



# A Hosszú-távú Sportolófejlesztési Program szükségyszerűsége a magyar sportban

## Necessity of Long-Term Athlete Development in Hungarian sport

Géczi Gábor<sup>1</sup>, Baji István<sup>2</sup>

1 Testnevelési Egyetem, Budapest

2 Canadian Sport for Life, Victoria, Canada

**Absztrakt:** A magyar sport – tradíciói és eredményei alapján – a világ élmezőnyébe tartozik a nyári sportokat illetően. A világ sok országában folyik már hasonló munka a különböző sportágakban. Ahhoz, hogy ezt a helyét a magyar sport megtartsa a jövőben is, a sport folyamatait, elsősorban az utánpótlás fejlesztését, sokkal gondosabban és tervszerűbben kell végezni. Az utánpótláskorú sportolók többségének el kell tudni érnie a genetikai potenciáljukban rejlő határokat ahhoz, hogy Magyarországon a sportra fordított összegek megfelelően hasznosuljanak.

**Kulcsszavak:** sport, fejlesztés, utánpótlás, tervszerűség

**Abstract:** Hungarian sport has a world leading role in summer sports, although in many countries athletic work similarly in various sports worldwide. If Hungarian sport wants to maintain its role in the future, the sport-related processes, especially those related to sport talent management, should be carried out with better preparation and through more careful planning. The majority of athletes should be able to reach their genetic potential during the youth programs to make effective use of the money spent on sport.

**Keywords:** sport, development, youth sport, program planning

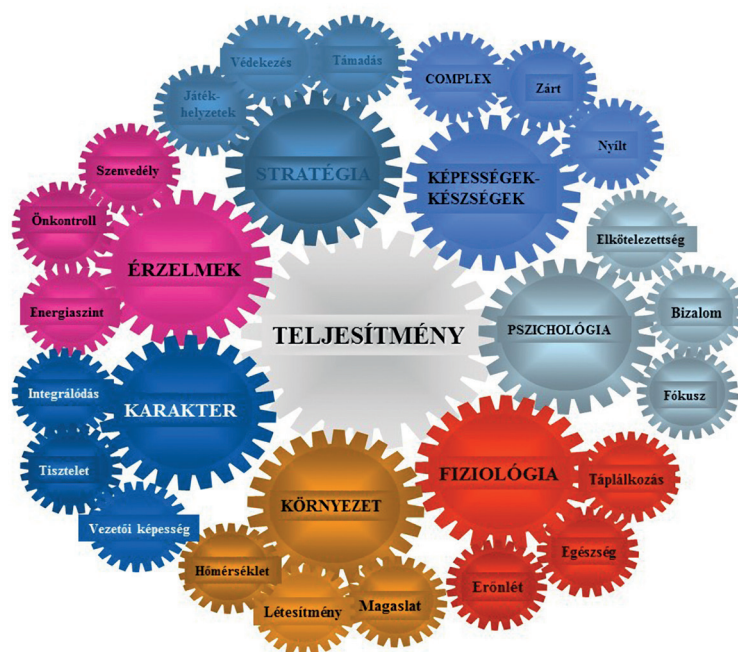
### Bevezetés

A sportot Magyarország kormánya kiemelt stratégiai területként kezeli, mely a területre szánt források eloszlásában is nyomon követhető. Az elmúlt kormányzati gyakorlathoz képest a sport jelenleg rengeteg állami forrást kap, mely a sportban dolgozók számára jó körülményeket biztosít. Azonban a sport világszerte dinamikusan növekvő terület és a vetélytársak sportra fordított költségei is nagymértékű emelkedést mutatnak. A fejlődés szempontjából elsősorban a sport szervezettségi szintje a fontos, hiszen az élsportban a sportolás szervezett keretek között zajlik, meghatározott szabályrendszert követ és a fizikai vagy szellemi erőnlét nagymértékű fejlesztését szolgálja. A sportteljesítményt megalapozó folyamatban komoly szerepe van egy megfelelő fejlesztési programnak, amely koherens egésként kezeli a sportolók fejlesztését (1. ábra).

Az ábra bonyolultsága alapján érthetővé válik az a

jelenség, hogy bizonyos sportszakemberek elvesznek a részletekben, illetve nem látják át teljes egészében a folyamatot. Sajnos az edzőképzésben sem egységes egésként tanulják meg a hallgatók a sportolók fejlesztési folyamatát, hanem tantárgyanként külön-külön (Géczi, 2014). Ezekben a tantárgyakban ugyan egységes a kép, de a többi tantárgyhoz szervesen nem kapcsolódó információk kevés szakember fejében állnak össze egységes egészzé. *Ericsson, Kramppe, és Tesch-Romer* (1993) írták le a '10 év vagy 10000 óra' szabályszerűséget a kiváló teljesítmény alapjaként. Ugyanakkor nem mindegy milyen fejlesztési folyamatban töltik el a sportolók ezt az időtartamot. Amennyiben a terhelés adekvát, a teljesítmény optimális tud lenni, míg ha a terhelés nem szakszerű, akkor a teljesítmény elmarad az optimumtól. Ezekben felül a sportágak természetes módon a saját rendszerüket próbálják több-kevesebb sikerrel felépíteni, ugyanakkor megfigyelhető egyfajta „szakbarbárság” is, melyet a sport támogatási rendszere sajnos





