

Az LTAD hatásmechanizmusa a hazai rövidpályás gyorskorcsolya sportágban

The mechanism of action of LTAD in the Hungarian short track speed skating sport

Telegdi Attila

Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi
Doktori Iskola, Eger
Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség, Budapest
E-mail: a.telegdi@gmail.com

Összefoglaló

Kutatásunk elsődleges célja bemutatni az LTAD program (Long-Term Athlete Development „Hosszútávú Sportolói Fejlesztés”) a hazai gyorskorcsolya sportágra való alkalmazásának eredményességét. Vizsgálatunkban az interjúk módszereit alkalmaztuk a pedagógiai program- és tartalomfejlesztés céljából. A sportág LTAD programjának hatásmechanizmusait, a sportolók fejlesztése és a tervezés területeit vizsgáltuk és hasonlítottuk össze a korábban használt elvekkel és gyakorlattal. Az interjúkba a programot alkalmazó edzőket vontuk be (N=5). Kvalitatív elemzések során a hangsúlyos jellemzőket és hatásokat kerestük.

Szemben a korábbi 4 éves tervezéssel, az LTAD bevezetésével a tudatosan felépített, hosszú távú tervezés irányába (4-8-12-év) tolodott el a felkészítés. Bevezetésre került a szenzitív időszakokon, az életkori sajátosságokon alapuló korosztályos képzés. Az adaptáció főbb hiányosságai közé tartozik a nem megfelelő kommunikáció és információáramlás.

Az LTAD program bevezetése megteremtette a hosszú távú fejlesztés lehetőségét, melynek hatékonysága leginkább az eredményességben mérhető. A program tapasztalatokra épülő folyamatos módosítása és fejlesztése, az innováció biztosítja a sportág eredményességének fenntarthatóságát.

Kulcsszavak: LTAD, korosztályos képzés, innováció

Abstract

The primary goal of our research is to present the effectiveness of the application of the LTAD program (Long-Term Athlete Development) to the sport of Hungarian speed skating. In our research, we used interview methods for a pedagogical program

and content development. We examined the impact mechanisms of the sport's LTAD program in the areas of athlete development and design and compared previously used principles and practices. Coaches using the program were included in the interviews (N=5). In qualitative analyses, we sought emphatic features and effects.

In contrast to the previous 4-year planning, the introduction of LTAD shifted the direction towards consciously constructed, long-term planning (4-8-12 years). Age-focus training based on sensitive periods and age characteristics was introduced. The main shortcomings of the adaptation include inadequate communication and information flow.

The introduction of the LTAD program has created an opportunity for long-term development, the effectiveness of which can best be measured in terms of results. Continuous modifications and development in the program based on experience and innovation ensures the sustainability of the performance of the sport.

Keywords: LTAD, age training, innovation

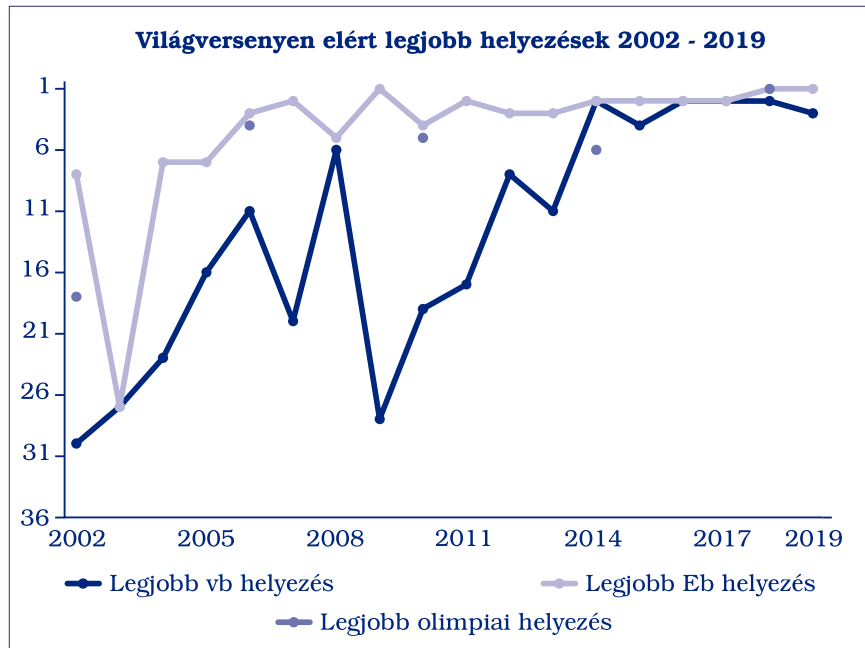
Bevezetés

Az LTAD (Long-Term Athlete Development) egy program, amelynek megalkotása Balyi István személyéhez kötődik. A program létrehozását a sportban fellelhető hiányosságok inspirálták a helytelen, az élettani szabályokkal sokszor szembemenő edzéselméleti, pedagógiai és pszichológiai megközelítések. Az LTAD elsősorban a tervezésre helyezi a hangsúlyt a felkészítésben a kisgyermekkortól az utánpótlás korosztályon át a válogatott szintig, de a rekreáció számára is ad iránymutatást. A sportágak bármelyikében értelmezhető holisztikus megközelítés az, ami biztosítja a sportolók megfelelő motoros, mentális,

értelmi és érzelmi fejlődését, melynek mottója: „Nem sportolót, hanem sportoló embert nevelünk és fejlesztünk.” (Balyi és mtsai, 2016).

