



Fiatal sportolók edzésvezetése

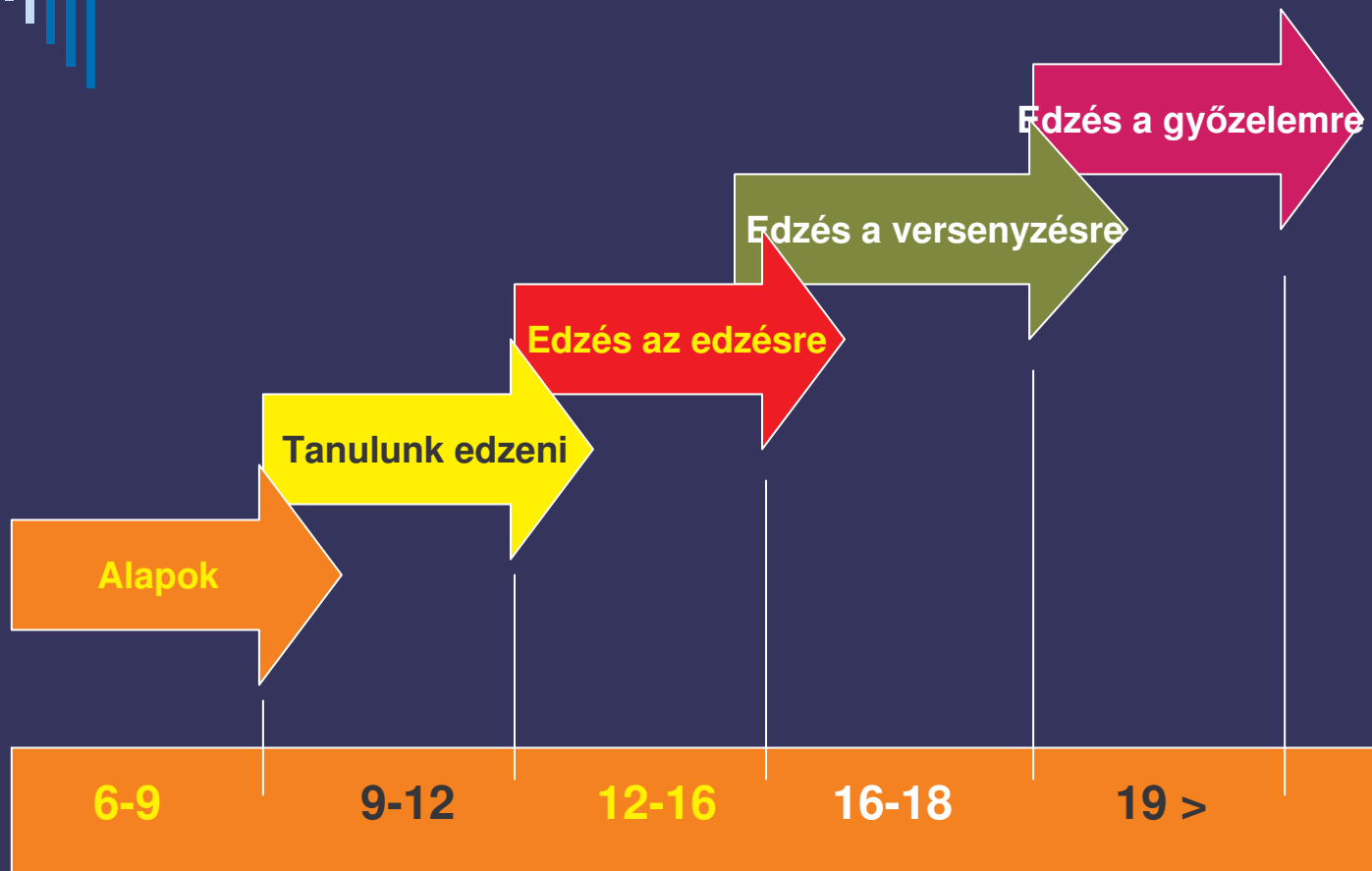
Thor S. Nilsen

Magyar Evezős Szövetség

Edzői Fórum

November 2006

Hosszútávú edzésfolyamat



Istvan Balyi Ph.D.

