

HOSSZÚ TÁVÚ EVEZŐS SPORTOLÓFEJLESZTÉSI PROGRAM

(Long-Term Athlete Development – LTAD for Rowers)

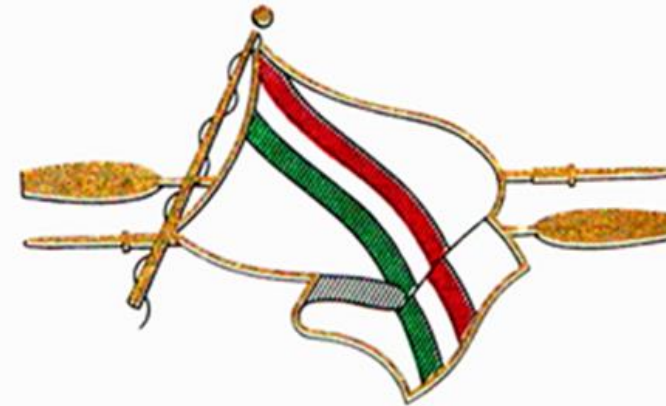
Testnevelési Egyetem

Edzőképzés

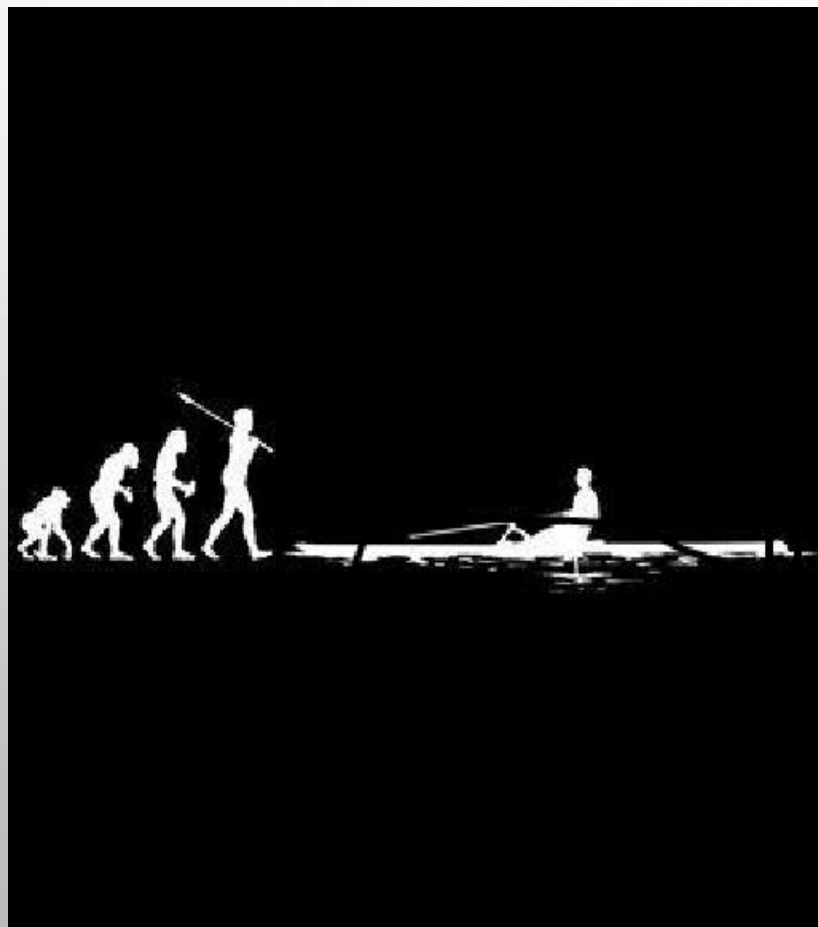
Ficsor László

laszloficsor@danubiusnhe.com

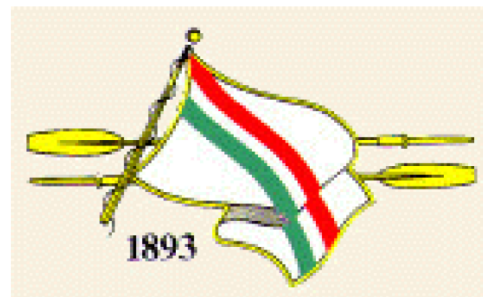
ELŐZMÉNYEK



~1994
(2003)



HOSSZÚTÁVÚ SZAKMAI PROGRAM



MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG

EVEZŐS
SPORT



Készítette: A Magyar Evezős Szövetség edzőbizottságával egyeztetve
Ficsor László edzőbizottság vezető (2003)

A TECHNIKA SZEREPE AZ EVEZŐS SPORTBAN.

A TECHNIKAI MINIMUMVIZSGA BEVEZETÉSÉNEK SZÜKSÉGESSÉGE.

Ficsor László

Utánpótlás szövetségi kapitány

Edzőkonferencia

Mohács 2004. november 12-14.



SPORT XXI. TÖBB PRÓBA VETÉLKEDŐ BEVEZETÉSE (TERVEZET)



Ficsor László
MESZ 2010

Országos evezős edzőtovábbképzés

Hosszú távú edzéstervezés az evezés versenysport célú felkészítésében

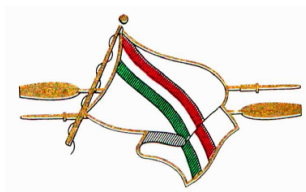
**Edzéstervezési stratégiák kialakítása a kezdő
szinttől, az olimpiai bajnok felkészítéséig**

Dubecz József
egyetemi docens, TF.

Baja, 2012 november 17.



MESZ élsport szakmai, stratégiai programja
MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG



Az Evezős sportág, teljesítmény centrikus
sportszakmai felkészülési stratégiája, programja