A hazai korcsolya sportágainkban a Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség a 2000-es évektől folyamatosan vezette be a programot, ami a mai napig folyamatosan alakul és változik. Kanadában már hosszabb ideje bevezetésre került, amelynek adaptációja a hazai viszonyrendszerhez igazodva folyamatosan zajlik. Az LTAD bevezetése és adaptációja a hazai viszonyrendszer figyelembevételével az eredmények tükrében sikeresnek mondható. A 2000-es évek elején jelent meg hazánkban rövidpályás gyorskorcsolya sportágban a kanadai mesteredző Yves Nadeau által, az LTAD metodikájára épülő periodizációs modell, amelyet a válogatott szinten kezdtek el alkalmazni az edzők. A modell megismerésével és alkalmazásával az LTAD néhány mechanizmusa is beépült a mindennapok gyakorlatába, amely a klubok munkájában is megjelent a belső edzőképzések hatására. A sportágra nem a tudatos sportági kiválasztás rendszere volt jellemző, hanem inkább a kiválasztódás, illetve sportágválasztás történt.

A szülőkkel kialakított kapcsolat minden területen rendkívül fontos, a sportágválasztástól a kiválasztáson át a komplett hosszútávú nevelési folyamatokig (Bognár és mtsai, 2006). Nem feltétlen az edzők alkotják a kiválasztás fő mozgatórugóit és irányítóit, ha egyáltalán konkrétan megfogalmazhatók ezek (Baumgartner és mtsai, 2005). A tehetségkutatást és tehetséggondozást sem a tudatosan felépített módszertan jellemezte. Nem sporttudományos mérések alapján történt a bevalás és a tehetségek felismerésének prognosztizálási folyamata (Bognár és Huszár, 2009). A tehetségek felismerését, azonosítását, valamint menedzsmentjét tudományos sportszakmai alapokra kell helyezni (Kovács és mtsai, 2007). Az LTAD program egyik fő jellemzője az egészség, egészségtudatosság kialakítása (Olvasztóné és mtsai, 2007; Pál és mtsai, 2005), amely a versenysporttal párhuzamosan az egészségtudatos magatartás kialakítására törekszik edukációs eszközökkel a versenyzők, edzők és szülők, tehát a sportháromszög bevonásával, mely szintén nem volt jellemző korábban a sportági gyakorlatra (Bognár és Huszár, 2009; Konczos és mtsai, 2012). A sport hatása az egészségtudatos magatartásra témakör a hazai kutatások egy kiemelt területe, amely a hosszú távú



1. ábra. A magyar rövidpályás gyorskorcsolya sportág Eb, vb, olimpiai eredményei 2002-től 2019-ig

Figure 1. The European, World Cup, Olympic and Olympic results of the Hungarian short track speed skating sport from 2002 to 2019

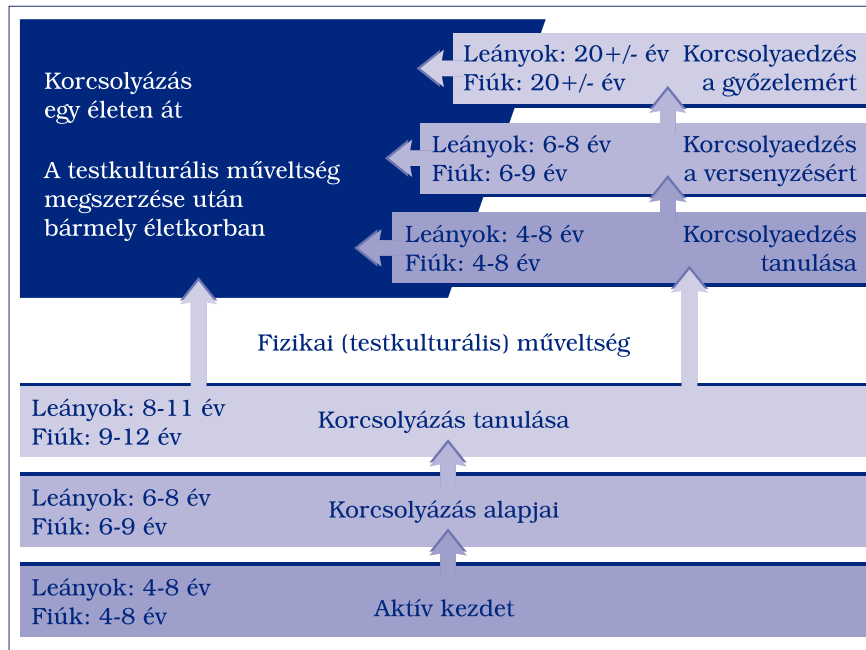
sportolófejlesztés és egyben az utánpótlásnevelés egyik alappillére, amely csak a versenyző-szülő-edző relációban a leghatékonyabb (Szakály és mtsai, 2016). Az 1. ábra a hazai rövidpályás gyorskorcsolya sportág eredményeit mutatja 2002-től 2019-ig.

Elméleti keretek

Az LTAD program hét szintet jelöl meg, amelyek az életkorokhoz tartozó szakmai tartalmakra adnak iránymutatást amellet, hogy nagy hangsúlyt fektet a tervszerűsége, fokozatosságra és az egymásra épülésre. Az LTAD gyorskorcsolya sportágra történő hazai adaptációja után a kialakított felépítést a 2. ábra szemlélteti.

Sokan állítják, hogy az elit szint eléréséhez minimum 10 évnnyi (vagy 10 000 óra) gyakorlás szükséges (Ericsson és mtsai, 2006). Más vizsgálatok alapján 11–13 év kell az elit sportolóknak ahhoz, hogy a legmagasabb szintű teljesítményt elérjék (Gibbons és mtsai, 2002). A lényeges azonban az, hogy nem lehet lerövidíteni a kiválóságához vezető időtartamot, a résztvevők fejlesztése hosszú folyamat, hozzávetőlegesen egy évtized vagy még ennél is több idő alatt lehet eljutni a nemzetközi szintre. Ez hosszú idő, de a rövid távú célok (eredménykényszer, bajnoki címek) nem szabad felülírniuk a sportolók hosszú távú fejlesztését (Virus, 1995).

