

Országos evezős edzőtovábbképzés

**Hosszú távú edzéstervezés az
evezés versenysport célú
felkészítésében**

**Edzéstervezési stratégiák kialakítása a kezdő
szinttől, az olimpiai bajnok felkészítéséig**

**Dubecz József
egyetemi docens, TF.**

Baja, 2012 november 17.

1. Általános jellegű módszertani tanács

- **A sportfelkészítés folyamata rendszerszemléletű megközelítéssel történjen!**
- **Határozzuk meg a felkészítés szempontjából számításba vehető rendszerek körét,**
- **Állítsuk fel az egymásra épülő, egymásból következő céltanilag prioritást mutató rendszerek felkészítést meghatározó szerkezetét,**
- **Minden sportfelkészítési folyamat személyiség változásokkal jár, ezért következetesen jól át kell gondolni és tudatosan, tervszerűen alakítani,**
- **Az edzés- és versenyzés folyamatának időfüggő megtervezése csak ezután történjen.**

A sportfelkészítés tervtípusai

1. Keretterv – a képzési program célrendszerét meghatározza, de a képzési tartalmakban és az elvárt tudás minőségében tág kereteket mutat.

- **hosszú távú edzésterv** – sportolóvá válás, érés,
- **több éves terv** (olimpiai ciklus 4 év)

2. Operatív terv – konkrét, a megvalósítási folyamat lépéseit, tartalmát, tudásszintjeit taxatív módon pontosan előíró dokumentáció

- **éves edzésterv, tanmenet** (egy teljes képzési év, max. 2-3 felkészülési ciklus /22 - 25 hét/)
- **időszakos edzésterv, évszak terv** (3 - 4 hónap)
- **makrociklus, tanítási egység** (2 - 12-13 hét)
- **mikrociklus, heti edzésterv** (max. 7 - 10 nap)
- **egy edzés terve, óravázlat** (30' - 5 óra)

Fajtái: **szöveges-, grafikus edzésterv, költségvetési terv**

Versenyzésre felkészítő stratégiák, elvek

- A versenyfelkészítést meghatározó céltani, koncepcionális, és foglalkozásvezetői háttér
 - Az edző magas szintű felkészültsége semmivel nem pótolható.
 - **Életkornak megfelelő képzés**
 - **A sportági profilnak való megfelelés**
 - **Tanfolyam** (üzletérdekeltségű képzés, bevétel orientált)
 - **Versenyszöveg** a célszemlélet (tudástermelés)
- A módosított arisztotelészi modell
- Felkészítést, képzést irányító stratégiák
 - Deduktív oktatási stratégia
 - Induktív oktatási stratégia
 - Vegyes oktatási stratégia
 - **Edzéselvek rendszere**
 - **Tanulási törvények**

Edzéstervezés

Stratégiai gondolkodás - Célképzési feladat

Alap

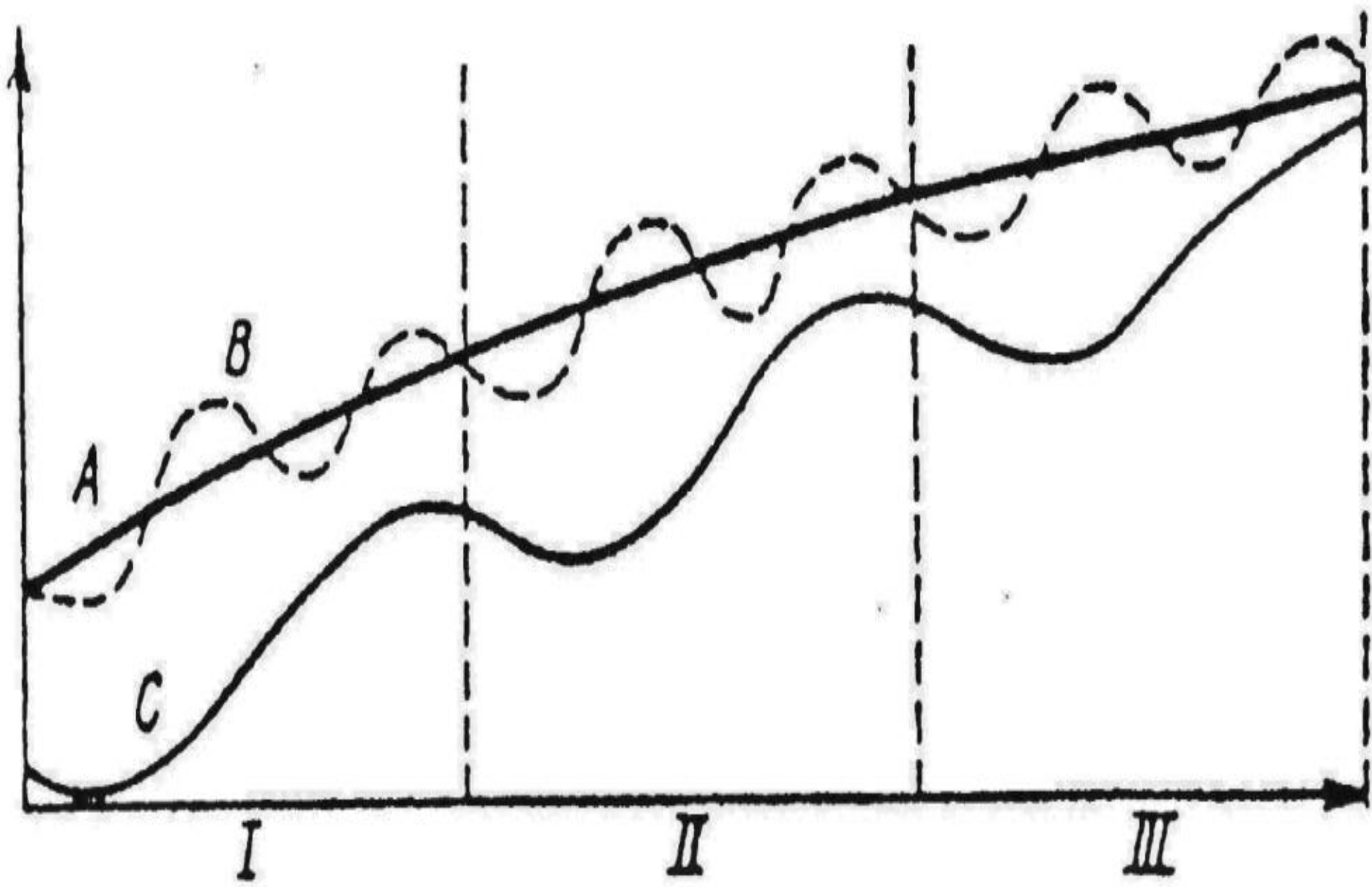
A „Van” érték felmérése

- Objektív helyzetelemzés
- Állapot ellenőrzés
- Egyéni-, csoport-, csapatszintű helyzetelemzés, folyamatos nyomon követés, dokumentáló rögzítés,
- Összehasonlító elemzés, az előző évek tapasztalatával.

