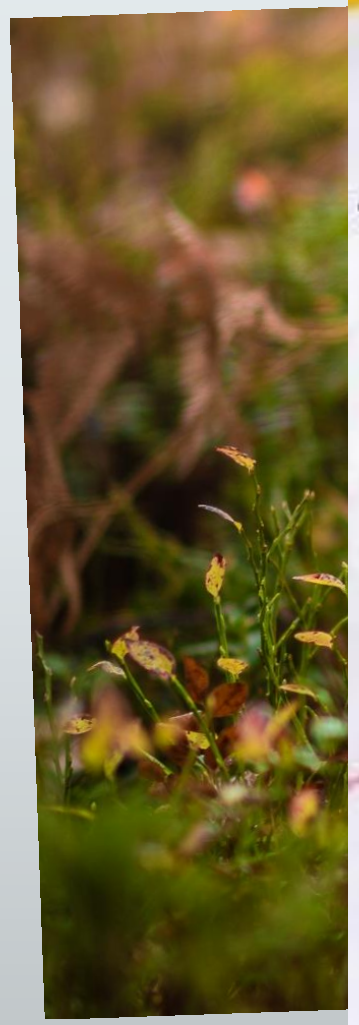
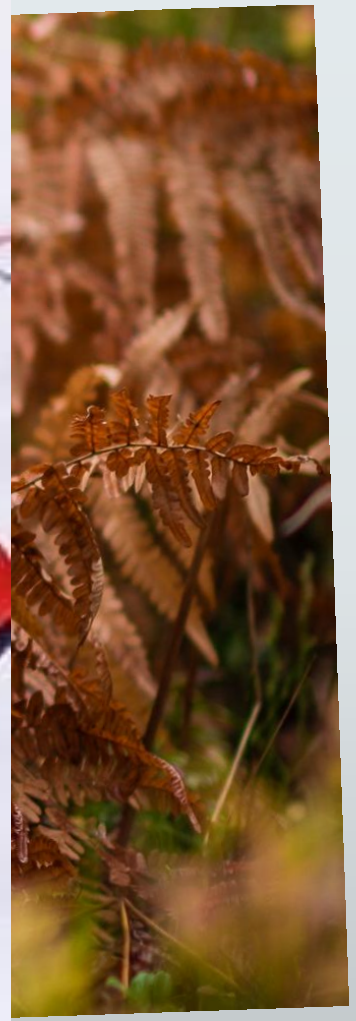
Rövid- és hosszú távú edzéstervezés utánpótláskorú sportolóknál

Rövid- és hosszú távú edzéstervezés konferencia
Magyar Edzők Társasága
2018. 09. 25.
Magyar Sport Háza

