

Sportágfejlesztés és a Hosszútávú Sportoló-fejlesztési Program (LTAD)

MTSZ
Szakmai nap

Budapest, 2015. 01. 31.

Dr. habil Géczi Gábor



SPORTÁGAK fejlesztésének alapjai

- Nő az emberiség létszáma, jelenleg **7,2 mrd fő**
- A nyugati civilizációban az egyének egyre nagyobb hányada engedheti meg magának a sportolást
- A „modern” társadalmak megmentője lehet a sport, lásd túlsúlyosság, keringési és szív betegségek, diabetes2
- A sportpiac dinamikusan növekvő terület, egyre többen válnak fogyasztóvá (az Európai Unió össztermékének több mint 4 százalékát adja, és mintegy 15 millió munkavállalót (a teljes munkaerő 5,4 százalékát) foglalkoztatja



A sportágak a világban és Magyarországon

- Több mint 3.000 ismert sport van a világon
- MOB - 37 olimpiai, 44 nem olimpiai sportszövetség
- 5 Látvány-csapatsportág (más alapokon nyugszik a finanszírozás, megteremtheti a sportpiacot)
- 16 MOB által kiemelt sportágak 2020 programja
- Felzárkóztatandó sportágak (16 szintén)



Sportágfejlesztés

- **Collins** (1995) „... olyan folyamat, amelyben hatékonyan használják a lehetőségeket, szisztémákat és struktúrákat állítanak fel azért, hogy minél nagyobb számú embert érjenek el annak érdekében, hogy az általuk is megfelelőnek tartott sportban a számukra adekvát aktivitási szintet érjenek el.”
- **Hylton és Bramham** (2008) „... egész pontos kifejezése a szabályozásoknak, folyamatoknak és gyakorlatoknak, amelyek egybe integrálják a sport sajátosságait azért, hogy a lehetőségeket és a sport pozitív élményét minél szélesebb körben megismerjék.”



Sportágfejlesztés 2

Houlihan és Green szerint (2011):

- Sport for All – sport mindenkinek az élvezetért (tömeg vagy rekreációs sport)
- Tehetség identifikáció, tehetséggondozás
- A sport általi előnyök megvalósítása (egészségügyi kiadások csökkenése, szocializációs hatása, tanulásra gyakorolt hatása)