www.hunrowing.hu

Készítette: Ficsor László
MESZ szövetségi kapitány
2014.május

2013 -
2014



Testnevelési Egyetem
MSC szakedző szak levelező tagozat

A korai kiválasztás és versenyeztetés
problematikája az evezésben



Témavezető:
Fáth András
mesteredző

Készítette:
Ficsor László
MSC szakedző mesterszak

Budapest
2015

LTAD

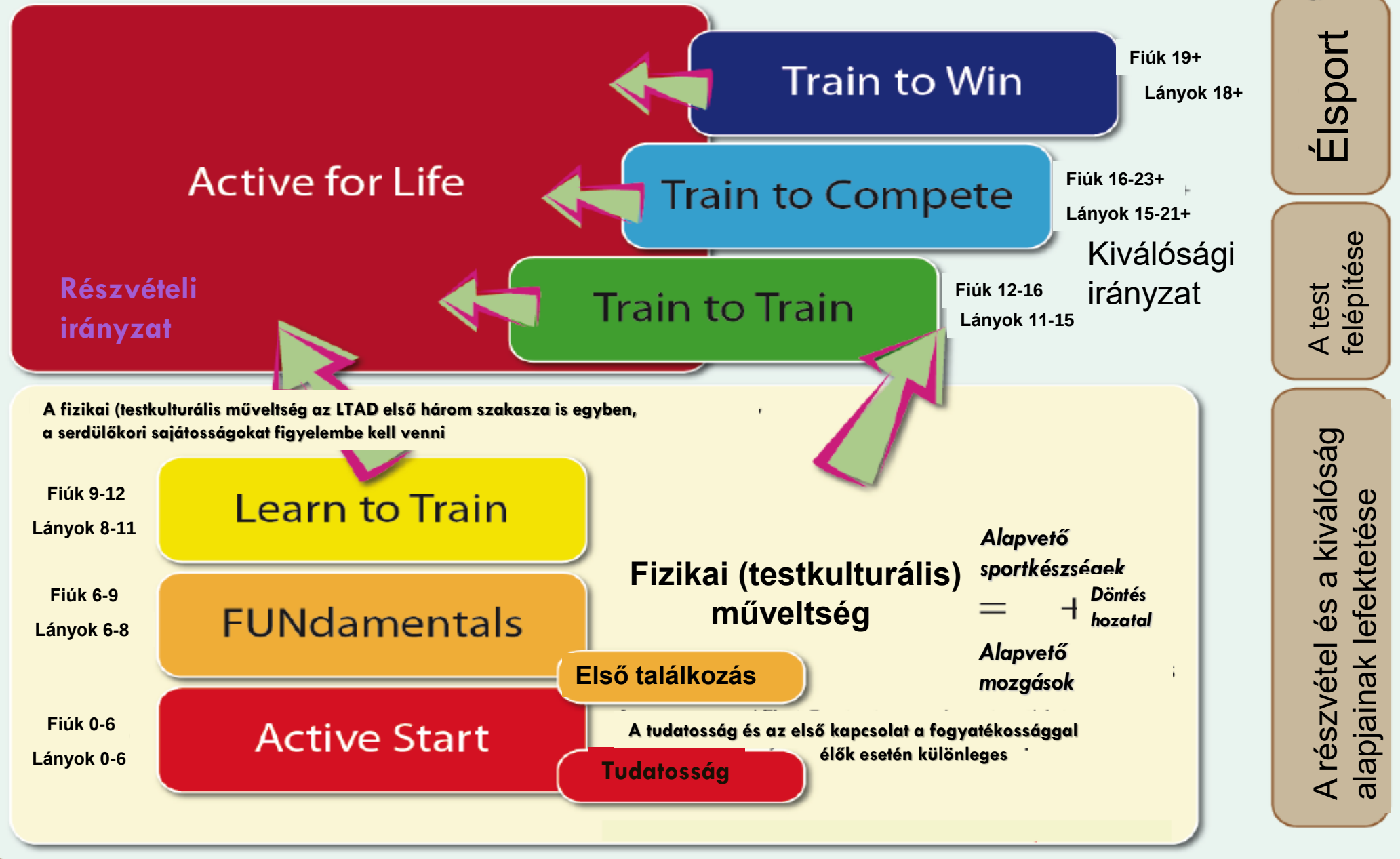
Dr. Balyi István 2003

<http://canadiansportlife.ca/coaches/ltad-stages>

<http://www.canadiansportlife.ca/resources/ltad-sport-models>

- Holisztikus - teljességre törekvő - (sportoló) EMBER fejlesztés
- Örömteli alapozás
- Biológiai életkor figyelembevétele
- Specializáció a sportágnak és az egyénnek megfelelő időben





LTAD - FORDÍTOTT FOLYAMAT

- ELŐSZÖR VERSENYZŐT NEVELÜNK ÉS UTÁNA EGY JÓ SPORTOLÓT A VERSENYZŐBŐL?
- ELŐSZÖR JÓ SPORTOLÓT NEVELÜNK ÉS UTÁNA A SPORTOLÓBÓL VERSENYZŐT!



Egyensúly

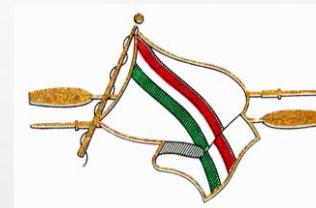
AVAGY

- HA LATINT AKARSZ TANÍTANI JANCSINAK, AKKOR ISMERNED KELL A LATINT ÉS JANCSIT
- HA EVEZÉST AKARSZ TANÍTANI JANCSINAK, AKKOR ISMERNED KELL AZ EVEZÉST ÉS JANCSIT
- SOK MINDENT TUDUNK AZ EVEZÉSRŐL, DE KEVESEBTUDUNK JANCSIRÓL A 9-16 ÉLETÉVÉNEK TÖRTÉNÉSEIRŐL!!!

JELENLEGI HELYZET



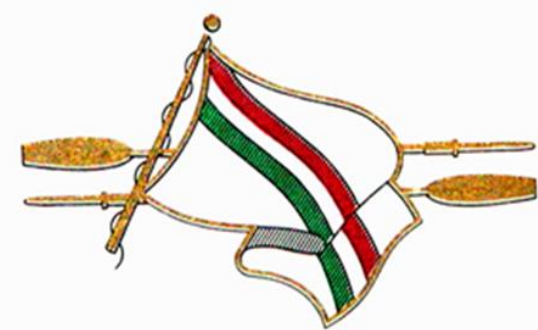
MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG



Az Evezős sportág hosszú távú sportolófejlesztési programja

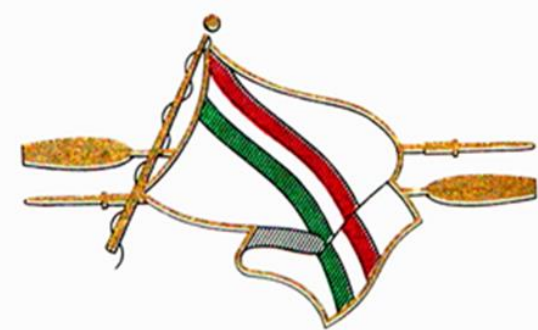


MESZ-LTAD



- A MESZ-LTAD arról szól, hogy az evezősök karrierjük során optimális képzést, versenyrendszert és regenerálódást kapjanak annak érdekében, hogy
 - elérhessék sportolói lehetőségeiket.
 - élvezzék az evezést és egyéb fizikai aktivitást egész életen át.
- A program elismeri, hogy a sportolók fejlesztése hosszú távú folyamat, nincs rövid út.
- Hozzájárul az egészséghez és az evezés és egyéb fizikai aktivitás egész életen át tartó élvezetéhez
- Biztosítja a sportolók életkori sajátosságainak figyelembevételét a képességek/készségek fejlesztésében, az edzésprogramokban, a versenyeztetésben és a regenerációs folyamatban.
- Felhívja a figyelmet az életkori sajátosságoknak és a minőségi szintnek megfelelő versenyeztetési struktúrára a sportolók fejlesztésében.

