

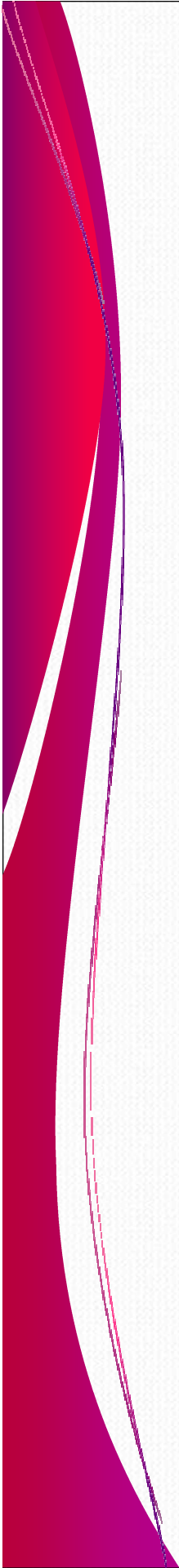
EDZŐI FÓRUM, HORÁNY

Simon Béla és Juhász Adrián

U.23. 2- felkészülése

2009.





Témák:

- a csapat bemutatása
- a kettes kialakulása
- a felkészülésnél felhasznált módszerek
- elvégzett munka elemzése
- a felkészülés körülményei
- javításra váró problémák
- a jövő elképzelése

A CSAPAT bemutatása

Simon Béla, született 1988. augusztus 04.

Jelenleg a Szolnoki Főiskola hallgatója

Csillagprogram résztvevő

Leg jelentősebb eredményei:

- 2005. Ifi VB. 7. hely kormányos nélküli négyesben, Brandenburg**
- 2006. Ifi VB. 12. hely kormányos nélküli négyesben, Amszterdam**
- 2007. U23 5. hely kormányos nélküli kettesben, Skócia**
- 2007. Fenőt EB 6. hely kormányos nélküli kettesben, Poznan**
- 2008. U23 9. hely kormányos nélküli kettesben, Brandenburg**
- 2008. Fenőt EB 7. hely kormányos nélküli kettesben, Athén**
- 2009. Világ Kupa 5. hely kormányos nélküli kettesben, München**
- 2009. U23 2. hely kormányos nélküli kettesben, Racice**

Juhász Adrián, született 1989. november 18.

Jelenleg a Széchenyi István Egyetem hallgatója Győrben

Csillagprogram résztvevő

Leg jelentősebb eredményei:

- 2006. Ifi VB. 8. hely kettőpár evezősben ,Amszterdam**
- 2007. Ifi VB 11. hely egypárevezősben, Peking**
- 2007. Fenőt EB 8. hely kormányos nélküli négy párban, Poznan**
- 2008. U23 7. hely kormányos nélküli négy párban, Brandenburg**
- 2008. Fenőt EB 8. hely kormányos nélküli négy párban, Athén**
- 2009. Világ Kupa 5. hely kormányos nélküli kettesben, München**
- 2009. U23 2. hely kormányos nélküli kettesben, Racice**

A kettes kialakulása új csapatként:

-2007. évi VB eredmény romlása

- * 2006. U23 VB 5. hely 2- Simon-Vinkó
- * 2007. U23 VB 9. hely 2- Simon-Vinkó
- * 2007-ben időeredményben már itthon körülmények között sem volt előrelépés

-A lehetőségek keresése

- * oldal csere
- * személy csere, edző vagy versenyző
- * más versenyző beültetése

-A versenyzők edzőmunkájának elemzése

- A tesztek alapján eltérő irányú fejlődés

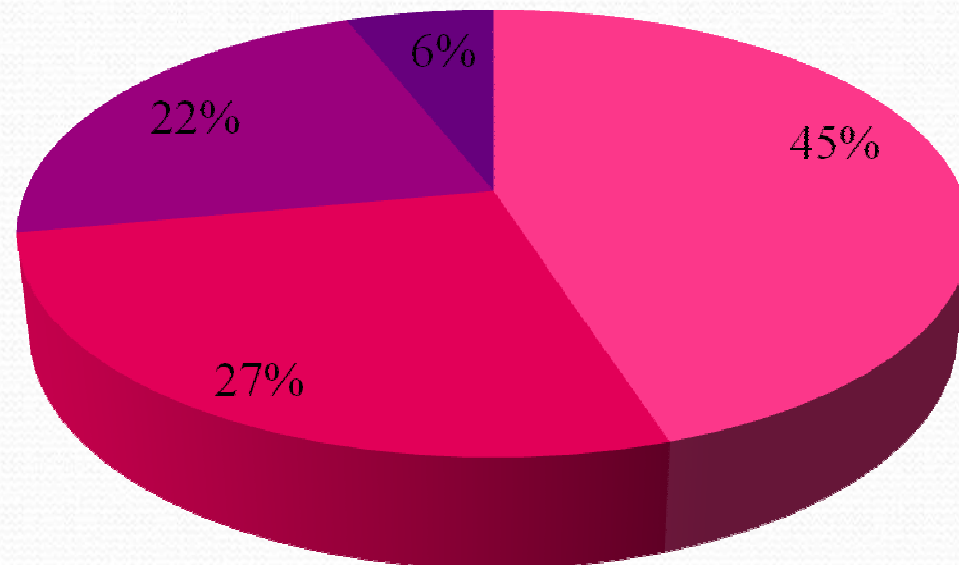
- Csere a csapatban, okai és előnyei

- Eredményesség igazolta a döntést

Felhasznált edzésmódszereink:

