



# Egységes szakág- és korosztályspezifikus szakanyag



2022

# Tartalom

1.	Bevezető.....	5
2.	Erőnléti fejlesztés a röplabdában .....	8
2.1.	Az LTAD rendszerének bemutatása.....	8
2.2.	A fejlődés szakaszainak részletes bemutatása.....	15
2.2.1.	Kezdd aktívan! – Active start.....	15
2.2.2.	Alapozz örömmel! – FUNdamentals.....	17
2.2.2.1.	Alap sportkézszségek.....	20
2.2.2.2.	Az optimális befogadóképesség kora (szenzitív időszakok).....	24
2.2.3.	Tanulj meg edzeni! – Learning to Train.....	28
2.2.3.1.	Teljesítmény kritériumok.....	31
2.2.3.2.	A versenyeztetés javasolt aránya .....	32
2.2.4.	Eddz az edzettségért! - Training to Train.....	34
2.2.4.1.	A korán és későn érő sportolók jelensége.....	39
2.2.5.	Eddz a versenyre! - Training to Compete .....	40
2.2.5.1.	Az Optimum Performance Training Model.....	42
2.2.6.	Tanulj meg győzni! - Learning to Win.....	45
2.2.7.	Eddz a győzelemért! - Training to Win.....	47
2.2.8.	Élj aktívan! – Active for Life.....	48
3.	Sportpszichológiai fejlesztés .....	49
3.1.	Edzettségi szint .....	49
3.2.	Sportteljesítmény.....	50
3.3.	Az ideális edző .....	53
3.4.	Edző-sportoló kapcsolat.....	56
3.5.	Motiváció.....	58
3.5.1.	Autonómia.....	61
3.5.2.	Kompetenciaérzés.....	61
3.5.3.	Társas kapcsolatok.....	62
3.5.4.	Teljesítménymotiváció.....	63
3.5.5.	Kompetenciamotiváció.....	63
3.5.6.	Külső motiváció.....	64
3.5.7.	Belső motiváció.....	64
3.5.8.	Motivációs bázis vizsgálata .....	67
3.6.	Szorongás .....	69
3.6.1.	Szorongási modellek.....	70
3.7.	Figyelem.....	76

3.7.1.	Figyelem a különböző életkorban.....	78
3.8.	Végrehajtó funkciók.....	79
3.9.	Csoport és csapat.....	81
3.9.1.	A csoportok fejlődési folyamata.....	82
3.9.2.	A csapatlétkör és a csapatkohézió minőségét meghatározó tényezők.....	83
3.9.3.	Pszichológus bevonása röplabdás felkészülésbe.....	84
3.10.	Pszichológiai segítségnyújtás különböző életkorban.....	86
4.	Taktikai ismeretek.....	89
4.1.	Bevezetés.....	89
4.2.	Teremröplabda taktika.....	91
4.2.1.	Nyitás.....	91
4.2.2.	Nyitásfogadás.....	94
4.2.3.	Feladás.....	98
4.2.4.	Támadás.....	102
4.2.5.	Védekezés.....	105
4.2.5.1.	Blokkvédekezés (sáncvédekezés).....	105
4.2.5.2.	Mezőnyvédekezés.....	107
4.2.5.3.	Egyéb védekezési lehetőségek.....	110
4.2.6.	Egyéb taktikai lehetőségek.....	112
4.3.	Strandröplabda taktika.....	113
4.3.1.	A nyitás taktikai lehetőségei.....	117
4.3.2.	Támadás taktikája.....	119
4.3.3.	Mezőnyvédekezés taktikája.....	120
5.	Technikai fejlesztés.....	123
5.1.	Teremröplabda férfi szakág fejlesztési táblázata.....	124
5.2.	Teremröplabda női szakág fejlesztési táblázata.....	124
5.3.	Strandröplabda fejlesztési táblázata.....	124
6.	Az utánpótlás edző, mint menedzser.....	125
6.1.	Vezetői szerep.....	126
6.1.1.	Mi a vezetés?.....	126
6.1.2.	Alapelvek, csapatkultúra.....	127
6.1.3.	A stratégiaalkotás lépései.....	131
6.1.3.1.	Stratégiai alapelemzés.....	131
6.1.3.2.	Szervezeti vízió és misszió.....	132
6.1.3.3.	Stratégiai célok kijelölése.....	132
6.1.3.4.	Stratégia lebontása - akcióterv készítése.....	133
6.1.3.5.	Egyéni célok kijelölése.....	133
6.1.4.	Vezetői stílusok, szituációs vezetés.....	135

6.1.5.	Döntéshozatal.....	136
6.1.6.	Csapatkompozíció.....	138
6.1.7.	Visszajelzés kultúra.....	139
6.2.	Sportpedagógiai szerep.....	141
6.2.1.	Mi a sportpedagógia?.....	141
6.2.2.	Személyiségtípusok és egyén alapú fejlesztés.....	142
6.2.3.	Motivációs elemek, flow, Maslow-piramis.....	143
6.2.4.	A Flow, vagy "áramlat".....	145
6.2.5.	Kiégés (a túlhajszolás következménye).....	146
6.2.6.	Stressz a röplabdában.....	146
6.2.7.	Stresszkezelés.....	146
6.2.8.	Stressz megelőzés.....	147
6.2.9.	Asszertivitás.....	147
6.3.	Példakép szerep.....	148
7.	Táplálkozási alapok.....	152
8.	Utószó.....	155
9.	Impresszum.....	156
10.	Felhasznált irodalom.....	157
11.	Mellékletek.....	168
11.1.	1. A.) Teremröplabda férfi szakág - fejlesztési táblázat.....	168
11.2.	1. B.) Teremröplabda női szakág - fejlesztési táblázat.....	169
11.3.	1. C.) Strandröplabda szakág - fejlesztési táblázat.....	170

# 1. Bevezető



A magyar röplabda sportág az utóbbi évtizedben **jelentős fejlődésen** ment keresztül: számos infrastrukturális fejlesztés történt, valamint a Magyar Röplabda Szövetség megalkotta a sportág vízióját és létrehozott egy stratégiai koncepció anyagot, amely 2034-ig **azonosította a sportág jövőképét és céljait**.

A sportág jelenleg is **számos kihívás** előtt áll. A Magyar Röplabda Szövetség eltökélt célja, hogy ezekre a kihívásokra megfelelő választ adva, a TAO támogatási rendszerbe kerülésnek is köszönhető **mennyiségi fejlődést átbillentse a minőség felé**, és mind **eredményességben**, mind pedig **népszerűségben** elinduljon a röplabda nemzetközi élvonala felé vezető úton. A hazai röplabda társadalom ezt a célkitűzést kizárólag egy **átfogó fejlesztési stratégia** szisztematikus végrehajtásával valósíthatja meg. Ennek során elengedhetetlen a minőségi edzőképzés erősítése és az elit utánpótlás képzés alapjainak megteremtése, amelyhez stabil háttérrel biztosíthat az államilag elismert akadémiai rendszer intézménye is. Emellett, a célok elérése érdekében nemcsak a nemzetközi sportági kapcsolatrendszerek és a sporttudomány adta lehetőségek maximális kihasználására fektetünk kiemelt hangsúlyt, hanem a szakszerűen végzett sportági imázsépítést és szponzorszerzést, valamint a fenntartható infrastruktúra bővítés átfogó tervezését is prioritásként kezeljük.

További részletek a Magyar Röplabda Szövetség 2022-2034 közötti stratégiájában olvashatók, amely itt érhető el:

## Magyar Röplabda Szövetség Stratégiai koncepció 2022-2034

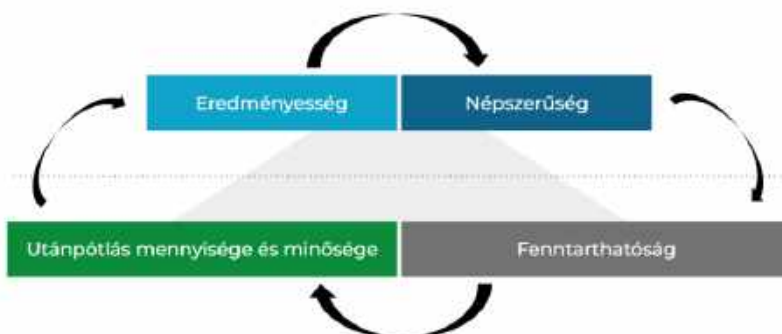
[https://hunvolley.hu/wp-content/uploads/2021/11/pwc\\_mrsz\\_strategiai-koncepcio\\_20210510.pdf](https://hunvolley.hu/wp-content/uploads/2021/11/pwc_mrsz_strategiai-koncepcio_20210510.pdf)

A fejlesztési stratégia kialakítása során megszületett az alábbi sportági vízió:

“Az MRSZ jövőképe egy nemzetközi szinten is **eredményes** és széleskörű hazai **népszerűségnek** örvendő röplabda sportági élet megteremtése Magyarországon, amely egyaránt épít a **fenntarthatóságra** és az **utánpótlás mennyiségi valamint minőségi növekedésére**, továbbá szakágai és érintettjei **egységes fejlesztési koncepció mellett**, az **együttműködést és közös értékrendet** folyamatosan szem előtt tartva, valamint a **széleskörű sportdiplomáciai kapcsolatokat** és a **modern sporttudomány adta lehetőségeket** kihasználva dolgoznak a sikerek elérése érdekében.”

A sportági vízió és a stratégiai célrendszer négy, egymásra kölcsönösen ható stratégiai pillérré épül:

1. fenntarthatóság,
2. az utánpótlás mennyiségi és minőségi növekedése,
3. az eredményesség és
4. népszerűség.



1. ábra: az MRSZ stratégiájának négy alappillére

Jelen szakanyag a négy pillér közül az **“Utánpótlás mennyiségi és minőségi fejlesztését”**, valamint az **“Eredményességet”** támogatja elsősorban.

Jelen utánpótlás szakanyag céljai az alábbiak:

1. Az egyes témákban **magas szinten**, részleteket mellőzően gyűjtse össze az egyes korosztályok nagy részére (és nem mindenkire egyénileg!) vonatkozó korosztályos **képzési ajánlásokat**. A bemutatott fejezetekből részletes, edzőképzési program kialakítása várható.

2. Közös alapként, **iránymutatásként** szolgáljon az egész magyar röplabdás közösség számára, így megteremtve a **“közös hajót”**, illetve annak kiinduló irányát. Nem cél azonban, hogy csökkentse az egyéni edzői gondolkodást és kreativitást.
3. Ösztönözze az **önképzésre** és a további szakmai ismeretek elsajátítására vonatkozó hajlandóságot és érdeklődést.

A szakanyag természetesen sosem lesz teljes és sosem lehet végleges. A sportág és sporttudomány számos területe nem tudott bekerülni a kiadványba a terjedelmi limitek miatt, valamint a szerepeltetett fejezetek folyamatos fejlődése miatt a leírtakat **időről-időre felül kell vizsgálni.**

Kérjük, a dokumentumot ezen korlátokkal együtt használják a sportág további fejlesztésére! **Visszajelzéseiket** a [hunvolley@hunvolley.hu](mailto:hunvolley@hunvolley.hu) központi e-mail címen várjuk!

## 2. Erőnléti fejlesztés a röplabdában



### 2.1. Az LTAD rendszerének bemutatása

*„Mi magyarok egész jól nevelünk világklasszis ifjúsági sportolókat! Csak az a baj, hogy a világ nem itt versenyez!”*

*Dr. Pavlik Gábor*

#### A fejlődés alapelvei

A rendszeres testedzés és az egyes civilizációs betegségek megelőzése közötti kapcsolatot tudományos kutatások sora igazolja. A mindenkori felnőtt társadalom felelőssége, hogy a felnövekvő generáció életébe beépítse és napi programmá tegye a testedzést és kialakítsunk bennük egy testkulturális műveltséget, egy elvárást saját testi teljesítményével kapcsolatban. A mozgásfejlődés a mozgásminta módosulásnak lépcsőzetes folyamata, amely az egyén genetikai potenciálján, valamint megelőző és az új mozgástapasztalatokon alapul.” (Malina, 1980).

Az egyén fejlődését vizsgáló tudománynak – **auxológia** – két kulcsfogalma a **növekedés** és **fejlődés**. Növekedésen a szervezetben bekövetkező mennyiségi változásokat értik, vagyis azt, hogy az asszimiláció (felépítés) túlsúlyban van a disszimilációval (leépítés) szemben. A fejlődés viszont minőségi változások folyamata, amelyet mennyiségi változások készítenek elő.



**Egy teljesen egységes mozgásfejlesztési modell nem írható fel** – amely figyelembe veszi a nemi éréssel, az akcelerációval, az egyre szűkebb intervallumban érvényesülő edzéshatásokkal kapcsolatos ismereteket, a szociokulturális komponenseket és a környezet egyéb elemeit is. Ennek az az oka, hogy a szervezet és a környezet kovarianciája nem okoz állandó eredményt.

### **A fejlődéstan - auxológia - alaptételei**

- A növekedés és a fejlődés **örökletesen** meghatározott. Az öröklődés azonban csak a növekedés és a fejlődés általános vonásait szabja meg. A genetikai program megvalósulását erősen befolyásolja a külső környezet.
- A növekedés és fejlődés **egyirányú folyamat**. Lényeges az életszakaszok egymást követő, visszafordíthatatlan változása.
- Az életszakaszokban bekövetkező **változások egyenlőtlenek**. A fejlődés felgyorsult periódusait lassuló szakaszok és viszonylagos stabilizáció fázisai váltogatják.
- A különböző szervek és szervrendszerek **fejlődése nem egyidejű**, hanem azok időben eltérően fejlődnek. Egyes életszakaszokban – például a nemi érés idején – ez a fáziseltolódás felerősödhet.
- Az örökletes és a környezeti tényezők **hatása az életkorral változik**. Az élet első éveiben és a pubertásban a szervezet érzékenyebb a környezet hatásaival szemben, mint más időszakokban.
- A külső ingerek **hatékonyága az erősségüktől** és a **szervezet reakciónormáitól** függ. Ez utóbbi teljesen az egyénre jellemző. Befolyásolja a nem, az életkor, az öröklött egyéni sajátosságok és az edzettség. A gyenge környezeti ingerek hatástalanok, a túlzottan erős ingerek lassíthatják a fejlődést.
- Az életkorral változik a különböző életfunkciók ideális hormonális szabályozása, pl. a fejlődés korai szakaszában a szív és a keringés szabályozásában a szimpatikus, később a paraszimpatikus hatás érvényesül.
- Az emberi személyiség kialakulásban különös jelentősége van a **társadalmi környezetnek** és a **nevelésnek**.

A mozgásfejlődést tehát átfogja az ember sokrétű mozgásforma és mozgáskészségeinek – járás, futás, ugrás, dobás stb. – egyéni fejlődését, valamint a kondicionális képességek – erő, gyorsaság, állóképesség stb. – illetve a koordinációs képességek – motorikus differenciáló, tanulási stb. – kialakulását.

A kisgyermekkorai mozgástapasztalatok és edzésingerek meghatározóak az élethosszon át tartó, sportosan aktív élet(forma) kialakítása szempontjából. Fontos, hogy a gyerekek testkulturális deficit nélkül kapjanak esélyt az aktív életvitelre. Ebből a szempontból vizsgálva a sport egy remek nevelési eszköz.

### Az LTAD modell

Az alábbiakban röviden bemutatjuk a Balyi István által Kanadában kidolgozott **Long Term Athlete Development Modelt** (LTAD; Hosszútávú Sportolófejlesztési Modell), amely egy szemléletet, egy keretrendszert ad az edzők, sportvezetők kezébe, hogy hogyan tudják kellemessé, élvezetessé tenni a gyerekek számára a sportolást – esetünkben a röplabdázást, hogyan tudjuk növelni az esélyt, hogy az érdeklődő gyerekből sikeres felnőtt versenyző vagy legalább a sportág iránt pozitív érzéseket tápláló sportos felnőtt legyen.

Miért szükséges az utánpótlásfejlesztésre egy új paradigmát bevezetni? Milyen **típushibák** fordulnak elő a felnövekvő generáció fejlesztése során?

- sok helyen **túlversenyztetik** és **aluledzik** a gyerekeket
- sok helyen felnőtt versenyprogram/versenyrendszer szerint versenyeznek a gyerekek (is)
- a gyerekeket, serdülőket „mini felnőttként” kezeljük, és felnőtt edzésprogramot valósítunk meg esetükben (is)
- **nem teszünk különbséget a fiúk és a lányok edzése között** (sokszor a fiúknak írt edzésprogramot végeztetik el a lányokkal is)
- sok gyerek 6 - és 16 éves kora között **nem kapja meg a korának megfelelő edzésprogramot** és az elmulasztott lehetőségek nem minden esetben pótolhatóak, azaz a gyerekek nem tudják elérni a genetikai potenciáljukat;
- az **általános motoros képességek fejlesztése** általában **későn kezdődik** (11 – 12 éves korban), vagyis közvetlenül a nemi érés elindulása előtt
- a legtöbb gyerek az iskola felső tagozatában találkozik először testnevelés szakos tanárral / (sport)szakemberrel
- a legtöbb esetben az edzéseket a sportoló teljesítménye (outcome) és **nem a fejlődése (process) vezérli**, azaz már gyermekkorban is az eredményesség az elsődleges
- először játékosokat próbálunk nevelni a gyerekből, és majd utána próbáljuk meg az általános mozgáskészségeit fejleszteni, vagyis egy jó sportolót faragni belőle

- a fentiekből következően az Akadémiák, a korosztályos válogatottak **sokszor már olyan „középszerű sportolókkal”** (gyenge alapvető mozgáskészségekkel és gyenge alapvető sportkészségekkel rendelkező sportolókkal) találkoznak, akiknek esetében már csak kis eséllyel lehet a megelőző edzésprogramok károkozásait helyreállítani.

### Az LTAD segítségével ki tudjuk alakítani a sportoló fejlettségi szintjének, állapotának megfelelő edzésprogramot:

- A **naptári és biológia életkor (érettség)** figyelembevételével tudjuk megvalósítani az edzéseket és a versenyeket, illetve ki tudjuk használni a képességek, készségek fejlesztésének szenzitív periódusait (ez különösen kritikus a „Learning to Train” és a „Training to Train” periódusokban).
- A **kritikus serdülőkori edzőmunkát** pontosan tudjuk tervezni, illetve hosszú távú tervek alapján tudjuk megvalósítani.
- A serdülőkorral kezdődően lehetőségünk van az **egyévre szabott edzőmunka** megvalósítására.
- **Támponcot ad nekünk**, hogy hogyan képezzünk előbb jó sportolókat és belőlük neveljünk kiváló, nemzetközi szinten is versenyképes játékosokat!



2. ábra: az LTAD-modell szintjei

**Az LTAD egy, a fiatal sportolók számára kialakított, testkulturális műveltségen alapuló, optimális edzési, versenyzési és pihenési programot leíró rendszer,** ami figyelembe veszi a fejlődési (biológiai) életkort, azaz a sportolók korai, átlagos vagy késői érettségét. Itt meg kell jegyeznünk, hogy a szakirodalmi adatok szerint a gyerekek 30%-a tekinthető korán vagy későn érőnek, és további 5%-a nagyon korai vagy nagyon későn érőnek.

Az LTAD – modell a gyerekek **biológiai**-, **pszichés**- és **szociális** fejlődési sajátosságai alapján, egységes elvek mentén menedzselhető szakaszokra osztja a hosszútávú fejlődési, fejlesztési folyamatokat. Könnyen mérhető **biológiai markerek** segítségével tudjuk kialakítani az egyén számára az edzés adekvát tartalmát a kritikus pre- és posztpubertás időszakban. A biológiai életkor ismeretében ki tudjuk használni a felgyorsított adaptációs időszakok (szenzitív periódusok) hatását a fiatalok fejlesztésére. Az LTAD segítségével a felnőtt sportra jellemző periodizációs elveket hozzá tudjuk illeszteni a fiatal sportolók igényeihez.

**A modell hét alapszakaszra** bontja a sportolóvá és/vagy edzett, egészséges felnőtté válás folyamatát. Az egyes szakaszokat a **növekedési** és **érés**i pontok (mérőföldkövek) körül határozza meg. Ezeket figyelembe véve igyekszik kialakítani azt a rendszert, ami lehetővé teszi az **szenzitív periódusok** maximalizálását és az egyén **genetikai potenciáljának** jobb kihasználását. Az LTAD használhatósága azon alapul, hogy világossá teszi, hogy mik a következő szakaszra lépés előfeltételei és ezzel egy „parancsoló rendszert” ad a gyakorló edző kezébe.

**Az LTAD nem egy merev rendszer, hanem** egy biológia, élettani elveken alapuló struktúra, **egy nyitott gondolkodási keret.**

Ennek bizonyítéka, hogy a modell nem ugyanúgy optimalizálható minden környezetben, minden sportágban. A késői specializációjú sportágak esetében – ilyenek a labdajátékok, így röplabda is - általában egy 8. szakaszt is belevesz az optimális fejlesztési folyamatba. Ismert, hogy a tehetségek elvesztésének egy kritikus periódusa a „korosztályos képzésből a felnőtt csapatba” való átmenet menedzselése. Ennek edzésmódszertani megtámogatására egy ún. „Learning to Win” periódust is beépít a rendszerbe.

## A sikeres röplabdázó nevelésének főbb szakaszai

<b>Kezdd aktívan!</b> Active Start	A genetikailag kódolt program a folyamat vezérlője. 3 - 6 éves kor között megjelennek az első szervezett mozgásprogramok.	0 – 6 éves kor között
<b>Alapozz örömmel</b> FUNdamentals	Sport (nem sportág) specifikus mozgás készségek és képességek kialakítása.	Lányok: 6 - 8 Fiúk: 6 - 9
<b>Tanulj meg edzeni!</b> Learning to Train	„Skill hungry years” – „készségéhes évek” A sportmozgások mindennemű megalapozása.	Lányok: 8 - 11 Fiúk: 9 - 12
<b>Eddz az edzettségért!</b> Training to Train	A „motor”, a teljesítő képes test kialakítása. A legnagyobb változások időszak.	Lányok: 11 - 15 Fiúk: 12 - 16
<b>Eddz a versenyre!</b> Training to Compete	A fizikális, mentális, érzelmi és értelmi kapacitás kialakítása a csúcsteljesítmény előkészítéseként.	Lányok: 15 - 18+ Fiúk: 16 - 19+
<b>Tanulj meg győzni!</b> Learning to Win	Teljesítmény optimalizáció. Kivívni a helyet a felnőttek, között, az egységen magas sportteljesítmény leadásának megtanulása.	Lányok: 18 - 23+ Fiúk: 19 - 25+
<b>Eddz a győzelemért!</b> Training to Win	Itt már csak győzelem számít, a korábban elvégzett munka „kifizetődése”.	Lányok: 23+ Fiúk: 25+
<b>Élj aktív életet!</b> Active for Life	Élethosszon át tartó, aktív, röplabdás élet!	Bármely életkorban kezdhető!

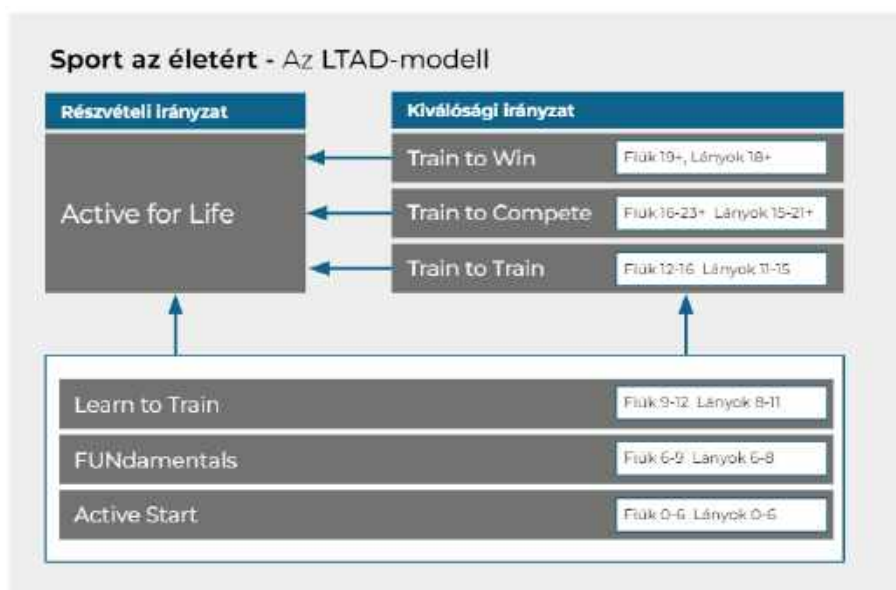
1. táblázat: az LTAD-modell szakaszai

Ennek a röplabdában is létjogosultsága van, hiszen számos szerző – és gyakorló edző – számol be a „Training to Compete” periódust követően a **nagy számú lemorzsolódó** sportolóról, akik nem tudnak továbblépni egy előkészítő „Learning to win” szakaszra, azaz egy olyan megkülönböztetett periódusra, ahol a sportoló(jelöltet) még fel kell készíteni a korosztályok szélesebb köréből érkező ellenfelekkel, illetve sporttársakkal való versenyzésre és a 7 lépéses rendszer „Training to win” szakaszára.

Egy fontos alapvetés az LTAD működésének megértéséhez: **az egyes szakaszok között nincsenek éles határvonalak**, hanem folyamatos átmenetek vannak, amelyeknek menedzselése az egyik legnehezebb edzői feladat. Ez alól kivételt képez a „Training to

Train” periódus, melynek eleje a „serdülési növekedés megkezdődése” és a vége a „gyors növekedés megszűnése” - két jól megfogható, időben beazonosítható élettani jelenség.

Az alábbi ábrán bemutatjuk, hogy az általános LTAD rendszer, hogyan kezeli egységes elvek mentén, de mégis differenciáltan a sportágba belépő, különböző képességgel és elkötelezettséggel rendelkező játékosokat.



3. ábra: az LTAD vizuális felépítése

Az első három szakasz („Active Start”, „FUNdamentals”, „Learning to Train”) fókuszában a testkulturális alapok sokrétű lerakása van. Ma az ebbe a korosztályba tartozó gyerekek nagy része fizikálisan **alulterhelt**.

A következő szinten a fejlődés **kettévál**ik. A jobb oldalon („Training to Train”, „Training to Compete” és „Training to Win” szakaszok) a modell **kiválósági irányzatát** mutatjuk be.

1. Azok a fiatalok, akik továbbra is elkötelezettek az **élsportolóvá** válás iránt ezen az úton tudnak továbbmenni. Lépésről-lépésre megkezdik a sportági specializációt. Ebbe a folyamatba kerül be a késői érésű sportágak esetén egy „Learning to Win” periódus (a „Training to Compete” és a „Training to Win” periódusok között), amelynek célja az élvonalbeli - fix csapattaggá válás folyamata - játékosná válás nehézségeinek kezelése. A részletesen bemutatott röplabdás modellünkben is alkalmazzuk ezt a periódust.
2. A modell bal oldalán - az **„Active for Life”** irányba - kezeljük azon sportolókat, akik valamilyen okból letettek az élportolóvá válásról és **„amatőrként”** folytatják. Egy sportág pénzügyi sikerének kulcsa, hogy ezeket az embereket a sport közelében tartsa, és elkötelezett közreműködőként kezelje őket.

## 2.2. A fejlődés szakaszainak részletes bemutatása

### 2.2.1. Kezdd aktívan! – Active start

♂	Fiúk	0 – 6 éves kor között
♀	Lányok	0 – 6 éves kor között

A periódust **két szakaszra oszthatjuk**: egy 0 - 3 éves korig tartó „**spontán**” vagy a szülők által koordinált, gyakran korlátozó **fejlődési szakaszra**, és egy 3 - 6 éves kor közötti **óvodáskorra**, ahol ideális esetben már megjelenik a szervezett mozgásfejlesztési tevékenység. A gyerek **3 – 6 éves** kora között kapcsolódhat be először a **rendszeres testnevelésbe**, aminek színvonala hosszú időre megszabja motorikus fejlődését.

A 3 – 6 éves kor közötti időszak a szervezett mozgásfejlesztés első szakasza, amelynek célja, hogy a gyerekek ellenőrzött keretek között el tudják sajátítani az **alapvető mozgásformákat** (pl. úszás, torna alapjai, futás, korcsolyázás). Alapszempontra ebben a korban, hogy a gyerekek nem maradhatnak egy ültő helyzetben 60 percnél tovább. Kisgyermek mozgását megfigyelve arra az eredményre jutottak, hogy az 1-3 év közötti gyerekek maximum 10-12 percet töltenek egyhelyben.

Jellemzően, ha a 0 - 6 éves kor közötti gyerekeknek lehetőséget biztosítunk, azonnal mozogni kezdenek (pl. kivisszük őket egy játszótérre). A gyerek kússzon, másszon, másszon fel mindenre, amire lehetséges. **Bátorítsuk az összes alapmozgás végzését.** Futások, ugrások fordulások, rotációs mozgások szerepeljenek a mozgásprogramban.

A gyermek mozgásfejlődésében a már spontán módon megtanult mozgások tökéletesedése és az első mozgáskombinációk megjelenése a jellemző. A fejlődés megnyilvánulhat a teljesítmény javulásban, a mozgásvégrehajtás minőségében, pontosságában és az ismert mozgások kombinációjában. Ugyanazt a mozgást egyre több kombinációban és egyre több feladathelyzetben képes felhasználni a gyermek. Ilyen kombinációk lehetnek pl. a járás összekapcsolása a mászással, a tolással, hordással, a járás és futás összekapcsolása a labda magasra dobásával és később elkapásával, vagy futás összekapcsolása fölmászással, egyensúlyozással, ugrással és/vagy dobással.

### Javaslatok a gyerekek szervezett mozgásfejlesztéséhez

- A naponta mozgásfejlesztéssel eltöltendő/javasolt idő: **60 perc**
- A gyerekeknek **minden nap** szüksége van fizikai aktivitásra.
- Javasolt forma: **strukturálatlan játék**.

Amennyiben ki tudunk alakítani tudatos fejlesztési tevékenységet a gyerekeknek, vegyük bele az **alap labdás ügyességi gyakorlatokat**. Labda és / vagy egyéb eszközök (pl. babzsák, puha szivacs labda) dobása, rúgása és elkapása igen fontos megalapozója a későbbi sikeres sportbéli szerepvállalásnak, illetve komplex mozgásoknak.

Az **egyensúlyozás** fejlesztése a periódus egyik központi feladata. Ennek a képességterületnek az előzetes fejlesztése, fejlődése egy fontos kritériuma, előfeltétele egyéb kognitív képességek (pl. beszéd) fejlődésének.

A sportfoglalkozások **ne legyenek kompetitívek**. A gyakorlatok kiválasztása, összeállítása során az elsődleges cél, hogy azok végrehajtása gyerekek számára élvezetes legyen, közben a **gyerek jól érezze magát**. A korosztályban nincs értelme a fiúk és lányok különválasztásának, ezen az alapon történő differenciálásnak.

A periódus végére a gyerekek 90%-a esetében jól koordinált futómozgás alakul ki. Persze itt még ne egy sportoló iskolázott futómozgására gondoljunk, de a futómozgás már jól elkülönül az egyéb mozgásoktól és abban egyéni sajátosságok fedezhetőek fel. Az egyéb sportmozgások száma (pl. ugrás, dobás) az öntevékeny játék – amelyet nem felnőttek irányítanak – során kevesebb és formailag szegényebb, azaz kevesebb féle, kevésbé változatos (Meinel, 1977).

A periódus végén megjelenik egy fejlődési lökés, amely megalapozza a következő periódusban – „Alapozz örömmel!” – végzendő fejlesztési munkát.



## 2.2.2. Alapozz örömmel! – FUNdamentals

♂	<b>Fiúk</b>	<b>6 – 9 éves kor között</b>
♀	<b>Lányok</b>	<b>6 – 8 éves kor között</b>

A korosztályban a terem- és strandröplabdázók **képzése nem tér el egymástól.**

A korosztály képzésének elsődleges **célja**, hogy fejlesszük a gyerekek **alap mozgáskészségét**, alakítsuk ki az **alapmozgások helyes végrehajtási mintáit**. A szakirodalom a sportolók **nem specializált, nem sportág-specifikus** fejlesztését javasolja egészen a gyors növekedési fázis kezdetéig (azaz itt a teljes periódus ideje alatt). Cél, hogy a sportoló (jelölt) mozgásműveltségét **több sportág mozgásanyagára alapozva** fektessük le.

**A gyerek tele van kezdeményezéssel, ne öld ki belőle!**

A periódus munkáját meghatározó esemény a gyerekek **5-6 éves korában megvalósuló fejlődési lökés**, melynek következtében a gyerekek képesek lesznek az első mozgáskombinációk megtanulására. A periódus első felére kialakul a járás érett mozgásmintája és a futás is jól koordinált lesz, de komoly egyéni differenciák lesznek benne jelen. A dobások és az ugrások fejlődése elmarad a futástól.

A periódus alatt az idegrendszer – a motoros cortex is - erőteljes fejlődésen megy keresztül, ezért a periódus kiváló lehetőséget kínál **nagyszámú alapvető mozgásminta** megtanulására és begyakorlására. Az elsajátított mozgásminták között szerepeljenek a legkülönbözőbbek, a stabilizáció, a helyzet- és helyváltoztatást, valamint a szer (eszköz) használat (pl. dobások, elkapások, ütések) különböző formái. Az így fejlődő mozgáskoordináció jó alapot biztosít a sportágspecifikus mozgásminták későbbi kialakításának.

Természetesen használjuk a röplabda mozgásanyagát is az alapmozgások oktatásához, hiszen a periódus rendkívül fontos a sportági alapmozgások megalapozásához is. **A periódus elején a röplabda ne haladja meg a 30%-ot, de a periódus végén is csak 50% legyen.** Szakirodalommal alátámasztható (sajnos főleg kosárlabdás szakirodalom áll rendelkezésre), hogy periódus elején a „labdás sokféleség” már a periódus második felében kifizetődik a gyorsabb hatékonyabb sportágspecifikus mozgástanulás révén.

A gyerek állandóan **készen áll a mozgásra**, de tevékenységét kevésbé jellemzi a teljesítményre törekvés. Sokszor megfigyelhető, hogy a játékban örömmel résztvevő gyerek aktivitása, késztetése **megszűnik, ha teljesítményre próbáljuk készíteni**.

Jelentékenyen javul a mozgási tanulási képesség, a gyerek rengeteg új mozgást képes megtanulni. Először főleg a mozgások végrehajtásának ritmusa javul, csökken a fölösleges mellékmozgások száma és javul a mozgások pontossága és gazdaságossága is.

Az alap mozgásformákat a gyerek már össze tudja kapcsolni, és képes újabb mozgásokat létrehozni. Ezeket az alapmozgásokat keresztül elkezdhetjük – lassan – felépíteni az egyes sportági alapmozgásokat.

Ideális esetben a gyerekek **minden nap végeznek fizikai aktivitást**. Ebből négy alkalommal szervezett keretek között, két röplabda edzésen vesznek részt, és két kiegészítő sportágban végzett edzésük van.

A röplabdázás mellé ideális kiegészítő sport lehet az úszás, a karate / kung-fu / taekwondo bármelyik iskolája. Egy **másik labdajáték** mozgáselemeinek alkalmazása is javasolt.

A rendszeres gimnasztika, az atlétika mozgáselemei szintén ideálisak a későbbi röplabdázók fejlesztésére. Akadálypályák, váltóversenyek kiválóak a sportolói készségek fejlesztésére. Fontos, hogy a kiegészítésnek választott sportágak és a röplabda között mindig legyen meg a **transzferhatás**.

Az alapvető mozgásformák ebben a korosztályban **differenciálódnak**. Az ebben a szakaszban megszerzett motorika nagyon stabil. Az itt elsajátított helyes mozgásminták egy életen át végigkísérhetik a sportolót (feltéve, ha minimum a serdülőkorban, a „mozgások szétesésének” időszakában megerősítést kapnak).

#### **Teljesítmény élettani háttere:**

- A gyerekek **aerob** energia **rendszere edzhető**. Jellemzően olyan mozgásokról van szó, amelyek két percnél hosszabb ideig tartanak.
- Az **anaerob** rendszerek edzése **ennek a periódusnak nem központi eleme**. Az anaerob rendszerek edzése a 10 másodpercnél nem hosszabb elemekre épüljön, hogy az anaerob alaktacid energianyelési folyamatok keretein belül maradjunk. Ennek oka, hogy a gyerek szervezete még nem áll készen a mozgás közben keletkezett tejsav lebontására.

Az időszak végén az egyensúly-, a gyorsaság-, az agilitás - és a koordinációs készségek fejlesztésének van egy aktív időszaka (az adott képesség ill. a mögötte lévő szervrendszer nagyobb hatékonysággal edzhető ezen periódusokban).

### **Mozgáskészségek:**

A gyerekek által spontán módon legtöbbször gyakorolt mozgásforma a futás. Alacsonyabb sebességszinteken a futómozgás jól koordinált, laza. Szubmaximális sebességszintig a gyerekek képesek is ezt a mozgásmintát követni, ha azonban a maximális sebességre törekcszenek, az idegi folyamatok labilitása során a mozgás könnyen görcsössé és merevvé válik. Ez a kettősség nem csak futásnál figyelhető meg, hanem a többi mozgásnál is. Ez a megfigyelés is aláhúzza, hogy a periódusban nem lehet elsődleges a teljesítményre törekvés.

A gyerekek szervezete már készen áll a helyes futó-, dobó- technikák végrehajtására.

A lassulás, a gyors megindulás, az irányváltások és az iramváltások alapszintű végrehajtására a gyerekek ízületi – és izomrendszere már kellően felkészült.

### **Amivel foglalkoznunk kell:**

- egyensúlyfejlesztés
- koordináció (dobások, labda elkapások, labda ütése)
- futótechnika megalapozása (előre- és oldalirányba)
- iramváltások futás közben
- elindulások és megállások
- irányváltoztatások
- ugrások és a leérkezés (7 éves kortól, először csak páros lábon)

### **A korosztályban alkalmazott edzés jellemzői:**

Fizikális képzés:

- a nagy izomcsoportok sokkal fejlettebbek, mint a kis tónusos izmok.
- a szív- és keringési rendszer erős fejlődésben van.
- az alap mozgásminták már kialakultak, az időszak végre csaknem teljesen kialakultak. (Kialakulásuktól kezdve korrekciós eszközökkel kell belenyúlnunk a fejlesztésükbe.)
- a lányok koordinációs készségei gyorsabban fejlődnek a fiúkénál.
- a gyors izomrostok (amelyek a játékos gyorsaságáért, az ütések erejéért stb. felelősek) bevonásra kerülnek a nagy mozgásokba. A gyorsasági munka

rendszeresen legyen jelen, de mindig a bemelegítéshez kapcsolódva, közvetlenül az után.

- a gyerekek aerob energia rendszere edzhető. Jellemzően olyan mozgásokról van szó, amelyek két percnél hosszabb ideig tartanak.
- az anaerob rendszerek edzése a 10 másodpercnél nem hosszabb elemekre épüljön.

**A periódus legfontosabb feladata a motoros képességek fejlesztése, az alap sportkészségek elsajátítása, elsajátíttatása.** Az előző periódusban az alap mozgáskészségekről beszéltünk és sokszor emlegettük ezen mozgások spontán fejlődését. Ebben a periódusban az alap sportkészségek vannak a fókuszban. A két kategória között nincs éles választóvonal pl. a már sokszor hivatkozott futás is jelen van mindkét kategóriában. Az LTAD rendszer javasolja ezekkel való módszeres, alapozó foglalkozást. Tapasztalat és a leírt szakirodalmi adat, hogy a széles mozgásrepertoár átadása a mozgásfejlesztés során növeli a siker esélyét, illetve csökkenti a „pályaelhagyás veszélyét”.

### 2.2.2.1. Alap sportkészségek

Az alábbiakban az alap sportkészségeket igyekszünk bemutatni, a teljesség igénye nélkül. Fontos, hogy a szakirodalomban ezeket a készségeket nem egy zárt elemszámmal rendelkező halmazként értelmezik, hanem egy folyamatosan bővülő rendszerként, aminek egyes elemeit folyamatosan vitatják. Mi most csak azokat az alap sportkészségeket mutatjuk be, amelyekről a szakirodalomban több mint tíz hivatkozást találtunk. Az egyes készségek angol megfelelőjét tudatosan hagytuk benne az anyagban, hogy az könnyebben utánakereshető legyen.

Alap sportkészségek		
Megnevezés	Angol megnevezés	Stabilitás és testkontroll készségei
<b>Átfordulás</b>	Body rolling	A test a levegőben mozog, miközben egy tengely körül elfordul (pl. fordulatok, bukfenc).
<b>Oldalirányú tolás</b>	Dodging	Alapvető stabilitási minta, ami kombinálja az oldalra lépést, a gyors irányváltással.
<b>Egyensúlyozás</b>	Balancing	A test súlypontjának az alátámasztási pont fölött tartása.
<b>Hajlítás</b>	Bending	Valamelyik testrész vagy teljes test hajlítása.

<b>Stretching</b>	Stretching	Egy testrész kinyújtása, megnyújtása.
<b>Csavarás</b>	Twisting	Két testrész ellentétes irányú csavarása.
<b>Forgatás</b>	Turning	A test forgatása egy tengely körül.
<b>Lengés</b>	Swinging	Amikor az elmozdulás mozgástengelye a mozgó test(rész) fölött van (ilyen pl. a hintázás).
<b>Fixálás</b>	Stopping	A testet egy egyensúlyi helyzetben megállítani.
<b>Testsúly- áthelyezés (folyamatos)</b>	Rocking	A test súlypontjának folyamatos áthelyezése a test egyik részéről a másikra (és vissza).
<b>Tolás</b>	Pushing	A test középpontjától kifelé ható erőt kifejtve egy tárgyat távolítunk testtől.
<b>Húzás</b>	Pulling	A test középpontja felé erőt kifejtve egy tárgyat közelítünk a test felé.
<b>Nyújtózás</b>	Rising	Az egész test felfelé irányuló megnyújtása.
<b>Járás</b>	Walking	Haladás közben a két láb támaszos és az egy láb támaszos helyzet folyamatos váltakozása.
<b>Futás</b>	Running	Haladás közben az egy láb támaszos helyzet folyamatos váltakozása a légfázissal.
<b>Ugrás</b>	Jumping	Egy- vagy páros lábbal elugrania talajról és a mozgulatsor végén páros lábra érkezés.
<b>Szökellés</b>	Hopping	Egy lábbal elugrani a talajról, aminek a végén ugyanarra a lábra érkezel (pl. egylábás szökdelés)
<b>„Lovacskázás”</b>	Galloping	Harántterpeszből indulunk és „szökdécselünk”, hogy a teljes mozgásfázis során ugyanaz a lábad marad elől ill. hátul.
<b>Oldalazás</b>	Sliding	Egy lábról indított oldalirányú lépés és egy oldalirányú szökellés a lendítő lábra; rendszerint nyújtott lábbal végrehajtva, lábak nem keresztezik egymást.
<b>Sasszézás</b>	Side-stepping	Gyors oldalirányú lépések, rendszerint hajlított lábbal végrehajtva; a mozgás során a lábak nem keresztezik egymást.
<b>Skipping</b>	Szkippelés	Felugrás és érkezés egy lábról, majd a mozgulat végrehajtása a másik lábbal (pl. indián szökdelés).
<b>Szökdelés</b>	Leaping	Ugrás egyik lábról a másikra, légfázissal (lábtarászsere), a talaj kontakt a teljes mozgásfázisban hiányzik és súlypont nagyobb távolságot tesz meg vagy ér el.

<b>Elkapás</b>	Chasing	Gyorsan haladva elkapni egy menekülő személyt.
<b>Mászás</b>	Climbing	Felfelé vagy lefelé haladás a kezek és lábak használatával.
<b>Menekülés</b>	Fleeing	Gyorsan haladva eltávolodni egy üldöző személytől.
<b>Alsó hajítás</b>	Underhand throwing	Az alkar használatával röppályára állítani egy tárgyat.
<b>Felső hajítás</b>	Overhand throwing	A felkar használatával röppályára állítani egy tárgyat.
<b>Elkapás</b>	Catching	Egy repülő tárgy fölött kontrollt szerezni a karok és kezek használatával.
<b>Rúgás</b>	Kicking	A láb egy ütő mozdulata, amellyel lendületet adunk a labdának.
<b>Ütés</b>	Striking	A test egy konkrét részével vagy egy eszközzel röppályára állítani egy tárgyat.
<b>„Kapáslövés”</b>	Punting	A repülő labdát lábbal megrúgni.
<b>Cselezés lábbal</b>	Dribbling with feet	A labda fölötti kontroll fenntartása lábbal.
<b>Labdavezetés</b>	Dribbling with hands	A labda folyamatos egykezes pattogtatása.
<b>„Röptezés”</b>	Volleying	Egy lefelé tartó tárgy karral való elfogása és az erő átalakítása, hogy az a kívánt irányba repüljön tovább.
<b>Labdalevétel testtel</b>	Trapping	A labda megállítása a karok és a kezek használata nélkül.

2. táblázat: alap sportkészségek

A táblázatot elemezve jól látható, hogy a mozgások jelentős része az „ugrás” - mint tevékenység - különböző formáinak, illetve az „irányváltás” - mint mozgásfolyamat – részeként való megjelenítése révén kerül a rendszerbe. Látható, hogy a megnevezések, a mozgások csoportosítása eltér a hazai testnevelés oktatásban használtaktól, ugyanakkor sokkal részletesebb annál. Lehet az egyes tételekkel vitatkozni, egyeseknek vitatni a létjogosultságát, sőt, lehet lobbizni újabbakért! A táblázat szerkesztését és bemutatását azért tartjuk fontosnak, hogy láttassuk milyen széles körű mozgásos alapot kell biztosítani a gyerek számára, megalapozandó a majdani sikeres sportkarrierjét.



4. ábra: Az alap mozgáskészségek egymásra épülése

Mint azt az alapelvek között említettük, az egyes feladatok között **nincs éles határvonal**. A fenti ábrán az alap sportkézségek „oktatásának” rendszerét mutatjuk be: azt, hogy az egyes periódusokban mely tevékenységekre kerüljenek fókuszba.

#### Javaslatok ez edzők felé

- Az alap mozgáskészségek **továbbfejlesztése** és az **alap sportkézségek fejlesztése** legyen a középpontban.
- **Sokféle** - nem csak röplabda specifikus - **új mozgás** megtanítása. Szakirodalommal alátámasztható, hogy az új mozgások tanulása pozitív hatással van a célmozgás elsajátítására is. **A periódus elején a röplabda ne haladja meg a 30%-ot, de a periódus végén is csak 50% legyen.**
- Ahogy fent írtuk, az aerob képességek fejlesztése ideális esetben játékokkal történik. Mivel a gyerekek **figyelme korlátos**, célszerű több egymást követő játékkal fejleszteni az állóképességet. Fontos, hogy ne „kieséses” játékokat alkalmazzunk, hanem a kiesett játékosnak „csak” másmilyen feladata legyen.
- **Rövid anaerob tevékenységeket tervezzünk.** Az állóképesség fejlesztése 60%-ban mérkőzéseken, játékokon keresztül (nem feltétlenül csak röplabda elemein alapuló játékokra) történjen.

A perióduson belül - 7- 9 éves kor között – van a **gyorsaság fejlesztésének egy szenzitív időszaka** (amikor az adott képesség nagyobb hatékonysággal fejleszthető, mint egyébként).

A gyorsaság fejlesztés ezen **első szenzitív** periódusában ideálisan lehet fejleszteni a mozdulatgyorsaságot, rövid 1-3 másodperces időtartamú gyakorlatokat alkalmazva. Ha a futógyorsaság szempontjából vizsgáljuk a gyorsaságot, akkor ma azt tudjuk mondani, hogy ebben a szakaszban le tudjuk rakni egy magas lépésfrekvencia alapjait.

Jelre való indulásokkal (többféle jelre – pl. hang, fény, társ megmozdulása stb.), rövid gyors futásokkal, oldalirányú mozgásokkal fejleszthető a gyerekek gyorsasága, lépésfrekvenciája. Ezek a gyorsasági gyakorlatok szinte minden edzés során alkalmazhatóak, de mindig az edzés elejére tervezzük be.

Egyszerű ugrásokat, szökdeléseket már a periódus elején is alkalmazhatunk. Itt még jellemző az ún. „magastávolugrás” végrehajtása, azaz a végrehajtás során még nem mutatkozik meg az ugrások differenciáltsága. A periódus közepétől az alkalmazott ugrások nehézsége lassan, lépésről-lépésre emelhető. Ugyan a röplabdát elsősorban a magasba történő ugrások jellemzik, a gyakorló edzőknek fontos tudatában lenniük, hogy a fejlődés során a gyerekek spontán módon inkább a távolba ugrást preferálják. Ennek oka, hogy magasba ugrás során az ugrás alapját képező „fékezés – átkapcsolás – gyorsítás” fázis sokkal nagyobb terhet rak az ideg-izom rendszerre, mint a távolra ugrás esetében.

Az erőedzésben jelentősen dominálnak a saját testsúlyos gyakorlatok és ezek helyes végrehajtására ügyelve tanítsuk meg az alapmozgásokat a gyerekek számára. A fitt-labda és a medicinlabda már ideálisan alkalmazható erőfejlesztésre. Egyes szakirodalmak szerint már alkalmazhatóak kis kéziszúlyú és a vékony gumiszalagok is ellenállásként.

#### 2.2.2. Az optimális befogadóképesség kora (szenzitív időszakok)

Az emberi fejlődést a szakirodalomban sokszor „érés-fejlődési folyamat” kifejezéssel illetik. A gyerekek szervezetében végbemenő változások egyfelől mennyiségi, másfelől pedig minőségi jellegűek. A **mennyiségi** jellegű változásokat nevezzük **növekedésnek**, a **minőségi** változásokat pedig **érésnek**. A gyerekek növekedése nem lineáris módon történik, azaz a növekedésük életkoronként eltérő ritmusban megy végbe. Az érési folyamatok még ennél is nagyobb egyéni eltérésekkel valósulnak meg.

Az **optimális befogadóképesség kora** (egyre gyakrabban felgyorsult adaptációs időszaknak is nevezik) koncepció mögött az a megközelítés van, hogy az adott képesség akkor fejleszthető leghatékonyabban, amikor a mögötte lévő szervrendszer egyébként is erős fejlődési periódusban van. A fejlődés mindig változással, a környezet ingereire való alkalmazkodással járó folyamat. Ha egy fokozott növekedési, érési időszakban az adott szervrendszernek tudatos külső inger adunk (a külvilág hatása), akkor az egy **fokozott**



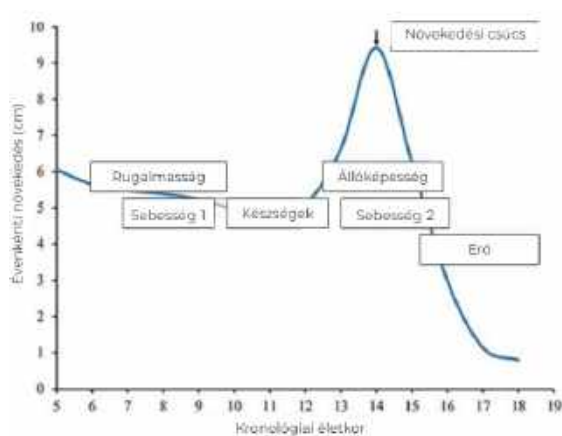
**adaptációs választ** fog adni. Azaz – jól adagolt ingerek esetén – a célzott képesség gyorsabban növekszik, mint a „nem szenzitív periódus” idejében. Azt is mondhatjuk, hogy ez az időszak az adott képesség, illetve a mögötte lévő szervrendszer fejlesztésének optimális időszaka. A teljesítmény fejlődése egy felkészülési egységre vonatkoztatva rendkívül magas az arra optimális korban, viszont nehezebben – több idő- és energiaráfordítást igényelve - fejleszhető egy arra alkalmatlanabb érettségi fokban. Azaz, másképpen, a szenzitív időszakról történő lemaradás nem azt jelenti, hogy „minden elveszett”, csak többletmunka révén tudjuk ugyanazt a hatást elérni.

