

Edzésterv készítése a tájfutó utánpótlás korosztály részére

Készítette:
Fehér Ferenc

Bevezetés

Az edzésterv: egy megvalósíthatónak tartott rövidebb-hosszabb ideig tartó edzésfolyamat elméleti előrevetítése.

Koncepciót takar, amelyet a meglévő ismereteink és a tervezett edzés várható hatásainak alapján vázolhatunk fel.



Edzői konferencia 2017

EDZÉSTERVEZÉS

EDZÉSTERVEZÉS

Utánpótlás nevelés

Állóképességi sportág

10-12 éves kortól rendszeres edzés

14 éves kortól akár már haladó szintnek is tekinthetjük

EDZÉSTERVEZÉS

Képesség fejlesztés – az edzéstervezésben (I)

Fizikai képességek fejlesztése:

állóképesség, erő, gyorsaság, ügyesség és hajlékonyság fejlesztése – sokoldalúan ható fejlesztő gyakorlatok

Technikai képzés:

(elsődlegesen technikai jellegű sportágakban, DE...)
futótechnika kialakítása – alkalmazkodás tereptípusokra, terepformákra, akadályokra, + versenyformák!

EDZÉSTERVEZÉS

Képesség fejlesztés – az edzéstervezésben (2)

Taktikai képzés

(már speciális képzés- érzelmi és értelmi összetevőkre épülnek)

Kezdőknél rávezető gyakorlatok – versenyzés-, egyéni végrehajtás-, önálló döntés gyakorlása

Haladóknál speciális képzések – technikai képzéssel egy időben

Értelmi fejlesztés

Kezdők esetében – sportági ismeretek, térkép

Haladók esetében – technikai elemek, kombinált feladatok

EDZÉSTERVEZÉS

Utánpótlásedzést befolyásoló tényezők

- Életkori sajátosságok – biológiai terhelhetőség,
- Sportági sajátosságok
- Külső hatások (pszichés: elvárás, felkészültség, hozzá állás)

EDZÉSTERVEZÉS

Tervezés

Jellemzői

- rugalmas alkalmazkodás
- kreativitás
- egyéni megközelítés



Edzői konferencia 2017

EDZÉSTERV KÉSZÍTÉSE

EDZÉSTERV KÉSZÍTÉSE

Edzésterv készítése (I)

- Kinek - kiknek készül?
 - ✓ Korosztály
 - ✓ Neme
 - ✓ Előképzettség
 - ✓ Fizikai
 - ✓ Technikai
 - ✓ Taktikai
- Gyakorlatban alkalmazható legyen
 - ✓ Feltételek!

EDZÉSTERV KÉSZÍTÉSE

Edzésterv készítése (2)

- Használjon ki minden lehetőséget
- Legyen változatos
- Kommunikáció!
 - ✓ sportoló – edző
 - ✓ sportoló – sportoló
 - ✓ edző – edző között
- Edzés partnerek
- Helyszínek

EDZÉSTERV KÉSZÍTÉSE

Edzésterv készítése (3)

Folyamatos ellenőrzés

- megfelelő fejlődés
- túledzettség

Edzésterv módosítása

„az a legjobb edzésterv, amelyet meglehet változtatni”

EDZÉSTERV KÉSZÍTÉSE

Periodizáció – időrend egységek azonos elvek alapján

Edzésév ciklusok számának meghatározása

- egyciklusú edzésév
- kétciklusú edzésév
- háromciklusú edzésév

A ciklusokat a versenyprogram (főversenyek) és a sportoló felkészültsége határozza meg!

EDZÉSTERV KÉSZÍTÉSE

Terhelési ciklusok kialakítása

- megfelelő edzőmunka – megfelelő pihenő beiktatása
- FOKOZATOSSÁG – terhelés

Időszaki ciklus

- ✓ éves
- ✓ féléves
- ✓ 3 – 6 hónapos

Makró ciklus – 3 – 6 hét

Erős és pihenő hetek (3 hetes ciklus: E-E-P)

Mikro ciklus – 6-8 nap

Részletes edzésprogram (cselekvési terv)

EDZÉSTERV KÉSZÍTÉSE

Keretterv

Általános terv az adott évre (versenyévadra vonatkozóan)
– EDZŐKNEK

- ✓ irányelvek – korcsoportokra, tudásszintre bontva
- ✓ saját tapasztalatokból, szakirodalomból
- ✓ egyeztetés kollégákkal (közös edzések, válogatott program)

