

A TESTTÖMEG INDEX VÁLTOZÁSA U20-AS KOROSZTÁLYÚ LÁNYOKNÁL

SZERZŐ:



PAPP KÁROLY

Erőnléti edző

Röplabda Specifikus Módszertani Központ

A Békéscsabai Röplabda Sportegyesület U20-as korosztályú, I. osztályú csapatának erőnléti edzéseit szeretném röviden bemutatni. Az edzéseinket nem csak a hagyományosan vett periodizációs szakaszok szerint kell értékelni, hanem a játékosok iskolai elfoglaltságai alapján is. A külső környezet hatásai alapvetően felül írják az edzéselméleti alapelveket.

A felkészülés 2024. augusztus 5-én kezdődött. A játékosaink az alapozás első hetében több felmérést végeztek.

1. Erőplató méréseket.
2. Yoyo tesztet
3. InBody mérést.

Részletesebben a sportolók testösszetételét vizsgáló InBody méréseket prezentálom, illetve azt, hogy miként reagál a sportoló szervezete az eltérő edzéscélokra?

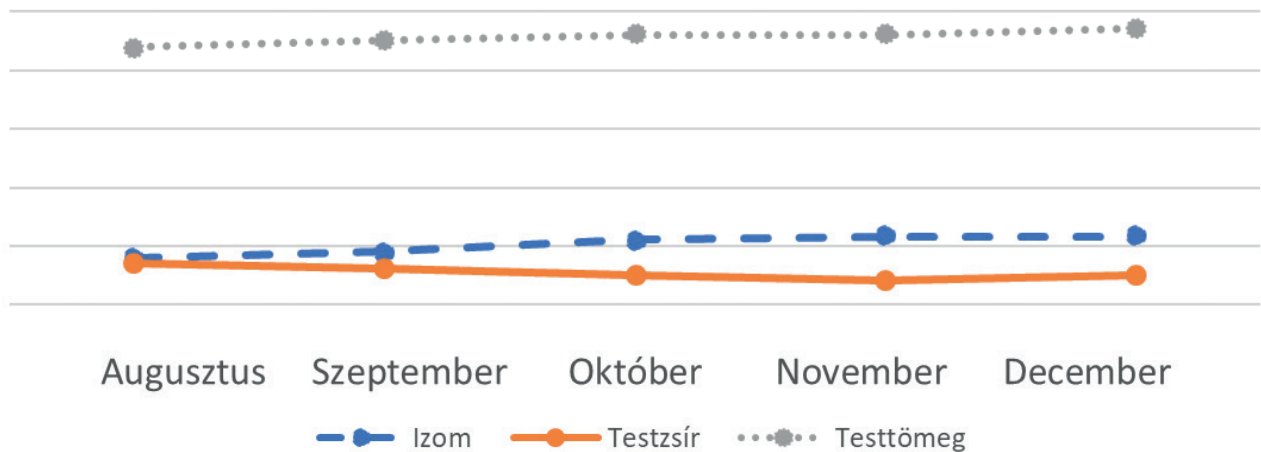
Az Inbody méréseket minden hónap elején végzik el a játékosok. Ez jelentős segítséget jelent az erőfejlesztő edzés optimalizálásához.

Az erő fejlesztését 3 mezociklusra osztottuk fel.

1. Augusztus hónapban (2 hét) erőállóképesség.
2. Augusztus, szeptember, október (8 hét) izomhipertrófia.
3. Október, november hónapban (6 hét) robbanékonyság, maximális erő.



In body mérések adatai



Három főbb szempontot lehet látni a táblázaton:

1. A játékosok testtömegét, amely kismértékben növekedett.
2. A testzsír százalékos arányát, amely jellemzően november hónapig átlagosan 1-1,5 kilogrammal csökkent havonta.
3. Az izomtömeg százalékos arányát, amely novemberig 1,5-1,8 kilogrammal növekedett. November hónaptól az izomtömeg növekedése megállt és a testzsír kismértékű növekedését mértük.