Fontos megjegyezni, hogy a szakirodalom egy része azt vallja, hogy a gyermekkorban, a prepubertásban nincs értelme külön szenzitív periódusokról beszélni, hiszen az egész szervezet egy aktív fejlesztési és érési folyamat közepette van, azaz az alkalmazott alapelv szerint mindegyik képesség magas szinten fejleszhető. Nem vagyunk abban a helyzetben, hogy ezt a vitát eldöntsük, de praktikus megközelítéssel nem veszünk semmit, ha a bemutatott felgyorsult adaptációs időszakban az adott képesség fejlesztésére nagyobb hangsúlyt fektetünk.

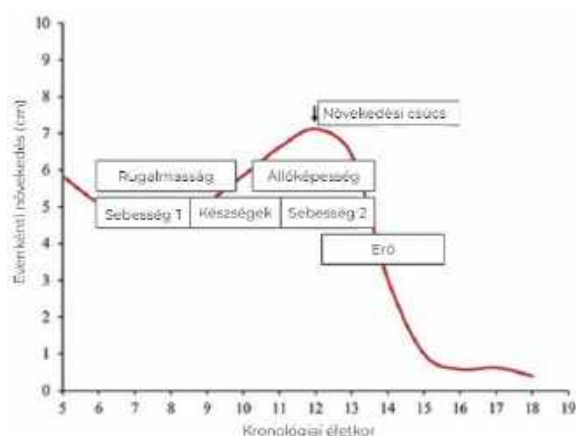
A szenzitív időszakokat a **PHV (peak height velocity; csúcsnövekedési időszak)** megállapításán keresztül lehet meghatározni (meghatározásának folyamatát a 2.2.4 fejezetben mutatjuk be). A rendszeres – és egyszerű – méréseken keresztül megkapjuk mikorra várható a sportolóink **növekedési csúcs** időszaka. A szenzitív időszakokat a PHV-tól eltelt vagy visszafelé számolt eltéréssel lehet megállapítani, és ennek ismeretében lehet az adott képesség fejlesztését a kiszámított periódusra összpontosítani.

Az optimális edzhetőség ellenére a szenzitív időszakban is **kerülni kell az egyoldalúságot**.

### A legfőbb sportkézszségek szenzitív periódusai fiúk és lányok esetére:



5. ábra: fiúk szenzitív időszakai



6. ábra: lányok szenzitív időszakai

## Az edzhetőség ablakai - a szenzitív periódusok

### Állóképesség

- **Aerob állóképesség:** fejlesztése a növekedési lökés megindulását követően. A sportolóknak a gyors növekedés megindulását követően kell fokozott figyelmet fordítaniuk az aerob kapacitásuk fejlesztésére. Az aerob teljesítményük fejlesztése pedig a növekedés lassulását követően fejleszthető hatékonyan.
- **Anaerob állóképesség:** Az anaerob képességeket meghatározó metabolikus folyamatok - főképpen a laktáttolerancia – fejlődése a PHV időszakára vagy még inkább az azt követő periódusra tehető.

---

### Erőfejlesztés

- A pubertáskort megelőzően az erő növekedése a koordinációs készségekre (inter- és intramuszkuláris koordináció és mozgásminták kialakítása) vezethető vissza.
- A **lányok** esetében az erőfejlesztésnek **két szenzitív időszaka** van. Az első mindjárt a PHV elérését követően, a második pedig az első menstruációt követően jön el.
- **Fiúk** esetében **egy időszakról** beszélhetünk, ami 18 hónappal a PHV elérését megelőzően kezdődik és a PHV-t követően 12-18 hónappal éri el a csúcsát. A szakirodalom ide teszi a maximális erő fejleszthetőségnek kezdetét (amelyet a hipertrófia célzatú edzések meg kell előzzenek).

---

### Robbanékonyág

- A pubertáskor előtt a képességet a sebesség határozza meg, míg azt követően az erő szintjének növekedése a fejlődés fő hajtóereje. A fentiekből következően a **szenzitív periódusa 1 - 1,5 évvel a PHV előtt kezdődik és kb. 1 évvel a PHV után éri el csúcsát.** Az erőfejlesztés módszereivel a teljesítmény később is jó hatékonysággal fejleszthető.

---

## Gyorsaság

- **Két szenzitív periódusról** beszélhetünk.
- Az **első** alatt a fejlődés elsősorban az idegrendszer és koordináció fejlődésének köszönhető. A mozdulatgyorsaságot – beleértve az első lépés gyorsaságát is - és az 1-3 mozdulatból álló mozdulatsorok gyors végrehajtását fejleszthetjük hatékonyan. A periódus ideális a rövid frekvencia gyakorlatok alkalmazására. Ez lányok esetében 6 és 8 éves kor közé, fiúk esetében pedig 7-9 éves kor közé tehető.
- A **második** periódus a pubertáskori hormonális változásokhoz kapcsolódik. Az anaerob alaktacid energiarendszer edzése és a gyors erő fejlesztése van a fókuszban.
- Ez a periódus a **PHV körül**, a lányoknál 11 és 13 éves kor között, fiúknál pedig 13 és 16 éves kor között van.

---

## Agilitás

- Az általánosságban elfogadott definíció szerint az agilitás egy **döntéshozatalból** és egy **irányváltásból** álló „**akciósorozat**”. Ebből a két elemből a döntéshozatal az idegrendszer működéséhez kapcsolódik, az irányváltásban pedig a technika és az erő szerepe dominál. A fentiekből következően az agilitás szenzitív periódusai megegyeznek a gyorsaság szenzitív periódusaival.

---

## Mozgáskészségek

- **Lányok** esetében a **8-11 éves** közötti időszak a legalkalmasabb, a **fiúk** esetén pedig a **9- 12 év** közötti periódus az **intenzív mozgástanulásra**. Ennek a periódusnak a lényege, hogy a gyerekek minél többféle mozgást sajátítsanak el, és ezzel könnyítsék meg a későbbi röplabdás mozgástanulást.

---

## Rugalmasság

- A legsikeresebben **6 és 10 éves kor között** lehet az ízületek mozgékonyságát és az izmok rugalmasságát fejleszteni. A PHV elérésekor is fokozott figyelmet kell fordítani a fejlesztésére - különösen a fiúk esetében –, mert utána már a tesztoszteron szint növekedése okán ez nehezebbé válik.

---

3. táblázat: a szenzitív periódusok

### Alkalmazási szempontok az edzők részére:

- A szenzitív periódusokon belül is **kerülni kell az egyoldalúságot**. A szenzitív fázis az adott képességre vonatkozóan a fejlesztés hangsúlyát jelenti, nem pedig azt, hogy a többi képesség fejlesztését elhanyagoljuk.
- A szenzitív fázisok **határai nem kezelhetők mereven** az egyéni fejlődésben megfigyelhető nagy egyéni variációk miatt. Csapatok edzése esetén számolni kell a **korán-** vagy **későn érőkkel** is.
- Tekintettel kell lennünk a **nemi különbségekre**, mind a képességfejlesztésben, mind a szenzitív fázisok határait illetően.
- A szenzitív fázisok egy hosszú távlatban gondolkodó, arra épített nevelési-fejlesztési folyamatban alkalmazhatóak leghatékonyabban.
- A hosszútávú nevelési-fejlesztési cél mindig elsőbbséget kell kapjon a rövidtávú feladatokkal szemben.

### 2.2.3. Tanulj meg edzeni! – Learning to Train

♂	<b>Fiúk</b>	<b>9 – 12 éves kor között</b>
♀	<b>Lányok</b>	<b>8 – 11 éves kor között</b>

A korosztályban a terem- és strandröplabdázók **képzése nem tér el egymástól**.

(Menedzselt korosztályok: fiúk és lányok: U11, valamint lányok: U13 eleje)

**A mozgástanulás legfontosabb periódusa.** A szakirodalomban sokszor csak „**Skill hungry years**” (készségéhes évek) néven emlegetik ezt a fejlődési periódust, azaz a gyerekek itt kell, itt lehet a legtöbb mozgásformát elsajátítani.

A korosztály készen áll, hogy az alap sportkészségek alapján elsajátítsa az **alapvető sportmozgásokat**. A periódusban széleskörűen meg kell alapozni a mozgáskészségeket, ugyanakkor a sportágspecifikus mozgások elsajátításának is ez az egyik legfontosabb periódusa.

Az edzésprogramban továbbra is jelen kell lennie a **kiegészítő sportoknak**. Sőt, ebben a korban akár azt is mondhatnánk, hogy a gyerekek **több sportágot végezzenek**, de a versenyzés adta nevelési hatást, a mérkőzésekből fakadó **többletet a röplabdán keresztül** adjuk meg a gyerekek számára.

A röplabdázás mellé továbbra is ideális kiegészítő sport lehet az **úszás**, a **karate / kung-fu / taekwondo** bármelyik iskolája. **Fiúk esetében érdemes foglalkozni a futsal-lal**. Egyrészt remek gyakorlatokat tartalmaz a kar-láb koordináció fejlesztésére, másrészt pedig a foci elemeinek megjelenítésével könnyebben lehet a röplabda pályán tartani a fiúkat, könnyebben tudnak ellenállni a foci hívószavának.

A **rendszeres gimnasztika**, az **atlétika** mozgáselemei szintén ideálisak a későbbi röplabdázók fejlesztésére.

A tevékenység **fókuszában az edzés és nem a versenyzés áll**. A túl sok meccs és torna elveszi az edzésidőt és csökkenti a sokoldalú készségfejlesztés esélyeit. Ennek némileg ellentmondva, a túl kevés mérkőzés lassítja a sportágspecifikus technikai készségek megerősödését vagy pl. nem tanulja a gyerek a pályán történő döntéshozatalt. Sok sportszervezet adminisztratív úton szabályozza - alulról és felülről is -, **korlátozza** a gyerekek által **lejátszott meccsek számát**. A teljes sportolásra szánt idő **maximum 20%-át fordítsuk versenyzésre**. A nemzetközi szakirodalom nagyon jól visszaigazolja, hogy felnőttként sokkal jobban teljesítenek azok a sportolók, akik ezt az időszakot zömmel edzéssel (azon belül is sokféle mozgás megtanulásával) és nem versenyzéssel töltötték.

A mozgástanulási képesség mellett egy fejlesztési tendencia a **differenciálódás** is. Ennek során alakulnak ki az alapvető sportkészségek specializált formái és a sajátos sportági technikák is. Így jön létre pl. a futásból a sprint vagy a hosszútávfutás sportbéli formája; vagy a „magastávolugrásból” a célnak megfelelő távol- és magasugrás.

A sportbéli mozgásformák **stabilitása** azonban még **kisfokú**. A mérhető mozgásokban ez a teljesítmény variációjában is megjelenik.

A sportoló palántáknak ebben az időszakban kell megértenie, a sporthoz kapcsolódó **legfontosabb cselekvéssorokat** mint pl. **bemelegítés, levezetés, nyújtás** stb. Fontos, hogy a sportoló edzéséhez kapcsolódó szokásait alakítsuk ki ebben a korban a kialakítandó szokások következetes megkövetelésén, gyakoroltatásán, ellenőrzésén és ösztönzésén keresztül. Később ezek a viselkedésformák (tevékenységek) tudnak a sporttevékenységhez kapcsolódó normákká alakulni.

A korosztály munkájára jellemző az ügyes gyerekek **szüleivel való „vita”**, aki szeretné látni „szárnyalni” a saját gyermekét és türelmetlenül szemléli, hogy más, kevésbé hosszú távon gondolkodó egyesületek már szervezett, „pofás” játékot játszanak, a „mieink meg csak labdázgatnak edzésen”. Nagyon fontos, hogy a **szülőket tájékoztassuk a nevelési programunkról** és legyenek tisztában annak felépített, **hosszú távú** jellegével.

### Mozgáskészségek:

- Futótechnika csiszolása továbbra is fontos elem (több irányba történő fejlesztés)
- Egyensúlyfejlesztés
- Iramváltások futás közben
- Irányváltoztatások technikájának fejlesztése
- Elindulások és megállások
- Ugrások és a leérkezés
- Dobások, ütések és kézi eszközök kezelése (manipulatív sportkészségek a fókuszban)

### A korosztályban alkalmazott edzés jellemzői:

- A **szív** és **keringési** rendszer továbbra is **erős fejlődésben** van. A koszorúér hálózat kialakulása az egyik legfontosabb változás, ami hatással van az elvégezhető állóképességi munkára. Az állóképesség edzése továbbra is játékos formában az ideális, de már **kis százalékban** megjelenhetnek a **hosszabb futások**. Jellemzően 2-3 perces időtartamnál hosszabb futásokról van szó.
- Az anaerob rendszerek edzése továbbra is 10 másodpercnél nem hosszabb sprint vagy maximális sebességű (több irányú- és irányváltoztatásokkal járó) mozgásokon keresztül történik.
- A gyorsaság edzése megköveteli, hogy fenntartsuk – és némileg továbbfejlesszük - az előző szakaszban kialakított lépésfrekvenciát. Ez ideálisan fejleszthető létrás vagy gyorsasági szőnyeges gyakorlatok révén. A lépésekre alapozó gyakorlatok a periódus elején kiegészülhetnek páros lábú szökdelésekkel, majd a második szakaszban egylábas szökdelésekkel. Fontos, hogy kezdetben ne az ugrás távolsága vagy magassága domináljon a gyakorlatok megválasztása során, hanem az ugrások frekvenciája (gyors egymásutániség) legyen a fókuszban. Ezeket a gyakorlatokat közvetlenül a bemelegítés utánra tervezzük.
- Jelre való indulásokkal (többféle jelre – pl. hang, fény, társ megmozdulása stb.), rövid, gyors futásokkal, oldalirányú mozgásokkal fejleszthető a gyerekek gyorsasága.
- Az időszak elején (az előző időszak végén lévő aktív periódus folytatása) van az egyensúly, a gyorsaság, az agilitás és a koordinációs készségek fejlesztésének ideje.

### 2.2.3.1. Teljesítmény kritériumok

A gyerekek szervezete már készen áll a helyes futó- ugró- és dobó- technikák végrehajtására. Mivel az **idegrendszer fejlődése igen intenzív** a teljes perióduson belül, az alapmozgások oktatása alapvető. Ez vonatkozik a sportágspecifikus mozgásokra is (pároslábás és egylábás felugrások, felugrások függetlenített karmunkával, koordinációs gyakorlatok). A periódus végén a szökdelő gyakorlatok **továbbfejleszthetők a labda bevonásával**. A gyerekek idegrendszere már kellően fejlett ahhoz, hogy ez a „nehéztetés” ne menjen az ugrás magasságának rovására.

A lassulás, a gyors megindulás, az irányváltások és az iramváltások alapszintű végrehajtását már **összetettebb gyakorlatokkal** is stimulálhatjuk. Kellően jól elsajátított mozgásminta mellett ezeket a gyakorlatokat a gyorsasági jelleggel is lehet végeztetni.

A szakirodalom – és számos gyakorlati példa - bizonyítja, hogy az erőszint a pre-pubertás korban is fejlődik. A fejezet által tárgyalt korosztályban az **erő szintjének növekedése** inkább **relatív**, mint az abszolút erőben nyilvánul meg. Az erőszint növekedése a motoros koordináció, az idegi és morfológiai alkalmazkodás következménye.

Az erőedzésben alkalmazott gyakorlatok **súly nélküli végrehajtásával** el lehet kezdeni a későbbi erősítő munka alapjainak lerakását. Ez praktikusán annyit tesz, hogy a periódusban el lehet kezdeni megtanítani a súlyemelő mozgást (szakítás és lökés) kihasználva annak pl. a boka-, csípő- és váll mobilitását fejlesztő, vagy a core izmokat erősítő hatását. A „skill hungry years” (készségéhes évek) periódusában vagyunk, azaz itt és most még **nem elsődleges ezen gyakorlatok erősítő hatása, hanem azok mozgáskészség fejlesztő hatása**. Nyilván itt súlyzórúd helyett egy könnyű fa vagy műanyag bottal (söprűnyéllel) való végrehajtásról van szó.

A sokoldalú fejlesztés igénye mögött nem csak élettani szempontok, hanem **pszichológiai okok** is megjelennek. A gyerekek **idegrendszere** egy **intenzív fejlődési fázisban** van, amikor minden tekintetben nyitnak a világra. Nem csak a mozgásfejlődés, hanem a **kognitív fejlődés szempontjából** is fontos, hogy a gyerek többféle impulzust kapjon, több sportág által képviselt követelmény-rendszert, értékrendet is megismerjen.

A **dobómozgás** természetes kialakulása az, ami a városi körülmények között felnövekvő generáció számára a legnehezebb, a beépített területek okán nincs tere a gyakorlásra. Márpedig a dobómozgás végrehajtása nagymértékben függ a gyakorlottságtól, gyakoroltatástól. Sokkal kevésbé alakul ki természetesen, mint az alsó végtagi mozgások. Gyakoroltatása kulcs a későbbi, felsővégtagi sportsikeresség szempontjából.

### Javaslatok ez edzők felé

- **Használjuk ki a bemelegítéseket** a központi idegrendszer (CNS) stimulálására, fejlesztésére! Rakjunk bele készségfejlesztő, ügyességi gyakorlatokat!
- **Rövid ideig tartó anaerob erőfeszítések** az edzésfolyamatba való beépítése javasolt.
- Továbbra is az **alap mozgáskészségek fejlesztése legyen a középpontban**.
- Az edzés alapelve továbbra is a **sokféleség**, a **változatosság**.
- Az **új mozgásokkal** kapcsolatos tevékenység kiteheti az edzésidő akár **70%-t** is.
- Sokféle - nem csak röplabda specifikus - új mozgás megtanítása továbbra is központi elem, de még mindig **csak 50%-ot** képviseljen a **röplabda** az alkalmazott, tanított mozgások között.
- Az ugrások, szökdelések nehézsége lassan, lépésről-lépésre – a fent leírt mechanizmus szerint - emelhető. Az **erőedzésben** továbbra is a **saját testsúlyos gyakorlatok** domináljanak.
- Az edzések sok propioceptív edzéselemet tartalmazzanak (kinesztézis).
- A gyerekeknek adjuk meg az **első strandröplabda élményeiket!** A mozgástanulásnak legyen az is része, hogy kipróbálják a **strandröplabdázást** is.
- A periódus lényeges **pedagógiai feladata**, hogy oldja a gyerekekben óhatatlanul meglévő félelmeket, szorongást. Ezért is fontos, hogy a periódusban végzett munkát az edzés, és **ne a versenyzés dominálja**. A kevés versenynek se legyen komoly tétje.

#### 2.2.3.2. A versenyeztetés javasolt aránya

A „Learning to Train” periódusban az egyik **leggyakrabban elkövetett edzői hiba, hogy túlversenyeztetjük a gyerekeket**. Az edzés és versenyzés optimális arányának megállapításához szükséges a versenyzés fogalmának definiálása.

A versenyzés sportolók, csapatok egyenlő feltételek mellett történő, meghatározott sportági szabályrendszer szerinti vetélkedése, amelyekre edzésekkel abból a célból készülnek, hogy a többi résztvevőt legyőzzék (Harsányi, 2000). **A versenyzés fogalma szerint a gyerekek számára versenyzésnek tekinthető (és tekintendő) a versenyszerű edzés, a felkészülési versenyek és edzőmeccsek is**. A fenti kategóriákon túl a versenyzés fogalmához tartoznak még - értelemszerűen - az ún. főversenyek és a célversenyek is. Ez



utóbbi két kategória a pubertáskorig kerülendő a gyerekek versenyprogramjának összeállításakor.

Az alábbi táblázatban az edzés és versenyzés **javasolt arányait** mutatjuk be.

Periódus	Kor	Edzés	Versenyzés
<b>Active Start</b>	Lányok: 0 – 6 év Fiúk: 0 - 6 év	100%	0%
<b>FUNdamentals</b>	Lányok: 6 - 8 év Fiúk: 6 – 9 év	100%	0%
<b>Learning to Train</b>	Lányok: 8 – 11 év Fiúk: 9 – 12 év	80%	20%
<b>Training to Train</b>	Lányok: 11 – 15 év Fiúk: 12 – 16 év	*70%	30%
<b>Training to Compete</b>	Lányok: 15 – 18+ év Fiúk: 16 – 19+ év	**50-60%	40-50%
<b>Learning to Win</b>	Lányok: 18 – 23+ év Fiúk: 19 – 25+ év	***70%	30%
<b>Training to Win</b>	Lányok: 23+ év Fiúk: 25+ év	***70%	30%

*Az edzés és versenyzés arányai éves átlagban értendők. Az arányok az egyes felkészülési periódusokban eltérőek.*

*\* A terem és a strandröplabda versenyzés együtt értendő.*

*\*\* A terem és a strand együttes versenyeztetését a periódus elején célszerű minimalizálni/elkerülni. Az együttes versenyzést csak azt követően javasolt elkezdni, hogy a gyerek az alap sportjában (terem vagy strand) a mozgásmintáit megerősítette.*

*\*\*\* A terem és strand versenyzés ideális esetben már teljesen elválik egymástól.*

## 2.2.4. Eddz az edzettségért! - Training to Train

♂	Fiúk	12 – 16 éves kor között
♀	Lányok	11 – 15 éves kor között
A periódus fő célja a teljesítőképes szervezet – a „motor” – kialakítása és a sportspecifikus készségek kialakítása.		

A korosztályban a terem- és strandröplabdázók **képzése még mindig nem tér el egymástól**

(Menedzselt korosztályok: U13 és U15)

*„A gyereken ott kell dolgozzon a dicséret!”*

*Csíkszentmihályi Mihály*

A periódust érdemes **két kisebb fázisra** osztani:

- Fázis 1: Lányok- 11- 13 éves kor és Fiúk 12 - 14 éves kor között, valamint a
- Fázis 2: Lányok – 14-15 éves kor és Fiúk 14-16 éves kor között.

A periódusban a **leggyakrabban elkövetett hiba**, hogy az egész edzésfolyamatot a sportoló **azonnali** (itt és most) **teljesítménye** (outcome) és **nem a fejlődése** (process) vezérli. Másképpen fogalmazva **a periódust túlversenyztetés és aluledzés jellemzi.**

A periódus kulcs a hosszútávú fejlesztés szempontjából, hiszen az itt elvégzendő munka **sok esetben később nem pótolható**, és így ezek a fiatalok nem érik el a genetikai potenciáljukat.

A periódus **némileg eltér az LTAD rendszer egyéb szakaszeitól**. A periódusnak jól behatárolható kezdete és vége van. Serdülésnek nevezett sajátos biológiai érés „határnapjának” az első menstruációt (menarche) és az első spontán magömlést (oigarche) tekintjük, bár ez nyilvánvalóan egy egyszerűsítés. Ezeket a jelenségeket megelőzi az ún. serdülési **növekedési lökés**, amelynek során sok más átrendeződés mellett megváltoznak a testméretek, a testarányok és velük együtt a mozgás biomechanikai feltételi is. A sportban a gyors növekedési fázis kezdetétől számítjuk a serdülés kezdetét.

E változások hatására az egyes motorikus teljesítményekben **átmeneti visszaesés**, vagy **stagnálás** tapasztalható. Más képességek terén (erő, állóképesség) **jelentős teljesítményfejlődés** indul meg. Ez azt eredményezi, hogy a kondicionális képességek

belső összefüggésrendszere is megváltozik, eltolódik az egyes képességek sajátos súlya az egyénre jellemző motorikus fenotípuson belül.

**Ezt a periódust a mozgásfejlődés első csúcsideszakának tekintjük.** Az aerob képességek, a mozdulat- és mozgásgyorsaság is ideálisan fejleszthető, de a koordinációs képességek is aktívan fejlődnek. A LTAD az eddigi megközelítéshez képest itt ad mást! A korábban, Magyarországon közkézen forgó mozgásfejlődéssel, mozgásfejlesztéssel foglalkozó anyagok már erre a szakaszra javasolják poszt-specifikus profilok kialakítását. Az LTAD ugyan **javasolja emelni a sportágspecifikus mozgások arányát** az edzésen belül, de a **specializációt** még a **sonon következő szakaszra** javasolja tolni.

A periódus során már érződik a serdülőkori növekedési lökés hatása, aminek következtében **megváltoznak a testarányok** (test és végtaghosszok arányának megváltozása, végtagok megnyúlása, csontok megvastagodása) és ezáltal megváltoznak a mozgás biomechanikai feltételei is. Ez gyakran ahhoz is vezet, hogy egyes sportolók esetében **visszaesés** vagy **stagnálás** is előállhat a **motorikus teljesítményben**, ismét megjelennek a mozgástanulás korai szakaszára jellemző mellékmozgások. Ebből levezethetően a gyerek **ideális fejlesztési programjának** ebben a szakaszban már teljes egészében az **egyéni fejlettségi szinttől** kellene függnie.

Ahhoz, hogy a gyerekeket egyénileg – vagy legalábbis kis csoportba – tudjuk edzeni elengedhetetlen, hogy pontos képet kapjunk a gyerekek fejlődéséről, amivel meg tudjuk határozni, hogy **az egyén milyen fejlődési fázisban van**. Szükségessé válik, hogy a gyerekek esetében meg tudjuk határozni, hogy mikor érik el a **PHV-t (Peak Height Velocity)**, a leggyorsabb növekedési tartományt. A PHV mérése jó pontossággal meghatározza számunkra, hogy az egyén mikor áll készen egy minőségi ugrásra ez edzés tartalmát illetően.

A növekedési lökést megelőzően a fiúk és lányok edzése különösebb gond nélkül menedzselhető egyben is. Itt a kronológiai kor még egy kezelhető mutató az edzések szervezéséhez. Kisebb klubok számára ez sokszor a túlélést jelenti, de el kell fogadniuk, hogy a növekedés felgyorsulása esetén a játékost le kell engedniük edzeni a saját közegükbe. Az „onset of PHV / growth spurt” (**a leggyorsabb növekedési tartomány kezdete**) leggyakrabban 12 és 14 éves kor között, de nagy egyéni eltérések mellett jelentkezik. A későn érő fiúk esetében akár 15 éves korig is kitolódhat a növekedési lökés beindulása. Ezt követően – ideális esetben – már a biológiai kor az edzésszervezés – a gyerekek csoportosítása – vezérlője.

## A PHV mérése:

A bemeneti adatok:

- a sportoló születési dátuma,
- a magassága,
- az ülési magassága (nyújtott ülésben a fal elé ültetjük a sportolót és az így mérhető magasságát mérjük), és
- kar távolsága.

A mérés azon alapul, hogy a test egyes szegmensei nem egyforma sebességgel fejlődnek, és növekedésükben meghatározott sorrendet követnek. A növekedési lökés kezdetén először a végtagok nyúlnak meg, majd ez követően a törzs növekedése járul hozzá a testmagasság növekedéséhez. A testrészek eltérő növekedési ritmusának monitorozásával felismerhető a fejlődési lökés kezdete, illetve rendszeres méréssel meghatározható a PHV időpontja. A fenti adatokat a periódus alsó korhatárát elérve (minimum) negyedéves rendszerességgel el kell kezdeni mérni, hogy felkészítési feladatainkat rendszer alapúvá tudjuk tenni.

A végtagok megnyúlásának kezdetétől sok szakirodalom javasolja a havi rendszerességű mérést. A szakirodalom jelentős része elegendőnek tartja a testmagasság és az ülési magasság mérését (az alábbi ábrán az 1. és a 3. képen mutatjuk). Mivel egyszerűbb, sok szakember „csak” ezt a két adatot méri. De **ezt a kettőt kötelező mérni**, hogy képesek legyünk a keresett biológiai markereket meghatározni.



7. ábra: a testméretek helyes mérése (a mérés jó feladat lehet a szülők vagy más családtagok részére)

Egyes szakanyagokban találunk utalásokat rá, hogy a periódus végére ki lehet alakítani **posztspecifikus profilt**. Az LTAD rendszerhez kapcsolódó szakirodalom **ezt csak a következő szakaszra javasolja**.

Az **aerob gyakorlatokon** a periódus teljes hosszában **fokozott figyelem** van. A szív és a keringési rendszer intenzív fejlődésben van, így az aerob képességek hatékonyan fejleszthetőek.

- A **gyorsaság edzése** teljes periódusban jelen kell legyen. A lányok esetében 11-13 éves kor között, a fiúk esetében 13-16 éves kor között van a gyorsaság fejlesztésének **második intenzív periódusa**. Ebben a szakaszban az anaerob alaktacid gyakorlatokkal fejlesszük a gyorsaságot. Itt jön be a képbe a lokomotorikus gyorsaság fejlesztése.
- Javasolt a képesség heti háromszori, de minimum kétszeri fejlesztése.
- A periódus második szakaszában kombinálhatóak az oldalirányú és az előre egyenes vonalú mozgások. Állítsunk ebből elő olyan maximum 10 ismétléses mozgássorozatot, amelyek jól visszaadják egy labdamenet jellegét. Ezeket használhatjuk gyorsaságfejlesztésre. Fontos, ezeket a mozgássorozatokat lassan (60-70-80%-os sebesség mellett) is végre kell tudnia hajtania a sportolónak, a tökéletes végrehajtásra törekedve.
- A **gyorsaságfejlesztés** helye az edzésben a **bemelegítés után** van.
- Az **erőfejlesztés** szerepe ugyan **nem elsődleges** a periódusban, **mégsem mellékes**. A megváltozott testarányok következtében szükségessé válik a core izmok fokozott napi szintű edzése. Az ágyéki stabilizáció és combhajlító izmok edzése is rendszeres kell legyen (javasolt heti 3 alkalom).
- Az előző szakaszokra jellemző súlyzós előkészítő munkát a perióduson végig lehet vinni, megint a mobilitás növelő és core izomzat fejlesztő hatása miatt.
- Az **ellenállás ellenében végzett erősítő munkát** meg lehet kezdeni (szán tolások és húzások, hordások, kézisúlyzós és kettlebell gyakorlatok). Az egyetlen, ami még nem javasolt az a fej fölé, illetve a nyakba vett súlyzó alkalmazása.
- Az erősítő munka lényegi fókuszja az **erőállóképesség fejlesztése** és ezzel készítjük elő a sportolókat következő szakaszra.
- A **lányok esetében** a perióduson belül nagy számban elérjük a PHV-t, ami esetükben jelzés arra, hogy **komoly erősítő edzést** is meg lehet kezdeni.
- Az első 15 év alatt az izmok tömege 9%-kal, míg következő 2-3 évben (15 - 18 éves kor között) 12%-kal gyarapszik. A gyorsabb tempójú növekedés a lábizmokra, a lassabb a karizmokra jellemző.

## Javaslatok ez edzők számára

- Az akcelerált és lassabban érő gyerekek együttes edzése okán célszerű az edzéseken a **gyerekeket csoportokra osztani**.
- Ez az utolsó szakasz, amikor még előfordul(hat), hogy kezdők csatlakoznak a csoportunkhoz, egyesületünkhöz. Érdemes ezeket a gyerekeket is lassabban érőkkel együtt kezelve **felzárkóztatni**.
- A fentiekből adódóan a periódusban kifejezetten fontossá válik az ízületi mozgékonyosság és az izomrugalmasság fejlesztése.
- Az aránytalan növekedés következtében az **alapvető mozgáskészségek újraépítésére, megerősítésére** van szükség.
- A kisebb izomcsoportok is aktív fejlődésnek indulnak és ez segítséget ad az alapmozgások megerősítéséhez, nagyobb biztonságú, stabilabb és az ízületek teljes mozgásterjedelmét kihasználó végrehajtásához.
- A fenti kitétel a labdás készségekre is érvényes, ha lehet, hatványozottan. Gyakran előfordul, hogy a korábbi fázisban a gyerekek számára megtanított labdás „bravúrok” szinte eltűnnek a gyerek gyakorlatából. Sok gyakorló edző szembesül vele, hogy a korábbi fázisokban **nem érdemes „előre rohanni” a sportágspecifikus mozgások elsajátításában**, hanem helyette a széles körű mozgástanulást kell megvalósítani, hogy erre a fázisra a gyerek könnyen tanuljon mozgást.
- Ebben a periódusban először meg kell erősíteni a korábban már gyakorolt készségeket, hogy ezeket már magas szinten uralja a gyerek. Cél, hogy ezeket már mérközősen is meg tudja mutatni.
- A periódus második felében feladat az **alapütések, alap labdás gyakorlatok tökéletesítése**, hogy azokat aztán különböző variációiban is meg lehessen tanulni, elő lehessen hívni.
- A serdülés időszakában a fiatalok motorikus magatartásában **két jellemző** vonás figyelhető meg:
  - Az előző periódushoz képest szembeűnő a **teljesítményre készítés alacsony szintje**, melyet a teljesítménytől való „tartózkodás” vált föl.
  - A **teljesítmény növekvő individualitása**, amely az egyéni beállítottságon és érdeklődésen alapul, de a sportban erősen befolyásolja biológia életkor is.
- Több szerző egyenesen „**krízis**” időszaknak nevezi ezt a periódust a **motorikus profil szétesésének okán**, de valójában csak a motorikus képességek és készségek **átstruktúrárólódásáról** van szó, mely normális eleme a mozgásfejlődésnek.

- A mozgásvégrehajtást a **motorikus irányítóképesség alacsony hatékonysága**, visszatérő mellékmozgások és merev, görcsös végrehajtás jellemzi.
- Fokozott **variabilitás** a mozgásvégrehajtásban.
- A sokoldalú fejlesztés igénye mögött nem csak élettani szempontok, hanem **pszichológiai okok** is megjelennek. A gyerekek **idegrendszere** egy **intenzív fejlődési fázisban** van minden tekintetben nyílik ki a világra. Nem csak a mozgásfejlődés, hanem a **kognitív fejlődés** szempontjából is fontos, hogy a gyerek **többféle impulzust** kapjon, több sportág által képviselt követelmény-rendszert, értékrendet is megismerjen.

#### 2.2.4.1. A korán és későn érő sportolók jelensége

*„Serdülőkor előtt nem beszélhetünk tehetségről, csak ügyes gyerekről, mert pubertás során a szervezet mennyiségi és minőségi folyamatai megjósolhatatlan módon alakulnak át”.*

*Frenkl Róbert*

A korán érő játékosok pusztán nemi érésük korábbi időpontja és így a megváltozott „izomműködésük” okán előnybe tudnak kerülni a társaikhoz képest. Hormonális folyamataik megváltozott jellege miatt megnő az izomtömegük, és előnybe kerülnek azonos életkorú társaikkal szemben.

Az edzők számára óriási a kísértés, hogy ezeket a játékosokat többet versenyeztessék és munkájukban az edzésről a (korosztályos) versenyeztetésre kerül a súlypont.

#### **Következmény**

Ezen gyerekek esetében **hanyagolásra kerülnek** a serdülőkorban fontos **mozgásfinomítási** feladatok, nem történik meg a módszeres erőfejlesztés, ugyan fejlődik a testierő, de nem történik meg a core izmok módszeres fejlesztése a serdülést követő feladatokra (később ennek folyamán több sérülés jellemző ezen sportolókra).

A biológiailag „fiatalabb” sportolók **sikertelennek élik** meg magukat: elhagyják a sportágat, nem élnek meg sikereket. De ha az edző és a szülő támogatásával folytatják a rendszeres, biológiai életkoruknak megfelelő edzőmunkát, akkor nagyon versenyképesé válhatnak, mivel módszeresen végigcsinálták a fejlesztési folyamatokat, végigjártak minden lépcsőfokot és szervezetük magkapta az alapokat.

## 2.2.5. Eddz a versenyre! - Training to Compete

♂	<b>Fiúk</b>	<b>16 – 19+ éves kor</b>
♀	<b>Lányok</b>	<b>15 – 18+ éves kor</b>
<b>A periódus fő célja a szervezet optimalizálása és a poszt-specifikus képességek, készségek fejlesztése.</b>		

Az **első** olyan **fejlődési szakasz**, ahol a **röplabda** és a **strandröplabda** fejlesztést **ajánlatos elválasztani egymástól.**

(Menedzselt korosztályok: U17 és U19 első időszaka)

Ezt a felkészítési szakaszt a teljes ideje alatt az **intenzív egyéni edzések/képzések és az intenzív sportágspecifikus munka** jellemzi. A fejlesztési szakasz elsődleges célja, hogy a gyerekek megtanulnak versenyezni és az előzetesen elsajátított készségeket mérkőzésen is meg tudják, meg merjék mutatni. Ezért az edzéseket célszerű versenyszerűvé, kompetitívvé tenni és ebben a közegben gyakoroltatni a célzott készségeket. Ugyanakkor **még mindig gyakori hiba, hogy ez elért versenyeredményt tartja elsődlegesnek**, holott a gyakorló edzők tapasztalják, hogy a sikeres ifjúsági sportolóknak csak kis része lesz kiemelkedő felnőtt versenyző. Sajnos, pontos adatok csak az egyéni sportágakból vannak, de azok aláhúzzák, hogy ebben a periódusban **még mindig a fejlődés az elsődleges.**

Ugyan a „Training to Compete” periódus **középpontjában a fizikai képzés** van, de a **készségfejlesztést** sem szabad elhanyagolni. Mivel a készségfejlesztésre kevesebb idő marad, a sportágspecifikus készségek edzése – alkalmazása – kerül túlsúlyba. A korábbi fázisokban a gyerekek már elsajátították és az előző szakasz során azokat megerősítették, a sportágspecifikus alapmozgásokat és ezeknek most a különböző versenyszerű variációit is meg kell tanulniuk.

Az edzésprogram – képességfejlesztés, regenerációs programok, pszichológiai felkészítés – egyes elemei már **egyénilag testre szabva** jelenjenek meg. Ezen **egyéni edzésprogramok** kialakítása során nem csak az egyes játékosok **élettani sajátosságait** kell figyelembe venni, hanem a játékos **egyéni erősségeit** és **gyengeségeit** is.

A teljes periódus alatt a gyerekeknek igen nagy mennyiségű - és egyre növekvő mélységű - **technikai és taktikai visszajelzésre** van szüksége a fejlődéshez. A visszajelzés **ne csak hibajavítást**, hanem **megerősítést** is tartalmazzon (serdülőkor közepette vagyunk, amikor a fiatalok egyébként is bizonytalanok a dolgaikat illetően).



## A korosztályban alkalmazott edzés jellemzői:

- A **keringési rendszere** eléri csaknem teljes fejlettségi szintjét és már **komolyan terhelhető**.
- 8-12 hetes **intenzív állóképességi munkára** van szükség az „alapozó időszakban”, hogy az aerob energiarendszer élettani alkalmazkodása végbemenjen. Ez feltételezi, hogy heti 3-4 alkalommal a fiatalok aerob rendszere kapjon komoly fejlesztési ingert.
- Az **állóképességi** edzésben megjelennek a 30 – 60 perces hosszú futások, az iramjátékok (**fartlek**) és intenzívebbé válnak az **interval edzések**.
- Újabban az ún. **ultra short interval** edzéseket is javasolják még ebben a fejlesztési periódusban elkezdni (itt meg kell jegyezni, hogy ebben a szakirodalom nem egységes, a módszer egyre szélesebb körben kerül elfogadásra, de az első alkalmazás időpontját illetően nincs szakmai konszenzus). A módszer lényege, hogy nagyon rövid idejű, intenzív, tejsav felszabadulás nélkül elvégzett feladatokat hajtunk végre a fiatalokkal megfelelően rövid pihenőidő mellett (de az éppen elegendő legyen az ATP és KP újratermelésre). A módszer hatékony az anaerob alaktacid és az aerob képességek fejlesztésére.
- A periódusban az **izomrendszer** egy **intenzív fejlesztési szakaszon** megy át és a periódus végére eléri az érett, kifejlett méretét, de az erőszint fejlődése még igen messze van a csúcstól. Az inak, szalagok ízületi tokok fejlődése lassabb, mint az izmoké. A túlzott – sokszor inkább a megalapozatlan (túl gyorsan növelt mennyiségű vagy intenzitású) – erősítő munka gyakran ezen kötőszövetek fájdalmához, sérüléséhez vezet.
- A periódusban meg lehet - és meg is kell **kezdeni** – az **intenzív erősítő munkát**, de **állandó tesztelés**, (vissza)mérés szükséges, mert nagyon könnyű túlzásokba esni.
- Az **erősítő munka** ideális esetben **teljesen egyénre szabott**. A felkészülés során heti 2-3 erősítő blokk szükséges, melynek a versenyzidőszakban is végig jelen kell lennie a dedikált erősítő edzésben vagy edzésblokkban. Ideális esetben erre heti 2 alkalmat kell szánni.
- A sérülések megelőzése és a későbbi még intenzívebb erősítő munka előkészítése okán a **core-** és a **combhajlító izmok** edzésére heti 3 alkalom javasolt.
- A **gyorsaság edzése** továbbra is **rendszeres** legyen. Fejlődésének motorja ebben a periódusban a gyorsaság szintjének fejlődése. A gyorsaság rendkívül gyors oldalirányú mozgásban kell megvalósuljon az előre- illetve hátra irányuló, robbanásszerű, egy-három lépéses akciókban.

- A periódusra jellemző gyors **növekedés** és **testsúlygyarapodás** mellett a **mobilitás** és **rugalmasság** fenntartása kulcsfeladat. A mobilitási és nyújtó gyakorlatok bemelegítés és a levezető szakaszba ideálisan beilleszthetőek, illetve a gyerekeknek kiadandó egyéni korrekciós munka részét képezhetik.

### 2.2.5.1. Az Optimum Performance Training Model

Az erősítő munka felépítése, hosszútávú periodizációja kapcsán nem árt ismernünk az Optimum Performance Modelt (OPT), vagyis az Optimális Teljesítményfejlesztési Modellt.



8. ábra: az OPT-modell szintjei

Az OPT modell **első szintjén korrekciós gyakorlatok** vannak, ami annyit jelent, hogy a sportoló fejlesztése során elsődleges, hogy az alapmozgásokat hibamentesen sajátítsa el és a későbbiekben erre a mozgásmintára építsük az erőt és sportágspecifikus végrehajtási variációkat. Fókuszálunk a mobilitási deficit kiküszöbölésére, a

mozgás közbeni helyes testtartásra, a kinetikai lánc gyengeségeinek meghatározására és korrekciós edzésre. Az OPT alkalmazásnak egyik szemléleti alapja, hogy nem izmokat, hanem mozdulatokat edzünk, azoknak a végrehajtását optimalizáljuk.

**A második stabilizációs szakasz** feladata, hogy megadja az alapot a későbbi komolyabb, intenzívebb edzésekhez. A szakasz tipikus feladata a core stabilizáció és helyes propriocepció. Az első két szakasz adja az erőfejlesztő munka lényegi részét a „Learning to Train” és „Training to Train” periódusokban és egyben a későbbi erőfejlesztő munka megalapozását. A következő periódusokban ezen gyakorlatokat már sportolókkal egyénileg - nekik azt időről-időre kiadva, illetve frissítve - lehet végrehajtatni. Ezek soha nem tűnnek el a rendszerből, de szerepük megváltozik. A mozgásnak iskolázási és sérülésmegelőző szerepük lesz.

A **modell harmadik szintjén** (az erő első szintje) **az erőállóképesség** van. Feladata, hogy a mozgatórendszer aktív elemeit előkészítsük az erőedzésre. Általánosságban ezek saját testsúlyos gyakorlatokat jelentenek, amiket össze tudunk kapcsolni kis súlyokkal való munkával. Ezen gyakorlatokhoz érnek el a gyerekek a „Training to Train” fázisban, és kis súlyokkal dolgozhatnak a „Training to Compete” fázisban.

A „Training to Compete” periódusban (lányoknál a PHV-t követően, fiúknál a PHV + 12-18 hónap eltelte után) belemehetünk a **hipertrófiás\* szakaszba (4. szint)**. Míg a korábbi

szakaszokban a teljes testet megmozgató és saját testsúlyos, funkcionális gyakorlatok voltak jellemzőek, ebben a szakaszban megjelenik a súlyemelés, mint erősítő módszer a sportolók munkájában.

*\*Hipertrófia: valamely testrésznek v. szervnek alakváltozás nélkül történt megnagyobbodása, túltengése*

**A modell 5. szintjén a maximális erő fejlesztése van.** Ahogy a neve is mutatja, itt egy izomcsoport maximális erejének fejlesztéséről van szó. Ez extrém terhelést jelent mind az izomrendszer, mint pedig az idegrendszer számára. A maximális erő fejlesztése komoly feszülést hoz létre a végrehajtott gyakorlatok excentrikus szakaszában is, ami szintén nagyban hozzájárul az edzésingerhez.

**A modell 6. és 7. szintjén a teljesítmény és csúcsteljesítmény** fejlesztése áll. Az edzés fókuszában az erő expozív megnyilvánulásai vannak, ami nagyban hozzájárul a sport-specifikus mozgás versenyképes végrehajtásához.

#### Javaslatok az edzőknek

- A játékosok számára érdemes egy **egyéni korrekciós és rávezető gyakorlatokból** álló gyakorlatsorozatot összeállítani és ennek végrehajtását a játékosra bízni. Természetesen időnkénti ellenőrzés mellett. Ez ne legyen több napi 5-6 gyakorlatnál, amivel a játékos edzés előtt vagy edzés után ki tudja egészíteni a csapat edzését. A gyakorlatokat célszerű 5-6 hetente frissíteni.
- Amennyiben a korábbi fejlesztési szakaszokban ez nem történt meg, itt már **feltétlenül szükséges**, hogy a sportolók teljes mértékben uralják az **alapvető sportmozgásokat**, mint pl. egylábás- és páros lábú guggolás, kitörés, híd / plank helyzet. Amennyiben sportolóink ezeket még nem uralják, az erősítő munkát feltétlenül ezzel kell kezdeni.
- Az **erőnléti munkát** mindenképpen **azonos fejlettségi szinten lévő csoportokban** végeztessük, hogy adekvát edzésingert tudjunk adni a különböző fejlettségi szinten lévő gyerekeknek.
- 14 - 15 éves korban – iskolaváltáskor – nagy számban váltanak sportágat a gyerekek. El is hagyhatják a röplabdát, de remélhetőleg többen kopogtatnak majd az ajtónkon. Ezek között lehetnek nagyon komoly fizikai „előképzésen” átesett gyerekek, akik nem tudnak röplabdázni. Nekik mindenképpen érdemes **felzárkóztató programot** tartani. Ők ugyan sportágspecifikus készségeiket tekintve késésben vannak, de még nem úszott el számukra a lehetőség, hogy akár

élvonalbeli röplabdázó is váljon belőlük. Edzéseken a taktikai gyakorlás többségében a mérkőzészerű intenzitás mellett történjen.

- A periódus alatt megjelenhet az **intenzív testsúlygyarapodás** problémája a sportolóknál. Az edzőknek mindenképpen érdemes előre felkészülni a probléma kezelésére.
- Az edzés és versenyzés aránya most kissé elbillen a **versenyszerű körülmények** közötti fejlesztés irányába. Körülbelül 30% versenyzés és 20% versenyszerű edzés javasolt a normál edzésgyakorlatok mellett.
- Ideális esetben a röplabdázóknak már 6 sportág-specifikus edzése van hetente. Ebben benne van az egyéni edzés és a poszt-specifikus munka is.
- Erre a korra már rendszeressé kell tenni a **felkészültségi tesztek** végrehajtását, hogy időről-időre monitorozzuk a játékos haladását, felkészültségét.

## 2.2.6. Tanulj meg győzni! - Learning to Win

♂	Férfiak	19 – 25+ éves kor
♀	Nők	18 – 23+ éves kor

A terem- és a strandröplabda felkészítése **teljes mértékben elválnak egymástól**.

(Menedzselt korosztályok: U19 késői időszaka és a felnőtt korosztály)

A sportoló fizikai képességei, mentális állapota, technikai és taktikai képességei, a kiegészítő rendszerekre/módszerekre való rálátása kiteljesedett, az edzés középpontjában a **teljesítmény optimalizáció** áll.

Pályafutásuk ezen szakaszára a sportolók már begyakorolták és **biztonsággal alkalmazzák a sportági és posztspecifikus készségeket**. Tisztában vannak vele, milyen jellegű fizikai felkészítés szükséges a mérkőzések sikeres megvívásához. Ezekre alapozva azzal is tisztában kell lenniük, hogy a **növekvő mérkőzés igényekhez** alkalmazkodva edzőmunkájuk **intenzitását** meg kell **növelni**, hiszen megtapasztalták, hogy a mennyiségi oldalon nincs komoly előrelépési lehetőség. **Előrelépés a minőségi oldalon** (intenzitás és edzésgyakorlás) és a testreszabottság (egyéni specializáció) oldalán kínálkozik.

A **teljes test** – beleértve mindegyik szervrendszert – **kifejlődött**. Az **idegrendszer** érési folyamata 19 – 20 éves korra fejeződik be. Ideális esetben a játékosoknak már van 9 – 15 éves edzőmúltja, mire ebbe a fejlesztési fázisba ér. Fizikailag, mentálisan, technikai és taktikai felkészültségét tekintve elő van készítve az élsportra.

### Az állóképesség edzése:

Az **aerob rendszer fejlett**, de rendkívül „**törékeny**” és a fenntartásáért heti háromszori edzése javasolt, - beépítve ezeket a labdás gyakorlatokba, a sportágspecifikus munkába – hogy fenntartsuk az aerob képessége ill. az aerob teljesítmény szintjét.

Az aerob képességek **változatos módszerekkel** (pl. „hosszúfutás”, fartlek, interval edzés), **sportspecifikus** gyakorlásokon keresztül - alkalmazhatunk erre kiegészítő sportokat, mint pl. úszás, kerékpározás, vagy célzottan összeállított aerob program - történő edzése is javasolt, hogy azok minden alkalommal **új vagy újszerű ingert** jelentsenek.

Az **erőedzés** központi célja, hogy a növelje az ideg-izomrendszer működési hatékonyságát és nem a pusztán izomtömeg növelést kell alatta értenünk. Gyakran hallani a kifejezést gyakorló edzők szájából, hogy „sportolóra rá kell pakolni néhány kiló izmot”. E helyett a

hagyományos megközelítés helyett az erőedzések az izomerő / izomtéljesítmény egyéb összetevőit célozzák (pl. motoros egységek bekapcsolása, inter- és intramuszkuláris koordináció stb.).

Mind a férfi, mind pedig a női sportolók esetében is szükséges **klasszikus** (olimpiai) **súlyemelő** gyakorlatok alkalmazása, elsősorban a **robbanékony erő** fejlesztésének céljával.

Mára a legkonzervatívabb szerzők is szükségesnek tartanak egy **10-12 hetes előkészítő/alapozó súlyzós erőfejlesztő programot** a non-kontakt labdajátékok esetére. Az így megszerzett erőszint fenntartásához minimálisan egy 7-10 naponta megtartandó „**emlékeztető erőedzést**” tartanak szükségesnek. A kevésbé konzervatív ajánlások a versenyidőszakban is javasolják a heti két erőedzést (heti egy mérkőzést feltételezve). Egyes szerzők a versenyidőszakra is javasolják maximális erő edzését, illetve a maximális erőszint fenntartását.

A **gyorsaság edzése egész évben** porondon kell legyen, azaz ennek edzése nem tisztán a blokk periodizációs elven működik. A gyorsasági edzések előfeltétele a teljesen pihent idegrendszer heti edzésrendszerbe való beillesztése, annak kombinálása a sportági képesséssel. Gyakori hiba, hogy a gyorsaság edzése, vagy csak a kiválasztott/célt labdás gyakorlatokon keresztül, vagy csak a labda nélkül, „üres” gyorsasági gyakorlatként történik.

**A sikeres fejlesztéshez mindkettőre szükség van.**

Sok kutató a gyorsaságnak, mint önálló készségnek meglétét nem ismeri el, arra hivatkozva, hogy gyorsaság „csupán” gyorsasági (robbanékonyság) és sportági technika együttes megnyilvánulása. Anélkül, hogy ebben a szakmai vitában letennénk voksunkat, elmondhatjuk, hogy a gyorsasági edzések végrehajtása során a mozgásjavítás pont **ugyanolyan fontos**, mint a sportági mozgások oktatása alatt.

Bajnokság idején – versenyidőszakban – bemelegítés alatt adhatunk gyorsasági impulzust a sportolók számára. A bemelegítés vége az optimális időszak erre, hiszen az idegrendszeri és metabolikus fáradtság is csak minimális.

Az **ízületi mozgékonyaság fejlesztésére** szintén a bemelegítés alatt és az edzést követő levezető időszakban van lehetőség. Az edzés- és versenyzés előtt a **dinamikus nyújtást** (aktív vagy ballisztikus) javasolja a szakirodalom. Az edzés végén lévő levezető, helyreállító program során alkalmazható a **statikus nyújtás** (amit általánosan elfogadott szóhasználattal stretching-nek nevezünk) és a **PNF** (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation, hatékony nyújtási technika, mely során úgy nyújtjuk meg az izmot, hogy

kikerüljük a feszítési reflexet). A fejlesztő hatás létrejötte érdekében a stretching napi szintű alkalmazása javasolt (6x/hét).