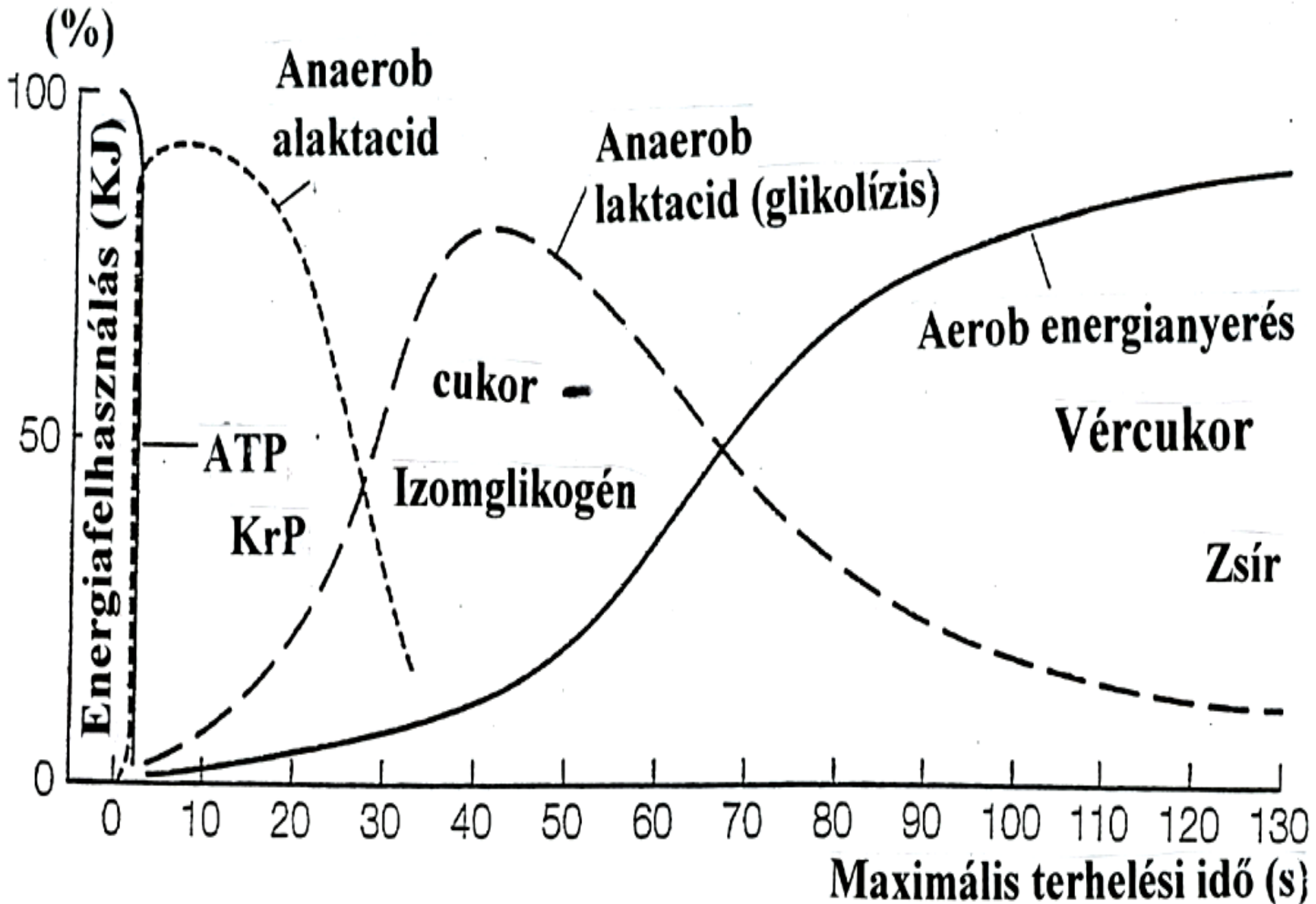
Megvalósulás menete

A „kell” érték kialakítása, tervezése

- Stratégiai cél - etalon funkció
- Objektív- és szubjektív elképzelések megfogalmazása, rögzítése
- Folyamatellenőrzés, értékelés
- Felkészítés hatásának elemzése
- Spontán változások elemzése, rögzítése



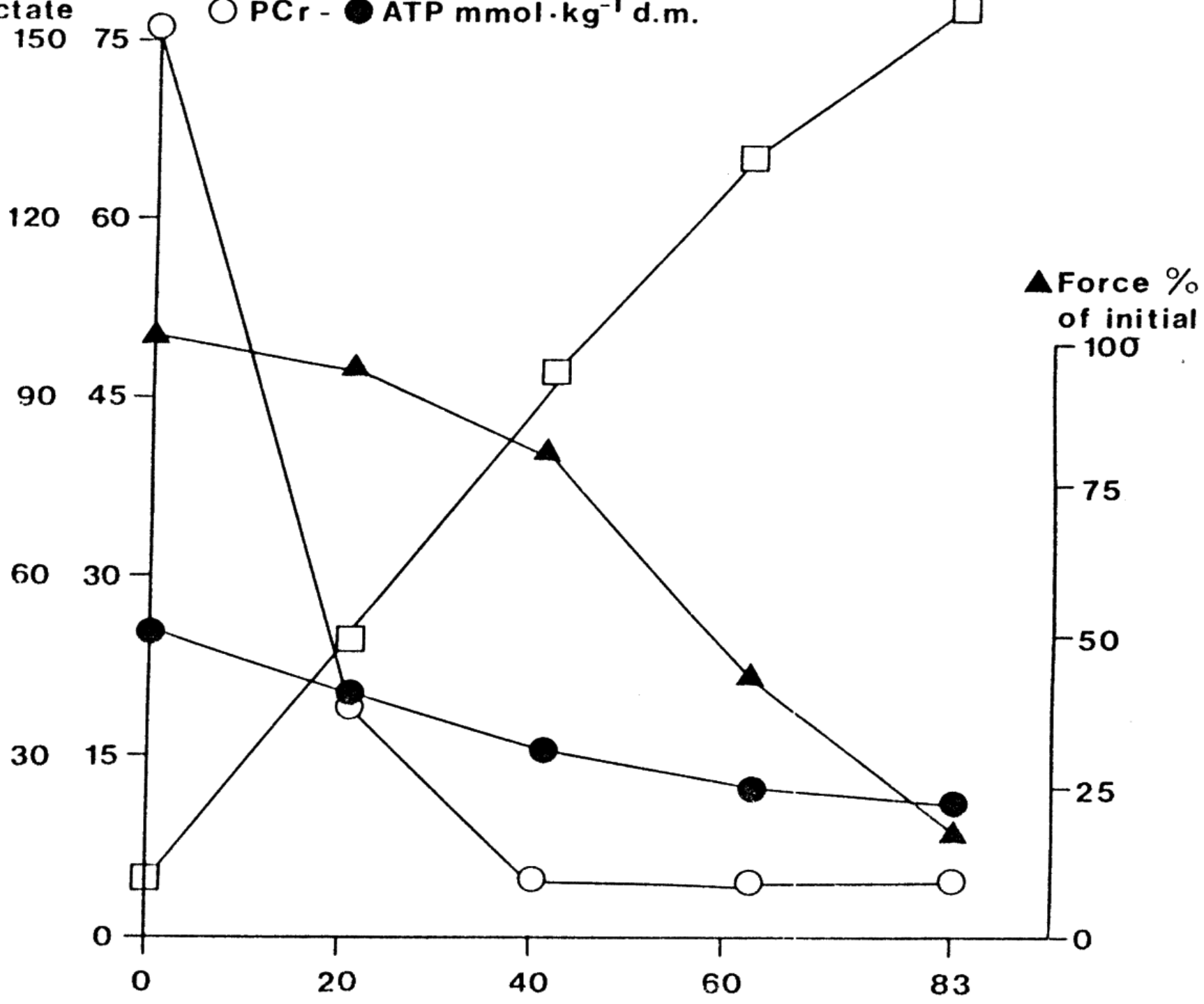
Éves ciklusok



Az energianyerés folyamata /Keul/Haralambie, 1972.után./

□ Lactate

○ PCr - ● ATP mmol·kg⁻¹ d.m.



Az állóképességi teljesítmény fajtái

1. Erő állóképesség (10"- akár 48 órás sportteljesítmény erő tartása)
(De! Elsősorban a középtávú állóképesség kategóriájába tartozó ciklikus-
aciklikus sportágak nagy erő megjelenése, szükséglete kapcsán különül el)

- jellemzi a helyi izom-állóképesség szüksége, és a nagy erő kifejtés tartásának szüksége.

2. Hosszútávú állóképesség (9' -)

- szinte kizárólag aerob feltételek (hosszútáv futás, triatlon, országúti kerékpár, evezés, kajak-kenu). perctérfogat 30 – 40 l (élsportolók); szívfrekvencia 160 – 190 ü/perc; nagy O₂ kapacitás, alkalmazkodás főként az ütőtérfogat növekedésén keresztül, és a kapillarizáció bővülésével.

