Rövid és hosszútávú edzéstervezés csapatsportokban

Magyar Edzők Társasága

2018 szeptember 25.

Az edzéstervezés alapja

A sportágra jellemző, a teljesítményt meghatározó tényezők elemzése a játék különböző fázisainak és a posztok speciális követelményeinek a figyelembe vételével.

- Morfológia és kondicionális képességek
- Technikai képzettség labdával és labda nélkül
- Taktikai ismeretek
- Pszichológiai jellemzők
- Mentális tulajdonságok
- ”Játék intelligencia”

A tervezés időtartama : Nemzeti válogatott

Több olimpiai ciklusra – a válogatott megújításának megtervezése

Olimpiai ciklusra – kvalifikáció tervezése, kompetitív csapat kialakítása

Éves program, világverseny + kvalifikáció

A tervezés időtartama : Klub

Utánpótlás

Hosszútávú, több éves tervezés

Felnőtt csapat : a gyakorlatban évről évre történő tervezés, a játékosállomány változásának és a játékosok fejlődési állapotának figyelembe vételével

A megvalósítási feltételek

- Edzés időpontok, egyéb edzés lehetőségek

- Stábtagok (szakmai, medikál, videó, logisztika)
- Eszközök (kondi, regeneráció, videóanalízis program) DARTFISH
- Satellit munkatársak (nyelvoktatás, iskolai kapcsolat)
- Pénzügyi feltételek (utazás, szálloda, edzőtábor)
- Klub stratégia

A játékosállomány összetétele

- Életkor
- Kondicionális állapot
- Sérülések
- Nemzetiség
- Motiváció

Versenynaptár

Szeptembertől június közepéig, azaz 9-10 hónapon keresztül folyamatosan 1 vagy 2 mérkőzés hetente

Minimum 29, válogatottaknak 38, de inkább 40-50 tétmérkőzés egy szezonban

Klub (példa ÉRD) :

Szeptembertől 1.-től november 18.-ig 12 mérkőzés (9/NB1, 1,/MK, 2/EHF)

December 30.-tól május 18.-ig min. 17, max. 33 mérkőzés (17/NB1, 0-4/MK, 0-6-12EHF)

Nemzeti Bajnokság14 csapat, körmérkőzéses rendszer

Magyar Kupa, kieséses rendszer a négyes döntőig

Európa Kupák – EHF Kupa, kieséses rendszer, csoport mérkőzések, ¼, ½ és döntő

Felnőtt nemzeti válogatott edzőtáborok, versenyek

Utánpótlás válogatott edzőtáborok, versenyek

A legfontosabb kérdés

Hogyan alakítsuk úgy a csapat edzésprogramját

- a játékosok megfelelő kondicionális állapotban
- kiegyensúlyozott formában

legyenek az <u>egész szezonban</u> ?

+ *Fejlődjenek* ☺

Az éves edzésterv összeállítása

Célok meghatározása

Periódusok meghatározása

- Átmeneti időszak
- Nyári pihenő
- Egyéni program
- Felkészülés
- Bajnokság előtti időszak
- Őszi versenyidőszak
- Nemzetközi versenyidőszak
- Tavaszi versenyidőszak

Példa : ÉRD

Kiinduló pont :

A 2017/18-s szezon utolsó bajnoki mérkőzése : 2018 május 23.

Az következő bajnokság első fordulója : 2018 szeptember 2.

A két dátum közötti 14 hetet kellett elosztani :
- renegeráció 3 hét
- nyári szabadság 1 illetve 1,5 hét
- egyéni program 3 illetve 2,5 hét
- felkészülés 7 hét

Átmeneti időszak (3 hét)

A heti edzésmunka jellemzői :

- 2 kardióedzés + nyújtás
- 1 általános törzserősítés
- 2 súlyemelő edzés, maximális erő szinten tartása
- 1 koordinációs edzés labdával vagy labda nélkül

+ közös szabadidős sportprogramok, aktív pihenés
+ relaxáció

Kiegészítés :

- Egyéni értékelés a szezonról
- Kondicionális állapot felmérése
- Egyéni hiányosságok meghatározása
- Tanácsadás (táplálkozás, életmód, női problémák)

Pihenő (7-10 nap)

Nincsen kötelezettsége a játékosnak, fontos a kikapcsolódás, az igazi vakáció érzése !