1. ábra. A teljesítmény összetevői az élsportban

elősegít. Mi ez a „szakbarbárság”, miben nyilvánul ez meg? A sportágak egyre jobban érdekeltek a gyerekek minél korábbi életkorban történő sportági leigazolálásában, és ezzel mintegy elzárják a többi sportág megismerésének lehetőségét a fiatal sportolóktól. Ez a folyamat káros és nagymértékben felelőssé tehető a lemorzsolódás korábbi életkorban való bekövetkezésében, illetve a sportágaktól történő teljes elfordulásban. Sokan állítják (nem alaptalanul), hogy ezt a rendszert nem lehet megváltoztatni, ugyanakkor a sportszakemberek gondolkodásmódjában célszerű lenne egy paradigma-váltást elindítani.

### Célkitűzés

A gyakorlatban dolgozók esetében a szemléletmódot csak oly módon lehet megváltoztatni, ha a sportszakemberek azonosulni tudnak az új folyamattal, illetve saját tapasztalataik is vannak a pozitív hatásokról. Ehhez kell egy edzéselméletileg és terhelés-élettanilag korrekt koncepció, mely több országban már kipróbált és jól működő rendszert alkot (Kanada, Ausztrália, Anglia, Dél-Afrikai Köztársaság stb.). A Hosszú-távú Sportolófejlesztési Program (Long-Term Athletes Development - LTAD) egy *Balyi István* által (2001) kidolgozott és többek közreműködésével finomított részletes fejlesztési terv, amelynek általános koncepciójából célszerű minden sportágnak a folyamatot a sajátos környezetére adaptálni. Az általuk képviselt gondolkodásmód

jelentősen eltér a korábbi edzéselméleti szakemberektől, ugyanis *Matveyev* (1981) sok, a mai napig is használható általános elmélet alapját fejlesztette ki, vagy *Issurin* (2010) két-, három- és multi-csúcsversenyes periodizációja is jelentősen gazdagította a tudást a területen. *Bompa* és *Haff* (2009) periodizációs területen végzett munkája szintén kiemelkedő volt, azonban a *Balyi-féle LTAD* megjelenéséig nem volt olyan összefoglaló irodalom, ami az utánpótláskorú versenyzők fejlesztését holisztikus módon közelítette volna meg.

A következőkben *Balyi*, *Way* és *Higgs* (2013) alapján ismertetjük a program szakaszait, illetve olyan háttér-információkat, melyekből érthetővé válnak az idehaza jelenleg még széles körben használt eredmény- centrikus, tradicionális utánpótlás-nevelés hiányosságai és kvázi eredménytelensége a felnőtt életkorban.

### *Aktív kezdet – Active start*

A fejlesztési program első életkori lépcsője kislányoknál és kisfiúknál egyaránt 6 éves korig tart. Az aktív életmód, a sportmozgások rendszeres végzése az idegrendszer fejlődésében játszik nagy szerepet. Ugyanakkor a mozgás egyben örömforrás is, fontos tényező a szabad energiák levezetésében. A mozgás az összes motoros képességre hat. Ennek természetesen nagyobb a határfoka az adott képességekre a képessécsoportok szenzitív időszakában (1. kép).



1. kép. A fizikai aktivitás alapja ekkor még a család (freeimages.com)

Kialakulnak a mozgáskészségek, például ekkor tanulnak meg esni, ugrani, dobni, biciklizni a gyerekek. A szociális kompetenciáik is fejlődni kezdenek; ekkor kell megtanulniuk a mások akaratának elfogadását, illetve a saját akaratuk érvényre juttatását is. A test egészséges fejlődését csak aktív életmóddal lehet megalapozni, a szervrendszerek optimálisan csak megfelelő terhelés hatására alakulnak ki, és ezek a testsúlyra, az alvasképességre és a stressz tűrésére is kihatással vannak. A kisgyerekeknek mindent pozitív felfogással, azaz örömteli módon kell megélniük, amit nem szeretne élvezni a gyerek, azt nem szabad erőltetni. Fontos szempont a pozitív érzés kialakulásában, hogy a sportolás közben használt eszközök, védőfelszerelések teljesen biztonságosak legyenek, nehogy valamilyen gátlás alakuljon ki a kisgyerekekben a fizikai aktivitás közben. A sportszakembereknek ebben az életkorban igazából nincs szerepük, itt a család, a környezet sportos életmódja a legfőbb befolyásoló tényező. A sportszakemberek munkája esetleg a felvilágosítással lehet kapcsolatos, illetve a helyszínek és megfelelő pedagógiai képességgel és adekvát tudással rendelkező edzők, testnevelők biztosítása a fiatalok számára, általában tanfolyami keretek között. Amennyiben a szülők pozitív élményeket szereztek a sportból a saját gyerekkoruk, illetve fiatalkoruk során, akkor nagy valószínűséggel

a saját gyerekeiket is szeretnék hasonló pozitív élményekkel gazdagítani és fizikailag aktív életmódra nevelni.

