

INNOVÁCIÓS LEHETŐSÉGEK A MAGYAR GYORSKORCSOLYÁZÁS MÓDSZERTANÁBAN. A HOSSZÚ-TÁVÚ SPORTOLÓ FELKÉSZÍTÉSI MODELL ALKALMAZÁSÁSNAK VIZSGÁLATA

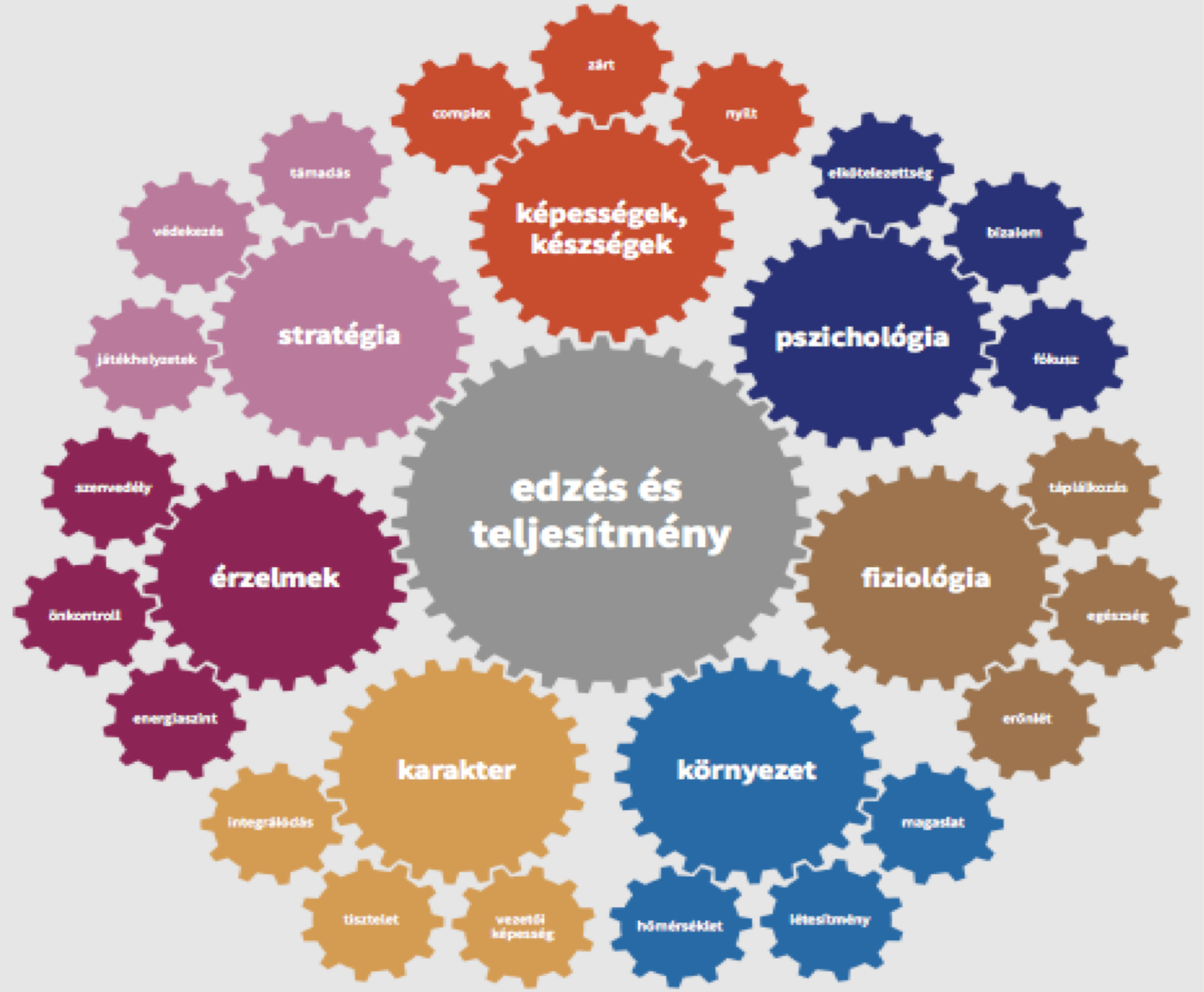
Telegdi Attila (a.telegdi@gmail.com)

Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger

Elméleti háttér

Az LTAD (Long-Term Athlet Development), a Hosszú-távú Sportolófejlesztési Program, amely egyfajta paradigmaváltás a korábban megismert, sportolók felkészülését irányzó törekvésekkel szemben. A Kanadában élő Balyi István által megalkotott program.