- maratoni munka, ősszel és tavasszal, mind vízben mind szárazon edzéseken
- hosszú-közép távú intervallumos edzések (tempókorlátos)
- fartlek módszer egészen a főverseny előtti 3 hétig
- rövid távú intervallumos edzések gyorsaságfejlesztő hatással

Módszerek megoszlása



- Mar.: V-VI. <2mmol, 130-145
- H-K-I.: IV.-III. 4-6mmol, 165-180
- Fart.: V-III. 2-6mmol, 140-180
- R-I.: II-VI. 6<mmol, 180-

elvégzett munka elemzése, terjedelem és intenzitás összehasonlítása

Intenzitási sáv				VI.-V.	V.-IV.	IV.-III.	II.-I						
				tejs. -2 mmol/l	tejs. 2-4 mmol/l	tejs. 4-6 mmol/l	tejs. 6- mmol/l						
Hónapok	nevek	evezett, km	ergo, perc	pulzus: 135-150	pulzus: 135-150	pulzus: 165-180	pulzus: 165-180	súlyzó	futás	kerékpár	egyéb	evezett, km/ perc	Össz.id ő perc
november	Adrián	410	340	920	1280	350	110	260	10	0	0	2050	2660
	Béla	380	410	925	1400	515	20	410	0	60	80	1900	2860
december	Adrián	0	2210	1040	800	815	85	350	120	0	60	0	2740
	Béla	0	1680	600	730	795	85	350	0	120	60	0	2210
Január	Adrián	194	970	1200	2100	410	130	820	475	350	255	970	3840
	Béla	163	818	1280	1860	360	63	535	430	255	710	815	3563
február	Adrián	128	2560	845	1830	979	161	460	155	0	0	640	3815
	Béla	280	1387	1075	1690	455	32	240	0	225	0	1400	3252
március	Adrián	516	193	1960	1220	737	96	410	110	420	300	2580	4013
	Béla	576	193	1750	1205	802	96	410	110	120	140	2880	3853
április	Adrián	628	180	1245	1855	979	161	560	250	0	110	3140	4240
	Béla	476	694	1750	1205	803	96	410	110	120	140	2380	3854
május	Adrián	616	0	566	1842	872	350	370	180	0	0	3080	3630
	Béla	568	85	650	1867	765	295	432	0	120	100	2840	3577
június	Adrián	685	0	650	1967	966	512	420	250	0	0	3425	4095
	Béla	626	0	588	2086	886	440	450	0	240	180	3130	4000
július	Adrián	482	0	840	730	815	385	180	120	0	60	2410	2770
	Béla	482	0	840	730	815	385	180	0	120	60	2410	2770
augusztus	Adrián	367	0	920	580	448	247	0	360	0	0	1835	2195
	Béla	405	0	860	745	515	245	260	0	0	80	2025	2365
szeptember	Adrián	485	0	860	850	535	360	120	0	60	0	2425	2605
	Béla	414	0	840	770	600	360	240	0	180	80	2070	2570

Adrián: 11 havi munkája kiló méterekben

Hónapok	evezett, km	ergo, perc	súlyzó	futás	kerékpár	egyéb
november	410	340	260	10	0	0
december	0	2210	350	120	0	60
Január	194	970	820	475	350	255
február	128	2560	460	155	0	0
március	516	193	410	110	420	300
április	628	180	560	250	0	110
május	616	0	370	180	0	0
június	685	0	420	250	0	0
július	482	0	180	120	0	60
augusztus	367	0	0	360	0	0
szeptember	485	0	120	0	60	0
összesítés:	4511	6453	3950	2030	830	785
össze evezett km	4511	1291	790	406	166	157