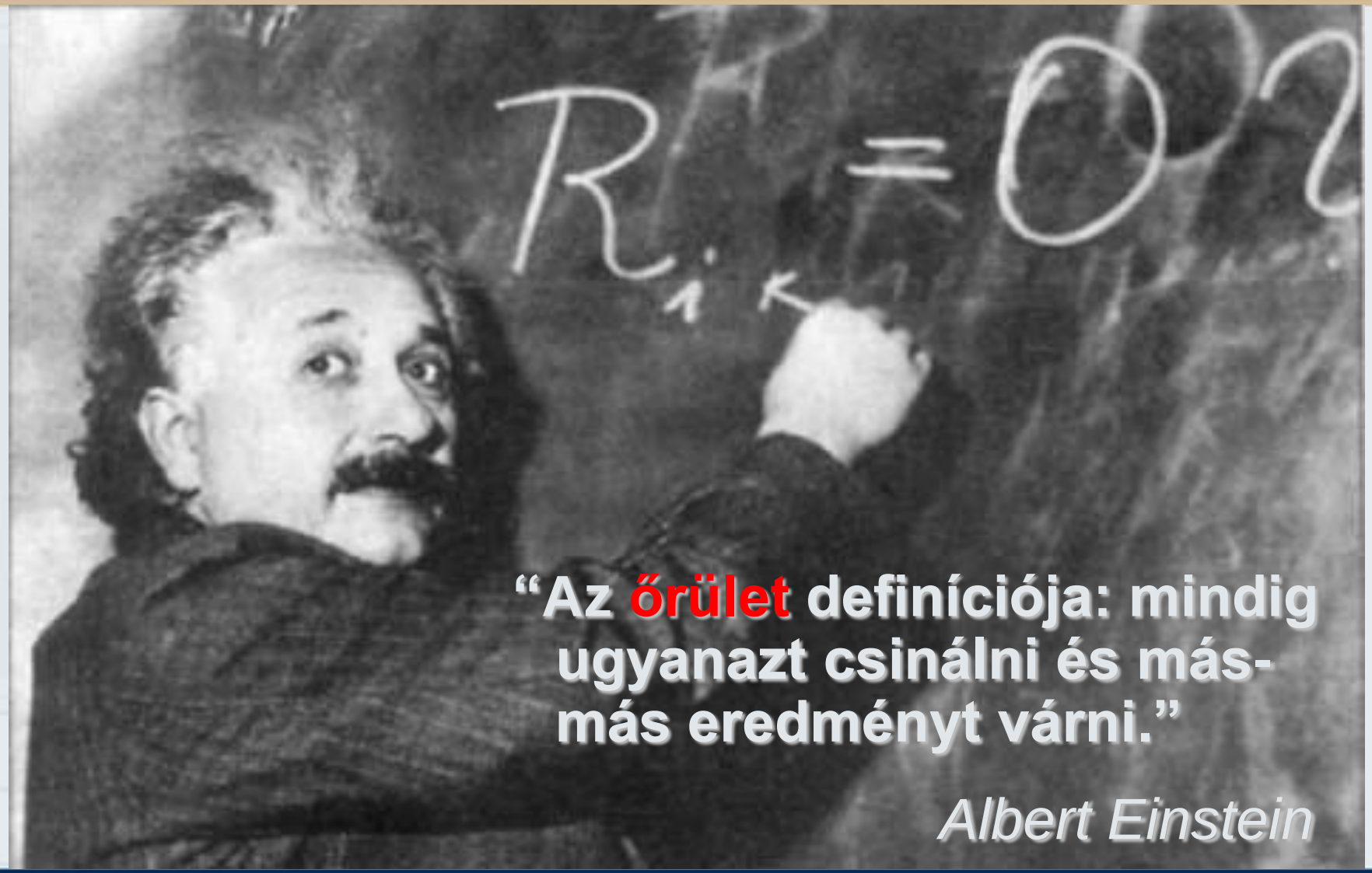
Készítette: Prof. Dr. Géczi Gábor





Janko Ferlič on Unsplash

Néha az edzői gyakorlat konzervál…



“Az őrület definíciója: mindig ugyanazt csinálni és más-más eredményt várni.”