Az LTAD, ahogy a nevében is benne van a hosszútávú sportoló fejlesztés érdekében létrehozott program. Az LTAD megalkotásának az elsődleges célja az



2. ábra. LTAD gyorskorcsolya sportági adaptációja (Telegdi és mtsai, 2020)

Figure 2. Sports adaptation of LTAD speed skating (Telegdi és mtsai, 2020)

volt, hogy a teljesítményorientált folyamatokra adjon optimális megoldási lehetőségeket, amelyekkel a fiatalok élettani és pszichés folyamatait megfelelően támogatja és biztosítja az egészséges fejlődésüket. Ezek a folyamatok a gyorskorcsolya sportágban mindennapos problémaként jelentkeznek hazánkban és nemzetközi szinten egyaránt. Jellemzően ilyen jelenség a rövid távú felkészítés, amely a fiatal sportolókat a minél gyorsabb eredmények elérése irányába kényszeríti, amely azonban kiegészítéshez és korai lemorzsolódásához vezethet (Balyi és mtsai, 2013). A folyamat egyik legfontosabb célja, hogy a rövid távú eredmények helyett a sportolók felnőttkorban ériék el a genetikai potenciáljuk és motoros teljesítményük csúcsát, így biztosítva az optimális biológiai fejlődésükkel párhuzamos fejlesztésüket. A programban résztvevők fejlesztése hosszú távú folyamat, és az elit résztvevőknek hozzávetőlegesen egy évtizedes vagy annál hosszabb gyakorlásra lesz szükségük nemzetközi szintű eredmények eléréséhez. E folyamat részeként soha nem szabad hagyni, hogy a rövid távú teljesítménycélok aláássák a sportolók hosszú távú fejlődését (Virus, 1995).

A szenzitív időszakok meghatározó fontossággal bírnak a gyermekek képzésében, amellyel kapcsolatos ismeretanyag az edzőknek tisztában kell lenniük. Az érzékeny időszak egy széles időkeret vagy lehetőségek ablaka, amikor egy adott készség elsajátítása vagy egy adott fizikai képesség fejlesztése különösen hatékony. A gyermekkor teljes időszaka érzékeny időszaknak tekinthető az alapvető mozgáskészségek elsajátításában (Gallahue és Donnelly,

2003). A serdülőkor előtt bekövetkező, a képéssel összefüggő gyorsított alkalmazkodás érzékeny periódusai naptári életkoron alapulnak, míg azok, amelyek a serdülőkori növekedéssel összefüggésben vannak, az érési markerekkel való kapcsolatukon alapul (Balyi és mtsai, 2013). Az alkat/termet elsősorban az emberek magasságára és testének arányaira utal, melyet az utánpótlás-korosztályokban célszerű mérni. A mérésre azért van szükség, mert a növekedésben lévő fázisokról ez ad megfelelő információt, és ezek alapján lehet tervezni a szenzibilis időszakok edzőmunkáját (Telegdi és mtsai, 2020). Ezen mérések történhetnek diagnosztikai labor körülmények között, de az edzők saját maguk is elvégezhetik azokat az alapméréseket, amelyek nem igényelnek komoly műszerezettséget.

Az LTAD program kiterjed a szülők tanítására a rövid és hosszú távú felkészítés folyamatában, amely során mind elméletben, mind gyakorlatban hozzájárul a gyermekek fejlődéséhez a táplálkozás, a regeneráció és a koruknak megfelelő életmód biztosításához (Telegdi és mtsai, 2020). A sportoló gyermek esetében a család szerepe rendkívül fontos az edzői munka eredményessége szempontjából. A család mintaadása, életmódja alapvetően meghatározza a gyermek későbbi érték- és szokásrendszerét, amelyben az oktató-nevelő intézményeknek legtöbbször mindössze csupán kompenzáló szerep jut (Bognár és mtsai, 2006). Korábbi kutatások egyértelműen bizonyítják a család, elsősorban a szülők erőteljes befolyásoló szerepét a fiatalok sportolási szokásainak kialakításában, a sportágválasztásban, a felkészülés folyamatában, majd a versenyzés során elért sikerekben is (Bognár és mtsai, 2006; Fügedi és mtsai, 2019). Jelentős a szülők pozitív befolyásoló szerepe a gyermek szabadidő eltöltésének és egészségtudatos szokásrendszerének kialakításában (Roediger és mtsai, 1984; Shaffer és Brody, 1981). Az edző-szülő-sportoló háromszöget „sportoló háromszögnek” nevezik (Smith és Smoll, 1989). A háromszög tagjai közötti interakciók jellege jelentős következményekkel járhat a gyermek pszichés fejlődésében (Davis és mtsai, 2013). Az edzők abban a helyzetben vannak, hogy a szülők valódi aggodalmait és jó szándékát olyan módon irányítsák, amely növeli a fiatalok sportélményeinek értékét (Smoll és mtsai, 2011).

Témaválasztásunkat indokolta, hogy megismerjük az gyorskorcsolya sportágban az edzők LTAD

1. táblázat. Az edzők (K1, K2, UPV, OLV1, OLV2) véleménye az előre tervezés vonatkozásában
Table 1. The coaches' views (K1, K2, UPV, OLV1, OLV2) on pre-planning

	K1	K2	UPV	OLV1	OLV2
Ön hány évre tervez a versenyzői felkészítését illetően?	8-12 év	4-8 év	4-8 év	15-20 év	20 év
Ön szerint hány évre terveznek az edzők a versenyzők felkészítését illetően?	4-8 év	4-8 év	4-8 év	4-8 év	4-8 év

program iránymutatásaihoz való viszonyulását és ezáltal vizsgáljuk a program hatékonyságát. A folyamatos fejlődés biztosításának záloga az edzők LTAD program által kijelölt alapelveinek követése.

Kutatásunk elsődleges célja bemutatni az LTAD program hazai gyorskorcsolya sportágra történt alkalmazásának eredményei, annak fejlődési tendenciái, hiányosságai megemlítésével rámutatni a ki-rajzolódó fejlesztési irányokra.