MESZ-LTAD



- Az LTAD figyelembe veszi a résztvevők fizikai, szellemi, érzelmi és kognitív fejlődését is.
- Egyértelmű és következetes fejlődési utat mutat az edzők és evezősök számára.
- Segítséget nyújt az evezősöknek, hogy jobb és még következetesebb edzőmunkát végezzenek elit szintig a programokon keresztül, évről évre.
- Felvázolja az evezéshez szükséges MESZ- LTAD keretet, beleértve az egyes szakaszok célját, kulcsfontosságú eredményeit és elemeit

A sikeres nemzetközi versenyzőknek minden sportágban - akik továbbra is jók akarnak lenni - folyamatosan tovább kell fejlődniük, és javulniuk. Ha fejlődésük megáll, akkor megverik őket.

Ugyanez igaz az evezős LTAD rendszerre. Folyamatosan fejleszteni kell az evezős rendszerünket, ha sikert akarunk elérni!

A FEJLESZTÉSSEL KAPCSOLATOS KÉRDÉSEK

- Mit tehetünk azért, hogy minden programunkat folyamatosan erősítsük évről évre?
- Hogyan és milyen mértékben erősíti a jelenlegi rendszer a sportolók fejlesztését és teljesítményét?
- Hol és milyen pontokon lehet javítani a rendszert?

A JELENLEGI RENDSZER PROBLEMATIKÁJA

- A képzés és a verseny a kronológiai, nem pedig a fejlődési koron alapul.
- a képzés és a verseny a fejlesztési szakaszokban túl nagy hangsúlyt fektet a rövid távú eredményekre (győztes versenyző), nem pedig a folyamatra (fizikai képzés és technikai fejlődés).
- a kezdő evezősök kellő felkészítés nélkül indulnak a versenyeken.
- fiatal és / vagy kezdő sportolók számára felnőtt- és elitképzési programokat szabnak ki.

A JELENLEGI RENDSZER PROBLEMATIKÁJA

- a férfi sportolók számára kifejlesztett edzés módszerek és programok a női sportolókra is vonatkoznak.
- az iskolai testnevelési programok, a szabadidős programok és az elit verseny programok rosszul integráltak.
- a legjobb edzőket arra ösztönzik, hogy a felnőtt elit szinten dolgozzanak; az utánpótlás sportolókkal dolgozó edzőknél gyakran hiányzik a szükséges képesítés, szakértelem és tapasztalat.
- az adaptív evezősök gyakran túl gyorsan lépnek a versenyzésbe, még mielőtt a szükséges technikai és fizikai képességeket elsajátítanák.

A HIÁNYOSSÁGOK KÖVETKEZMÉNYEI

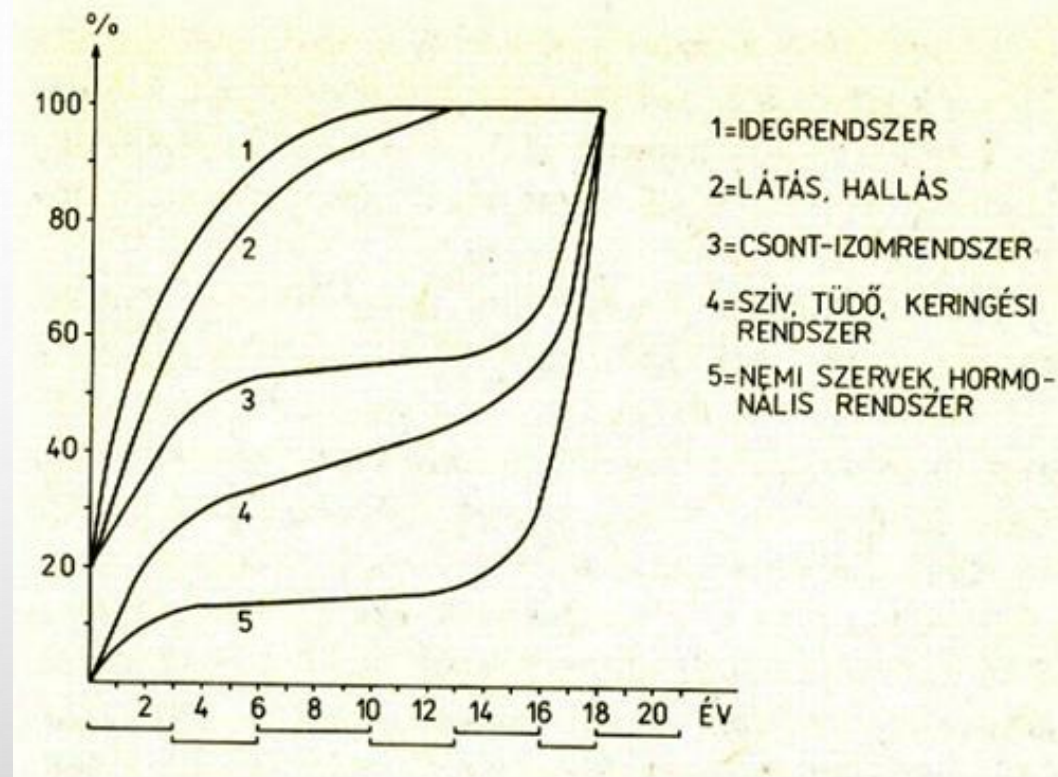
- a gyerekek nem végzik örömmel az edzéseket, mert a programokat felnőtteknek tervezték, és az eredményre koncentrálnak, nem pedig a folyamatokra.
- a sportolók különböző irányokban húznak az iskolák, a klubok, és a válogatott csapatok igényei szerint.
- azok a sportolók akik nem tudják elérni fejlődési potenciáljukat elhagyják a sportot, ill. sportágat.
- a nemzetközi szintű sportolók következő generációjának nincs szisztematikus, folyamatos fejlesztése, utánpótlása.
- nem kiszámítható nemzetközi versenyeredmények.
- sérülések, kiégés és frusztráció.

A MESZ-LTAD ISMERTETÉSE

A PROGRAM HAT SZAKASZÁBÓL AZ ELSŐ NÉGY A NÖVEKEDÉS ÉS FEJLŐDÉS KULCS TÉNYEZŐIT HATÁROZZÁK MEG, HOGY EGY SPORTOLÓ KÜLÖNÖSEN MIKOR ÉRZÉKENY EGY ADOTT KÉPZÉSI INGERRE. EZEK A "SZENZITÍV" IDŐSZAKOK A FEJLŐDÉS KORÁHOZ KÖTŐDNEK, ÉS NEM KIZÁRÓLAG EVEZŐS SPECIFIKUSAK. A PROGRAM KÉSŐBBI SZAKASZAIT NAGYRÉSZT A CÉLOK ÉS AZ EVEZŐS TELJESÍTMÉNYMUTATÓK HATÁROZZÁK MEG.

