

A HOSSZÚ-TÁVÚ SPORTOLÓI FELKÉSZÍTÉS (Long-Term Athlete Development)

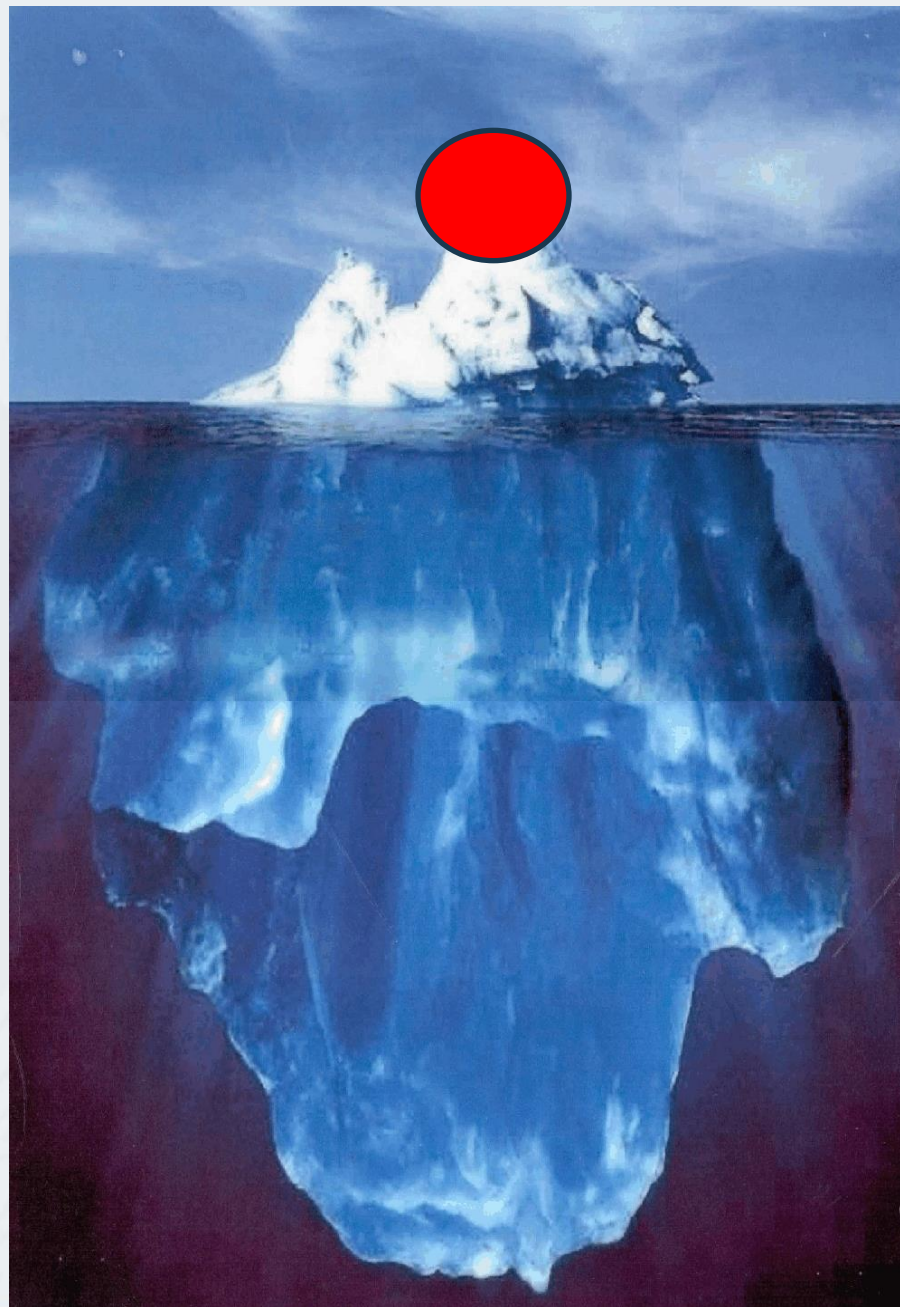
A MOB
KIEMELT EDZŐ PROGRAMBAN FOGLALKOZTATOTTAK
TOVÁBBKÉPZÉSE

2016. 02. 13.

Testnevelési Egyetem (TF)

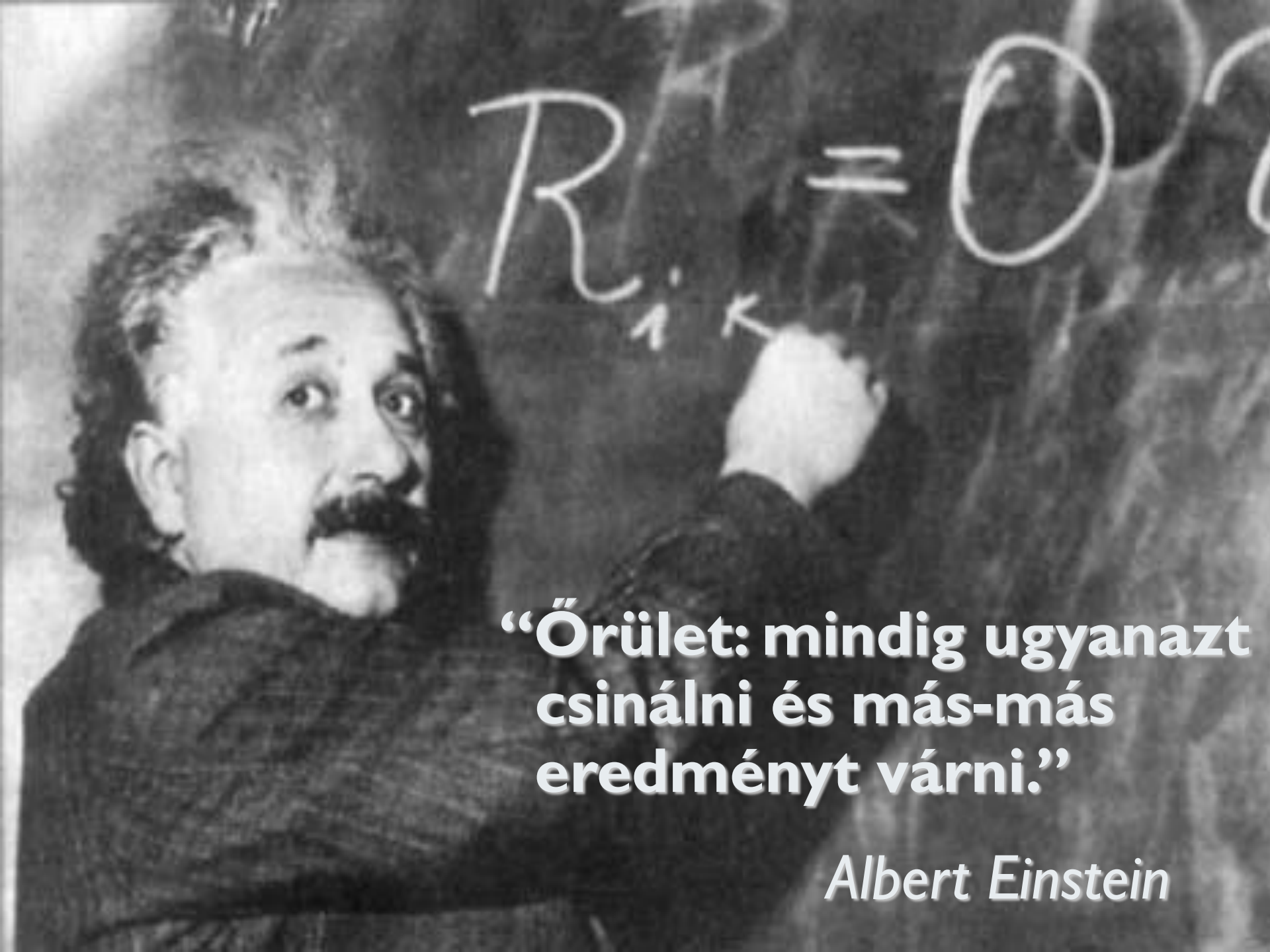
Balyi István





insanity

doing the same
thing over and
over and expecting
different results



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

Albert Einstein

développement à long terme de l'athlète

Long-Term Athlete Development

RESOURCE PAPER



**Au Canada le sport
c'est pour la vie**

**Canadian Sport
for Life**

Publié par les Centres canadiens multisports



LTAD 1.0 (2005)



TESTNEVELESI EGYETEM (TF)



Canadian Sport for Life



**CANADIAN
SPORT FOR LIFE**
quality sport & physical activity

LTAD 2.0 (2013)



LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT

A guide to developing

- a philosophy of sport for life
- training frameworks
- a consistently successful organization

Istvan Balay
Richard Way
Colin Higgs

LTAD 3.0 (2013)



- **Ha latint akarsz tanítani Jancsinak, akkor ismerned kell a latint és Jancsit**
- **Ha labdarúgást akarsz tanítani Jancsinak, akkor ismerned kell a labdarúgást és Jancsit**
- **Sok mindent tudunk a labdarúgásról, DE keveset tudunk Jancsiról a 9-16 életévének történéseiről – PERIÓDUS!!!**



Az LTAD eredete



Ötven éve (1966) Thomas Kühn

The Structure of Scientific Revolutions

(A tudományos forradalmak struktúrája)

Korszakalkotó mű a tudományos gondolkodás
szempontjából

PARADIGMAVÁLTÁS



LTAD mint Paradigmaváltás

- Az LTAD egy optimális **edzés, verseny és pihenési program**, ami figyelembe veszi a fejlődési életkort:
 - Az LTAD figyelembe veszi a sportolók korai, átlagos és a késői érését
 - Ugyanúgy, mint a relatív életkort
- A könnyen mérhető **Biológiai Markerek** segítenek az optimális edzéstartalom kialakításában a pre-pubertás és a pubertás időszakában
- Az LTAD kihasználja a **szenzitív időszakokat** a felgyorsított edzésadaptációra a **pre-pubertásban, a pubertásban és a korai post-pubertásban.**



LTAD mint Paradigmaváltás

- Az LTAD a *fizikai (testkulturális) műveltségen* alapul, amely az Élethosszig tartó Fizikai Aktivitást és a Magas-szintű Elsportot egyaránt lehetővé teszi
- Az LTAD program jellemzője a felkészítésnek a versenyző állapotnak megfelelő edzésprogram (korai, késői évek)
- A felkészítésnek megfelelő versenyeztetési program „Jelentőségteljes (készítő) versenyzés”
- Az LTAD használja a felnőtt sportra jellemző periodizációs alapelveket és hozzáilleszti a fejlődő atléták igényeihez - **“proper pubertal periodization (PPP) – megfelelő serdülőkori periodizáció”**



LTAD mint Paradigmaváltás

- Az LTAD megcélozza az összes sportos programot:
 - Iskolai sport és testnevelés
 - Rekreatív fizikai aktivitások
 - Az élsport magas szintű fejlesztési programjai
- Az LTAD segíti az **Egészségügyi**, az **Oktatási-nevelési** és a **Sport szektorok** együttműködését, hatékonyságát
- Az LTAD a **változás/változtatás eszköze**



Larson



„Henry! A partink tiszta káosz! Senki nem tudja mikor egyen, hova álljon, mit csináljon.... Hála az istennek! Itt jön egy border collie!”



Larson



CS4L-LTAD

a sport border collie-ja!

„Henry! A partink tiszta káosz! Senki nem tudja mikor egyen, hova álljon, mit csináljon.... Hála az istennek! Itt jön egy border collie!”



