



## Olimpiai súlyemelő gyakorlatok a jégkorongozók erőnléti felkészítésében

### Absztrakt

2022-ben az MJSZ és a jégkorong sportakadémiák egységes motorikus tesztrendszerébe beemelésre kerültek egyes olimpiai súlyemelő és erőemelő gyakorlatok, amelyek hatékony oktatása és biztonságos alkalmazása nem nélkülözheti a sportágban dolgozó szakemberek ismeretanyagának bővítését a témában. Számos kutatás igazolja, hogy szinte minden olyan sportágban, ahol **a robbanékonyságnak, erő-állóképességnek, maximális erőnek, általánosan: az erőnek** szerepe van, hatékonyan alkalmazható az olimpiai súlyemelés gyakorlatainak jelentős része az erőnléti felkészítésben. Fontos elfogadnunk, és értenünk, hogy ezekben a sportágakban – így a jégkorongban is - **a súlyemelés nem cél, hanem eszköz!** Eszköz arra, hogy a sportolónk még erősebb, robbanékonnyabb, nagyobb, gyorsabb, ellenállóbb legyen.

**Kulcsszavak:** olimpiai súlyemelés, erőnlét, sportágfejlesztés, jégkorong

### 1. Miért pont a súlyemelés?

Az erőfejlesztés szinte valamennyi sportág számára szükséges és elengedhetetlen feladat, de természetesen jelentős különbségek vannak abban, hogy milyen mértékű és milyen jellegű erőre van szükség az adott sportágban. Annak ellenére, hogy az olimpiai súlyemelés önmagában nem tartalmazza a futások, dobások, vagy elkapások alapvető technikáit, mozgásait, mégis egy, változóan statikus / dinamikus testtartást alkalmaz, melyet sűrűn lehet látni sportpályákon. Ez az **általános (univerzális) sport-pozíció** (universal athletic position), angolul sok esetben „ready-position”.

Ez az a testpozíció, amely valamilyen formában, de **a legtöbb sportágban jelen van.** A sportoló negyed-guggolás helyzetben áll, a csípője a súlypontja mögött, a vállai egy vonalban,

(kvázi a súlyemelő rúddal párhuzamosak) a törzse egyenes (kb. 45°-os szögben előre dőlve), testsúlyát mindkét lábán, teljes talpon tartja, kezei elől, térdei a bokái előtt, valamint azok felett a vállai. Ha a sportolók az olimpiai súlyemelés gyakorlatait helyesen hajtják végre, szinte mindig az általános sportpozíción is „áthaladnak”, különösen az első (dobás előtti) és a második húzás (dobás utáni) fázisai közt, mikor a csípő dinamikus extenziójával gyorsítják (dobják meg) vertikálisan a rudat.



1. kép: Az univerzális sportpozíció megjelenése különböző sportágakban, forrás:internet

## 2. Tévhitek és mítoszok a súlyzós edzéssel, az olimpiai súlyemeléssel kapcsolatban

A súlyemelő gyakorlatok oktatása, alkalmazása nem nélkülözheti azt, hogy a játékosoknak (szükség esetén még a szülőknek, vagy akár sportági edző kollégáknak is) elmondjuk, elmagyarázzuk, hogy miért van ezekre szüksége egy jégkorongozónak. Fontosnak érzek eloszlatni néhány negatív sztereotípiát, tévhitet, amellyel sajnos gyakran találkozom munkám során játékosok, szülők, de még tapasztalt és képzett edzők részéről is. Sajnos még az erőnléti szakemberek fejében is számtalan „mítosz” és kérdőjel van a súlyemeléssel kapcsolatban, ami a súlyemelő mozgások komplexitásából, azok adekvát alkalmazás-módszertanának nem megfelelő ismeretéből eredeztethető.

- **„A súlyemeléستől a gyerek kicsi marad!”**

**Nem marad az, ez a tévhit nem igaz.** Azonban a biológiai és edzéséletkornak megfelelő, szakszerűen tervezett és felügyelt erőedzés, súlyemelés kedvező hatással van a csonttömeg növelésére és a csontok szerkezetének erősítésére is. Az, hogy

például a kosárlabdázók döntő többsége kiemelkedően magas, a tornászok vagy éppen a súlyemelők többsége relatív alacsonyabb, sokkal inkább a sportági kiválasztással és az egyéni genetikával van összefüggésben, mintsem a sportágspecifikus mozgásanyag testmagasságra gyakorolt tudományosan igazolt hatásával.