ALAPELVKÉNT LESZÖGEZHETŐ, HOGY 12-13 ÉVES KORIG ELSŐDLEGES KÉPZÉSI LEHETŐSÉGE VAN A MINDEN JELLEGŰ ÜGYESSÉG FEJLESZTÉSÉNEK, 12-16 ÉV KÖZÖTT AZ ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉSÉNEK VAN A VIRÁGKORA, ÉS 14-18 ÉVES KOR KÖZÖTT AZ ERŐ FEJLESZTÉSE KERÜL ELŐTÉRBE.

ÁBRA: SZERVRENDSZEREK FEJLŐDÉSI TENDENCIÁI (NÁDORI 1991)



FUNdamentals 6-9 éves kor

**MINDEN
SPORTOLÁS
ALAPJA A
LEHETŐ
LEGTÖBB FÉLE
FIZIKAI
AKTIVITÁS
ELSAJÁTÍTÁSA**



dobások



egyensúlyozások



futások



függések



gurítások



hordások



korcsolyázások



úszásnemek



tartások



ugrások



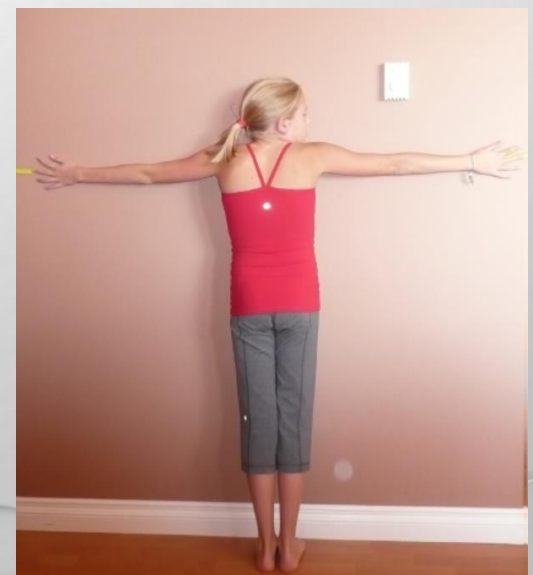
szökdelések

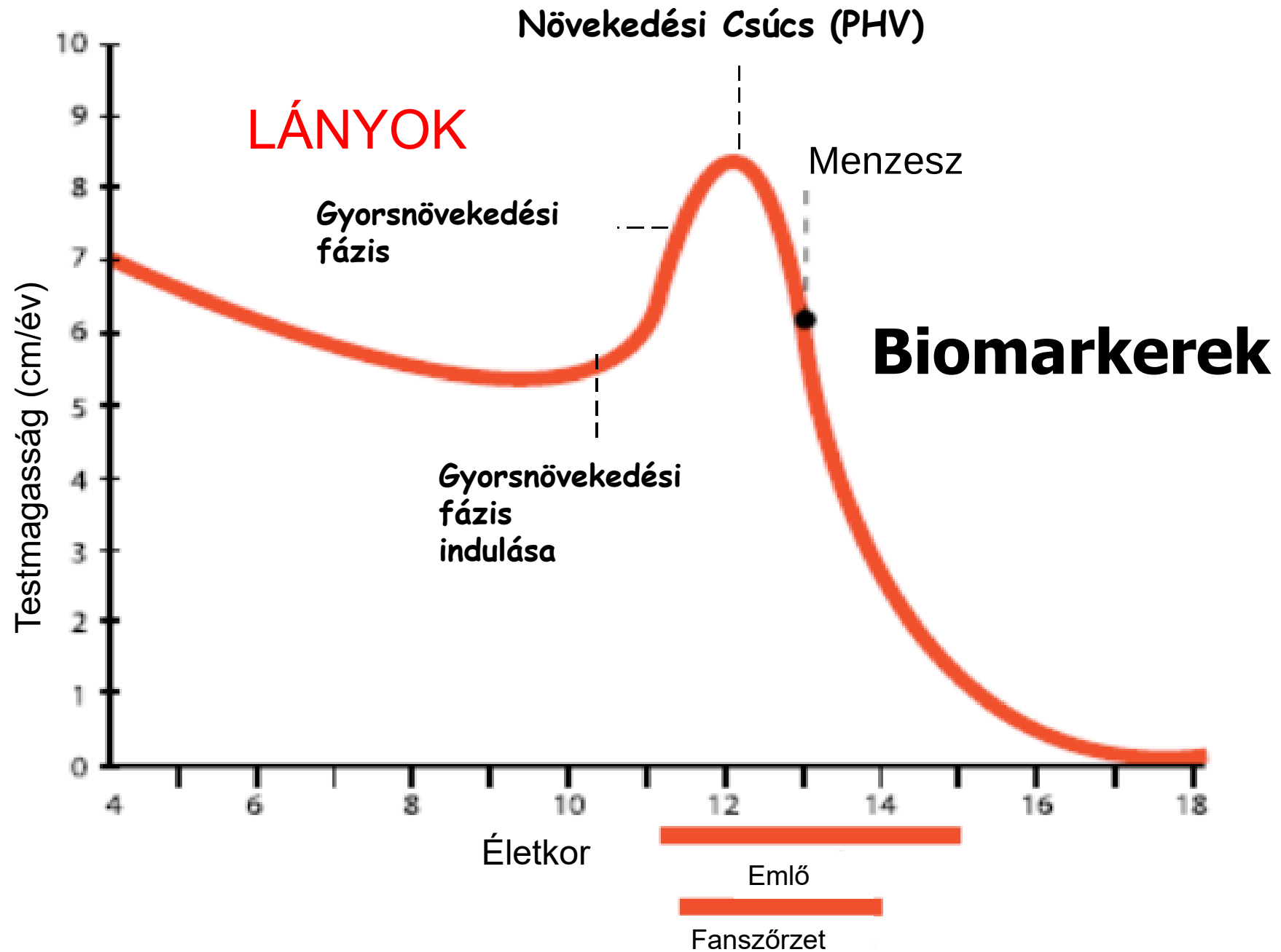


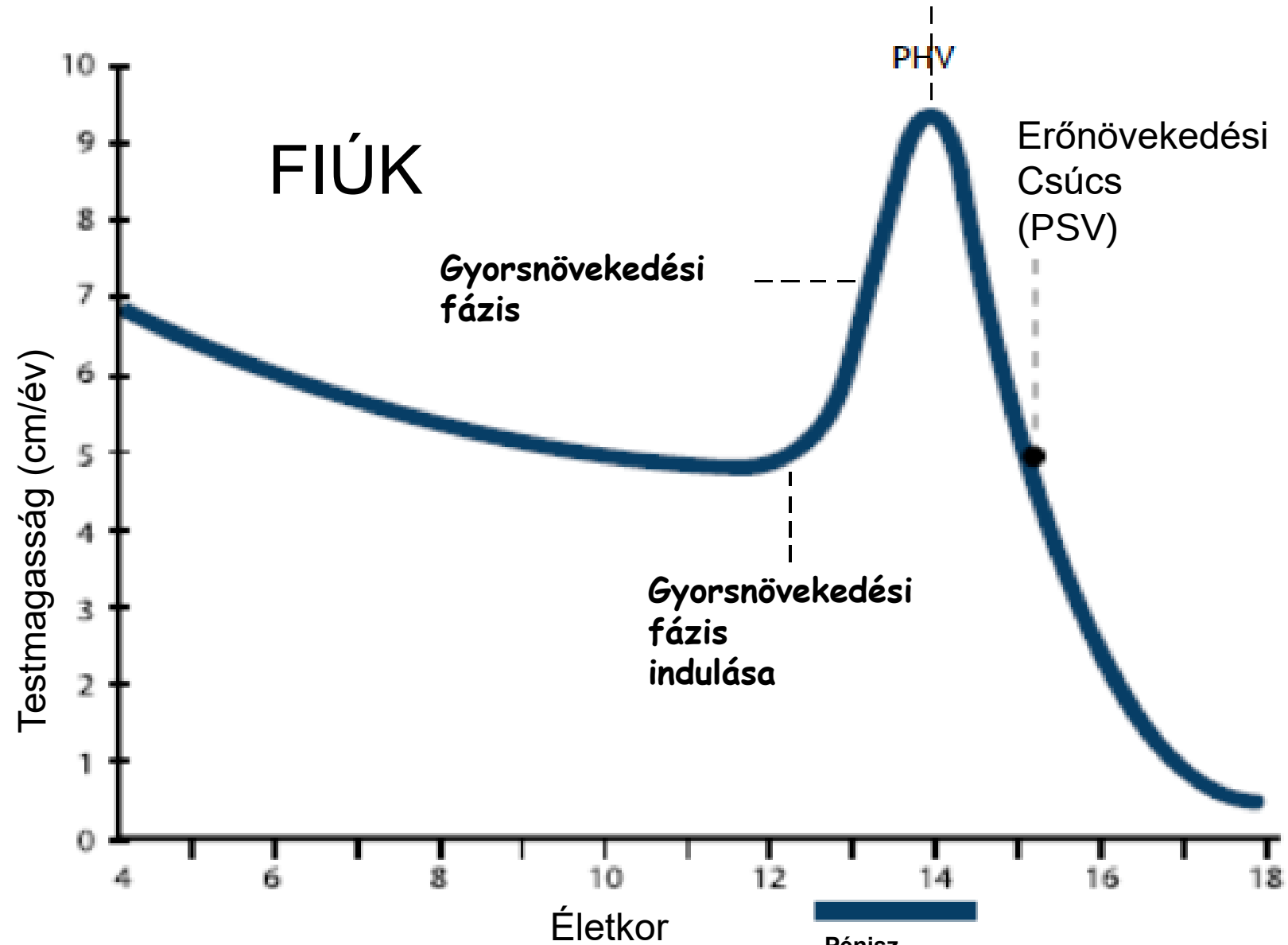
ütések, védések

LTAD MINT SZEMLÉLETVÁLTÁS