Hiányosságok/problémák a sportban

- Fiatal sportolók aluledzése és túlversenyeztetése
- Felnőtt versenyrendszer a fiatal sportolóknál
- Felnőtt edzésprogram a fiatal sportolóknak
- Fiúk számára írt edzések végrehajtása lányokkal
- A naptári és a biológiai életkor (érettség) szembenállása dominálja az edzéseket és a versenyeket 11-16 éves korig
- A képességek/készségek fejlesztésének szenzitív időszakainak kihasználatlansága jellemző a Learning to Train és a Training to Train időszakban



Hiányosságok/problémák a sportban

- A legjobb edzők az elitszinten dolgoznak, pedig az utánpótlásban lenne rájuk igazán szükség (FUNdamental, Learning to Train és Training to Train időszak)
- Az edzőképzés sok helyen csak marginálisan foglalkozik csak a növekedés-érés problémájával, azaz a serdüléssel



Hiányosságok/problémák a sportban

- A szülők képzése, fejlesztése nem történik meg a sportolók hosszú-távú felkészítésének szempontjából (táplálkozás, regeneráció, érési jellemzők és pszicho-szociális fejlesztés stb.)
- Az adminisztrátorok képzésének hiányosságai megmutatkoznak a szükséges technikai programoknál (sportszervezet/szövetség)
- A sporttudományi, a sportorvosi ismeretek és a sport-specifikus technikai-taktikai aktivitások (edzések, versenyek) összehangolási problémái



Konzekvenciák

- Túlversenyeztetés és aluledzés sok helyen
- A 6-10 és 10-16 évesek „károsodása” nem teljes mértékben korrigálható (a sportolók nem érik el a genetikai potenciáljukat)
- Az általános motoros képességek/készségek fejlesztése általában későn kezdődik (lányoknál 11, fiúknál 12 éves kortól)
- Vagy pontosabban a gyors ütemű fejlődés kezdete előtt!



Konzekvenciák

- Az edzéseket a fejlesztendő sportoló teljesítménye (outcome) és nem a fejlődése (process) vezérli
- A Nemzeti Edzőközpontok (néha a válogatottak is) középszerű sportolókkal foglalkoznak, ahol már nem tudják helyreállítani a korábbi edzésprogramok károkozásait



A Long-Term Athlete Development hét szakasza

Active Start

FUNDamental

Learning to Train

Training to Train

Training to Compete

Training to Win



Active Start

Naptári / fejlődési kor

Fiúk és Lányok 0-6

Alapvető mozgásformák

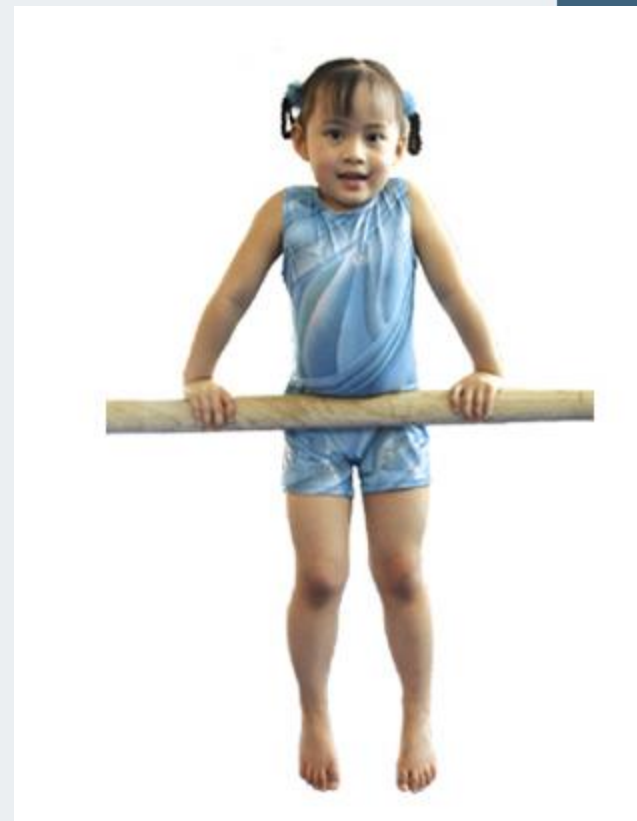
Torna

Úszás

Futás

Korcsolyázás

(kerekeszékes mozgás)



FUNdamental

Naptári / fejlődési kor
Fiúk 6-9 és Lányok 6-8

Alapvető mozgások és ügyesség



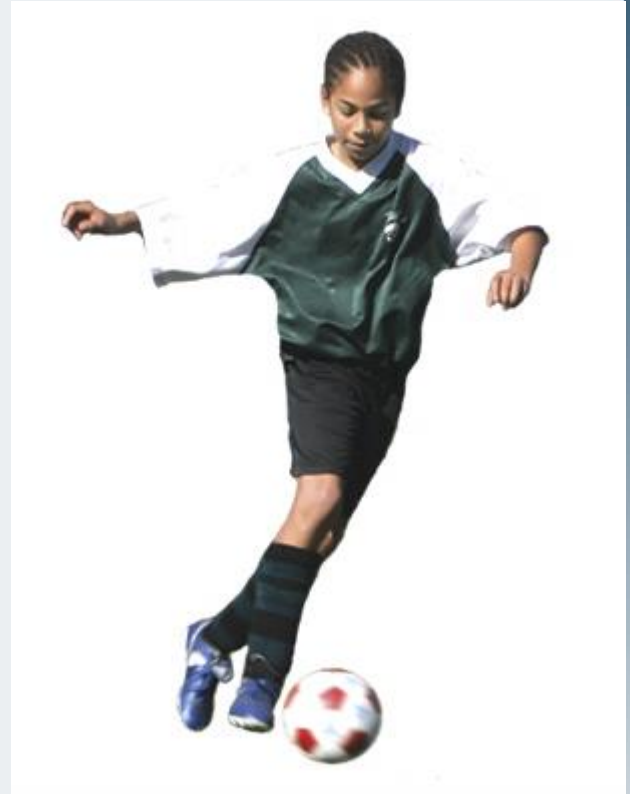
Learning to Train

Naptári / fejlődési kor
Fiúk 9-12 és Lányok 8-11

Alapvető sport kéessségek- készségek

“Skill hungry years!”

*„Fogékonyság a
mozgástanulásra”*



Training to Train

Fejlődési kor – PHV alapján

Fiúk 12-16 és Lányok 11-15

*A test (motor)
kialakítása és
sport specifikus
kéességek -
készségek*



Training to Compete

Naptári életkor

Fiúk 16-23 +/- és Lányok 15-21 +/-

*A test optimalizálása
és sport /
versenyszám / poszt-
specifikus képességek
- készségek*



Training to Win

Naptári életkor

Fiúk 19 +/- Lányok 18 +/-

*A test maximalizálása és
versenyszám / poszt-
specifikus képességek -
készségek
PÓDIUM*



Active for Life

Bemenet bármikor

***Egészséges és
Élethosszig tartó
Fizikai Aktivitás***



Részvételi irányzat

Active for Life

Train to Win

Fiúk 19+
Lányok 18+

Train to Compete

Fiúk 16-23+
Lányok 15-21+

Train to Train

Fiúk 12-16
Lányok 11-15

Kiválósági irányzat

A fizikai (testkulturális) műveltség az LTAD első három szakasza is egyben, a serdülőkorai sajátosságokat figyelembe kell venni

Fiúk 9-12
Lányok 8-11

Learn to Train

Fiúk 6-9
Lányok 6-8

FUNDamentals

Fiúk 0-6
Lányok 0-6

Active Start

Fizikai (testkulturális) műveltség

Első találkozás

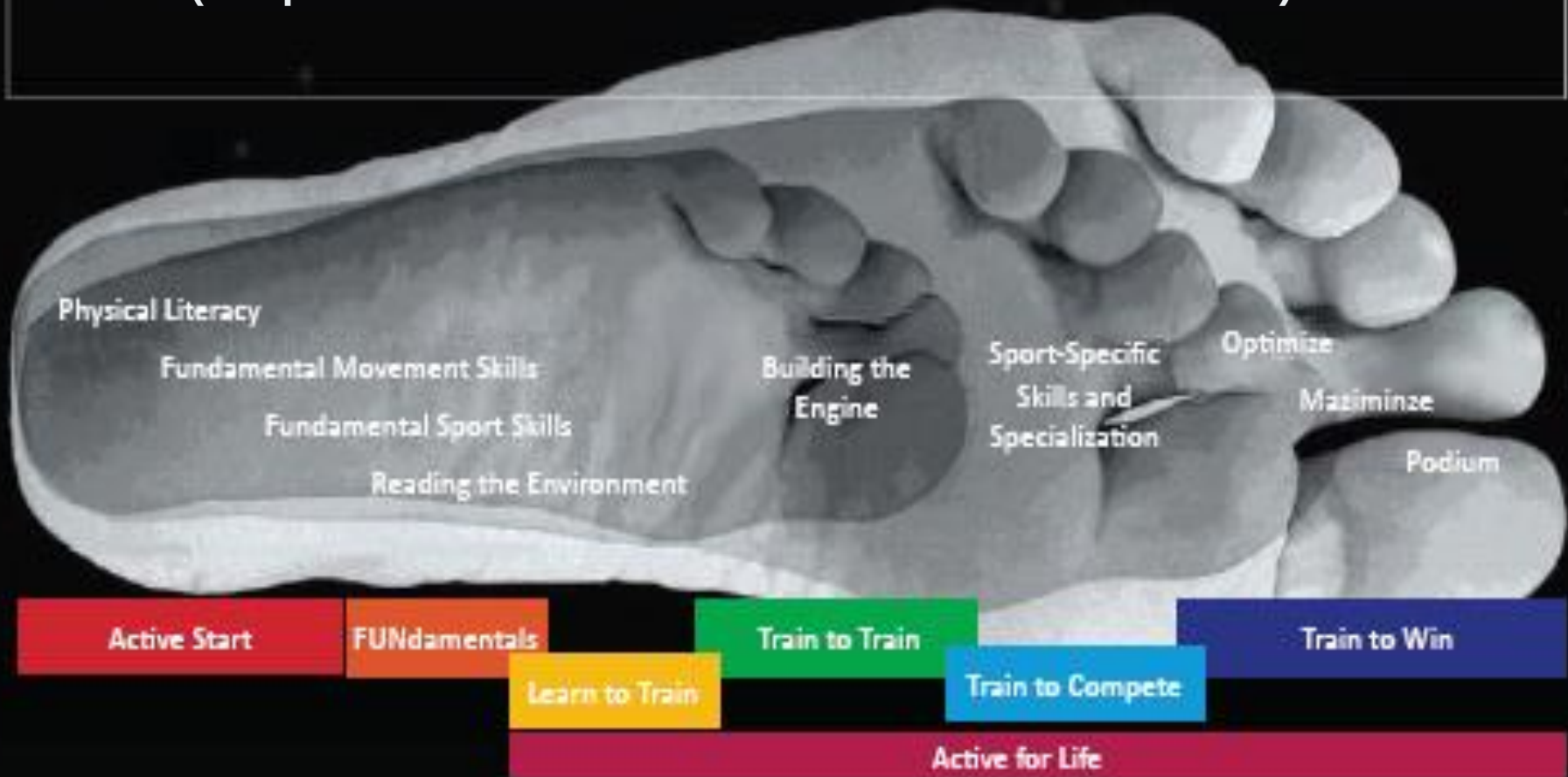
A tudatosság és az első kapcsolat a fogyatékkal élők esetén különleges

Tudatosság

Alapvető sportkészségek
= + **Döntés hozatal**
Alapvető mozgások

Long-Term Athlete Development 7 Stage Model

(Adapted and Modified from Small Blacks to All Blacks)



- **LTAD modellek**



Building Pathways in Irish Sport

Towards a plan for the sporting health
and well-being of the nation



NATIONAL
COACHING & TRAINING
CENTRE
IONAD NA SIUNTA OILTUNA AGUS TRÁINÉALA



Player Improvement

A consultation paper on the introduction of a Long-term Player Development pathway, and its implications for strengthening the infrastructure of Scottish sport.



sportscotland



INTERNATIONAL WORKSHOP
INTERNATIONAL ATHLETIC FOUNDATION



The Future of Youth Athletics

Madrid, Spain
22/23 September 2002





FUN TO FAME



Learn to Train



Cumann Lúthchleas Gael – Builds Character



TESTNEVELÉSI EGYLETEM (TF)

Contents

Foreword	4
Acknowledgements	5
Introduction Learn to Train (Under 12)	6
Strength Training	21
Speed	51
Aerobic Training	61
Flexibility	64
Mental Training	70
Hydration and Nutrition	78
Planning for Games	84
Lets Go Games	95
Games Skills Tactical Awareness	106
Programmes for Development	113
Coaching Skills	137
Technical Development - Football	146
Technical Development - Hurling	197
Warm up	245
Games for Better Team Play	266
Code of Conduct	283
Bibliography	289



Istvan Balyi
 World leading expert on Long Term Player
 Development
 who described our Fundamentals manual as
 an example of good practice world wide





