

Utánpótlás korcsoportú férfi versenyzők felkészülési terve.

Héraklész program 2012.év.



Készítette:

Pócza károly edző

Az utánpótlás korú (serdülő,ifjúsági,junior) férfi válogatott szakmai felkészülésének feladatai.:

A keretben dolgozó versenyzők sport képzettsége életkoruk miatt változó .Tudomásul kell venni azonban,hogy a programban nemzetközi szintet megközelítő mentális és fizikai kvalitással kell rendelkezni. Ezért minden versenyzőtől elvárjuk a fejlődést,a kemény munkát,a sportszerű életmódot. Csak azokkal a versenyzőkkel tudunk együtt dolgozni akik vállalják a magasabb szintű munkát ,vállalják az edzőtáborozást,és a megbízott edzőkel együtt tudnak dolgozni.

Szakmai feladatok:

- ⤴ Az összes nagy nemzetközi versenyen részt venni
- ⤴ A válogatott versenyzők edzőivel rendszeres kapcsolat tartás
- ⤴ A versenyzők tiszta eszközzel való felkészítése
- ⤴ A szövetségi kapitánnyal rendszeres kapcsolat tartás
- ⤴ Az edzőbizottsággal folyamatos konzultáció
- ⤴ Együtt működni az MSSZ vezetőivel
- ⤴ Kiemelten fontos feladat a 98-97-96-os korosztály menedzselése a 2014-es Ifjúsági Olimpiára
- ⤴

Sportorvoslás:

- ⤴ Rendszeres sportorvosi,élettani vizsgálatok(évente legalább egyszer)
- ⤴ Csapatorvos rendszeres vizsgálata,edzőtáborok,vagy eset szerűen
- ⤴ Új szakmai anyagok felkutatása,beépítése a felkészülésben
- ⤴

Táplálkozás:

- ⤴ Lehetőleg egyére szabott étkezés kidolgozása(dietetikus)
- ⤴ Természetes táplálék kiegészítők fogyasztása
- ⤴

Dopping ellenes tevékenység:

- ⤴ Az utánpótlás válogatottak tiszta eszközökkel készülnek a versenyekre
- ⤴ Tovább képzésen kötelező részvétel
- ⤴ A dopping szabályok betartása,dopping listák ismerete
- ⤴ A dopping vizsgálatok menetének ismerete
- ⤴

A válogatottság feltételei:

- ✦ A súlycsoportjának legjobbjá
- ✦ A tiszta felkészülés szabályait betartja
- ✦ A válogatott edzőivel együtt működik
- ✦ Vállalja a központi felkészülést
- ✦ A felkészülés során az élet minden területén, sport emberhez méltó magatartást tanúsít

Meghatározott célok:

- ✦ a súlyemelés edzésszerveinek elméleti és gyakorlati ismerete
- ✦ magas szintű speciális állóképességi erő elérése
- ✦ maximális erő fejlesztése
- ✦ a káros szenvedélyek, és módszerek (drog, dopping, cigaretta, alkohol) elutasítása
- ✦ kudarc-tűrési fejlesztése
- ✦ feladatmegoldó képesség kialakítása
- ✦ jó motorikus képesség kialakítása
- ✦ a sportág versenyszabályainak teljes ismerete
- ✦ megfelelő taktikai ismeretek
- ✦ testsúly szabályozás egyénre szabottan
- ✦ maximális erő fejlesztés szubmaximális és maximális intenzitással
- ✦ a korosztályának a legmagasabb minősítési szintjének elérése
- ✦ egyéni adottságoknak megfelelő technika pontosítása
- ✦ sportági speciális állóképesség fejlesztése
- ✦ autogén tréning rendszeres önálló alkalmazása
- ✦ mentális edzés, imagináció gyakorlati használata
- ✦

Az izomtónus csökkentése érdekében végezzenek ízületi mozgékony, hajlékony, fokozására szolgáló módszereket (**nyújtások, lazítások, stretching**).

