



2010-es I. IFJÚSÁGI OLIMPIAI részvétel lehetőségei

Szakmai program a női szakág számára

A 2010. augusztus 14-26.-a között rendezik Szingapúrban az 1. Ifjúsági Olimpiát. Ez egy sport történelmi esemény lesz, reményeink szerint magyarországi súlyemelő fiatalokkal.

Összesen 110 fő súlyemelő sportoló vehet részt a játékokon, 14-18 év korhatárral. Hat súlycsoportban a fiúk (56kg, 62kg, 69kg, 77kg, 85kg, +85kg), és öt súlycsoportban a lányok (48kg, 53kg, 58kg, 63kg, +63kg). Egy súlycsoportban 10 fő indulhat, ebből is látszik sikeres kijutás esetén szinte biztos a siker! Nagyszerű lehetőség a jövő generációjának a bizonyításra, kiváló lehetőség a 2016-os Olimpiai keret kialakítására, illetve a magyar súlyemelő sport népszerűsítésére.

Tény, hogy a NOB Végrehajtó Bizottsága jóváhagyta az 1. Ifjúsági Olimpia programját, csakúgy, mint az egyes események kvalifikációs rendszerét. A 2009 május 19-24.-e között, Thaiföldön megrendezett Ifjúsági VB volt az első lehetőség erre. Itt a lányok versenyében eldőlt, hogy Oroszország, Törökország, Ukrajna, Lengyelország, Spanyolország szerzet Európából kvótát. Részben anyagi okok, de főleg csekély esélyeink miatt, mi itt még nem szálltunk harcba. Egyetlen és utolsó lehetőségünk kvótát szerezni a 2010. május. 16-23.-án, az IFI EB-n (17 éves korig!!) Spanyolországban, Valencia városában lesz.

Itt a négy, csapatban legeredményesebb ország érhet célba, és küldhet egy-egy versenyzőt az Ifi Olimpiára. Erre a feladatra várhatóan 10-12 ország súlyemelő lányai vállalkoznak, és tesznek meg mindent (!). Ezek a következők: Franciaország, Örményország, Románia, Bulgária, Fehérorosz-ország, Németország, Olaszország, Nagy-Britannia, Albánia, Bosznia-Hercegovina, és Magyarország. Esélyünk, reményünk, és hitünk van. Teljes csapattal való részvétel esetén, a negyedik hely elérése reális cél lehet.

Igazi szakmai és sportpolitikai kihívás lehet, a Magyar Súlyemelő Szövetség számára egy sikeres Ifjúsági Olimpiai kvalifikáció, egy (-két) versenyző részvételével. A felkészülés az egyesületekben már megkezdődött, és az Utánpótlás Bizottság is tárgyalta azt. A válogatott keret tagjai (8 fiú, és 7 lány), egy színvonalas program keretében, amit a MOB rendezett, ez év május 23.-án már „esküt” is tettek.

Versenyzőink száma öröndetes módon növekedett az elmúlt években, csak úgy mint a szakosztályok száma. De sajnos ezzel arányosan nem emelkedett a tehetségek, korosztályos első osztályú minősítésű versenyzők létszáma. Ennek elsődleges okaként a negatív gazdasági helyzetet emelném ki, ami a sportot kiemelten hátrányosan érinti.

Az állam sikeresen működteti a Héraklész programot, amely hatalmas segítség tehetséges fiataljainknak, és edzőiknek, de úgy érzem, sokkal többet ki lehetne hozni a programból a jövő sikerei érdekében. Talán ennek záloga lehet a most összeállt UP Bizottság, valamint a szövetségi kapitány személye.

A női keretet kialakítása során az alábbi szempontokat kívánom figyelembe venni, amitől nem lenne szerencsés eltérni!:

1. Az EB-re teljes csapat (7 fővel, és két edzővel) kerül kiutaztatásra, lehetőleg egy turnusban.
2. A felkészüléshez biztosítani kell a 2. számú mellékletben leírt költségvetést.
3. Az a versenyző biztos utazó, aki a 2010 évi, áprilisi Diákolimpiával (illetve az EB. végleges nevezési határidejéig) bezárólag teljesíti súlycsoportjának elvárt összetett eredményét. (Természetesen teljesítheti másik súlycsoportban is, de ez esetben ott is kell indulnia az EB-n).
4. Ha a 3. pont nem áll fenn, akkor az a versenyző kap lehetőséget, aki súlycsoportjának a legjobbja.
5. A versenyző és edzői betartják a MACS szabályzatát, előírásait.
6. Részt vesznek az előírt felkészülési programban (1. számú melléklet).
7. Edzéstervet vezetnek.