- Az LTAD egy optimális **edzés, verseny és pihenési program**, ami figyelembe veszi a sportolók nemét, korai, átlagos, és késői érését, biológiai életkorát
- A könnyen mérhető **Biológiai Markerek** segítenek az optimális edzéstartalom kialakításában a pre-pubertás és a pubertás időszakában







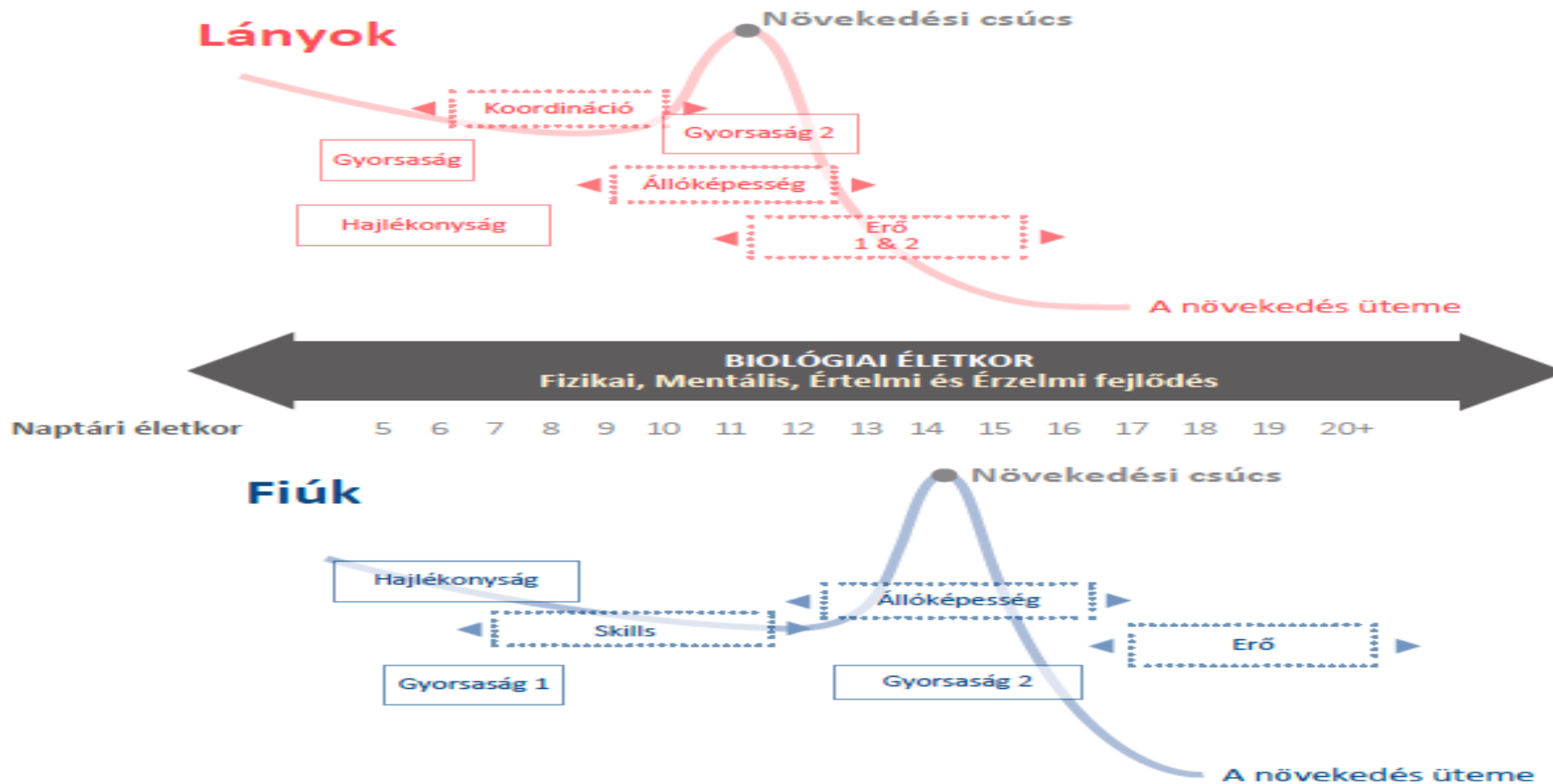
Biomarkerek



A SERDÜLŐKORI PERIODIZÁCIÓ

- **Biológiai markerek**
- **A növekedés beindulásának, csúcsának (PHV) és lassulásának monitoringja fontos, hiszen ezek alapján kell korrigálni az edzéstervet, reagálva a növekedési sebességre**
- **Biológiai életkorhoz igazítva az edzés, verseny és feltöltődési programot**
- ***Viru* = “Ha konfliktus van a hosszú-távú és a verseny követelmények között, akkor mindig az elsőnek kell lennie a prioritásnak!”**