A magasabb tónus veszélyezteteti a finom mozgás koordinációt, az erő kifejtés hatását, a technika pontos kivitelezését, és sokszor húzódásokkal, balesettel jár.

Az erő gyakorlatok során fokozottan ügyeljünk, a mind általános és speciális **bemelegítés elvégzésére**, a technika tökéletes végrehajtására, és mindig nyújtott egyenes gerinccel végezzék a munkát.

Főbb szakmai célok az utánpótlás férfi válogatott felkészítésében (serdülő, ifjúsági, junior)

- ✦ A kiemelt tehetségek megtartása a sportban
- ✦ hazai Országos Bajnokságon (serdülő, ifjúsági, junior) fejlődést felmutatni
- ✦ az ifjúsági és a junior EB-n 3-8. hely megszerzése minimum két-két főnek
- ✦ az ifjúsági VB-én részt venni, ott 1 versenyzőnek a legjobb tíz között kell végeznie

- ✦ 2014-ben Ifjúsági Olimpia.2013 áprilisában Üzbegisztánban,Taskent városában,ifjúsági olimpiai kvalifikációs világ bajnokságot rendeznek .Már most meg kell kezdeni a felkészülést .Minden képen teljes csapattal(7 versenyző),kell részt venni,így megszerezhető 2 fő részére az ifjúsági olimpiai kvóta.
- ✦ felkészülés a felnőtt korosztályban való versenyzésre
- ✦ tovább tanulási szándék esetén annak maximális támogatása
- ✦

A felkészülési programban az alábbi programot kell elvégezni a cél érdekében.

Minden korosztályos versenyző tanuló,nappali tagozatos ,ezért a szakosztályokban készülnek az alábbi (terhelési) ajánlattal.

I.félév fő versenyei

- ✦ 2012.05.19.Palota Kupa,vagy az abban az időben zajló versenyek
- ✦ 2012.06.16. Budapest Kupa
- ✦ 2012.06.30.Messzi kupa. Kecskemét, edzőtábor 10+ 2fő (06.18-30.között)
- ✦ 2012.06.30. ORV. Lengyelország.8 fiú-7 lány.

II. félév fő versenyei.

- ✦ 2012.07.09-22.edzőtábor 16+ 3fő(felkészülés az ifi EB és VB-e,ill,a junior EB-re. Jav. helysz: Kisújszállás
- ✦ 2012.08.06.-19.edzőtábor 10+2 fő(felkészülés az ifi EB és VB-e. ill a junior EB-re. Jav.helysz:Tatabánya.
- ✦ 2012.08.25-09.02.Ifjúsági EB. Constanca. Románia.
- ✦ 2012.07.27-09.9.edzőtábor 6+2 fő(felkészülés az Ifi VB ill a Junior EB-re. Jav helysz:Kisújszállás
- ✦ 2012.09.-17-22 Ifjúsági VB. Kassa.
- ✦ 2012.10.05-6. Felnőtt OB.
- ✦ 2012.10.29-11.04.edzőtábor 4+2 fő (felkészülés a Junior EB-re)javasolt helyszín:Testvériség Budapest
- ✦ 2012.11.29-12.09.Junior EB .Eilat Izrael.
- ✦ 2012.12.07-08.UP OB.

Edzés program 9 hetes felkészülés esetén(fő versenyre,EB -VB-OB-ra történő tervezet)

1-3 hét.

Alapozó időszak,melyben erőállképesség növelés a cél. Természetesen az erő komplexitásának a figyelembe vételével.(komplex erőfejlesztés arányai erő fajtákra tekintettel:erő állóképesség 60%,gyors erő 30%,maximális erő 10%

Terhelés:

- ✦ intenzitás közepes(70-8059
- ✦ terjedelem:heti 5-8 edzés,napi 6-7 gyakorlat,melyeknek inger sűrűsége 6x5-3

4-6.hét.

