

Szenior úszó almanach

A kiadvány a NEA TA támogatásból valósult meg
Kiadó: Magyar Szenior Úszók Országos Szövetsége
Szerkesztés lezárásának dátuma: 2017. február 21.

A kötet borítójának képei

Az első borító fényképe a szentendrei Duna korzón készült, Miklós Dóra fényképezte

A hátsó borító képei a 2005 évi 35. gyulai országos bajnokságon készültek, Vas András fényképezte

Az almanachban közölt írások szerzői betűrendben:

Dr. Batta Gyula 14-szeres országos bajnok

Csaba László (1948) aktív versenyzőként országos bajnok, világbajnoki bronzérmes, 41-szeres szenior magyar bajnok, 21 országos csúcs, az MSZUOSZ elnöke 2010-2015 között

Dr. Csikány József aktív versenyzőként sokszoros országos bajnok, 2 szenior úszó világcúcs, 26 Európa csúcs, 20 világ és 18-szoros Európa bajnok, 97 szeres szenior országos bajnok, örökös bajnok, 83 szenior országos csúcs

Fábián Béla (1937) 8 egyéni Európa csúcsot ért el, 14-szeres világ-, 8-szoros Európa-, 96-szoros szenior magyar bajnok, örökös bajnok, 66 szenior országos csúcsot ért el

Fesenko Sergey (1959) az 1980-as moszkvai olimpián aranyérmes 200 méter pillangón és ezüst érmes 400 méteres vegyes úszásban

Germán András (1931) 4-szeres szenior Európa bajnok, 66-szoros országos bajnok, örökös bajnok, 17 országos csúcs

Dr. Kárpáti Sándor (1958) 13-szoros országos bajnok

Krasznai Róbert (1940) világ bajnoki ezüstérmes, 125-szörös országos bajnok, örökös bajnok, 34 országos csúcs

Melkuhn Dezső (1938) 66-szoros országos bajnok, 30 országos csúcs, több mint 900 rajtot teljesített szenior versenyeken

Miklós Attila (1956) 8-szoros országos bajnok, 4 országos csúcs

Puskás Pál (1921) 4 szeres szenior Európa, 88-szoros szenior magyar bajnok, örökös bajnok, 39 országos csúcs

Regele Piroska, dr. Regele Károly lánya, aki évtizedek óta fő rendezője a gyulai nyári és téli versenyeknek

Dr. Rentka László (1957) 111 szeres magyar bajnok, örökös bajnok, 22 országos csúcs több mint 940 szenior rajtot teljesített

Székely Máté (1976) a La Manche csatorna átúszója

dr. Török Enikő (1971) szenior világbajnoki bronzérmes, 18-szoros országos bajnok, 11 országos csúcs, az MSZUOSZ elnöke 2002-2010 között

Vermes Albán (1957) az 1980-as moszkvai olimpia ezüst érmese 200 méter férfi mellúszásban, szenior világbajnok, 13 szenior országos csúcsot úszott, ő tartja a legrégebbi szenior országos csúcsot

Tartalomjegyzék

Előszó: Sergey Fesenko: Emlékek a szenior úszásról	4
1. A szenior úszás Magyarországon	
Regele Piroska: A szenior úszás kezdetei	5
Dr. Török Enikő: A kezdetek (2002-2010)	6
Csaba László: Beszámoló a szövetség munkájáról (2010-2015)	7
Dr. Nagy Norbert: Szenior úszó szövetség (2015-2016)	8
Dr. Csikány József: Egyesületünk története 1987-től	9
Miklós Attila: Érdekességek a szenior úszásról a nagyvilágból	10
2. Az úszásnemekről szenior szemmel	
Fábián Béla: Mellúszás	13
Csaba László: Szenior pillangóúszás!	14
Krasznai Róbert: Gondolatok a vegyes úszásomról	17
Melkuhn Dezső: Vallomások a nyílt vízi úszás rejtelseiről	18
Székely Máté: La Manche csatorna átúszása	24
Dr. Rentka László: Különleges úszások	25
3. Mit jelent nekem az úszás, miért fontosak számomra a szenior úszóversenyek	
Dr. Kárpáti Sándor: Szenior úszás	28
Vermes Albán: Hogyan találkoztam a szenior úszással	29
Dr. Batta Gyula: 1000 km úszása 1 év alatt	30
Puskás Pál: A múlt emlékei	31
Germán András: A szenior úszás élettani hatásai	36
4. Magyar szenior úszás statisztikák	
Magyar szenior úszás örökös bajnokai	39
Világversenyeken elért eredmények statisztikája úszásnemenként	40
Világversenyek egyéni érmesei	41
Szenior Európa és világcsúcsok	45
5. Szenior úszók legjobb és legértékesebb eredményei	
Miklós Attila: Egyéni eredmények súlyozott értékelése	49
6. Szenior úszó egyesületek bemutatkozása	157

Előszó

Sergey Fesenko: Emlékek a szenior úszásról (2016.12.05)

/fordította Gazinszky Tamás/

Az első találkozásom a magyar masters úszással akkor történt, amikor megismertem a Csikány Józsefet. Akkor ismerkedtünk meg, amikor Kijevben találkoztunk az általam rendezett versenyen, még a Szovjetunió idejében, és az volt az első tapasztalatom az ilyen versenyek rendezésében 1990-ben vagy 1991-ben.

Később megállapodtunk, hogy delegációt cserélünk és József meghívott egy versenyre, valahol Magyarországon, egy kis déli városban. Nagyon jól emlékszem arra az utazásra, hiszen csak öten voltunk. Köztünk volt Ljubov Rusanova (Montreal ezüstérmese kétszáz női mellen), valamint Sasha Sidoreno és jó magam.

A Kondorosi úton helyezett el bennünket, uszodájához közel. Most egy étterem van a helyén, de akkor egy ör házikója lehetett, de nagyon tetszett nekünk a szállás is, meg az uszoda is. Másnap reggel egy mikrobuszal leutaztunk abba a kis városba, de a nevére már nem emlékszem. Már akkor is nagyon tetszett, ahogy a verseny meg volt szervezve: okosan, gyorsan, érdekesen és pontosan.

A verseny után rengeteg élménnyel távoztunk, új ismeretségeket kötöttünk és kapcsolatokat létesítettünk. Azóta minden évben jövünk Magyarországra vagy egy kis csapattal, vagy csak én magam. Jártunk Budapeستől és Debrecentől, Hajdúszoboszlóig és Győrig, Miskolctól és Egertől, Szegedig és Kecskemétig.

Visszatekintve a szenior-, és a magyar úszás történetére, egyetértek azzal, hogy Magyarország joggal nyerte el világbajnokságok és Európa-bajnokságok rendezési jogát, és nem csak az elit úszók, hanem a masters mozgalom számára is.

Sajnálatos, hogy az általam ismert és a velem úszott magyar olimpiikonok közül csak Vermes Albán aktív. Természetesen nem ítélem el a barátaimat, volt vetélytársaimat. Annak idején sokat és keményen edzettünk, számos versenyen vettünk részt. Valószínűleg elfáradtak és pokolian elégük lett belőle.

Máskor arra gondolok, hogy milyen jó meglátogatni a barátaimat, de edzés nélkül komolyan úszni és versenyezni nem lehet. Ez az a pillanat, amikor bizonytalan leszek... szükségem van-e erre.

A szenior sport azért is értékes, mert találkozhatasz barátokkal, ismerkedhetsz emberekkel, élvezheted a beszélgetéseket.

És mi van az érmeikkel? – kérdezhetitek. Köszönöm, van belőle bőven...

Regele Piroska: A szenior úszás kezdetei

Senki sem tudja biztosan, hogyan tanult meg az ember úszni. Talán egy baleset következtében, vagy egyszerűen a szükség vitte rá. Az is elképzelhető, hogy az ősember az állatok úszását figyelve megpróbálta lemásolni mozdulataikat. Sok olyan rajzot ismerünk az ókori kultúrák idejéből, amelyek úszó embereket ábrázolnak. Az ókori egyiptomiak, görögök, rómaiak úszásfajtái hasonlítanak azokhoz, amit ma használunk.

Az ókori görögök és rómaiak egyrészt szórakozásból másrészt a sport örömeért, tehát az egészséges életmód megteremtésére úsztak. A híres római hadvezér igen jó úszó volt, és a gladiátorok számára is a mindennapi edzés részét képezte az úszás. De az úszást nem csak a szórakozás és a gyakorlás kedvéért tanulta meg az ember, hiszen a tengerészeknek is szükségük volt erre a képességre, mivel a süllyedő hajó életveszélybe sodorhatta őket.

A XVII. század elején a japánok az oktatási program részeként mutatták be az úszást. Országuk elszigeteltsége miatt 1867-ig az úszás, mint sport nem terjedt el Japánon kívül. 1837 körül Anglia vezette be az úszást mint sportágat. Londonban hat nyitott medence épült, s 1840-től az úszás sportággá nőtte ki magát. Az úszó számok már akkor is hasonlítottak a mai hát és mellúszáshoz. 1845-ben az amerikai indiánok egy csoportja Angliába utazott versenyezni, az indián úszók meglepték az angolokat szokatlan gyorsúszó mozdulataikkal, s azzal, hogy győzelmet arattak fölöttük. Ezt követően az angolok is használni kezdték a gyorsúszást, valószínűleg ekkortájt alakult ki, amit ma versenyszerű úszásnak nevezünk.

A versenyszerű úszás nagy utat tett meg a régmúlttól napjainkig. A gyerekek egyre korábban kezdenek el úszni, és az edzés módszerek is sokat fejlődtek. A versenyszerű úszást gyakorlatilag csak fiatal korban lehet végezni, viszont azok a versenyzők akik a megfeszített munkát abbahagyják, ez nem történhet egyik napról a másikra, s a mozgás igényük egész életen át megmarad: A versenyszellem sem hal meg azzal, hogy már nem vállalják a napi két edzés fáradalmait. Ezt ismerte fel édesapám.

Magyarországon először 1970-ben rendeztek szenior úszóversenyt édesapám dr. Regele Károly kezdeményezésére és szervezésében. Az első versenyek még csak néhány résztvevőt számláltak. Az 1976-ból fenn maradt jegyzőkönyv tanulsága szerint, mindössze két korcsoportban rendezték a versenyt, Pest, Békés, Szolnok, Baranya, Csongrád, Hajdú-Bihar, Fejér megye részvételével. A résztvevők barátokként találkoztak, régi ismerősökként, hiszen együtt versenyeztek éveken keresztül, s örültek a lehetőségnek, hogy újra rajtköre állhatnak. Ez a lehetőség azt is eredményezte, hogy a versenyzőknek fel kellett készülniük, éppen ezért a mindennapjaikba beépült a rendszeres edzés, kialakult az egészséges életmód. Karcsi bácsi az Országos Szenior Úszóbajnokságot 25 éven keresztül, minden év augusztusában rendezte meg a gyulai Várfürdőben, annak támogatásával 1996-ban bekövetkezett haláláig. Lankadatlan lelkesedéssel, az utolsó évben már szinte saját költségére rendezte meg ezt a versenyt. Emlékére alakítottam meg a dr. Regele Károly Senior úszóklubot a gyulai versenyzők segítségével. Célunk a hagyomány megőrzése, versenyrendezés és szabadidősport skálájának szélesítése, az úszás népszerűsítése, az idős emberek rendszeres sportolásának biztosítása, az egészséges életre nevelés, s mindezzel példát mutatni a fiatalabb generációnak.

Ennek sikerét mi sem bizonyítja jobban, hogy immáron a 46. versenyünkön vagyunk

túl. Az egy napos verseny három naposra nőtte ki magát, a korcsoportok 2 helyett 14-re nőttek, a néhány versenyzői létszám megközelítette az alkalmankénti félezres létszámot. A versenybírószágba sikerült bevonnunk a most aktívan, vagy nemrég abbahagyó tizenéveseket, akik örömmel segítenek.

Dr. Török Enikő: A KEZDETEK /2002-2010/ (2016.12.30)

Magyarországon a szenior úszósport már 32 éves hagyománnyal bír, amikor 2002-ben szövetséggé szerveződtek, az akkor létező egyesületek. Magyarországon először 1971-ben rendeztek szenior úszóversenyt Gyulán.

A rendezvény sorozat 1971-ben 1 versennyel kezdődött, majd évről évre erősödött. Az 1971-es verseny lett a Magyar Szenior Úszók Országos Bajnoksága. A szervezett, versenynaptár rendszerrel működő sorozat 2002-től, a MÚSZ-SZÚASZ alapításától datálható, és minden évben gyarapodott. A FINA és LEN 1988 óta szervez EB-t és VB-t. Magyar versenyzők a kezdetek óta eredményes résztvevői voltak a világeseményeknek.

A Magyar Úszó Szövetség 2001. február 25-ei Közgyűlésén meghatározott Alapszabály szerint a **Magyar Úszó Szövetség Szenior Úszó Alsövetsége** 2002. év augusztus hó 23. napján, Gyulán 10 magyarországi egyesülettel alakult meg. Szervezetünk úttörőnek számított, a más sportágakban még csak szórványosan előforduló szenior csoportok között. A Sporttörvény 2004-es változása miatt ernyőszerkezeti alsövetségként nehéz helyzetbe kerültünk, így éltünk az önálló országos sportági szövetség alakítás lehetőségével. 2006. október 29-én közgyűlési határozat alapján az önálló jogi személyiség megszervezése érdekében az alsövetségünk a **Magyar Szenior Úszók Országos Szövetségévé** alakult. Nemzetközi szempontból továbbra is Magyar Úszó Szövetséghez tartoztunk.

Működésünk jól előkészített és megtervezett éves versenynaptár alapján működött (medencés és nyílt vízi). A határ menti magyar szenior klubokkal kifejezetten jó kapcsolataink révén, rendezvény naptárunk szlovák (Kassa) és szerb (Szabadka) eseményekkel egészült ki. Szövetségünk versenyein a nemzetközi szabályoknak megfelelő versenyszámok illetve számos a versenyzők családjait is bekapcsoló versenyszámok és játékos vetélkedők szerepeltek. A nemzetközi példának megfelelően, éves illetve örökranglistát, országos-csúcs listát tartottunk nyilván. Éves eredményeket a LEN és FINA felé jelentettük, így a magyar eredmények szerepeltek a világ és Európa ranglistán (TOP 10).

Szövetségünknek összetett volt a feladata: versenyzés, rekreáció és szabadidős („örömúzás”) mozgalom, az egészséges életmódra nevelés, példamutatás és ezeken keresztül a primer és szekunder prevenció. Az egyes helyszínek a helyi lehetőségekhez mérten egészség napot is tartottunk (vérnyomás-, testsúlymérés, tanácsadások).

Célunk volt: az országban ösztönözni új klubok alakulását és a már meglévők taglétszámának bővítését; a sportágunk hazai elismertetése; rendezvényeink számának növelése illetve sikeres nemzetközi szereplés. A régi idők versenyzői, az amatőr úszótársak, mozgássérültek, transzplantáltak együtt élvezhessék a versengés örömeit.

A Magyar Sport Közhasznú Egyesülettel önálló honlapot indítottunk a www.magyar.sport.hu/uszas -t; Szenior Hírmondó címmel önálló havi-negyedéves kiadványt szerkesztettünk. Rádiós és televíziós anyagokat készítettünk. A Szenior Hírmondó a Nemzeti Civil Alapprogram kollégiumának támogatását is kiérdemelte két éven át. Ezen csatornákon keresztül fontos információkat és hasznos tanácsokat kívánunk eljuttatni a 25 év feletti versenyezni vágyók körébe. Kripkó Zoltán folyamatos csúcslistát tartottunk

nyilván. Ugyancsak az ő munkája volt a „Gyulai Bajnokok könyve” amellyel a magyarországi szenior úszás több mint három évtizedének állított emléket. Fábián Béla világ és Európa-bajnok versenyző visszaemlékező könyvének kiadásában is közreműködtünk.

A hazai események mellett minden évben egyre nagyobb létszámú csapattal képviseltük Magyarországot a nagy nemzetközi eseményeken (Világjátékok, Világbajnokság, Európa bajnokság). A Világ- és Európa bajnokságokon induló szenior úszók egységes megjelenéséről a szövetség igyekezett gondoskodni lehetőségei szerint. Év végén pedig díjaztuk a sikeres versenyzőket.

