

Hosszú távú gondolkodás szükségessége a hazai a sportban

II.

Magyar Triatlon Szövetség

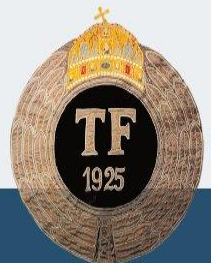
Edzői konferencia

Martfű

2017. 01. 21.

Balyi István előadása alapján

Dr. Géczi Gábor



3. Befolyásoló tényező Fejlesztési életkor



14 éves fiúk kézfeje röntgenképen



12 évesnek felel meg



16 évesnek felel meg





14 éves úszó fiúk

13 éves kosárlabda játékosok

Megfelelő fejlesztési
program!

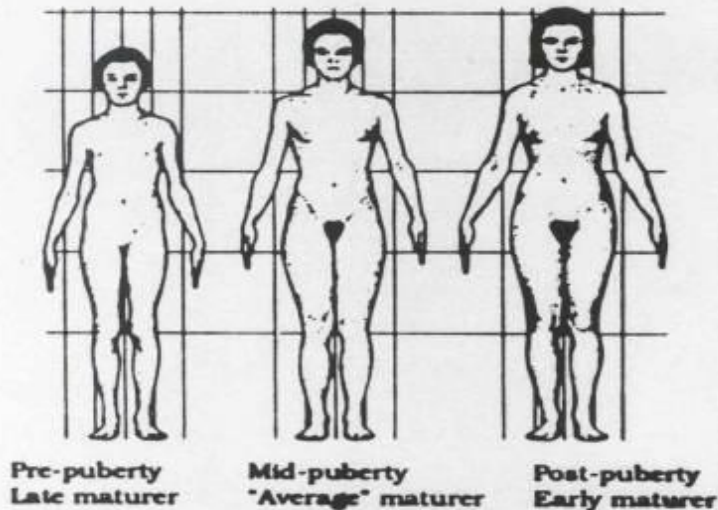


Figure 1

Age: 12.75 Years

12.75 Years

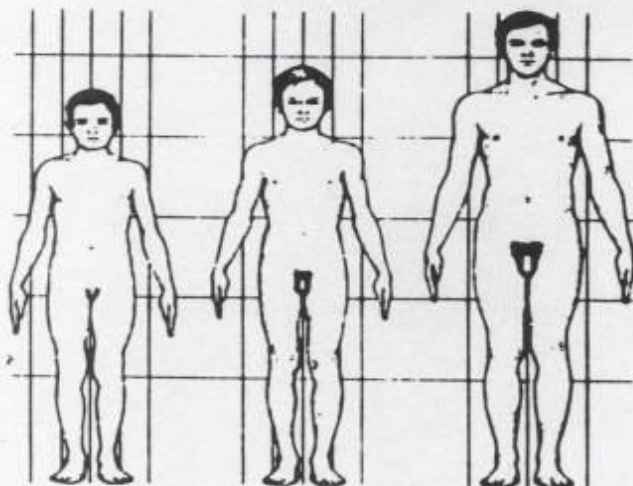
12.75 Years



Age: 14.75 Years

14.75 Years

14.75 Years



From "Growing Up" by J.M. Tanner, Copyright © 1973 by
SCIENTIFIC AMERICAN, Inc. All rights reserved.

A korán vagy későn
érés egyszerre előny
és hátrány is
egyben!

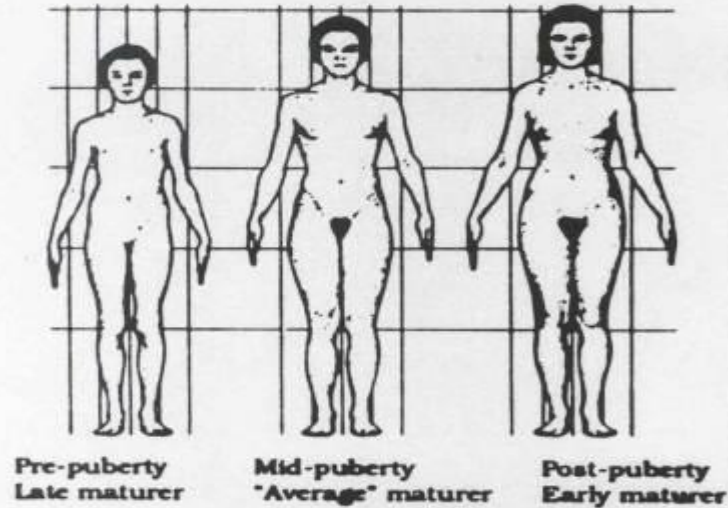


Figure 1

Age: 12.75 Years

12.75 Years

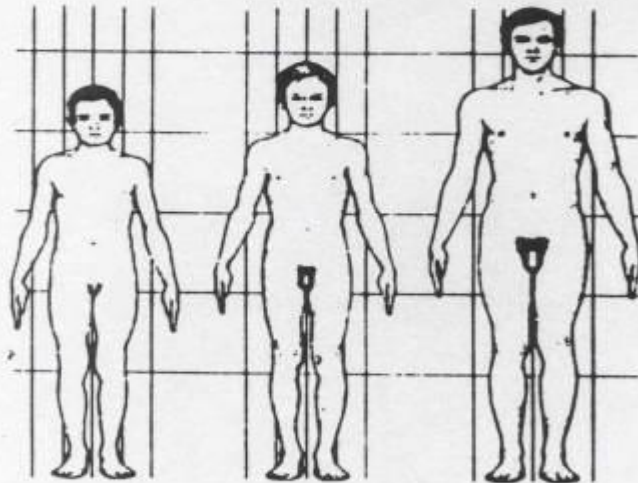
12.75 Years



Age: 14.75 Years

14.75 Years

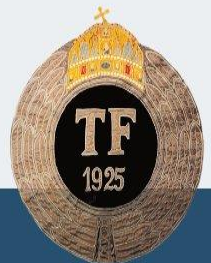
14.75 Years



From "Growing Up" by J.M. Tanner. Copyright © 1973 by SCIENTIFIC AMERICAN, Inc. All rights reserved.

**Körülbelül a
populáció 30%-a
korán vagy későn
érő.**

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



4. Befolyásoló tényező Szenzitív időszakok



Az edzés és a teljesítmény 10 S betűje

Alapvető 5 S

- Stamina
- Strength
- Speed
- Skill
- Suppleness
- Állóképesség
- Erő
- Gyorsaság
- Ügyesség
- Hajlékonyság