### javaslatok az edzőknek

- Alkalmazzunk **modern edzésmódszereket**, eszközöket, hogy csökkentsük a sérülésveszélyt és maximalizáljuk az adaptáció lehetőségét.
- Az edzőknek rendszeresen **ellenőrizni** kell, hogy fennáll-e (megmaradt-e) a teljes test és az egyes ízületeket áthidaló **izmok (erő)egyensúlya**, és az ízületek képesek-e aktívan, a **teljes mozgásterjedelmében** mozogni.
- **„Csak a paranoidok maradnak fenn”** – a régi klasszikus könyvcím maximálisan érvényes az ebben a periódusban lévő sportolók edzőire. Folyamatosan ellenőrzik, hogy a sportolók elmentek-e lehetőségeik határáig, azaz nem áll-e fenn az alul edzettség vagy éppen ellenkezőleg, nem kaptak-e valamilyen képességet tekintve túl nagy vagy túl gyakori stimulust, és nem mentünk-e bele a túledzettség állapotába?
- Ezt a finomhangolási munkát ma már **nem lehet hatékonyan elektronikus monitorozás nélkül végezni**. Ennek ellenőrzésére lányok esetében a rendszeres vérteszt (vashiány okán) is javasolt.

## 2.2.7. Eddz a győzelemért! - Training to Win

♂ **Férfiak** 25+ éves kor

♀ **Nők** 23+ éves kor

**A periódus elsődleges célja a szervezet teljesítőképességének maximalizálása és a posztspecifikus készségek (tovább)fejlesztése.**

A terem és a strandröplabda felkészítése **teljes mértékben elválnak egymástól.**

**A felnőtt sportolók periódusa.**

A röplabdázás **minden aspektusa bevezetésre került**, a sportághoz tartozó készségeket megtanítottuk, a megfelelő időben fókuszba helyeztük. Az életkornak, érettségi szintnek megfelelően a technikai és taktikai képzés minden stációján végigment a játékosunk, eljött a **teljesítmény maximalizálásának** ideje.

Általánosságban a játékosnak még mindig **van tartaléka** az erő – és állóképesség fejlesztése területén. A gyorsaság, a rugalmasság területén a **teljesítmény fenntartása** jellemző. Kutatási eredmények bizonyítják, hogy mind a **gyorsaság**, mind pedig a **rugalmasság** továbbra is **fejleszthető**, de messze nem ezen képességek aktív periódusáról van szó. Másképpen, ezen képességek fejlesztése annyi edzésidőt és energiát vesz el ebben a fázisban, ami már más könnyebben fejleszthető képességek fejlődésének rovására megy.

A **rugalmasság** esetén a legtöbb labdajátéknál a korábban megszerzett képességek **fenntartása** van fókuszban, elsősorban **sérülésmegelőzési** és **regenerációs** céllal.

A **gyorsaság fenntartása** továbbra is teljes éven keresztüli feladat, **rendszeresen** kell rá **edzésidőt** allokálni. Ha **elhanyagoljuk, nagyon gyorsan esik** a gyorsasági teljesítmény szintje.

#### Javaslatok az edzőknek

- Célszerű az edzőknek **egy éves egyéni fejlesztési** tervet készíteni minden egyes játékosra. Ennek elkészítésébe be kell vonni a játékost függetlenül annak kognitív felkészültségi szintjétől.

### 2.2.8. Élj aktívan! – Active for Life



**Férfiak** **Bármely életkortól kezdődően**

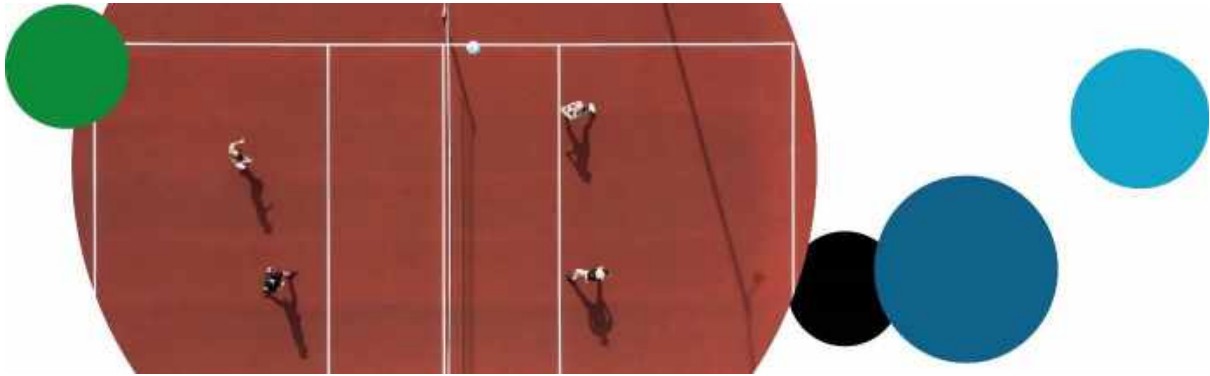


**Nők** **Bármely életkortól kezdődően**

Az edzők feladata nem csak az élvonalbeli röplabdázók nevelése, hanem ki kell nevelniük azokat a sportággal pozitív érzelmi viszonyt ápoló **tömegeket** is, akik az életük során a rendszeres röplabdázásban találják meg **regenerációs tevékenységüket**, akiknek baráti köre (vagy legalább annak egy része) a sportágból származik. Belőlük lesznek a későbbi **szurkolók**, ha az élete úgy alakul, belőle lehet a szponzor, a játékvezető stb. Az ő esetükben nagyobb az esély, hogy gyerekeiket majd röplabdázni viszik el!



# 3. Sportpszichológiai fejlesztés



## 3.1. Edzettségi szint

A sportbeli felkészítés/felkészülés komplex folyamatának központi eleme az **edzettségi szint emelése** (Nádori, 1991; Dubecz, 2009; Balyi, Way & Higgs, 2013; LTAD, Lloyd & Olivér, 2012: YPD). A korábbi fejezetek részletesen tárgyalják az edzettségi szint alakulását és részletezik összetevőit. Emlékeztetőként az edzettség négy fő komponense:

- motoros komponensek
- **pszichológiai komponensek**
- fiziológiai komponensek
- testalkati, antropometriai komponensek

Ideális esetben az edzettségi szint növekedése a sportteljesítmény növekedését vonja maga után. Ez az összefüggés azonban nem lineáris, az egyik komponens fejlődése nem jár feltétlenül együtt a másik hasonló irányú változásával. Ennek egyik oka, hogy az edzettség különböző komponensei eltérő ütemben fejleszthetőek, illetve a fejlődés időszakában eltérő bio-pszicho-szociális érési folyamatok működnek a háttérben. Ugyanakkor az edzettségi komponensek kölcsönhatásban vannak egymással, így azokat folyamatosan és célzottan (általánosan vagy sportágspecifikusan) szükséges fejleszteni.

E fejezet **elsődleges célja** az edzés és a versenyzés **pszichológiai** összetevőinek leírása és annak meghatározása, hogy ezek a **sportteljesítmény** alakulásában milyen szerepet töltenek be – koncentrálva a röplabdás pszichológiai jellemzőkre és bemutatva a háttérben futó **pedagógiai-pszichológiai** folyamatot.

## 3.2. Sportteljesítmény

Az edzettség pszichológiai komponense felelős a megszerzett motoros képességek érvényre jutásáért, a fizikai felkészülés sportteljesítményben történő megnyilvánulásáért. Élvonalbeli röplabdázók pszichológiai képességeit vizsgálva a kutatók arra az eredményre jutottak, hogy **a kiváló játékosok jobb koncentrációs képességekkel rendelkeznek, magasabb az önbizalmuk és az érzelmeiket hatékonyabban tudják szabályozni**, mint a kevésbé eredményes társaik (Mohammadzadeh & Sami, 2014).

A koncentráció és a figyelmi funkciók **az életkor előrehaladtával fejlődnek**. A fejezet későbbi részében kifejtett figyelmi működések **fejlesztése edzőkörülmények között is megvalósítható**.

Az önbizalom fejlesztése során különbséget teszünk általános és helyzetspecifikus típus között. Míg az általános önbizalom stabil személyiség-komponens, addig a helyzetspecifikus önbizalom kompetencia- vagy én-hatékonyág érzésben nyilvánul meg. Ezek hatékony fejlesztéséhez **pozitív edzői visszajelzés és erőszakmentes edzői kommunikáció** szükséges, amellet természetesen, hogy a röplabdajáték során a sportoló **sikerélményhez** jut.

Az érzelemszabályozás a szülői mintákon keresztül épül be a sportoló személyiségébe, amelyet az edző a saját érzelemszabályozási stratégiáival, mint tekintélyszemély szintén formálni, alakítani képes. Tehát **az edző saját önszabályozásának fejlesztése a sportoló önszabályozását is segíti**.

Az edzésfolyamat fontos összetevője az **edzettség-ellenőrzés**, azaz az edzettségi komponensek változásainak rendszeres tesztelése. Az edzettségi komponensek mérése többszereplős tevékenység:

- edzők: sportági motoros tesztek, próbák
- (sport)orvosok: fiziológiai, antropometriai vizsgálatok
- (sport)pszichológusok: pszichológiai felmérések

Fontos tudni, hogy a szenitív egészségügyi adatok csak a sportoló (vagy gondviselője) beleegyezésével tárhatók az edzői stáb elé, ami az edzés továbbfejlesztése, az információk edzéstervbe történő visszacsatolása céljából fontos. Az edzésszabályozás alapfeltétele a felkészülési folyamatban szerzett nagy mennyiségű adat (big data) kezelése és beépítése a felkészülési tervbe. Az edzettségi komponensek optimális fejlesztése a **sportteljesítményben** manifesztálódik.

A **sportteljesítmény egyéni vagy csapatszintű eredmény-megnyilvánulás**, amely a mozgósított képességek és készségek aktuális színvonalának összegződéseként jön létre egy adott kontextusban. A **versenyteljesítmény** különböző mozgósítási szinteken nyilvánul meg, az adott verseny vagy mérkőzés fontosságának függvényében.

Míg az edzőmérkőzés az izgalmi helyzethez történő alkalmazkodást segítheti, addig a tétmérkőzésen már elvárható a sportolótól, hogy a tervezettnél megfelelően teljesítsen, pl. **versenyszorongását, izgalmi állapotát kontroll alatt tartva** elérje vagy meghaladja az edzésteljesítményt.

A tétverseny a sportolók személyiségének **mélyebb rétegeit** is felszínre hozhatja, a személyiség egészét érinti, ezért a hétköznapi életben még nem zavaró, **szubklinikai szintű viselkedési problémák** kiküszöbölése jelentősen hozzájárulhat a sportoló **versenyteljesítményének emeléséhez** (Buda, 1984). Az egyik ilyen a hétköznapi életben is előforduló, de a sportolók teljesítményét nagymértékben befolyásoló pszichológiai állapot a **kóros mértékű szorongás**, amely lehetetlenné teheti az optimális teljesítmény realizálását. A kóros szorongás stresszkezelési problémára utalhat a túlzott indulati agresszióval és a fásultsággal együtt. **Ha ilyet tapasztalunk, érdemes szakértő segítség felé irányítani a sportolót!**

A **sportteljesítmény két összetevőjét különböztetjük meg** (Nádori, 1986; Dubecz, 2009), amelyek egyaránt tartalmaznak pszichológiai komponenseket, így ezek fejlesztése az edzői pedagógiai munka hatáskörébe tartozik.

### 1. Teljesítőképesség

- az edzések, a felkészülés során jól tanulható, folyamatosan fejleszthető
- az egyénre jellemző stabil viselkedési jellegzetesség
- a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével növelhető
- a motoros képességeken túl ide tartoznak a személyiség viszonylag állandó jellemzői is, így a személyiség sport- és versenyteljesítménnyel kapcsolatos tulajdonságainak a fejlesztése is képzési cél
- a sportoló edzés- és versenyteljesítményét e pszichológiai tulajdonságok érettségi szintje határozza meg

Teljesítőképesség kapcsán releváns tulajdonság például edzés helyzetben a monotónia- és fájdalomtűrés, vagy versenyszituációban a stressztűrő képesség. Mindkét jellemző fejlődése/fejlesztése már a korai években elkezdődik a családi szocializáció során, ezért is

beszélhetünk manapság sportoló családokról és generációkról (korán elkezdődik a szisztematikus pszichológiai fejlesztés).

A monotónia- és fájdalomtűrés fejlesztésének egyik lehetősége, hogy a monoton gyakorlatok közé tervezzünk **élénkítő, motiváló gyakorlatokat**. A fájdalomtűrést igénylő gyakorlatokat a végén **“könnyítsük fel”** és biztosítsunk **empatikus, érzelmi támaszt nyújtó környezetet** a sportolók számára.

A stressztűrés fejlesztéséhez is szükséges az “in situ” valós körülmény, ami a versenyztetést jelenti, azzal az apró szokatlan céllal, hogy **nem az eredmény a fontos**, hanem maga **a megmérettetés élménye**. Ebben az esetben ideális, ha az edző és a pszichológus együtt dolgozik azon, hogy az esetleges **irreális elvárások ne terheljék meg a sportolót mentálisan**. Az edző proaktív módon pontosan és reálisan fogalmazza meg a sportoló teljesítményével kapcsolatos elvárásait, egyértelműen és őszintén kommunikáljon. A pszichológus pedig feldolgozza a sportolóval a kommunikációs hibákból keletkező esetleges félreértéseket, tisztázza és optimalizálja a sportoló saját teljesítményével kapcsolatos hiedelmeit.

A teljesítőképességet befolyásolja a **jellem fejlesztése** is, amely a családi, iskolai és egyesületi színtereken egyszerre és egyidőben valósul meg, a **szülők**, az **edzők** és a **tanárok szocializációs tevékenysége** során. A jellem fejlesztése különösen fontossá válik annak tudatában, hogy egyfelől a jellemes magatartás **társadalmilag értékes** viselkedés, másfelől a személyiség ösztönző-reguláló komponens hatására a sportoló motiválttá válik az egyéni **tökéletesedésre (önfejlődésre)** és az **altruisztikus** (az egyén egoisztikus működését háttérbe szorító, önzetlen) magatartásra, mely a közösségépítés egyik alappillére (Bábosik, 2004).

## 2. Teljesítőkészség

- a sportoló sportághoz, edzőhöz, társaihoz kapcsolódó viszonyait, attitűdjeit jellemzi
- fejlesztése pedagógiai feladat, az edzéstervezésben nevelési célként jelenik meg
- konstruktív magatartásformáláson keresztül a helyes szokások és meggyőződések kialakítása történik az edző részéről, aki példaképként is funkcionál a sportolók számára

Az edzés házirendjének betartatása jelentős **nevelési lehetőség**: az edzésre érkezés ideje, az öltözőrend kialakítása, az egymás kölcsönös tisztelete, a tiszta, őszinte kommunikáció olyan helyzetek, melyekben számos **nevelési potenciál** megtalálható. Az edző számára ezek óriási lehetőségek a pozitív edző-sportoló kapcsolat kialakítására.

### 3.3. Az ideális edző

Az edzettségi szint növelése, az edzettségi komponensek folyamatos fejlesztése együtt jár a teljesítőképesség és a teljesítőkészség fejlődésével, növelve a sportteljesítményt, amely összességében egy kreatív és konstruktív tevékenység.

- A **kreativitás** az edző személyiségének alkotó összetevője, amivel képes adott kérdésre új választ adni, a megszokott módszert, stílust újszerűen megközelíteni. Kreatív módszerekkel kialakíthatunk új stratégiákat, taktikákat és játékrendszereket, megtörhetjük az edzési monotóniát, meglephetjük az ellenfelet tétmérkőzésen. Ez a tulajdonság mérhető, a divergens (újszerű, eredeti) gondolkodáshoz köthető jellemző, mely az edzők pszichológiai kiválasztásában fontos szerepet játszik.
- Az edző **konstruktív tevékenysége** egy szelektív pedagógiai hatásrendszeren keresztül nyilvánul meg. Az edző ezen keresztül alakítja ki és szilárdítja meg a sportoló sportolással kapcsolatos magatartási és tevékenységi repertoárját úgy, hogy a sportoló edzés- és versenyteljesítménye folyamatosan javuljon, valamint a közösen kitűzött célok elérésre kerüljenek.

A **pedagógiai hatásrendszer** működtetése ösztönösen és tudatosan is lehetséges. Az ösztönös mód alacsonyabb hatásfokú, a szociális tanulás legegyszerűbb formája, amely az instrumentális kondicionálás szabályai – a jutalmazáson és a büntetésen alapuló tanulás – szerint valósul meg. A családi szocializáció során például a szülők ösztönösen, az őket felnevelő szüleik mintái, módszerei alapján próbálják nevelni a saját gyermekeiket, s nem veszik figyelembe az eltelt időt, a megváltozott környezeti hatásokat. A professzionális nevelési helyzetben az edző a szelektív-orientáló hatásrendszert hatékonyan működteti a megszerzett pedagógiai-pszichológiai ismeretei alapján. Az új elméletek és módszerek megismerése a **specifikus továbbképzések** segítségével válik lehetségessé, ezért fontos összetevője az edzői tevékenységnek az ezeken történő rendszeres és aktív részvétel.

A megszerzett elméleti ismeretek gyakorlatba történő átültetése, azaz a **szelektív-orientáló pedagógiai hatásrendszer** hatékony működésének feltétele az edző és a sportoló között létrejövő kapcsolat (interakció) minősége. Ezeken az interperszonális (személyek között zajló) kapcsolatokon keresztül jönnek létre az intraperszonális (személyen belüli) változások, amelyek nemcsak a sportoló, hanem az edző személyiségére is hatással vannak.

A **nevelési folyamat** keretében az edző a kívánatosnak ítélt edzési és versenyzési magatartásformák elfogadtatására, interiorizálására (belsővé tételére) tesz kísérletet, amelyek a folyamat végén a sportoló aktivitását, eredményességét segítő szubjektív szükségletekké alakulnak át. A sportoló ösztönző-reguláló személyiségjegyeinek (beleértve a motivációs-szükségleti sajátosságokat) átdolgozása a feltétele annak, hogy létrejöjjön a győzelemre törekvés magasabb rendű szükséglete, amely az edző közvetítésével a nevelő hatásokon keresztül érvényesül. A nevelési folyamat – amely a fejezet későbbi részében részletesen kifejtésre kerül – két fő hatásrendszer megszervezésére ad lehetőséget (Bábosik, 2004, 2021).

### **Direkt (közvetlen) szükségletformálás**

- Az edző irányából a sportolók felé irányul, és készen megformált normák, célok, ideálok, magatartási modellek elsajátítását jelenti.
- Az edző a nevelő hatás forrása, az elsajátítandó tartalmakat előzetesen ő szelektálja.
- Hatékonyága miatt gyakran alkalmazott módszer a sportági felkészítésben.

**Direkt** szükségletformálásról beszélünk, amikor az **edző a sportolók bevonása nélkül** készíti el az edzéstervet és indirekt, amikor kikéri a véleményüket. Direkt módon formál az edző, amikor egyedül vezeti az edzést és **indirekten, mikor segítséget vesz igénybe**. **Direkt** módszert alkalmaz, amikor **nem ad át felelősséget** a sportolóknak (pl. nincs önálló feladatvégzés) és **indirekt**, amikor **nem ellenőrzi a kiosztott feladatok végrehajtását**, hanem megbízik azok megfelelő szintű megvalósításában.

### **Indirekt (közvetett) szükségletformálás**

- Az ösztönző-reguláló személyiségréteg átalakításának másik hatékony módszere.
- A sportolók interakcióján alapul, amelyek tetten érhetők spontán módon (a sportolók számára kijelölt feladatok elvégzése során) vagy az edző által spontánul szervezett feltételrendszerekben. Az interakciók lehetnek:
  - kölcsönös elvárások
  - kölcsönös ellenőrzés
  - kölcsönös segítségadás
  - kölcsönös értékelés
  - kölcsönös példaadás
  - kölcsönös informálás

Amikor indirekt módon formáljuk a sportolói szükségleteket, akkor minden esetben figyelembe vesszük a **másik fél aktuálisan működő szükségleteit**. Például serdülőkorban a **sikerélmény** átélésének szükségletét, amely **óriási motivációs erővel bír**. A feladatok **differenciálásával** minden játékos sikerélményhez juthat az edzésen **ugyanannak a feladatnak a különböző erősségű változatait** végrehajtva.

De nemcsak a konstruktív feladatokkal, hanem más nevelési tényezővel pl. a tárgyi környezet, a helyszín, az eszközök megváltoztatásával és a kortársak, kortárscsoportok hatásaiból fakadó nevelési tényezők variálásával is indirekt nevelőhatást képes kiváltani az edző. **Egymás mentorálásával** párba kerülhetnek a különböző képességű sportolók (erős-gyenge, kezdő-tapasztalt, fiatal-idősebb stb.), amelynek szintén komoly indirekt nevelő hatása van. Serdülőkorú sportolók tarthatnak egymásnak és fiatalabbaknak is általános bemelegítést, levezetést, amellyel fokozhatják sportspecifikus önbizalmukat és a kompetencia-érzésüket.

Az interakcióknak közösségépítő hatása van, segítik kialakítani a csoportkohéziót, a társas összetartó erőt. Emellett kölcsönhatásokat generálnak, amelyek közvetítik az elvárt normákat, értékeket, ideákat, magatartásformákat. A közvetett hatásszervezési módszerrel az edző jól megtervezett és előzetesen kipróbált feladataival és célirányos közösség-szervezési tevékenységével fejti ki a nevelő hatást, aminek forrásai és befogadói is a sportolók lesznek. **A két hatásrendszer kiegészíti egymást, az edző pedagógiai repertoárjában a kettő optimális megszervezésére van szükség.** Piaget és Kohlberg munkássága rámutatott, hogy **a mentális életkorhoz igazodó optimális fejlesztés** biztosítja az ideális pszichológiai keretet a sportoló edzettségi szintjének fejlesztéséhez. Az intellektuális fejlődés befolyásolja, hogy a nevelő hatások mennyire hatékonyak, mennyire érik el a céljukat, így célszerű ezek figyelembevételével, tudatosan fejleszteni a játékosok személyiségét.

- 11-12 éves kor környékén tudatosulnak az erkölcsi elvek, minták, elsajátításra kerülnek a közvetített értékek.
- A prepubertásban kialakul a konkrét műveletekből az absztrakt műveletekre képes új idegrendszeri struktúra. Nevelési szempontból ez a kognitív fejlődési szint azt eredményezi, hogy az edzőnek **hatásszervezési váltást** kell alkalmaznia, hogy elkerülje a személyes ellenállást a sportoló részéről: a közvetlen megoldásokat egyre gyakrabban érdemes felváltani a közvetett módokkal.
- Ezzel összhangban történik az **ún. átpártolási folyamat**, amikor a sportoló gyermek értékrendszerére, preferenciáira már jelentős hatást gyakorolnak a kortárs

csoportok. Az átpártolás serdülőkorban a családról történő leválással folytatódik, azzal a céllal, hogy a fiatal felnőtt önálló, független életet legyen képes létrehozni.

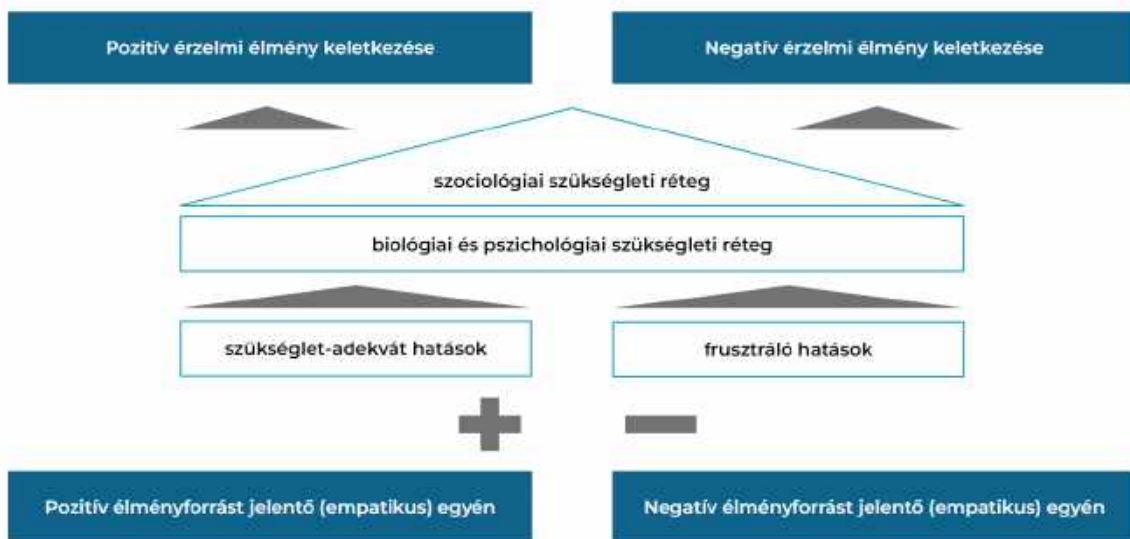
### 3.4. Edző-sportoló kapcsolat

Az interakciók hatékonyságának feltétele a **pozitív edző-sportoló kapcsolat**, amire a sportpedagógiai szakirodalom úgy tekint, mint a **nevelő hatásokat közvetítő hídra**. Enélkül a felkészülés a sportoló számára azt jelenti, hogy az edzői instrukciók, utasítások rá nem vonatkoznak, az edzői nevelési törekvéseknek ellenáll, pedagógiailag hozzáférhetetlenné válik.

**A kedvezőtlen edző-sportoló kapcsolat számos destruktív személyiségfejlődési elakadással járhat a sportoló részéről**, amely azonnali beavatkozást igényel. A kiabáló, kiszámíthatatlan, dühét a sportolókon kiélő edző félelmet, ellenállást válthat ki a gyermekből, serdülőből. A társadalmi törvényeknek ellentmondó deviáns edzői viselkedés (pl. a kontrollálhatatlan düh megjelenése a viselkedésében) elbizonytalaníthatja a sportolót. Destruktív konfliktuskezelési mintát mutat a sportolónak, a sportoló csalódik, az edző példakép szerepe lecsökken. A sportágból történő lemorzsolódással szemben az edzőváltás jobb megoldásnak látszik, míg az edző pszichológiai készségeinek fejlesztése a probléma legjobb kimenete. Ehhez az edző nyitottságára, növekedésorientált gondolkodásmódjára és megfelelő önismeretére van szükség.

A **mentalizációs képesség** a másik személy viselkedése mögött álló okok, szándékok, érzelmek, gondolatok értelmezése, az abba történő gondolati behelyezkedés képessége. A pszichológiában és a pedagógiában is használunk ehhez hasonló konstruktumokat, fogalmi definíciókat pl. az empatikus bánásmód vagy empátiás készség arra utal, hogy az empatikus személy képes mások helyzetét, lelkiállapotát pontosan észlelni és az alapján megfelelő bánásmóddal közelíteni. **Amennyiben a sportoló szükségletei kellőképpen teljesülnek, akkor az edző személyisége és viselkedése pozitív érzelmeket vált ki, az edző pozitív élményforrássá válik.** Negatív érzelmek keletkeznek a sportolóban, amikor a szükségletei érvényesítését korlátozzák, igényeit nem veszik figyelembe.





9. ábra: Az interperszonális kapcsolatok alakulásának folyamata (Bábosik, 2004, 122.o.)

Figyelembe kell vennünk ugyanakkor, hogy a sportteljesítmény növelését az edzettségi szint folytonos emelésével lehet csak elérni, ami a sportolót arra készíti, hogy folyamatosan kilépjen a komfortzónájából. Az edzés így **stresszorként** hat a szervezetére, a sportoló folyamatos frusztrációt él át az edzés- és versenyterhelések hatására, melynek szakmai közvetítője az edző. **Ez a konfliktushelyzet feloldható, ha az edző és a sportoló nyíltan kommunikálnak és szoros, professzionális (érzelmi) kapcsolat áll fenn közöttük.** Az **edző-sportoló kapcsolat** három fő összetevője (Jowett & Poczwadowski, 2007):

- érzelmi közelség
- közös elköteleződés
- egymás kiegészítése, kooperativitás.

A sportbeli felkészítés/felkészülés folyamata számos tehetség gondozási modell szerint is legalább 10 évet vesz igénybe (Ericsson, Krampe és Tesch-Römer, 1993, Balyi, Way & Higgs 2013). A legújabb sporttudományi kutatások eredményeit és módszereit felhasználva sem lehet azonban megjósolni a serdülőkor előtt, hogy melyik sportoló lesz élsportra alkalmas. Ezért az edző pszichológiai felkészültsége, valamint pedagógiai kompetenciái fogják meghatározni, hogy a sportoló bent marad-e a felkészülési folyamatban vagy a rendszeres konfliktusok hatására lemorzsolódik, pszichésen kiég. Bíróné (2004) szerint az edzői rutin és hatékonyság a konfliktusok kezelésében kb. 10 év gyakorlat után alakul ki. A **pozitív edző-sportoló kapcsolat** lehetőséget biztosít az edző számára, hogy motiváló képességét érvényesítse, a sportoló motivációs bázisát kedvező irányba befolyásolja.

#### A pozitív edző-sportoló kapcsolat kiépítését a következők is segíthetik:

- **Pozitív edzői személyiség** (motivált, érzelmileg stabil, jóindulatú, korrekt)
- A játékos korának és élethelyzetének megfelelő **empátia**, érzelmi közelség gyakorlása
- Rendszeres **személyes beszélgetés** a sportolóval és a csapattal
- Elfogadó közeg kialakítása, egymás informálása
- A játékos különtségének **elfogadása**, az azzal kapcsolatos **ítélkezés megszüntetése**
- **Igazságos** edzői **döntések**, önreflektivitás
- **Őszinteség, tiszta** (erőszakmentes) **kommunikáció**
- **Reális célkitűzések** és elvárások pontos megfogalmazása
- **Együttműködés** a sportolóval, a stábbal, szülőkkel
- **Edzői hibák** felvállalása, **elismerése**, felelősségvállalás
- **Egyértelmű szabályrendszer** kialakítása és betartatása

### 3.5. Motiváció

A motiválás képessége, a motiváció szerepe a pedagógiai tevékenységekben, így az edzői pedagógiai munkában is kiemelt feladat (Révész és társai, 2013). A motiválás mint edzői cselekvés nem korlátozódik arra az időszakra, amikor a sportoló motiválatlan, hanem érdemes folyamatosan alkalmazni a motiváló technikákat. A motiváció növekedésével a teljesítőképeséget és -készséget is képesek vagyunk fejleszteni: a sportoló nagyobb kedvvel és elköteleződéssel végzi a gyakorlatokat, könnyebben hozzáférhetővé válik a nevelő-fejlesztő hatások számára.

Pedagógiai értelmezés szerint a motiváció a frusztrációval ellentétes hatást jelent, amelynek során az egyén szükségleteit engedjük érvényesülni, szemben a szükségletei korlátozásával. A szükségletcsoportok felosztása a korábban leírtak szerint történik:

- **Biológiai szükségletek**
- **Pszichológiai szükségletek**
- **Szociológiai szükségletek**

A pedagógiai szakirodalom a szükségleti tényezőkre motivációs bázisként tekint:

- a mozgás biológiai szükséglete az egyént testmozgásra motiválja
- az alkotási vágy már egészen korai életkorban új dolgok létrehozására motiválja az embert, megalapozva ezzel a kreativitást
- a társas tevékenységek végzésének szükséglete a társas kapcsolatok létrehozásának és fenntartásának motivációját biztosítja.

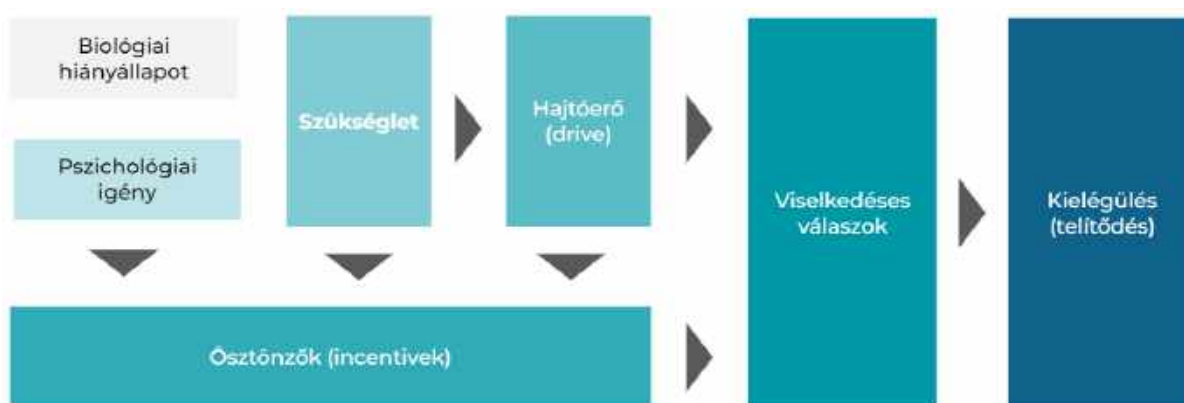
Az egyes szükségletek hierarchiája, fontossági sorrendje egyénenként változik, egyéni fejlesztéssel érdemes figyelembe venni, építeni rá. A konstruktív magatartás- és tevékenységrepertoár formálásában a három szükségleti csoport elemeinek kialakítása, fenntartása szakszerű pedagógiai munka során végezhető el.

A pszichológiai szakirodalom a motiváció kérdéskörét több oldalról közelíti meg. Az egyik a pedagógiai modellt veszi alapul és úgy gondolja, hogy a szervezetben keletkező – **biológiai, pszichológiai és társas** – hiányállapotok során keletkező belső feszültség leküzdése motiválja az egyént a cselekvésre. Ezek egy része a szervezet belső egyensúlyát, a homeosztázis tartja fenn (például táplálkozási, alvási szükségletek). Másik részük esetében a belső készlettel mellet külső ingerek is szerepet játszanak, amelyek a motivált viselkedés irányát és intenzitását nagymértékben képesek befolyásolni, még abban az esetben is, amikor a szükséglet teljes egészében belülről fakad (Fehér és Mészáros, 2000). A figyelem ebben az esetben a szükséglet kielégítésére irányul és ezáltal fokozódik a motiváció.

Az ilyen típusú ingereket **begyűjtő ingereknek vagy incentiveknek** nevezzük. Ezek nemcsak segítik, hanem helyettesítik is a belső szükségleti feszültséget, amikor a környezetben valamilyen tárggyal vagy személlyel kapcsolatban pozitív percepciónk (érezélsünk) keletkezik. Például ebéd után egy pékség mellett elsétálva hirtelen rádöbbenünk, hogy a friss péksütemények a jóllakottságunk ellenére is örömforrásként szolgálnak. Az incentivek hatásának lényege, hogy gyenge vagy lappangó motivációkat aktiválnak, így az edzők számára kiváló lehetőség ezek alkalmazása a határterhelések során: a cél elérése csökkenti a feszültséget és ezáltal csökken a célirányos motivált viselkedés előfordulási valószínűsége. A motiváció megszűnése sok esetben nem csupán az egyensúlyi állapotba történő visszatérést jelenti, hanem az egyén számára kellemes érzéseket is létrehozhat.

**Edzés során például az alábbi incentive ingerekkel motiválhatjuk a sportolókat:**

- Gyerekeknél vonzó lehet egy plüssállat megnyerése az aznapi edzőmunkával a holnapi edzésig
- Sportági kiválóság vagy sportmúlittal rendelkező zenész, színész meghívása, aki közreműködik/levezényli az aznapi edzést
- Tárgynyermények, belépők, mozijegyek megnyerése a legjobban teljesítőknek
- A bátrabbaknak segédedzői szerep felkínálása



10. ábra: A motivált viselkedés alapsémája (forrás: Kő, Pajor, Szabó, 2017, 304. o.)

A pozitív, jutalmazó érzések összekapcsolódnak a motivációt kiváltó ingerrel, azaz, ha a beteljesülési és az incentív szakasz élményei találkoznak és pozitív visszajelentést kapnak, akkor megvalósul **a megerősítés pszichológiai folyamata**. A tanulási folyamat során kialakul, hogy az adott ingert milyen módon tudjuk leghatékonyabban kielégíteni, majd a bevált módszerek szokásokká válnak. A konstruktív magatartásformák szokássá alakítása az edző pedagógiai munkájának következménye. Destruktív magatartásformák kialakulása esetén az incentívek szabályozása, gátlása komoly önszabályozási, érzelmi és kognitív komponenseket magában foglaló pszichés folyamat.

Antigravitációs (pl. torna, műugrás, röplabda) vagy súlycsoportos (pl. birkózás, súlyemelés) sportágak esetén az alapvető szükségletek (éhség, szomjúság, szexuális élet) szabályozására is vonatkozik. Az alapvető motivációk legátlása, túlzott szabályozása a személyiség összetettebb, érettebb működéséhez kapcsolható (pl. aszkézis). Gyermekek- és serdülőkorban folyamatos orvosi és/vagy pszichológiai kontrollt igényel, amelynek hiányában táplálkozási és testképzavarok kialakulása valószínűsíthető. Az edzőnek óriási felelőssége van abban, hogy milyen visszajelzést ad a sportolónak az esetleges súlyváltozására. Ezek a visszajelzések be is indíthatnak vagy katalizálhatnak testtel kapcsolatos kóros pszichés folyamatokat. Magasabb rendű vagy másodlagos szükségletek a szocializáció folyamán alakulnak ki és biztosítják a teljesítményre törekvés, az autonómia, a dominancia, a kompetenciaérzés, a társas kapcsolatok és a hatalom szükségletének megjelenését és fenntartását. A magasabb rendű szükségletek közül Edward Deci és Richard Ryan (1985, 2000) szerint az autonómiára törekvés, a kompetenciaérzés és a társas kapcsolatok iránti igény univerzális emberi szükségletek, amelyek igény szerinti teljesülése esetén erős belső motivációt generálnak a sportolóban a tevékenysége iránt, és javítják a mentális egészséget. Deci és Ryan önmeghatározás elmélete (SDT) szerint az **autonómia-**

**támogató, kompetencia-érzést kiváltó, társas kapcsolatokon alapuló** környezeti hatások motivációs erővel bírnak az adott tevékenység végzésére.

### 3.5.1. Autonómia

Az átélt **autonómia** azt jelenti, hogy az egyén akaratának és vágyainak megfelelően alakulnak a dolgok, döntéseiben figyelembe veszi mások véleményét, de önállóan hoz döntést, amely így teljes mértékben önazonos. Az autonómiaigény életkor- és kultúraspecifikus: a nagyobb önállósági igény serdülőkort követően jelentkezik és egyénenként, valamint nemenként változik, továbbá elsősorban az európai kulturális környezetre vonatkozik. Amennyiben az egyén önmagának tulajdonítja a tevékenység megvalósításának szándékát – tehát az okok belsővé váltak – az egyén autonómia érzése megnő, viselkedése önmeghatározott lesz, belső kontrollal szabályozás alatt fog állni, belső motivációja kielégül, megerősödik. Az edzéstervezés, taktikai kérdések megvitatása a sportolókkal megfelelő tapasztalat és előtanulmányok után különösen ajánlott.

Javasolt tehát a játékost **rendszeresen döntési pontok elé állítani**, ahol ő maga dönthet arról, hogy melyik lehetőséget, megoldást választja. Például az edzésen bemelegítő csoportokat hozunk létre és a játékos dönti el, hogy melyik csoporttal melegít be; több edző vezet az edzést és a játékos dönti el, hogy melyik edzőt választja. Az alternatívák felkínálásával megnő az **autonómiaérzés**, erősödik a **motiváció**, az **elköteleződés**.

### 3.5.2. Kompetenciaérzés

A **kompetenciaérzés szükséglete** azt az emberi késztetést foglalja magában, amikor az egyén a környezetével aktív kapcsolatba kerül és igyekszik abban változásokat létrehozni. Amennyiben a bekövetkezett változás megfelel az elvárásoknak, a kompetenciaérzés szükséglete kielégül. A kielégülés mindig csak időleges, hiszen a környezet állandó, dinamikus változásban van az egyén kontrolljától függetlenül. A sport közege egy olyan színtér, ahol az egyén folyamatosan próbára teheti képességeit, önmagához és másokhoz mérheti aktuális teljesítményét.

Érdemes tehát a gyakorlatokat **felfelé** (nehezítés) és **lefelé differenciálni** (könnyítés) ahhoz, hogy az átélt **sikerélmény** megjelenjen és **kompetenciaérvessé** generálódjon. Edzőként ehhez többdimenziós edzésfeladatokat tervezünk, melyeket az alábbi szempontok alapján differenciálunk:

- Az előzetes képességekre, tudásra épülnek a gyakorlatok
- Nehézségük alapján egymásra épülő gyakorlatok
- Előkészítő és rávezető gyakorlatok alkalmazása
- Lehet visszalépni, a fejlődés nem lineáris
- Választási lehetőség biztosítása a sportolók számára
- Bátorítani a próbálkozásokat, pozitív motiváló környezet
- Kihívást jelentő, de teljesíthető feladatok
- Társas, csoportos helyzetek preferálása

### 3.5.3. Társas kapcsolatok

A **társas kapcsolatok** igényének szociológiai szükséglete olyan magasabb rendű motiváció, amelynek során késztetést érzünk arra, hogy másokkal kapcsolatba lépünk és kapcsolatban maradjunk, tevékenységünket másokkal közösen végezzük, átéljük a valahová tartozás élményét. Amennyiben ez a szükséglet nem elégül ki, elidegenedést, magányosságot és kirekesztettséget élhet át az egyén (Ryan & Deci, 2002). **Különösen fontos szerep hárul az egyesületek közösségépítő programjaira, az edzők közösségépítő képességeire, hiszen a fiatalok leigazolása, integrálása a sportegyesületbe nagymértékben múlik azon, hogy milyen közösség alakul ki az adott sportágon belül.**

A magasabb rendű szükségletek kielégítése pozitív összefüggést mutat a szubjektív jólléttel (Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008), az elégedettség érzésével (Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004) és az önbecsüléssel (Weiss, Amorose, & Wilko, 2009). Az elsődleges (hiányalapú) szükségletek, mint pl. az éhség, szomjúság vagy a biztonság iránti igényünk mellett **a növekedés alapú szükségletek** (pl. kognitív, esztétikai önmegvalósítási szükségletek) kielégítése kedvezően hat az egyén szubjektív jóllét érzésére, amely segítheti az edzés és versenyterhelések elviselését, és a kudarccal való megküzdést.



11. ábra: A motiváció, mint folyamat értelmezése (Ryan & Deci, 2000. 72. o; Tóth, 2015)

### 3.5.4. Teljesítménymotiváció

Az önmeghatározás elmélettel jól modellezhető a sportolói motiváció is. Az élsportban a demotiváltság meglehetősen ritkán fordul elő, az élsportolók általánosan magas teljesítménymotivációs szinttel rendelkeznek. A **teljesítménymotiváció** szintén korai szocializációs eredetű, gyermekkorban ösztönösen tanult tulajdonság, amely a kiválóságra törekvést, a jobb teljesítmény elérésének szükségletét tartalmazza. A teljesítményre törekvés attitűdje javarészt a szülői elvárásoknak történő megfelelésből, a szülők által felállított teljesítményelvárás nyomásából fakad, azaz külső tényezőként van jelen. Sok esetben nem interiorizálódik, a szülő elvárásai nem válnak belsővé, végig extrinzik (külső) szabályozóként működik.

	Erős sikerorientáció	Gyenge sikerorientáció
Gyenge kudarckerülés	sikerorientált attitűd	kudarctűrő attitűd
Erős kudarckerülés	túlbuzgó attitűd	kudarckerülő attitűd

12. ábra: Az önbecsülés modellje (Covington és Omelich, 1991 alapján) (forrás: Szabó, 2017, 312. o.)

### 3.5.5. Kompetenciamotiváció

A teljesítménymotiváción kívül a **kompetencia-motiváltságnak** is fontos szerepe van a teljesítményben, hiszen ennek során érzük el a tevékenységünk kimenetelének jutalmát: azt az élményt, hogy amit csinálunk az értékes, megfelel a saját és mások elvárásainak. A kompetenciaérzés erősödése elégedettséggel jár, ami fokozza az örömezt és így megerősíti (motiválja) a sikeres viselkedést.

### 3.5.6. Külső motiváció

A külső (extrinzik) forrásból származó motivációs állapot lehet autonóm vagy kontrollált, és ez meghatározza a viselkedés intenzitását, tartósságát.

- A külső motivációs forrás a pedagógiában jól ismert **jutalmazás és büntetés**, amellyel szabályozható a viselkedés. A probléma az, hogy a viselkedést beindító forrás az egyénen kívül található és ezért **nehezebben kontrollálható**. Legtöbb esetben valamilyen negatív külső hatástól való félelem motiválja a cselekvést, ami csak addig áll fenn, amíg a büntető actor (szereplő) jelen van.
- Az introjektált vagy elfogadott szabályozás alatt álló viselkedés esetében a forrás szintén kívül található, azonban az egyén az önbecsülése növelése vagy szorongásának csökkentése segítségével képes motivációs energiához jutni. A családra, egyesületre, edzőre “szégyent hozni” szorongató élmény ebből az energiából táplálkozik és fejt ki motiváló hatást.
- Az identifikált szabályozás alatt álló motivációs állapot autonómnak tekinthető, hiszen ebben az esetben a külső célokat pl. az edzővel közösen kialakított edzéscélokat az egyén elfogadta, azzal képes azonosulni, így a célok könnyen interiorizálódhatnak. Ez a motivációs forrás, akkor aktiválódik, amikor az egyén számára különösen nehéz edzésprogramot kell teljesíteni, típusosan az alapozás időszakában. Ezek az edzések sokszor monotonok és fárasztóak, megrendíthetik a motiváltságot, de mivel a célokat a sportoló már saját maga dolgozta ki és/vagy azonosulni tudott velük, ezért a cselekvés folytatása valószínűsíthető.
- Az integrált szabályozás alatt azt a motivált viselkedést értjük, amely erős ösztönző szabályozás alatt áll, de a szabályozó erő pl. a cél még az egyénen kívül található. Egy mérkőzés vagy a bajnokság megnyerésének célja számos külső, nehezen szabályozható elemet tartalmaz, de az egyén teljesítményének – a csapat teljesítményétől független – külön értékelése motiváló lehet, amely a későbbi teljesítménymotivált viselkedés megjelenését segítheti.

### 3.5.7. Belső motiváció

**A belsőleg motivált viselkedés ritkábban fordul elő az élsportban, mint a szabadidő sportban, hiszen az élsport-edzés rendszeresen jár határterheléssel a teljesítőképességének folyamatos növelése miatt.** Az edzések – különösen az alapozás időszakában – sok esetben egyhangúak, monotonok, ami kihívás elé állítja a sportoló monotóniatűrő képességét. Ezek a típusú edzés- és versenyterhelések az érzelmi állapotok



szélsőséges formáit hívhatják elő, melyek mediátorként működve ideális esetben jobb, kevésbé ideális esetben rosszabb sportteljesítményhez vezetnek. A belső motiváció a gyermeki játékra és a sportolás kezdetén megnyilvánuló érzelmi hozzáállásra jellemző, amelynek fontos összetevője az átélt kellemesség élménye, a **flow állapot**. Természetesen a belsőleg motivált viselkedés a későbbiekben is megjelenhet, de előfordulási gyakorisága lecsökken, különleges helyzetekben (pl. módosult tudatállapotban) átélhetővé válik, illetve szakszerű edzésvezetési módszerekkel kiváltható, fokozható. A belső motiváció háromdimenziós modelljében a tanulás és megértés öröme, a teljesítmény elérésére való törekvés igénye és öröme, valamint a cselekvés során átélt élmények stimuláló hatása befolyásolja a belső motiváció megjelenését és fenntartását. Az edzésterv összeállításánál figyeljünk a fenti összetevők arányos megjelenésére, hogy később ne kerüljünk a motivációs deficit állapotába.



13. ábra: A belső motiváció komponensei (Hidi, 2000 alapján Tóth, 2015)

Az intraperszonálisan (személyen belül) szabályozott motivált viselkedés sajátossága, hogy önmeghatározott és ennek következtében hosszabb ideig fennmarad. A viselkedések belső mozgatórugóit többdimenziós rendszerként értelmezhetjük. A kompetencia (én-hatékonyágézés) jelenségkörét korábban elemeztük. Az érdeklődés Hidi (2000) szerint a belső motiváció tárgyhoz kapcsolódó speciális esete. **Az edzésen átélt pozitív élményeknek óriási szerepe van az érdeklődés fenntartásában**, és a figyelmi kapacitás felhasználásával a megtanult mozgások több tudatos elemet tartalmaznak, explicitté válhatnak.

- Szituációs érdeklődés: az érdeklődés bizonyos helyzetekben jelenik meg. A sportoló számára kihívást jelentő feladatok a komfortzónából történő kilépést igénylik, jelentős kognitív, érzelmi és motoros kapacitást kötnek le, a sportolók erőteljesebben bevonódnak a tevékenységbe.
- Személyes érdeklődés: az érdeklődés személyiségvonásként nyilvánul meg.

**Utánpótlás edzőként érdemes tehát a játékosok belső motivációját fejleszteni, amire a gyakorlatban hasznos tanácsok lehetnek:**

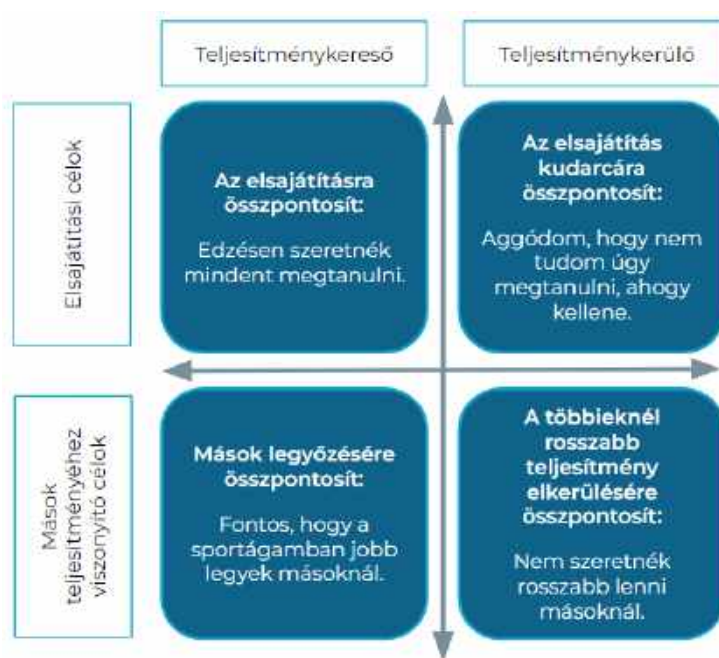
- Közös élmények szerzése (sok játékos feladat az edzéseken, kirándulások)
- Személyes, támogató figyelem az egyének felé - személyes rendelkezésre állás
- Közösségépítés
- A kirekesztő viselkedések lebontására való törekvés (bullying)
- Közös célok megfogalmazása
- A teljesítmény lépcsőzetes fokozása
- Autonómiatámogató, pozitív motivációs környezet kiépítése, fenntartása.
- Fenti célok teljesülése érdekében a fizikai gyakorlatok beáldozása egy-egy edzésen

A belső motiváció fejlesztése az önmeghatározás elmélet keretében:



14. ábra: Önmeghatározást támogató környezet és a teljesítmény kapcsolata

Az autonóm külső és a belső motiváció fenntartása növeli az elköteleződést és segíthet nehéz helyzetekben.



15. ábra: Teljesítménycélok és sport (Biddle és munkatársai, 2008 nyomán)

### 3.5.8. Motivációs bázis vizsgálata

A versenyzés során felmerülő sorozatos kudarcélmények vagy a monoton edzések különösen alkalmasak arra, hogy az egyhangúság miatt kedvetlenséget idézzenek elő a sportoló érzelmi állapotában. Amennyiben ez hosszabb ideig fennáll, a sportoló megunja és kisebb erőbedobással, koncentrációval fogja végezni a gyakorlást. A korai specializációjú, zárt készségeket igénylő sportágakban (pl. torna, úszás), ahol korai életkorban elkezdődik a szisztematikus felkészítés a monotoniatűrésre, kiemelten fontos szerepe van. Mivel jórészt tanult, a korai életszakaszokban kialakult képességről van szó, nem feltétlenül tudatosítható és verbalizálható (szavakban kifejezhető), ezért kevésbé alkalmas önreflexióra, pszichológiailag nehezebben megoldozható, így edzőként korlátozottak a fejlesztési lehetőségek. A két említett sportágban az utóbbi évekig domináns edzői agresszió volt a burkoltan elfogadott módszer a monoton edzőmunka következtében fellépő, mentális elakadást jelentő pszichológiai állapotok leküzdésére.

