

Hosszú távú gondolkodás szükségessége a hazai a sportban I.

Magyar Triatlon Szövetség

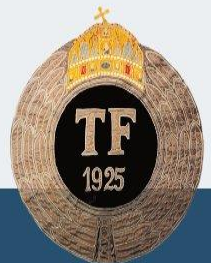
Edzői konferencia

Martfű

2017. 01. 21.

Balyi István előadása alapján

Dr. Géczi Gábor



Pár főcím a tavalyi médiából

- **Na de miért nincs magyar kézilabda-válogatott az olimpián?** (index.hu, 2016. 08. 07)
- **Egy percig sem vezettünk, vereség ötösökkel: a férfi pólósok kiestek** (nemzetisport.hu, 2016. 08. 16)



Hiányosságok/problémák a sportban

- Fiatal sportolók aluledzése és túlversenyeztetése
- Felnőtt versenyrendszer a fiatal sportolóknál
- Felnőtt edzésprogram a fiatal sportolóknak
- Fiúk számára írt edzések végrehajtása lányokkal
- A naptári és a biológiai életkor (érettség) szembenállása dominálja az edzéseket és a versenyeket 11-16 éves korig
- A képességek/készségek fejlesztésének szenzitív időszakainak kihasználatlansága jellemző a Learning to Train és a Training to Train időszakban



Hiányosságok/problémák a sportban

- A legjobb edzők az elitszinten dolgoznak, pedig az utánpótlásban lenne rájuk igazán szükség (6 - 16/18 éves korban)
- Az edzőképzés sok helyen csak marginálisan foglalkozik csak a növekedés-érés problémájával, azaz a serdüléssel

Hiányosságok/problémák a sportban

- A szülők képzése, fejlesztése nem történik meg a sportolók hosszú-távú felkészítésének szempontjából (táplálkozás, regeneráció, érési jellemzők és pszicho-szociális fejlesztés stb.)
- Az adminisztrátorok képzésének hiányosságai megmutatkoznak a szükséges technikai programoknál (sportszervezet/szövetség)
- A sporttudományi, a sportorvosi ismeretek és a sport-specifikus technikai-taktikai aktivitások (edzések, versenyek) összehangolási problémái

Konzekvenciák

- Túlversenyeztetés és aluledzés sok helyen
- A 6-16 évesek „károsodása” teljes mértékben nem korrigálható később (a sportolók nem érik el a genetikai potenciáljukat)
- Az általános motoros képességek/készségek fejlesztése általában későn kezdődik (lányoknál 11, fiúknál 12 éves kortól)