Kiegészítő 5 S

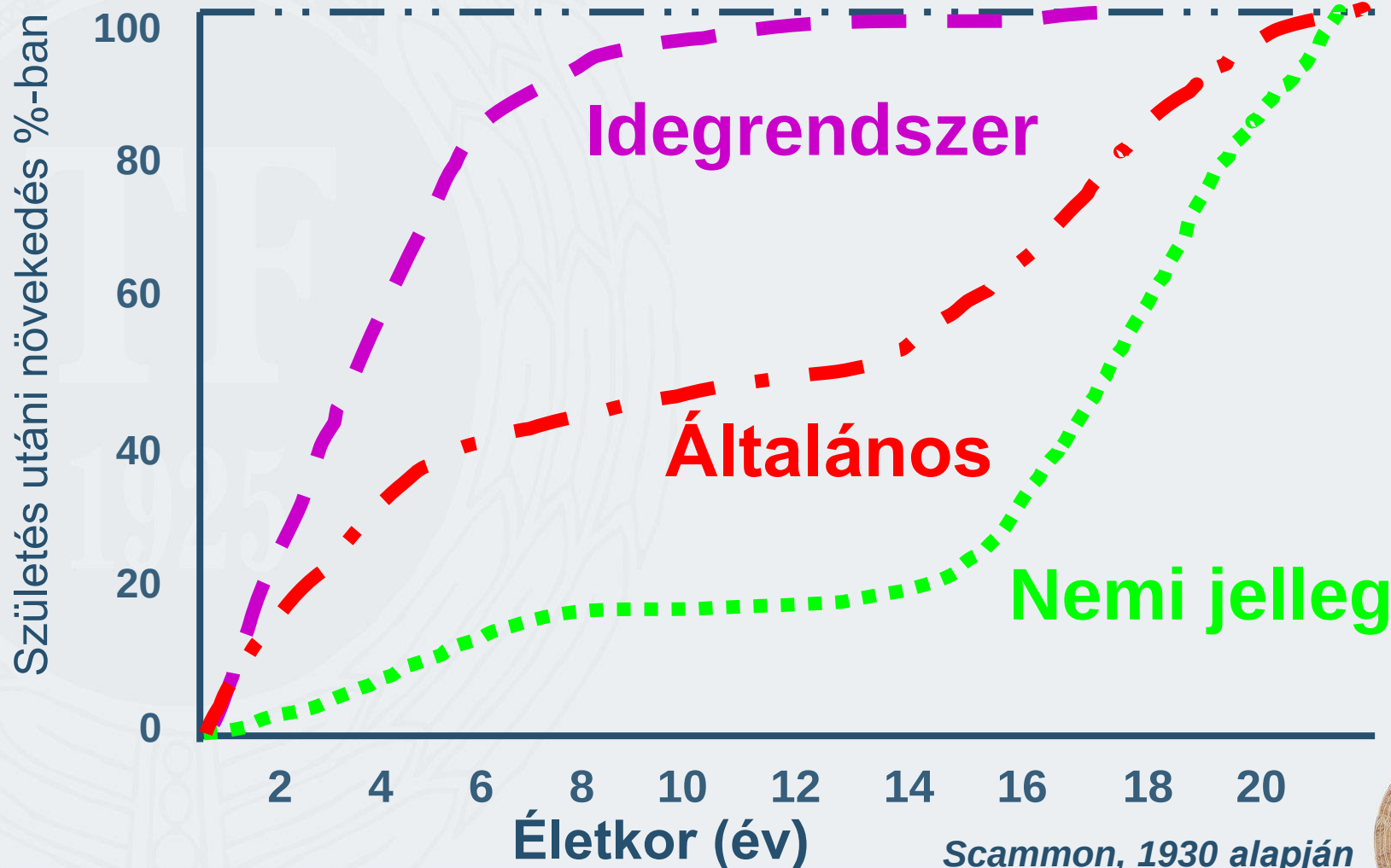
- Structure / stature
- (p)Sychology
- Sustenance
- Schooling
- Socio-cultural
- Alkat/termet
- Pszichológia
- Fenntarthatóság
- Iskolázottság
- Szocio-kultúra

Edzhetőség

- **Biológia életkortól függ:**
 - Gyorsaság
 - Hajlékonyság
- **Fejlesztési életkortól függ:**
 - Ügyesség/készségek
 - Állóképesség
 - Erő
- **Biomarkerek**
 - Gyorsnövekedési fázis indulása
 - Gyorsnövekedési fázis
 - Növekedési Csúcs (PHV)
 - Menzesz
 - Másodlagos nemi jelleg

Az érés befolyásoló hatása

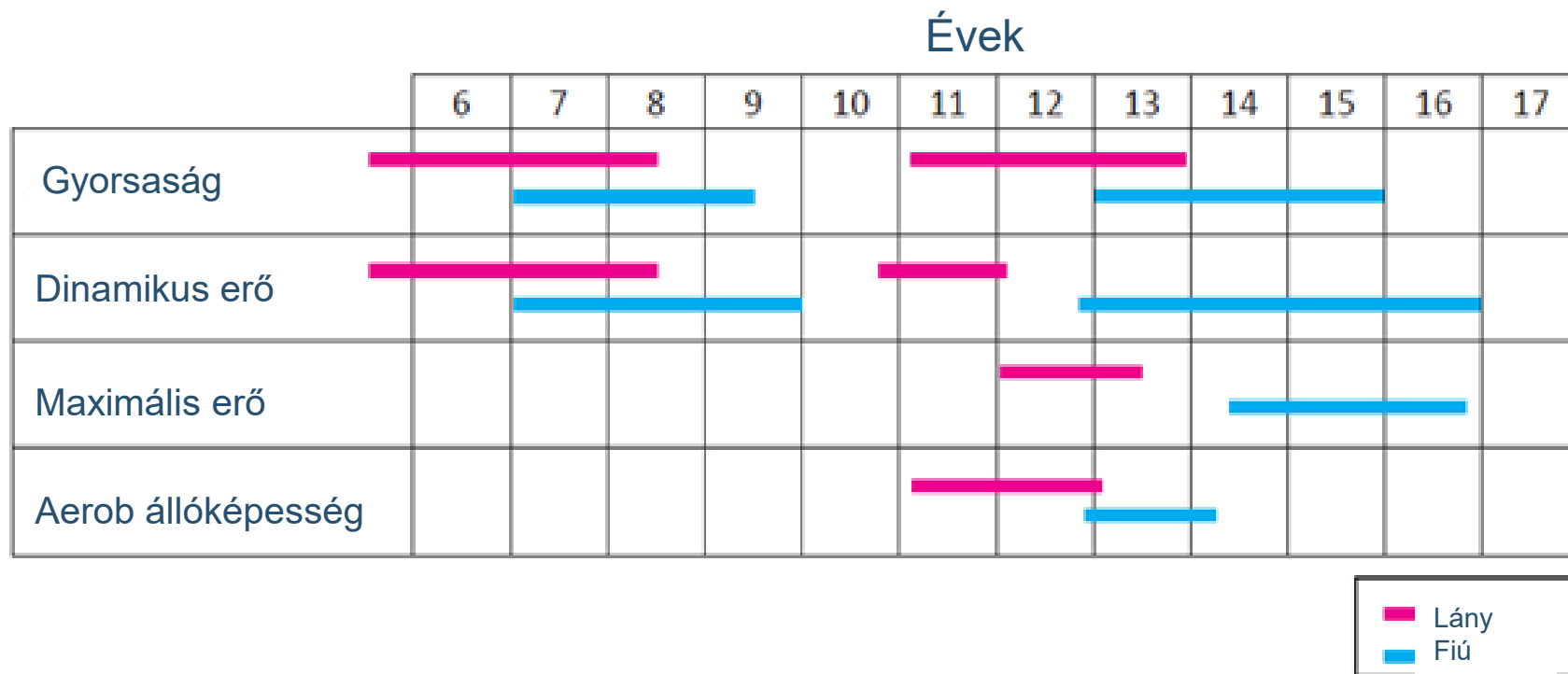
A szervrendszerek növekedési jellemzői



Scammon, 1930 alapján

Szenzitív Időszakok

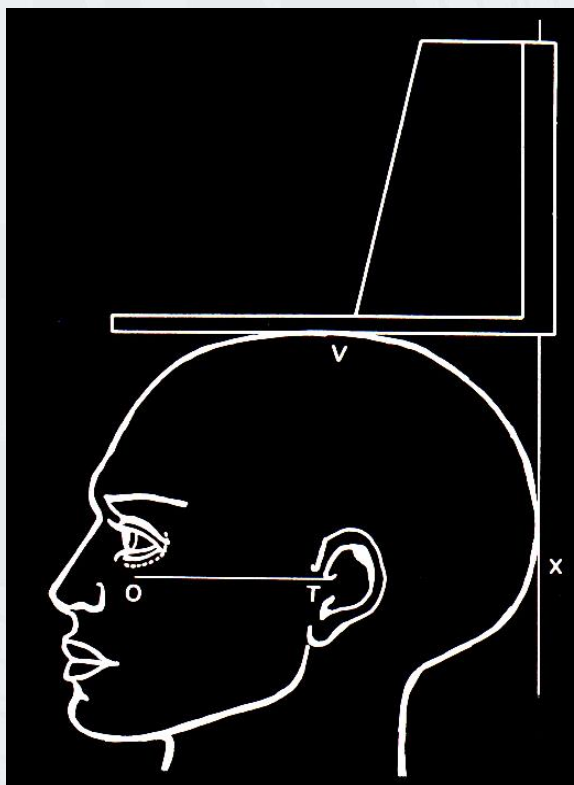
“Fokozott adaptáció az edzés által”