LTAD BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK SZENZITÍV IDŐSZAKOK



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

A LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT HÉT (?) SZAKASZA



Aktív start

Örömteli alapozás

Az edzés tanulása

Edzeni a megedződésért

Edzeni a versenyzésre

Edzeni a győzelemért

Aktivitás az életért



A MESZ-LTAD ISMERTETÉSE

Magyar Olimpiai Bizottság LTAD	Magyar Evezős Szövetség MESZ - LTAD	
Aktív kezdet	0-6 év	
Örömteli alapozás	L 6-8; F 6-9 év	
Az edzés tanulása	Az edzés tanulása L 8-11; F 9-12 év	T1, T2,
Edzeni a megedződésért	Edzeni a megedződésért L 11-15; F 12-16 év	Tanuló
	Edzeni a megedződésért L15-19 +/-; F16-19 +/- év	Serdülő
	Tanulni a versenyzést L15-19 +/-; F16-19 +/- év	Ifi
Edzeni a versenyzésre	Edzeni a versenyzésre 19-23 +/- év	U23
Edzeni a győzelemért	Edzeni a győzelemért 23 +/- év	Felnőtt
Aktivitás az életért	Aktivitás az életért	Masters

AZ EVEZÉS NAGYON KÉSŐI SPECIALIZÁCIÓJÚ SPORTÁG!

A korai specializáció a késői vagy 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

AZ EVEZÉS NAGYON KÉSŐI SPECIALIZÁCIÓJÚ SPORTÁG. SOK SPORTOLÓ RELATÍVE „KÉSŐN” KEZDI AZ EVEZÉST.

ENNEK KÖVETKEZTÉBEN:

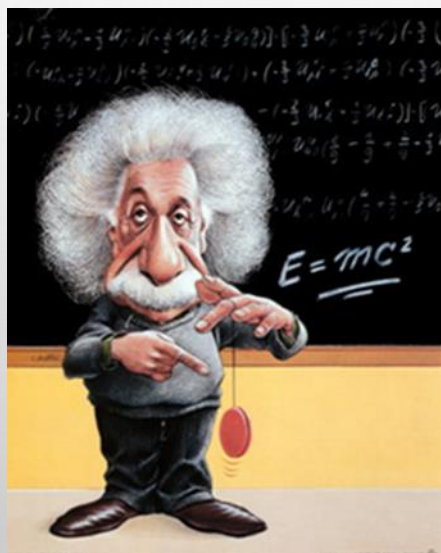
AZ EVEZÉSNEK KEVÉS SZEREPE VAN AZ LTAD ACTIVE START ÉS ÖRÖMTELI ALAPOZÁS SZAKASZÁBAN. EZEK A SZAKASZOK AZONBAN FONTOSAK A FIZIKAI KOMPETENCIA KIÉPÍTÉSÉBEN, AZ AGILITÁS ÉS A HAJLÉKONYSÁG FEJLESZTÉSÉBEN, VALAMINT AZ ÁLTALÁNOS KÉPESSÉGEK KIALAKÍTÁSÁBAN, AMELYEK MINDEGYIKE SEGÍTENI FOG KÉSŐBB A SPORTOLÓKNAK, MINT EVEZŐSNEK.

A SPORTOLÓK GYAKRAN KEZDIK AZ EVEZÉST A NÖVEKEDÉSI SEBESSÉG CSÚCSÁN (PHV) VAGY A CSÚCS UTÁN, ÍGY AZ EVEZŐS EDZŐKNEK NINCS LEHETŐSÉGE ARRA, HOGY

- 1) AZONOSÍTSÁK A PHV-T, ÉS
- 2) KIHASZNÁLJÁK AZ AHHOZ KÖTHETŐ ÉRZÉKENY SZAKASZOKAT.

AKKOR MÉGIS MIT TEHETÜNK?

A KÉSŐN KEZDŐ SPORTOLÓK OLYAN PROGRAMOKBAN RÉSZESÜLHETNEK, AMELYEK FELMÉRIK KÉPESSÉGEIKET (FIZIKAI-, FIZIOLÓGIAI KAPACITÁSOKRA, A KÉPZÉSI FEGYELEMRE, A PSZICHOLÓGIAI ELŐKÉSZÍTÉSRE, A MOZGÁS SZŰRÉSÉRE, A TÁPLÁLKOZÁSRA, A HIDRATÁCIÓRA, A REGENERÁCIÓRA STB.) ÉS A MÉRÉSI EREDMÉNYEK BIRTOKÁBAN AZ EGYÉNI KÉPZÉST A KORÁBBI HIÁNYOSSÁGOK ELLENSÚLYOZÁSÁHOZ ALAKÍTJUK.



A MESZ-LTAD PROGRAMOT BEFOLYÁSOLO 10 LEGFONTOSABB TÉNYEZŐ:

1. A KIVÁLÓSÁG IDŐT VESZ IGÉNYBE (10 ÉV, 10.000 ÓRA)

A SPORTOLÓK FEJLESZTÉSE NEM EGY RÖVID TÁVÚ FOLYAMAT. A RÖVID TÁVÚ TELJESÍTMÉNYCÉLOK LEHETETLENNÉ TESZIK, ALÁÁSSÁK A HOSSZÚ TÁVÚ SPORTOLÓ FEJLESZTÉST.

2. ÖRÖMTELI ALAPOZÁS

A GYERMEK AKKOR TEKINTHETŐ FIZIKAILAG MŰVELTNEK, AMIKOR ELSAJÁTÍTOTTA AZ ALAPVETŐ MOZGÁSOKAT ÉS SPORTKÉSZSÉGEKET. AZ A SZEMÉLY, AKI NEM RENDELKEZIK MEGFELELŐ KOMPETENCIÁVAL, ANNAK AZ ALAPVETŐ MOZGÁSKÉSZSÉGEK NEHÉZSÉGEKBE ÜTKÖZNEK EGY ADOTT SPORTÁGBAN ÉS KEVÉSBÉ LESZ LEHETŐSÉGE A SPORTSIKERRE ÉS A TESTMOZGÁS EGÉSZ ÉLETEN ÁT TARTÓ ÉLVEZETÉRE.