- **„A gyermekkorban végzett erőnléti edzés, erőedzés, súlyemelés, veszélyes.”**  
**Gyengének lenni veszélyes. Az erőfejlesztésnek** - a súlyemelő gyakorlatok technikájának oktatásának sem - **nincs alsó korhatára** (NSCA állásfoglalás, 2009). Az azonban fontos, hogy a gyermek mentális érettsége lehetővé tegye az edző utasításának megértését és követését, a gyakorlatok szabályos végrehajtását. Ez gyakran egybeesik a szervezett sportolás kezdetével, így a fent említett feltétel teljesülése esetén akár már 6-7 éves korban is el lehet kezdeni **a technikai végrehajtásra fókuszáló, edzéséletkornak megfelelő** erőfejlesztést, a súlyemelő gyakorlatok technikai oktatását. Számos külföldi kutatás, átfogó vizsgálat is kimutatta, hogy azok a gyerekek, akik pubertás kor előtt is fogtak súlyzót a kezükben, később **kisebbségi eséllyel sérültek meg más sportmozgások során**. Tehát komoly **prevenciós szerepe** is van a súlyemelésnek. A súlyemelés az egyik legbiztonságosabb sportmozgás, önmagában nem veszélyes. *„Sőt, a módszertani szabályokat betartva az egyik legbiztonságosabb, robbanékonny és maximális erőt fejlesztő mozgásforma, de kizárólag akkor, ha értő szakember tanítja és felügyeli a gyakorlatok végrehajtását. a játékosok pedig készségszinten megtanulják a speciális technikákat.”* (Gyurkovics, 2022)
- **„Ártalmas a gerincnek a súlyemelés.”**  
A súlyemelő gyakorlatok megtanulása, alkalmazása során **egyedülálló módon megerősödnek a hát és a törzs izmai**, amelyek „tehermentesítik”, stabilizálják, óvják a gerincet és a medencét. A súlyemelő gyakorlatok prevenciós és mobilitás/stabilitás fejlesztő szerepe pedig jelentősen hozzájárulhat a későbbi sérülések kockázatának jelentős csökkentéséhez, ez által a hosszabb játékos pályafutáshoz.
- **„A súlyzós edzéstől, súlyemeléstől csak lassú leszek!”**  
Kutatások sora, és sok évtizedes gyakorlati tapasztalatok is igazolják, hogy az olimpiai súlyemelő gyakorlatok rendkívül hatékonyak a robbanékonyság, a mozdulatgyorsaság, gyorsulási „sprint-képesség” fejlesztésében.

- **„Túl férfias leszek a súlyemeléstől.”** (női játékosok, női sportolók)

Az elmúlt évtizedekben világszerte számos kutatás vizsgálta egyes sportágakban a női sportolók fizikai profilját. Az egyik ilyen első kutatás a női jégkorongban a 2010-es amerikai női válogatott komplex fizikai elemzése volt. A női szervezet, izomzat alapvetően ugyanúgy működik és ugyanúgy fejleszthető, edzhető mint a férfiaké. A női hormonrendszer pedig, soha nem fogja megengedni, hogy egy nő olyan izmos legyen, mint egy férfi. Ez a félelem tehát teljességgel alaptalan, nem a súlyemeléstől lesz „férfias” egy női sportoló.

- **„Fej fölé súlyt emelni veszélyes, ártalmas a vállaknak, és szükségtelen is.”**

Ha technikailag elégtelenül hatjuk végre, akkor bármely gyakorlat lehet veszélyes. Fej fölé súlyt emelni nem veszélyesebb, mint egy nehezebb tárgyat levenni a kamrában polcról. A súlyemelés nyomó/lökő gyakorlatainak jelentős prevenciós szerepe van a jégkorongban gyakori vállsérülések megelőzésében a váll-vállöv komplexum megerősítésében.