Anyag és módszerek

A kutatásunkban interjúk módszereit alkalmaztuk a pedagógiai program- és tartalomfejlesztés céljából. Strukturált interjúkat készítettünk a programot alkalmazó edzőkkel (N=5), akiknek az összetétele a következő volt:

- 2 felnőtt válogatott edző, akik az olimpiai válogatottat irányítják, egyikőjük (OLV 1) az egyik hazai klubban is dolgozik, így jó rálátása van a klubok munkájára is, a másik válogatott edző (OLV 2) a hazai edzőképzésben is részt vesz.
- 1 utánpótlás válogatott edző (UPV), aki korábban klubedzőként egy vidéki klubban dolgozott vezetőedzőként.
- 2 tagszervezeti edző. Az egyikőjük egy fővárosi klubban vezetőedző (K1), a másik edző egy erős vidéki klub edzője (K2).

A vizsgált edzők közül az olimpiai válogatott két edzője elbírálásos mintavétellel, míg a két tagszervezeti edző és az utánpótlás válogatott egyik edzője egyszerű véletlen mintavétellel került kijelölésre.

Az interjúk segítségével a korábban alkalmazott edzőmódszereket és eljárásokat hasonlítottuk össze a most használt az LTAD-bevezetése után alkalmazottakkal, főként a szenzitív időszakok, életkori sajátosságok alapján történő felkészítés vonatkozásában. Az LTAD program sikeres adaptációjával kapcsolatban vizsgáljuk, hogy a kommunikáció és információáramlás miképpen járult hozzá a program megértéséhez és minden szinten történő bevezetéséhez. A kvalitatív elemzések során a hangsúlyos jellemzőket és hatásokat kerestünk.

A kutatás során a következő kérdésekre kerestük a választ:

1. Milyen tendenciák jellemzők az edzőkre, hány évre terveztek előre 10-20-évvvel ezelőtt és most mi

a jellemző a versenyzők felkészítésének szempontjából?

2. A vizsgált edzők a mostani gyakorlat alapján hány évre terveznek előre a versenyzők felkészítését illetően?
3. Az edzőkollégák jellemzően a szenzitív időszakok figyelembevételével és az életkori sajátosságok alapján dolgoznak? És a vizsgált edzők?
4. Az edzők a szenzitív időszakokat naptári életkor alapján határozzák meg, vagy fejlettségi életkor alapján mérési eredmények figyelembevételével?
5. A vizsgált edzők, alkalmazzák valamelyiket, és ha igen melyiket?
6. A szülők és a versenyzők informálása, képzése, fejlesztése alapos-e, megfelelő-e az edzők részéről a hosszú-távú sportoló felkészítés elveinek megértése szempontjából? Ez hogyan változott az évek során?

Eredmények

Az edzők hosszú távú fejlesztése vonatkozásában azt vizsgáltuk, hogy hány évre előre terveznek, illetve 10-20 évvel ezelőtt mi volt a jellemző az edzők hosszú távú gondolkodását illetően (1. táblázat).

Eredményeink azt mutatják, hogy a vizsgált edzők legalább négy-nyolc évre gondolkodnak előre, de legtöbbször még ennél is többre. A klubedzők a versenyzőiket a junior válogatott kerettségig kezdetéig készítik fel, mert innentől már központosított felkészítésben vesznek részt. Az egyik klubedző a következőket nyilatkozta:

K1: „A versenyzőim 6-8 éves korban kerülnek hozzám, és azok, akik junior válogatottak lesznek azok 7-8 éven keresztül nap mint nap velem készülnek. Én készítem fel és én versenyeztetem őket, de utána elengedem a kezüket, mert a válogatottal készülnek.”

K2: „A hozzám került gyerekek változó, de általában 6-8 évig nálam készülnek, majd egy részük a válogatottban folytatja.”

A válogatott edzők szintén a rendszer alapján determinált időintervallumban készítik a versenyzőiket. A leghosszabb tervezési időszakot az olimpia kerettedzői alkalmazzák:

UPV: „A junior válogatottba a versenyzők 10-12 éves korba kerülnek be, és a legtehetségesebbek

17-18 éves korukban már az olimpiai keretben folytatják pályafutásukat. Tehát változó, de 4-8 év.”
 OLV1: „A legtehetségesebb versenyzők már 15-16 éves korukban hozzánk kerülnek az olimpiai keretbe, és célunk, hogy minél tovább tudjanak nemzetközi szintű eredményeket elérni, akár 35 éves korukig, vagy szerencsés esetben akár azon túl is, erre azonban még nem volt precedens.”

OLV2: „A kiemelkedő versenyzők már fiatal korban az olimpiai keret közelébe kerülnek és bekeverülnek a rendszerbe. Van, aki 20 évet is eltöltött a felnőtt válogatottban.”

A szenzitív időszakok figyelembevételével kapcsolatos kérdésre, miszerint mi a véleményük az edzők a szenzitív időszakok és életkori sajátosságoknak megfelelően végzik-e a versenyzők fejlesztését, csak az olimpiai keret egyik edzője válaszolt igennel:

OLV1: „Én úgy látom, hogy igen, és ez inkább a közvetlen környezetben dolgozó klubedzőkre vonatkozik, igyekeznek a szenzitív időszakokat figyelembe venni és az életkori sajátosságoknak megfelelően csoportbontásban fejlesztik a versenyzőket.”

A többi edző szerint nem ezen elvek alapján dolgoznak az edzők.

OLV2: „Szerintem az edzők nagyvonalúan veszik figyelembe a szenzitív időszaknak megfelelő képzést.”

UPV: „Nem a szenzitív időszakoknak megfelelően edzik a gyermekeket az edzők, hanem minden képességet egyenlő arányban fejlesztenek.”

K1: „Nincsenek tisztában az edzők, hogy mikor melyik képességet kell kiemelten fejleszteni, hanem mindent fejlesztenek azonos mértékben.”

K2: „Szerintem az edzők nagy része mindent egyszerre és ugyanolyan mértékben fejleszt, nem a szenzitív időszakok figyelembevételével. Az életkori sajátosságoknak megfelelő képzést a csapaton belüli nagy életkori szórás nehezíti.”

