



A MAGYAR OLIMPIAI BIZOTTSÁG  
KIADVÁNYA  
2016

## HOSSZÚ TÁVÚ SPORTOLÓFEJLESZTÉSI PROGRAM





## HOSSZÚ TÁVÚ SPORTOLÓFEJLESZTÉSI PROGRAM

© BALYI ISTVÁN, DR. GÉCZI GÁBOR, DR. BOGNÁR JÓZSEF, DR. BARTHA CSABA (2016)

Minden jog fenntartva! A szerzők előzetes írásbeli engedélye nélkül jelen nyomtatott kiadvány semmilyen része nem másolható, semmilyen formában és eszközzel nem terjeszthető, nem tárolható adatbázisban vagy visszakereshető rendszerben.

A Magyar Olimpiai Bizottság kiadványa.

Felelős kiadó: Borkai Zsolt  
Olvasószerkesztő: Krasovec Ferenc  
Fotó: Szalmás Péter, MTI, Magyar Diáksport Szövetség  
és Magyar Jégkorong Szövetség  
Művészeti szerkesztő: Már földi Eszter  
Nyomdai munka: Millennium Csoport

ISBN 978-963-7778-28-5

## TARTALOM

Elnöki köszöntő	1
Vezetői összefoglaló	2
Előszó	5
Az egyetemes magyar sport alapelvei	7
A MOB céljai	9
A Program áttekintése	11
A rendszer kiépítése és integráció	13
Hiányosságok a magyar sportban és ezek következményei	15
A Programot befolyásoló kulcstényezők	17
Specializáció	19
Fejlettségi életkor	21
Szenzitív időszakok	25
Az edzés és a teljesítmény 10 legfontosabb összetevője	29
Mentális, értelmi és érzelmi fejlesztés	33
Periodizáció, edzéstervezés	35
Versenyzés, versenytervezés	39
A kiválóság elérése időbe telik	41
Folyamatos jobbításra törekvés (Kaizen)	45
Aktív kezdet	47
Örömteli alapozás	49
Az edzés tanulása	51
Testkulturális műveltség	
Edzeni a megedződésért	55
Edzeni a versenyzésre	57
Edzeni a győzelemért	59
Aktivitás az életért	61
A Magyar Olimpiai Bizottság hosszú távú sportolófejlesztési programjának hatása	65
A szülőkre	
Az edzői szakmára	
A klubokra, a közösségi sportra és a rekreációra	
Az oktatási rendszerre	
A sport teljes rendszerére	
A sporttudományra	
Az integrációra	
Összegzés	71
Szójegyzék	73
Irodalom	75
Szülői tájékoztató	79



## ELNÖKI KÖSZÖNTŐ



### Tisztelt Olvasó, kedves Sportbarátom!

A Magyar Olimpiai Bizottság egy újabb alkotással járul hozzá a sporttudomány szakirodalmához. Sportszakmai kötetünkben egy hiánypótló kezdeményezést, a Hosszú Távú Sportolófejlesztési Programot mutatjuk be, melynek középpontjában a sportoló gyermekek, az utánpótláskorú versenyzők állnak. A kiadvány értékes információkat tartalmaz az edzők és a különböző sportszakemberek számára, de hasznos tudással szolgál a szülőknél is.

A MOB, mint a sporttal összefüggő országos közfeladatokat ellátó hazai köztisztviselő, elkötelezett híve a hosszú távú gondolkodásnak, tervezésnek – gondoljunk csak az olimpiai ciklusokra.

Az elmúlt négy évben a hazai utánpótlás-nevelés teljes vertikumát lefedtük a korosztályos menedzselő programjainkkal, melyek a jövő olimpiai eredményeinek zálogát jelenthetik. Az olimpiai eredményesség mellett a fiatal sportolók minőségi képzése mindig is kiemelt jelentőségű volt az ötkarikás szervezet számára, csakúgy, mint az aktív sportpályafutás utáni rendszeres sporttevékenységre való igény kialakítása.

Éppen ezért kiadványunkkal is támogatjuk azt a képzést, amit a fiatalokkal foglalkozó szakemberek a sportolóvá válás gondozása során egyénre szabottan, a korosztályok életkori – élettani, pszichikai, anatómiai – sajátosságait figyelembe véve, ezeknek megfelelő reális célokat megfogalmazva hajtanak végre.

Kiadványunk egy speciális módszertant kínál a szakemberek kezébe, az ebből kialakítandó sportágspecifikus kiegészítés már a szakszövetségek feladata lesz.

Célunk, hogy az ajánlott edzéselméleti módszer még inkább segítse, eredményre vezesse az edzőket a kiválasztástól a legmagasabb sportsikerek, az olimpiai eredményesség eléréséig vezető úton.

Bízom benne, hogy a mintegy 100 oldalas szakmai tanulmány javára válik mind a szakemberek, mind pedig – rajtuk keresztül – a felnövekvő sportológenerációk számára!

Borkai Zsolt,  
a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke



## VEZETŐI ÖSSZEFOGLALÓ

A Magyar Olimpiai Bizottság (MOB) egyik fő céljaként fogalmazza meg, hogy megalkossa a sportolóvá válás gondozásának módszertanát a kiválasztástól a nemzetközi szintű teljesítményig. Ennek részeként értelmezhető a sport, a fizikai aktivitás minőségének javítása, kezdve a szabályozástól egészen a sportfejlesztési programok megvalósításáig. A jó fejlesztési programok az életkornak megfelelő fizikai tevékenységek révén egyrészt javítják a magyar emberek egészségi és jólléti állapotát, másrészt növelik a sport által megtapasztalt pozitív élményeket. Az eredmények a következők lesznek: jobb testkulturális műveltség, a sport kiválósági irányzatában egyre több és eredményesebb sportteljesítmény, illetve az élethosszig tartó fizikai aktivitás résztvevőinek növekvő létszáma.

A testkulturális műveltség az alapja mind az élsportot jelentő *Kiválósági irányzat*nak, mind pedig az *Aktivitás az életért* szakasznak. Azok a testkulturálisan művelt személyek, akik rendelkeznek a megfelelő kompetenciákkal és önbizalommal, sokféle fizikai aktivitással érhetik el a számukra megfelelő, egészséges fejlődést. Ezek a sportolók hatékonyan tudják használni az emberi mozgásformákat, az alapvető mozgás-, illetve sportkészségeket a különböző fizikai környezetekben. Az ilyen sportemberek fejlesztik motivációjukat és a képességüket a megértésre, a kommunikációra, valamint a különböző mozgásformák alkalmazására és analízisére. Mindezek tényében emelik a fizikai és pszichológiai jóllétüket, mely alapján a képességeiknek és motivációjuknak megfelelő szintű élsportban versenyezhetnek. Fentiek alapján elmondható, hogy a Testkulturális műveltség sarokköve mind a fizikai aktivitásban való részvételnek, mind pedig az élsportban való eredményes sportteljesítménynek, valamint a *Sport az életért* koncepció alapjaként is szolgál Magyarországon. A MOB számára a *Hosszú távú sportolófejlesztési program* (továbbiakban: Program) harmadik kulcseredménye az élethosszig tartó fizikai aktivitás igényének kialakulása, mely az *Aktivitás az életért* szakaszban valósul meg és a társadalom szempontjából nagy értékkel bíró utolsó része a programnak. Ide a Program valamennyi életkori szakaszából be lehet lépni a testkulturális műveltség megszerzése után. Tartalmilag ide tartozik a *Versenyzés az életért* (ahol a sportolók aktívak a rekreatív jellegű versenysportban), a *Fittség az életért* (ahol a sportolók aktívak a részvételi fizikai aktivitásokban) és a *Sportot, fizikai aktivitást vezetőik* (ahol a korábbi sportolók edzőként, vezetőként, játékvezetőként vagy éppen önkéntesként jelennek meg) irányzat is.

A hazai sport egésze központi motívumának ajánlott Program egy többszakaszos edzés-, versenyzési és regenerációs folyamat, melyben az egyének fejlődésének általános útja a kisgyermekkorától a felnőttkor szakaszáig részletesen ki van dolgozva. A Program egy olyan egyszerűen értelmezhető keretrendszer, amely figyelembe veszi az életkori sajátosságokat és ez által megnöveli a sportolói részvételt és optimalizálja a sportteljesítményt. A Program holisztikus megközelítést használ, ami biztosítja a sportolók mentális, értelmi és érzelmi fejlődését a motoros fejlődés érdekében végzett fizikai aktivitásokkal együtt, és egy komplett sportolói egyéniséget eredményez, melyet talán a legjobban a következő mondat fejez ki: „Nem sportolót nevelünk és fejlesztünk, hanem sportoló embert.”

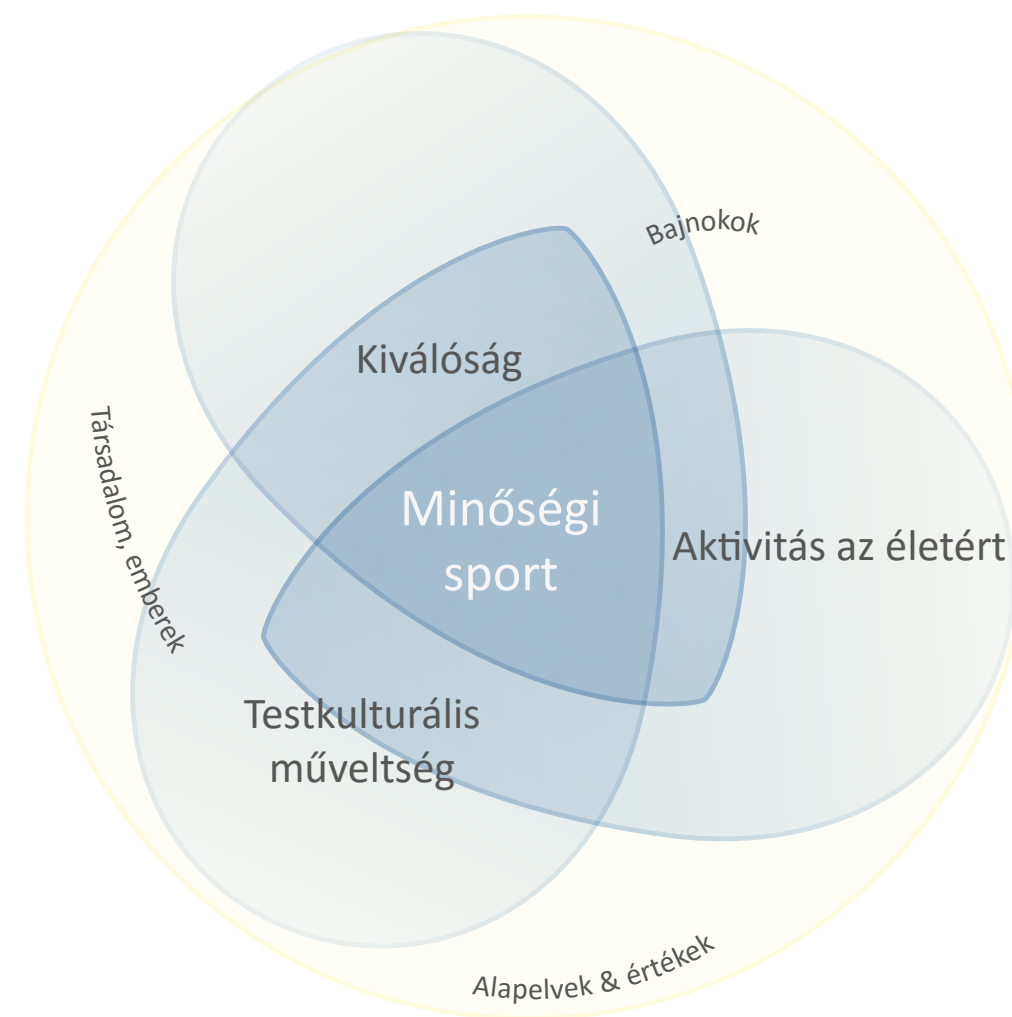
A Program leírja, hogy mi módon tud a legjobban alkalmazkodni a magyar sport rendszere a világban tapasztalható megnövekedett sportolási és eredményességre törekvő tendenciák miatt kialakuló versenyhelyezethez. Szintén megtalálható a Programban, hogy miként lehet a fogyatékosokkal élőknek is megfelelő fejlesztési lehetőséget biztosítani. A fogyatékosokkal élők közül sajnos nem sokan érhetik el a kiválósági irányzatot, ugyanakkor a Program segít fejleszteni a testkulturális műveltségüket és fizikailag aktív életet tesz számukra lehetővé.

A Program hét szakaszból áll. Az első három szakasz (kiegészítve a *Testkulturális műveltséggel*) a sportolók részére biztosítja egyfelől a kiválósági irányzatot, másfelől az élethosszig tartó fizikai aktivitás felé való továbblépést. A fogyatékossgal élő sportolók részére a Program tartalmaz még két kiegészítő szakaszt, mely a Tudatosság és az Első találkozás folyamatait tartalmazza. Ez a két szakasz különlegesen fontosak azoknak a fogyatékossgal élő személyeknek, akik később szerezték fogyatékossgukat és emiatt vált számukra nehezzé a sportolás vagy a fizikai aktivitás.

A MOB elkötelezett híve a hosszú távú tervezésnek, és ennek szellemében ajánlja a Programot, mint paradigmaváltást bevezetni a különböző sportágakban és sportszervezetekben.

1. Az egyének fejlődésének vannak olyan meghatározó szakaszai, melyek különös figyelmet igényelnek. Az egyik ilyen a gyermekkorból a serdülőkorba való átmenet, majd a felnőtté válás és legutoljára az öregedés, melyek mind az egyén képességeinek nagymértékű megváltozásával járnak.
2. Az edzésnek, a versenyzésnek és a regenerációnak bizonyos képességeket figyelembe véve az egyén fejlődését kell követnie, azaz a biológiai vagy fejlődési életkornak, nem pedig a naptári életkornak (akceleráció, retardáció – korán, átlagosan és későn érők) kell megfelelnie.
3. A sportprogramok tartalmát a sportolók fejlődési szakaszának és a biológiai nemének szükségleteihez kell kialakítani.
4. A testkulturális műveltség az alapja az élethosszig tartó sportolásnak és az egészségfenntartó/javító fizikai aktivitásnak.
5. Minden gyerek egy potenciális sportoló, aki genetikailag kódolt az aktivitásra, ha a környezet is lehetővé teszi ezt, vagy éppen bátorítja őt erre.
6. Mind a kiválóságot, mind pedig az élethosszig tartó részvételt az teszi legjobban lehetővé a sportban, ha utánpótláskorban a sportoló több sportágban is kipróbálta magát és későn specializálódott sportágra, versenyszámra vagy posztra.
7. A prepubertásban, a pubertásban és a korai posztpubertásban a képességek, készségek fejlődésének szenzitív időszakai vannak, melyek kihasználásával gyorsítani lehet az edzések által kiváltott hatások adaptációját.
8. A sportolók biológiai, fizikai, pszichológiai, mentális, értelmi és érzelmi faktorai jelentősen befolyásolják az optimális edzés-, versenyzés- és regenerációs programokat.
9. A Program szakaszai messzemenően figyelembe veszik az életkori sajátosságokat, ez által megnövelik a sportolói részvételt és optimalizálják a sportteljesítményt.
10. A kiválóság a sportban hosszú időt vesz igénybe, és feltételezi a minőségi sportprogramban való részvételt.
11. A sportolóközpontú felkészülést és versenyzést irányítók által vezetett és sportszervezetek által támogatott Program a hazai szervezett sport, a közösségi rekreáció és a köznevelés igényeit is figyelembe veszi.
12. Az egy sportágon belüli (minden szintre vonatkozó) és a sportágak közötti együttműködéssel, egy sokkal hatékonyabb sportrendszer lehet működtetni Magyarországon.

13. A hazai sportban működő szervezetek (az élsport és a közösségi sport szervezetei, az iskolai testnevelés, valamint a diák- és felsőoktatási sportszervezetek, önkormányzati rekreációs szervezetek) integrált erőfeszítéseinek hatására a hazai állampolgárok részére előnyös helyzetet teremthetnek.
14. A minőségi sport és fizikai aktivitás – kiegészülve a megfelelő életstílussal – jobb egészségi állapotot, hatékonyabb betegségmegelőzést eredményez, ami a fokozódó tanulási képességgel, az elérhető élvezettel és a jobb szociális interakciókkal jobb életminőséghez vezet.
15. A sport gyakorlata, a tudományos eredmények és a szociális elvárás állandóan változik, így a Programot is állandóan fejleszteni kell, azaz az új eredményeket adaptálni kell.



1. ábra. Alapelvek és értékek a Hosszú távú sportolófejlesztési programban (LTAD 2.1 alapján)



# ELŐSZÓ

A magyar sport jövőbeli eredményességének záloga a sportolók edzéseit, a versenyeit és a regenerációs folyamatait az egyének fejlődésének részletesen kidolgozott programja, mely a kisgyermekkoról egészen az időskorig jól használható. Ez a keretrendszer teljes mértékben az életkori sajátosságokat szem előtt tartva a sportolói részvételt növeli és egyben optimalizálni képes az egyének sportteljesítményét. A Program transzparens, könnyen megérthető keretrendszer, melynek alkalmazásával olyan dinamikus és motiváló környezet hozható létre, melyben a sportolóink kiteljesedésére még a legmagasabb szinten is minden lehetőség adott.

A sportágak bármelyikében értelmezhető holisztikus megközelítés az, ami biztosítja a sportolók megfelelő motoros, mentális, értelmi és érzelmi fejlődését, melynek mottója: „Nem sportolót, hanem sportoló embert nevelünk és fejlesztünk.”

A sportolók a testkulturális műveltséget a Program első három szakaszában szerzik meg, melynek alapja a testnevelés tantárgy elmélete és gyakorlatanyaga, illetve a sportágakban végzett szakszerű fejlesztő munka, ami egyben alapja az élethosszig tartó fizikai aktivitás kialakulásának is. A fogyatékossgal élő sportolók részére nagyon fontos elemek is bekerültek a Programba, melyek különlegesen fontosak azoknak, akik valamilyen okból később szerezték fogyatékossgukat.

Kiválóságaink a világ modern sportéletében mindig is jelentős szerepet játszottak és töltenek be a mai napig. Bizonyíték erre, hogy a nyári olimpiai sportágak nemzetek közötti eredményességi rangsorában hazánk többnyire a legjobb 12 között szerepel. Vezető sportágaink eredményességének megtartása, illetve a többi sportág megfelelő szintű fejlesztése fontos feladat, melyhez hathatós segítséget nyújt a Program.





# AZ EGYETEMES MAGYAR SPORT ALAPELVEI

- A MOB, mint a sporttal összefüggő országos közfeladatokat ellátó hazai köztestület az államtól kapott felhatalmazásánál fogva felelősséget vállal az egyetemes magyar sportért, az olimpiai mozgalommal kapcsolatos szervezett versenysportért.
- Javaslattételi joga van az olimpiai és nem olimpiai sportágak versenysportját, az utánpótlás-nevelést, a diák- és főiskolai-egyetemi sportot, a fogyatékosok sportját, illetve a szabadidősportot érintő szakmai kérdésekben.
- A magyar sport az olimpizmussal összhangban életfilozófiaként a test, az akarat és a szellem képességeit, mint egységes egészet fogja össze és dicsőíti. A magyar sport olyan életforma kialakítására törekszik, mely a munkavégzés öröme, a példakép nevelési értékén és az általánosan elfogadott erkölcsi alapelvek tiszteletén alapszik.
- A magyar sport célja, hogy az emberiség harmonikus fejlődésének szolgálatába álljon egy békés társadalom előmozdítása és az emberi méltóság megőrzése érdekében.
- A sport gyakorlása alapvető emberi jog. Minden természetes személyt megillet a sportolás joga a diszkrimináció bármely megnyilvánulási formája nélkül az olimpizmus szellemiségével összhangban, amely kölcsönös megértést követel a barátság, a szolidaritás és a tisztességes játék szellemében. A sport szervezését, ügyvezetését és irányítását független sportszervezetek végzik.
- Az olimpiai mozgalom egyetértésben szervezett, egyetemes és állandó cselekvési sorozat, amely az Olimpiai Charta rendelkezéseivel összhangban kerül megvalósításra, beleértve mindazon természetes és jogi személyeket, akiket az olimpizmus értékei lelkesítenek. A mind az öt kontinensre kiterjedő olimpiai mozgalom csúcspontja a világ sportolóiinak legnagyobb sportfesztiválja, az olimpiai játékok.
- Elismerve, hogy a sport a társadalom szerves része, az olimpiai mozgalomhoz és a magyar sporthoz tartozó sportszervezeteket megilleti az autonómia joga és terheli annak kötelezettsége, ideértve a sport szabályrendszerének szabad meghatározását és annak ellenőrzését, szervezetük struktúrájának, illetve irányításának meghatározását, a külső behatástól mentes választások jogát, élvezve a helyes irányítás alapelveinek biztosítását és alkalmazását.
- A diszkrimináció bármely megnyilvánulása, amely valamely országra vagy személyre irányul, faji, vallási, politikai, nemiség vagy bármely forma alapján az olimpiai mozgalommal és a magyar sporttal összeférhetetlen.





## A MOB CÉLJAI

- az olimpiai mozgalom és az egyetemes magyar sport fejlesztése, előmozdítása és védelme az Olimpiai Chartával, illetve a magyar törvényekkel összhangban;
- az olimpiai eszme ápolása és népszerűsítése, az olimpiai mozgalom erősítése, különösen a fiatalok körében;
- a sport sajátos eszközeivel hozzájárulni a fiatal nemzedékek fizikai, szellemi és erkölcsi neveléséhez, a környezetvédelem, a fenntartható fejlődés, a környezettudatos magatartás elsajátításához, elősegítve ezzel egy békés, jobb világ és egészséges társadalom megteremtését, a kölcsönös tisztelet, a szolidaritás és a becsületes játék szellemében;
- ösztönözni a versenysport, a szabadidősport, a fogyatékkal élők sportjának, valamint a diáksport fejlesztését;
- elősegíteni az állami sportirányítással, az országos sportági szakszövetségekkel, illetve szövetségekkel, sport-szervezetekkel, önkormányzatokkal együttműködve a sportolók olimpiai játékokra és a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) által elismert sporteseményekre való felkészülését és az azokon való részvételt;
- hazánk az Olimpiai Charta rendelkezéseivel összhangban, a jövőben adjon otthont a NOB által elismert sporteseményeknek, legyen a világ olimpiai családjának házigazdája.

A magyar sportéletben az elmúlt időszakban jelentős változások következtek be. A sporttörvény módosítása változtatott még a 2004-ben elfogadott előszón is, kimondva, hogy Magyarország sportnemzet, valamint hogy „minden embernek alapvető joga van a sporthoz, és e jogát az állam biztosítja, függetlenül attól, hogy versenysportról, a szabadidő eltöltéséről, a diák-, főiskolai-egyetemi sportról, a fogyatékkal élők sportjáról vagy az egészség megőrzéséről van szó”. Ezek alapján a MOB az utánpótlás-sport fejlesztését kiemelt feladatként kezeli.

### A MOB FELADATAI A SPORTOLÓK HOSSZÚ TÁVÚ FEJLESZTÉSÉNEK TERÜLETÉN:

- szakmai javaslatot tesz a magyar sport utánpótlás-nevelési koncepciójára, valamint az utánpótlás-nevelés szakmai programjaira;
- sportszakmai javaslatot tesz a tehetség-gondozó, élutánpótlás-nevelő programokra és a sportiskolai programra, egyeztet a programokban szereplő országos sportági szakszövetségekkel és sportiskolákkal;
- javaslatot tesz a sportpolitikáért felelős miniszter részére a sportolóvá válás gondozásának módszertanára a kiválasztástól a nemzetközi szintű teljesítményig;
- jóváhagyja a szövetségek éves olimpiai felkészülési programját és nyomon követi annak megvalósítását;
- a szövetségekkel együttműködve elősegíti a versenyzők olimpiai játékokra való felkészülését, illetve részvételét;
- közreműködik a korszerű edzés-módszerek kidolgozásában, alkalmazásában, és segíti a hatékony módszerek és eljárások széles körű terjesztését;
- együttműködik a sportpolitikáért felelős miniszterrel a sportszakemberek képzési, továbbképzési, valamint foglalkoztatási céljait szolgáló programok meghatározásában, segíti a szövetségek kötelező sportszakember-továbbképzési feladataik ellátását;
- együttműködik a sportpolitikáért felelős miniszterrel a sporttudomány fejlesztésével összefüggő szakmai feladatok ellátásában.

A 2011-es esztendő a hazai sport és testnevelés szempontjából jelentős pozitív változásokat hozott, a Parlament elfogadta a nemzeti köznevelésről szóló törvényt, mely elrendelte a mindennapos testnevelést felmenő rendszerben a köznevelési intézményekben. Jelenleg már minden iskolaköteles gyerek számára biztosított a megfelelő mozgásmennyiség. Ugyanebben az esztendőben a Kormány eddig öt úgynevezett látványcsapat-sport (jégkorong, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás és vízilabda) esetében egy eddig ismeretlen finanszírozási forma bevezetését kezdeményezte. A Parlament által elfogadott 2011. évi LXXXII. törvény szerint a cégek társasági adóját fogadhatják a sportági szakszövetségek, a tagszervezeteik és a MOB. A támogatások hatására rengeteg fiatal kezdett el sportolni ezekben a sportágakban, és lehetővé vált a sportági stratégiákban leírtak megvalósítása.

Az olimpiákon eredményes, de idehaza nem túl nagy szurkolói népszerűségnek örvendő elitsportok (asztalitenisz, atlétika, birkózás, evezés, judo, kajak-kenu, kerékpársportok, korcsolyázás, ökölvívás, öttusa, röplabda, sportlövészet, tenisz, torna, úszás, vívás) szintén komoly lehetőséget kaptak. A Kormány 1526/2013-as határozata a kiemelt sportágak sportfejlesztési terveit elfogadva és ahhoz megfelelő költségvetési forrást hozzárendelve lehetővé tette, hogy a sportágak 2014-2020 között megvalósíthassák az általuk elképzelt legjobb fejlesztési programot. Ugyanez a határozat a hazai sport kiemelt edzőinek foglalkoztatásáról is gondoskodott, megelőzendő legjobb szakembereink külföldi munkavállalását. A fenti jogforrás alapján a MOB és az Emberi Erőforrások Minisztériuma szerződött 16 sportági szövetség kiemelt, és kisebb összegben ugyan, de további 20 sportág stratégiai fejlesztésének támogatásáról.

Mint az a fentiekből kiderült, sok területen jelentősen kedvezőbb helyzetbe kerültek a sport szervezetei, ugyanakkor továbbra sem született meg egy, a testnevelést és az egész sportot átfogó fejlesztési struktúra, illetve a fiatal sportolók képzésére vonatkozó átfogó szakmai program, melyet követve a sportolók elérhetik a genetikájukban rejlő potenciált. A Program éppen ezt a hiást szünteti meg, melynek bevezetését, adaptációját a testnevelés és sport területén a MOB kiemelt fontosságúnak tart.





# A PROGRAM ÁTTEKINTÉSE

- A gyerekek, a serdülők és a felnőttek fejlesztése a fizikai, mentális, értelmi és érzelmi fejlődés folyamatainak alapul, a megfelelő fejlődés érdekében mindegyik életkori szakasz kiemeli a legfontosabb elvégzendő feladatokat.
- A testkulturális műveltség alapján a kiválósági irányzatot, valamint az élethosszig tartó részvételt biztosítja és
  - népszerűsíti a mindennapos testmozgást az iskolákban és a közösségi rekreációban, valamint az élsport programjaiban is azonos szemléletben fejleszti a motoros képességeket;
  - elismeri és szorgalmazza az egyének részvételét a sportban, a fizikai aktivitásban, beleértve a fogyatékosokkal élőket is.
- Biztosítja egész karrierjük során a sportolók életkori sajátosságainak figyelembevételét a képességek/készségek fejlesztésében, az edzésprogramokban, a versenyzetésben és a regenerációs folyamatban.
- Felhívja a figyelmet az életkori sajátosságoknak és a minőségi szintnek megfelelő versenyzetési struktúrára a sportolók fejlesztésében.
- Hatással van a sport egész közösségére, a sportolókra, a szülőkre, az edzőkre, a szövetségekre, a klubokra, az iskolákra, a regionális, megyei és helyi sportszervezetekre, valamint a közösségi rekreációs programokra egyaránt.
- Egy rendszerbe integrálja a közösségi sportot, a rekreációs fizikai aktivitást, az iskolai sportot és testnevelést, valamint az élsportot és a fogyatékosokkal élő sportjót.
- Adaptált a hazai viszonyokra, de a nemzetközi jó gyakorlatokat messzemenően figyelembe veszi, és a legújabb tudományos eredményeket is tartalmazza.
- Népszerűsíti az egészséges, testkulturálisan művelt nemzetet, melynek állampolgárai élethosszig aktívak fizikailag (sportoló nemzet).



