

# A NI 2x 2014-15



**Edzői Fórum, Győr, 2015. november 21-22.**

**Lőrincz Attila**

# Tartalom

- A csapat
- Kezdetek
- Sikerek
- A munka fűbb elemei
  - Alapelvek
  - Technika
  - Pszichológia
  - Edzésterv
- Értékelés

# A csapat

## Preil Vivien

- 1997.
- Anyaegyesület Ganz Vill. EK.
- Nevelőedző: Neisz Gábor
- Érkezés: 2012. április



## Gadányi Zoltána

- 1997.
- Anyaegyesület Mohácsi Torna Egylet
- Nevelőedző: Lakatos Tamás
- Érkezés: 2012. augusztus

# Kezdetek

2012.

ORV 4x



2013.

ORV

Ifi EB Minszk – „proxy” csapat

- Nagyon fontos kezdet volt, tapasztalataira épült a 2014-es szezon

OB Ifi 1x 1-2. (serdülőként)

# Sikerek

Nemzetközi

2014.

Ifi EB Hazewinkel	7. hely
Ifi VB Hamburg	4. hely

2015.

Ifi EB Racice	3. hely
Ifi VB Rio de Janeiro	6. hely

# Sikerek

Hazai

2014.

Ifi OB 1. hely: NI 1x, ks 1x, 2x, 4x

Felnőtt OB 1. hely: NF 2x, 4x

2015.

OB 1. hely: NI 1x, 2x, NF 2x, 4x, 4-

# Alapelvek

Csoportos munka és az egyéni képzés egyensúlya

- Csapat centrikus felkészülés

Edzésen túl is sok háttér munka - iskolával aktív kapcsolat stb.

Edzőpartnerek

Magas szinten motivált versenyzők - és edző

Technika elsődleges

Sokoldalú képzés - mindenben tudnak evezni 1x -tól a 8+ -ig.

Tervezett edzésmunka

Éves edzésterv/ forgatókönyv VS. Improvizáció

Periodizált edzésterv

- Mindig van „B” terv

Az edző irányít, de... nem mindentudó és nem mindenható...

Folyamatos tanulás, értékelés, fejlesztés, fejlődés

# Technika

## Új szemlélet - gondolatok

- Itthoni alapok – igény a fejlődésre
- Technika fogalma kezdetben: „olyan szépen evezel”
- Eredményes nemzetek technikája mintha más lenne... (GBR LM 2x 2008)
  - Miért más?
    - Biomechanika
    - Honnan lehetne tanulni
    - Cikkek, konferenciák, edzők

2011 – technikai fejlődés lehetőségének keresése Nks 2x-nek

## Biorower – Aram Lemmerer

- Személyes szemléletváltás katalizátora - mentor
  - Technika új fogalma - „biomechanically efficient boat moving”
  - Ez ~ a „smartest rowing” (Johan Flodin 2013)
  - Rendszerbe rakta az összegyűjtött ismereteket



# Technika

## Alapok

Hangsúlyt vissza a vízbe

Hosszú kinyúlás

Tömör vízfogás

Láb hangsúlyos evezés

Futtatós ritmus – nem elsődleges cél a magas tempó „sokszor a kevesebb több”

Hibajavítás – általában a hiba okát a jelentkezését megelőző részekben kell keresni. Pl: zászlózás – ok – következmény

# Pszichológia

## 2014. elején fontos lépés

Utólág derűlt ki, hogy szükséges volt nem csak fontos

Szakember igénybevétele nem „gyengeség” – ellenkezűleg

TF kapcsolat Kovács Krisztina - azóta is sokat dolgozik...

Rendszeres munka

- Egyéni fejlesztés
- „Csapatterápia”
- Edzői tanácsadás „kulcsot” ad a versenyzűkhűz
  - Kit mikor mivel lehet motiválni vagy nem

# Pszichológia

A mentális felkészítés, mint a csúcsforma összetevője

- A mentális állapot jelzője a fizikális formának
- A csúcsteljesítményhez egyaránt szükséges a jó fizikális és a jó mentális felkészültség
- De ezek dinamikus kölcsönhatásban vannak - ezért bonyolult

A mentális felkészülés is periodizálható (bizonyos mértékig)

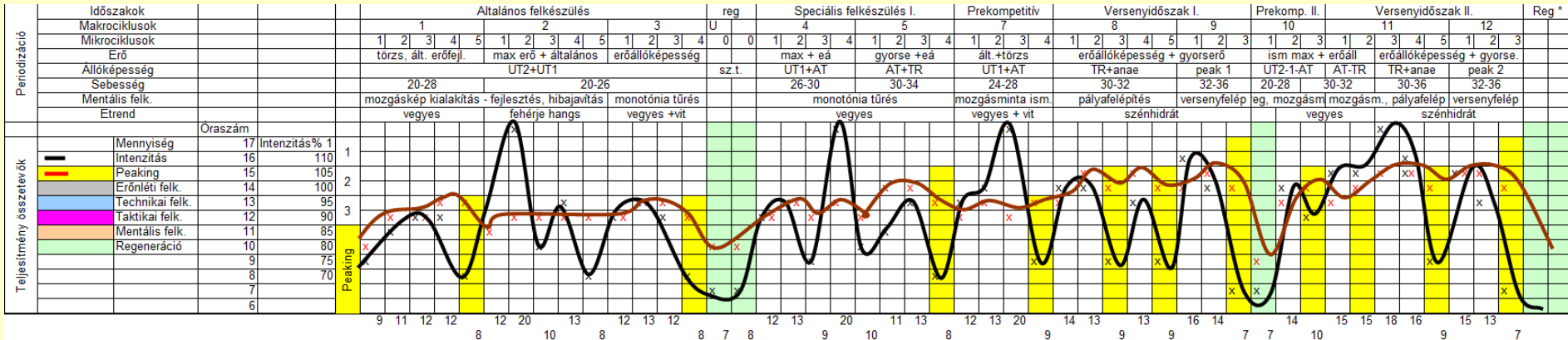
- Nehézség, hogy nem az edzés az egyetlen ilyen terhelést jelentő tényező
- De az egyetlen amit az edző tud kontrollálni, a többit... figyelembe kell venni
- A felkészülés alakulása és az ezzel járó terhelés, befolyásolja a pszichés állapotot pozitív vagy negatív irányba
- Ez visszahat a fizikális felkészülés minőségére
- Következmények

