

Állóképesség, és az edzettség fejlesztése, az edzésterv.

Tartalomjegyzék

| | |
|---|---|
| I.Edzés: | 2 |
| II.Edzettség: | 2 |
| III.Túledzettség | 2 |
| 1.A túledzés hatása a teljesítményre:..... | 2 |
| 2.A túledzettség tünetei lehetnek:..... | 3 |
| 3.Mi a teendő túledzettség esetén?..... | 3 |
| IV.Az állóképesség | 3 |
| 1.Állóképesség fejlesztő módszerek:..... | 3 |
| I.Folyamatos módszer..... | 3 |
| II. Szakaszos módszer..... | 4 |
| V.A formaidőzítés! | 5 |
| VI.Felkészítettség hiányának veszélyei:..... | 5 |
| 1.Szervezeti károsodás | 5 |
| 2.Balesetveszély..... | 5 |
| 3.Sportág lejárata..... | 5 |
| VII.Edzéstervek – tervtípusok: | 5 |
| 1.Keretterv:..... | 5 |
| 2.Éves edzésterv:..... | 5 |
| 3.Operatív (cselekvési) terv: a mindennapi munka leírása..... | 5 |
| VIII.Edzéstervezés alapelvei:..... | 6 |
| 1.Állapotelemzés..... | 6 |
| 2.Célformálás..... | 6 |
| 3.Periodizálás..... | 6 |
| 4.Edzés-tartalmak, és a terhelési dinamika meghatározása..... | 6 |
| IX.EDZÉSTERV – ÉVES:..... | 6 |
| 1.Grafikus terv:..... | 6 |
| I.A tervezés sorrendje: (lovassport – specifikus)..... | 6 |
| 2.Szöveges tartalma:..... | 7 |
| I.Előző év értékelése..... | 7 |
| II.Az adott év célkitűzései:..... | 7 |
| III.Elvégzendő feladatok..... | 7 |
| IV.Rendelkezésre álló versenyzők..... | 7 |
| V.Kapcsolat a válogatott kerettel..... | 7 |
| VI.Hazai és nemzetközi versenyek..... | 7 |
| VII.Éves terv időszaki beosztása:..... | 8 |
| VIII.Éves edzésterv mezociklusai..... | 8 |
| X.John Ledingham (IRL) alapján: | 8 |
| XI.Végszóként;..... | 9 |

I. Edzés:

A teljesítmény-fokozás tudományosan irányított folyamata, mely során tervszerűen alkítjuk a sportoló teljesítőképességét, és készségét.

- ✓ Ahhoz, hogy az edzés a megfelelő hatást váltsa ki, ismerni kell az edzettséghez vezető lépcsőket, buktatókat.
- ✓ Bárki képes edzést tartani, ám csak a tudatosan végzett terhelések hoznak sikert.
- ✓ Nagyon fontos, hogy az oktató legyen képes
 - meglátni a fáradás tüneteit,
 - verseny előtt megfelelően motiválni a sportolót,
 - versenydőszakon kívül pedig megfelelő pihenőidőt adni.
- ✓ Az edző jó pedagógus
 - **Tudatos:** mit – miért.
 - **Szemléletes:** a lényegét tárja a tanítvány elé.
 - **Rendszeres:** kihagyás nélkül folyamatos adja át az ismereteket.
 - **Érthető:** életkori sajátosságoknak megfelelően ismertet!

II. Edzettség:

az edzésingerek hatására kialakuló megnövekedett teljesítmény képesség.

VIGYÁZZ!

Az edzés-terheléssel át lehet esni a túloldalra – ekkor jöhet létre a túledzettség!

III. Túledzettség

a sportolónak (lónak) az összterhelése soknak bizonyul.

1. A túledzés hatása a teljesítményre:

- a) csökkent teljesítmény
- b) csökkent edzés tolerancia
- c) csökkenő motoros koordináció
- d) növekvő kivitelezési hibák

2. A túledzetség tünetei lehetnek:

- a) megváltozott nyugalmi pulzus, vérnyomás
- b) növekvő alapanyagcsere
- c) krónikus fáradtság
- d) izomsérülés
- e) ízületi sérülés és fájdalom
- f) depresszió vagy apátia
- g) csökkenő önbecsülés
- h) csökkenő koncentrációs képesség
- i) stresszérzékenység
- j) gyakoribb megbetegedések
- k) lassabb gyógyulás

3. Mi a teendő túledzetség esetén?

- a) egy-két plusz pihenőnap beiktatása
- b) kerüljük a monoton edzést
- c) kerüljük a hosszú ideig tartó túl intenzív edzést
- d) kerüljük a hosszú ideig tartó nagy edzőmennyiségeket (sorozatok)
- e) kerüljük az olyan gyakorlatokat, amik túl gyakran mozgatják ugyanazt az ízületet vagy izmot

IV. Az állóképesség

– a szervezet azon képessége, amely a nagy mértékű fizikai terheléshez szükséges energiákat hosszú időn át biztosítja.