A Kiegészítő 5 S

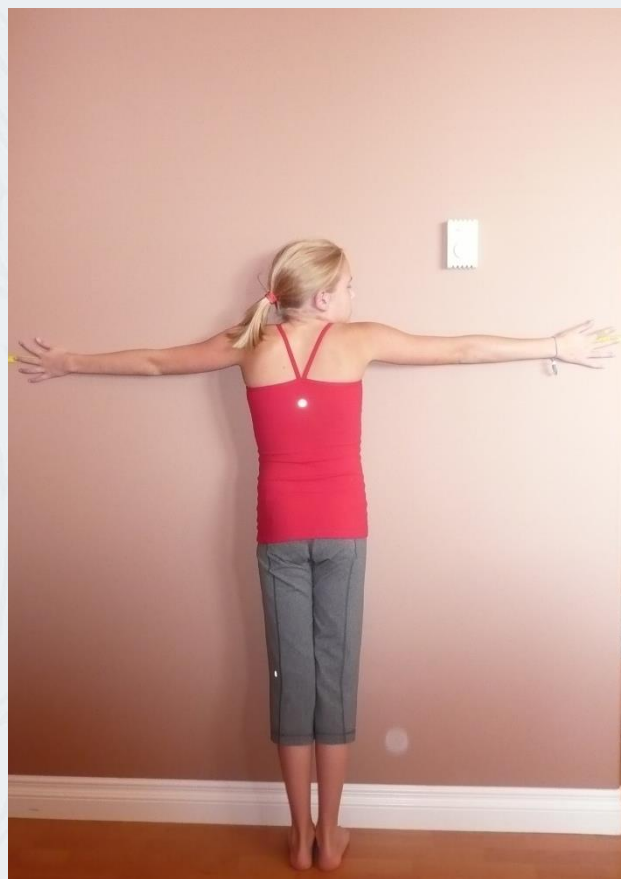
Alkat – Termet

A Növekedési Csúcs (PHV) mérése és értelmezése





1

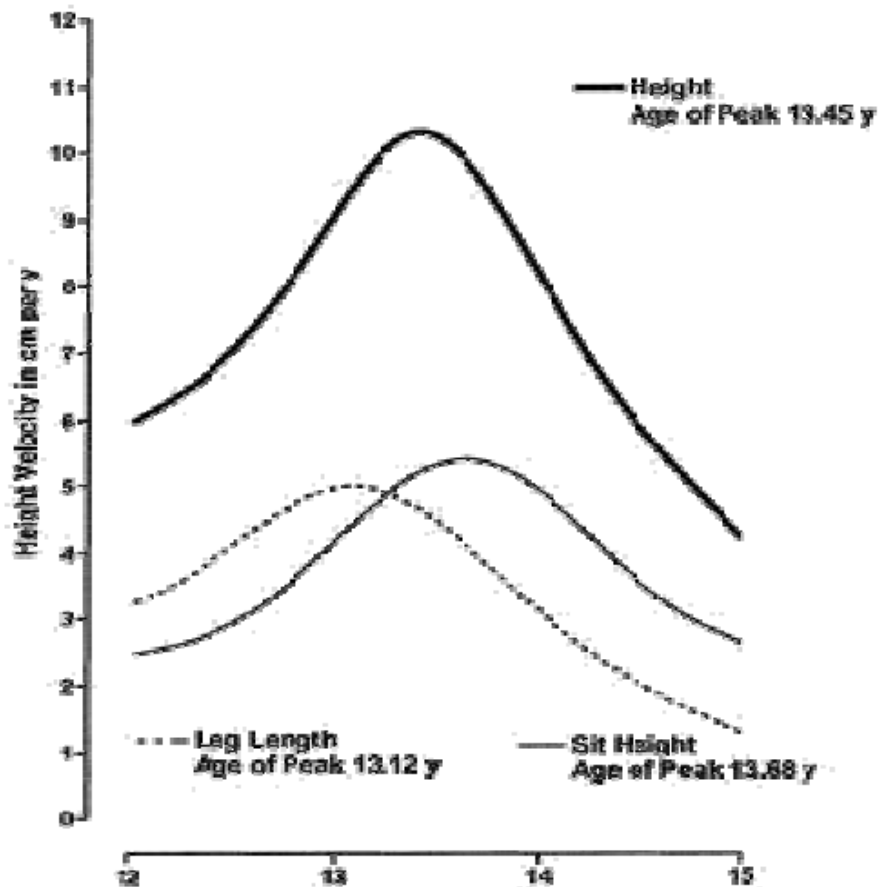


2



3

(a) Boys



(b) Girls

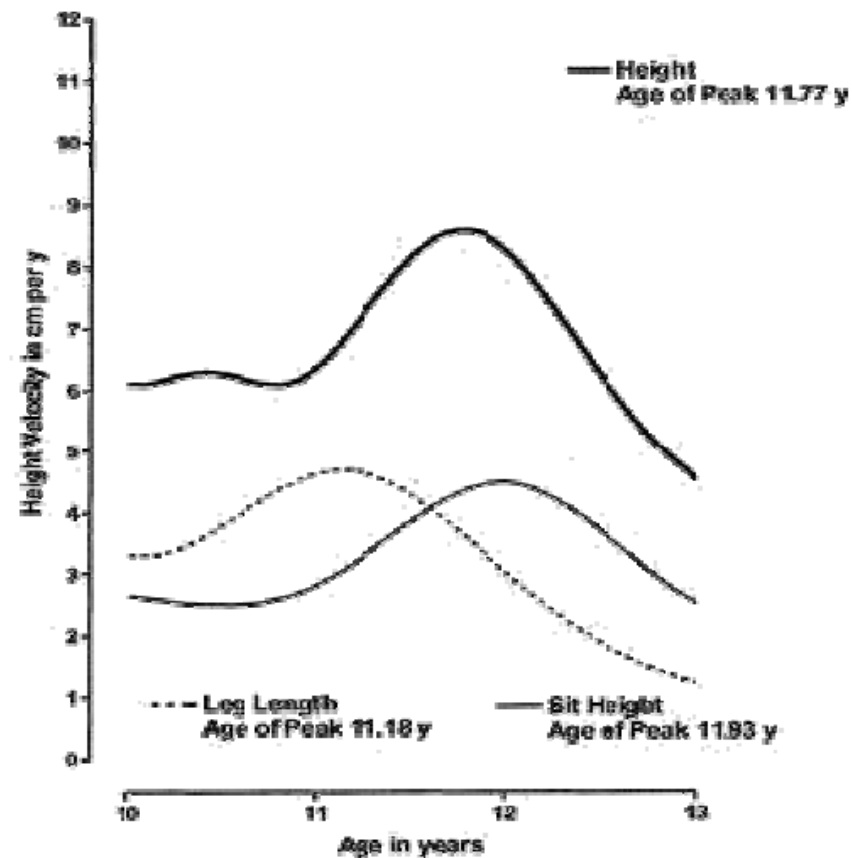


Table 1. Typical Growth from Year to Year Starting at Age Five (see Figure 12 on the next page)

Year	6	7	8	9	10	11	12	113	14	15	16	17	18	19	20
Ht (cm)	5.0	4.8	5.0	4.8	5.0	4.8	8.6	12.0	7.7	3.3	2.3	1.9	1.3	0.9	0.5



Canadian Sport For Life



The Role of Monitoring Growth in Long-Term Athlete Development

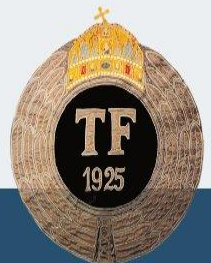
Istvan Balyi & Richard Way

www.Itad.ca

A Supplement to:
Canadian Sport for Life



TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)



Növekedési Csúcs (PHV)