A megkérdezett edzők mindegyike bevallásuk szerint a szenzitív időszakoknak megfelelően fejlesztik a versenyzőiket. Az életkori sajátosságoknak megfelelő képzés elsősorban a nagyobb létszámok miatti nehézkes csoportbontások és az edzői létszám hiánya miatt okoz nehézségeket főleg a kluboknál.

K1: „Legjobb tudásom szerint a szakirodalomra hagyatkozva, valamint a növekedési csúcs idejét meghatározó (PHV) folyamatos mérések eredményeinek figyelembevételével fejlesztem a gyermekek képességeit. Ez nehéz, mert sok gyermek van, akire figyelni kell, de igyekszünk megoldani.”

K2: „Igyekszem, azonban a lehetőségek és a csoporton belüli életkori különbségek megnehezítik az edzések lebonyolítását, mert ketten vagyunk edzők és sok a gyermek, akik között nagy az életkori különbség.”

UPV: „A szenzitív időszakokra a terhelésdiagnosztikai mérésekből következtetünk, de a deficiteket igyekszünk a képességfejlesztésekben kiegyenlíteni.”

OLV1: „Heti méréseink vannak, amelyekből a képességfejlesztések irányára kapunk ajánlásokat.”

OLV2: „Folyamatos méréseken mennek át versenyzőink, és ez támpontot ad a képesség fejlesztésekre is.”

Arra a kérdésre, hogy mi alapján határozták meg a szenzitív időszakokat az edzők régen és miképpen ma, ugyanazokat a válaszokat kaptuk egy kivétellel, miszerint régen is és ma is jellemzően a naptári életkor alapján határozzák meg az érzékeny időszakokat és az annak megfelelő képzési tartalmakat.

K1: „A köztudatban szerintem még mindig a naptári életkor meghatározása él, kevesen ismerik, vagy ismerik el a biológiai éréstől fakadó különbségeket, illetve a mérési módszerek, és a biológia életkorhoz tartozó szenzitív periódusok sem ismertek sokaknak.”

K2: „Egyértelműen a naptári életkor alapján régen is és ma is, de sok helyen talán még azt sem alkalmazzák.”

UPV: „Tapasztalataim alapján komoly hiányosságokkal is találkozunk a gyermekeknél a képességfejlesztések hiányából fakadóan.”

Az olimpiai keret egyik megkérdezett edzője a következőt nyilatkozta:

OLV1: „Egyértelműen naptári életkor alapján. Ami szépíti a képet, hogy az edzői megfigyelés is erősen meghatározó, és nagyon nem lehet mellé löni, ha általánosságban sokoldalú a képzés. Persze tudjuk, hogy ez hiányosságokat és pontatlanságokat eredményezhet.”

Csak az olimpiai keret másik edzője nyilatkozott úgy, hogy régen valóban a naptári életkor alapján végezték a képzést, de ez mára már változott és tud olyan edzőről, aki a biológiai életkor figyelembevételével határozza meg a szenzitív időszakokat, valamint azokban a kiemelten fontos képzési tartalmakat:

OLV2: „Én szerencsére tudok a közvetlen környezetben olyan edzőről is, aki a biológiai életkor figyelembevétele alapján végzi a képzést a szenzitivitás időszakának megfelelően.”

A megkérdezett edzők között mindegyik használ méréseket a biológiai életkor meghatározására amelllett, hogy a naptári életkor ajánlásait is figyelembe veszik. A klubedzők mindketten a naptári életkor mellett a biológiai életkor mérését a növekedési csúcs (Peak High Velocity (PHV)) mérésével teszik pontosabbá.

K1: „PHV méréseket és a naptári életkort veszem figyelembe.”

K2: „A naptári életkort és rendszeres méréseket alkalmazok.”

A válogatott edzők mind teljesítménydiagnosztikai mérések keretein belül végeztek biológiai marker méréseket, amelyek a biológiai életkor meghatározására segítenek pontosabban következtetni. Az olimpiai keret egyik edzője részletesen felsorolt néhány mérőeszközt, azonban kiemelte, hogy számára fontos a pszichológia területének megfigyelése is:

OLV1: „Statika, HRV, izomkeresztmetszet, morfológia, pszichológia, testösszetétel... A pszichológia, mint napi edzői gyakorlat erőteljesen meghatározó a felsorolásból.”

OLV2: „Teljesítménydiagnosztikai mérések segítik a munkánkat.”

A szülők és a versenyzők informálása, képzése, fejlesztése témakörében feltett kérdéseinkre miszerint alapos-e, megfelelő-e az edzők részéről az információközlés a hosszú-távú sportoló felkészítés elveinek megértése szempontjából, minden edző hiányosnak tartja.

K1: „Ez jellemző az edzőkre nagy általánosságban. Előrelépés történt kis mértékben, de inkább szövetségi nyomásra. Szerintem én is sokat fejlődtem ezen a területen.”

Az egyik klubedző hiányosnak tartja a saját kommunikációját, de ennek okaként a sokirányú elfoglaltságát és a magas elvárásokat jelölte meg, amelyek nem tud minden esetben megfelelni:

K2: „Én igyekszem, de annyi elfoglaltságom van az edzői munkám miatt, hogy erre már nincs elég időm. Emellett a szülők folyamatosan bombáznak a kéréseikkel, kérdéseikkel.”

Az olimpiai válogatott edzői már nem tartják feladatuknak a szülők tájékoztatását:

OLV1: „Ezen a szinten nekem már nem a szülőkkel kell kommunikálnom, felnőtt versenyzőkről van szó többnyire. Persze ha gond van, és úgy látom, hogy a szülőket is be kell vonnom, akkor természetesen megteszem, főleg, ha fiatal versenyzőről van szó.”

OLV2: „Nekünk már nem kell sokat kommunikálnunk a szülőkkel, mert majdnem felnőttek a versenyzőink.”

UPV: „Mi mindenről tájékoztatjuk a versenyzőket, edzőket és rendszeres szülői tájékoztatókat, fogadóórákat tartunk. Persze így is vannak elégedetlen szülők.”