A 2. ábra jól szemlélteti a sport általános, majd később speciális jellegét. Az ábra, illetve az egész Program állandóan kiegészül új információkkal, melyeket az egészségügy, a sport, a köznevelés és a tudományok rendszere szolgáltat.

A MOB azon az állásponton van, hogy a sport, a fizikai aktivitás egyaránt alapja az egyéni, illetve a társadalmi növekedésnek és fejlődésnek. A sportolás által elérhető egyéni fejlődésnek olyan egyedülálló minőségi jellemzői vannak, melyek pozitív kötődést eredményeznek a helyi közösségekhez és a magyar társadalomhoz egyaránt. A MOB számára a minőségi sport az egyének számára megfelelő fejlesztési programot jelent, mely holisztikus módon, teljes vertikumában segíti elő a sportoló képességeinek kiteljesedését. A folyamatban prioritása van annak, hogy a sportolók felnőttkorban közelítsék meg vagy ériék el teljesen a genetikai potenciáljukat, a rövid távú eredmények (pl. 12 éves korban bajnoki cím megszerzése) helyett.

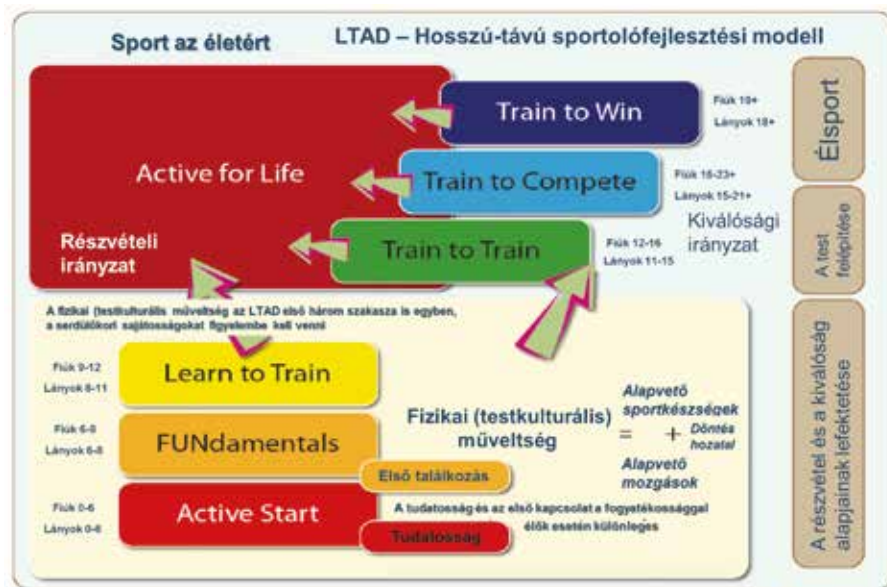
A minőségi sport egy egységes vízió alapul, mely a különféle sportszervezetek számára mind helyi, mind országos szinten azonos tartalmat feltételez. A sportolást befolyásoló 10 kulcsfaktor megléte és minősége szintén fontos a Programban, melyre nagy hatással voltak a kelet-európai országok tapasztalatai és kutatási eredményei.

Ezzel összefüggésben, a sporttudomány belepillantást engedett olyan specialitásokba is, mint a növekedés-érés szerepe a sportolói fejlesztésben. A gyerekek mentális, értelmi, érzelmi és pszichoszociális érettsége/készenléte szintén nagyon fontos összetevője a fiatal sportolók megfelelő fejlődésének. A Program kidolgozásához a következő tudományterületek járultak hozzá: gyógytestnevelés, alkalmazott élettan, sportpszichológia, pszichomotoros tanulás, sportszociológia és táplálkozás. A szervezeti fejlődés vonatkozó szakirodalma szintén erős befolyással volt a Program megalkotására. A szóban forgó tudományterületek kiállták a gyakorlat próbáját is, hiszen több országban számos sportszövetség adaptálta a Programot, mint saját sportágfejlesztési keretrendszerét.

Ez a dokumentum az edzői és edzéstudományi szakirodalmon alapul, s elsősorban a sport gyakorlatában dolgozó szakemberek (edzők, technikai személyzet és sportvezetők) számára készült.

Jóllehet néhány általánosítás bizonytalannak tűnhet a tudomány szempontjából, azonban a meglévő ismereteink alapján levont következtetéseink az ismeretlen dolgokra szükségesek, mert a gyakorlat nem várhat a tudományos feldolgozottságra – döntéseket kell hoznia. Emiatt az edzői szakma „művészete” szignifikáns szerepet játszott fejlesztési programunk keretrendszerének kidolgozásában.

**„A modern társadalmakban a sport teljes rendszerének hatékonyságától nemcsak a nagy sporteseményeken megszerzett érmek száma és a sportolók által elért eredmények, hanem a nemzet egészsége és jólléte is nagymértékben függ.” (Balyi István)**



2. ábra. A Hosszú távú sportolófejlesztési program összefüggései  
(Balyi, Way & Higgs, 2013 alapján)



# A RENDSZER KIÉPÍTÉSE ÉS INTEGRÁCIÓ

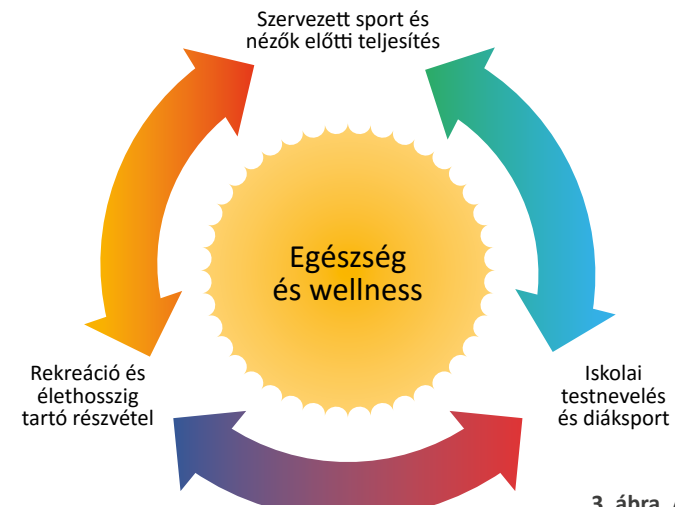
A MOB nagymértékben érdekelt abban, hogy a nemzetközileg legeredményesebb sportágaink színvonala megmaradjon, illetve abban is, hogy a többi sportág fel tudjon zárkózni a világ élvonalához, azaz mindkét esetben nemzetközileg sikeres sportolókat tudjon kitermelni a magyar sport. Ennek azonban nem lehet az az eredménye, hogy a rekreációs jellegű szabadidősport zsugorodjon, vagy éppen az iskolai testnevelés veszítsen jelentőségéből. A Program a paradigmaváltás megvalósításának eszköze, melyre a hazai sportéletünknek nagy szüksége van. Nagymértékben különbözik a többi sportolófejlesztési programtól, hiszen a sportolókat érintő összes tevékenységet figyelembe veszi, a testnevelést, az iskolai sportfoglalkozásokat és az egyéb rekreációs aktivitásokat, valamint ezek egymásra ható kölcsönhatásait. A rendszerek közötti koordináció és közös fejlesztési lehetőségük is megjelenik a Programban, melyet együttműködésben kell megvalósítani.

A Program pozitívan hat az edzések minőségére és a versenyztetésre, mivel a fejlettségi életkort és a szenzitív időszakokat harmonizálja az optimális edzhetőség érdekében. Segíti az atletikusság kialakítását a sportolóknál, kezdve az alapvető mozgáskészségektől és a motoros képességektől a sportspecifikus képességekig a megfelelő biológiai szükségletek révén. Az ajánlott támogató rendszer összefüggéseit mutatja a 3. ábra, melyen már a testnevelés, a rekreáció és a nézők előtti teljesítés is megjelenik.

A MOB a magyar sport rendszerének megújítójának látja a Programot, amelynek minden szintre történő eljuttatásával és a benne foglaltak betartásával, a különálló sporttal kapcsolatos rendszereket (a közoktatás és a felsőoktatás testnevelését és sportját, a szabadidős és az élsportot) kívánja ezzel egységesíteni. Korábban azok a fiatalok, akik az élsportot választották, ugyan részesültek technikai, taktikai, fizikai és mentális képzésben, de az iskolai testnevelést, az egyéb fizikai aktivitásokat és az élethez szükséges egyéb képességeiket/készségeiket elhanyagolták, emiatt a felnőtt életkorukban elmaradtak a genetikájukban rejlő potenciáltól. Ez a Programban foglaltak szerint nem fordulhat elő, hiszen minden sportoló a neki megfelelő képességeket/készségeket fejleszt, és a legjobbak, a legtehetségesebbek teljesítményükkel elérhetik a világ élvonalát bármely sportágban. A Program erős alapot, megfelelő tudást ad a gyakorlat szakemberei számára ahhoz, hogy tanítványaik elsajátíthassák a jó sportteljesítményhez szükséges alapvető mozgáskészségeket, valamint az élethez szükséges egyéb képességeket/készségeket.

A megfelelő testkulturális műveltséggel rendelkező fiatalok:

- büszkék arra, amit már elsajátítottak és alkalmasak a képességeik/készségeik további fejlesztésére, akár az élsportban, akár a rekreációs sportban;
- élvezik az egészségre gyakorolt pozitív hatásait és egész életükre kihatóan megkedvelik a sportolást (növekvő fizikai aktivitásuk segíti őket megelőzni a felnőttkori elhízást és a kardiovaszkuláris betegségeket);
- felkészültek a magas szintű versenyzésre, a nemzetközi szint támasztotta követelmények teljesítésére.



**3. ábra. A fizikailag aktív élet kördiagramja**  
(Balyi, Way & Higgs, 2013)

## A PROGRAM SZAKASZAI

A legtöbb sportágban hét szakaszra osztható a sportolók felkészítése, de van néhány kivétel, amikor a versenyztetést az átlagosnál korábbi életkorban kell megkezdeni. Emiatt minden egyes sportágnak a saját programját kell kidolgozni, ami a legjobban illeszkedik a sportolók felé támasztott követelményeknek, és ebből kifolyólag az egyéni sportolói karriernek.

**Az első három szakasz a testkulturális műveltséget és a szabadidősportot alapozza meg:**

1. Aktív kezdet.
2. Örömteli alapozás.
3. Az edzés tanulása.

**A következő három szakasz a kiválóságra fókuszál:**

4. Edzeni a megedződésért.
5. Edzeni a versenyzésre.
6. Edzeni a győzelemért.

**Az utolsó szakasz az élethosszig tartó sportolást ösztönzi:**

7. Aktivitás az életért.
  - Versenyzés az életért.
  - Fittség az életért.
  - Sport- és fizikai aktivitási vezetők.

Vannak sportágak, amelyekben szükség lehet még néhány kiegészítő szakaszra, ilyen lehet például A versenyzés tanulása, A győzelem tanulása/Győzelem az életért. A fogyatékossgal élőkkel is foglalkozó sportágakban nagyon fontos két járulékos szakasz:

- **Tudatosság** – A sportágaknak kell olyan tudatosan felépített tervvel rendelkezniük, mely közelebb viszi a sportági lehetőségeket a potenciális sportolókhöz. Mivel a fogyatékossgal élők nem mindig ismerik a számukra megfelelő sportolási lehetőségeket, a számukra különösen fontos egy ilyen terv kialakítása.
- **Az első találkozás/Toborzás** – A leendő sportolónak nem lehet könnyű egy teljesen idegen környezetbe csöppenni, ha az első benyomásuk nem pozitív, elrettenthet a sportágtól, akár magától a sportolástól is elidegenedhet, s emiatt nem lesz képes egészségesebb, teljesebb életet élni. A sportágaknak az első lehetőséget meg kell ragadniuk a fogyatékossgal élők bevonására és megtartására, amit elsősorban pozitív, elfogadó környezet megteremtésével lehet megvalósítani.



# HIÁNYOSSÁGOK A MAGYAR SPORTBAN ÉS EZEK KÖVETKEZMÉNYEI

A mai magyar sport különböző műhelyeiben kiváló munka folyik. Ennek ellenére az a tapasztalat, hogy országsszerte sok hiányossággal lehet találkozni (1. táblázat):

1. táblázat. Hiányosságok és következményei a hazai sportéletben

Hiányosságok	Következmények
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sok sportágban a fiatal sportolókat túlversenyeztetik és egyben aluledzik.</li><li>• Felnőtt edzésprogram, illetve versenyrendszer a fiatal sportolóknál.</li><li>• Fiúk számára készült edzésprogram végrehajtása lányokkal.</li><li>• A felkészítést elsősorban a rövid távú célok irányítják (győzelem, bajnoki cím) és nem a hosszú távú teljességre törekvés.</li><li>• A naptári és a biológiai életkor (érettség) szembenállása dominálja az edzéseket és a versenyeket/mérkőzéseket 11-16 éves korig.</li><li>• A képességek/készségek fejlesztésének szentítv időszakainak kihasználatlansága jellemző Az edzés tanulása és az Edzeni a megedződésért időszakokban.</li><li>• Az alapvető mozgáskészségeket és a sportspecifikus képességeket/készségeket nem sajátítják el teljes mértékben a sportolók.</li><li>• A legjobb edzők az elit szintjén dolgoznak, pedig az utánpótlásban lenne rájuk igazán szükség.</li><li>• Az edzőképzés többnyire csak marginálisan foglalkozik a növekedés-érés problémájával, azaz a serdülőkor problematikájával.</li><li>• A szülők felvilágosítása, képzése nem történik meg a sportolók hosszú távú felkészítésének szempontjából (táplálkozás, regeneráció, érési jellemzők, pszichoszociális fejlesztés).</li><li>• Az adminisztrátorok/vezetők képzésének hiányosságai a szükséges technikai programoknál (sportszervezet, sportszövetség).</li><li>• A sporttudományi (főként a sportorvosi) ismeretek és a sportspecifikus technikai-taktikai aktivitások (edzések, versenyek, mérkőzések) összehangolási problémái.</li><li>• A fogyatékosokkal élők utánpótláskorban keletkező igényeit sokan nem értik elég pontosan.</li><li>• Sok sportágban a versenyrendszer gátolja a sportolók adekvát fejlesztését.</li><li>• A tehetségek felismerése, fejlesztése és menedzsmenete nem megfelelő vagy egyéni célokat szolgál.</li><li>• Nincs összhang a testnevelés, a közösségi szabadidős sport és az élsport programjai között.</li><li>• Néhány sportág túl korán specializálja a sportolókat, hogy búvkörébe vonzza és megtartsa őket.</li><li>• A teszteken, méréseken alapuló objektivitás hiánya.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gyenge mozgáskészség, nem kellően atletikus alkat.</li><li>• Nem megfelelő kondicionális állapot.</li><li>• Limitált technikai és taktikai tudás az aluledzés miatt.</li><li>• Rossz szokások kialakulása a túlversenyeztetés és a győzelemre törekvés nem jó időre tervezése miatt.</li><li>• Női sportolók nem érik el a teljes genetikai potenciáljukat a nem megfelelő edzésprogram miatt (általában fiúkkal együtt vannak fejlesztve).</li><li>• Az edzésprogramban kevés a játékos elem, ezért kevésbé élvezetes a gyerekek számára.</li><li>• A szisztematikusan fejlesztés hiánya miatt nem alakul ki megfelelő eredményességi szint a nemzetközi színvonal eléréséhez.</li><li>• Egy-egy sportoló több versenyrendszerben is részt vesz, túlversenyeztetett, míg mások nem jutnak elegendő bizonyítási lehetőséghez.</li><li>• A korosztályos válogatottaknál kell kijavítani a klubmunka hiányosságait.</li><li>• Nem megfelelő tehetségű és felkészültségű sportolók kerülnek a válogatott keretekbe.</li><li>• Változó eredményesség nemzetközi szinten a nem megfelelő tehetséggondozás miatt.</li><li>• Az „alulfejlesztett” sportolók nem érik el a genetikai potenciáljukat.</li><li>• A nemzetközi eredményesség elmarad a lehetéstől.</li></ul>





# A PROGRAMOT BEFOLYÁSOLÓ KULCSTÉNYEZŐK

## 1. TESTKULTURÁLIS MŰVELTSÉG

A testkulturális műveltség mindenféle sportnak, fizikai aktivitásnak, kiváltképp a kiválóságra törekvő élsportnak alapköve. Azok, akik rendelkeznek testkulturális műveltséggel, nagyobb valószínűséggel maradnak aktívak egész életük során.

A testkulturális műveltség megszerzését befolyásolja az egyének életkora, fejlettségi életkora és a képességei. Ideális esetben a testkulturális műveltséget a sportolók serdülésénél bekövetkező gyorsnövekedési fázis elindulása előtt kell megszerezni. A testkulturális műveltséget biztosító képességek/készségek országonként eltérőek a hagyományoktól és a lokalitástól, valamint az aktivitások társadalmi elfogadottságától függenek.

A testkulturálisan művelt egyén:

- széles körűen rendelkezik az alapvető emberi mozgásformákkal, mozgáskészségekkel, mozgásügyességgel és sportkészségekkel, sportügyességgel;
- mozgása kiegyensúlyozott, önbizalommal teli, ügyes és kreatív minden lehetséges felületen (kültéri és beltéri talajokon, a levegőben, a vízben és vízben, valamint havon és jégen is);
- fejleszti a motivációját és a képességét a megértésre, a kommunikációra, valamint a különböző mozgásformák alkalmazására és analízisére;
- választásaiban a fizikai aktivitás, a rekreáció vagy a sport szerepel elsősorban, amelyekben javíthatja képességeit és jól érzi magát, valamint össze tudja mérni tudását és motivációját másokéval.

2. táblázat. A testkulturális műveltséget alkotó alapvető mozgásformák

Mozgáskészségek	Tárgyak kontrollálásának képessége	Egyensúlyozási képesség
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Járások</li> <li>• Futások</li> <li>• Oldalazások</li> <li>• Irányváltások</li> <li>• Megállások</li> <li>• Menekülés és üldözés</li> <li>• Szökdelések</li> <li>• Ugrások és érkezések</li> <li>• Kúszások, csúszások</li> <li>• Mászások</li> <li>• Lendítések, körzések</li> <li>• Hajlítások és nyújtások</li> <li>• Fordítások, fordulatok</li> <li>• Tolások és húzások</li> <li>• Emelések és leengedések</li> <li>• Testsúlymozgatások és támaszok</li> <li>• Gurulások és átfordulások</li> <li>• Dőlések és esések</li> <li>• Egyensúlyi helyzetek</li> <li>• Függesek és lengések</li> <li>• Taposások</li> <li>• Vágtázás</li> <li>• Tartások</li> <li>• Lengések/lendületek</li> <li>• Kerekedés (gurulás a kerekesszéssel)</li> </ul>	<p><b>Továbbítások:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rúgások</li> <li>• Hordások</li> <li>• Gurítások</li> <li>• Ütések (labda, korong, karika)</li> <li>• Dobások</li> </ul> <p><b>Fogadások:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elkapások</li> <li>• Megállítások</li> <li>• Trapping</li> </ul> <p><b>Mozgás eszközzel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cselezés (lábbal)</li> <li>• Cselezés (kézzel/karral)</li> <li>• Cselezés (ütővel)</li> </ul> <p><b>Fogadás és továbbítás:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Útve irányítás (baseballütővel, krikettütővel)</li> <li>• Ütés (tenisz, tollaslabda, squash)</li> <li>• Ütés (bottal, ütővel – jégkorong, gyeplabda, floorball)</li> <li>• Levegőben tartás (végtagokkal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Egyensúlyozás</li> <li>• Testforgások</li> <li>• Kitérések</li> <li>• Taposások</li> <li>• Lebegések</li> <li>• Földet érések</li> <li>• Indulási pozíciók</li> <li>• Süllyedések/esések</li> <li>• Megállások</li> <li>• Gurulások/gördülések</li> <li>• Fordulatok</li> <li>• Csavarások/forgások</li> </ul>

(Balyi, Way & Higgs, 2013 alapján)

A lista nem teljes körű, de megfelelően informál a három képesség/készségcsoportról és a négy fizikai környezetről – víz, jég, föld és levegő – melyekben/melyeken a mozgásokat végrehajtják.

A 2. táblázatban felsorolt mozgásformákat négy alapvető mozgásos aktivitással lehet fejleszteni, melyek kombinációi az összes sportág alapját is képezik:

1. Atlétika: futások, ugrások és dobások.
2. Gimnasztika: agilitás, egyensúly, koordináció, gyorsaság és zenére végzett mozgások (ritmus).
3. Úszás: vízbiztonság, egyensúly, térbeli tájékozódás; az összes vizes sportág alapja.
4. A test stabilitását nagymértékben növelő korcsolyázás, csúszások, csúsztatások jégen, havon vagy vízben. E képességek nélkül a gyerekeknek szinte lehetetlen sportolni. Például az elkapás képességének hiányában egy fiatal nem képes kosár-, vagy kézilabdát, rögbi vagy éppen amerikaifutballt játszani.

Az alapvető mozgáskészségeket, mozgásügyességet, az alapvető sportkészségeket, sportügyességet örömteli aktivitásokban és játékokban lehet a legeredményesebben fejleszteni. Az *Örömteli alapozás* időszakában nagyon fontos, hogy a sportolók a lehető legtöbb különféle mozgásformát megtapasztalhassák biztonságos körülmények között.

Fontos, hogy a fogyatékossgal élő gyerekeknek legyen lehetőségük az alapvető mozgás- és sportkészségeik fejlesztésére. Amennyiben ez megvalósul, sokkal szívesebben vesznek részt az iskolai, a közösségi vagy a sportegyesületi aktivitásokban.

A fogyatékossgal élő gyerekek sportban való részvételének lehetséges akadályai:

- a szülők, a tanárok és az edzők túlságos óvása a gyerekjátékok behatásaitól (ütközések, zúzdások);
- nem mindenhol elérhető számukra a gyógytestnevelés;
- néhány edző – miután nincs elegendő tudása vagy motivációja megfelelő edzésprogram kidolgozására – nem örül a tanítványok körében jelentkező fogyatékossgal élő gyerekek megjelenésének.

Nagyfokú kreativitás és megfelelő tudás kell ahhoz, hogy integrálni lehessen a fogyatékossgal élő gyerekeket normál csoportokba, ahol fejleszteni tudják az alapvető mozgás- és sportkészségeiket.



Dobások



Egyensúlyozások



Futások



Függesek



Gurítások



Hordások



Korcsolyázások



Úszásnemek



Tartások



Ugrások



Szökdelések



Ütések, védések



## SPECIALIZÁCIÓ

A sportágakat a versenyzők specializációja alapján is lehet csoportosítani. Jól ismert, hogy a korai specializálódást igénylő sportágak közé a művészi és az akrobatikus sportágak tartoznak, mint például a torna, a műugrás vagy a műkorcsolyázás. Ezek abban különböznek a többi sportágtól, hogy még a pubertás előtt nagyon komplex képességeket/készségeket kell megtanulniuk perfekt módon a sportolóknak, mivel a serdülés után erre már nem igazán van lehetőségük. A többi sportág többnyire késői specializációt igényel, de csak a nemzetközi, illetve a hazai trendek alapos ismeretében lehet eldönteni, hogy melyik csoportba tartozik egy adott sportág.

Ha a testkulturális műveltséget a sportoló a serdülés beindulása előtt megszerezte, akkor 12-15 éves korban elegendő elkezdni egy kései specializációjú sportágot ahhoz, hogy felnőttkorban nemzetközileg is számottevő eredményeket érhesen el. Ezt erősíti meg *Nádori* (1991) a korai változatosság igényének leírásával az élsport területén.

Több mint száz nemzetközi sportszervezet eredményei alapján állapították meg a korai és a késői specializációjú sportokat jellemző indikátorokat, és a specializáció idejére is születtek javaslatok.

### KORAI SPECIALIZÁCIÓ

- Akrobatikus sportok (torna, műugrás, műkorcsolyázás).
- Nagyfokú kinesztéziát igénylő sportágak (fontos a más közegben való mozgás tanulásának korai megkezdése vízben, havon, jégen, lovon stb. - úszás, szinkronúszás, lóportok).

Maga a folyamat igen megerőltető és ugyanakkor komplex motoros képességek szükségesek hozzá.

### A KORAI SPECIALIZÁCIÓ INDIKÁTORAI:

- a sportolás nagyon korai kezdete (akár 2-3 éves kortól),
- korán válik csak egy sportban járatossá (nem is mehet másikkba),
- korai részvétel a magas intenzitású edzéseken és a fókuszált figyelmet igénylő sportaktivitásokban,
- az eredménycentrikus sportban való korai részvétel.

### A KORAI SPECIALIZÁCIÓ ELŐNYEI:

- sokat segít azokban a sportágakban, ahol a csúcsteljesítmény időszaka a serdülőkor környékére vagy a fiatal felnőttkorra tehető,
- a korai eredményességet biztosíthatja, ha valamilyen oknál fogva nagyon kell a korai siker (támogatás, szponzor stb.) kívánsága, vagy induló egyesület (nincs ideje bevárni a később jövő eredményeket),
- rövid távú sikereket biztosít a sportolók és az edzők számára – növekvő önbizalmat generál, rövid távon jól motivál.

### KÉSŐI SPECIALIZÁCIÓ

Sportágak, melyekben a teljes elköteleződés későbbre is tehető:

- Kinesztéziát igénylő sportok (alpesi sí, freestyle sí, szánkó, snowboard, cross country sí).
- Csapatsportok (jégkorong, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, vízilabda).
- Vizualitást igénylő sportok (tenisz, tollaslabda, squash, vívás).
- Standard sportok (tipikus késői specializációt igényelnek – a sportok többségi ide tartozik).
- Nagyon késői specializációjú sportágak (triatlón, evezés, kerékpársportok, röplabda, wakeboard).
- Transzferhatás lehetséges – az egyik sportágban kialakított képességeket/készségeket könnyedén át lehet alakítani a másik sportág igényeinek megfelelőre.

A korai specializáció ezekben a késői vagy a nagyon késői specializációt igénylő sportágakban a következőket okozza:

- egyoldalú, sportágspecifikus felkészítés;
- az agilitás, az egyensúly, a koordinációs képességek és a gyorsaság hiánya, az alapvető mozgáskészség, mozgásügyesség és az alapvető sportkészségek, sportügyesség nem megfelelő szintje;
- túlterheléses sérülékenység;
- korai kiégés;
- lemorzsolódás.

A fogyatékossgal élők által űzött sportágak tipikusan késői specializációjúak. Fontos, hogy a veleszületett rendellenességekkel élő vagy a korai életkorban képességcsökkenést szenvedett gyerekek elsajátíthassák, megismerhessék a számukra leginkább megfelelő alapvető mozgás- és sportkészségeket, s csak ez után válasszanak nekik tetsző sportágot. A későbbi életkorokban képességcsökkenést szenvedő sportolóknak is fontos, hogy az *Aktív kezdet*, az *Örömteli alapozás* és *Az edzés tanulása* szakaszokban fejlődjenek megfelelően (természetesen figyelembe véve az akadályoztatásukat) és sok sportágot ki tudjanak próbálni az egy sportágra specializálódásuk előtt.

### KORAI VÁLTOZATOSSÁG A SPORTOLÁSBAN:

- nem akadályozza az elit szintre jutást, ami csak a serdülés után lesz;
- hosszabb sportkarriert biztosít és megalapozza élethosszig a sportaktivitást;
- sokfajta sporttevékenység megismerését teszi lehetővé, ami pozitív élményeket biztosít;
- a sok nem irányított játék a „kóstolgatás” éveiben segíti a megfelelő belső szabályozást és az intrinzik motiváció kialakulását;
- a nem irányított játékok rengeteg olyan pozitív mozgásélményt biztosítanak, melyek a motoros, az értelmi és az érzelmi képességeket fejlesztik;
- a késői serdülőkorban (lányoknál 14-15, fiúknál 16-17 éves kor) sincs későn az egy sportra specializálódás.

