

**N. SZ. ROMANOV**

**A MAGASUGRÓK EDZÉSTERVÉNEK FELÉPÍTÉSE A VERSENYT KÖZVETLENÜL  
MEGELŐZŐ FELKÉSZÍTÉSI SZAKÁSZBAN (KIVONAT)**

A szerző vizsgálati anyagának eredményeiből levont következtetések:

1. A gyorsasági-erőnek, mint eszköznek az intenzitása viszonylag független tényezője az edzésterhelésnek, az edzési folyamat kölcsönhatásainak alakításában.
2. A gyorsasági-erő gyakorlatok az össz-edzés eszközök százalékát tekintve úgy mennyiségben, mint intenzitásában nem mutat összefüggést a verseny eredményében.
3. A hatékony verseny eredmény érdekében a versenyt megelőző edzés eszközök közül a gyorsasági-erő az összterhelés 45 %-át ne haladja meg, főként az intenzitás paraméterében.
4. A mikrociklusokban az intenzitás mutatóinak dinamikáját meghaladó tényezők a következők 4 hetes mikrociklusokban:

a dinamikus terhelés szintje

1. hét: 40-50 %-ig;
2. hét: 50-55 %-ig;
3. hét: 35-45 %-ig;
4. hét: 55-40 %-ig.