Teljes egyetértés volt abban, hogy az évek alatt folyamatosan javult a kommunikáció és az információáramlás, a szülői edukáció a versenyző-szülő-edző relációjában.

OLV1: „Szerintem nagy előrelépés történt ezen a területen, de mindig lemaradásban leszünk az elvárásokhoz képest, elég, ha csak a versenyzői elvárásokra gondolunk.”

OLV2: „Az LTAD bevezetése mindenképpen jótékonyan hatott a sport háromszög kommunikációs

helyzetének optimális kialakításában, még ha ez a folyamat nem is fejeződött be. De szerintem folyamatosan fejlesztésre szorul és állandó feladatunk lesz.”

UPV: „Sokat fejlődött a kommunikáció, de mindig lesznek elégedetlen szülők.”

K1: „Folyamatosan igyekszem fejleszteni a kommunikációt.”

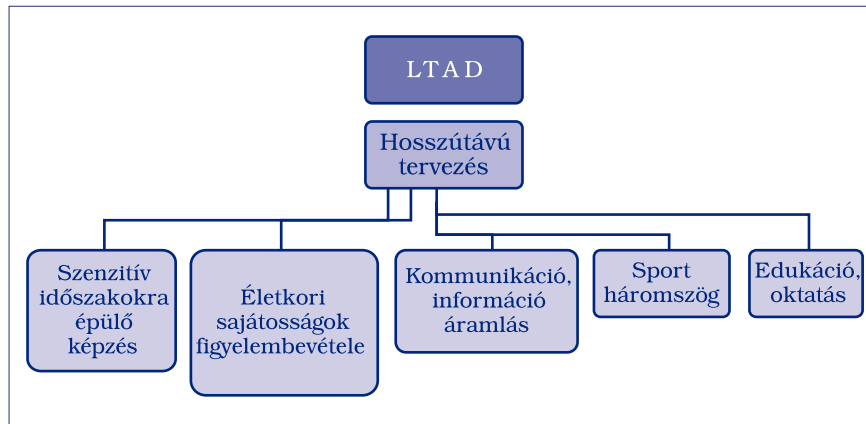
K2: „Mindig újabb módszereket alkalmazok, és kihasználom a kommunikációs eszközöket, mint mobiltelefon, internet, chat.”

Egyöntetű volt a megkérdezett edzők véleménye azzal kapcsolatban is, hogy még mindig hiányos a szülők és a versenyzők informálása, képzése, valamint, hogy ennek javításáról gondoskodniuk kell, mert ezzel segítik a nevelési, képzési folyamatok hatékonyságát a hosszú távú sportoló fejlesztés területén.

Megbeszélés

A vizsgálatainkból kitűnik a rövidpályás gyorskorcsolya dinamikus sportszakmai fejlődése az elmúlt évtizedek viszonylatában. Az LTAD rendszerének (3. ábra) a sportágra és a hazai környezeti viszonyokra történő adaptációja sikeresnek mondható az eredményesség tekintetében. A vizsgálati eredmények tükrözik a szövetség kiválasztási mechanizmusát. Eszerint a klubedzők a versenyzőiket a junior válogatott kerettségig kezdték fel, hiszen ettől az időponttól a szövetségi központosított felkészítés dominál. A junior válogatott edzők szintén a rendszer alapján determinált időintervallumban készítik a versenyzőiket. A leghosszabb tervezési időszak az olimpiai keret edzői gyakorlatát jellemzi, hiszen hozzájuk 14-15 évesen már odakerülnek a tehetséges versenyzők, akik szerencsés esetben harminc éves koruk környékén fejezik be az aktív sportpályafutásukat. Érdekes azonban, hogy a klubedzők csak a válogatott versenyzőkre vonatkozóan adtak választ a kérdésre, és nem hozták szóba, hogy hány évre terveznek azokkal a versenyzőkkel, akik nem kerülnek be a válogatottba, pedig ebből van több. A szenzitív időszakok és az életkori sajátosságok problémaköre ismert az edzők számára, de nem egységes ezek időbeli elhelyezése, felismerése és meghatározásának módszere, ha a fejlettségi életkor és a naptári életkor alapján történő felkészítésre gondolunk. Akik életük első évtizedében változatos mozgásfejlesztésben részesültek, jobb eséllyel rendelkeznek a sportági mozgások elsajátításához is (Király és Szakály, 2011).

A sport háromszög területén fejlődés érzékelhető a vizsgálatok alapján, főleg a kommunikáció és a program edukációja szempontjából azonban még mindig nem elégséges az edző-szülő-versenyzői kommunikáció. A sportoló, a szülő és az edző egy kap-



3. ábra. Az LTAD gyorskorcsolya sportági felépítettségének főbb elemei

Figure 3. The main elements of the sports structure of LTAD speed skating

csolati háromszöget alkot, és ahhoz, hogy a versenyző igazán sikeres lehessen, az is elengedhetetlen, hogy az edző a szülőkkel is hatékonyan tudjon együttműködni (Gyömbér és mtsai, 2016).