### **3. A súlyemelő gyakorlatokról általánosan**

A versenyszerű súlyemelés célja, a beülve szakítás (snatch) és a lökés (clean&jerk) egy ismétléses maximumának szabályos teljesítése. Mi, az erőnléti felkészítésben – habár az egyénnek legoptimálisabb technikát tanítjuk, de – általában nem erre törekszünk, nem az egy ismétléses maximum elérése az elsődleges célunk. A súlyemelés két versenyyakorlatának közel ötven kiegészítő gyakorlata, és ezek számos kombinációja létezik. Meggyőződésem és edzői gyakorlatom szerint, szükségtelen ezek mindegyikét alkalmazni a jégkorongozók erőnléti felkészítésben, azonban hasznos lenne, ha a sportágban dolgozó minden erőnléti edző készség szinten ismerné az MJSZ és a Sportakadémiai száraz tesztrendszerében szereplő súlyzós gyakorlatok adekvát oktatásmódszertanát. Azt azonban el kell fogadniuk a szakembereknek is, hogy ezen gyakorlatok oktatásának módszertana hatékonyan nem sajátítható el a youtube-ról, sem pusztán szakkönyvekből.

A súlyemelés gyakorlatait számos esetben összekeverik az erőemeléssel (powerlifting). Az erőemelés egy másik önálló sportág, ami az olimpiai súlyemelésből fejlődött ki. Az erőemelésben – szemben a súlyemelés két versenyyakorlatával - három versenyyakorlat van, a tarkón guggolás (back squat), a fekvenyomás (bench press) és a keskeny fogású felhúzás/kiállítás (deadlift). Mindhárom gyakorlat a súlyemelésből eredeztethető, és

mindhárom fellelhető a súlyemelők edzéstervében is, kivétel talán ez alól a fekvenyomás, aminek az alkalmazása a súlyemelők edzésében az utóbbi évtizedekben hátra szorult, annak a súlyemelők vállízületi mobilitására gyakorolt igazolhatóan negatív hatásai miatt.

#### 4. Súlyemelés és a Hosszútávú Sportolófejlesztési Program (LTAD) kapcsolata az erőnléti felkészítés tekintetében

A súlyemelő gyakorlatok oktatás, alkalmazása jól beilleszthető a Hosszú Távú Sportolófejlesztési Program rendszerébe is. Összhangban a LTAD alapelveivel, a súlyemelő gyakorlatok sportágspecifikus alkalmazása négy szakaszra bontható.



2. kép: kezdő jégkorongozók súlyemelő technikai oktatása hokibattával, forrás: Nagy Ákos

1. **állomás:** – „**FUNDamentals és Learn to train**” – ezekben a szakaszokban az alapvető súlyemelő készségek (Fundamental Weightlifting Skills) fejlesztése, a sportági technika alapjainak lerakása történik, jellemzően hokiütővel, tornabattával, technikai rúddal.
2. **állomás:** - „**Train to train**” – a súlyemelés sportági technika tanulásának időszaka, közepesen struktúrált integrált edzésprogrammal, kifejezetten alacsony súlyterheléssel.
3. **állomás:** - „**Train to compete**” – a súlyemelő gyakorlatok már mindennapos elemek az erőnléti edzésben, elsődleges fókusz még mindig a helyes technikai végrehajtáson van, de az egyéni képességek figyelembevételével, a fokozatosság elve alapján már megjelenik az edzésterhelésben a progresszió a súlyemelő gyakorlatok alkalmazásában.
4. **állomás:** „**Train to win.**” – ebben a szakaszban a cél a súlyemelő teljesítmény fokozatos és személyre szabott növelésével a játékos sportági teljesítményének növelése, maximalizálása. Az edzésprogram részletesen struktúrált, személyre szabott.