A mezocikluson belül elsősorban főbb fejlesztési célt határoztam meg. Az erő edzésen belül nem alkalmaztam izolált edzéseket, amikor csak egy-

egy képesség fejlesztését céloztuk. Így amikor például az izom keresztmetszet fejlesztése volt a domináns edzéscél, akkor is szerepeltek az edzőmunkában robbanékony gyakorlatok.

A gyorsasági és az erőfejlesztő edzéseket három blokkra szoktam felosztani. Ezek nem mindig szerepeltek egyszerre az edzés anyagában! Az első gyakorlati blokk minden esetben része volt a napi edzőmunkának, viszont a másik két edzésblokkot az edzéscélnek megfelelően variáltam.

1. Gyorsasági, pliometrikus és ballisztikus (súlyemelő) feladatok.
2. Hipertrófia, vagy maximális erőfejlesztő gyakorlatok.
3. Hipertrófia vagy erő állóképességi gyakorlat.



Augusztus hónapban hetente 3 erőnléti edzést végezett az U20-as csapat. Hétfőn, vagy kedden gyorsasági edzést, szerdán és pénteken pedig erőfejlesztő edzést.

Ezen kívül a sportolók 5-7 alkalommal röplabda edzésen vettek részt, aminek része volt az állóképesség fejlesztése is.

A tanév, majd a bajnoki rajt kezdetekor a játékosok felkészülését A és B hétre osztottuk. Az A hét végén nem volt bajnoki forduló, ilyenkor kedden és pénteken végeztek erőnléti edzést a játékosok, a B héten – amikor a hétvégén volt bajnoki forduló – kedden végeztek erőnléti edzést. A maximális erő és a robbanékony munka volumenének megemelkedése alatt csökkent az izom tömegének a növekedése és a testzsír csökkenése.

A játékos testtömegével arányos maximális erő mértéke és a robbanékonyság képességei azok, amelyek direkt módon befolyásolják a röplabda játékosok specifikus teljesítményét.

Az erő állóképesség megteremti azt a munkakapacitást, ami a nagyobb intenzitású edzések elvégzéséhez kell. Az optimális izom keresztmetszet pedig a maximális és robbanékony erőedzés alapja. A nagyobb izom, nagyobb erőt képest generálni ez az alapelv, azonban csak egy korlátozott ideig tud teljesítmény fokozó

hatással bírni. A maximális erő fejlesztésének a másik fontos szempontja az, hogy egy-egy mozgáson belül, minél több motoros egységet (izomrost + mozgató ideg) legyen képes aktivizálni a sportoló.

Az izom keresztmetszet fejlesztésének a lehetősége véges. Ugyanis a sportoló tömegének túlzott fejlesztése negatívan befolyásolhatja a specifikus sportági teljesítményt. Különösen a fejlesztés kezdeti időszakában létezik egy fejlesztési „tartalék”. Mi ezt úgy próbáltuk elérni, hogy a testzsír arányát csökkentettük, ezzel párhuzamosan pedig az izomzatot tömegét pedig emeltük. Természetesen ennek is van egy egészséges mértéke, Férfiak esetében a 10% alatti testzsír már gyakran egészségügyi kockázattal is járhat. Nők esetében ez az arány 20-30% körül van.

Vagyis a felkészülésről összességében elmondhatjuk, hogy folyamatos a teljesítmény fokozás, ahol mindig újabb és újabb edzéscélokat valósítunk meg a sportoló fejlesztésének az érdekében.

Fontos kiemelni, hogy az izom vagy testzsír változásait nem lehet csak az erőfejlesztő edzések hatásának tekinteni. Mivel maga a röplabda edzés sok robbanékony, nagy erő kifejtést igénylő mozgást tartalmaz, ezek befolyással bírhatnak az izomzat/testzsír arányaira. A legfontosabb szempont viszont a játékosok étkezési szokása. Ez is pozitív hatással bír erre a vizsgálati szempontra.