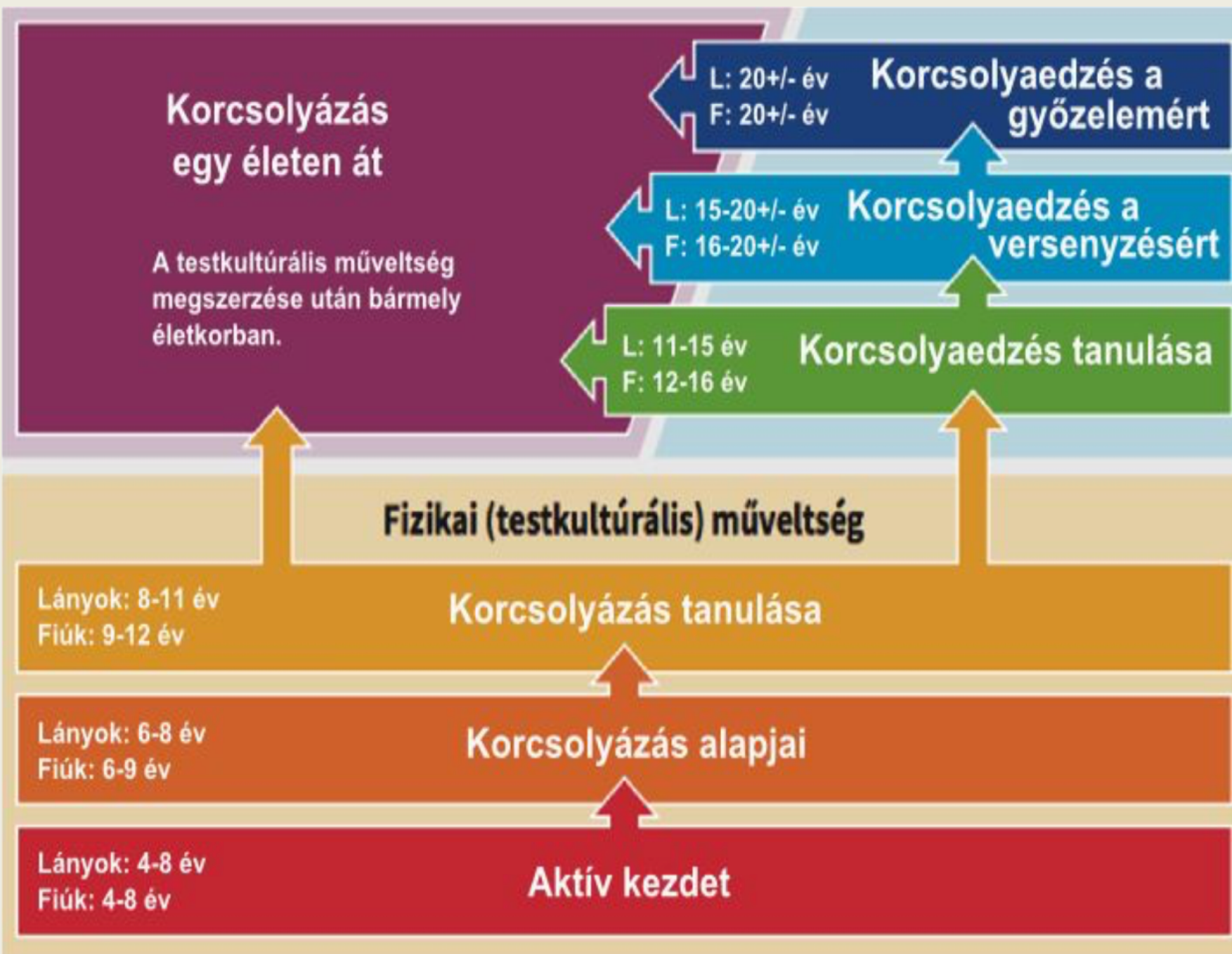
- Az LTAD (Long-Term Athlet Development), a Hosszú-távú Sportolófejlesztési Program, amely paradigmaváltás a korábban megismert, sportolók felkészülését irányzó törekvésekkel szemben.
- Az LTAD a sport, a rekreáció, az egészségügy és az oktatás területét összefogva elősegíti hosszú-távú sportoló fejlesztést egy többlépcsős edzés, verseny- és regenerálódás programon belül.
- Az LTAD az edzés és versenyzés minden összetevőjét figyelembe veszi és iránymutatást ad.
- Magyarországon a gyorskorcsolya sportágainkban 2003-tól módszeresen az LTAD programra épülő edzéselméletet, módszertant és sportpedagógiát adaptáltuk saját környezetünkre, amely eredményeképpen rövidesen a nemzetközi élvonalba kerültünk rövidpályás gyorskorcsolyázásban.
- Az LTAD az edzés és versenyzés minden komponensét figyelembe veszi és iránymutatást ad az egy egységként egymással történő együttműködésre. (1. ábra) A sportteljesítmény összetett összehangolt rendszerek eredménye, melyben minden részletnek megvan a jelentősége.