A sportág eredményességének fenntarthatóságához és az innovációjához elengedhetetlen a program folyamatos működésének ellenőrzése és fejlesztése. Ehhez folyamatos vizsgálatokra, minőségellenőrzésre van szükség, melyhez ezen kutatásunk is hozzájárul. Meggyőződésünk, hogy az LTAD további lehetőségeket biztosít a sportág számára, azonban ezeket a lehetőségeket addig nem lehet megvalósítani ameddig a felmerülő problémákat, amelyekre ezen kutatásunk is rámutatott, nem kerülnek megoldásra. Az edzők tisztában vannak a hosszú távú felkészítés jelentőségével, a megkérdezettek bevallásuk alapján ennek alapján dolgoznak, és az edzőkollégák munkájával kapcsolatban is így vélekednek. A hosszú távú felkészülést a célkitűzések jellemzik leginkább, a rész célok és hosszú távú célok egységes rendszerbe és egymásra épülése jellemzik. További kutatásokkal az edzők rész céljainak és hosszú távú céljainak feltárásával a hosszú távú felkészülésről kialakult edzői felfogásról kaphatunk képet. A szenzitív időszakok pontos megállapítása a vizsgált edzők esetében nem egységes, minden edző a körülményeihez képest más-más módszert alkalmaz. A megkérdezett edzők szerint a többi klubedző sem alkalmaz egységes módszert, sőt vannak, akik nem is alkalmaznak méréseket, hanem a naptári kor alapján azonosítják be a versenyzőknél a képességfejlesztés szempontjából az érzékeny időszakokat. Célszerű egy egységes, minden edző számára elérhető módszert alkalmazni a szenzitív időszakok beazonosítására. A szenzitív időszakok pontosabb behatárolásának egységes metodikai igénye megjelent a vizsgálatok során, amelybe a sportág minden edzőjét be kell vonnia a szövetségnek. Az LTAD fő jellemzője a

„lehetőségek ablaka” a sportolók fejlődésében, mivel ez egy olyan időszak, amikor gyorsabb alkalmazkodást tesz lehetővé a sebességhez, erőhöz, állóképességhez és készséghez, ha megfelelő edzésprogramokat és gyakorlatokat végeztetünk a sportolókkal (Balyi és Hamilton, 2004). Ezek az ablakok az edzőképesség kritikus vagy érzékeny periódusát jelentik a sportoló számára. Balyi úgy vélte, hogy gyakorlati megoldás az, ha a növekedés csúcsebességének (PHV) „növekedési lendületeinek” megjelenését alkalmazzák annak meghatározására, hogy ezek az ablakok mikor voltak nyitva, mert rövid és hosszú távú edzé-

seken keresztül ezek a folyamatok megfigyelhetők (Kody, 2017). A szenzitív időszakok meghatározása, annak mérésének egységesítése egy újabb edukációs feladat, amelyre az edzőképzés, edzőtovábbképzés nyújthat megoldást. Korábbi vizsgálataink, amelyek során a szülőket vizsgáltuk, a szülők informálásának hiányosságára mutattak rá, amelyből kiderült, hogy a szövetségi kommunikáció és szülői edukáció nem megfelelő, az LTAD-t nem ismerik a szülők, így nem tudják hatékonyan segíteni a szövetség szakmai elképzeléseit (Telegdi, 2019). Az edző-versenyző-szülő relációban (sportháromszög) a kommunikáció és a fejlesztés az LTAD egyik alapfeladata. A mostani edzői vizsgálataink eredményei alapján is alátámasztást nyert, hogy nem működik megfelelően az a terület. Ennek megoldására a szövetség bevonására van szükség szakemberek, sportpszichológusok bevonásával. Ismert, hogy az LTAD program abban az esetben tud hatékonyan működni, ha az edzők, sportvezetők, szülők, sportolók együttműködnek, valamint az ehhez szükséges képzésekben és továbbképzésekben részt vesznek (Way és mtsai, 2007). Az LTAD program tehát az edzői munka mellett kiterjed a szülők bevonására a sportolók rövid és hosszú távú felkészítés folyamatában (Telegdi és mtsai, 2020).

Az edzők csak a válogatott versenyzőkre fókuszáltak az interjúk közben, a nem válogatott szintű versenyzőkről szinte egy szót sem ejtettek. Amikor rákérdeztünk hogy ennek mi az oka, az eredményességet emelték ki indokként, ami a túlzott eredménycentrikusságra utal. Az LTAD nem csak az él-sportolókra fókuszál, nem szabad csak egy részterületére koncentrálnia a programnak, mert az kirekesztéshez és hosszútávon eredménytelenséghez vezet. Az LTAD lehetővé teszi a sport versenyképes szempontjainak érvényesülését, valamint biztosítja, hogy mindenki, aki valamilyen sportot szeretne meg-

tanulni, egyenlő esélyeket kapjon (Robertson és Way, 2005). Az edzők nem kizárólag az egyén vagy a csapat rövid távú sikerére koncentrálhatnak, tudomásul kell venniük azt a tényt, hogy bizonyos helyzetekben nagyobb felelősséggel tartoznak a sportolók hosszú távú eredményeinek és a sport iránti elkötelezettségük fokozásáért (Gilbert és mtsai, 2006). Amikor az edzők kizárólag a korai érésű versenyzőkre koncentrálnak, szigorúan a verseny kimenetelére összpontosítva, ez túledzettséghez, kiégéshez és/vagy lemorzsolódáshoz vezethet (Fraser-Thomas és mtsai, 2008). A túlzott eredménycentrikusság problémája további kutatások elvégzését indukálja.

Ajánlások

A kutatás eredményei megerősítettek bennünket abban, hogy szövetségi szinten kell megerősíteni az LTAD program hatékonyságát. Az LTAD modell hazai adaptációjának alapvető hiányosságai kerültek elő a vizsgálatunk során. Ennek megszüntetésének eszközei a differenciált mélységű, de rendszeres edzői és szülői képzések, továbbképzések, különböző informatív rendezvények, kiadványok, tanulmányok elkészítése és a szisztematikus tananyagfejlesztés. A program működésének folyamatos ellenőrzéséhez és a minőség és eredményesség biztosításához további vizsgálatokra van szükség.