Ezzel együtt ajánlott, hogy a pihenés közben aktív maradjon (séta, kocogás, kerékpározás, úszás).

Egyéni felkészülés (2,5-3 hét)

Egyéni program a magyar válogatott erőnléti edzőjének kérése és iránymutatása alapján :

<u>Kristian Kristiansen</u>

„In generel i will recommend 3 times strength plus 3 times cardio pr/week in the summer period.

The cardio can be longer intervals as showed. If the impact by running is to high its a opportunity to use bikes etc.

The strength Volume must be so high as possible with heavy load:-)”

Példa

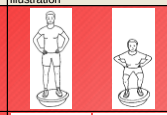
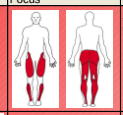
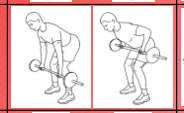
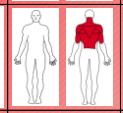
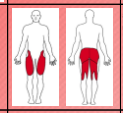
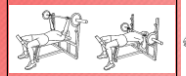
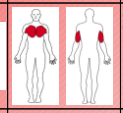
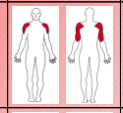
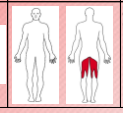
HUN Handball Federation

By: Kristian Kristensen

Basic Program 1

10 min warm up (Cardio)

1 set with low load in each exercise (warm up)

Exercise	Illustration	Focus	Exercise data	Comments
1 Squats on inverted BOSU			4 set x 30 seconds rep	Place the BOSU on the floor upside down. Stand on the BOSU with your feet hip-width apart and your hands on your hips. Do knee bends with your knees in a 90 degrees angle and return to starting position.
2 Standing row 2			3 set x 10-12 rep	Grip the bar with a underhand-grip and with a shoulder width space. Stand slightly leaned forward with somewhat bended knees and a straight back. Start the practise with pulling your shoulders back, bend you elbows and move you arms up along the body. Lift the bar against the stomach and move the shoulder blade together at the end position. Drop slowly back to start position and repeat.
3 Squat 2			all-outKG:4 set x 6 rep	Stand with bar resting on your shoulders, feet turned slightly outward. Bend your knees about 90 degrees and push back upward. Keep your back straight and look forward throughout the movement.
4 Bench press 2			all outKG:4 set x 6 rep	Lie with your back on the bench and feet on the floor. Hold the bar over your chest with straight arms, hands slightly wider than shoulder-width. Slowly lower the bar to your chest and push back up at a greater speed.
5 Standing dumbbell press			3 set x 10-12 rep	Stand grasping dumbbells firmly, holding them on the outside of your shoulders. With arms straight, push until the dumbbells are above your head.
6 Cybex: Prone Leg Curl 1			one legKG:3 set x 6+6 rep	Lie face down with straight legs, knees just below the seat edge. Fix your upper body by grasping the handles. Push your ankles against the ankle pad and bend your knees as much as possible before slowly lowering back. Avoid raising your pelvis off the bench.

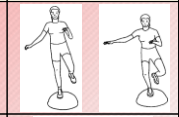
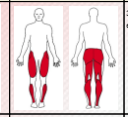
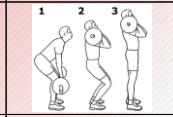
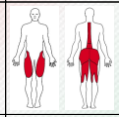
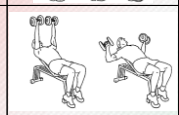
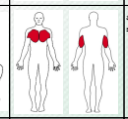
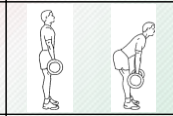
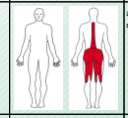
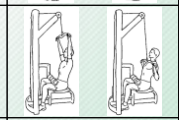
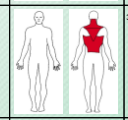
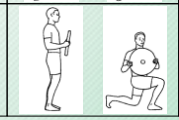
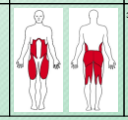
See video of your exercises

HUN Handball Federation

By: Kristian Kristensen

Basic 2 strength

Warm up - Cardio 10 min.