### A KORAI VÁLTOZATOSSÁG ELŐNYEI:

- hosszabb sportkarrier;
- több sportban kötöttet barátság, nagyobb kapcsolatrendszer;
- növekvő fizikai kapacitások és motoros képességek;
- jobb transzferáló képesség kialakulása a motoros, a mentális és a szociális képességek terén;
- kevesebb időbe telik az elit szint elérése;
- növekvő motiváció, önbizalom, büszkeség és önirányító-képesség.





## FEJLETTSÉGI ÉLETKOR

Az azonos naptári életkorú gyerekek között nagyfokú fejlődésbeli különbségek tapasztalhatók, melyek a serdülésükhöz képest eltérő biológiai érettségi állapotukból adódnak. A növekedés, a fejlettségi életkor és a serdülés egy nagyon összetett biológiai folyamat eredményei, melyet a gének, a hormonok, az egyén táplálkozásának összetevői, a fizikai és pszichológiai környezete egyaránt befolyásol. Ezek hatása a sportolóra jelentkezik a testmagasság alakulásában, az idegrendszer és az izmok fejlődésében, a nemi érésben, a mentális, az értelmi és érzelmi fejlődésben, melyek összessége általános fizikai és biológiai átalakuláshoz vezet az emberi élet első két évtizedében.

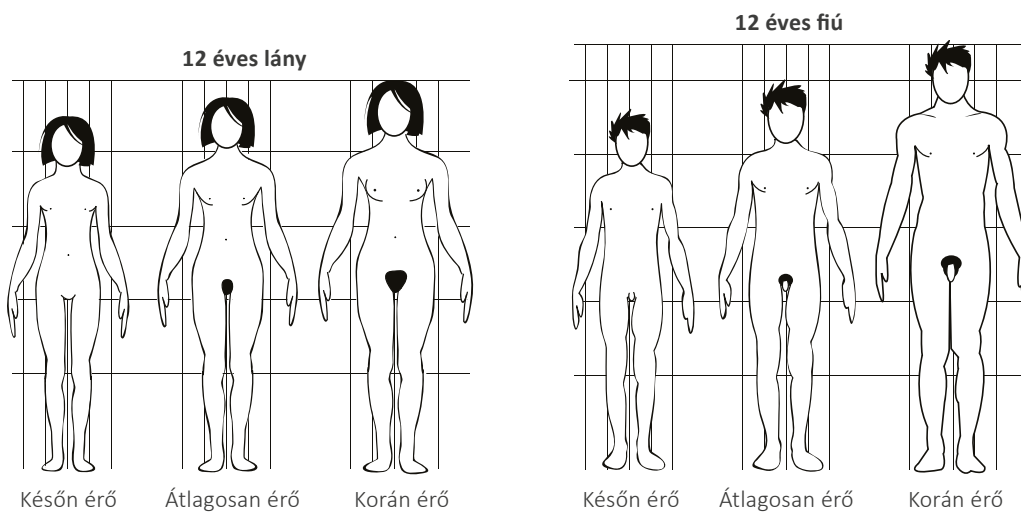
A serdülést számos fizikai változás jellemzi, a gyermeki test átalakul felnőtt testté és képessé válik a reprodukcióra. Ezek az események évek alatt zajlanak le és a magasság, a zsírraktárak, a csontok, az izmok, valamint az agy átalakulásával járnak. Ugyanebben az időszakban alakul ki a másodlagos nemi jelleg (fanzörzet, genitáliák megváltozása).

A „növekedés” és a „serdülés” sokak számára hasonló értelmű kifejezések, de ezek különböző biológiai folyamatokat jelentenek:

- A **növekedés** szabad szemmel is észlelhető, lépésről-lépésre történő testméretváltozás, mely során a testmagasság, a testsúly és a zsírszázalék is jelentősen megváltozik.
- A **serdülés** strukturális és funkcionális minőségi javulást eredményez, melyben az egyén teste a gyerekkorra jellemzőből a fiatal felnőttkorra jellemző állapotba átalakul át.

A serdülőkori fejlődés totális, az egyén szomatikusan, pszichológiailag és szociálisan is átalakul. A fejlődés két fő összetevője:

- a biológia fejlődés „folyamata során differenciálódással és specializálódással az embrionális őssejtek különböző sejttypusokká, szövetekké, szervekké és funkcionális egységekké válnak” (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004);
- a viselkedésbeli fejlődés során a gyerek megismeri az őt körülvevő társadalom szimbólumait, értékeit és viselkedésmintáit.



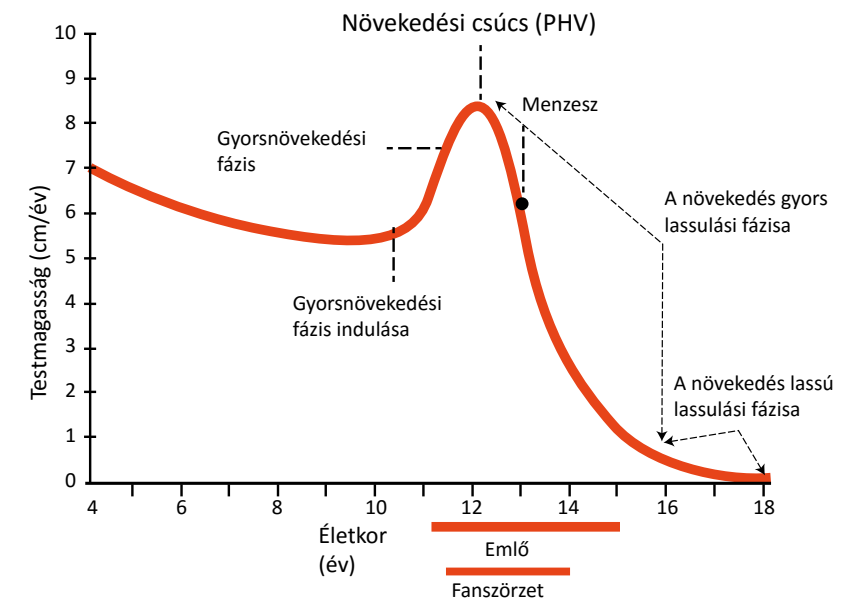
4. ábra. A másodlagos nemi jelleg lehetséges eltérései lányoknál és fiúknál (Tanner, 1973)

### Az életkorral összefüggő kifejezések:

- **Naptári életkor** – a születéstől eltelt évek, hónapok és napok száma. Azonos naptári életkorú gyerekek között néhány év különbség lehet a biológiai érettség szempontjából.
- **Relatív életkor** – jelzi az egy naptári évben születettek közötti időbeli különbséget. Például egy január 1-én született és ugyanabban az évben december 31-én született sportoló között egy teljes év eltérés mutatkozik, emiatt a fejlődésében is jelentős eltérés lehet.
- **Fejlődési életkor** – jelzi az egyén állapotát a serdüléséhez képest. A fizikai fejlődését a csontok és az izmok, ízületek állapotából meg lehet határozni, ugyanakkor a mentális, értelmi, morális és érzelmi fejlődését nagyon nehéz megállapítani.
- **Csontéletkor** – jelzi a csontosodás állapotát, a porcok csonttá válásának előrejelzője. A csontfejlődés egyes szakaszai a leányoknál rövidebb ideig tartanak, mint a fiúknál, a fiúk végső csontméretei általában meghaladják a leányokét. A csontrendszer korfüggő változása nagymértékben meghatározott a nemeknél.
- **Edzéséletkor** – azt az időtartamot jelzi, melyet a sportoló tervezett és rendszeres edzésekkel töltött el.
  - Általános edzéséletkor – az összes, akár több különböző sportágban eltöltött időtartamot jelzi.
  - Sportspecifikus edzéséletkor – az egy sportágban eltöltött edzésidő összességét jelzi.

Egy gyermek növekedési sebességének nagy hatása van az edzésfolyamatra, az akcelerált gyerekek előnybe kerülnek az *Edzeni a megedződésért* időszakban az átlagos, de legfőképpen a retardált sporttársaikhoz képest. Ugyanakkor meg kell jegyezni, hogy a későn érők előnyben vannak az átlagosan érőkkel és az akceleráltakkal szemben akkor, ha az edzőjük minőségi, számukra adekvát edzéseket vezetnek és ezek révén nagyobb tudásra tehetnek szert.

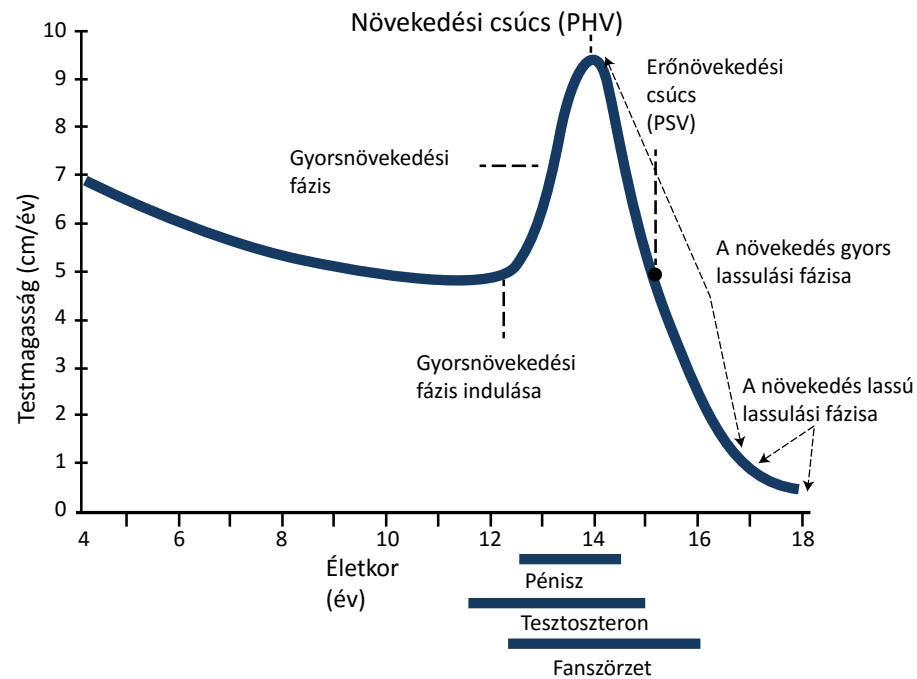
A Program kellő alapot nyújt a sportolók részére megfelelő edzés-, verseny- és regenerációs tervek kialakítására, illetve a megfelelő felkészítettség és az optimális edzhetőség elérésére. Emiatt kiemelten fontos feladat a sportolók fejlődési életkorának meghatározása. A gyorsnövekedési szakasz kezdete és a növekedési csúcs fontos határköve az edzés és a versenyzés tartalmi változtatásának a Programban.



5. ábra. Események a lányok serdülésében

(Gécsi & Balyi, 2016; Balyi, Way & Higgs, 2013; Ross & Marfell-Jones, 1982)

A növekedési csúcs lányok esetében általában a 12. életév körül következik be (5. ábra). A serdülés első látható jele (megduzzadó mellbimbók és mellek), a gyorsnövekedési fázis indulása után jelentkeznek. Röviddel ezután a fanszörzet megerősödése is beindul. A menzesz, illetve a menstruációs ciklusok beindulása a növekedési csúcs elérése után ~ 6-12 hónappal jelenik meg. Lányoknál az erőnövekedési csúcs általában 6-12 hónappal a növekedési csúcs elérése után, a menzesz beindulásakor jelentkeznek. A fenti események a korai és késői érőknél 1-2 évvel eltérhet az átlagosan érőkétől.



**6. ábra. Események a fiúk serdülésében**

(Géczi & Balyi, 2016; Balyi, Way & Higgs, 2013; Ross & Marfell-Jones, 1982)

A növekedési csúcs a fiúknál sokkal intenzívebb hatású, átlagosan két évvel a lányoké után, nagyjából 14 éves életkorban zajlik (6. ábra). A tesztoszteron termelésének fokozódásával beindul a fanszörzet erősödése és a pénisz növekedése. Az erőnövekedési csúcs (ebben az időszakban éri el a legnagyobb fejlődési ütemet az izmok növekedése) általában 12-18 hónappal a növekedési csúcs után következik be, ami a maximális erő fejlesztésének késői lehetőségét hordozza magában. Hasonlóan a lányokéhoz, a biomarkerek megjelenése a korai és késői érőknél 1-2 évvel eltérhet az átlagos érőkétől. A korán érőknél nem ritkán négy év eltérés is lehet a késői érőkhöz képest a serdülésben, melyet a pubertás befejezésével hozhatnak be, nagyjából 18-20 éves korban.

Az edzés- és versenyprogramok legtöbbször a naptári életkor alapján készülnek, ám a 10 és 16 életévükben lévő sportolók között nagy fejlődésbeli eltérés mutatkozhat (Borms, 1986). A naptári életkor tehát nem éppen jó rendszer az utánpótlásban a csoportosításra a versenyzés szempontjából, bár az átlagos és késői érők megküzdési képességét kétségkívül segíti. A sportági szakembereknek ki kell dolgozniuk egy stratégiát a késői érők megtartására addig, amíg a fejlődésükben utol nem érik a korai érőket, akik a nagyobb és erősebb testük miatt versenyelőnyben vannak. A korai érőkkel viszont meg kell értetni, hogy a fejlettségükből adódó versenyelőny csak egy ideig áll fenn, illetve azt is a tudomásukra kell hozni,

hogy nekik kevesebb idejük van a technikai elemek megfelelő elsajátítására az átlagosan vagy éppen a késői érőkhöz képest.

Lányok esetében a korai érőket kell jobban védeni, hiszen a versenyzésnél a nagyobb mell és a szélesebb csípő gátolhatja őket az átlagosan vagy későbbi érőkkel szemben.

A sportolók, a szülők vagy az edzők által mérendő testméretek a következők:

- 1) álló testmagasság;
- 2) elérési távolság (oldalsó középtartásban a két kéz ujjainak maximális távolsága);
- 3) ülő testmagasság (a torzó és a fej).



**A testméretek helyes mérése  
(a mérés jó feladat lehet a szülők, vagy más családtagok részére)**

A felső képeken látszik a szükséges három testméret mérésének technikája, melyet hatéves kortól kezdődően célszerű negyedévente megejteni. A testarányok megváltozásával az edzéstervet is meg kell változtatni a megfelelő fejlesztés érdekében. A lányoknál a súlyos edzéseket vagy az első menstruáció megtörténtével, vagy a növekedési csúcs (Peak Height Velocity – PHV) után kell megkezdeni. Fiúknál a növekedési csúcs után 12-18 hónappal bekövetkező erőnövekedési csúcs (Peak Strength Velocity – PSV) után kell megkezdeni a nagyobb és lehetőség szerint szabad súlyokkal történő erősítést, mivel a hormonok hatására ekkor érnek a maximális erő szempontjából szentitív időszakba a sportolók.



## SZENZITÍV IDŐSZAKOK

Az egyedfejlődés során a képességek nem azonos ütemben fejlődnek, vannak lassabb, átlagos és intenzívebb fejlődési időszakai. Szenzitív időszaknak nevezzük azokat a nagyobb időtartamokat/idősávokat, melyekben a mozgáshoz szükséges valamelyik képesség sokkal hatékonyabban fejleszthető, mint más időszakban. Ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy az egész gyermekkor szenzitív időszaknak tekinthető, hiszen ekkor tökéletesednek az alapvető mozgáskészségek (Gallahue & Donnelly, 2003).

Az egy adott képességre fókuszáló edzésprogram a szenzitív időszakokban gyorsabb alkalmazkodást okoz a testben a növekedés és az érés során. Az emberi test az edzések hatására sokféle válaszreakciót ad, azaz minden képesség fejlődik valamilyen mértékben, de a szenzitív időszakban lévő képesség (adekvát terhelésre) fogja kiváltani a legnagyobb fejlődést.

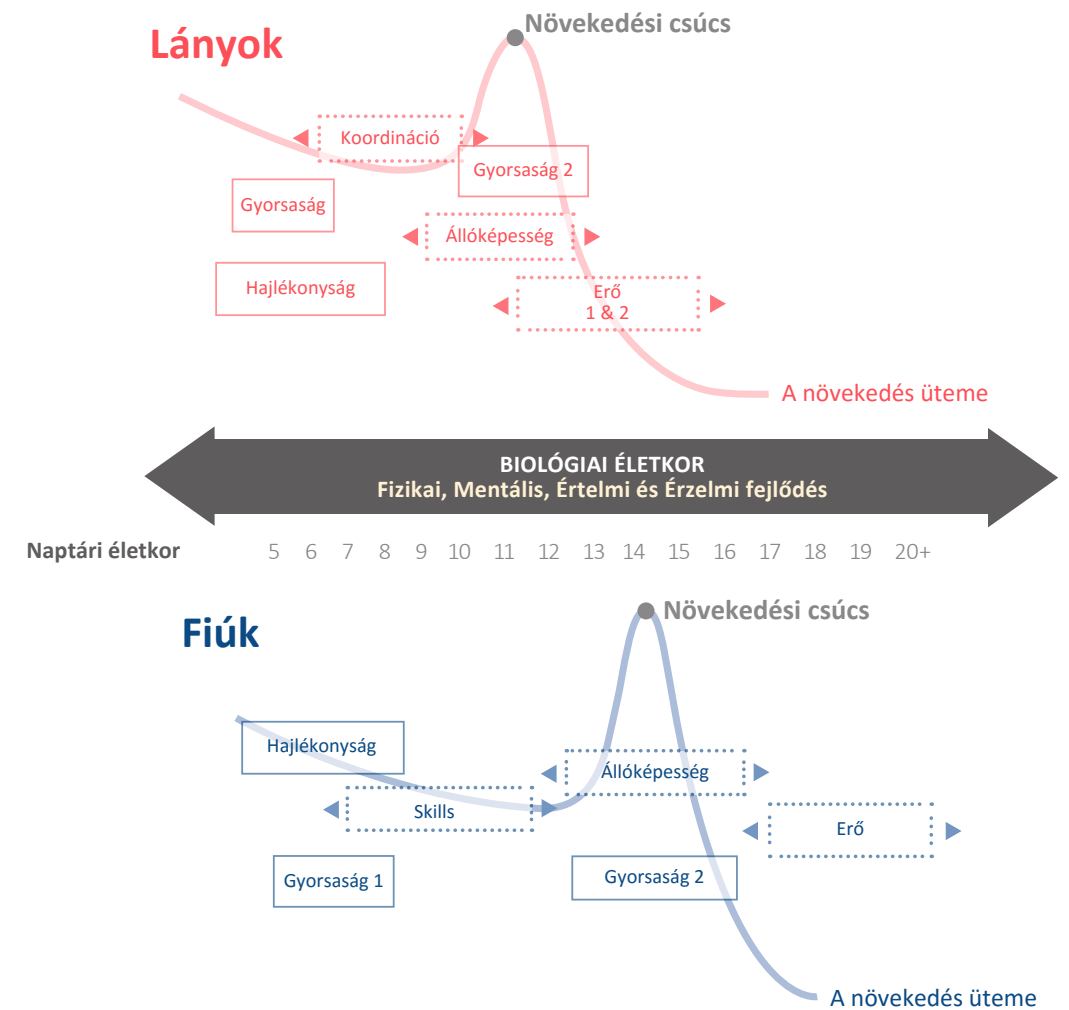
A szenzitív időszakokban a felgyorsult adaptáció a serdülés előtt a naptári életkoron alapul, míg a serdülés alattiak és utániak a biológiai/fejlődési életkorhoz kötődő markereken – a gyorsnövekedési fázis indulása, a növekedési csúcs és a menesz – múlik (Balyi, 2001). Az állóképesség, az erő és a koordinációs képességek (ügyesség) elsősorban szintén ezekhez a markerekhez kapcsolódnak. Az eddigi kutatások eredményei alapján a gyorsaság, a hajlékonyság és az izomlazaság viszont a naptári életkorhoz kötődik, melynek az az oka, hogy a kutatók a naptári életkort használták, nem a fejlettségi életkort.



### MINDEN KÉPESSÉG MINDIG FEJLESZTHETŐ

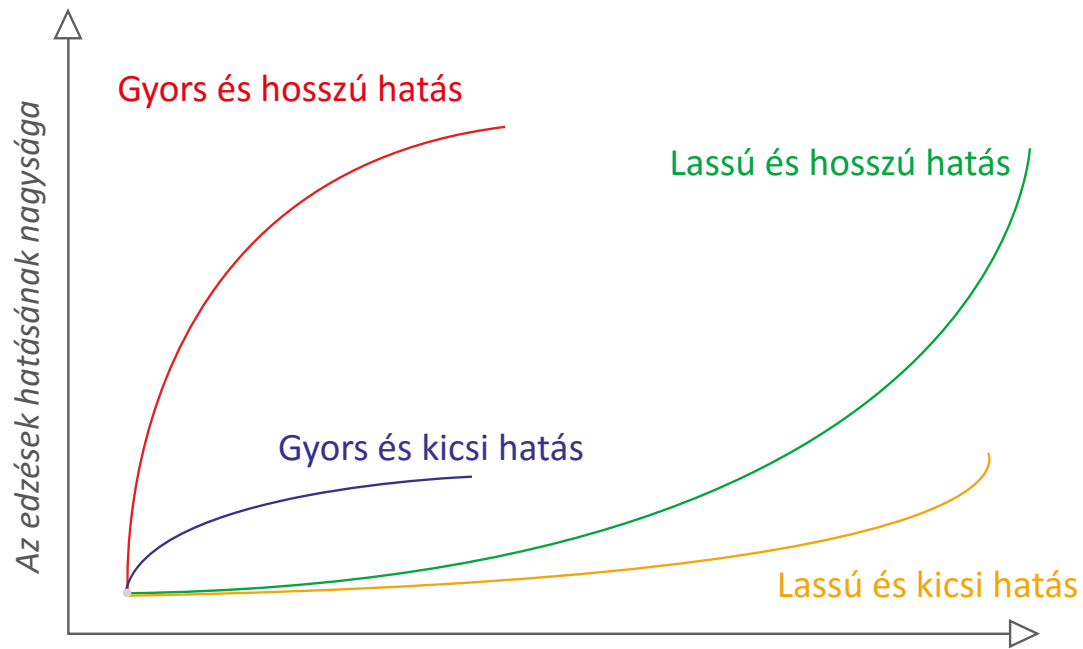
Az 7. ábra a lányok és fiúk szenzitív időszakait mutatja be. Három képesség (koordináció, állóképesség és erő) szenzitív időszaka a fejlettségi életkorral, elsősorban a gyorsnövekedési fázissal és a növekedési csúccsal, míg a másik két képesség (gyorsaság, hajlékonyság és izomlazaság) a naptári életkorral van szoros kapcsolatban. A fogyatékossgal élők edzhetőségét, szenzibilis időszakait a tudomány még nem dolgozta fel teljes körűen, emiatt az ép fiatalok fejlődési sajátosságait figyelembe véve határozhatjuk meg az ő edzhetőségüket.

Az edzhetőség elmélete komoly vitákat eredményezett tudományos körökben, jóllehet ez kellően dokumentált az edzői és a kutatói szakirodalomban (Borms, 1986; Kobayashi et al., 1978; Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004; Nádori, 1991; Rowland, 2005; Rushall, 1998; Viru, 1995; Viru et al., 1998, 1999). Az említett szerzők munkái alátámasztják az edzhetőség elméletét, illetve a szenzibilis időszakok hatását is, természetesen figyelembe véve az alkalmazott gyakorlati tudományok eredményeit és azok korlátait is (7. ábra).



7. ábra. A szenzitív időszakok lányoknál és fiúknál  
(Balyi & Way, 1995)

A szenzitív időszakok alatt az adott képesség edzhetősége maximális. Ezen kívül is lehet fejleszteni az adott képességet, azonban már csak részleges fejlődés érhető el (Harsányi, 2001). A szakirodalmat tanulmányozva elmondható, hogy a kutatások eredményei a gyorsaságot, valamint a hajlékonyságot és izomlaxaságot naptári életkorban határozták meg és nem a fejlettségi életkorban, melyet a 7. ábrán a folyamatos vonallal jelzett téglalapok mutatnak. A pontozott vonallal jelzett képességek szenzitív időszakai a biológiai életkortól függenek. A növekedési csúcs után a növekedés üteme erőteljesen lassulni kezd, majd később teljesen megáll. Jelentős eltérés lehet a sportolók részéről az edzések hatására kialakuló válaszreakciókban, melyeket más terminológiát használva, edzhetőségnek is nevezhetünk (8. ábra).



8. ábra. Az edzhetőség variációi (Bouchard et al., 1997)

A 8. ábra jól illusztrálja az emberi testnek az edzések hatására kialakuló lehetséges válaszainak nagyságát és időtartamát. Szintén választ ad a különböző ingerekre (edzéshatásokra) adott rugalmas válaszreakciókra és a sportolók sokféleségére, melyet a genetikájuk determinál és a környezetük is befolyásol (Norris & Smith, 2002).





# AZ EDZÉS ÉS A TELJESÍTMÉNY 10 LEGFONTOSABB ÖSSZETEVŐJE

## HANGSÚLYOS ÖSSZETEVŐK

### 1. Állóképesség

Az állóképesség szenzitív időszaka a gyorsnövekedési fázis indulásától kezdődik. Először a növekedési csúcs bekövetkeztéig az aerob kapacitás javítása a cél (ebben az időszakban a szív, a tüdő és a vérmennyiség gyorsan nő, ami összefüggésben van a tesztoszteron és az ösztrogén hormonok termelésének beindulásával), ekkor a szív és a vázizmok megfelelő kapillarizációjához ez elengedhetetlen. A növekedési csúcs után az anaerob edzémunkán kell lennie a fő hangsúlynak, főleg az ilyen típusú mozgásokat igénylő sportágakban.

### 2. Maximális erő

A maximális erő fejlesztésének szenzitív időszaka lányok esetében rögtön a növekedési csúcs után indul, ekkor már a hormonok is támogatják a folyamatot. Fiúknál 12-18 hónappal a növekedési csúcs után lehet megkezdeni az erőedzéseket. Ettől az erőfajtától függ az összes többi erőfajtának (gyors erő, reaktív erő, erő-állóképesség) a színvonal, emiatt szakszerű fejlesztése szinte minden sportágban fontos (Tihanyi, 1997).

### 3. Gyorsaság

Fiúknak a gyorsaság szempontjából az első szenzitív időszak 7 és 9, míg a második 13 és 16 év között van. Lányoknál az első szenzitív időszak 6 és 8, míg a második 11 és 13 éves koruk között van. Az első időszakban általában a mozgás frekvenciáját lehet fejleszteni, míg a második időszakban a testben megjelenő hormonok az izmok erejét növelve segítik a gyorsaság kiteljesedését. Paradigmaváltás a gyorsaság edzésében, hogy a gyorsaságot minden egyes edzésen edzeni kell, a bemelegítés után, amikor sem metabolikus, sem idegrendszeri fáradtság nincs jelen a sportoló szervezetében. Mindez nagyon alacsony terjedelem mellett, maximális intenzitással, tökéletes technikájú edzésthereléssel és az ismétlések közötti teljes pihenőidővel érhető el (Dubecz, 2009). A gyorsaság fent leírt fejlesztési módszere nem akadályozza az egyéb képességek fejlesztését az edzésprogramban.

### 4. Ügyesség (koordináció)

A képesség fejlesztésének szenzitív időszaka a fiúknál 9-től 12 éves korig, míg a lányoknál 8-tól 11 éves korig tart, mely egészen pontosan a gyorsnövekedési fázis beindulási előtti 3 évet jelenti (a fogékonyság időszaka – angolul „skill hungry years”).

### 5. Hajlékonyság, izomlazaság

Mindkét nemnél 6 éves kortól 10 éves korig tart e képesség szenzitív időszaka. Bár a serdülőkorban is jó eredménnyel lehet fejleszteni, de ekkor a csontok növekedése, valamint az izmok, az inak és a szalagok feszülése miatt már nagyfokú odafigyelést igényel.

A sportolókat érő hatásokat nagyon fontos számon tartani, hiszen nemcsak az edzéseken, mérkőzéseken, versenyeken, hanem az élet egyéb területein is terhelést kapnak, és ettől túlterhelte válhatnak (a mindennapi élet stresszének hatása: iskolai tanulás és fizikai aktivitások, vizsgák, kortársak hatásai, családi és érzelmi kapcsolatok). Különleges esetekben az iskoláik, a klubok és a válogatott keretek elfoglaltságait célszerű összehangolni, mert ezek is okozhatnak problémákat.