A felkészülésbe bevont versenyzők:

<u>Név</u>	<u>Egyesület</u>	<u>Szül.év</u>	<u>Súlycsoport./kg</u>	<u>Legjobb össz./kg</u>	<u>elvárt eredm. 2010.04.-ig</u>	<u>EB hely terv.</u>
Berki Lilla	TSC	1993	44	85	95	IV-VI
Rézműves Judit	Kisújsz.	1996	44	70	82	VI-VIII
Kerestély Zsófia	Maglód	1996	48	70	100	VII-X
Pásztor Krisztina	OVSE	1993	53	105	117	VIII-X
Ille Ramóna	HVSE	1993	53	86	117	VIII-X
Fazekas Katalin	Kisbér	1995	53	80	117	VIII-X
Szilágyi Kinga	OVSE	1995	58	118	130	IX-XII
Geröly Lilla	HVSE	1995	58	92	130	IX-XII
Polgár Mirijam	HVSE	1996	63	107	138	VII-X
Polgár Glória	HVSE	1994	63	80	138	VII-X
Szűcs Petra	Soroksár	1993	69	135	145	VII-X
Verhaff Beatrix	Kisbér	1995	69	89	145	VII-X
Magát Anikó	BKV	1994	<69	120	150	VI-VIII
Antal Beatrix	KTE	1994	<69	85	150	VI-VIII

Mellékletek: 2 db.

Budapest, 2009-09-14.

Szűcs Endre, szakedző

Az Ifjúsági Európa Bajnokság, női versenyzőinek felkészülési programjának költségvetése

Célul tűzzük ki, az Ifjúsági Olimpiára kvalifikáló csapatversenyben, az I-IV helyezés megszerzését.

Célunk elérése esetén egy versenyzőnk részt vehet az Ifjúsági Olimpián!

A cél érdekében vállalni kell, az eléréshez szükséges program anyagi háttérének megteremtését, amelyek a következők:

1. A mindenkori Válogatott keret számára korszerű táplálék kiegészítők biztosítása: 300 000.-Ft értékben.
2. Összetartó edzések két alkalommal, összesen 24 fő részére, 3 éjszaka teljes panzióval 350 000.-Ft értékben.
3. Sportfelszerelés 15 fő részére, 150 000.-Ft értékben.
4. Útiköltség biztosítása az ellenőrző versenyekre, összesen 100 000.-Ft értékben.
5. A kiutazó versenyzők edzőinek jutalmazása 200 000.-Ft értékben, elért helyezéstől és az eredmény arányában.
6. A versenyzők jutalmazása 200 000.-Ft értékben, elért helyezéstől és az eredmény arányában.

Minimális költségekkel számolva, 1 300 000.-Ft szükséges ahhoz, hogy sikeresen felkészüljön a női keret a kvalifikációs EB-re.

1. számú melléklet.

Az Ifjúsági Európa Bajnokság női versenyzőinek felkészülési programja

Az EB. 2010. május. 16-23. között kerül megrendezésre, Spanyolországban, Valencia városában.

Célul tűzzük ki, az Ifjúsági Olimpiára kvalifikáló csapatversenyben, az I-IV helyezés megszerzését.

Célunk elérése esetén egy versenyzőnk részt vehet az Ifjúsági Olimpián!

A javaslatom (programom) elfogadása esetén, a versenyzők edzőivel közösen ki kell alakítani az egyénre szabott felkészülési programot, amelynek az alábbi eseményekre épülhetnek.

Tervezett felmérő, ellenőrző versenyek:

1. Utánpótlás OB Oroszlány, 2009.10.30-31.
2. Összetartás (edzőtábor), 2009.11.19-22.
3. CSB döntő, vagy terület verseny a 49 vagy 50. héten
4. Összetartás (edzőtábor), 2010.01.28-31.
5. Budapest Bajnokság, 2010.02.20.
6. Soroksár Kupa, 2010.03.27.
7. Diákolimpia, 2010.04.03.

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

1. heti 4-5 edzés, 1.5-2h időtartamban, az aktuális 6-8 heti ciklushoz igazítva az intenzitást (felemelt súly nagysága %-ban).
2. a kijelölt versenyeken való indulás, és ott fejlődést felmutatni, ellenkező esetben a leggyengébben teljesítő versenyzők kiesnek a Válogatott keretből.
3. az összetartó (forma ellenőrző) edzéseken, kötelező a részvétel.
4. napra kész edzésterv vezetése, (a klub edző által előre megír, minimum heti ciklusonkénti felbontásban).

A keret folyamatosan szűkülne, és 2010 áprilisára kialakulna a végleges, hét fős női Válogatott!