Planning for Long Term Success

The Long Term Athlete Development Model for Cricket



Guidelines and Principles



www.ecb.co.uk



RFU LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT MODEL



■ TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)

A SINGLE SYSTEM FOR HOCKEY



ONE SPORT...ONE VISION...ONE SYSTEM



■ TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)

The Swimmer Pathway

LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT



Endorsed by British Swimming
www.britishswimming.org



TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)

تطوير اللاعبين طويل المدى



المؤسسة العامة للشباب والرياضة
General Organization for Youth & Sports



الرياضة البحرينية من أجل الحياة

Bahrain Sport **for**
Life





SPORT FOR LIFE

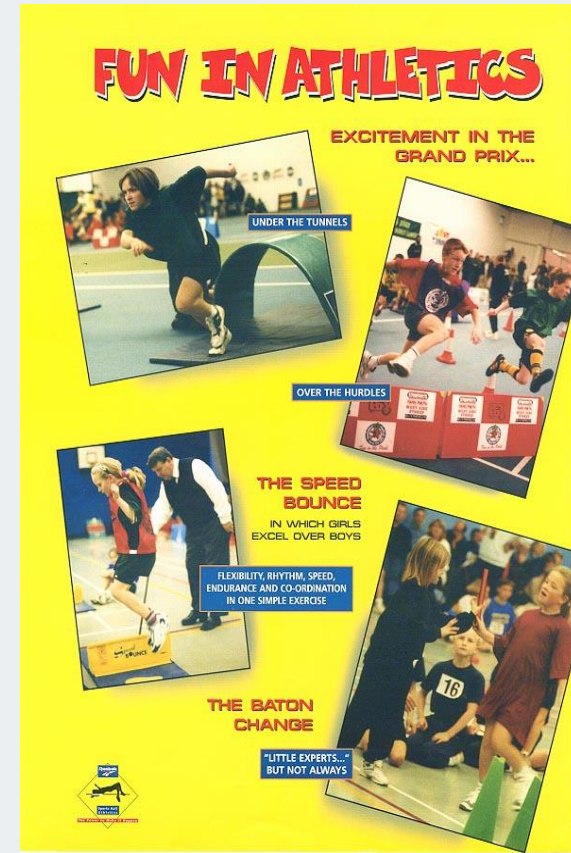
**South African Model for
LONG-TERM PARTICIPANT
DEVELOPMENT**



LTAD a világban



1. Befolyásoló tényező Fizikai (testkulturális) műveltség (Physical Literacy)



Développer le savoir-faire physique

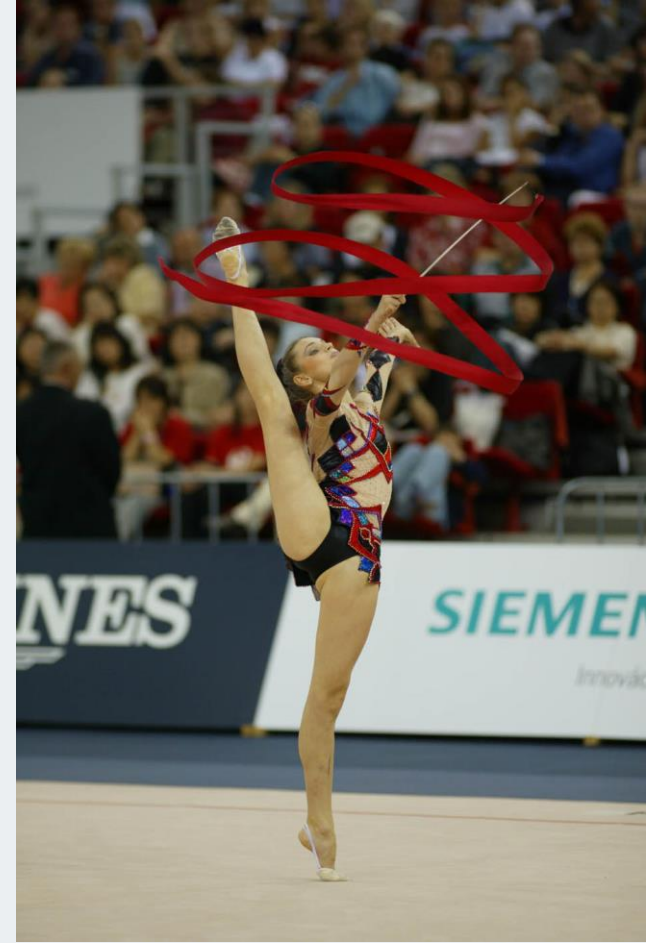
Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans

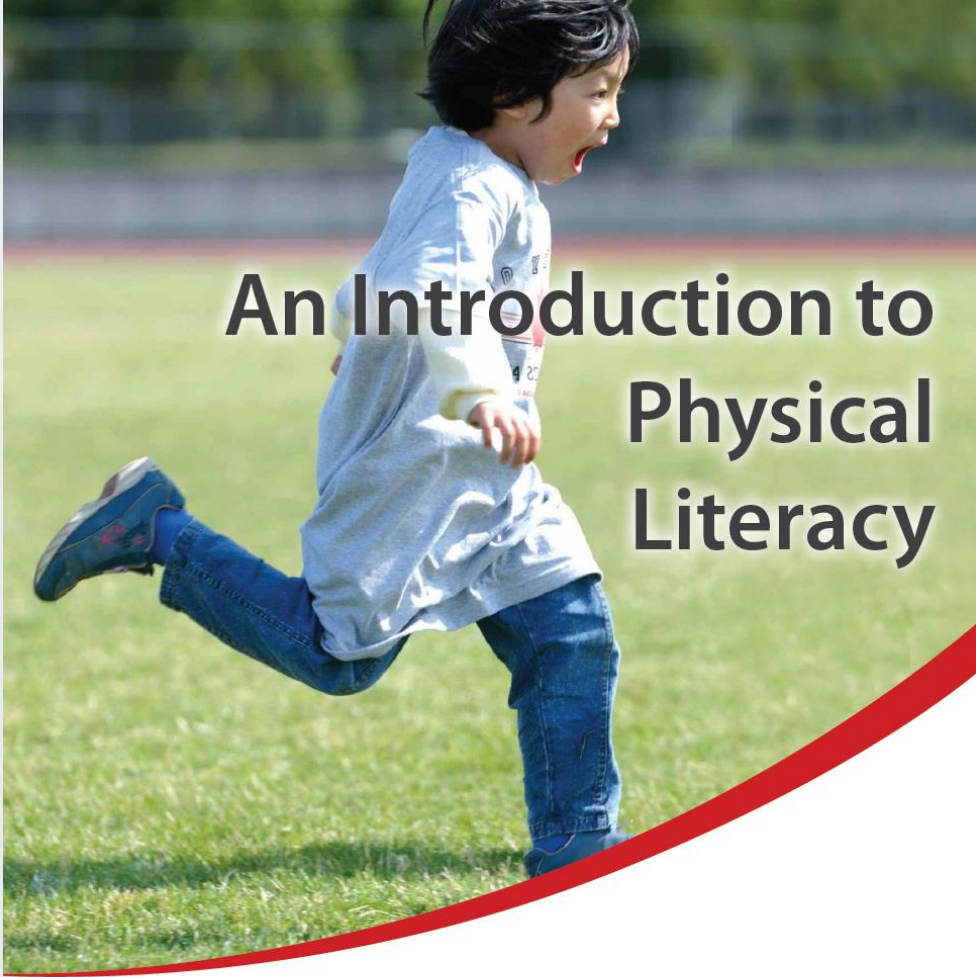


Complément au document de
référence « Au Canada, le sport
c'est pour la vie »



- **FUNdamental movement skills (FMS)** Alapvető mozgáskészség, mozgásügyesség
- **FUNdamental sports skills (FSS)** Alapvető sportkészség, sportügyesség
- **FMS+ FSS = Fizikai (testkulturális) műveltség**
- **A gyorsütemű növekedés előtt**



A young child with dark hair, wearing a light blue long-sleeved shirt and blue jeans, is running across a green grassy field. The child is captured in mid-stride, with their mouth open as if shouting or laughing. The background is a blurred green field and a fence.

An Introduction to Physical Literacy

Physical Literacy: Acquiring skills and confidence allows individuals to enjoy a variety of sports and physical activities.

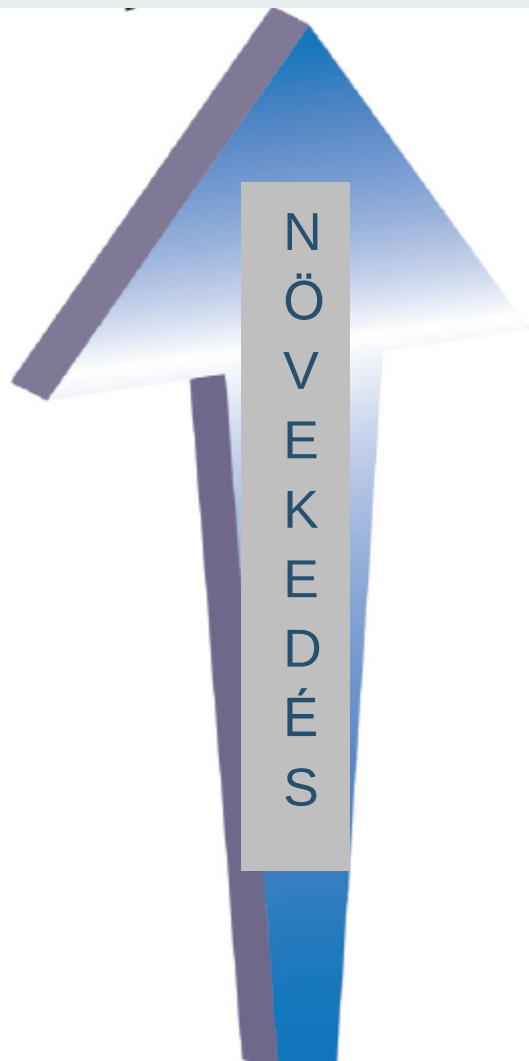


**PHYSICAL
LITERACY**



Miért fejleszt a Fizikai (Testkulturális) Műveltség?

Fizikai Aktivitás



- ↑ Tanulmányi siker
- ↑ Kognitív képesség
- ↑ Mentális egészség
- ↑ Pszichológiai wellness
- ↑ Szociális készség
- ↑ Egészséges szokások
- ↑ Fizikai egészség
- ↑ Fittség

Fizikai (Testkulturális) Műveltség

2. Befolyásoló tényező Specializáció

Korai specializációjú sportágak:

- Torna
- RG
- Műkorcsolya
- Műugrás
- Úszás (8 éves életkor)
- Mások?

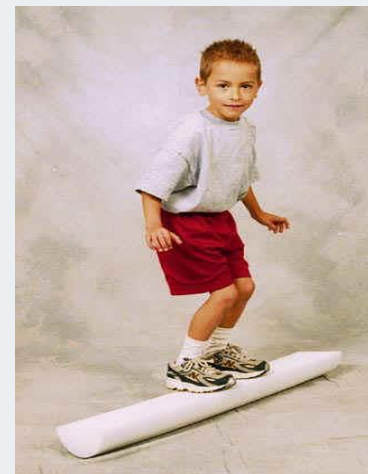
Késői specializációjú sportágak:

- Minden más sportág ide tartozik
- A korai specializáció ezekben a sportágakban a következőket okozza: egyoldalú felkészítés, sérülékenység, korai kiégés és lemorzsolódás



LTAD - Fordított folyamat

- Először játékos nevelünk és utána egy jó sportolót a játékosból?
- Először jó sportolót nevelünk és utána a sportolóból játékos!



