

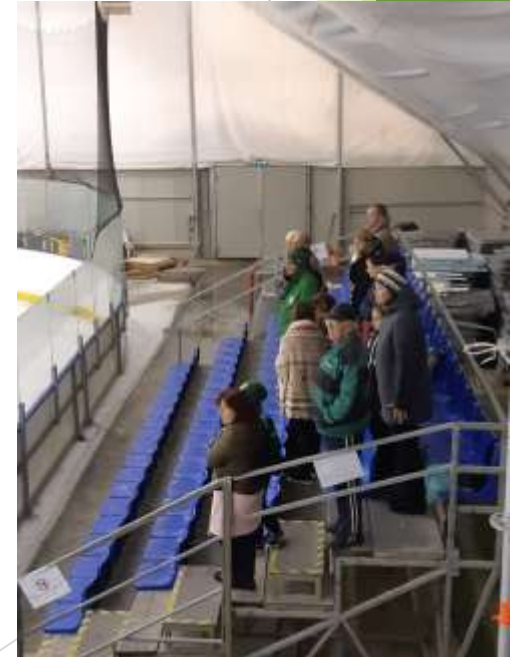
# SZÜLŐAKADÉMIA I.

A hosszú távú játékosfejlesztési  
program



# A szülőakadémiáról ...

- A szülők kulcsszerepet játszanak abban, hogy a gyermek teljes egészében átadhassa magát a sportolás élményének, ők azok, akik a legnagyobb hatással vannak a gyermek vagy fiatal feladatorientációjára, ők teremtik meg a sportoló gyermek számára azokat az alapvető feltételeket, amelyek elengedhetetlenek a sportoló fejlődése szempontjából.
- Szeretnénk támogatni, segíteni a szülőket abban, hogy értsék, jobban megértsék az egyesületünkben folyó szakmai munkát, hogy a szülőkkel együttműködve még eredményesebb legyen egyesületi nevelő munkánk.



# A szülőakadémiáról

ETO HC Szülőakadémia előadások:

2021. ősz:

1. A hosszú távú játékosfejlesztési program (LTPD) - október 20. szerda, 17:30h
2. Sporttáplálkozás ismeretek szülőknek - november 24. szerda, 17:30h
3. Merre tovább? Pályaválasztás, pályaorientáció - december 8. szerda, 17:30h

2022. tavasz:

4. Edzői-játékos-szülő sportháromság - január 19. szerda, 17:30h
5. Élmények, boldogság, motiváció - február 23. szerda, 17:30h
6. Edzés, gyógyulás, rehabilitáció, egészségvédelem, sérülés prevenció - március 23. szerda, 17:30h