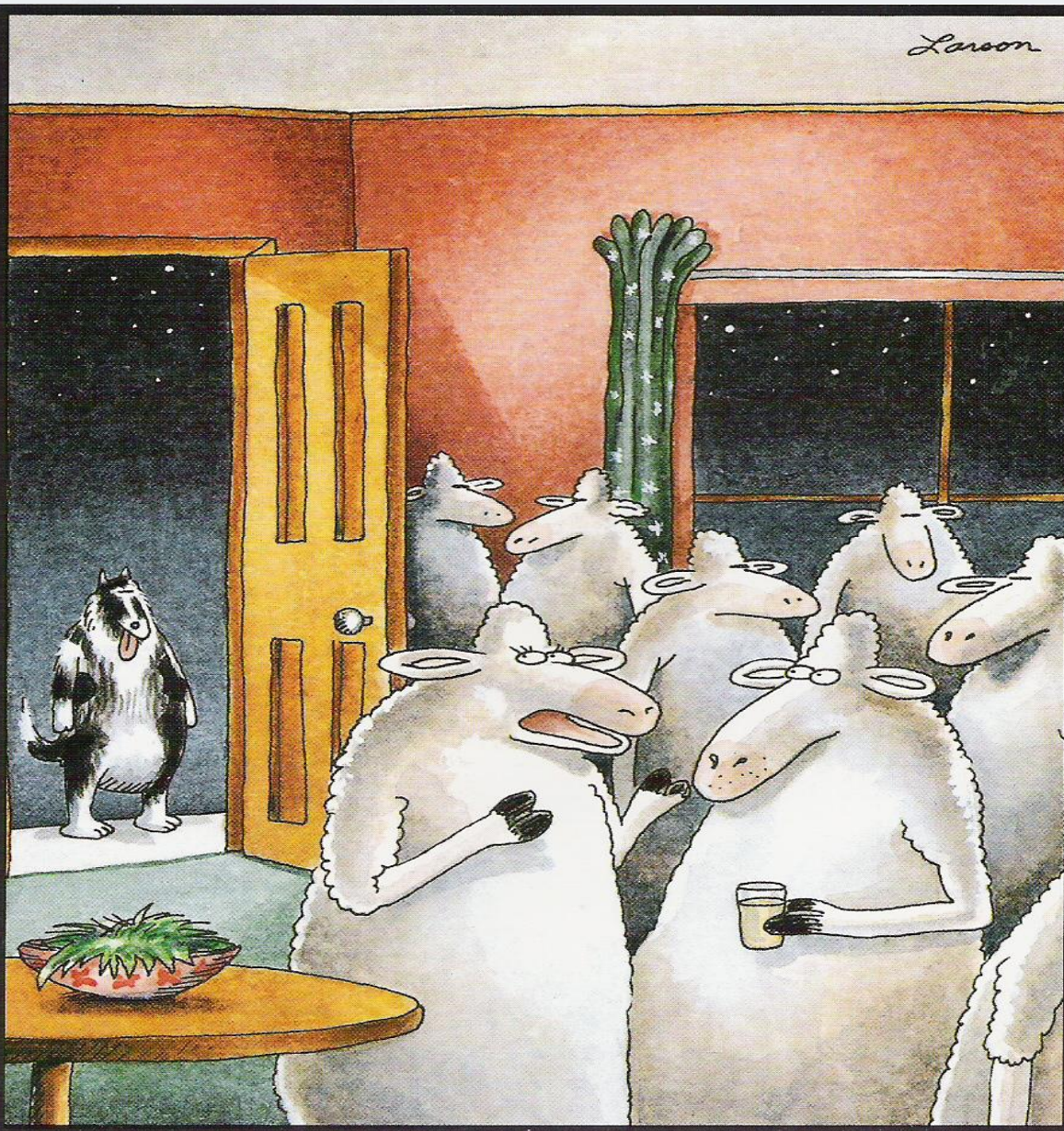
Konzekvenciák

- Az edzéseket a fejlesztendő sportoló teljesítménye (outcome) és nem a fejlődése (process) vezérli
- A Nemzeti Edzésközpontok (néha a válogatottak is) középszerű sportolókkal foglalkoznak, ahol már nem tudják helyreállítani a korábbi edzésprogramok károkozásait

Larson

CS4L-LTAD

a sport border collie-ja!



„Henry! A partink tiszta káosz! Senki nem tudja mikor egyen, hova álljon, mit csináljon.... Hála az istennek! Itt jön egy border collie!”

Hosszú távú gondolkodás

Paradigmaváltás

- Az LTAD egy optimális **edzés, verseny és pihenési program**, ami figyelembe veszi a fejlődési életkort:
 - Az LTAD figyelembe veszi a sportolók korai, átlagos és a késői érését
 - Ugyanúgy, mint a relatív életkort
- A könnyen mérhető **Biológiai Markerek** segítenek az optimális edzéstartalom kialakításában a pre-pubertás és a pubertás időszakában
- Az LTAD kihasználja a **szenzitív időszakokat** a felgyorsított edzésadaptációra a **pre-pubertásban, a pubertásban és a korai post-pubertásban.**

A Long-Term Athlete Development hét szakasza

Active Start

FUNDamental

Learn to Train

Train to Train

Train to Compete

Train to Win

Active for Life



Aktív kezdet

Naptári / fejlődési kor

Fiúk és Lányok 0-6

Alapvető mozgásformák

Torna

Úszás

Futás

(Kerékpározás)