Az állóképesség akkor fejlődik, ha a szervezet edzés hatására rendszeresen megfelelő fáradtsági szintet ér el.

- Többnyire egyszerű, ciklikus mozgások.
- Nincs pálya, és szerigény.
- Életkor független.
- Egész szervezetre jótékonyan hat.
- Komoly testsúly csökkentő hatású.

1. Állóképesség fejlesztő módszerek:

I. Folyamatos módszer

Legegyszerűbb módszer

- a) Kiválóan alkalmas regenerálásra
- b) Nincs benne terhelés megszakítás
- c) Alacsony intenzitáson végezhető
- d) Növeli a kitartást

- e) Fejleszti a monotónia túrést
- f) Javítja az oxigénszállítást

II. Szakaszos módszer

1. Versenytempót meghaladó iram gyakorlását teszi lehetővé
2. Javítja a vágatechnikát
3. Javítja az ellépő erőt
4. Szélesebb körben felhasználható (árnyaltabb terhelésadagolást tesz lehetővé)
5. Fejleszti a laktát toleranciát:

- ✗ **Intenzív erőfeszítéskor, amikor hirtelen megnő a szervezet energiafelhasználása, a tejsav gyorsabban termelődik a szövetekben, mint ahogy lebomlik, ezáltal nő a tejsav koncentrációja.**
- ✗ **A megnövekedett tejsavmennyiség többféle úton csökkenthető. A jó oxigénellátással rendelkező izomrostokban oxigén hatására piroszőlősavvá alakul, mely ezt követően elég s energia lesz belőle, vagy a májban glükózzá – szőlőcukorrá – alakul.**
- ✗ **A közvélekedéssel ellentétben a tejsav nem okozza sem a szervezet savasságának növekedését, sem az izomlázát.**

✗ **Izomláz:**

- ✗ *Hosszú évtizedekig az izomláz okozójának az izmokban felgyülemlett tejsavat tartották.*
- ✗ *Ez a vegyület anaerob, vagyis oxigénhiányos állapotban keletkezik, amikor az izom elegendő oxigén híján a tápanyagokat energetikailag igen kedvezőtlen módon csupán tejsavvá tudja lebontani.*
- ✗ **A „tejsav-hipotézis” megdőlni látszik, és ennek több oka van:**
- ✗ *Izomláz leggyakrabban nem edzett embereknél lép fel, tejsav viszont minden anaerob, erős megterhelés után keletkezik (tehát élsportolóknál is)*
- ✗ *A tejsav felezési ideje 20 perc, ennyi idő alatt bontódik le a tejsav mennyiség fele. Izomláz viszont órákkal, sőt napokkal a mozgás után jelentkezik.*
- ✗ **Újabb keletű elmélet szerint az izomláz eredete nem más, mint mikroszkopikus szakadások az izomrostokban.**
- ✗ *A szakadás helyén gyulladás lép fel, ez okozza a tulajdonképpeni fájdalmat.*
- ✗ *Az edzés utáni masszázs és nyújtás csak ront a helyzeten, mivel a már elszakadt rostokat még jobban izgatják.*
- ✗ *A fájdalmas góc meleg-vizes borogatása, illetve a szaunázás jót tesz az izomláznak, mert a meleg hatására javul az izom vérkeringése és így gyorsul az izomrostok regenerációja.*

Mi hiányozhat még, ha van jól edzett, jó állóképességgel rendelkező, sportági anyagából kiválóan felkészült, kiváló képességekkel rendelkező sportolónk, (ló – lovas párosunk)?

V. A formaidőzítés!

A sportoló, az adott időpontban a lehető legjobbat nyújtsa.
Hogy ezek össze is jöhessenek, kell az **edzésterv!**

VI. Felkészítettség hiányának veszélyei:

1. Szervezeti károsodás

- Ideg, és izomrostok károsodása.
- Ínhüvely gyulladás.
- Ínszalag szakadás.
- Sportolási, ill. menő-kedv letörése

2. Balesetveszély

- A megfelelően fel NEM készített ló a verseny-terhelésben idő előtt elfárad letörik, figyelmetlenné válik, lelassulnak a reakciói → **BUKÁS-VESZÉLY!**
- A lassú, erőtlen mozgásban elkövetett bukások életveszélyesek lehetnek a lovasra nézve, hiszen a ló utolérheti, ráeshet a lovasára!

3. Sportág lejáratása

- Az ilyen teljesítmény nem tetsző dolog a nézők számára sem.
- A tulajdonosok szponzorok elfordulhatnak a sportágtól!
- Állatvédők támadásba lendülhetnek az egész lovassport ellen!

VII. Edzéstervek – tervtípusok:

1. Keretterv:

- Irányelveket tartalmaz, rendszerint korcsoportokra.
- Különböző fórumokon meg kell vitatni!
- Tartalmazza:
 - általános észrevételeket
 - az éves edzéstervet
 - ajánlásokat egyes ciklusokra.