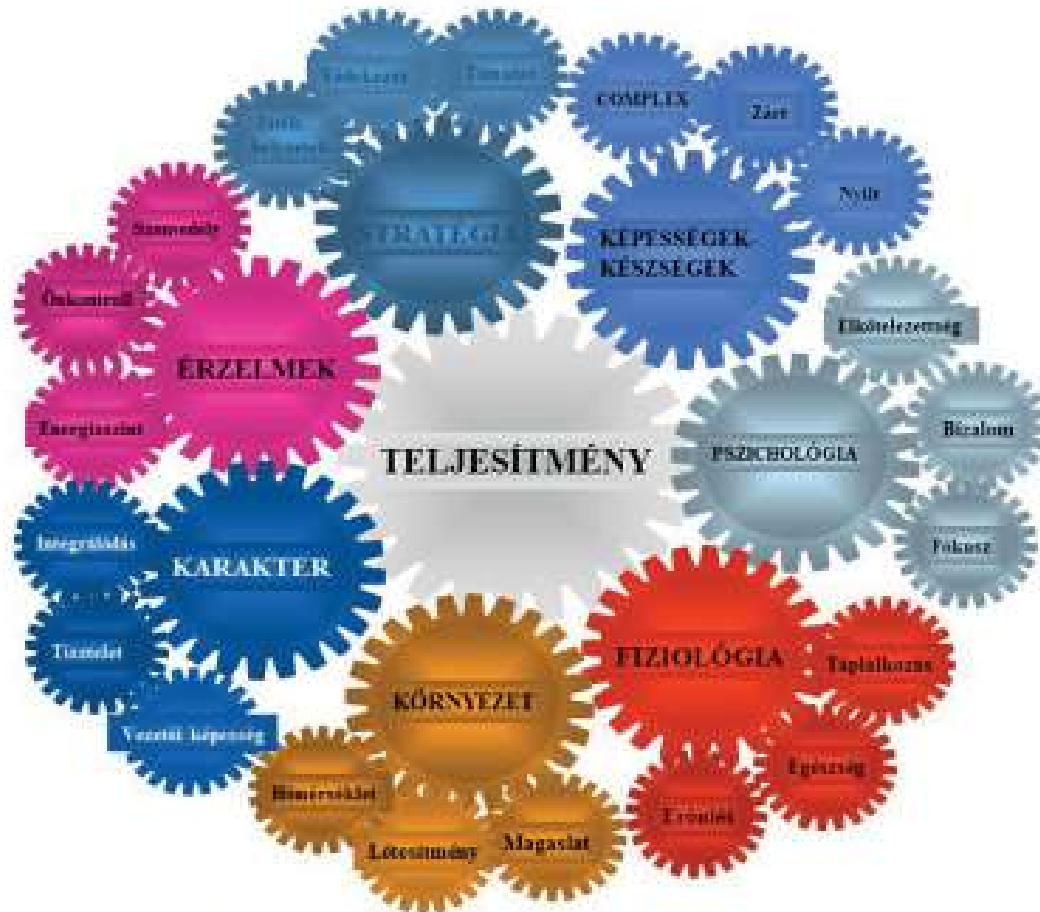


# Hosszú távú játékosfejlesztési program

- ❖ A Hosszú-távú Sportolófejlesztési Program (Long-Term Athletes Development - LTAD) egy Balyi István és munkatársai által (2001.) kidolgozott és többek közreműködésével finomított részletes fejlesztési terv, amelynek általános koncepciójából lehetséges minden sportágnak a folyamatot a sajátos környezetére adaptálni.
- ❖ Az elmúlt évtizedekben Balyi Istvánnak közel száz publikációja, tanulmánya, előadása jelent meg a világ legrangosabb szaklapjaiban a témában, hosszú évek óta LTAD tanácsadóként, tervezési és periodizációs tanácsadóként működik elsősorban Kanadában, de vezetett ilyen programokat világszerte számos országban, köztük az USA-ban, Dél-Afrikában, Nagy-Britanniában, Írországbán, Svédországban, Bahreinben.
- ❖ Az általa képviselt megközelítés jelentősen eltér a korábbi edzésméleti szakemberektől. A Balyi-féle LTAD megjelenéséig nem igazán volt olyan összefoglaló rendszer-elmélet, ami az utánpótláskorú versenyzők fejlesztését ilyen módon közelítette volna meg.



# Hosszú távú játékosfejlesztési program



1. ábra. A teljesítmény összetevői az élsportban



- ❖ A sportágak egyre jobban érdekeltek a gyerekek minél korábbi életkorban történő sportági leigazolásában, és ezzel mintegy elzárják a többi sportág megismerésének lehetőségét a fiatal sportolóktól.
- ❖ Ez a folyamat káros és nagymértékben felelőssé tehető a lemorzsolódás korábbi életkorban való bekövetkeztében, illetve a sportágaktól történő teljes elfordulásban.

# Hosszú távú játékosfejlesztési program



**YOUTH HOCKEY DEVELOPMENT PATHWAY**  
ROAD TO PLAYING YOUTH HOCKEY IN LAS VEGAS

The diagram is a pyramid with five levels, each with a different color and text. From bottom to top: 1. Skating Skills & Fundamentals (blue), 2. Hockey Skills & Fundamentals (green), 3. House League (orange), 4. Travel Programs (red), 5. Stay in the Game (grey). To the left of the pyramid is a grey arrow pointing upwards, labeled 'Player Development Progression'.

- Stay in the Game**  
Play, Coach or Officiate
- Travel Programs**  
Vegas Jr. Golden Knights
- House League**
- Hockey Skills & Fundamentals**  
NHL Learn to Play (5-9 ONLY) and/or LII' Knights Cross-Ice Program
- Skating Skills & Fundamentals**  
Skating Academy

- ★ Skating is the most basic and fundamental skill required to play the game of hockey.
- ★ After completing Skating Academy, skaters can join our NHL Learn to Play Program (if aged 5-9) or the LII' Knights Cross Ice-Program designed to prepare them for the house league.
- ★ Successful completion of the LII' Knights Cross Ice-Program will prepare you to play in our house league. Welcome to your first team!
- ★ Athletes that have the skill and desire to continue playing at a more competitive level have the opportunity to participate in the Vegas Jr. Golden Knights Travel Program.
- ★ Stay involved in the game by joining an adult league or consider giving back to your community by coaching and/or officiating and help us to develop the next generation of players.