Örömteli alapozás

Naptári / fejlődési kor
Fiúk 6-9 és Lányok 6-8

Alapvető mozgások és ügyesség



balerina.hu

Az edzés tanulás

Naptári / fejlődési kor
Fiúk 9-12 és Lányok 8-11

*Alapvető
sport
kéességek-
készségek*



tovabb18.hu

Fizikai (testkulturális) műveltség



Az LTAD első 3 lépcsőfoka

Alapvető mozgásformák

+

Alapvető sport képességek/készségek

=

Fizikai (testkulturális) műveltség

=

Alap a kiválósághoz és a részvételhez

Edzeni a megedződésért

Fejlődési kor – PHV alapján

Fiúk 12-16 és Lányok 11-15

*A test (motor)
kialakítása és
sport specifikus
kéességek -
készségek*



friss.hu

Edzeni a versenyzésre

Naptári életkor

Fiúk 16-23 +/- és Lányok 15-21 +/-

*A test optimalizálása
és sport /
versenyszám / poszt-
specifikus képességek
- készségek*



abony.hu

Edzeni a győzelemre

Naptári életkor

Fiúk 19 +/- Lányok 18 +/-

*A test maximalizálása és
versenyszám / poszt-
specifikus képességek -
készségek
PÓDIUM*



sportmenu.net

Aktivitás az életért

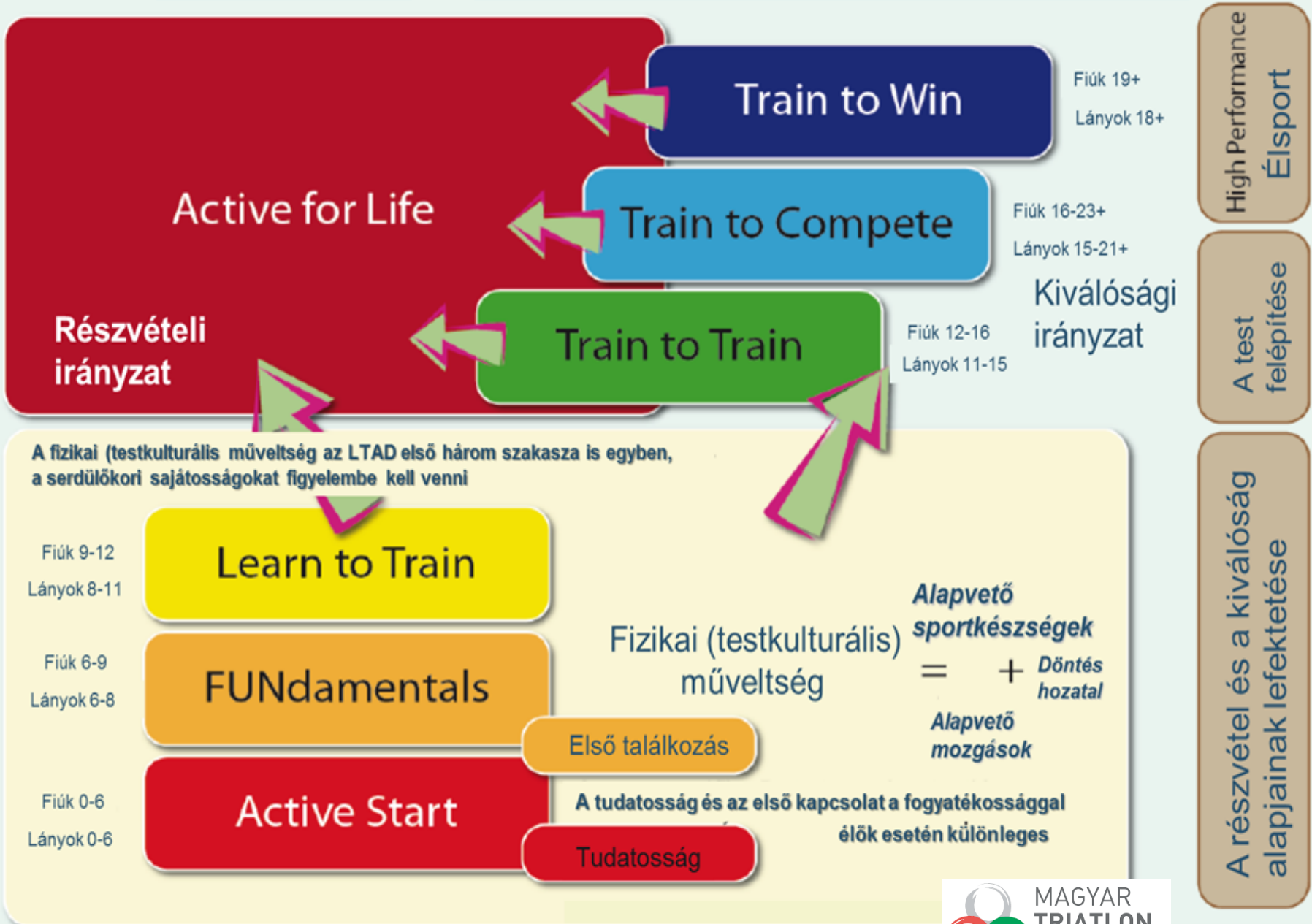
Bemenet bármikor

Egészséges és Élethosszig tartó Fizikai Aktivitás



sifutas.hu

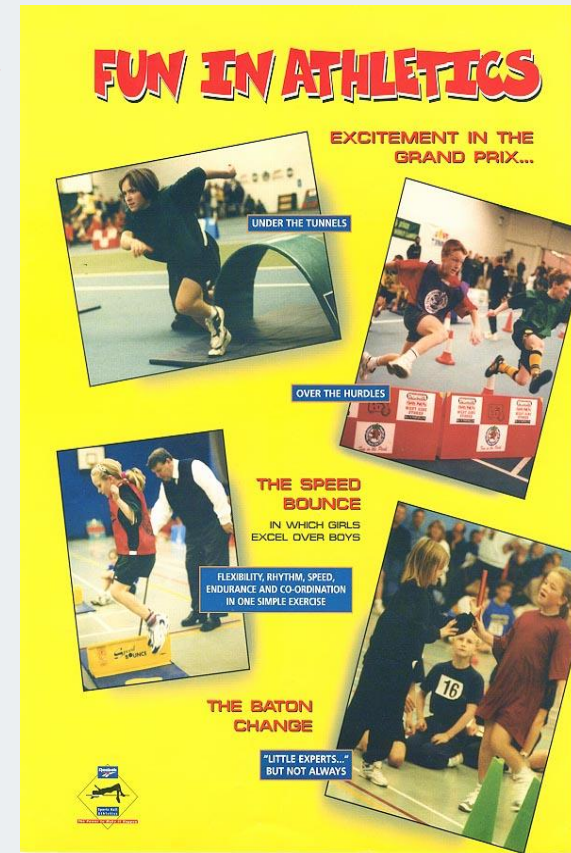