Egyensúly



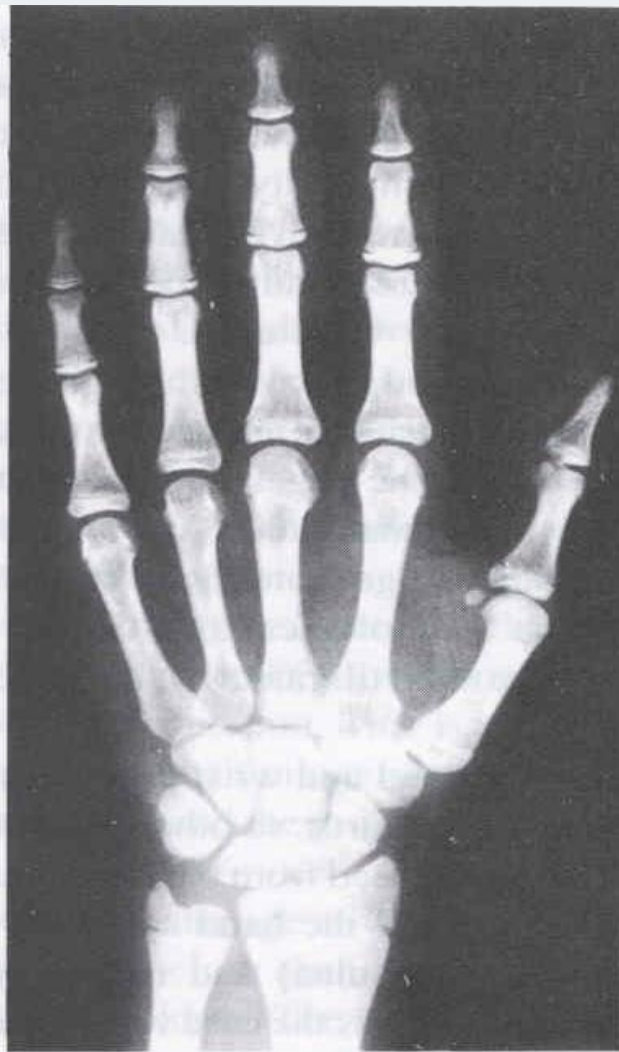
3. Befolyásoló tényező Fejlesztési életkor



14 éves fiúk kézfeje röntgenképen



12 évesnek felel meg



16 évesnek felel meg





14 éves úszó fiúk



13

14

13

14



**13 éves kosárlabda
játékosok**

**Megfelelő fejlesztési
program!**

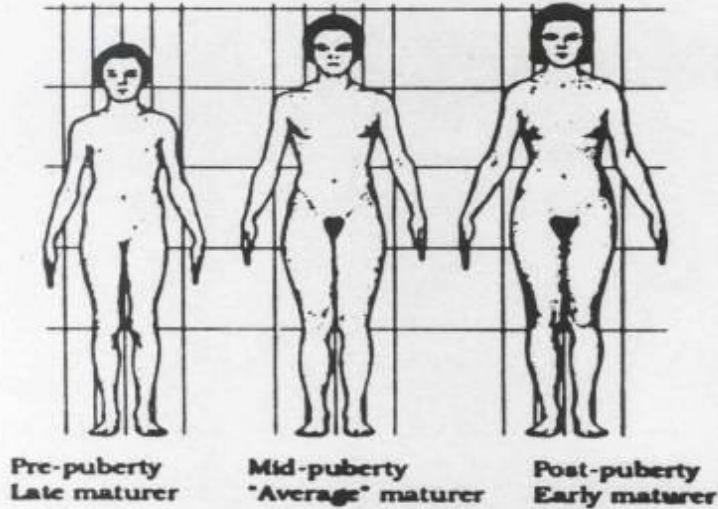


Figure 1

Age: 12.75 Years

12.75 Years

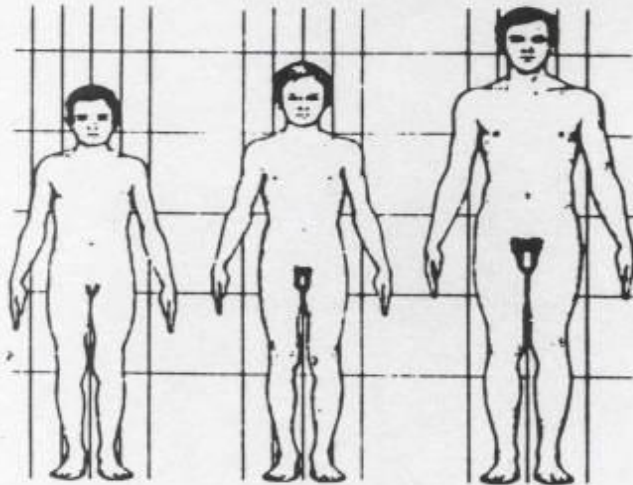
12.75 Years



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!

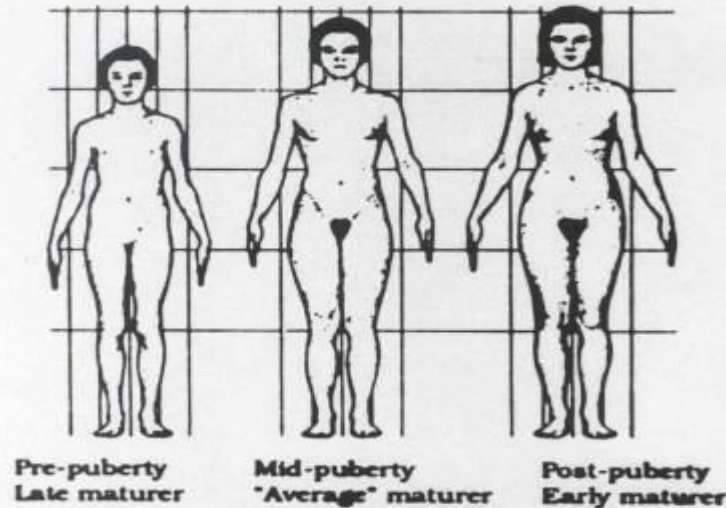


Figure 1

Age: 12.75 Years

12.75 Years

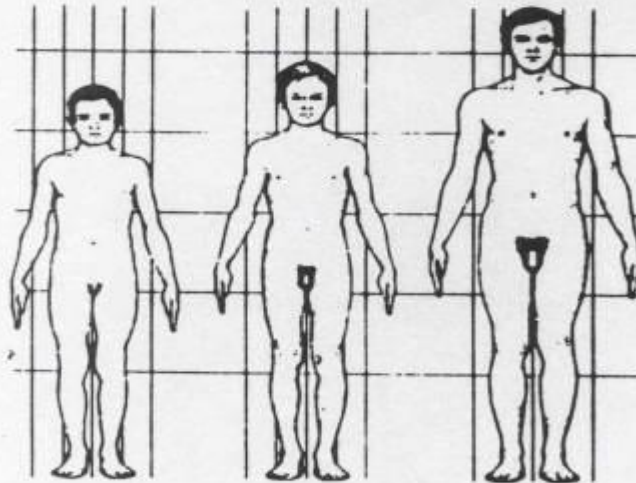
12.75 Years



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



- **Biológia életkortól függ:**

- Gyorsaság
- Hajlékonyság

Edzhetőség

- **Fejlesztési életkortól függ:**

- Ügyesség/készségek
- Állóképesség
- Erő

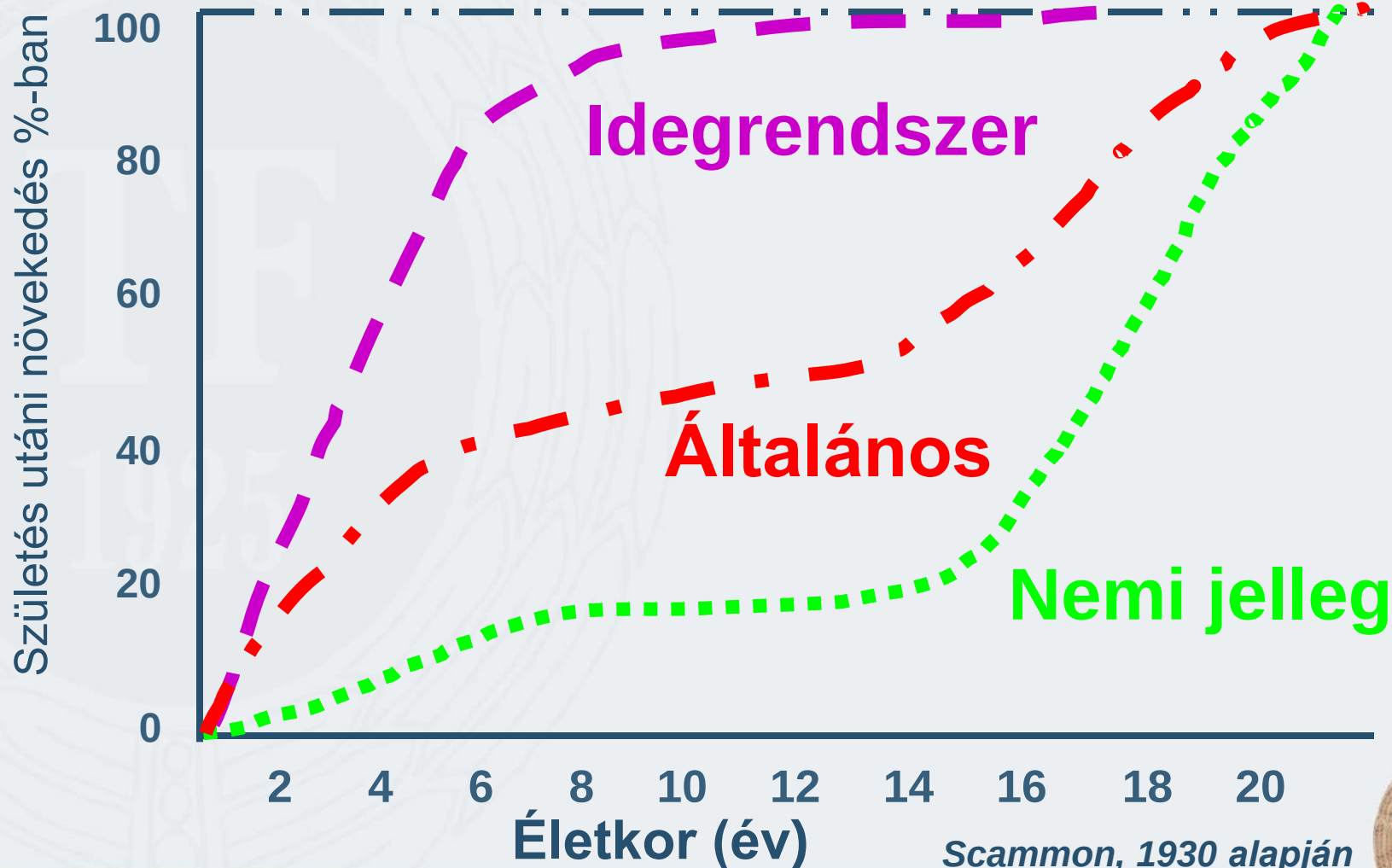
- **Biomarkerek**

- Gyorsnövekedési fázis indulása
- Gyorsnövekedési fázis
- Növekedési Csúcs (PHV)
- A növekedés gyors lassulása
- A növekedés lassú lassulása
- Menzesz