A monoton edzőmunkát változatos feladatokkal felváltva, játékos formában, új környezetbe, új kontextusba helyezve a sportkörnyezet és edzőmunka kifizető megváltoztatásával is meg tudjuk törni, az egyhangúság élményét le tudjuk csökkenteni. Motiváló célok kitűzésével a sportolót át tudjuk segíteni a mentális holtponatokon:

- Vannak, akik számára az a motiváló cél, hogy ha másokat le tudnak győzni, függetlenül a saját teljesítményétől. Ekkor a sportolónál a versengés, mások legyőzésének a vágya és a külső elismerés szükséglete van a fókuszban, amit **egoorientált megközelítésnek** nevezünk.
- Van, aki akkor érzi jól magát, amikor önmagához képest jobban teljesít, vagy valami új dolgot tanult meg, függetlenül az ellenfelek ellen elért eredményektől. Ekkor az új tudás megszerzése, a tanulás, a feladatmegoldás és az önmagához viszonyított fejlődés van a középpontban, tehát egy **feladatorientált teljesítmény-cél** határozza meg a viselkedést (Nicholls, 1984).

A Nicholls-féle megközelítés fejlődéslélektani sajátosságokat is feltételez a folyamat mögött, amely szerint a gyermek korai éveiben (5-7 éves kor) nem tesz különbséget képesség és erőfeszítés között. Amíg a gyermek jól teljesít, addig nem lényeges, hogy egoorientált vagy feladatorientált a teljesítmény-cél. **A probléma akkor kezdődik, amikor az egoorientált teljesítmény-cél találkozik a nehezebb feladat sikertelenség érzésével.** Ebben a helyzetben, hogy a gyermek gyengébb feladatot választ, hogy biztos legyen a siker és visszaálljon az önbecsülése, ami viszont visszavetheti vagy megakaszthatja a sportbeli fejlődést. Az egoorientált céloknak másik hátránya, hogy sok esetben az ellenfél teljesítménye kiszámíthatatlan, kontrollálhatatlan tényező, a kudarc élménye azonban erőteljesen visszahat a sportoló pszichés jóllétére, befolyásolva a célkitűzéseket. Ugyanez a helyzet feladatorientált teljesítmény-célokkal: megnöveli az erőfeszítés valószínűségét az önmagához képest még jobb teljesítmény elérése érdekében. Nicholls megállapította, hogy a korai évek feladatorientált céljait 7 éves kort követően felváltják az **énorientált teljesítmény-célok**.

Elmondható, hogy a **magas feladat és magas egoorientált** gyermekekből válik a téthelyzetben is **jól teljesítő, versenyzőtípusú sportoló**, ezért érdemes a célkitűzéseknél mindkét célra elég időt és energiát fordítani. Ez egyéni fókuszú munka, amit érdemes a pszichológusnak és az edzőnek közösen végeznie. A diagnosztikus fázis után az edzővel és a sportolóval közösen kitűzött feladat- és eredménycélokért történő **küzdelem** növeli a sportoló **elköteleződését, motivációját**. A folyamatot érdemes három havonta teszteléssel **ellenőrizni**.

A motiváció mellett a másik jelentős edzés és versenyteljesítményt befolyásoló tényező a sportoló **rajtállapota**, rajtkészsége. A sportoló versenyek, mérkőzések előtti izgalmi szintje nagymértékben hatással van a teljesítményére. A sportolók egy része közvetlenül a verseny előtt képes a belső feszültségét a célnak megfelelően uralni, szabályozni, másokat azonban

a verseny kontextusa kibillent a pszichológiai egyensúlyból és mentálisan összeomlanak. A fizikai teljesítmény manifesztálódásához az egyénnek kontroll alatt kell tartani az izgalmi szintjét. Minél nagyobb a tét, az elvárás a sportoló teljesítményével kapcsolatban, annál nagyobb lelki nyomás nehezedik rá, amely a vegetatív idegrendszer szabályozó működésén keresztül vagy túlműködéshez (túlzott szimpatikus tónus, **rajtláz**) vagy alulműködéshez (paraszimpatikus hatás, **rajtapátia**) vezet.

Az optimális rajtállapotot a **rendszeres versenyeztetéssel** lehet kialakítani, melynek során a játékos megtanulja szabályozni a túlzott izgalmit, képes mozgósítani erőforrásait. Ezt a folyamatot a csapattársak és az edzők is képesek katalizálni (ld. diádikus megküzdés). A **csapaton belüli kellemes légkör**, a **pozitív edző-sportoló kapcsolat** az alapja a diádikus megküzdésnek, melynek során a hozzánk közel álló személy megküzdési stratégiáit felhasználva birkózunk meg egy mentálisan megterhelő helyzettel.

### 3.6. Szorongás

A **szorongás** irracionális félelmet jelent, amely alapértelmezésben nem kapcsolódik sem tárgyhöz, sem személyhez, a gyakran megjelenő szorongás azonban strukturálódik és speciális formákat ölt.

- **Anticipatív** szorongás során a versenyző képzeletben előrevetíti a versenyhelyzet kedvezőtlen kimenetelét és arra félelmi reakciót ad (Buda, 1984). A versennyel kapcsolatos szorongás bénító (**debilizáló**) formájának kezelése a sportpszichológiai munka fontos témája, pontos diagnózist, egyénre szabott, azonnali kezelési tervet igényel.

Súlyos állapotban, ún. **pániktünetek** (nehézlégzés, fulladásérzés, zsibbadás, ájulásérzés, zuhanásérzés stb.) esetén vonuljunk félre, ülünk vagy guggoljunk le felhúzott térdekkel, kezdjük el számolni a légvételünket, a kilégzésre koncentrálna, értesítsünk másokat a rosszullétünkről. **Edzőként figyeljük** a játékosaink mentális állapotát, ha valakinél a fenti állapotot tapasztaljuk, nyugtassuk meg és járjunk el a fentiek alapján.

- A **maladaptív** (rosszul begyakorolt) **rajtállapot** másik formája a túlzott paraszimpatikus működés, amit a sportoló a motivációs energiáinak a visszavonásával ér el, apatikus állapotba kerül. Szorongásoldó technikák túlzottan sikeres alkalmazása és a visszahívás elégtelensége is okozhat ilyen típusú „átbillenéseket”.

Az átbillent játékos tekintete túlságosan nyugodt, lelassult, révült állapotot mutat, melyet a relaxált állapotból történő erőteljesebb visszahívással ("Friss vagyok!"), gyors és intenzív fizikai gyakorlatok végzésével, vagy célformulákkal ("Szállok, mint a lepke, szúrok, mint a méh!") lehet megtörni, visszahozni. Ezek a látszólag egyszerű instrukciók a korábban tanúlással felépített, pozitív tartalmú gondolati, érzelmi és viselkedési mintázatok sorozatát hívják elő és erőteljesen hatnak a sportoló aktuális pszichés állapotára.

A sportpszichológiai kórelőzmény (anamnézis) során a szakember sportpszichológiai módszertan segítségével megvizsgálja a sportolót és a pszichés állapotára vonatkozóan állításokat fogalmaz meg. A közvetlen tüneti tényezők mögött álló pszichológiai problémák lehetnek strukturálisak és reaktív jellegűek.

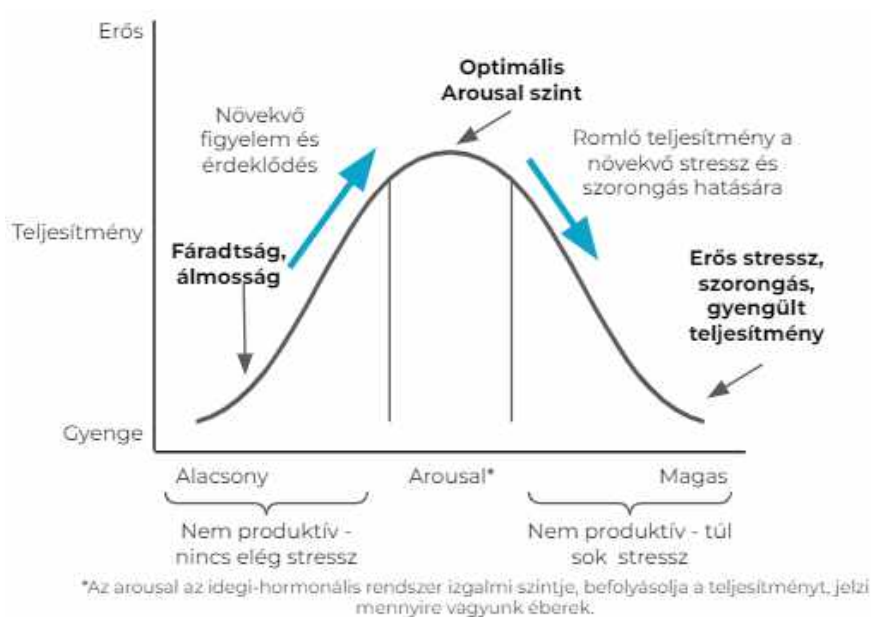
- A **strukturális zavarok** általában a gyermekkor megoldatlan konfliktusaiban gyökereznek és a személyiség egészének működését érintik, rendszerint a **klinikai (sport)pszichológia** tárgykörébe tartozik a megoldásuk, felszámolásuk.
- A **reaktív jellegű problémák** aktuális konfliktusok és élethelyzeti problémák megoldatlanságából fakadnak. Gyakran a konfliktusok és problémák spontán megoldódásával eltűnnek, a sportteljesítményt befolyásoló hatásuk megszűnik.

Fentiekből kitűnik, hogy az optimális feszültségi szint beállítása különösen nehéz feladat egy csapat esetén, hiszen egyszerre több játékos feszültségszintjét kell az edzőnek kontroll alatt tartania. A versenyszorongással kapcsolatos modellek választ adhatnak arra kérdésre, hogy pontosan mit szükséges szabályozni.

### 3.6.1. Szorongási modellek

A szorongás szubjektív élményét egy élettani paraméterhez, a központi idegrendszer aktivitási (izgalmi-éberségi) szintjéhez (arousal-szint) kapcsolják. **Az optimális sportteljesítmény akkor manifesztálható, amikor az éberségi szintet kontroll alatt tartjuk, a kontextushoz igazítjuk.**

Korábban úgy gondolták, hogy a teljesítmény a nem túl alacsony és nem túl magas, vagyis a **közepes arousal-szintnél** a legjobb (alább).



16. ábra: A Yerkes-Dodson törvény

Forrás: <https://gobertpartners.com/whats-a-cortical-arousal>

Hanin (2000) elméletében az **optimális szorongási szint** már nem esik a szorongási szint kontinuum középpontjába, hanem egyénenként változik, illetve a pillanatnyi szorongás optimális szintje sávszerűen elképzelhető. Az **egyéni optimális működési zóna** (individual zone of optimal functioning, IZOF) a személyiség sajátosságait és a különböző helyzetekben megnyilvánuló eltérő állapotait az optimális teljesítmény feltételei között tartotta számon.



17. ábra: Az egyéni optimális zóna modellje

Forrás: <https://academy.sportlyzer.com/wiki/arousal-and-performance/individual-zones-of-optimal-functioning-izof/>

Martens és munkatársai (1990) elkülönítették a szorongás kognitív és szomatikus összetevőit.

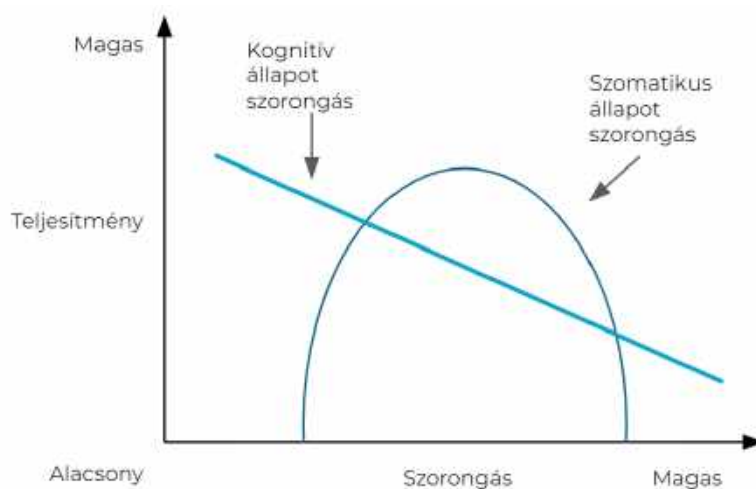
- A kognitív szorongás a teljesítmény eredményének elvárásával kapcsolatos aggodalmakat tartalmazza. Negatív belső beszéd, negatív gondolatok: „nem fog sikerülni”, „mi lesz, ha kihagyom?”, „mit szólnak hozzá mások?”.
- A szomatikus szorongás a stressz által kiváltott testi tünetek intenzitására utal. (pl. fokozott izzadás, végtagremegés, szájszárazság, gyomorégés, hányinger stb.)

#### Javaslatok edzők számára

- Figyeljük meg a játékosainkat különböző helyzetekben, hogy produkálnak-e szomatikus szorongásra utaló jegyeket (a kognitív tünetek nem látszódnak közvetlenül)
- Kérdezzük meg a játékosunkat, mit gondol a holnapi (hétvégi) mérkőzésről. Amennyiben azt észleljük, hogy irracionálisan negatív narratívába helyezi az eseményt („aggódom”, „félek”, „nem vagyok benne biztos” stb.), számolnunk kell a kognitív szorongás emelkedésével (katasztrófa-modell)
- Figyeljük meg saját magunkat, hogyan reagálunk a stresszhelyzetre
- Kérdezzünk rá a játékosainknál, hogy egy 1-10-es skálán mennyire érzik magukat stresszesnek, majd a válaszaikat figyelembe véve és elfogadva egyénileg változtassunk elvárásainkon
- Ajánljuk fel szakember segítségét a túlzott szorongásos esetekben

A **multidimenzióális elmélet** szerint amíg a kognitív szorongás emelkedése minden esetben negatív irányba befolyásolja a teljesítményt, addig a szomatikus szorongás és a teljesítmény közötti kapcsolat a fordított U-görbe szabályt követi.

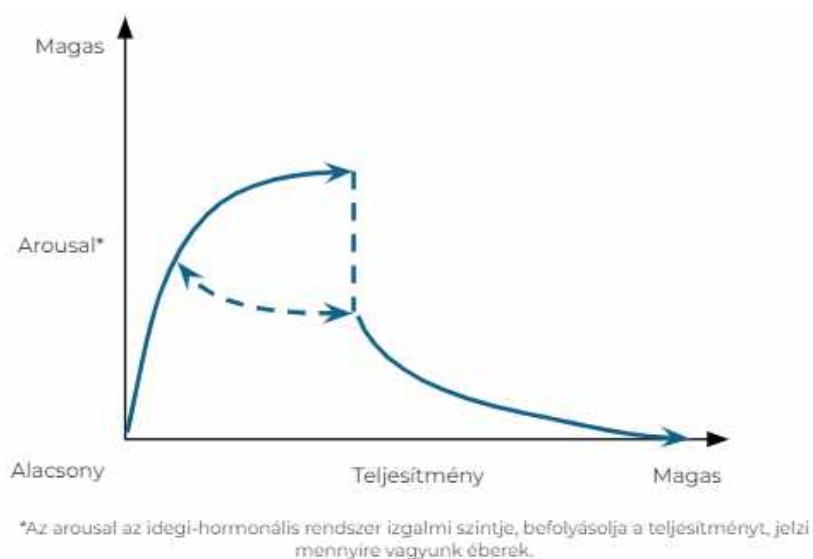
#### Multidimensional Anxiety Theory - A multidimenzióális versenyszorongás felfogás



18. ábra: A multidimenzióális versenyszorongás felfogás modellje  
 Forrás: <https://quizlet.com/gb/535658418/ciaran-anxiety-theories-flash-cards/>



A későbbi elméletek a szorongási jellemzők differenciált magyarázatára törekedtek. Hardy (1990) a **multidimenzionális modell** finomításával megállapította, hogy a teljesítmény az U-görbe szerint követi az arousal változásait, ha a kognitív szorongás alacsony vagy közepes szintű. Amennyiben a kognitív szorongás tovább emelkedik és elér egy küszöböt, a teljesítmény zuhanásszerűen csökken, és „**katasztrófa**” következik be (katasztrófa-modell). Ez a modell magyarázza a sportbeli teljesítmény hirtelen bekövetkező összeomlását, a sportoló lefagyását, amit megelőzhet a „choking” érzése, egy rendkívül erős, fojtogató szorongás.



19. ábra: A versenyszorongás katasztrófa-modellje

Forrás: <https://www.leadershipandsport.com/catastrophe-theory-in-sport/>

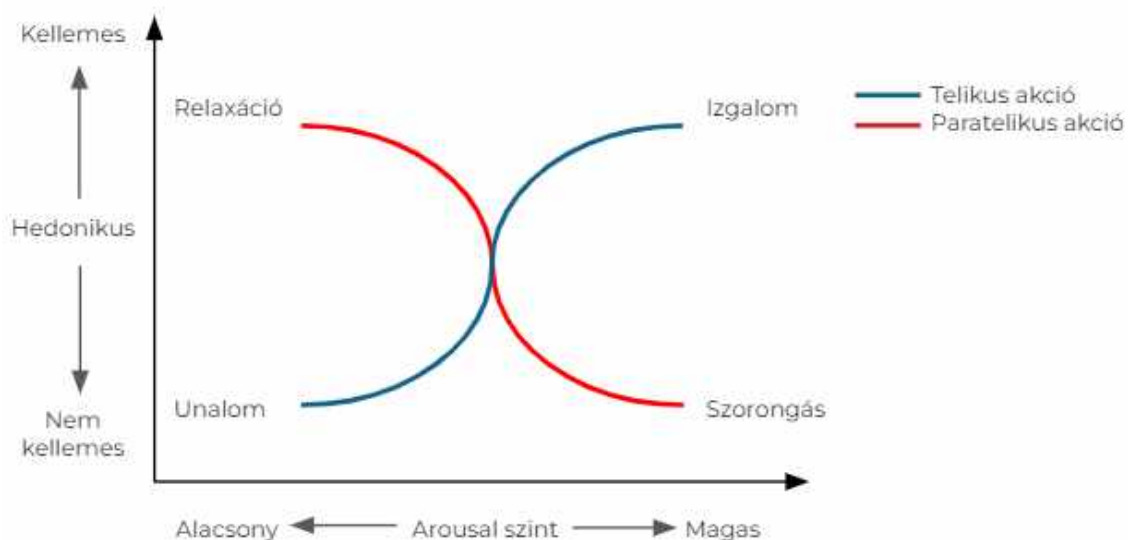
Apter, Fontana, & Murgatroyd (1985) „**reversal**” (**átváltás, átbillenés**) **modellje** szerint az adott helyzet élményei nyomán zajló értékelő folyamatok kimenetei határozzák meg, hogy milyen érzelmeket élünk át.

- Az alacsony arousal-szint megnyilvánulhat unalom formájában, de relaxált állapotnak is lehet a testi tünete.
- A magas arousal-szint jelezhet kellemes izgalmat (pl. TV-nézés) vagy kellemetlen szorongást.
- Míg az egyik pólus az egyén élményei alapján kellemetlen, amire a komolyság és célorientáltság jellemző („telikus” hatás), addig a másik pólus kellemes izgalmat okoz, melyre a játékos aktivitás jellemző („paratelikus” hatás).
- Hogyan lehet egyik pszichológiai állapotból a másikba átmenni? Hogyan lehet a hátrányból előnyt kovácsolni? A sportpszichológiai gyakorlatban kognitív technikákkal lehetséges ilyen hatásokat elérni, melynek során az egyén korábbi

tapasztalatait felhasználva, azokat tudatosítva képes lesz az adott helyzetben nézőpontot váltani (pozitív fókuszváltás) vagy átkeretezni a problémát. A pozitív fókuszváltás során az egyén képes lesz a figyelmét kellemetlen dolgokról kellemesebbre irányítani. Az átkeretezés során a kellemetlen élmény átértékelődik, pozitív jelentést kap, kevésbé lesz fenyegető az egyén számára és könnyebben illeszthető pozitív kontextusba, ami az eredeti élményanyagot is megváltoztathatja.

Amennyiben **az edző rendszeresen leül beszélgetni a játékosokkal és a csapattal**, lehetősége van a kellemetlen eseményeket más perspektívába helyezni - korábbi élményeken, sztorikon keresztül -, ami segítheti a sportolók nézőpontváltását.

Edzőként érdemes odafigyelni, hogy a kezdeti izgalmakra "ne tegyünk rá még egy lapáttal", **ne hibáztassuk a játékost** az esetleges túlzott izgalmáért, mert nem segítünk neki. Ha mi magunk nem vagyunk képesek kedvező irányba szabályozni a játékosok, a csapat izgalmát, akkor bízunk meg egy erre alkalmas személyt a stábból vagy a csapatból, vagy vegyük igénybe szakember segítségét. Az ideális edző képes levenni ezt a fajta nyomást a csapatról, de a felelősséget meghagyja, ami (ön)szabályozza a későbbi mozgósítási folyamatokat.



20. ábra: A szorongás „reversal” modellje

Forrás: <https://www.dsource.in/course/designing-children-play-and-learn/play-theories-and-design/apter%E2%80%99s-reversal-theory>

A szorongásra való hajlam (magas vonásszorongás, trait anxiety) befolyásolhatja az egyén pillanatnyi, a helyzetre adott aktuális szorongásválasztát. Amennyiben a szorongás szintje tartósan meghaladja a versenydrukk színvonalát és ún. komorbid szorongási tünetek jelennek meg pl. alvászavar, depresszív hangulat, negatív önértékelés, akkor klinikai

pszichológus és/vagy sportpszichiáter felkeresése javasolt. Az arousal-szint, így a belső feszültség szabályozása pszichoregulációs (pszichés önszabályozási) módszerekkel lehetséges. Klasszikusan az autogén tréning és a progresszív relaxáció ilyen módszerek a későbbi komplex megoldások (pl. Anshel COPE-technikája; Anshel, 1990) a teljes folyamatot ellenőrzés alatt tartják. A COPE folyamata:

- **C**ontrolling emotions (érzelemszabályozás) - önszabályozott állapot létrehozása
- **O**rganizing input (releváns és nem releváns információk megsűrése) - koncentráció
- **P**lanning the subsequent response (választerv készítése) - "csak a következő feladattal foglalkozunk"
- **E**xecuting the appropriate actions (megvalósítás) - az első három szakaszban tudatosan felépített cselekvés végrehajtása

#### **Az edző stresszkezelése is kihat a sportoló feszültségére.**

- Ideális esetben a diádikus (páros) megküzdés segítségével az edző oldja a feszültséget, leveszi az egyén/csapat válláról a (pszichés) terhet saját, hatékony megküzdő stratégiái segítségével.
- Maladaptív stresszkezelés esetén az edző „rátesz egy lapáttal”, fokozza a feszültséget, az irreális félelmeket.

**A pszichológiai szorongásoldó módszereknek többféle formája létezik, alkalmazásuk szakvégtzettséghez és tapasztalathoz kötött.** A módszerek lehetnek auto- és heteroszuggesztív módszerek. Előbbire példa az autogén tréning, az utóbbira a hipnózis.

- Az **autogén tréning (AT)** a pszichológusok által a sportban gyakran alkalmazott módszer, melynek segítségével a sportoló megtanul átkapcsolni a nyugalmi tónusra, pszichés feszültségét tudatosítja és figyelme és öninstrukciói segítségével szisztematikusan ellazítja a feszült testtájékokat.
- A **hipnózis** során a sportoló a szóbeli instrukciókat kívülről, a pszichológustól kapja. A sportoló mély relaxációban, alacsony tudatossági szinten fogékonyabb az utasításokra. A kapott instrukciók a hipnózis után is fennmaradhatnak (poszthipnotikus szuggesztíók).
- A sportban új módszerként alkalmazott **mindfulness** alapú terápiás módszerek és egyéb kognitív-viselkedés terápiák (pl. REBT, racionális-emotív viselkedésterápia, Turner, 2016) is hatékonyak bizonyulnak a versenyszorongás csökkentésére (Tóth et al., 2022).

A szomatikus szorongást autogén tréninggel, progresszív relaxációval, bio- és neurofeedback módszerekkel, a kognitív szorongást kognitív módszerekkel lehet szabályozni, kontrollálni. A módszerek segítségével elérhető önszabályozási képesség a felkészülési és versenyzési szakaszban is kiválóan támogatja az egyén célkitűzéseit. Az önszabályozási kapacitás az egyén késleltetési képességére és **önkontroll** funkcióira épül. Az **önszabályozási kapacitást** leginkább a személy ego-rugalmassága határozza meg, tehát az a képessége, amellyel az aktuális helyzetnek megfelelően állítja be a figyelmi fókuszát a koncentrált és az elengedett formákat váltogatva (Kő, 2017). A jól szabályozott egyén magasfokú önbizalmat él át és azt a hatékonyságérzést, hogy képes az események menetét befolyásolni. Az észlelési folyamatok csak optimális feszültség zónában működnek hatékonyan, azon kívül romlik a teljesítmény.

### 3.7. Figyelem

Az egyik ilyen kognitív funkció, amelyik különösen érzékeny a feszültségi szint ingadozására, a figyelem. **A figyelemmel kapcsolatos problémák a legtöbb esetben a tapasztalatlan, fiatal versenyzőkre jellemzők, akik erős teljesítménymotivációval rendelkeznek, görcsösen akarnak teljesíteni és emiatt túlzottan megemelkedik a feszültség szintjük, beszűkül a figyelmük.** A figyelem a legtöbb pszichés megnyilvánulásnak része: hatással van az észlelésre, a tanulási hatékonyságra, a memóriára és más nem kognitív működésre, pl. motivációra is (Czigler, 2019).

- Magas arousal-szintnél az eredményhez nélkülözhetetlen tényezőket hagyunk figyelmen kívül.
- Az optimálisnál alacsonyabb feszültség szintnél irreleváns ingerek kerülnek az észlelési fókuszba, szétszóródik a figyelem.

A figyelmet gyakran a koncentráció szinonimájaként használják, azonban a figyelemnek több fontos összetevője van.

- Nyomás alatt a figyelemkoncentráció, a fókuszáltság döntően befolyásolja a teljesítményt.
- A professzionális sportoló képes a figyelmét magas koncentrációs állapotban tartani, a verseny vagy mérkőzés teljes ideje alatt koncentráltan teljesíteni.
- A figyelem elterelhetőségének és megtartásának személyiségbeli, illetve motivációs összetevői vannak.
- Ha a sportoló annyira elmélyed a tevékenységében, hogy számára megszűnik a külvilág, flow állapotról beszélünk.

- A figyelmi folyamatok kontrolljával, szabályozásával befolyásolható a teljesítőképesség. A rendelkezésre álló mentális energiák konzerválhatók **figyelmi fókuszváltással** (shifting), amely megosztott figyelmi működések révén is megjelenhet (például leütés előtt a játékos egyszerre figyel az érkező labdát, a saját mozgását, az ellenfél elhelyezkedését és a hálót).
- Alulmotivált, figyelmetlen sportoló hatékonysága növelhető kívülről: az edző bekiabál, hogy „koncentrálj a játékra”.
- Túlmotivált sportolónál a feszültség oldásával optimalizálható a figyelmi teljesítmény.

A különböző sportágak eltérő figyelmi állapotot igényelnek. Nideffer (1981) a figyelem iránya (befelé vagy kifelé) és terjedelme (szűk vagy széleskörű fókus) alapján osztályozta a sportteljesítményt, meghatározva a **versenyzői figyelem négy típusát**:

- Széles körű, befelé irányuló: megalapozza a tervezést, finom belső elemzéseket (kinesztézia).
- Széles körű, kifelé irányuló: a gyors helyzetfelismerésben játszik szerepet.
- Szűk körű, befelé irányuló: a mentális felkészülés, a mozgástanulás figyelmi állapota.
- Szűk körű, kifelé irányuló: a sportoló valamely külső dologra pl. a labdára koncentrál.

Nideffer (1981) alapján a röplabda a különböző játéksituációkban az alábbi figyelmi folyamatokat igényli a sportolótól:



21. ábra: Röplabda játékosok domináns figyelmi folyamatai a különböző játéksituációkban

### 3.7.1. Figyelem a különböző életkorban

A figyelmi folyamatok tartósságára vonatkozóan a csecsemőkori és kora gyermekkori életkorokban vannak fontos fejlődési állomások. A figyelem irányítása és fenntartása 6-7 éves korban fejlődik nagyot. A figyelem szabályozása az életkorral nő, az idegrendszer fejlődésével párhuzamosan javulnak a figyelmi funkciók: feldolgozási kapacitás, szelektív figyelmi teljesítmény, figyelmi terjedelem. Koncentrációs nehézségek, könnyen elterelhető figyelem esetén figyelemzavarról beszélünk, ami az iskolai teljesítményen túl a mozgástanulási teljesítményt is befolyásolja.

#### **A probléma megoldásához az iskolai és a sport környezetben is tenni kell:**

- A motoros készségek automatizált szintre történő begyakorlása (dinamikus sztereotípiák kialakítása, Pavlik, 2011)
- Egyszerű és összetett (vizuális és auditív) reakcióidő feladatokkal, pszichomotoros vigilancia feladattal (akár online is: [cognitivefun.net](http://cognitivefun.net))
- Videojátékok és virtuális valóság (VR) eszközök kontrollált használata
- Mindfulness (tudatosság) alapú módszerek a szelektív figyelem és a figyelemváltás, valamint a koncentráció fejlesztésére (szakpszichológusi beavatkozást igényel)
- Bio- és neurofeedback módszerek a figyelmi folyamatok fejlesztésére, laboratóriumban és a pályán.
- Eye-tracking (szemmozgás követés): szenzoros technológia, amely képes érzékelni a személy szemmozgását és követni tudja azt valós időben. Tesztelésre (diagnosztikára) és fejlesztésre is alkalmas.

A sportban egyre inkább elterjedt az az elképzelés, hogy a kognitív-perceptuális képességek, mint például az elővételezési képesség (anticipáció), a helyzetfelismerés és a döntéshozatal, előfeltételei a kiváló teljesítménynek (Di Tore, Discepolo és Di Tore, 2013). Ezek a képességek sok esetben összekapcsolódnak és komplex formában egy adott sportág kognitív elvárását jelenthetik. A sportjátékokban, így a röplabdában is óriási szerepe van az említett kognitív képességeknek.

A figyelmi képességek fejlesztésére a bemelegítés utáni részében ajánlott tervezni. A kognitív rendszer elfáradása előtt, a figyelmi fókuszt beszűkítve érdemes gyakorlatokat alkalmazni. A figyelmi fókuszt szűkítésére az üvegbúra és a zseblámpa módszert alkalmazzuk.

Az **üvegbúra módszer** lényege, hogy a sportoló képes legyen kizárni az őt zavaró negatív külső ingereket pl. a szurkolók bekiabálásait. A sportoló elképzeli, hogy a pályát egy üvegbúra fedi le, melyen nem jutnak át a hangok és a zajok. A búra átjárhatóságát a céloknak megfelelően lehet változtatni. Ha valakit zavarnak a bíráló megjegyzések, de magát a szurkolást nem szeretné kizárni, akkor úgy programozza az idegrendszerét, hogy csak a pozitív dolgok jöjjenek át a búrán. A sikeres gyakorlás során megváltozik az észlelés és a mérkőzésen valóban csak azokat a bekiabálásokat hallja meg a sportoló, amelyeket korábban beprogramozott. Az üvegbúra áttetszőségét mentális úton szintén lehet változtatni. A célnak megfelelően alakíthatjuk úgy, hogy kifelé átlátszó legyen a búra, befelé „tejüveg” vagy fordítva. A módszer begyakorlása stresszhelyzet létrehozását igényli ezért fokozatosan az edzésen, versenyszerű edzésen, edzőmérkőzéseken lehet megfelelően modellezni az izgalmat és begyakorolni a módszert.

A **zseblámpa módszerrel** szintén jobb figyelemkoncentrációt érhetünk el. Ebben az esetben a zseblámpa fénycsóvája világítja meg a koncentráció tárgyát. A megvilágított terület a figyelem központjába kerül. Ez különösen hasznos módszer a nyitási, leütési technikák begyakorlása során.

### 3.8. Végrehajtó funkciók

A kognitív képességek funkcionálásának fontos eleme a végrehajtó funkciók működése. A végrehajtó funkciók három kognitív folyamaton keresztül működnek: **munkamemória**, **gátlási folyamatok**, **kognitív flexibilitás**. Ezek az egymással is összefüggésben lévő idegrendszeri folyamatok lehetővé teszik a figyelem fenntartását, az információk szelektálását, a tudatos és tervezett cselekvést, az érzelmek szabályozását (Zelazo, Blair, & Willoughby, 2016).

#### Munkamemória

- Központi végrehajtóból és három alrendszerből áll: fonológiai hurok, téri-vizuális vázlattömb és epizodikus puffer.
- Feladata a verbális és téri-vizuális információ rövid ideig történő fenntartása és azok kezelése.

- A végrehajtó működések nélkül a kognitív működést alacsonyabb szintű viselkedéses folyamatok versengése határozná meg, hiányozna a környezethez való hatékony alkalmazkodás képessége, a flexibilis működés, az előrelátás, a tervezés képessége és a folyamatok állandó monitorozása.

### **Gátlási folyamatok**

- Segítségével változásokat tudunk előidézni a gondolatainkban, az érzelmeinkben és a viselkedésünkben.
- Elégtelen működés esetén nem tudjuk leállítani a (negatív) gondolatainkat, nem tudjuk az érzelmeinket és viselkedésünket szabályozni, ami meggondolatlan szavakat és tetteket, impulzív viselkedést eredményez.
- A figyelmi gátlás segítségével válogathatunk a környezeti ingerek közül (szelektív vagy fókuszált figyelem).
- Az önkontroll is a gátló folyamatok hatékony működésén alapul és segíti, hogy a helyzetnek megfelelő válaszokat adjunk a környezet ingereire.

### **Kognitív flexibilitás**

- Kognitív képesség, amellyel egyik feladatról egy másikra gyorsan át tudunk váltani, egy szokatlan problémára új megoldási tervet tudunk készíteni (edzőnél pl. új edzésgyakorlat).
- Játékosoknál az ellenfelet megzavaró váratlan mozdulatok eredményes végrehajtása, a helyzetkihasználás igényel kognitív rugalmasságot. A rosszul sikerült akció érzelmi feldolgozása pszichológiai módszerekkel edzhető, tanítható.

### **Végrehajtó funkciók tesztelése**

A végrehajtó funkciók vizsgálatára kidolgozott vizsgálóeljárások csak egy komponens egyidejű mérésére alkalmasak.

- Wisconsin Kártyaszortírozási Teszt (WCST): környezeti változások és rugalmas váltás monitorozása
- Hanoi-torony és változatai (pl.: London-torony): tervezés és flexibilitás komponenseinek vizsgálata
- Stroop-teszt: szelektív figyelem, kognitív flexibilitás és agyi feldolgozási sebesség mérése
- Eriksen Flanker teszt: válaszgátlás színvonala, azaz az egyén milyen mértékben képes gátolni a nem adekvát válaszait. A teszt alkalmas a szelektív figyelem vizsgálatára is



- A verbális munkamemóriát számterjedelem tesztel, a térít Corsi-kockával vizsgáljuk.

### 3.9. Csoport és csapat

Sportpszichológiai szempontból különbséget kell tennünk a csoport és a csapat között. A csoport az egymással meghatározott szerepviszonyban álló egyének olyan együttese, ahol az egyes tagok viselkedését a közösség által kialakított és követett értékek, valamint normák szabályozzák. A csoportot és a csapatot is közös célok jellemzik, mindkettő tagjai együttes tevékenységet végeznek és a tagok között interakció történik (Tóth, 2010).

Csoport	Csapat
rigidebb (merevebb)	innovatívabb (újítóbb)
hierarchikusabb (rang alapú)	együttműködőbb
independens (független) vagy éppen dependens (társfüggő) kapcsolatok	interdependens (kölsönösen függő) kapcsolatok
toleráló (elfogadó)	élvezi, szereti, amit csinál
kerüli a kockázatot	keresi az új feladatokat, kihívásokat

4. táblázat: különbségek csoport és csapat között

A csapatdinamikát, a csapat működését három fontos összetevő határozza meg: a csapatszerkezet, a csapatkohézió és a csapatfolyamatok (Carron és Eys, 2012).

A csapattá alakulás folyamata a sportban azonban még további ismérvekkel rendelkezik. A csapatokkal végzett sportpszichológiai munkára vonatkozóan az alábbi területek a legfontosabbak:

- Csoport- és csapatdinamika,
- Csapatkohézió,
- Vezetés
- Kommunikáció

Ahhoz, hogy egy csoport csapatként működjön, az alábbi fontos pszichológiai összetevők ismeretére és vizsgálatára van szükség (Baumann, 2006):

- A csapat-összetartozás hatása a csapattagok viselkedésére
- A csapattagok egymás közötti kapcsolatai

- A tagok egyéni képességeinek hatása a csapat szerkezetére, a csapatszellemre és a teljesítményre
- Az edző és a csapat, valamint az edző és a csapattagok viszonya, a közöttük lejátszódó pszichológiai folyamatok dinamikája

Egy sportcsapattal történő pszichológiai felkészítő munkában nem lehet megkerülni a csapatdinamika törvényszerűségeit. Wilke és Knippenberg (1988) szerint a csoportok tényleges teljesítménye egyenlő a lehetséges teljesítmény és a folyamatbeli veszteségek különbségével. Ennek maximalizálásához tehát figyelembe kell venni a játékosok csapathoz és egymáshoz való viszonyát, a kapcsolat- és a szereprendszert, az interakciókat és a vezetést is, illetve érdemes alkalmazni egy, a csapatok társas szerkezetének alakulását vizsgáló módszert is (szociometriai eljárás, edzői-vezetői szerepre vonatkozó vizsgálat).

### 3.9.1. A csoportok fejlődési folyamata

A sikeres csapatépítéshez a Tuckman-féle csoportfejlődési fázisokat szoktuk figyelembe venni, amely négy szakaszból áll (Tuckman, 1965):

- **Formálódás:** a csapattagok között elindulnak az interperszonális formális és informális kapcsolatok, amelyekben az edző is részt vesz, de még nem alakult ki a közös gondolkodást megalapozó „mi-tudat”.
- **Viharzás:** a csapat tagjai között küzdelem indul a pozíciókért. A szerepeket, feladatokat, pozíciókat az edző osztja ki, mégis harc folyik például a kezdőcsapatba kerülésért az azonos poszton játszó játékosok között, gyakoriak a konfliktusok. Az edző részéről éppen ezért fontos a világos, tárgyilagos kommunikáció.
- **Normalizálódás:** a közös cél elérése érdekében kezd kialakulni a megfelelő együttműködés, a csapattagok egyre inkább tudnak azonosulni a csapatban elfoglalt helyükkel, szerepükkel, és alá tudják rendelni egyéni érdekeiket a csapatérdekeknek. Erősödik a kohézió és a csapategység, a tagok hatékonysága, elismertsége és elégedettsége növekszik.
- **Teljesítés:** kialakul a megfelelő csapatszerkezet, javulnak az interakciók a pályán kívül és belül. A csapattagok szerepe megszilárdul, a fókusz a teljesítmény elérésén van, amiben támogatják egymást, és az elsődleges cél a csapatsiker elérése.
- Az 5. szakasz a **felbomlás**, amennyiben a csapat egy bizonyos cél érdekében alakult rövidtávra (ilyen formáció pl. a válogatott csapat). Új játékosok érkezése esetén a viharzás szakasztól újraformálódik a csoport.

A csapatépítési folyamat egy kissé eltér klubcsapatoknál és válogatottaknál, de az egyes fázisokon a csapatok mindkét esetben törvényszerűen átesnek.

### 3.9.2. A csapatléggör és a csapatkohézió minőségét meghatározó tényezők

- **Térbeli közelség:** a közös kirándulások, az edzőtáborban eltöltött közös programok segítik, hogy a sportolók érzelmileg is közelebb kerüljenek egymáshoz.
- **A csapat más csapatoktól megkülönböztető jelei:** a megkülönböztetést szolgálják az egyesület színeit felhasználó egyenöltözet, a csapat céljait magában foglaló jelmondatok. A versenyek/mérkőzések előtti rituálék szintén egy-egy csapat jellegzetességei közé tartoznak, amelyek erősítik az összetartozás élményét.
- **Hasonlóságok, közös tulajdonságok:** az edzőknek érdemes kiemelni a csapattagok hozzáállásában a hasonlóságokat és hangsúlyozni a közös cél érdekében kifejtett erőfeszítés fontosságát. Minél több a hasonlóság a csapattagok által vallott attitűdökben, annál erősebb az összetartozás élménye és az azonosulás a közös céllal.
- **Társas támogatás a csapaton belül:** az idősebb játékosok fiatalokat patronáló szerepe, az egymással való törődés, támogatás, bátorítás fontos a csapatszellem növelésében.
- **Méltányosság:** fontos, hogy az edző valamennyi sportolója teljesítményét objektíven és igazságosan ítélje meg. A kivételezés, az eltérő bánásmód aláássa az edző hitelességét és rombolja a kohéziót.

A csapatkohézió összetevői:

- **Szociális kohézió:** a társas kapcsolatok alakulása a csapaton belül.
- **Feladat kohézió:** a feladat és közös célok összetartó ereje.

A labdajátékokban a csapateredmény interaktív módon jön létre, az eredmény az interakciók minőségén, a kölcsönös megértésen, a kommunikációs képességen és az együttműködési készségen alapul. A belső összetartást és együttműködést döntően az egyének indítékai határozzák meg, s ha minden játékosnak azonos a motivációs iránya és intenzitása, akkor ez megalapozza az optimális kohéziót.

### A megfelelő csapatlégré az edző az alábbiak segítségével hathat:

- Csapaton belüli szerepek kommunikálása - mindenki másban jó és ezt adja hozzá a csapat teljesítményéhez
- Elvárások kommunikálása - mindenki felelős a saját képességei továbbfejlesztéséért
- A közösséget bomlasztó egyénekre történő odafigyelés, szükség esetén kizárása - itt érdemes konzultálni a stábtagokkal és határozottan képviselni a döntést
- Tiszta, őszinte és nyílt kommunikáció - tervezzünk "mindenki elmondhatja a véleményét következmények nélkül" alkalmakat
- Játékszabályok, alapelvek kommunikálása és betartatása
- Kongruencia (hitelesség) - "tanár bácsiskodás" helyett egyenrangú kommunikáció
- Közös programok - elsősorban közös kellemes időtöltések, de tartsuk szem előtt, hogy a közös negatív élményeknek erősebb közösség összekovácsoló ereje van, mint a pozitív élményeknek
- Közös célok és közös értékek - az egyéni érdekek fölé helyezett közös célok és értékek kialakítása

### 3.9.3. Pszichológus bevonása röplabdás felkészülésbe

A szakemberek egy része a gyakorlat oldaláról úgy közelíti meg a kérdést, hogy miben segíthet a pszichológus a röplabda játékosoknak?

- **Motiváció:** motivációs bázis azonosítása, demotiváltság vagy kiégés tünetei esetén fejlesztéskezelés megkezdése, célkitűzésekben támogatás, edzők számára visszajelzés.
- **Stressz reakció, szorongás:** diagnosztikus fázisban az észlelt stressz szint, a versenyszorongás és a megküzdő képességek, érzelmszabályozási stratégiák feltárása, szükség esetén beavatkozás.
- **Mentális elképzelések (hiedelmek):** a fizikai, technikai képességek tanulási és bevésési folyamatának monitorozása, edzői vezetési (kommunikációs) stílus feltárása, belső beszéd tartalmának kielemezése, sportágról történő vélekedések feltárása.
- **Önbizalom:** helyzetspecifikus önbizalom, az énhatékonyság-érzés (kompetenciaérzés) feltárása és fejlesztése egyéni és csapatszinten egyaránt.

- **Célprogramozás:** a rövid-, közép-, és hosszútávú célok kitűzése mellett céllépcső alkalmazása az önbizalom és motiváció pszichológiai készségfejlődését teszi lehetővé - SMART(ER) módszer alkalmazása a célkitűzéseknél.
- **Koncentráció és mentális kontroll:** annak felismerése, hogy egy mérkőzés során melyek azok az időszakok, amikor a legjobban kell koncentrálni. Folyamatosan fejlesztendő terület, az edző instruálására tudatosodhat a folyamat.
- **Pszichológiai nézőpontú csapatépítés:** a csapatépítés során az edzőknek figyelembe kell venni a játékosok személyiségét, a saját személyiségének különböző jellemzőit és az edző és játékos, valamint a játékos-játékos között zajló interakciók dinamikáját.
- **Csapatkommunikáció:** edzés- és versenylátogatás alatti megfigyeléssel, elemzéssel kommunikációs gátak tárhatók fel. Ezek akadályozzák a siker elérését, így fontos az egymással történő kommunikációs módok és formák szabályozása.
- **Csapatléggör, atmoszféra:** kialakulásában lényeges szerepet játszik az attitűd, a viselkedés és a fegyelem.
- **„Zónába” kerülés:** az optimális teljesítményzóna (optimális pszichológiai állapot) elérése, ahol a flow-hoz hasonlóan a feladatok, mérkőzések kihívás jellege és a játékosok készségei optimalizálhatók (Jackson és Csíkszentmihályi, 1999).

Edző és pszichológus kapcsolata a bizalmon és egymás kölcsönös elismerésén alapul. Amennyiben az edző úgy érzi, hogy elakadt a mentális felkészítésben, kérjen segítséget. A sportpszichológus belépése a mentális felkészítés folyamatába különösen indokolt, ha az edző pedagógiai módszerekkel nem képes kapcsolatot kialakítani a sportolóval. Veszélyeztető állapotokra utaló egészségügyi tünetek, amelyek klinikai (sport)pszichológus, illetve (sport)pszichiáter bevonását indokolják:

- Alvással kapcsolatos zavarok
- Depressziós tünetek, lehangoltság
- Túlzott szorongás, pánik
- Táplálkozási és testképzavarok
- Bipoláris és pszichotikus zavarok
- Agyrázkódás követően fellépő pszichológiai tünetek
- Kábítószer használat, alkoholabúzus
- Játékszenvedély
- Gyászreakció, kapcsolati válság

## 3.10. Pszichológiai segítségnyújtás különböző életkorban

A sportpszichológiai segítségnyújtás területei életkori szakaszok szerint, fejlődéslélektani szempontokkal edzésvezetési, pedagógiai ajánlásokkal a röplabda sportágban:

### 7 - 10 év („FUNdamentals”, „Learning to Train”)

- Énkép dinamikus fejlődése, amelynek alakulásában a kompetenciaérzésnek nagy szerepe van: **sikerélmény biztosítása**
- **Szocializáló környezet hatása** (1. szülők és tanárok értékelése, véleménye, 2. társas összehasonlítás szerepe): **pozitív** pszichológiai **léggör** biztosítása, korrekt és építő **visszajelzések**
- Átpártolás szakasza, ahol a társas kapcsolatok fő motivációja az együttes élvezetes időtöltés: **társas gyakorlatok**, kooperatív tanulás biztosítása
- Mozgástanulás csúcsideje (technikai, koordinációs képességek): **optimális edzésingerek adagolása**
- A szakasz végére kialakul az idegrendszeri működés dominanciája (lateralizáció, EEG-koherencia, frontális lebeny érettsége): **idegrendszeri működés stabilizálódása**
- **Erkölcsei fejlődés**; szabálykövető magatartás kialakulása: törekvés a sportszerűsége, tisztességes játékra, csapatmunkára
- **Problémamegoldó gondolkodás** alapjainak megjelenése (több szempont figyelembevétel, osztályozási képesség): a kognitív képességek komplex fejlesztése edzésgyakorlatokkal és pszichológiai módszerekkel
- A személyiség megküzdő képessége, **pszichés immunitása** kialakulóban van: győzelemre törekvés helyett az **élvezetes tevékenységvégzés** dominál
- **Sportpszichológiai készségek** tanulása: alap mentális képességek pl. relaxáció, egyszerű légzőgyakorlatok tanulása, nyomás elviselésének képességének edzése
- **Képi gondolkodás** fejlesztése: imaginációs gyakorlatok, **pozitív gondolkodás** fejlesztése
- Pozitív visszajelzések a sportolással kapcsolatban: szülői önfegyelem a gyermekkel szemben elvárt sportteljesítménnyel kapcsolatosan (a **sportolás élvezete a fontos**)
- A szakasz végén fontos nevelési cél kialakítása: az **erőfeszítésre törekvés** és a **felelősségvállalás** megjelenése

## 11 - 14 év („Training to Train”):

- Reálisabb differenciáltabb énkép, **önkritika kialakulása**: pontos és reális visszajelzések a teljesítményről
- Érzékenység a kortársak és a felnőttek véleményére: az **edzői empátiás működés** megjelenése különösen hangsúlyos
- **Társas összehasonlítás** rejtett formáinak megjelenése: a sportoló viselkedésének megfigyelése, destruktív irányba történő eltérésnél beavatkozás szükséges
- Formális **logikai gondolkodás** megjelenése, absztrakció képessége: megnövekedett tanulási kapacitás, önszabályozási képesség javul
- Sportspecifikus készségek megszilárdítása: **mentális edzés** fontossága megnő
- Mentális stratégiák tanulása a versenyhelyzetek érzelmi állapotainak kezelése érdekében: szomatikus **szorongás hatékony kezelése** visszacsatolásos bio-, neurofeedback módszerekkel
- **Mentális képzési program**: célállítás, fókuszálás, relaxáció, mentális edzés, pozitív belső beszéd, imagináció, önbizalom- és a motivációfejlesztő gyakorlatok alkalmazása az alapsomagban
- Versenyek tapasztalatainak **átbeszélése, motivációs szint** emelése: edzői tevékenység a motivációs bázis alakítására
- Sportpszichológiai **konzultáció** az egyéni helyzetek kezelésére: sportpszichológus belépése a felkészülési folyamatba

## 15 - 19 év („Training to Compete”):

- Erős introspektív (önmegfigyelő) gondolkodás, önvizsgálat, önelemzés, az ellentétes tulajdonságok össze nem illése következtében sok belső pszichés konfliktus lehet, instabil énreprezentáció: **megerősítések, érzelmi támogatás** fontossága
- **lányok szociálisabbak** és a kapcsolatok érzelmi kötelekeinek fenntartása miatt az ellentmondások hangsúlyosabban működnek, alacsonyabb önértékeléshez vezetnek (**fiúk autonómabbak**): eltérő bánásmód az edzők részéről
- A fejlettebb kognitív képességek miatt haladó mentális felkészülési módszerek tanulása: **mindfulness, meditáció, sématerápia**
- **Tudatosság** és **belső motiváció** fejlesztése: folyamatos edzői tevékenység a gyakorlatok céljának elmagyarázásával a bevonódást elősegítő koncepcióval
- **Egyéni stratégiák** kialakítása a versenyhelyzetek nyomásának kezelésére: sportpszichológiai munka keretében

- Versenytervezés, verseny előtti **mentális felkészülés**, verseny alatti mentális állapot **szabályozása**, **stresszkezelés**: kognitív **érzelemszabályozási** stratégiák fejlesztése, kognitív szorongás hatékony kezelése
- **Életmód tanácsadás**: az edzés, a pihenés, szórakozás és a magánélet egyensúlyának kialakítása: a felkészülést támogató szakemberek szervezett közreműködése a sportolók felkészítésében



## 4. Taktikai ismeretek



### 4.1. Bevezetés

Mint minden sportjátékban, így a röplabdázásban is előkerül a taktika, ami alapvetően arról szól, hogy miként tudjuk **legcélszerűbben alkalmazni saját pillanatnyi erőforrásainkat egy konkrét csapat ellen**. A taktika jellemzően a tervezésről szól, vagyis már a mérkőzés előtt kezdődik, különböző módon, a kockás füzettől az informatikai analízisig. Persze **minden terv csak annyira jó, mint amennyit meg is tudunk valósítani belőle**. Valószínűleg ellenfelünknek is lesznek taktikai megfontolásai, amelyeket előre nem ismerhetünk.