Év	Helyszín	Verseny	úszó	Európa csúcs	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
2001	Palma de Mallorca	EB	70	4	16	18	14	9	7	10	13	3
2002	Christchurch	VB	17	1	5	4	5	8	4	5	1	2
2002	Melbuorne	Világjátékok	16		9	5	2	2	1	2		
2003	Millau	EB	65	8	17	23	15	4	2	1	4	2
2004	Riccione	VB	85	4	12	6	9	8	4	5	1	2
2005	Stockholm	EB	97	6	24	20	13	11	15	10	11	5
2005	Edmonton	Világjátékok	5		5	4	3	2	1			
2006	San Francisco	VB	33	6	3	6	7	7	5	4	3	4
2007	Kranj	EB	183		29	25	26	21	17	22	18	19
2008	Perth	VB	19	2	5	6	13	2	5	1	2	2
2009	Cadiz	EB	84	2	17	12	13	13	13	10	10	11

Csaba László: Beszámoló a szenior úszó szövetség 2010-2015 közötti munkájáról

A 2010-2015 közötti időszakban jelentős változások történtek a szenior úszó szövetség életében. Új bajnokságok kerültek bevezetésre. A rövid pályás országos bajnokság alkalmat nyújtott hazai versenyeken országos csúcsok elérésére. A ma érvényes országos csúcsok néhány régi eredményen kívül, melyet külföldi versenyeken úsztak a sporttársak mind, ezeken a hazai rövid pályás versenyeken születtek.

Új verseny helyszínek, amelyek megjelentek vagy újra megjelentek (Budaörs, Győr, Kecskemét, Pécs, Százhalombatta) azért kerültek kiválasztásra, hogy népszerűsítsük a szenior úszást a helyi résztvevők körében és a jövőben új versenyzők is bekapcsolódjanak a szenior úszásba.

Ebben időszokban a világversenyeken jól szerepeltek a versenyzőink. 2010-ben Göteborgban 30 egyéni, 8 váltó VB érem, 2011-ben Yaltaban 51 egyéni, 9 váltó EB érem, 2012-ben Riccioneban 30 egyéni, 6 váltó, 2013-ban Eindhovenben 26 egyéni, 4 váltó EB érem, 2014-ben Montrealban 9 egyéni, 2 váltó érem volt a magyar szenior úszás eredménye.

A nagy világversenyeken elért eredmények mellett, a magyar szenior úszás szabadidős sportként, a tömegsport egyre népszerűbb formája lett, amit nem csak a világversenyeken történő indulók számának növekedése jellemez, hanem az évente rendszeresen megrendezésre kerülő hazai versenyek magas száma és népszerűsége is. A tömegsport jellegét mindenképpen kiemelnénk, hiszen csak ez biztosítja a sportág népszerűségét és ezáltal remélhetjük, hogy eljut a társadalmi elismertséghez, mint a szabadidő hasznos eltöltése és az egészséges életmód propagálása. Ugyanakkor főleg a világversenyeken elért szenior úszó eredmények jutnak el az országos médiába néhány rövidebb hír vagy riport formájában ezért fontosak a sportág megismertetésében. Készült rádióriport, a szenior úszásról, az eredményekről, a versenyrendszerről, az egészséges életéről, s többször szerepeltünk a TV-ben is.

A rajtok számát tekintve 2008-ban (7542 rajt) volt a legerősebb a versenyzők indulási kedve ezután kissé csökkent, de 2012-ben elérte ugyanazt a szintet, mint a legjobb évben. A szenior úszók által kitöltött kérdőívek sem adtak egyértelmű választ arra, hogy mi lehetne a megoldás a versenyzői kedv még nagyobb növelésére, mert az elvárások a szenior versenyekkel szemben nagyon eltérőek.

Sikeres próbálkozásunk volt az a „postaverseny”, ami nyílt bárki számára, akárhol teljesíthető, plusz költséggel nem jár és tág naptári időszakban teljesíthető, hosszú távból áll. Mind a „Hajós Alfréd emlékúszás” (1200 m) mind az „Őszi hosszú távú verseny” (2000 m) népszerű a szenior úszók és az aktív úszók között is, versenyenként 200-250 résztvevővel.

A szövetség elnöksége által alapított díjak az „Örökös bajnok”, a „Legjobb szenior úszó” úszásnemenként és korcsoportra valamint az „Összetett csapat pontverseny” közül az első kettő a kezdetektől elért eredmények elismerése, a harmadik az összetett pontverseny a csapatokat inspirálja nagyobb részvételre.

Két kiadványban a „Sporttudomány” havilapban és a „Mozgás szabadsága” című könyvben jelentettük meg Miklós Attilával közösen egy-egy ismertetőt a szenior úszásról.

A szövetség honlapja megújult Kolonics Krisztián lelkiismeretes munkája nyomán. Az éves és örök ranglistákban minden szenior úszó eredménye lekérdezhető és több kimutatás és kigyűjtés is készíthető ezekből. A honlapon a közérdeklődésre számot tartó eseményekről hírek, ismertetések jelentek meg és edzésprogramokat is közzé tettünk.

A sikeres pályázatokon nyert összegekből és az egyetlen szponzorunktól kapott összegből az országos bajnokságokat támogattuk.

Dr. Nagy Norbert: Szenior úszó szövetség (2015-2016)

A Magyar Szenior Úszók Országos Szövetségének elnökségét a 2015-ös megválasztása óta a 2017-es budapesti szenior úszó, nyílt vízi, szinkronúszó, műugró és vízilabda világbajnokság (röviden: Vizes VB) magyarországi rendezése új feladatok elé állította. A szervezés feladataiba ugyan nem vonták be a Szövetségünket csak, mint statisztikai adatforrás járultunk hozzá a Szenior VB szervező bizottságának munkájához. A kihívás nem a VB szervezés, hanem az az örömteli feladat volt, amiért évek óta viszonylag kevés sikerrel, küzdöttünk, és pedig az, hogy a 2017-es VB kapcsán, a hazai környezetben indulás lehetősége és élménye miatt, nagyon sokan csatlakoztak a Szövetséghez. Ezt tükrözi a Szövetség által évek óta folyamatosan készített statisztika is. Amíg 2015-ben, az előző elnökség által indított összetett csapatverseny révén a teljesített rajtok száma növekedett az előző évhez viszonyítva, addig a 2016-os év abszolút rekordokat hozott a regisztrált versenyzőszámában (752), egyesületszám (44) és versenyrésztételben (8600 egyéni rajt). Ez a szám jelenleg is folyamatosan nő és VB nevezési határidejének végéig minden bizonnyal eléri az 1000 regisztrált főt és 50 nyilvántartott egyesületet.

Az idei versenynaptárt mindig az adott évi nagy világverseny időpontjához igazítva állítjuk össze a rendezők bevonásával, ezért 2017-ben a három országos bajnokságot az első félévben rendezünk. Ezzel is lehetőséget nyújtva versenyzőinknek, hogy a hazai rendezésű Szenior VB-re felkészülhessenek. A világbajnokság verseny kiírásából és a rendelkezésre álló információkból az derült ki, hogy a nevezési határidő végéig, azaz 2017. június 29-ig lehet teljesíteni a szintidőket, de látva a 2016-os példát elképzelhető az is, hogy a rendezők hamarabb lesznek kénytelenek zárni a nevezéseket. A FINA a nevezési időket és a versenyzők regisztrációját ellenőrizheti. Amennyiben sor kerülne rá, úgy a verseny nevezés lezárása után kérdezik meg a Szövetséget a nevezettek által úszott időkről. Ebben az esetben

a 2017-es évben a nevezés lezárásáig úszott időeredményeket is figyelembe vesszük. A rövid medencés (25m) eredmények esetében a londoni EB rendezők 2%-os korrekciót használtak (ennyivel gyengébb a hosszú medencében úszott idő), ha valakinek nincs hosszú medencés (50m) eredménye.

Összefoglalva, a 2016-os év a felkészülés jegyében telt, míg a 2017-es év a verseny lázában zajlik. A versenyek egymást követik hónapról hónapra, miközben a Szövetség és megválasztott tisztségviselői is társadalmi munkában végzik a dolgukat, megfelelnek az adminisztrációs kötelezettségeiknek. A Szövetség támogatja szerény lehetőségeihez képest a versenyeket rendező egyesületeket, szervezőket. A szenior úszás önfenntartó sportág, a Szövetség és a tagegyesületek állami támogatásban nem részesülnek, a Szövetség kizárólag tagdíjából, regisztrációs díjából és pályázati forrásokból tartja fenn magát, illetve támogatja a versenyek rendezését. A számok és az eredmények azt mutatják, hogy Magyarországon a szenior úszás népszerű és sikeres sport, időtöltés és kellemes kikapcsolódás, ahol mindenki megtalálhatja és elérheti a kitűzött céljait. Legyen így nyáron, a Vizes Világbajnokságon is!

Dr. Csikány József: Egyesületünk története 1987-től 2017-ig. (2017.01.03)

Valakinek, vagy valaminek a történetét akkor szokták megírni, amikor annak már vége van. Most mégis vállalkozom arra, hogy az 1987-ben alakult, 25 évig Budapesti Senior Úszó Klub néven működő, majd Törökbálintra átköltöző klub életéről meséljek.

Amikor 1968-ban abbahagytam az élsportot – versenyszerű úszást – hosszú évekig visszatérő álmom volt, hogy újból versenyzek, átéltem a versenyek izgalmát, a rajt előtti kimondhatatlan, de jóleső feszültséget, a csapat szurkolását, a győzelem örömét. Nem tudtam megszokni, hogy enélkül is lehet élni, nem kell megküzdeni, nem kell az edzéseken megszakadni, egyszerűen hihetetlen hiányérzetem volt.

Amikor 1968-ban Tokióban VB-t és 1987-ben Londonban EB-t rendeztek a senior úszóknak, régi csapattársaimmal – elsősorban a régi fradistákkal – elhatároztuk, hogy bekapcsolódunk a seniorok versengésébe. 1987. novemberében a Flamenco szállodában 67 régi versenyző társam részvételével megalakítottuk az első magyarországi senior úszó klubot. Értelemszerűen csapattársaim zöme 40 és 50 év közötti volt, akik ugyanúgy égtek a vágytól, hogy újból vízbe szálljanak, versenyezzenek, megmérettessenek. Óriási szerencse volt, hogy akkor fejeztük be a Kondorosi uszoda építését, melynek vezetését elvállalva, viszonylag olcsón biztosítani tudtuk versenyzőink versenyekre való felkészülését.

1988-ban eljutottunk Ausztráliába, Brisbane-ba, ahol csapatunk már 6 aranyérmet nyert, majd még ugyanebben az évben Dániában Aarhus-ban részt vettünk a senior világbajnokságban (Senior Olimpia) átütő sikerrel.

Hamar rájöttünk, hogy a szenior úszás akkor lehet sikeres, ha a vetélkedés több egyesület között történik, így – szerencsére – komoly erőfeszítéseket tettünk annak érdekében, hogy minél több egyesület jöjjön létre Magyarországon, és alakuljon ki megfelelő vetélkedés az egyesületek között.

Ma már legalább 40 senior úszó klub működik az országban, Országos Szövetségünk van, az egyesületek évente mintegy 20 verseny rendeznek különböző városokban. Országos Bajnokságot tudunk rendezni 50 méteres medencében, 25 méteres rövid pályás bajnokságot mindig más és más színhelyen.

Egyesületünk a 16 VB-ből 2014-ig 15 világbajnokságon vett részt, a csúcst a Svédországi Göteborgi VB jelentette, ahol 2010-ben 18 világbajnoki aranyérmet nyertünk,

és ezzel a világ legjobb klubcsapata lettünk.

Sajnos a Magyar Úszó Szövetség akkori vezetői nem értékelték eredményeinket, tömegsportnak nevezték a versenyeket, és szinte a médiából senki nem merte megfelelően tudósítani eredményeinket.

A világ és európa bajnokságokon számos olimpiai és világbajnok is részt vett, rangot adva ezeknek a versenyeknek. Az idő nekünk dolgozott, ma már a Vilás és Európa Bajnokságokat egy időben, pontosabban egymást követően, egy színhelyen rendezik. Így 2015-ben Kazanyban az úszó VB-n Cseh László 200 méter pillangón elért aranyérme után 1 héttel a Senior VB-n 100m és 200m hátúszásban aranyérmet nyertem. Remélem ez így lesz 2017-ben a Budapesti VB-n is.

Eredményeink rengeteg energiát és nem kevés saját pénzügyi hozzájárulást emésztettek fel, de ma már kijelenthetem, hogy megérte. A klub versenyző gárdája ma is együtt edz, fantasztikus az összetartás, bevonjuk a gyerekeket is, akik lassan át is veszik a stafétabotot.

Hadd említsek néhányat versenyzőink közül, akik vitték a hátukon a csapatot. Madarász Csilla, örökös magyar bajnok, Egervári Márta, örökös magyar bajnok, Fábrián Béla, Lenkei Ferenc örökös magyar bajnok, Vermes Albán olimpiai ezüstérmes, Kovács Miklós többszörös senior világbajnok, Nyéki Imre olimpiai ezüstérme, Európa bajnok (1954 Torino 100 gyors 57,4 mp) akik a senior világversenyeken számos arany, ezüst és bronzérmet szereztek.

Nem beszéltünk arról, hogy a rendszeres kemény edzések hogyan hatnak életünkre. Néhány évvel ezelőtt 15 senior úszó versenyzővel a Budapesti János kórházban egy Amerikából származó tesztet végeztettünk el, és kiderült, hogy a megvizsgált versenyzők kondíciója, szív, tüdő és érrendszere a 15 évvel fiatalabbak eredményeit produkálta. Vagyis a rendszeres edzések, versenyek sokkal lassabb öregedést mutattak, az aktív életünket sokkal tovább élhetjük.

Egyesületünk a jövőben is egyik tagja kíván lenni a Senior Úszók Országos Szövetségének, és folyamatosan fiatalítva változatlan energiával és lelkesedéssel akar részt venni az országos illetve nemzetközi versenyeken.

Miklós Attila: Érdekesek a szenior úszásról a nagyvilágból. Összehasonlítás a magyar szenior úszó sporttal (2016.12.12)

Amerikai Egyesült Államok

Az Amerikai Egyesült Államok szenior úszók országos szervezetét 1970-ben alapították. Az első szenior országos bajnokságot 1970.05.02-én az Amarillo Aquatic Club medencéjében rendezték néhány tucat versenyző részvételével. A szenior úszók 18 éves kortól vehetnek részt a versenyeken így összesen több mint hatvanezer szenior úszót tartanak nyilván 1500 egyesületben. A szövetségük székhelye Floridában Sarasotában van. A szenior úszás Egyesült Államokbeli népszerűsítésében elévülhetetlen érdemeket szerzett June Krauser (1926-2014) aki 74 világcsúcsot ért el és a szenior úszás szervezésében kifejtett tevékenységével kiérdemelte a „szenior úszás anyja” nevet. Népszerű a postaverseny az országon belüli nagy távolságok miatt, ami lehetővé teszi sokak számára a versenyen indulást hosszú utazás nélkül.

Ausztrália

Az ausztrál szenior úszó szövetség 1975 szeptember 22-én alakult. A szenior úszás

néhány év alatt népszerű lett folyamatosan bővült a versenyszámok köre és olyan rendhagyó versenyeket is rendeznek mint a 30, 45 és 60 perces úszások, 400 méteres hát, mell és pillangó illetve, 800 méteres vegyes úszás. Népszerűek a postaversenyek amelyek például 3000 méteren vagy 1 órás úszásban kerülnek megrendezésre. A nem szabványos távokon elért eredményekből ranglista készül, de csak a FINA szabvány távokon tartanak nyilván országos csúcsot. 2012 ben 82 klub 398 versenyzője, a 2014 es 39. országos bajnokságon összesen 423 versenyző indult.

Kanada

A szenior úszás Kanadában 1971-ben kezdődött, jelenleg több mint tízezer regisztrált szenior úszó 250 egyesületbe szerveződik. A 2016-os országos bajnokság négy napos volt és két 25 méteres 8 sávós medencében rendezték Torontóban. A 800 és 1500 méteres gyorsúszó számokban ketten úsztak egy sávban és a rendezők kikötötték, hogy csak gyorsúszásban teljesíthető. A csapatversenyt három kategóriában írták ki nagy, közepes és kis csapatok számára. Mindenkinek maximum hét egyéni számot engedélyezettek a rendezők kb 20 ezer forintos nevezési díjért, egy egyéni számban és bármennyi váltóban kb. 10 ezer forintért indulhattak.

Németország

Németországban az úszóversenyek rendezésének kezdete óta már 1886-ban rendeztek kizárólag férfiak számára versenyeket „idős urak úszása” illetve „idős mesterek úszása” megnevezéssel. Az 1936-os olimpián rendeztek először versenyt aktív versenyzéstől visszavonult idősebb úszók számára innen számítják a szenior versenyek kezdetét. 1952-től az országos bajnokságon belül rendeztek szenior futamokat is. A 2005-ös stockholmi EB-n 1047 német szenior versenyző vett részt (az összes EB induló 28,5% német volt). A hosszú pályás országos bajnokságon 2016-ban 222 (ebből 6 külföldi) csapat 538 indulója 1076 rajtot teljesített.