Az érés befolyásoló hatása

A szervrendszerek növekedési jellemzői

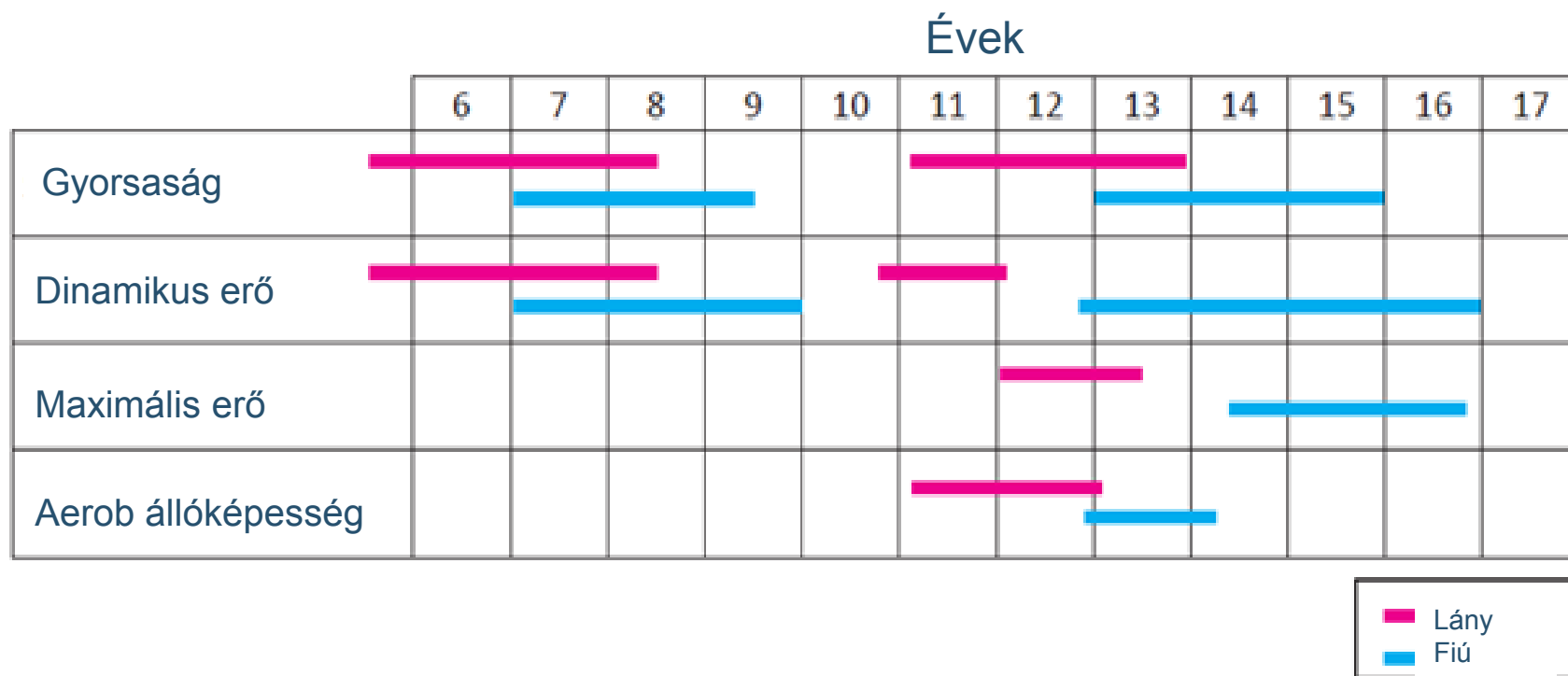


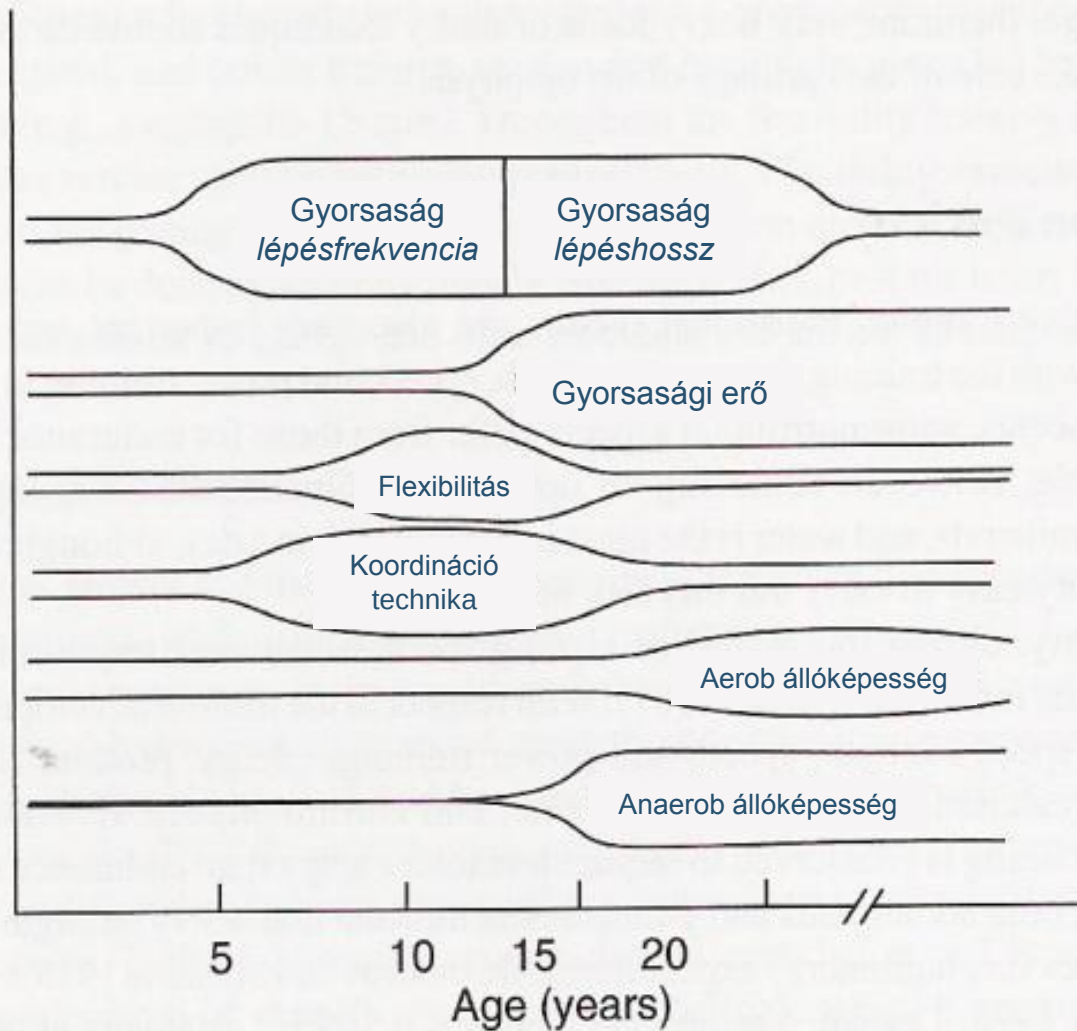
Scammon, 1930 alapján



Szenzitív Időszakok

“Fokozott adaptáció az edzés által”





Mero:
„szenzitív
időszakok”

A fontos „szenzitív” időszakok különböző életkorokban

Adapted from Mero, Vuorimaa, and Häkkinen 1990.