## KIEGÉSZÍTŐ ÖSSZETEVŐK

### 6. Alkat/termet

A testmagasságra és a testarányokra utaló alkatot/termetet elsősorban az utánpótlás korosztályokban célszerű mérni. Erre azért van szükség, mert a növekedésben lévő fázisokról az így nyert adatokból lehet megfelelő információkhoz jutni, és ezek alapján lehet tervezni a szenzibilis időszakok edzémunkáját. Három fő összetevőjét kell mérni és vizsgálni az alkat változásának: az álló, illetve az ülő testmagasságot és az elérési távolságot (az oldalra kinyújtott karok fesztávját).

### 7. Iskolai körülmények

Egy jól tervezett edzésprogramban az iskolai terheléseket is figyelembe kell venni. Számolni kell a tanulási nehézségekkel, a vizsgák okozta stresszhatásokkal.

### 8. Pszichológia – mentális egészség

A gyerekeket már a sporttevékenységük kezdetétől pszichésen is képezni kell. Először a pozitív beállítódást, a fókuszálást és az imaginációt kell megérteniük és elsajátítaniuk, természetesen örömteli környezetben. Ahogy a sportolók átélnek a Program szakaszait, stratégiájuk és mentális képességeik javulnak, mindinkább kezelni tudják a versenysport egyre növekvő feszültségét, nyomását.

A mentális egészség megszerzésére irányuló dinamikus folyamat változásai függenek

- a megfelelő mentális felkészüléssel eltöltött időtől és az erőfeszítéstől,
- a sportolók nyitottságától az önismeret és a versenytapasztalataikra történő reflektálás irányába.

Utánpótláskorban nagyon fontos a megfelelő mentális egészség, melyet a Program teljes folyamata alatt azért kell kialakítani, hogy a sportolónak lehetősége legyen elérni a maximális teljesítőképességét.



### 9. Fenntarthatóság

Az edzéseken, a versenyeken/mérkőzéseken való részvétel jelentős fáradtsággal jár, rossz esetben kimerültséghez vezet. Az emberi test a helyreállítás folyamatával védekezik a fáradás ellen. Ugyanakkor a test alkalmazkodik is a terheléshez, visszaállító folyamatokkal állítja helyre azokat a kapacitásokat, melyeket az edzéseken, versenyeken/mérkőzéseken elhasznált. A test visszaállító/helyreállító folyamatait sok olyan módszer és technika segíti, melyek a következő stressz (edzés, verseny/mérkőzés) elviselésénél szükségesek: táplálkozás, hidratáció, pihenés (aktív és passzív), alvás, valamint az olyan technikák használata, mint például a masszázs, a kontrasztfürdő, a jégfürdő és a meleg vizes tangentor használata. A Program szakaszaiban természetesen különböző szükségleteik vannak a sportolóknak, emiatt a különböző helyreállító technikákat és módszereket variálni szükséges. A regenerációs folyamatokat és technikákat az összes terheléshez kell kalibrálni. A túlzott stressz és a kimerültség nagyon káros lehet a sportoló szempontjából, amit elsősorban a gyenge minőségű edzéstervezés, a túlzott edzéstherelés vagy a nagyon sok versenyen/mérkőzésen való részvétel okozhat. Hasonló eredményhez vezet a sportoló pihenésének nem megfelelő mennyisége és minősége, azaz amikor a fáradtságmenedzsmentje nem jó (Radák, 2016).

### 10. Szociokultúra

A sport szociokulturális vonatkozása szintén fontos tényező, csak megfelelő tervezéssel lehet jól menedzselni. A sport általi szocializáció biztosítja az általános szociális értékek és normák elsajátítását a sportban való részvétellel. A különböző kultúrák felfedezése szélesíti a sportolók látókörét, beleértve az etnikai és a nemzeti diverzitás problémáját. A versenyekhez/mérkőzésekhez kapcsolódó utazások alkalmával pihenésként, kikapcsolódásként tanulhatnak is a sportolók, például a helyszín történelmét, építészetét, irodalmát, zenéjét és képzőművészetét is tanulmányozhatják. Megfelelő tervezéssel, a sport sokkal többet adhat a sportolóknak, mint a hotelszoba és a küzdőterek közötti ingázás.

Sportszocializáció egy adott sportág igen sokszínű szubkultúráját jelenti, gondoljunk csak a torna, a labdarúgás, az úszás vagy éppen a jégkorong közéjére. Vannak azonban olyan alapelvek, melyek függetlenek a közegtől, egy adott sportágtól, az olyan negatív folyamatok ellen, mint például a zaklatás vagy visszaélés, az edzőknek, vezetőknél és a szülőknek egyaránt azonnal fel kell lépniük. A sportolók etikai nevelésének fontos szerepet kell kapnia a Program valamennyi szakaszában, legyen szó edzésről, versenyről/mérkőzésről, vagy pihenésről, regenerálódásról.





## MENTÁLIS, ÉRTELMI ÉS ÉRZELMI FEJLESZTÉS

A mentális, értelmi és érzelmi összetevők fontos szerepet játszanak a sportolók fejlődésében. Nemcsak a holisztikus megközelítés – a fizikai fejlesztéshez kapcsolódó képességek/tulajdonságok fejlesztése – miatt, hanem azért, mert ezek a készségek egymással is szoros összefüggésben állnak. Hasonlóan a fizikai vagy a technikai képességek/készségek fejlesztéséhez, a pszichológiai képességeket/készségeket csak hasonló módon, hosszú távon és egymásra épülve lehet megfelelően fejleszteni. Ez a folyamat szerteágazó tudást igényel, mint például a következők megértése: a fair play és etikus sport összefüggése, a mentális képesség szerepe a teljesítményben, az érzelmi szabályozás, a sorrendiség és döntéshozatal.

Az utánpótláspontban a tervezéskor kiemelt figyelmet kell szentelni a mentális, értelmi és érzelmi összetevőknek. Az edzés- és verseny-, illetve regenerációs programoknak a mentális, értelmi és érzelmi fejlődésükben (a fizikai fejlődésükhöz hasonlóan) különböző szinteken álló sportolóknak egyaránt meg kell felelniük. Ez az egyik legnehezebb feladat az edzőknek, hiszen – eltérően a fizikai fejlődés látható markereitől – itt nincsenek jól látható jelei annak, hogy a tanítvány az értelmi, érzelmi és mentális fejlődés melyik szakaszában van.

A 9. ábra az intellektuális és az érzelmi fejlődés folyamatát mutatja be kiegészítve a Program első öt szakaszával. Intellektuális fejlődésen azt kell érteni, amikor a gyerekek az Aktív kezdet időszakában átmennek a szenzomotoros és a műveletek előtti szakaszokon. Életük első pár évében a gyerekek felfedezik maguk körül a világot, melyben a mozgásuk és az érzékszerveik által megtapasztaltak segítik őket. Első életévük végére kezdik megérteni, hogy a körülöttük lévő tárgyak állandóak, és a második életévük végére általában már képesek megtervezni és végrehajtani amit akarnak, például ki tudnak nyitni egy szekrényt azért, hogy egy benne lévő játékot megszerezzenek.

Két- és hétéves életkoruk között a gyerekek elkezdik érteni a nyelvet és a beszédkészségük nagymértékben javul, nem csak a jelen időt értik meg, bár még eléggé énközpontúak. A szerepjátékok és a szimbólumok (pl. várat építenek székekből és katonákká vedlenek át) egyre fontosabbakká válnak.

A konkrét műveleti szakasz a Program három következő szakaszát fedi le. Az *Örömteli alapozástól* indulva, *Az edzés tanulása* és az *Edzeni a megedződésért* szakaszokban tovább fejlődik a sportolók logikai készsége. Elkezdik megérteni a világ működését, logikailag képesek gondolkodni különféle események felől, több tulajdonság alapján is képessé válnak a tárgyak osztályozására. A taktika vagy a csapatstratégia még homályos nekik egészen *Az edzés tanulása* időszakig. A visszafordíthatóságot és a cselekedeteik következményeit (pl. szabadrúgás egy szabálytalan szerelésért) kezdik megérteni, tehát a szabályok ismertetését ebben az életkorban kell megkezdeni az edzéseken.

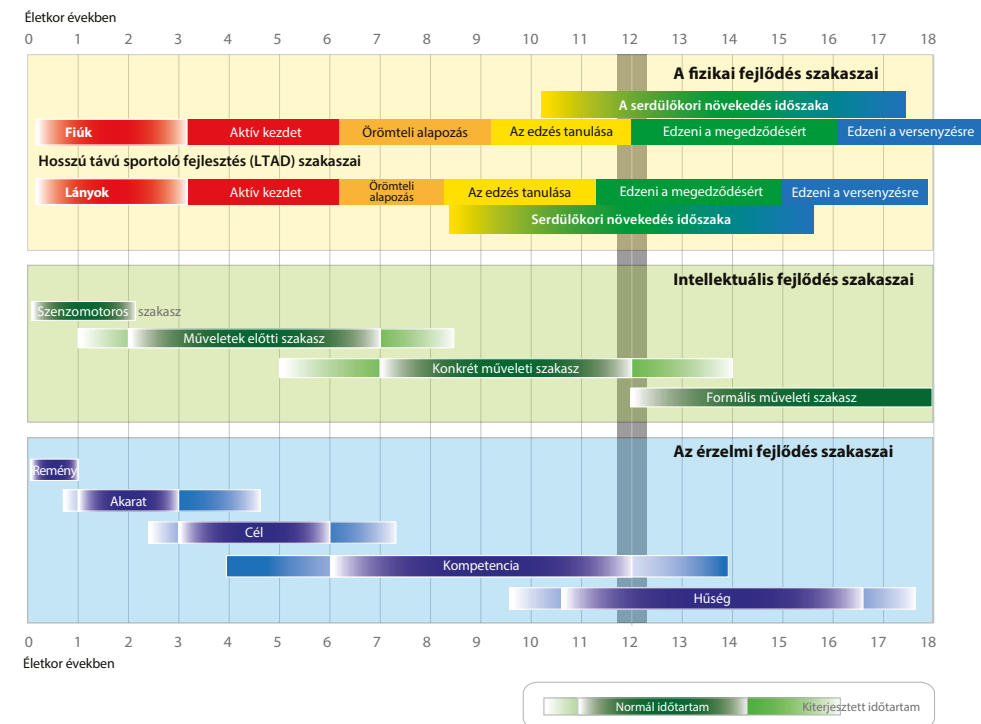
Az intellektuális fejlődés formális műveleti szakasza az *Edzeni a megedződésért* és az *Edzeni a versenyzésre* szakaszban van, és az ekkor tanultak meghatározóak lesznek a sportoló egész életére. Akár elvont kijelentésekben is képes logikailag gondolkodni, és feltételezéseit módszeresen ellenőrzi. Ideológiai problémákkal és a jövővel is kezd foglalkozni, a személyes és személyközi helyzetek mellett a társadalmi kérdések is érdeklik már. A szisztematikus és előre tervező gondolkodás jellemzi ekkor a tanítványokat, a sportág szabályrendszerét, dinamikáját és természetét teljes mértékben értik, teljesen tisztában vannak cselekedeti következményeivel. Az elméleti oktatások alkalmával a stratégia és taktika megtanítása mellett a doppingolás negatív hatásait és konzekvenciáit is ebben az életkori szakaszban kell ismertetni velük.

A gyerekek az utánpótlás korosztályokban a nyolc érzelmi fejlődési szakaszból ötön mennek keresztül, melyeket az edzőknek és a szülőknek is ismerniük kell. A Remény, az Akarat és a Cél szakasza az *Aktív kezdetet* fedik le a Programban. A Remény szakaszában (első életév) a gyerekek elkezdnek hinni a felnőttekben, az Akarat szakaszban megtanulnak felfedezni és ekkor kezdik kialakítani saját akaratukat, autonómiájukat hároméves korukig bezárólag. Négytől hatéves korukig a Cél szakaszban már kezdeményeznek, terveznek és önállóan cselekednek.

A Kompetencia szakasz az *Aktív kezdet* végétől majdnem a teljes *Edzeni a megedződésért* szakaszt fedi le. Ebben az életkorban a gyerekek elkezdnek bíraskodni és összehasonlítják a viselkedésüket társaik viselkedésével. Felismerik a képességbeli különbségeket, és ha magukat emiatt kedvezőtlenebb helyzetben érzik, akkor inkább nem vesznek részt a gyakorlatban vagy játékokban.

A Hűség szakasz *Az edzés tanulása* szakasz végétől az *Edzeni a versenyzésre* szakaszt fedi le és egyben az önismeret szempontjából fontos időszak. A saját világukat és gondolkodásukat ekkor úgy ismerik meg, hogy a szülők, az edzők akaratára már nem nyomja őket, ami zavarodottsághoz is vezethet.

A Program legfőbb célja az utánpótláskorú sportolók fejlesztésének/fejlődésének holisztikus megközelítése. Ez a szemlélet éppúgy magában foglalja a fair play és az etikus viselkedés elveit, mint a sportolók egyéni karakterének széles körű csiszolását a különböző életkori szakaszokban, melyben a hazai társadalom értékeinek kell visszatükröződniük. A sportolók edzéstervezésében ezeknek a fent említett értékeknek meg kell jelenniük, és a gyakorlatban is meg kell valósulnia az adekvát mentális, értelmi és érzelmi fejlesztésnek.



9. ábra. A Program intellektuális és érzelmi szakaszai  
(Piaget, 1954; Erikson, 1959, 1964; Balyi, Way & Higgs, 2013)



## PERIODIZÁCIÓ, EDZÉSTERVEZÉS

A periodizáció tulajdonképpen időmenedzsment. A periodizáció egy tervezési technika is egyben, mely keretet biztosít az edzések logikailag és szakmailag helyes sorrendbe rendezéséhez, hogy a sportolók teljesítménye optimálisan fejlődhessen.

A periodizációval lényegében a teljes évet napokra, hetekre és időszakokra daraboljuk fel. A periodizáció egy állapotspecifikus tervezés, amely figyelembe veszi az edzések rendelkezésére álló időkereteket, a versenyeken/mérkőzéseken való teljesítéshez szükséges időt és ezek prioritásait. A periodizációnál azt is figyelembe kell venni, hogy a sportolók a Program melyik szakaszában vannak és milyen a serdültségi állapotuk. A szaknyelv az edzés-, illetve versenyzési periódusokat mikro-, mezo- vagy makrociklusokba osztja. A mikrociklus általában 7 nap, a mezociklus 2-4 hét, míg a makrociklus 1 hónaptól 3-4 hónap időtartamig tarthat. A periodizációval tervezzük meg a felkészülés jellegét, az edzések terhelésének összetevőit, azaz a terjedelmét, az intenzitását és a sűrűségét. A több- vagy az egyéves tervben az edzésekre, a versenyekre/mérkőzésekre szánt idő mellett a regenerációs időszakokra is figyelmet kell szentelni.

Egy éven belül a periodizáció lehet egyszeres, kétszeri, tripla és többszörös, ami elsősorban a sportág sajátosságaitól, a főversenyek, a kiemelt jelentőségű mérkőzések számától függ. Az éven belüli többszörös periodizáció esetében is fontos, hogy a pihenésre és a regenerációra szánt időszakokról sem szabad elfelejteni.

A 10. ábra a nyári és a téli sportágakban mutatja be az egyszeres periodizációt. A periodizáció nem merev sablon, inkább egy nagyon is rugalmasan kezelhető, a sportoló(k) aktuális állapotáról visszajelzést adó eszköz, melynek figyelembevételével módosulhat az eredeti terv.

A Program az *Aktív kezdet* és az *Örömteli alapozás* időszakán kívül mindegyik másik szakaszára ajánlja a periodizációt, természetesen figyelembe véve a növekedés, a serdülés és az edzhetőség alapelveit, melyek igen különlegesek az élet első két évtizedében.

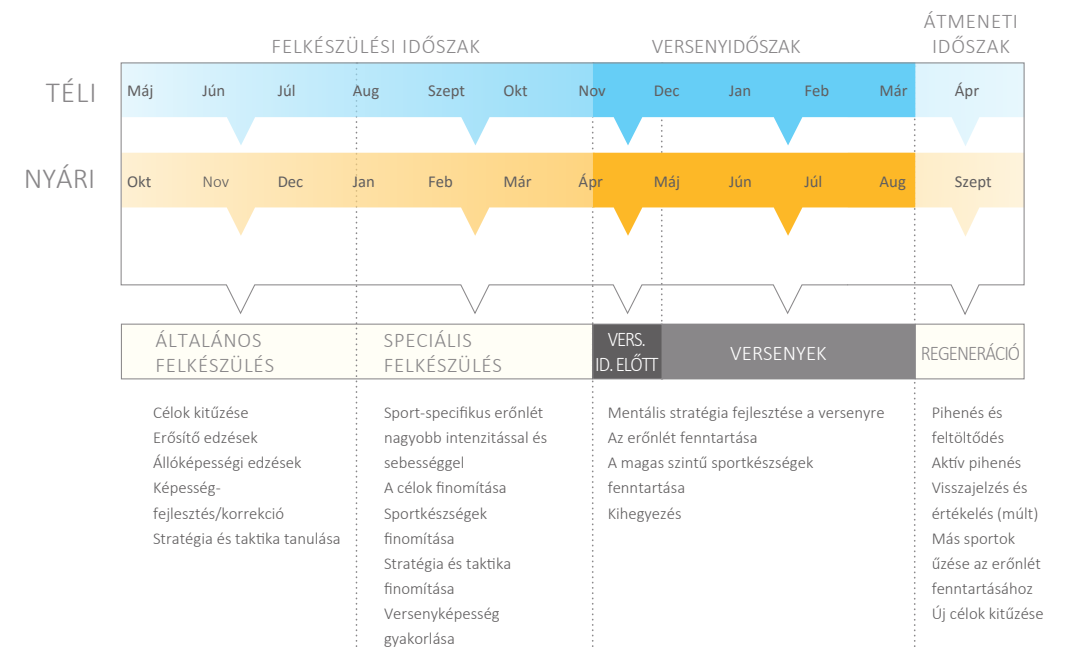
A 10-12 éves felölő Program egy fizikailag, technikailag, taktikailag (beleértve a döntéshozatalt) és mentálisan felkészítő folyamat, amely segíti az egyén kiegészítő kapacitásainak fejlődését is. A Programon belül lehet négyéves (olimpiai ciklus), vagy egyéves edzéstervet készíteni, aminek egyaránt tartalmaznia kell a felkészülési, a versenyzési és az átmeneti időszakot, természetesen a sportág sajátosságait figyelembe véve.

A szakirodalom általában az élsportolók felkészülésének, versenyzésének periodizációjával foglalkozik, melyből kevés megfelelő információt lehet használni a gyerekek, a serdülők vagy a fogyatékkal élők edzéstervezésénél.

A következő ábra egy nyári, illetve egy téli sportág éves edzéstervezési periodizációját mutatja be, melynek alkalmazásánál Az edzés tanulása, az Edzeni a megedződésért, az *Edzeni a versenyzésre* és az *Edzeni a győzelemért* szakaszokban különbözőek lehetnek. Az egy adott sportágban alkalmazható éves edzésterv megalkotása ezekben a korosztályokban a sportág szövetségének a feladata.

### Periódusok és fázisok a téli és nyári éves edzéstervben

(Balyi, Way and Higgs, 2013)



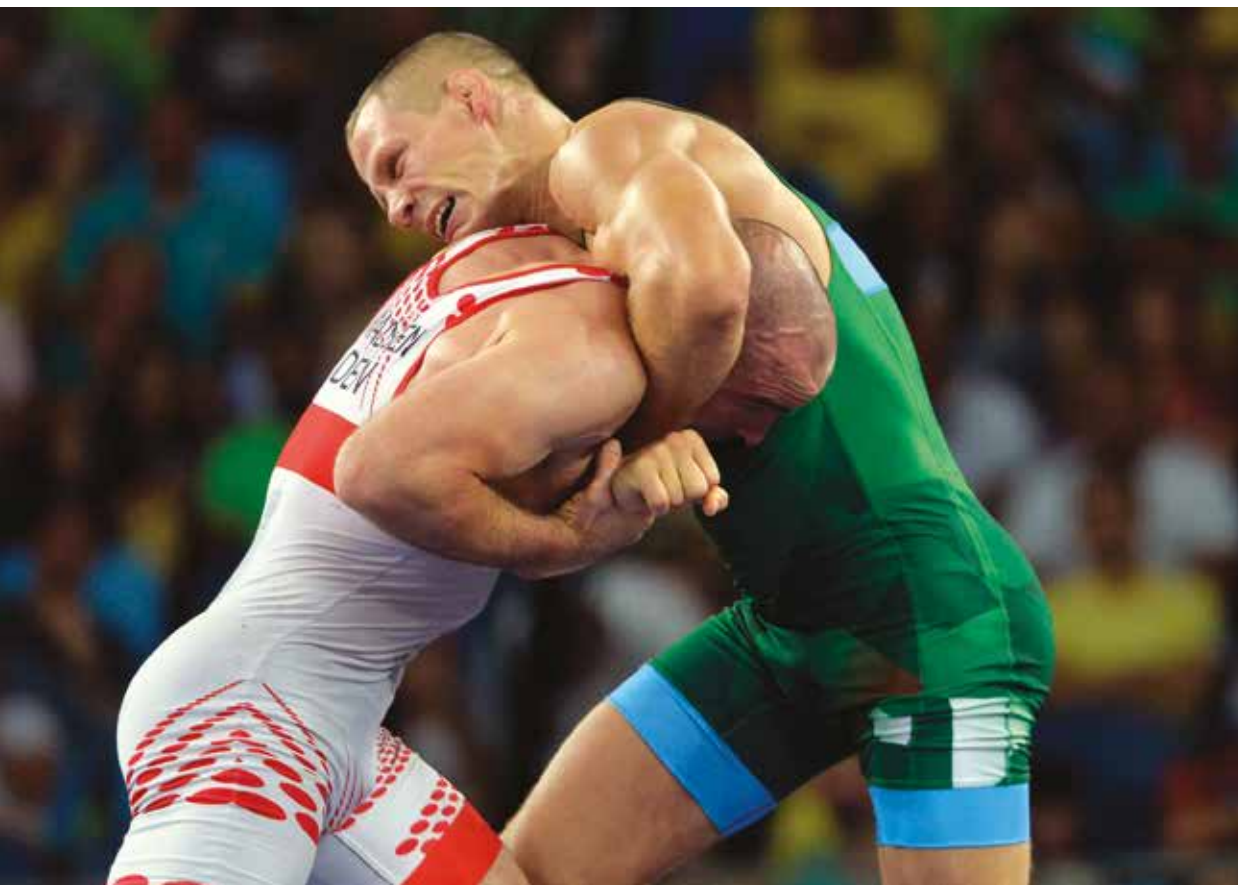
10. ábra. Periódusok és fázisok a téli és a nyári éves edzéstervben

(Balyi, Way & Higgs, 2013)



3. táblázat. Az egyéves edzésterv egyszeri, dupla és tripla periodizációs időszakai

Egyéves edzésterv - egyszeri periodizáció 5 időszaka	Egyéves edzésterv - dupla periodizáció 8 időszaka	Egyéves edzésterv - tripla periodizáció 11 időszaka
Általános felkészülési időszak	Általános felkészülési időszak	Általános felkészülési időszak
Speciális felkészülési időszak	Speciális felkészülési időszak 1	Speciális felkészülési időszak 1
Verseny előtti időszak	Verseny előtti időszak 1	Verseny előtti időszak 1
Versenyidőszak	Versenyidőszak 1	Versenyidőszak 1
Átmeneti időszak	Speciális felkészülési időszak 2	Speciális felkészülési időszak 2
	Verseny előtti időszak 2	Verseny előtti időszak 2
	Versenyidőszak 2	Versenyidőszak 2
	Átmeneti időszak	Speciális felkészülési időszak 3
		Verseny előtti időszak 3
		Versenyidőszak 3
		Átmeneti időszak





## VERSENYZÉS, VERSENYTERVEZÉS

A versenynaptár optimális megtervezése a Program első két szakaszán kívül (*Aktív kezdet* és *Örömteli alapozás*) rendkívül fontos feladat. A Program kezdeti szakaszaiban a sportolók képességeinek és kapacitásainak fejlesztése sokkal fontosabb a versenyzésnél, a különféle megmérettetéseken elért eredmények teljes mértékben érdektelenek. Ahogy közelítünk a felnőttkorhoz, fokozatosan kerülnek fókuszba a versenyek/mérkőzések, majd legkésőbb az ezeken elért eredmények.

A 4. táblázat általánosságban mutatja az edzés és a versenyzés ajánlott arányát a különböző életkori szakaszokban. Szépen megfigyelhető az edzések és versenyek/mérkőzések mennyiségének, illetve minőségének változása, ahogy haladunk előre az életkorban.

4. táblázat. Az edzés és versenyzés ajánlott arányai a Program szakaszaiban

SAKASZOK	AJÁNLOTT ARÁNY
<b>AKTÍV KEZDET</b>	nincs ajánlott arány – minden aktivitás a testkulturális műveltség fejlesztését és a sport megszerettetését célozza
<b>ÖRÖMTELI ALAPOZÁS</b>	minden aktivitás örömteli, néhány vetélkedést, versenyt/mérkőzést már tartalmaz
<b>AZ EDZÉS TANULÁSA</b>	70% edzés, 15% versenyszerű edzés és 15% aktuális verseny/mérkőzés
<b>EDZENI A MEGEDZŐDÉSÉRT</b>	60% edzés, 20% versenyszerű edzés és 20% aktuális verseny/mérkőzés
<b>EDZENI A VERSENYZÉSRE</b>	40% edzés, 30% versenyszerű edzés és 30% aktuális verseny/mérkőzés
<b>EDZENI A GYŐZELEMÉRT</b>	30% edzés, 35% versenyszerű edzés és 35% aktuális verseny/mérkőzés
<b>AKTIVITÁS AZ ÉLETÉRT</b>	egyéni igény szerint

A sportágak esetében nagy eltérések lehetnek, a sportág szövetségének feladata a gyerekek genetikai potenciálját kihasználásának érdekében a saját sportági implementáció megalkotása.



### A legfontosabb információk pontokba szedve:

- Az életkornak megfelelő, optimális edzés-versenyzés arányt kell alkalmazni a Program bizonyos szakaszaiban.
- A versenyszezon/bajnoki idény hosszát és minőségét az egész folyamatban a fejlődésben lévő sportolók változó igényeihez kell igazítani.
- A sportolók túlversenyztetése, illetve aluledzése Az edzés tanulása és az Edzeni a megedződésért szakaszban gyenge technikai és fizikai képességeket eredményez.
- A megfelelő szintű versenyztetés minden szakaszban nagyon fontos a technikai, taktikai és a mentális fejlődéshez.
- Mivel a versenynaptárt, a bajnokságok menetrendjét általában a szövetségek vagy ligák és nem a felkészítést irányító szakemberek állítják össze, nehéz optimális periodizációs edzéstervet készíteni. Az egyéni sportágakban ezt könnyebb megvalósítani, hiszen az edzők a tanítványaikkal együtt eldönthetik, hogy mikor állnak rajt, melyik verseny segíti legjobban a sportolók fejlődését.
- A jelenlegi versenyztetési struktúra elsősorban a tradíciókon alapul. Minden sportágban azt kellene szem előtt tartani, hogy az utánpótláskorúak versenynaptáraiban foglaltak minél jobban segítsék a sportolók optimális fejlődését.
- Az optimális edzés-versenyzés arány az egyéni sportágak esetében nagyfokú szórást mutat, emiatt ezt sportágspecifikusan kell meghatározni.
- Amíg a felnőtt nemzetközi és országos versenynaptárak harmonikusan illeszkednek egymáshoz, addig az utánpótláskorúak esetében gyakran más a helyzet. A legtöbb probléma általában a csapatsportokban jelentkezik, de az egyéni sportágakban is gyakran támad zavar e tekintetben.





# A KIVÁLÓSÁG ELÉRÉSE IDŐBE TELIK

Sokan állítják, hogy a sportok világában az elit szint eléréséhez minimum 10 évnnyi (vagy 10.000 óra) felkészülés szükséges (Ericsson et al., 2006). Más vizsgálatok eredményei szerint 11-13 évet kell áldozniuk a legmagasabb szintű teljesítményt célul kitűző sportolóknak (Gibbons et al., 2002). Az mindenesetre bizonyos, hogy nem lehet lerövidíteni a kiválósághoz vezető időtartamot. A sportolói teljesítmény fejlesztése hosszú folyamat, hozzávetőlegesen egy évtized vagy még ennél is több idő alatt lehet csak eljutni a nemzetközi szintre. Ez hosszú idő, s ami rendkívül fontos, ezalatt a rövid távú céloknak (eredménykényszer, bajnoki címek) nem szabad felülírni a sportolók hosszú távú fejlesztésének koncepcióját (Viru, 1995).