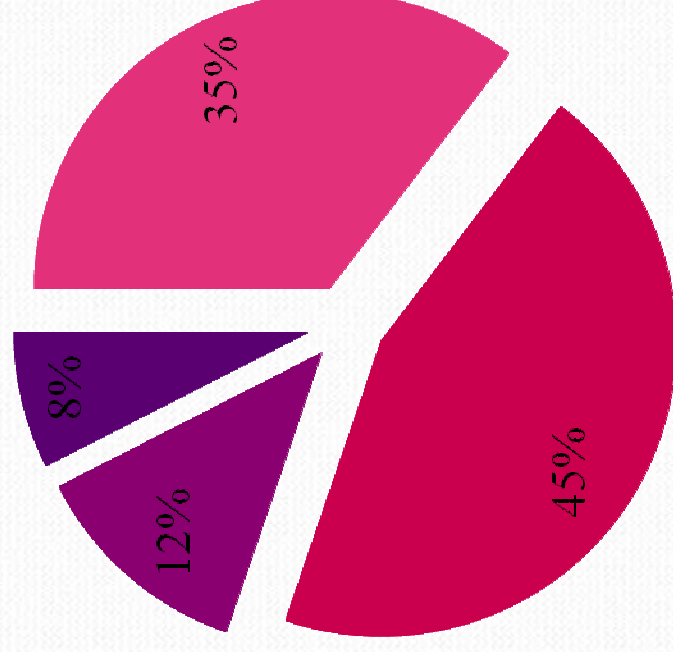
7321

Béla: 11 havi munkája kiló méterekben

Hónapok	evezett, km	ergo, perc	súlyzó	futás	kerékpár	egyéb	
november	380	410	410	0	60	80	
december	0	1680	350	0	120	60	
Január	163	818	535	430	255	710	
február	280	1387	240	0	225	0	
március	576	193	410	110	120	140	
április	476	694	410	110	120	140	
május	568	85	432	0	120	100	
június	626	0	450	0	240	180	
július	482	0	180	0	120	60	
augusztus	405	0	260	0	0	80	
szeptember	414	0	240	0	180	80	
összesítés:	4370	5267	3917	650	1560	1630	
össze evezett km	4370	1053	783	130	312	326	6974

Intenzitás %-os megoszlásban

- VI.-V. kat.tejs. -2 mmol/l pulzus: 135-150, 185,1 óra / év
- V.-IV. kat.tejs. 2-4 mmol/l pulzus: 135-150 234,7 óra / év
- IV.-III. kat. tejs. 4-6 mmol/l pulzus: 165-180, 64,1 óra / év
- II.-I. kat. tejs. 6- mmol/l pulzus: 165-180, 39,2 óra / év



A legfontosabb 6 elem amit fejlesztünk kondicionális és koordinációs

gyorsaság

erő

állóképesség

uniformizálás

testmunka

lapátmunka

- a felkészülés körülményei

Pozitívumok

- edzőtábori lehetőségek
- a Csillag program támogatása
- szakmai segítség
- orvosi háttér biztosítása

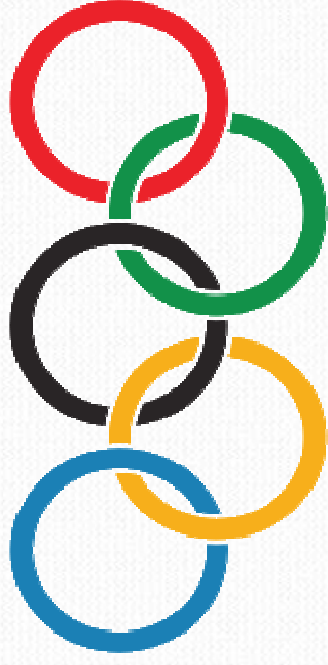
Negatívumok

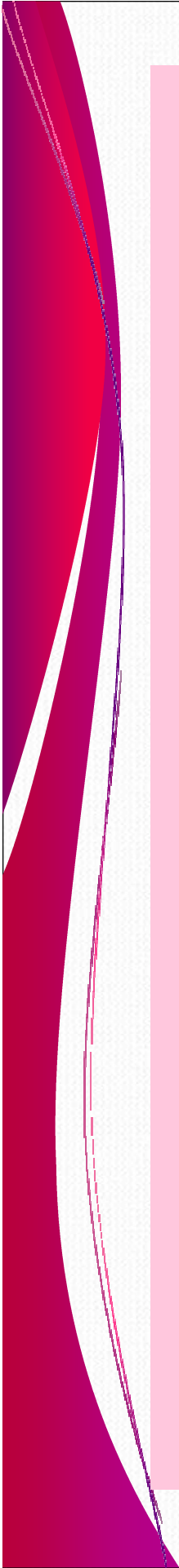
- eszközök saját forrásból való megoldása
- anyagi megbecsülés hiánya
- gyúró hiánya
- Regeneráció megfelelő biztosítása
- Táplálék kiegészítők jelentős hiánya
- *erkölcsi támogatás elmaradása*
- *országos sajtó hibás tájékoztatása*
- *morális egység megteremtése*

javításra váró problémák:

- az edzések szervezése
- kognitív képességek fejlesztése
- kondicionális képességek javítása
- technikai képzés tovább vitele
- taktikai elemek feszes betartásának megkövetelése
- a sportági alázat erősítése
- edzői önuralom megtartása

a jövő elképzelése





Köszönöm a figyelmet