Hungarian Rowing Association -
Coaches Conference 2006





Ki is a fiatal sportoló?

- Fiatal életkorú?*
- 6 - 9 éves?*
- 10-14 éves?*
- 14-16 éves?*
- 16-18 éves?*
- Tapasztalatát tekintve fiatal – “késői kezdő”?*



> 16 évesnél idősebbeknél

Mit lehet edzeni

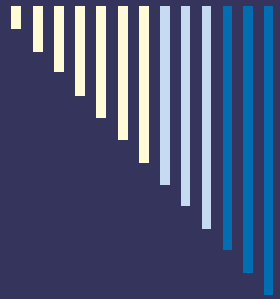
14-16 éves kor között

a különböző

10-14 éves kor között

életkorokban?

6-9 éves korig



6 - 9 évesek :

(Fizikális írástudás – öröm, szórakozás)

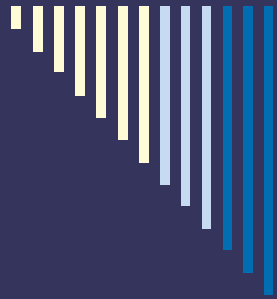
- ❖ **Játékok, amelyek megtanítják a jó futó, ugró és dobó technikát**
- ❖ **Erőfejlesztés saját testsúllyal**
- ❖ **A klubhoz tartozás érzése – legyen öröm, érezzük jól magunkat!**



10 - 14 évesek!

(Edzés az edzésre szakasz)

- ❖ **A párevezős technika alapjainak elsajátítása**
- ❖ **Keringés-légzés fejlesztő edzés**
- ❖ **Erőfejlesztő edzés a váll, a könyök, a törzs, a gerinc és a boka stabilizására**
- ❖ **Egyszerű evezős versenyeken és más típusú versenyeken való részvétel (élmény, szórakozás)**



14 - 16 évesek

(Edzés a versenyzésre szakasz)

- ❖ **A váltott- és párevezős technika további fejlesztése**
- ❖ **Alap súlyemelő technika elsajátítása**
- ❖ **Evezés specifikus edzés egész évben**
- ❖ **Elméleti képzés – edzéselmélettel és versenyzéssel kapcsolatos ismeretek**



16 - 18 évesek

(Edzés a győzelemre szakasz)

- ❖ **Az edzés és versenyzés minden aspektusának további fejlesztése**
- ❖ **15 - 30 óra hetente (10 - 14 edzés).
Függően a felkészülési időszaktól és a sportolási rendszertől!**
- ❖ **Az evezős technika további javítása, megőrzése**



Toborzás ***Mit tudsz nyújtani a fiatal sportolóknak?***

- ❖ **Iskolai és/vagy egyetemi rendszer**
- ❖ **Szövetségi, központi tehetségkutató rendszer**
- ❖ **Kormányzati “politikai” rendszer**
- ❖ **Klub/egyesületi rendszer**



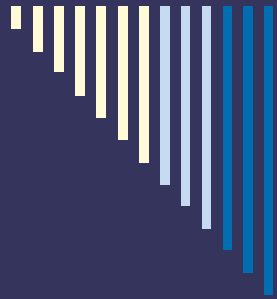
Mit kell tenni?

1. Vezetői funkció
2. Irányítás, szervezés
3. Megvalósítás
4. Tervezés,
programok
5. Edzésvezetés
6. Motiválás
7. Kommunikáció

Vezetői feladatok!

- Tervezés
- Kezdés
- Ellenőrzés
- Támogatás
- Informálás
- Értékelés





Vezetői ABC!

