

**Héraklész programba kinevezett,  
U23 korcsoportú versenyzők felkészülési terve**

**2012. év**



**Készítette:  
Bökfi János  
Szűcs Endre  
Likercz Attila**

### Az U23 korú válogatott:

Név, születési év	egyesület	Súly csop	Kor csop	2011. év legjobb össz.	2012. év legjobb össz.	2012. év terv kg.	Főver senyei 2012. évben
Magát Krisztina 1989.	BKV	75	Feln.	228	219	232	Fel.EB Fel. OB U23 EB Főisk. VB
Lerch Zsolt 1990.	Pécs	69	Feln.	250	244	260	Fel. EB Fel. OB U23 EB
Szanati Szabolcs 1989.	ZTE	94	Feln.	315		330	Fel. OB U23 EB
Papp Attila 1991.	Békés csaba	105	Feln.	290	285	210	Fel. OB U23 EB

### Az U23 korú 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:

- veszélyeztetni a finom mozgáskoordinációt,

- a technika pontos kivitelezését,
- az erőkifejtés 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 U23 korú válogatott szakmai felkészítésének főbb céljai:**

- A u 23 EB, versenyen III-VIII. hely megszerzése minimum két főnek.
- A hazai Országos Bajnokságokon, 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
- 2012.04.21. EFOB
- 2012.04.25-30.-ig edzőtábor (4+1 fő)
- 2012.05.19 Palota Kupa, és ezen időpontban zajló Területi versenyek
- 2012.06.16. Budapest Kupa
- 2012.06.30 Messzi István emlékverseny, edzőtábor 4+1 fő (06.18-30.-a között).

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

- 2012.07.09-20. edzőtábor 4+1 fő (felkészülés az U 23 EB-re)
- 2012.08.06-17. edzőtábor 4+1 fő (felkészülés az U 23 EB-re)
- 2012.10.05-06. Felnőtt OB
- 2012.10.29-11.02. edzőtábor 4+1 fő (felkészülés az U 23 EB-re)
- 2012.11.29-12.09. U23 EB

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, készülő 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.
<b>Nők</b>								
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
<b>Férfiak</b>								
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
<b>Nők</b>					
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
<b>Férfiak</b>					
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, U23 EB, -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.		U23 EB	Várt hely
Magát Krisztina	75		232	IV.
Lerch Zsolt	69		260	VI.
Szanati Szabolcs	94		330	VI.
Papp Attila	105		310	VIII.

## A fent leírt program megvalósításához szükséges pénzügyi költség:

edzőtábor:	1000 000.-Ft (200 nap, 5000.-Ft/nap/fő)
útiköltség:	600 000.-Ft (repülőjegy Eilat 4fő:600 000.-Ft, repülőjegy)
nevezési díj:	180 000.-Ft
<u>szállás+étk. ktsg:</u>	<u>340 000.-Ft</u>
<b><u>Össz.:</u></b>	<b><u>2 120 000.-Ft</u></b>

**Kérem a program elfogadását.**

Budapest, 2012.04.10.

Bökfı János - edző

Szűcs Endre - szakedző

Likercz Attila - edző