Albert Einstein

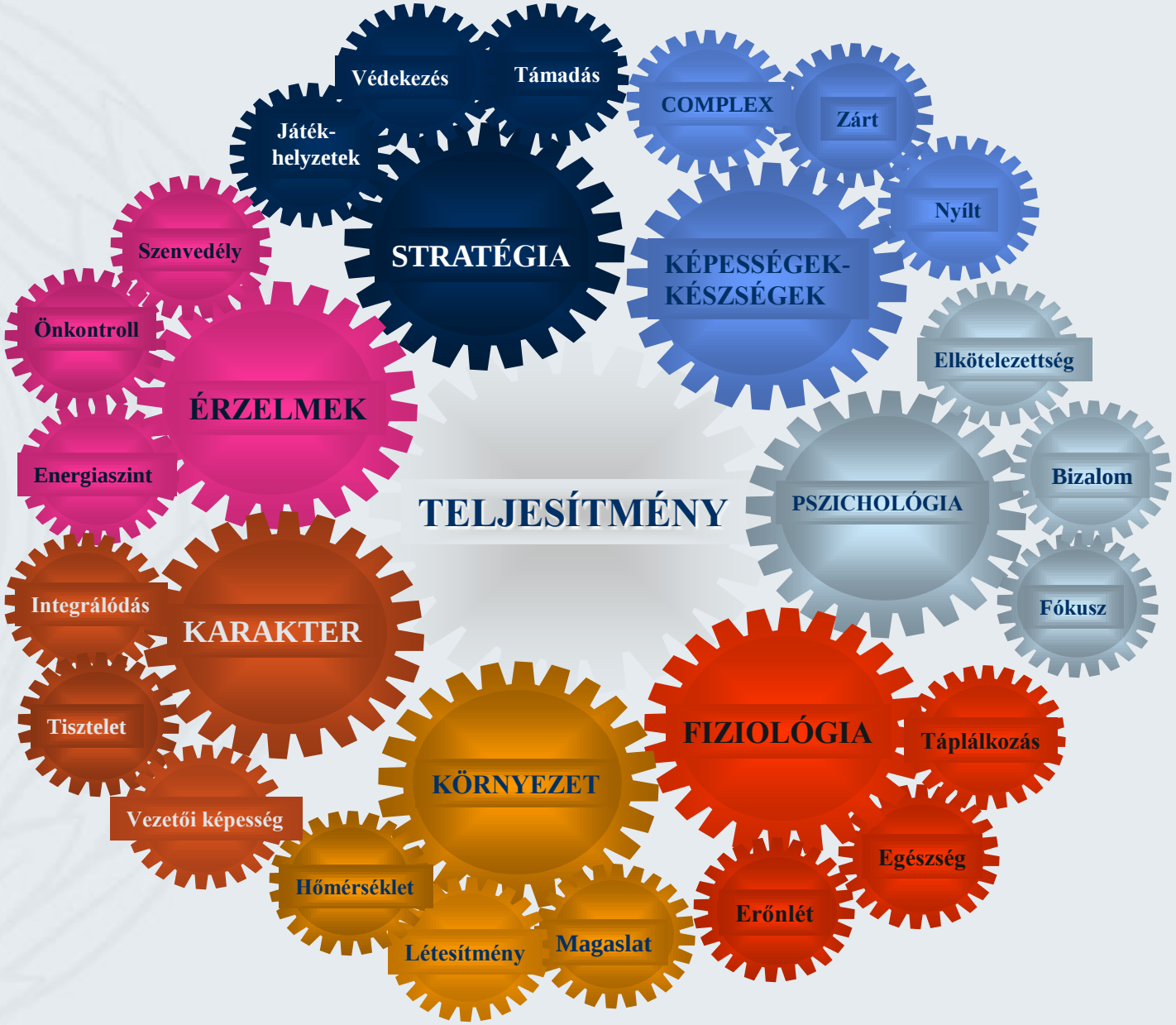
Időtávok a sportban

periodizáció = ciklusok a ciklusokban

• Sportolói karrier	15-40 év
• UP fejlesztési program (LTAD)	10
• Négyéves ciklus a fejlesztésen belül	
• Éves ciklus a négyévesen terven belül	12 hónap
• Szakaszok az éves cikluson b	1-6 hónap
• Mezociklusok a szakas	2-4 hét
• Mikrociklusok uson belül	7-10 nap
• Napi e ikrocikluson belül	1 nap
•	1-3 óra
adatok az edzéseken belül	percek

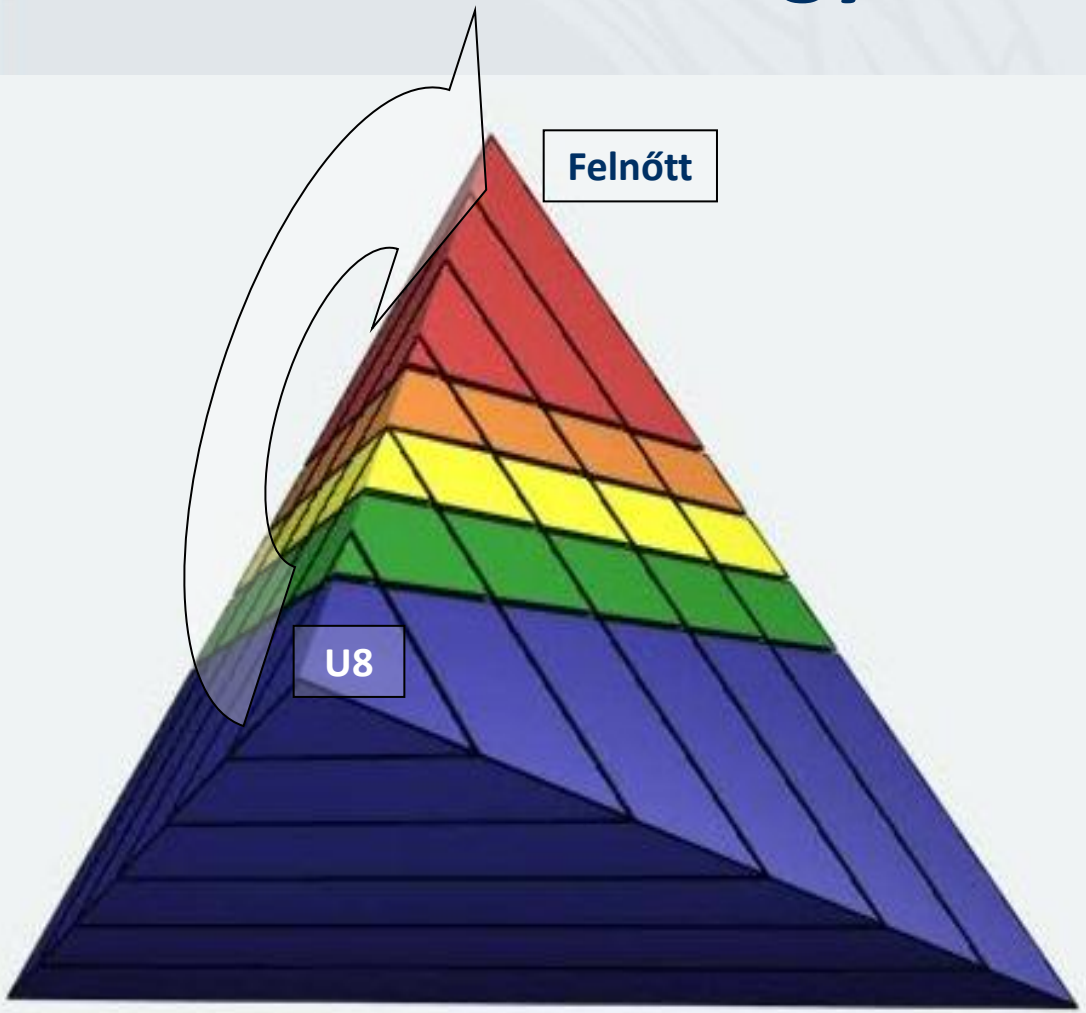
Fő kérdés: milyen módon kapcsolódnak egymáshoz???