3. Középtávú állóképesség (2 – 9') (látszat stady-state – részben anaerob az energianyerés)

- előzőhöz hasonló mutatók, de gazdaságosabb az O₂ kihasználás, nő a szív préselési ereje, alkalmazkodás a nagy hypoxia tűrés irányába változik (kajak-kenu, evezés, küzdősportok).

4. Rövidtávú állóképesség (30" – 120") (főleg anaerob feltételek)

- magas szintű aerob-anaerob kapacitás, alkalmazkodás a nagy hypoxia-, savanyodás tűrés, magas szintű energiaraktározás irányába változik (középtáv futás, úszás, kajak-kenu).

5. Gyorsasági állóképesség (8"- 30") (ellenálló képesség a fáradással együtt járó sebességcsökkenéssel szemben)
- főleg idegrendszeri szabályozás fáradásának leküzdése, alkalmazkodás speciálisan az adott terheleshez (rövidtávfutás-, úszás).

6. Pszichés állóképesség (ideje versenyszám, és izgalmi szint függő) (elsősorban a figyelmi, koncentrációs, érzelmi beállítódás fenntartása)
- főleg idegrendszeri teljesítménycsökkenés leküzdése, alkalmazkodás adott ingerekhez speciálisan.

7. Vegyes megjelenésű állóképesség (20 – 240 perc) (előre meghatározhatatlan módon, versenyszituációtól függően jelenik meg valamelyik állóképesség (sportjátékok

8. Verseny állóképesség (az állóképességfajták komplex megjelenése a versenyteljesítmény háttérének feltételeként).

Megjegyzés: Izolált módon, tisztán az állóképesség fajták sem jelennek meg!

Az evezés terhelési jellemzői

FFI

Női

1. Mini korcsoport (-12 év) 1000m

2. Tanuló korcsoport (13-14 év) 1500m

Hazai elvárás

Ergométer

3. Serdülő korcsoport (15-16 év) 2000m

7'00"

7'55"

6000m 22'15" 25'15"

4. Ifjúsági korcsoport (17-18 év) 2000m

6'40"

7'40"

átl. /10 év/ Vízen 6'12"-7'39" / 6'26"-7'55"

Ergométer

5. U/23 korcsoport (19-23 év) 2000m 6'04"-6'32" / 7'05"-7'30"

6000m 19'40"-20'56"/ 22'55"-23'50"

6. Felnőtt korosztály (23+ év) 2000m 6'00"-6'28"/ 6'55"-7'30"

6000m 19'20"-20'40"/21'50"-23'50"

Vízen 2000m Ffi/ 5'19,35"-6'46.33" Nő/ 5'54.17"- 7'28.15"

Mitől függ az állóképességi teljesítmény szintje?

- 1. A keringési-légzőrendszer fejlettségétől,*
- 2. A keringési-légzőszervek funkcionális dimenzióitól, volumenétől*
- 3. A szervezet maximális oxigénfelvevő és széndioxid leadó képességétől*
- 4. Az oxigén-kihasználás mértékétől*
- 5. A raktározott különböző energia-szolgáltató anyagok mennyiségétől*
- 6. Az anyagcsere szintjétől*
- 7. A máj és egyéb szervek méregtelenítő képességétől*

8. Az endokrin mirigyek működésétől, neuro-hormonális szabályozástól

9. A szervek, szervrendszerek koordinált működésétől, idegrendszeri szabályozottságától

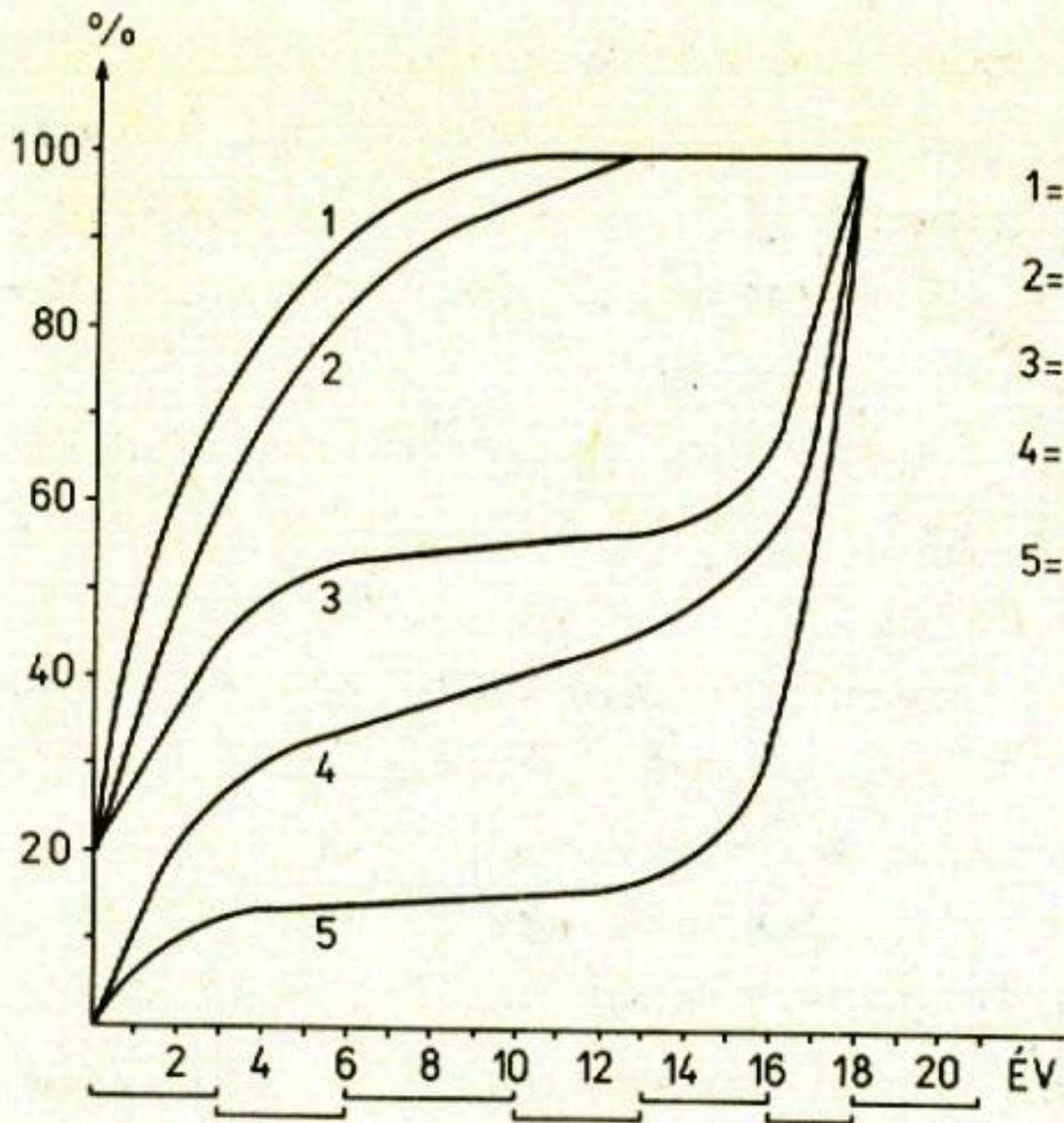
10. Az izomrost morfológiailag determinált szerkezetétől, felépítésétől

