

**Héraklész programba kinevezett,
Utánpótlás korcsoportú női versenyzők felkészülési terve**

2012. év



Készítette:

Szűcs Endre

Az utánpótlás korú (serdülő, ifjúsági, junior), női válogatott:

Név, születési év	egyesület	Súly csop	Kor csop	2011. év legjobb össz.	2012. év legjobb össz.	2012. év terv kg.	Ifi Olimp. Kvalifik. 2013. ápr.	Főversenye 2012. évben
Fekete Dóra, 98	HVSE	44	serd.	62	65	75	nem	UPOB
Gudmon Lilla, 97	HVSE	48	serd.	83	nincs	100	nem	UPOB
Berki Lilla, 93	Tatab.	48	jun.	115	108	120	nem	Jun. EB
Molnár Lea, 97	So.SE	53	ifi	103	102	125	igen	UPOB
Fazekas Katalin, 95	Kisbér	53	ifi	115	119	125	nem	UPOB
Ille Ramóna, 95	HVSE	53	ifi	101	101	110	nem	UPOB
Kasza -Kovács Klára, 95	KTE	58	ifi	125	129	132	nem	UPOB
Geröly Lilla, 95	HVSE	58	ifi	125	130	140	nem	UPOB
Pócs Réka, 98	HVSE	63	serd.	115	118	128	igen	UPOB
Bognár Cintia, 97	Kisbér	63	serd.	114	109	128	igen	UPOB
Szilágyi Kinga, 95	OVSE	63	ifi	171	155	160	nem	I.és J.EB
Varga Szabrina, 94	Tatab.	63	jun.	115	114	139	nem	UPOB
Molnár Boglárka, 97	Kisbér	69	serd.	143	144	165	igen	I.EB VB
Polgár Mirijam, 96	HVSE	69	ifi	150	151	165	igen	I.EB VB
Szűcs Petra, 93	Ireg.	75	jun	196	170	185	nem	J. EB
Csorba Katalin, 92	OVSE	75	jun	175	nincs	185	nem	J. EB
Nerhaft Beatrix, 95	Kisbér	+69	ifi	135	120	145	nem	UPOB
Tóth Veronika, 97	Kisbér	+69	Serd.	133	132	145	igen	UPOB
Meszies Bianka, 95	Verese	+69	ifi	145	147	160	nem	UPOB
Magát Anikó, 94	BKV	+75	jun.	163	152	175	nem	UPOB
Molnár Martina, 96	ZTE	+75	ifi	170	183	195	igen	EB;VB

Az utánpótlás korú (serdülő, ifjúsági, junior), női válogatott szakmai felkészülésének főbb feladatai:

A keretben dolgozó versenyzők képzettsége sportéletkoruk miatt, igen változó. De tudomásul kell venni, hogy e programban a nemzetközi szintet megközelítő fizikális és mentális adottságokkal kell rendelkezni. Emiatt azt várom el, hogy mindenki, ennek szellemében dolgozzon és fejlődjön, valamint érje el a lent leírt kívántakat.

Melyek a következők:

- A súlyemelés edzésszervezőinek teljes elméleti és gyakorlati ismerete.
- Magas szintű speciális állóképességi erő elérése.
- Maximális erő fejlesztése.
- Kudarctűrés.
- A káros szenvedélyek, és módszerek (drog, dopping, cigaretta, alkohol) elutasítása.
- Biomechanikai törvényszerűségek ismerete a súlyemelés sportágról.
- Feladatmegoldó képesség kialakulása.

- Jó motorikus képességek kialakulása.
- A sportág versenyszabályainak teljes és átfogó ismerete.
- Maximális erő fejlesztése szubmaximális és maximális intenzitással.
- Megfelelő taktikai ismeretek.
- Testsúlyszabályzás egyénre szabott diétával.
- Autogén tréning rendszeres és önálló alkalmazása.
- Mentális edzés, imagináció gyakorlatban történő alkalmazása.
- Magasfokú edzettségi szint elérése.
- A korosztály legmagasabb minősítési szintjének elérése.
- Sportemberi életvitel.
- A sportági speciális állóképesség fejlesztése
- Sokoldalú képzés egyre specializáltabbá válása
- Az egyéni adottságoknak legjobban megfelelő technika pontosítása, véglegesítése.

Az izomtónus csökkentése érdekében ismerjék és végezzék az ízületi mozgékonyt, a hajlékonyság fokozására szolgáló módszereket!

Értsék az ízületi mozgékonyt fejlesztő gyakorlatok értelmét, lássák be fontosságát:

A magasabb tónus:

- veszélyezteti a finom mozgáskoordinációt,
- a technika pontos kivitelezését,
- az erő kifejtés határfokát,
- és jelentős balesetveszélyt jelent.

