



LTAD - Hosszútávú sportolói fejlesztési program

Magyar Kajak-Kenu Szövetség
2013. évi Szakmai Konferencia
Tiszaújváros, 2013. november 22-23.

Dr. Géczi Gábor
gabor@tf.hu





LTAD

- **Dr. Balyi István 2003**
- <http://canadiansportforlife.ca/coaches/ltad-stages>
- <http://www.canadiansportforlife.ca/resources/ltad-sport-models>



Hosszútávú sportolói fejlesztési program kulcsfaktorai

- Holisztikus fejlesztés (sportoló EMBER)
- Örömteli alapozás
- Biológiai és edzéséletkor figyelembe vétele
- Specializáció a sportágnak és az egyénnek megfelelő időben

Early specialization

Ericsson

- 10,000 hours of deliberate practice to achieve expertise
- Strong correlation between performance level & training hours
- Problems – elite performers don't always attain 10,000 hours
- Evidence of higher attrition & negative health outcomes

Early diversification

Cote

- More diverse range of skills developed through variety of sports
- Promotes development of intrinsic motivation, increased self-involvement
- Talent transfer across sports (cognitive and physical)
- Evidence from tennis (age 15), but still compile enough hours

Dilemma

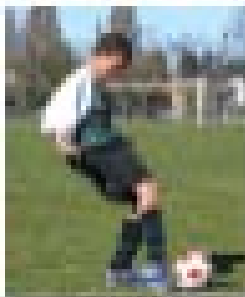
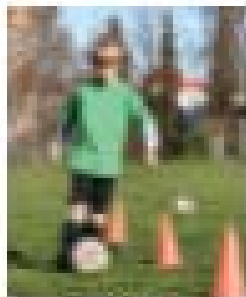
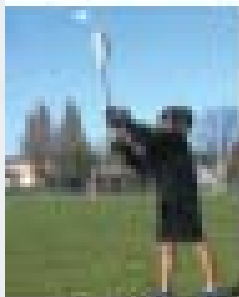
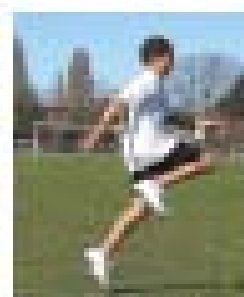
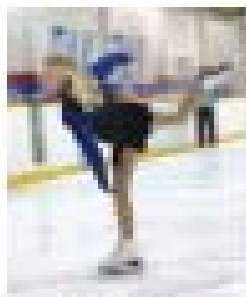
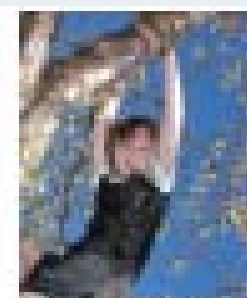
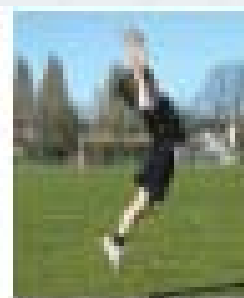
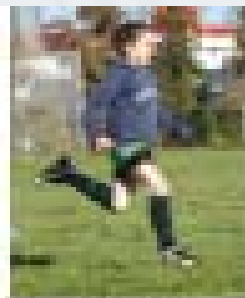
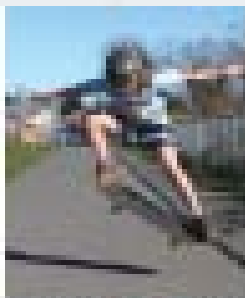
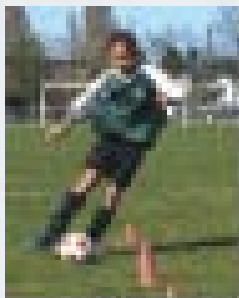


0-6 éves kor
F:6-9 L:6-8 év
F: 9-12 L: 8-11 év
F: 12-16 L: 11-15 év
F: 16-23 L: 15-21 év
Elit szint F: 19+ L: 18+
????

- **Active Start** - Sok mozgás, az igény kialakítása
- **FUNdamentals** - A fejlesztés alapja Agilitás, Balansz, Coordináció (ABC)
- **Learn to Train** - Alapmozgások specifikusan, képességfejlesztés, az edzés megtanulása
- **Train to Train** - A test megfelelő előkészítése, az „engine - motor” kialakítása
- **Train to Compete** - Optimalizálás és a képességek-készségek masteringje, versenyzés begyakorlása
- **Train to Win** - A képességek-készségek maximalizálása, a teljesítményre törekvés
- **SPORT az egész életre**

Az
LTAD
7
állomása





FUNdamentals

Különböző sportágak különböző szakaszok



Early Specialization Model

1. Training to Train stage
2. Training to Compete
3. Training to Win
4. Retirement / retainment

Late Specialization Model

1. FUNdamental stage
2. Learning to Train
3. Training to Train
4. Training to Compete
5. Training to Win
6. Retirement / retainment