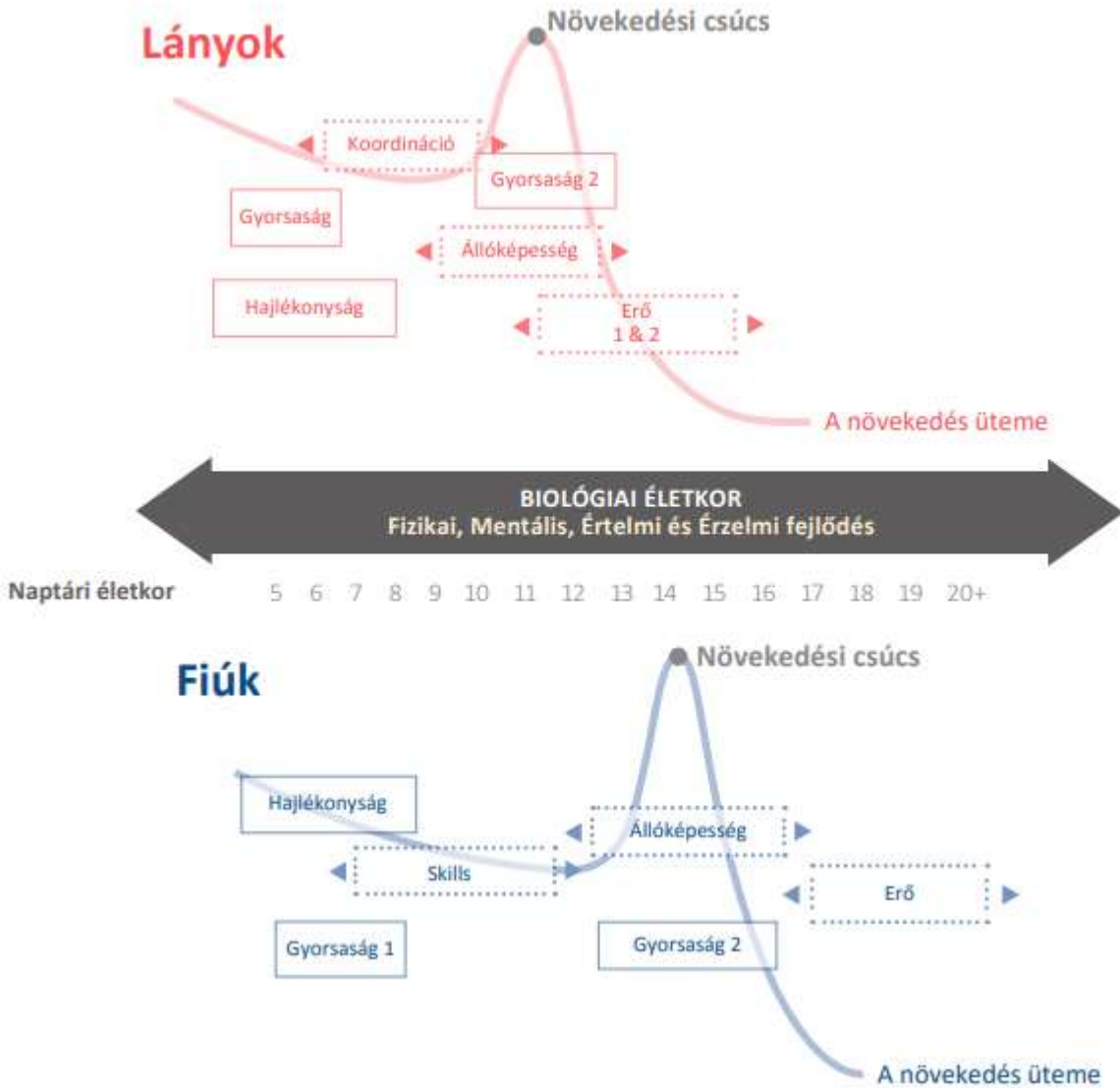
**"WE ARE DEDICATED TO THE GROWTH AND DEVELOPMENT OF THE GAME IN OUR CITY AND AIM TO FOSTER A COMMUNITY SPIRIT AMONG OUR PLAYERS, FAMILIES, COACHES AND OFFICIALS."**

Contact our Youth Hockey Development Team for more information on our programs at [youthhockey@vegasgoldenknights.com](mailto:youthhockey@vegasgoldenknights.com)