LÁNYOK

Gyorsnövekedési
fázis

Menzesz

Biomarkerek

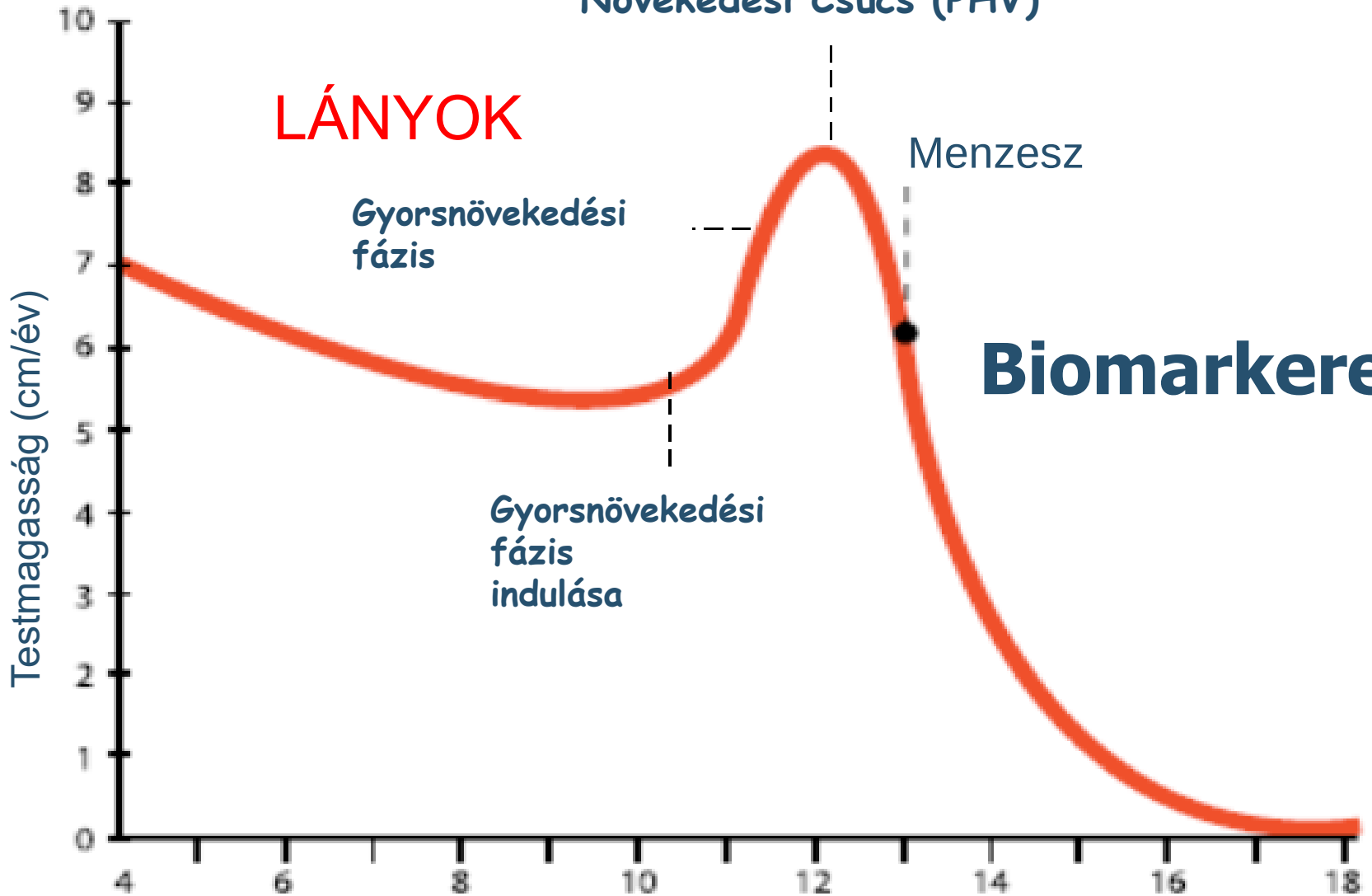
Gyorsnövekedési
fázis
indulása

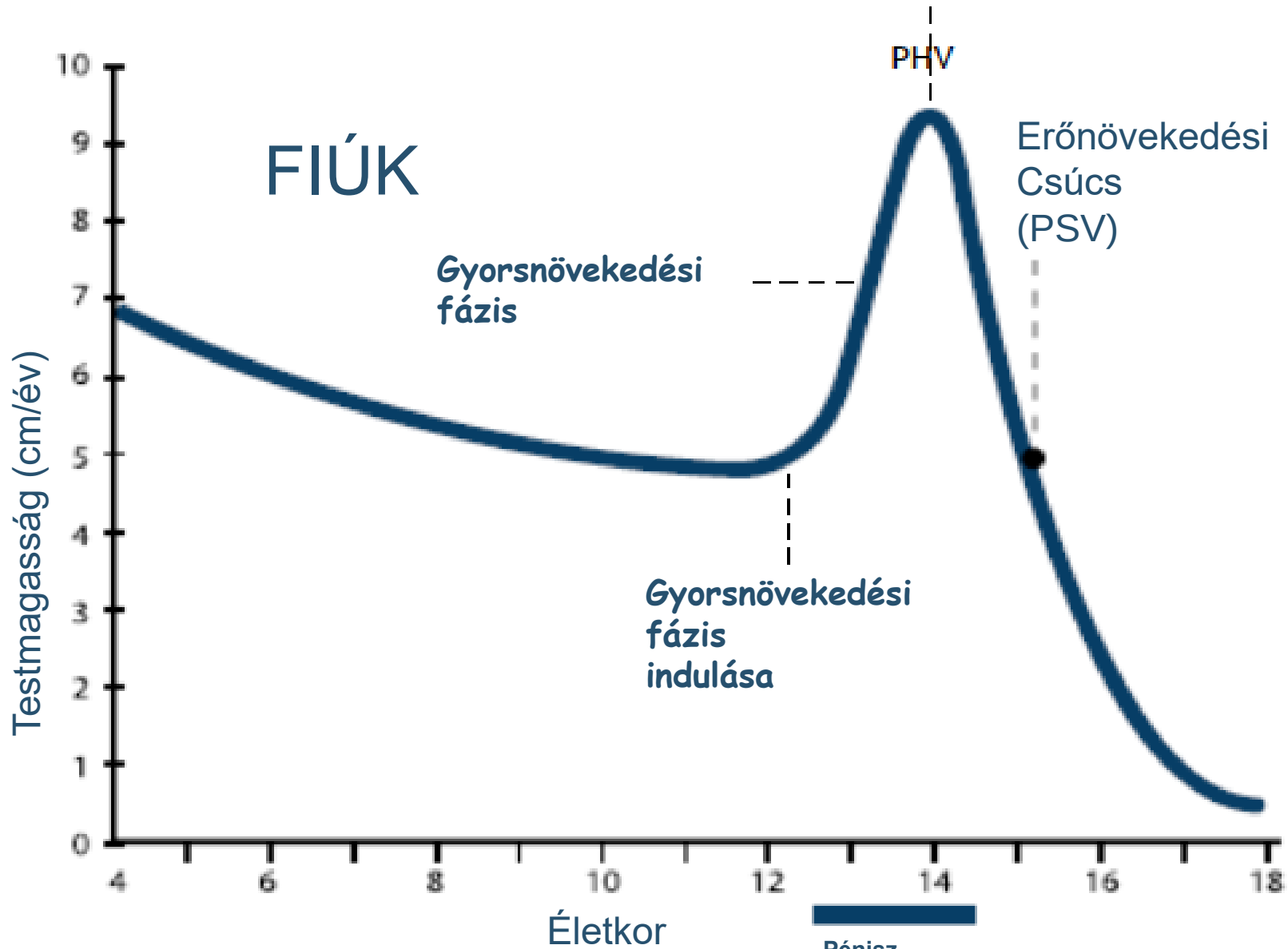
Testmagasság (cm/év)