Olaszország

Az olasz szenior úszás több mint 30 éves múltra tekint vissza. A verseny eredmények adatbankjában 39280 versenyző 1,26 millió rajtot teljesített. A férfi és nő versenyzők aránya a 30 év során rögzített eredményekből 68%-32%. Eddigi történetük során egy éven belül a csúcs 14800 induló volt. 2016 ban a riccionei országos bajnokság hat napján 3470 versenyző indult. Egy érdekes adat 50 gyorson 1655 induló volt. Ez tíz sávós medence esetében 166 futam.

A 2016-os londoni szenior EB-n 1480 olasz versenyző indult az összes versenyző 18%-a olasz volt. Az olaszok EB-n 52 egyéni aranyat és összesen 168 dobogós helyezést értek el.

Összehasonlítás a magyar és más országok szenior úszósportja között

- A magyar szeniorúszás szervezett formában a legelsőként jött létre 1971-ben.
- Az ausztrál és a német indulók száma az országos bajnokságokon a lakosságszámhoz viszonyítva 1/3-da illetve 1/7-de a magyarnak. Ugyanakkor az olasz részvétel sokkal magasabb, mint nálunk lakosság arányosan másfélszerese. Ez azzal magyarázható,

hogy a német és az ausztrál úszóknál nevezési szint időt írnak elő az induláshoz, míg az olaszoknál az országos bajnokság egy öt napig elhúzódó sportrendezvény megkötések nélkül.

- A szenior úszók száma, a lakossághoz viszonyítva az Amerikai Egyesült Államokban 1,5 szerese, Olaszországban kétszerese és Kanadában 2,2 szerese a magyarnak. Ennek a magyarázata valószínűleg a magasabb életszínvonalban kereshető illetve Kanadában és az Egyesült államokban 18 éves kortól regisztrált szenior úszó lehet a versenyző.. A több szabadidő valamint az anyagilag elérhető edzés és verseny lehetőségek előnyösebbek az említett országok szenior úszósportjára nézve is.
- A világversenyek esetében a szerzett érmek számát viszonyítva az ország lakosságához, érdekes a helyzet. A legutóbbi londoni EB-n a 10-ik helyet értük el. Nemcsak a nálunk kisebb lakosságú Írország, Norvégia, Svédország és Dánia végzett előttünk, de a nagyobb lakosságú olasz, a rendező Egyesült Királyságbeli, a holland és a cseh szeniorok is.

Fábián Béla: Mellúszás (2013.08.09)

1949-ben indultam egy tehetségkutató úszóversenyen Egerben. 12 éves voltam 3. lettem 50 m mellen. Az első kettőnek megajánlották, hogy lépjenek be az egyesületbe és akkor járhatnak le úszni, illetve edzeni.

Ez engem nagyon bosszantott. Az egyik aki megelőzött, pillangón úszott. Egy hét múlva elmentem az uszodába és jelentkeztem úszónak. - Az úszás nagyon tetszett, de belépőre nem volt pénzem. -

Fölvettek. Reggel és délután volt edzés. Egy segédedzőre bíztak, hogy tanítson meg mind a három úszásnemben rendesen úszni. A pillangó mellékes volt, mert 1954-ig nem volt külön úszásnem.

Egerben ekkor a főedző Bakó Jenő volt. Az ő akarata érvényesült. Tekintélye volt az uszodában és a városban is. Mivel tehetséget látott bennem, 1950-ben már átvett a segédedzőtől és 50 m mellen több versenyen elindított. Ezeket megnyertem. 100-200 m-en ilyen fiatalokat nem indítottak.

A mellúszás kötött úszásnem. Szimmetrikusnak kell lenni a két kar és a két láb munkájának. A fejnek víz fölött kellett lenni. Két kézzel kellett benyúlni a víz fölött, egyenlő magasságban. Aki nem így úszott – kizárták. Ezeket a szabályoknak a betartására külön figyelt Bárány Pista bácsi, aki az úszósövetség elnöke, vagy főtitkára volt. Úszás-elméleti könyveket írt és a szabályok betartására minden versenyen nagyon ügyelt. Még az is szabály volt szerinte, hogy a mellúszónak a feje fölött nem csaphatott át a víz tempó közben. Viszont, nem volt megszabva, hogy rajt és forduló után mennyit lehet úszni víz alatt! Mikor már 14-15 éves lettem és úsztam 100 és 200 m mellen, az első 50 m-t víz alatt úsztuk többen is – Megjegyzem még most is tudok 50 m-t víz alatt úszni. Mindig a születésnapomon teljesítem ezt. Az idén voltam 76 éves.

Az 1952-es olimpia után 1954-ben szétválasztották a pillangót a mellúszástól. Ekkortól lettek érdekesek a 4x100 méteres vegyes váltók. A pillangót mell – lábtempóval úszták.

Körülbelül 1955-ben Fehér Zsolt mutatta be először a delfin lábtempót. Igen jól haladt vele, de a versenyből kizárták, szabálytalan úszás miatt. (Tumpeket 10 m-rel verte) A krónikához tartozik, hogy én most is úgy úszom, ahogy Bakó Jenő tanított. Az 50-es években filmre vették az én úszásomat és a TF-en ez alapján tanították a mellúszást. Azóta a szabályok sokat változtak. Ezeket a nemzetközi szabálykönyvből mindenki megismerheti.

A mai korszerű és szabályszerű mellúszásnál már nem kell egyenlő magasságban érinteni a falat, átsaphat a víz a fej fölött, tempó közben, mozoghat a derék is, ami tulajdonképpen delfin mozgás. Nem előírás, hogy víz fölött kell benyúlni, viszont csak egy tempót lehet víz alatt úszni, egy delfin lábütemmel. Továbbra is szimmetrikusan kell úszni és a falat egyszerre kell érinteni a két kéznek a fordulónál és a benyúlásnál is.

Jó úszást és jó egészséget minden sporttársamnak!

Csaba László: Szenior pillangóúszás! (2016.12.31)

A szenior (masters) világversenyeken – VB, EB, Világjátékok- pillangóúszásból 50-100 – 200 méteres egyéni számokat rendeznek. Vegyes úszásban - 200, 400 méteren, 50m medencében, míg 100-200-400 m –rövid pályás (25m) medencében, ill. a vegyes váltókban (női, férfi, mix) 4x 50m , szerepel a pillangóúszás.

Hazánkban, az uszodák hosszúságától függően, más versenyszámokat is kiírnak. Pl. 25 m pillangóúszás (Szarvasi Verseny), 33 1/3 , ill. 66 2/3 méteres pillangóúszás (Pl. Tótkomlós, Szentés, Budapest Nyéki Imre uszoda).

A szabály adta lehetőségek miatt, a pillangóúszás lábtempója az úszók számára a leggyakrabban használt technikai elem, hiszen a – pillangó-hát-gyorsúszásban , a képzett (elsősorban a fiatalabb generáció) úszók, a faltól való elrugaszkodás után – 15 méterig- a víz alatt, a leggyorsabb lábtempót, a delfin lábat használhatják.

A mellúszók számára is fontos az erőteljes, megfelelő hatékonysággal bíró pillangó láb, mivel a rajt és a forduló utáni vízalatti szakaszban, egy delfin lábbal segíthetik az előrehaladást.

A vegyes úszásban az első, míg a vegyes váltókban a harmadik úszásnemenként kell teljesíteniük az úszóknak a pillangóúszást.

A pillangóúszás a négy úszásnem közül a legfiatalabb, hiszen a FINA csak 1953 január 1.-től ismeri el hivatalosan. Ez idő előtt a "pillangóúszók" a mellúszó versenyeken indultak. A mellúszás szabályai ez idő előtt, még nem kötötték ki, hogy a kartempót a víz alatt kell végrehajtani, csupán azt írták elő, hogy azok egyszerre, szimmetrikusan mozogjanak. Ezért, az úszók a jóval eredményesebb, víz feletti karmunkát (pillangó kar) kezdték használni, a mellúszó lábtempó mellett. Eleinte, ezt a fajta "mellúszást" csak a férfiak használták, majd a női versenyzők között is kezdett elterjedni. Az 1948-as és az 1952-es olimpián is egyre többen alkalmazták ezt a stílust. Székely Éva így nyert olimpiai bajnokságot 200 méteres "mellúszásban" (a mai értelemben véve pillangózott) Helsinkiben.

Ezt a fajta pillangóúszást a szenior versenyeken, elsősorban az "idősebb" úszóknál figyelhetjük meg. Hazánkban, főleg a női versenyzőknél, a X. korcsoport és az a fölötti kategóriákban láthatjuk, mivel ők fiatalabb korukban így tanulták meg ezt a technikát és így az erős (eredményesebb) mellúszó lábtempójuk miatt, így jobb eredményeket érnek el, mintha áttérnének – az egyébként jóval hatékonyabb, mechanikailag gazdaságosabb-, delfinező lábtempóra.

Az "új úszásnem" elterjesztésében, kialakításában, a magyar úszók is kiemelkedő szerepet töltek be. Már az 1930-as évek közepén "föltalálták" a delfin lábtempót, de az akkori mellúszó szabályok szerint, ez szabálytalannak minősült. Így úszott, hazánkban és Európában is először Fejér Zsolt. Mivel - mellúszásban indulhatott csak -, eredményeit megsemmisítették, szabálytalan úszás miatt.

A pillangóúszók, első nagy, kiemelkedő egyénisége Tumpek György volt, aki 100 méteren ötször állított föl világcsúcsot. (A kimondottan sprinter úszóknak, pechére az olimpiákon akkor még csupán 200 méteres versenyszám volt, s így lett bronzérmes.)

Méltó vetélytársa volt az 50-es években Fejér Zsoltnak és Tumpek Györgynek, Áts Jenő, aki a pillangóúszásban mint szenior versenyzőként is bajnokságokat tudott nyerni (Riccione 1. helyezés)

A pillangóúszás fejlődéstörténetében, nagy szerepet játszott, Gyarmati Andrea, aki az első női EB aranyérmes nyerte hazánkban Barcelonában 1970-ben, s olimpiai bronzérmes lett 100 méteren a Müncheni Olimpián. A magyarországi szenior úszás elindulása után (1980-as évek vége), Andrea is elindult szenior versenyeken, de –sajnos- nagy bánatunkra,

hamar felhagyott a versenyzéssel.

A hazai és a nemzetközi versenyeken is nagyon nagy technikai különbségeket figyelhetünk meg a pillangóúszás végrehajtásában. Megfigyelésem szerint, három kategóriát lehet megkülönböztetni:

- 1., "fiatalok", 25-40 év közöttiek
- 2., "közepes évjárat", 40- 65 év közöttiek
- 3., "idősebbek", 65 év fölött.

A "fiatalok"-nál, amennyiben jól fölkészültek, nem jelent problémát, a "pörgetett" pillangóúszás .Ez azt jelenti, hogy a jó ritmusnak megfelelően, a karok vízbeérésénél, a kezek azonnal elkezdik a kifelé történő húzó fázist. A folyamatos karmunka mellé, egy ciklusra 2 delfin lábat végeznek. A levegővétel, a táv hosszától, és a versenyző felkészültségétől függően változhat. Minél rövidebb a táv (nagyobb a ritmus), annál kevesebb levegőt vesz az úszó. 50 méteren 4-10 , 100-on, többnyire kettes (egyéntől függően, a táv elején és a végén esetleg kevesebb). 200 méteren, nem lehet általánosítani: egyes, kettes (duplázva) vagy kombinált (váltakozva az egyest és a kettest).

A "közepes évjáratú" szenioroknál, a "pörgetett" és a "csúsztatott" pillangóúszás is megfigyelhető. A "csúsztatott" pillangóúszás azt jelenti, hogy az úszó a kartempó egy ciklusának befejezése után, egy siklási szakaszt iktat be. Az úszó "megnyújtja" a tempót, "pihen" , majd ez után kezdi a következő ciklust.

A rövidebb (50m) távot, az e kategóriába tartozó úszó versenyzők, még "pörgetik", de a hosszabb versenyszámokban, már igen sokan a "csúsztatott" stílust helyezik előtérbe. Egyesek variálják, a "pörgetést" a "csúsztatással".

Pl. 100 méteres versenyen.

- 25m "pörgetés", 50 m "csúsztatás" , a hajrában (felkészültségtől függően) 25m "pörgetés".
- 2 tempó "pörgetés" után 1 tempó "csúsztatás"
- 8-10 méter "pörgetés után, 1-2 "csúsztatás"
- egyénre, felkészültségre tekintettel, változtatva a ritmus sebességét.

A levegővétel gyakorisága is elsősorban az edzettség függvénye.

Az "idősebb" (magasabb) korcsoportokban, a pillangóúszás versenyeit, - a nagyobb fizikai megterhelés miatt- már kevesebben vállalják. A nőknél és a férfiaknál is, a 85 év feletti kategóriákban, az 50 méteres pillangóúszásban még van országos csúcs (Kiss Ágnes ill. Bánki-Horváth Béla). A többi versenyszámban és kategóriában, ez idáig nincs fölállított alapsúcs.

Itt elsősorban a kivárásos "csúsztatott" technikákat figyelhetjük meg, és csak jóval ritkábban a "pörgetett" változatot. Mivel a szenior úszó szabályok nem tiltják, igen sokan a – pillangó kartempó mellé- a mell lábtempót használnak.

A pillangóúszás, a szenior úszók (elsősorban a magasabb kategóriák versenyzői) vállízületét, igen nagy mértékben megterheli, így könnyen sérülést okozhat. Akik erre hajlamosak, azok az edzésen, kerüljék a túlzott megerőltetést. A folyamatos pillangóúszás helyett technikai gyakorlatokat ússzanak. Pl.:

- pillangó lábtempó mellé, csúsztatott gyorsúszó kartempó (Itt sok variációs lehetőség van a levegővételnél. Lehet csak egy oldalra, mindkét oldalra, előre, vagy kombinálva).
- Egy karral gyors, után pillangó kar (kivárással), majd ellenkező oldalú gyors kar, a folyamatos lábtempózás mellett.

- pillangóúszás karmunkája úgy, hogy a karok nem emelkednek ki a víz fölé. (vízalatti előre vitel.)

A világbajnokságokon (VB, EB) legtöbb érmet szerző magyar szenior férfi és női úszó eredményei:

Csaba Gábor (1947)	Kcs	Idő	8 A, 3 E, 4 B	
200m pillangóúszás	6	02:44,69	Arany	Prága 1997 EB
100m pillangóúszás	7	01:07,98	Arany	Stockholm 2005 EB
100m pillangóúszás	7	01:09,27	Arany	Millau 2003 EB
200m pillangóúszás	7	02:48,28	Arany	Stockholm 2005 EB
200m pillangóúszás	7	02:44,48	Arany	Riccione 2004 VB
200m pillangóúszás	7	02:40,43	Arany	Millau 2003 EB
200m pillangóúszás	8	02:47,56	Arany	Kranj 2007 EB
200m pillangóúszás	9	03:25,01	Arany	London 2016 EB
200m pillangóúszás	6	02:48,00	Ezüst	Innsbruck 1999 EB
50m pillangóúszás	6	00:29,93	Ezüst	Prága 1997 EB
200m pillangóúszás	8	02:50,04	Ezüst	Perth 2008 VB
100m pillangóúszás	6	01:08,77	Bronz	Prága 1997 EB
200m pillangóúszás	6	02:47,07	Bronz	Casablanca 1998 VB
50m pillangóúszás	6	00:30,19	Bronz	Casablanca 1998 VB
200m pillangóúszás	7	02:38,38	Bronz	San Francisco 2006 VB

Kis Ágnes (1927)	Kcs	Idő	6 A, 1 E, 3 B	
50m pillangóúszás	9	00:55,10	Arany	Sheffield 1996 VB
50m pillangóúszás	11	01:02,55	Arany	Stockholm 2005 EB
50m pillangóúszás	12	01:08,42	Arany	Göteborg 2010 VB
50m pillangóúszás	12	01:06,97	Arany	Cadiz 2009 EB
50m pillangóúszás	12	01:07,81	Arany	Kranj 2007 EB
50m pillangóúszás	13	01:11,03	Arany	Eindhoven 2013 EB
50m pillangóúszás	11	01:01,02	Ezüst	Millau 2003 EB
50m pillangóúszás	10	00:58,60	Bronz	Palma de Mallorca EB 2001
50m pillangóúszás	10	00:57,88	Bronz	München 2000 VB
50m pillangóúszás	11	01:00,69	Bronz	Riccione 2004 VB

Krasznai Róbert: Gondolatok a vegyes úszásomról! (2016.12,27)

Nem a vegyes úszás történetét szeretném közre adni, ezt előttem már több szakíró megtette. Tény, hogy a vegyes úszás bevezetése az ötvenes évekre tehető, amikor a mell és pillangó úszás külön úszásnemenként jelent meg a versenyeken.