Formába hozó időszak,melyben a gyors erő,és a maximális erő fejlesztése a cél .Természetesen az erő komplexitásának figyelembe vételével.(Komplex erő fejlesztés arányai erő fajtákra tekintettel:erő állóképesség 30%,gyors erő 40%, maximális erő 30%)

Terhelés:

- ♣ intenzitás szubmaximális(85-90%)
- ♣ terjedem:heti minimum 4-6 edzés,napi 5-6 gyakorlat,melyeknek inger sűrűsége 6x3-2

7-9.hét.

Verseny időszak,melyekben a maximális erő fejlesztése a cél .Természetesen az erő komplexitásának figyelembe vételével.(komplex erőfejlesztés arányai erő fajtákra tekintettel:erő állóképesség 10%,gyors erő 40%, maximális erő 50%)

Terhelés:

- ♣ intenzitás maximális(90-100%)
- ♣ terjedem: heti 3-5 edzés,napi 4-5 gyakorlat,melyeknek inger sűrűsége 8x2-1.

Az utánpótlás korúaknál fontos a sokoldalú képzés,melynek a célja: aerob kapacitás növelése,sérülések elkerülése,rekreáció,ügyesség fejlesztése.

A programba résztvevő sportolók,felkészítéséhez szükséges minőség biztosítási szempontok

2011.12.03-án.MSSZ elnökségi határozat született,egy sportág fejlesztési koncepcióról melyben a válogatott sportolók hatékony felkészítése érdekében minőség biztosítási szempontokat kell kidolgozni,és azokat a felkészítő edzőknek el kell érni,és betartani. Ennek elemei,hogy csak az a versenyző edzőtáborozhat aki,a táblázatban foglalt eredményt eléri.

Továbbá teljesítik a kiutazási szinteket.

Nemzetközi versenyekre való kiutazási szintek								
	IFI EB	IFI VB	Junior EB	Junior VB	U23 EB	Felnőtt EB	Felnőtt VB	Olimpi
	Kiutazási telj	Kiutazási telj	Kiutazási telj	Kiutazási telj	Kiutazási telj	Kiutazási telj	Kiutazási telj	Kiutazási telj
Nők								
44kg	105	115						
48kg	115	120	125	130	135	159	178	160
53kg	150	155	160	165	170	178	194	190
58kg	160	165	170	175	180	181	201	200
63kg	160	170	175	180	190	202	228	210
69kg	175	185	190	200	210	215	231	223
75kg	180	190	195	205	215	220	239	230
+75kg			200	215	225	230	246	240
Férfiak								
50kg	180	195						
56kg	210	220	225	230	235	240	261	253
62kg	230	240	245	255	260	266	294	280
69kg	265	270	275	285	290	295	316	305
77kg	285	295	305	315	320	322	344	340
85kg	295	305	325	335	340	342	363	355
94kg	310	325	330	345	350	356	381	377
105kg	330	340	360	370	375	380	390	395
+105kg			365	380	390	395	410	405

Edzőtábori(központi,klub)részvételi szintek (kg)					
	Serdülők 13-15 év	Ifjúságiak 16-17 év	Juniorok 19-20 év	U23 23 év	Felnőttek 24 évtől
Nők					
44kg	70	80			
48kg	80	90	115	125	150
53kg	90	100	127	137	162
58kg	98	108	138	148	171
63kg	107	117	150	160	182
69kg	120	130	162	172	191
75kg(+69)	135	145	175	185	202
+75kg			190	200	220
Férfiak					
50kg	140	165			
56kg	155	185	220	225	235
62kg	165	210	240	250	260
69kg	175	225	265	270	280
77kg	185	230	280	285	300
85kg	195	235	300	310	320
94kg(+85kg)	205	240	315	325	340
105kg(+94kg)		250	330	345	355
+105kg			345	360	370