Életkor

Emlő

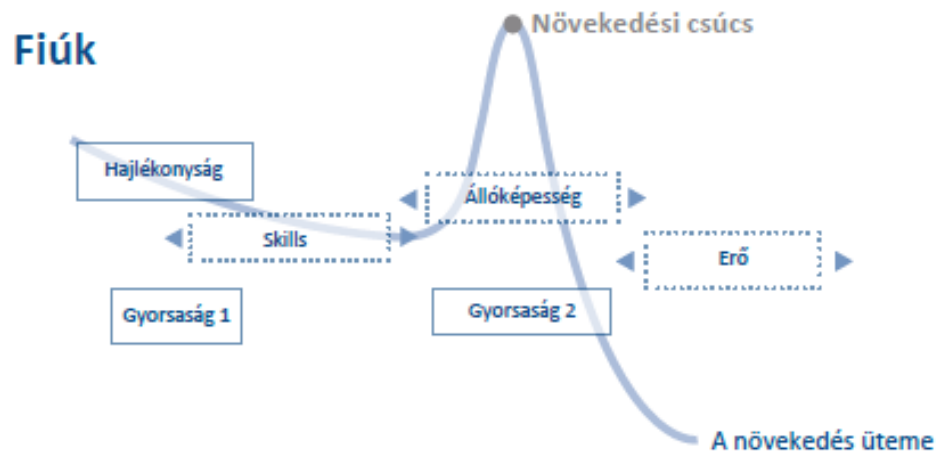
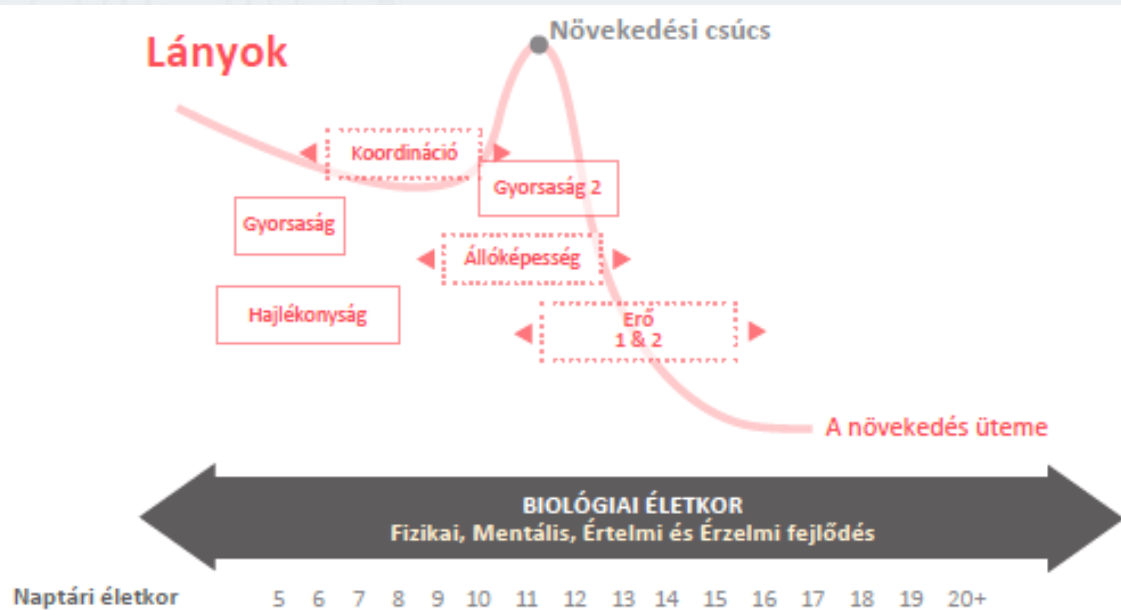
Fanszörzet





Biomarkerek





7. ábra. A szenzitív időszakok lányoknál és fiúknál
(Balyi & Way, 1995)

(p)Sychology

Mentális felkészülés az LTAD-ben

MENTAL FITNESS

for Long-Term Athlete Development

Sport places both physical and mental demands on the athlete. In training and competition, the body is asked to push physical limits of endurance, power, speed, and strength. Similarly, the mind is asked to push mental barriers, such as focus, composure, and determination. Being a top performer in any sport requires a combination of physical fitness, technical skills, tactical readiness, and mental fitness.



**CANADIAN
SPORT FOR LIFE**

Authors: Karen MacNeill, Ph.D; Lisa Benz, M.A.; Matt Brown, Ph.D; Danelle Kabush, Ph.D; Frank van den Berg, M.Sc.
Expert Reviewers: Natalie Durand-Bush, Ph.D and Terry Orlick, Ph.D



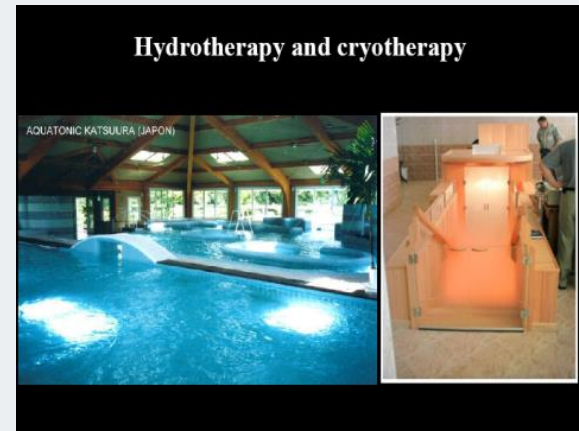
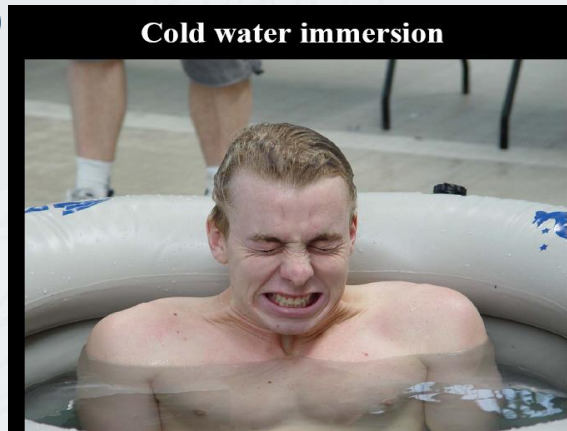
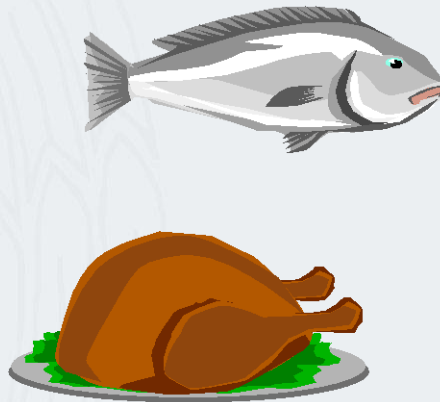
TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)



A test ellátása

Pihenés és regeneráció

- Táplálkozás
- Hidratáció
- Pihenés
- Alvás
- Regeneráció



Iskolai körülmények

Kommunikáció

-

**A testnevelő tanárral, az iskolai
sportkör edzőjével**

**Az egyéb terhelésekkel tisztában kell
lenni!**

Az aktivitás volumene a T2T környezetben



Szocio-kultúra

- A sport általi szocializáció
(szokások a klubban, a sportágban)
- Sportszocializáció (sportolóvá
válás)

5. Befolyásoló tényező

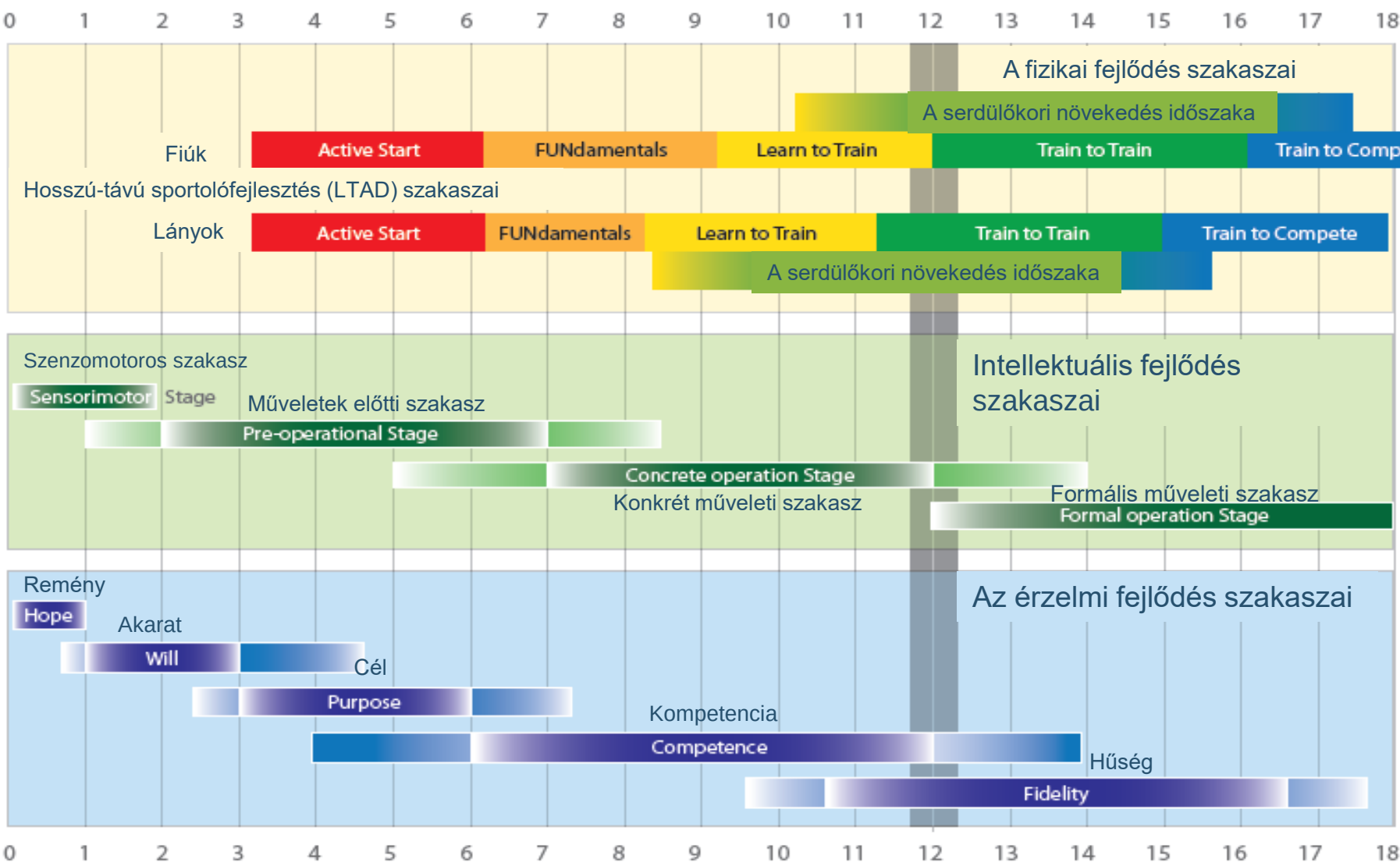
Mentális, Kognitív és Érzelmi Fejlesztés