Álljunk meg egy pillanatra és gondolkozzunk el: vajon hány olyan potenciális sportolót veszítünk el, akinek a szülei nem pozitív módon éltek meg gyerekkoruk fizikai aktivitását (elsősorban az óvodapedagógusok és testnevelő tanárok, másodsorban a toborzó edzők miatt) és nem fordítanak megfelelő figyelmet gyermekeik ilyen irányú fejlesztésére.

### **Örömteli alapozás – FUNdamentals (lányok 6-8, fiúk 6-9 év)**

A program második lépcsőfoka a motoros képességek kialakulásának legfontosabb életkori szakasza. Amit ebben az életkorban a sportoló nem tanult meg, azt a későbbiek során nagyon nehezen, vagy egyáltalán nem fogja tudni pótolni. Ugyanakkor csálóka a kép, hiszen ezek a hiátusok igazából majd csak a kora felnőttkorban fognak igazán visszahatni a versenyző további fejlődésére. Ebben a szakaszban, illetve a következő kettőben az érés folyamata miatt jelentős fejlődés lesz megfigyelhető (tehát úgy tűnhet, minden rendben van). Az elmulasztott széleskörű mozgásműveltségen alapuló megalapozás hiánya miatt hagyják abba rengetegen a sportot a 16-20 éves versenyzők közül, ugyanis a nehezen pótolható képességek/készségek



egyszerűbbé teszik számukra az élsport befejezését. Ebben az életkori szakaszban egy megfelelően fejlesztett sportolónak ki kell próbálnia szinte minden mozgást, a fára mászástól a gördeszkázásig, a

kidobóستól a kúszás-mászásig. Minél sokoldalúbb és ingergazdagabb a fizikai aktivitás, annál jobban fejlődik a gyerek összes képessége (2. kép).



**2. kép. A sokoldalú mozgásműveltség segíti a későbbi jó teljesítményt** (*freemages.com*)

A korábbi életkori szakasznál már leírtuk, hogy a leigazolás miatt már sok helyen nem generalista, hanem specialista jellegű a fejlesztés, mely ekkor még sokak számára (sajnos néha még szakembereknek is) megfelelőnek tűnhet. Vannak ugyanakkor olyan sportágak, melyeknél ez természetes jelenség, gondoljunk csak a korai specializációt igénylő sportágakra (RG, női torna, műkorcsolya, műugrás, úszás). A felsoroltakon kívüli sportágak esetében azonban a korai specializáció hozzájárul az egyoldalú felkészítéshez, a sérülékenységek kialakulásához, a korai kiegészítéshez és a lemorzsolódáshoz. Ebben a fejlesztési szakaszban nagyon fontos, hogy a gyerekek játékaikat az edzők vagy a szülők irányítsák, éljék át felelősség nélkül a hibáik hatását a játékon belül, hiszen abból tanulják meg a játék természetét. Szintén nagyon fontos, hogy semmilyen elvárás ne legyen az eredménnyel kapcsolatban; számtalanszor előfordul, hogy a szülők és a nem megfelelően képzett edzők eredménykényszerrel alkalmazva akarják elérni a gyorsabb fejlődést. Még megfelelő felkészültségű edzők is sok esetben a nem megfelelően felkészült vezetők vagy a szülők nyomására rákényszerülnek az eredményesség hajszolására. Ez

később visszaüt a sportolóra, hiszen az eredménykényszer hatására csak az addig sikeres mozgásformákat, technikai és taktikai elemeket használja, a többit viszont nem tanulja meg, mellyel saját későbbi kiteljesedését fogja meggátolni. Általában ebben az életkori szakaszban választanak sportágat a gyerekek és abban a sportágban fognak maradni, amelyikben örömeiket lelik. A közösségek ekkor a sportolók szociális szférájában kezdenek kialakulni. Ha már egy sportág edzésére jár a gyerek, akkor két-három alkalomnál többször ne legyen sportági edzés, azért, hogy maradjon idő más dolgok felfedezésére is. Szerencsés lenne, ha ebben az életkorban akár több sportágat is ki tudna próbálni egy gyerek, hiszen minél több hatás éri, annál sokoldalúbbá válik. A sportágak szabályainak és legegyszerűbb taktikai elemeinek megtanulása szintén ebben az életkori szakaszban történik. Megjelennek olyan feladatok is, mint például a más sportágak edzőivel való együttműködés a gyerekek érdekében (pl. fél évet az egyik, másik fél évet a másik sportágban tölt el a gyerek). Több-szakosztályos egyesületek esetében kiválóan tudnak együttműködni ebből a szempontból a sportágak, hiszen nem kell attól féltetni a

sportolót, hogy idegen egyesületbe akar elmenni, maximum másik szakosztály edzéseit látogatja.

