

Edzőkonferencia beszámoló, Tallin 2013.



Edzői Fórum, Esztergom, 2013. november 16-17.

Lőrincz Attila

Benyomások



- Jó körülmények – felkészült házigazdák
- Kevés előadáson kívül kiállított stand
- Kialakult körök
- Work groupok – a témákhoz mértén kevés idő, csak felületes vitára ad lehetőséget
- Gondolkodás: Konzervatív vs. Haladó

Általam kiemelt előadások



1. Edző reflektorfényben:
Johan Flodin – „Az év edzője 2013”
2. Triatlon versenyzők felkészítése: **Malcolm Brown**
3. Az izom életkorral összefüggő változásai:
Teet Seene
4. Táplálkozás az edzésprogram különböző szakaszaiban: **Siret Saarsalu**

Johan Flodin I.

Az előadó személye

- Korábban versenyző volt
- Msc sportélettan
- Bsc szervezet pszichológia
- Iskolaigazgató
- Svéd jégkori válogatottnál dolgozott
- Svéd evezős válogatott
- Frida Swensson
- Norvég szövetségi edző – első edzői főállás /2012/
- M2x, LM2x



Johan Flodin II.



Általános felfogás a skandináv országokban

- Élsport a felnőtt korban, első VB érem átlag 25 éves korban
- Tanulás ösztönzése
- Ifiben még nevelés és a későbbi élsport megalapozása a hangsúlyos, nem az azonnali eredmény – klub csapatok
- Erős tradíciók az állóképességi sportágakban /sífutás!/ – mennyiség hangsúlyos felkészülés /ebből vissza vett az erő javára/

Johan Flodin III.



A norvég szövetségi szerkezet

- Kis létszám, szűk pénzügyi keret
- Egy főállású edző az országban
- 4 régió dán mintára, két központ: Oslo, Årungen
- Erősen klubokra épül
- 11 elit versenyző
- Szakmai kapcsolat a Norvég Olimpiai bizottsággal – edzésterv, visszajelzés
- Amíg nincs felnőtt VB eredmény, nincs pénz

Johan Flodin IV.



Szükséges és tervezett változtatások

- Több főállású edző, megfelelő szintű tudással legalább a 2 központba 2-2
- minőségi edzőképzés indítása
- Bázis növelés – angol minta jó lenne
- Fiatal (18-25) sportolók támogatási rendszerének kialakítása
- Támogatók keresése

Johan Flodin V.



Edzői felfogás

- Hogy lehet a fiziológiát felhasználni az edzői munkában?
- Edző szerepe – vezető /példamutatás, szorgalom/
- A magas szintű teljesítményhez szükséges környezet, **léggör** kialakítása
- Motivációs faktorok a folyamatos fejlődéshez – az edzőnek is
- Technika elsődleges – „törekedni a legokosabb evezésre” (olaszok 80 - as években), evezős mozgásban a derék, csípő központi kérdés! **Kleshnev**
- Periodizáció /kis kitétellel/ - erőedzés periodizálása /sérülés megelőzés/
- Jó felkészülési terv kell, aztán sokszor kell változtatni – forgatókönyv / improvizálás

Johan Flodin VI.



„Referencia” tanítvány:

Frida Swensson

Év	VO2max	AAT (anaerob küszöb)	Guggolás	Padon felhúzás
1997	3,60	210 w	70 kg	50 kg
2000	4,00	225 w	-	60kg
2003	4,25	240 w	-	75 kg
2006	4,40	260 w	80	75 kg
2008	4,35	260 w	90	75 kg
2010	4,45	270 w	115	85 kg

Munka kezdete

Nem kerettag

14. hely

Bronz

7. hely

Arany

- Az edzésmennyiség 450 órától 700 órára emelkedett 1997 és 2003 között
- Tovább emelkedett 850 órára 2008, 2009, 2010 -ben.
- Erőfejlesztés projekt 2008 őszén

Johan Flodin VII.