Az utánpótlás korú(serdülő,ifjúsági,junior) férfi válogatottak

Név,születési év	Egyesület	Súly csop	2011. legjobb össz	2012. legjobb össz	2012. terv.kg	Ifi Olimp Kvalifik. 2013.ápr	Fő versenye 2012	
Balázsfi Zoltán	95	OVSE	69	185	197	215	nem	UP.OB
Csorba István	94	OVSE	+94	272	nincs	277	nem	UP.OB
Konkola Márk	94	OVSE	77	281	240	283	nem	JunEB ?
Baráth Zsolt	97	KVSE	56	120	139	145	igen	UP:OB
Bojti V Marcell	96	KVSE	77	213	218	230	nem	UP.OB
Berki Zsolt	95	TSC	69	198	197	220	nem	UP.OB
Bogdán V Dávid	96	TSC	69	178	175	215	igen	UP.OB
Bruder Bence	94	TSC	62	198	198	222	nem	JunEB?
Fekete Ádám	96	TSC	62	190	194	217	igen	I.EB-VB
Nyári Gábor	97	TSC	50	110	115	135	igen	UP.OB
Mészáros Mátyás	95	Kisbér Váll	77	210	216	230	nem	UP.OB
Szűcs Endre	98	SOSE	+94	208	215	240	igen	I.EB
Budai Attila	95	Kisújszállás	69	218	236	260	nem	I.EB
Kiss Milán	95	Kisújszállás	+94	229	242	260	nem	I.EB
Rácz László	98	Kisújszállás	+85	225	237	250	igen	I.EB
Szoboszlai Róbert	94	Kisújszállás	85	195	208	220	nem	UP.OB
Papp Zoltán	94	Békéscsaba	94	215	223	230	nem	UP.OB
Guliga László	92	Békéscsaba	92	263	270	300	nem	Jun.EB
Vincze László	96	Maglód	77	237	225	245	igen	UP.OB
Mező Gábor	95	HVSE	56	155	160	180	nem	UP.OB
Szélinger Dániel	96	HVSE	56	146	157	180	igen	UP.OB
Hetényi György	94	Tamási/Kopp	62	189	189	210	nem	UP.OB
Orsós István	96	Tamási/Kopp	69	185	203	210	nem	UP.OB
Kaczur Zsolt	97	BKV ELŐRE	69/77	197	208	215	igen	UP.OB
Zubek Zsolt	95	KTE	69	186	192	210	nem	UP.OB
Kmety Máté	97	KTE	77	151	168	200	igen	UP:OB
Megyeri Dávid	96	KTE	62	150	168	200	igen	UP.OB
Simon Áron	95	TSE	94	279	270	290	nem	I.EB.VB
Simon Bence	96	TSE	85	268	265	280	igen	I.EB.VB
Sliczli Szabó Norbert	94	TSE	77	253	251	265	Nem	Jun.EB.
Soóky Gergely	93	Győr/Rekard	62	248	254	260	nem	Jun.EB
Koncz Csaba	93	Tiszaújváros	69	225	219	245	nem	Jun.EB
Mátyus Zsolt	93	Tiszaújváros	85	280	280	300	nem	Jun.EB

Ifjúsági fiú szakág EB .nevesítve.2012.08.25-09.02.Constanca.Románia

Név/egyesület	Szül.év	Súly. csop	EB kiutazási szint	EB-én várt összt	Várt hely
Mező Gábor /HVSE	95	56	210	185	10-13
Fekete Ádám/TSC	96	62	230	220	8-11
Budai Attila/Kisújszállás	95	69	265	250	9-11
Simon Bence/TSE	96	85	295	280	9-11
Simon Áron/TSE	95	94	310	290	6-8

Ifjúsági fiú szakág VB. Nevesítve.2012.09.17-22.Kassa.Szlovákia.