Exercise	Illustration	Focus	Exercise data	Comments
1 BOSU-ball: One leg squat 1			3 set x 15 seconds each leg rep	Stand with one leg on top part of the BOSU-ball. Bend the knee and hip approx. 90 degrees angle in the knee. Then straighten yourself up to the starting position. Make sure that you keep the knee in line with the toe during the movement.
2 Hang power clean			all outKG:4 set x 6 rep	Look straight forward during the entire exercise. The weight bar should hang in extended arms, as close to the body as possible, but without inhibiting your movement or technique. Start with straight legs shoulder width apart, and with the centre of gravity right through your body. Distribute most of your weight to the back of your feet. The weights acceleration starts from the lower part of the exercise (the foundation) with an explosive take-off that finishes with extended arms until the body is straight. Then bend your knees and arms
3 Incline chest press			all outKG:3 set x 6-8 rep	Lie on your back with your feet on the floor, holding dumbbells with arms straight over your chest. Lower the dumbbells in a slight curve toward the outer side of your shoulders and push back upward quickly. Avoid swaying your lower back.
4 Deadlift - straight leg			all outKG:4 set x 6 rep	Stand with the bar in front of your hips. Bend the upper part of your body forward as much as the hamstring muscles will allow. Keep your back and legs straight during the exercise. This is a risky exercise for your lower back!
5 Cable lat pulldown			3 set x 10-12 rep	With a wide grip, lean slightly backward and tilt your head upwards. Push your chest forward and pull the bar down to your chest. Slowly return to the start position and repeat.
6 Forward Lunge with Rotation			3 set x 6 steps rep	Stand with your legs gathered and place your hands in your side. Lift one leg and walk forward. When your leg touches the floor, you slow down the movement till your body is in deep position. In bottom position, rotate your upper body steadily towards the side where your foot is placed ahead. Rotate back steadily to neutral position. Press back and move on to a new step. Knee control and a neutral back are important during the entire movement. Rotation is made around the centre-line of your lower back.

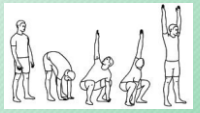
See video of your exercises

HUN Handball Federation

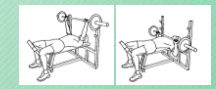
Gabi Toth off-season

By: Kristian Kristensen

Heavy weights to fatigue



https://exorlive.com/video/?culture=en-US&ex=10195
Stand with your feet shoulder width apart. Bend your torso forward and bring your hands to the ground. Grab your toes and pull the hip into the squatting position with your arms inside your knees. Press your knees towards the side all the time. Try to straighten your back as much as possible. Look at one palm, and stretch it up toward the ceiling, then stretch your arm back in a controlled motion to the centre before the other arm passed up toward the ceiling. Once this is completed, lift both arms up over your head. Stretch your body up from the squat with the arms above your head.
Duration: , Sets: Warming Up , Reps: 10 reps. , Pause:



https://exorlive.com/video/?culture=en-US&ex=581
Lie with your back on the bench and feet on the floor. Hold the bar over your chest with straight arms, hands slightly wider than shoulder-width. Slowly lower the bar to your chest and push back up at a greater speed.
Weight: kg, Sets: 3 , Reps: 10

https://exorlive.com/video/?culture=en-US&ex=7289
Look straight forward during the entire exercise. Hold the weight disc in front of your body, resting on your shoulders and/or the hands. Lift the elbows, while keeping the weight disc stabile and your back stabilizes your posture. Stand with straight legs shoulder width apart, and with the centre of gravity right through your body.
Distribute most of your weight on the back of your feet. By focusing on your core and the lumbar region of your back, keep your body still during the entire exercise. Breathe in on your way down, hold your breath at the lowest part of the movement and breathe out on your way back up.
Weight: kg, Sets: 3 , Reps: 10