A siker titka

Luzern után 5"-cel többet gyorsultak, mint az ellenfeleik!

- „Outside the box” – a megszokott kereteken kívül kell gondolkozni, nyitottság az újításra
- Individualizálás Nils vs. Kjetil
- Hosszú távú munka
- A lehető legjobb feltételek és légkör – csapattársak, csoport dinamika kritikus
- Csak arra kell koncentrálni, amit tudunk befolyásolni, másra nem
- Megbeszélés – edzői döntés, utána nincs vita

Johan Flodin VIII.



Mutatók

- Tufte >1300ó - túl sok, bárki más belehalna
- Swensson 850ó /2010/
- M2x, LM 2x ~950ó /2013/ - nem tudja pontosan
- Csúcsforma 6-8 hét
- 2014-es terv 930ó - 6787km

Johan Flodin IX.



Előadáson kívüli „érdekességek”

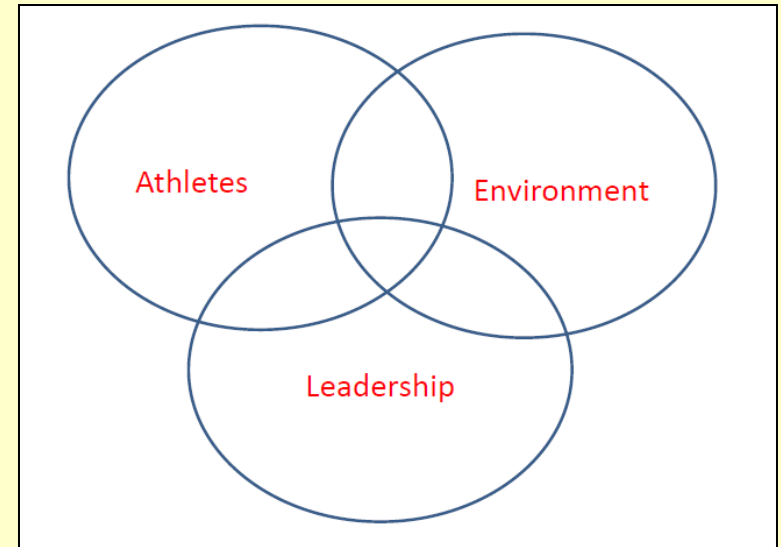
Ergók	M2x: 5:55	5:47
	LM 2x 6:12	6:20
O2 felvétel	M2x ~7L	~7L
	LM 2x 5,5L	5, 3L
Erőedzés	4x/hét (maximum)	
Állóképesség	6x/hét (átlag)	

Magaslati edzés: A bevett gyakorlattól eltérően 1-2 héttel korábban iktatják be, ezzel „készülnek fel a végső felkészülési szakaszra”

Malcolm Brown I.

Edzői felfogás

- Fiatal korban a tanulás nagyon fontos
- Nagy terhelés 18 éves kor után
- Technika – biomechanika
- „Megtanulni veszíteni”
- „Az egész lényege az ismétlés és elkötelezettség”
- Az edző, mint vezető
- Hitelesség
- Körülmények, környezet – de „a fű nem zöldebb máshol sem”
- Önállóságra kell nevelni, nem irányítani



A teljesítmény a három összetevő metszéspontjában van, ezek együtteséből következik

Malcolm Brown II.

Sportági sajátosságok, mutatók

Olimpiai táv: 1500m úszás, 40km kerékpár, 10km futás

Szezon: április – szeptember 6-7 verseny

Egyéni sportág – végletekig individualista versenyzők

Edzés arányok: 98% aerob 2% anaerob

50% kerékpár 26% futás 24% úszás

Mennyiségi mutatók

Edzésórák: 30-35 óra /hét (+kiegészítők)

Edzésszám: 7x3 / hét

Malcolm Brown III.



