



# *Súlyemelés workshop 2024.*

# 1. Elméleti blokk - Sportági alapismeretek

## Az olimpiai súlyemelés gyakorlatanyaga

1. Verseny gyakorlatok – szakítás (snatch), lökés (clean & jerk)
2. Kiegészítő gyakorlatok
  1. Speciális kiegészítő gyakorlatok



# 1. Elméleti blokk - Sportági alapismeretek

Tévhitek a súlyzós edzéssel, az olimpiai súlyemeléssel kapcsolatban

- „A súlyemeléستől a gyerek kicsi marad!”
- „A gyermekkorban végzett erőnléti edzés, erőedzés, súlyemelés veszélyes.”
- „Ártalmas a gerincnek a súlyemelés.”
- „Minek ez nekem, én elég erős vagyok már így is!”
- A súlyzós edzéstől, súlyemeléستől csak lassú leszek!”



# 1. Elméleti blokk - Sportági alapismeretek

Erőedzés, erőfejlesztés, súlyemelő gyakorlatok alkalmazása az utánpótlás fejlesztésben



- **Az erőfejlesztésnek (a súlyemelő gyakorlatok technikájának oktatásának sem) nincs alsó korhatára (NSCA állásfoglalás, 2009).**
- **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** technikai fejlesztést.
- **Alapvető mozgásminták megléte...**
- Számos külföldi kutatás, átfogó vizsgálat is kimutatta, hogy azok a gyerekek, akik pubertás kor előtt is fogtak súlyzót a kezükben, később kisebb eséllyel sérültek meg más sportmozgások során. Tehát **komoly prevenciós szerepe is van a súlyemelésnek.**
- **“A gyakorlatok során a kinetikus láncban működő izmok megfelelő sorrendben szerepelnek. Ez lehetővé teszi számukra, hogy egymás után fejtsék ki funkcionális tulajdonságaikat, amely a nagy erőkifejtésben és maximális összehúzóási sebességben nyilvánul meg a mozgás során.”** (Jurij Verhosanszkij, 1977)

**„Ha úgy gondolod, hogy a súlyemelés veszélyes, próbáld meg gyenge lenni. Gyengének lenni veszélyes.”  
(B. Contreras)**

# 1. Elméleti blokk - Sportági alapismeretek



## Miért pont az olimpiai 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.
- Az olimpiai súlyemelés – ami az **egyetlen súlyzós olimpiai sportág** - manapság reneszánszát éli, gondoljunk csak a méltán nagyon népszerű cross-fit-re, vagy a „divatos” funkcionális edzésre, illetve a súlyemelés mozgásanyagának más sportágakban történő sportágspecifikus alkalmazására.
- Triviális tény, hogy szinte **minden olyan sportágban, ahol a robbanékonyságnak, erőállóképességnek, maximális erőnek, egyáltalán az erőnek szerepe van, hatékonyan alkalmazható az olimpiai súlyemelés** gyakorlatainak jelentős része az erőnléti felkészítés részeként.
- **Unilaterális vs. bilaterális** mozgások, sportok ...
- 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 legyen. Még hozzá az egyik legjobb eszköz, ha tudjuk jól használni!

# 1. Elméleti blokk - Sportági alapismeretek

Miért pont az olimpiai súlyemelés?

- Annak ellenére, hogy az olimpiai súlyemelés önmagában nem tartalmazza a futások, dobások, ugrások, 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.  $45^\circ$ -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.
- **A közös „nevező” tehát ebben az „egyenletben” a súlyemelés!**



# 1. Elméleti blokk - Sportági alapismeretek

Súlyemelő gyakorlatok az MJSZ fizikai felmérő rendszerében:

- Guggolás tarkón (back squat)
- Kiállítás (deadlift)
- Helyből felvétel (power clean)
- Karból nyomás (military press, strict press, shoulder press)
- Opcionális, ajánlott: helyből szakítás (power snatch)



# 1. Elméleti blokk - Sportági alapismeretek



## WHAT ARE WEIGHTLIFTING SHOES?

ADDITIONAL MID-FOOT SECURITY

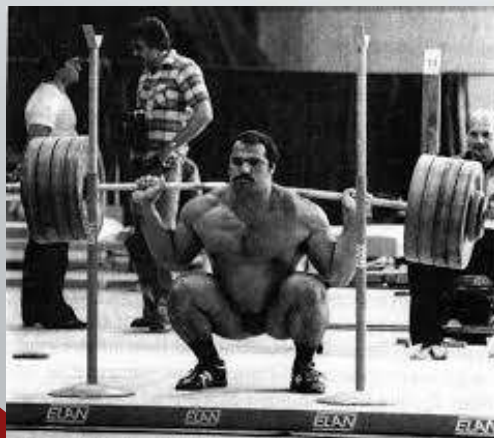
PURPOSEFULLY ELEVATED HEELS



VERY STABLE AND "HARD" OUTSOLES

THAT **FLY**

Alkalmazott eszközök, technikai feltételek, felszerelések





# GYAKORLATI BLOKK 1.



MJSZ Development Department

## 2. Elméleti blokk – módszertani áttekintés



- Miért is csináljuk..., célok meghatározása
- Biztonsági instrukciók
- A súlyzórúd fogásformái
- Alapállás, rajtpozíció
- Fogásszélesség meghatározása
- A felépítendő gyakorlat részegységeként történő adekvát oktatása
- Bemutatás, szemléltetés
- Folyamatos hibajavítás, visszacsatolás, kontroll
- Végpozíció, rögzítés...
- Alapok elmélyítése – back to basics!

1. Madárfogás



2. Horog fogás (hook grip)





**Köszönöm a figyelmet!**