### **Edzés tanulása – Learn to train (lányok 8-11, fiúk 9-12 év)**

Ez az életkori szakasz a legfontosabb a sport-specifikus képességek-készségek kialakításának szempontjából. Ebben a periódusban fejleszthetők a legjobban a képességek, és ekkor alakul ki stabilan a finommotoros koordináció, válik harmonikussá és gazdaságossá a sportoló mozgása. Fontos feladat ekkor a fiatalok számára is láthatóvá tenni a saját fejlődésük folyamatát (tesztelés, videó analízis). A technikai elemek tökéletes végrehajtása, az új trükkök begyakorlása pedig örömet okoz számukra. A növekedés az időszak vége felé felgyorsul, emiatt a mozgáskoordináció szétesik és a mozgásszabályzás nem olyan hatékony, mint régebben. Ezek miatt az új technikai elemek megtanulása több időt vesz igénybe. Az edzések időtartamának 70%-ában technikai és taktikai elemek tanulása legyen (örömteli feladatokkal!), mert ugyan a gyerekek szeretik a vetélkedést, de a túlzásba vitt versengés károsá válhat, azaz a versenyzés, mérkőzés ne legyen több mint az edzések teljes időtartamának 30%-a. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a képességfejlesztő edzéseken nélkülözniük kellene a versenyzés előnyös hatását. A feladatokba úgy kell becsempészni a versenyzést, hogy közben megvalósuljon a technikai, taktikai képzés (játékszerű gyakorlatok, kisterületű játékok). Ebben az életkori szakaszban a fejlesztés áll a középpontban, ekkor válik lehetővé az összes előzőleg megtanult mozgásminta finomítása. Az agy ekkorra már majdnem eléri a felnőttkori méretét és bonyolultságát, a jó technikai végrehajtás elvégzése készséggé és rutinná válik. Ez a növekedés beindulásával nehezebbé válik. A később erő gyerekeknek több idejük van a technika finomítására, mint korábban erő társaiknak. Emiatt, a későbbi időszakokban, sokszor kerülnek előnybe (ha addig nem hagyták abba) az akcelerált sportolókkal szemben. Az egyéni fejlődésben előrébb tartó sportolókat előbb választhatják ki, emiatt látszólagos hátrány éri a biológia érésben, azaz a testi fejlődésben elmaradottakat. Az akcelerált gyerekeknél – főleg a hormonok beindulása után –, már fontossá válik az erő és gyorsaság fejlesztése. Emiatt maradhat el a többi képesség megfelelő szintű fejlesztése.

A sportszervezetek, az edzők és a vezetők felelősége megóvni a korai és a késői érésű sportolókat

a későbbi csalódástól megfelelő informálással, neveléssel. Ugyanis bizonyos vizsgálatok, az általános vélekedéssel szemben, a késői érésűeket találták sikeresebbnek és hosszabb sportolói karrierrel rendelkezőnek (Gibbs, Jarvis és Dufur, 2012). A szülők számára is világossá kell tenni, hogy mi történik a gyerekekkel, és azt is, hogy milyen érési fázisban van, és mire számíthat a jövőben. Még ebben az életkorban is úzzenek több sportágat a gyerekek, nem szükséges még specializálni őket. Ha már leborgonyzott egy sportágnál a fiatal, akkor viszont az összes versenyszámban, valamennyi poszton ki kell próbálni, ezzel biztosítva a változatos edzőmunkát és terhelést. Ebben az életkori szakaszban a sportolók teste már igényli a flexibilitást segítő hajlékonysági és izomlazasági gyakorlatok beépítését a feladatok közé. Itt az idő, amikor meg kell tanulniuk a bemelegítés és levezetés gyakorlatait, ki kell alakulni bennük a saját testük optimális fejlesztésével kapcsolatos igénynek (3. kép).



**3. kép. A nyújtás edzésprogramba beillesztése fontos feladat (freeimages.com)**

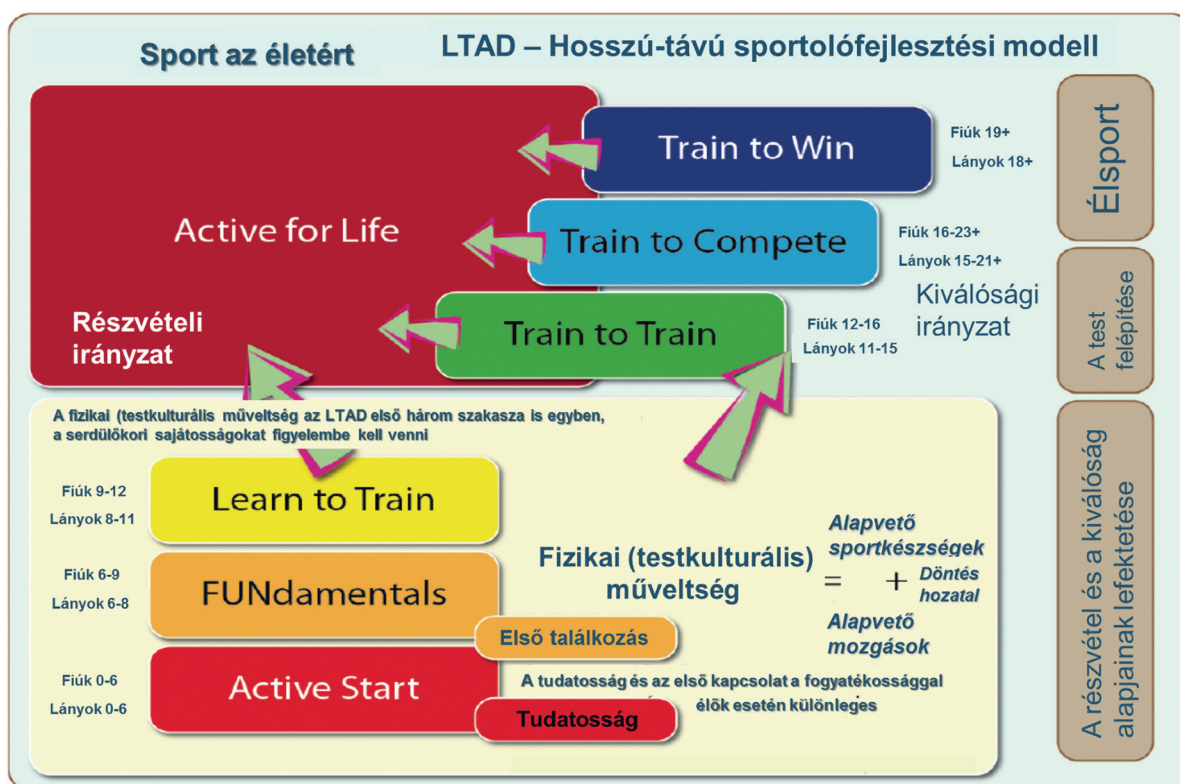
Ekkor szoknak hozzá az edzés formai és tartalmi követelményeihez; ha itt nem tanulják meg ezeket, később már nehezebben adaptálódnak. Sok