2. Éves edzésterv:

- grafikus
 - szöveges
- } résszel

3. Operatív (cselekvési) terv: a mindennapi munka leírása.

VIII. Edzéstervezés alapelvei:

1. Állapotelemzés

- a) Felmérni a „van” értéket (a kiinduló szint sosem „0”)
- b) cél tervezése
- c) 1 – 2 makrociklus után ellenőrzés
- d) tervmódosítás ha kell

2. Célformálás

- a) Először a célok kitűzése
- b) részcélokat megjelölése
- c) edzés – tartalmak meghatározása

3. Periodizálás

- a) Az edzésterv a naptárt tükrözi sajátos formában
- b) időszakok meghatározása

4. Edzés-tartalmak, és a terhelési dinamika meghatározása

- ✓ A grafikus terv alapján napra lebontani!

IX. EDZÉSTERV – ÉVES:

1. Grafikus terv:

I. A tervezés sorrendje: *(lovassport – specifikus)*

- | | |
|------------------------|---|
| 1. Hetek beírása | 5. Egyéb versenyek jelölése |
| 2. Hónapok jelölése | 6. Forma tervezése – grafikon |
| 3. Hétféle dátum | 7. Terjedelem, és Intenzitás tervezése – grafikon |
| 4. Főversenyek beírása | 8. A grafikon alapján lebontani napokra |

2. Szöveges tartalma:

I. Előző év értékelése

1. Célkitűzések értékelése, és megvalósítása
2. A bajnokság általános értékelése
3. Edzészlátogatottság
4. Személyi feltételek
5. Dologi feltételek
6. Szakmai munka
7. Hibák a felkészülésben
8. Versenyző értékelése

II. Az adott év célkitűzései:

1. Eredmények
2. Edzés módszerek
3. Edzőmunka hatásának ellenőrzése
 - Precizitás
 - Bátorság
 - Erőnlét
4. Versenyző önképzése (lovas)
5. Kollektivitás

III. Elvégzendő feladatok

1. Szervezés területén
2. Nevelés területén
3. Képességfejlesztés
 - fizikai
 - pszichikai
 - technikai } képességek területén.

IV. Rendelkezésre álló versenyzők

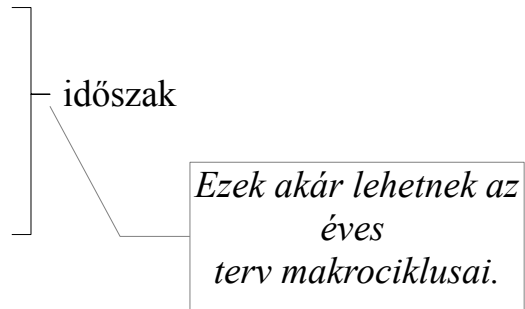
V. Kapcsolat a válogatott kerettel

VI. Hazai és nemzetközi versenyek

Az alábbi – VII. és VIII. – pontok elkészítésének előfeltétele a kész grafikus terv!

VII. Éves terv időszaki beosztása:

- Tiszta felkészülési (alapozó)
- Vegyes felkészülési (formába hozó)
- Verseny (formában tartó)
- Átmeneti (levezető)



VIII. Éves edzésterv mezociklusai

- **I. mezociklus**
 - a) Ideje:
 - b) Mikrociklusok száma:
 - c) Cél:
 - d) Feladat:
 - e) Edzésszerkezet:
 - f) Módszerek:
 - g) Alkalmazott eszközök:
 - h) Szervezési feladatok:
 - i) Ellenőrzés:
- **II. mezociklus**
 - a) Ideje:
 - b) Mikrociklusok száma:
 - c) Cél:
 - d) Feladat:
 - e) Edzésszerkezet:
 - f) Módszerek:
 - g) Alkalmazott eszközök:
 - h) Szervezési feladatok:
 - i) Ellenőrzés:

.....és így tovább!

X. John Ledingham (IRL) alapján:

Két fajta állóképesség felkészítés heti 2 vágтамunkával:

1. 450 m/p-s iramban: nem adott rá „receptet”

Ebben az iramban való felkészítéshez kell az éves edzésterv!

2. 250 – 300 m/p-s iramban 2×20'-re kell felvinni nagy-lovaknál a terhelést!

- ✓ 1. hét: 5' vágta - 3' lépés - 5' vágta
- ✓ 2. hét: 7' vágta - 3' lépés - 7' vágta
- ✓ 3. hét: 10' vágta - 3' lépés - 10' vágta
- ✓ 4. hét: 13' vágta - 3' lépés - 13' vágta
- ✓ 5. hét: 15' vágta - 3' lépés - 15' vágta
- ✓ 6. hét: 20' vágta - 3' lépés - 20' vágta

XI. Végszóként;

Annyit talán, hogy a tervezés rendkívül fontos, ami az edző feladata és felelőssége is egyben, de nagy figyelmességet, és érzéket is feltételez nem csak a tervezésénél, hanem a végrehajtása közben is, hiszen:

- Nem lehet egy sablont húzni, még az egy évjáratú lovakra sem!
- Sokszor módosítani kell az előre nem látható események miatt!
- Egyéniségekkel dolgozunk, ráadásul kettővel egyszerre!