Néhány sportágban a kiválósághoz vezető utat nem a felkészülésre szánt órákban, hanem az irányított gyakorlás számában kell meghatározni. Például spotlövészetben és íjászatban a lövések száma, golfban az elütések, míg ejtőernyőzésben az ugrások száma a mérvadó. Az USA Olimpiai Bizottságának az egyik kiadványa (Gibbons et al., 2002) arról számolt be, hogy az 1984 és 1998 között versenyző egyesült államokbeli olimpiikonok közül

- a lányok 11,5 évesen, míg a fiúk 12 évesen kezdtek sportolni;
- a többség 11-13 évnnyi munkáról számolt be amíg elérte az olimpiai csapatba kerülés szintjét;
- az érmesek 1,3-3,6 évvel voltak fiatalabbak az érmet nem nyerő társaiknál, amiből az a következtetés vonható le, hogy ők jobb motoros képességfejlesztést kaptak a fogékony időszakban, mint a győzelmi emelvényről lemaradó csapattársaik.

Újabbban a 10.000 órás felkészülési teóriát többen megkérdőjelezik, szerintük bizonyos sportágokban sokkal rövidebb idő is elegendő a magas szintű teljesítmény eléréséhez (Tucker, 2011). Igaz, e felfogás hívei a specializáció előtt úzott három-négy sportágban eltöltött időtartamot nem veszik figyelembe az eredményeknél. A Programban foglaltak alapján a más sportágokban eltöltött időtartamot is bele kell számítani a 10.000 órába, hiszen ezekben is tudatosan fejlesztették a sportoló képességeit, és ezek transzformációja a másik sportágba megoldható. Hogy ez 10.000 óra, esetleg több vagy netalán kevesebb, a lényeg ugyanaz: a kiválóság eléréséhez hosszú idő kell.

## AZ ERICSON-FÉLE 10 ÉV VAGY 10.000 ÓRA SZABÁLY KRITIKÁJA:

- az élversenyzők messze elmaradnak a 10.000 óra vagy 10 év irányított gyakorlástól, általánosságban az órák száma nemzetközi szinten például kosárlabdában (4.000), gyeplabdában (4.000) és birkózásban (6.000) is kevesebb;
- a felnőtt nemzeti válogatott szintű sportolók 28%-a a kezdéstől számított 4 éven belül éri el ezt a színvonalat, a sportolók 69%-a a 7,5 éven belül ér felnőtt szintre;
- vannak olyanok, akik 10 év vagy 10.000 óra gyakorlás után sem tudják elérni az elit szintet a sportban.

## A rendszer kiépítése és integráció

A 11. ábra jól illusztrálja a különböző sportterületi súlypontokat és a Program által előidézett fejlesztő hatásokat. A következő pontokban megjelennek azok a javaslatok, melyek alapján a sportban működő szervezetek optimálisabban tudnak funkcionálni.

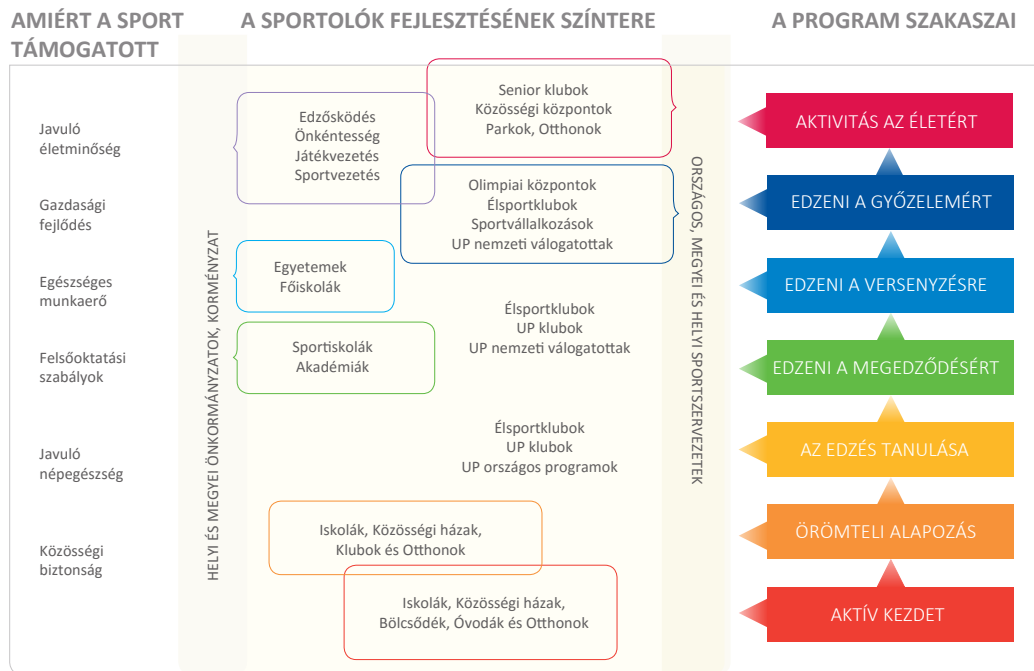
## A Program

- központi eleme az országos és helyi sportszervezeteknek;
- jó eszköze lehet a sport teljes rendszere megújításának;
- külföldi és hazai normatív adatokon, sportszakmai és sporttudományos eredményeken alapul;
- alapján sportágról sportágra külön-külön figyelembe véve kell a fogyatékosággal élők felkészülését, versenyzését tervezni;
- alapján tervezett sportági versenyrendszereket az utánpótlás igényeihez kell igazítani;
- egy sportolócentrikus keretrendszer, amely figyelembe veszi a sportolók igényeit és intézményesíti a sport irányító szerveinek racionalizált működését;
- bevezetése sportolóbarát, edzők által elfogadott és a sportvezetők, a sporttudomány, illetve szponzorok révén támogatott keretrendszer;
- nagy hatással van az edzőképzés tartalmára, a serdülőkor sajátosságainak figyelembevételével többé már nem ad hoc jellegű lesz az edzések tervezése;
- implementációjával iskolák, a helyi sportközösségek, egyesületek, sportvállalkozások és az országos szervezetek mind jól használható fejlesztési programhoz juthatnak.



11. ábra. A Program hatásai (LTAD 2.1 alapján)

A 12. ábra bemutatja az országos, a megyei, illetve az egyéb helyi szervezetek és ezek programjai közötti kapcsolódási pontokat. A Program egy lehetséges eszköze lehet egyrészt az alaptörvényben leírt testi és lelki egészséghez való jog megvalósulásának, melyet Magyarország a sportolás és a rendszeres testedzés támogatásával segíti elő, másrészt nagymértékben járulhat hozzá a sporttörvényben megfogalmazott sportoló nemzetté válás folyamatához.



12. ábra. A sport stratégiai vezetése (LTAD 2.1 alapján)





## FOLYAMATOS JOBBÍTÁSRA TÖREKVÉS (KAIZEN)

A Program az állandó megújulást, a dinamikus fejlődést és az állandó illeszkedést/idomulást alapelveként fogalmazza meg. Ez a koncepció a japán ipari filozófián alapul, melyet Kaizenként ismerhetünk. Ennek alapján a Program egy dinamikus keretrendszer, amely állandóan finomhangolást igényel, természetesen az alapelvek betartásával. A folyamatos jobbításra törekvés a következőket biztosítja:

### A Program

- reagál és magába olvasztja a tudományos, az edzőszakmai, sportspecifikus innovációkat, tapasztalatokat, megfigyeléseket, és egyben a további kutatások terepét is biztosítja;
- a változás motorjaként észleli és reagál a testnevelésben, a rekreációban történő változásokra, egyben egy koherens, logikus és könnyen alkalmazható programot kínál minden korosztálynak;
- képzési és érzékenyítési lehetőséget kínál a sport, a rekreáció, a fizikai aktivitás és az oktatás érintettjei számára, összekötve a testnevelést, az iskolai sportot, a közösségi rekreációt, az élethosszig tartó aktivitást és az élsportot;
- integrálja a közös alapelveken és célokon alapuló különböző alrendszereket.

A fejlődés érdekében minden résztvevőt invitálunk közös gondolkodásra és további fejlesztések elvégzésére a magyar sport érdekében.

### A PROGRAM SZAKASZAI

A Program egy többszakaszos edzést, versenyzést és regenerációt is magába foglaló útmutató, mely segíti a sportolók tapasztalatszerzését és fejlődését. A Programban leírt életkori szakaszokban megjelennek azok a jellemzők és figyelembe veendő elvek, melyeket betartva a sportolók létszáma növekedhet, illetve teljesítményük optimálisan tud fejlődni.

A szakaszok ismerve természetesen csak általánosságban vannak megfogalmazva, sportspecifikus kidolgozásuk a különböző sportágak műhelyeiben vár a jövőben. Ezekben az elkészítendő implementációkban a Program keretét felhasználva többek között a sportági specializáció időpontját is pontosan meg kell határozni mindkét nem számára.



13. ábra. A Hosszú távú sportolófejlesztési program felépítése



## AKTÍV KEZDET (NAPTÁRI ÉLETKOR – 0-6 ÉV MINDKÉT NEMNÉL)

**Célok:** Az alapvető mozgásformák megtanulása játékos formában.

A fizikai aktivitás rendkívül fontos a gyerekek egészséges fejlődésének szempontjából, mert

- gyorsítja az olyan agyi funkciók fejlődését, mint a koordináció, a szociális képesség, az alapvető motoros képességek vezérlése, az érzelmi fejlődés, a vezetés és az imagináció;
- segíti a gyerekeket a magabiztosság, az önbizalmuk, illetve a pozitív önérzet és énkép kialakításában;
- segíti az erősebb csontok, izmok kialakulását, növeli a hajlékonyságot, izomlazaságot, hozzájárul a helyes testtartás és a megfelelő egyensúlyozási képesség kialakulásához, fejleszti a kondicionális képességeket, csökkenti a stresszt és segíti az alvást;
- hozzájárul az egészséges testsúly kialakulásához és annak megtartásához;
- segíti a gyerekek mozgásügyességének fejlődését és a mozgás örömeinek megtapasztalását.

Az örömteli fizikai aktivitásnak a gyerekek mindennapjainak részévé kell válnia, s ennek legmegfelelőbb módja az aktív játék. A fogyatékossgal élő gyerekek egészséges fejlődését szintén nagymértékben segíti, ha szervezett fizikai aktivitásokban, aktív játékokban vesznek részt. Ennek érdekében a közösségeknek meg kell találniuk a megfelelő környezet kialakításának és a fizikai aktivitáshoz szükséges eszközök biztosításának módját. A gyermekkor a nagyon gyors növekedés szakasza, ami a fogyatékossgal élők sportolását megnehezíti, hiszen gyorsan kinövik a sportolásukat segítő eszközeiket. Az eszközök cseréje vagy bérlése jó alternatíva lehet ennek a hátránynak a csökkentésére.

Az *Aktív kezdet* mentális, értelmi és érzelmi vonatkozású jellemzői:

- **Mentális és értelmi jellemzők** – Az agyi fejlődés szempontjából ez egy kritikus szakasz. Az aktív játék segíti a gyermekek legfontosabb agysejtjei, illetve az agya és az izmai közötti kapcsolat kialakulását. A rendszeresen végzett fizikai aktivitások megerősítik ezeket a kapcsolatokat. Ebben az életkori szakaszban a gyerekek használni kezdik a képzelőerejüket, fejlődik a megértési képességük, a memóriájuk és a mozgások kivitelezése is javul.
- **Érzelmi jellemzők** – A gyerekek megtapasztalhatják a fizikai aktivitások okozta különböző ritmusban őket érő ingerek örömeit. Nagy figyelmet kell szentelni a gyerekeknek, ami egyrésztől bátorítja őket, másrésztől pozitívan hat a magukba vetett hitükre is. A gyerekek felveszik és imitálják a felnőttek magatartását. Amikor azt látják, hogy egy vagy több felnőtt élvezzi a fizikai aktivitást, akkor nagy valószínűséggel ők is örömmel végzik az adott tevékenységet. Ha a gyerekek olyan aktivitásokat is el tudnak végezni, melyeket a felnőttek nem, akkor megérik a teljesítményük jelentőségét.

### Javaslatok:

- A kisgyermeknek fél óra, míg az óvodásoknak egy óra szervezett fizikai aktivitás ajánlott naponta, az időjárástól függetlenül.
- Szervezetlen fizikai aktivitás (aktív játék) egy órától akár több óra időtartamban legyen naponta. A kisgyermek és az óvodások esetében az ülő foglalkozások ne legyenek napi egy óránál hosszabbak.
- Már csecsemőkortól kezdve legyenek olyan fizikai aktivitások, melyekben a gyerekek mozgása, motoros képességei fejlődhetnek.
- Nagyon fontos, hogy a szülők és a segítők számára biztosítva legyenek a gyerekek életkorának megfelelő információk.
- Biztosítani kell a gyerekek számára, hogy fejleszteni tudják mozgásügyességüket, mert ez feltétele a későbbi komplex mozgások kialakulásának. Ezek a képességek jelentik az élethosszig tartó fizikai aktivitás alapját.

- Ösztönözni kell az alapvető mozgásformák mindegyikének fejlesztő hatású gyakorlását a gyerekek öröklött tulajdonságainak, tapasztalatainak, valamint a környezet figyelembevételével. A fogyatékossgal élő gyerekek számára lehetővé kell tenni a sérültségüknek megfelelő a sportolásukhoz alapvető fontosságú felszerelések elérését.
- Az alapvető mozgásformák gyakorlására kell fókuszálni, a futások, ugrások, rúgások, dobások és elkapások szerepeljenek az aktivitások középpontjában. Ezek alapozzák meg a későbbi komplex mozgásokat és az általuk elérhető jó teljesítményt.
- A gyerekek tudásának, mozgáskészségének megfelelő, ugyanakkor kihívást jelentő játékos feladatokat kell tervezni az aktivitásokban, és ezeket minél több variációban kell játszani velük
- A gyerek játéka ekkor még ne legyen kompetitív, a figyelem elsősorban a részvételre irányuljon.
- A lányok – a fogyatékossgal élőkhöz hasonlóan – egyre kevésbé aktívak, mint a kortárs fiúk, emiatt mindkét nemnek megfelelő inkluzív környezetet kell létrehozni, hogy az összes gyerek számára elérhetővé váljon a fizikai aktivitás.

Ebben az életkori szakaszban a biztonságos környezetben végzett játékos tevékenységek a hangsúlyosak, melyeket sokféle gyermekjátékkal és felszereléssel színesíthetnek a felnőttek.

### A mozgás a gyerek első nyelve és önkifejezése!

Az *Aktív kezdet* legfontosabb jellemzői:

- Az általános mozgáskészségek fejlődése.
- 60 percnél rövidebb ideig tartó ülő tevékenység – „henyélés”, kivéve az alvást.
- Kévs szervezett fizikai aktivitás.
- A rizikó felfedezése és csökkentése biztonságos környezetben.
- Aktív mozgás, gazdag környezet jól felépített gyermektornával és úszásoktatással kombinálva.
- Napi fizikai aktivitás hangsúlyosan örömteli feladatokkal.





## ÖRÖMTELI ALAPOZÁS (LÁNYOK 6-8 ÉVES, FIÚK 6-9 ÉVES NAPTÁRI ÉLETKORBAN)

**Célok:** Az alapvető mozgáskészségek tanulása és a mozgásügyesség kialakítása.

A képességek fejlesztésének ebben az időszakban jól szervezettnek, pozitívnak és sok örömet okozóknak kell lennie. Egyelőre még nincs értelme periodizálni, de a fejlesztési folyamat strukturáltsága és ellenőrzése alapvető fontosságú.

Amikor a gyerekek egy későbbi időpontban felhagynak a versenyzésre/mérkőzésre való felkészüléssel, az *Örömteli alapozás* időszakában elsajátított és fejlesztett képességek előnyösek lesznek a rekreációs fizikai aktivitások esetében, az életminőségük javításánál, az egészségük érdekében végzett mozgásos tevékenységeknél.

Az *Örömteli alapozás* mentális, értelmi és érzelmi vonatkozású jellemzői:

- **Mentális és értelmi jellemzők** – Mivel a gyerekek figyelmének összpontosítása még rövid idejű, és a memóriájuk erőteljesen fejlődik, a gondolkodási képességük még limitált. Ezért a gyerekek elsősorban akcióorientáltak és élvezik az ismétlődő gyakorlatokat, aktivitásokat, a különböző mozgások megtapasztalásával fejlesztik a képességeiket. Az időszakra jellemző növekvő értelmi kapacitásuk segítik őket az elvonatkoztatott gondolkodás és az imagináció kiteljesedésében.
- **Érzelmi jellemzők** – A gyerekek ebben az időszakban szeretnek a figyelem középpontjában lenni, az így szerzett tapasztalataik és a mások visszajelzései erőteljes hatással vannak az énképükre. A kortársaik egyre erőteljesebben befolyásolják a gyerekek cselekedeteit, ebben az időszakban értik meg teljes mértékben a szabályok és a struktúra, a szervezetség szükségességét.

### Javaslatok:

- Az edzéseken az alapvető mozgásformákban megfelelő jártasságot kell megszerezniük a gyerekeknek, mielőtt a sportspecifikus mozgásformákkal megismertetik őket az időszak vége felé.
- Hangsúlyozni kell a sokoldalú felkészítést, figyelemmel a gyerekek motoros képességeire és az alapvető mozgásformákra, a mozgékonyaság, az egyensúly, a koordináció és a gyorsaság fejlesztését kell szem előtt tartani.
- Meg kell tanítani a gyerekeknek a helyes technikájú és minden lehetséges irányú futásokat, ugrásokat és dobásokat.
- Kiemelten kell kezelni a későbbi időszakok fejlesztési folyamatainak alapját jelentő alapvető mozgáskészségeket.
- Ebben az időszakban az alapvető nyújtó hatású gyakorlatokat be kell vonni az edzésprogramba.
- A játékokat használva a gyorsaságot, az erőt és az állóképességet egyaránt fejleszteni kell.
- Támogatni kell, hogy a sportolók sokféle sportággal ismerkedhessenek meg.
- A gyorsaságot rövid (kevesebb, mint 5 mp) időtartamú egyenes és oldalirányú, illetve irányváltásos dinamikus mozgásokkal kell fejleszteni, a gyakorlatok közötti teljes pihenőidővel.
- Az erő fejlesztését saját testsúllyal, tömött- vagy fitneszlabdával célszerű végrehajtani.
- Külön kell figyelni arra, hogy a sporteszközök (a fogyatékkal élők eszközei) méretben, súlyban és konstrukcióban megfelelőek legyenek, a biztonságos felszerelések illeszkedjenek a sportolók testméreteihez.
- A sport etikáját és az egyszerűbb szabályokat ebben a szakaszban kell megismertetni a gyerekekkel.
- Egyszerűbb mentálisan fejlesztő gyakorlatokat kell beiktatni az edzésprogramba.
- Célszerű több sportágot is egymás után úzni egy éven belül. Ezt az edzésprogram változtatásával, vagy többszakosztályos egyesületben rotációs rendszer kialakításával lehet elérni. A szünetekben (nyári vagy téli) sporttáborokban való részvétel ajánlott, de nem a saját sportágban!
- A preferált sportágban 1-2 edzés ajánlott hetente, ugyanakkor más sportágakban is célszerű edzéseken részt venni, összesen heti 3-4 edzés elegendő ebben az időszakban.

Amennyiben a sportolók hibásan fejlesztik az alapvető mozgáskészségeiket, akkor azonnali beavatkozás szükséges ennek kiküszöbölésére. Ha egy gyerek motoros képességei különböznek (jobbak vagy rosszabbak) a társakétól, akkor nem valószínű, hogy részt vesz a csoportos aktivitásokban és emiatt kevesebb lehetősége lesz az edzésre.

Az *Örömteli alapozás* legfontosabb jellemzői:

- Minden mozgáskészség fejlődése.
- Általános és mindenre kiterjedő fejlődés.
- Integrált mentális, értelmi és érzelmi fejlődés.
- Az atletikusság összetevőinek fejlődése: agilitás, egyensúly, gyorsaság és koordináció.
- A természetes mozgások összetevőinek, a futások, az ugrások és a dobások fejlődése, illetve a kerekézés a kerekesszékes sportban.
- Erőfejlődés saját testsúllyal végzett feladatokkal, és a törzsizmok megedzése.
- A koordinációs képességek fejlesztése.
- A sport etikájának és a fair play egyszerűbb szabályainak megismerése.
- Jól felépített edzésprogram periodizáció nélkül.
- Napi fizikai aktivitás még mindig hangsúlyosan örömteli feladatokkal.





## AZ EDZÉS TANULÁSA (LÁNYOK 8-11 ÉVES, FIÚK 9-12 ÉVES NAPTÁRI ÉLETKORBAN)

**Célok:** Az átfogó sportkészségek megtanulása.

A 9-12 éves kor közötti szakasz az egyik legfontosabb időszaka a sportkészségek fejlesztésének a serdülés megindulását jelző gyorsnövekedési fázis előtt. Ez az életkori periódus a különböző képességek fejlődésének szenzitív időszaka, melyben gyorsabb az adaptáció, azaz a képességek nagyobb ütemben fejlődnek a többi időszakhoz képest.

A korai szakosítás sportágra, versenyszámra vagy posztra, nagyon hátrányos lehet a későbbi szakaszokban való fejlődésre a késői specializációt igénylő sportágakban.

Ebben az életkori szakaszban a gyerekek már készen állnak az általános sportkészségek megszerzésére, elsajátítására, ami az atletikus fejlesztés alapköve.

A különböző regenerációs és helyreállító technikák bevezetése az edzésprogramba.

Az egyéb egyéni kapacitások (bemelegítés és levezetés, nyújtás és lazítás, táplálkozás és hidratáció, pihenés és regeneráció, mentális felkészülés) megismertetése.

A testkulturális műveltség megszerzése az egyik kulcsmomentuma ennek az életkori szakasznak.

Az életkori szakasz mentális, értelmi és érzelmi jellemzői:

- **Mentális és értelmi jellemzők** – A gyerekek tudása kiszélesedik ebben az életkori szakaszban, megértik a világ működését, már felfogják az általános sportkészségek jelentőségét és a későbbiekben betöltött szerepét a fejlődésükben. A közvetlen instrukciókat, utasításokat megértik, de az elvont állítások megértésénél sokszor problémákkal küzdenek.
- **Érzelmi jellemzők** – A gyerekek önképe fejlődik, biztonságban érzik magukat az edzőkörnyezetben, nincs érzelmi problémájuk a foglalkozások felépítésével és gyakorlatanyagával. Elkezdik megítélni a saját és mások viselkedését, ami néha konfliktusokhoz vezet. A gyerekek már fel tudják fogni a képességek közötti különbségeket, és amennyiben a saját képességeiket nem tartják elegendőnek az elvárt sikerhez, akkor könnyen leléphetnek az ehhez vezető útról. Emiatt nagyon fontos, hogy a gyerekek megkapják a kellő segítséget a társakéhoz hasonló képességek/készségek megszerzésében.

### Javaslatok:

- Az alapvető mozgáskészségek további fejlesztése szükséges az általános, alapvető sportkészségek tanítása mellett. Ha a képességek fejlődésének aranykora nem a fejlesztésre fókuszál, akkor a sportolók nem tudják elérni a genetikájukban rejlő potenciált.
- Az erő fejlesztését saját testsúllyal, tömött- vagy fitneszlabdával célszerű végezni.
- A törzsizmok megfelelő erősítését folytatni kell a stabilizáció érdekében.
- Az edzésprogramba fel kell venni az erőt és a dinamikát fejlesztő ugró-szökdelő gyakorlatokat.
- Az állóképességet folyamatos játékokkal és váltóversenyekkel célszerű fejleszteni.
- A stretching bevezetésével továbbra is fejleszteni kell a hajlékonyságot, izomlazaságot.
- A gyorsaság fejlesztését agilitást növelő indulásos és irányváltóztatásos gyakorlatokkal kell végezni.
- A koordinációs képességek fejlesztését folytatni kell.
- A mentális képességek fejlesztését fókuszálást és vizualizációt segítő gyakorlatokkal célszerű megoldani.
- Az életkori szakasz szempontjából megfelelő versenyztetés, mérkőzéseken való szereplés nagyon fontos a jó ütemű fejlődéshez.
- A gyerekek által kedvelt sportágak meghatározása, a tehetségüknek megfelelő sportág(ak) felé irányítás nagyon fontos ahhoz, hogy egész életükre aktívak maradjanak. (Három sportág üzése ajánlott.)

- Az egyszeres periodizáció bevezetésével hozzá kell szoktatni a gyerekeket a felkészülés tartalmának megváltozásához (nem feledve, hogy ekkor már akár dupla periodizáció is lehet a sportág követelményei alapján).
- A felkészülés során végzett munka 70%-át edzésre, a maradék 30%-ot pedig versenyszerű edzésre vagy tiszta versenyzésre kell fordítani. Ez a megoszlási arány sportáganként és egyéni igényenként változhat. A sportolókra sokkal fejlesztőbb hatású az ilyen felkészülés, mint ha csak a győzelemre összpontosul a figyelem.
- Bátorítani kell a szervezetlen játékot, támogatni kell a váratlan megoldásokat, mindenféle kreatív variációt. Nem baj, ha a tanítványok hibáznak, a lényeg az, hogy a hibáikból tanuljanak.

Amennyiben a sportolók hibásan fejlesztik az alapvető mozgáskészségeiket, azonnali beavatkozás szükséges ennek kiküszöbölésére.

Ha egy gyerek motoros képességei különböznek (jobbak vagy rosszabbak) a társakétól, akkor nem valószínű, hogy részt vesz a csoportos aktivitásokban és emiatt csorbul a felkészülésének sikere.

Az edzés tanulása és az Edzeni a megedződésért életkori szakaszok a legfontosabb állomások a sportolók felkészítésében. **Ezekben a szakaszokban vagy felépítjük, vagy leromboljuk (make or break) a versenyzőket/játékosokat!**

*Az edzés tanulása* időszak legfontosabb jellemzői:

- Minden sportkészség fejlődése.
- A képességek/készségek tanulásának fő szakasza: a sport szempontjából minden fontos képességet/készséget fejleszteni kell a serdülés előtt.
- Integrált mentális, értelmi és érzelmi fejlődés.
- A mentális felkészülés megismerése.
- Az erő fejlődése saját testsúllyal végzett feladatokkal, tömött- és fitneszlabda-gyakorlatokkal kiegészítve, és a törzsizmok erősítése.
- A koordinációs képességek életkornak megfelelő fejlesztése.
- Az egyéb egyéni kapacitások (a sport összetevőinek tudása: bemelegítés és levezetés, nyújtás és lazítás, táplálkozás és hidratáció, pihenés, alvás és regeneráció) megismerése.
- A tehetségek identifikációja és fejlesztése/menedzsmentje.
- Egyszeri vagy dupla periodizáció a felkészülésben.
- Sportágspecifikus edzés háromszor egy héten; más sportágakban részvétel szintén háromszor egy héten.

### TESTKULTURÁLIS MŰVELTSÉG

Akik megfelelő testkulturális műveltséggel rendelkeznek, számos sportágat, különféle fizikai aktivitásokat tudnak űzni, hiszen megvan az ehhez szükséges hozzáértésük, a megfelelő magabiztosságuk, motivációjuk és fizikai fittségük.

Hasonlóan az olvasáshoz vagy a számoláshoz, melyek fejlesztik a szókinccset vagy a matematikai tudást, a testkulturális műveltség az alapvető mozgás- és sportkészségek kialakításával fejleszti a „mozgások szókinccsét”. Ezek a készségek az alapjai a gyerekek által

- szabadban vagy teremben,
- talajon,
- vízben vagy vízen,
- havon és jégen, illetve
- levegőben végzett mozgásos cselekményeinek magabiztos és hozzáértéssel való elvégzésének.