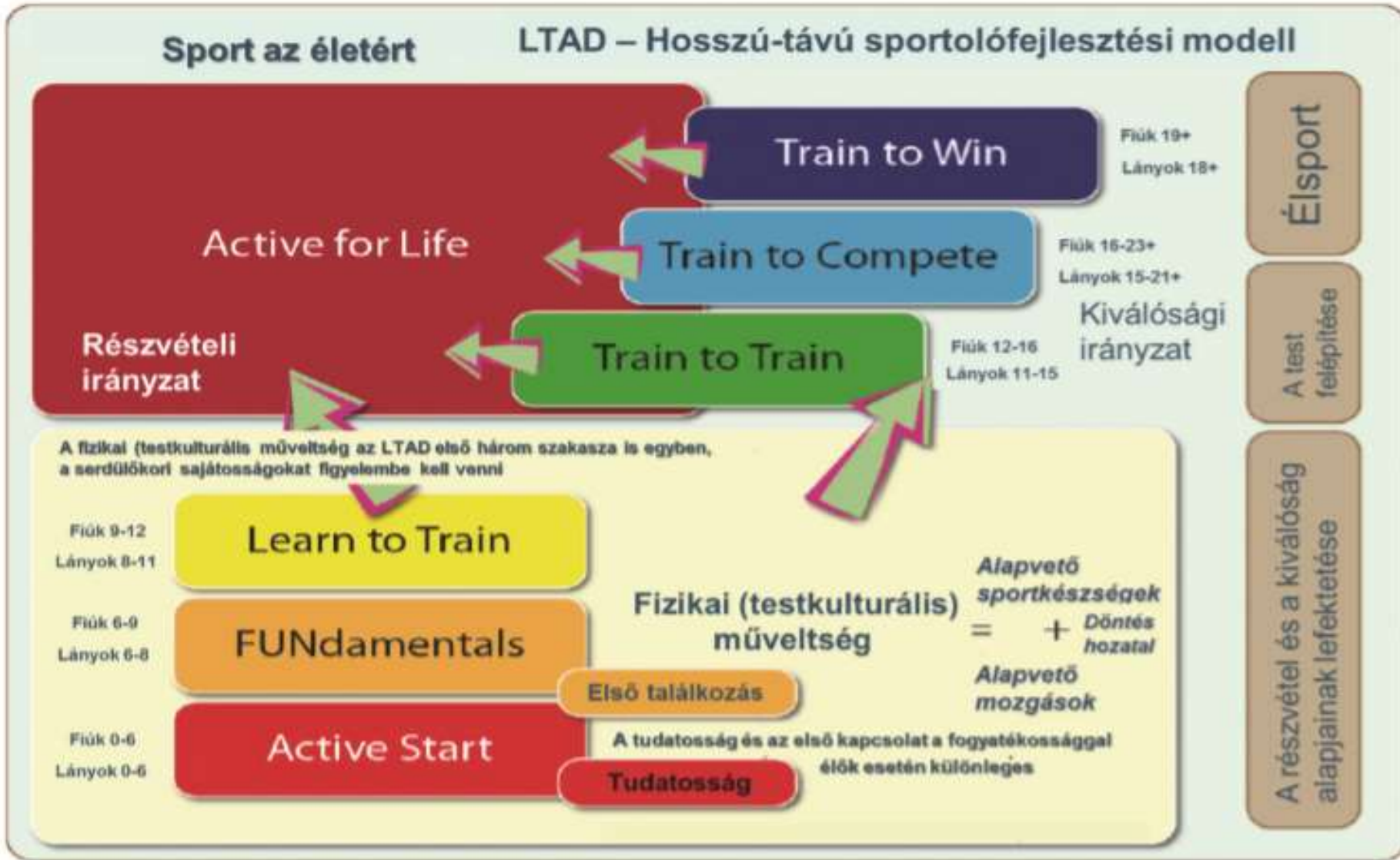
\*Program brochures will provide specific details on dates, times, curriculum, instruction and pricing.  
\*Vegas Golden Knights Youth Hockey Development follows the USA Hockey R3M guidelines and development philosophy.



# Hosszú távú játékosfejlesztési program



# Hosszú távú játékosfejlesztési program





# Hosszú távú játékosfejlesztési program

## 1. Aktív kezdet – Active start

- ❖ A fejlesztési program első életkori lépcsője kislányoknál és kisfiúknál egyaránt 6 éves korig tart. Az aktív életmód, a sportmozgások rendszeres végzése az idegrendszer fejlődésében játszik nagy szerepet.
- ❖ A fizikailag aktív életmód, a sportmozgások végzése az idegrendszer fejlődésében játszanak nagy szerepet. A mozgás egyben örömforrás is, a szabad energiák levezetésében fontos tényező. A szociális szféra is kezd fejlődni, a mások akaratának elfogadását, illetve a saját akaratuk érvényre juttatását ekkor kell megtanulni. Fontos az ösztönzés, hogy a feladatok végrehajtása örömforrás legyen, amit nem szeretne elvégezni a gyerek, azt nem szabad erőltetni.
- ❖ A magas szintű teljesítmény eléréséhez a motoros kompetencia alapvető keretrendszerének kell kialakulnia ebben a meghatározó életkori szegmensben.
- ❖ A születéstől 5-6 éves korig a világ megismerésének igénye generálta (a test funkcióinak fejlődését elősegítő) mozgásfejlődés történik. Ez a fejlődés általában egységesen jellemző az emberre, hiszen nem tételezhető fel, hogy földünk különböző helyein élő gyermekeknél például a felállással, járással stb. kapcsolatos mozgások másként alakulnának ki.
- ❖ Az 5-6 éves korig végbemenő mozgásfejlődést szabályozó alapvető mechanizmusok egyformák. Ebben a korban előbb a reflexszerűen, majd az egyre tudatosabban végrehajtott mozgások által a test olyan funkciói fejlődnek, melyek alapvetőek és a felnőttkori működések megalapozásához járulnak hozzá.