A = Activator (= aktiválás – Amit a vezető a dolgok megtörténése előtt tesz)

B = Behaviour (= viselkedés – Amit mondunk, vagy teszünk)

C = Consequences (= következmények – Amit a vezető a dolgok megtörténése után tesz)

Mi a motiváció?

- Az ember akkor motivált, amikor meg **AKAR** csinálni valamit. A motiváció az összes okot lefedi, ami az egyén tettei mögött van.
- Abraham Maslow és Fredrick Herzberg, motiváció-kutatással foglalkozó, amerikai pszichológia professzorok



A szükségleti piramis!



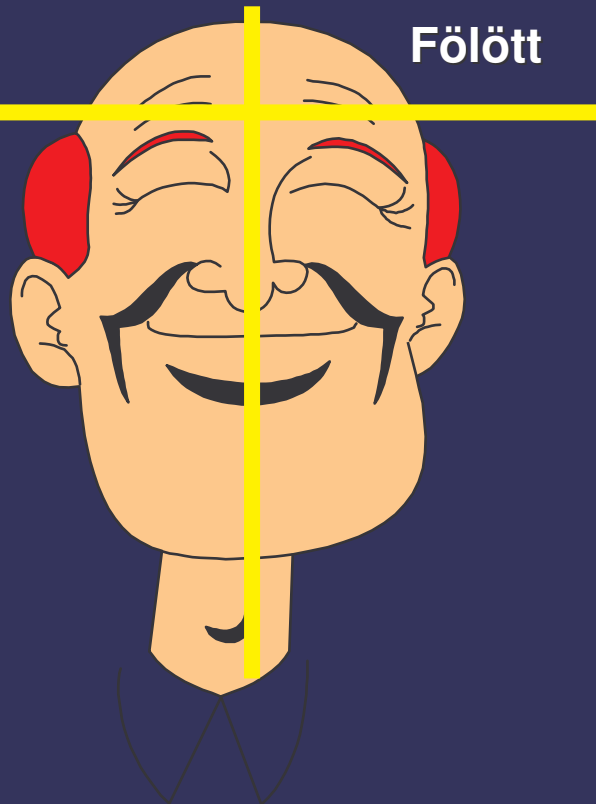
Mentális edzés!