14. ábra. A testkulturális műveltség eredményei, következményei (LTAD 2.1, alapján)





## EDZENI A MEGEDZŐDÉSÉRT (LÁNYOK 11-15 ÉVES, FIÚK 12-16 ÉVES NAPTÁRI/ FEJLETTSÉGI ÉLETKORBAN)

**Célok:** A megfelelő aerob és anaerob állóképesség kiépítése, a gyorsaság és az erő fajtáinak fejlesztése az életkori szakasz vége felé, a sportspecifikus képességek/készségek továbbfejlesztése és megszilárdítása.

Az *Edzeni a megedződésért* időszakban a fiatal sportolók megszilárdítják az alapvető sportképességeiket és a taktikai tudásukat, valamint most már maximum két sportágra fókuszálnak az időszak elején, míg a végére már csak egyre. Ebben az időszakban van az állóképesség (aerob és anaerob is, de más periódusban), a gyorsaság és az erő szentív időszak, melyben a képességek gyorsabban fejlődnek a specializált edzések hatására. Az optimális aerob állóképesség fejlesztésének időszaka a gyorsnövekedési fázis indulásával együtt kezdődik és a növekedési csúcs bekövetkeztéig tart (bővebben lásd az edzhetőség részénél).

A versenyek/mérkőzések során a gyerekek természetesen nyerni akarnak, de a hangsúlyt nem a győzelemre, hanem a megfelelő fejlődésre kell helyezni. Az a lényeg, hogy az edzéseken tanultakat (készségek, technikai elemek és taktikák) milyen minőségben sikerül alkalmazni a versenyszituációkban, a tétre menő mérkőzéseken.

A különböző regenerációs és helyreállító technikák továbbfejlesztése.

Az egyéb egyéni kapacitások továbbfejlesztése, kiegészítve a formába hozással és a kihegyezéssel.

Az *Edzeni a megedződésért* időszak mentális, értelmi és érzelmi vonatkozású jellemzői:

- **Mentális és értelmi jellemzők** – Az elvont gondolkodás egyre jobban kiépül, az egocentrikus gondolkodás új formában jelenik meg a sportolóknál. Az önazonosság fontos a tanítványok számára, képességeik/készségeik tökéletesítésének vágya erőteljesen jelenik meg. Szintén ebben az időszakban merül fel a szisztematikus tervezés szükségessége. A hosszú távú tervezés nem lehetséges a deduktív gondolkodás nélkül, ami lehetővé teszi az általános elvek használatával, kombinálásával elérendő speciális eredményeket. A sportolók ekkorra már teljes mértékben tisztában vannak a pályán, illetve az életben követendő szabályokkal, a cselekedeteik következményeit is értik és elfogadják.
- **Érzelmi jellemzők** – A mentális, értelmi és érzelmi fejlődés általában nem azonos ütemben zajlik le a sportolóknál. Ebben az életkori szakaszban nagy jelentősége van a kortársak befolyásának, és komoly feszültségek alakulhatnak ki a fiatalok és a felnőttek között. A gyerekek saját magukról kialakított képe még nem reális, nem mindig tudnak megfelelni elvárásaiknak. A szülőktől vagy az edzőktől való nagy elvárás bizonyos szerepekkel kapcsolatban összezavarhatja a sportolót. A gyerekek könnyen rávehetők a kooperációra, elfogadnak bizonyos felelősséget is, és kimutatják érzékenységüket, csodálatukat és hálájukat egyaránt. Szintén ebben az életkorban kezdenek érdeklődni a másik nem iránt.

### Javaslatok:

- A sportági szükségletek függvényében állóképességi edzéseket a növekedési csúcs után is kell végezni (aerob és anaerob is), miközben tovább kell fejleszteni a koordinációs képességeket, a gyorsaságot, az erőt és a hajlékonyságot, izomlazaságot. Tovább kell folytatni a törzsizmok fejlesztését.
- A csontok gyors növekedése miatt az izmok, az ínak jobban feszülnek, emiatt a hajlékonyság, izomlazaság edzését óvatosan, a fokozatosság elvének betartásával kell kezelni.
- A tervezésnél figyelembe kell venni, hogy a lányok esetében a menesz megjelenése után meg kell kezdeni a maximális erő fejlesztését. Ennek az erőnövekedési csúcshoz az időpontja a fiúknál a növekedési csúcs után 12-18 hónappal van.

- Az állóképesség (aerob és anaerob egyaránt) és az erő fejlesztésének időpontja nagymértékben függ a sportoló serdülésének állapotától, vagyis korai (akcelerált), átlagos vagy késői érésű (retardált) tanítványról van-e szó?
- Miután a versenyzés fizikai és mentális nehézségeivel való megküzdést itt tanulják meg a sportolók, továbbra is fejleszteni kell a mentális képességeket.
- A fogyatékosággal élőkkel meg kell ismertetni a sajátos sportspecifikus felszereléseket és eszközöket, mint például a versenyzésre, játékra alkalmas kerekesszéket vagy az atlétikai protéziseket.
- A megfelelő méretű és minőségű felszerelések használata biztonsági okokból nagyon fontosak.
- Az edzés és a versenyzés aránya általában közelít a paritás felé, ebben a szakaszban 60% edzés és 40% versenyszerű edzés vagy aktuális versenyzés ajánlott. A túl sok verseny vagy tétre menő mérkőzés nem biztosít elegendő időt az edzésre, a győzelmi kényszer gátolja a technikai/taktikai elemek és a döntéshozási képesség versenyzés/mérkőzés közbeni kipróbálását.
- A sportolók ebben az életkorban maximum két sportágot üzzenek az időszak elején, míg a végén már csak egyet, melyek egyaránt megfelelnek a kívánalmainknak és képességeiknek.
- Ebben az életkori periódusban az egyszeri és a dupla periodizációjú felkészülési terv alapján célszerű dolgozni.
- A sportolókat hozzá kell szoktatni a hagyományos versenyhelyzetekhez, melyek első számú terepe az edzőmérkőzések, a versenyszerű játékok és edzésgyakorlatok.

Az *Edzeni a megedződésért* időszak legfontosabb jellemzői:

- A sportág-specifikus képességek/készségek fejlesztése.
- A kondicionális képességek fejlesztése.
- A gyorsnövekedési fázis, a növekedési csúcs (a legnagyobb ütemű fejlődés, utána a növekedés lassul) és a menesz megjelenése, mint biológiai markerek.
- A fizikum (motoros képességek) és a mentális képességek kiépülése.
- Integrált mentális, értelmi és érzelmi fejlődés.
- Az erőfejlesztésben megjelennek a szabad súlyok, és különös figyelem hárul a törzsizmok megerősítésére, a stabilitás kialakítására.
- A koordinációs képességek életkornak megfelelő fejlesztése.
- Az egyéb egyéni kapacitások (a sport összetevőinek tudása: bemelegítés és levezetés, nyújtás és lazítás, táplálkozás és hidratáció, pihenés és regeneráció, mentális felkészülés, formába hozás) fejlesztése.
- Hangsúlyos a vázizom-növekedés a növekedési fázisban.
- A tehetségek identifikációja és fejlesztése/menedzsmenete.
- Egyszeri vagy dupla periodizáció a felkészülésben.

**A heti 6-9 sportág-specifikus edzés mellett más sportágakban való részvétel is ajánlott.**



## EDZENI A VERSENYZÉSRE (LÁNYOK 15-21 +/- ÉVES, FIÚK 16-23 +/- ÉVES NAPTÁRI/ FEJLETTSÉGI ÉLETKORBAN)

**Célok:** A test kapacitásainak (fiziológiai, állóképességi, erő stb.) optimalizálása és a versenyzés megtanulása. A sportági, illetve a versenyszám- vagy posztspecifikus fizikai felkészülést optimalizálni kell.

Az *Edzeni a megedződésért* szakasz céljainak elérése után kezdődhet csak az *Edzeni a versenyzésre* életkori szakasz.

A regenerációs és helyreállító technikák optimalizálása – a helyreállítás periodizációja.

Az egyéb egyéni kapacitások optimalizálása.

A mentális fittség optimalizálása.

Az *Edzeni a versenyzésre* időszak mentális, értelmi és érzelmi vonatkozású jellemzői:

- **Mentális és értelmi jellemzők** – A 16 évesek agya általában már eléri a felnőttek méretét, de a neurológiai érés még néhány évig folytatódik. Ebben az időszakban a fiatalok kritikai gondolkodása erőteljesen, míg a deduktív és logikai gondolkodása továbbfejlődik.
- **Érzelmi jellemzők** – A fiatal sportolók ebben az életkori szakaszban még nem rendelkeznek kiegyensúlyozott, stabil énképpel, emiatt a kortársak befolyása még mindig eléggé erős. Az önmaguk megtalálásának kritikus időszaka ez, ami a sport és az egyéb területek esetében is igaz. Ebben az életkorban egyre kifejezettebben jelentkezik a másik nemhez való vonzódás.

### Javaslatok:

- Az edzéseknek egész évben nagy intenzitásúnak, egyéni és versenyszám- vagy posztspecifikusnak kell lennie.
- Ebben a periódusban a sportolók már rendelkeznek az alapvető és a sportspecifikus készségekkel, amiket most kell megtanulniuk használni a különböző mérkőzés- és versenyszituációkban.
- Nagy hangsúlyt kell fektetni az optimális felkészülésre, az edzéseken modellezni kell a mérkőzés- és versenyszituációkat.
- Személyre szabottan kell a motoros képességek fejlesztésének, valamint a pszichológiai és technikai felkészítés programját – a regeneráció szempontjainak figyelembevételével – elkészíteni.
- Hangsúlyosan kell kezelni az egyéni felkészülést, ami rávilágít a tanítványok gyengeségeire, míg az erősségeiket továbbfejleszti.
- Egy legfeljebb két egymást kiegészítő sportágat (pl. gyorskorcsolya – kerékpározás) célszerű választani ekkor, melyekben már specializáció is szükséges.
- Az edzés és a versenyzés egymáshoz viszonyított aránya megfordul, a teljes programban a versenyszerű/ mérkőzés-specifikus edzés, illetve maga a „hivatalos” megmérettetés van túlsúlyban 60%-kal, a felkészülésre szánt idő már csak 40 %-ot tesz ki.
- Az edzésidő ebben az időszakban a megszerzett technikai, taktika tudás és az erőnlét fenntartására vagy továbbfejlesztésére szolgál.

Az *Edzeni a versenyzésre* időszak legfontosabb jellemzői:

- Sport-, versenyszám- és pozícióspecifikus kondicionálás.
- Sport-, versenyszám- és pozícióspecifikus technikai, illetve taktikai felkészítés.
- Sport-, versenyszám- és pozícióspecifikus technikai, illetve játékkészségek fejlesztése kompetitív környezetben.
- Integrált mentális, értelmi és érzelmi fejlődés.
- A mentális felkészítés tökéletesítése.
- Az egyéni kiegészítő kapacitások (a sport összetevőinek tudása: bemelegítés és levezetés, nyújtás és lazítás, táplálkozás és hidratáció, pihenés és regeneráció, mentális felkészülés, formába hozás és kihegyezés) optimalizálása.
- Specializáció.
- Egyszeri, dupla vagy tripla periodizáció a felkészülésben.
- Sportág-specifikus technikai, taktikai és motoros edzés 9-12 hetente.

**Az első olyan életkori szakasz, melyben a versenyszituációban mutatott teljesítmény és ezáltal az eredmény megjelenik célként. Azonban még ebben a fejlődési periódusban is csak a különböző versenyhelyzetekhez való hozzászokás a lényeg.**





## EDZENI A GYŐZELMÉRT (LÁNYOK 18+ ÉVES, FIÚK 19 + ÉVES NAPTÁRI ÉLETKORBAN)

**Célok:** Teljesítésigény szerint.

Az erőnlét és a sportági, az egyéni és a versenyszám-, illetve posztspecifikus képességek és készségek maximalizálásával a legjobb teljesítmény elérése.

A sportolói felkészítés utolsó fázisa az *Edzeni a győzelemért*.

A sportolók fizikai, technikai, taktikai (ideértve a döntéshozási), mentális, képességei/készségei, valamint személyes és életstílus-lehetőségei teljes mértékben kifejlődtek, az edzés fókusza a maximum kihozására irányul.

Az épek és a fogyatékossgal élők minőségre törekvő sportja egyaránt megköveteli a sportág, a versenyszám, valamint a sportolók igényeire szabott/beállított legkorszerűbb eszközöket és kiegészítőket.

A regenerációs és helyreállító technikák maximalizálása.

Az egyéb egyéni kapacitások maximalizálása.

A mentális fittség maximalizálása.

Az *Edzeni a győzelemért* időszak mentális, értelmi és érzelmi vonatkozású jellemzői:

- **Mentális és értelmi jellemzők** – Neurológiailag az emberi agy 19-20 éves korra éri el a teljesen kifejlődött állapotot. Ebben az életkorban már teljes a megértés és az elfogadás a szabályok és a struktúra irányában.
- **Érzelmi jellemzők** – Az önkifejezés és önaktualizálás, az önállóságra és önirányításra törekvés, a karrierjükkel, a tanulással és az életvitellükkel kapcsolatos nagy döntések meghozatalának időszaka a sportolók életében ez. A másik nem iránti érdeklődés eléri a maximumát, a tartós kapcsolatok kialakulásának időszakába léptek a sportolók.

**Javaslatok:**

- A nagy eseményekre az edzésekkel csúcsmódbba kell hozni a tanítványokat
- Az edzéseknek egész évben nagy intenzitásúaknak és relatív nagy terjedelműeknek kell lenniük.
- A fizikai és a mentális kiegésző megelőzése miatt felkészülésbe (tesztelés, mérés, ellenőrzés) preventív szüneteket kell beiktatni.
- A sportági versenyszabálytól függően egyszeres, dupla, tripla vagy többszörös periodizációt kell használni.
- Az edzés és a versenyzés (versenyszerű edzés és aktuális versenyzés) ajánlott aránya 25, illetve 75% arányra változik.

Az *Edzeni a győzelemért* időszak legfontosabb jellemzői:

- Az életkor a nemeknél sportágspecifikus, a nemzeti és nemzetközi normatív adatokon alapul, melyek a teljesítmény összetevőiben fontos faktorok átlagát mutatja (testmagasság, testsúly stb.).
- A fizikai kapacitások fenntartása vagy fejlesztése.
- A technikai, taktikai és játékkészségek továbbfejlesztése.
- Az edzésen a verseny/mérkőzés minden lehetséges aspektusának modellezése.
- Gyakori preventív szünetek.
- Az egyéni kiegészítő kapacitások (a sport összetevőinek tudása: bemelegítés és levezetés, nyújtás és lazítás, táplálkozás és hidratáció, pihenés és regeneráció, mentális felkészülés, formába hozás és kihegyezés) maximalizálása.
- Teljesítés eredménykényszer alatt.
- Egyszeri, dupla, tripla vagy többszörös periodizáció a felkészülésben.
- Sportágspecifikus technikai, taktikai és motoros edzés hetente 9-15 alkalommal.

Ez az életkori szakasz az utolsó állomás az utánpótláskorú sportoló karrierjében, amely már egyben a felnőtt korosztályba való belépést is jelenti. Itt már csak az eredmény számít, azaz a verseny, a mérkőzés napján mutatott teljesítmény. Amennyiben megfelelően végigcsinálta a korábban leírt életszakaszokhoz rendelt feladatokat, ebben az időszakban a genetikai hozományának, azaz az örökölt tehetségének kibontakozásának lehetünk szemtanúi.





## AKTIVITÁS AZ ÉLETÉRT (BEMENET A GYORSNÖVEKEDÉSI FÁZIS UTÁN BÁRMELYIK ÉLETKORI SZAKASZBAN)

A testkulturális műveltség megszerzése után egyenletes átmenet az élethosszig tartó fizikai aktivitás felé, a rekreációs sport felé, vagy másrészt az élsportkarrier befejezése után a Versenyzés az életért vagy a Fittség az életért irányzatba, illetve a *Sport- és fizikai aktivitás vezetői irányzat* felé.

A *Versenyzés az életért* általában az *Edzeni a megedződésért*, az *Edzeni a versenyzésre* vagy az *Edzeni a győzelemért* életkori szakaszokból való kilépés utáni szervezett vagy szervezetlen sportolás a sportágra jellemző amatőr vagy szenior versenyszabályok szerint.

Felnőtteknek minimálisan 60 perc mérsékelt vagy 30 perc intenzív napi aktivitás ajánlott, melyet vagy a saját vagy egy másik a sportolónak tetsző sportágban végeznek el. Például egy keménykötésű amatőr jégkorongozóból teniszező, egy gyors lábú sprinterből bobos lesz, vagy az történik, hogy egy 12 éves kosárlabdázó felfedezi a kajakozás örömeit. Ekkor válhatnak más területek iránt érzékenyebbé a sportolók, melynek egyik megnyilvánulása lehet a sport egyik szegmenséből átmenet egy másikba. Például egy középtávúfutó elkezd együtt edzeni egy vak sportolóval és úgy versenyeznek tovább, hogy akár a paralimpián is rajthoz állhatnak. Szintén sok korábbi versenyző számára jelent jó lehetőséget a szenior versenyrendszerbe való bekapcsolódás, ahol természetesen a győzelem még mindig fontos, de ez már létkérdés. Sok egykori komoly rivális ekkor ismeri meg igazán a versenytársait és alakulnak ki közöttük baráti kapcsolatok. Az korábbi élversenyzők számára létfontosságú az aktív életstílus választása, mely a korábban nem űzött, vagy akár kifejezetten tiltott sportágak kipróbálását is lehetővé teszi számukra.

**Fittség az életért.** Minden olyan fizikai aktivitás ide tartozik, melyben nem a versenyzés, hanem az egészségmegőrzés szempontja dominál (séta, túrázás, jóga, horgászat, kertészkedés stb.), melyre a nem szervezetben végzett sportolás (pl. kocogás, kispályás foci) a jellemző. Ebben az irányzatban is fontos a minimum 60 perc mérsékelt vagy 30 perc intenzív napi aktivitás felnőtteknek. Sokak számára a versenysport felől áttérés időszaka a rekreációs jellegű sportba. Például egy volt labdarúgó elkezd kerékpározni, futni vagy túrázni. Sok volt versenyző a sport egyik területén megszerzett képességek/készségek birtokában, egy másik, vagy akár több sportágban való részvételt választja a további aktivitásának, melyet vagy az informális sportban vagy az egyéni fizikai aktivitásban való részvétellel valósít meg.

Az élethosszig tartó aktivitás kialakulása sokkal valószínűbb, ha az egyén a testkulturális műveltséget az *Edzeni a megedződésért* életkori szakasz előtt megszerzi.

A sportban átélt pozitív tapasztalat a versenyzői karrier utáni sportban maradás kulcsa.

A sportban paradigmaváltásnak kell bekövetkeznie, az egyik szervezetből való távozás után mindenkit meg kell próbálni egy másik szervezetbe irányítva megtartani a sportágban. Ez egyrészt tehetségtranszfer, különösen akkor, ha egy adott szinten az illető nem rendelkezik a sportág által megkövetelt paraméterekkel, viszont egy másik, alsóbb szinten remekül elboldogul a megszerzett képességeivel. Ha egy adott sportágból távozik a sportoló, de egy másik sportágban befogadják, akkor sokkal szívesebben folytatja a sportot, mintha magára maradna.



**Sport- és fizikai aktivitási vezetők** azok közül kerülnek ki, akik más módon is kötődnek a sportághoz, más terveik is voltak vele. Ezekből a korábbi sportolókból lesznek önkéntesként, esetleg fizetett alkalmazottként az edzők, a különféle hivatalos személyek, vezetők, versenybírók és játékvezetők vagy a sporttudományban, a sportorvoslásban vállalnak szerepet. Ezek az egyének természetesen a Versenyzés az életért és/vagy a Fittség az életért irányzatban is részt vehetnek. A *sport- és fizikai aktivitási vezetők* felhasználva a korábban megszerzett tudást és tapasztalatokat, pozitív környezetet igyekeznek teremteni az általuk irányított sportolók számára. A versenysport befejezése után, sporthoz közeli foglalkozást végeznek, edzők, játékvezetők, sportadminisztrátorok, sportmédiában dolgozók lesznek vagy sporthoz köthető vállalkozásokban dolgoznak tovább. A versenysportból az önkéntes tevékenységbe való átmenet, vezetővé, edzővé vagy játékvezetővé/versenybíróvá válás szintén ekkor jellemző sok ember számára.



Az *Aktivitás az életért* időszak mentális, értelmi és érzelmi vonatkozású jellemzői:

**Mentális és értelmi jellemzők** – A fejlődés attól függ, hogy a sportoló melyik életkorban lépett ebbe a szakaszba. Ha az egyén az *Edzeni a megedződésért*, az *Edzeni a versenyzésre* és az *Edzeni a győzelemért* szakaszból érkezik, akkor még a mentális és értelmi fejlődés nem zárult le. Ha az illető később lépett be, akkor viszonylag kicsi a további lehetőség a neurológiai-fejlődésre.

**Érzelmi jellemzők** – A fejlődés ebben az esetben is attól függ, hogy a sportoló melyik életkorban lépett be ebbe a szakaszba. Ha az egyén az *Edzeni a megedződésért*, az *Edzeni a versenyzésre* és az *Edzeni a győzelemért* szakaszból érkezik, akkor az érzelmi fejlődés még nem zárult le. Amennyiben később érkezik, akkor a fókusz az önmotiválásra és a függetlenségre irányul, miközben meg kell tartania az egészséges egyensúlyt az edzések, a versenyek/mérkőzések és az életstílus között.

Az *Aktivitás az életért* szakasz legfontosabb jellemzői:

#### *Versenyszés az életért*

- Minimum 60 perc mérsékelt vagy 30 perc intenzív napi aktivitás a felnőttek részére.
- Egy adott sportágból érkező más sportág(ak)ban való részvétel.
- Az élsportból az élethosszig tartó versenyzés vállalása (esetleg a korosztályos versenyeken való indulás).
- Aktív életstílus kialakítása ismeretlen sportágakban való versenyzéssel.
- Magas szintű korosztályos versenyeken való indulás (Masters Games).

#### *Fittség az életért*

- Minimum 60 perc mérsékelt vagy 30 perc intenzív napi aktivitás a felnőttek részére.
- A versenysportból érkező elmozdulás a rekreációs aktivitások felé.
- Sportvezetői karrier vagy a sportban való önkéntesség.
- Az aktív életmód fenntartása az egyénileg vagy szervezett keretek között végzett fizikai aktivitással.
- Aktív életstílus fenntartása nem szervezett keretek közötti vagy ismeretlen fizikai aktivitásokban való részvétellel.

#### *Sport- és fizikai aktivitási vezetők*

- A versenysportból érkező önkéntes munkavégzés edzőként, hivatalos személyként vagy sportvezetőként.
- Az aktív versenysport után edzői, játékvezetői/versenybírói, sportvezetői munkavállalás, a sportmédiában való elhelyezkedés vagy sportban működő vállalkozás elindítása.
- Kihasznlva a felgyülemlett tapasztalatokat az élsportból vagy tanulással kiegészítve azt, segítségadás a versenyzők/játékosok pozitív környezetének kialakításában.





## A MAGYAR OLIMPIAI BIZOTTSÁG HOSSZÚ TÁVÚ SPORTOLÓFEJLESZTÉSI PROGRAMJÁNAK HATÁSA

### A SZÜLŐKRE

Néhány szülő, aki gyerekkorában nem sportolt, felnőttkorára kezd el sportolni, fizikailag aktívává válni. Az inaktív szülőknek általában gyermekeik is inaktívak lesznek, míg a korábban sportoló szülők gyermekei általában sportolnak valamit. A mai modern társadalmak egyik legnagyobb kihívása az aktív testmozgás megszerettetése, melynek alapja lehet a sportolás. Amennyiben sikerül pozitív és vidám környezetet teremteni, ahol a gyerekek jól érzik mozgás közben magukat, akkor nagy az esély arra, hogy élethosszig fizikailag aktívak legyenek. Ezt a „bevonzást” a lehető legkisebb kortól meg kell kezdeni.

#### A MOB a Program segítségével

- egy könnyen megérthető, transzparens fejlesztési keretrendszert biztosít a szülőknek, melyben részletesen ki van fejtve a testkulturális műveltség és annak hatása az összes magyar állampolgár (beleértve a fogyatékossgal élőket is) egészséges életmódjának kialakulására az élethosszig tartó fizikai aktivitás vagy a versenysport által;
- megkönnyíti a gyermekek fizikai, mentális, értelmi és érzelmi fejlődésének megértését.



### AZ EDZŐI SZAKMÁRA

Ahhoz, hogy a sportolók fejlesztése sikeres legyen, megfelelő képzettséggel, tudással és nagy gyakorlattal rendelkező edzőkre van szükség az utánpótlás korosztályokban, olyanokra, akik teljes mértékben értik az életkori szakaszokban zajló folyamatokat és ezeket megfelelő módon tudják kezelni.

#### A MOB és a Program segíti

- az állam és a sportszövetségek által szervezett képzések és továbbképzések tartalmának átalakítását, a modern felkészítési módszerek tananyagba illesztését;
- az edzők fejlődését új szakmai anyagok megjelenítésével és a tapasztalatszerzésre alkalmas lehetőségek megteremtésével.

### A KLUBOKRA, A KÖZÖSSÉGI SPORTRA ÉS A REKREÁCIÓRA

Magyarország sportegyesületei, sportvállalkozásai, utánpótlás-nevelést végző alapítványai, akadémiai és a helyi közösségek által fenntartott centrumok, rekreációs központok mindenki számára széles körűen biztosítják a fizikai aktivitáshoz való hozzáférést. Ezekben a formális vagy informális szervezetekben (itt zajlik a gyakorlati munka) a legfontosabb a Programban foglaltak bevezetése a játszótérről kezdve egészen a versenypályáig vagy éppen a nézőkkel teli stadionokig.

#### A MOB és a Program segíti

- a felvilágosítást és a megértést a minőségi fejlesztés szükségességéről, különösen az első három életkori szakasz esetében;
- a felkészítést végző munkatársak és a vezetők informálását, illetve képzését a Programban foglaltak előnyeiről és jelentőségéről;
- az iskolai, a sportszervezeti és a közösségi sport összehangolását;
- a különböző szintű versenyrendszerek racionalizálását a klubokban, a közösségi és a rekreációs sportban.



## AZ OKTATÁSI RENDSZERRE

Szerte a világban, így hazánkban is egyre sürgetőbb feladat a köznevelési korú fiatalok fizikai aktivitásának növelése. A oktatási/köznevelési rendszernek kimagasló szerepe van az egészséges életmód kialakításában, az inaktivitás és következményeinek felszámolásában. Kormányunk a mindennapos testnevelés bevezetésével komoly lépést tett az aktivitási szint emelésének irányába, ugyanakkor a mindennapos testnevelés tartalmi megújítása és annak széles körű alkalmazása még néhány helyen várat magára.

### A MOB és a Program segíti

- a naponta végzett minőségi testnevelés szükségességének tudatosítását, megértését;
- a testnevelők képzését, továbbképzését, az alapvető mozgás- és sportkézségek hangsúlyozásával a Program rendszerének beépítését a tananyagba;
- a disszeminációt a képzések és továbbképzések tartalmának átalakításával;
- a testnevelők tudásszintjét növelni új szakmai anyagok megjelentetésével.



## A SPORT TELJES RENDSZERÉRE

A sporttörvény preambuluma szerint: „Minden embernek alapvető joga van a sporthoz, és e jogát az állam biztosítja, függetlenül attól, hogy versenysportról, a szabadidő eltöltéséről, a diák-, főiskolai-egyetemi sportról, a fogyatékkal élők sportjáról vagy az egészség megőrzéséről van szó.”

A fentiekből a következő célok fogalmazhatók meg:

- A sport széles körű terjesztése.
- A rekreációs sport fejlesztése és ismertté tétele.
- A versenysport fejlesztése.
- Az élsport fejlesztése.
- Sport a társadalmi fejlődésért.

A célokban megfogalmazottak megvalósulásának eredményei:

- Kiválóság.
- Javuló tanulmányi eredmények és jobb képességfejlesztés.
- Jobb egészségi állapot és jóllét.
- Növekvő polgári önérték és büszkeség, részvétel és kohézió.
- Növekvő gazdasági fejlődés és konjunktúra.