A magas szintű teljesítmény elérését sok összetevő befolyásolja



Képesség-készség piramis a jégkorongozásban

Egymásra épülés!!!!



STRATÉGIA

Csapat játékrendszer

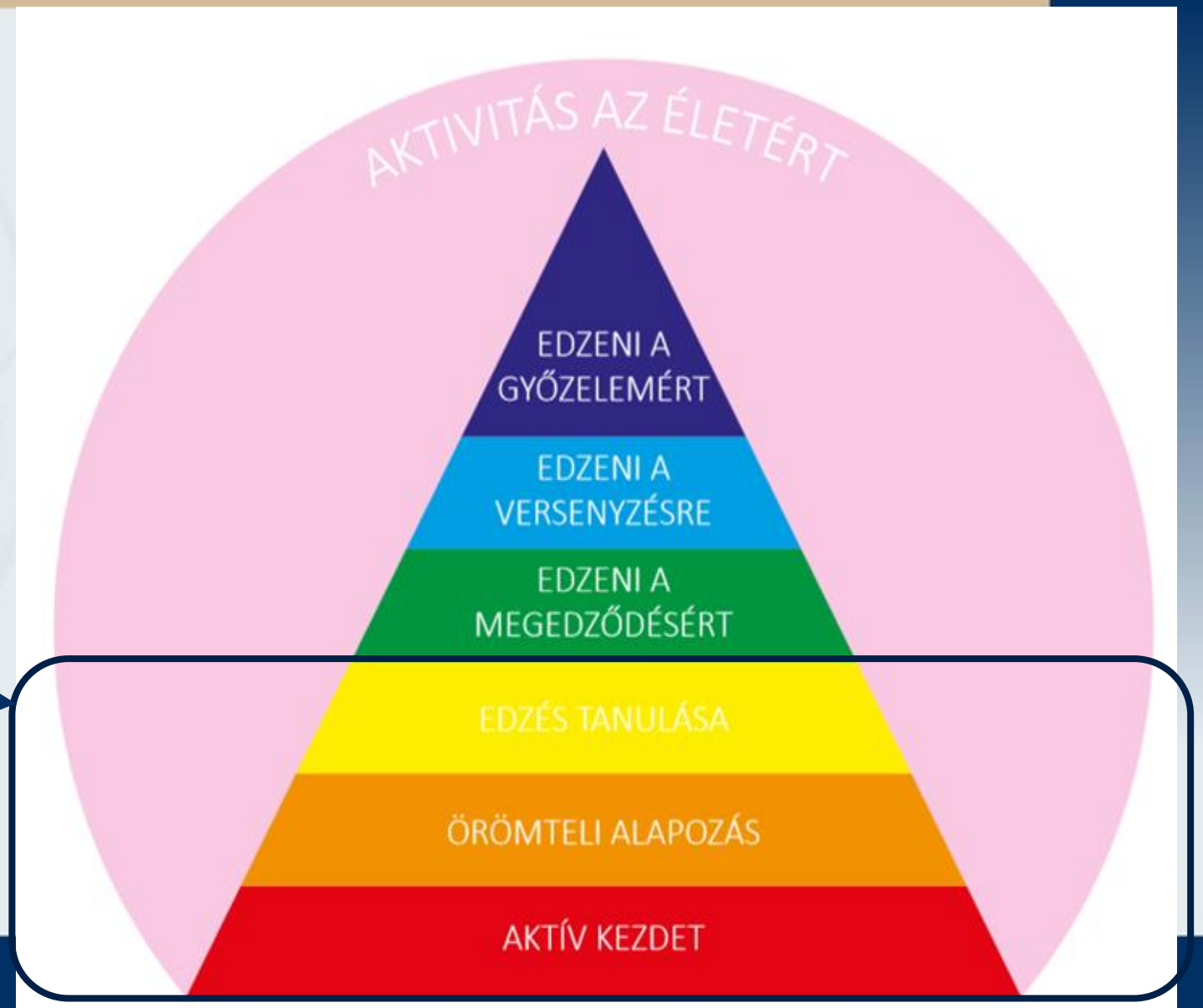
Sortaktika

Egyéni játékképesség

Technikai képességek – készségek

Hosszú távú sportolófejlesztési program (LTAD)