- Az LTAD során végig – nem önálló mellékelt
- A morális fejlesztés összefügg a kognitív és érzelmi fejlesztéssel

Kapcsolat az LTAD, a fizikai, a kognitív és érzelmi fejlődés szakaszai között

(Adapted from work by Piaget, 1954; Erikson, 1959, 1964; Balyi, Way and Higgs, 2013)

Életkor években



Életkor években



6. Befolyásoló tényező

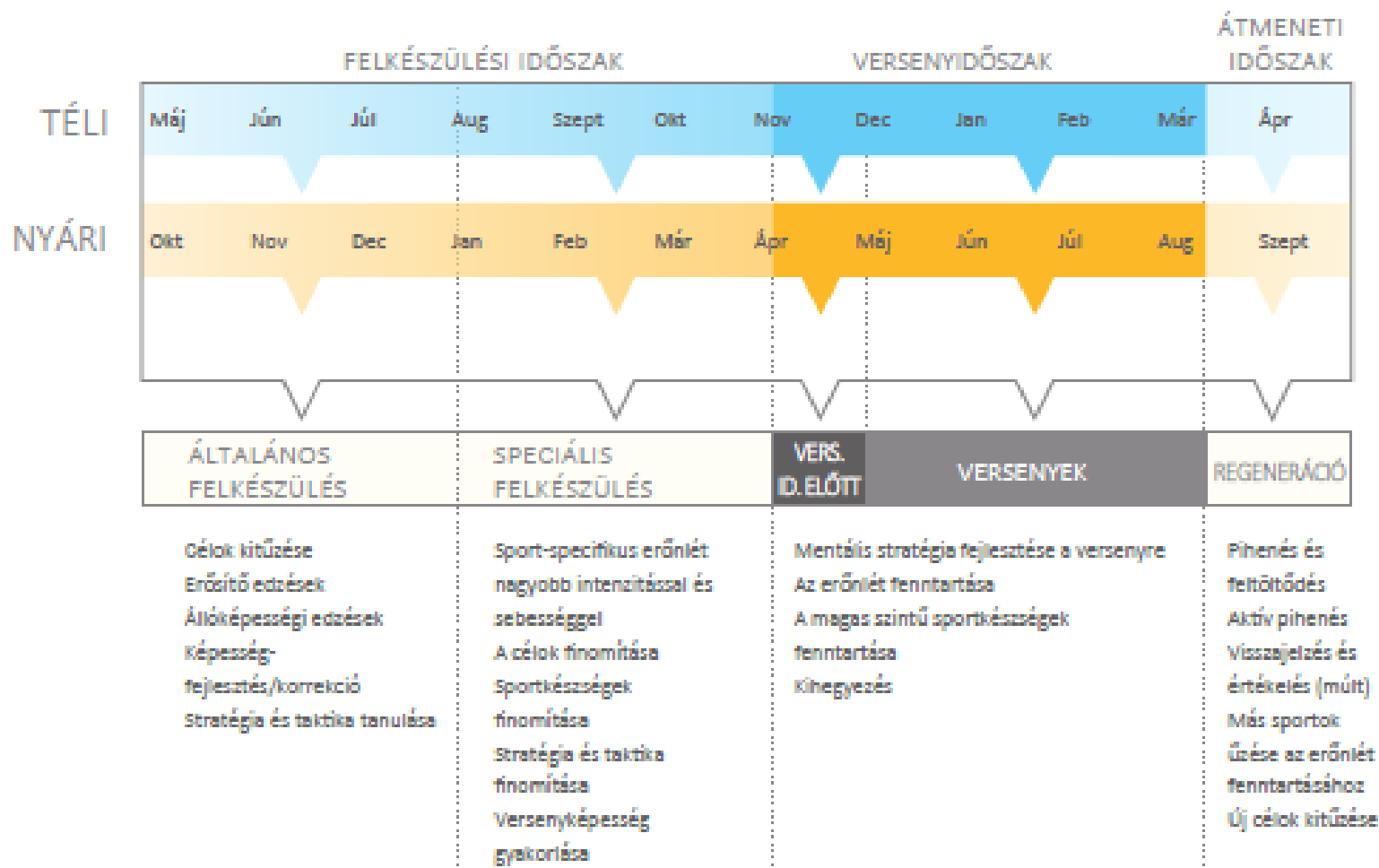
Periodizáció

Periodizáció röviden

- Mi a periodizáció?
- Hogy periodizáljunk?
- 10 lépéses meghatározott éves edzés, verseny és pihenő program
- Lépésről-lépésre tervezett protokoll
- A serdülőkorú sportolók periodizációja

Periódusok és fázisok a téli és nyári éves edzéstervben

(Balyi, Way and Higgs, 2013)



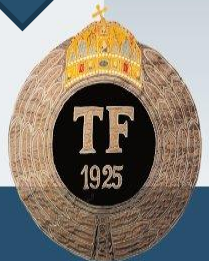
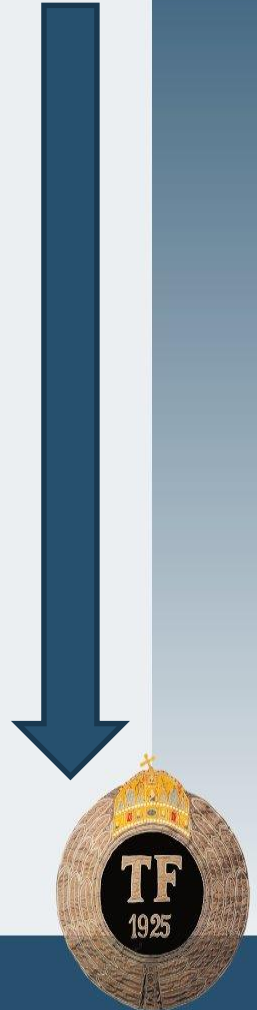
10. ábra. Periódusok és fázisok a téli és a nyári éves edzéstervben