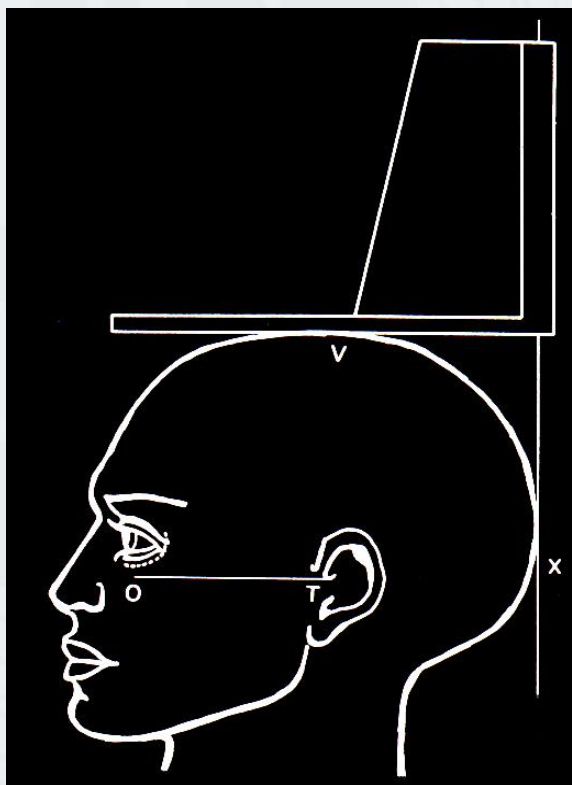


A Kiegészítő 5 S

Alkat – Termet

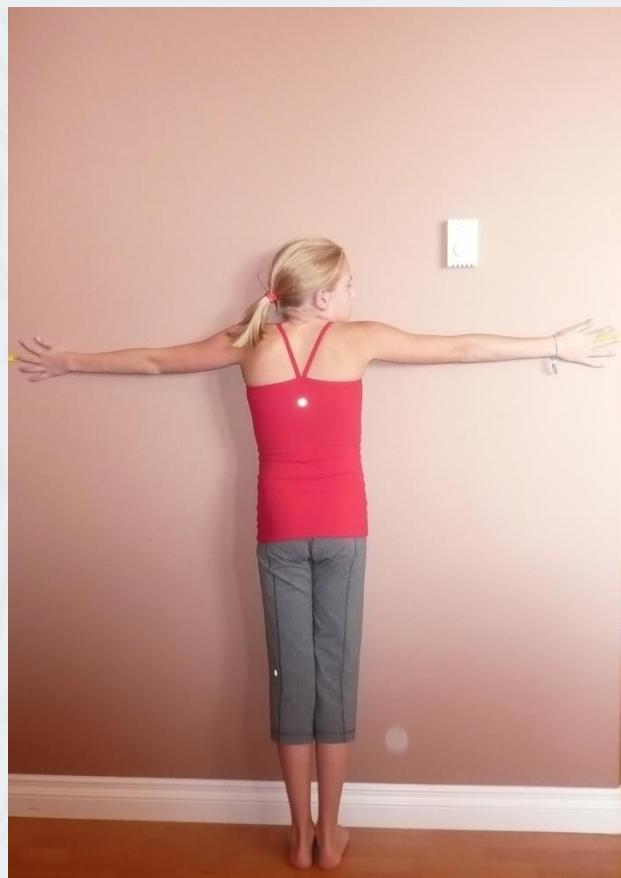


A Növekedési Csúcs (PHV) mérése és értelmezése





1



2



3

6 éves kortól 3 havonta





Canadian Sport For Life



The Role of Monitoring Growth in Long-Term Athlete Development

Istvan Balyi & Richard Way

www.Itad.ca

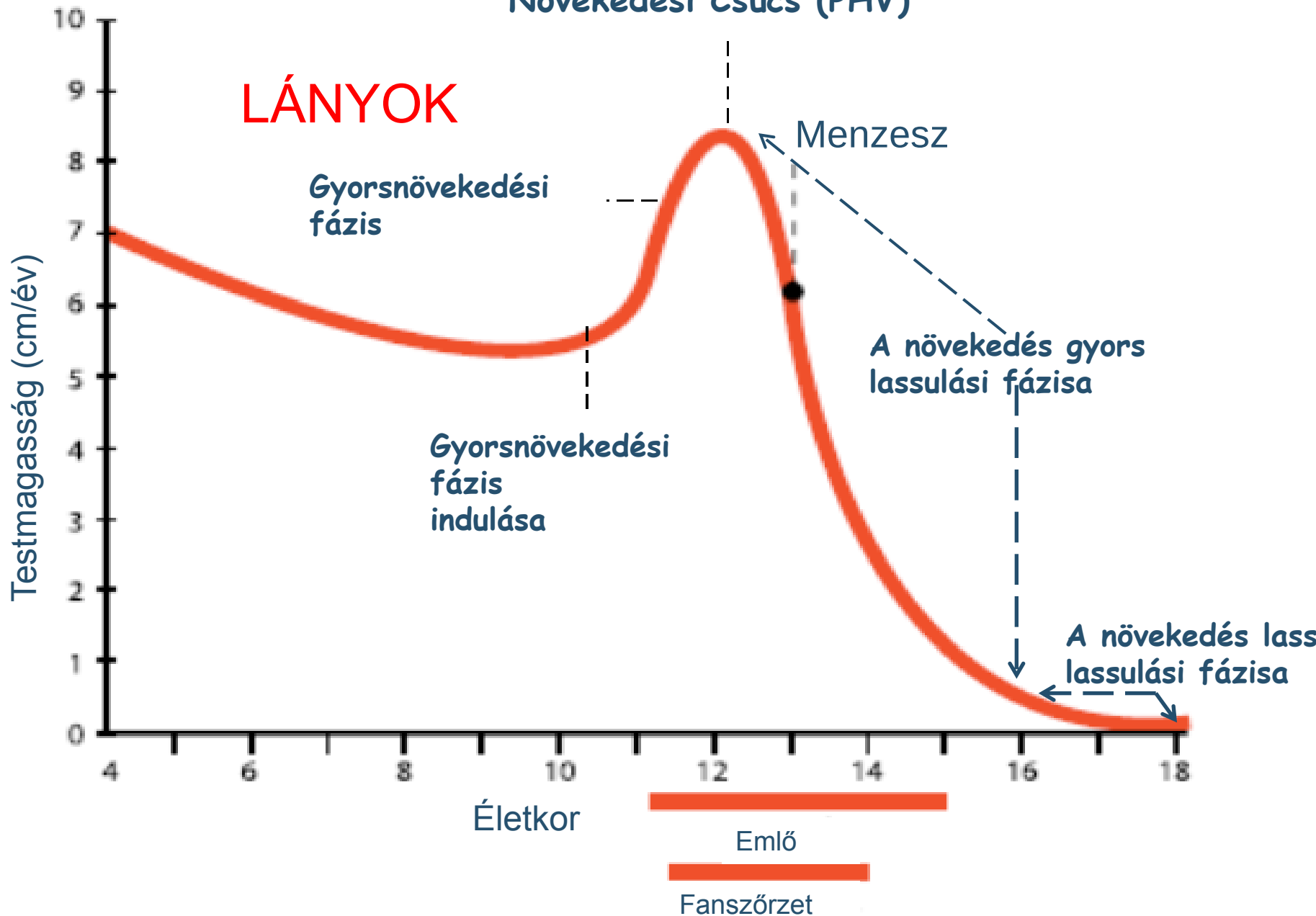


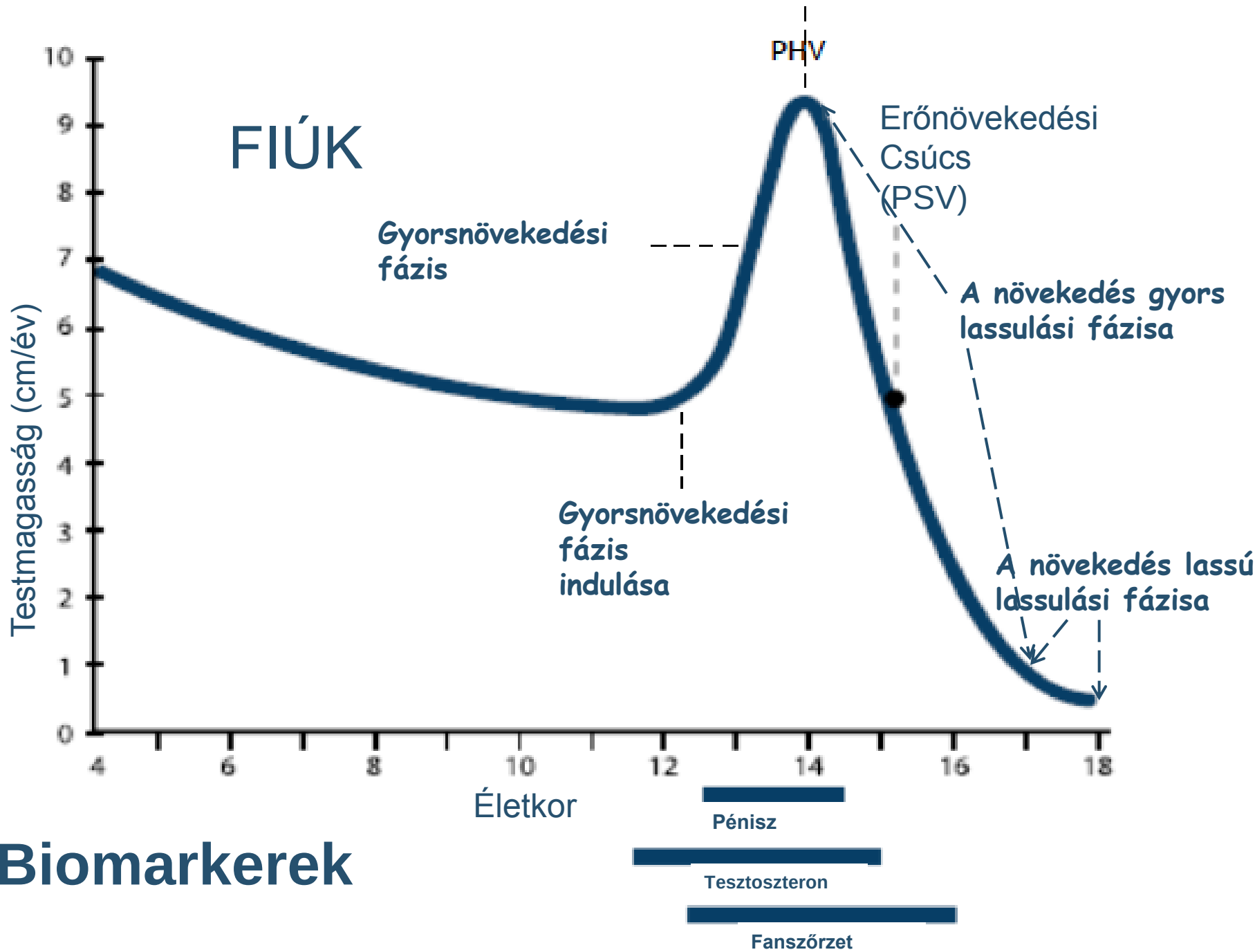
TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)

Biomarkerek

Növekedési Csúcs (PHV)

LÁNYOK





(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

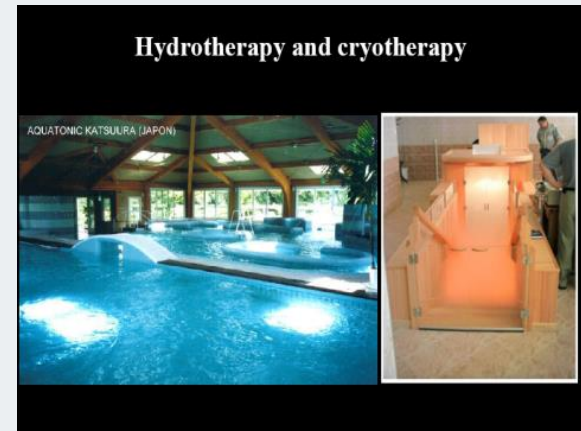
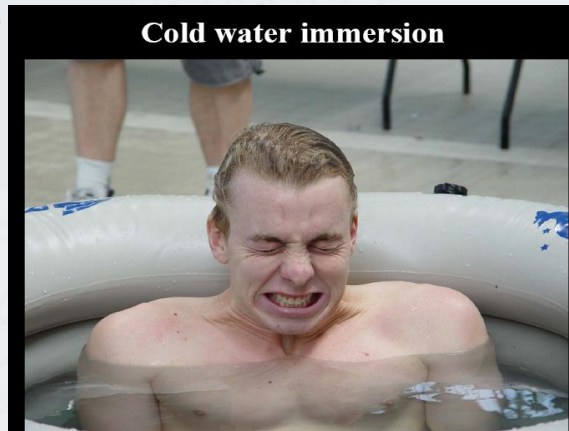
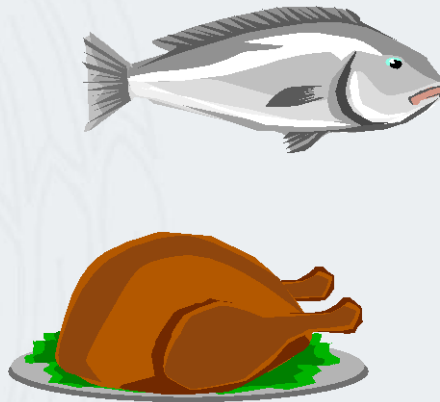


TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)