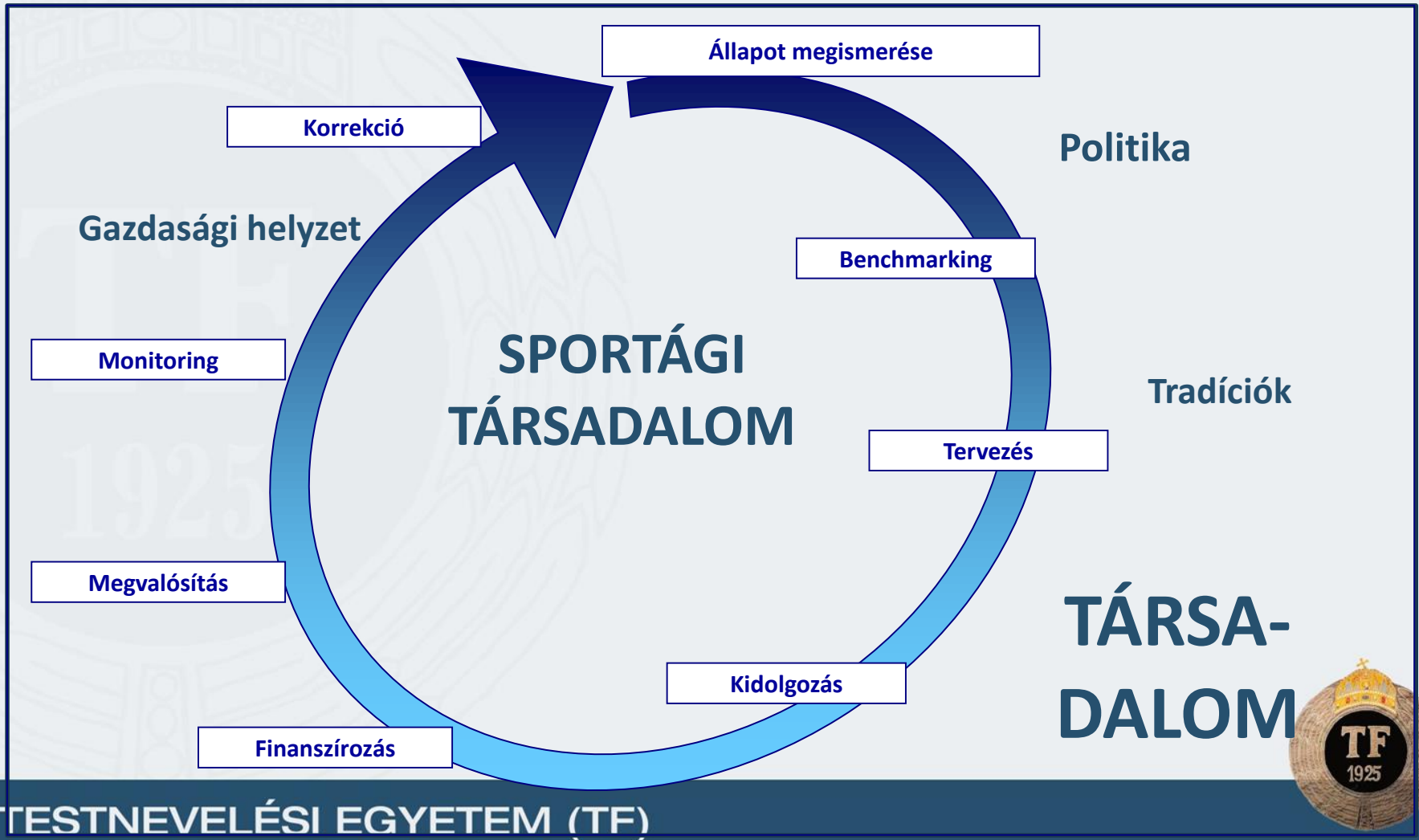


Sportágfejlesztés 3

- A ***sportágfejlesztés*** tehát olyan tudatosan megtervezett folyamat, amelyet végigkísér az ellenőrzés és a visszacsatolás alapján elvégzett korrekció
- A projektek életciklus menedzsmentjének van ilyen ciklikusan visszatérő spirális modellje



A Sportágfejlesztés folyamata



Az állapot megismerése, felmérése

- Ebben a szakaszban a fejlesztők a saját sportáguk helyzetének minél alaposabb megismerésére törekednek
- Meg kell ismerni minden szegmensét az adott sportágnak
- Segíthet egy sportszakmai audit, amelyet esetleg a nemzetközi szövetséggel közösen elvégezve, teljesen objektív kép alakulhat ki a sportágról



Versenytárs benchmarking

- A „best practice” megismerése a cél
- A különböző versenytárs nemzetek fejlesztési folyamatainak megismerését és értékelését
- A hazai viszonylatban a többi sportág legjobb gyakorlatának az adott sportágba való beilleszthetőségének vizsgálata



Tervezés

- A hazai környezetben használható elemek betervezése és egységes egészbe foglalása
- Komoly felkészültséget kíván a szintetizálás, egy az egyben nem lehet átültetni a más szituációban már jól működő gyakorlatot



Kidolgozás

- A tervek minél szélesebb körben való megismertetése
- A sportág prominenseivel egyeztetések
- A munkafolyamatban kvalifikált szakembereknek kell részt venniük



Finanszírozás

- Mint minden projektnek, ennek is vannak pénzügyi erőforrás igénye
- Belső források bővítése
- Külső források bevonása



Megvalósítás

- Csak amikor a feltételek már adottak
- Elkezdődik el a sportágfejlesztés gyakorlatban való realizálása
- Sportáganként eltérő lehet



Monitoring

- A megvalósulás során a tervezéshez képest eltérések adódhatnak
- A monitoring tevékenység felfedi a problémákat
- Fontos az ellenőrzési pontok jó meghatározása, a későbbi siker egyik alapfeltétele



Korrekcio

- Ebben a fázisban a flexibilitás, rugalmasság igen fontos
- A gondos előkészítés ellenére mégis nagy ellenállás alakulhat ki a projekttel szemben
- Engedmények tételével érheti el a menedzser a sikert



Állandóság a sportágfejlesztésben

- A korrekció után a spirál egy magasabb szintű javított állapotba jut, amelynek a megismerésével újra indul a folyamat
- A sportág fejlesztése állandó feladat, nem lehet csak egyszeri sportágfejlesztésről beszélni
- Verseny van az országon belül a sportágak között, melynek meghatározó szegmense a sportágban dolgozó szakemberek felkészültsége, egyetértése, alázata a saját sportjuk iránt



HOT BED-ek

- Területileg értelmezhető (Coyle, 2009)
- Az adott sportág tehetségeinek koncentrációját jelenti
- Például idehaza Békéscsaba a női tornában, Szombathely a dobószámokban, illetve Dunaújváros a jégkorongozásban



És a környezet...