1. Ábra A felkészülés és versenyzés összetevői (Wenger, 2002)

A kutatás során meghatározó szempontok:

- Az LTAD irányt mutat az egyén sport- és fizikai aktivitásában a csecsemőkorától kezdve a felnőttkor minden fázisán keresztül akár a kiválósági akár a részvételi irányzat a célja. (2. ábra).
- Az utánpótlás sportban a tervezéskor a mentális, értelmi és érzelmi összetevőket is muszáj figyelembe venni. Az edzések, versenyek és a regenerációs programoknak megfelelőnek kell lenniük a sportolók számára, akik (hasonlóan a fizikai fejlődésükhöz) különböző szinteken állhatnak a mentális, értelmi és érzelmi fejlődésükben.
- Az LTAD iránymutatásait figyelembe magasabb minőséget, értéket hozunk létre, eredményesebbek leszünk. A tudás az innováció hajtóereje. A tudás a tapasztalat aktív alakításából előálló eredmény. (Polányi,1997)



2. ábra LTAD adapt. és módosítva: CS4L-LTAD, 2013

Kutatási területek

- Optimális életkornak és nemnek megfelelő felkészülés és versenyeztetés biztosítása. A versenyzés, a versenytervezés és az edzés összefüggéseit, ajánlott arányait a gyorskorcsolyasportágakban a 4. ábra mutatja.
- Hosszú távú célok szem előtt tartása a felkészülés során. A fejlesztés a cél, nem az idő előtti eredmény.
- Szülők partnereként történő bevonása a gyerekek képzésébe, kommunikáció, szülői edukáció kialakítása és fenntartása megfelelő pedagógiával.
- Versenysport, a testnevelés és szabadidősport összehangolása.