Felhasznált irodalom

- Balyi I., Géczi G., Bognár J., Bartha Cs. (2016): *Hosszú távú sportolófejlesztési program*. Budapest, Kiadvány, Magyar Olimpiai Bizottság (MOB).
- Balyi, I., Hamilton, A. (2004): *Long-Term Athlete Development: Trainability in children and adolescents. Windows of opportunity. Optimal trainability*. Victoria, BC: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Balyi, I., Way, R., Higgs, C. (2013): *Long-Term Athlete Development*. Champaign, In. Human Kinetics. 6-10.
- Baumgartner E., Bognár J., Géczi G. (2005): A tehetség fogalmának értelmezése: Testnevelés szakos hallgatók álláspontja. In: Mónus A. (szerk.): 4. Országos Sporttudományi Kongresszus. 1-2. kötet: *A sporttudomány és az európai integráció – globális és lokális összefüggések. Iskolai testnevelés, utánpótlás-nevelés, tehetséggondozás*. Budapest, Magyarország: Magyar Sporttudományi Társaság, 35-38.
- Bognár J., Bicsérdy G., Géczi G. (2006): A szülők szerepe a sporttehetség-gondozásban. *Kalokagathia*, 1-2., A Magyar Testnevelési Egyetem Közleményei, Budapest, 86-95.
- Bognár J., Huszár A. (2009): A sport hatása az egészségtudatos magatartás kialakításában. In: Bognár J. (szerk.): *Tanulmányok a kiválasztás és a tehetséggondozás köréből*. Budapest, Magyarország: Magyar Sporttudományi Társaság, 130-141.
- Davis, L., Jowett, S., Lafrenière, M., A., K. (2013): An attachment theory perspective in the examination of relational processes associated with coach-athlete dyads. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **35**: 156-167.
- Dick, W.F. (2007): *Sports training principles*. Bloomsbury Publishing Plc. London, 217-293.
- Ericsson, K.A., Charness, N., Feltovich, P.J., Hoffman, R.R. (Eds.). (2006): *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., Deakin, J. (2008): Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, **20**: 3. 318-333.
- Fügedi B., Bognár J., Kovács T.L. (2019): A szülői minta szerepe a sportolási szokásokban és a testnevelés megítélésében. *Acta Universitatis De Carolo Eszterházy Nominatae: Sectio Sport*, **46**: 47-55.
- Gallahue, D.L., Donnelly, F.C. (2003): *Developmental physical education for all children*. (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gibbons, T., Hill, R., McConnell, A., Forster, T., Moore, J. (2002): *The path to excellence: A comprehensive view of development of U.S. Olympians who competed from 1984–1998*. Results of the Talent Identification and Development Questionnaire to U.S. Olympians.
- Gilbert, W., Cote, J., Mallett, C. (2006): Developmental paths and activities of successful sport coaches. *International Journal of Sports Science and Coaching*, **1**: 69-79.
- Gyömbér N., Kovács K., Ruzits É. (2016): *Gyereklélek sportcipőben*. Noran Libro, Budapest. 267-279.
- Király T., Szakály Zs. (2011): *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Dialóg Campus Kiadó. Pécs. 18-30.
- Kody, W. (2017): The experiences of athletes, parents, and coaches with the long-term athlete development model (LTAD) in youth soccer academies. BA (Hons) *Kinesiology & Physical Education*, Wilfrid Laurier University. 67-73.
- Konczos, Cs., Bognár, J., Szakály, Z., Barthalos, I., Simon, I., Oláh, Zs. (2012): Health awareness, motor performance and physical activity of female university students. *Biomedical Human Kinetics*, **4**: 1. 12-17.

- Kovács, T.L., Fügedi, B., Kalmár, Zs., Bognár, J. (2007): Success in gymnastics: A possible talent identification and management model. *Kalokagathia* [47] **45**: 3-4. 30-41.
- Olvasztóné B.Zs., Bognár J., Gangl J., Polgár T., Fügedi B. (2007): Felnőttek érték- és tevékenységrendszerének feltárása. *Egészségfejlesztés*, **48**: 5-6. 7-13.
- Páder J. (1972): Olimpiai felkészülésünk és versenysportunk néhány kérdése. *A sport és testnevelés időszerű kérdései*, **6**: 115-135.
- Pál K., Császár J., Huszár A., Bognár J. (2005): A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. *Új Pedagógiai Szemle*, **55**: 6. 25-32.
- Roediger, H.L., Rushton, J.P., Capaldi, E.D., Paris, S.G. (1984): *Psychology*. Boston, Toronto, Little, Brown and Company.
- Robertson, S., Way, R. (2005): Long-term athlete development. *Coaches Report*, **11**: 3. 6-12.
- Shaffer, D., Brody, G.H. (1981): Parental and peer influences on moral development. In: Henderson R.W. (eds.): *Parent-child interaction*. New York, Academic Press.
- Smith, R.E., Smoll, F.L. (1989): Leadership behaviors in sport: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*, **19**: 18. 1522-1551.
- Smoll, F.L., Cumming, S.P., Smith, R.E. (2011): Enhancing coach-parent relationships in youth sports: Increasing harmony and minimizing hassle. *International Journal of Sports Science & Coaching*, **6**: 1. 192-204.
- Szakály, Zs., Ihász, F., Konczos, Cs., Fügedi, B., Bognár, J. (2016): Body composition and the level of fitness in 10 to 14-year-old girls in western Hungary: the impact of the new PE curriculum. *Biomedical Human Kinetics*, **8**: 1. 95-102.
- Telegdi A. (2019): Az eredmény alapú megközelítéstől az érték alapú megközelítésig a gyorskorcsolyasportokban. XVI. Országos Sporttudományi Kongresszus, Szekció előadások kivonatai, *Magyar Sporttudományi Szemle*, **85**: 89-90.
- Telegdi A., Balyi I., Györgyi J. (2020): A gyorskorcsolyasportok hosszú távú fejlesztési programja. Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség Kiadványa, Budapest. 36.o. Letöltés ideje: 2020.12.08.http://hunska.hu/wp-content/uploads/2020/11/GYHFP-Hosszú-anyag_berci_v3_final.pdf.
- Viru, A.A. (1995): *Adaptation in sports training*. Boca Raton, FL: CRC Press.
- Way, R., Balyi, I., Higgs, C., Bluecharth, M., Cardinal, Ch., Norris S., Grove J. (2007): *A sport parent's guide*. In *Canadian sport for life: Long-term athlete development*. Canadian sport centres, Ottawa.

Fiatal Spottudósok

IX. Országos Kongresszusa

2021. december 3-4.

www.mstt.hu