

Tervszerű felkészítés
Táblázatos és Grafikus Edzéstervezés
készítése
Vincze Virgil

(Dubecz József TF alapján)

A Tervszerű felkészítés fókuszpontjai

Edzéstervezés: egy megvalósíthatónak tartott, rövidebb – hosszabb ideig tartó edzésfolyamat elméleti előrevetítése.

Egy elgondolás a meglévő ismeretek, várható hatások alapján.

Az edzéstervezés folyamatos munka, a leírt tervezet gyakorlati megkezdése után is.

Folyamatosan ellenőrizni kell közben a tervezett edzésprogram hatását és az ennek hatására alakuló edzettséget-sportformát.

Ez befolyásolja a tervezés menetét, változtatni év közben is lehet és kell.

A Felkészítés Tervtípusai

Keretterv :a képzési program célrendszerét meghatározza, de a képzési tartalmakban és az elvárt tudás minőségében tág kereteket mutat.

- hosszú távú edzésterv – sportolóvá válás, érés,(„élet terv”)
- több éves terv (olimpiai ciklus 4 év)

Operatív terv : konkrét, a megvalósítási folyamat lépéseit, tartalmát, tudásszintjeit taxatív módon pontosan előíró dokumentáció

- éves edzésterv, tanmenet (egy teljes képzési év, max. 2-3 felkészülési ciklus /22 - 25 hét/)
- időszakos edzésterv, évszak terv (3 - 4 hónap)
- makrociklus, tanítási egység (2 - 12-13 hét)
- mikrociklus, heti edzésterv (max. 7 - 10 nap)
- egy edzés terve, óravázlat (30' - 5 óra)

Fajtái: szöveges és grafikus edzésterv, költségvetési terv

A Tervezés Folyamatának lépései I.

1. Állapotelemzés

- Edzettség + elmúlt idény versenyeredményei
- Kiinduló szint – „van érték” – felmérések alapján

2. Célformálás

- Az évi, időszakos, ill. rövidebb tervek céljai összefüggnek
- „Kell érték”
- A célok legyenek ellenőrizhetők, megfigyelhetők
- Részcélok
- Edzéstartalom és edzés módszerek a célokhoz igazítva
- Be kell vonni a sportolót is

A Tervezés Folyamatának lépései II.

3. Periodizáció, éves terv

a) Alapozó időszak (tisztá felkészülés)

- Sok munka, nagy terjedelem, Alapképességek fejlesztése
- Nincs tanulási-gyorsasági-technikai munka, Verseny sincs még
- Erő, erő-állóképesség, max. erő, Hosszú futások tartós módszerrel – alapállóképesség fejlesztés
- Terv második felében az intervall, távok rövidülnek – gyorsasági állóképesség fejlesztésbe megyünk át

b) Formába hozó időszak (vegyes felkészülés)

- Alapozó időszak 2. felétől, Technika-Gyorsasági munka belép

c) Formában tartó időszak (versenyidőszak)

- Intenzitás nő, a terjedelem csökken, Edzőmeccsek, Fő versenyek
- Hetente, kéthetente általános képességfejlesztés, (megtartásuk miatt)

d) Átmeneti időszak: Nem az edzés megszakítása, az edzésfolyamat szerves része legyen, Aktív pihenés (komoly szinten max. 2-3 hét/év)

A Tervezés Folyamatának lépései II.

4. Az edzéstartalom és terhelés meghatározása

- A versenyidőszakban folyamatosan nő az intenzitás, csúcspontját a fő versenyek idején éri el.
- Az edzésterjedelem nő az alapozó időszak feléig, majd a növekvő intenzitással ellentétesen csökken.

Az 1 éven belüli felkészülés szakaszai és terhelési hullámzása

I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.	Hónapok	Terhelés dinamikájának alakulása
Tiszta (Alapozó)			Vegyes (Formábahozó)			Verseny				Levezető		Felkészülési időszakok	Nagy hullám
1.	2.	3.		4.	5.			6.	7.	8.	Makrociklusok (nagy szakaszok)		Közepes hullám
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	
											Mikrociklusok Heti ciklusok (kicsi szakaszok)	Kis hullám	
Napi v. másnapokénti 1- től, a napi 3-4 edzésegységig											Edzésegységek		

Táblázatos és grafikus éves edzésterv minta