Módszerek

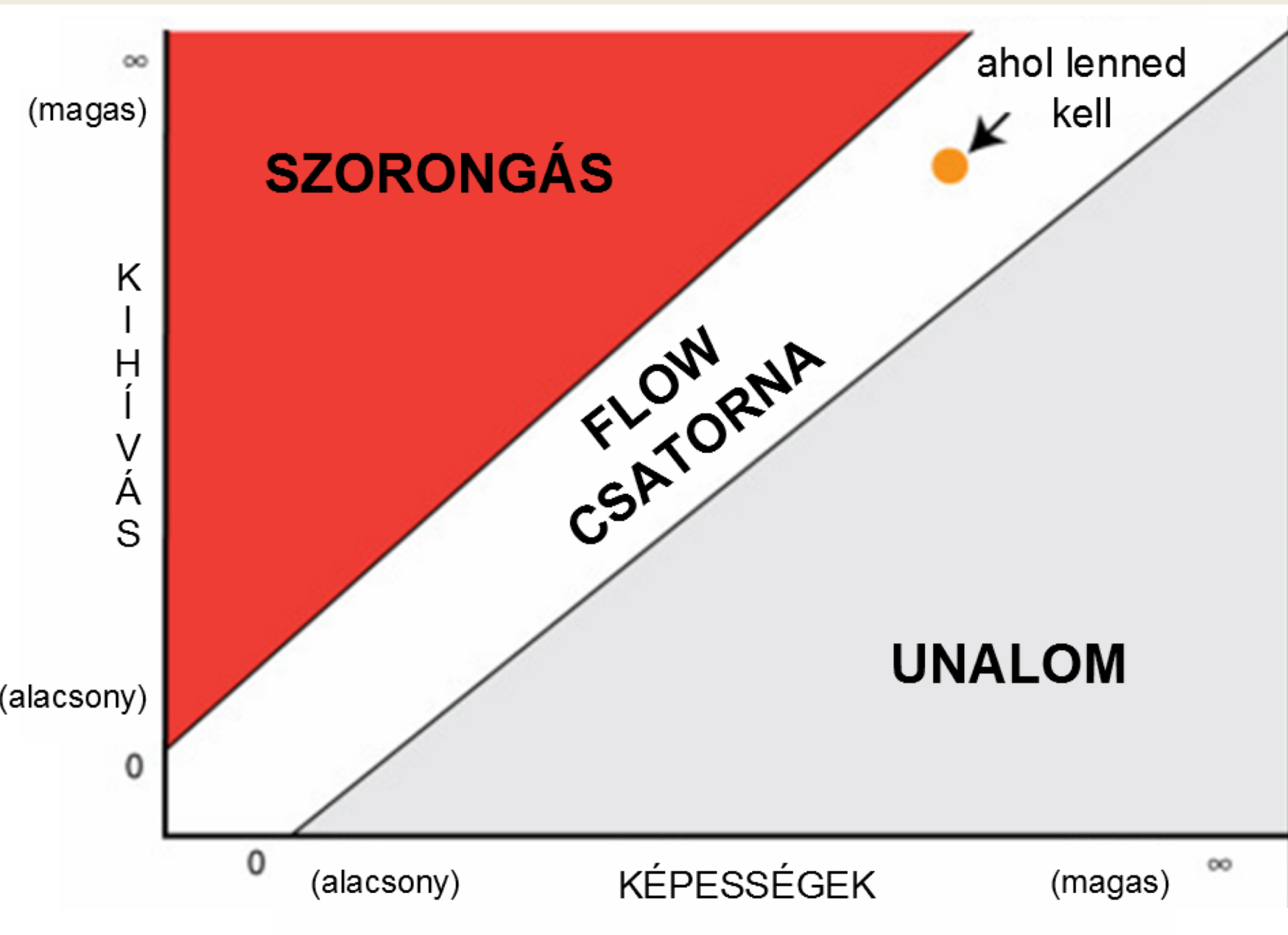
- Utánpótlás korú versenyzők edzésterveit N=4 és edzőik N=4 nézeteit vizsgáljuk junior D-C (11-15 éves) és junior B-A (15-20 éves) korosztályokban.
- Négy csoportot, kettő egyesületet vizsgálunk, a junior versenyzők szempontjából végzünk.

Kutatási módszerek:

- Dokumentum elemzés:
 - Az LTAD program vizsgálata
 - A Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség Sportági Stratégiájának vizsgálata
 - Éves felkészülési programok, mezo ciklusának, mikro ciklusának és egy napi edzésének vizsgálata
- Strukturált interjú:
 - A felnőtt válogatott, a junior válogatott és két tagszervezet edzőivel készítettünk interjút.

Eredmények

- A túlversenyeztetés az edzői vélemények alapján nem jellemző, azonban az éves edzéstervek más mutatnak. A 12-16 éves korosztályban az ajánlott 6-8 verseny (4. ábra)
- A felnőtt versenyrendszer alkalmazására fiatal sportolóknál finomításra szorul a versenytávok tekintetében. A felnőtt edzésprogramok fiatalokkal történő alkalmazását illetően megoszlottak a vélemények, ezért mindenképpen folyamatos monitorozásra szorul a fontossága miatt.
- A felkészítést a rövid-távú célok irányítják (győzelem, bajnoki cím) és nem a hosszú-távú teljességre törekvés, ami néhány edzőre és inkább nagyrészt a szülőkre jellemző.
- A szülői edukáció hiánya ennél a problémakörnél is markánsan megjelenik éppúgy, mint a szülői tájékoztatás, fejlesztés hiányossága, amely egyértelműen destruktívan hat az LTAD pedagógiai törekvéseire.
- A testnevelés, a közösségi szabadidős sport és az élsport programjai közötti harmonizáció csak szövetségi szinten megoldott.