+ utasítások, tanácsok, magyarázatok, használati utasítások

EDZÉSTERV KÉSZÍTÉSE

Évi edzésterv

Sportolók (csoportok) számára készül

Közvetlen utasítások a sportoló számára

✓ korábbi időszak elemzése, értékelése, utalások módszerekre

✓ **CÉLOK**

- versenycélok
- részcélok
- nevelési célok (kicsiknél)

✓ egyéb programok tervezése az adott évre (iskola, család, barátok)

EDZÉSTERV KÉSZÍTÉSE

Edzés időszakok

- felkészülési szakaszok (éves ciklusok)
 - ✓ alapozó – formába hozó időszak
 - ✓ formába tartó időszak
 - ✓ átmeneti időszak
- terjedelem, intenzitás folyamatos növelése
- cél: a versenyidőszakban elérni a csúcsteljesítményt

EDZÉSTERV A TÁJFUTÁSBAN

Edzésterv a TÁJFUTÁSBAN

(a fentiek alapján)

- célzott, csoportokra, személyre szabott programok
 - ✓ nehezítő körülmény: vegyes csoport – differenciálás
- célok meghatározás – tapasztalatszerzés, bajnokságok (esetleg világversenyek)
- felkészülési szakaszok meghatározása

EDZÉSTERV A TÁJFUTÁSBAN

Edzésterv a TÁJFUTÁSBAN - (a fentiek alapján)

- tájfutó technikák beépítése, tájékozódási elemek
- képességfejlesztés fokozatai
 - előkészítő (kezdő), fejlesztő (haladó), fenntartó
- tájékozódási képességek fokozatai
 - előkészítő, fejlesztő oktató, fenntartó
- terhelés terjedelme és intenzitása

EDZÉSTERV A TÁJFUTÁSBAN

**Szakaszolás – felkészülési szakaszok
meghatározása – célok meghatározása**

Edzői konferencia 2017

EDZÉSTERV A TÁJFUTÁSBAN

UTÁNPÓTLÁS - Kezdők – 12 év alatt				
IDŐSZAK	CÉL	FELADATOK		
		Fizikai	Elméleti - Technikai	Taktikai
Alapozás (formába tartó időszak)	- a sportág megismertetése, - alapismeretek megszerzése RENDSZERESSÉG	- tartós futás - ügyesség - sokoldalú képzés	- figyelem felkeltése - térképismeret - térképjelek - csoportos, páros térképes feladatok	- egyéni és csoportos edzések - versenyzés alapjai
Formába tartó időszak	- bevezetés az erdei sportágba - egyéni feladat megoldása - technikai elemek megismerése	- mozgás a terepen (utakon, terepen, dombokon) - ügyesség - sokoldalú képzés - versenyzés	- egyéni térképes gyakorlatok - térképismeret gyakorlati alkalmazása - technikai elemek gyakorlása - versenyzés - elemzések - hibajavítás	- versenyzés - versenyszámok
Másodalapozó időszak				
Formába tartó időszak				
Átmeneti időszak	- aktív pihenő időszak	- a fizikai állapot fenntartása - sokoldalú gyakorlatok	- értékelések - elemzések	- egyéni és csapatjátékok

Edzői konferencia 2017

EDZÉSTERV A TÁJFUTÁSBAN

UTÁNPÓTLÁS - Haladók – 13-18 év				
IDŐSZAK	CÉL	FELADATOK		
		Fizikai	Elméleti	Technikai - Taktikai
Alapozás (formába hozó időszak)	- megfelelő fizikai felkészítés - technikai felkészítés - elméleti képzés FOKOZATOSSÁG	- fokozatos terhelés - állóképesség - erő - gyorsaság - koordináció	- új technikai elemek megismerés - <u>koncentráció</u> <u>felelősség</u>	- technikai elemek gyakorlása
Formába tartó időszak (versenyidőszak)	- versenyteljesítmény elérése (fizikai, pszichés) - maximális teljesítmény elérése (főversenyek)	- speciális fizikai edzések - vegyes felkészülés	- elemzések - értékelések - pszichés felkészítés	- új technikai elemek - versenyformák speciális elemei
Másodalapozó időszak	- fizikai állapot átmentése	- vegyes felkészülés - forma fenntartása	- versenyszituációs helyzetek	- edzőtábor - új elemek megismerése - versenyzés
Formába tartó időszak (versenyidőszak)	- versenyteljesítmény elérése (fizikai, pszichés) - maximális teljesítmény elérése (főversenyek)	- vegyes felkészülés - speciális fizikai edzések (versenytávra)	- elemzések - értékelések - pszichés felkészítés	- új technikai elemek - versenyformák speciális elemei
Átmeneti időszak	- aktív pihenő időszak	- a fizikai állapot fenntartása - sokoldalú gyakorlatok	- értékelések - elemzések - tervezés a következő időszakra	- egyéni és csapatjátékok