# Hosszú távú játékosfejlesztési program

## 1. Aktív kezdet – Active start

- ❖ Fejlődnek az idegrendszer, a szív-, a vérkeringési, a légzési rendszer, az izomrendszer, az ízületi és csontrendszer funkciói. Kijelenthetjük bátran, hogy a mozgás a fejlődés általános motorja. Ezért ezt az időszakot funkcionális mozgásfejlődésként definiáljuk és az ebből az időszakból származó mozgásokat a funkcionális mozgásformákban csoportosítjuk.
- ❖ A funkcionális mozgásformákon olyan elemi mozgások együttesét értjük, melyek a legfontosabb, emberre jellemző mozgásokat tartalmazzák, és amelyek kialakulása, fejlődése közben a test funkciói a megfelelő feltételek biztosítása mellett tökéletesednek.
  - Csúszás, mászás, kúszás, Járás, Futás, Ugrás, Dobás, Elkapás, Egyensúlyozás, húzás-tolás, függés, forgás, gurulás
- ❖ Minden gyermek tehát az alapvető mozgáskészségeket normál esetben a születéstől az 5-6 éves korig sajátítja el. Ez feltétele az egészséges emberi létezésnek!
- ❖ A sportszakembereknek (elsősorban itt az edzőkre gondoljunk) ebben az életkorban igazából nincs jelentős szerepük. A családon belüli nevelési hagyományokban meghatározóak a szülőknek a neveltetésükben szerzett saját tapasztalatai.



# Hosszú távú játékosfejlesztési program

## 2. Örömteli alapozás – „FUNdamentals” (lányok 6-8, fiúk 6-9 év)

- ❖ A program második szintje a motoros képességek kialakulásának talán legfontosabb életkori szakasza. Ekkor a mozgáskultúra megalapozása és a sportágak előkészítése folyik.
- ❖ A motoros képességek kialakulásának legfontosabb életkori szakasza. Amit a sportoló ebben az életkorban nem tanult meg, azt a későbbiek során nagyon nehezen - vagy egyáltalán nem - fogja tudni bepótolni. Minél sokoldalúbb, ingergazdagabb a fizikai aktivitás, annál jobban fejlődik a gyerekek összes képessége. Itt nagyon fontos, hogy a gyerekek játéka ne legyen irányítva az edzők által, éljék át felelősség nélkül a hibáik hatását a játékon belül.
- ❖ Szintén nagyon fontos, hogy semmilyen elvárás ne legyen az eredménnyel kapcsolatban, hiszen az eredménykényszer hatására csak a sikeres mozgásformákat használja, a többit hanyagolja, nem gyakorolja be, azaz saját kiteljesedését gátolja a későbbiekben.
- ❖ Szerencsés lenne, ha ebben az életkorban akár több sportágat is ki tudna próbálni egy gyerek, hiszen minél több hatás éri, annál sokoldalúbbá válik. Minél sokoldalúbb és ingergazdagabb a fizikai aktivitás, annál jobban fejlődik a gyerek összes képessége, beleértve a kognitív képességeket is!



# Hosszú távú játékosfejlesztési program

## 2. Örömteli alapozás – „FUNdamentals” (lányok 6-8, fiúk 6-9 év)

- ❖ Ez az életkorperiódus az jellemzően, amikor a gyerek elkezd szervezett keretek között sportolni, nagyjából idetehető az első sportágválasztás, az első „leigazolás” időszaka.
- ❖ Specializáció kérdésköre, korai vs. késői specializáció
- ❖ Korai specializációról akkor beszélhetünk, ha egy gyermek a pubertáskor, azaz nagyjából 13-14 éves kor előtt egyetlen sportágra koncentrálja minden erejét, abban igyekszik tökéletessé válni és ennek érdekében nagy mennyiségű ismétlődő és monoton munkát végez, jellemzően egész évben.
- ❖ A korai specializáció nem kedvez a motorikus képességek minél szélesebb körű fejlesztésének sem.