Testkulturális műveltség

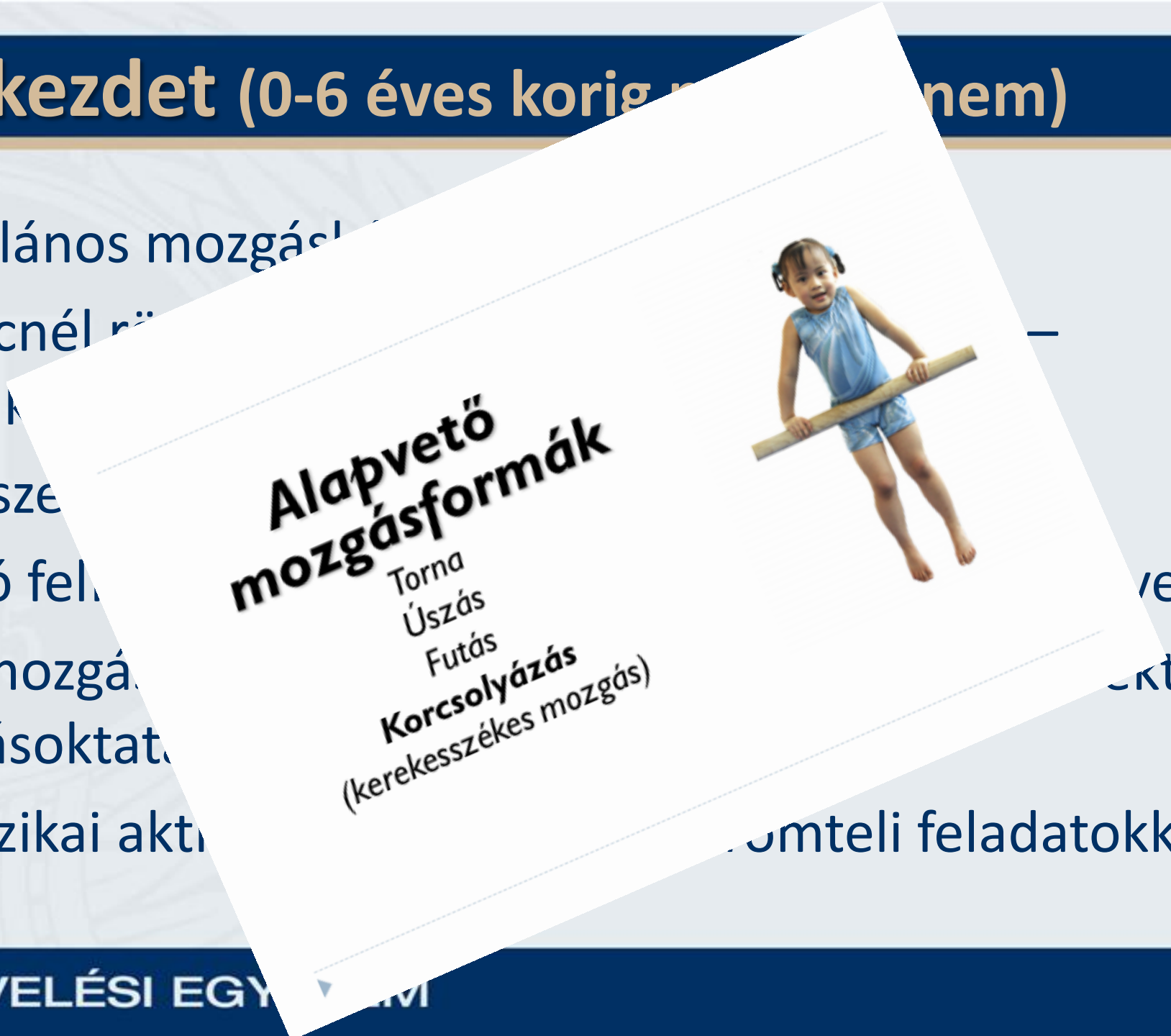


MJSZ - LTP

Futás
Ha tudsz
elkapni
ugrani
futni
úszni
dobni
korcsolyázni
részt tudsz venni a(z)
fociban
kosárlabdában
röplabdában
atlétikában
squashban
teniszben
kézilabdában
Dobás
Ha tudsz
elkapni
ugrani
dobni
futni
úszni
korcsolyázni
részt tudsz venni a(z)
fociban
kosárlabdában
rögbiben
atlétikában
baseballban
amerikaifociban
kézilabdában
Korcsolyázás
Ha tudsz
elkapni
ugrani
korcsolyázni
futni
úszni
dobni
részt tudsz venni a(z)
jégkorongban
műkoriban
gyorskoriban
inline hokiban
bandyben
rink hokiban
ringette-ben
Edzeni a győ
bb képzés
HOKI az életé
Testkulturális
Klub
Család

Aktív kezdet (0-6 éves korig n nem)

- Az általános mozgás
- 60 percnél r –
  „tétlen
- Kevés sze
- A rizikó fel vezetben
- Aktív mozgá ktornával
  és úszásoktat
- Napi fizikai akt omteli feladatokkal