motoros képesség esetében van szenzitív időszak (élettani okok miatt jobban fejleszhető) ebben az életkorban; ezek adekvát fejlesztése estén a sportoló elérheti a genetikai potenciáljának maximumát, ellenkező esetben nem teljesebben ki megfelelően.

Álljunk meg itt egy pillanatra. Ennél a fázisnál

jön el a sportoló számára egy igen fontos időszak; ekkor jelenik meg az első döntési helyzet a sportkarrierjében, melyben a részvételi vagy a kiválósági irányzat felé fog majd elmenni a sporttevékenysége. Ezt a 2. ábra szemlélteti.



2. ábra. A Hosszú-távú Sportolófejlesztési Program két nagy irányzata (cs4l.ca)

A fenti ábra jól mutatja, hogy az első három életkori szakasz közös a sportoló fejlődésében. Ezek biztosítják a testkulturális műveltséget, mely alapvető mozgásokból, alapvető sportkészségekből és a sport által megkívánt döntéshozatali képességből tevődik össze. Ezek után választják vagy választódik ki a sportoló a kiválósági irányzatra, vagy (szüleiivel közösen) úgy dönt, hogy a részvételi irányzat a számára megfelelő aktivitási szint.

#### **Edzeni a megedződésért – Train to train (lányok 11-15, fiúk 12-16 év)**

A legnagyobb változások időszaka. Ebben az életkori szakaszban az azonos naptári évben született sportolók között hatalmas különbségek alakulhatnak ki mind súlyban, mind magasságban. Ebben a szakaszban válik igazán fontossá, hogy a sportolók tisztában legyenek saját fejlődési ütemükkel, ne váljanak türelmetlenné önmagukkal

szemben (későn érők), illetve ne legyen túlfokozott az önbizalmuk a teljesítménynövekedésükkel illetően (akceleráltak).

Ebben az életkori szakaszban hatalmas változások mennek végbe a testmagasságban, nem ritka a 10-20 cm-es növekedés egy évben (Rogol, Clark és Roemmich 2000). Az izmok, ízületek, inak és kötőszövetek nehezen tartják a növekedési ütemet a csontokkal, nem beszélve a belső szervekről (például a kardio-pulmonáris, azaz a tüdő, szív és vérkeringési rendszerről) (4. kép).

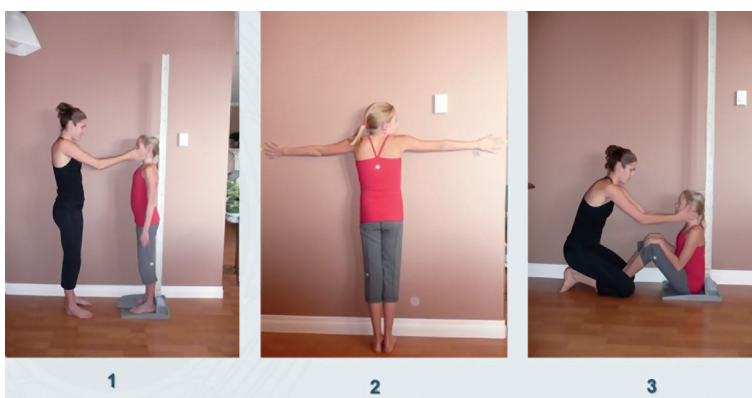
Alapvető fontosságú, hogy a szív kapilláris hálózata minél sűrűbbé váljon a jobb vérellátás érdekében (Shephard, 1996). A kapillarizáció, illetve a szív saját vérkeringése (csak a diasztolés időtartama alatt tud megvalósulni) abban az esetben lesz kiváló, ha az aerob kapacitás megfelelő, amelyet akkor kell kialakítani, amikor a növekedési csúcson már túl vagyunk. A hajlékonyságot növelő és az



4. kép. Azonos naptári életkorúak (14 éves úszók) eltérő biológiai fejlettséggel (cs4l.ca)

izomlazaságot elősegítő gyakorlatok felgyorsítják az izmok, ízületek, inak és kötőszövetek adaptációját a csontokhoz. A flexibilitást növelő feladatok a fiatalok későbbi időszakában is kiemelten fontosak a sérülések megelőzése érdekében, illetve az izmok regenerálásában, ami a sportteljesítmény egyik fontos összetevője. Ebben az életkorban nagyon jól mérhető biomarkerek vannak (5. kép),

melyeknek figyelembe vételével lehet megfelelő egyéni edzésterhelést tervezni. A szabad szemmel is jól megfigyelhető másodlagos nemi jellegű változások mellett a nehezebben észlelhető biomarkerek (mérni kell őket!) a következők: a gyorsnövekedési fázis indulása, a gyorsnövekedési fázis, a növekedési csúcs (PHV), a növekedés gyors lassulási fázisa és a növekedés lassú lassulási fázisa.