11. A mozgáskoordináció-, technikai tudás színvonalától

12. Egyéni pszichés tulajdonságoktól

13. Az ellenállás (közeg, súrlódás, stb.) nagyságától

14. A pillanatnyi kondicionális állapottól



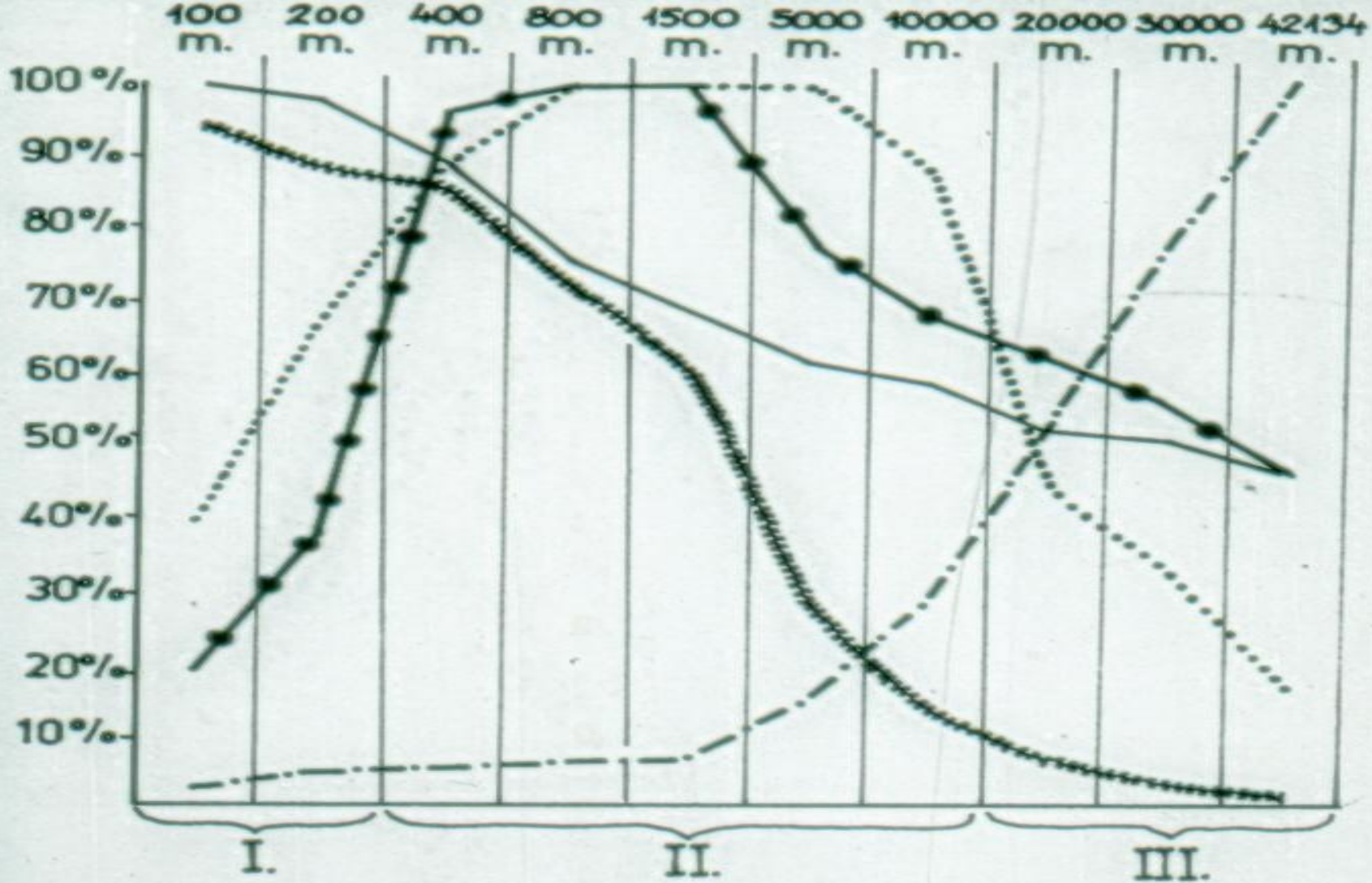
1=IDEGRENSZER

2=LÁTÁS, HALLÁS

3=CSONT-IZOMRENDSZER

4=SZÍV, TÜDŐ, KERINGÉSI
RENDSZER

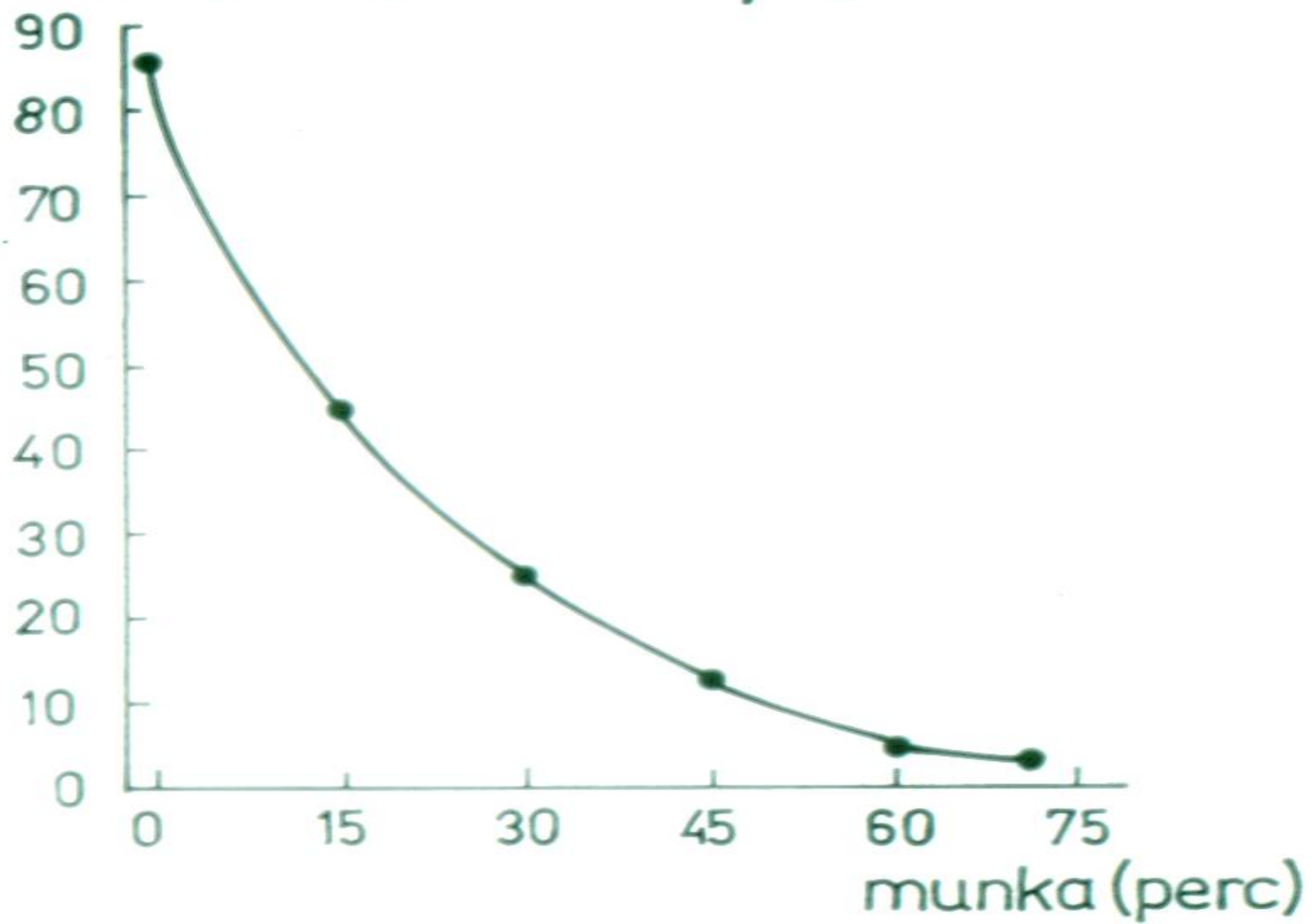
5=NEMMI SZERVEK, HORMO-
NÁLIS RENDSZER



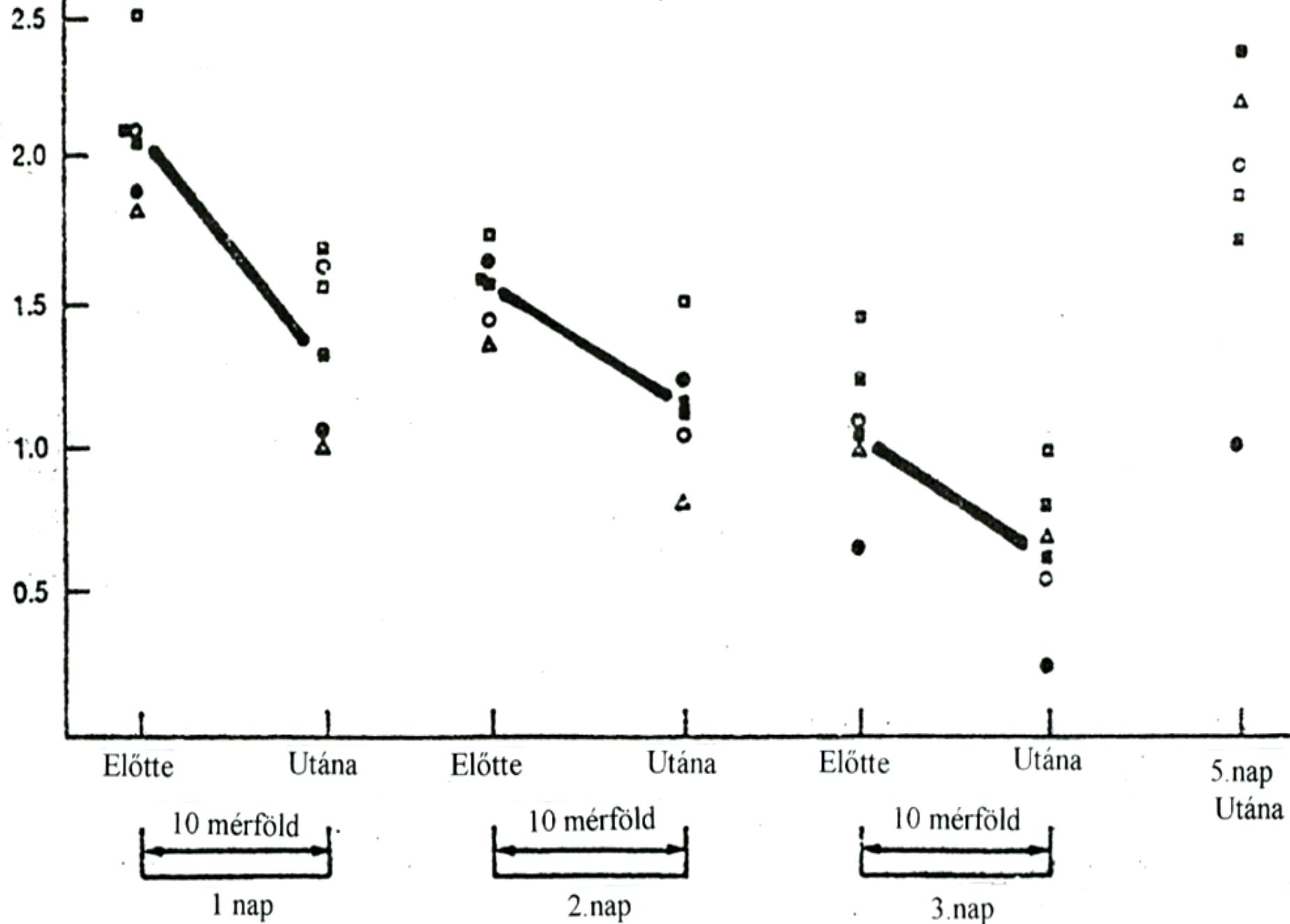
Jelzések:

- sebesség
- perctérfogat
- oxigén adósság
- ~~~~~ oxigén szükséglethez viszonyított oxigén adósság
- .-.-.- energia veszteség

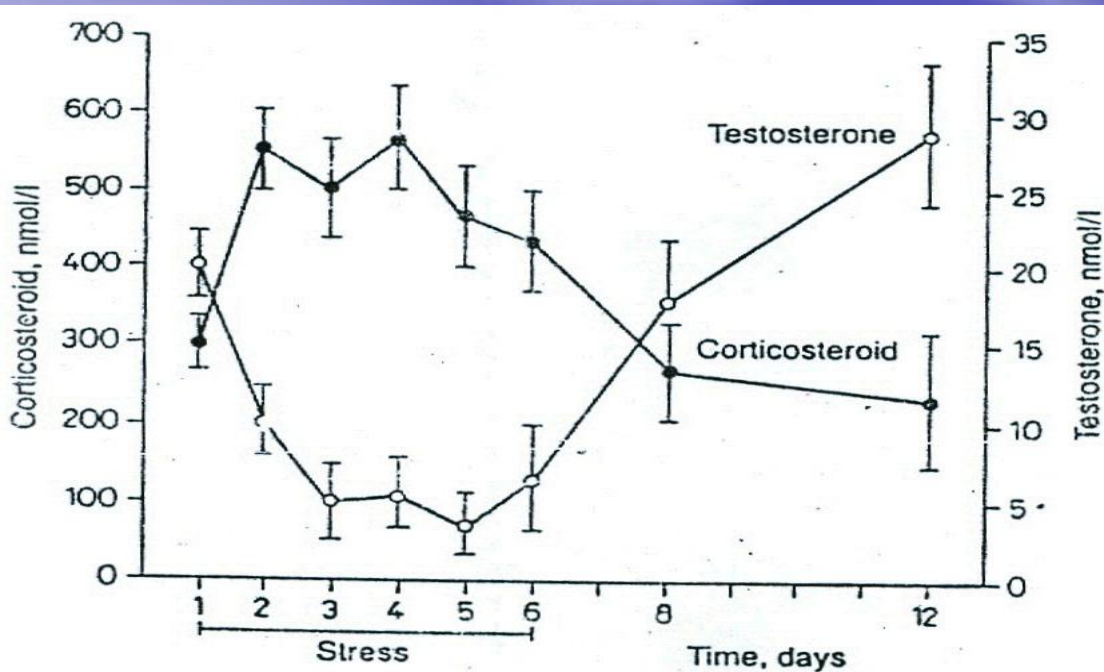
izomglikogén mmol/kg



Izomglikogén (g/ 100 g szövet)



Az edzés hatása a hormonháztartásra

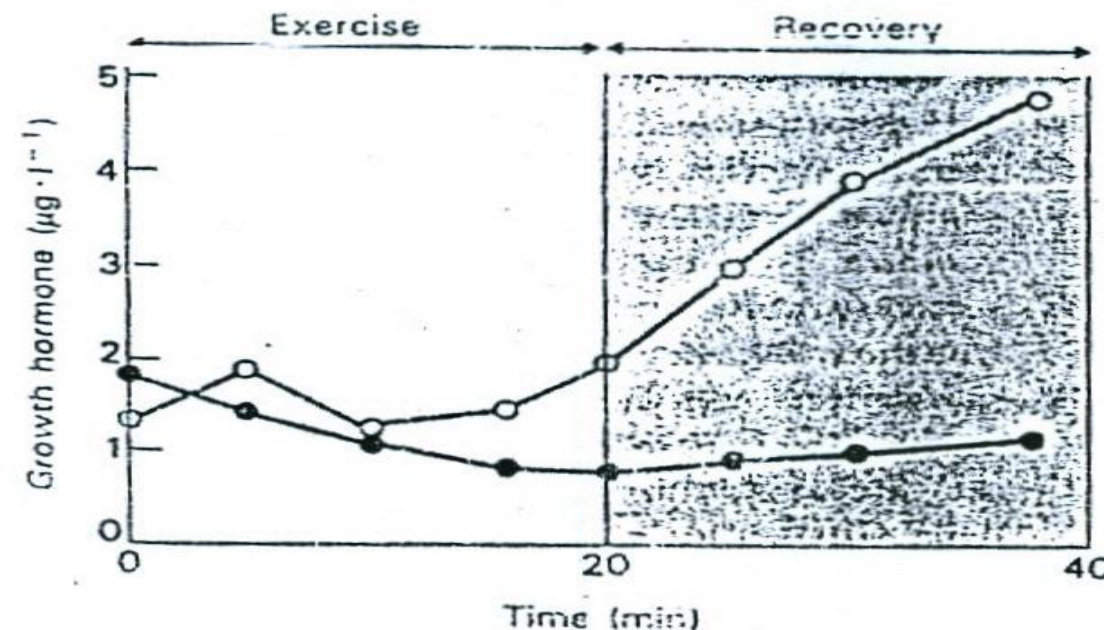


- Az edzés kiegyensúlyozó szerepe a szervezet főbb katabolikus, és anabolikus hormonjainak termelésére.

Corticosteroidok (●)

- Mineralocorticoidok (aldosteron, 9-fluorcortisol, prednisolon)
- Glycocortikoidok (cortisol, cortison, corticosteron, DOC)

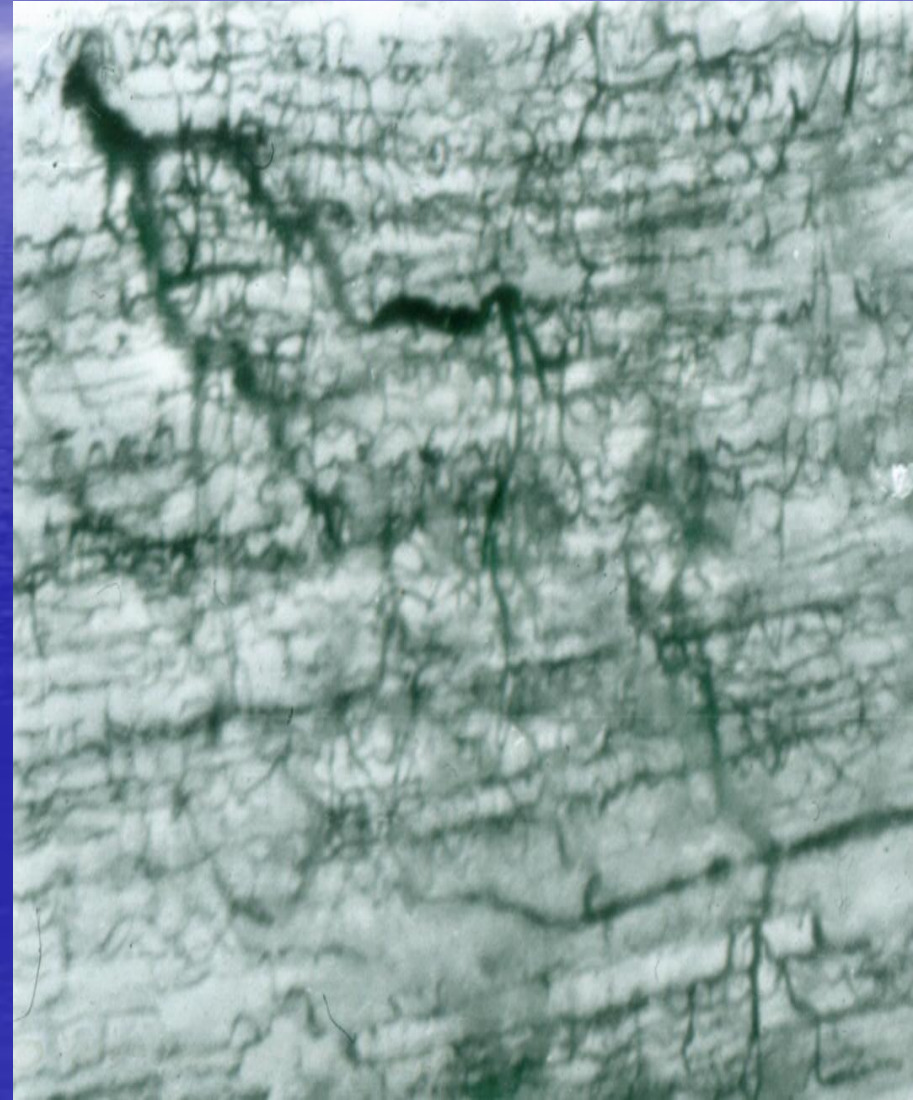
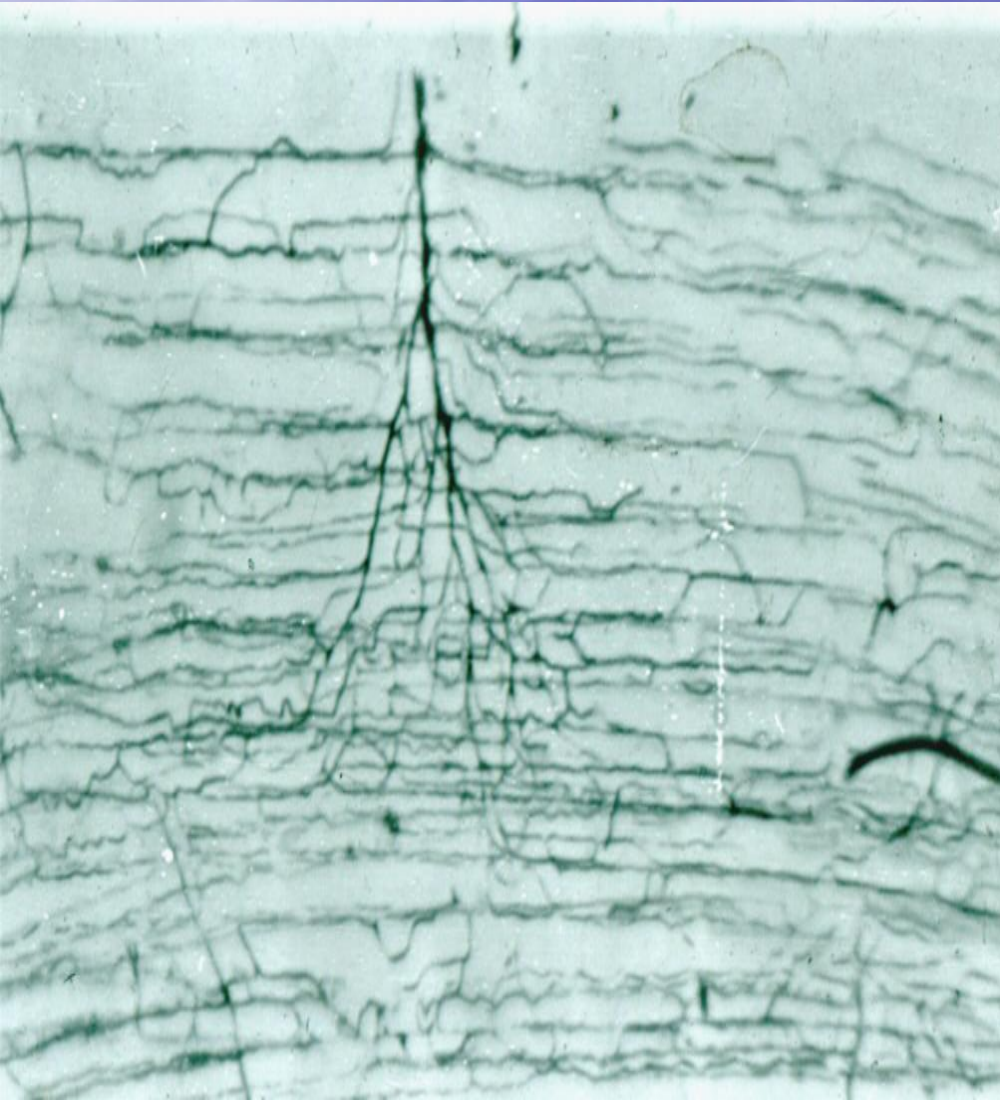
Testosterone (o)



- A vérplazma növekedési hormon tartalmának (STH) mennyiségi változása 20' – 20' nagy ellenállással végzett edzés alatt, és az utána levő nyugalomban magas intenzitású (o) és alacsony intenzitású (●) erőgyakorlatok végzését követően.