- Az egész sport kereteit megadja az a társadalmi környezet, amelyben a funkcióit próbálja betölteni
- Szűkebb értelemben a sportági társadalom, ennek a fejlesztése a cél
- Tágabb értelemben az egész társadalom, ahol a politikai berendezkedés, a gazdasági helyzet, a sportági, illetve sporttradíciók adják a sportágfejlesztésre ható impulzusokat



A folyamat és annak irányai

- A sportágak spontán módon maguktól is változnak, ez a folyamat a **sportágfejlődés**, a **stagnálás**, a **visszafejlődés**, a **megszűnés**
- A **stagnálás és visszafejlődés** közös jellemzője, hogy a korábbi sikeres sportág (a sportág vezetői, a benne dolgozó szakemberek) nem ismeri fel a **tudatos** fejlesztés szükségességét, megelégednek a sportágban dolgozók az adott időszak pillanatnyi eredményeivel, nem fejlesztik a sportági tudást és főleg az utánpótlás képzés területén hiátusok alakulnak ki



A Programok koherenciája

- A hazai szövetség fejlesztési programjaikat sportágfejlesztési stratégiájuknak megfelelően kell kidolgozzák, ezek bevezetésével a nagyobb tömegek jobb minőségű elérését próbálja megvalósítani
- A klubok sportfejlesztési stratégiájának teljes mértékben illeszkednie kell a sportág szövetségének stratégiájához



Hosszú-távú sportolói fejlesztési program

Dr. Balyi István, 2003

Long-Term Athlete Development Program

- A fiatalok aluledzettek, és egyben túl-versenyeztetettek
- *Felnőtt edzőmunka a fiatalabb korosztályoknál*
- Győzelemre fókuszálnak az optimális edzésprogram helyett
- Életkori sajátosságok (szenzitív időszakok) kihasználatlansága
- Nem érik el a sportolók a genetikai potenciáljukat, alulfejlesztés történik!
- A legjobb edzők a felnőtténél akarnak dolgozni
- Szülők informálása, „nevelése” fontos az együttműködés kialakításánál - LATD a szülőknek is szól
- Kevés a sporttudomány szerepe a klubmunkában



A közeg a sportban...

**“Nem az új elfogadásával
van a probléma, hanem a
régi gondolatoktól való
megszabadulással”**

John Maynard Keynes



Active Start
0-6 éves kor

FUN-
damentals
F: 6-9 év
L: 6-8 év

Learn to
Train
F: 9-12 év
L: 8-11 év

Train to
Train
F: 12-16 év
L: 11-15 év

Train to
Compete
F: 16-23 év
L: 15-21 év

Training to
Win - Elit
szint
F: 19+
L: 18+

**SPORT az
egész életre**

7 ÁLLOMÁS az LTAD-ben

■ Active Start

- Sok mozgás, az igény kialakítása

■ FUNdamental Coordináció (ABC)

- A fejlesztés alapja *Agilitás, Balansz,*

■ Learn to Train

- Alapmozgások specifikusan,
képességfejlesztés

■ Train to Train

- A test megfelelő előkészítése, az „engine -
motor” kialakítása

Train to Compete - Optimalizálás és a képességek-készségek
masteringje (begyakorlás), versenyzés begyakorlása

■ Train to Win

- A képességek-készségek maximalizálása, a
teljesítményre törekvés



EVELÉSI EGYETEM (TF)

Active Start

Males and
Females 0-6



FUNDamentals

Males 6-9
Females 6-8



Learning to Train

Males 9-12
Females 8-11



Training to Train

Males 12-16
Females 11-15



Training to Compete

Males 16-23 +/-
Females 15-21 +/-



Training to Win

Males 19 +/-
Females 18 +/-



Active for Life

Enter At
Any Age



Figure 1 Illustrat



FUNDamentals



TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)

Növekedési Csúcs - Peak Height Velocity

- Növekedési különbségek a lányok és fiúk között
- Lányoknál 18-24 hónappal előbb
- PHV ~2 cm-rel évente kevesebb a lányoknál

Szülői méretek öröklődése (általánosságban)