Az én történetem mint vegyes úszó magamnak is érdekesen alakult.

Fiatal úszóként a mellúszásban értem el figyelemre méltó eredményeket. Az edzőnk – Rentka László - fontosnak tartotta, hogy tanítványai más úszásban is próbálják ki magukat, így gyors, pillangó és vegyes is szerepelt egy-egy versenyen, pl. a 200 m. vegyes úszás is.

Szenior úszásban 1980 –ba úsztam először vegyesen, Gyulán de csak 200 méteren. 2011-ben egy gyulai versenyen kíváncsiságból indultam 400 méter vegyes úszásban a 71-75 éves korcsoportban. A mellettem lévő pályán úszott az egri Pócs Alfréd, nagy hajtás volt. 6:53,00 idővel jöttem ki a vízből - ez akkor országos csúcs volt ebben a korcsoportban, - Alfréd barátunk - mint traumatológus orvos-csodálattal gratulált, hiszen ezt az eredményt két csípő protézissel úsztam. Meglepődtem amikor később kiderült, hogy ez az időeredmény jobb mint a korcsoportos Európa csúcs!

Vegyes úszó lettem ?

- talán -

Az eredmény bátorított arra, hogy a 2012-es világbajnokságon 400 méter vegyesen nevezek és sikerült Riccione-ban két amerikai mögött 7:04,28-as idővel bronzérmes nyerni!

Szeretném magam újra kipróbálni ebben az úszásban 2017-ben a budapesti világbajnokságon is a Dagály Úszó Arénában.

A 400 méter vegyes úszást az ötödik úszásnemnek tartom.

Egy embert próbáló, nagyon nehéz de szép, különleges felkészülést, edzést igénylő úszás. Edzéseken minden úszásnemből külön-külön kell iramokat úszni, a 400 métert 100-200 méteres résztávokra bontani, pl. pillangó-hát ill. mell-gyors. Természetesen figyelembe kell venni a biológiai határokat is hiszen már 2x7-es, azaz 77 éves vagyok.

A heti három-négy edzésen, alkalmanként 1500-2000 m. /1-1.5 óra/ vízi edzés, kiegészítve a nem vizes napokon 20-30 perces gerinctornával.

Mit érzek 400 vegyes közben a versenyen? 100 pillangó után lehetne egy kicsit pihenni háton de ez nem az én erősségem, mellen erősíteni kell pláne egy valamikori mell úszónak, a mellen már érzem, hogy van lábam, gyorsan mindent bele. Nincs taktika, kb. 300 méternél jön a holtpont ami fejben úgy jelentkezik, hogy „ ..normális vagyok én, hogy ezt úszom? „,

De a végén amikor jön a fal büszke vagyok magamra, hogy leúsztam és ismét legyőztem magam!

Melkuhn Dezső: Egy „beteljesedett szerelem” – avagy vallomás a nyíltvízi úszás rejtjelmeiről (2016.10.14)

Miért szeretem?

A nyíltvízi úszás egészen más, mint a medencés versenyek. Bár az utóbbinál is rengeteg apró, de annál lényegesebb dologra kell figyelni az edzések során, a nyíltvízes versenyekre történő felkészülés még ennél is több odafigyelést igényel. A medencés versenyeken, a pár perces, vagy másodperces számokon való úszás, nagy stresszt ró a szervezetre, míg a nyíltvízes versenyeknél számtalan élmény oldja a feszültséget. A vízpart természeti szépségei, a lepkék tánca, a bogarak ténykedése, a békák fejesei, a madarak röptéi, a halak úszkálása, a fény játéka a csillogó vízen, mind-mind csodálatos kikapcsolódás a verseny során és közben is. Talán ez a különbség teszi érdekesebbé, szórakoztatóbbá, szebbé számomra.

Hogyan kerülhetjük el a buktatókat?

Kezdjük mindjárt az elején. Meg kell ismernünk a pálya útvonalát, természetjáró szóval a terepviszonyokat, akadályokat, problémákat. Ez utóbbiak jócskán vannak minden versenyen.

A rajtnál lényeges a helyezkedés. Ne a tömeggel és ne a végével tartsunk. Tömegrajt esetén húzódjunk a szélre, az egymásra úszás elkerülése miatt. A tömegben vannak erőszakos úszók is, akik nem engedik el maguk mellett a gyorsabban úszó versenyzőtársaikat. Egyenkénti rajt esetén jobb előbb rajtolni, hogy a lassúbb úszókat ne kelljen állandóan kerülgetni.

Nagyon fontos megfigyelni a széljárást. Vannak időszakos szelek, part felől, vagy víz felől fújnak. Ha lehetséges a szemből fújó szelet és annak hullámaival kerüljük. Ha van rá lehetőségünk, akkor rajtoljunk, amikor a szél elcsendesedett. A hullámtarajokról a szemünkbe szóródnak a vízcseppek, a kezünkről lecsepegő víz is rontja a látást, így az iránytartás is nehezebbé válik. Jó gyakorlat, hogy a cél irányában lévő jellegzetes tereptárgyat kinézni, s azt követni. A fejünk fontos, hogy az úszás irányához igazodjon, így hosszabban tudunk folyamatosan úszni az iránytól való eltérés nélkül.

Szükséges megfigyelni a folyó sodrását még a partról. Az úszó tárgyak (flakon, gally, hab) mozgását, sebességét figyelve megtervezem a lehetséges pályámat. A kanyarok után mindig a parthoz közelebb gyorsabb a vízfolyás. A sodrásban a víz hűvösebb. Az állandóan változó folyó vízben nagy gyakorlat szükséges ahhoz, hogy az optimális útvonalat megtaláljuk. Tavi úszásoknál gyakrabban előfordul, hogy hínár, rucaöröm, békalencse stb. van a vízen. ezeket lehetőleg kerüljük ki, s jegyezzük meg hol találhatóak, hogy a legközelebbi versenyen már rutinosan elkerüljük, ha lehetséges. Van, amikor nincs rá módunk. A balatonfüredi rajtnál például szúrós növényeken kellett átúszni, melyek a fürdőruhába kerülve az úszás alatt végig szurkálták az úszók testét.

A víz hőmérséklete is befolyásolja a teljesítőképességünket. Meleg vízben hamar kifáradunk, de a nagyon hideg vízben sem tudunk jól teljesíteni. A zsíros krémek bizonyos fokú védelmet adnak kihülés ellen.

Hosszabb távú, számunkra ismeretlen pályán előnyös a taktikázás. Ha van olyan hozzánk hasonló úszástudással rendelkező versenyző, aki már úszott itt, jó segítőtárs lehet. Ismeri az legoptimálisabb irányt, igyekszik a pálya nehézségeit, akadályait elkerülni. Ha közvetlenül mögötte úszunk, sok kellemetlenségtől megóvjuk magunkat. Az erőnket a táv hosszának és a pálya nehézségének megfelelően osszuk be. Erre annál több lehetőségünk van, minél hosszabb a táv. A magunk erejéhez mérjük az erőkifejtést, ne foglalkozzunk azzal, hogy mások gyorsabbak a táv különböző szakaszain. 1-2 km-es táv esetében menni

kell végig erősen, nem lehet pihenni közben.

Versenyek, sikerek, élmények *Hazai vizeken*

Daróczi Virtus Úszás

Szegedi úszóbarátaim nógatására bevállaltam a *Daróczi Virtus Úszást*. Itt 15 km a táv. A végén nincs érem, helyezés, de van egy jó ebéd és beszélgetés az úszótársakkal. Az indításig ismerkedtem a környékkel és az úszókkal, gyűjtöttem a tapasztalatokat. Kaptunk egy vászon úszósapkát, melyen „Daróczi Virtus Úszás 15 km” felirat volt. Indítás előtt elmondták, hogy a Duna bal partján kell úszni, mert vízi járművek is közlekedhetnek a folyóban. Én próbáltam középen úszni, de többször kiterelt a rendőrségi motorcsónak a sekély partra. Volt, hogy tőlünk nem messze haladt el az uszály. Célbaérés után rövid kompozás után a túlparton finom ebéd következett.

Öbölátúszás

Füred és Tihany között 3,6 km-es távot kell teljesíteni. Ez lenne a legjelentősebb hazai verseny, nyíltvízi OB, de sajnos számtalan, gyakran ismétlődő hiba miatt ez megkérdőjelezhető. 2005-től veszek részt rajta. Korosztályomban mindig győztes voltam. Volt, hogy jobb időt úsztam, mint három fiatalabb korosztály nyertesei. Ez lelkesített a további részt vételre. Eszenyi Laci kocsijával indultunk reggel 5 órakor. 9-kor már Füreden voltunk. Előnevezéssel olcsóbban kijöttünk, s a sorban állást is megtakaríthattuk a jelentkezésnél. A rajthoz állásnál viszont már be kellett állni a hosszú sorba nekünk is. Az első években időben el tudtunk rajtolni, de a későbbiekben egyre tovább kellett várni a kísérő hajókra. Volt olyan év, hogy ott sem voltak, a hangosbemondó tájékoztatott bennünket, hogy a vízirendőrség mégsem engedélyezi a rajtot. 12 órakor már több ezer ember mérgeződött, kiabált, mert látszott, hogy valami nagyon nincs rendben, de nem a széllel. 15 óra után közölték, hogy a verseny elmarad. Volt, hogy csak a harmadik időpontban rendezték meg a versenyt, vagy hínáron kellett átúszni a rajtnál. A verseny alatt nagyon jó iránymutató a Tihanyi Apátság temploma. A távot 500 és 1000 méterenként külön bójjával jelzik, de a hajók is jól segítik az irány tartását. A hajóban ülők segítenek azoknak, akik valamiért nem tudják végigúszni a távot. A célban hangszórón köszöntik az úszókat, pólót, kekszket, gyümölcsöt kapnak a sportolók. A rajthoz visszaviszik az úszókat, az eredményhirdetés Füreden, a hajóállomásnál van. Sajnos, sokan belefáradtunk abba, hogy többször időpont módosítás után rendezték meg a versenyt, majd felemelték a nevezési díjat.

A legutolsó versenyemen a célba beúszva az órám 1óra 13 percet mutatott, csakúgy, mint az előttem beúszó Kovács Gáboré. Este az eredményhirdetéskor hiába vártam, hogy szólítsanak a dobogóra, ez nem történt meg. Az korosztályomban elsőként értem célba, ráadásul a legidősebb versenyző is én voltam. Reklamálásomra azt mondták, hogy még nem érkeztem be. Három nappal később a neten olvastam, hogy még mindig úszik Melkuhn Dezső!

Balaton-átúszás

Éveken át próbáltak rábeszélni a barátaim, hogy tartsak velük. Kicsit nagyképpően azt válaszoltam, engem nem érdekel a tömegnyomor, a Balaton akár hosszában is átúszom, ez csak idő kérdése. Ha el is mennék, csak a jó társaság kedvéért. Szavamon fogtak, mennem kellett. Már kora reggel tömeg várakozott. Befizettük a nemkevés nevezési díjat, majd hosszú sorokban vártunk a kompra. Egyedül borzasztó lett volna a várakozás, de a haverokkal bolondozva elviselhető volt. Figyeltem az embereket, nem értettem miért izgulnak, amikor ez nem verseny. Várakozás közben kiszúrt egy riporter: Neve? Honnan

jött? Mennyi idős? Mennyi idő alatt gondolja átúszni? Nem voltam felkészülve az utolsó kérdésre, s azt válaszoltam, 1 óra 40 perc. Kissé nevetségesnek tartotta a válaszomat. Az is volt, mert 1 óra 54 perc alatt sikerült. Én ugyanis szélcsendes idővel számoltam, nagy hullámokkal nem. Átjutottunk a komppal, majd kezdődött a további megpróbáltatás. Sorba állás az orvosi vizsgálatához, de kiderült nyomtatvány nélkül nem vizsgálnak. Így vissza a nyomtatvány sorába, majd vérnyomásmérés. 180/70! No, ezzel nincs úszás! Újabb sátorban újabb mérés: 170/65! Majd később, ezzel sincs úszás! Nem hagytam magam, meggyőztem a doktornőt, hogy rendszeresen úszok, csak a sorban állástól ment fel a pulzusom. Beírta, hogy 160/60, s jöjjenek vissza 10 perc múlva. Én viszont egyből a rajtszámért mentem. A hűvös víz megnyugtatott. Nagy tömeg volt, így a hajók mellett úsztam inkább. Nagy hullámok voltak, vigyázni kellett a kéztempóval. Egy-egy hullám tetejéről láttam, hogy sokan pihennek a hajókon. Végül célba értem, s velem együtt még 6000 ember, hála a rendezőknek, gördülékenyen, balesetmentesen lezajlott a rendezvény.

Szarvas

A Körös holtágában minden évben augusztus 20-án tartották a versenyt. A fiatalok és az 50 felettiak 1000 méteren, a felnőttek 2000 méteren versenyeztek. Nem megerőltető, jó hangulatú verseny volt, kezdő úszók is bátran kipróbálhatták magukat. Az ünnep miatt sok program színesítette. Kár, hogy ebben az évben már nem rendezték meg.

Maty-ér

A kajak-kenu szélső pályáin 2 vagy 4 km között lehetett úszni. Érmeket nem adtak, de minden résztvevő sorsoláson ajándékban részesült. A legidősebb nőt és férfit külön jutalmazzák. Egyszer én voltam a legidősebb versenyző. 4 km-en úsztam, legjobb időm 84 perc volt.

Csongrád

Régebben az élő Tiszán, 2 km-es távon rendezték a versenyt, ma már a Holt-Tiszán küzdenek az úszók. A Serházi-zugban tartott versenyek nagyon jók voltak, egyre több résztvevővel. Sajnos 2015-ben már nem rendezték meg, mert a megnövekedett rendezési követelményeket a szervezők nem tudták vállalni.

Szerbiai barangolások

Magyarországon még nagyon kevés nyílt vizes verseny van, ezzel szemben Szerbiában a magyarok által lakott településeken mindenütt nagyon jól működik, ahol a lehetőségek adóttak. A nevezési díj fejében a részt vevők pólót és ebédet is kapnak, s a helyezettek természetesen érmet.

Bácskatopolya

Szentes testvérvárosában a határában lévő fürdő és horgásztanyán minden évben 3, 5 és 10 km-en tartanak versenyt. A szép tó környezetét még kiemeli a felújított régi szélmalom is. Egy mólóról indul a verseny, itt helyezkednek el a versenybírók. Egy kilométeres köröket kell megtenni. Nagyon jó, hogy a bírók belátják a teljes versenypályát, mert így nem tudnak csalni a szemfülesebb versenyzők. Csalások bizony előfordulnak, ha nem látják a versenybírók, láttam ilyet a Balatonon, Csongrádon s máshol is. Mindig vannak olyanok, akiknek nem szégyellik bevállalni a csalást, csak hogy a nyakukba kerüljön egy érem.

Magyarkanizsa

Szegedtől délre, 18 kilométerrel a Tisza jobbpartján áll. Lakói nagyon kedvesek, önzetlenek és segítőkészek. A gyorsabb átkelés miatt Tizasziget határátkelőnél, a Törökkanizsai hídon át szoktam menni. A strand 10 méteres medencéjében a pici gyermekek szoktam versenyt úszni, kedvcsinálóként a folyami úszás előtt. 3500 méteres a táv, először az 50 év alattiakat indítják, majd a többieket. Az indításnál szokott egy kis

probléma lenni, mert itt sem tartja be mindenki a szabályokat. A folyó kanyargós, nincs előre kiírt pálya, mindenki maga dönti el, hol úszik. Itt nagyon kell figyelni a sodrásra, hogy a legoptimálisabb legyen a úszó útvonala. A versenyzőket csónakok kísérik. Van egy szerbiai egyedi úszósapkám, melyet itt kaptam, 76-os szám van rajta. Akkor ajándékozták nekem a rendezők, amikor még csak 76 éves voltam. Az eredményhirdetésekor a helyezettek a város téglagyárának díszárgykészítő üzemében készített egyedi díszkupáit kapják. A legidősebb férfi és nő különdíjban részesül. Évek óta Póth Imre, újvidéki szenior úszótársunk a legidősebb.

Óbecse

Óbecse régi nagy híré úszó- és vízilabda sporttal rendelkező hely. A város strandjára elég bonyolult eljutni, de a helyiek szívesen segítenek. A Ferencz József csatorna, amely régen hajózható volt, a város alatt folyik a Tiszába. A versenyirodától, mely egy vendéglő teraszán van, motorcsónakkal viszik fel a rajthoz az úszókat. Itt is érdemes figyelni a folyó sodrását. A cél előtt, a túloldalon van a sodrás, s ezt tudván le tudtam előzni több fiatal az utolsó szakaszon.