3. ábra A „zónában lenni” az optimális irány a figyelem szinten tartására. Flow (Csíkszentmihályi, 2016 adapt. és módosítva Telegdi,Balyi, Györgyi 2020)

Diszkusszió, következtetések

A sportágunkban bevezetésre került LTAD programmal elért eredményeink további folytatásához elsősorban pedagógiai területeken jelentkező hiányosságok megszüntetésére van szükség.

- A sportolók túlversenyeztetésének elkerüléséhez és a korosztályos felkészülésnek megfelelő versenyeztetési terv és versenyprogram helyes kialakításához rendszeres edzői képzésekre van szükség.
- A szülői edukáció hiányára az edzőkkel és sportpszichológusokkal közösen kell programot kidolgozni. Egységes pedagógiai és pszichológiai irány szükséges. A sportháromszög kiemelt szerepe. (Gyömbér,Kovács,Ruzits,2016)
- A hosszútávú érték alapú felkészülés elveinek elsajátítását csak rendszeres edzői-szülői-versenyzői edukáció keretében lehet megoldani.(O’Sullivan,2013)
- A testnevelés, a közösségi szabadidős sport és a sportszakma közötti kapcsolatrendszer szorosabbá kell tenni.

Fejlesztési szakaszok		Ajánlott versenyek száma (Tartalmazza a versenyzéseket)
Korcsolyázás egy életen át A testkultúrális műveltség megszerzése után bármely életkorban.	Korcsolyaédzés a győzelemért L: 20+/- év F: 20+/- év	8-12 /év
	Korcsolyaédzés a versenyzésért L: 15-20+/- év F: 16-20+/- év	13-15 /év
	Korcsolyaédzés tanulás L: 11-15 év F: 12-16 év	6-8 /év
Fizikai (testkultúrális) műveltség		
Lányok: 8-11 év Fiúk: 9-12 év	Korcsolyázás tanulása	4-6 /év
Lányok: 6-8 év Fiúk: 6-9 év	Korcsolyázás alapjai	4-6 /év
Lányok: 4-8 év Fiúk: 4-8 év	Aktív kezdet	

4. ábra A korosztályonként ajánlott versenyeken történő részvétel a gyorskorcsolyasportágakban (LTAD adapt. és módosítva MOKSZ, 2018)

További feladatok, ajánlások

A kutatás során feltárt hiányosságok feltérképezését követően meg kell találnunk azokat a főleg pedagógiai módszereket, eljárásokat amelyek segítségével megszüntethetjük a hibákat és lehetőséget biztosítunk újabb innovatív eszközök alkalmazására fejlődésünk érdekében.

Irodalomjegyzék:

- Balyi, I., Way, R., Higgs, C., Norris, S. & Cardinal, C. (2005). Canadian sport for life: Long-term athlete development [Resource paper]. Vancouver, Canada: Canadian Sport Centres.
- Balyi, I. Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Balyi, I. Géczi, G., Bognár, J., Bartha, Cs. (2016). Hosszú Távú Sportolófejlesztési Program. Budapest, Magyar Olimpiai Bizottság Kiadványa.
- Csíkszentmihályi, M. (2016): Flow-Az áramlat-A tökéletes élmény pszichológiája. Budapest, Akadémiai Kiadó
- O’Sullivan, J. (2013): Changing the game.Morgan James Publishing. New York.
- Polányi Mihály (1994): Személyes tudás I-II. Atlantisz Könyvkiadó, Budapest.
- Gyömbér, N., Kovács, K., Imre, T., Zs., Lénárt, Á., Menczel, Zs. (2019): Fejben dől el. Budapest, NoranLibroKft.
- Gyömbér,N.,Kovács,K.,Ruzits,É.(2016):Gyereklélek sportcipőben. Budapest, Noran Libro Kft.
- Telegdi,A.,Balyi,I.,Györgyi,J.(2020):Agyorskorcsolya sportok hosszútávú fejlesztési programja. Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség kiadványa. Budapest.
- Telegdi, A., Balyi, I. (2017): A korcsolyasport hosszútávú fejlesztési programja. Összefoglaló. Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség kiadványa. Budapest.
- Way, R., Balyi, I., Higgs, C., Bluehand, M., Cardinal, C., Higgs, C., Narris, S.,Grave, J. (2007): A sport parent’s guide. In Canadian sport for life: Long-term athlete development. Canadian sport centres. Ottawa.