Mentális tünetek pl: dekoncentrálttság, széteső technika, önbizalomhiány

- Jó fizikális állapot ellenére is



# Az Edzésterv



Periodizált éves terv (T. Bompá nyomán)

– Távlati terv lépéseivel – terhelés összetevőinek

Felkészülési ciklusok edzécél szerint

Terhelés összetevőinek szisztematikus variálása

Peaking index

Csúcsforma

# Az Edzésterv

2014

2015

Irányadó számok				
		Átlag	Összeg	Hetek száma
Terhelés		12,43	435	35
Regeneráció		7,29	124	17
Teljes		10,75	559	52
		Km-ben*	óra	
Vízi felkészülés		4680	390	37
Szárazföldi felk			169	15
Szárazföldi edzések aránya a vízi felk. Időszakban:				30%
Vízi edzések tervezett összege km-ben:				3276

Irányadó számok				
		Átlag	Összeg	Hetek száma
Terhelés		13,87	416	30
Regeneráció		8,41	143	17
Teljes		11,89	559	47
		Km-ben*	óra	
Vízi felkészülés		4584	382	31
Szárazföldi felk			177	16
Szárazföldi edzések aránya a vízi felk. Időszakban:				30%
Vízi edzések tervezett összege km-ben:				3208,8

\* A 2014-es Felnőtt OB óraszámával  
összesen: 590 óra

# Értékelés

Elemzés kiinduló pontja - Mik voltak a célok?

Eredményesség:

Ifi EB érem, de legalább 6.

Ifi VB érem, de legalább 6.

Mi kell hozzá?

2014

Vízen szélcsendben 7:22

Ergó

PV: 7:37      GZ: 7:22

Átlag: 7:29,5

**2015-re kell:**

Vízen szélcsendben 7:12

Ergó

Átlag: 7:19

# Értékelés

## Realitás 2015:

Vízen szélcsend 7:20

Ergó:

PV: 7:18

GZ: 7:19

Kihoztunk-e mindent a csapatból amire képes?

EB igen

VB nem

Miért nem sikerült? Hol volt a hiba?

Felkészülési szakaszok elemzése

Tél – OK

Tavaszi - nem egyértelmű a válasz – technikai hibák jelentkezése



# Értékelés

Első csűcsforma:

EB-re összeraktuk, jött a forma

Második csűcsforma:

Nem jött, illetve instabil volt a technika - kb 95%-ra sikerűlt

Mi az oka?

Sajnos - tervezési hiba

„az egyetlen amit az edző tud kontrollálni, a többit... figyelembe kell venni”

Nem vettem figyelembe mindent, illetve amikor előjött nem változtattam kellő időben

- Bled után kármentés...

# űrtűkelűs

Amin vűltoztatni kellett volna:

Bled-et ki kellett volna hagyni...

Az EB utűn erűsebb edzűsteljesűtműny mint bűrmikor, lendűletben voltak

DE az EB sikerrel lelkileg „telűtűdtek”

PV-nűl iskolai problűműk lűptek fel

űjra elűjűttek a technikai hibűk

Edzű...

Elsű valűs kudarcűlműny

Műdosűtűs – edzűsprogram

Pszicholűgűs segűtsűg!

űB – isműt jű, de űjabb problűműk... felborult a csűpűsrend

# Értékelés

VB tábor

Ingadozó teljesítmény, csökkent magabiztosság

- Még mindig a technikával voltunk elfoglalva... frusztráció

Tábor végére összeállt

VB előtti szokásos „Pszichomókus teszt” - TF labor

Visszajelzések felém:

Jó állapot, hasonló, mint tavaly, de... túlzottan befolyásolnak a külső körülmények

És tényleg – a VB-n a verseny előtt két nappal nagyon jó technika lazán

Verseny előtti nap a lötyögős v

# Értékelés

## Tanulságok

A két évet összehasonlítva:

- 2014 „straight foreward” folyamatos sikerélmények
  - 2015 apró bosszúságok tarkította év (technika, sérülések stb)
- 
- Összességében előre léptünk a hosszú távú terv szerint
  - Hibákból tanulni, építkezni kell

Ami fontos:

Még nagyon fiatalok és remélem, hogy

- ezek még mindig csak a kezdetek voltak...

Köszönöm a figyelmet!