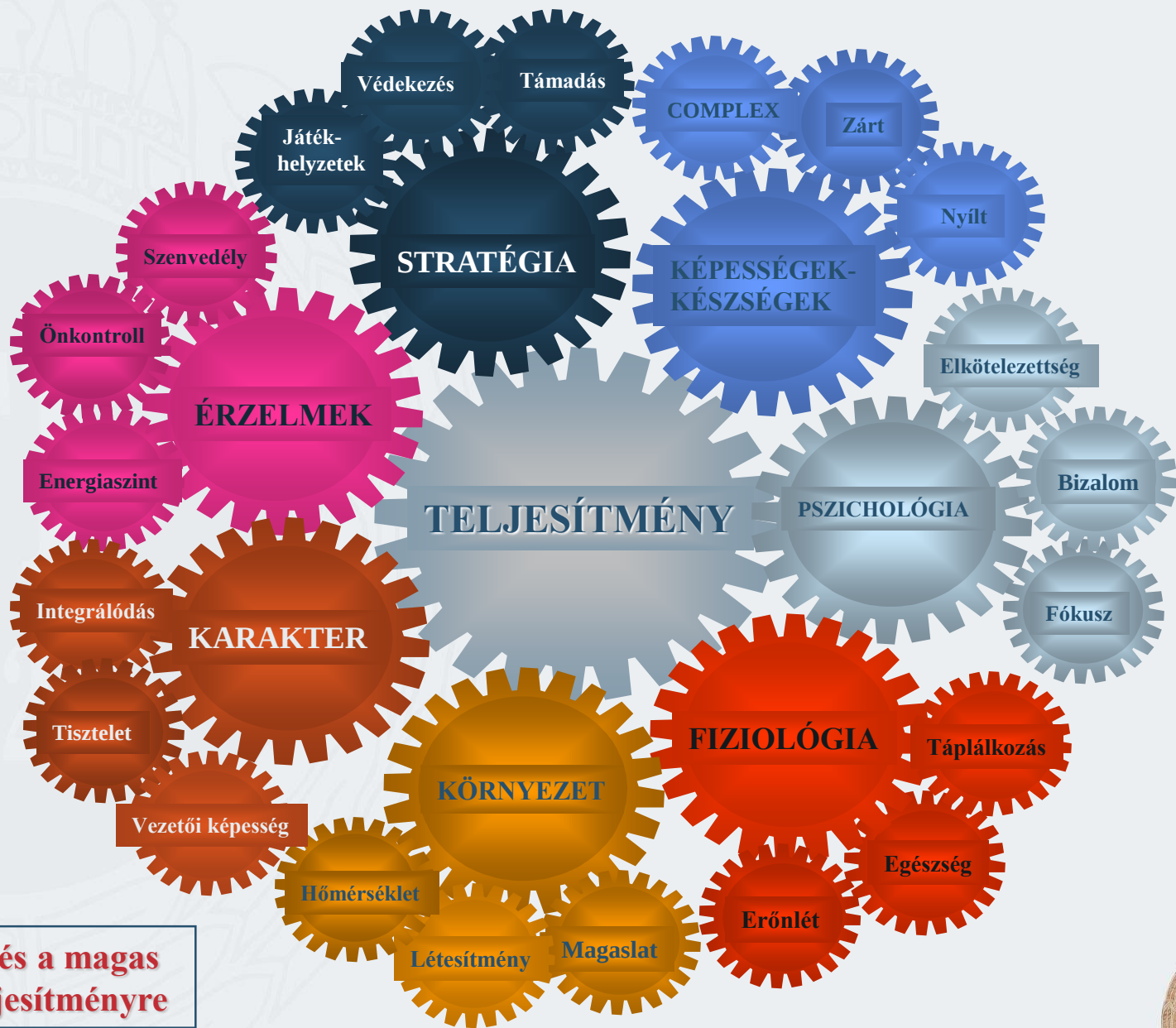
(Balyi, Way & Higgs, 2013)



Periodizáció = Ciklusok a ciklusokban

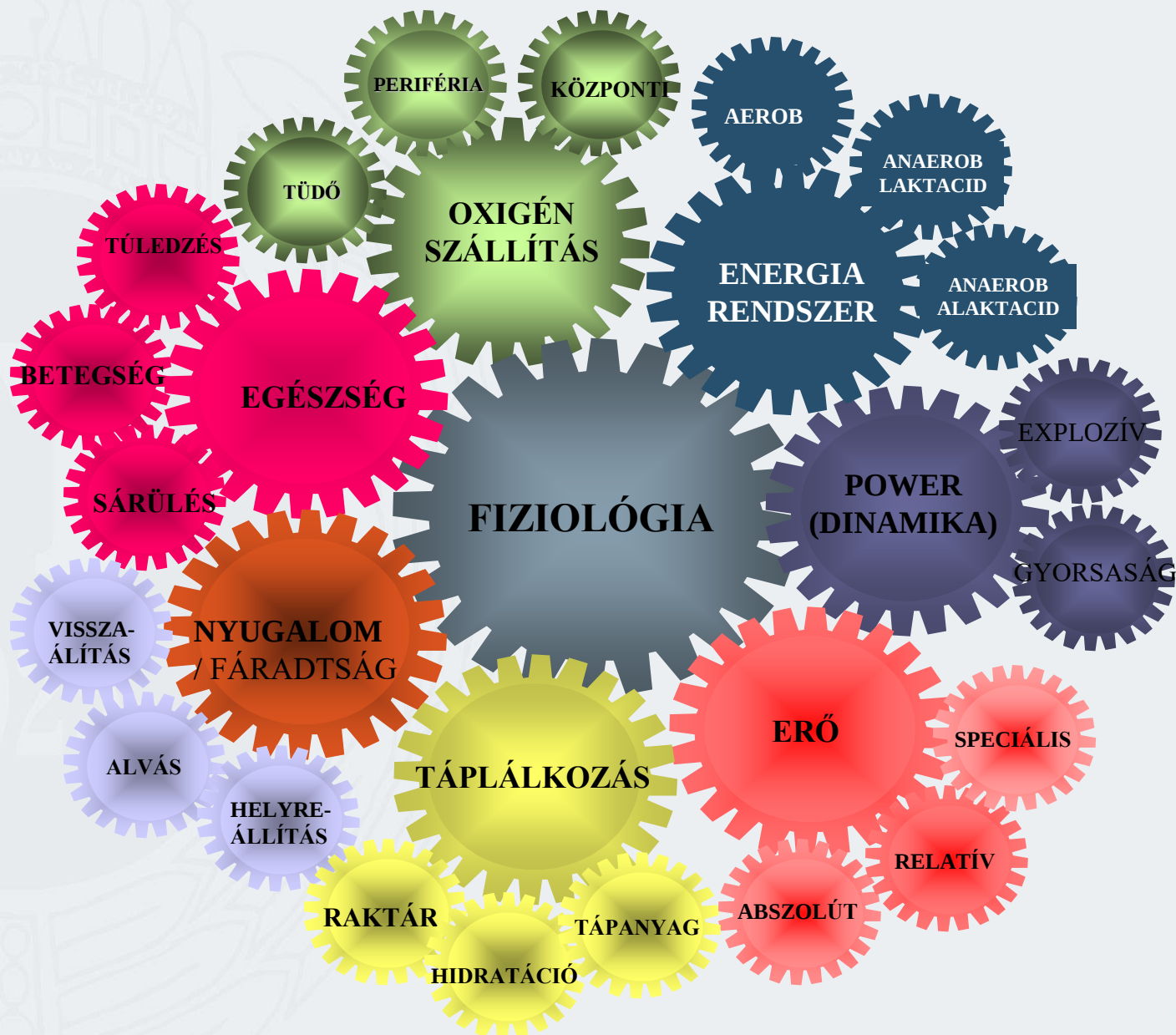
- Négyéves ciklus az LTAD-n belül
- Éves ciklus a négyévesen belül
- Periódusok az éves cikluson belül
- Szakaszok a periódusokon belül
- Mezociklusok a szakaszokon belül
- Mikrociklusok a mezociklusokon belül
- Munkafázis a mikrociklusokon belül