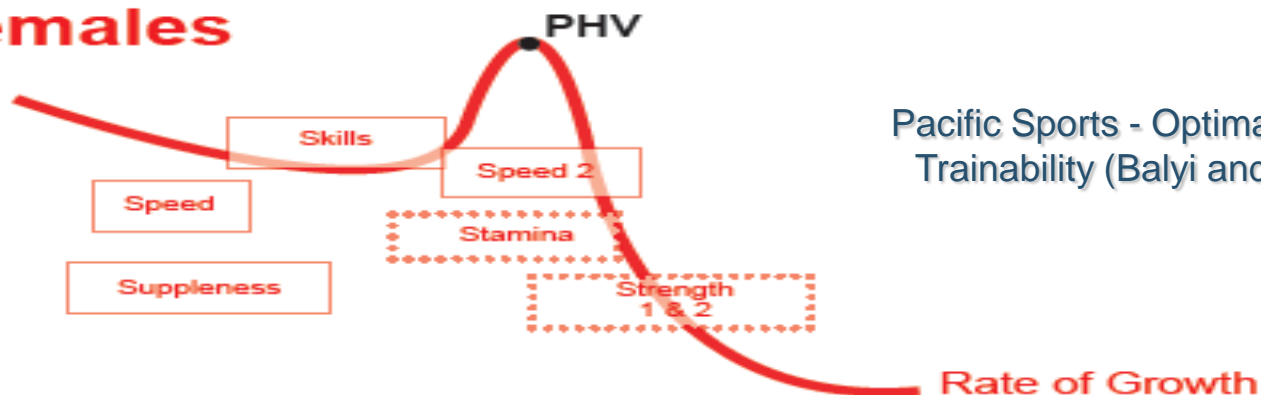
Kajak-Kenu?



Befolyásoló tényezők -> LTAD

Szenzibilis időszakok

Females



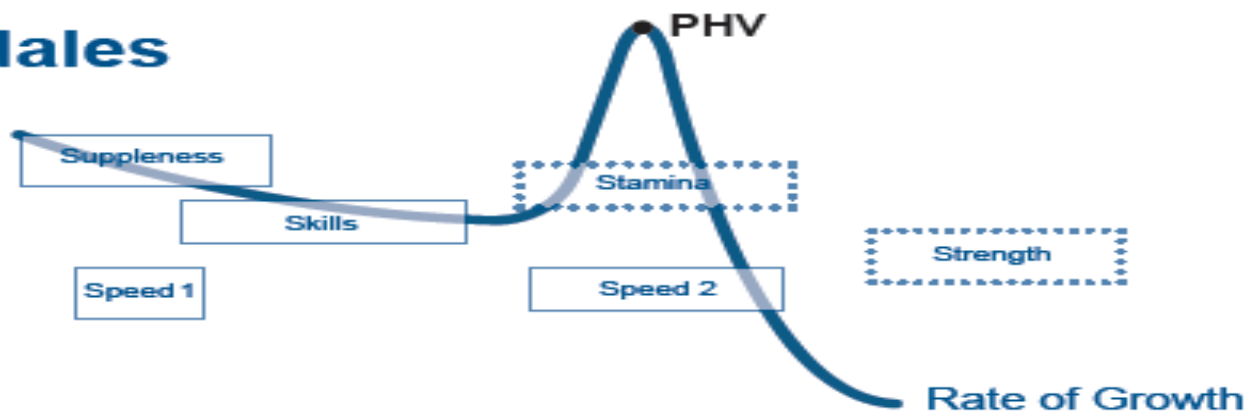
Pacific Sports - Optimal Windows of Trainability (Balyi and Way 2005)



Chronological Age

under 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20+

Males





Növekedési Csúcs - Peak Height Velocity

- **Növekedési különbségek a lányok és fiúk között**
- Lányoknál 18-24 hónappal előbb
- PHV ~2 cm-rel évente kevesebb a lányoknál

Szülői méretek öröklődése (általánosságban)

- *Lányok:*

- $$\frac{(\text{Apa magassága} - 13 \text{ cm}) + \text{Anya magassága}}{2}$$

- *Fiúk:*

- $$\frac{(\text{Apa magassága} + 13 \text{ cm}) + \text{Anya magassága}}{2}$$



A növekedési csúcs mérése

[Mon Growth Appendix 4.pdf](#)



Biológia életkor <-> Naptári életkor



13 éves
lányok

14 éves
fiúk



Tehetség – sporttehetség Czeizel, 2003



CSALÁD

Iskola

Speciális
mentális
adottságok

Kreativitási
adottság

T

Általános
értelmi
adottság

Motivációs
adottság

**Kortárs
csoportok**

Társadalom

+ SORS



Jellemző állapot sok sportágban



- A fiatalok sok esetben aluledzettek, és egyben túlversenyeztetettek
- *Felnőtt edzőmunka a fiatalabb korosztályoknál*
- Győzelemre fókuszálnak az optimális edzésprogram helyett
- Életkori sajátosságok (szenzitív időszakok) kihasználatlansága
- Nem érik el a sportolók a genetikai potenciáljukat, alulfejlesztés történik!
- A legjobb edzők a felnőtt korosztálynál akarnak dolgozni
- Szülők informálása, „nevelése” fontos az együttműködés kialakításánál - LATD a szülőknek is szól
- Kevés a sporttudomány szerepe a munkában





A közeg a sportban...

**„Nem az új gondolatok
elfogadásával van a probléma,
hanem a régiektől való
megszabadulással”**

John Maynard Keynes



A black and white photograph of Albert Einstein, looking towards the camera with a slight smile. He is pointing his right hand towards a chalkboard. On the chalkboard, the equation $R_{ik} = 0$ is written in white chalk. The letter 'R' is large and stylized, with a subscript 'i' and a subscript 'k'. The equals sign is also large, and the '0' is circled. There are some faint, illegible markings on the board to the right of the equation.
$$R_{ik} = 0$$

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

Albert Einstein



Köszönöm a figyelmet!

Q + A