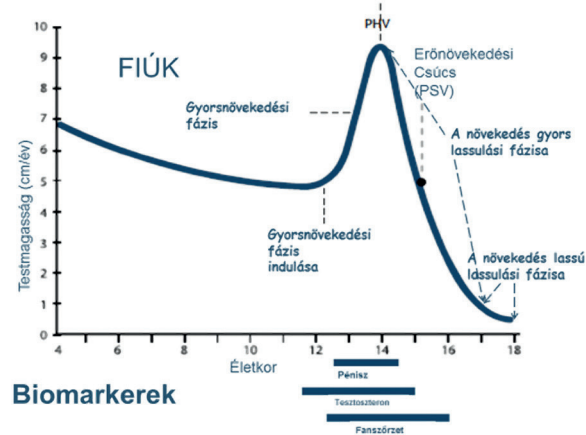
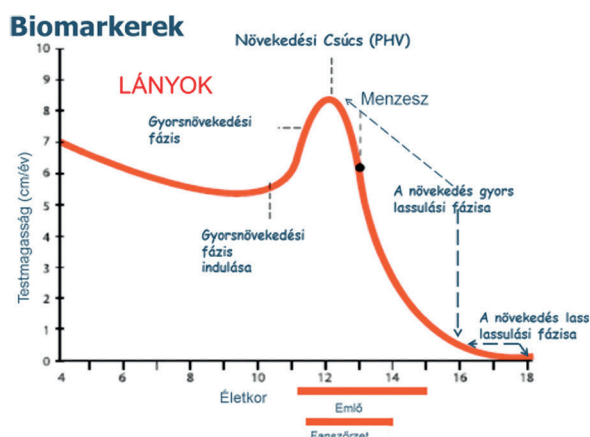


5. kép. 6 éves kortól 3 havonta mérendő testméretek (cs4l.ca)

A felső képeken a szükséges három testmérés mérésének technikája látható, melyet hat éves kortól kezdődően negyedévente célszerű elvégezni. A testarányok megváltozásával az edzésterhelési összetevőket is meg kell változtatni a megfelelő fejlődés érdekében (3. és 4. ábra). A lányoknál a súlyzós edzéseket vagy az első menstruáció megtörténtével, vagy a *növekedési csúcs* (Peak Height Velocity - PHV) után azonnal meg kell kezdeni. Fiúknál a növekedési csúcsot 12-18 hónappal követő *erőnövekedési csúcs* (Peak Strength Velocity – PSV) után kell megkezdeni a nagyobb és lehetőség szerint

szabadsúlyokkal történő erősítést, mivel a hormonok hatására ekkor érnek a maximális erő szempontjából szenzitív időszakba a sportolók.

Az erő és az állóképesség fejlesztésének módszerei mind az egyén teljes kifejltségétől függenek, melyről pontos adatokat szolgáltat a biomarkerek pontos mérése. A sportolónak ebben az életkorban kell megtanulni a megküzdést (coping) és a sportolással járó fizikai és mentális kihívásokra adott megfelelő válaszokat (Révész, 2008). A tehetség egyik fontos összetevője, hogy az embert próbáló feladatot meghátrálásra kényszeríti-e a sportolót, vagy inkább



3. és 4. ábra. A lányok és a fiúk eltérő fejlődése (cs4l.ca)

felveszi a kesztyűt és még keményebben dolgozik a sikerért. A fiatal sportolókat egyre jobban hozzá kell szoktatni a versenyzés igazi körülményeire. Ekkor az edzés és versenyzés százalékos megoszlása: 60% edzés (ebben persze lehet játékszerű feladat), és 40% hagyományos értelemben vett versenyszerű edzés és versenyzés. Az eredmény ekkor még nem fontos. Nem szabad túl nagy terhet tenni a fiatal sportolók vállára, a teljesítményüket inkább a saját korábbi teljesítményükhöz kell mérni. Túl sok versenyzés vagy mérkőzés sok időt vesz el az értékes edzésidőből, míg a kevés versenyzés nem teszi lehetővé a technikai és taktikai képességek-készségek versenyviszonyokhoz történő adaptálását. A fő hangsúly tehát ebben az életkorban a tanulási folyamaton van, nem pedig az eredményen.