Első lépésként mindig **egy célt kell kitűzni**. Ezt akár le is egyszerűsíthetnénk: győzelem! Másfelől egy konkrét cél megfogalmazásának mélyebb pszichológiai vonatkozásai is vannak, főleg utánpótlás korú sportolók esetében. Ha ugyanis maradunk a „győzelem” alapesetnél, egy esetleges vereség a „kudarcc” tényét hozza magával, ami nem kívánatos mentális állapotot okozhat a játékosoknál hosszabb távon, vagy egy következő mérkőzés előtt, de akár már játék közben is. De vannak olyan esetek is, amikor valószínűsíthető egy vereség, de az sem mindegy, hogy azt milyen pontarány mellett szenvedjük el. **Összefoglalva: a célkitűzés legyen optimista, de a realitásokat mindenképpen figyelembe vevő!**

A taktika megtervezését saját erőforrásaink áttekintésével kell kezdeni. A játékban alkalmazott lehetőségeink leginkább ettől függenek, így a taktikát is jellemzően ennek mentén kell felépíteni. Ezek a következők szerint csoportosíthatók.

## Játékosok kora, edzés-életkora

Minél fiatalabb játékosokról beszélünk, annál inkább a tanult sportági technikai elemek játékba építése köré szerveződi a taktika, esetleg kizárólagosan ezek játékszituációban történő kipróbálására (lásd technikai fejezet táblázataiban: **korai megszilárdulás**), vagy alkalmazására (**késői megszilárdulás**) vonatkozik. A legfiatalabb játékosok esetében a győzelem vagy a vereség lehetőségét relativizálni érdemes már a mérkőzés előtti tervezésben. A célkitűzésben is inkább a játék élvezete, a mérkőzés élményszerűsége kell, hogy domináljon. A célok meghatározását és a „kezdetleges” taktikákat (természetesen a későbbiekben is) előzetesen kell **megterveznünk** és **átbeszelnünk** a játékosainkkal. Az edzés-életkor kérdése különösen fontos, hisz az edzésen eltöltött idő nagyban befolyásolja a taktika felépítését.

## A játékosok technikai és fizikális felkészültsége

Minden bizonnyal ez a tényező határozza meg leginkább a taktikai lehetőségeinket. Fontos, hogy mérkőzés helyzetekben **csak olyan játékelemek** célszerű alkalmazását várhatom el a játékosoktól, így taktikát is csak olyasmire alapozhatok, **amit már birtokolnak**. Ez a mellékletek között található technikai fejlesztési táblázatokban a játékelemek célszintje. Ha még nem tartanak itt, csak a megszilárdulási fázisoknál járnak, fontos, hogy ne a felhasználásra építsük taktikánkat, hanem csupán az adott technika játék közbeni kipróbálására, majd gyakorlására, és csak legvégül a célszerű alkalmazásra. Ennek pszichomotoros hátterében a játékelem végrehajtására fordított figyelem, koncentráció áll. **Minél inkább a kivitelezés áll a fókuszban, annál kevesebb figyelem marad a célszerű alkalmazásra, míg magasabb technikai képzettség mellett a felszabaduló figyelmet a sportoló a pillanatnyi játék helyzet értékelésére, döntésre, majd a célszerű kivitelezésre tudja fordítani.** Amennyiben a tanulás túl korai fázisában erőltetjük a magasabb szintű alkalmazást, az kivitelezési hibákat, az addig kialakult technika romlását és végső soron kudarcot fog eredményezni a játékban.

**A játékosok fizikai felkészültsége, kondicionális állapota jelentősen befolyásolja a megfelelő taktika kiválasztását.** Ezek alapján a taktika felépítésében kiemelt figyelmet kell fordítani a kondicionális állapot pillanatnyi szintjére. Hiába tudja eredményesen alkalmazni az adott játékos a különböző mozgásokat, ha ezek olyan energiák mozgósítását igénylik, ami huzamosabb ideig nem tartható fenn. A pillanatnyi eredményességre koncentráló, nem végiggondolt taktika miatt korán érkező fáradás a végjátékban bosszulhatja meg magát.

## A játékosok adottságai

Külön csoportot jelentenek a taktikai tervezésben a játékosok azon tulajdonságai, amelyek genetika által meghatározottak (testmagasság, végtagok hossza, részben a testarányok), illetve tartósan személyiségük részét képezik (habitus, viselkedés, gondolkodás). Egy utánpótlás korú játékos esetében ezek az adottságok néha gyorsan, néha lassabban, de változnak, amikhez a tervezést igazítanunk kell. Ha szeretnénk a játék szempontjából kívánatosabb irányba fejleszteni ezeket az adottságokat, szem előtt kell tartanunk azt, hogy **a játékosra negatívan fog hatni, ha túl nagy az eltérés a „kell” és a „van” értékek között.**

## A játékosok motivációja

Szokás mondani, a motiváció belülről kell, hogy érkezzon, de a külső körülmények azért nagyon meghatározóak. Az eddig felsorolt belső erőforrások pontosan annyira fognak érvényesülni egy mérkőzés helyzetben, amilyen szinten van a sportolók pillanatnyi motivációs állapota. **A motiváció olyan, mint egy szorzószám a teljesítmény végén.** Jellemzően a gyerekek magas motivációs szintjével számolhatunk, de olykor lehetnek pillanatnyi mélypontok (kudarcc, negatív kommunikáció társak, szülők vagy edző részéről, serdülőkor nehézségei stb.). **Az edzői taktika talán leghatásosabb fegyvere lehet a játékosok motiválása.**

Az eddig felsorolt szempontokon túl létezhetnek továbbiak is, azonban részletezésük nem célja ennek a szakanyagnak. A továbbiakban a terem- és strandröplabda gyakorlati taktikai elemei kettéválnak, külön tárgyaljuk őket.

## 4.2. Teremröplabda taktika

### 4.2.1. Nyitás

A nyitás taktikájáról akkor kezdhetünk beszélni, amikor a játékos gond nélkül tud szerválni. Ez ideális esetben az U11-es korosztálynál valósul meg. A nyitás irányítása (jobb oldalra- bal oldalra) az első egyéni taktikai elem. Az U12 és U13 esetében már képesek lehetnek a játékosok a rövid-hosszú nyitásokra is. Az U15-ös korosztályban a felső nyitás valamely (vagy akár több) technikai végrehajtásának elsajátításával számos taktikai lehetőség nyílik a játékosok előtt, amelyek folyamatosan bővülnek az idő előrehaladtával (U17, U20) és a nyitások egyre magabiztosabb kivitelezésével.

**A nyitásból közvetlen pont érhető el, így a legjobb taktika a pontszerzésre irányuló nyitás.** Ez azonban egyre nagyobb kockázatvállalással jár, hiszen az életkor előrehaladtával

csak az igazán kemény és pontos nyitásokkal lehet pontot szerezni, mert a fogadás még mindig "könnyebb" játékelem, mint a nyitás. A férfi röplabdázásban elképzelhetetlen a siker a magasabb szinteken kemény, felugrós pörgetett (jump serve) szervák nélkül. Bizonyos szempontból tekinthetünk egyfajta alaptaktikaként erre a technikai elemre, míg az egyéb nyitás fajták (float, hibrid) alkalmazása kizárólag kényszerből, vagy speciális taktikai megfontolásból történik.

A női röplabdázás számos tekintetben követi a férfiak játékát, így van ez a nyitás esetében is. Habár egyre több csapatban tűnnek fel játékosok, akik alkalmazzák a felugrós pörgetett nyitást, a domináló technika továbbra is a felugrós lebegős (jump float) a nők esetében.

Amennyiben nem tudunk közvetlenül ászni nyitni, meg kell könnyítenünk a védekezést, avagy kiszámíthatóvá, nehezzé kell tennünk az ellenfél támadását. Ez a cél egy hatékony nyitástaktika segítségével valósulhat meg.

### Alapvető nyitás taktikák

- **Minden játékos a legjobb nyitását alkalmazza**

Mindegy honnan, hová, kire, a lényeg, hogy alacsony hiba százalékkal, magabiztosan nyisson, komfortosan érezze magát, és közben nyomást tudjon gyakorolni az ellenfél csapatára. Ez az alsóbb korosztályokban és az alacsonyabb technikai szinten lévő játékosoknál alkalmazható.

U13-  
tól

- **Minden nyitás az egyes hely felé**

Teljesen mindegy honnan, kire, a lényeg, hogy a nyitás az egyes zónába érkezzen. Cél, hogy a feladót nehéz helyzetbe hozzuk azáltal, hogy a labda a "háta mögül" érkezik, így a feladásai pontatlanabbak, kiismerhetőbbek lehetnek. Az ütő játékosok egyéb támadási megoldásokhoz nyúlnak, mint például az ejtés, pörgetés, így a védekezés egyszerűbb. Magasabb korosztályokban az analízis is sokkal egyszerűbb (még statisztikus nélkül is akár), az ellenfél játéka kiszámíthatóbb.

U15-  
tól

- **Nyitás a fogadó játékosok közé**

Cél a játékosok megzavarása, akiknek gyorsan kell dönteniük, hogy ki játssza be a labdát. A döntéshez idő kell, ez már egy hiba faktor. Idősebb korosztályban már van nyitásfogadási szabály, de még ebben az esetben is hatékony. Főleg, ha az első soros támadót (IV. vagy II. helyen lévő) mozgatjuk befelé, így hosszabb lesz neki az ütésre történő rálépés és az ideális szögtől is eltérő lehet.

U17-  
tól

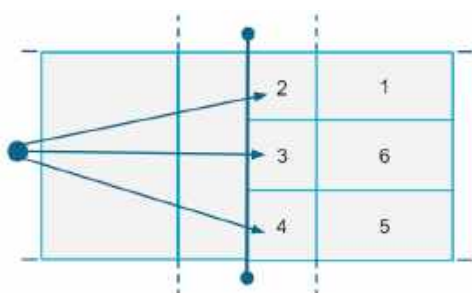
## Egyéb taktikai lehetőségek

- **Leggyengébb fogadó játékos nyitása**

Vizuálisan is érzékelhető, hogy ki a leggyengébb láncszem az ellenfél nyitásfogadói közül, így az alsóbb korosztályokban is alkalmazható taktikai lehetőség.

U15-  
től

- **Első soros játékos nyitása**



22. ábra: első soros játékos nyitása

Ezzel a taktikával fárasztani lehet az első soros támadó játékos(oka)t - pl. center-, feladó- vagy szélső játékos -, így elképzelhető, hogy fizikálisan és mentálisan is elfárad a mérkőzés vége előtt. Továbbá arra is alkalmas lehet ez a "húzás", hogy a támadásba való bekapcsolódást nehezítse.

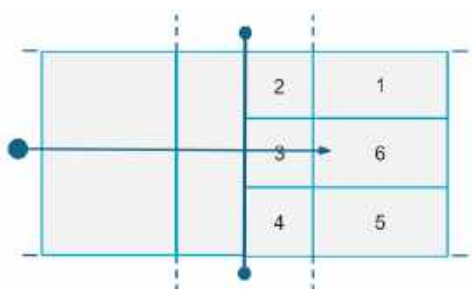
U15-  
től

- **Elemzés alapján a fogadó játékos gyengébb oldalára nyitni**

Amennyiben van a játékosnak gyengébb oldala, meg lehet próbálni a nyitást arra az oldalára alkalmazni. A legjobb, ha az egymás mellett fogadó játékosoknál az egyiknek a bal a másiknak a jobb oldala a gyengébb.

U17-  
től

- **Rövid nyitás VI-os helyre**



23. ábra: rövid nyitás VI-os helyre

Rövid lebegős vagy pörgetett nyitás a VI-os helyen fogadó játékosra, aki ez által nem tud részt venni az első támadásban.

U17-  
től

- **Taktikai lehetőségek közötti tudatos váltás (játék a technikával)**

Egy nyitássorozaton belül, de akár két nyitás között is hatékony lehet a technika, irány, erősség, hossz tudatos változtatása. Hosszú nyitást követhet egy rövid, felugrós pörgetett nyitás után érkezhethet egy hibrid, vagy float szerva, ami megzavarhatja a nyitásfogadó csapatot.

U17-  
től

- **A szettek végén, 20 felett, az addig nyitásfogadás terén kihagyott, pihentetett játékost megnyitni.**



Ha az egész játszmában nem fogadott egy játékos, akkor a fókusza vélhetően nem lesz megfelelő állapotban, így könnyebben hibára kényszeríthető.

- **A szettek végén, a mentálisan gyenge játékost keresni, amit az előzetes statisztikai adatok alapján választunk ki.**



Vannak olyan játékosok, akik nyomás alatt jóval gyengébben teljesítenek. 18-20 pont felett, nem bírják a nyomást, a teljesítményük elmarad a szettek közepéig nyújtott teljesítményétől.

- **Magasabb szinten azt a játékost nyitni, akinek a fogadásából a leggyengébb az ellenfél első támadása, annak ellenére, hogy az adott játékos fogadásának minősége jó.**



Előfordul, hogy egy játékos nyitásfogadási százaléka megfelelő, de valamiért (ennek az oka lényegtelen) a csapat nyitásfogadásból történő első akciója gyenge az adott játékos fogadása esetén. Ez a taktikai elem inkább felnőtt szinten alkalmazható, mivel komoly statisztika szükséges hozzá.

## 4.2.2. Nyitásfogadás

A nyitásfogadás megjelenésével azonnal beszélhetünk taktikáról is, hiszen már a 2:2 elleni U10-es, vagy U11-es játéknál is a saját oldalukért (jobb-bal) felelnek a játékosok (felelősségi zóna). Ez nyitásfogadási taktika. Ezzel egy időben megismerjük a "konfliktus-zóna" fogalmát is, ami a két játékos közötti, de tőlük távolabb lévő területet jelenti, amelyről olykor nehéz eldönteni, hogy ki a felelős érte. A 4:4 elleni játéknál, ahol három játékos felel a nyitásfogadásért már megjelenhetnek különböző alakzatok és ezáltal eltérő taktika is, de jellemzően a "sávós" fogadás (mindenki a saját területéért felel) tapasztalható. A mai röplabda annyira felgyorsult, hogy nincs mindig idő a labda mögé kerülésre, ezért a test melletti nyitásfogadás nagyobb szerepet kap. Ezt, már az utánpótlás korosztályoknál szükséges tudatosan alkalmazni.

A taktikát 6-6 elleni játéknál két részre bontjuk: csapat taktikára és egyéni taktikára.

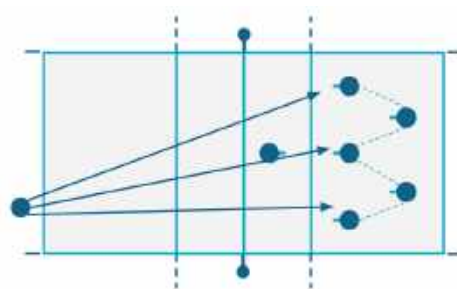
## Csapat taktika

Ahogy fejlődik a játékosok képessége, készsége, úgy csökken a fő nyitásfogadó játékosok száma. U15-ös, U17-es csapatoknál is előfordul - különösen alacsonyabb osztályokban -, hogy akár 5 játékos is felel a nyítások fogadásáért. Az alábbi taktikai lehetőségeket, mint minden más játékelemnél is a csapat képességeihez kell igazítani, így nem feltétlenül korosztályspezifikusak. Mi alapján lehet eldönteni, hogy melyik nyitásfogadási formációt alkalmazza a csapat? A három döntő tényező a játékosok technikai, fizikális és kognitív állapota. A játékosoknak jól kell érzékelniük a labda ívét, érkezési pontját, jó perifériás látással kell rendelkezniük, hogy a labdán kívül a mellettük lévő társ(ak) mozgását is észleljék. Valamint talán a legfontosabb, hogy a játékos széles technikai repertoárral rendelkezzen, hogy a különböző módon és helyre érkező labdák (elől, oldalt, fej felett), bejátszása ne okozzanak gondot. Ezeknek a képességeknek a szintje meghatározza, hogy milyen taktikai feladatot bízhatunk a játékosokra. Bármilyen nyitásfogadási taktikáról beszélünk az egyik legfontosabb lépés, hogy ki kell jelölni a játékosok felelősségi zónáját. Ez kezdetben egy állandó terület (pl. a pálya jobb oldala), de képzetesebb csapatoknál igazodhat a nyitás helyéhez, típusához.

- **Nyitásfogadás 5 fogadóval (W alakzat)**

Ennek a taktikai felállásnak a legfőbb előnye, hogy alapos lefedettséget lehet létrehozni. Fontos, hogy a pálya közepe jól be van biztosítva, hiszen a fiatalabb korosztályokban sok nyitás érkezik ide, és jóval kevesebb az oldalvonalak közelébe. Minden játékos jól látja a nyitó játékost bárholonnan bárhová nyit. Három játékos fogja a rövidebb nyításokat kettő a hosszabbakat. Hátránya, hogy sok a fogadó játékos, így a köztes területek száma is magas (konfliktus zóna). Jó kommunikáció szükséges a játékosok között a hatékony alkalmazásához.

U15-  
től



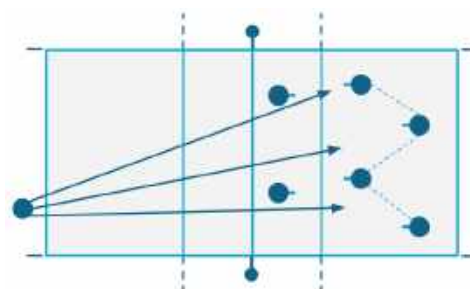
24. ábra: Nyitásfogadás 5 fogadóval (W alakzat)

- **Nyitásfogadás 4 fogadóval (cikk-cakkban, vonalban, félkörben)**

Több okból is dönthetünk amellett, hogy "kiveszünk" egy fogadó játékost az ötből. Megkönnyíthetjük a befutó feladó helyezkedését, aki ezáltal hamarabb elfoglalhatja a helyét. Kikerülhet a leggyengébb játékos a nyitásfogadók közül, de

U15-  
től

dönthetünk úgy, hogy nem kell fogadnia egy erősebb, vagy a legerősebb ütő játékosnak, aki így a támadásra koncentrálhat (pl. center, első soros IV-es ütő). Előnye az öt emberes taktikával szemben, hogy csökken a konfliktus zónák száma, viszont hátránya, hogy egy játékos nagyobb területért felel, így előfordulhat, hogy nehezebben tud bekapcsolódni a támadásba (pl. hosszabb az út az ütésre történő rálépésnél). Mind három alakzatnak (cikk-cakk, félkör, vonal) megvannak az előnyei, hátrányai.



25. ábra: Nyitásfogadás 4 fogadóval

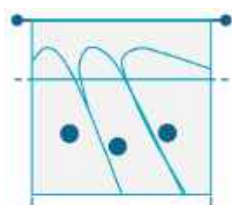
### • Nyitásfogadás 3 fogadóval

Ezt a nyitásfogadási taktikát már az idősebb és jól képzett utánpótlás csapatok is alkalmazzák. A felnőtt röplabdázásban hosszú ideje ez a legelterjedtebb nyitásfogadási alakzat. A technikai képességeknek már magas szinten kell lennie, hogy ez a formáció kellően hatékonyan működjön. Nagy az egy játékosra eső terület, viszont kevesebb a konfliktus zóna. Fontosnak tartjuk megjegyezni, hogy nem kell azért 3 fogadóval játszani, mert a felnőtt csapat is úgy játszik, vagy mert a többi csapat is ezt alkalmazza. Mindig a saját csapatunk képességeinek megfelelő alakzatot használjuk, így segítjük elő a legjobban a játékosok fejlődését. Három nyitásfogadó játékos esetén több alaptaktikai elgondolás alapján szervezik meg a csapatok a játékosok kiinduló helyzetét és a felelősségi zónájukat. A nyitás helyétől függően három szituációt különböztethetünk meg:



#### 1. Ha a nyitás az I-es zóna felől érkezik:

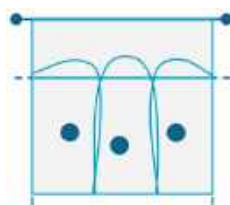
- balra előre, jobbra hátra fogadnak a játékosok



26. ábra: nyitásfogadási területek az ellenfél 1-es zóna felől végrehajtott nyitásnál

#### 2. Ha a nyitás a VI-os zóna felől érkezik:

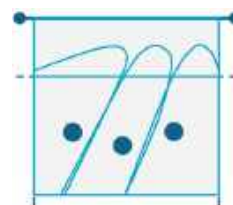
- sávot fog a három játékos



27. ábra: sávos nyitásfogadás

#### 3. Ha a nyitás az V-ös zóna felől érkezik:

- jobbra előre, balra hátra fogadnak a játékosok



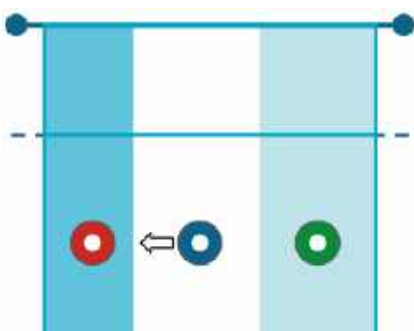
28. ábra: nyitásfogadási területek az ellenfél 5-ös zóna felől végrehajtott nyitásnál



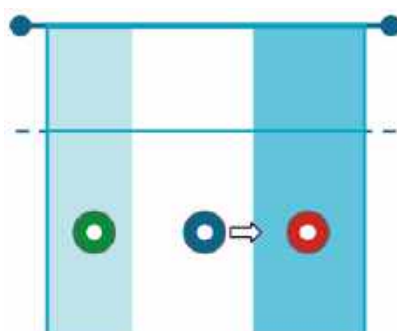
- **Tehermentesítés/besegítés**

Meghatározhatjuk úgy a felelőségi zónákat, hogy megkönnyítsük az első soros támadó dolgát, hogy ő a támadásra koncentrálhasson. Attól függően alakítsuk ki a felállást, hogy a IV-es, vagy a II-es helyen fogad. Előbbi esetben a játékosok balra fogadnak és a VI-os helyen lévő játékos átvállal területet a IV-estől. Amennyiben a II-es pozícióban fogad az első soros támadónk, jobbra fogadnak a játékosok, így a VI-os a II-esnek tud besegíteni.

**U20  
-tól**



29. ábra: fogadás balra



30. ábra: fogadás jobbra

Az alakzat és a játékosok hálótól való távolsága függ a nyitás típusától, lebegős (közelebb állnak a hálózhoz), vagy pörgetett nyitás érkezik (az alapvonal közelében helyezkednek).

- **Feladó átló játékos bevonása a nyitásfogadás rendszerbe**

Azoknál a csapatoknál, ahol már megjelenik a specializáció többnyire a feladóval átlóban játszó szélső ütőt (feladóátló) szokták kihagyni a nyitásfogadásból. Taktikai megoldás lehet azonban az ő bevonása olyan esetekben- jellemzően férfi csapatoknál, amikor nehezebb, gyorsabb nyitások érkeznek és a fő fogadójátékosok nem tudják hatékonyan fogadni azokat. A jelenlegi röplabdázásban a leggyakrabban alkalmazott fogadási alakzatok esetében a VI-os állásban (feladó VI-os helyen) a legnehezebb ennek a megoldása. Leginkább az I-es, IV-es és V-ös állásokban alkalmazzák ezt a lehetőséget.

**U20  
-tól**

- **Eltolódás, csapdázás**

Egy hatékonyan nyitó csapattal szemben jó taktikai fegyver lehet. Abban az esetben, ha egy adott játékost nyitnak folyamatosan az eltolódással lehet segíteni neki. A nyitó játékos addig tud a fogadó csapatra figyelni, amíg fel nem dobja a labdát. Ha ekkor eltolódnak a fogadók valamelyik irányba, be tudnak segíteni az éppen aktuálisan esetleg gyengébb fogadónak, akire nyit az ellenfél. A csapdázás két módon is alkalmazható taktikai fegyver. Ha tudjuk, hogy kire nyit az ellenfél, akkor egész közel állíthatjuk az oldalvonalhoz, ezáltal kikényszerítve a kockázatosabb, precízebb nyitást,

**U20  
-tól**

ami elvétheti a pályát. A másik lehetőség, ha a fogadó játékosok látványosan közelebb, vagy épp távolabb helyezkednek a hálótól felkínálva ezzel az ellenkező (rövid vagy hosszú) nyitást az ellenfélnek, majd a labda feldobás után visszalépnek az üresen hagyott helyre.

## Egyéni taktika

A nyitásfogadási csapattaktika meghatározása után tekintettel kell lennünk a játékosok képességeire is, amit be kell építenünk a rendszerbe. Ezeket az egyéni taktikai elgondolásokat több szempont is alakíthatja.

- **Pozícionálás**

- A kiinduló hely meghatározását módosíthatjuk egyénileg, ha egy játékos például gyorsabban helyezkedik előre, vagy épp hátra, annak megfelelően "helyezzük el" az alakzatban. A pozíció persze függhet a nyitás típusától, valamint a nyitás helyétől.
- A testének melyik oldalán fogad könnyebben, pontosabban, "kényelmesebben"? Ha valakinek gyengébb a bal oldala, akkor nagyobb helyet hagyjunk a jobb oldalán.

U17-  
től

- **Kockázatmenedzsment**

Minden játékos a célterületre szeretné eljuttatni a labdát, ami nem mindig sikerül. Fel kell tudni mérni a nyitás erejét, irányát, ennek függvényében meghatározni az adott célterületet. Sokszor cél csupán a labdajátékban tartása, nem pedig a pontos bejátszás.

U17-  
től

### 4.2.3. Feladás

Ez a játékelem az első pillanatban megjelenik a képzés során, hiszen egy dobott, majd kosárérintéssel átadott labda a társunknak tulajdonképpen egy feladás, hisz a célunk, hogy pontosan továbbítsuk a labdát felé. A feladás az egyik, ha nem a legösszetettebb taktikai elem, ami a korosztályok előrehaladtával egyre bonyolultabb, és szerteágazóbb. Míg az U10-es, U11-es korosztályokban egy opció létezik, az U12-ben már kettő, U13-ban három, végül a 6:6 elleni játékban akár öt, és ezek a számok csak a lehetséges társakat jelölik, de a labda ívét, tempóját és a feladás helyét nem. A feladó játékos minden labdamenetben szerepet kap, normál esetben minden második érintés az övé. Ebben a pozícióban a legjellemzőbb, hogy az érettség és a kor nagy szerepet játszik a játékos teljesítményében. "A jó feladó olyan, mint a jó bor. Minél jobban beérik, annál jobb." A taktikai repertoár nagyon széles, ami kihat a csapat összteljesítményére, ezért nagy a feladó játékos felelőssége.

A feladó irányítja a csapat támadásait. A fő feladata megváltoztatni a labda irányát és sebességét oly módon, hogy a társai a lehető legjobb szituációba kerüljenek az adott körülmények között. Mindig létezik legjobb megoldás, több jó megoldás és a legrosszabb megoldás is. Nem kell minden áron a legjobbra törekedni, elég a több jóból megtalálni egyet. Ehhez több képesség és készség területén élen kell járnia egy feladónak, hiszen fizikális, technikai és mentális állapota sorsdöntő a taktika felépítésének szempontjából. Minél nagyobb a hiányosság, annál jobban beszűkül a taktikai repertoár.

A taktika felépítéséhez nélkülözhetetlen a saját játékosaink képességeinek ismerete, de magasabb szinten már az ellenfél játékát is ismernünk kell egy hatékony taktika kidolgozásához.

### Alapvető feladási taktikák

- **Pontos feladás**

Az alsóbb korosztályokban nincs kifejezett taktika, a precíz feladásra törekvés is egy taktikai elem.

U13-  
től

- **Alacsony blokk keresése**

A támadás szervezése úgy, hogy az alacsony blokkoló játékosnál történjen a támadás. Sok esetben a feladó játékos alacsonyabb az ütőknél (persze, ez nem törvényszerű), így amikor első soros gyakran a vele szembe lévő ütőjátékos kapja a legtöbb labdát.

U15-  
től

- **Legjobb támadó játékos keresése**

A csapat statisztikáját figyelembe véve a legjobb támadó játékost játékba hozni, különösen a fontos szituációkban (játszma vége, szoros állás). A legjobb kombináció, ha az alacsony blokk van vele szemben.

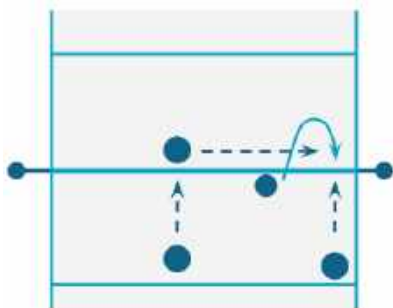
U15-  
től

- **Rövid-hosszú út**

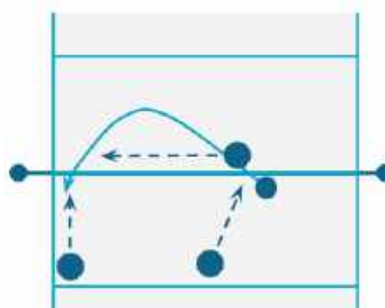
A taktikai elem célja, hogy az ellenfél centerét "futásra" kényszerítsük az által, hogy a saját centerünk támadási helye (pl: tyúk, beszúrt) és a szélső támadó között (IV-es, II-es) növeljük a távolságot. A két alap példát mutatják az ábrák, azaz center tyúk hívás esetén a IV-es oldalon, míg center beszúrt hívás esetén a II-es oldalon alakíthatjuk ki a "hosszú utat".

U17-  
től

Amikor az ellenfél már csak a “hosszú útra” számít érdemes a rövid oldalra is támadást szervezni, hogy ezzel is elbizonytalanítsuk a blokkoló játékosokat.

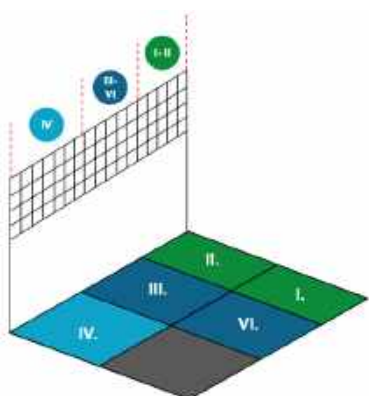


31. ábra: hosszú út II-es hely felé



32. ábra: hosszú út IV-es hely felé

- **Zónák közötti optimális elosztás**



33. ábra: zónák közötti optimális elosztás

A három támadási zóna: IV-es, III+VI-os, I+II-es.

Ha a teljes mérkőzést tekintve, egy hullámmal lehet jellemezni a három zóna közti elosztást, akkor jó a taktika. Ha egy szetten keresztül csak IV-es helyről támad a csapat, majd a következőben csak I-es, vagy II-es helyről, akkor nem célravezető.

U17-  
től

- **Célterület módosítása potya labdánál a feladó kérésének eleget téve**

Alacsonyabb korosztályban potyalabda bejátszásnál, magasabb korosztályokban már gyengébb nyitásokból is el lehet tolni a nyitásfogadást, vagy bejátszást II-es vagy IV-es hely felé. Ennek oka, hogy a támadásszervezésben előnyösebb helyzetben legyen a feladó, illetve az ellenfél védekezésének (első sorban a blokk védekezés) megnehezítése.

U17-  
től

- **Ellenfél játékosok fair-play keretek között történő figyelemelterelése**

Az ellenfél játékosainak verbális megzavarása - minden szinten működik.

U17-  
től

- **Negatív fogadás-pontos feladás**

A pontatlan nyitásfogadásoknál (2-3 méterre a hálótól), már kettes blokkot tud kialakítani az ellenfél. Ilyenkor a feladónak a pontosságra kell törekednie, nem arra, hogy egyes blokkot hozzon össze.

U17-  
től

- **Azonos szituációból különböző pozíció játékba hozása**

Arra kell törekedni az azonos célterületre érkező, azonos típusú labdák helyének megjegyzésével, hogy ugyanazon helyekről (ahova a fogadás érkezik) más játékosnak adja a labdát a feladó, így a játék még kevésbé lesz kiismerhető. Pl: jön egy tökéletes fogadás, gyors labda IV-es helyre, majd a következő tökéletes fogadásból VI-os helyes támadás (pipe).

U20  
-től

- **Fontos szituációban a mentálisan erős játékos keresése**

Minden feladónak ismernie kell a társai mentális állapotát. Ki a legmegbízhatóbb, ki az, aki fontos szituációban alkalmas a támadás befejezésére. Őt kell keresni, ha "baj" van.

U20  
-től

- **Center játékosok gyengébb oldala felé megjátszani a labdát**

Minden center játékosnak van egy gyengébb mozgási iránya, amit ha edzői szemmel meglátunk, jó taktikai lépés lehet úgy mozgatni az ellenfél centerét, hogy lehetőleg hosszú utat kelljen blokkolnia és a gyengébb oldalának irányába.

U20  
-től

- **Magas labda "hálószegélyre" történő feladása**

A modern röplabda létfontosságú taktikai eleme- különösen a férfiaknál-, a magas labda "hálószegélyre" emelése (értsd: nagyon közel a hálóhoz), kb. 1 méter távolságra az antennától. Így a támadó játékos támadás befejezési lehetőségei megsokszorozódnak: labda kihúzása/kiütése a blokkról, ráütés a blokkra, "powertip" vagy a blokk tetejének erőteljes elütése.

U20  
-től

- **Az ellenfél blokk rendszere ellen felépített játék**

Nyitott és zárt blokk taktika közti különbség figyelembevétele. Zárt rendszer ellen először a szélső támadók játékba hozása a cél, így egy idő után nyitni váltani fog az ellenfél, különösképp, ha hatékonyak a támadások. A nyitott blokk taktika ellen pedig a középső zónákon keresztül történik a támadás (III.-VI). Ez olyan, mint egy harmonika, amit egyszer széthúzunk, egyszer összetolunk.

U20  
-től

- **Az ellenfél centerének a kéztartásának figyelembevétele**

A centerek jellemzően mindig ugyan úgy tartják a kezüket, a feladás pillanata előtt. Elég átpillantani a feladónak, egyből több információt le tud szűrni. Ha kézzel lendületet vesz, legtöbbször elugranak a centerrel, ha fent hagyják a kezüket, olvassák a feladót. Teljesen leengedett kéz jellemző, ha a fogadás már egy picit távolabb van a hálótól.

A black circular logo with the white text "U21+" inside.

- **Kombinatív játék**

A női röplabdázásban még fellelhető, a férfiaknál elenyésző, esetleg utánpótlás korosztályoknál még előfordulhat, de magasabb szinten kevésbé használatos. Ha technikailag képzett, ám alacsonyabb játékosaink vannak és egy magas ellenféllel kell játszani, eredményes lehet bizonyos kombinációk ("követő", "bebújós", "Korea") alkalmazása, hogy összezavarja a blokkoló játékosokat. A kombinatív játék „elhalása” a röplabdázás dinamikusabbá válásának, valamint a játékosok gyorsaságának és erejének extrém növekedésének köszönhető leginkább.

#### 4.2.4. Támadás

A sportág leglátványosabb része az ütés, ami a leggyakoribb technikai elem a támadásoknál. Komoly előképzettség szükséges ahhoz, hogy egy játékos a levegőbe felugorva, megfelelő ütőmozdulattal juttassa a labdát az ellenfél térfelére a háló felett, így érthetően nem ez az első mozdulatsor, amit a képzés során oktatunk a játékosoknál, mint támadási technika. Kezdetben kosárárintéssel (U10), légi kosárárintéssel és egykezes ejtéssel (U11, U12), majd U13-tól már ütéssel is támadnak a játékosok. A taktikai repertoár bővülése az U15-ös korosztálynál kezdődik, amikor már a különböző irányokat (vonal, kereszt) és technikákat (ütés, pörgetés, ejtés) is használnak, s mindezt egyre több tudatossággal.

Az alap taktikai elemek mellett cél az intelligens megoldásokat alkalmazó támadójáték oktatása már az utánpótlásban is az adott korosztály tudásszintjéhez igazítva. A videóellenőrzési technológia megjelenése nagyban átírta a magasszintű röplabdázás technikai és taktikai elemeit, különösen a támadási szokásokat (pl.: blokk tetejének vagy szélének ütése), így ezeket már a kisebb korosztályokban is oktatni, alkalmazni kell.

## Alapvető támadási taktikák

- **Keresztütés**

Alap taktikai elem, a blokk belső széle mellett végrehajtott támadás. Leggyakrabban alkalmazott ütés irány. Vonalat blokkoló ellenféllel szemben érdemes alkalmazni.

U13-  
tól

- **Vonal ütés**

Alap taktikai elem, a blokk külső széle mellett végrehajtott támadás, párhuzamosan az oldalvonallal. Keresztet blokkoló ellenféllel szemben érdemes alkalmazni.

U13-  
tól

- **Ejtés**

Amennyiben nincs mód ütésre, vagy nagyon magas, zárt blokkal állunk szemben kiváló fegyver lehet az ejtett labda. U13-tól már jól tudják irányítani egy kezes kosárérintéssel a labdát a játékosok, de biztos, hogy jobban, mint az ütéssel. A leghatásosabb ejtés a feladó vagy a feladó átló (különösen a férfi röplabdában), illetve a nem blokkoló első soros játékos elé történő ejtés, ezzel kivenni őket a játékból. Így könnyebb a blokk és a mezőnyvédekezési rendszer felépítése a visszatámadás ellen. A védekezési rendszert figyelembe véve hatékony megoldás lehet az ejtés a "gyenge" pontokra: pálya közepe, sarkok.

U13-  
tól

- **Blokkról kiütés**

Szintén magas, vagy összezárt blokk ellen, illetve nehéz szituációban alkalmazható taktikai elem. Cél, hogy a labda ne jusson át az ellenfél téré felére, így nincs esélyük az esetleges pontszerzésre. A cél gyors csuklóval a szélső blokk eltalálása, hogy a labda kifelé pattanjon.

U15-  
tól

- **Blokkról kihúzás**

A feladásnál már említésre került ez a taktikai elem. A blokkról történő kiütéssel szemben akkor érdemes a kihúzást alkalmazni, ha a feladás közelebb érkezik a háléhoz és az ütőmozdulat végrehajtására már nincs elegendő hely.

U17-  
tól

- **Hátsó soros centerre támadni**

Érdemes kihasználni azokat az állásokat, amikor nincs a pályán a liberó játékos, aki vélhetően a csapat egyik, ha nem a legjobb védekező játékosa. Ez a játékos az esetek 90%-ban a center, akinek a védekezése biztosan nem olyan hatékony,

U17-  
tól

mint a liberóé. Az ütés és az ejtés is nehézséget okozhat, hiszen a 6 állásból csupán egyben kell védekeznie.

- **Nehéz labdát egyes hely felé ütni, ejteni**

Nehezen megoldható labdák befejezésénél alkalmazható taktikai elem, ütés vagy ejtés a feladó vagy a feladó átló irányába. Az minden esetben nehezíti az ellenfél visszatámadását, ha a feladó védekezik, ezt nem kell magyarázni. De az is nehézséget okozhat a támadás szervezésben, ha egyes hely felől érkezik a bejátszás.

U17-  
től

- **Újrajátszás / Továbbjátszásra törekvés**

Itt is az a cél, hogy a labda ne kerüljön át az ellenfél térfelére, így egy új támadás felépítésére nyílhat lehetőség. A labda blokkba juttatása történhet gyenge ütéssel, ejtéssel, pörgetéssel vagy akár normál kosárérintéssel is. Nagyfokú technikai képzettséget igénylő taktikai elem, idősebb korosztályokban alkalmazható.

U20  
-tól

- **Blokk tetejét erősen elütni**

A fizikális erővel erősen összefüggő taktikai elem, ami magas fokú precizitást igényel. Olyan erővel kell eltalálni a blokk tetejét, hogy a labda az ellenfél térfelén kívülre pattanjon. Különösen a férfi röplabdázásban előforduló taktikai elem, de a magas szintű női röplabdában is találkozhatunk ezzel.

U20  
-tól

- **Powertip**

Erős ejtés a pálya közepére, vagy a hátsó sarkokba. Nehezen kivédekezhető, a labda gyorsabban földet ér, mint egy "sima" ejtésnél. A végrehajtás a blokk felett, mellett vagy a kezek között történik, komoly ugróerőt igénylő taktikai elem.

U20  
-tól

- **Indirekt (megtévesztő) ütés**

Amikor a játékosok elérik azt a technikai képzettségi szintet, hogy magabiztosan irányítják az ütések el lehet kezdeni az ellenfél megtévesztését. Ezt elsősorban a törzs helyzetével érhetjük el, de feltétlen szükséges hozzá a megfelelő ütő karmunka. A törzs elfordítása után a váll ellentétes irányú rotációjával tudja a játékos az ellenkező irányba ütni a labdát, mint amit az ellenfél leolvas a törzs helyzetéből.

U20  
-tól

- **Hátsó soros támadások**

A mai legmagasabb szintű játékokban az első soros támadók szinte kizárólag a saját "helyükön" támadnak. Eltűntek a helycserés kombinációk, amit

U20  
-tól



felváltottak a gyors ütemű hátsó soros támadások összehangolva az első soros támadójátékkal. A leggyakoribb variáció az első tempójú center támadás mögötti második tempójú VI-os helyes támadás (pipe), ami lehet közvetlen a center mögött vagy akár eltolva V-ös (65) vagy I-es (61) hely irányába. A férfi röplabdázásban az I-es helyen történő támadások rég óta dominálnak, de egyre inkább alkalmazott taktikai elem ez a nőknél is.

- **Tempót váltani a levegőben**

Megtéveszteni a blokkot egy esetleges kivárással a levegőben vagy egy a vártnál gyorsabban megütött labdával. Így a blokk elveszti az aktivitását nagy az esély, hogy a labda kipattan. Ez leginkább a jó ugrásmagassággal rendelkező játékosok fegyvere lehet.



21+

## 4.2.5. Védekezés

### 4.2.5.1. Blokkvédekezés (sánctvédekezés)

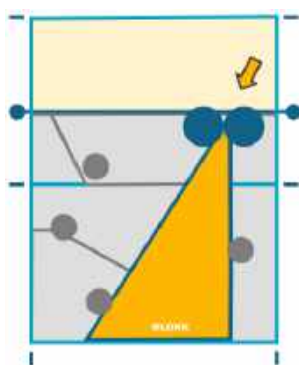
A csapat első védekezési lehetősége az ellenfél támadásának leblokkolása. Ezzel a technikai elemmel annak ellenére, hogy a védekezéshez soroljuk, közvetlen pontot érhetünk el. Továbbá a mezőnyvédekezési rendszer is arra épül, hogy milyen blokkot tudunk megszervezni az egyes szituációkban és pozíciókban. Mindezekből látható, hogy egy nagyon fontos eleme a játéknak a blokk, így a blokk taktika is.

Az utánpótlás képzés során ez a játékelem jelenik meg a legkésőbb, hiszen az U10, U11, U12 esetében magasabb hálónál, ütőmozdulat nélkül játszanak, így nem is lenne releváns a blokk. Az U13-nál kezdődik a háló-közeli játék oktatása, alacsonyabbra kerül a háló, ütéssel, egykezes ejtéssel támadnak a játékosok, megjelenik az egyéni blokk. Taktikai szinten komoly elvárásokat nem támaszthatunk, hiszen a technikai képzettség ekkor még igen alacsony, így a maximum, amit kérhetünk a játékosoktól, hogy a támadóval szemben ugorjanak fel blokkolni. Az U15-től már oktatni kell a kettős blokkot, ami a játék szerves része a 6:6 elleni játérendszerben. A taktikai lehetőségek is jelentősen bővülnek, hisz a technikai végrehajtás is javul évről évre. A blokk az egyik olyan eleme a röplabdának, ahol a fizikális adottság meghatározó így kiemelt figyelmet kell fordítani a fejlesztésükre. Tekintve, hogy nem mi, magyarok vagyunk a Föld legmagasabb nemzete a dinamika és a gyorsaság, ami kompenzálni tudja ezt a hiányosságot. Blokk taktikánál a centerek szerepe a legfontosabb. A feladó és a centerek macska-egér harcot vívnak az egész mérkőzésen. A feladó célja, hogy átverje a centert, míg a center célja, hogy kitalálja, hol érkezik a támadás. Fontos már

gyerekkorban elkezdni a helyes lábmunka használatát tanítani, főleg a centereknél érdemes minél előbb elhagyni az oldallépést.

### Blokk taktikai lehetőségek:

- **Kereszt blokk**

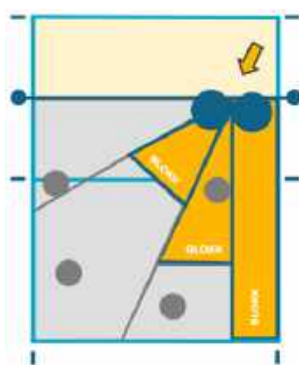


34. ábra: kereszt blokk

A blokkoló játékosok arra törekszenek, hogy a támadó ne tudjon kereszt irányba erős ütést végrehajtani. A blokkolás helye igazodik a támadás helyéhez. A fiatalabb korosztályokban és az alacsonyabb szinteken a játékosok többnyire átlós irányba, (keresztbe) támadnak, így a leoptimalisabb taktikának ez tűnik. Statisztika alapján választhatunk blokk irányt, vagy egyszerűen a számok törvénye alapján. Tízből nyolc ütés keresztbe történik, mindegy, hogy melyik korosztályról beszélünk. Ebből próbálunk párat semlegesíteni, a vonal ütések esetében a mezőnyvédekezés lehet az ellenszer.

**U15-től**

- **Vonal blokk**

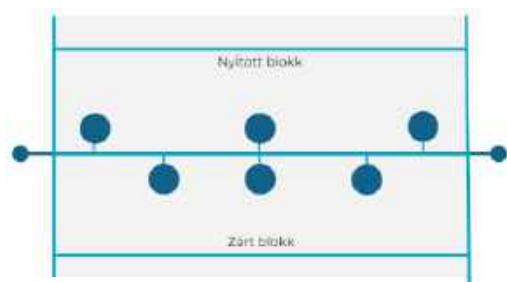


35. ábra: vonal blokk

Ebben az esetben a vonal irányú kemény ütéseket akarják blokkolni a védekező játékosok. A blokkolás helye ezúttal is igazodik a támadás helyéhez. U17-től már hatékonyan tudnak vonalban támadni a fiúk és a lányok is, így ez a blokk taktika mindenképp indokolt. Jellemzően az alacsony játékosokra alkalmazható ez a blokk, ők jellemzően vonal irányba ütnek. Fontos, hogy a feladás helyét kell figyelembe venni mindkét taktikánál. Nem az antennához viszonyítjuk a blokk helyét.

**U17-től**

- **Nyitott blokk taktika**



36. ábra: nyitott és zárt blokk taktika

Nyitott rendszernél a három elsősoros játékos távolabb áll egymástól, így várhatóan több lesz a blokkok között elütött labda. A mezőnyvédekezésben gyorsabbnak kell lenni, gyorsan reagálni a sánc között elütött labdákra.

**U17-től**

- **Hármas blokk**

Jellemzően magas labdára alkalmazható, férfi mezőnyben fontos taktikai elem. A IV-es helyel szemben alkalmazzák a leggyakrabban, hiszen kényszerhelyzetben többnyire ezt a pozíciót választja a legtöbb csapat. Fontos, hogy jól kell zárnia a blokknak, hogy a mezőnyvédekezést megkönnyítse. Alacsonyabb korosztályban nincs értelme, hisz nem tud a blokk elegendő területet lefedni. A vonalat mindig le kell zárnia a hármas blokknak. Fontos az időzítés, hogy mind a három blokkoló játékos egy időben ugorjon fel, ezt a center irányítja szavakkal - ha van rá idő. A mai röplabdában egyre többször használják - ha a feladó kisebb termetű -, hogy a 2-es helyen való 3-as blokk kialakításánál, a feladó nem ugrik fel, hanem a center veszi átveszi az ő helyét (blokkolja a vonalat), a 4-es ütő pedig a center helyén ugrik, míg a feladó a blokk mögé megy, az átcsorgó, átejtett labdákra várva.

U20  
-tól

- **Zárt blokk taktika**

Zárt rendszerrel a három elsősoros játékos közelebb helyezkedik egymáshoz, mindenhová megpróbálnak oda érni és legalább passzív blokkot adni (szűrni). A blokk a pálya középső területét védi, a vonalakon a mezőnyvédekezésen van a hangsúly és a megpattanó labdák bejátszásán.

U20  
-tól

- **Vegyes blokk taktika + besegítés**

Alkalmazhatunk vegyes blokk taktikát is, amelynél az egyik oldalon zárt, míg a másikon nyitott kiindulóhelyzetben állnak a szélső blokkolók. Ezt akkor érdemes használni, amikor elsősoros az ellenfél feladója és gyakran "ledobja" a második labdát feladás helyett. A zárt oldalon lévő blokkoló akár a center támadással szemben is be tud segíteni a blokkolásba, ha jól olvassa a játékot és elég gyors.

U20  
-tól

#### 4.2.5.2. Mezőnyvédekezés

Ez a játékelem fontos szerepet tölt be a mai röplabdázásban, hiszen break-point (saját nyitásból szerzett pont) nélkül nem lehet mérkőzést nyerni, és amennyiben nem tudunk közvetlenül a nyitásból pontot szerezni (ász), vagy leblokkolni az ellenfél ütését, a mezőnyben kell kivédekeznünk az ellenfél támadását, hogy esélyünk legyen a pontszerzésre. Az utánpótlás képzés során a 2:2 elleni játéktól a 6:6-ig fokozatosan válik egyre összetettebbé a védekezési rendszer a játékosok számának növekedésével. Kezdetben (U13-ig) blokk nélkül szervezzük meg a védekezést, majd egy, kettő esetleg három blokkoló játékos részvételével. A védekezésben résztvevő játékosok között nagyon

fontos az összhang és a fegyelem, hiszen az ellenfél játékát megfigyelve rövid idő alatt kell döntést hozni és annak megfelelően akcióba lépni a megbeszéltek taktika alapján.

A mezőnyvédekezés taktikai felépítése szoros összefüggésben van a blokk taktikával, majd később az ellenfél játékosok jellemző támadási irányával is. Jelen szakanyag terjedelme nem elegendő arra, hogy teljes körű áttekintést nyújtson a mezőnyvédekezési rendszerekről a különböző korosztályok, blokk taktikák esetében, de néhány alaptaktikai megfontolást kiemelnénk.

**Három alapszituációt** különböztethetünk meg a védekezésben:

- **Potya labda (free ball)**

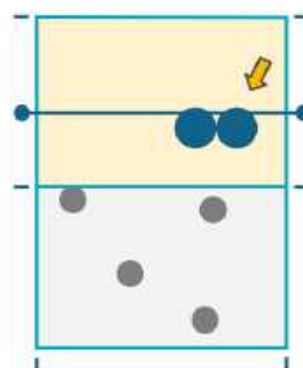
Ebben az esetben (ha az ellenfél nem jut el támadásig és “könnyű” labdát ad át, jellemzően alkar, vagy kosárérintéssel) van ideje a csapatnak felvenni a védekezési alakzatot. Ezt optimálisan úgy kell kialakítani, hogy a feladó játékost teljesen tehermentesítsük (akár első- vagy hátsó soros), hogy a támadás szervezésére tudjon fókuszálni. Öt (U13 esetében három) játékos felel a labda bejátszásáért, akiknek a fiatalabb korosztályok esetében közel azonos felelősségi zónájuk van. Később egyes játékosok (liberó, hátsó sorosok) felelhetnek nagyobb területért, hogy a támadó játékosokat tehermentesítsék.

U13-  
tól

- **Védekezés lassú játék ellen (pontatlan bejátszás, magas feladás, “out of system”)**

Ha az ellenfélnek a pontatlan nyitásfogadást, vagy védekezést követően minimálisra korlátozódnak a lehetőségei, azt nevezünk “out of system” szituációnak. Ilyen esetekben magas feladásokkal nyerhet időt és teret a támadó csapat, ami megkönnyíti a védekezés megszervezését. A legtöbb esetben (utánpótlásban és mindkét nem esetében) úgy alakítják ki a védekezési alakzatot, hogy két játékos blokkol (férfi röplabdában akár hármassal), egy a rövid labdákért felel, és 3 játékos védi a blokk által szabadon hagyott területet. A blokkal a pálya közepére érkező kemény ütések próbálják megakadályozni a védekező csapatot. Magasabb szintű férfi röplabdában és a felsőbb utánpótlás korosztályokban kettős és hármassal blokknál is a VI-os helyen védekező játékos hátul (blokk árnyékban) marad, akár a pályán kívülre is kilép és a blokkon megpattanó labdákért (is) felel.