A test ellátása

Pihenés és regeneráció

- Táplálkozás
- Hidratáció
- Pihenés
- Alvás
- Regeneráció



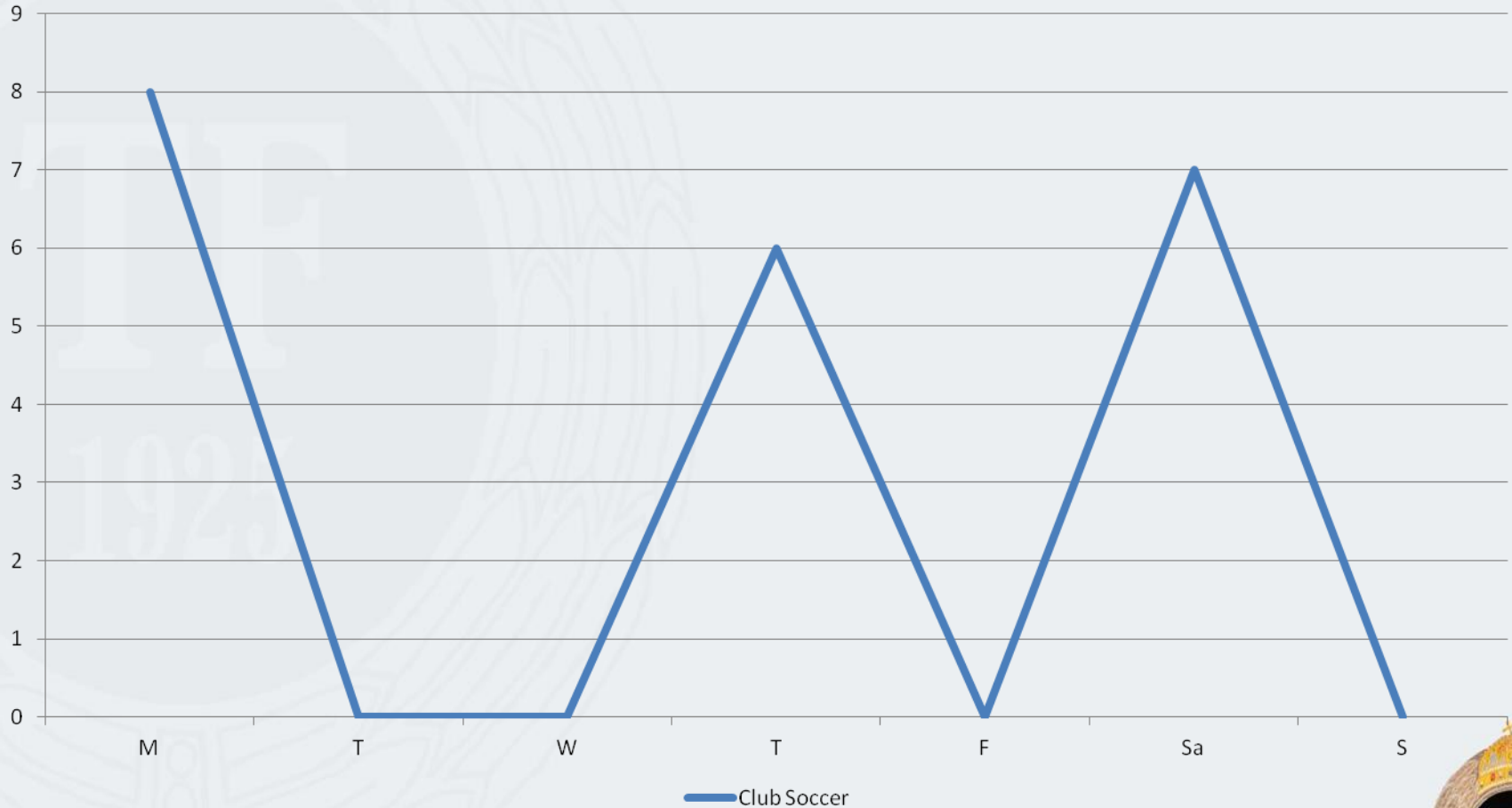
Iskolai Sport

Kommunikáció

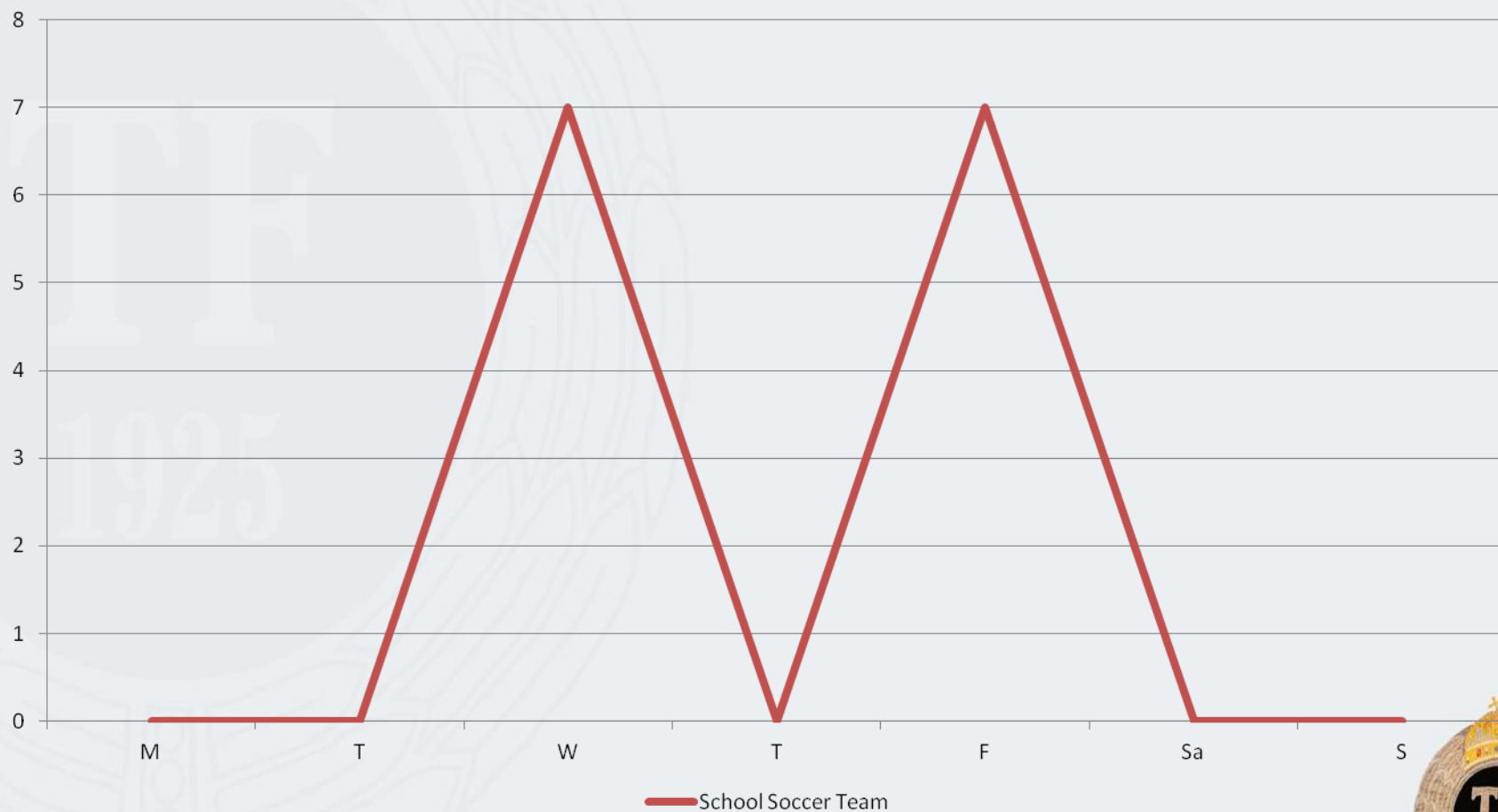
British Columbia (BC) labdarúgás diagramok