Törökbecse

10 km-re Óbecsétől található a város. Át kell kelni a tiszai duzzasztón. Nyaranta lezárják, ilyenkor szinte áll a víz a Tiszában. Rajthelyre szállítás közben megkértem egy kajakost, hogy vigyen be a Tisza közepére egy deszkát és dobja be a vízbe. Láttam, hogy egy darabig egy helyben állt, majd megindult felfelé a Tiszán. A verseny útvonalában egy sziget található, melyet tetszés szerinti oldalon lehet megkerülni. Akik jobbról kerültek, lemaradtak, hogy miért, azt csak akkor tudnám, ha én is arról kerültem volna. Minden versenyhely más-más érdekességgel bír, a körülményekhez újból és újból alkalmazkodni kell.

Palics

Csak kétszer úsztam a tóban, mert a víz fertőzöttsége miatt a lezárták. Szabadka szennyvíz-tisztítójából a tisztított víz (ami nem is annyira tiszta), ide folyik, s ezért a fürdőtóban ma már nem lehet fürdeni. Sajnálom, mert nagyon szép hely, könnyen megközelíthető, közel van a határhoz.

Pannónia

Jól működő mezőgazdasági központból faluvá nőtte ki magát. Mára csak a falu maradt, munka nincs. Szerencsére a szép környezetben még mindig gyönyörködhetünk. Egy kis ér vizét tóvá duzzasztották, s itt rendezik a 3 km-es versenyt. Kellemes, jó verseny

Krivaja

Pannóniához hasonló település, itt is egy kis folyó vizét duzzasztották fel. Kedves, virágos a hely központja, egy szép női szoborral. Sajnos a tó vize a nagy kánikula idején elromlik. 3 km-es távon folyik a verseny, s utána babgulyás várja a megfáradt versenyzőket. A két település Bácskatopolya térségében található

Mohol

A Tisza jobb oldalán fekszik, az adai új hídon át közelíthető meg. 3,5 km-en rendezik a versenyt. Adáról kell átúszni Moholra, s közben a híd alatt is áthaladunk.

Zombor

Nádassal, tavirózsával szegélyezett, 15 méter széles folyóban úszunk be a városba, egy uszodába, melyet a folyó vize táplál. A táv 5,3 km.

Apatin

A Duna parti város Kelebiától 86 km-re van. A Duna holtágában, különösen szép környezetben lévő strand ad otthont a versenynek. Az élő Dunát a holtágtól mindössze 50 méteres partszakasz választja el. Homokos part, jó vendéglő, kellemes kirándulóhely. A

versenyáv 4 km.

Bezdán

Kelebiától 73 km-re, közel a Dunához található. A Ferencz József csatorna kezdeti szakaszában, szép környezetben fekszik. Ez az utolsó verseny a szezonban, itt dől el a vajdasági versenyek összesítésében, hogy kik voltak a legeredményesebb versenyzők az egyes korcsoportokban. Az első három versenyző kap díjat. 2015-ben korcsoportomban én voltam a győztes.

Emellett még sok helyen rendeznek versenyeket, például Zrenjanin, Vrsac, Sabac, Novi Pazar stb. Sajnos nincs elég időm, s pénzem ahhoz, hogy valamennyin részt tudjak venni.

„Tengernyi” élmények

Porec, Rovinj – Horvátország

2006-ban Horvát Laci barátommal úgy döntöttünk, hogy részt veszünk a *poreci* versenyen. Úgy tudtuk, hogy „csak” le kell úszni a rendezők által meghirdetett távok valamelyikét, s egy sellő szobrot kapunk. 2000 méteren bronz, 3000 ezer méteren ezüst, 5000 méteren pedig arany sellő az úszók jutalma. Elképzeltem, milyen szépen fog mutatni a vitrinben a kis szobrocska. Autóval mentünk, az éjszakát a kocsiban töltöttük. A kényelmetlen hely miatt alig vártuk, hogy reggel legyen. Álmosak, fáradtak voltunk. Sokat vártunk a jelentkezésnél, mikor megtudtuk – szerencsére Laci beszél horvátul – hogy előbb egy 5000 méteres pénzdíjas versenyt indítanak, majd utána kezdődik a mi versenyszámunk. A jelentkezés után orvosi vizsgálat, nevezési díj befizetés következett, majd megkaptuk a rajtszámot. Számítógépes érzékelővel volt ellátva, így pontosan tudták mérni az időket. Sima, hullámmentes napos időben úsztunk, 1 óra 58 perc alatt teljesítettem a távot. A mólón banán, dinnye, alma, narancs, ásványvíz és rostos üdítő várta az úszókat. Az eredményhirdetésen csalódás ért bennünket. A várt sellő szobrocska helyett egy érmet kaptunk csak, melyen egy sellő volt.

A következő évben már tanulva az első versenyből, úgy gondoltuk, kicsit hosszabb időre utazunk. A pénzdíjas versenyben 10 évenként korcsoportbeosztás van, az első három helyezett érmet kap korcsoportonként. A legjobb 10 versenyző pedig, csökkenő mértékben, pénzjutalmat kap. A poreci versenyen erős szél fúj, a hullámok akkorák voltak, hogy nem lehetett látni a következő bóját. Az első 2000 méterig kötél is volt a bóják között, de a nagy hullámok a szemünkbe vágták a vizet, s ha elúszunk több mint 3 méterre a kötélről, már nem láttunk semmit. Nagy küzdelem volt, különösen nekem, aki addig nem találkozott ilyen körülményekkel. A táv felétől már csendesült a szél, de már nem volt kötél, ami segítsen, a bójákat meg nem lehetett látni. 4000 méternél fordult az út, s ez annyira megzavart, hogy majdnem feladtam a versenyt. Ám ekkor megláttam két embert a távolban, s utánuk eredtem. Közben az járt a fejemben, nem tudom, nem zárnak-e ki valamiért a versenyből. Végül szerencsésen célba értem. Nemcsak én voltam bizonytalan, Laci barátom is levágott egy darabot a pályából, mert nem látta a bójákat. Szerencsére nem vették észre. Az eredményhirdetésekor többször elhangzott a nevem, de nem értettem, sajnos nem tudok horvátul. A kitett eredménylistából tudtam meg, hogy 4. lettem a 16 fős 50 év feletti korosztályban. Én ekkor 69 éves voltam, a korcsoportomban a második legidősebb mindössze 54 éves! Az éremosztás után egy 16 éves fiút, majd engem szólítottak az emelvényre, ahol egy szép nagy kupát adtak át a rendezők a legfiatalabb és legidősebb résztvevőnek. De még mindig nem tudtam, miért említetté olyan sokszor a nevemet az eredményhirdetés elején. Szerencsére Lacitól megtudtam, azért mert 1 óra 51 perc alatt teljesítettem a viharos időben a távot, s ennyi idő alatt még senki, soha nem úszott 69 évesen ilyen időt.

Rovinj következett, itt 5,6 km volt a táv. Az előző verseny tanulságait levonva gondosan tanulmányoztuk a pálya térképét. A part mellett volt kijelölve az első 4 km, majd egy jobb kanyar után a szemben lévő parton volt a cél. Bár a rajt csak 10 órakor volt, mi már 8 órakor ott toporogtunk, nehogy lekéssünk valamiről. A szemüvegünket a párásodás ellen „különleges” eljárásban részesítettük. Jól megköpökdöttük, majd 10 percig áztattuk a sós vízben. Nem is párásodott be a verseny alatt! Vízből indították a mezőnyt. Megfigyeltem, ki azok, akik viszonylag jól úsznak, s egy huszonéves nőt kezdtem el követni. Két km után egyre jobban távolodott a parttól, nem értettem miért, ezért egy másik úszót kezdtem el követni, de az ő tempóját nem bírtam erővel. A harmadik km után éreztem, hogy valami megszűrt, a következő tempónál pedig már a hasam is áldozatul esett a vízben lévő mészköszikláknak. Befelé úsztam, hogy kikerüljem, de ismét a sziklába ütköztem, de később rátaláltam én is a jó irányra. Próbáltam a lemaradást behozni, de nem volt senki körülöttem, a bóját sem láttam. Távolban végül megláttam három-négy fejet, de nem tudtam, melyiket kövessem, hogy jó irányban haladjak. Végül egy kísézőcsónakot láttam, magamhoz intettem, s tőlük kérdeztem meg, merre van a cél. . Ők nem szóltak, csak előre mutattak. Előttem egy hosszú partszakaszon a cél 1,5 km-re, de nem tudom, hova ússzak. Baloldalt egy sziget volt, úgy véltem, hogy a sziget felől fújó szél a part közelében valamivel gyengébb hullámokat kelt, s ott gyorsabban tudok úszni. Miközben ezen dilemmáztam, ketten is megelőztek. Próbáltam rájuk ragadni, de nem sikerült, csak figyelni tudtam, merre tartanak. Amikor már láttam a célban a bóját, már a két úszó közelében voltam ismét. Majdnem sikerült leelőzni őket. Nagyon fáradtam értem be a mólóra. A rendezők nagyon kedvesen fogadtak, gyümölcssel és innivalóval kínáltak. 3 órával később az eredményhirdetésen kiderült, hogy sokat javítottam a előző heti eredményemen, 1 óra 41 perc alatt értem be, s a legidősebb versenyző díját is ismét én kaptam.

A két verseny között eltelt napokat az Isztriai-félsziget csücskének megismerésére fordítottuk. Valamikor, fiatal koromban motorkerékpárral már jártam itt, de csak Puláig mentünk akkor. Most elmentünk Laci barátom ismerőseihez Premanturába. Innen gyalog és kocsival felfedező utakra jártunk. Átúsztunk Medulinba, ahol a homokos partot élveztük. Átúszás közben búvárkodtunk, 4-5 m mélyből hoztunk fel kagylót az átlátszó vízből. Szállásunktól délre a félszigeten természetvédelmi táj volt, gyakran ott kerestünk kis öblöket, amelyek gyakran gyönyörű formás kavicsokkal hívogattak.

Az egyik reggel már hat órakor kimentem, vonzott a kikötő szépsége. A nyugati, vadregényesebb partra mentem. A parttól 500 méterre egy kis sziget felé úsztam. Egy km után annyira közelinek tűnt, hogy elhatároztam, odaúszok. Nagyon gyorsan átértem, de a mohás, kagylós kavicsokra nem volt kedvem kimenni, így visszaindultam a part felé. Úsztam-úsztam, de nem közeledett a part. Ekkor jöttem rá, hogy a víz áramlása miatt nem haladok. Teljes erőbedobással folytattam a küzdelmet az öböl felé, de így is sokkal tovább tartott az út, mint oda. Ha gyenge úszó lettem volna, elsodor az ár, ki a nyílt vízre. Laci barátom délután szintén a szigetet választotta célpontul. Megkerülve a szigetet, őt is elkapta az ár. Nem tudott visszaúszni, pedig ő sokkal fiatalabb és jobb úszó nálam. Szerencsére egy motorcsónakból meglátták és segítségére siettek.

Vendéglátóink elvittek bennünket a Kamenjak-fokra. Ez egy gyönyörű része a félszigetnek. Bambusz- nádas közepén Afrikai típusú büfé, másik irtásban gyerekjátásztér, felnőtteknek különféle játékok. Kissé távolabb kiugró sziklák, melyekről vízbe lehetett ugrani. Kipróbáltam természetesen, de a 10 méter magas szikláról csak talpással mertem ugrani. A legcsodálatosabb mégis a mészkőbarlang volt, ahová úgy lehet bejutni, hogy felhúzzuk magunkat a 4 méter magas ablakokra emlékeztető nyílásokon, vagy a mélyben beúszunk a bejáratán. Mi ezt választottuk. Mintha villanyt gyűjtottak volna, a Nap

beragyogta, a víz kristálytisza volt. A nyílásokon besütő napfény megtört a víz sima felületén és tükörként szórta szét a falakra, ahol nem volt árnyék, csak megvilágított mészköszikla. A barlang vízfelületén az enyhe hullámokon megtört fény szivárványként vetődött a falra. Ez volt a legsodálatosabb az isztriai élményeim közül.

Kranj – Európa Bajnokság 2007

A Bledi-tó adott otthont a hosszútávúszásnak. Gyönyörű környezet, fellegvár a tó felett, szép kis templom a tó kis szigetén, napsütés. Jó formában voltam, úgy éreztem, éremközeleki helyen tudok végezni. Egyforma színű sapkában úsztak az azonos korcsoportba tartozók, így szemmel tudtam tartani az ellenfeleket is. 20 fokos volt a tó vize a rajtnál. Jól kezdtem, egymás után hagytam el az ellenfeleket. A távfelénél egy szűk völgybe értünk, ahol a víz hirtelen nagyon hideg lett. Elkezdett szúrni az oldalam, elgyengültem. Nem voltam fáradt, de a társak egymás után visszaelöztek. A melegebb szakaszon újra visszajött az erőm, de már későn. 9. lettem végül. A futamom előtt történt egy tanulságos eset, ami előrevetítette számomra, hogy nem lesz melegem a vízben. Egy fiatal fiú a versenye végén elkéült szájjal és elfehéredett arccal kért meleg vizet, tust, de nem volt sehol. Lefektették a meleg betonra. Pattogott a remegéstől. Betakartuk köpennyel, törülközővel. Fél óra telt el, mire fel tudott öltözni.

Összegzés

A fentebbi vélemények saját élményeimben alapulnak, melyek nem feltétlenül egyeznek meg másokéval, hiszen saját látószögemből írtam le. Sajnos nem vezettem naplót, így biztosan van olyan esemény, melyet kifelejtettem. Nagy álmom, hogy a Fertő-tavon és a Velencei-tavon úszhassak, remélem ez is megvalósul hamarosan.

Székely Máté: La Manche Csatorna átúszás

2003-ban úsztam a La-Manche csatornát. Gyerekkoromban 6-éves koromtól úsztam három évet, de nem szerettem. Már nem emlékszem, hogy végül kirúgtak, vagy a szüleim vettek ki, mert látták, hogy nagyon nem szeretek járni. Azután kajakoztam – versenyző voltam, és még sokféle más sportot is űztem, pl. hegymászást. 17-évesen kezdtem meditációval foglalkozni, és találkoztam Sri Chinmoy spirituális mester tanításával, aki a meditáció mellé a kitartást igénylő sportokat ajánlja, elsősorban a futást. Ezután évekig futottam. Legalább 30 maratont futottam, és egy tucat rövidebb ultrát, 100km-ig. Futottam 4-órán belüli maratont is, ami egészen elfogadható amatőr eredménynek számít. Az úzás olyankor került elő, amikor sérülés miatt nem tudtam futni. Ilyen sajnos többször is volt. Egészen megszerettem úszni. Először csapatban, majd egyéniben is átúsztam a Zürich-i tavat (26,4km). Itt már találkoztam komolyabb hosszútávúszókkal. Mindenki azt mondta, hogy ha komoly kihívást szeretnék, akkor a La-Manche „az igazi”.

A hamar születő elhatározást egyre több edzés követte. Kora nyártól a Dunára jártam hosszukat úszni, hogy szokjam az „élő” és hideg vizet. Szentendrére jártam, ott sokkal tisztább a víz, mint Budapesten. Rengeteget ettem, így felszedtem 20kg-ot, ami sokat segít a hideg elviselésében. 2002 augusztusában volt egy sikertelen La-Manche átúszási kísérletem. „Spring tide”-on úsztam, ami azt jelenti, hogy aznap nagyon erős áramlatok voltak az árapály miatt. Mégis, mivel a kísérőm tudta, hogy viszonylag gyors úszó vagyok, és az időjárás az előrejelzés szerint nagyon jónak ígérkezett, ezért nekivágtunk. Az időjárás mindig a nagyobb rizikó faktor ezeken az átúszásokon. Sajnos 6-óra úzás után mégis nagyon erős szél támadt, ami ráadásul szembe fújt az áramlattal. Nagy, és szokatlan tört hullámok lettek, ami nagyon lelassította a haladást. Végül 13-óra után feladtam, mert a pozíciónk alapján azt mondta a kísérő hajó kapitánya, hogy 20-órán felüli érkezés várható.

Erre egyszerően nem voltam mentálisan felkészülve. Nagyon le voltam hülve.