Play Program

Felkészülés – fejlesztés (3 hét)

- Kondicionális képességfejlesztés célja és eszközei az állapotfelmérés után :
  - Aerob állóképesség szintre hozása/szabadtéri futások, atlétika pálya
  - Általános erősítés (váll, törzs, térd-boka)/proprio, medicinlabda, futóiskola, TRX, Swiss ball, Bosu
  - Maximális erőfejlesztés/súlyemelés szabad súlyokkal
  - Magas ismétlésszámú rövid és intenzív mozgások magasszintű elvégzése /köredzés,intervall 30”-30”, 30”-15”, 20”-10”, 15”-15”, szökdelések

- Kézilabda :
  - Átadások
  - Egyéni támadási és védekezési technikai elemek gyakorlása
  - Alapjátékok elsajátítása
  - Védekezési rendszer kialakítása
  - Lövőgyakorlatok
  - 6-5 és 5-6 elleni játék
  - Kapus-védelem kapcsolata

Felkészülés – specifikus képzés (3 hét)

- Kondicionális képességfejlesztés célja és eszközei :
  - Koordináció és gyorsaság fejlesztés / rajtgyakorlatok, sprintek
  - Általános erősítés és aerob állóképesség szinten tartása
  - Maximális és gyorserő fejlesztés/súlyemelés szabad súlyokkal, medicinlabda
  - Robbanékonyság fejlesztése / pliometrikus gyakorlatok, gumiszalag, kiegészitő eszközökkel
  - Gyorsasági állólépesség fejlesztés aktív pihenővel /15”-15”,10”-10”, 7”-13”, 7-23”

- Kézilabda :
  - Taktikai edzések
  - Gyors középkezdés, lerohanás
  - 7-6 elleni játék
  - Egyéni posztspecifikus képzés
  - Csapatrész gyakorlások
  - Edzőmérkőzések, felkészülési tornák

Felkészülés – formába hozás (1 hét)

- **Kondicionális képességfejlesztés célja és eszközei :**
  - **Koordináció és gyorsaság fejlesztés / váltóverseny, koordinációs létra**
  - **Gyorserő fejlesztés/specifikus gyakorlatok**
  - **Robbanékonyság fejlesztése / pliometrikus gyakorlatok, gumiszalag**
  - **Gyorsasági állóképesség fejlesztés <u>labdával</u>**
  - **Előkészítés a versenyzésre**

- **Kézilabda :**
  - **Taktikai edzések**
  - **Egyéni posztspecifikus képzés**
  - **Teszt mérkőzés - referencia, ellenőrzés**

Őszi versenyidőszak edzéstervezési feladatai

Stabilizálni a felkészülés alatt megszerzett formát
Egyensúlyt kialakitani a heti edzésprogramban

Beilleszteni a folyamatos specifikus kondicionális képzést

Edzésszám alakítása az elvégzett edzések és a folyamatos mérkőzés terheléséhez

A játékosok egyéni terhelési különbségeinek a figyelembevétele az edzésprogram kialakításában

Regeneráció és pihenőidő egyensúlyban tartása a terheléssel

Mentális fáradtság elkerülése
A versenyidőszak 2 utolsó mérkőzése az EHF Kupa – csúcsforma !

Nemzetközi versenyidőszak

- Válogatott játékosok : felkészülés az Európa Bajnokságra
- Átmeneti időszak az itthon maradóknak, rövid felkészülés
- December 24.-én edzés

- December 30.-án utazás és bajnoki mérkőzés Kisvárdán

Tavaszi versenyidőszak

Nincsen idő felkészülésre

A realitás az, hogy napról napra történik a tervezés

Folyamatos adaptáció a játékosok állapotához

A tervezés akkor is fontos, mert lehetőséget ad az edzésmunka szabályozására és alapot biztosít az újratervezéshez !

Köszönöm a figyelmet !