

EDZÉSTERVEZÉS SZABÁLYAI, GYAKORLATIAS MEGVILÁGÍTÁSBAN

EDZŐI KONFERENCIA

Baja, 2018. március 30-31.

Készítette: Molnár Dezső MSC szakedző



A PRAKTIKUS TUDÁS, A MAGYAR EVEZÉS MEGMENTŐJE....



Idegen szavak gyakori használata?



=



- ▶ Ortogonális, laktát, szaturáció, kognitív, affektív, emocionális, akcelerált, retardált, lassas fair, stb.....
- ▶ **Mi az idegen szavak használatának a célja?**
- ▶ Iskolázottságot jelöl és csak adott körökben érdemes használni.
- ▶ **Csak ezekkel a szavakkal tudjuk kifejezni mondandónkat az edzőknek és versenyzőknek?**
- ▶ Nem, mert elsősorban anyanyelvünkön kell a sokféle képesítésű kollégánknak érthetően elmagyarázni, amit elvárunk tőlük, és majd ők is a tanítványaiktól.
- ▶ **Miért is fontos erről beszélni most?**
- ▶ Mert az elképzelésünk, hogy be tudjuk tartani a képesítési szabályzatunkat, a közeljövőben nem tud megvalósulni, így magunknak kell olyan szakembereket és aktivistákat képezni, hogy egy nyelvet beszéljünk!

Edzéstervek és felkészülési tervek fontossága

Rosszul csinálod!

- ▶ Mit edzünk ma Mester?
- ▶ 4x2, 2x4 percet
- ▶ Milyen tempóval?
- ▶ Minimum a maximum
- ▶ Pihenő lesz?
- ▶ Igen, lesz
- ▶ És mégis hány kilométert evezünk?
- ▶ Kis gondolkodás... 16 km

Helyesen végzed a munkád!

- ▶ Ez a féle kérdezz-felelek elmarad.
- ▶ Előre rögzített program szerint készülnek a versenyzők
- ▶ Meghatározott terjedelmi mutatókkal
- ▶ Intenzitási sávok meghatározásával
- ▶ Pihenők szabályzásával

Mire szolgál a felkészülési és edzésterv?

- ▶ Vezeti az edzőt és a versenyzőt a hatékony sporteredmények elérésében
- ▶ Láthatóvá válnak azok az utak, amik a kitűzött célok eléréséhez segítik a versenyzőket és edzőiket
- ▶ Mindenkor mankó az edzőnek, amiből még a későbbiekben sokat tanulhat
- ▶ Kiszámíthatóvá teszi a versenyző időbeosztását
- ▶ Vázolja a versenyző fejlődésének ívét
- ▶ Koordinálhatja a kisegítő személyek erőforrásait
- ▶ Egészséges, bizalmi kapcsolatot alakít ki a család és az edző között
- ▶ Tekintélyt kölcsönöz az edző személyének

Edzéstervezés másolásának veszélyei!

- ▶ Edzéstervezést csak egy csapatra, vagy egyénre szabad készíteni!
- ▶ Az edzéstervezés függ az adott versenyző korától, nemétől és edzettségétől, mozgáskoordinációjától

Súlyos következmények:

- ▶ Túledzettség
- ▶ Aluledzettség
- ▶ Torzuló mozgás
- ▶ Kudarcélmények
- ▶ Félelem a következő edzéstől
- ▶ Sportágtól való elfordulás

Edzéstervezés fő szempontjai és szabályai

Mit vegyünk figyelembe tervezéskor:

- ▶ Életkori sajátosságok, fogékonysági időszakok (szenzitív idő)
- ▶ Egészségügyi állapotról való meggyőződés
- ▶ Edzettségi állapot felmérése
- ▶ Mit szeretnénk fejleszteni
- ▶ Edzések felosztási aránya (pl: állóképesség, erőállóképesség, gyorsaság stb.)
- ▶ Technikai szint felmérése
- ▶ Célok kitűzése
- ▶ Fő versenyek meghatározása
- ▶ Felmérők és tesztek meghatározása

Formai követelmények az edzéstervben

Szabó Márton,
2018. 05. hét

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	Vasárnap
Pihenő	de: 70' futás Hr: 150-160 Lehetőleg terepen	de: 4x3000 ergó T=24 Drag: 130 Pihenő: 5'	de: 70' futás Hr: 150-160	de: 60' erogométer Fartlek: 4' T= 18 2' T= 24	de: 1x2000 m felmérő 8,00 h	Pihenő
du: Ergométer: 2000 m bemelegítés 14x1200 m (6000m) 2000 m levezetés pihenő: 4 perc 390 W	3000 m úszás	Súlyzó: 8 kör guggolás: 30 / 50 kg f.nyomás: 30/ 45 kg felkapás: 30 /40 kg f.húzás: 30 / 60 kg felülés: 30 felhúzás: 30 / 30 kg kitörés: 30/30 30 kg	du: Ergométer: 2000 m bemelegítés 8x800 m (2000m) 92% (Watt %) pihenő: 4 perc 2000 m levezetés Pulzus: 130	Súlyzó: 8 kör guggolás: 30 / 50 kg f.nyomás: 30/ 45 kg felkapás: 30 /40 kg f.húzás: 30 / 60 kg felülés: 30 felhúzás: 30 / 30 kg kitörés: 30/30 30 kg	du: 90' görgő Hr: 140	Pihenő

Minimális elvárások az edzéstervezésben

- ▶ Rendszeresség!
- ▶ Életkori sajátosságok
- ▶ Fejlődési szint figyelembe vétele
- ▶ Edzések egymásra épülése
- ▶ Változatosság
- ▶ Nyelvezet
- ▶ Nyomon követhetőség
- ▶ Mindenki számára hozzáférhető legyen a csoportban
- ▶ Alternatív megoldások, akár szóbeli megegyezés szerint

Éves operatív felkészülési program



Egy időszak programjának bemutatása szárazföldi és vízi munkában



Edzések ellenőrzése

Technikai eszközök

- ▶ Ergométer műszerei
- ▶ Csapásszám mérők
- ▶ Okosórák
- ▶ Garmin és Polar eszközök
- ▶ Közösségi oldalak segítsége
- ▶ Edzésnaplók nyomon követése

Edzések dokumentálása és elemzése

- ▶ Edzői edzésnapló-vezetés, elektronikus vagy hagyományos módon

Elemzések:

- Mozgástani mérések, videók és fotók segítségével
- Edzésjelentők alapján, értékelés (negatív, pozitív, majd program korrekció)
- Mindezek közzététele

Edzésjelentő

4x4000 m pihenő 15 perc

100%=408 W

6000 max.	90%	95%	80%	90%	elvárt
Juhász Adrián 4000 m	I.	II.	III.	IV.	átlag
Idő	13,01	12,58	13,25	13,03	12,9
Watt	375	381	342	372	366,0
Pulzus	184	189	178	186	183,7
Max. Watt %-ban	91,9	93,4	83,8	91,2	89,7

össz idő

51,87

Pulzus 180 184 173 134,3

4x4000 m pihenő 15 perc

100%= 378 W

6000 max.	90%	95%	80%	90%	elvárt
Simon Béla 4000 m	I.	II.	III.	IV.	átlag
Idő	13,26	13,15	13,52	13,19	13,3
Watt	341	356	310	351	339,5
Pulzus	186	192	185	192	188,8
Max. Watt %-ban	90,2	94,2	82,0	92,9	89,8

össz idő

53,12

Pulzus 187 194 184 141,3

VÉGE, KONIEC, THE END, ENDE
KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