Rögtön foglaltam egy kísérő hajót a következő évre, és hazaérve egyből kezdtem az edzést. Elsősorban gyorsulni akartam. Ezért elmentem a Fradiba, és beálltam az Ifi-Eb-re készülők csoportjába. Viccesen lassú voltam hozzájuk képest, de egy szezon alatt rengeteget fejlődtem, és 1:04-ig sikerült levinnem a 100m-es eredményem. Nagyon hálás vagyok Sós Csabának, és Magó Gábornak, akik foglalkoztak velem, bár erősen túlkoros, és „hátrányos helyzetű” voltam. Nyártól aztán megint kezdtem a sokórás úszásokat a Dunán. Végül 13-óra 5-perc alatt sikerült teljesítenem a La-Manche átúszást.

Az úszást azóta sem hagytam abba. 2006-ban még egyszer úsztam a Zürich-i tavat, most pedig a székesfehérvári 12-órás úszásra készülök egyéniben. Közte több Balaton-átúszás, 12-órás váltó, és az idén nyáron egy Cetrend.

Dr. Rentka László: Különleges úszások (2017.02.06)

Amennyiben a szenior medencei és hosszútávúszó versenyektől eltérő úszások különleges úszásoknak számítanak, jelen írásom első változatában ezek felsorolása is meghaladta a két szabvány oldalt.

Szűkítve a kört, néhány olyan úszásunkat emelem ki, amelyek a Debreceni Szenior Úszó Klubhoz kötődnek, és klubunknál – sőt némelyikük országosan is – hagyományt teremtettek.

1. A Hajós Alfréd-mérföld és a 33 órás váltóúszás története

1993-ban, Hajós Alfréd olimpiai győzelmeinek centenáriuma előtt 3 évvel egy vasárnapi edzésünkön Debrecenben, az Újkerti tanuszodában elevenítettük fel az 1200 m-es úszásokat. Ez volt Hajós Alfréd egyik győztes távja az 1896-os olimpián, és ez a választott medencei úszótáv úszónak és amatőrnek egyaránt vállalható erőpróbának bizonyult. Edzéseken, nyílt edzésen, a Nagyerdei Strand nyári idenyzáró napján rendeztük meg az 1200 m-es úszásokat időmérés mellett, egyre több „külsőt” (triatlonistákat, iskolásokat, lakossági úszókat) is bevonva, majd a **33 órás váltóúszásunknál** a váltási távot is ez az 1200 m-es táv jelentette, amelyet kezdetben „Hajós Alfréd-mérföld”-nek, majd – mivel a táv teljesítése a kezdetek óta meghaladta a tízezret! – idézőjel nélküli **Hajós Alfréd-mérföldnek** neveztünk el.

A 33 órás váltóúszást 1994-től eddig 13 alkalommal rendeztük meg, a versenyidő 1994 percről, azaz 33 óra 14 percről évente egy perccel nőtt, és ezt a rendezvénysorozatot is nyugodtan tekinthetjük debreceni hagyományteremtő különleges úszásnak. 2013-ban 33 óra 33 perces volt a váltóúszás hossza, és a sorozat folytatása következik!

1996-ban Hajdúszoboszlón a helyi úszósövetség Hajós Alfréd versenyén – Puskás Pál volt akkor a szövetség elnöke – kezdeményezésünkre centenáriumi emlékszámként is megrendezték az 1200 m-es úszást, fiatal és szenior indulókkal. Az utóbbi években a Debreceni Sportcentrum rendezésében több alkalommal pénzdíjas számként szerepelt az 1200 m-es táv a Hajós Alfréd úszóversenyen.

2005 körül Németh Zsolt Magyar Marathon Klubja elevenítette fel országos postaverseny formájában a Hajós Alfréd kultuszt (segítségével már az 1995-ös Tihanyi Öbölátúszás során minden résztvevőhöz eljuttathattuk szórólapunkat, és a levélben kapott

eredményeket feldolgozva az első postaversenyt mi jegyezhetjük).

Alkalmaztuk a távot idénynyitó úszóversenyeinken a 4 és 6 órás váltóúszáson, később hétvégi edzéseink kedvelt része a 48x25 m-es (összesen 1200 m-es távú) váltóúszás, amely a gyulai idénynyitó versenyek programján is szerepelt.

2. Öt perces úszás Pászti Csabáért

1996. január 28-án a Magyar Marathon Klub felhívására csatlakoztunk az 5 perces Elender Internet úszáshoz a nagybeteg sportoló, Pászti Csaba megsegítésére.

Sajnos Csaba még abban az évben meghalt. A Debreceni Szenior Úszó Klub azóta minden évben, általában februárban edzésein megrendezi az 5 perces úszást Pászti Csaba emlékére. Pászti Csaba úszó és öttusázó, majd sikeres úszóedző volt, és klubtársunk, Dr. Mechler Andrea unokatestvére.

Az 5 perces úszást úgy kell elképzelni, hogy a futamokba osztott indulóknak 5 perc alatt minél nagyobb távot kell leúszniuk. Az utolsó perc kezdetét és végét dudaszó jelzi, az úszó távját az őket a parton követő pályabírók fél méter pontossággal határozzák meg. A pályacsúcsot a férfiaknál Szlovák Szabolcs 435 m-rel, a nőknél Csapó Krisztina 430 m-rel tarja Debrecenben.

Sajnos azóta egyre több elhunyt sporttársunkról is meg kell emlékeznünk edzéseinken, korábban emlékversenyeinken és a róluk elnevezett emlékszámkok leúszásával.

3. Úszás Rafael Vidal emlékére

2007-ben egy Ausztriából kapott e-mail felhívására csatlakoztunk először a Rafael Vidal emlékúszáshoz. Venezuela első olimpiai érmese, aki 1984-ben Los Angelesben bronzérmes volt 200 m pillangón, majd hazájában népszerű sportkommentátorrá vált, 2005-ben fiatalon, balesetben hunyt el.

Idézet a 2011. évi rendezvényünkről beszámoló cikkből: *„Minden év februárjában egy világméretű úszónappal emlékeznek a hazájában még mindig népszerű sportemberre. A Debreceni Sportuszoda az emlékezés egyik fő központjává vált az évek során: idén a tizenöt csatlakozó ország 65 városa és 165 uszodája közül itt úszták a harmadik legnagyobb távot, 688 km-t és 385 métert.”*

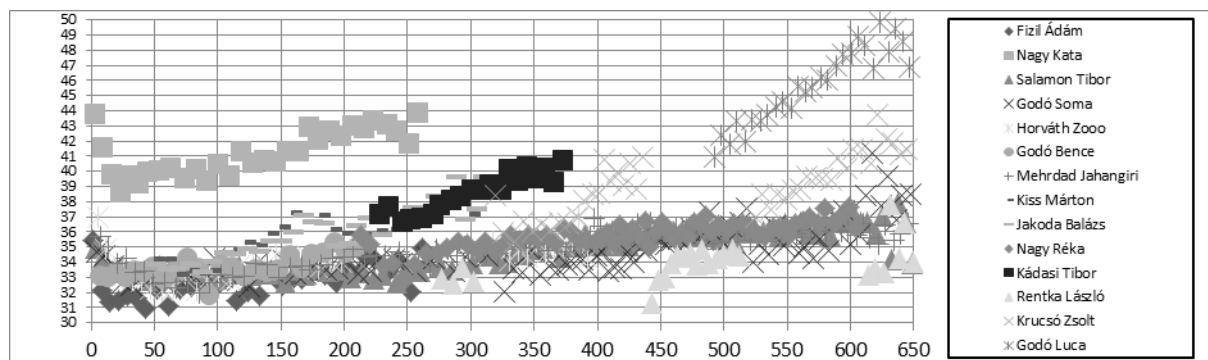
Természetesen számos sporttársunkat, más egyesületeket, sőt a Sportuszodába úszni érkező lakosságot is bevontuk a kiemelkedő ösztáv összegyűjtésébe, sok új sportbarátot és csatlakozót szerezve ezzel. 2011-ben felkérésünkre egyébként 38 magyarországi uszodában tartottak hasonló rendezvényeket.

2007 és 2014 között minden évben megszerveztük Debrecenben ezt a laza, kikerdezőes adatgyűjtésen alapuló sportnapot, amellyel több száz fős „holdudvarra” tettünk szert.

4. Különleges célért végrehajtott távúszások

2011-ben a Debrecen 650 akció keretében a 650 éve mezővárosi rangot elnyert város egész éven át tartó kulturális rendezvényeihez csatlakoztunk valamivel több, mint 650 konkrét úszásunkkal (távok egyéniben és váltóban: 26x25 m=650 m, 13x50 m=650 m, 650x25 m-es váltóúszás, ugyanezen a távon víz alatti váltóúszás, 650x50 m-es váltóúszás (6 óra 29 perc 35 mp alatt, grafikus feldolgozását mellékelem), 650x50 m-es egyéni úszás = 32.500 m-es egyéni úszás a Sri Chinmoy Marathon Team által rendezett 12 órás székesfehérvári

versenyen, 3x650x25 m, azaz megközelítően 49 km megtétele a 24 órás szarvasi Luca-napi úszáson egyéni úszóként, 650x6=3900 m egy 6 m széles oktató medencében a Debreceni Sportuszodában, egyéni és váltó indulókkal). A Magyar Úszás Napján a londoni olimpiára készülő Risztov Éva is leúszta váltók ellen a 13x50 m=650 m-t a Debreceni Sportuszodában.



Édesapám és edzőm, Rentka László 90. születésnapjára úsztam első 90 km-emet 2008-ban a Debreceni Sportuszodában, 9 napra elosztva a távot. Két évvel később a 92 km leúszásához összesen 31 óra 10 perc kellett. 3 napon át a nyitvatartási időben kisebb pihenőkkel csaknem végig úsztam, és 49 perc úszás a negyedik napra is jutott.... Hagyomány lett ebből az áprilisi születésnapú úszásomból, amelynek utolsó kilométereibe csapatársaim is beszálltak.

2016-ban a 98 km-es távig jutottam, sajnos, már emlékezésűszásként.

2018-ban 100 km következik, a távot valószínűleg 4-7 nap alatt tudom leúszni.

5. Jótékonyági úszások

A Debreceni Szenior Úszó Klub a Bátor Táboros, súlyosan beteg gyerekek élményterápiás táboroztatásának támogatásában egy olyan célt talált, amelynek érdekében 2013-tól eddig hat alkalommal állított össze élménykülönítményes úszócsapatot, amelyek tagjai jelentős sportteljesítmények vállalásával és adománygyűjtéssel segítették vállalt céljuk elérését.

Néhány teljesítmény: 33 órás váltóúszáson 105 km leúszása 7 fős csapattal, 6-12 km-es úszási szakaszokkal, Godó Bence 42,195 km-es vízi maraton úszásával. Rentka László 1500 km-es, Sárkány Ákos 1200 km-es és Batta Gyula 1000 km-es úszása egy év alatt, részvétel 24 órás úszásokon 30-60 km közötti egyéni távok leúszásával. Rentka László, Lengyel Stella, Takácsné Kancsár Katalin, Póti Eszter, Bihari Árpád, Kovács Zsolt és Tóth Béla a 24 óra alatt legalább 30 km-t úszók névsora.

Eddig gyűjtött adományaink összege megközelíti az 5 millió Ft-ot!

6. Hosszú, 12 és 24 órás egyéni úszások



12 órás egyéni úszást már önerőből is rendeztünk, és főleg a Sri Chinmoy Marathon Team zalaegerszegi és székesfehérvári rendezvényeit látogatjuk. 2016-ban hat egyéni induló (és egy 4- és egy 5 fős váltó) érkezett Debrecenből a 12 órás székesfehérvári úszásra, és Szarvason is megtöltöttünk egy-két pályát a 24 órás Luca-napi úszáson, valamint

több Magyar Rekord elérését segítettük Nyírbátorban a 24 órás úszásokon 30-60 km közötti egyéni teljesítményeinkkel (a „30 km-es úszók klubja”-nak tagjait az előző pontban felsoroltam.)

Az *Univer24* – *Az úszás ünnepe* kecskeméti 24 órás úszó rendezvényen Bátor Táboros csapatunk eddig kétszer vett részt, és csodálattal adóztunk a 60 – 70 km feletti távokat leúszó egyéni versenyzőknek, köztük a szenior versenyző Hajdú Lászlónak, Kómár Lajosnak és a La Manche csatornát 1988-ban első magyar női versenyzőként átúszó Perlakyné Szlavitsek Gizellának. (2015-ben a 24 órás úszás utolsó 30 percét a 72,8 km-rel győztes Hajdú Lászlóval, HaL-lal úszhattam. Én akkor fele annyi távig sem jutottam...)

7. Hosszú, 12, 24, 33 és 100 órás váltóúszások

12 és 33 órás váltóúszásokat már többször rendeztünk. 1995-ben a gyöngyösi 100 órás úszás utolsó 15 óráján vettem részt és csaknem végig vízben voltam három csapat „vendégeként”.

Külön kategória 50 m-enként (mondjuk 12 óra alatt fejenként 184x50 m-t teljesítve) vagy hosszabb távonként (1200 m-enként, fejenként akár 15x1200 m-t leúszva vagy 30 percenként fejenként nyolcszor csobbanva) váltani. Két olyan 33 órás váltóúszásunk is volt, amikor az Extrém Csapat tagjai 12 km-enként váltották egymást Debrecenben...

Mivel a különleges úszások kategóriájába még rengeteg más rendezvény is besorolható, felhívom az érdeklődők figyelmét a Debreceni Szenior Úszó Klub honlapján található számos írásra és a www.dszuk.hu/ Ti írtatok! 2017. februári írásai között szereplő **Irodalomjegyzékre.**

Dr. Kárpáti Sándor: SZENIORÚSZÁS (201702.06)

Az úszás sporttevékenység, amit versenyszerűen is lehet űzni, de szabadidős tevékenységként, valamint egészség megőrzés és fenntartás céljából is sokan kedvelnek.

Az egyik leghatékonyabb mozgásforma, hiszen a legtöbb izomcsoportot egyszerre mozgatja meg. Kicsi a sérülés és a túlterhelés veszélye. A szervezet oxigénfelvétele és felhasználása egyensúlyban van. Így javul a tüdő, szív-keringési szervrendszerek teljesítőképessége. Mivel az úszás a legtöbb izomcsoportot egyszerre és alaposan megmozgatja, javítja a szöveti mikro cirkulációt, fejleszti az állóképességet és a mozgás koordinációs képességeket, így fontos szerepe van a testtartás javításában.

A gerinc- és mozgásszervi bántalmakban szenvedőknek, nagyízületi rekonstrukciós vagy baleseti műtéten átesettek utókezelésének fontos eleme a balneoterápia, úszás. Emellett a szív-érrendszeri betegséggel és az agyi keringési zavarral kezelt páciensek rehabilitációjakor is javasolt.

Amikor a címben szereplő összetett szót kimondom, akkor két dolog társul egybe, idősebb kor és a sport. Manapság gyakori beszédtema hogy öregszik a társadalom, emellett keveset mozognak az emberek, és sajnos nagyon rosszak a magyar társadalom egészség mutatói. Egészségügyi szakemberek mindig hangoztatják, hogy az életkor kitolódása mellett fontos, hogy az milyen életminőséggel jár. A rendszeres testmozgás, naponta legalább 30 perc intenzív mozgás, jelentősen javítja az élet kilátásainkat. Ezért üdvözlendő, hogy egyre több sportágban rendeznek szenior korúak számára is sportversenyeket. Azt mondják, ha változtatni akarsz a világon, akkor először magadnak kell változnod. Nagyon jó kezdeményezésnek tartom, hogy bizonyos szenior úszóversenyeken szokott lenni családi váltó. A sport szeretetének átadását soha nem lehet elég korán kezdeni, és aki ebbe nő bele, annak felnőtt korában is igénye lesz valamilyen rendszeres testmozgásra.

Gyerekkoromban orvosi tanácsra kezdtem úszásoktatásra járni 1966-ban az akkoriban indult KSI-be, a régi Császár fürdő kis 25m medencéjébe. Egy idő után a kruppos fulladással járó rohamaim megszűntek. Versenyszerűen kezdtem úszni, járni 15 éves koromig majd uszonyos úszással vezettem le orvosgyetemi éveimig. Lényeg, hogy utána 2000-es évek elejéig csak ritkán jutottam uszodába. Egy kollégám unszolására indultam első szenior úszó versenyemen, és megfogott a hangulat meg visszaköszöttek a fiatalkorom emlékei. Pedig megfogadtam- „sosem kelek többé hajnalban és csak akkor megyek hideg vízbe, ha én akarok”. Ha lehet a korán kelést ma is elkerülöm, lehet ezért nem preferáltam a 400m gyorson indulást mivel mindig „hajnali 8 esetleg 8.30” bemelegítést igényelt.