### A MOB és a Program segíti

- a sportot választó gyerekek testkulturális műveltségének javítását, ami jobb egészséget és életminőséget eredményez társadalmi szinten;
- a társadalom szélesebb körű részvételét a minőségi sportban;
- a gyerekek jobb atletikus képzettségének kialakítását, mellyel az egyéni fejlődésnek megfelelő fejlesztési programmal akár a nemzetközi elit szintjét is el lehet érni;
- az etikai alapú, sportolóközpontú program elfogadottságát, valamint annak folyamatos modernizálását, javítását, ezáltal a jobb együttműködést a sport és az iskolai testnevelés területén;
- a jelentős változások bekövetkeztét a struktúrában és a programokban;
- a versenynaptárak, mérkőzések bajnoki programjának fejlődési életkorokhoz való alakítását;
- a mindenki számára érthető fejlődési út elterjesztését;
- a sportolókat a hosszabb idejű, magasabb szintű sikerek elérésében;
- a sportolóközpontú tervezést és döntéshozatalt;
- olyan bázis létrehozását, amely alapján ellenőrizni lehet az edzésprogramok hatékonyságát;
- az összes érdekelt megértését a fejlődési szakaszokban játszott saját szerepéről.



## A SPORTTUDOMÁNYRA

A magyar sporttudósok kiemelt szerepet játszanak abban, hogy a sportolóink és az őket felkészítő szakemberek tartani tudják a lépést a nemzetközi viadalok szuperhőseivel. A sporttudósok a korábbi és az új kutatásaik eredményeinek, illetve a hazai és a külföldi sportolók mozgásának, edzésmódszereinek elemzéséből fakadó tapasztalataik közreadása révén válnak nélkülözhetetlenné. A „élő” sportban dolgozó legkiválóbb szakembereink a világ legújabb tudományos eredményeit tanulmányozva, a sporttudósokkal együtt fejlesztenek ki új módszereket.

*A MOB a Program minden szegmensében segít*

- a fizikai fejlődésben;
- a mentális/értelmi fejlődésben;
- az érzelmi fejlődésben, valamint,
- az edzhetőségi és a készenléti összetevők terén folyó kutatásokban;
- a szervezetfejlesztésben (miként lehet adaptálni a Program értékeit és alapelveit);
- az érési állapotnak megfelelő versenyek/mérkőzések kialakításában minden életkori szakaszban;
- a megfelelő periodizációs alapelvek kialakításában (pl. milyen időtartamúak legyenek a versenydőszakok az adott életkori szakaszokban);
- a normatív adatok megszerzésében a különböző életkori szakaszokban (mérések).



## AZ INTEGRÁCIÓRA

Amennyiben a sport minden szereplője elfogadja a szakmai érvekkel és tudományos bizonyítékokkal alátámasztott Programot, akkor annak hatására minden Magyarországon születő, élő gyermeknek jobb lehetősége nyílik az önfejlesztésre, a teljesebb és egészségesebb élet megélésére.

A köznevelés színterein, a sportban, a rekreációban és az egészségügyben egyaránt fontos elveket hozza közelebb az emberekhez a Program.





# ÖSSZEGRZÉS

## A PROGRAM

- a paradigmaváltás eszköze, mellyel a magyar sportban egy sportolóközpontú fejlesztési keretrendszer válhat általánosan elfogadottá;
- egy filozófia, mely a változás motorja;
- a születéstől egy életen át végigkíséri a sportoló fejlődését az általa elérhető legmagasabb szintig;
- egy optimális edzés-, verseny- és pihenési program, ami figyelembe veszi a fejlődési életkort;
- a fogyatékossgal élők igényeit is integrálja az edzésprogramba;
- eszköze a jelenleg használatos edzésprogramok felülvizsgálatának, újítások kiindulópontja és egységesíti a különböző területek programjait;
- kihasználja a szenzitív időszakokat a felgyorsított edzésadaptációra a prepubertásban, a pubertásban és a korai posztpubertásban;
- újfajta és mindenki számára érthető fejlődési út, a játszótértől kezdve egészen a versenypályákig vagy éppen a nézőkkel teli stadionokig;
- szembesít a hazai sport rendszerének hiányosságaival és megoldási javaslatokat nyújt ezekre;
- szervező a megfelelő tervezéshez, mellyel a sportolók optimálisan tudnak fejlődni az életkori szakaszokban;
- a kulcsszerepben lévő érintetteket megszólítva segíti a minőségi sport és a fizikai aktivitási programok meghonosítását az oktatásban/köznevelésben és az egészségügyben;
- egy keretbe integrálja és segíti a kapcsolódó rendszerek szemléletének változását:
  - o a hosszú távú sportolófejlesztési program fizikai, technikai, taktikai és viselkedési szempontjait;
  - o a hosszú távú edző-és vezetőfejlesztési programot;
  - o a hosszú távú közösség- és önkéntesfejlesztési programot;
  - o a sport- és fizikai aktivitási programokat, illetve szolgáltatásokat az országos és helyi szervezetekben, a klubokban, iskolákban.

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

*(Albert Einstein)*





## SZÓJEGYZÉK

**Adaptáció:** a szervezet egy funkcionális és morfológiai változásokat előidéző ingerre vagy ingerek sorozatára (edzés) adott válasza. Az alkalmazkodás minősége függ az egyén genetikai örökségétől. Az alkalmazkodás általános jellemzői az élettani kutatásokból köztudomásúak, emellett a különböző részfolyamatokat is jól ismerjük, mint például az izmok maximális erejének vagy állóképességének változásait az ingerek hatására.

**Aktivitás az életért:** szabadidős mozgalom, melyben a résztvevők fejlesztve vagy szinten tartva testkulturális műveltségüket – fizikailag aktívak lesznek/maradnak –. Ebbe a Program bármelyik életkori szakaszába, a gyerekkortól (ahol a testkulturális műveltség kezd kialakulni) a felnőtt- vagy idős korig be lehet lépni. Az Aktivitás az életért szakasz a résztvevők szempontjából három jól elkülöníthető irányzatra bontható:

1. *Versenyzés az életért:* a sportolók akár az eredeti sportáguktól eltérő különböző sportágak versenyein/mérkőzésein is részt vesznek.
2. *Fittség az életért:* a sportolók elsősorban a rekreációs sportokat részesítik előnyben, nem akarnak versenyezni egymással.
3. *Sport- és fizikai aktivitási vezetők:* a korábban fizikailag aktív egyének visszasegítenek a sportnak, edzők, vezetők, játékeztetők/versenybírók vagy éppen önkéntes segítők lesznek. A résztvevők természetesen mindhárom irányzatban is tevékenykedhetnek.

A **serdülőkor** az az életkori szakasz, melyben a gyerekest funkcionálisan és strukturálisan egyaránt átváltozik felnőtt testté. Ebben a periódusban nehéz meghatározni a változások kezdeti időpontját és időtartamát. A serdülés a testmagasság változásával indul, egészen pontosan a gyorsnövekedési fázissal kezdődik, ami mérhető és egyben jó előrejelzője a változások beindulásának is. A növekedés a növekedési csúcs beálltáig gyorsul, utána elkezdi lassulni és legvégül megáll a felnőtt testmagasság és testarányok elérésével. A serdülőkor a szexuális érést is magába foglalja, ami a neuroendokrin rendszer aktiválódásakor látható fizikai változásokat is generálva éri végül el a reprodukciós képességet az egyéneknél.

### Életkor

A *naptári életkor* a születéstől eltelt évek, hónapok és napok száma. Azonos naptári életkorú gyerekek között a biológiai érettség szempontjából néhány év különbség is lehet.

A *relatív életkor* az egy naptári évben születettek közötti időbeli különbséget jelzi. Például egy január 1-én és egy ugyanazon év december 31-én született gyerek között egy teljes év eltérés mutatkozik, ami miatt a fejlődésében is jelentős különbség adódhat.

A *fejlődési életkor* jelzi az egyén állapotát a serdüléséhez képest. A fizikai fejlődését a csontok és az izmok, ízületek állapotából meg lehet határozni, ugyanakkor a mentális, értelmi, morális és érzelmi fejlődését nagyon nehéz megállapítani. A *csontéletkor* a csontosodás állapotának jellemzője, a porcok csonttá válásának előrejelzője. A csontfejlődés egyes szakaszai a leányoknál rövidebb ideig tartanak, a fiúk végső csontméretei általában meghaladják a leányokét. A csontrendszer korfüggő változása nagymértékben meghatározott a nemeknél.

Az *edzéséletkor* azt az időtartamot jelzi, melyet a sportoló tervezett és rendszeres edzésekkel töltött el.

Az *általános edzéséletkor* az összes, akár különböző sportágakban eltöltött időtartamot, míg a *sportspecifikus edzéséletkor* az egy sportágban eltöltött edzésidő összességét jelzi.

A **kiegészítő egyéni kapacitások** a sport összetevőinek (bemelegítés és levezetés, nyújtás és lazítás, táplálkozás és hidratáció, pihenés és regeneráció, mentális felkészülés, formába hozás és kihegyezés) elméleti és gyakorlati tudása. Minél jobb az ezen a téren meglévő tudása és tapasztalata a sportolónak, annál magasabb szinten tud edzeni és a versenyen/mérkőzésen teljesíteni. Amikor a sportoló már elérte a genetikai potenciálját és élettanilag már nem lehet tovább fejleszteni, akkor a továbbfejlődés alapja a kiegészítő kapacitásokban rejlik.

**Gyermekkor:** a csecsemőkortól (általában az első életévtől) a serdülőkor kezdeti időpontjáig tartó életkori szakasz. Jellemzői közé tartozik az egyenletes növekedés és érés, a motoros képességek gyors fejlődése. (Második gyermekkor: az első fogzás kezdetétől a második fogzás kezdetéig, azaz a 6. évig.) Gyakran két részre osztják, a korai (1-5 éves korig) és a késői gyermekkorra (6 éves kortól a serdülés kezdetéig).

A **fejlődés/fejlesztés** biológiai és viselkedési kontextusban is értelmezhető. Biológiai értelemben „a folyamat során differenciálódással és specializálódással az embrionális őssejtek különböző sejttypusokká, szövetekké, szervekké és funkcionális egységekké válnak. A viselkedésbeli fejlődés során a gyerek megismeri az őt körülvevő társadalom szimbólumait, értékeit és viselkedésmintáit” (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004).

**Szenzitív időszak:** az egyén fejlődésében olyan kiemelt jelentőségű időintervallum, amelyben az adott képesség célzott gyakorlatok hatására gyorsabban fejlődik, mint más időszakokban.

**Növekedési csúcs:** a növekedés maximális mértéke a serdülőkorban a testmagasság és a testarányok tekintetében. A gyorsnövekedési fázis indulása, a növekedési csúcs és a menesz jó jelzik a szenzitív időszakokat a serdülőkorban.

**Testkulturális műveltség:** az alapvető emberi mozgásformák, az alapvető mozgáskészségek, sportkészségek, a mozgásügyesség, sportügyesség összefoglaló elnevezése. Ezek segítségével a sportoló képessé válik a környezetének megértésére és a megfelelő magabiztos válasz adására bármilyen kontrollált mozgásos tevékenysége közben.

*Szülőknak:* Az egyén akkor művelt testkulturális szempontból, ha birtokolja a megfelelő képességeket/készségeket és azok magabiztos használatával élvezi a különböző sportágakat és fizikai aktivitásokat.

*Edzőknak és instruktoroknak:* A testkulturálisan művelt egyén megfelelő kompetenciával és magabiztossággal rendelkezik az alapvető mozgáskészségek, sportkészségek használatában, képes olvasni a környezetében történő változásokat és megfelelő döntéseket tud hozni válaszképpen. A testkulturális műveltség az alapja a különböző sportágak, fizikai aktivitások élvezettel való megtapasztalásának.

*Tanároknak és egészségügyi szakembereknek:* A testkulturálisan művelt személy a változó környezetben magabiztosan, ügyesen mozog a teljes körű egészséges fejlődésének érdekében végzett különböző fizikai aktivitásokban.

**Serdülés:** élettani folyamat, amelynek a vége felé szexuálisan éretté válik az egyén, és képes lesz a reprodukcióra.

Az **érettség/készenlét** jelzi a gyerek növekedésének, fejlődésének állapotát, ami képessé teszi feladatok elvégzésére az edzéseken és a küzdőtereken. Az érettség/készenlét egyrészt mutatja a fiatal sportolók edzhetőségét a növekedés és érés szenzitív időszakai során, másrészt jelzi a optimális időpontját a különböző képességek fejlesztésének.

**Specializáció:** meghatározza a sportolók edzéseinek tartalmát egy adott, egész évben űzött sportágban. Egy másik értelmezés szerint a sportolók versenyszámra vagy posztra szakosítását is jelenti. Vannak sportágak, melyek a siker érdekében korai szakosítást igényelnek.

Az **edzhetőség** jelzi a sportoló genetikai adottságát, mely a speciális ingerekre adott válaszreakciót és az adaptáció mértékét determinálja. Malina és munkatársai (2004) szerint „különböző fenotípusok válasza az edzés közbeni maximális oxigénfelvétellel”.



## IRODALOM

Balyi, I. (2001): Sport system building and long-term athlete development in Canada. *Coaches Report: The Official Publication of the Canadian Professional Coaches Association*, 8(1), 25–28.

Balyi, I. & Way, R. (1995): Long-term planning of athlete development: The training to train phase. *B.C. Coach*, 2–10.

Balyi, I. Way, R., & Higgs, C. (2013): *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics. Champaign, USA

Borms, J. (1986): The child and exercise: An overview. *Journal of Sport Sciences*, 4, 3–20.

Bouchard, C., Malina, R. M. & Pérusse, L. (1997): *Genetics of fitness and physical performance*. Human Kinetics. Champaign, USA

Dubecz, J. (2009): *Általános edzésmélete és módszertan*. Rectus Kft. Budapest.

Ericsson, K. A., Charness, N., Feltovich, P. J. & Hoffman, R. R. (2006). *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. Cambridge University Press. New York, USA

Erikson, E. (1959): *Identity and the life cycle: Psychological issues 1*. International Universities Press. New York, USA

Erikson, E. (1964): *Insight and responsibility: Lectures on the ethical implications of psychoanalytic insight*. W. W. Norton New York, USA

Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. (2003): *Developmental physical education for all children*. Human Kinetics. Champaign, USA

Géczi G. & Balyi I. (2016): A Hosszú-távú Sportolófejlesztési Program szükségszerűsége a magyar sportban. *Testnevelés, Sport, Tudomány*. 1:(1) pp. 27-37. Budapest

Gibbons, T., Hill, R., McConnell, A., Forster, T., & Moore, J. (2002): *The path to excellence: A comprehensive view of development of U.S. Olympians who competed from 1984-1998*. United States Olympic Committee. USA

Harsányi L. (2001): *Edzéstudomány I-II*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs

Kobayashi, K., Kitamura, K., Miura, M., Sodeyama, H., Murase, Y., Miyahita, M. & Matsui, H. (1978): Aerobic power as related to body growth and training in Japanese boys: A longitudinal study. *Journal of Applied Physiology*, (44)5, 666–672.

Malina, R. M. és Bouchard, C. (1991): *Growth, maturation, and physical activity*. Human Kinetics. Champaign, USA

Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004): *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Human Kinetics. Champaign, USA

Nádori L. (1991): *Az edzés elmélete és módszertana*. Magyar Testnevelési Egyetem. Budapest

Norris, S. R. & Smith, D. J. (2002): Planning, periodization, and sequencing of training and competition: The rationale for a competently planned, optimally executed training and competition program, supported by a multidisciplinary team. In M. Kellmann (Ed.) *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes* (pp.121-141): Human Kinetics. Champaign, USA

Piaget, J. (1954): *The construction of reality in the child*. Basic Books. New York, USA

Radák Zs. (2016): *Edzésélettan*. Prof. Dr. Radák Zsolt. Budapest

Ross, W. D. & Marfell-Jones, M. J. (1982): Kinanthropometry. In J. D. MacDougall, H. A. Wenger & H. J. Green (Eds.): *Physiological testing of the elite athlete*. (pp. 75–104). Movement Publications. Ithica, USA

Rowland, T. W. (2005): *Children's exercise physiology*. Human Kinetics. Champaign, USA

Rushall, B. (1998): The growth of physical characteristics in male and female children. *Sports Coach*, 20, 25–27.

Tanner, J. M. (1973): Growing up [Figure]. *Scientific American*, 223(3), 34–43.

Tihanyi J. (1997): Principles of power training and control of dynamic work. *Acta Academiae Olympicae Estoniae*, 5:5-23.

Tucker, R. (2011): Genes vs Training: The secrets of success [Web blog post]. *The science of sport*. (Letöltve: 2011 augusztus 9- [www.sportsscientists.com/search?q=10,000+hours](http://www.sportsscientists.com/search?q=10,000+hours))

Viru, A. A. (1995): *Adaptation in sports training*. CRC Press. Boca Raton, USA

Viru, A., Loko, J., Harro, M., Volver, A., Laaneots, L. & Viru, M. (1999): Critical periods in the development of performance capacity during childhood and adolescence. *European Journal of Physical Education*, 4(1), 75–119.

Viru, A. Loko, J., Volver, A., Laaneots, L., Karlesom, K. & Viru, M. (1998): Age periods of accelerated improvements of muscle strength, power, speed and endurance in age interval 6-18 years. *Biology of Sport*, 15(4), 211–227.

Internetes forrás

LTAD 2.1 – ([http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/LTAD%202.1%20EN\\_web.pdf](http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/LTAD%202.1%20EN_web.pdf) letöltve 2016.12.08)







## SZÜLŐI TÁJÉKOZTATÓ

### Tisztelt Szülő,

Ön a Magyar Olimpiai Bizottság sportról szóló tájékoztató kiadványát tartja kezében, melyet neves sportszakemberek segítségével dolgoztunk ki. Az élsporthoz vezető út meglehetősen hosszú és rögzös, az utánpótlás-korosztályokban zajló folyamatok teljes mértékben meghatározzák a jövőbeli sikereket vagy esetleges kudarokat. Ahhoz, hogy Ön megfelelő módon tudja segíteni gyermekének sportbeli fejlődését, megfelelő ismeretekre van szüksége egyrészt a lánya vagy fia testében, lelkében és tudatában zajló folyamatokról, másrészt az őket felkészítő szakemberek feladatairól a különböző életkori szakaszokban. Amennyiben gyermekének elsősorban pozitív élményei vannak egy vagy több sportágról, akkor egyrészt jól érzi magát a sportban eltöltött évei alatt, másrészt ennek következtében nagy valószínűséggel egész életét aktívan fogja leélni, mely későbbi életszakaszaiban az egészségének és a megfelelő életminőségének is az alapja. Őszintén reméljük, hogy kiadványunk elolvasása után közelebb kerül a sportolás lényegéhez, és jobban tudja segíteni gyermekének fejlődését a sportolása közben.

**Balyi István, Géczi Gábor, Bognár József, Bartha Csaba**



## BEVEZETÉS

Ön és a gyermeke egy olyan kiemelkedően fontos rendszer részei, amely hosszú és sikeres múltra tekint vissza. A jelenben viszont olyan feladatokat kell Önnel és gyermekével közösen megvalósítanunk, mely a jövőbeli sportsikerek és az egészségtudatos sport záloga is. Ehhez azonban szükséges az egyetemes magyar sport alapelveit is átértenünk, melyek alapján „a sport gyakorlása alapvető emberi jog, minden természetes személyt megillet a sportolás joga a diszkrimináció bármely megnyilvánulási formája nélkül az olimpizmus szellemiségével összhangban, amely kölcsönös megértést követel a barátság, szolidaritás és tisztességes játék szellemében. A sport sajátos eszközeivel hozzájárul a fiatal nemzedékek fizikai, szellemi és erkölcsi neveléséhez, a környezetvédelem, a fenntartható fejlődés, a környezettudatos magatartás elsajátításához, elősegítve ezzel egy békés, jobb világ és egészséges társadalom megteremtését, a kölcsönös tisztelet, a szolidaritás és a becsületes játék szellemében.”

A hatályos sporttörvény alapján sporttevékenységnek minősül „a meghatározott szabályok szerint, a szabadidő eltöltéseként kötetlenül vagy szervezett formában, illetve versenyszerűen végzett testedzés vagy szellemi sportágban kifejtett tevékenység, amely a fizikai erőnlét és a szellemi teljesítőképesség megtartását, fejlesztését szolgálja.” Ez a jogszabályi megfogalmazás pontos, de nem adja vissza igazán a sport, illetve a sporttevékenység lényegét, azt a sok örömet és bánatot, melyet a győzelem vagy éppen a vereség okoz, vagy a sportban kötött barátságok értékét.

Sportolóink a világ sportéletében jelentős szerepet játszottak és játszanak a mai napig, melyre jó bizonyíték a nyári olimpiai sportágakban elért eredményeink, hazánknak a nemzetek közötti rangsorban elfoglalt előkelő helyezése. Vezető sportágaink eredményességének megtartása, illetve a többi sportág megfelelő szintű fejlesztése fontos feladat. Ehhez nyújt hathatós segítséget a transzparens, könnyen megérthető Hosszú távú sportolófejlesztési program. Alkalmazásával olyan dinamikus és motiváló környezet hozható létre, melyben a sportolóink kiteljesedésére még a legmagasabb szinten is minden lehetőség adott.



## ÚTMUTATÓ A SPORTOLÓK SZÜLEINEK

- A fiam egész ügyes, jó labdaérzéke van. Azt javasolták, hogy vigyem el őt U8-as focidzésre és akkor 15 éves korára már a korosztályos válogatott tagja lehet.

- Mit fogsz csinálni?

- Még nem tudom. Te vagy a szakember, mit javasolsz?

Ilyen edző és testnevelő tanár, illetve szülő közötti beszélgetéseknek sokszor lehetünk szem- és fültanúi különböző alkalmakkor. A szülő számára természetesen a legfontosabb kérdés mindig az, hogy mi a legjobb a gyermek számára.



## TEHÁT, MI A LEGJOBB A GYERMEK SZÁMÁRA?

A gyermeki fejlődés és érés jellegzetességeit figyelembe véve a válasz egyszerűen megfogalmazható erre a kérdésre: mindig a gyermek fejlődési szintje alapján meghatározott az, hogy

- milyen módon és formában képes tanulni és észlelni (pl. információt, mozgást), valamint
- milyen sporttevékenységet és sportmozgást tud sikeresen elvégezni.

Ez a kettős fejlődési meghatározottság jellemzően az alapja a Hosszú távú sportolófejlesztési programnak (a továbbiakban: Program).

### MI EZ A „FEJLŐDÉSI SZINT” ÉS HOGYAN FONTOS EZ A SZÜLŐKNEK?

A Program azt tekinti elsődlegesnek, hogy mi a legjobb a gyermeknek. A rendszert *Balyi István* a kanadai sportra fejlesztette ki, s munkája révén a legtöbb sportágra a fejlődési szintek, az ezeknek megfelelő korosztály-specifikus jellemzők és programok már rendelkezésre állnak. A Program általános és sportágspecifikus tervei, illetve javaslatai kiemelik azt, hogy a korai specializáció és az ezzel együtt járó korai intenzív edzés a legtöbb sportágban nem segíti elő a gyermekek optimális fejlődését, sikerességét. Az már bizonyított, hogy a korai specializáció kifejezetten gátolja a gyermekeket abban, hogy kiteljesedjenek a sportban és elérjék a genetikailag meghatározott képességeik optimális fejlődési ütemét és teljesítményszintjét.

A sportágakat a versenyzők/játékosok specializációja alapján lehet csoportosítani. A korai specializálódást igénylő sportágak közé tartoznak a művészi és az akrobatikus sportágak, mint például a női torna, a műugrás vagy a műkorcsolyázás. Ezek a sportágak abban különböznek többi társuktól, hogy még a serdülés előtt kell nagyon komplex képességeket fejleszteni és készségeket minél tökéletesebben megtanulniuk a sportolóknak, mivel a pubertás után erre már nincs igazán lehetőségük.

Az emberi fejlődés a születéstől a felnőttkorig egy többnyire folyamatos (de nem egyenletes), pozitív irányú növekedést mutat. Ebben a folyamatban természetesen vannak meredekebb fejlődési szakaszok is, amelyek bemutatására külön figyelmet kell szentelni. Annak érdekében, hogy megértsük a folyamat lényegét, az emberi fejlődést egyértelműen meghatározott jellemzőkkel rendelkező szintekre osztották. Ezeket hívjuk fejlődési szinteknek.

A szakemberek hét olyan fejlődési szintet azonosítottak, melyek sajátos testi, mentális, érzelmi és értelmi jellemzőkkel rendelkeznek. Ezek figyelembevételével a Program megfelelő alapot nyújt az optimális edzőmunkához, a sikeres és élménydús versengéshez, valamint ahhoz, hogy a fiatalok tudásuk és képességeik legjavát tudják nyújtani a különböző megmérettetéseken.

Azért van szükségünk a Program által ajánlott modellre, mert

- világszerte csökken a gyermekek különböző sporttevékenységekben való részvétele;
- számos népbetegség vezethető vissza a rendszeres és az életkornak, illetve a képességeknek megfelelő fizikai aktivitás hiányára;
- az iskolák testnevelési programja nagyon sok helyen fejlesztésre szorul;
- a nemzetközi versenyeken és bajnokságokon való sikeres részvétel aránya csökken;
- a legtöbb sportágnak nehézséget jelent felismerni és megtalálni (azonosítani) a tehetséges gyermekeket;
- a legtöbb sportágnak nehézséget jelent a korszerű edzőképzés, illetve továbbképzés tartalmának és formájának kialakítása;
- ha az utánpótlás-nevelésben a képességfejlesztés, a sporttevékenység nem a fejlődési szinteknek megfelelően történik, akkor ennek kifejezetten negatív, káros következményei gyorsan megmutatkoznak;
- rengeteg a különböző okokból sérült fiatal sportoló és még több azok száma, akik nagyon korán abbahagyják a sporttevékenységet.

A versenysport rendszerére többnyire jellemző, hogy

- az edzők már gyermekkortól a győzelem mindenek feletti értékét hangsúlyozzák;
- a gyermekek nem élvezik a sporttevékenységet, nincs sikerélményük;
- rossz szokások, szokásrendszerek fejlődnek ki a győzelem túlhangsúlyozásával;
- a képességfejlesztés szintje, formája és hangsúlya nem megfelelő;
- a sportolók nem érik el a genetikailag meghatározott teljesítményük optimális szintjét;
- a sportolók korán kiégnek, és a későbbiekben nem folytatnak semmilyen sporttevékenységet.

Ezen problémák megelőzésében, illetve megoldásában nyújt jelentős segítséget a Program.





## A PROGRAM SZINTJEI

### 1. Aktív kezdet (naptári életkor – 0–6 év mindkét nemnél)

Ebben a szakaszban az érdemes kiemelésre, hogy mindenképpen pozitívan kezdődjön a gyermekek sporttal, általában a mozgással kapcsolatos tapasztalatrendszer. Fontos a sporttevékenységet a mindennapos élet olyan részévé tenni, melyre az aktív részvétel, a vidámság és az örömteli fizikai aktivitás jellemző. Az élménydús, sikerorientált tevékenységgel megfelelő körülmények között kezdheti el a gyermek a fizikailag aktív és egészségtudatos életét, mely ebben az életkorban elsősorban szabadjátékos feltételek melletti mozgástanulásban és mozgásfejlődésben alakulhat ki.

Amit ebben a szakaszban minden szülőnek érdemes szem előtt tartani:

- A gyermekeknek lehetőséget kell adni arra, hogy fizikailag aktív életet éljenek minden nap, ne legyenek passzívok (értsd ülő és fekvő helyzetben) egy óránál többet, kivéve akkor, amikor alszanak.
- Segíteni kell a gyermekeknek abban, hogy megfelelő mozgáskészségeket sajátítsanak el. Az életkornak megfelelő mozgáskészségek felismerése nem mindig könnyű a szülőknek, de az egyre szaporodó szakirodalmi utalások, illetve a sportszakemberek ebben hatékony segítséget nyújthatnak minden érdeklődőnek.
- Társas és csoportos sporttevékenységek szervezésével segíthetünk a gyermekeknek abban, hogy különböző formájú futásokat, dobásokat, elkapásokat, ütéseket, rúgásokat, ugrásokat, illetve mászásokat gyakoroljanak és ezzel a mozgásos képességeiket fejlesszék. Ezek a tevékenységek a gyermekek motoros képességeik mellett a szociális, érzelmi és értelmi képességeiket is jól fejlesztik. Ezen kívül az aktív programok arra is nagyszerű lehetőséget nyújtanak, hogy a nagyszülők, szülők, gyermekek és barátok egy támogató közösségben és aktívan érezzék jól együtt magukat.
- Biztosítsuk, hogy a gyermekek az adott fizikai környezetet és ebben a különféle mozgásos tevékenységüket saját maguk fedezzék fel. A játszótéren, a mezőn, az erdei tornapályán vagy a sportpályán is fontos odafigyelni arra, hogy a gyermekek biztonságos és fejlesztő környezetben végezzék az érdeklődésüknek megfelelő sporttevékenységeket.
- Ebben az életkorban a szabadjátékok mellett a torna és az úszás bevezetését érdemes tervezni. Itt természetesen nem a versenysport megalapozása, hanem a különböző közegekben végzett szabad mozgásos, tanulási és fejlődési folyamat a cél.