#### Edzeni a versenyzésre – Train to compete (lányok 15-21, fiúk 16-23 év)

Ebben az életkori szakaszban a sportolók fizikális, mentális, érzelmi és értelmi kapacitásait is maximalizálni kell a jó teljesítmény érdekében. További kiemelt feladat megtanítani a sportolókat megfelelően kezelni az élsport nehézségeit, mint például az utazás, a média, a nézők és az egyre jobban felkészült versenytársak. A győzelem egyre fontosabb, de a siker mellett a vereség elviselését is meg kell tanulni. Ekkorra általában már csak a választott sportágban edzenek és versenyeznek a sportolók. Itt alakul ki a leginkább adekvát poszt, avagy – a képességek tükrében – az a versenyszám, ahol a legjobb teljesítményt lesznek képesek nyújtani a sportolók (6. kép).



6. kép. A poszt véglegességé válik (freemages.com)



Az edzőmunkát már egész éves, nagy intenzitású, versenyszerű gyakorlatok jellemzik. A sportolóknak már van annyi rutinjuk, tapasztalatuk, hogy nyomás alatt edzéseken és versenyeken/mérkőzéseken is tudnak megfelelően teljesíteni. A fizikai felkészülési programot az egyénre jellemző paraméterek alapján kell összeállítani/elvégeztetni, a pihenő, regeneráló gyakorlatok megfelelő mértékű beiktatásával (Zaccaro, Rittman és Marks, 2002). Nem szabad abbahagyni a technikai és taktikai képzést, állandóan ismételni kell az addig tanultakat. Nagy hangsúlyt kell fektetni a pszichológiai felkészülésre is; a sportolókat a számukra hatékony speciális feladatok végzésével mentálisan erőssé kell tenni. Tisztázni kell az erősségeiket, ezeket tovább kell finomítani, gyengeségükkel meg kell ismertetni őket és dolgozniuk kell egy legalább átlagos szint eléréséig. Mivel az eredmény már számít, ezért a terhelés és intenzitás változtatásával a sportoló egyéni sportformáját a versenyekre, illetve a mérkőzésekre kell időzíteni. Itt kell megtanulni az edzőnek és a sportolónak is a válaszreakciókat is az edzésösszetevők változásaira. Ennek az életkori szakasznak a fő célja az, hogy a sportolók megtanuljanak mindenféle körülményhez alkalmazkodva versenyezni.

### ***Edzeni a győzelemért – Train to win (lányok 18+, fiúk 19+ év)***

Az utolsó állomás a fiatal sportoló karrierjében, amely már egyben a felnőtt korosztályba belépést is jelenti. Itt már csak az eredmény számít, azaz a verseny, a mérkőzés napján mutatott teljesítmény (7. kép). Amennyiben megfelelően végigcsinálta a korábban leírt életszakaszokhoz rendelt feladatokat, mostanra a genetikai hozománya, azaz az örökölt tehetsége kibontakozásának lehetünk szemtanúi. Egy rájátszáson, egy nagy jelentőségű versenyen csak roppant aprólékos és végig ellenőrzött felkészüléssel lehet megfelelő teljesítményt elérni. Ezt a terhelés és az intenzitás megfelelő változtatásával lehet elérni, figyelembe véve a megelőző életkori szakaszokban tapasztaltakat. Az akarat tényezők ekkorra már teljes mértékben kontrollálják a cselekedeteket, azaz az edzői stábnak fokozottan kell figyelnie a túledzésre és a mentális fáradtság és kimerülés tüneteire és jeleire. A megfelelő, körültekintő edzéstervezés és a regenerációs eszközök (masszázs, fürdő, hidegkamra, szauna) használatával ez elkerülhető. Az ajánlott arány az edzés, illetve a verseny között: 25% edzés és 75% a versenyszerű edzés, valamint a szervezett keretek közötti versenyzés. A



7. kép. A győzelem a fontos (freeimages.com)

versenyzőknek egyénileg is dolgozniuk kell a gyengeségeik leküzdésében, amelyhez biztosítani kell a lehetőséget. A barátságos, de elvárásokkal teli hazai és az ellenséges, idegen környezet hatásaitól függetleníteniük kell magukat. A jó teljesítmény azonnal felkelti a média érdeklődését, a hirtelen jött népszerűsége is fel kell készíteni a sportolókat. Komoly személyiségtorzulást okozhat a média, aminek igen rossz hatása lehet a teljesítményre. Az értelmi képességekre való hatás is fontos, ezt kizárólag az edzők, sportvezetők és a sportolók közötti megfelelő emberi kapcsolatokkal lehet elérni

Vannak további fontos feladatok is, úgymint a továbbtanulás és a sportolás összhangjának megteremtése, valamint egyeseknél a versenyzés befejezésére való felkészítés. Amennyiben jól sikerült az előző állomások tudásanyagának és ismereteinek elsajátítása, a küzdőterek szereplői az élsport befejezése után is meg fogják találni helyüket a sportban, a későbbiekben például edzők, játékvezetők, versenybírók, lelkes nézők és szülők vagy támogatók és szponzorok lehetnek.