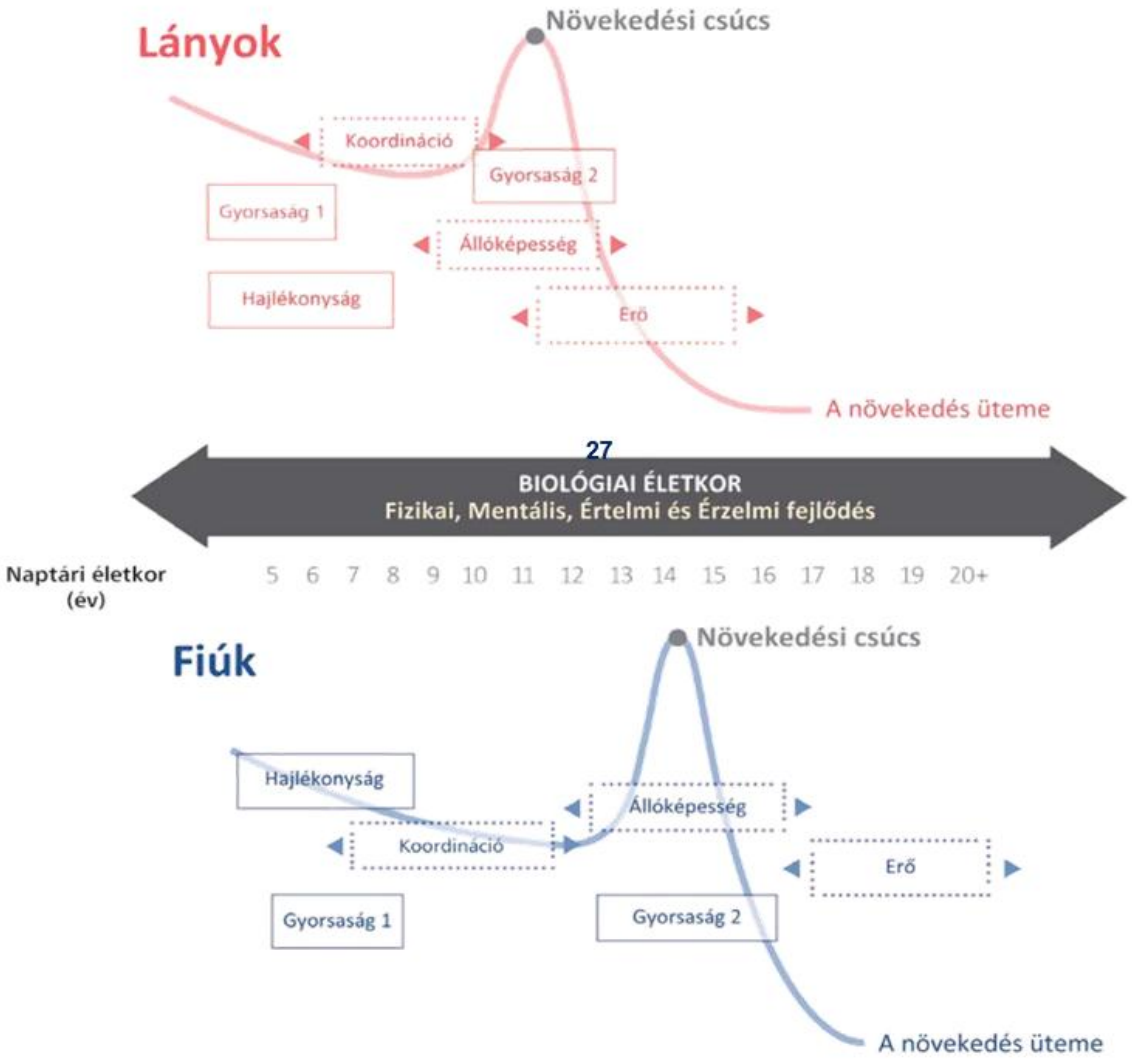
Örömteli alapozás (lányoknál 8 … nál 9-12 életév)

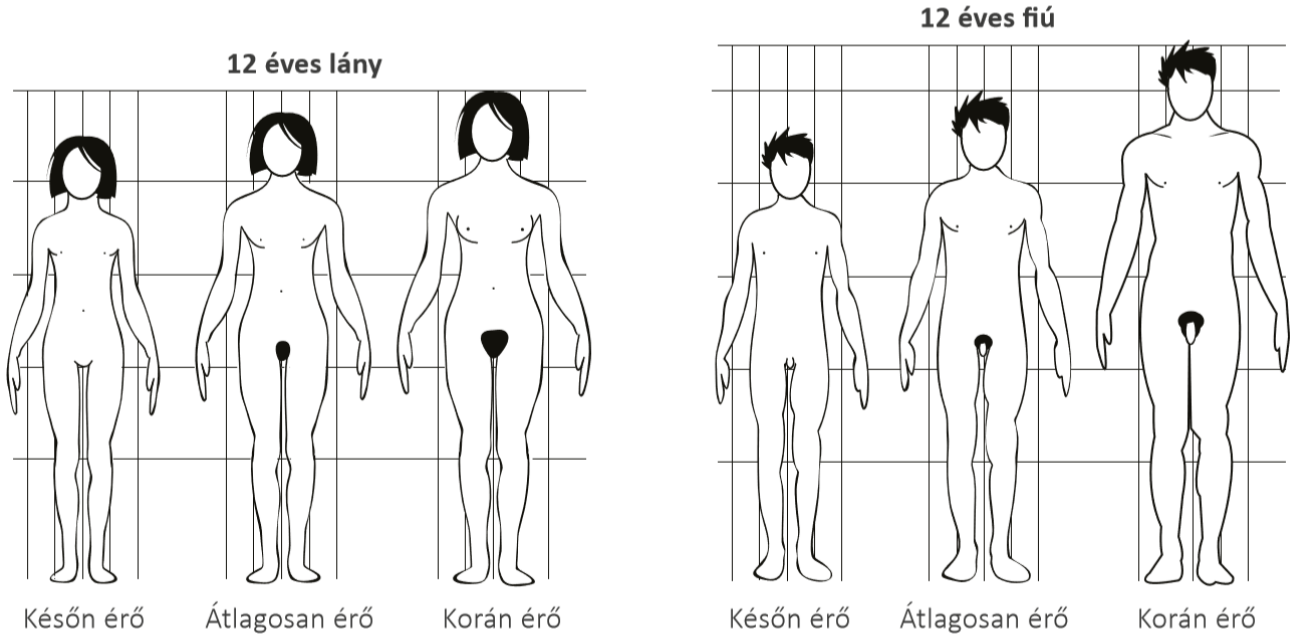
- Minden mozgáskészség fejlődés
- Általános és mindenre
- Integrált me
- Az agilitás, e
- A természete … dobások fejlődése, illetv
- Erőfejlődés sajá … gedzése
- A koordinációs ké
- A sport etikájának … egismerése
- Jól felépített edzésp
- Napi fizikai aktivitás n … yosan örömteli feladatokkal