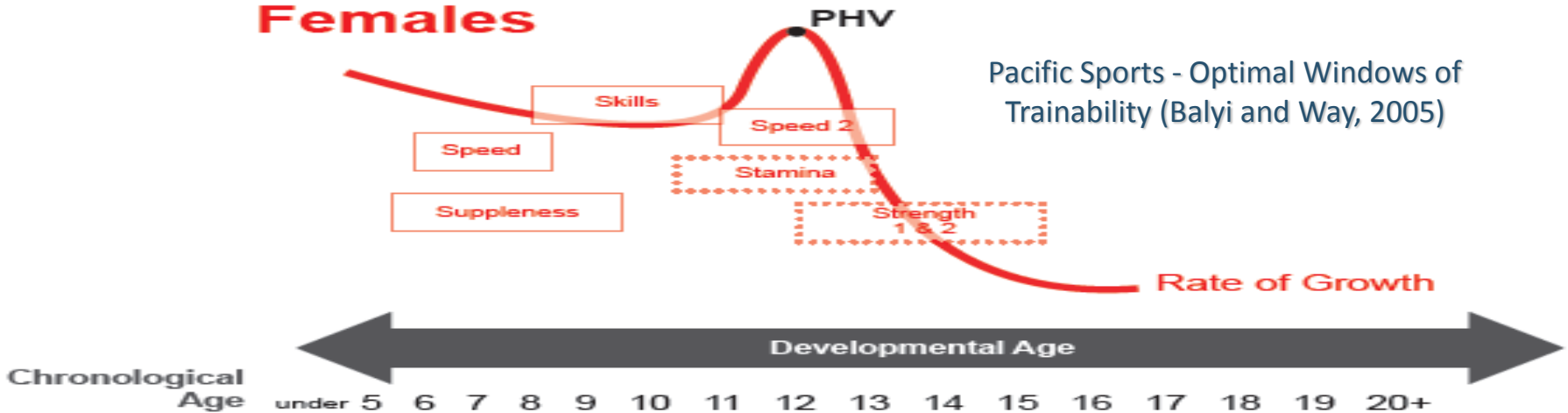
- *Lányok:*
 - $$\frac{(\text{Apa magassága} - 13 \text{ cm}) + \text{Anya magassága}}{2}$$
- *Fiúk:*
 - $$\frac{(\text{Apa magassága} + 13 \text{ cm}) + \text{Anya magassága}}{2}$$



Befolyásoló tényezők -> LTAD

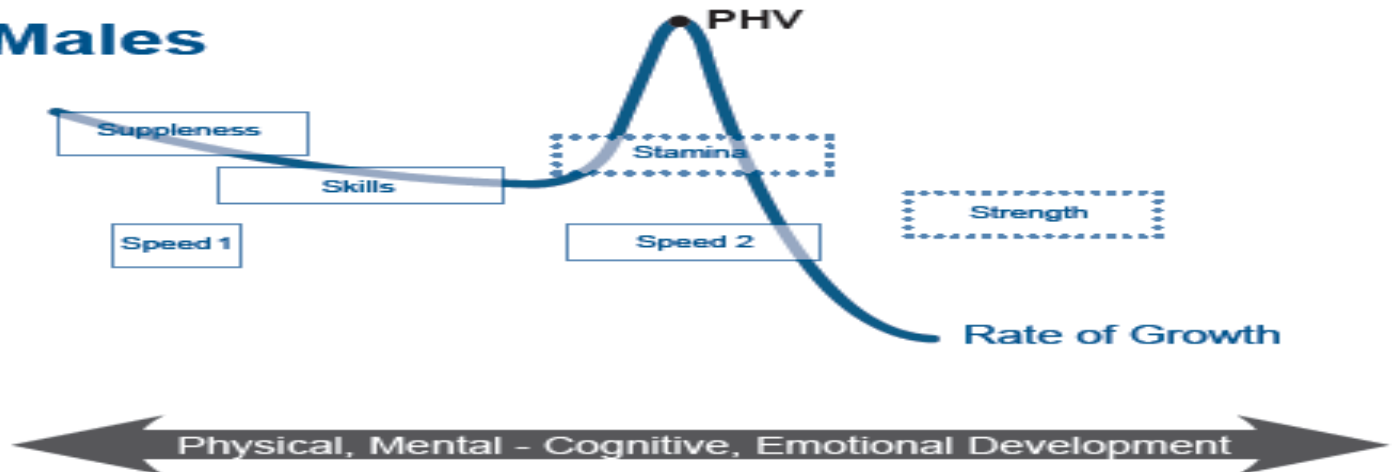
Szenzibilis időszakok - Windows of Trainability