Súlyemelés LTAD képzési modell	Képzési célok:	Edzés fókusz:	Edzésprogram
<b>Train to win</b> Fiúk 25+ Lányok 18+	<b>4. Állomás</b> A súlyemelő teljesítmény fokozása (performance weightlifting)	Fókusz: teljesítmény, sportági technika	Részletes struktúráltság
<b>Train to compete</b> Fiúk 16-23 év Lányok 15-21 év	<b>3. Állomás</b> A súlyemelő gyakorlatok az edzésben (training weightlifting)	Fókusz: sportági technika elmélyítése, másodlagos fókusz: teljesítmény	Moderált, részletes struktúráltság
<b>Train to train</b> Fiúk 12-16 év Lányok 11-15 év	<b>2. Állomás</b> A súlyemelés tanulása (learning weightlifting technics)	Fókusz: súlyemelő technika sportágspecifikus oktatása	Alacsony-moderált struktúráltság
<b>Learn to train</b> Fiúk 9-12 év Lányok 8-11 év	<b>1. Állomás</b> Alapvető súlyemelő készségek fejlesztése (FWS-fundamental weightlifting skills)	Fókusz: általános fizikai műveltség, fundamentális mozgásminták, mozgásalapok, ügyesség, koordináció	Alacsony struktúráltság
<b>FUNDamentals</b> Fiúk 6-8 év Lányok 6-8 év			

1.ábra: Az olimpiai súlyemelés az LTAD rendszerében, forrás:saját szerkesztés

## 5. Összefoglalás

Az olimpiai súlyemelés gyakorlatai már kisgyermekkorától kezdve, biztonsággal beépíthetők és nagy hatékonysággal alkalmazhatók az erőnléti felkészítésben a jégkorongban is. A gyakorlatok szakszerű oktatása, alkalmazása, speciális felkészültséget, gyakorlaton alapuló tudást igényel a sportágban dolgozó szakemberek részéről. Az olimpiai súlyemelő gyakorlatok ismerete és adekvát sportágspecifikus alkalmazása részét kell képezze a jégkorongozók száraz felkészítésének.



3.kép: Helyből felvétel felnőtt válogatott jégkorongozó erőnléti felkészítésében, forrás:Nagy Ákos

**Felhasznált irodalom:**

- Chaouachi, A., Hammami, R., Kaabi, S., Chamari, K., Drinkwater, E., Behm, D. (2014): Olympic weightlifting and plyometric training with children provides similar or greater performance improvements than traditional resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28: 1483-1496.
- Chiu LZ and Schilling BK. A primer on weightlifting: From sport to sports training. *Strength Cond J* 27: 42–48, 2005.
- Hackett, D., Davies, T., Soomro, N., Halaki, M. (2016): Olympic weightlifting training improves vertical jump height in sportspeople: A systematic review with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 50: 14. 865-872.
- Haff, G., Nimphius, S. (2012): Training principles for power. *Strength and Conditioning Journal*, 34: 2-12.
- Hanzlik J., Szabó S.A. (2019): A súlyemelés alapjai. MSSZ, Urbis Könyvkiadó, Szentendre
- Faigenbaum AD, Kraemer WJ, Blimkie CJ, Jeffreys I, Micheli LJ, Nitka M, and Rowland TW. Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. *J Strength Cond Res* 23: S60–S79, 2009
- Fehér T., A súlyemelés könyve, 2018. magánkiadás
- Gyurkovics F. A súlyemelés technikai alkalmazása. *Kézilabda módszertan* 02, 66.o.
- Hedrick A and Wada H. Weightlifting movements: Do the benefits outweigh the risks? *Strength Cond J* 30: 26–34, 2008.
- Higgs C, Balyi I, Way R, Cardinal C, Norris S, and Bluechardt M. *Developing Physical Literacy: A Guide for Parents and Children Aged 0 to 12*. Vancouver, British Columbia, Canada: Canadian Sports Centres, 2008. pp. 1–40.
- Nagy Á., súlyemelés level I.-II. tanfolyami jegyzet, R-Med Akadémia, 2016.
- Pierce KC, Byrd R, and Stone MH. Youth weightlifting: Is it safe? *Weightlifting USA* 17: 5, 1999.
- Rhodri S. Lloyd, PhD, Jon L. Oliver, PhD, Robert W. Meyers, Jeremy A. Moody, and Michael H. Stone, PhD, FNSCA, *Long-Term Athletic Development and Its Application to Youth Weightlifting*

- Stone MH, Pierce KC, Sands WA, and Stone ME. Weightlifting: A brief overview. Strength Cond J 28: 50–66, 2006.

**Szerző:**

**Nagy Ákos**, 2x magyar bajnok, 2x junior világbajnok súlyemelő, erőemelő és erőnléti edző, FMS Level I.-II. szakértő, (Győri ETO HC Kiemelt Régiós Alközpont ügyvezető)