Az edzés tanulása (lányoknál 1 úknál 12-16 életév)

- A képességek/készségek tanul port szempontjából minden fo jleszteni kell a serdülés előtt, mely ni
- Az erő fejlődé énik, és követnie kell lő fejlesztésének
- A tehetségek ide ebben az életkorban kezd el
- Egy héten háromszo n, míg szintén háromszor egy héten való részvétel ajánlott

Szenzitív időszakok és az egyéni fejlődés összhangja





4. ábra. A másodlagos nemi jelleg lehetséges eltérései lányoknál és fiúknál *(Tanner, 1973)*

A populáció 30%-a korán vagy későn érő.

A populáció mintegy 5 % nagyon korán vagy nagyon későn érő!

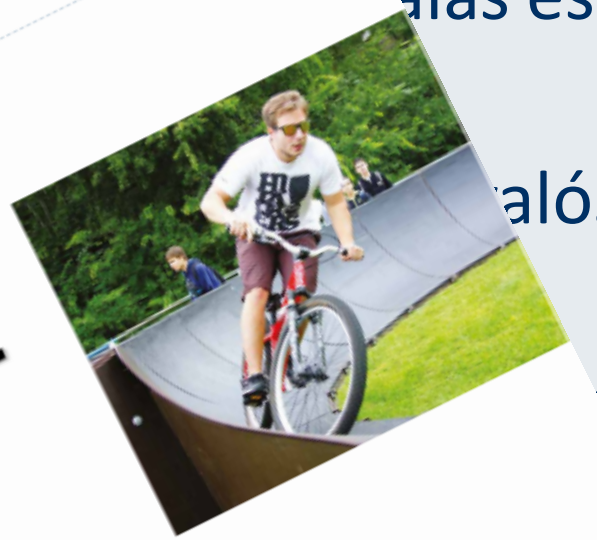
Edzeni a megedződésért (lányok 5, fiúknál 12-16 életév)

- A sportágspecifikus képességek/készsége ségek fejlesztése
- A biológiai markerek (gyorsnöv menzesz megjelenése, melynek figyelembevétel ntális képességek kiépülnek
- Az edzés és ve i fejlődés lesz megfigyelhető a
- Az erőfejlesztésbe n hárul a törzsizmok megerő
- A koordinációs képe gyéni kapacitások *(a sport c tus és lazítás, táplálkozás és hidratác ies, formába hozás)* fejlesztése fontos felada
- A tehetségek fejlesztése/ kulcskérdése a folyamatoknak
- Más sportágakban való rés a heti 6-9 sportágspecifikus edzés mellett

Edzeni a versenyzésre (lányok 1, fiúknál 16-22 életév)

- Sport-, versenyszám- és pozíci álás és technikai, illetve taktikai felkészítés
- A játékkészségek f alósul meg, integrált m
- A mentális fe észítő kapacitások *(a evezetés, nyújtás és lazíta ció, mentális felkészü* timalizálása zajlik
- Specializáltan sportá , taktikai és motoros edzés 9-12 hetente

A test optimalizálása és sport | versenyszám | poszt-specifikus képességek - készségek



Edzeni a győzelemért (lányok , fiúknál 19+ életév)

- Sportágspecifikus a nemeknél az él és nemzetközi normatív adatokon alapul
- A fizikai kapacitások fen chnikai, taktikai és játékkészségek
- Az edzésen a nak modellezése
- Az egyéni kiegés emelegítés *és levezetés, nyújt* enés és *regeráció, mentális* yezés)* teljes körű maximalizálása
- Teljesítés eredményken portágspecifikus technikai, taktikai és motoros edzés e 9-15) készülnek a sportolók