Edzés módszerek

Szakít a klasszikus periodizációs modellel – egész évben mindent

Nincs pihenő nap, könnyű hét, csak VB, Olimpia után

Két felkészülési szakasz:

Általános

Aerob

Anaerob

Gyorsaság

Résztávok

Technika

Erőfejlesztés

Speciális /ápr. - szept./

Aerob

Anaerob

Gyorsaság

Résztávok

Technika

Erőfejlesztés

Verseny előkészületek

Regeneráció

Különlegesség

Alastair egész évben magaslati sátorban alszik.

Malcolm Brown IV.



A siker kulcsa

- Edzői felfogás
- A sportág szükségleteinek és a sportoló képességeinek felmérése
- Hosszú távú elköteleződés, tervezés
- Csapatban kell dolgozni
- Megtalálni az egyensúlyt a tervezésben – „ez már a művészet része”

Edzői előadások

Közös pontok

- Az edző, mint vezető
- Körülmények fontossága
- Pozitív légkör kialakítása
- Edzői példamutatás – szorgalom
- Az edző „lelke”
- Technika rendkívül fontos
- Elemző gondolkodás
- Élsport, nagy terhelés 18 éves kor után
- Hosszú távú tervezés, nevelés

Különbségek

- Sportágból adódó sportolói személyiségek
- Emiatt más vezetési kihívások
- Felkészülés tervezése
 - Periodizáció vs. Mindig kicsit mindenből

Teet Seene



Az izom életkorral összefüggő változásai

Főbb megállapítások

A rostarányok genetikusan determináltak, de célzott edzéssel ideiglenesen megváltoztathatóak, maximum 5%-ban.

Erőfejlesztésre szenzitív időszak 15-20 éves kor. (180%-os növekedés)

Az izomzat erő kifejtési képessége 30 éves korig növekszik, utána lassan, majd 50 éves kortól gyorsabban csökken.

- megállíthatatlan folyamat, de edzéssel késleltethető.

Az összes sportág közül az evezés mutatja a legjobb hatást az izomzat deteriorációjának késleltetésében, mert összetett állóképességi és ellenállásos(erőfejlesztő) edzés is egyben.

Az evezős verseny alatt az izomzat 70%-a fejt ki erőt. – kiemelkedően magas

Az erőfejlesztő és állóképességi edzés felváltva történő alkalmazása gyorsítja a regenerációt.

Siret Saarsalu I.



Étkezés az edzésprogram különböző szakaszaiban

Periodizált edzésterv - periodizált táplálkozási terv

Az evezősöknél általában 4 fő edzésszakasz van

A táplálkozási terv a szakaszok céljának megfelelően változik

Általános felkészülés

Speciális felkészülés

Versenyszezon

Átmeneti időszak

Táplálkozási célok lehetnek:

Fogyás, tömegnövelés, immunrendszer erősítés, edzésciklus támogatása, teljesítményfokozás

Siret Saarsalu II.

Macronutrient distribution

18

Training cycle	CHO	PRO	FAT
Preparatory (no weight loss)	5-7 g/kg	1.2-1.7 g/kg	0.8-1.0 g/kg
Preparatory (Weight loss)	3-4 g/kg	1.8-2.0 g/kg	0.8 g/kg
Competition	7-12+ g/kg	1.4-1.6 g/kg	0.8-1.5 g/kg
Transition	3-4 g/kg	1.6-2.0 g/kg	0.8-1.0 g/kg

Siret Saarsalu III.



- „A regenerációt segítő táplálkozás már az edzés előtt kezdődik.”
- Táplálék kiegészítők csoportosítása
- „A” sportoláshoz támogatott: Sportitalok, energiaszeletek, zselék, Probiotikumok, vitaminok, kreatin, kalcium és vas, **Koffein, bikarbonát**
- „B” További vizsgálat tárgya: Karnitin, HMB, halolaj antioxidánsok (C és E), **β – alanin, nitrátok / CÉKLA**
- „C” Nincs jelentős bizonyított hatása: BCAA, arginin, magnézium, ribóz, koenzim Q10
- „D” Tiltott szerek: antidopping.hu



Köszönöm a figyelmet!