Felkészítés a magas szintű teljesítményre

hwenger04



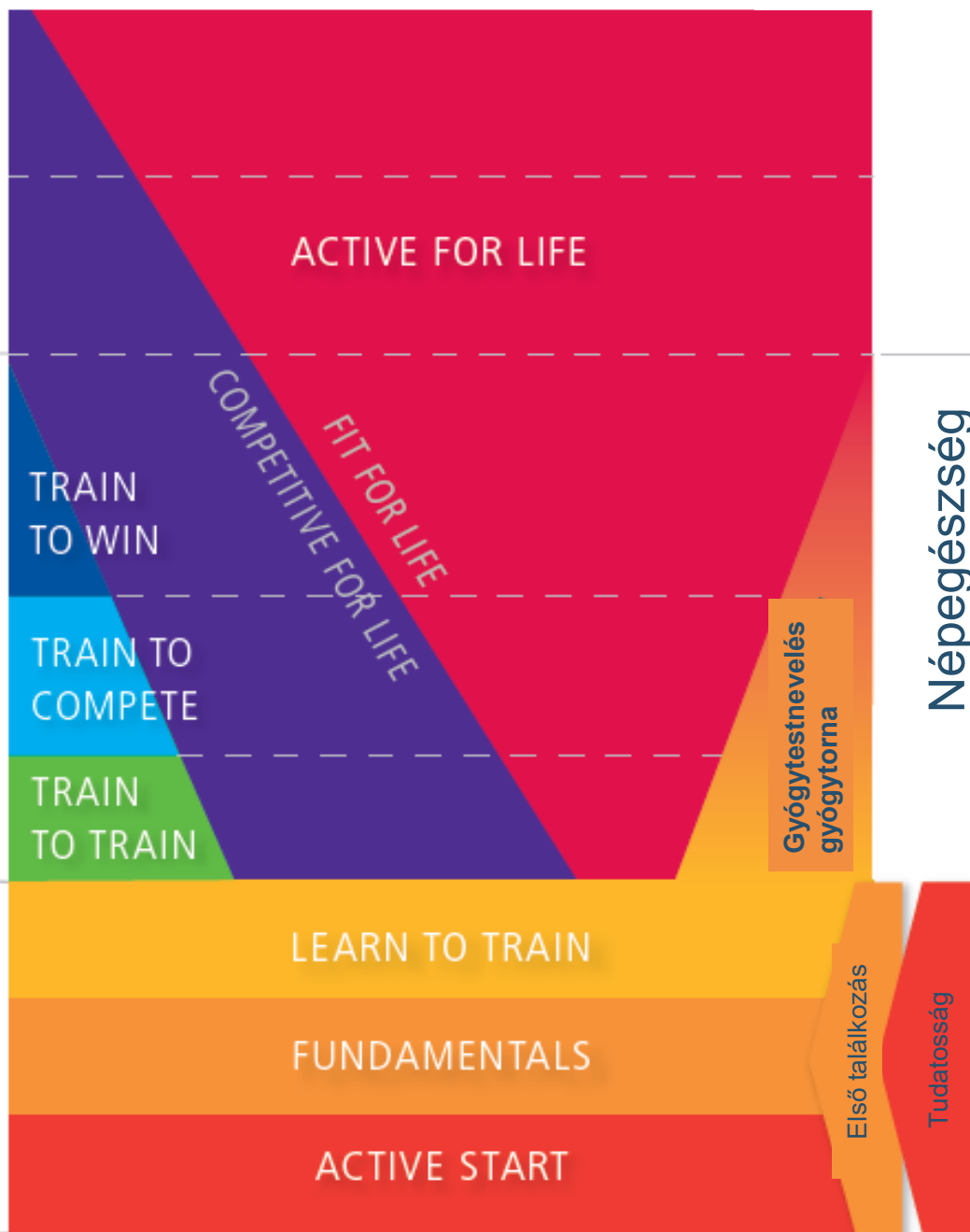
Tervezés...



7. Befolyásoló tényező

A rendszer kiépítése és Integráció

Együtt a neveléssel, az egészségüggyel,
a rekreációval és a közösséggel!



Népegészség

Rendszer- fejlesztés

Klubok
Közösségi
kezdeményezések
Kommunikáció
Létesítmény tervek
Fenntartható finanszírozás
Kormányzás
Versenyek:
- Nemzetközi
- Nemzeti
- Regionális
Eseményrendezés
Emberi erőforrás
Marketing
Szervezetfejlesztés
Rizikómenedzsment
Sport szektor
Technológia
Önkéntesek

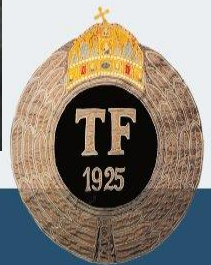
Teljesítmény prioritás

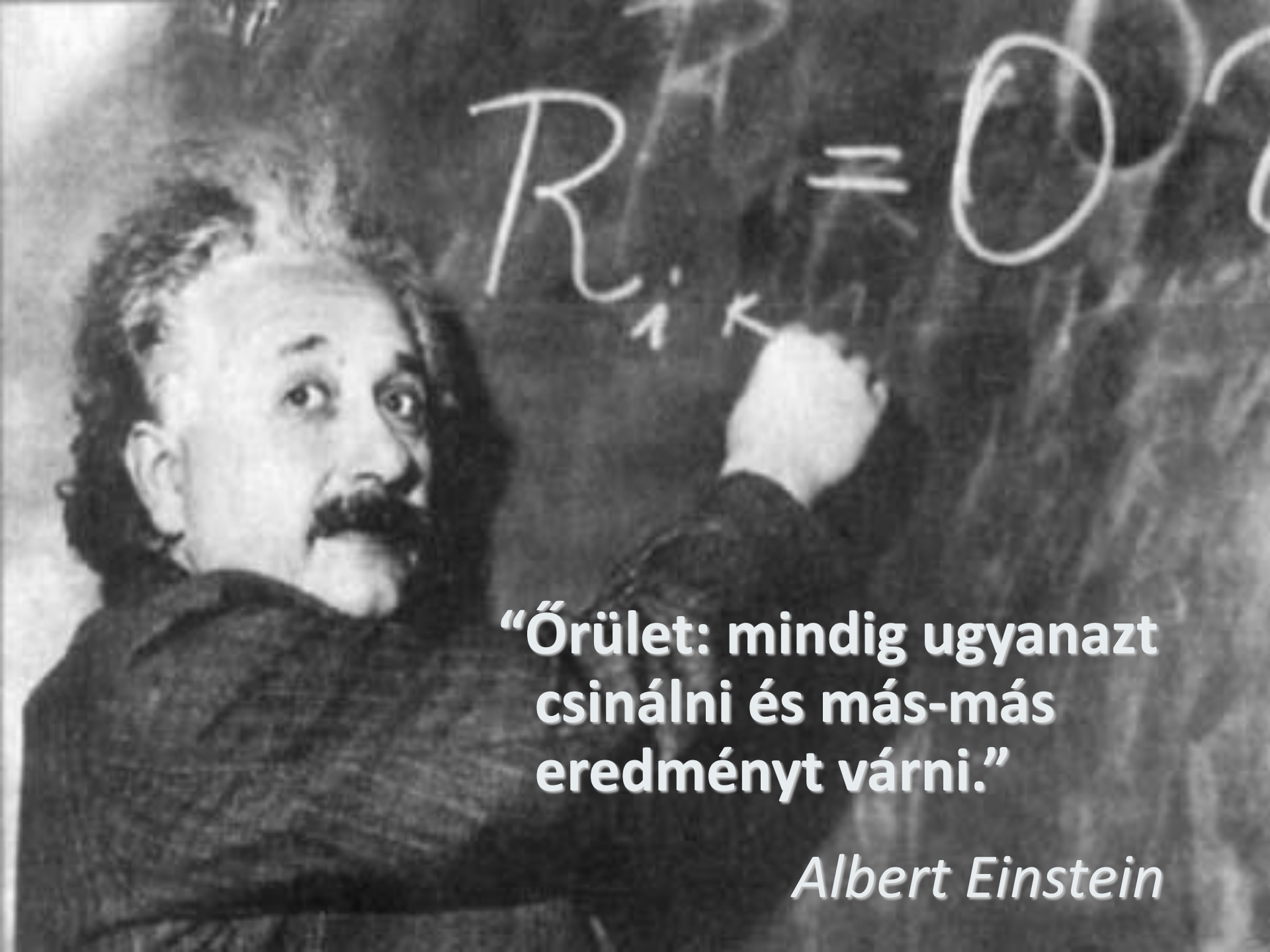
Sportolói teljesítmény
és támogatás
Edzőképzés és
támogatás
Versenyzés
Felszerelés
Hozzájárás a
létesítményhez
Sportorvoslás
Sporttudomány
Tehetség identifikáció
(játékos-megfigyelés)
Csapatok:
- Nemzeti
- Területi
- Klub
Edzés
Kutatás

8. Befolyásoló tényező

- Versenynaptár átnézése és a minicsúcsversenyek kijelölése – *komoly elhatározás szükséges*
- Új koncepció – a versenynaptár periodizálása

Miért szükséges a versenyzésünk áttekintése és újraformálása?





**“Örület: mindig ugyanazt
csinálni és más-más
eredményt várni.”**

Albert Einstein

Hasznos információk

<http://canadiansportforlife.ca/resources/find-quality-sport-programs>



TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)



Köszönöm a figyelmet!

Kérdések?

E-mail: gabor@tf.hu

TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)