*Legfontosabb értékek:* élmény, szórakozás, aktív részvétel.

### 2. Örömteli alapozás (lányok 6-8 éves, fiúk 6-9 éves naptári életkorban)

Ebben a szakaszban a gyermekek számára egyrészt a mozgásos alapkészségek megtanulása, másrészt a nagymozgások alapjainak megalapozása és felépítése, ezzel az általános mozgáskészségek kialakítása a cél. A mozgásos alapkészségeknek azokat a sikeres, élménydús és élethosszig tartó sporttevékenység egységeit tekintjük, amelyek megalapozzák a későbbi speciális motoros képességeket. Azok a gyermekek, akik ezeket a mozgásos alapkészségeket megfelelő időben és módon elsajátítják, azok jóval nagyobb arányban lesznek fizikailag aktívak és egészségtudatosak egész életükben.

A szabadjáték ebben az életkorban is hangsúlyos szerepet kell, hogy kapjon, ugyanakkor már többnyire valamilyen rendszeres sporttevékenységben is érdemes részt vennie a gyermeknek. Így javasolt, hogy szakképzett edzők tervezési és irányítási tevékenységei több sportági mozgásformában segítsék a mozgástanulás és mozgásfejlődés komplex folyamatát. Emellett kiemelésre érdemes, hogy a vidámságnak és élménynek minden sporttevékenység alkotó részének kell lennie.

Amit ebben a szakaszban minden szülőnek érdemes szem előtt tartani:

- Minden napot úgy lenne jó szervezni a családban, hogy a gyermeknek legyen számottevő mozgás-, illetve sportolási lehetősége. Ebben az életkorban több rövidebb ideig tartó mozgás hatékonyabb és hasznosabb, mint egy hosszú edzés.
- Az mozgásos alapkészségeket úgy lehet a legjobban megalapozni és fejleszteni, hogy sokféle sporttevékenységet engedünk kipróbálni gyermekeinknek. A korai specializálódás egy sportra vagy sportágra sokkal károsabb következményekkel járhat, mint amennyire az eredményesség tekintetében előnyösnek gondolunk. Több különféle sporttevékenység végzése eredményeképp jelentősen javul a gyermekek koordinációs képessége, mint a ritmus, egyensúly, térbeli tájékozódási képesség, agilitás és reagálási képesség, valamint mozgásérzékelés.
- Olyan sporttevékenységekkel érdemes a kondicionális képességeket (erő, gyorsaság, állóképesség, ízületi mozgékonyaság és izomlazaság) fejleszteni, amelyekben futás, ugrás, szökkenés, mászás, dobás, elkapás és rúgás dominál. Emellett az előző szakaszban elkezdett torna és úszás során szerzett alapokat érdemes továbbfejleszteni.
- Ebben az életkorban főleg szakképzett edző segítségével fejlesszük a gyermekek alapképességeit és tanítsuk a megfelelő mozgásos készségeket.
- A magyar jogszabályok által előírt iskolai mindennapos testnevelést számos kiemelésre érdemes előnye közül a legfontosabb, hogy
  - fizikailag aktív szokásrendszert épít a gyermekek életébe;
  - megfelelő sporttechnikákat sajátítanak el a tanulók a szakképzett testnevelőktől;
  - a gyerekek edzettebbé, fittebbé és egészségtudatosabbá válnak.
- Rendkívül fontos szempont, hogy a sporttevékenységük során a gyerekek bátorító környezetben jól érezzék magukat. Ha korai specializációt képvisel az edző, és ha főleg a versenyeredmények kerülnek kihangsúlyozásra, az a pozitív élmények megszűnésével hosszú távon sokkal inkább gátolja a kiemelkedő sportteljesítmény elérését.
- Ebben a szakaszban kizárólag az életkornak és a képességeknek megfelelően, a korosztályban használatosnak ítélt eszközökkel szabad csak erőt fejleszteni. A saját testtel való erőfejlesztés elsődlegessége mellett tömött- és óriáslabdákat lehet célirányosan használni. Ebben a szakaszban erőfejlesztő gépekkel és nehéz súlyokkal egész életükre negatívan kiható sérüléseket és kóros elváltozásokat okozhatunk gyermekeinknek.

*Legfontosabb értékek:* élmény, aktív részvétel, fair play.

### 3. Az edzés tanulása (lányok 8-11 éves, fiúk 9-12 éves naptári életkorban)

Ebben a szakaszban a gyermekek már készen állnak arra, hogy megtanulják és megfelelő módon alkalmazzák azokat a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség, izületi mozgékonyaság és izomlazaság), illetve koordinációs képességeket (ritmus, egyensúly, térbeli tájékozódó képesség, agilitás és reagálási képesség, mozgásérzékelés), melyek szükségesek az

- optimális mozgástanuláshoz és a motoros képességfejlesztéshez;
- életkornak és a képességeknek megfelelő sportteljesítményhez, valamint
- egészségtudatos sporttevékenységhez.

A mozgástanulást illetően ez a legfontosabb szakasz, amelyet Angliában „a képességfejlesztésre kiéhezetté időszerűsége” (the skill hungry years) neveztek. Fontos az alapvető mozgás- és sportkézségek kifejlesztése ebben a gyorsnövekedési fázis kezdete előtti életkorban.

Amit ebben a szakaszban minden szülőnek érdemes szem előtt tartani:

- Fontos a korábbi szakaszokban elsajátított mozgásos alapkészségek és a motoros képességek további tudatos, szisztematikus fejlesztése. Nem szabad engedni, hogy a gyerekek túl korán specializálódjanak (pl. csapatjátékban posztra), mert az egyértelműen káros következményekkel járhat az egészségre és az optimális motoros képességfejlődést is megakadályozhatja.
- Érdemes több sportágba is belekóstolni, amelyekben természetesen az öröm és élmény végig hangsúlyos szerepet kell, hogy kapjon. Ebben a szakaszban ideális, ha a gyermek legalább három sportágban is kipróbálja magát, de a szervezett sporttevékenységek mellett a szabadjátéknak is teret kell hagyni.
- A szülőknél meg kell bizonyosodni arról, hogy a gyermekek a fejlettségi szintjüknek megfelelő erősítést végeznek, hogy a saját testsúlyal végzett gyakorlatokon, mint például az ugrások és szökkenések, a karhajlítás és-nyújtás gyakorlatai, a felülések és a függeszkedések, van-e a hangsúly? A szerrel végzett erősítő gyakorlatok közül ebben a szakaszban is a tömött- és óriáslabdás gyakorlatok szerepe érdemes kiemelésre.
- Bátorítani kell a gyermekeket, hogy az állóképességüket különböző játékos gyakorlatokkal (pl. fogójátékok, sor- és váltóversenyek) fejlesszék.
- Ebben az életkorban a gyorsaság fejlesztése, a genetika domináló szerepe mellett, kifejezetten hatékony lehet. Olyan gyakorlatokban érdemes gondolkodni, melyek gyors kar- és lábmozgásokat foglalnak magukban (pl. futások, szökkenések, ugrások, dobások és hajítások). Ezeket a mozgásokat nem feltétlen egyenes irányban kell végezni, a gyors irányváltások is hatékonyan fejlesztik a gyorsaság különböző fajtáit (fogójátékok, kidobás stb.).
- A gyermekek többnyire élvezik a versenyzést, de arra maximálisan oda kell figyelni, hogy az edzés-verseny aránya megfelelő legyen. Arra érdemes törekedni, hogy körülbelül 70% legyen az edzésidő és 30% a versenyszerű edzés és verseny aránya. Csapatportágakban ez azt jelenti, hogy minimum 2-3 edzésre jusson egy mérkőzés.
- Amennyiben a gyermek csapatportágot választ magának, oda kell figyelni, hogy mérkőzéseken is kapjon szerepet. Ebben a szakaszban sok edző (helytelenül!) csak a jobb képességű játékosokat küldi pályára és a többieknek nem adnak játékesélyt a mérkőzéseken. Így egyrészt nő a játékosok közötti képességbeli különbség, másrészt a siker és az élmény jelentős részét veszti el a sporttevékenység. Jól ismert, hogy a biológiailag lassabban érő sportolók a későbbiekben behozzák lemaradásukat és számukra is megnyílik az út a későbbi maximális sportteljesítményük eléréséhez.

*Legfontosabb értékek:* élmény, aktív részvétel, fair play.

### 4. Edzeni a megedződésért (lányok 11-15 éves, fiúk 12-16 éves naptári/fejlettségi életkorban)

Ennek a szakasznak a végén a sportolóknak már érdemes egy sportágra specializálódni, de még nem ajánlott a posztra vagy versenyszámra szakosodás. A sportágak nagy részében hangsúlyos lesz maga a folyamat, ami a tehetséges sportolók felismeréséből, kiválasztásából és tehetséggondozásából áll. Arra azonban érdemes odafigyelni, hogy a biológiai érettség szintje még ebben a szakaszban is jelentős különbségeket mutat. Nem szabad lemondani a lassabban fejlődő és így ebben az életkori szakaszban gyengébb motoros képességekkel rendelkező fiatalokról, mert ezzel sok tehetséget veszítünk el. Annak ellenére, hogy egyre hangsúlyosabbá válik a versenyzés, a fő hangsúly elsősorban az eddig megtanult versenyszituációban való alkalmazásán van.

Az edzőknek és a szülőknél sem szabad a „nyerni minden áron” elvet vallani ebben a korosztályban, hanem

- az egyéni fejlesztést és a fejlődést;
- a készségi szinten való motoros tudást;
- a komplex motoros képességfejlesztést, és
- a megtanult különböző szituációkban való alkalmazását kell támogatniuk.

A szakasz kezdetére jellemző, hogy ekkorra tehető a fiatalok növekedési-éresi csúcsa, vagyis ebben az életkori periódusban érnek és fejlődnek a legintenzívebben. A fejlődés üteme és erőssége egyénileg különbözik, de a lányoknál többnyire 9, míg a fiúknál 11 éves kor körülire tehető a fejlődés-érés intenzív időszakának kezdete. A testmagasság növekedési csúcsa (amikor a fiatal testmagassága a legnagyobb mértékben nő) a lányoknál 12, a fiúknál 14 éves kor körül történik.

Ebben az életkorban a szülők részvétele a gyermekek sportolási tevékenységében jelentősen megváltozik. Ez idáig a szülők többsége közvetlenül vett részt gyermekük sporttevékenységében, ami megnyilvánult

- bizonyos sportmozgások és technikák tanításában és gyakorlásában;
- a gyermek bizonyos sportágak felé való terelésében vagy irányításában, illetve
- együttes és játékos sporttevékenységben.

Erre a szakaszra a fiatalok függetlenebbé válnak, saját akarataik és döntéseik megerősödnek a mindennapos tevékenységeket illetően, beleértve természetesen a sporttevékenységet is. A szülők ekkor többnyire már csak a háttérből adnak tanácsokat és leginkább lelki támaszként tudnak segíteni gyermekeiknek (táplálkozás, hidratáció, alvás, pihenés stb.).

Ez idáig a szülők szerepe arra irányult, hogy mit kell csinálniuk gyermekük optimális és egészségtudatos sportolási szokásaik kialakítása érdekében. Ettől az életkortól kezdve viszont a szülők ez irányú tevékenységrendszerük sokkal inkább arra irányul, hogy mit kell tudniuk gyermekeik sporttevékenységéről és jóval kevésbé arra, hogy mit kell csinálni.

Amit ebben a szakaszban minden szülőnek érdemes szem előtt tartani:

- Az állóképesség fejlesztése rendkívül fontos, mivel ebben a periódusba az emberi szervezet ilyen irányú alkalmazkodó képessége minden más életkori szakasznál jobb.
- Az aerob edzés (vagyis az állóképesség fejlesztése) elsőbbséget élvez a fiatalok gyorsnövekedési szakaszában, a növekedési csúcs beálltáig, azonban a koordinációs és kondicionális képességeket is fontos tovább fejleszteni. Az izületi mozgékonyaság és izomlazaság fejlesztése szintén jelentős ebben a periódusban, mert a fiatalok csontjai, szalagjai, ízületei és izomzata is gyors fejlődésen (változáson) megy keresztül.
- Az erőfejlesztés ebben az életkorban hol hatásos és van amikor kevésbé az. Az erőfejlesztés optimális ideje az alkalmazkodás szenzitív (érzékeny) periódusához igazodik. A lányoknál először a testmagasság növekedési csúcsa után, míg másodsorban a menstruáció megjelenésekor jelentkeznek az érzékeny periódus. A fiúknál egyszer, 12-18 hónappal a testmagasság növekedési csúcsa után jelenik meg ez a szenzitív időszak.

- A fiatal edzése ebben a szakaszban egy vagy két ciklusra osztható, melyek konkrét célokkal jellemezhető kisebb egységekre bonthatóak. Ezt hívjuk a periodizációnak, melyre az egymásra épülés, a fokozatos terhelés, valamint a hosszabb távú célok rövidebb egységekre való szakszerű lebontása a jellemző.
- Fontos cél, hogy a fiatalok a versenyek/mérkőzések mentális nehézségeivel is meg tudjanak birkózni. Ezért az edzőmunkába a motoros felkészülés mellett a mentális felkészülést is érdemes rendszerszinten tervezni.
- A versenyzés ebben az időszakban nagyobb hangsúlyt kap, mint az előzőben. A fiatalok ebben az életkorban – optimális esetben – sporttevékenységük 40%-át versenyszerű edzéssel vagy versennyel, míg 60%-át edzéssel töltik. Amennyiben ennél több a versenyek, a tétre menő mérkőzések aránya, úgy túl kevés lesz az edzések képességfejlesztő, készségtanító hatása. Amennyiben 40%-nál kevesebb a versenyekkel töltött idő, a fiatalok kevés lehetőséget kapnak éles technikai, taktikai, illetve döntéshozatali tapasztalatok megszerzésére. Érdemes arra odafigyelni, hogy az edzések során már a különböző versenyhelyzetek, mérkőzésszituációk rendszerezett begyakorlásának és alkalmazásának kell dominálnia.
- A fiatalok sporttevékenysége ebben a szakaszban elér arra a szintre, amikor a sporteszközök és-felszerelések minősége egyre fontosabb szerepet kap. A minőségileg jobb eszközök és felszerelések jelentősen segítik a sportteljesítményt, több örömet és sikerérzést adnak, illetve sérülésmegelőző hatásuk is fontos.
- A fiatalok egyre inkább specializálódnak egy vagy két sportágra, illetve a csapaton belüli posztokra. Ugyanakkor ebben a korosztályban még túl korai az edzőmunka teljes specializációja. A specializáció csak úgy lehet sikeres, ha az általános és a sportspecifikus kondicionális és koordinációs képességfejlesztés is hangsúlyos szerepet kap.

*Legfontosabb értékek:* élmény, fair play, tisztelet.

##### **5. Edzeni a versenyzésre (lányok +/-15-21 éves, fiúk +/-16-23 éves naptári/fejlettségi életkorban)**

Ebben a szakaszban a sportolók már mint fiatal felnőttek jelennek meg. Az adott sportágra, posztra/versenyszámra (védő, beálló, feladó, kapus, középtávfutó, 200 m-es vegyes úszó stb.) és szerepre való teljes specializálódás az ezekkel járó magas szintű kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével megtörtént. A szakasz fő jellemzője a versenyekre/mérkőzésekre való fizikai felkészülés optimalizálása. Ideális esetben erre a szakaszra úgy érkeznek a sportolók, hogy az előző periódusban már teljes mértékben kifejlesztették és megtanulták az edzéshez, a különböző gyakorlatokhoz kapcsolódó mozgásos képességeket és készségeket. Így a hangsúlyosabb versenyzés, illetve az ehhez tartozó optimális fizikai és mentális képességek időszaka jól előkészítésre és megalapozásra került. Ebben a szakaszban modellezni kell a versenyeket/mérkőzéseket, hogy a sportolók megtanulják hogyan kell mindenféle körülmények között helytállni.

Amit ebben a szakaszban minden szülőnek érdemes szem előtt tartani:

- A sportolók már egész évben intenzíven és célirányosan edzenek. A felkészülés minőségi és mennyiségi mutatói egyre inkább az egyéni igények és adottságok mentén kerülnek megtervezésre és kivitelezésre. Ebben kiemelt szerepet kap az edző tudása és hozzáállása, valamint a konkrét sportág, versenyszám vagy poszt sajátosságai.
- A hangsúly már azokra a mozgásos képességekre és készségekre helyeződik, amelyekre versenyhelyzetben van szüksége a sportolóknak. Az edzőmunka során főleg a versenyen/mérkőzésen előforduló technikai és taktikai feladatokra történik a sportolók felkészítése, mintegy modellezve a különböző mérkőzés- és versenyszituációkat.
- A technikai és taktikai felkészítés során az egyes sportolók erősségeire, illetve a gyenge pontok kiküszöbölésére helyeződik a hangsúly.

- A fizikai és a mentális felkészülés, valamint a regeneráció minden sportoló esetében maximálisan az egyéni szempontokat figyelembe véve kerül meghatározásra.
- Ebben a szakaszban már nagyobb a versenyjellegű edzések és a versenyek, a tétre menő mérkőzések aránya, mint a technikai, taktikai és erőnléti edzőmunka. Ajánlott arány a komolyabb megmérettetésekre, verseny- és mérkőzésszituációk gyakorlására 60%, míg az edzőmunka javasolt aránya 40%.
- Ebben az életkorban már elvárható, hogy a szakképzett, kiemelkedő tudással rendelkező edzők segítségével a sportolók a hazai és a nemzetközi versenyeken, bajnokságokon sikeresen vegyenek részt.

*Legfontosabb értékek:* élmény, fair play, tisztelet, kiválóság.



## 6. Edzeni a győzelemért (lányok 18+ éves, fiúk 19+ éves naptári életkorban)

Erre a szakaszra már egyértelműen az jellemző, hogy a sportolók a legmagasabb szinten képviselik klubjukat vagy országukat. Nemzetközi és világversenyeken csak azok a versenyzők/játékosok vehetnek részt, akik a leginkább elhivatottak, sikerorientáltak, legkorszerűbb edzésmódszerekkel készülnek és természetesen a legtehetségesebbek. Ezeket a sikeres sportolókat már minden esetben magasan képzett, önmagukat folyamatosan továbbképző és megfelelő pozitív személyiséggel rendelkező szakemberek készítik fel.

Amit ebben a szakaszban minden szülőnek érdemes szem előtt tartani:

- Ez az utolsó szakasza a versenyzők/játékosok fejlesztési folyamatának, melyben a fő cél a maximális sportteljesítmény és az ehhez szükséges edzettség, mentális, technikai és taktikai tudás, illetve ezek optimális alkalmazása versenyhelyzetekben, mérkőzésszituációkban. Itt az eddigi képzésre építve további fejlesztésre kerülnek a kondicionális és koordinációs képességek, a megfelelő táplálkozás, a pszichés és mentális felkészülés, illetve a felelősség és döntéshozatal.



- A nemzetközi szintű teljesítményhez szükséges a korábban bemutatott képességek és készségek kiemelkedő szintje. Ezt a nívót csak akkor tudják elérni a sportolók, ha a megfelelő életkorban megtörtént a motoros képességek játékos és élménydús fejlesztése, a sikerorientált mozgáskészségek tanítása, az általános kondicionális és koordinációs képességfejlesztés, illetve a technika és taktika mérkőzésszituációkban, illetve versenyhelyzetekben való alkalmazása.
- A sportolók és a felkészülésüket irányító szakemberek közös célja, hogy nagy nemzetközi és világversenyeken sikeresek legyenek. Ehhez pedig nagy mennyiségű, többnyire magas intenzitású munkavégzés szükséges. Az edzésrendszerek szisztematikusan és egyénileg tervezettek, általában 4-5 ciklusra osztottak. Ezek száma és hangsúlya az egyes sportolók igényeinek, adottságainak, valamint erősségeinek (és a nemzetközi versenynaptár) figyelembevételével történik.
- Ebben a szakaszban kiemelt szerepet kap a sportolói példamutatás és tekintély, amelyek nagyban segítik a fiatalokat a megfelelő hozzáállásukban, fejlődésükben és sikeressé válásukban.

*Legfontosabb értékek:* élmény, fair play, tisztelet, kiválóság.

## 7. Aktivitás az életért (bemenet a gyorsnövekedési fázis után bármelyik életkori szakaszban)

Ebben az elsősorban a szabadidősportozóhoz tartozó szakaszban az a cél, hogy a sportolók a versenysport után is fizikailag aktív, egészségtudatos és példamutató életmódot folytassanak. Az élethosszig tartó fizikai aktivitás lényege, hogy egy vagy több választott sporttevékenységet rendszeresen végezzenek minél többen. A sportteljesítmény helyett itt a jó közérzet és életminőség, a fittség és az egészségtudatos életvitel jelenik meg hangsúlyosan.

Mivel a sportolók kis része éri csak el az utolsó fejlődési szintet, általában a versenysportból az élethosszig tartó sporttevékenységbe való átmenet a harmadik szakasz után következik be (Az edzés tanulása).

Amit ebben a szakaszban minden szülőnek érdemes szem előtt tartani:

- A legtöbb ember számára a versenysport negatív élményekkel és tapasztalatokkal zárul, például kihagyják, mellőzik vagy elküldik a csapatból, illetve romlanak a versenyeredményei és egyre rosszabbak a helyezései. Ezek külön-külön is azt eredményezhetik, hogy az illető abbahagyja a sporttevékenységet, sokszor teljesen és véglegesen. Innen már nehéz visszakerülni a szabadidősport kötelékébe és így az egészségtudatos aktív életmód is károsodik.
- Azok számára, akik kiégttek vagy valamilyen egyéb okból abbahagyták a versenyzést, korábban űzött sporttevékenységüket, érdemes valami új aktív mozgásformát választani. Akik az első és második életkori szakaszban (Aktív kezdet, Az edzés tanulása) jól érezték magukat a mozgástanulás és-fejlesztés folyamatában, nagyobb eséllyel találhatnak maguknak sikeresen és pozitív élményekkel végezhető sporttevékenységet. Ezek a tevékenységek sokszor a szabadidősport jellegét öltik, melyben a versenyzés is helyet kaphat, de az eddigieknél jóval kevésbé fontos intenzitással.
- Az élsportolók számára kiváló továbblépési lehetőséget kínálnak a különböző foglalkozások és hivatások, mint például a sportszervezés, az edzői munka, vagy éppen valamilyen sportvállalkozás létrehozása. Emellett önkéntesek is lehetnek a verseny-, illetve a szabadidősport területein, ahol edzőkre, versenybírókra/játékvezetőkre és más hivatalos személyekre mindig nagy szükség van.

*Legfontosabb értékek:* élmény, fair play, egészségtudatosság, kiválóság, a közösség támogatása.

## ÖSSZEGZÉS

A Program a jelenlegi sportrendszerünk bizonyos kereteit és hangsúlyait változtatja meg azzal a céllal, hogy

- a társadalom nagy része élethosszig élvezhesse a fizikailag aktív életmód előnyeit;
- az iskolát, a közösségi sportrendezvényeket és -rendszereket, illetve a versenysportot egy cél érdekében fogja össze;
- az életkornak és a képességeknek megfelelő szakaszokban a fejlesztési folyamatra és nem kizárólag a versenyzésre, a győzelemre kerüljön a hangsúly;
- a motoros edzés mellett kiemelésre érdemes a
  - szabadidősport és az iskolai testnevelés optimális összekapcsolódása;
  - a sportolók mentális, érzelmi és szociális fejlesztése;
- az optimális személyiség- és jellemfejlesztés egyéni célok és módszerek használatával történjen meg;
- a gyengébb motoros képességekkel rendelkező gyermekek fejlesztése is legyen fontos szempont.

Ebben a fejlesztési folyamatban a szülők szerepe nagyon fontos. Az ő pozitív példájuk, tudásuk és szándékaik sokszor az alapvető mozgatórugói a gyermekek sportolási szokásainak és sikerességének. Ez a szerep nem csak az első és második szakaszban jelentős, hanem a sportolói pályafutás végéig. Olyan döntéseket, melyek a gyermek jövőjét határozzák meg, csak megfelelő információ segítségével lehet meghozni. Ehhez viszont maximálisan figyelembe kell venni

- a fejlődési szinteket,
- az ezekre vonatkozó ismereteket és tapasztalatokat, illetve
- az adott gyermek adottságait, igényeit és szükségleteit.

A tanulási és fejlődési folyamat során a figyelem az egyes személyen van és nem kizárólag a legtehetségesebb versenyzőkön. Ehhez kívánunk sok sikert és örömet.



## MAGATARTÁSI KÓDEX SZÜLŐKNEK

Magyarországon egyelőre nem túl sok konkrét, magatartással kapcsolatos ajánlás vagy elvárás fogalmazódott meg a sportolók szülei felé. Ezért fontos röviden bemutatni, hogy a szülők hogyan segíthetik optimálisan gyermekük fejlődését, milyen tevékenységeket kellene végezniük, milyen magatartási mintákat kellene követniük az edzéseken és versenyeken/mérkőzéseken.

A szülők jelentős aktív részvétele nélkül is lehet sporttevékenységet folytatni. A Program bemutatott szintjeire jellemző fejlődés csak úgy érhető el, ha folyamatos, pozitív együttgondolkodás és kommunikáció van a részt vevő felek között. A szülők ebben nagyon fontos szerepet töltenek be, hiszen az értékek megalapozását, a tisztelet jelentőségét és a fejlődés igényét a családi nevelés alapozza meg, erre épül az iskola és a sport értékrendszere.

A szülők szempontjából lényeges magatartási elvek:

- Mindig emlékezetemben tartom, hogy a gyermekem a saját öröme, élménye és sikere érdekében sportol.
- Arra ösztönzöm a gyermekemet, hogy maximálisan vegye figyelembe a szabályokat és az esetleges konfliktusokat ne erőszakkal vagy ellenségeskedéssel próbálja megoldani.
- Arra tanítom a gyermekemet, hogy ha mindent belead, az már önmagában is siker. Ha törekszik a sikerre, de a versenyen nem ő ér elsőként a célba, vagy a mérkőzésen nem ő szerzi a mindent eldöntő találatot, attól még nem lesz vesztes.
- Dicséréssel és biztatással arra törekszem, hogy a gyermekem győztesnek érezze magát minden versenyen/mérkőzésen. Ezzel terelem a fair play és a küzdőszellem megerősítése felé.
- Soha nem nevetem ki a gyerekeket, ha hibáznak.
- Soha nem kiabálok a gyerekekkel, soha nem rendezek jelenetet, ha hibát követ el, vagy ha vesztesként hagyja el a küzdőteret.
- Nem veszem át a gyermekemet felkészítő szakember(ek) szerepét az edzéseken, vagy a versenyeken/mérkőzéseken.
- Tudatosítom magamban, hogy a gyermek a jó példákban tanul a legtöbbet. Ezért
  - a szép megmozdulásokat, a magas szintű teljesítményeket nem csak a mieink esetében, de az ellenfél csapatából is megtapsolom;
  - minden szülővel, edzővel és versenybíróval/játékvezetővel tisztelettel beszélek;
  - betartom és betartatom az adott sportág szabályzatait, az egyesület vagy szakosztály házirendjét.
- Nem kényszerítem a gyerekeket, hogy sportoljon, ha nem akar.
- Soha nem kérdőjelezem meg nyilvánosan a versenybíró/játékvezető döntését és semlegességét.
- Minden kezdeményezést támogatok annak érdekében, hogy a szóbeli és a fizikai agresszió, sértés vagy erőszak eltűnjön a sportlétesítményekből.
- Elismerem és támogatom az edzők munkáját, megértve azt, hogy mekkora felelősséggel dolgoznak a gyermekem optimális fejlesztése érdekében.
- Minden helyzetben és helyszínen a fair play szabályait követem.

.....  
aláírás