Az első versenyt követte egyre több és vele együtt egyre többször jártam úszni. Elkezdtem edzeni, időnként iramot úszni ráadásul találtam néhány társat, akikkel csapatot alkotva az úzás már közösségi élménnyé, és rendszeressé vált. Nem volt elvárás csak az, hogy együtt legyünk. Heti kétszer lemenni munka után télen, nyáron önmagában is nagy kihívás. Viszont ha nem megyek, hiányérzetem van. Igényli a szervezetem ezt a fajta fizikai, szellemi kikapcsolódást a munkám mellett.

A zuglói reuma szakrendelésen dolgozok évek óta. Napi szinten találkozom a mozgásszegény életmód, a munkahelyi túlterhelés és stressz okozta mozgásszervi tünetekkel. Pácienseim gyakran kérdezik, hogy a gyógyszeres és fizioterápiás kezelés mellett milyen testmozgás alkalmazható, vagy hogyan tudnák megelőzni a mozgásszervi panaszok kialakulását. A válaszom mindig az, hogy rendszeres gyógytorna, gyaloglás, és ha lehet, akkor úzás, azon belül is a hátúzás. Töreksem arra, hogy hetente kétszer eljussak az uszodába és az úzást kiegészítve szaunával próbálom fenntartani testi lelki egészségemet. A személyes példámon keresztül hatni tudok a pácienseimre, hihetőbb számukra, amit mondok, jobban elfogadják a javasolt terápiát, az úzást. Sokszor kapom azt az ellenvetést, hogy monoton, lélekölő tevékenység. Szerintem a futás, kerékpározás se különb. Véleményem szerint mindenkinek azt a sportot kell választani, amihez érzeke, kedve van, amelyben fel tud oldódni.

Vermes Albán: Hogyan találkoztam a szenior úszással (2016.12.22)

BEVEZETÉS:

Nincs két azonos élet út, így abban is nagy különbségek mutatkoznak ki, hogy jutott el ahhoz a megváltozhatatlan döntéshez: elemi szüksége van a gyakori úzásra és annak megkoronázására a szenior versenyeken való részvételre. Az enyém a következő:

RÖVIDEN AZ ÚSZÓ MÚLTRÓL 1968-1985

Úszni megtanultam 6 éves koromban, egy nyári szünet alkalmával az egeri Bárány uszodában. A rendszeres edzésre járás azonban csak 1968-tól rendhagyó módon 11 éves koromban kezdődött. Ez Budapesten vagy máshol elképzelhetetlen lett volna, de Egerben, nagy szerencsémre erre akkoriban még volt lehetőség.

A késői kezdés miatt a korosztályos bajnoki eredményekkel adós maradtam. Első valamire való eredményem egy serdülő bajnoki 6. hely volt 1971-ben 100 mellen.

Mindig is a mellúzás állt közel hozzám ennek oka az egeri indulás, ahol a gyerekeket először klasszikusan módon mellen tanítják meg úszni. A késői kezdés okán a többi úzásnem alapjait miután a mellúzás ment, kevésbé sajátítottam el.

A kemény, következetes edzések egyre jobb eredményeket hoztak, előbb korosztályos majd néhány éven belül felnőtt bajnok lettem.

Viszonylag sokáig úsztam, 28 éves koromig ami akkoriban még nem volt megszokott. Legjobb eredményemnek a moszkvai olimpián elért második helyezésemet tartom.

SZENIOR IDŐSZÁMÍTÁS 1988-TÓL NAPJAINKIG

Nem sokáig bírtam a víz, az edzések és a versenyek nélkül. Persze lejárogattam úszni saját örömeimre. Keresztapámtól, Kádár Emiltől hallottam a szenior versenyekről.

Először egy gyulai versenyen indultam, majd – éb is Csikány Józsi unszo-lására – elindultam életem első szenior világversenyén 1988-ban Brisbane-ben ahol rögtön nyernem is sikerült (közel volt az aktív pálya).

Az azóta eltelt közel három évtizedben sem szakadtam el a szenior családtól, kisebb-nagyobb megszakítások után újra és újra az uszodában kötöttem ki. Többnyire hazai versenyeken is elindulva.

Be kell látni családi, baráti körben a rendszeres mozgás, az úszás életformává vált (vagy maradt?)! Mint egy éve egy elérhető cél jelent meg, a hazai rendezésű, jövő évi 2017-es világbajnokságon való részvétel lehetősége néhány barátommal ennek a célnak az eléréséért csobbanunk hajnalonként a Szőnyi úton hajnalonként.

Dr. Batta Gyula: 1000 km úszás 1 év alatt (2016.12.05)

Életem egyik legjobb és legfontosabb döntése úgy 52 évesen az volt, hogy rendszeresen és akár versenyszerűen fogok úszni, mint szenior úszó. Egy 2000 m-es úszáson, Hajdúszoboszlón kooptált Rentka Laci a Debreceni Szenior Úszó Klub (dszuk.hu) csapatába. Igaz, majd félévig vártam a döntéssel. Először a debreceni Tóth Árpád gimnázium klóros-meleg vizében voltak az edzések. Céklafejjel bár, de rendszeresen túlestem rajtuk és 1 éven belül már versenyeztem is. Két év múlva (2006) már az időeredmények miatt sem kellett szégyenkezni. Igaz, a 6. korcsoportban túl sok jó helyezésre ezzel nem volt esély. Teltek múltak az évek, a gyorsúszás mellett kedvenc lett a pillangó, különösen a 200 m.

Nem vitatható, hogy a heti 3-4 edzés által biztosított rendszeres úszás egészséges. Különösen, ha a delikvens odafigyel az egészségügyi paramétereire: így pl. a vérnyomására, vércukrára, sőt vitaminokat és táplálékkiegészítőket is szed szolid mértékkel. Csermely Péter biokémikus szerint a kismértékű stressz jó hatással van a szervezetre, mivel a jó hatású "dajkafehérjék" termelését fokozza. Csermely maga is kitartó úszó, amit szellemes blogja is illusztrál (<http://csermelyblog.tehetsegpont.hu/node/123>).

Szóval imígyen teltek az évek. Sokat segített a Debreceni Sportuszoda megnyitása, de nem vettem meg a hajdúszoboszlói Árpád sportuszodát sem, hiszen ifjúságom a fürdőváráshoz kötött. Nem véletlen, hogy az 1000km/1év úszás gondolata Szoboszlón ötlött fel bennem. Barátaimkal múltunk a nyarat Szoboszlón, és jártunk a strandra augusztusban. Talán két nap alatt úsztam kb. 10 km-t, és arra gondoltam, hogy a napi 3 km úszás nem lehetetlen és így 1 év alatt leúszható 1000 km. Volt ennek egy reklám célja is: a Bátor Tábor (<http://elmenykulonitmeny.hu/runner?id=1545>) beteg gyermekeinek sporttáboroztatására kértem ennek kapcsán adományokat. A gondolatot tett követte, és ettől kezdve minden nap úsztam, amikor nem voltam távol. Ez jobbára 3 km volt. Ám ha úgy adódott akár 4 km és nagyon ritkán 5 km. Ezt úgy teljesítettem, hogy a heti 3-4 hivatalos (25m-es medence) edzést megtoldottam a hiányzó méterekkel illetve a debreceni sportuszodát a déli órákban,

vagy a hajdúszoboszlói Árpád uszodát az esti órákban kerestem fel (50m-es medencék). A hosszú távokhoz kellemesebb a hosszabb medence. Az 1 év alatt változó tartalmú táv teljesítések voltak. Túlnyomórészt gyorsúszás, hadd fogyjanak a kilométerek. De a fáradtság miatt mindegyik úszásnemből bekerült egy kis adag. Mostanában 200m mellett melegítettem, ezt 400 gyorsok követték 50 hát, 50 pillével színesítve, esetleg 200 vegyes is. Ez a program (3km) kb. 60-65 perc alatt ment le, néha egy-egy sprinttel megfejelve alkalmi versenytársak segítségével. Ez a módszer elég jó állóképességet eredményezett, így pl. a 2015 évi a 2000 m-es postaversenyt 35 percen belül teljesítettem. Versenyek előtt két héttel a versenytávok leúszására törekedtem egy edzésen belül. A statisztikai mérőszámok szerint is jó volt a 2015-2016-os esztendő. Meglepetésemre 2015-ben 10. lettem az európai ranglistán 200 pillén, továbbá 11 számban a 2016-os évben értem el a legjobb relatív %-os eredményt az úszó profil készítő program (<http://www.dszuk.hu/ktopok/egyert.htm>) szerint. Végül is 350 nap alatt teljesítettem az 1001 km-t, 2015 augusztus 20.-tól kezdve. Ezután már nem számoltam, de maradt a heti 4-5 úszás alkalom. Nem régen úsztuk a hagyományos 100x50 m = 5 km távot, 1 perces 50m-es beosztással, 25 m-es medencében. Nem volt könnyű, de túlságosan nehéznek sem bizonyult a teljesítése. 2017-ben előttünk áll a szenior VB Budapesten. Nem előny, hogy korcsoportomban a legidősebb (64) leszek, de a 100 és 200 m pillangón szerencsét próbálok.

Kívánok 2017-ben mindenkinek boldog új esztendőt és egészségben megélt szép sportsikereket.

Puskás Pál: A múlt emlékei (2016.10.12)

A napokban beszélgettem 6 éves dédunokámmal, Bendegúzzal. Meglepő kérdéssel állt elélem. Mond Dédi, mikor leszek én már szenior úszó ?

Bár a kérdés váratlan volt, mégsem alaptalan. A kis srác már több mint fél éve, rendszeresen, heti két alkalommal jár edzésre és a pillangó kivételével, minden úszásnemben, - akár folyamatosan is, - könnyedén leúszik 1000 - 1200 métert és ami fontos szereti is csinálni !

A kérdésre választ kellett adnom.

Jövőre már iskolás leszel és remélem , legalább húsz évig tanulsz majd. Az úszást soha ne hagyd abba. Szeretném , ha versenyző válna belőled. Azután már semmit sem kell csinálnod, csak tanulnod, úsznod és várni, várni, várni.... Mikor eléred a 26 évet, már szenior úszó vagy.

Elgondolkodtam. Velem ez hogyan is történt ?

A nyarakat Szendrőben, a nagynénémnél töltöttem. A volt járási székhely közepén langyos, bővizű forrás fakadt. E köré építettek egy 50 x 15 yardos, 130 -180 cm vízmélységű medencét, melyhez jókora rét is tartozott.

Az elszármazottak gyermekei, nyaranta megtöltötték a községet és a „strandot” . Közöttük volt egy fiatalember, aki a MUE.-ban úszott és válogatott vízilabdás volt. Tőle ellesve - önerőből – tanultam meg a gyorsúszás mozzanatait 10 éves koromban. Zoli, így hívták, maga köré gyűjtötte a már úszni tudó gyerekeket és foglalkozott velünk. Hamar kiváltam közülük és a következő években már nagyon jól úsztam, de hogy mennyire jól, azt magam sem tudtam.

Ez a következő évben derült ki, amikor a Piarista gimnázium IV. osztályának első fogadó óráján Édesanyám az osztályfőnökömnek megemlítette, hogy a fiam jól úszik.

Na majd szólok a tornatanár úrnak. És meg is tette !

A következő tornaórán a tanár úr már közölte is velem: „Hallom, jól úszol.

Szombaton 4 órára legyél kint a Nagyerdei uszodában. Beneveztelek 50 m gyorsra. a KISOK Kerületi bajnokságra. / Középfokú Iskolák Országos Központja Észak-magyarországi kerület. /

Szorongva álltam fel a rajtköre, életem első versenyén, a második futamban. Azután jött az indítás. Akkor ez még így hangzott : Elkészülni ! Vigyázz ! Kész ! Rajt ! Még annyit hallottam „no, marha, miért nem indulsz” ez nekem szólt, de akkor már én is ugrottam. Futamomban 32,2 -vel első, összesítésben második lettem így is. A győztes ideje 31,9 volt. Másnap már a DEAC leigazolt versenyzője voltam.

Érdemes megemlíteni edzéseinket. A 33 1/3 m fedett uszoda fele, tehát 5 m heti két alkalommal és két-két órára állt rendelkezésére az egyesület 20 – 22 tagjának.

Az edzés adag 5 fős csoportonként, váltva 400 m. bemelegítés, 200 m. lábdeszkázás, 100 m. időre úszás, 200 m. levezetés.

A következő évben az Országos Úszókongresszuson, ami ma Vidék Bajnokságnak felel meg, 100 m. gyorson serdülő vidékbajnok lettem, megelőzve az egrieket is, ami nagy dolog volt.

Újabb 3 év és 1.03.8 idővel / 1938 évben / már számon tartott úszó voltam. 26.6 volt az 50 m.-es időm, de 70 m.-nél elfogyott a „szufla”. Hiányzott az állóképességem, ami ennyi edzés mellett nem is csoda.

És akkor jött a nagy „Bumm”!!! A debreceni fedett uszoda statikai hiba miatt három évre bezárt. Ez volt tovább fejlődésem a pecsét. Nyolc hónapi kimaradások nem pótolhatók.

Közben leérettségiztem és a Debreceni Egyetem jogi karára iratkoztam be. Mivel halasztást nem kértem, rövidesen megkaptam a behívó parancsot 2 év sorkatonai szolgálatra a szolnoki utász zászlóaljhoz. Egy év rendkívül nehéz, sokszor kegyetlen kiképzés, no meg a karpaszományos iskola után már a fronton találtam magam. Közel másfél év alatt a többször feltöltött századból már alig néhányan maradtunk életben. A visszavonulások után – 1945.04.02. több mint négyezren tettük le a fegyvert a szabadon bocsájtás feltételével. A be nem tartott ígéret után, június elején, 14 napi – szögesdróttal ellátott - zsúfolt vagonbeli utazással Kijevben kötöttünk ki.

Ez már külön történet. A margóra csak annyit, hogy akkor 182 cm. magas, 80 kg súlyú, kisportolt alkat voltam. Három hónappal később már csak 48 kg.

A 800.000 elhurcoltból 500.000 ember vesztette életét és csak 300.000 -en tértünk haza „egészségesen”, ami nálam szívkoszorúér elégtelenséget, soha el nem múló ödémát és egy malária kvotidianat jelentett.

1948.10.10.-én kerültem haza. 6 év és 5 nap elveszett az életemből!

A viszontlátás öröme után hamar kiderült, hogy a család elkésérítően, katasztrófális helyzetben van. Édesapámat „B” listázták. Nekem mégis folytatnom kellett a jogot. Közben egészségem helyreállítására úszni kezdtem. Egyik alkalommal edzési időben voltam kint.

Az edző odajött és kérdezte, hol úszol? Sehol, mondom. Nem volna kedved a DMTK.-ba igazolni? Volt kedvem! Már a Főiskolai / MEFESZ / bajnokságról két ezüsttel tértem haza.

Közben kiderült, hogy a jogi kar a következő évben Szegedre kerül. Oda mennem lehetetlen volt. Mentem volna dolgozni, de munkát sehol sem kaptam, mert nem voltam szakszervezeti tag. Oda meg nem vettek fel, mert nem volt munkahelyem. Ugye szép!

Az egyik versenyen a Diósgyőri Vasas versenyzőivel és a vezetőjünkkel beszélgetve panaszkodtam. Igazolj át hozzánk és egy héten belül munkahelyed lesz. Kaptam az alkalmon és a lefolytatott levelezés után édesapám kerékpárján, 10-Ft.-tal a zsebemben elindultam Miskolcra. Szállást egy tanár házaspár rokonomnál kaptam.

Leigazoltam és már hetente jártunk versenyekre, de a munkahely nem akart sikerülni. Már pedig megfogadtam, hogy munkahely nélkül az életem árán sem megyek haza, szüleim nyakára.

Végre ez a nap is eljött. Szept. 22-én felvettek a MAVAG Kohászati Üzem Építési Osztályára 605-Ft- fizetéssel. 250 Ft-ért albérletet és napi kétszeri étkezést, reggelit és vacsorát kaptam. Kiemelt ebédet pedig az üzemi konyhán 60 fillérért. Szerencsém volt. A kollégák hamar befogadtak.

Egy évvel később a DVTK Úszószakosztályának már vezetője és versenyzője is voltam.

Sikerült Dr. Bitskey Zoli bácsit edzőként szerződtetni. A következő évben már (az akkor érvényes –)a versenyeken elért pontozások alapján – a budapesti Dózsától alig néhány ponttal elmaradva, az ország második legeredményesebb egyesülete lettünk.