3. SPORTÁGI SPECIALIZÁCIÓ, SZAKOSODÁS

A KORAI SPORTÁGI SPECIALIZÁCIÓ A KÉSŐI SZAKIRÁNYÚ SPORTÁGAKBAN HOZZÁJÁRUL A KIEGYENSÚLYOZATLAN FIZIKAI FEJLŐDÉSHEZ, ELÉGTELEN LESZ AZ ALAPVETŐ MOZGÁS ÉS SPORTKÉSZSÉGEK TELJES KÖRÉNEK FEJLESZTÉSÉHEZ.

A MESZ-LTAD PROGRAMOT BEFOLYÁSOLO 10 LEGFONTOSABB TÉNYEZŐ:

4. FEJLETTSÉGI ÉLETKOR

AZ LTAD ALAPJA A BIOLÓGIAI KORON, NEM PEDIG A KRONOLÓGIAI KORON ALAPUL

5. FOGÉKONYSÁG

A MEGFELELŐ TÍPUSÚ KÉPZÉS A MEGFELELŐ IDŐBEN SEGÍTENI FOG EGY SPORTOLÓ TELJES GENETIKAI POTENCIÁLJÁNAK ELÉRÉSÉBEN

6. FIZIKAI, MENTÁLIS, KOGNITÍV ÉS EMOCIONÁLIS FEJLESZTÉS

HOLISZTIKUS MEGKÖZELÍTÉS

7. PERIODIZÁCIÓ

A PERIODIZÁCIÓS TERV OLYAN, AMELY FIGYELEMBE VESZI A NÖVEKEDÉST, ÉRETTSÉGET ÉS KÉPZÉSI ELVEKET DOLGOZ KI A SPORTOLÓFEJLESZTÉS MINDEN EGYES SZAKASZÁRA.



A MESZ-LTAD PROGRAMOT BEFOLYÁSOLO 10 LEGFONTOSABB TÉNYEZŐ:

8. VERSENYNAPTÁR TERVEZÉSE

A FEJLŐDÉS KÜLÖNBÖZŐ FÁZISAIBAN ELTÉRŐ KÖVETELMÉNYEK VANNAK A VERSENY TÍPUSA, GYAKORISÁGA ÉS SZINTJEI KÖZÖTT.

A FEJLESZTÉS SZAKASZBAN, A KÉPZÉSNEK ÉS A FEJLESZTÉSNEK ELSŐBBSÉGET KELL ÉLVEZNI A FORMÁLIS VERSENYZÉSEL SZEMBEN. A KÉSŐBBI SZAKASZOKBAN FONTOSABBÁ VÁLIK HOGY A SPORTOLÓK KÜLÖNBÖZŐ VERSENYHELYZETEKET TAPASZTALJANAK ÉS HOGY JÓL TELJESÍTSEN A MAGAS SZINTŰ VERSENYEKEN.

9. A RENDSZER ÖSSZEHANGOLÁSA ÉS INTEGRÁLÁSA

AHHOZ, HOGY A RENDSZER JÓL MŰKÖDJÖN, AZ EVEZÉS MINDEN RÉSZÉT - ISKOLÁK, KLUBOK, MESZ - ÉS A VERSENYEKET INTEGRÁLNI KELL ÖSSZEHANGOLVA EGYMÁSSAL.

10. FOLYAMATOS FEJLESZTÉS, INNOVÁCIÓ

AZ LTAD-NAK REAGÁLNI, INTEGRÁLNI, ÉS BIZONYOS ESETEKBEN ÖSZTÖNÖZNI KELL KUTATÁSOKAT ÉS EVEZŐS SPECIFIKUS ÚJÍTÁSOKAT.

LTAD EGYMÁSRA ÉPÜLÉSE



AKTÍV KEZDET

NAPTÁRI / FEJLŐDÉSI KOR
FIÚK ÉS LÁNYOK 0-6

***ALAPVETŐ
MOZGÁSFORMÁK
JÁTÉKOSAN***



ÖRÖMTELI ALAPOZÁS

NAPTÁRI / FEJLŐDÉSI KOR
FIÚK 6-9 ÉS LÁNYOK 6-8

ALAPVETŐ MOZGÁSKÉSZSÉGEK TANULÁSA, ÜGYESSÉG

TORNA

ÚSZÁS

FUTÁS

KORCSOLYÁZÁS

(KEREKES SZÉKES MOZGÁS)



AZ EDZÉS TANULÁSA

NAPTÁRI / FEJLŐDÉSI KOR
FIÚK 9-12 ÉS LÁNYOK 8-11

*Ismerkedés az evezéssel,
vízérzékenység felépítése és
az alap hajókezelési
kéességek elsajátítása.*

“Skill hungry years!”

„Fogékonyság a mozgástanulásra”

T1, T2 (Minisek)



EDZENI A MEGEDZŐDÉSÉRT

FEJLŐDÉSI KOR – PHV ALAPJÁN
FIÚK 12-16 ÉS LÁNYOK 11-15

***AEROB KÉPESSÉGEK
FELÉPÍTÉSE, SEBESSÉG
FEJLESZTÉSE, PÁREVEZÉS
MEGTANULÁSA***
(TANULÓ KORCSOPORT)



EDZENI A MEGEDZŐDÉSÉRT

FEJLŐDÉSI KOR – PHV ALAPJÁN
FIÚK 16-19 ÉS LÁNYOK 15-19

***FINOMÍTÁSA ÉS
MEGSZILÁRDÍTÁSA A
PÁREVEZŐS KÉPESSÉGNEK,
VÁLTOTTEVEZÉS
MEGTANULÁSA, KIS HAJÓKRA
VALÓ ÖSSZPONTOSÍTÁS***

(SERDÜLŐK)



VERSENYZÉS TANULÁSA

FEJLŐDÉSI KOR – PHV ALAPJÁN
FIÚK 16-19 ÉS LÁNYOK 15-19

**TOVÁBBFEJLESZTÉSE A
SPORT SPECIFIKUS
ÁLLÓKÉPESSÉGNEK,
ERŐNEK, SEBESSÉGNEK ÉS
KÉPESSÉGEKNEK A 2000M
VERSENYZÉSHEZ**

(IFJÚSÁGIAK)



EDZENI A VERSENYZÉSRE

NAPTÁRI ÉLETKOR
FIÚK 19-23 +/- ÉS LÁNYOK 19-23 +/-

**A TOVÁBB FEJLESZTÉSE ÉS PONTOSÍTÁSA A SPORT
SPECIFIKUS ÁLLÓKÉPESSÉGNEK, ERŐNEK,
SEBESSÉGNEK ÉS KÉPESSÉGEKNEK A 2000M
VERSENYZÉSHEZ, TOVÁBB FEJLESZTÉSE ÉS
FINOMÍTÁSA A VERSENYZŐI KÉSZSÉGEKNEK,
BELEÉRTVE A MENTÁLIS FELKÉSZÍTÉST, A
VERSENYSTRATÉGIÁKAT KÜLÖNBÖZŐ
KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT ÉS HELYZETEKBEN. (U23)**