Név / egyesület	Szül.év	Súly csop	VB kiutazási szint	VB-én várt összt	Várt hely
Mező Gábor /HVSE	95	56	220	190	14-16
Fekete Ádám /TSC	96	62	230	222	10-12
Budai Attila /Kisújszállás	95	69	270	250	11-13
Simon Bence /TSE	96	85	305	290	3-6
Simon Áron /TSE	95	94	325	300	6-9

Junior férfi szakág EB .Nevesítve.2012.11.-2012.09.Eilat .Izrael.

Név /Egyesület	Szül.év	Súly csop	EB kiutazási szint	EB-én várt összt	Várt hely
Soóky Gergely/Győr Re kard	93	62	245	255	5-9.
Koncz Csaba /Tiszaújváros	93	69	275	245	13-20
Konkola Márk /OVSE ???	94	77	305	285	12-15
Guliga László /Békéscsaba	92	85	325	300	9-12
Mátyus Zsolt /Tiszaújváros	93	85	32	300	9-12

Az utánpótlás korú súlyemelő versenyzők (1997-98.születési évtől) 2013 évi áprilisi Ifjúsági VB. Üzbegisztán Kvalifikációra történő nevesítése ,már 2012.-hangsúlyossá válik

Név/Egyesület	Szül év	Súly. csop	Kvalifikációs VB.várt ,teljesítmény	Várható hely
Nyári Gábor /TSC	97	50	140	12-16
Baráth Zsolt/ Kazinbarcika	97	56	150	15-20
Kaczúr Zsolt / BKV	97	69	220	12-18
Kmety Máté /Kecskemét	97	77	215	15-20
Rácz László/ Kisújszállás	98	+85	240	8-13
Szűcs Endre /Soroksár	97	+85	240	8-13

ORV versenyre készülő Héraklész férfi válogatott keret (javaslat), melynek költségeire (részvétel) a forrás rendelkezésre áll:

Név	Sportegyesület	Szül. év/súlycs.		ORV kiutazási szint	ORV várt teljesítmény(kg)
Mező Gábor	Szombathely	95	56	160	170
Fekete Ádám	Tatabánya	96	62	194	200
Budai Attila	Kisújszállás	95	69	230	240
Vincze László	Maglód	96	77	220	230
Simon Bencze	TSE	96	85	255	265
Simon Áron	TSE	95	94	260	270
Kiss Milán	Kisújszállás	95	+ 94	235	245

A válogatott keretben senkinek nincs bérelt helye amelyik versenyző nem fejlődik az kikerül és helyette egy másik versenyzőt hívunk be. Csak az elkötelezett sportolókkal lehet eredményt elérni. A Palota Kupa után tervezve van a keret versenyzőinek 2-3hetente ellenőrző felméréseket végezni,egy edzés verseny keretében. De ez anyagi vonzatokkal jár,itt kérem az MSSZ elnökségét ,hogy ezt biztosítsa számunkra (útiköltség térítés formájába)

Tervezett edzőtáborok:

- ▲
- ▲ 06.18-30. 10+2 fő 10 nap(Ifi EB-Jun EB) n
- ▲
- ▲ 07.09-22. 16+3 fő 10 nap(Ifi EB-Jun EB) Kisújszállás ?
- ▲
- ▲ 07.30-08.25.8+2fő 15nap (Ifi Eb-Ifi VB) Tatabánya
- ▲
- ▲ 10.29-11.04 .6+2fő 5 nap(Jun EB) Budapest/Tesi ?

Tervezett költségek:

Edzőtáborok 3.000.000.Ft (6000 Ft/ fő/nap(500 nap))

Nevezési díjak.

Szállás,étkezés

Biztosítások : 1.400.000.Ft

Utazás :

Constanca Ifi EB 850.000.Ft

Eilat Junior EB 1.050.000 Ft

Kassa Ifi VB 200.000 F

Összesen: 6.500.000.Ft

Ez a program Szűcs Endre szakedző,Szabolcsi Károly edző, anyagait is tartalmazza.

Kérjük felkészülési programunk támogatását!

2012.04.26. Tatabánya.

Pócza károly edző.