# Hosszú távú játékosfejlesztési program

## 2. Edzés tanulása – Learn to train (lányok 8-11, fiúk 9-12 év)

- ❖ Ez az életkori szakasz a legfontosabb a sport-specifikus képességek-készségek kialakításának szempontjából. Ebben a periódusban fejleszthetőek a legjobban a képességek, és ekkor alakul ki stabilan a finommotoros koordináció, válik harmonikussá és gazdaságossá a sportoló mozgása.
- ❖ A technikai elemek tökéletes végrehajtása, az új „trükkök” begyakorlása pedig örömet okoz számukra. A növekedés az időszak vége felé felgyorsul, emiatt normális, ha mozgáskoordináció szétesik és a mozgásszabályzás nem olyan hatékony, mint régebben. Ezek miatt az új technikai elemek megtanulása több időt vehet igénybe.
- ❖ Az agy ekkorra már majdnem eléri a felnőttkori méretét és bonyolultságát, a jó technikai végrehajtás elvégzése készséggé és rutinná válik. Ez a növekedés beindulásával nehezebbé válik. A később érő gyerekeknek több idejük van a technika finomítására, mint korábban érő társaiknak. Emiatt, a későbbi időszakokban, sokszor kerülnek előnybe (ha addig nem hagyták abba) a korábban érő, akcelerált sportolókkal szemben.
- ❖ Az egyéni fejlődésben előrébb tartó sportolókat előbb választhatják ki, emiatt látszólagos hátrány éri a biológia érésben, azaz a testi fejlődésben némileg elmaradottakat. Az akcelerált gyerekeknél - főleg a hormonok beindulása után -, már fontossá válik az erő és gyorsaság fejlesztése. Emiatt maradhat el a többi képesség megfelelő szintű fejlesztése.



# Hosszú távú játékosfejlesztési program

## 2. Edzés tanulása – Learn to train (lányok 8-11, fiúk 9-12 év)



- ❖ Számos motoros képesség esetében van szenzitív időszak (élettani okok miatt jobban fejleszthető) ebben az életkorban; ezek adekvát fejlesztése estén a sportoló elérheti a genetikai potenciáljának maximumát, ellenkező esetben nem teljesezhet ki megfelelően.
- ❖ Jellemzően ekkor jön el a sportoló számára egy igen fontos időszak; ekkor jelenik meg az első komolyabb döntési helyzet a sportkarrierjében, melyben a részvételi vagy a kiválósági irányzat felé fog majd elmenni a sporttevékenysége. Itt dől el, milyen helye, szerepe lesz a sportnak az egyén további életvitelében, fontos, kevésbé fontos vagy jelentéktelen.



# Hosszú távú játékosfejlesztési program

## 3. Edzeni a megedződésért – Train to train (lányok 11-15, fiúk 12-16 év)

- ❖ Ez a kor a legnagyobb változások időszaka. Ebben az életkori szakaszban az azonos naptári évben született sportolók között hatalmas különbségek alakulhatnak ki mind súlyban, mind magasságban.
- ❖ Ebben a szakaszban válik igazán fontossá, hogy a sportolók (és szüleik is) tisztában legyenek a fejlődési ütemükkel, ne váljanak türelmetlenné önmagukkal, vagy szülőkre vetítve a gyermek fejlődésével szemben.
- ❖ Ebben az életkori szakaszban hatalmas változások mennek végbe a testmagasságban, nem ritka az évi 10-20 cm-es növekedés. Az izmok, ízületek, inak és kötőszövetek jellemzően nehezen tartják a növekedési ütemet a csontokkal, nem beszélve a belső szervekről (például a kardio-pulmonáris, azaz a tüdő, szív és vérkeringési rendszerről).
- ❖ Alapvető fontosságú, hogy a szív kapilláris hálózata minél sűrűbbé váljon a jobb vérellátás érdekében. A kapillarizáció, illetve a szív saját vérkeringése (csak a diasztolé időtartama alatt tud megvalósulni) abban az esetben lesz kiváló, ha az aerob kapacitás megfelelő, amelyet akkor kell kialakítani, amikor a növekedési csúcson már túl vagyunk.



# Hosszú távú játékosfejlesztési program

## 3. Edzeni a megedződésért – Train to train (lányok 11-15, fiúk 12-16 év)



### Fegyelem a jégen

- Ne legyen „megtorlósos” kiállítás
- Ne kritizáld a játékvezetőt
- Ne beszélj rondán/illetetlenül az ellenféllel
- Rövid cserék
- Szervezett ,fegyelmezett játék
- Megfelelő szerepvállalás
- Stratégia ,struktúra betartása

### Fegyelem a jégen kívül

- Legyél pontos
- Öltözői szokások (tisztaság, rend)
- Megjelenés
- Megfelelő viselkedés(Étterem, reptér)
- Média felé tisztelettel beszélni az ellenfélről
- Elkötelezettség a fittség (egyéni edzés) iránt
- Megfelelő étrend – folyadék bevitel
- Alvás - pihenés



# Hosszú távú játékosfejlesztési program

## 3. Edzeni a megedződésért – Train to train (lányok 11-15, fiúk 12-16 év)

- ❖ A tehetség egyik fontos összetevője, hogy az embert próbáló feladat meghátrálásra kényszeríti-e a sportolót, vagy inkább „felveszi a kesztyűt” és még keményebben dolgozik a sikerért. A fiatal sportolókat egyre jobban hozzá kell szoktatni a versenyzés igazi körülményeihez, meg kell tanulniuk helyén kezelni a győzelmeket és a kudarcokat is.
- ❖ Ebben az életkori szakaszban a sportolók fizikális, mentális, érzelmi és értelmi kapacitásait is maximalizálni kell és lehet a jó teljesítmény érdekében. További kiemelt feladat megtanítani a sportolókat megfelelően kezelni az élsport nehézségeit, mint például az utazás, a média (social media), a nézők és az egyre jobban felkészült versenytársak.
- ❖ Ekkorra általában már csak a választott sportágban edzenek és versenyeznek a sportolók. Itt alakul ki a leginkább adekvát poszt, avagy - a képességek tükrében - az a versenyszám, ahol a legjobb teljesítményt lesznek képesek nyújtani a játékosok.