U15-  
tól



37. ábra: védekezés magas labda ellen

- **Védekezés gyors játék ellen (pontos bejátszás, “in system situation”)**

Természetesen akkor a legnehezebb a védekezés, ha az ellenfél feladójához pontosan eljut a labda és zavartalanul szervezheti a támadást. Erre az esetre kell a leginkább felkészülni különböző taktikai szempontok szerint.

U17-  
től

### **Mezőnyvédekezési taktika kialakításának szempontjai**

Nagyon nehéz külön venni taktikai szempontból a blokktól a mezőnyvédekezést, hisz a rendszer együtt komplett. Kifejezetten a mezőnyvédekezésre vonatkozó csapattaktikai szempontok az alábbiak lehetnek:

- **Tehermentesíteni a feladót**

A védekezési taktika kialakításánál figyelmet kell fordítani a visszatámadás megszervezésére is, amelynek kulcsszereplője a feladó. Ha sikerül őt “kivenni” a védekezésből, akkor tudja irányítani az ellentámadást. Ez a taktikai elem a női röplabdára jellemző.

- **Leggyengébb védekezőt tehermentesíteni**

Minden védekezési rendszerben vannak gyenge pontok, ilyen lehet egy játékos, aki ebben a játékelemben kevésbé jól képzett, kevésbé “ügyes”. Úgy kell megszervezni a védekezést, hogy ő kapja a legkevesebb területet, vagy ott védekezzen, ahová a legkevesebb támadás történik. Ez a taktikai elem is inkább a női röplabdában jellemző.

- **Liberónak nagyobb terület**

Ha van gyengesége egy rendszernek, akkor erőssége is kell, hogy legyen. Egy speciális védekező játékos mindenképp az lehet. Igyekezzünk úgy kialakítani a védekezést, hogy az ő képességeiből a legtöbbet tudja kamatoztatni a csapat. Ő feleljen a legnagyobb területért és ő helyezkedjen a leginkább támadott zónában, ami korosztályonként és nemenként is változhat.

- **Visszatámadás megkönnyítése**

Egy kivédekezett labda után támadást kell szervezni, hogy pontot tudjon szerezni a csapat. Fontos szempont a felelősségi zónák meghatározásánál, hogy a támadásban résztvevő játékosok ne kerüljenek messze a saját zónájuktól a mezőnyvédekezés során.

Mindkét nemre elmondható, hogy a VI-os zónában védekező játékos szerepe nagyon fontos. Helyezkedése a blokk mozgásától nagymértékben függ. Zárt blokk esetén a blokk árnyékban marad, figyelve a megpattanó labdákra, ha a blokk között lyuk van, igyekszik oda állni.

A leszakadó játékos pozíciója is kétféle lehet. Kilép a hálóból és ütést véd, vagy a blokk mögötti ejtést próbálja megfogni. Az utóbbi taktikai elemnél a kontratámadás megszervezésére nagy hangsúlyt kell fordítani, hisz más-más lehetőségei lesznek a csapatnak, ha ez egy feladó játékos, vagy ha támadó.

#### 4.2.5.3. Egyéb védekezési lehetőségek

- **Adott támadó játékos ott hagyni, nem foglalkozni a támadásával**

Nem lehet, mindig mindenhol ott lenni, blokkot építeni. Sokszor az a vége, hogy sehova nem ér oda a kettes sánc, mert a center hezitál. A statisztika alapján, az adott helyzetben vannak játékosok, akikkel nem foglalkozik a blokk. Ez a játékos legtöbbször az ellenfél centera, aki nem tud annyi pontot szerezni támadással, hogy döntő legyen. A másik e fajta taktika, hogy tökéletes fogadásból kisebb figyelmet fordítani az átlóra, ha hátsó soros. Jó nyitás fogadásból az átlók magas százalékkal támadnak, mindegy, hogy van-e blokk, így érdemesebb másokra fókuszálni.

U17-  
től

- **Olvasás, elugrás**

A center játékosok előre jelzik, hogy pontos fogadásnál elugranak-e az ellenfél centerével, vagy nem. Számok alapján, az ellenfél feladóját ismerve a legkönnyebb ezt kivitelezni. Olvasásnál a center csak reagálni, szűrni próbálja az ellenfél centerét, a prioritása a széleken való kettes blokk kialakítása. Az edző szólhat a centernek, hogy most olvasson vagy ugorjon el egy jó bejátszásnál, vagy a center is dönthet így, de fontos, hogy mindig kommunikálja le a blokkoló társaival, így ők is tudni fogják, mi fog történni. Fontos az elővételezés, ha az ellenfél egyik ütője valószínűleg nem kaphatja a labdát (például a hátsó soros átló mezőnyözött és még a földön van), akkor a blokkoló csapat IV-es helyen lévő játékosa veszi át az ellenfél centerét vagy VI-os helyét és a center már csak reagál egy esetleges VI-os helyes támadásra, de a prioritása már az ellenfél IV-es helyére helyeződik.

U20  
-tól

- **Statisztika alapján felépíteni a taktikát**

Általában a támadások nagy része, 60-65% IV-es helyen történik, a nagy számok törvénye alapján ebből próbálunk meg a lehető legtöbbet

U20  
-tól

semlegesíteni. Ez a legtöbb korosztályban így van, ezért ez hatékony taktikai elem. Egy-egy állásban adott játékosra nagyobb figyelmet kell fordítani.

Abban az esetben, ha sok támadás érkezik centerből és VI-osról, de a blokkunk nem elég hatékony, alkalmazhatjuk a besegítéses taktikát. Ebben az esetben a két szélső blokkoló próbál csatlakozni a centerhez, amennyiben sikerül időben reagálnia. Ezt a taktikai elemet zárt blokk taktika esetében lehet alkalmazni, hisz a szélsőknek nagyon rövid idő alatt kell dönteniük és reagálniuk. A mai röplabdában, ha az ellenfél átlója hátsó soros, akkor már szinte kötelező, hogy a blokkoló csapat IV-es helyén lévő játékos kövesse a feladót, figyeljen egy esetleges ledobott labdára, segítsen a centerrel és a VI-os helyről érkező támadással (pipe) szemben. A hátsó soros átló nem fog gyors labdát kapni, így lesz idejük kiérni rá.

- **Középen maradni**

A center játékos nem megy el a besúrttal, hanem középen marad és onnan próbál a várható hosszú útra odaérni, II-es helyre. Az előzőhöz hasonlóan ebben is magas a kockázati tényező, ugyanis center támadás esetén blokk nélkül támadhat az ellenfél. A center egy lépéssel próbál reagálni egy esetleges besúrt támadásra, de itt fontos a blokkoló csapat II-es helyén lévő játékosának a besegítése. Alacsonyabb játékosal a II-es helyen ez nem jó taktika, mert számára több idő kell, hogy kiérjen vagy felugorjon a szélen, így egy esetleges besegítésnél már le fog késni a szélről.

U20  
-tól

- **A feladó kezének, testhelyzetének olvasása**

Ez a kor előrehaladtával működik, rutin és jó szem kell hozzá, alacsonyabb korosztályokban kevésbé használható, de néhány alapvető dologra már fiatalon meg lehet tanítani a játékosokat. Pl. térd- és könyök hajlítás mértéke, fej hátra hajlítása, erőteljes homorítás, mind árulkodó jel lehet a feladás helyét, irányát tekintve. Egyik legfontosabb ismérve egy centernek, hogy tudja olvasni az ellenfél feladóját, főleg, ha a feladás 2 méterre vagy távolabb történik a hálótól. Ilyenkor a kezeit már nem kell fenntartania, mert kevesebb a valószínűsége egy center támadásnak, viszont az elindulását segíti a szélekre. Ha lehetséges, szerva előtt is próbálja a center nézni a feladót, így már láthatja mikor hívja a centert, így megkönnyítve a saját dolgát. Ha ezt látja, akkor szólhat a szélen blokkolóknak is, hogy mire számítsanak, ki segítsen be adott esetben.

U20  
-tól

- **Időzítés (timing)**

Centerek hatásos taktikája lehet, ha elindul már akkor, amikor a labda az ellenfél feladója kezétől kb. 50 cm-re van, mert a feladó ilyenkor már nem látja

21+

a center játékos mozgását. Ha jó irányba (!) indul el, akkor időt nyer, stabilabb blokk építhető. Kockázatos taktika, ha a játék olvasása még nincs megfelelő szinten.

Összességében elmondható a védekezésről, hogy tökéletes taktika nem létezik. Mindegyiknek vannak gyenge pontjai, mindegyiknél találunk üres területeket. A fent felsorolt taktikai megfontolásokat sem tudjuk egy időben beépíteni a játékba, hiszen lehet, hogy a leggyengébb védekezőmet tehermentesíteni szeretném, de akkor a visszatámadásba nehezen tud bekapcsolódni, ugyanakkor ő a csapat legponterősebb támadója. Prioritásokat kell felállítani, amik változhatnak állásról állásra, de akár pontról pontra is. Az utánpótlásban és alacsonyabb szinteken az edző szeme lehet a támpont, míg magasabb szinteken az edzőt már a statisztika is segítheti.

#### 4.2.6. Egyéb taktikai lehetőségek

- **A játék lassítása-gyorsítása**

A mérkőzés folyamán egy csapat attól függően, hogy mi a kedvező neki tudja lassítani, vagy épp gyorsítani a mérkőzés menetét. Például lassabban megy a labdáért és gurítja vissza (utánpótlásban és alacsonyabb szinteken nincsenek labdaszedők), ha nem megy jól a játék és szükség van egy kis szusszanásra, taktikai megbeszélésre, vagy épp az ellenfél lendületét akarja megtörni kissé. Vagy elhúzzák a csere idejét- pacsizik mindenkivel a lecserélt játékos, mielőtt lejönne, vagy épp "hirtelen" be kell kötni a cipőfűzőt. Értelemszerűen ezek gyorsítása akkor érdemes, ha jól megy a játék és nem akar kizökkenni a csapat a ritmusból. Természetesen nagyon ügyelni kell arra, hogy ne lépjük át a szabályok adta kereteket, hisz fordítva is elsülhet egy-egy ilyen "lassító" akció, ha a játékvezető szankcionálja azt.

U15-  
től

- **Külön melegítés**

A szabályok lehetővé teszik, hogy a hálónál külön melegíthessenek a csapatok, ha ezt bármelyik igényli. Ezt a sorshúzáskor kell jeleznie a csapatkapitánynak. Ebben az esetben 5-5 percet kapnak a csapatok a hálónál (a közös 10 perc helyett). Nem egy elterjedt bemelegítési forma ez épp ezért lehet hatásos taktikai húzás, ha az ellenfél nincs rá felkészülve. Fontos, hogy jól fel kell készíteni erre a csapatot, hiszen 5 perc alatt kell ütni mindkét oldalról, közben labdát is szedni kell és még a nyitásra is kell hagyni időt.

U17-  
től



- **A fair play keretein belül az ellenfél verbális megzavarása**

A röplabdázás nem kontakt sport, de óhatatlan, hogy a játékosok olykor átszóljanak a túloldalra, különösen a vagányabbak. Egy-egy jól irányzott "piszkálódással" egyes játékosokat ki lehet zökkenteni, ami hatással lehet a játékára. Magasabb szinten folyamatos szócsaták alakulnak ki a mérkőzésen (különösen a férfiaknál), amit sokszor az edzők és játékvezetők sem vesznek észre. Nagyon fontos, hogy utánpótlás edzőként a sportszerűséget szem előtt tartva készítsük fel erre a játékosainkat és ne arra neveljük őket, hogy az ellenfél verbális inzultálásával előnyt lehet szerezni!

### 4.3. Strandröplabda taktika

A bevezetőben említett közös, terem- és strandröplabdára jellemző taktikai megfontolásokon túl a strandröplabdára további fontos szempontokat érdemes látnunk.

#### Az ellenfél

Mint korábban írtuk már, **minden taktika annyit ér, amennyit meg tudunk valósítani belőle**. Ennek a leggyakoribb akadálya maga az ellenfél. Vélhetően ő is szeretné megnyerni az adott mérkőzést. Ő is készül valami taktikával és persze a győzelem érdekében ő is megpróbálja mozgósítani a belső erőforrásait. Vagyis elmondható, hogy taktikát csak úgy érdemes tervezni, hogy **felkészülünk az ellenfélből**. Azonban itt sem mindegy, hol tartunk a tanítványainkkal.

Ha a sportolóink még **kezdő versenyzők** és a sportági technikák jellemzően nem jutottak el az egyénivé válás (pirossal jelzett), vagy a késői megszilárdulás (kékkel jelzett) fázisába, az a szerencsés taktika, ha a **saját játékokat próbáljuk építgetni**. A motoros tanulás alapelveit figyelembe véve az szolgálja leginkább a fejlődésüket, ha a taktika elején megfogalmazott célokat inkább a saját játékokban alkalmazott játékelemek kivitelezése adja. Ha a megfogalmazott taktika az **ellenfél** játékának megfigyelését igényli, az **elveszi a fókuszt a végrehajtástól**. Ilyen fázisban az a szerencsés, ha a mozgásfejlesztés hasonló szakaszában járó ellenféllel játszanak. Ha túl nagy a játéktudásban a különbség a két páros között, az senkinek nem szolgálja a fejlődését és motiváció területén is kontraproduktív lehet.

Ahogy haladunk előre játéktudásban és tapasztalatban, úgy kerül előtérbe az **ellenfél megfigyelése**, és játékának beépítése a taktikánkba. Kezdve a legegyszerűbb „kit nyissunk?” kérdéstől az ellenfél korábbi játékainak video elemzéséig. Itt tulajdonképpen egy **SWOT analízissel** készülhetünk, ahol számba vesszük az ellenfél (és természetesen

saját) erősségeit és gyengeségeit. Kerüljük azokat a megoldásokat, amiből az ellenfél az erősségeit építheti és próbáljuk ráerőltetni azokat a helyzeteket, amiben gyengének érezzük őket. Fontos szempont és egyre több taktikai lehetőséget nyit meg számunkra az, ha minél szélesebb a technikai repertoárunk és ugyanígy növeli lehetőségeinket a magas kondicionális állapot.

Az ellenfél saját erőforrásaink a feltérképezése mellett különösen fontos ez **egyéni különbségeinek** felmérése, illetve az is, hogy milyen az együttműködésük. Ha szemmel láthatóan nagy a két játékos közötti tudáskülönbség, mindent meg kell tenni, hogy a jobb játékost megpróbáljuk kizárni a játékból (legalábbis a befejezés lehetőségéből) és kedvezőbb lehetőség esetén sem őt játsszuk. Ezzel vagy eljelentéktelenítjük a játékát, vagy türelmetlenséget és ezzel hibázást váltunk ki belőle.

Fontos fegyver lehet, ha **mentális hézagot** találunk. Például az ellenfél valamelyik játékosa rosszul kezeli indulatait, és egy kétes játékvezetői ítéletnél vitába bocsátkozik, amiben nem a javára ítélnék. Ilyenkor célszerű lehet a taktikán úgy változtatni, hogy ő legyen a játékunk célpontja, hiszen nagyobb az esély, hogy pontatlan lesz, vagy „túlvállalja magát”. Szintén jó lehetőség, ha az ellenfél valamelyik játékosa csinál egymás után több banális hibát. Ha így „megtaláltuk” tovább játszva őt könnyen tartósan is elbizonytalaníthatjuk.

### **Külső feltételek**

A strandröplabda, mint szabadterei sport, ki van téve a **természet erőinek**. Így erős befolyásoló tényező lehet a napsütés, a hőmérséklet, az eső, vagy különösen a szél. Természetesen ezeket akkor tudjuk beépíteni a taktikánkba, ha **tudatosan** készülünk rá, edzőskörülmények között **begyakoroljuk** a technikai elemek adott körülmények közötti (pl. erős szélben) módosított kivitelezését.

- **Napsütés**

A játékszabályok úgy rendelkeznek, hogy 7 (5) pontonként térfelet kell cserélni a csapatoknak és ez elsősorban azért van, hogy a napsülés, vagy éppen a szél miatt egyik csapat se kerüljön előnybe, vagy éppen hátrányos helyzetbe. De addig, amíg például az **ellenfél látását zavarja a nap**, könnyen építhetünk erre taktikát, úgy, hogy a **napsütés irányába** toljuk el a támadásokat, vagy éppen szándékosan **magasan áttett** labdákkal kényszerítsük, hogy sokáig a nap felé kelljen néznie. Tipikusan ilyen taktikai céllal alkalmazott játékelem például a **napszerva**.

- **Hőmérséklet**

Jellemzően a meleg szokott zavaró tényezőként megjelenni. Szinte mindenki kicsit lelassul a nagyobb melegben, elkezd takarékoskodni a mozgással, de vannak, akik az átlagosnál nehezebben viselik a helyzetet. Célszerű **figyelni az ellenfelet** és ha azt látjuk, hogy valaki nehezebben kezeli, máris megvan, hogy **kit kell játszani**. Ilyenkor egyébként nem az erős, de az ellenféltől kevés mozgást igénylő ütésekkel, hanem a **távolabbra helyezett, sok futással, vetődéssel** járó mezőnymunkát kívánó labdákkal érdemes támadni. Különösen igaz lesz ez olyan esetekben, ha az ellenfél valamelyike **nagyobb testtömeggel**, esetleg szemmel láthatóan **gyengébb kondicionális** állapottal rendelkezik. Ilyenkor még akkor is őt érdemes játszani kitartóan, ha egyébként technikailag jóval képzetesebb társánál. Ilyen esetben könnyen előfordul, hogy taktikai megfontolásunk miatt akár az első szettet el is veszítjük. Joggal bízhatunk a taktikánkban, hogy **előbb-utóbb el fog fáradni**, csak kitartóan mozgatnunk kell őt tovább.

Persze vonatkozhat az előbbi kitétel saját játékosunkra is. Ilyenkor a taktika részét képezheti, hogy edzettebb, könnyebben mozgó **társa többet vállal** a játékból. Magasabb képzettség esetén egy nagyobb játéktapasztalattal rendelkező játékos ilyen esetekben már taktikusan arról is dönthet, hogy „megéri-e” elmenni neki egy egyébként extra mezőnymunkával hozható labdáért, vagy inkább elengedi, mert a szervezete csak 2-3 további labdamenet alatt tudna visszaállni a hatékony üzemmódra. **Persze ilyen taktikai megfontolásra fiatal játékosoknál esélyt se adjunk!** Nekik menni kell minden labdáért, hogy megismerjék és folyamatosan kiterjesszék a határaikat.

Nem egyszerűen döntés kérdése, de taktikai cél lehet a röviden lejátszott meccs is egy több mérkőzésből álló tornán, ahol extrém időjárási körülmények vannak.

További lehetőség a meleg és a napsütés hatásainak kivédésére, ha lehetőleg **fehér sapkát** és **napszemüveget** viselnek a játékosaink, valamint **vizes törölközőt, jégtömlőt** és persze **sok-sok ivóvizet** biztosítunk a játékszünetekben. További feladatunk, hogy mérkőzések között árnyékos és lehetőség szerint hűvösebb helyen maradjanak a sportolók.

- **Szél**

Minden külső befolyásoló tényező hatása közül talán a **legdirektebb a szél**, különösen az erős szél. Kezdő játékosoknál ilyenkor borulhat minden más taktika, helyette életbe lép a „túlélésre” játék taktikája, ami abból áll, hogy nem túl magas bejátszásból, illetve feladásból a pálya közepére próbálom **biztonságosan átemelni** a labdát, abban a reményben, hogy ezzel **felkínáltam a lehetőséget** a másik párosnak a **hibázásra**. A labda megjátszására az

ilyen esetekben vissza kell lépni a jobban begyakorolt, **biztosabb érintésekhez**, elsősorban az **alkar érintéshez**. Erős szembeszélben a fiatalabb és a gyengébb fizikumú játékosoknál akár gondot jelenthet a háló feletti átnyitás is. Ilyenkor akár célszerű a korábban alkalmazott, még **nagyobb biztonsággal** végrehajtható **alsó egyenes nyitást** alkalmazni.

Más-más kihívást tartogat a szél iránya szerint, ha szemből, ha hátulról, vagy éppen oldalról fúj. Ha szemből fúj sokkal bátrabban lehet és kell is nyitni, vagy erős ütéssel támadni. Ebben az esetben könnyen meg lehet tréfálni az ellenfelet egy hosszúnak tűnő vonal pörgetéssel, amit a szél mégis visszafúj és vonal előtt esik le. Természetesen a rövid pörgetések is sokkal hatékonyabbak lehetnek szembe szélben.

A hátszél már nem ennyire kedvező a játék szempontjából, mert könnyebben tolja outra a megtámadott labdákat. Ha oldalról fúj, könnyebb a széloldalon lévő ellenfelet támadni, persze mérlegelni kell, hogy érdemes-e váltani, ha az eredeti taktika szerint a másik játékosra játszunk. A változó erejű és irányú szél újabb problémakör. Gyors, sokszor azonnali módosításokat követel a játékosoktól, akár a labdához történő igazodásban, akár a felugrásban, de főleg az érintések alatt az erőközlésben.

Összességében elmondható, hogy a szélben történő játékhoz **gyors átállási képesség kell** és nemkevés tapasztalat. Ha ez megvan komoly taktikai előnyököt lehet belőle realizálni. Ha nincs meg, marad a biztonsági játék és a remény, hogy az ellenfelünk hamarabb hibázik.

- **Eső**

Végére maradt az eső, mint nehezítő körülmény. Elvben a legtöbb dolgot ugyanúgy kell csinálni, mint egyébként, talán a kosárérintésnél kell jobban figyelni egy szűkebb kéztartásra. Ugyanakkor a tapasztalat azt mutatja, hogy sokkal **kisebb a játékosok hajlandósága a vetődésre**, amit helyezett labdákkal, az ellenfél mezőnyjátékosának sok mozgásával lehet kihasználni.

Olykor előnyt is jelenthet az eső, konkrétan a vizes homok. Ha valamelyik játékosunk támadó magassága csak alig van a háló felett, vagyis kicsi a hely és időablak a támadásra, a vizes, ettől **tömörebb homok jelentős ugrásmagasság növekedést** hozhat. Ez a támadások hatékonyságát, eredményességét hozhatja. Persze ugyanerre az ellenfél esetében is lehet számolni, ezért a védekezésben készülni kell a keményebb támadásokra.

- **A homok**

Nincs két egyforma pálya, ami a homokot illeti. Nagyon nem mindegy, hogy milyen szerkezetű, összetételű, mélységű a homok. Ha kavicsosabb, karcosabb, keményebb, vagy

éppen forró a napsütéstől, az kevésbé kedvez a mezőny játékosoknak. A lazább szerkezetű, mélyebb homok nagyon meg tudja nehezíteni a felugrást. Az alacsonyabb támadó magassággal rendelkező játékosoknál ez jelentősen korlátozhatja a lehetőségeket. Persze ennek az ellenkezője is igaz lehet a fentebb említett vizes homok esetén.

A taktika lehetőségeinket leginkább meghatározó tényezők áttekintése után nézzük meg, hogy a játék során mely területekre érdemes taktikát kidolgozni. Természetesen itt nem tudunk minden játékelemre, minden játék helyzetre konkrét megoldásokat kínálni. Ez inkább egy általános áttekintés a főbb területekről.

### 4.3.1. A nyitás taktikai lehetőségei

Nyitással kezdődik minden labdamenet. Ennek a játékelemnek nincs olyan közvetlen motoros előzménye, ami direkt ráhatással lenne (honnán, milyen irányból, sebességgel, szögben magasságba, pörgéssel stb. érkezik a labda). Ez alapján talán a **leginkább tervezhető játékelem**.

#### Sorsolás

Bár szerkezetében nem a nyitás része, de talán itt érdemes néhány szót ejteni róla. A szettek kezdése előtt sorsolás után döntenek a játékosok, hogy nyitással, vagy fogadással kezdenek, esetleg térfelet választanak.

Nyitást, vagy fogadást jellemzően aszerint érdemes választani, hogy **technikailag milyen képzettségi szinten** állnak a játékosok. Kezdő és középhaladó szinten jellemzően a **nyitást** érdemes választani, mert kevesebb a hiba lehetőség egy nyitásban, mint egy nyitás-fogadásban, illetve abból felépíteni egy eredményes támadást. Nem véletlen, hogy alacsonyabb korosztályokban kezdő strandröplabdázóknak rendezett tornákon gyakran korlátozzák az egy játékos által egymás utáni nyitások lehetőségének számát (teremröplabdában is). A technikai képzettség fejlődésével ez egy ponton már megfordul és jellemzően a **nyitásfogadást** választja a kedvezményezett, mert támadásból könnyebb pontot elérni. Persze adódhatnak olyan esetek, amikor mégis a nyitást érdemes választani, mert valami korlátozza, vagy zavarja a fogadó páros játékát. Ezekről még hamarosan szólunk.

**Térfelet** aszerint érdemes választani, hogy a **külső tényezők** miként befolyásolják a játékot. Ennek jelentősége akkor nő meg igazán, amikor pl. egy **erős napsütéssel** kell megküzdeni, vagy **nagyobb szél** zavarhatja a játékot. Ilyenkor természetesen mindig a kedvezőbb

pozícióból érdemes kezdeni, mert az így esetlegesen megszerzett előny további **pszichológiai többletet** jelent a továbbiakra.

### **Kire nyissunk?**

A régi **„nyissatok a kicsit”** taktika erős leegyszerűsítése a helyzetnek (bár nem minden alapot nélkülöző...) Alapvetően valóban megfontolandó azt a játékost nyitni, akitől a kevésbé hatékony támadást várhatjuk. Itt persze nem csak a támadás ereje, hanem a pontossága, kiszámíthatósága, változatossága, vagyis széles értelemben a védhetősége számít. Ezért aztán nem csak a **bemelegítő ütések nagysága** alapján (elsősorban fiataluraknál gyakran ez a rész egyfajta taktikai erődemonstrációba megy át) dönteni, hanem hasznos lehet **korábbi mérkőzések felvételét** is alaposan **átnézni**.

Létezik olyan eset is, amikor az „1” játékos támadása önmagában ugyan eredményesebb, mint a „2” játékosé, de akár a nyitásfogadás, akár a feladás problémái miatt nehezen jutnak el egy felépített támadásig. Ilyenkor mégis célszerűbb az „1”-t nyitni.

Már szó esett róla, de itt is megemlítjük, hogy ha mérkőzésen belül számolhatunk pl. a „2” játékosnál egy **erős fáradásra** (már fáradtan érkeznek, nagyon meleg van, mély a homok, rossz kondicionális állapot, erősebb, nehezebb testalkat) akkor **konzekvensen őt kell nyitni**, függetlenül a konkrét labdamenet kimenetelétől.

**Az erős szél szintén jó taktikai lehetőségeket ad a nyításban.** Széllel szemben jóval bátrabban megüthetjük a labdát pl. egy jumpshot esetén, de a float nyításokat is jobban meg tudja lebegtetni. A rövid nyítások szembe szélben kockázatosabbak, de sikeres végrehajtás esetén nagyon meredeken tudnak becsúszni a háló mögé. Ugyancsak jó megoldás lehet a hosszú, a pálya leghátsó vonalába magas ívben megnyitott labda. Bár szintén kockázatos, de könnyen outnak nézheti a nyitást fogadó játékos és ha meg is játssza, nem könnyű belőle jó bejátszást adni.

**A hátszél már nem ilyen egyértelműen kedvező állapot.** A rövidnyításokat, vagy a hátra ívelt nyításokat sokkal nehezebb megcsinálni és szinte minden nagysebességű nyítás kockázatosabb.

**Oldalszél** esetén érdekesebb a szélről távolabbi sarokból a **szél irányába eső átlóba nyitni**. (lásd szembeszél). Nagyon megtévesztő lehet a két játékos közé érkező labda is, hiszen a nyitás utáni pillanatokban még azt láthatja az átlóban fogadó játékos, hogy övé lesz a labda, de mire átér, már a társa is sajátjának érezheti.

**Mikor érdemes biztonságos nyításra törekedni és mikor érdemes kockázatos, de akár „ász” lehetőségét adó nyitást választani?** Általánosságban elmondható, hogy minden

rontott nyitás ajándék pont ez ellenfélnek, így a sikeres (ellenfél térfelére érkező) nyitás a jó döntés. Kezdő játékosoknál ezen nem is kell többet elmélkedni. A kérdés onnan válik aktuálissá, amikor az ellenfél a nyításainkból rendre eredményesen fejezi be a saját támadásait, miközben nekünk ez rosszabb arányban sikerül, jobb a ő „side-out”-ja, vagyis vezet. Ilyenkor már nem elég a saját támadás jobb arányú befejezése, szükségünk van az ő támadásaik elvételére is és ennek egyik leghatékonyabb módja, ha valami kockázatosabb, így nehezen fogadható nyitást vállalunk.

**Mikor érdemes átváltani az addig nyitott játékosról a társára?** Lehet, hogy nem jól mértük fel előzetesen az ellenfelet, de alakulhat úgy éppen a pillanatnyi állapot is, hogy a nyitott játékos rendre szépen bejótssza a nyításainkat, miközben a társa megoldásaiban bizonytalanságot mutat. Akkor is érdemes váltani, ha tartósan pl. az „1” játékos nyitottuk és a „2” szemmel láthatóan nem számít a nyításra. Szintén jó alkalom a váltásra, ha az ellenfél nyitás-fogadásban azt a taktikát választja, hogy pl. a „1” játékos áthúzódik besegíteni a „2” (egyébként nyításokat fogadó) játékos oldalára és már túl nagy szabad területet hagy a saját oldalán. Ilyenkor érdemes egy szűk vonal nyitással meglepni. Jó alkalom lehet a váltásra az a helyzet is, amikor a feladó játékos valami felzaklatja és kizökken nyugodt állapotából (pl. egy vitatott játékvezetői ítélet). Ilyenkor érdemes lehet a következő néhány nyitással őt megjátszani, mert állapota miatt nagyobb hibaszázalékra számíthatunk és várhatóan megoldásaiban jóval könnyebben vállalja túl magát.

### 4.3.2. Támadás taktikája

A támadás a strandröplabda talán **legkomplexebb** eleme nem csak technikailag, de taktikáját tekintve is. Itt nem csak a csapaton belül **megbeszélt elemeket** kell számba venni, ráadásul itt a **külső elemek** (ellenfél, időjárás viszonyok stb.) nagyobb hatással vannak a döntéshozatalra. A **támadás taktikájának** megválasztása **teljesen eltérhet a normálistól, nagy szél** és/vagy **esős időjárás** esetén.

- Itt a játékosok általában igyekeznek széllal szembe támadni, szükség esetén gyakran hátra kérik a labdát, hogy megfelelő helyzetbe kerülhessenek.
- Itt kevésbé veszik figyelembe az ellenfél adottságait (magas/alacsony blokkoló, gyors/lassú mezőnyös stb.) és a csapatok nagy része hosszabb labdamenetekre is berendezkedik, mert nagy a hibalehetőség támadásnál. (Természetesen az ellenfél paramétereit itt is számításba kell venni a támadás megválasztásához, csak kevesebb hangsúlyt kap.)

- Nagy szél és eső esetén jellemző a gyors feladás, ezeknél azonban nem lehet támadás előtt stabilan átnézni se a feladónak, se a támadónak, így a támadónak sokkal inkább a megérzéseire kell hallgatnia.

**Ideálisabb környezetben**, azaz eső nélküli tiszta, enyhén szeles, vagy szélcsendes időben a játékosok már teljes mértékben visszatérhetnek alap taktikájukhoz.

- Rossz fogadás és feladás esetén érdemesebb taktikailag „tovább” -ot játszani, amelynél az ellentérfél hátsó részére érdemes „pakolni” a labdát, hogy minél több idő maradjon a stabil védekezés felépítésére. Vannak azonban olyan gyors lábú, magas játékosok, akik ilyen esetben is be tudják vállalni a hosszú és erős kereszt ütést (egyenest nem érdemes a magas hibaszázalék miatt, a kihúzódó blokk ellenére sem).
- **Ideális támadásfelépítés** esetén már **többféle hozzáállás** létezik.
  - Vannak olyan játékosok, akik nem sokat foglalkoznak az ellenfél szerkezetével, a játékokon nem sokat változtatnak az ellenfél adottságai miatt. Ők általában jól látják a túloldalon zajló eseményeket, hangsúlyosabb lehet náluk a pörgetéssel/poky-val/egyéb érdekesebb mozdulattal való támadás (természetesen az ütést itt sem szabad kivenni a játékból).
  - Legjellemzőbb az, amikor az ellenfél adottságaira épít a csapat
    - lassabb mezőny ellen sok pörgetés
    - gyorsabb támadású labdákra rosszabbul reagáló mezőny ellen több ütés
    - nagyobb blokk ellen gyorsabb és „mozgatósabb” feladásokból gyors támadás az üres irányokba (ám itt nehezebb átnézni).
    - kisebb blokk ellen hangsúlyosabb a magasan/erősen hátra ütött labda

Minden téren jó mezőnyös és egy magas/jó blokk ellen megint inkább a túloldal figyelése kap nagyobb hangsúlyt.

### 4.3.3. Mezőnyvédekezés taktikája

Alapvetően a **mezőnyvédekezés párhuzamosan** működik a **blokkal**, tehát a kettejük mozgásának **összhangja adja meg a védekezést**. Ám így is van pár dolog, amit maga a mezőnyösjátékos határoz meg függetlenül attól, hogy mit beszéltek meg a blokkoló társával.



- Kezdjük azzal, amiben a mezőnyös a blokkoló játékostól függ. Bár ez labdamentet, vagy akár szett elején is meg lehet beszélni, de blokk kihúzóds esetén a blokkoló játékos határozza meg, hogy a mezőnynek hová kell állnia.
- Alapvetően a **mezőnyös feladata** a megbeszélrt **blokkhoz való igazodás**, hogy a támadó játékos egy ütő és egy nagyobb pörgetési zónáját lefogják. Sablon szerint ez kereszt blokk/ egyenes védekezés, vagy egyenes blokk/ kereszt védekezés.
- Az alapvető blokkoknál a mezőnyösök nagy része általában az alábbiak szerint mozog:
  - **Sima egyenes blokk:** A mezőnyös keresztből indul és ott is marad, amíg a nem látja pontosan, hogy merre indul a labda (ez idő alatt természetesen lehet testcseleket csinálni, de fontos, hogy a támadás pillanatában stabil védekező pozíció legyen az ütőfogáshoz).
  - **Visszaugrós egyenes blokk:** Itt mindenképp érdemes belerakni a mozgásba egy indulócselt a támadó megzavarása érdekében, ebben a helyzetben kevésbé fontos a stabil védekező pozíció felvétele, mivel itt várhatóan mozgásból lehet majd mezőnyt hozni.
  - **Sima kereszt blokk:** A mezőny védekezést itt egy kicsit jobban középről érdemes kezdeni, mert fontos, hogy a támadás pillanatában stabilan beleálljunk az esetleges egyenes ütőbe, hiszen itt a mezőnyös nagyrészt csak egyenes ütő, vagy egyenes pörgetést tud fogni.
  - **Beugrós kereszt blokk:** Ez a jellemzőbb kereszt blokkolás, itt az utolsó pillanatokban szinte a labdaérintés pillanatában történnek a mozgások. Ennek a célja a mezőnyös szempontjából az egyenes pörgetés elérése. Itt az ütő nagyon nehéz fogni és nem is fő szempontja a mezőnynek. Ezt nagyrészt a keresztütések leblokkolására érdemes használni (ami nyilván a blokk feladata).
  - **Labda blokk:** Amennyiben a csapat úgy dönt, hogy labdát blokkol (ez inkább ütő preferáló ellenfél ellen, vagy hálóhoz nagyon közeli feladás esetén van), a mezőnyös itt indokoltan indulhat a blokk árnyékából, mert itt nem feladata az ütőfogás. Itt a fő szempont az, hogy elérjen minden pörgetést, bárhova is menjen a labda.
- Ha az ellenfél már ismert a csapat számára, vagy nem tudnak mihez kezdeni a támadókkal, akkor rengetegszer már kilépnek a védekezők a sablon mozgásból és elkezdnek **újabb védekezési technikákat** használni:
  - **Beduplázás:** Vonal blokk vonal védekezés, kereszt blokk kereszt védekezés

- A mezőnyös esetenként **feljebb áll** a védekezés megindításához
- Legjellemzőbb a **teátrálisabb testcselek** alkalmazása
- Akár csinálhat olyat is, hogy **máshonnan indítja a védekezést** pl; egyenesből, vagy pálya közepéről indul.
- **Extrém időjárási körülmények** esetén kevésbé rendezkedik be a védekező csapat ütésfogásra, a mezőnyös felszabadultabban, mozgásra készebben indíthatja a védekezést.

## 5. Technikai fejlesztés



A röplabdázás egy “technikai” sportág, ugyanis a játék során alkalmazott technikák (kosárérintés, alkarérintés stb.) nem a hétköznapi motoros képességeken alapulnak, hanem a sportág fejlődése során alakultak ki. A röplabdázás minden szakágában (terem, strand, ülő, hó) a labdaérintésnek csak különleges, nagyon rövid formái megengedettek. A játék alapvetése, hogy a labdát a levegőben kell tartani, így nagy időkénszer mellett zajlik, tekintve, hogy maximum 3 érintése lehet egy csapatnak. A labda játékba hozatalához több nyitási technikát is kifejlesztettek, az alsó nyitástól egészen a felugrásos nyitásig. A nyitás utáni első labdaérintéshez (nyitásfogadás) olyan technikák használhatóak, mint az alkarérintés, illetve gyengébb nyitások esetén és kezdő szinten a kosárérintés. A második labdaérintésnél (feladás) elsősorban a (légi) kosárérintés, míg rosszabb bejátszások esetén az alkarérintést is alkalmazzák. A harmadik labdaérintéshez a játékosoknak számos támadási technika áll rendelkezésére (többek között az ütés, pörgetés, ejtés). Az ütés elleni legfontosabb védekezési technikák közé tartozik a sánc és az alkarérintés a maga számtalan formájával.

A technikák oktatásának folyamata már a legkisebekenél elkezdődik rávezető mozgások segítségével, majd a konkrét technikai elemek változatos körülmények közötti gyakorlásával. Ennek a kiadványnak nem célja, hogy a pontos végrehajtási kritériumokról, illetve az oktatási módszertanról értekezzen, ellenben egy áttekintést kíván nyújtani az olvasónak, hogy mely életkori szakaszokban milyen ismeretekkel kell rendelkeznie egy játékosnak.

### Fejlesztési táblázatok

A technikai elemeket szakáganként egy-egy **fejlesztési táblázat** segítségével foglaltuk össze. Az idővonalon (vízszintesen) található életkori periódusok a Balyi István-féle LTAD

elképzeléssel áll a legközelebbi kapcsolatban, de mindenképp hangsúlyoznunk kell, hogy sokkal inkább az elemek egymásra épülését kívánjuk bemutatni, mintsem a szoros kapcsolatot a kronológiai életkorral. Függetlenül az azon legfőbb technikai elemek (pl.: alsó nyitás, feladás hátra stb.) találhatóak, amelyek kifejtését mindenképp fontosnak ítéltük.

A táblázatokban a technikai elemek tanításának lépéseit különböző színekkel szemléltettük, így külön értelmezhetőek négy szakasz: a bevezetés vagy új elemmel való ismerkedés; a megszilárdulás korai, valamint késői fázisa; illetve az utolsó szint, a finomítás időszaka.

A mozgástanulás folyamata annál bonyolultabb (és egyénekenként változó), minthogy ezeket a fázisokat élesen el tudjuk különíteni, így itt is a didaktikai felépítés a fontosabb aspektus.

ÉLETKOR		13-14	15-16	17-18	19-20
FELADÁS	Gyors labdák szélekre SUPER	- Pontos labdából különböző sebességű és ívű labdák feladása kis- és közepes távolságra előre, hátra - feladás még talajról, de már a láb minimális használatával	- Változó távolságból és ívben érkező pontos labdák feladása gyors tempóban nagy távolságra is - pontos labdából feladás már légikosár érintéssel előre, hátra gyors tempóban - a könyök használata megengedett	- Gyors labda feladása a pálya különböző pontjairól légikosárérintéssel előre és hátra - a vállak derékszögben állnak a hátrához képest - a könyök használata minimális - a labdát a lehető legmagasabban kell érinteni	- Gyors labda feladása a pálya különböző pontjairól légikosárérintéssel előre és hátra - a testhelyzet változtatható a feladás irányától függően - csak a csukló használata már elérhető
	Szűrt labdák szélekre QUICK		- Pontos labdából quick labda feladása kis- és közepes távolságra előre, hátra - feladás még talajról, de már a láb minimális használatával	- Változó távolságból és ívben érkező pontos labdák feladása quick tempóban - pontos labdából feladás már légi kosárérintéssel előre, hátra quick tempóban - a könyök használata megengedett	- Quick labda feladása a pálya különböző pontjairól légikosárérintéssel előre és hátra - a vállak derékszögben állnak a hátrához képest - a könyök használata minimális - a labdát a lehető legmagasabban kell érinteni
	Alap hátsósoros feladások ZONE I, VI, V, VI, I-L	- Magasvált feladások a hától távolabbra (2-3 méter) a pálya több pontjáról	- Feladás magas és közepes ívben VI-os és I-es helyre légi kosárral is	- Pontos labdából feladás közepes és alacsony (2. tempó- "pipe") ívben VI-os helyre légi kosárérintéssel - feladás két zóna közé I-VI, V, II	- Pontatlan labdából is legyen képes minden hátsó soros zónába feladni talajról vagy légi kosárérintéssel

38. ábra: a férfi szakág fejlesztési táblázata

## 5.1. Teremröplabda férfi szakág fejlesztési táblázata

A szakanyag **1. A.) számú mellékleteként**, valamint az MRSZ online felületein érhető el.

## 5.2. Teremröplabda női szakág fejlesztési táblázata

A szakanyag **1. B.) számú mellékleteként**, valamint az MRSZ online felületein érhető el.

## 5.3. Strandröplabda fejlesztési táblázata

A szakanyag **1. C.) számú mellékleteként**, valamint az MRSZ online felületein érhető el.

## 6. Az utánpótlás edző, mint menedzser



Utánpótlás edzőnek lenni **komplex** hivatás - a feladatok sokszínűségét, a heti időbeosztást és a kapcsolati hálót figyelembe véve is.

Nem elég jó edzést tartani hétköznap, pontokat szerezni hétvégén, de számos olyan elvárás nehezedik az edző vállára, amit **egyedül nem lehet elviselni**. A jó hír az, hogy jó esetben nem is kell, hiszen a röplabda nem csak a pályán **csapatjáték**, hanem a mérkőzés előtt és után is.



39. ábra: Egy ideális sportcsapat kapcsolati hálójának lehetséges szereplői

Nyilván az ideális sportklubban minden feladatra külön személyzet és pénz jut, így az ábra pusztán szemléltetés céljából lehet hasznos. Azért, hogy eljuttassunk a gondolattal: ha az egyik szereplő egy klubnál nem létezik, akkor az edző veszi (veheti) át a feladatait, viszont egy élő ember sem érthet mindenhez, és ezt az utánpótlás edzőtől sem lehet elvárni. Viszont, mint az élet sok-sok területén, érdemes törekedni arra, hogy minél több mindenről legyen legalább minimális képzettségünk. Érdemes tehát a fenti feladatokban tudást (akár szakkönyveket vagy internetes tartalmakat olvasva), képzettséget

(például kurzusokat, képzéseket elvégezve) és tapasztalatot szereznünk.

## Az utánpótlás edző szerepei

Egy játékos fejlődését számtalan tényező és szereplő befolyásolja közvetlenül vagy közvetetten. A legtöbb esetben a közvetlen kulcsszereplők a játékos szülei, csapattársai, valamint a csapat edzője, vezetője. Utóbbi szakmai és emberi szempontból is erőteljes ráhatással van a játékosok egész karrierjére, így az ő szerepeivel, képességeivel külön is foglalkozunk ebben a fejezetben.

Az edzőnek az adott szakmai szituációtól függően más és más szerepet kell felvennie. Ezek közül a legfontosabbak:

- 1. Vezető** - irányítói szerep, amelynek keretében az edző felelős a csapatkultúra fejlesztéséért, a csapat stratégiájának kialakításáért, az egyéni játékoscélok kijelöléséért és nyomon követéséért, folyamatos visszajelzésekért, és általánosságban a csapat kompozíciójáért és csapatot érintő sportszakmai döntések meghozataláért.
- 2. Sportpedagógus és -pszichológus** - elsősorban mentális fejlesztői szerep, aminek keretében a játékosok érzelmi, motivációs jólétét kell megteremteni és növelni (a szakanyag sportpszichológiai fejezete ad támpontokat)
- 3. Példakép** - az edző azon szerepvállalása, melynek keretében a sportszakmai ismeretek átadásán túl a sportolói magatartáshoz szükséges erkölcsi értékeket saját viselkedésén keresztül közvetíti játékosai felé.
- 4. Röplabdás szakember** - az edző röplabda szakértői, fizikális fejlesztői szerepköre, amely kiterjed a motoros, mentális, szociális, technikai és taktikai képességek és készségek fejlesztésére (a szakanyag különböző fejezetei tárgyalják)

A szituációk felismerése, az azokra adott reakció többek közt az edző személyiségének, emberi habitusának, élettapasztalatának, érzelmi intelligenciájának is függvénye, amiknek tárgyalása túlmutat ezen dokumentum korlátain, azonban kritikus, hogy az edző tisztában legyen velük, és fejlessze magát bennük.

## 6.1. Vezetői szerep

### 6.1.1. Mi a vezetés?

A kérdés megválaszolásához érdemes elsőként tisztázni, hogy **mi nem az**:

- A vezetésnek semmi köze az életkorhoz, a szenioritáshoz vagy éppen az adott sportszervezeti hierarchiában elfoglalt helyéhez.

- Nem az adott személy rangjától vagy a pozíciójának megnevezésétől lesz valaki vezető.
- A “vezető” nem egy melléknév, amit valakire rá lehet aggatni bizonyos személyes tulajdonságai alapján.
- Embereket vezetni és dolgokat intézni nem egyenlő.

A vezetés ezeknél több, komplexebb és leginkább felelősségteljesebb feladat. Az egyik, általánosságban elfogadott definíció szerint **a vezetés emberek szociális befolyásolása annak érdekében, hogy képességeik maximumát önként adják egy közös cél eléréséért**. A kulcspontjai ezek szerint:

- A vezetés a szociális **befolyásolásból** gyökerezik, nem a pozícióból vagy a kapott hatalomból
- A vezetés csakis **másokkal közösen** értelmezhető
- Hatékonyan vezetni **sokféle stílusban** és **módszerrel** lehet
- A vezetésnek **közös célja** van, ami felé mindenki szeretne haladni
- A vezetés egyik legfontosabb eleme, hogy **motiválja** az egyéneket, hogy azok képességeik legjavát nyújtsák.
- Az edző számára a vezetés egyik kiemelt célja továbbá elérni, hogy a **csapat egésze több legyen**, mint pusztán egyéni teljesítmények összege.

#### **Bővebben:**

- [http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag\\_html/sportkultura/a\\_vezeti\\_magatarts.html](http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/sportkultura/a_vezeti_magatarts.html)
- [https://mersz.hu/dokumentum/dj147vesz\\_3](https://mersz.hu/dokumentum/dj147vesz_3)
- [http://acta.bibl.u-szeged.hu/54963/1/taylor\\_2016\\_002\\_087-094.pdf](http://acta.bibl.u-szeged.hu/54963/1/taylor_2016_002_087-094.pdf)
- <https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/SportEsGazdasag.pdf> (Vezetés a sportban 75.oldal)

## 6.1.2. Alapelvek, csapatkultúra

A csapat akkor tud egységként a közös célért hatékonyan dolgozni, ha le vannak fektetve olyan **alapelvek**, melyeket a csapattagok **elfogadnak**, a közös munkára és az egymással való viselkedésre jellemzőek. Ezek a csapat **kultúrájának alapjai**, “kijelölik” a csapaton belüli játékszabályokat, közösségépítő- és motiváló erejűek, valamint **hivatkozási alapként** szolgálhatnak esetleges konfliktusoknál. Egy csapat által elfogadott alapelvek lehetnek például:

- A csapat céljait a saját céljaimnál fontosabbnak tartom.
- A csapattársaimat a lehetőségeimhez mérten minden esetben segítem.
- Edzésen a gyakorlatokat mindig a legnagyobb erőbedobással végzem.
- Mindig azt kommunikálom, amit gondolok, és azt gondolom, amit kommunikálok.

Az edző feladata ezeknek az alapelveknek és szabályoknak a lefektetése és elfogadtatása a játékosokkal.

#### **Bővebben:**

- <https://tf.hu/wp-content/uploads/2009/07/rekreacios-pszichologia-jegyzet.pdf>
- [https://www.researchgate.net/profile/Christopher-Wagstaff/publication/328007520\\_Organisational\\_culture\\_in\\_sport\\_A\\_conceptual\\_definitional\\_and\\_methodological\\_review/links/5bb298b0a6fdccd3cb8137e1/Organisational-culture-in-sport-A-conceptual-definitional-and-methodological-review.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Christopher-Wagstaff/publication/328007520_Organisational_culture_in_sport_A_conceptual_definitional_and_methodological_review/links/5bb298b0a6fdccd3cb8137e1/Organisational-culture-in-sport-A-conceptual-definitional-and-methodological-review.pdf) (Csapatkultúra, 16. oldal)

A csapat vezetője által kezdeményezett, de a csapat összes tagja által elfogadott és képviselt alapelvek mentén a csapat kultúrájának és azon keresztül légkörének kialakítása szintén fontos feladat. Kyle Paquette az Ottawai egyetem mentális teljesítmény kutatásával foglalkozó professzora, edzőknek összeállított ajánlásában 11 olyan személy- és teljesítményorientált tényezőt határoz meg, amely hozzájárul a sportolók sportszakmai és személyes fejlődéséhez. Definíciója szerint a csapatkultúra a személyes és teljesítményre vonatkozó tényezők megfelelő egyensúlyát hivatott előteremteni, ahol:

<b>Személyes tényezők:</b>	<b>Teljesítményre vonatkozó tényezők</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentális egészség és jólét</li> <li>• Fizikális egészség és jólét</li> <li>• Pszichológiai biztonság</li> <li>• Fizikális biztonság és biztonságos sportolást nyújtó környezet</li> <li>• Önrendelkezés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Csapatvezetés és vízió</li> <li>• Edzői gyakorlat</li> <li>• Edzőkörülmények</li> <li>• Sporttudomány és -eszközök használat</li> <li>• Karrierút példák</li> <li>• Sportolói és nemzetközi eredmények</li> </ul>

5. táblázat: sportolók fejlesztését segítő tényezők



A két dimenzió elemeinek hangsúlyossága alapján a csapatra jellemző kultúra négy kategóriába sorolható. Törekednünk kell, hogy mind a személyre, mind a teljesítményre vonatkozó elemek erősen legyenek jelen csapatunk kultúrájában, mert csak így érhetjük el a kulturális kiválóságot ("culture of excellent") - ami itt egy fenntartható teljesítménnyel bíró, személyes fejlődést garantáló csapatot jelent. A kultúra kialakítása persze nem egyik napról a másikra történik, hanem egy hosszú távú folyamat, amely párhuzamosan fut sok egyéb folyamattal (pl. stratégia alkotás vagy éppen az aktuális bajnokság).