### ***Aktivitás az életért – Active for life (bármely életkortól)***

Az *Aktivitás az életért* szakasz az élethosszig tartó fizikai aktivitás lehetőségét mutatja meg a Hosszútávú Sportolófejlesztési Programon belül (8. kép). Két fő irányzata létezik, az első irányzat a *Versengés az életért (Competitive for life)*, melyben főként a korábbi versenysportot űző versenyzők fognak részt venni elsősorban saját, de sokszor más sportágban. Ezek a sportolók már szinte igénylik a mások legyőzésére irányuló kihívást, és egészen magas szinten sportolnak tovább az élsportolói karrierjük befejeztével is, alsóbb osztályokban. A másik irányzat a *Fittség az életért (Fit for Life)*, amelyben a sportolók egyszerűen fejleszteni vagy csak fenntartani akarják a fizikai fittségüket rekreációs vagy egészségügyi szempontok miatt (8. kép), illetve soha nem is sportoltak, csak egészségi állapotuk vagy a későbbi életkorukban kialakuló igényük miatt kezdték el a sportolás valamilyen formáját. Az ide tartozó populáció igen nagy (Révész, 2015).



8. kép. Az Aktivitás az életért mozgásformái (*active4life-fitness.com*)

### **Összefoglalás**

Magyarországon jelentős változások zajlanak a sportban, azonban ezek a változások nem minden esetben zajlanak a tervszerűség jegyében. A jogszabályok kötelezővé tették először az önkormányzatok, majd később a sportszövetségek számára a stratégiai tervezést, ugyanakkor a területek és finanszírozások eltérő mivolta miatt ezek a tervezések nem összehangoltak. A TAO-s sportágak, a 16 MOB által kiemelt sportág, és a felzárkóztatandó sportágak stratégiai tervezése nem koherens és csak érintőlegesen veszi figyelembe a legfőbb sportban lévő értéket, a sportolót és annak igényeit. Az LATD hazai bevezetése először a központi fejlesztési elemek kidolgozásával, majd a későbbiekben már sportági szintre lebontva, a specialításokat figyelembe véve lehet sikeresen megvalósítható (az

EMMI és a MOB gondozásában). Az LTAD egy keretrendszer, mely ugyan kiváló és egyben előremutató gondolatokat tartalmaz, de az ördög a részletekben rejlik; a megvalósítás sikere elsősorban a sportszakemberek paradigma-váltásától és nyitott gondolkodásától függ.

### **Szakirodalom**

1. Balyi, I. (2001): Sport System Building and Long-Term Athlete Development in British Columbia. *CoachesReport*. The Official Publication of the Canadian Professional Coaches Association. Ottawa, Canada.
2. Balyi, I., Way, R., Higgs C., Norries, S. and Cardinal, C. (2014): *Canadian Sport for Life – Long-Term Athlete Development Resource Paper 2.0*. Canadian Sport Institute – Pacific,

- Vancouver, Canada.
3. Balyi, I., Way, R. and Higgs, C. (2013): *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics. Champaign, USA.
  4. Bompa, T. O., Haff, G. G. (2009): *Periodization, Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
  5. Ericsson, K. A., Krampe, R.Th. and Tesch-Romer, C. (1993): The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, pp 393-394.
  6. Géczi G. (2014): Az edzőképzés helyzete a felsőoktatásban a sportágak önállósodási törekvéseinek tükrében. In: Petridisz Leonidasz (szerk.): *A felsőoktatás szerepe a sportban, élsportban és az olimpiai mozgalomban, különös tekintettel a társasági adóból (TAO) támogatott sportágak helyzetére és a támogatások hasznosítására*. Konferencia tanulmánykötet. Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar, Debrecen.
  7. Gibbs, B. G., Jarvis, J. A., and Dufur, M. J. (2012): The rise of the underdog? The relative age effect reversal among Canadian-born NHL hockey players: A reply to Nolan and Howell. *International Review for the Sociology of Sport*, 47, 644-649. <http://dx.doi.org/10.1177/1012690211414343>
  8. Issurin, V. B. (2010): New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *SportsMed*, 40(3):189-206. <http://dx.doi.org/10.2165/11319770-000000000-00000>
  9. Matveyev LP. (1981): *Fundamental of sport training*. Progress Publishers, Moscow.
  10. Révész L. (2008): *A tehetséggondozás, a kiválasztás és a beválás néhány kérdésének vizsgálata az úszás sportágban*. PhD disszertáció, Semmelweis Egyetem TSK, Budapest.
  11. Révész L. (2015): *Recreation*. EKC Líceum Press, Eger.
  12. Rogol, A. D., Clark, P. A., Roemmich, J. N. (2000): Growth and pubertal development in children and adolescents: effects of diet and physical activity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 72(2): 521-528. Bethesda, USA.
  13. Shephard, R. J. (1996): The athlete's heart: is big beautiful? *British Journal of Sports Medicine*. 30. 5-10. London, UK.
  14. Zaccaro, S. J., Rittman, A. L., Marks, M.A. (2002): Team leadership. *The Leadership Quarterly*, 12: 451-483. [http://dx.doi.org/10.1016/S1048-9843\(01\)00093-5](http://dx.doi.org/10.1016/S1048-9843(01)00093-5)

#### Internetes szakirodalom

1. <http://www.canadiansportforlife.ca/sites/default/files/resources/MonitoringGrowth%281%29.pdf>
2. <http://www.active4life-fitness.com>
3. <http://www.freeimages.com/photo/swimming-baby-1525387>
4. <http://www.freeimages.com/photo/female-stretch-1576058>
5. <http://www.freeimages.com/photo/goal-saves-2-1315178>
6. <http://www.freeimages.com/photo/the-double-overtime-win-1532727>





*Tesztevelési Egyetem,  
a Főépület részlete*