Females



Pacific Sports - Optimal Windows of Trainability (Balyi and Way, 2005)

Males





Biológia életkor <-> Naptári életkor



13 éves
lányok

14 éves
fiúk



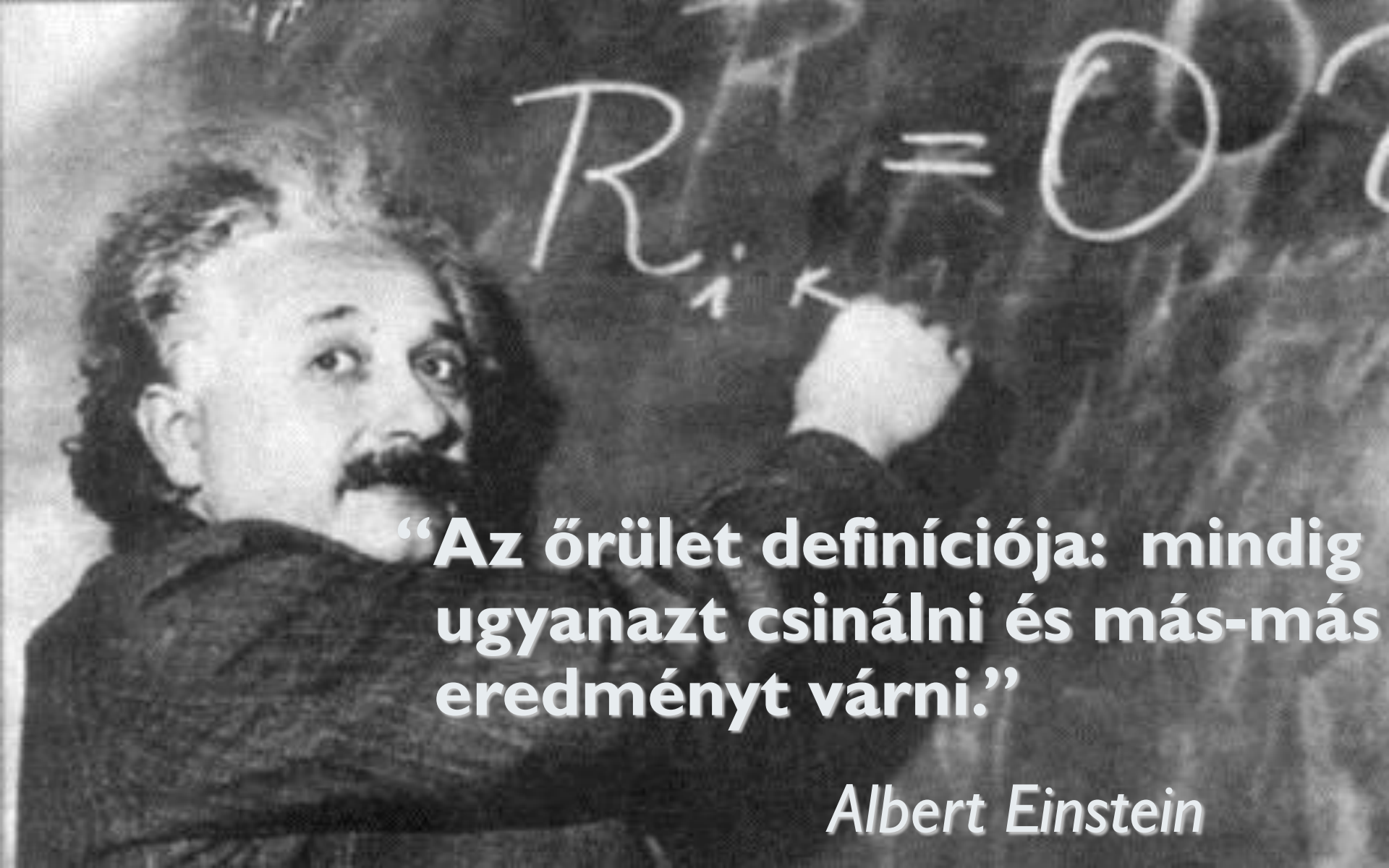
Hasznos információk

[A Sport Parent's Guide.pdf](#)

[CAC LTAD for Parents.pdf](#)

<http://canadiansportforlife.ca/resources/ltad-resource-papers>





“Az örület definíciója: mindig ugyanazt csinálni és más-más eredményt várni.”

Albert Einstein

Köszönöm megtisztelő figyelmüket!

Q + A