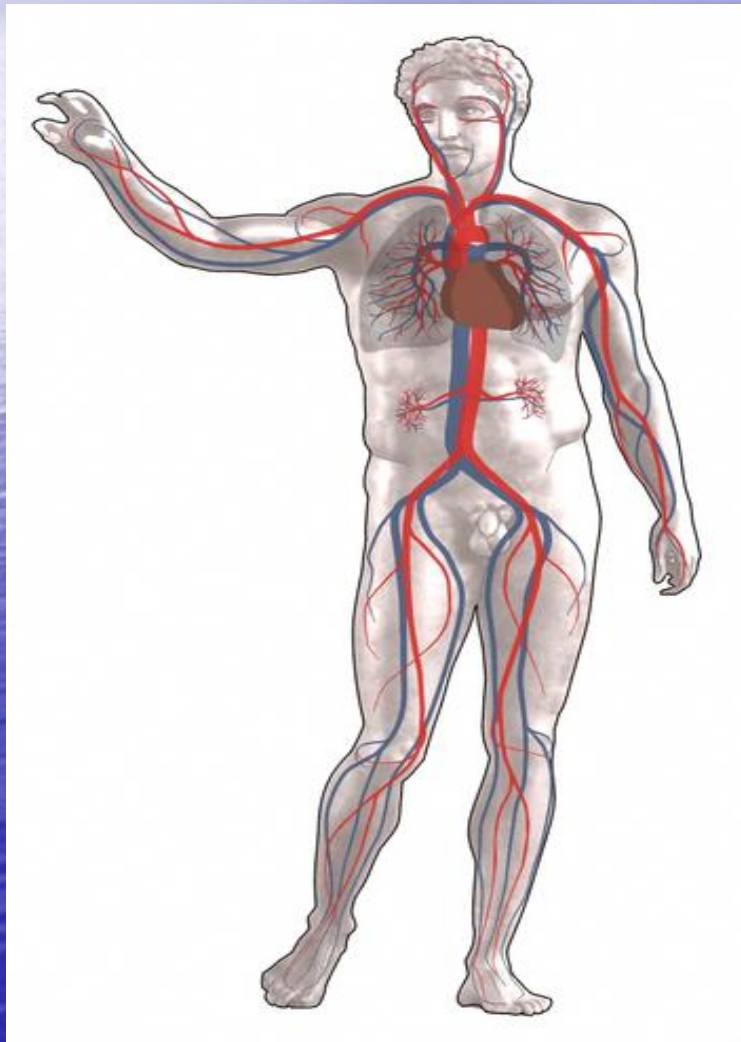
(Vanhelder és mts., 1984.)

Állóképesség edzetlen és edzett izom érrel való ellátottsága

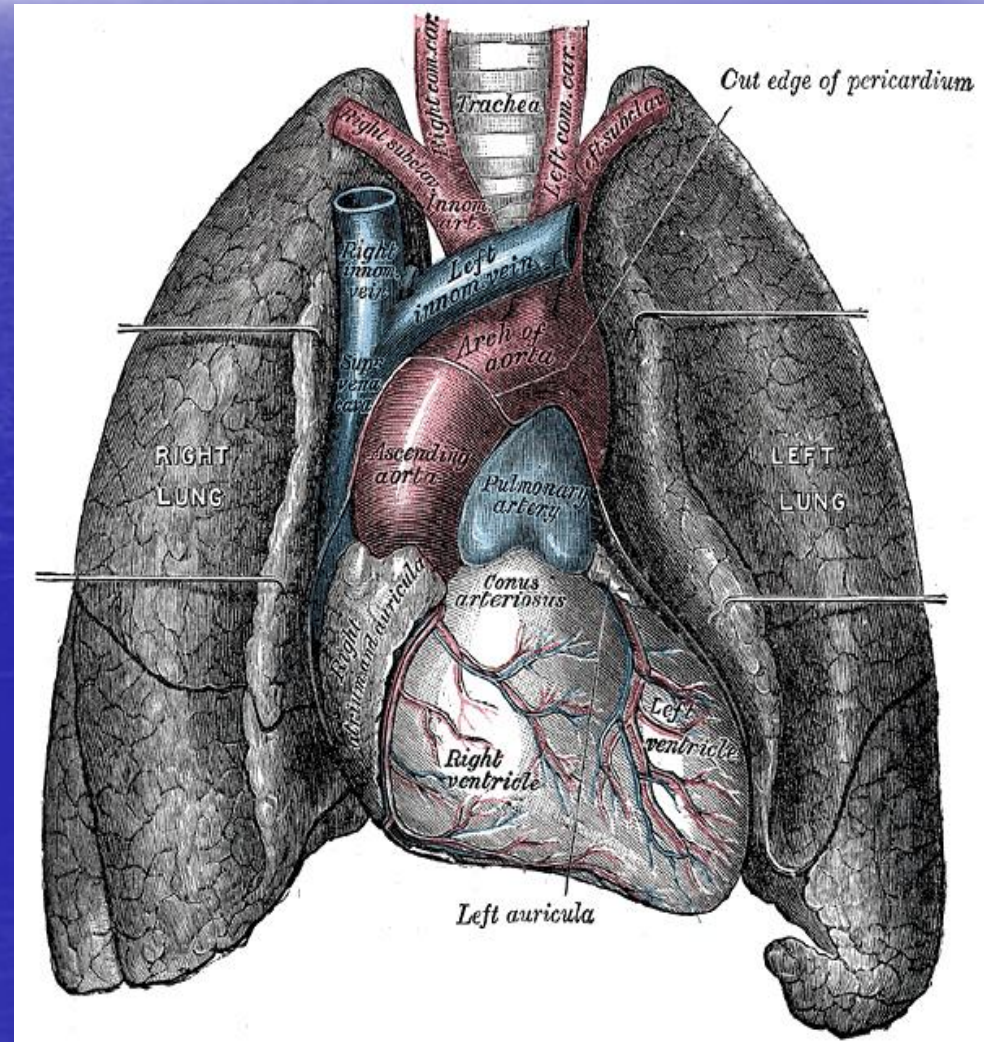


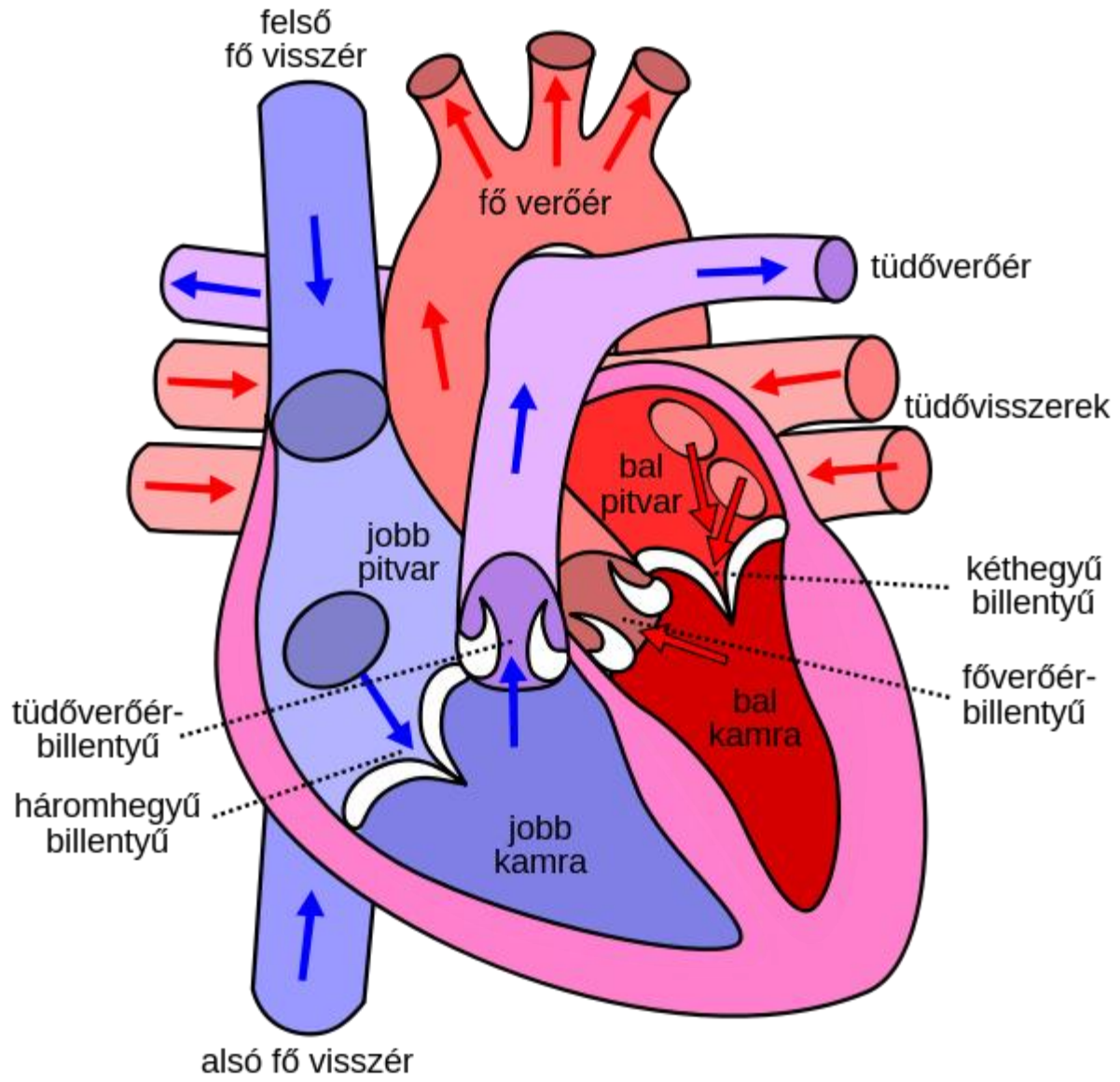
A keringési rendszer, mint az állóképességi teljesítmény alapja

A vérkeringés rendszere



A szív és a tüdő





Állóképesség fejlesztő módszerek

Ciklikus és aciklikus mozgások állóképesség fejlesztése

1. A marathoni módszer és hatásai /VO₂max 50-80 %/

2. A Fartlek módszer és hatásai /VO₂max 70-90 %/

3. Intervallumos módszer és hatásai /VO₂max 80-120 %/

a.) Mini intervallumos edzés /VO₂max 100-120 %/

b.) Rövidtávú intervallumos edzés /VO₂max 90-120 %/

c.) Középtávú intervallumos edzés /VO₂max 80-100 %/

d.) Hosszútávú intervall edzés /VO₂max 80-90 %/