Legfontosabb üzenet – az egyén adekvát fejlesztése

- Testkulturális műveltség megszerzése
- Fejlődési életkor figyelembe vétele
- Szenzitív időszakok kihasználása
- Specializáció megfelelő időpontban
- Mentális, értelmi és érzelmi fejlesztés a teljes folyamatban
- Periodizáció és edzéstervezés (*étkezés, pihenés és alvás*) megfelelősége
- Versenyzés és versenytervezés (*késztető versengés!*)

A hosszú távú tervezés a prioritás

- A sportolói teljesítmény megfelelő fejlesztése **hosszú folyamat**, és nagyon fontos, hogy utánpótlás korban *a rövid távú céloknak* (eredménykényszer, bajnoki címek) *nem szabad felülírniuk* **a sportolók hosszú távú fejlesztésének koncepcióját** (Viru, 1995)

Megoldás - LTAD

a rendszerező struktúra

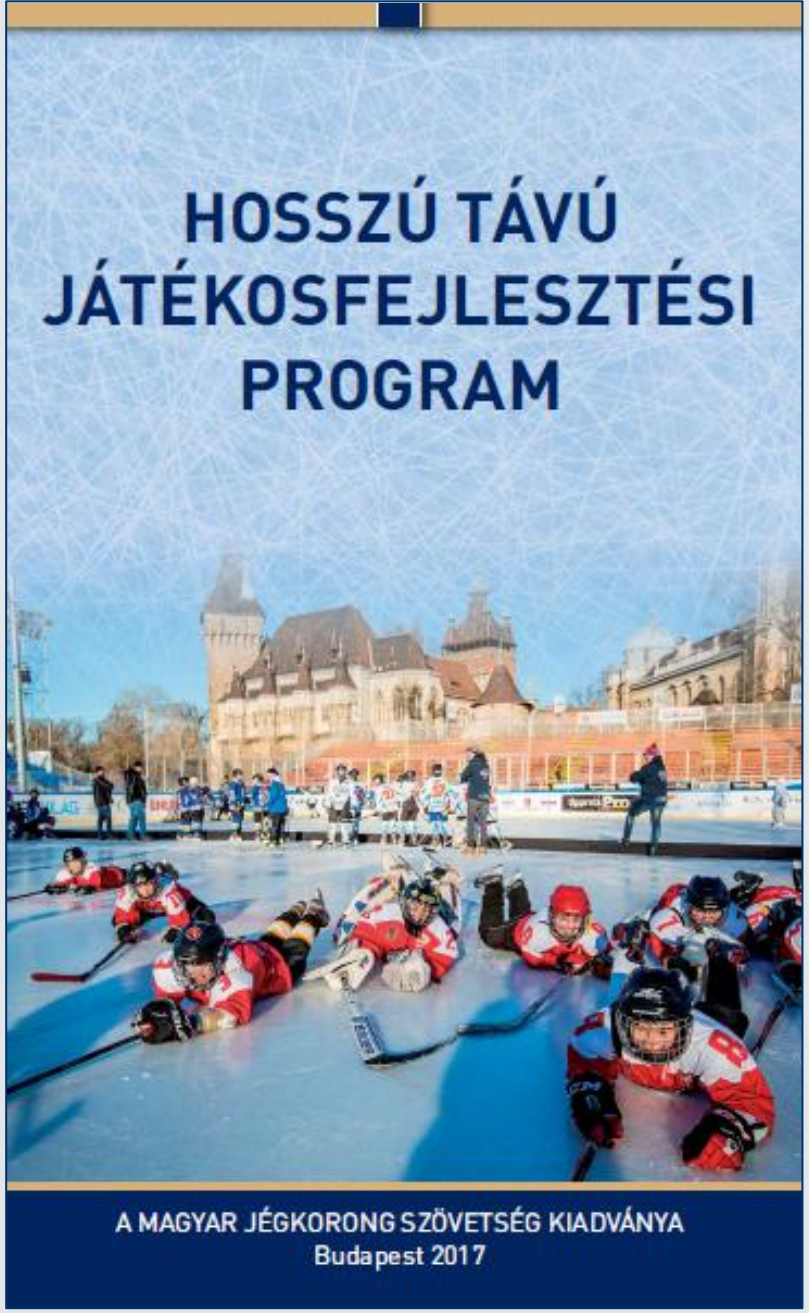
Vagy tényleg ez lenne a jó?

hazforum.hu

offline.hu

http://olimpia.hu/images/MOB/hosszutavu_sportolofejlesztesi_program_17.03.29/MOB_2016_Hossz%C3%BAt%C3%A1v%C3%BA_sportol%C3%B3fejleszt%C3%A9si_program_final.PDF

MOKSZ iroda



http://www.jegkorongszovetseg.hu/page/menu/589

Összefoglalás

„Nem az új elfogadásával van a probléma, hanem a régi gondolatoktól való megszabadulással”

John Maynard Keynes

1883-1946

(a modern makroökonomia megteremtője)

Köszönöm megtisztelő figyelmeteket!

Kérdések?

E-mail: gabor@tf.hu