# Hosszú távú játékosfejlesztési program

## 3. Edzeni a megedződésért – Train to train (lányok 11-15, fiúk 12-16 év)

- ❖ Az edzőmunkát már egész nagy intenzitású, versenyszerű gyakorlatok jellemzik. A sportolóknak már van annyi rutinjuk, tapasztalatuk, hogy nyomás alatt, edzéseken és versenyeken/mérkőzéseken is tudnak megfelelően teljesíteni.
- ❖ A fizikai felkészülési programot az egyénre jellemző paraméterek alapján kell összeállítani/elvégeztetni, a pihenő, regeneráló gyakorlatok megfelelő mértékű beiktatásával (Zaccaro, Rittman és Marks, 2002).
- ❖ Nagy hangsúlyt kell fektetni a pszichológiai felkészülésre is; a sportolókat a számukra hatékony speciális feladatok végzésével mentálisan is erőssé kell tenni.
- ❖ Ne feledjük! Ez a legnagyobb változások időszaka! Itt válik igazán fontossá, hogy a sportolók ismerjék saját fejlődési ütemüket, ne váljanak türelmetlenné saját magukkal szemben, illetve ne teljenek el túlfokozott önbizalommal sem a teljesítményváltozásukkal kapcsolatban.



# Hosszú távú játékosfejlesztési program

## 4.Edzeni a győzelemért - Train to win (lányok 18+, fiúk 19+ év)

- ❖ Az utolsó állomás a fiatal sportoló karrierjében, amely már egyben a felnőtt korosztályba belépést is jelenti. Itt már szinte csak az eredmény számít, azaz a verseny, a mérkőzés napján mutatott teljesítmény.
- ❖ Amennyiben megfelelően végigcsinálta, végigdolgozta a korábban leírt életszakaszokhoz rendelt feladatokat, mostanra a genetikai hozománya, azaz az örökölt tehetség kibontakozásának lehetünk szemtanúi. Egy rájátszáson, egy nagy jelentőségű versenyen jellemzően már csak roppant aprólékos és végig ellenőrzött felkészüléssel lehet megfelelő teljesítményt elérni.
- ❖ Ezt a terhelés és az intenzitás megfelelő változtatásával lehet elérni, figyelembe véve a megelőző életkori szakaszokban tapasztaltakat. Az akarati tényezők ekkorra már teljes mértékben kontrollálják a cselekedeteket, azaz az edzői stábnak fokozottan kell figyelnie a túledzésre és a mentális fáradtság és kiegészítő tünetekre és jeleire. A megfelelő, körültekintő edzéstervezés és a regenerációs eszközök komplex használatával ez elkerülhető.



# Hosszú távú játékosfejlesztési program

## 4.Edzeni a győzelemért - Train to win (lányok 18+, fiúk 19+ év)

- ❖ **A barátságos, de elvárásokkal teli hazai és az ellenséges, idegen környezet hatásaitól függetleníteniük kell magukat.** A jó teljesítmény azonnal felkelti a média érdeklődését, a hirtelen jött népszerűsége is fel kell készíteni a sportolókat. Komoly személyiségtorzulást okozhat a média, aminek igen rossz hatása lehet a teljesítményre.
- ❖ **Az értelmi képességekre való hatás is fontos, ezt kizárólag az edzők, sportvezetők és a sportolók közötti megfelelő emberi kapcsolatokkal lehet elérni.**
- ❖ **Vannak további fontos feladatok is, úgymint a továbbtanulás és a sportolás összhangjának megteremtése, valamint egyeseknél a versenyzés befejezésére, „civil életre” való felkészítés.**
- ❖ **Amennyiben jól sikerült az előző állomások tudásanyagának és ismereteinek elsajátítása, a küzdőterek szereplői az élsport befejezése után is meg fogják találni helyüket a sportban, a későbbiekben például edzők, játékvezetők, versenybírók, lelkes nézők és szülők vagy jó eséllyel támogatók és szponzorok lehetnek.**



# Hosszú távú játékosfejlesztési program

4.Edzeni a győzelemért - Train to win (lányok 18+, fiúk 19+ év)