Az ember életében sok fontos dolog történik. Ezekből a legfontosabb mégis az volt, hogy megnősültem és közben végeztem az Építőipari Technikum esti tagozatát. Albérletben laktunk. A Tanács lakást ígért, ha lesz gyermekünk. Tíz hónap múlva megszületett első fiunk. Akkor meg már két gyermek kellett volna a lakáshoz

Sajnos, ezzel egy időben, súlyos fertőzőes májgyulladás kaptam. Élet-halál között kerültem kórházba és két hónapig nyomtam a kórházi ágyat. Kezelőorvosom azzal bocsájtott el, ha egy évig diétázol és alkoholt nem fogyasztasz, akár húsz évig is élélhetsz még.. Alkoholt addig sem fogyasztottam, a többi meg nem volt probléma. Hála Istennek a húsz évben tévedett. Az úszást viszont abba kellett hagynom.

Később a Magyar Beruházási Banknál dolgoztam, ahonnan meghívtak az akkor induló Rudabánya Vasércdúsító építkezés vezető műszaki ellenőrének. Három szobás első emeleti, szolgálati lakást, jóval magasabb fizetést és a bányászokat akkor megillető minden kedvezményt /hűségpénz, rezsimentesség / megkaptam. 6 évig tartott az építkezés.

Kevés munkahelyem volt. Az utolsó tíz évet a Közúti Építő Vállalatnál töltöttem, mint előkészítő fő építésvezető. Itt lettem 55 évesen rokkant nyugdíjas.

Egy alkalommal bementem volt vállalatomhoz, ahol nagy gondban voltak, mert az Útépítő Tröszt 14 vállalata között úszóversenyt írtak ki Kecskemét rendezésében. A vállalatomnak is csapatot kellett indítani, de jelentkező nem nagyon akadt. Te tudsz úszni, nem indulnál el? Szívesen, de több mint húsz éve nem úsztam. Mikor lesz a verseny? Jövő hét szombat vasárnap. Csütörtök volt. Délután már az uszodába mentem azzal a gondolattal, hogy kezdetnek leúszom vagy 400 métert. Na igen! Az első 50 m végén alig vártam, hogy elérjem a falat. Szétesett a tempóm, elveszett a ritmus. A harmadik próbálkozáson éreztem először, hogy megkönnyebbült az úszásom, haladok és érzem a ritmusát. Másnap – lassan ugyan, - de már simán leúsztam a 400 métert. A versenyen 1:17 idővel második helyen végeztem.

Itt találkoztam Dunay Istvánnal, aki a Trösztünk munkaügyise volt és megkérdezte, hogy nem volna e kedvem Gyulán, veterán (később szenior) bajnokságon indulni. Volt kedvem! Ettől kezdve rendszeresen edzettem. A következő évben az ágazati versenyen, 59 évesen 100 m. gyorsan 1:11-et, 400 m-en 6:36 időt értem el.

Így lettem szenior úszó.

Eredményeim „A GYULAI SENIOR ÚSZÓVERSENYEK TÖRTÉNETE” című könyvecskében található meg.

Már korábban felvettem a kapcsolatot az Úszó Szövetséggel és versenybíróként dolgoztam.

A Megyei Szövetség elnökének elhunytja után a közgyűlés – legnagyobb meglepetésemre – egyhangú szavazattal, engem választott a Megyei Szövetség elnökévé.

Nem volt rózsás a Szövetség helyzete. Alig több, mint 20.000.-Ft. volt az évi ellátmányunk. A medencének pedig még pályakötelei sem voltak.

Elképzelni is nehéz, mi munkát jelentett az, hogy alig néhány év alatt a Hajós Alfréd emlékverseny az ország második legnagyobb korosztályos versenyévé vált. Minden szám győztese komoly tiszteletdíjat kapott. A medence felszereltsége teljes volt. Saját stúdió, térhangosítással. A versenyek titkárságán számítógépes feldolgozás, az elektromos időmérés minden kelléke a gép kivételével. A verseny első napjának estéjén színvonalas állófogadás a csapatok kísérőinek és a verseny védnökeinek részvételével. Minden meghívott - a versenyre emlékeztető – kis emléktárgy ajándékot kapott.

A legnagyobb versenyünkön 640 induló és 27 egyesület vett részt. Közöttük Belga, Arab Emírség, Izrael, Dél afrikai Köztársaság Csehszlovákiából Kassa és Brno, Vajdasági egyesület.

Ezt jelentette a sikeres jó kapcsolat kiépítése és nem utolsó sorban az éves ellátmányunk tetemes növekedése évi 600.000.-Ft.-ra.

Keserű szájjal gondolok arra, hogy a Szövetség vagyontárgyainak, melyek végül is a medence tartozékai voltak, a Gyógyfürdő Vállalat még a tárolást sem biztosította. Azokat a lakásom verandáján helyeztük el. A bérleti díjat viszont a teljes felszereltségű medence után fizettük.

Közben megindult a hajdúszoboszlói fedett uszoda építése is. Mi tagadás, jobban szerettem volna, ha az Debrecenben épül. Ettől függetlenül tevékeny részt vállaltam az építés során a tervezéstől a befejezésig. Így az a megtiszteltetés ért, hogy a létesítmény átadásán a szalagot én vághattam át. Ma is kegyelettel őrzöm a hozzá kapott, az átadás dátumát is rögzítő, bórdíszmű emléktárgyat.

A következő évben a Hajós Alfréd emlékversenyt már itt rendeztük. A létesítményt – teljes felszereltséggel – térítésmentesen bocsájtották rendelkezésünkre.

Mindketten jól jártunk. Egy ilyen nagy rendezvény nemcsak az országban, hanem külföldön is ismertté tették az edzőtáborozások kedvező lehetőségeit, amelyek nem is maradtak el.

Mi pedig először élvezhettük, hogy micsoda nagy különbség mindent készen kapni, vagy szaladgálni a beszerzések után, nem is említve az időjárási viszonyoktól való függetlenedést.

A debreceni „illetékességű” verseny kivételének mégsem ez volt az oka. Mikor a bérleti feltételekről tárgyaltunk, a következő ajánlatot kaptam: „Kapsz 50 % kedvezményt. Így csak 500.000 Ft. Bérleti díjat fizetsz, de minden résztvevő, a versenyzők is belépő jegyet váltanak.

Psz! A véleményét mindenki tartsa meg magának!

Az idő múltával ismert és elismert embere lettem az úszósportnak. Ennek tulajdoníthatom, hogy a megalakuló és négy évig működő Vidéki Úszóliga általános alelnökévé választottak.

A kapott elismeréseknek természetesen örültem, de túlzott jelentőséget nem tulajdonítottam nekik

Fanatikusam voltam egy célnak. Ez pedig a Magyar Vidéki úszósport, ezen belül Debrecen úszósportjának kimozdítása abból a tetszhalott állapotból, melybe az akkori MUSZ vezetősége taszította. Tudatában voltunk annak, hogy teljes sikert nem könyvelhetünk el, de annyit mégis elértünk, hogy következő években a MUSZ külön vidéki szekciót hozott létre. Ez az én igazi örömem és jutalmam.

A leírtak csak töredékei a végzett munkának. Évi hét nyolc verseny rendezése, annak kiírása és feldolgozása és még sok más adminisztrációs munka nem kis feladat. Erre

egyedül, ismerve ilyen irányú képességeimet, képtelen lettem volna. Szerencsémre volt egy régi, még diákkori úszótársam, akinek magas versenybírói képesítése is volt, levette a vállaimról az adminisztráció terheit úgy, hogy 14 év alatt még reklamációnk sem volt. Ez pedig a feleségem. Sikereim java részét neki köszönhetem és köszönöm is, Klárka!

Közben azért volt időm az edzésekre is, no meg a csapat versenyekre kísérésére is. Így volt ez 1989 november elején Szekszárdon voltunk egy versenyen. Vasárnap a délelőtti verseny alatt, a medence partján ülve kicsit rosszul éreztem magam. A verseny orvosának panaszoltam. Vérnyomást mért. Jónak találta. Maradj kicsit kint a levegőn. Gyönyörű napfényes idő volt. Alig félóra múltával még rosszabbul voltam. Újra mérés, de akkor már 200 feletti eredmény. Azonnal hívom a mentőket. Saját lábom mentem be a kórház ambulanciájára, ahol lefektettek és 15-20 percenként EKG felvétel. Haza akartam jönni a csapattal, de még saját felelősségemre sem engedtek el. 3 óra tájban, a mérés után nagy mozgolódás támadt körülöttem. Ne mozogjon! Tolókocsiba emeltek át és toltak egy kórterem felé, melynek ajtaja felett ez állt: INTENZÍV OSZTÁLY. Vetkőztetés, magas ágy, infúzió, mellkasra tapadó korong, mely a fejem feletti „csipogóhoz” csatlakozott. Az orvos kérdezett, hogy izzadtam-e? Mondtam nem. 8 óra tájban hirtelen verejtékezni kezdtem, úgy éreztem, hogy még az ujjaimból is csurog a víz.. Szólok az orvosnak, most kezdek verejtékezni. Rögtön utána kezdtem süllyedni a „Nagy semmibe” Nem tudom meddig tartott, de aztán szép lassan kezdtem visszatérni. Kérdezem az orvost, mi történt. Jobb, ha nem tudja, szólt a válasz.

Később tudtam meg, hogy a szívem megállt és bekövetkezett a klinikai halál. Újraélesztéssel sikerült visszahozni az életbe.

Két hét után újra otthon voltam. A munkám folytathattam, de az úszást abba kellett hagynom.

Hét év múltával újabb – két gyors egymás utáni – kisebb infarktus. Még két évig dolgoztam ugyan, de be kellett látnom, hogy munkám végzését a kívánt szinten már nem tudom ellátni. Eljött az ideje, hogy leköszönjek elnöki tisztemről.

Az összehívott közgyűlésen tett bejelentésemet – ismerve egészségi állapotom – a közgyűlés elfogadta és 14 évi társadalmi munkám elismeréseként az örökös tiszteletbeli elnöki címmel jutalmazta eddigi tevékenységemet..

A következő évben a mentő hatszor vitt be az intenzív osztályra. Decemberben egy felderítő szívkatéterezés, majd annak alapján 2000.01.18-ra kellett bemennem. 19-én értágító katéter, 20-án ismétlés, mert az első sikertelen volt. Bár a tágítással világsúcsot állítottunk be 24 légkör nyomással, reggelre újra beszűkült a tágított ér. Iszonyatos kínjaim voltak. A kezelő- orvosom nagyon intenzív közbenjárása kellett ahhoz, hogy a sürgősségi műtétet elvégezzék. Valójában igazuk volt, hiszen már 78 éves voltam.

Kisebbségi komplikációkkal ugyan, de a műtét sikerült. Tíz nappal később már otthon lábadoztam. Hetente kellett ultrahangos vizsgálatra bejárnom, a műtéti váladék felszívódásának ellenőrzésére.

Másfél hónap után Horváth professzor a következő szavakkal bocsájtott el: „Ezennel gyógyulttá nyilvánítalak ! Naponta igyál meg egy-két deci vörösbort, és ha tudsz úszni, minél többet úszkálj, mert az nagyon jót tesz majd.”

A vörösbort lealkudtam, de az úszkálást rendszeresen megkezdtem.

Ami ez után következett, az maga a csoda !

2000 június elején Debrecenben volt a szervátültetettek országos bajnoksága. Ezen a korosztály nélküli versenyen már elindultam és három számban is harmadik lettem. A megelőzők 40 évvel voltak fiatalabbak. Számomra az volt a nagy öröm, hogy remekül éreztem az úszás ritmusát és nagyon jól bírtam, bár ugrani még nem mertem.

Augusztusban Gyulán már az országos bajnokságon is indultam és négy győzelmem volt.

Ami ezután következett, életem egyik legszebb és legeredményesebb szakasza volt. Szinte minden szenior versenyen indultam, országoson és nemzetközön, itthon és a szomszédos országokban egyaránt. Minden korosztályos gyorsúszó számot megnyertem, de háton és pillangóban is volt jó néhány győzelmem.

Sajnos, a VB és EB versenyeken nem indulhattam, mivel a szenior versenyek önköltségesek, a nyugdíjamból a költségeket fedezni nem tudtam.

Vigasztalódtam azzal, hogy a San Franciscoban rendezett VB-n a 400 m gyorsúszást 54 másodperccel gyengébb idővel nyerték, mint amennyit én itthon az ugyanakkor rendezett OB-n úsztam. Ez a 8 évig tartó állapot az 50 m kivételével minden gyorsúszó számra vonatkozott.

Végre 2007-ben, a Szlovéniai Kranj-ban rendezett EB-n tudtam bizonyítani, ahová az unokám segítségével juthattam el. 100, 200, 400 és 800 m gyorsúszásban aranyéremmel jöhöttem haza.

Részből ezért, részből a 14 évig végzett társadalmi munkám jutalmául, Debrecen városa a Hajós Alfréd díjjal tüntetett ki.

Még ezután is sokáig versenyeztem és úsztam országos csúcsokat. A múlt évben 94 évesen még Egerben versenyen indultam. Minden biztonnyal ez volt életem utolsó versenye. Nagyon szerettem a szenior úszók társaságában tartózkodni, ahol eltűnik a korkülönbség és csak sportbarátok vannak. Köztük mindig fiatalnak éreztem magam. Mindenkit barátomnak tekintettem és nagyon szerettem Őket. Mi tagadás, Ők is megbecsültek engem.

Életem legnagyobb sportbeli örömét mégis az szerezte, hogy a Magyar Szenior Úszók Országos Szövetsége A magyar szenior úszás **ÖRÖKÖS BAJNOKA** címet adományozta nekem 25 naptári évben elért 88 országos bajnoki cím eléréséért.

Most sajnálom már igazán a kiesett 12 évet.

Végezetül csak annyit: Nagyon hálátlannak érezném magam, ha nem mondanék köszönetet **Dr. Rentka Lászlónak azért a fáradhatatlan és önzetlen rengeteg munkáért, amit eredményeim elérésének érdekében végzett. Lacikám! Kedves jó barátom, nemcsak köszönöm, hanem hálás is maradok érte. Azt kívánom, hogy jó erőben és egészségben még nagyon sokáig szeresd és élvezd a szenior úszás örömét.**

Germán András: A szenior úszás élettani hatásai (2013.08.09)

A nyugdíjba menés után a volt sportolók vagy főleg ülőmunkát végző személyeknél egy pár hónap után korai betegségek, levertség tünetei fordulhatnak elő, amin könnyen lehet segíteni.

Az én személyes tapasztalatom szerint mivel 30 évig ülő munkát végeztem elfoglaltság, mozgás. Már egy pár hónap múlva elkezdtem rosszul érezni magam. Hiányzott a mindennapi elfoglaltság, mozgás. Mivel évtizedekig rendszeresen sportoltam, úsztam, síeltem, vízilabdáztam újra nekifogtam otthon tornázni és kerestem egy egyesületet ahol szenior úszással foglalkoztak. Heti kétszer volt edzés. Egy pár hónap után újból jól éreztem magam. A magasságom 164 cm volt a súlyom megnőtt 64 kilogrammra, de az úszások után újból 62 kilogrammra fogytam és a mai napig tartom ezt a súlyt. Visszatért a jókedvem örömet okozott a mozgás és a közös edzések hangulata és ami a legjobb volt újra jól tudtam aludni éjjel.

Ifjú és felnőtt korban több számban országos bajnok voltam. Három év szenior úszás után újra jó eredményeket értem el, például 50 gyors 33 mp, 50 hát 41 mp, 50 pillangó 41,5 mp, 100 háton 1:33 és 200 méteres vegyes úszásban 3 :27. Európa bajnok ettem 2001-ben Mallorcan Spanyolországban. Számptalan második és harmadik helyezésem volt különböző országokban Olaszország (II, és III. hely világbajnokságon) Svédországban, Németországban, Csehországban, Oroszországban, Jugoszláviában nagyszerű élmény volt versenyezni ami segített elfelejteni, hogy öregsünk.

Tizenhat éve szenior úszó versenyző vagyok természetesen évről-évre gyengülnek az eredmények a korom előre haladtával. Most 82 évesen összehasonlítva magam más ismerőseimmel életképesebb vagyok és több éve országos bajnok vagyok 50 hát, 50 gyors és 50 pillangóúszásban. Ami szomorú a velem egykorú volt sporttársaim mind meghaltak talán azért mert sokat pihentek, ettek ittak és kevés mozgást végeztek.

Szívgyengeség miatt öt éve pacemakerem van. Ízületeim már gyengülnek, fájnak, de jobban elbírom az éveim számát.

A rendszeres mozgás, úszás megfiatalítja a szervezetet. Jobb a közérzet és ellenállóbb a betegségekkel szemben. Növeli az akaraterőt a küzdőképességet meg a rendszeret. Ajánlani tudom idős korban a minden napi reggeli tornát napi 30-60 perc sétát vagy sportot 1-3 naponta.

Ezen véleményemet személyes tapasztalataimból tudom. Ajánlani ismerőseimnek sportbarátaimnak és azoknak akik soha nem sportoltak.