40. ábra: A kiválóság kultúrája-mátrix (Paquette, 2020)  
 Forrás: <https://sirc.ca/blog/building-a-culture-of-excellence/>

A csapatkultúra jellemzői lehetnek többek közt az alábbiak, melynek kialakítása a vezető felelőssége, de az egész csapat közös feladata:

- **Bizalmi, családi légkört teremt:** a csapat erős, befogadó közösség, akik számíthatnak egymásra, a konfliktusokat tudatosan kezelik
- **A csapatérdekeket az egyéni érdekek fölé helyezi:** az egyéni célok a csapatcélok elérését segítik, az egyének készek alázatot gyakorolni, saját érdekeiket háttérbe szorítani
- **Hasznos szokásokra tanít:** az egyéni szinten bevett hasznos szokások (pl. előre tervezés, magas teljesítményre való törekvés) elősegítik a csapat sikerét is
- **Bátorítja az önmegvalósítást, a kísérletezést és a hibákból való tanulást:** a hibák elkövetése és az abból való tanulás a tökéletesség felé vezet, a hibáktól való félelem viszont a szorongás felé
- **Személyes elkötelezettséget, felelősségvállalást követel:** a játékosok (és az edzők is) céltudatosan dolgoznak és felelősséggel tartoznak saját céljaik eléréséért, illetve tetteikért mind a pályán mind azon kívül

- **Kihívást jelentő célokat jelöl ki és minőségi munkát vár el:** a célkitűzések a teljesítmény fokozására sarkallnak, extrát követelnek, de megfelelő munkával elérhetőek
- **Őszinte kommunikációra biztat:** a csapaton belül őszintén is nyíltan lehet beszélni a csapatot, illetve az egyéneket érintő kérdésekről. A kommunikáció küldő és befogadó oldala bátran és konstruktívan áll ezekhez.
- **Konzisztenciára és kitartásra épít:** kiszámítható és állandó keretrendszer jellemzi a csapatot, így a bizonytalanságból eredő feszültség minimális.
- **A negatívumokat pozitívumokká alakítja:** a pozitív kultúra előre, a jövőbe mutat, a hibákból, tanulságokból építkezik és a múltat tényként kezeli, így minimalizálja a már megváltoztathatatlanon való felesleges energiapazarlást.

A csapatkultúra több gyakorlati módszer segítségével építhető és formálható. Ez különösen fontos fiatal, még kialakulatlan személyiségű, utánpótlás korú sportolók esetében. Példák lehetnek - többek között - a csapatra jellemző szlogenek, szimbólumok, rituálék, szokások és események, például:

- Egy **csapatlogó**, amit akár táskára, kulcstartóra lehet nyomtatni.
- Kézfogás helyett egy **“titkos” köszönés**, ami csak a csapatra jellemző.
- Facebook-**csoport**, ahol szórakoztató tartalmakat osztunk meg egymással.
- Egy **motiváló szöveg** közös felmondása vagy **dal éneklése** a soron következő mérkőzés előtt az öltözőben.
- A felnőtt csapat mérkőzéseinek rendszeres, **közös látogatása** a csapat által kitalált szurkolói dalokkal
- **Közös kirándulás** minden hónap első szombatján.
- A hét utolsó edzése után **őszinte visszajelzések** kommunikációja egymás felé
- **Szülő - gyermek gálamérkőzés** és piknik minden negyedévben.

Ezekon kívül persze számtalan kultúrát formáló szokást lehet kitalálni, a legjobb az, ha a vezető a csapattal együtt gondolkodik a kreatív, szórakoztató vagy épp komoly szimbólumokon. A lényeg, hogy a csapat a sajátjának érezze!

#### Források:

- <https://coachad.com/articles/building-positive-basketball-team-atmosphere/>
- <https://sirc.ca/blog/building-a-culture-of-excellence/>
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-prime/201609/build-team-culture-athletic-success>
- <https://franklincovey.hu/miert-fontos-a-csapatkultura-es-hogyan-epitsuk/>
- [http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag\\_html/sportkultura/szervezeti\\_kultra\\_a\\_sportcsapatoknl.html](http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/sportkultura/szervezeti_kultra_a_sportcsapatoknl.html)

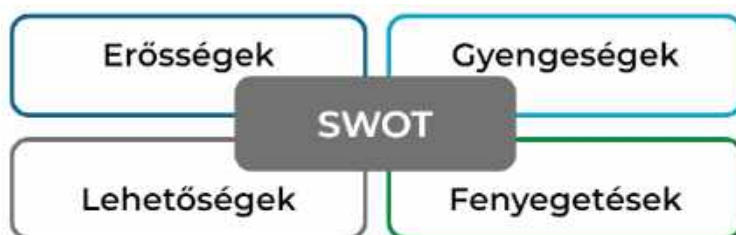
## 6.1.3. A stratégiaalkotás lépései

### 6.1.3.1. Stratégiai alapelemzés

Miután a vezető azonosította azokat az alapértékeket, alapelveket, amiket szeretne a csapata jellemzőjeként képviselni, a következő vezetői feladat a **stratégiaalkotás**. A stratégia egy általános terv, arra vonatkozóan, hogy a csapat **hogyan jut a mostani állapotából egy jövőbeli, vágyott állapotba**. Egy-egy csapat (pl. U14 lány) külön stratégiája a sportszervezet stratégiájába kell, hogy illeszkedjen a többi csapatéval összhangban. Amennyiben a sportszervezetnek nincsen formalizált, írásos stratégiája, akkor a csapat külön is felépíthet egyet. A cél az, hogy egy olyan, mindenki számára világos **hosszútávú terv** készüljön, ami kijelöli a **fejlődés irányát** és referencia pontként használható a későbbi részletes tervezéshez.

A stratégia előkészítését célzó alapelemzések elvégzéséhez sokféle módszer használható, itt az általában legtöbbször használt **SWOT analízist** mutatjuk be.

SWOT analízisnek hívjuk azt az elemzést, amely során azonosítjuk a csapatra jellemző belső erősségeket (angolul **strengths**) és gyengeségeket (**weaknesses**), valamint külső lehetőségeket (**opportunities**) és fenyegetéseket (**threats**).



41. ábra: a SWOT-analízis modellje

- **Erősségek** lehetnek például: stabil játékoskeret vagy az erős csapatközösség.
- **Gyengeségek** lehetnek: nem megfelelő általános erőnlét vagy alacsony taktikai felkészültség.

Az erősségek és a gyengeségek minden esetben olyan belső tényezők, amelyek az edző által befolyásolhatóak, fejleszthetőek. A lehetőségek és fenyegetések olyan külső tényezők, amelyekre az edzőnek mérsékelt -vagy esetenként semmilyen - ráhatása nincsen.

- **Lehetőségek** például: TAO-források bevonása, fiókcsapattal való együttműködés.
- **Fenyegetés** lehet a versenyeztetési rendszer miatti túlterheltség, vagy ha a tornacsarnok üzemeltetője felújítási munkákra hivatkozva hosszútávon szünetelteti a terembérletet.

#### 6.1.3.2. Szervezeti vízió és misszió

Az elemzés után meg tudjuk határozni csapatunk **küldetését (misszióját)** és **jövőképét (vízióját)**. Előbbi alapvető értékeink kinyilatkoztatása (pl. "Egy mindenkiért, mindenki egyért"), utóbbi a csapat fejlődésének alapvető irányait mutatja be hosszútávon (pl. 5 éven belül 5 játékost szeretnénk adni a női felnőtt válogatottba).

##### **Bővebben:**

- <https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/SportEsGazdasag.pdf> (Stratégia kialakítása 41.oldal)

#### 6.1.3.3. Stratégiai célok kijelölése

A küldetéssel és jövőképevel összhangban, a csapat erősségeire és lehetőségeire alapozva - de a gyengeségeket és fenyegetéseket is figyelembe véve - az edzőnek meg kell határozni a csapat **hosszú** távú (általában 3 vagy 5 év) **stratégiai céljait**. Ilyen stratégiai célok lehetnek például:

- 5 éven belül 5 játékost szeretnénk adni a női felnőtt válogatottba,
- Magabiztos és eredményes játék 4 új taktikai felállásban/stílusban
- Legfiatalabb korosztály átlagos létszámának növelése 50%-kal.

##### **Bővebben:**

- <https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/SportEsGazdasag.pdf> (Stratégiai célok meghatározása 55.oldal)

#### 6.1.3.4. Stratégia lebontása - akcióterv készítése

A stratégiai tervünk elkészítésének utolsó lépése, hogy hosszú távú terveinket rövidebb időegységekre értelmezett, **kézzelfogható** és **megvalósítható akciókra** bontsuk. Az összes így megkapott akció valamit hozzátesz a hosszútávú célunk eléréséért. Az előző példánál maradva az alábbi példák is szóba jöhetnek:

- szerződtenünk kell egy 10 év tapasztalattal rendelkező erőnléti edzőt
- új edzőtermet kell bérelnünk, hogy biztosíthassuk az erőfejlesztő edzések emelt számát
- erőplató beszerzésével fejleszteniünk kell a sportanalitikai eszközparkot
- partnerkapcsolatot kell kötnünk három, NB1-ben szereplő topcsapattal, ahol a játékosaink a lehető legközelebb kerülhetnek a válogatotthoz
- évente legalább kettő nemzetközi tornán kell szerepelnie a legidősebb korosztályos csapatunknak

Ezekhez **időtávot** (határidőt), **fontosságot** (prioritást) és **felelőst** is kell rendelnünk, csak így biztosíthatjuk a "projekt" sikerét. Az edzőnek az akciók elindulását és megvalósítását folyamatosan **nyomon kell követnie**.

**Az egyik legfontosabb akcióterv**, az edző által elkészített felkészülési, vagyis **edzésterv**. Az edzésterv általában egy idényre készül: kellően személyre szabott, vagyis egyéni, de szükség esetén az egész csapatra is elkészíthető, vagyis kollektív terv egyszerre.

#### **Bővebben:**

- <https://gantt.hu/akcioterv-keszites/>
- <https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/SportEsGazdasag.pdf> - stratégiai célok megvalósítása 58.oldal

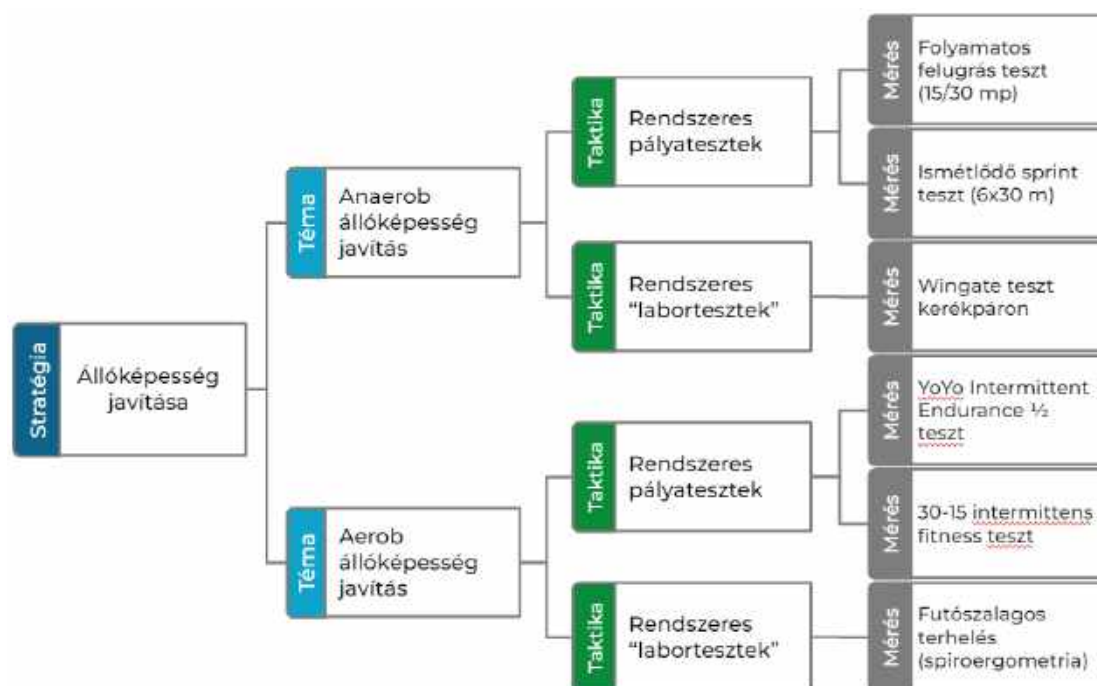
#### 6.1.3.5. Egyéni célok kijelölése

Vezetői feladat a csapatra és **egyénre értelmezett célok** kijelölése, **ellenőrzése** is. Egy csapatnak és az azt alkotó egyéneknek (nem csak játékosoknak!) tisztában kell lenniük azzal, hogy miért dolgoznak nap mint nap, és hogy mi a hozzáadott értékük a közös stratégiai célhoz. Sokszor nem egyszerű ez, de az alábbi két praktika segíthet ebben:

#### **Közös célok és azok lebontása egyénekre**

Előzőleg már említettük, hogy az egyesület/csapat stratégiáját érdemes priorizált, időtervre illesztett akciótervvé formálni, majd ezeket lebontani egy-egy játékos szintjére úgy, hogy

minden játékos tisztában legyen a felé támasztott elvárásokkal, és hogy a saját céljai hogyan adódnak össze a közös cél eléréséhez. Példa:



42. ábra: Stratégiai célok lebontása egyéni szintre - példa

#### Bővebben:

- <https://mek.oszk.hu/14700/14713/pdf/14713.pdf> - Vezetés és irányítás 21. oldal
- [https://www.researchgate.net/profile/Nikos-Ntoumanis/publication/327199457\\_Goal\\_Setting\\_in\\_Sport\\_and\\_Performance/links/5c5d888d299bffd14cb3ce7b/Goal-Setting-in-Sport-and-Performance.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Nikos-Ntoumanis/publication/327199457_Goal_Setting_in_Sport_and_Performance/links/5c5d888d299bffd14cb3ce7b/Goal-Setting-in-Sport-and-Performance.pdf)
- [https://www.researchgate.net/profile/Kingston-Kieran/publication/284771944\\_The\\_application\\_of\\_goal\\_setting\\_in\\_sport/links/58c6dd434585150ab4207744/The-application-of-goal-setting-in-sport.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Kingston-Kieran/publication/284771944_The_application_of_goal_setting_in_sport/links/58c6dd434585150ab4207744/The-application-of-goal-setting-in-sport.pdf) - „Goal setting in sport” 3. oldal

#### SMART (okos) célkitűzések

Az akciókhoz párosított céljainkat “okosan” kell definiálnunk, például a “SMART” mozaikszóval fémjelzett modell segítségével. A játékosok felé támasztott célok legyenek:

- jól meghatározottak, konkrétak (angolul **Specific**) - például egy meghatározott játékos nyitás hatékonyságát akarjuk fejleszteni
- mérhetőek (**Measurable**) - a játékosnak meghatározott darabszámú “ász” nyitást kell elérnie az idényben

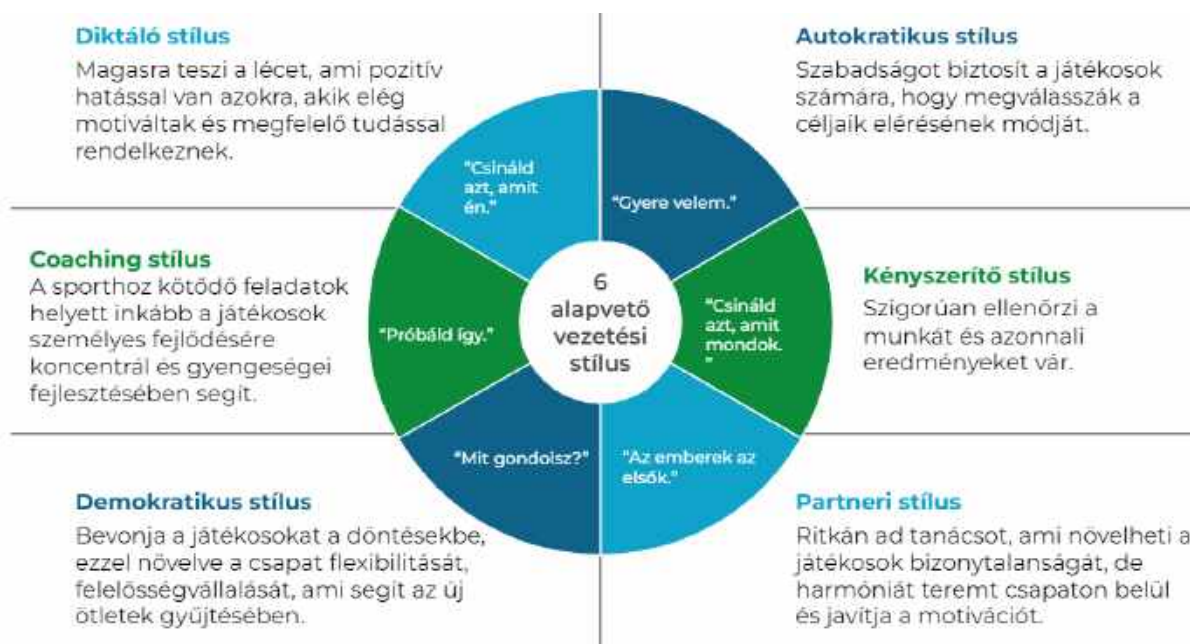
- elérhetőek (**Achievable**) - a játékos számára jelentsen kihívást, de teljesíthető legyen, például az ászok éves száma legyen 10%-kal több, mint a tavalyi idényben
- relevánsak (**Relevant**) - ha a nyitás hatékonyságát akarjuk a játékosnak fejleszteni, akkor az ászok száma jó mérőszám lehet, de a blokkolt labdák száma nyilván nem vezetne célra
- időhöz kötöttek (**Time-bound**) - a nyitás hatékonyság javulását a következő 12 hónapon belül kell elérnie

#### Bővebben:

- <https://daniellavarga.hu/smart-celok/>
- <https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/SportEsGazdasag.pdf> -SMART célok 232. oldal

### 6.1.4. Vezetői stílusok, situációs vezetés

A vezetés korábban ismertetett definíciójából is láttuk, hogy vezetni többféleképpen lehet és kell, ezt mindig az adott situáció határozza meg (pl. szereplők életkora, személyiségeik, rendelkezésre álló idő, érzelmi töltet, külső tényezők stb.). A különböző vezetői stílusoknak situációtól függően van előnyük és hátrányuk, közös viszont bennük, hogy csak akkor hatékonyak, ha a vezető hiteles tud maradni alkalmazásuk során.



43. ábra: Különböző vezetői stílusok

Forrás: Harvard Business Review, Daniel Goleman - Leadership That Gets Results (2000)

Az edző által képviselt vezetői stílus egyrészt függ az ő személyes **attitűdjétől**, másrészt a csapatot alkotó **játékosok személyiségétől, életkorától** és esetenként **nemétől**.

**Nincsen egyetemenlegesen alkalmazható szabályrendszer** arra vonatkozóan, hogy milyen korosztályoknál melyik vezetési stílust kell alkalmazni, idősebb korosztályoknál bizonyos helyzetekben mindegyik eredményes lehet. Fiatalabb korosztályok esetében azonban a “kényszerítő” és a “diktáló” stílus ellentmondásos a főbb fejlesztési céllal (játék szeretetének kialakítása), míg a demokratikus stílus a játékosok életkorára és tapasztalatainak hiánya miatt kerülendő.

Érdeemes szem előtt tartani, hogy egyes edzők inkább fiatalok, míg mások inkább a felnőttek vezetésére alkalmasabbak. Az életkori sajátosságok figyelembevétele az edző vezetési stílusának fókuszában kell, hogy legyen. A gyermeki - általános iskolás és az érettebb, junior vagy universitas **korosztályok más-más stílust és módszereket igényelnek**.

#### **Bővebben:**

- [http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag\\_html/sportkultura/a\\_vezeti\\_magatarts.html](http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/sportkultura/a_vezeti_magatarts.html)
- [https://scholarworks.bgsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1031&context=hmsls\\_mastersprojects](https://scholarworks.bgsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1031&context=hmsls_mastersprojects) - Coaching styles 28. oldal
- <https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/SportEsGazdasag.pdf> - vezetői stílusok 83. oldal

### 6.1.5. Döntéshozatal

A vezető döntéseit rengeteg módon hozhatja meg, mégis érdemes szem előtt tartani az alábbiakat:

- **Tanácsadók bevonásának fontossága:** a csapat életére hatással lévő döntésekben a vezetőé a végső felelősség. Nem mindegy azonban, hogy ő milyen széles információ alapján és milyen mély tapasztalattal tudja a kérdéseket eldönteni, ezért mindenképp érdemes kompetens tanácsadók véleményét kikérni. Ez lehet felettes, lehet szakértő, de sok esetben lehet maga a csapat is. A különböző vélemények több szemszögből láttatják a szituációt a vezetővel, aki ezáltal jobb döntést tud hozni – senki sem tudhat mindent, így kérdezni nem szégyen.

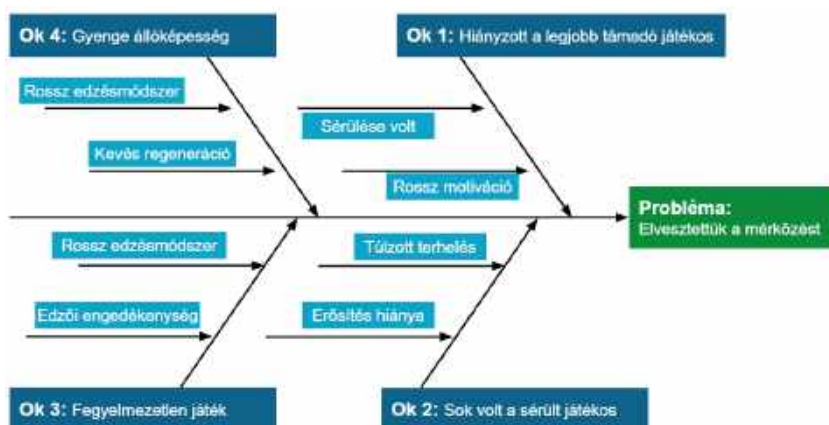


- A **Pareto-elv szerint** cselekedeteink 20%-a fogja előidézni a következmények 80%-át. Ennek mentén a tökéletes megoldás (legyen az vezetői döntés vagy épp edzésgyakorlat) hajszolása elméletben nem fizetődik ki.
- **Fontosság - sürgősség mátrix:** a ránk váró döntéshelyzetekhez próbáljunk fontosságot és sürgősséget párosítani, így könnyebben el tudjuk dönteni, melyik helyzettel kezdjük a listát.



44. ábra: Fontosság-sürgősség vagy Eisenhower-mátrix

- **Halszálka vagy ok-okozati diagram:** a problémamegoldás egyik legismertebb elmélete. Használatával a problémánkat azt befolyásoló tényezőkre, szempontokra bontjuk, és az egyes szempontokat mindaddig részletezzük, amíg a gyökérokhoz nem érünk. Ehhez hasznos az 5W (5 Why vagy 5 miért?) módszer, ami a "miért" kérdőszót használja, hogy 5 szintig leássunk az okokban.



45. ábra: Halszálka diagram

- **Költség-haszon elemzés** során egy kérdés eldöntéséhez (pl. becseréljük-e egyik legtehetségesebb játékosunkat, aki hosszú sérülés után tér vissza) egymással

szembe állítjuk a lehetséges költségtételeket (pl. újrásérülés kockázata) és haszontételeket (pl. az általa megszerzett pontok), majd döntünk, hogy az adott akció megéri-e a nap végén. Megalapozottabb döntést hozhatunk edzőtáborok és/vagy külföldi torna lehetőségek mérlegelésénél, ha a vonatkozó költségeket (nevezési díjak, szállás- és utazási költségek stb.) szembe állítjuk a várható haszonnal (pl. addicionális nemzetközi mérkőzések száma), majd az ilyen módon értékelt opciókat rangsoroljuk.

#### **Bővebben:**

- [https://tf.hu/files/docs/habilitacio/Habilit%C3%A1ci%C3%B3s\\_%C3%A9rtekez%C3%A9s\\_-\\_Sterbenz\\_Tam%C3%A1s.pdf](https://tf.hu/files/docs/habilitacio/Habilit%C3%A1ci%C3%B3s_%C3%A9rtekez%C3%A9s_-_Sterbenz_Tam%C3%A1s.pdf) - Az edzői döntések jellemzői 17.oldal
- <https://farkasdezso.hu/donteshozatal-dontesi-technikak/>

## 6.1.6. Csapatkompozíció

Csapatunk sikeréhez sok-sok tényező hozzájárul. Ezeket csoportosíthatjuk külső (pl. anyagi körülmények, edzésfeltételek, más csapatok teljesítménye stb.) és belső tényezőkre (pl. edzői felkészültség, edzések száma, pillanatnyi forma, csapatkompozíció). Utóbbi az, amit az edző, mint pedagógus hatékonyabban tud befolyásolni, így ezeket az edzőnek érdemes tudatosan terveznie, fejlesztenie. A csapatkompozíciónak az alábbi főbb dimenziói lehetnek:

- **Csapaton belüli szerepek:** minden játékosnak tudnia kell, hogy milyen szerepet szánnak neki az adott időszakban, ennek hiánya személyes vagy csapatszintű feszültséget eredményezhet
- **Játékosok képességei:** a játékosok az egyénükre jellemző képességeket "dobják a közösbe", amikkel az edző gazdálkodhat. Mérkőzésenként, sőt, akár játékhelyzetenként is eltérhet, hogy kinek kell a pályán lennie.
- **Játékosok személyiségei:** a játékosok személyisége, viselkedésmintái megágyazhatják vagy éppen halálra ítélik a csapat sikerét - érdemes tisztában lenni ezekkel!
- **Diverzitás:** az egyének sokszínűsége elősegíti, hogy tanulni tudjanak egymástól, és nagyobb legyen a "készlet", amiből az edző választani tud

- **Csapatméret:** a túl nagy méret a játékosok kihasználatlanságához, a túl kicsi pedig túlterheltséghez vezet. Érdemes tehát időben belegondolni, hogy hány játékosal működik hatékonyan a csapat.

**Bővebben:**

- <https://blog.saberr.com/team-composition>

### 6.1.7. Visszajelzés kultúra

A **visszajelzések** mennyisége és minősége a játékosok fejlődése szempontjából **létfontosságú**. A játékos általában rengeteg, több forrásból (nézőktől, szülőktől, barátoktól, csapattársaktól, edzőtől stb.) érkező direkt és indirekt visszajelzést fog kapni a mutatott teljesítményére.

Fontos, hogy a csapaton belül egy olyan, **egészséges többcsatornás visszajelzési kultúra** alakuljon ki, ahol a játékosok rendszeresen érdemi, **fejlesztő célú visszajelzéseket** kapnak az edzőjüktől (idősebb korosztályoknál csapattársaktól is). Mindamelllett, hogy a visszajelzéseknek fontos sportszakmai szerepük van, egy ilyen közeg erősíti a **transzparenciát, oldja a csapaton belüli feszültségeket, őszinteségre és határozott állásfoglalásra bátorít, és általánosságban hozzájárul a csapat pszichológiai jólétéhez.**

A kommunikáció a legtöbb esetben egyirányú, viszont sok esetben érdemes visszajelzést kérni a játékostól is. Célszerű meghallgatni, hogy ő hogyan élte meg az adott játékhelyzetet, hogyan értelmezte az edző utasításait. Ez segít megtalálni az esetleges **félreértéseket, rávilágíthat az edzésmódszer** (rosszul magyarázta el az edző?) vagy a **kommunikáció** (félreérthetően kommunikálta a kérést?) **hiányosságaira.**

A visszajelzés történhet szóban és írásban. Természetesen az edző a pályán és az öltözőben az esetek nagy részében szóbeli visszajelzéseket ad a játékosainak. Érdemes azonban előre meghatározott időközönként (pl. fél évente, szezon elején, felkészülési időszak végén) írásbeli visszajelzést is adni a játékosok számára. Az írásbeli visszajelzés során javasolt a játékos erősségeit és azokat a tulajdonságait hangsúlyozni, amelyekben az elmúlt időszakban a legtöbbet fejlődött. Ennek egyszerű gyakorlati okai vannak: az írásos visszajelzéseket a játékosok haza viszik, elteszik, és esetenként, véletlen időközönként újra elolvassák. Éppen ezért az írásos visszajelzés erősebb, többször jut el a játékoshoz.

A visszajelzés a kommunikációban résztvevők számát tekintve lehet személyes (a játékos és az edző külön megbeszéli a látottakat), és történhet az egész csapat előtt. A sportban az

utóbbi a gyakoribb kommunikációs forma, azonban **egy jó vezető nagy hangsúlyt fektet a játékosoknak történő rendszeres személyes visszajelzésekre is**. Ilyen esetekben fontos, hogy az egyes játékosokra szánt idő ne mutasson túlzottan nagy aránytalanságokat, nagyságrendileg ugyanannyi személyes beszélgetés történjen a keret minden tagjával. Természetesen egyes játékosok ez alól jelenthetnek kivételt (pl. új játékos a csapatban, sérülésből visszatérő játékos), azonban a hosszútávú egyensúlynak fent kell maradnia.

A mai sportban egyre elterjedtebb módszer a játékosok **egyéni, szubjektív visszajelzéseinek begyűjtése**. Ez gyakorlatilag egy szabadon összeállítható **kérdőívet** jelent, amelyet a játékosok meghatározott időközönként (általában naponta) kitöltenek. Vannak előre összeállított, szabadon elérhető, standard kérdőívek is. Ezek elsősorban az alábbi témákra kérdeznek rá a játékosoknál:

- **RPE** - "ratings of perceived exertion" - Hogyan értékeli a legutolsó edzés vagy gyakorlat nehézségét / intenzitását?
- **Alvásminőség** - hogyan aludt, mennyire érzi magát kipihentnek?
- **Izomfájdalom** - érez-e izomlázat, izomfájdalmat?
- **Stressz szint** – mennyire érzi nyugodtnak vagy éppen stresszesnek magát?
- **Hangulat** – milyen az általános kedélyállapota, közérzete?

A válaszokat elsősorban egy 1-5-ig vagy 1-10-ig terjedő skálán jelzik vissza a játékosok. Az alábbi ábrákon egy általános, szubjektív visszajelzésre alkalmas kérdőív, és egy RPE pontrendszer mintája látható. A bemutatott pontrendszer esetében a játékosnak meg kell jelölnie azt a legmagasabb intenzitást, amelyet az értékelt edzésen elért. A visszajelzés használható konkrét gyakorlatra vonatkozóan is.

RPE skála	A kifejtett erőfeszítés mértéke
<b>10 /</b>	<b>MAXIMÁLIS ERŐFESZÍTÉS</b> A sportoló tűréshatárának maximuma, ahonnan szinte lehetetlennek tűnik folytatni a mozgást. A játékos teljesen kifulladásig, nem tud beszélni. Egy rövid időnél tovább nem fenntartható szintű intenzitás.
<b>9 /</b>	<b>NAGYON NEHÉZ AKTIVITÁS</b> Nagyon nehezen fenntartható intenzitás. A sportoló kapkodva vesz a levegőt és mozgás közben csak pár szót tud egyszerre mondani.
<b>7-8 /</b>	<b>ÉLÉNK AKTIVITÁS</b> A játékos számára már kényelmetlen, a komfortzónájánál magasabb intenzitású mozgás, melyet légszomj kísér. A sportoló mozgás közben csak egy mondatot képes egyszerre mondani.
<b>4-6 /</b>	<b>KÖZEPES AKTIVITÁS</b> A sportoló heves lélegzés mellett fent tud tartani egy rövid beszélgetést. Még mindig a komfortzónában jár, de kezd érezhetően nehezedni az aktivitás.
<b>2-3 /</b>	<b>KÖNNYŰ AKTIVITÁS</b> A sportoló úgy érzi, hogy akár órákig fent tudja tartani ezt a mozgást. Légzése könnyed, a mozgás során képes érdemi, adekvát beszélgetést folytatni.
<b>1 /</b>	<b>NAGYON KÖNNYŰ AKTIVITÁS</b> Kis fizikai, de a teljes nyugalmi állapotnál (pl. TV nézés vagy alvásnál) nagyobb erőfeszítést okozó aktivitás.

46. ábra: Az RPE skála

	5	4	3	2	1	PONTSZÁM
<b>FÁRADTSÁG</b>	nagyon friss	friss	átlagos	fáradtabb az átlagosnál	állandóan fáradt	
<b>ALVÁSMINŐSÉG</b>	nagyon kipihent	jó	nehezen alszik el	nyugtalan alvás	álmatlanság	
<b>ÁLTALÁNOS IZOMFÁJDALOM</b>	nagyszerűen érzi magát	jól érzi magát	átlagos	növekvő izomfájdalom/merevség	erős izomfájdalom	
<b>STRESSZ SZINT</b>	nagyon nyugodt	nyugodt	átlagos	stresszes	nagyon stresszes	
<b>HANGULAT</b>	nagyon pozitív hangulat	össességében jó hangulat	kevésbé érdekli mások és/vagy tevékenységek iránt, mint általában	ingerültség csapattársakkal, családdal, munkatársakkal szemben	nagyon ingerült, türelmetlen, szomorú	

47. ábra: Szubjektív visszajelzések

#### Bővebben:

- <https://vezetofejlesztes.hu/visszajelzes/>
- <https://asszertivakademia.hu/hogyan-adjak-visszajelzest/>
- [http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008\\_MouratadisVansteenki steEtAl\\_JSEP.pdf](http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008_MouratadisVansteenki steEtAl_JSEP.pdf)
- [http://www.mapageweb.umontreal.ca/mageaug/Articles/Carpentier\\_Mageau\\_2013.pdf](http://www.mapageweb.umontreal.ca/mageaug/Articles/Carpentier_Mageau_2013.pdf)
- <https://hrcak.srce.hr/ojs/index.php/kinesiology/article/view/8101/5595>

## 6.2. Sportpedagógiai szerep

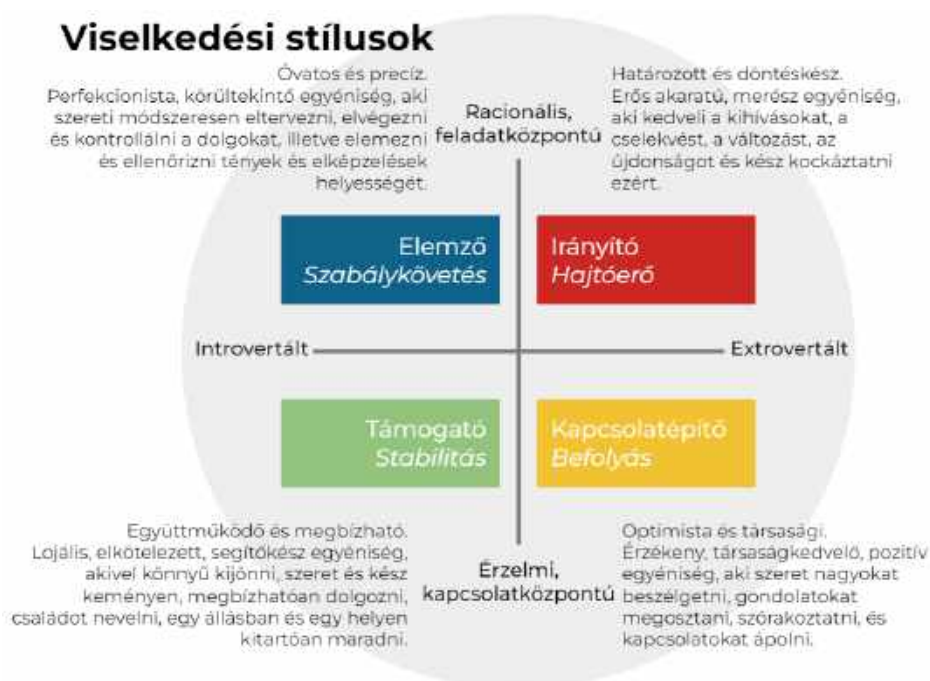
### 6.2.1. Mi a sportpedagógia?

“A sportoló személyiségfejlődésének a sporttevékenység során felmerülő sajátos pedagógiai (nevelési és oktatási) problémáival foglalkozó alkalmazott jellegű tudományág. A problémákat a sport alapvető célkitűzésének, a teljesítmény fokozásának nézőpontjából vizsgálja”. (Makszin, 2014).

**A fiatal sportolókat nem csak edzeni, irányítani, de nevelni is kell** – ehhez tisztában kell lennünk néhány alapismerettel.

## 6.2.2. Személyiségtípusok és egyén alapú fejlesztés

A vezetésről szóló fejezetben szó volt a **szituációs vezetésről**, vagyis arról, hogy az adott szituáció más-és-más stílust követel meg a vezetőtől. Az adott szituációt legjelentősebben az befolyásolja, hogy milyen személyek alkotják. Különböző személyiségtípusokat leíró modellek léteznek, közös bennük, hogy tanulmányozva őket jobban megértjük, hogy az egyes típusokkal hogyan érdemes viselkednünk és kommunikálnunk annak érdekében, hogy a legjobban tudjuk őket befolyásolni. Az egyik legszéleskörűbben használt ilyen elmélet a **DISC-viselkedésemélet**, ahol **D**ominance = irányítás, **I**nfluence = befolyásolás, **S**teadiness = stabilitás, **C**onscientiousness = szabálykövetés.



48. ábra: Viselkedési stílusok (Forrás: Telos Partners)

### Bővebben:

- <https://mindsetpszichologia.hu/sportolonak-szuletni-szemelyiseg-es-sportteljesitmeny>
- <http://eprints.staffs.ac.uk/2109/1/Allen%2C%20Greenlees%20%26%20Jones%20%282013%29.pdf>
- <https://promanconsulting.hu/disc-teszt/>
- <https://edzokepzes.hu/fitness-magazin/a-negy-szemelyisegtipus-hogyan-banjunk-veluk/47>

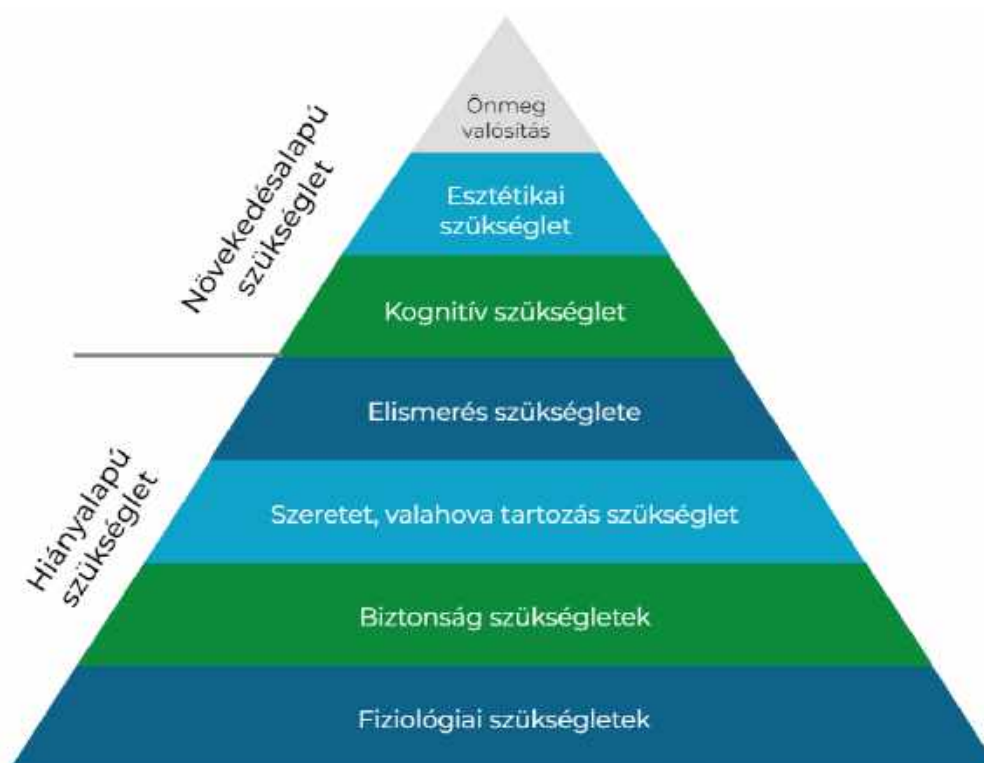
Nincs két ugyanolyan játékos. Többek közt személyiségük, képességeik, kedvenc posztjuk, ambícióik mind más irányt jelentenek. Ennek megfelelően fejlesztésük sem lehet azonos senki máséval. Érdemes tehát **a csapat tagjait egyéni szinten kezelni, fejleszteni, célokat adni nekik és jutalmazni.**

**Bővebben:**

- <http://eta.bibl.u-szeged.hu/1618/1/sportpedagogia.pdf>

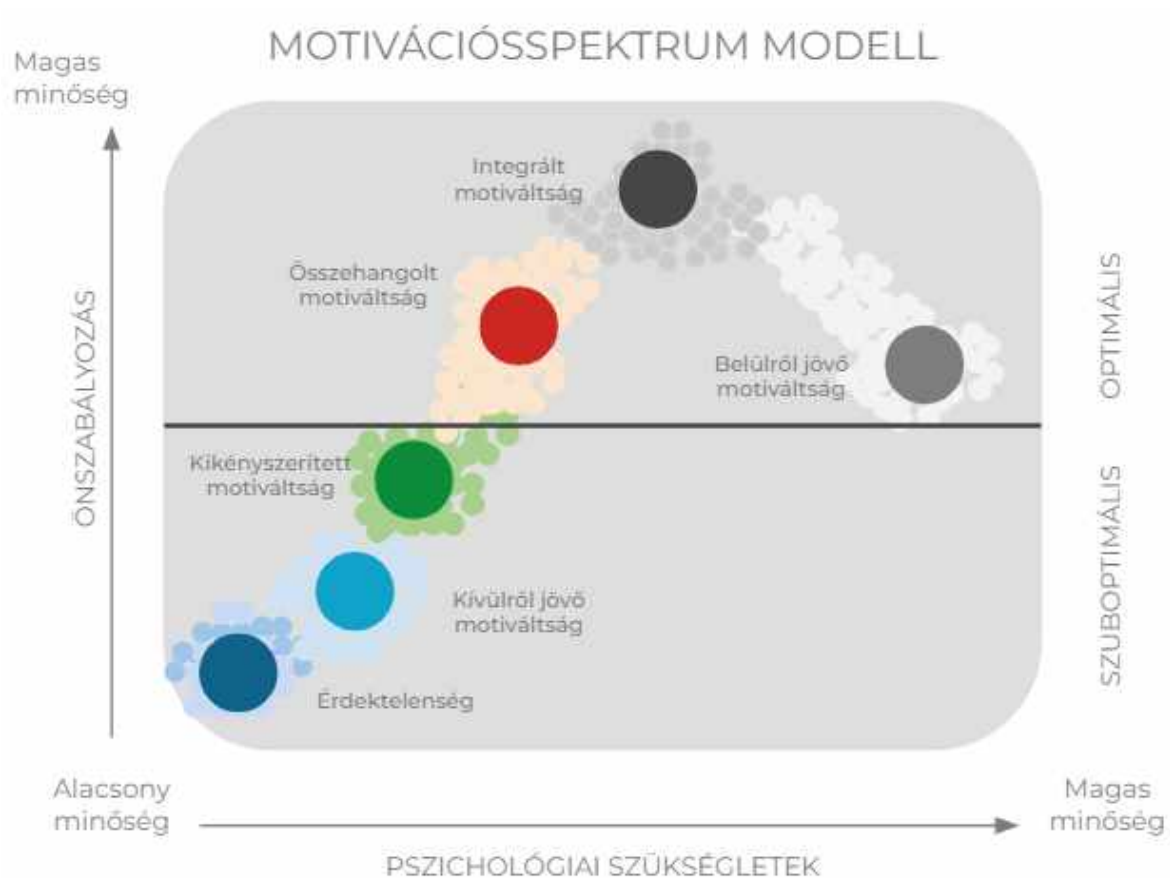
### 6.2.3. Motivációs elemek, flow, Maslow-piramis

Cselekvéseink alapvető indítékai a **késztetések**, melyeket valamely **szükséglet** jelentkezése hoz létre. Ezeket a késztetéseket, melyek a szükségletet csillapító viselkedésre irányulnak, nevezzük **motivációnak**. Szükségeink típusainak megértését a Maslow-piramis is segíti.



49. ábra: A Maslow-piramis

Az ezekre adott válaszokat, a különféle motivációkat pedig az ún. **Motivációspektrum-modell** (is) bemutatja.



50. ábra: A motivációsspektrum modell (Forrás: <http://centaer.com>)

A modellben az alábbi stádiumok vannak megkülönböztetve:

- **Érdektelenség** – Nem találunk értéket a tevékenységben.
- **Kívülről jövő motiváltság** – Csak azért is meg fogom mutatni, hogy tudom.
- **Kikényszerített motiváltság** – Nyomás alatt cselekszem. Muszáj megcsinálnom a bűntudat elkerülése miatt.
- **Összehangolt motiváltság** – Képes vagyok értéket találni a cselekvésben, pl. tanulhatok valamit az értekezleten.
- **Integrált motiváltság** – Cél társítása a cselekvéshez.
- **Belülről jövő motiváltság** – Szeretjük, amit csinálunk.

A fenti ábrán is látható, hogy a cél az, hogy a játékosokat (és egyébként a klubnál dolgozókat is) az **optimális motivációs** szintre **hozzuk** és **tartsuk**. Ezt belső szükségleteik kielégítésével tehetjük meg, amit több módszerrel is megtudhatunk tőlük, a legegyszerűbb és legolcsóbb, hogy rendszeresen megkérdezzük őket.

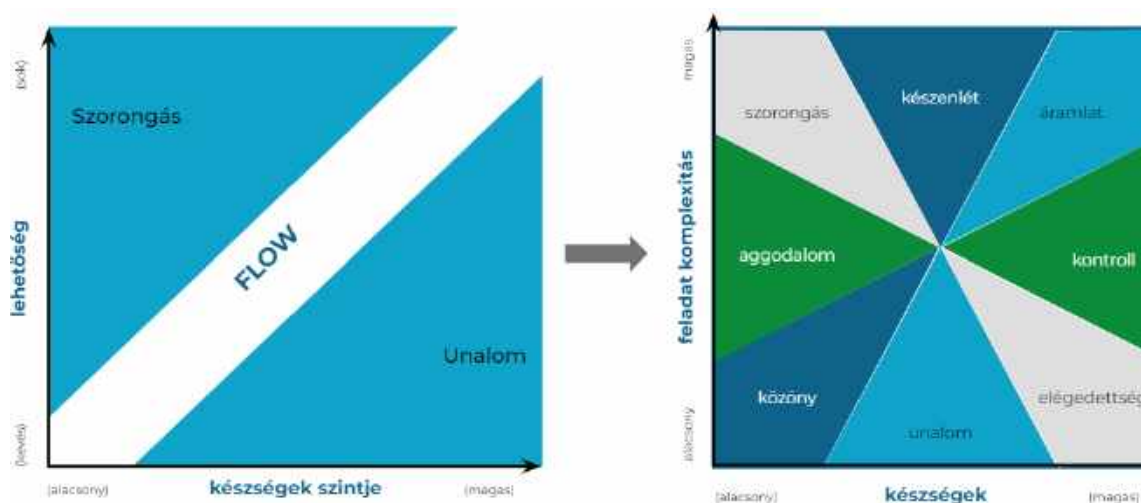


## 6.2.4. A Flow, vagy “áramlat”

A motivációhoz szervesen tartozik a flow-élmény bemutatása is.

*„Amikor az ember teljesen eggyé válik azzal, amit csinál, és tudja, hogy erős, és legalábbis az adott pillanatban ő maga irányítja sorsát, és az eredményektől függetlenül úgy érzi, hogy minden milyen jó... akkor éli át teljes lényével, hogy áramlik benne az élet. Ez a flow.”*

Csikszentmihályi, 1991



51. ábra: A Flow-modell (Forrás: Csikszentmihályi, 1991)

A bal oldali ábrán az látszik, hogy a játékosok (de egyébként újra: mindenki a klubnál) elé **olyan feladatokat, kihívásokat kell kitűzni, amik megtornáztatják képességeiket, tapasztalatukat, de nem leküzdhetetlen.** Ellenkező esetben szorongás léphet fel a **sikertelenség**, vagy **unalom** az **alulfoglalkoztatottság** miatt. A jobb oldali ábra ezt részletezi, mindkettőnél azonos céllal.

### Bővebben:

- [http://real.mtak.hu/40248/1/08\\_Szemes.pdf](http://real.mtak.hu/40248/1/08_Szemes.pdf)
- [https://www.researchgate.net/profile/Jay-Kimiecik/publication/279541912\\_Psychological\\_Correlates\\_of\\_Flow\\_in\\_Sport/links/5811ffc708aeda05f0a55d88/Psychological-Correlates-of-Flow-in-Sport.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jay-Kimiecik/publication/279541912_Psychological_Correlates_of_Flow_in_Sport/links/5811ffc708aeda05f0a55d88/Psychological-Correlates-of-Flow-in-Sport.pdf)
- <https://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=3725&context=sspapers>

## 6.2.5. Kiegész (a túlhajszolás következménye)

Ha a játékosnál **huzamosabb ideig szorongásos állapot** áll fenn, felmerül a **kiegés** lehetősége. A kiegész nem egyik napról a másikra alakul ki, hanem egy folyamat során, aminek szakaszait a csapatvezetőnek fel kell ismernie.

1. Kezdeti túláradó lelkesedés
2. Teljesítmény és érdeklődés csökkenése
3. Kezdeti idealizált elképzelések konfliktusa a valósággal
4. Kompenzálás erősebb erőfeszítésekkel, a személyes igények háttérbe szorítása
5. Befelé fordulás, rosszkedvűség a szükségletek kielégítetlensége miatt
6. Mentális zavarok, impulzus cselekedetek

### Bővebben:

- <https://bhc.hu/betegsegek/burnout/>
- [https://www.researchgate.net/profile/Henriett-Nagy/publication/275762461\\_A\\_flow-elmany\\_operacionalizalasanak\\_utjai/links/55e5b2a108aecb1a7cccf83c/A-flow-elmany-operacionalizalasanak-utjai.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Henriett-Nagy/publication/275762461_A_flow-elmany_operacionalizalasanak_utjai/links/55e5b2a108aecb1a7cccf83c/A-flow-elmany-operacionalizalasanak-utjai.pdf)

## 6.2.6. Stressz a röplabdában

A **röplabda** sportág jellegéből fakadóan szinte **mindig stresszhelyzeteket** generál. Ennek oka, hogy a játék során minden labdaérintés "kritikus", elrontható. Ezzel a csapat produktum vagy létre sem jön (pl. a rontott első labdaérintés) vagy az addig eredményes csapatproduktum vész kárba (pl. a rontott második vagy harmadik érintés). Egyéni tevékenység, de kollektív eredményesség a vége, és ez labdamenetenként is változik. Összevetve más sportágakkal a tenisz és az asztalitenisz hasonló, de ott is csak a páros küzdelmekre jellemző ez. A "menny" vagy "pokol" közötti "liftezés" sokszor szélsőséges megnyilvánulásokat is előhozhat. Az ennek okán kialakuló stressz szituációk feldolgozásában, kezelésében az edzőnek fontos szerepe van.

## 6.2.7. Stresszkezelés

A kiegész és más **stresszhelyzetek elkerülésére**, kezelésére szerencsére számtalan lehetőség áll rendelkezésre. Viszont az összes lehetőség azzal kezdődik, hogy felismerjük magunkon vagy másokon a stresszes állapotot. Alább a leggyakoribb **stresszkezelési**

**technikák**, amikről az interneten és szakkönyvekben számos forrás megtalálható – érdemes tehát utánuk olvasni!

- Légzési technikák
- Meditáció
- Autogén tréning
- Mindfulness – tudatos jelenlét
- Progresszív izomfeszítő gyakorlatok
- Imaginációs, asszociációs gyakorlatok
- Zenés relaxáció
- Pszichológiai tanácsadás stb.

### 6.2.8. Stresszmegelőzés

A stresszt nem csak kezelni lehet, de **megelőzni** is. Sok-sok olyan tudatos technika van, amikkel az életünket, szokásainkat stresszmentesebbé tehetjük. Ezek közül például:

- Hatékonyabb időmenedzsment
- A hibázás lehetőségének elfogadása
- Nemet mondás
- Másoknak való megfelelés abbahagyása
- Egészséges étkezés
- Visszajelzés kultúra
- Asszertivitás

Utóbbi két pontot hatékonyságuk miatt részletesebben is tárgyaljuk (a visszajelzés kultúrát a 6.1.7., az asszertivitást a következő fejezetben).

### 6.2.9. Asszertivitás

Egy csapat életében számos olyan helyzet van, ahol kommunikációnk és viselkedésünk a kulcsa egy konfliktus megelőzésének vagy épp kezelésének. Emiatt célszerű tisztában lennünk a négy alap viselkedési típussal, ebből is kiemelve az **asszertivitást**. Az asszertív viselkedés röviden azt jelenti, hogy **őszintén képviselem saját magam érdekeit** úgy, hogy közben a **másik fél érdekeit is tiszteletben tartom**. Azért javasolt viselkedési forma, mert így emberi kapcsolataink kiszámíthatóbbak, a csapat légkör őszintébb lesz, ön- és másokba vetett bizalmunk növekszik, időt- és energiát spórolunk meg mások gondolatainak kitalálása helyett.