# Hosszú távú játékosfejlesztési program

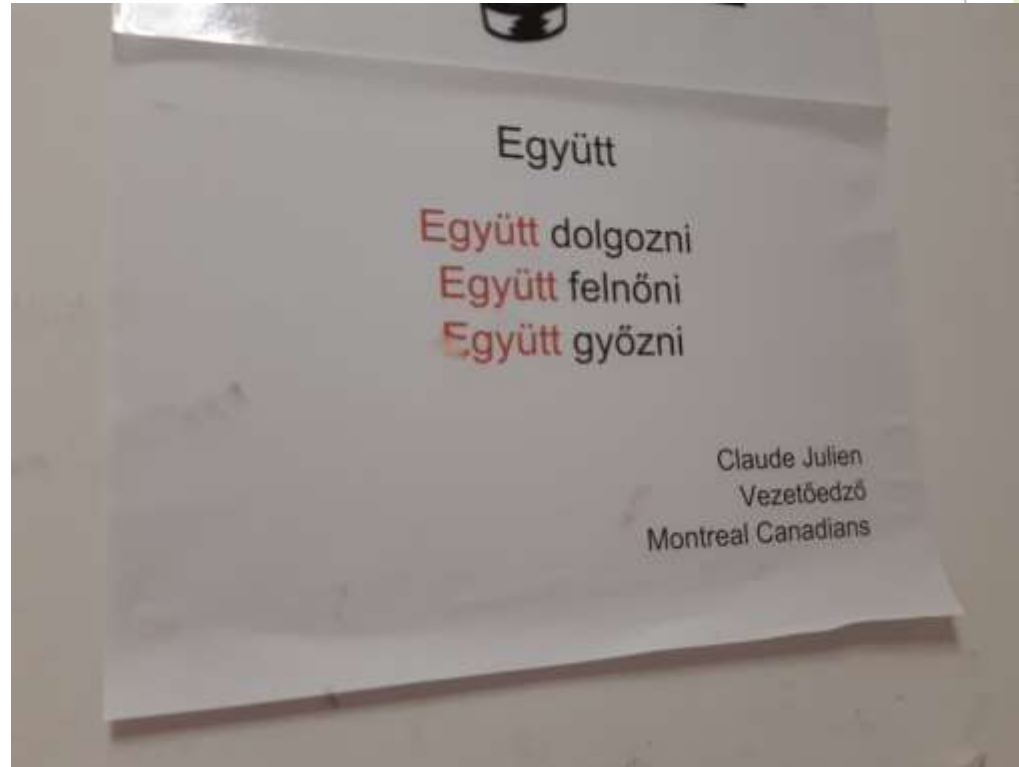
## 5. Aktivitás egy életre, vagy aktivitás az életért - Active for life (bármely életkortól)

- ❖ Az Aktivitás egy életre szakasz az élethosszig tartó fizikai aktivitás lehetőségét mutatja meg a Hosszútávú Sportolófejlesztési Programon belül. Két fő irányzata létezik, az első irányzat a „versengés az életért” (Competitive for life), melyben főként a korábbi versenysportot űző versenyzők fognak részt venni elsősorban saját, de sokszor más sportágban.
- ❖ Ezek a sportolók már szinte igénylik a mások legyőzésére irányuló kihívást, és egészen magas szinten sportolnak tovább az élsportolói karrierjük befejeztével is, alsóbb osztályokban.
- ❖ A másik irányzat a „Fittség az életért” (Fit for Life), amelyben a sportolók egyszerűen fejleszteni vagy csak fenntartani akarják a fizikai fittségüket rekreációs vagy egészségügyi szempontok miatt, illetve soha nem is sportoltak, csak egészségi állapotuk vagy a későbbi életkorukban kialakuló igényük miatt kezdték el a sportolás valamilyen formáját.
- ❖ Jégkorongban gyakori, hogy a gyerektől „kedvet kapva” a szülő is beleszeret a sportágba, és akár azután is folytatja amatőr szinten, amikor gyermeke esetleg abbahagyta a jégkorongot.



# Összefoglaló

- ❖ Az LTAD egy komplex keretrendszer, mely ugyan kiváló és egyben előremutató gondolatokat tartalmaz, de az ördög a részletekben rejlik; a megvalósítás sikere elsősorban a sportszakemberek paradigma-váltásától és hozzáállásától, a szülők nyitott gondolkodásától, együttműködésétől, támogatásától is függ!



# Kérdések?

## További ETO HC Szülőakadémia előadások:

2021. ősz:

- Sporttáplálkozás ismeretek szülőknek - november 24. szerda, 17:30h
- Merre tovább? Pályaválasztás, pályaorientáció - december 8. szerda, 17:30h

2022. tavasz:

- Edzői-játékos-szülő sportháromság - január 19. szerda, 17:30h
- Élmények, boldogság, motiváció - február 23. szerda, 17:30h
- Edzés, gyógyulás, rehabilitáció, egészségvédelem, sérülés prevenció - március 23. szerda, 17:30h

# KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