EDZENI A GYŐZELEMÉRT

NAPTÁRI ÉLETKOR
FIÚK 23 +/- LÁNYOK 23 +/-

***SPORTÁG SPECIFIKUS
KÉPESSÉGEK – KÉSZSÉGEK,
TELJESÍTMÉNY
MAXIMALIZÁLÁSA
(FELNÖTTEK)***



AKTIVITÁS AZ ÉLETÉRT

BEMENET BÁRMIKOR

***TOVÁBBRA IS FIZIKAI AKTÍVITÁS AZ
EVEZÉS ÉS / VAGY MÁS SPORTOK
TEVÉKENYSÉGÉBEN, RÉSZVÉTEL AZ
EVEZŐS KÖZÖSSÉGI ÉLETBEN.
(MASTERS)***



KANADAI EVEZŐS LTAD

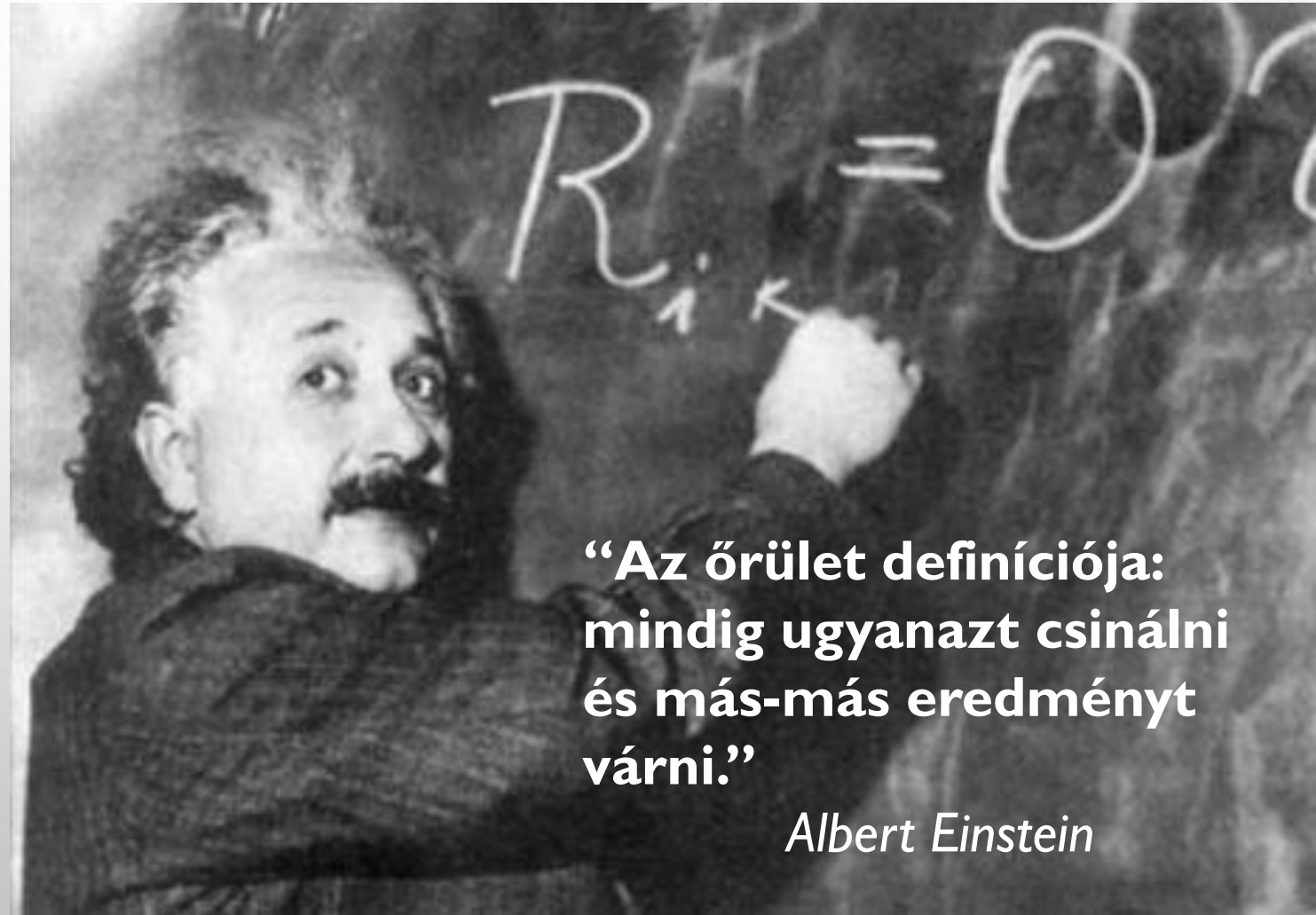
Long-term Athlete Development Framework

		Active Start	FUN damentals	Learning to Train	Training to Train	Learning to Compete	Training to Compete	Training to Win	Training to Win 2	Active for Life	
AGE	females males	0 to 6	6 to 8 6 to 9	8 to 11 9 to 12	11 to 15 12 to 16	15 to 19 +/-	19 to 23 +/-	23 +/-	23 +/-	Anytime	
PHASE		FUN / Movement Development		Skill Development	Physiological Development	Physiological and Competitive Development		Competitive Development	Performance	Health	
SKILL DEVELOPMENT		Fundamental Movement Skills		Fundamental Sport Skills; Boat Skills	General Rowing Skills (Sculling)	Sweep and Sculling Technique under Race Conditions		Refining Technique		Goal Specific	
TRAINING FOCUS		FUN Play		Skill Development	General Endurance	Sport Specific Endurance, Strength, Speed			Improve and Maintain Strength, Speed, Endurance + Ancillary Capacities	Fitness, Fun, Well-being	
CRITICAL WINDOWS OF TRAINABILITY		Speed				Strength					
		Flexibility									
		Speed 1 Suppleness		Skill	Speed 2 (f) Stamina (f)	Strength 1 and 2 (f)					
					Speed 2 (m) Stamina (m)	Strength (m)					
REGATTAS						Club / High School / Regional					
						Provincial / Canada Games					
						University					
						National					
						International					
PERIODIZATION				Single	Single / Double	Double	Double	Double / Triple	Double /Triple		

A KÖZEG A SPORTBAN ...

**„NEM AZ ÚJ GONDOLATOK
ELFOGADÁSÁVAL VAN A PROBLÉMA,
HANEM A RÉGIEKTŐL VALÓ
MEGSZABADULÁSSAL”**

JOHN MAYNARD KEYNES



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

Albert Einstein

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