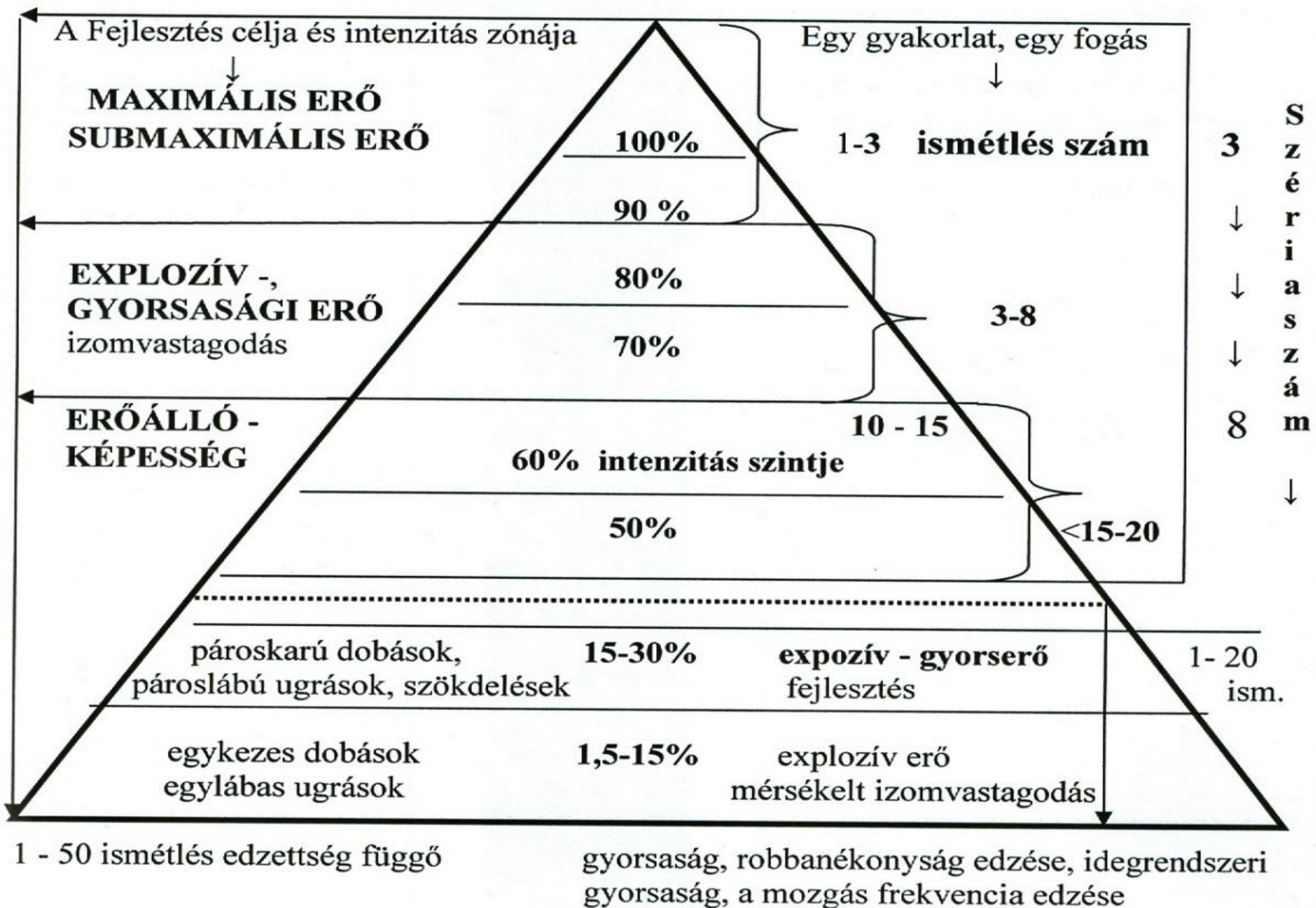
4. Ismétléses módszer és hatásai /VO₂max 80-100 %/

Komplex hatású állóképesség fejlesztés

**5. Technikai-taktikai elemek módszeres ismétlése
hibahalmazáig, túréshatárig**

6. Halmazott versenyszerű edzés- versenyzés módszere

IZOTÓNIA S ERŐEDZÉS (erőfejlesztési piramis)



Kondicionális képességek	Jellemző képzési érzékenységet, fogékonysági azonosságot mutató életkori szakaszok életévekben									
	6-7. év	7-8. év	8-9. év	9-10. év	10-11. év	11-12. év	12-13. év	13-14. év	14-15. év	15-16. év
Altalános erő - törzserő										
Allóképességi erő										
Gyorserő - vágtagyorsaság										
Robbanékony gyorsérő										
Maximális - abszolút erő										
Relatív és speciális erő										
Aerob állóképesség										
Anaerob állóképesség										
Speciális-egyéni kondicionális képességek										
Iskolai osztályok	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.

Koordinációs képessegek	Jellemző képzési érzékenységet, fogékonysági azonosságot mutató életkori szakaszok életévekben										
	6-7. év	7-8. év	8-9. év	9-10. év	10-11. év	11-12. év	12-13. év	13-14. év	14-15. év	15-16. év	
Mozgásérzékelés - <u>kinesztézis</u>	■			■				■		■	
Gyorsasági koordináció	■			■		■				■	
Idői koordináció - ritmusérzék	■		■				■		■		
Reakció-reagálás képeség	■	■		■			■		■		■
Egyensúlyozó képeség	■	■		■			■				
Téri tájékozódó képeség	■		■		■			■			■
Összekapcsolási- átállási képeség	■		■	■							■
Differenciáló- irányító képeség			■		■		■	■			■
Speciális - <u>egyéni</u> <u>koordinációs</u> képeségek										■	■
Iskolai osztályok	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	