LTAD a világban



1. Befolyásoló tényező Testkulturális műveltség (Physical Literacy)



- **FUNdamental movement skills (FMS)** Alapvető mozgáskészség, mozgásügyesség
- **FUNdamental sports skills (FSS)** Alapvető sportkészség, sportügyesség
- **FMS+ FSS = Fizikai (testkulturális) műveltség**
- **A gyorsütemű növekedés előtt**



triathlon.hu



Miért fejleszt a Testkulturális Műveltség?

Fizikai Aktivitás



- ↑ Tanulmányi siker
- ↑ Kognitív képesség
- ↑ Mentális egészség
- ↑ Pszichológiai wellness
- ↑ Szociális készség
- ↑ Egészséges szokások
- ↑ Fizikai egészség
- ↑ Fittség

Testkulturális Műveltség

2. Befolyásoló tényező Specializáció

Korai specializációjú sportágak:

- Torna
- RG
- Műkorcsolya
- Műugrás
- Úszás (8 éves életkor)
- Mások?

Késői specializációjú sportágak:

- Minden más sportág ide tartozik
- A korai specializáció ezekben a sportágakban a következőket okozza: egyoldalú felkészítés, sérülékenység, korai kiégés és lemorzsolódás

LTAD - Fordított folyamat

- Először játékos nevelünk és utána egy jó sportolót a játékosból?
- Először jó sportolót nevelünk és utána a sportolóból játékos!



Egyensúly