Edzői konferencia 2017

EDZÉSTERV A TÁJFUTÁSBAN

CIKLUS	IDŐPONT							heti km	össz. km	FEJLESZTÉS	ELVÉGZENDŐ
1.	1	P	nov	28	-	dec	4	40	80		Ráhangoló időszak
	2	P	dec	5	-	dec	11	50			
2.	3	E	dec	12	-	jan	18	50	175	Állóképesség	Elmélet (sokoldalú gimnasztika)
	4	E	dec	19	-	dec	25	65			
	5	P	dec	26	-	jan	1	60			
3.	6	E	jan	2	-	jan	8	70	220	Állóképesség + fartlek	Elmélet + kevés erőfejlesztés (sokoldalú, minden testrészre)
	7	E	jan	9	-	jan	15	85			
	8	P	jan	16	-	jan	22	65			
4.	9	E	jan	23	-	jan	29	75	240	Állóképesség + gyorsaság, hosszú résztáv (2000-3000m)	Erőfejlesztés + közben elmélet (láb és törzs izmok elsődlegesen + sok szökdelés)
	10	E	jan	30	-	febr	5	95			
	11	P	febr	6	-	febr	12	70			
5.	12	E	febr	13	-	febr	19	80	260	Állóképesség, Erő (futásban) Gyorsaság (600-1500m)	Futás közben elmélet, Technikai, Erőfejlesztés (dombozás)
	13	E	febr	20	-	febr	26	105			
	14	P	febr	27	-	márc	5	75			
6.	15	E	márc	6	-	márc	12	90	250	Állóképesség + gyorsaság (200-800 m)	Elmélet, Technikai
	16	E	márc	13	-	márc	19	100			
	17	P	márc	20	-	márc	26	40+ HOB			

EDZÉSTERV A TÁJFUTÁSBAN

Heti ciklusok

Korosztálytól és felkészültségtől függően

- 3-6 edzés
- változatos edzés feladatok
- időszak függő minőségi munka
- változatos helyszínek
- egyéni és csoportos edzések
- megfelelő pihenő edzések

EDZÉSTERV A TÁJFUTÁSBAN

Állóképesség fejlesztés

- felkészülési időszaktól függő (tempó, táv)
- módszerek:
 - tartós - a hosszú futások (váltakozó terhelés, fartlek)
 - intervallumos – tervszerű terhelés/pihenési fázis
- hetente egyszer – versenytempó

EDZÉSTERV A TÁJFUTÁSBAN

Erőfejlesztés

- általános (minden izomcsoportra)
- speciális (a futáshoz használt izomcsoportok edzése)

Módszerek

- súlyzós módszerek (megfelelő mennyiség)
- saját testsúly
- speciális sportági – homokban futás, hóban futás, dombozás, lépcsőzés,
- tornatermi edzések

EDZÉSTERV A TÁJFUTÁSBAN

Gyorsaság fejlesztés

- megfelelő időszakban
- megfelelő ismétlésszám - pihenő idő csökkenése – sebesség növelése
- pályán és terepen is (változatosság)
- vegyes távok (vegyes terhelés - pl.: piramis edzés)

EDZÉSTERV A TÁJFUTÁSBAN

Tanácsok a sportolóknak

- Elmulasztott edzés nem lehet pótolni! A programot folytasd tovább a terv szerint.
- A heti programot úgy variáld át, hogy két kemény edzés ne legyen egymást követő napon!
- Az erős edzés lehet több - futhatsz többet, a pihenő (laza futás) sose legyen több az előírtnál!
- Ha szokatlanul fáradékonyabb vagy, jelezd az edződnak!
- Első a tanulás! De a tájfutásban eltervezett célod lebegjen a szemed előtt és annak megfelelően alakítsd a programod!
- Alakítsd úgy a napi programod, hogy az edzés, a tanulás mellett egy kevés idő maradjon a pihenésre is!
- Sérülten sose eddzél!
- Tanuld meg edzésre felkészíteni a gyomrodat, figyelj arra mikor és mit eszel edzés előtt!
- Vezess edzésnaplót! Írj bele minden fontosat!

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!