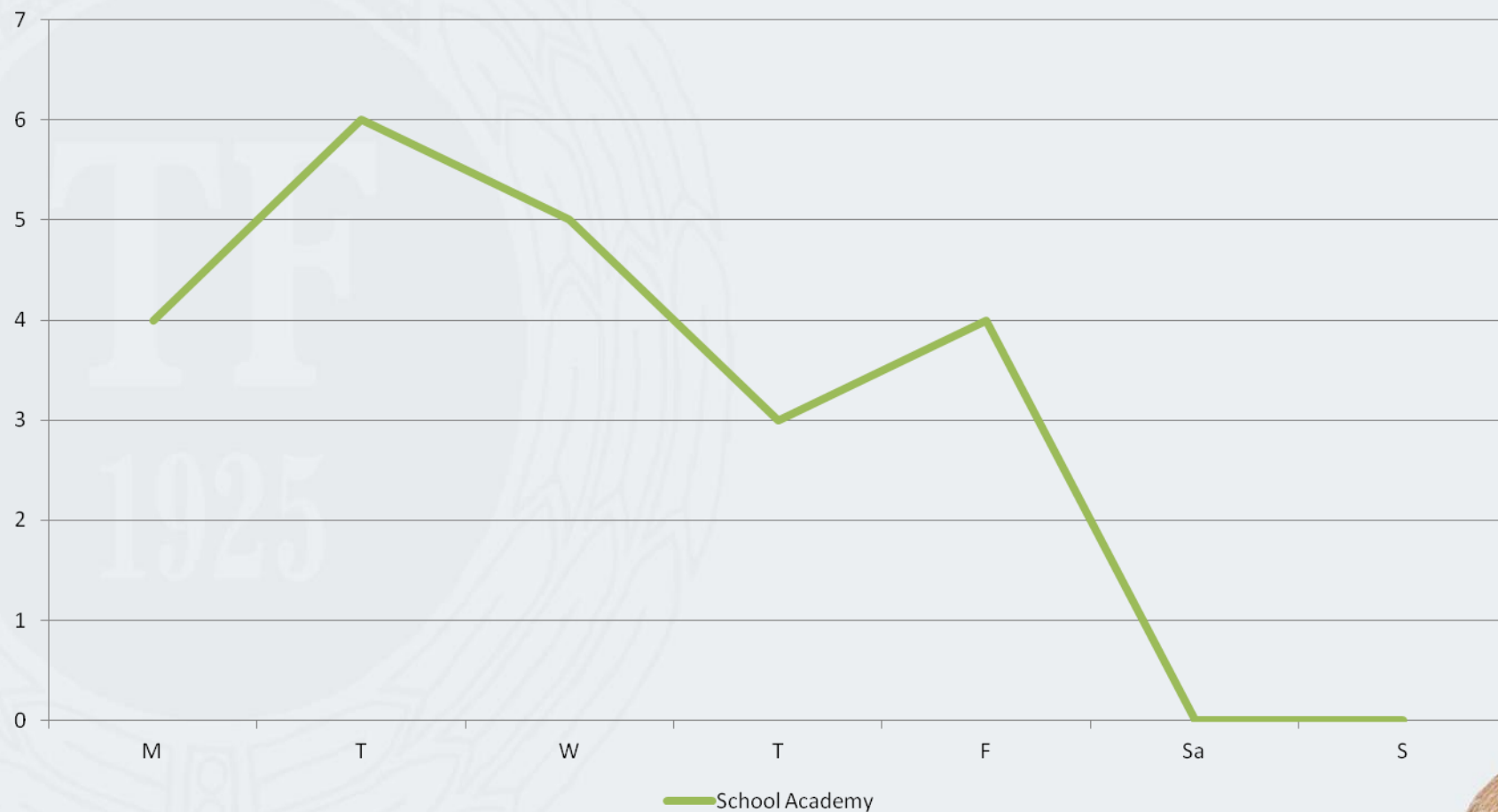
T2T sportoló: futballklub



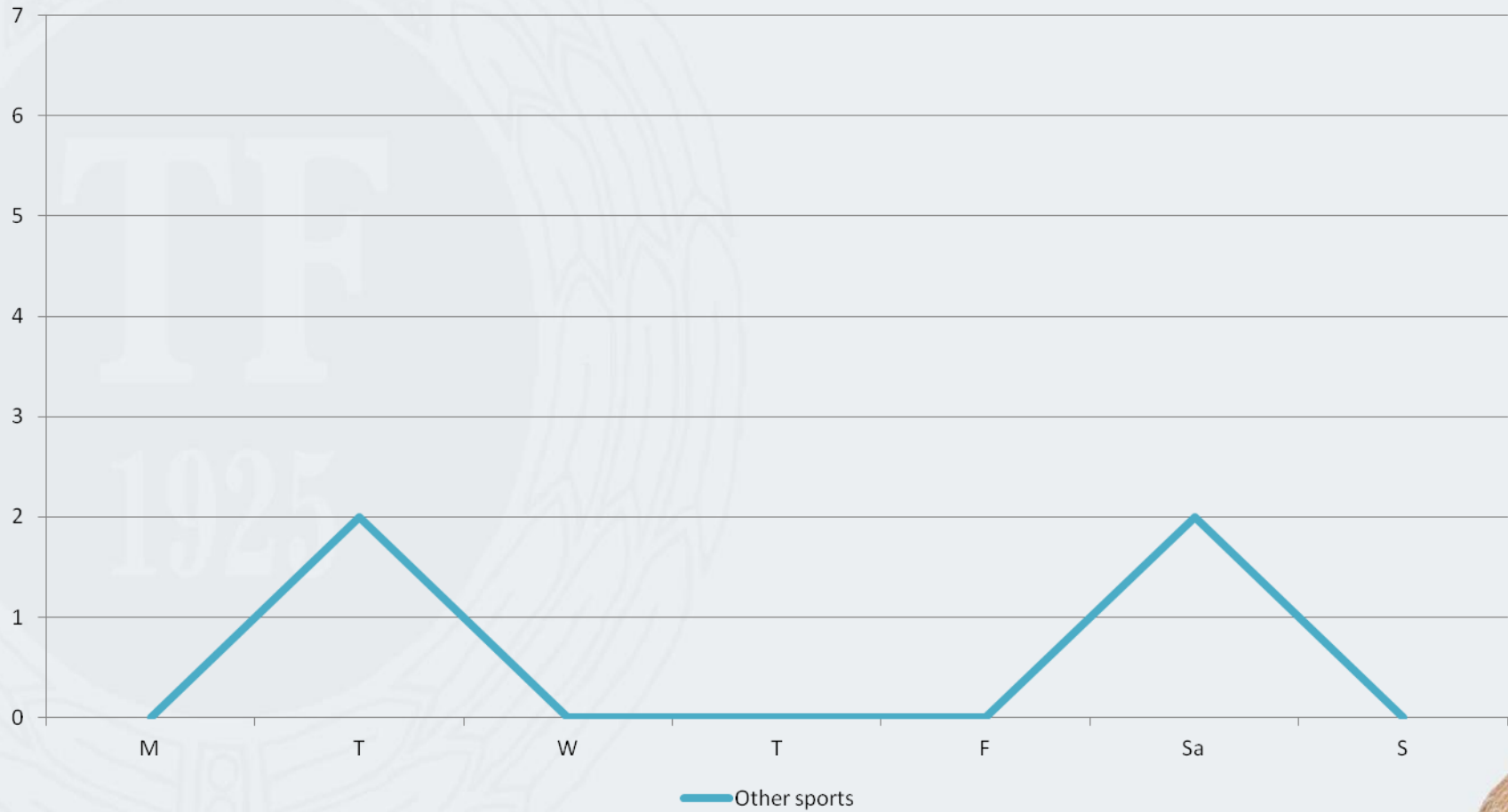
Iskolai futball csapat



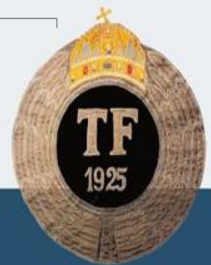
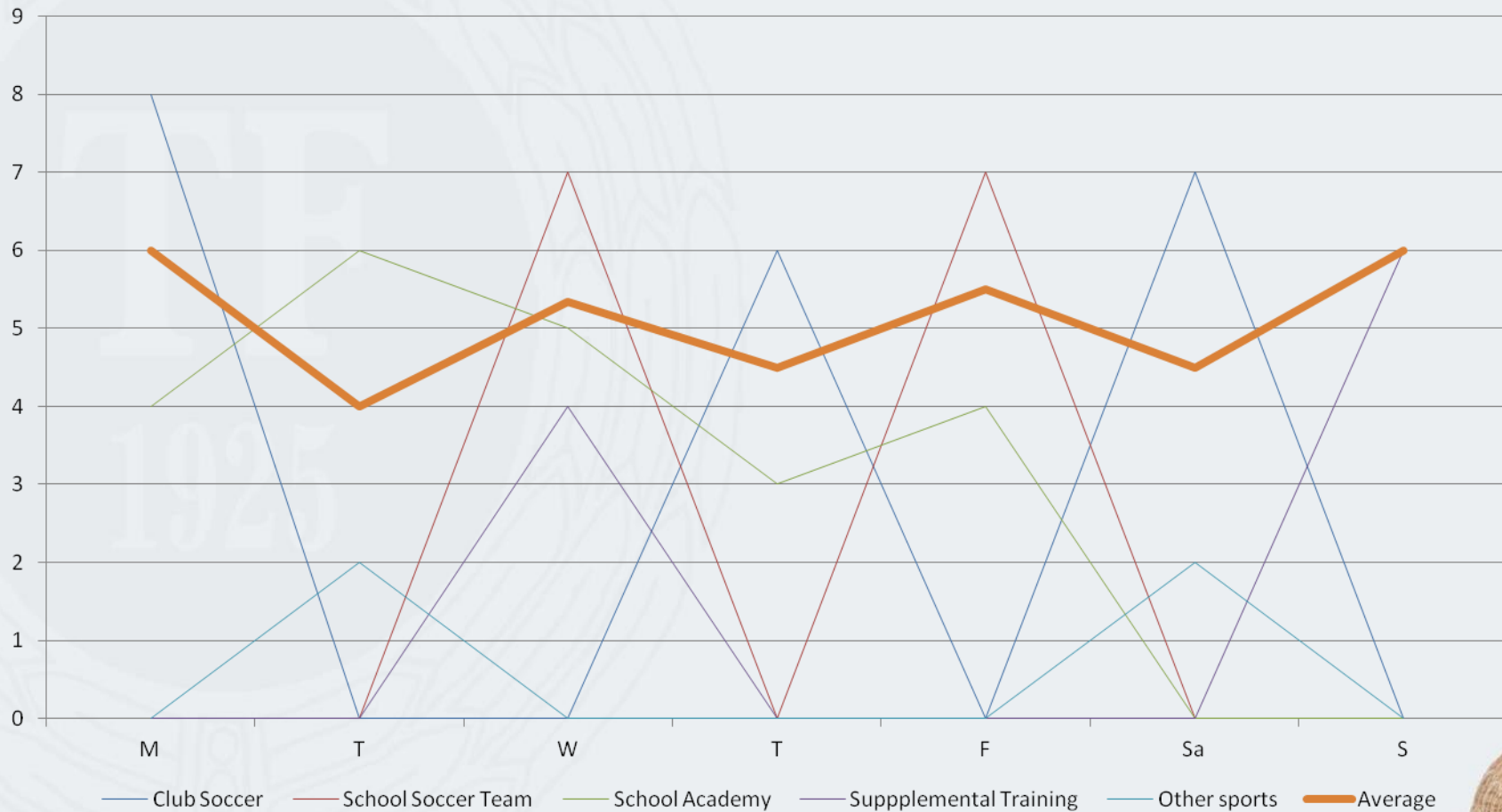
Iskolai futball akadémia



Kiegészítő sportok



Az aktivitás volumene a T2T környezetben?



Magyarországon

- Testnevelési órák terhelése
- Edzések terhelése

Harmonizáció szükséges!!!!



Szocio-kultúra

- A sport általi szocializáció
(szokások a klubban, a futballban)
- Sportszocializáció (játékossá válás)



5. Befolyásoló tényező

Mentális, Kognitív és Érzelmi Fejlesztés

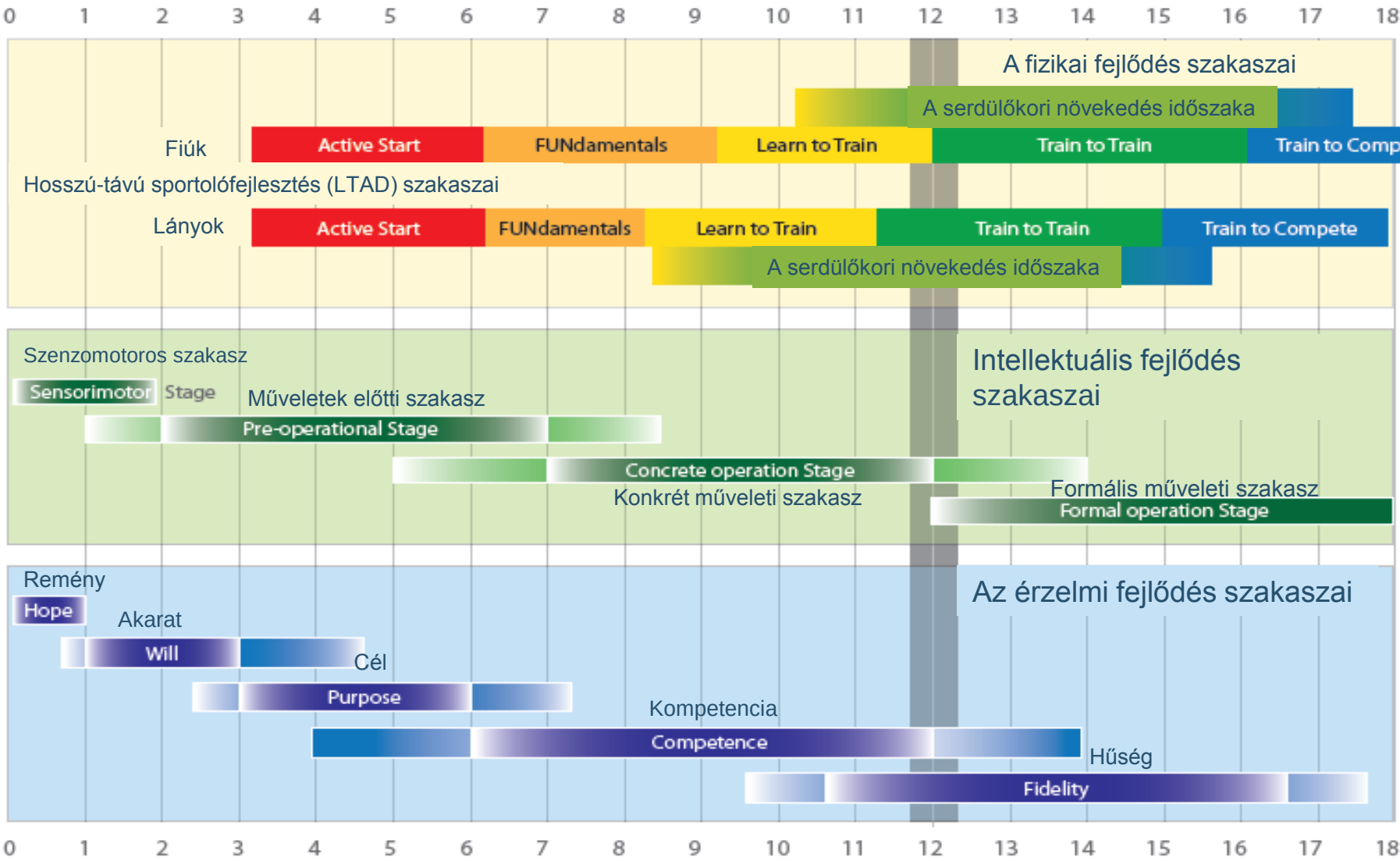
- Az LTAD során végig – nem önálló mellékelt
- A morális fejlesztés összefügg a kognitív és érzelmi fejlesztéssel



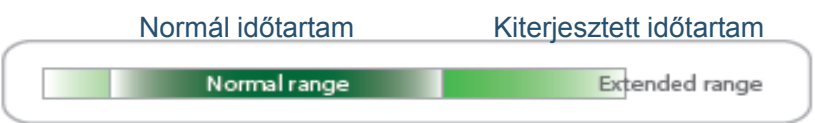
Kapcsolat az LTAD, a fizikai, a kognitív és érzelmi fejlődés szakaszai között

(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
- Visszacsatolósos – “reagáló” edzéstervezés



Tervezés...

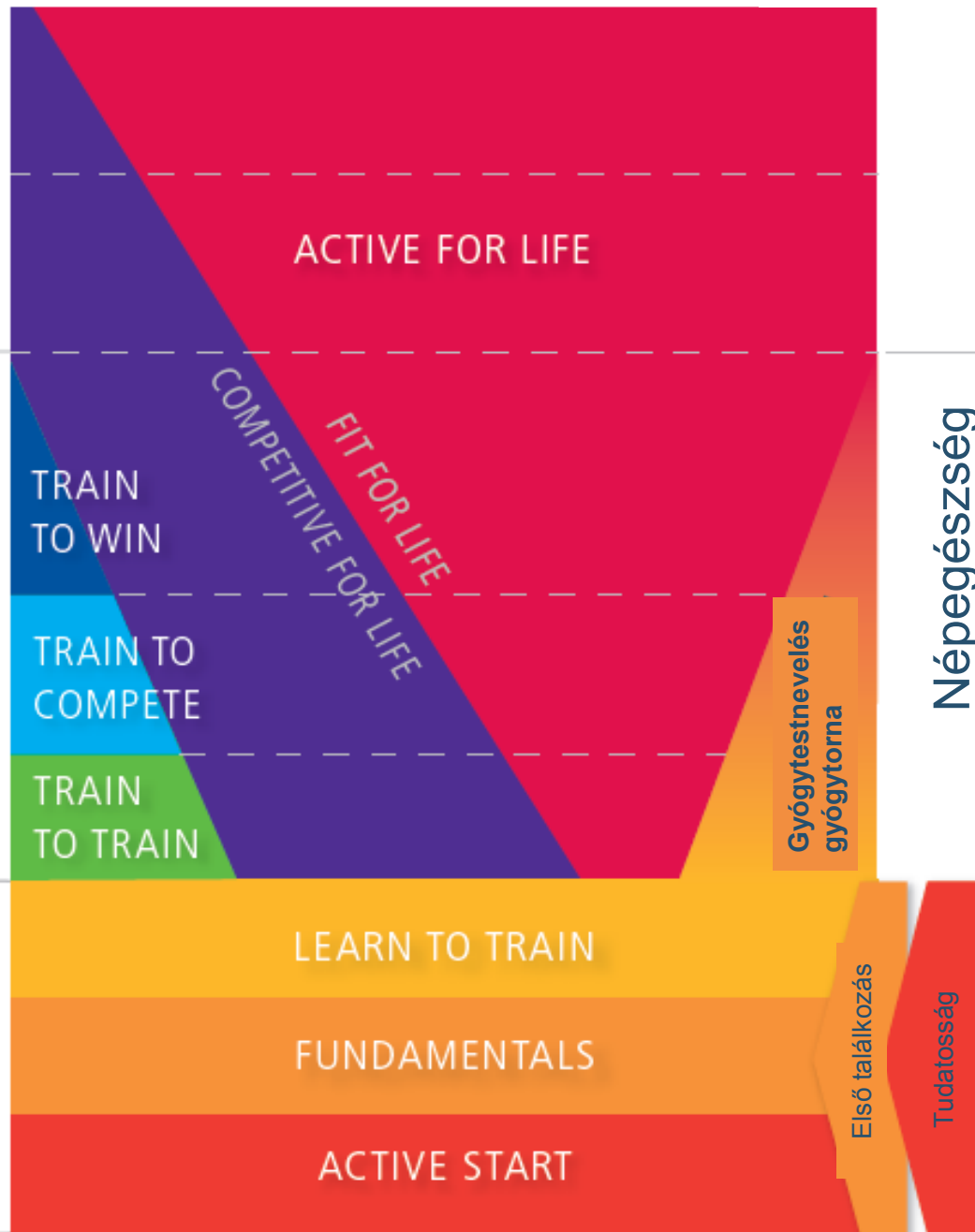


7. Befolyásoló tényező

A rendszer kiépítése és Integráció

**Együtt a neveléssel, az egészségüggyel,
a rekreációval és a helyi 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
Hozzáférés a
létesítményhez
Sportorvoslás
Sporttudomány
Tehetség identifikáció
(játékos-megfigyelés)
Csapatok:
- Nemzeti
- Területi
- Klub
Edzés
Kutatás

8. Befolyásoló tényező – Versenyzés tervezése

- Melyek a sportági versenynaptár tervezésének irányelvei?
- Új koncepció – a versenynaptár periodizálása (életkorhoz igazítása)



Miért szükséges a versenyzésünk áttekintése és újraformálása?



9. Befolyásoló tényező

A tíz év törvény (Ericsson)

- 10.000 óra
- 10 év
- 3 óra naponta 10 éven keresztül



10. Befolyásoló tényező Kaizen Folyamatos jobbításra törekvés



Mi a KAIZEN?

改

KAI

Változás

善

ZEN

Jó vagy jobb

KAIZEN - Folyamatos jobbításra
törekvés

Az LTAD program jellemzője:

- A versenyző / atléta állapotának megfelelő edzésprogram (korai – késői éréők)
- A versenyző / atléta állapotának megfelelő versenyzési program (korai – késői éréő)
- Serdülőkori edzéstervezés
- Kaizen (open mind) nyitott gondolkodás



Köszönöm a figyelmet!

Kérdések?