Jobb

Bal

Fölött

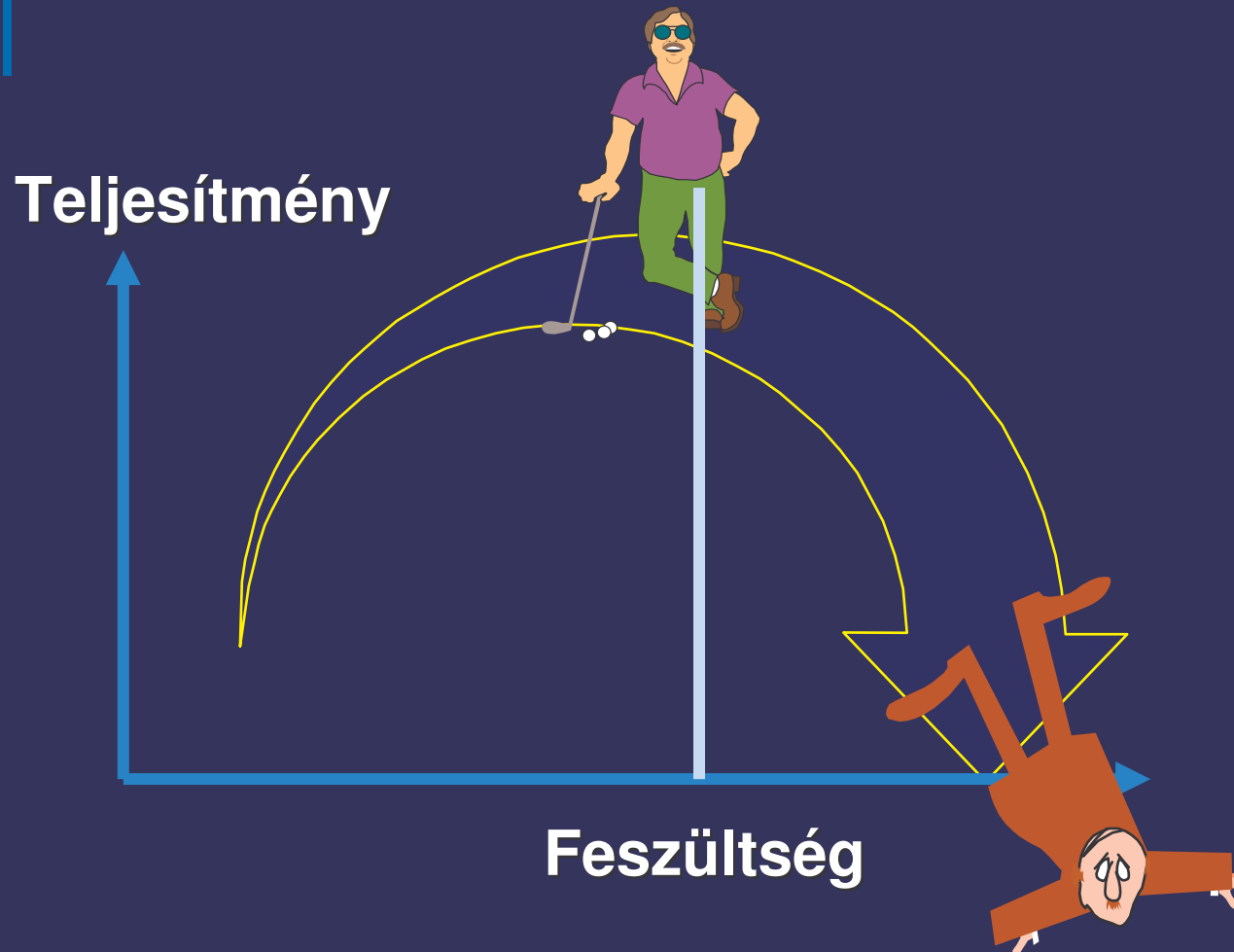
Alatt



**Képek
Ritmus
Színek
Álmodozás**

**Szavak
Számok
Logika
Elemzés**

Az **Arousal** görbe





A „győztesek” felépítése

- Bizalom a rendszerben
- A konfrontáció elfogadása
- A gátak „törlése”
- Megtanulni győzni
- Megtanulni a feszültséget szabályozni
- Magabiztosság kialakítása
- Önbizalom fejlesztése



Hogyan motiváljunk Másokat?

- Az ember maga is legyen motivált
- Magasan motivált emberek kiválasztása
- Mindenkit individuumnak kell tekinteni
- Reális, de kihívást jelentő célok kitűzése
- A fejlődés is motivál
- Ösztönző környezet kialakítása
- Elismerés!



Ha el tudod GONDOLNI

–
meg is tudod csinálni!





Mi a kommunikáció?

A kommunikáció információátadás minden vonatkozásban.

Célja az információközlés, befolyásolás, vagy másokra való hatás gyakorlása.

A sportban alapvető a versenyző, az edző és a sportvezető és között a csúcsteljesítmény érdekében.



A kommunikáció különböző formái

- Parancs
- Javaslat
- Megbeszélés
- Előadás
- Bemutató
- Elemzés





Milyen típusú vezető vagy?