Az erőgyakorlatok során fokozottan ügyeljenek:

- a gyakorlat hibátlan technikai végrehajtására.
- mind az általános, mind a speciális bemelegítés elvégzésére
- mindig nyújtott, egyenes gerinccel végezzék a mozgást.

Az utánpótlás korú (serdülő, ifjúsági, junior), női válogatott szakmai felkészítésének főbb céljai:

- A ifjúsági és junior EB, versenyen III-VIII. hely megszerzése minimum két-két főnek.
- Az ifjúsági VB-on részt venni, ott egy versenyzőnek a legjobb tíz között kell végeznie.
- 2014-ben **Ifjúsági Olimpia**. 2013 áprilisában (még nincs pontos nap meghatározva) Üzbegisztánban, Taskent városában, Ifjúsági Olimpiai kvalifikációs világbajnokságot rendeznek. Már most meg kell kezdeni a felkészülést. Mindenképpen teljes csapattal (7 fő, 13-17 éves versenyzővel), kell részt venni, és így megszerezhető két fő részére az ifi olimpiai kvóta.
- A hazai Országos Bajnokságokon (serdülő, ifjúsági, junior, és felnőtt), fejlődést mutató eredményes szereplés.
- A kiemelt tehetségek sportágban való megtartása.
- Felkészülés a felnőtt korosztályban való versenyzésre.
- Továbbtanulási szándék esetén annak maximális támogatása.

A cél elérése érdekében a következő feladatokat, illetve felkészülési programot kell elvégezni:

Mivel valamennyi versenyző nappali tagozatos tanuló, ezért a szakosztályokban készülnek, az alábbi (terhelési) ajánlással:

1. első félév főversenyei (lentebb: a versenyzők eredményeinek figyelembe vételével, egyénekre tervezve, továbbá megjelölve az ellenőrző versenyeket, edzőtáborok):

- 2012.02.18 Budapest Bajnokság, Terület min. verseny, Cs.B. I. forduló
- 2012.04.06-07 Diákolimpia
- 2012.04.25-30.-ig edzőtábor (10+2 fő)
- 2012.05.19 Palota Kupa, és ezen időpontban zajló Területi versenyek
- 2012.06.16. Budapest Kupa
- 2012.06.30. ORV, Visegrádi Négyek csapat versenye
- 2012.06.30 Messzi István emlékverseny, edzőtábor 10+2 fő (06.18-30.-a között).

2. második félév főversenyei (lentebb versenyzők eredményeinek figyelembe vételével, egyénekre tervezve):

- 2012.07.09-22. edzőtábor 16+3 fő (felkészülés az Ifi EB és VB-re, ill. a Junior EB-re)
- 2012.08.06-19. edzőtábor 10+2 fő (felkészülés az Ifi EB és VB-re, ill. a Junior EB-re)
- 2012.08.25.-09.02. Ifjúsági EB
- 2012.08.27-09.09. edzőtábor 6+2 fő (felkészülés az Ifi VB-re, ill. a Junior EB-re)
- 2012.09.17-22. Ifjúsági VB
- 2012.10.05-06. Felnőtt OB
- 2012.10.29-11.04. edzőtábor 4+2 fő (felkészülés a Junior EB-re)
- 2012.11.29-12.09. Junior EB
- 2012.12.07-08. UPOB

3. heti 4-5 edzés, 1.5-2h időtartamban, az aktuális 6-8 heti ciklushoz igazítva az intenzitást (intenzitás: felemelt súly nagysága %-ban).
4. a kijelölt versenyeken való indulás, és ott fejlődést felmutatni. Korosztályos EB-re, készülőik esetében a gyengébben teljesítő versenyzők kiesnek a Válogatott keretből.
5. az összetartó (forma ellenőrző) edzéseken, edzőtáborokon, kötelező a részvétel.
6. napra kész edzésterv vezetése, (a klubedző által előre megírt, minimum heti ciklusonkénti felbontásban).

A programban résztvevő sportolók felkészítéséhez szükséges minőség biztosítási szempontok

2011.12.03.-án MSSZ elnökségi határozat született, egy sportágfejlesztési 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 foglal eredményt eléri. Továbbá teljesítik a kiutazási szinteket.