A vezető a tekintélyre épít

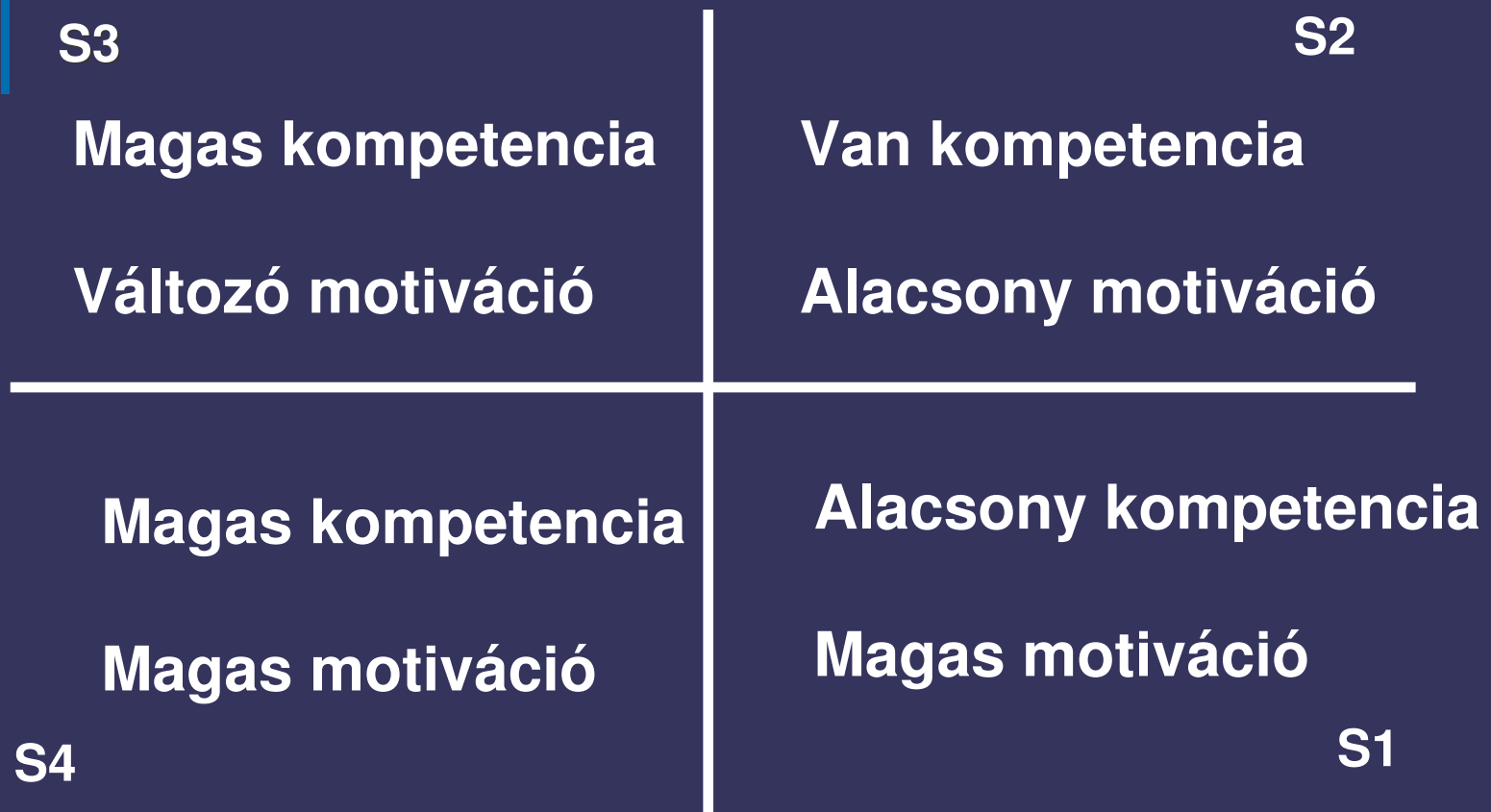
A versenyző maga dönt

**Mindenben
a vezető
dönt**

**A vezető
tájékoztat,
meghallgat
és dönt**

**A versenyző
maga dönt
Megadott
Szempontok
szerint**

A fejlődés négy lépcsője!



FEJLETT

FEJLŐDÉS

Különböző helyzetek – Különböző vezetési stílusok!