A nemzetközi versenyekre való kiutazási szintek								
	IFI EB	IFI VB	JUNIOR EB.	JUNIOR VB.	U23 EB.	Felnőtt EB.	Felnőtt VB	OLIMPIA
	kiutazási telj.	kiutazási telj.	kiutazási telj.	kiutazási telj.	kiutazási telj.	kiutazási telj.	kiutazási telj.	kiutazási telj.
Nők								
44kg	105,0	115,0						
48kg	115,0	120,0	125,0	130,0	135,0	159,0	178,0	160,0
53kg	150,0	155,0	160,0	165,0	170,0	178,0	194,0	190,0
58kg	160,0	165,0	170,0	175,0	180,0	181,0	201,0	200,0
63kg	160,0	170,0	175,0	180,0	190,0	202,0	228,0	210,0
69kg	175,0	185,0	190,0	200,0	210,0	215,0	231,0	223,0
75kg	180,0	190,0	195,0	205,0	215,0	220,0	239,0	230,0
(+)75 kg			200,0	215,0	225,0	230,0	246,0	240,0
Férfiak								
50kg	180,0	195,0						
56 kg	210,0	220,0	225,0	230,0	235,0	240,0	261,0	253,0
62kg	230,0	240,0	245,0	255,0	260,0	266,0	294,0	280,0
69kg	265,0	270,0	275,0	285,0	290,0	295,0	316,0	305,0
77kg	285,0	295,0	305,0	315,0	320,0	322,0	344,0	340,0
85kg	295,0	305,0	325,0	335,0	340,0	342,0	363,0	355,0
94kg	310,0	325,0	330,0	345,0	350,0	356,0	381,0	377,0
105kg	330,0	340,0	360,0	370,0	375,0	380,0	390,0	395,0
(+)105 kg			365,0	380,0	390,0	395,0	410,0	405,0

Edzőtábori (központi, klub) részvételi szintek (kg)					
	serdülők 13-15 év	ifjúságiak 16-17 év	juniorok 19-20 év	U 23 21- 23 év	felnőttek 24 évtől
Nők					
44kg(40)	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(45)	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(+85)	205	240	315	325	340
105kg(+94)		250	330	345	355
105kg			345	360	370

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

1-3 hét.

Alapozó időszak, melyben erő állóképesség növelése a cél. Természetesen az erő komplexitásának figyelembe vételével. (Komplex erőfejlesztés arányai erő fajtákra tekintettel: erő- állóképesség 60%, gyors erő 30%, maximális erő 10%).

Terhelés:

- intenzitás közepes (70-80%)
- terjedelem: heti min. 5-8 edzés, napi 6-7 gyakorlat, melyeknek ingersűrűsége 6x5-3

4-6 hét.

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

Terhelés:

- intenzitás szubmaximális (85-90%)
- terjedelem: heti min. 4-6 edzés, napi 5-6 gyakorlat, melyeknek ingersűrűsége 6x3-2

7-9 hét.

Verseny időszak, melyben 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%)
- terjedelem: heti min. 3-5 edzés, napi 4-5 gyakorlat, melyeknek ingersűrűsége 8x2-1

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

A főversenyekre készülő válogatottak, és a tőlük várt eredmények:

Név/Egyesület	súlycso.	Ifi EB kiut.szint	Ifi EB várt össz.	Várt hely
Szilágyi Kinga OVSE	63	160	160	VI.
Polgár Mirijam HVSE	69	175	165	VI.
vagy				
Molnár Boglárka Kisbér	69	175	165	VI.
Molnár Martina ZTE	<69	180	190	III.-V.

Név/Egyesület	súlycso.	Ifi VB kiut.szint	Ifi VB várt össz.	Várt hely
Polgár Mirijam HVSE	69	185	165	VIII.-XII.
vagy				
Molnár Boglárka Kisbér	69	185	165	VIII.-XII.
Molnár Martina ZTE	<69	190	190	VI.-X.

Név/Egyesület	súlycso	Jun EB kiut.szint	Jun EB várt össz.	Várt hely
Berki Lilla Tatabánya	48	125	120	VI.-VIII.
Szilágyi Kinga OVSE	63	175	160	VI.-VIII.
Szűcs Petra Iregszemcse	75	195	185	VI.-VIII.
Molnár Martina ZTE	<75	200	195	III.-VI.

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

Név	Egyesület, súlycsoport		ORV kiutazási szint	ORV várt össz.
Molnár Lea, 96	So.SE	53	110	113
Kasza -Kovács Klára, 95	KTE	58	125	128
Geröly Lilla, 95	HVSE	58	125	130
Pócs Réka, 98	HVSE	63	120	120
Szilágyi Kinga, 95	OVSE	63	145	150
Polgár Mirijam, 96	HVSE	69	150	155
Meszes Bianka, 95	Verese	+75	150	155
Molnár Martina, 96	ZTE	+75	170	185

A fent leírt program megvalósításához szükséges pénzügyi költség:

edzőtábor: 3 000 000.-Ft (600 nap, 5000.-Ft/nap/fő)
útiköltség: 1 400 000.-Ft (repülőjegy Constanta 4fő:600 000.-Ft, repülőjegy Eilat 5fő: 750 000.-Ft, szgk. útiköltség Kassa: 50 000.-Ft)
nevezési díj: 300 000.-Ft
szállás+étk. ktsg: 800 000.-Ft
Össz.: 6 500 000.-Ft

Kérem a program elfogadását.

Budapest, 2012.04.10.



Szűcs Endre- szakedző