52. ábra: Az asszertivitás skálája

#### Bővebben:

- <https://asszertivakademia.hu/hogyan-legyek-asszertiv-3-bevalt-lepes-a-hatekony-kommunikacioert/>
- <https://asszertivakademia.hu/asszertiv-kommunikacio-hogyan-legyunk-asszertivek/>
- [https://www.researchgate.net/publication/287710409\\_Examination\\_of\\_Anxiety\\_and\\_Assertiveness\\_Levels\\_of\\_Sporters\\_Participating\\_in\\_Inter\\_University\\_Volleyball\\_Competitions\\_in\\_Turkey](https://www.researchgate.net/publication/287710409_Examination_of_Anxiety_and_Assertiveness_Levels_of_Sporters_Participating_in_Inter_University_Volleyball_Competitions_in_Turkey)
- <https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2012/06/ASSZERTIVIT%C3%81S.pdf>

### 6.3. Példakép szerep

A fiatal sportolók viselkedésére a szülők és az iskolai oktatókon kívül a korosztályos csapat edzője bír(hat) a legnagyobb befolyással. Ez nem pusztán az edzővel eltöltött idő mennyiségével indokolható, de az edző testesíti meg azt a személyt, aki az ifjú játékost kedvenc sportágában legtöbb tanáccsal és információval látja el. A korosztályos edző az a személy, akit a sportoló a sportszakmai céljainak elérése során követ, olyan referencia pont, amely segíti a játékost a karrierje során. Ez a bizalmi viszony túlmutat annak az edzésidőre korlátozódó sportszakmai vetületén: az edző példakép a fiatal játékosok számára a pályán

és azon kívül is. Életmódja, világszemlélete, a röplabdához és általában a sporthoz való viszonya, de még a megjelenése, ruházata, beszédstílus is formálja a fiatal sportolóit.

De hogyan válhat egy edző példaképpé? Pontos recept természetesen nincs, hiszen személyenként változik, hogy ki mit tart követendőnek, viszont **fontos ökölszabály a hitelesség.**

#### **A hiteles emberek hét jellemzője:**

1. Reálisan látja a valóságot.
2. Elfogadja önmagát és más embereket.
3. Átgondolja a dolgokat, és tud cselekedni is, ha arra van szükség.
4. Egészséges, nem ellenségeskedő humorérzéssel rendelkezik.
5. Nyitott rá, hogy tanuljon a hibáiból.
6. Tisztában van saját motivációival és érzéseivel.
7. Képes asszertíven kommunikálni (érzéseit és szükségleteit szabadon és érthetően kifejezni, és meghallgatni a másik embert).

Forrás: <https://asszertivakademia.hu/a-hiteles-emberek-7-jellemzoje/>

Wooden, J., és Jamison, S. (1997) valamint Young, J. A. (2009) munkássága nyomán néhány specifikus, a gyakorlatban is használható jótanács edzők számára:

- **Mutass magasfokú elköteleződést a szakmád iránt!** - képezd és fejleszd magad nap mint nap, csak úgy, mint játékosaid. Olvass szakirodalmat, vegyél részt tréningeken, konzultálj edző kollégáiddal.
- **Légy alapos!** - minden alkalommal akkurátusan tervezd meg az edzéseket, figyelj oda a gyakorlatok kivitelezésénél minden részletre.
- **Lény konzisztens!** - kéréseid, utasításaid legyenek összhangban a múltbeli kéréseiddel, edzői filozófiáddal és az általad közvetített értékrenddel.
- **Mutasd meg a játékosoknak, hogy az edző is ember!** - Ismerd be, ha valamiben hibáztál (taktika, edzés módszer stb.), ösztönözd ezzel őket saját és mások hibáinak elfogadására.
- **Legyél pozitív!** - dolgozz a játékosod / csapatod gyenge pontjain, de közben folyamatosan hangsúlyozd erőnyeit, erősségeit.
- **Légy türelmes!** - a jó munkához idő kell. Utánpótlásban a fejlődés (alacsonyabb korosztályoknál a játék szeretetének elérése) a cél, nem pedig az azonnali eredmény. A fejlődés üteme, a játékosok erősségei és gyengéi nagymértékben eltérnek.

- **Tanúsíts etikus és törvényes magatartást minden esetben!** – viselkedj úgy versenyhelyzetben, pályán és azon kívül is, hogy játékosaid és edzőtársaid felnézzenek rád.
- **Légy tájékozott!** - hangsúlyozd és képviseld az általános műveltség fontosságát a sportolók felé, légy példakép az öltözőben és edzésen kívül folyó nem szakmai beszélgetések során is.
- **Légy pontos!** - érkezz időben az edzésekre, utazásokra, összetartásokra.

Egy másik, Thomas Lincona, a fejlődépszichológia jeles képviselője által kidolgozott struktúra alapján a példakép 15 karakterisztikáinak kölcsönhatása határozza meg a példaképként gondolkodó, érző és cselekvő edzőt.



53. ábra: Thomas Lincona - A példakép 15 karakterisztikája

A példakép szerű viselkedés meghatározása során a legtöbb szakirodalom (ahogyan a fentebb említettek is) az **etikus és erkölcsös magatartást**, mint kiemelt jellemvonást említik. De mit is jelent ez az elméletben és a gyakorlatban?

Az elméleti meghatározás szerint egy személy, egy edző etikusán jár el, ha az **általánosan helyesnek tartott emberi magatartást meghatározó normák összessége szerint cselekszik**. A gyakorlatban az "általánosan helyesnek tartott magatartás" kultúránként eltér, de a kézzelfoghatóság - és sok esetben a számonkérhetőség - miatt egyes sportszervezetek, sportági szakszövetségek etikai kódexben rögzítik a vonatkozó elveket és iránymutatásokat. A magyar röplabdasporth etikai álláspontját a Magyar Röplabda Szövetség elnöksége által elfogadott, mindenkor hatályos Etikai- és Gyermekvédelmi Szabályzat rögzíti.

A korosztályos utánpótlás edző felelős a játékosok számára átadni a sportolói életmódhoz és sportkarrierhez tágabb értelemben kapcsolódó legfontosabb információkat:

- regenerációra, pihenés fontosságára vonatkozó alapismeretek (lásd: Erőnléti fejlesztés a röplabdában című fejezet)
- sport – iskolai elfoglaltság - szórakozás/magánélet viszonyára vonatkozó elvek
- amatőr és professzionális versenyszint által megkövetelt életforma előnyei és hátrányai
- edző - szülő - szurkolói háromszög viszonyrendszerére vonatkozó elvek (lásd: Sportpszichológiai fejlesztés című fejezet)
- táplálkozási alapismeretek (lásd: Táplálkozási alapok című fejezet)

**Az edző köteles ezekben a témákban az információ átadáson tevékenyen részt venni, és példamutató magatartást tanúsítani.**

**Bővebben:**

- [https://www.researchgate.net/profile/Pierre-Trudel-2/publication/286969999\\_Role\\_of\\_the\\_Coach\\_How\\_Model\\_Youth\\_Team\\_Sport\\_Coaches\\_Frame\\_Their\\_Roles/links/5674002108aedbbb3fa1ae2f/Role-of-the-Coach-How-Model-Youth-Team-Sport-Coaches-Frame-Their-Roles.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Pierre-Trudel-2/publication/286969999_Role_of_the_Coach_How_Model_Youth_Team_Sport_Coaches_Frame_Their_Roles/links/5674002108aedbbb3fa1ae2f/Role-of-the-Coach-How-Model-Youth-Team-Sport-Coaches-Frame-Their-Roles.pdf)
- <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/coach-role-model>
- <https://www.strength-and-power-for-volleyball.com/volleyball-coaching-strategies.html>

# 7. Táplálkozási alapok



## Sporttáplálkozási alapismeretek

„Az vagy, amit megeszel!” – tartja a régi mondás. Igaz ez a sportolókra is, sőt hatványozottan igaz rájuk. A táplálkozástudomány egy hatalmas tudományterület, és ezen belül még az ún. sporttáplálkozás is kezelhetetlenül nagy téma jelen terjedelmi keret számára. Ezért a fejezetnek nem célja, hogy a gyakorló edzők részletes képet kapjanak a táplálkozás-élettan részleteiről, csupán fel akarjuk hívni a figyelmet, hogy táplálkozásnak milyen fontos szerepe van a sportteljesítmény létrejöttében, a teljesítmény fenntartásában és az azt követő regenerációban.

A röplabdázásban sporttáplálkozás szempontjából a legnagyobb kihívás, hogy az akár több órás, vagy strandröplabda esetén a napi többszöri mérkőzés alatt, fenntartsa sportolók energiaellátottságát és hidratáltságát.

## Folyadékpótlás

A fokozott izomműködés révén létrejövő hőmérséklet emelkedés kompenzálására jön létre az izzadás jelensége. Úgy is tekinthetünk rá, mint a szervezet önvédelmi folyamatára. A verejtékezéssel a folyadék (víz) mellett a elektrolitok, elsősorban nátrium, is távozik a szervezetből, amelynek mértéke egyénenként nagyon nagy mértékben változik. Ennek megfelelően az egyén számára optimális folyadék elektrolittartalma is eltérő. Ma már van arra lehetőség, hogy megmérjük az egyén verejtékének elektrolit-összetételét és célszerű ennek megfelelően megválasztani a sportoló számára az italt. A nátrium mellett a kálium, a klór és magnézium bevitelük kritikus a teljesítmény fenntarthatósága érdekében.

A sportteljesítmény szempontjából kritikus határnak tekintjük, hogy az edzés, versenyzés alkalmával a sportoló testsúlyának csökkenése ne haladja meg a 2%-ot (ez egy 90 kg-os



ember esetén 1,8 kg), mert az már komoly teljesítményromlást okoz. Csökken az aerob kapacitás, az anaerob teljesítmény (kritikus a röplabdában) és kapacitás, a maximális – és gyorsaság. Romlik a koncentrációs képesség, nő a reakcióidő, csökken a kognitív teljesítmény. Köznyelven a sportoló rossz döntéseket hoz, sokat hibázik.

A (de)hidratáltsággal kapcsolatos szakirodalomban a fokozott verejtékezés mellett a hosszú és/vagy rendszeres utazás is megjelenik a leggyakoribb okok között. Így az élsportolók kétszeresen is a veszélyeztetettek között vannak.

A röplabdázásban nem a mozgás intenzitása révén elvesztegetett folyadékmennyiség teszi egy „hidratáció-érzékeny” területté. A rendelkezésre álló szakirodalmi adatok szerint a röplabdázók átlagos izzadási rátája 0,93 +/- 0,05 l/óra, amivel egyik játékos sem érte el saját testsúly tömegének 2%-t meghaladó folyadékvesztést. A mérkőzések időtartama miatt viszont különös figyelmet kell fordítani az elektrolitokat is tartalmazó italok fogyasztására. A mérkőzés alatt különösen a „sokadik játszmában” már kifejezetten javasolt a folyadékpótlás. Játék közben 700 ml folyadék fogyasztása ajánlott óránként, amelyek képesek a rövid időn belül addicionális energiát biztosítani és fenntartani a sportoló teljesítményét.

### **Szénhidrátpótlás**

A gyors megindulásokat, irányváltásokat és felugrásokat kombináló sportágakban – és a röplabda ilyen – amelyekben az edzés és versenyzés ideje meghaladja az egy órát, célszerű a tevékenység közben pótolni a felhasznált szénhidrátot, óránként 30-60 grammot.

Az edzés közbeni szénhidrátot bevinni a szervezetbe a legegyszerűbb módon folyadék formájában lehet. A sportitalok vízben feloldandó por formájában vagy fogyasztásra kész formában (ready-to-drink, RTD) formában állnak rendelkezésre. A termékekben a szénhidráttartalom az esetek többségében oldott cukor formájában van jelen. A termékek másik csoportjában a lassú – egyre többször ütemezett (több lépcsőben) lebomló maltodextrin jelenti a szénhidráttartalmat. A maltodextrin így huzamosabb ideig képes energiával ellátni a sportolót és segíteni a teljesítmény fenntartását. Legmodernebb, legújabb változatai esetében már 8 órán keresztül egyenletes vércukorszint biztosításról számol be a szakirodalom. A maltodextrin, mint gyorsan és huzamosabb ideig energiát szolgáltató összetevő megjelenik az ún. gél termékekben is, amelyek szintén könnyen, gyakran, kényelmesen kezelhető megoldásai a sport közbeni szénhidrát pótlásnak.

A szénhidrátpótlásnak nem csak a teljesítmény fenntartásában van komoly szerepe, hanem az edzések – és főleg a négy-öt játszmás mérkőzések – után a játékos lemerült glikogén raktárainak feltöltése során is.

Tekintettel a röplabdázás közben végzett mozgások magas intenzitására ill. az intenzív mozgások sorozatos ismétlődésére a mozgás komolyan lemeríti a vázizmok és máj glikogén raktárait, így mérkőzést követő 30 percen belül javasolt a szénhidrátaktárak feltöltésének megkezdése. Röplabda specifikus adatok hiányában javasoljuk, hogy a mérkőzést követő 5 órán belül magas glikémiás indexű, óránként 1,2 g/testsúly kg mennyiségű szénhidrát bevitele javasolt. Ezek a pótlási folyamatok különösen fontos sorozatterhelések, tornák esetén.

### **Fehérjepótlás**

Az addicionális fehérjebevitel elsősorban azokban a sportágakban alapvető, ahol a sportsiker megkívánja a nagyobb izomtömeget. Látszólag a röplabda nem ilyen, azonban a sportág profilját elemezve kimutatható, hogy a dinamikus lábmunka, a sorozatos felugrások megkívánja magas gyorsító-szinthez szükséges – és egyre inkább szükségesség válik - izomösszehúzódnások megkövetelik az izomtömeget.

Mivel az intenzív edzés/versenyzés, illetve az ez alatt megvalósuló intenzív mechanikus terhelés fehérjedegradációval jár, az izmok - és általánosságban a szervezet - újjáépítése érdekében 20 g fehérje bevitele javasolt az edzést követően.

Ismert, hogy az izomrendszer regenerációjának legfontosabb periódus az alvás időszaka, így célszerű az erőedzések napján, lefekvés előtt 30 g fehérjét bevinni. A piacon fellelhető fehérje termékek közül a leggyakrabban használt a tejsavó fehérje. Ennél jobb felhasználásúak a tojásfehérjéből- és újabban a tisztán növényi forrásból kivont fehérjék.

### **Egyéni és versenyéven belüli eltérések sporttáplálkozásban**

A játékosok számára ideális táplálkozással kapcsolatos ajánlások a versenyév különböző időszakaiban (felkészülési-, verseny és átmeneti időszakok) eltérőek.

**A versenyidőszakban** a mérkőzések előtti megfelelő hidratáltság és energiaellátottság a fő feladat. Ebben az edzésperiódusban a javasolt szénhidrátbevitel 5-7 g/testsúly kg. A mérkőzések előtti időszakban (2-3 nap) célszerű több szénhidrátot és kevesebb – de kritikus szintet elérő mennyiségű – fehérjét fogyasztani. Rendkívül fontos a bevitt zsírok minősége.

Közvetlenül mérkőzés előtt – 2-4 órával a kezdő sípszót megelőzően – gyorsan emészthető, magas szénhidrát-tartalmú ételeket érdemes fogyasztani. Kerülendőek a magas rost- és/vagy zsírtartalmú ételek.

A mérkőzések alatt – különösen a „sokadik” játszmákban - érdemes magas szénhidrát-tartalmú energiagéleket, sportitalokat fogyasztani, amelyek segítenek fenntartani a sportoló egyenletes teljesítőképességét. Fontos, hogy az energiapótlás céljával fogyasztott italok mindenképpen tartalmazzanak elektrolitokat is, egyben azoknak a pótlása is történjen meg. Ökölszabályként elmondhatjuk, hogy „Ne fogyasszunk energiatalt elektrolitok nélkül, de fogyaszthatunk elektrolit italt szénhidrátbevitel nélkül!”

A **felkészülési időszakban** végzett nagy számú edzés okán magasabb a szervezet energiaigénye, és így táplálkozás során nagyobb mennyiségű energiát kell bevinni. Napi 3 óra közepes vagy magas intenzitású edzéshez 6-10 g/testsúly kg, a 4-5 órányi közepes vagy magas intenzitású edzéshez 8-12 g/testsúly kg szénhidrát bevitele javasolt.

A szervezet hidratációs igényét tekintve kisebb az eltérés a verseny és a felkészülési időszak között. Az ott leírtak ebben a szakaszban is érvényesek.

A **pihenő időszakban** fontos a regenerációs folyamatok megtámogatása. A vitaminok és nyomelemek bevitele szükséges immunrendszer támogatásához és a szervezet teljesítőképességének fenntartásához.

A fentiek csupán gondolatébresztőként szolgálnak a sport-táplálkozás témaköréből, de már ebből is jól látszik, hogy a terület adta számos változóval egy izgalmas terep nyílik a gyakorló szakember számára.

## 8. Utószó

*Bízunk benne, hogy a kiadvány hasznos építőköve lesz a magyar röplabdázás további fejlődésének. Célunk volt, hogy a bevezetőben említettek mentén - és a formai keretek között – olyan tartalommal töltsük meg a dokumentumot, ami az Olvasó információigényét gyorsan és könnyen kezelhetően tudja kielégíteni. A Magyar Röplabda Szövetség további célja, hogy az itt említettek részleteit tovább bontva mélyebb anyagokat állítson elő és osszon meg a szakmai közösséggel, így támogatva azok gyakorlatba ültetését és hasznosulását.*



## 9. Impresszum

**Kiadó:** Magyar Röplabda Szövetség

**Cím:** 1134 Budapest, Váci út 19.

**Telefon:** +36 1 300 7250

**Web:** <https://hunvolley.hu/>

**E-mail:** [hunvolley@hunvolley.hu](mailto:hunvolley@hunvolley.hu)

**Felelős kiadók:**

Dr. Kersch Ferenc  
Ludvig Zsolt  
Vatai Gabriella

**Szerzők:**

Dr. Tóth László  
Koch Róbert  
Oláh Zsolt  
Szabados István  
Széles József

**Szakértők:**

Buday Balázs  
Demeter György  
Dr. Sipos Kornél  
Jókay Zoltán

**További köszönet:**

Bodonyi Ákos  
Dávid Zoltán  
Gubik János  
Gyurkó Sándor

Halász Márta  
Hiervarter Ákos  
Hollósy László  
Horváth András

König Gábor  
Lacombe Vincent  
Lacombe Zsófia  
Leiszt Máté

Lestár László  
Tomanóczy Tibor  
Weczera Csaba

2022

# 10. Felhasznált irodalom

## Erőnléti fejlesztés a röplabdában

Abbott A., Collins D. (2004): Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *J Sports Sci*, 22, 395-408.pp.

Angyan, L., Teczely, T., Zalay, Z., and Karsai, I. (2003). Relationship of anthropometrical, physiological and motor attributes to sport-specific skills. *Acta Physiol. Hung.* 90, 225–231.pp.

Balyi I., Way R., Higgs C. (2013): Long-term athlete development. London:Mackeith Press.

Balyi, I., and Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: trainability in childhood and adolescence. *Olympic Coach* 16, 4–9.pp.

Balyi, I., Itad, U. K., and Williams, C. (2009). *Coaching the Young Developing Performer: Tracking Physical Growth and Development to Inform Coaching Programmes*. Chelsea: Coachwise.

Bailey, R., and Morley, D. (2006). Towards a model of talent development in physical education. *Sport Educ. Soc.* 11, 211–230.pp.

Balciunas, M. (2005). *Efficiency of Applying Optimum Physical Loads to Young Basketball Players*. Ph. D thesis, Lithuania.

Barker A.R., Armstrong N. (2011): Exercise testing elite young athletes. *Med Sports Sci.* 56:106-125.pp.

Barnes J. (2013): Speed training for combat, boxing, martial arts and MMA. *Combat Training Books*, 17-25. pp. and 115-137.pp.

Baxter-Jones A.D.G., Helms P.J. (1996): Effects of training at young age: A review of the training of young athletes (TOYA) study. *Pediatr exerc Sci.* 8: 310-327.pp.

Bergeron M.F., Mountjoy M., Armstrong N. et al (2015): International Olympic Committee consensus statement of youth athletic development. *Br.J Sports Med*, 49: 843-851.pp.

Beunen G.P., Malina R.M. (1988): Growth and physical performance relative to the timing of the adolescent spurt. *Exerc Sport Sci Rev.* 16:503-540.pp.

Bloom B. S., Sosniak L. A. (1985). *Developing Talent in Young People*. New York, NY: Ballantine Books.

Borms J. (1986). The child and exercise: an overview. *J. Sports Sci.* 4, 3–20.

Bouchard C., Malina R. M., Pérusse L. (1997). *Genetics of Fitness and Physical Performance*. Champaign, IL. Human Kinetics

Burke L.M., Hawley, J.A., Wong S.H., Jeukendrup A.E. Carbohydrates for training and competition. *J Sport Sci.* 29(Suppl 1): S17-S27.

Cadefau J., Casademont J., Grau J.M. et al (1990): Biochemical and histochemical adaptation to sprint training in young athletes. *Acta Physiol Scand.* 140: 341-351.pp.

Claessens A.L., Beunen G., Malina R.M. (2008): Antropometry, physique, body composition and maturity. In: Armstrong N., vanMechelen W. eds. *Paediatric exercise science and medicine*. 2nd edition. Oxford., Oxford University Press, 24-36. pp.

Condello G., Minganti C., Lupo C., Benvenuti C. (2013). Evaluation of change-of-direction movements in young rugby players. *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 8, 52-56.pp.

Daly R.M., Rich P.A. Klein R. (1998): Hormonal responses to physical training in high-level prepubertal male gymnasts. *Eur J Appl, Physiol.* 79:74-81.pp.

Dick, F. W. (2007). *Sports Training Principles*. London: A&C Black.

Dietrich W.(1982): Ungenutzte möglichkeitem. *Körpererziehung*.32.1. 40-44.p.

Drinkwater E. J., Hopkins W. G., McKenna M. J., Hunt P. H., and Pyne D. B. (2007). Modelling age and secular differences in fitness between basketball players. *J. Sports Sci.* 25, 869-878.pp.

Drinkwater E. J., Pyne D. B., McKenna M. J. (2008). Design and interpretation of anthropometric and fitness testing of basketball players. *Sports Med.* 38, 565-578. pp.

Dotan R., Mitchell C., Cohen R., Klentrou P., Gabriel D., Falk B. (2012): Child-adult differences in muscle activation: A review. *Pediatr Exerc Sci.* 24: 2-21.pp.

Doug Anton (2006) Volleyball for life. Long -term athletes development forr volleyball iu Canada [https://volleyball.ca/uploads/About/LTAD/LTAD\\_Electronic\\_April2007.pdf](https://volleyball.ca/uploads/About/LTAD/LTAD_Electronic_April2007.pdf)

Engebretsen L., Steffen K., Bahr R. et al. (2010): The International Olympic Committee consensus statement on age determination in high-level young athletes. *Br J Sports Med,* 44: 476-484.pp.

Ericsson K.A. (2013): Training history, deliberate practice and elite sport performance. An analysis oin response to Tucker and Collins review What makes champions? *Br J Sports Med,* 533-535-pp.

Ericsson K. A., Charness N. (1994). Expert performance - its structure and acquisition. *Am. Psychol.* 49, 725-747.pp.

Ericsson K. A., Krampe R. T., Teschmer C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychol. Rev.* 100, 363-406.pp.

Eriksson B.O., Saltin B. (1974) Muscle metabolism during exercise in boys aged 11 to 16 years compared to adults. *Acta Pediatr Belg,* 28:257-265.pp.

Escobar K.A., McLain T.A. Kerksick C.M. (2016) Protein needs of young athletes. In: Kerksick C.M., Fox E. eds. *Sports nutrition needs for child and adolescent athletes*. Boca Raton, FL: CRC Press, 59-75.pp.

Eynde B.V.. van Gerven D., Vienne D. at al (1989): Endurance fitness and peak height velocity in Belgian boys. in: Osseid S., Carlsen K. eds *Children and exercise XIII* Champaign, IL:Human Kinetics; 19-27.pp.

Ford P., De Ste Croix M., Lloyd R., Meyers R., Moosavi M., Oliver, J., et al. (2011). The long-term athlete development model: physiological evidence and application. *J. Sports Sci.* 29, 389-402.pp.

Fry R.W., Morton A.R., Keast D. (1991): Overtraining in athletes: An update. *Sports Med.* 12:32-65.pp.

Getchell B., Mikesky A. E., Mikesky K. N. (1998). *Physical Fitness: A Way of Life*. Boston, MA: Allyn and Bacon.

Glenmark B.C., Hedberg G., Jansson E. (1992): Changes in muscle fibre type from adolescence to adulthood in women and men. *Acta Physiol Scand.* 146: 251-259.pp.

Hansford C. (2004): Fundamental Movements, Presented British Canoe Union, National Conference. December 2004.

Haywood K.M., Getchell N (2014): Life span motor development. 6th edition. Champaign. IL: Human Kinetics.

Hill A.P., Hall H.K. Appleton P.R. (2013): Perfectionism and athletes burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. *Anxiety Stress Coping*. 23:415-430.

Hirtz P. (1978): Schwerpunkte der koordinativ-motorischen Vervollkommnung im Sportunterricht der Klassen 1 bis 10. *Körpererziehung*. 29.7. 340-344.pp.

Hollander D., Meyers M., LeUnes A. (1995): Physiological factors associated with overtraining. *J Sports Behav*. 18: 3-15.pp.

Hopkins, W. (2006). Spreadsheets for analysis of controlled trials, with adjustment for a subject characteristic. *Sports Sci*. 10, 46-50.pp.

Impellizzeri F.F., Rampinini. E., Marcora S.M. (2005): Physiological assessment of aerobic training in soccer. *Journal of Sport Sciences*, 23:584.p.

Israel S. (1975): Die Bewegungskoordination frühzeitig ausbilden. *Körpererziehung*. 26.11.501-505.p.

Jürimae J. (2017): Hormones and training. In: Armstrong N. van Mechelen. W., eds. Oxford, *Textbook of children's sport and exercise medicine*. 3rd edition. Oxford: Oxford University Press. 455-464.pp.

Karcher C., Buchheit M. (2014): On-court demands of elite handball, with special reference of playing positions. *Sport Medicine*, 44: 807.p.

Karpowicz K. (2006). Interrelation of selected factors determining the effectiveness of training in young basketball players. *Hum. Mov*. 7, 130-146.

Leite N., Sampaio J. (2010). Early sport involvement in young portuguese basketball players. *Percept. Mot. Skills* 111, 669-680.pp.

Leite N., Sampaio, J. (2012). Long-term athletic development across different age groups and gender from Portuguese basketball players. *Int. J. Sports Sci. Coach*. 7, 285-300.pp.

Lloyd R.S., Oliver J.L. (2014). Strength and conditioning for young athletes. 1st ed, Abingdon: Routledge p.9.

Lynn M.A.T., Staden K. (2001): The obesity epidemic among adolescents. *Wellspring* 12 (2), 5-6.pp.

Malina R.M. (2008): Skill acquisition in childhood and adolescence. In: Hebestreit H., Bar-Or O., eds *The young athlete*. 2nd edition. Oxford: Blackwell- 96-111. pp.

Malina R.M. (2011): Skeletal age and age verification in youth sport. *Sport Med*. 41: 925-947.

Malina R.M. (2017): Assessment of maturation. In: Armstrong N. van Mechelen. W., eds. Oxford, *Textbook of children's sport and exercise medicine*. 3rd edition. Oxford: Oxford University Press. 3-10 pp.

Malina R.M. (2017): The influence of physical activity and training on growth and maturation of youth athletes. In: Armstrong N. van Mechelen. W., eds. Oxford, *Textbook of children's sport and exercise medicine*. 3rd edition. Oxford: Oxford University Press. 441-454.pp.

Malina R.M., Beunen G. (2008): Growth and maturation. Methods of monitoring. In. Hebestreit H., Bar-Or O. eds *The young athlete*. Oxford. Blackwell; 430-442.

Malina R.M., Bouchard C, Bar-Or O (2004): Growth maturation and physical activity. 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

Malina R.M., Coelho e Silva M.J., Figuerido A.J. (2013) Growth and maturity status of youth players. In: Williams A.M., eds *Science and Soccer*. London. Routledge. 307-332. pp.

Malina R.M., Rogol A.D., Cumming S.P., Coelho e Silva M.J., Figuerido A.J. (2015) Biological maturation of youth athletes. Assessment and implications. *Br J Sports Med*, 49: 852-859.pp.

Matos N., Winsley R.J. (2007): Trainability of young athletes and overtraining. *J Sports Sci Med*. 6: 353-367.pp.

Meeusen R., Duclos M., Foster C. et al (2013): Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Eur J. Sport Sci*. 13:1-24.pp.

Norton K., Olds T. (2001). Morphological evolution of athletes over the twentieth century: causes and consequences. *Sports Med*. 31, 763-783.pp.

Nuno M.C. (2012) Long-term athletic development across different age groups and gender from Portuguese basketball players. *Intl J of Sports Science and Coaching*. Volume 7, 2: 285.p.

Oertel G. (1988): Morphometric analysis of normal skeletal muscle in infancy, childhood and adolescence. *J. Neurol Sci*, 88:303-313.

Ratel S., Tonson A., LeFur Y., Cozzone P., Bendahan D. (2008): Comparative analysis of skeletal muscle oxidative capacity in children and adults. A P-MRS study. *Appl. Physiol Nutr Metab*, 33:720-727.pp.

Salmela J. H., Young B. W., Kallio J. (1998). "Within-career transition of the athlete-coach triad," in *Career Transitions in Sport*, eds P. Wylleman and D. Lavalley (Morgantown, VA: Fit Publications).

Somodi L. (2003): Mozgáskoordináció- és gyorsaságfejlesztő gyakorlatok óvodától a felnőtt korig. Wesselényi Sport Közalapítvány, 38 – 55.p.

Smith B, Dynie S. (2008): The Canadian Basketball Athletic Development Model. *Basketball Canada*.

Stafford I. (2005). *Coaching for Long-Term Athlete Development: To Improve Participation and Performance in Sport*. Leeds: The National Coaching Foundation.

Stanko O. (2006) Volleyball for life. Long-term athletes development for volleyball in Canada Canadian Volleyball Federation, [https://volleyball.ca/uploads/About/LTAD/LTAD\\_Electronic\\_April2007.pdf](https://volleyball.ca/uploads/About/LTAD/LTAD_Electronic_April2007.pdf)

Sugden D., Wade M. (2013): Typical and atypical motor development. London: MacKeith Press.

Sugden D., Soucie H. (2017): Motor development. In: Armstrong N. van Mechelen. W., eds. Oxford, *Textbook of children's sport and exercise medicine*. 3rd edition. Oxford: Oxford University Press. 43-55.pp.

Tucker R., Collins M. (2014): What makes champions? A review of the relative contribution of genes and training to sporting success. *Br J Sports Med*. 46:555-561.pp.

Vaeyens R., Lenoir M., Williams A. M., Philippaerts R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport - current models and future directions. *Sports Med*. 38, 703-714.pp.

Vanrenterghem J., Nedergaard N.J., Robinson M.A., Drust B. (2017) Training load monitoring in team sports: A novel of framework separating physiological and biomechanical load-adaptation pathways. *Sport Medicine*, 47:2139.



Viru A., Loko J., Harro M., Volver, A., Laaneots L., Viru M. (1999). Critical periods in the development of performance capacity during childhood and adolescence. *Eur. J. Phys. Educ.* 4, 75–119.pp.

Winsley R.J. (2017): Overtraining syndrome. In: In: Armstrong N., van Mechelen. W., eds. Oxford, *Textbook of children's sport and exercise medicine*. 3rd edition. Oxford: Oxford University Press. 519-526.pp.

## Sportpszichológiai fejlesztés

Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Achievement goals, competition appraisals, and the psychological and emotional welfare of sport participants. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(3), 302–322. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.3.302>

Apter, M.J.; Fontana, D.; Murgatroyd, S. (1985). *Reversal Theory: Applications and Development*. Psychology Press. ISBN 9781315801773.

Baddeley, A. (2003). *Az emberi emlékezet*. Budapest: Osiris Kiadó.

Balyi, I., Way, R. and Higgs, C. (2013). *LongTerm Athlete Development*. Human Kinetics. Champaign, USA.

Baumann, S. (2006). *Csapatpszichológia*. Ludovika Egyetemi Kiadó Nonpr.Kft. 208 p.

Bábosik István (2004). *Neveléslélektan*. Osiris kiadó, Budapest. 616 p.

Bábosik István (2020). *A konstruktív életvezetés pedagógiája és iskolája*. Budapest, Magyarország: Eötvös József Könyvkiadó.

Bíróné Nagy Edit (2004): *Sportpedagógia*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.

Blankenship, B. T. (2008). *The Psychology of Teaching Physical Education. From Theory to Practice*. Routledge, New York, 428 p.

Buda, Béla (1984). *Klinikai sportpszichológia*. In: Frenkl, R. (szerk.) *Sportorvostan*, 405-415.

Budavári Ágota (2007). *Sportpszichológia*. Medicina, Budapest. 252 p.

Covington, M. V., and Omelich, C. L. (1991). Need achievement revisited: Verification of Atkinson's original 2 x 2 model. In Spielberger, C. D., Sarason, I. G., Kulcsár, Z., and Van Heck, G. L. (eds.), *Stress and Emotion: Anxiety, Anger, and Curiosity*, 14th Ed., Hemisphere, Washington, DC.

Czigler, István (2019). *A figyelem pszichológiája* Budapest, Magyarország: Akadémiai Kiadó (2005) , 234 p. ISBN: 9630582376

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Di Tore, P.A., Discepolo, T., & Di Tore, S. (2013). Natural user interfaces as a powerful tool for courseware design in physical education. *Journal of E-Learning and Knowledge Society*, 9(2), 109-118.

Dubecz József (2009). *Általános edzéselmélet és módszertan: jegyzet a középfokú edzőképzés részére*. Budapest, Magyarország: Rectus Kft. 274 p.

Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290-299.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T. és Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100. 363–406.

Fehér Ottó, Mészáros István (2000). A pszichés működés élettana és kórélettana. Szeged, Magyarország: JATEPress, 170 p.

Gombocz János (2004). A testnevelőtanár és az edző pedagógiai szerepe. In: Biróné, Nagy Edit (szerk.) *Sportpedagógia: kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához*. Budapest, Magyarország, Pécs, Magyarország: Dialóg Campus Kiadó 316 p. pp. 147-172, 26 p.

Hanin, Y. L. (2000). Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model: Emotion-performance relationship in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65–89). Human Kinetics.

Hardy, L. (1990). A catastrophe model of anxiety and performance. In J. G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport*. Chichester, UK: Wiley.

Heilmann, F.; Weinberg, H.; Wollny, R. (2022). The Impact of Practicing Open- vs. Closed-Skill Sports on Executive Functions—A Meta-Analytic and Systematic Review with a Focus on Characteristics of Sports. *Brain Sci.* 2022, 12, 1071. <https://doi.org/10.3390/brainsci12081071>

Hidi, S. (2000). An interest researcher's perspective: The effects of extrinsic and intrinsic factors on motivation. In C. Sansone & J. M. Harackiewicz (Eds.), *Intrinsic and extrinsic motivation: The search for optimal motivation and performance* (pp. 309–339). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012619070-0/50033-7>

Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Jacobson, J., & Matthaues, L. (2014). Athletics and executive functioning: How athletic participation and sport type correlate with cognitive performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 521–527. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.05.005>

Jowett, S., & Poczwadowski, A. (2007). Understanding the Coach-Athlete Relationship. In S. Jowette & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 3–14). Human Kinetics.

Koch, P., Krenn, B. (2021). Executive functions in elite athletes – Comparing open-skill and closed-skill sports and considering the role of athletes' past involvement in both sport categories . *Psychology of Sport and Exercise*, 55(2):101925 doi:10.1016/j.psychsport.2021.101925

Krenn, B., Finkenzeller, T., Würth, S., & Amesberger, G. (2018). Sport type determines differences in executive functions in elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 72-79. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.0026>

Kő Natasa (2017). Önszabályozás, Temperamentum, Ego-rugalmasság. In: N Kollár, Katalin; Szabó, Éva (szerk.) *Pedagógusok pszichológiai kézikönyve 3*. Budapest, Magyarország: Osiris Kiadó (2017) 551 p. pp. 109-131, 23 p.

Kő Natasa, Pajor Gabriella, Szabó Mónika 2017). Motiváció In: N, Kollár Katalin; Szabó, Éva (szerk.) *Pedagógusok pszichológiai kézikönyve 1*. Budapest, Magyarország: Osiris Kiadó (2017) 539 p. pp. 301-346, 46 p.

Lloyd, R. & Oliver, J. (2012). The youth physical development model: a new approach to long-term athlete development. *Strength & Conditioning Journal*, 34, 61-72.

Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E.A. (2008). The behavioural regulation in sport questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 323-355.

Martens R. (1987). *American Coaching Effectiveness P. Coaches Guide to Sport Psychology*: Human Kinetics Publishers; 195 p.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A. and Smith, D.E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In *Competitive Anxiety in Sport* (edited by R. Martens, R.S. Vealey and D. Burton), pp. 117–190. Champaign, IL: Human Kinetics.

Mohammadzadeh H, Sami S.(2014). Psychological Skills of Elite and Non-Elite Volleyball Players. *Annals of Applied Sport Scienc*; 2(1):31-36.

Nádori László (1991). *Az edzés elmélete és módszertana*. Budapest, Magyarország: Magyar Testnevelési Egyetem, 296 p.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328–346. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>

Nicholls, A.R. (2022). *Sportpszichológia az edzői munkában. Elmélet és gyakorlat*. Krea Fitt Kft. Budapest, 432 p.

Nideffer, R. (1981). *Predicting human behavior: a theory and Test of Attentional and Interpersonal Style*. San Diego, CA: Enhanced Performance Associates.

Pavlik Gábor (2019). *Élettan, sportélettan*. Medicina, Budapest, 596 p.

Paic Róbert, Kajos Attila, Meszler Balázs, Prisztóka Gyöngyvér (2018). A magyar nyelvű Sportmotivációs Skála (H-SMS) validációja és eredményei *MAGYAR PSZICHOLÓGIAI SZEMLE* 73: 2 pp. 159-182, 24 p.

Resch, Mária (2019). *Sportpszichiátria*. Krea\_Fitt Kft. Budapest, 379 p.

Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28(3), 297–313. <https://doi.org/10.1023/B:MOEM.0000040156.81924.b8>

Reinhardt M, Tóth L (2017). Psychological determinants of intrinsic sport motivation among Hungaian National Junior Ice Hockey Team players. In: 38th STAR Conference 5-7 July, 2017 (Wed-Fri): Stress Anxiety and Resilience: Challenges of the 21st Century Hong Kong, Kína: [s. n.] (2017) pp. 84-85, 2 p.

Révész, László, Bognár, József, Csáki, István, Trzaskoma-Bicsérdy, Gabriella (2013). Az edző-sportoló kapcsolat vizsgálata az úszás sportágban. *MAGYAR PEDAGÓGIA* 113: 1 pp. 53-72, 20 p.

Roberts, G. C., Treasure, D. C. and Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perceptions of Success Questionnaire. *Journal of Sport Sciences*, 16: 337–347.

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publishing.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3–33). University of Rochester Press.

Sós Csaba (1996). Új technológiák alkalmazása az FTC úszóinál. *Mesteredző*, 3. 1–3.

Tóth László (2010). Lélektani és Sportlélektani ismeretek. Jegyzet az OKJ-s sportszakemberképzés számára, Készült az Önkormányzati Minisztérium megbízásából. 184 p.

Tóth, László (2015). A motiváció, mint folyamat komplex értelmezése az iskolai Testnevelés és sport műveltségi terület keretében. In: Révész, László; Csányi, Tamás (szerk.) Tudományos alapok a testnevelés tanításához II. kötet: A testnevelés és az iskolai sport neveléstudományi, pszichológiai és kommunikációs szempontú megközelítései. Budapest, Magyarország: Magyar Diáksport Szövetség 286 p. pp. 105-134. 30 p.

Tóth, László & Reinhardt, Melinda (2018). Az edző-sportoló kapcsolat meghatározói: az empátia, mint személyiségvonás jelentősége az edzői munkában In: Hamar, Pál; Köpf, Károly (szerk.) Mozgás - biológia - sport - tudomány: Tanulmányok a 47. Mozgásbiológiai Konferencia előadásaiból. Budapest, Magyarország: Magyar Edzők Társasága (2018) pp. 142-154, 13 p.

Tóth, R., Turner, M., Kökény, T., and Tóth, L. (2022). "I must be perfect": The role of irrational beliefs and perfectionism on the competitive anxiety of Hungarian athletes. *Front. Psychol.* 13:994126. doi: 10.3389/fpsyg.2022.994126

Tuckman, B., W (1965). "Developmental sequence in small groups". *Psychological Bulletin.* 63 (6): 384–399. doi:10.1037/h0022100

Turner, M. J. (2016) Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *Front. Psychol.* 7: 14-23. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01423

Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 29, pp. 271–360). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)

Van Knippenberg, A., & Wilke, H. (1988). Social categorization and attitude change. *European Journal of Social Psychology*, 18(5), 395–406. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2420180503>

Vestberg, T., Gustafson, R., Maurex, L., Ingvar, M., & Petrovic, P. (2012). Executive functions predict the success of top-soccer players. *PLoS ONE*, 7(4), e34731. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0034731>

Vestberg, T., Reinebo, G., Maurex, L., Ingvar, M., & Petrovic, P. (2017). Core executive functions are associated with success in young elite soccer players *PloS One*, 12 (2) (2017), Article e0170845, [10.1371/journal.pone.0170845](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0170845)

Weiss, M. R., Amorose, A. J., & Wilko, A. M. (2009). Coaching Behaviors, Motivational Climate, and Psychosocial Outcomes among Female Adolescent Athletes. *Pediatric exercise science*, 21, 475-492. <https://doi.org/10.1123/pes.21.4.475>

## Az utánpótlás edző, mint menedzser

Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. V. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 184-208

Asszertív Akadémia (2021). Hogyan adjak visszajelzést? A visszajelzés csapdái és a 8 arany szabály <https://asszertivakademia.hu/hogyan-adjak-visszajelzest/>

Asszertív Akadémia (2021). A hiteles emberek 7 jellemzője <https://asszertivakademia.hu/a-hiteles-emberek-7-jellemzoje/>

Asszertív Akadémia (2021). Az asszertív kommunikáció a nyerő-nyerő kapcsolatok titka! <https://asszertivakademia.hu/asszertiv-kommunikacio-hogyan-legyunk-asszertivek/>

Asszertív Akadémia (2021). Mit jelent az asszertivitás? Hogyan legyek asszertív? <https://asszertivakademia.hu/hogyan-legyek-asszertiv-3-bevalt-lepes-a-hatekony-kommunikacioert/>

- Ács P. (2015). Sport és gazdaság. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar <https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/SportEsGazdasag.pdf>
- Balogh, L. (2015). Sport-Kultúra-Sportkultúra. A vezetői magatartás. Szegedi Tudományegyetem. Juhász Gyula Pedagógusképző Kar [http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag\\_html/sportkultura/a\\_vezeti\\_magatarts.html](http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/sportkultura/a_vezeti_magatarts.html)
- Balogh, L. (2015). Sport-Kultúra-Sportkultúra. Szervezeti kultúra a sportcsapatoknál. Szegedi Tudományegyetem. Juhász Gyula Pedagógusképző Kar [http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag\\_html/sportkultura/szervezeti\\_kultra\\_a\\_sportcsapatoknl.html](http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/sportkultura/szervezeti_kultra_a_sportcsapatoknl.html)
- Bartha, Éva Judith. (2016). A kommunikációs stílus Szerepe Az edzői Munka hatékonyságában = The Role of Communication Style in the Efficiency of Trainer Profession. TAYLOR 8 (2):87-94. <https://ojs.bibl.u-szeged.hu/index.php/taylor/article/view/13006>
- Bíróné Nagy, E. (2011). Sportpedagógia. Dialóg Campus Kiadó. Pécs <http://eta.bibl.u-szeged.hu/1618/1/sportpedagogia.pdf>
- Budai Egészségközpont (2022). Burnout szindróma <https://bhc.hu/betegsegek/burnout/>
- Carpentier, J. & Mageau (2013). When change-oriented feedback enhances motivation, well-being and performance: A look at autonomy-supportive feedback in sport. *Psychology of Sport and Exercise* 14 (2013) 423-435 <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.003>
- Centaer Consulting (2016). Optimális dolgozói motiváció elérése <http://centaer.com/2016/11/25/gamification/>
- Chikán, A. (2020). Vállalatgazdaságtan. Akadémia Kiadó, Budapest <https://doi.org/10.1556/978963454589>
- Csikszentmihályi, M. (1999). Implications of a systems perspective for the study of creativity. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity* (pp. 313–335). Cambridge University Press.
- Dobák, A. & Antal, Zs. (2016). Vezetés és szervezés. Akadémia Kiadó, Budapest
- Farkas, D. (2018). Döntéshozatal – Döntési Technikák Vezetők számára <https://farkasdezso.hu/donteshozatal-dontesi-technikak/>
- Felleginé Takács, A. (2017). Asszertivitás. Semmelweis Egyetem ÁOK, Klinikai Pszichológia Tanszék <https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2012/06/ASSZERTIVIT%C3%81S.pdf>
- FranklyCovey (2021). Miért fontos a csapatkultúra, és hogyan építsük? <https://franklycovey.hu/miert-fontos-a-csapatkultura-es-hogyan-epitsuk/>
- Gacar, A., Nacar, E. & Yalcin, I. (2013). Examination of Anxiety and Assertiveness Levels of Sporters Participating in Inter University Volleyball Competitions in Turkey. *Advances in Environmental Biology* 7(2):229-234
- Gilbert, W. & Trudel, P. (2004). Role of the Coach: How Model Youth Team Sport Coaches Frame Their Roles. *Sport Psychologist* 18(1):21-43 DOI:10.1123/tsp.18.1.21
- Goleman, D. (2000). Leadership That Gets Results. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2000/03/leadership-that-gets-results>
- Gyömbér, N. (2009). Rekreációs pszichológia. Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem. Jegyzet. <https://tf.hu/wp-content/uploads/2009/07/rekreacios-pszichologia-jegyzet.pdf>
- Hays, A. (2022). Ishikawa Diagram: What It Is, Common Uses, and How To Make One <https://www.investopedia.com/terms/i/ishikawa-diagram.asp#:~:text=our%20editorial%20policies,.What%20is%20an%20Ishikawa%20Diagram%3F,are%20required%20at%20specific%20times.>
- Healy, L.C., Ntoumanis, N. & Tincknell-Smith, A.L. (2018). Goal Setting In Sport And Performance. *Oxford Encyclopedia of Psychology*. Oxford University Press. [https://www.researchgate.net/profile/Nikos-Ntoumanis/publication/327199457\\_Goal\\_Setting\\_in\\_Sport\\_and\\_Performance/links/5c5d888d299bfd14cb3ce7b/Goal-Setting-in-Sport-and-Performance.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Nikos-Ntoumanis/publication/327199457_Goal_Setting_in_Sport_and_Performance/links/5c5d888d299bfd14cb3ce7b/Goal-Setting-in-Sport-and-Performance.pdf)
- Hoops, W. (2014). Building a positive team atmosphere. <https://coachad.com/articles/building-positive-basketball-team-atmosphere/>
- Human Kinetics (2021). Coach = role model <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/coach-role-model>

- Kiearn, K.M. & Wilson, K.M. (2009). The application of goal setting in sport [https://www.researchgate.net/profile/Kingston-Kieran/publication/284771944\\_The\\_application\\_of\\_goal\\_setting\\_in\\_sport/links/58c6dd434585150ab4207744/The-application-of-goal-setting-in-sport.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Kingston-Kieran/publication/284771944_The_application_of_goal_setting_in_sport/links/58c6dd434585150ab4207744/The-application-of-goal-setting-in-sport.pdf)
- Kránitz, É. (2019). Visszajelzés <https://vezetofejlesztes.hu/visszajelzes/>
- Jackson, S.A., Kimiecik, J.C., Ford, F.K. & Marsh, H.W. (1998). Psychological Correlates of Flow in Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 20(4):358-378 DOI:10.1123/jsep.20.4.358
- Ludányi, Á. & Pacsuta, I. (2013). Vezetési ismeretek, szervezetfejlesztés. Médiainformaticai Kiadványok. Eger <https://mek.oszk.hu/14700/14713/pdf/14713.pdf>
- Magyaródi, T., Nagy, H. & Oláh, A. (2012). A flow-élmény operacionalizálásának újtjai. *Magyar Pszichológiai Szemle* 67(1):57-76 DOI:10.1556/MPSzle.67.2012.1.5
- Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. In: Vroom, V.H.– Deci, E.L. (1992): *Management and Motivation. Selected Readings*. Penguin Books.
- Mindset Pszichológia (2016). Sportolónak születni: személyiség és sportteljesítmény <https://mindsetpszichologia.hu/sportolonak-szuletni-szemelyiseg-es-sportteljesitmeny>
- Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W. & Sideridis, G. (2008). The Motivating Role of Positive Feedback in Sport and Physical Education: Evidence for a Motivational Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2008, 30, 240-268
- Paquette, G. (2020). Bashing administrators while the college burns: Denunciation, recrimination, and grandstanding are pit stops on the road to oblivion. *The Chronicle of Higher Education*, June 26, 66(32) 32-33.
- Proman Consulting (2020). Az Eisenhower-mátrix jelentése, fogalma és használata <https://promanconsulting.hu/eisenhower-matrix-jelentese-hasznalata/>
- Proman Consulting (2020). Mire jó a disc teszt? A disc modell személyiségtípusai <https://promanconsulting.hu/disc-teszt/>
- Saberr (2022). The Role of Team Composition in High Performance Teams <https://blog.saberr.com/team-composition>
- SIRC (2021). Building a culture of excellence in high performance sport. <https://sirc.ca/blog/building-a-culture-of-excellence/>
- Sterbenz, T. (2017). Döntések elméletei és alkalmazásuk a sport gyakorlatában. Habilitációs Értekezés. Testnevelési Egyetem. Budapest [https://tf.hu/files/docs/habilitacio/Habilit%C3%A1ci%C3%B3s\\_%C3%A9rtekez%C3%A9s\\_-\\_Sterbenz\\_Tam%C3%A1s.pdf](https://tf.hu/files/docs/habilitacio/Habilit%C3%A1ci%C3%B3s_%C3%A9rtekez%C3%A9s_-_Sterbenz_Tam%C3%A1s.pdf)
- Strength and power for volleyball (2013). Volleyball Coaching Strategies Techniques for Teaching Kids <https://www.strength-and-power-for-volleyball.com/volleyball-coaching-strategies.html>
- Suri, A. (2021). A négy személyiségtípus - Hogyan bánjunk velük? <https://edzokepzes.hu/fitness-magazin/a-negy-szemelyisegtipus-hogyan-banjunk-veluk/47>
- Swann, C. F., (2016). Flow in sport. Faculty of Social Sciences - Papers. 2723. <https://ro.uow.edu.au/sspapers/2723>
- Szemes, Á., Harsányi, Sz.G. & Tóth, L. (2016). Különböző sportágakban versenyző sportolók sportmotivációjának és flow élményének összehasonlító vizsgálata. *Természettudományok*. DOI: 10.21846/TST.2016.1.8
- Taylor, J. (2016). Build a Team Culture for Athletic Success. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-prime/201609/build-team-culture-athletic-success>
- Varga, D. (2021). Smart célok: a hatásos célkitűzés módszere. <https://daniellavarga.hu/smart-celok/>
- Wagstaff, C.R.D. & Burton-Wylie, S. (2018). Organisational culture in sport: A conceptual, definitional and methodological review. *Sport & Exercise Psychology Review*, Vol. 14 No. 1 <https://www.researchgate.net/profile/Christopher->

[Wagstaff/publication/328007520\\_Organisational\\_culture\\_in\\_sport\\_A\\_conceptual\\_definitional\\_and\\_methodological\\_review/links/5bb298b0a6fdccd3cb8137e1/Organisational-culture-in-sport-A-conceptual-definitional-and-methodological-review.pdf](https://wagstaff/publication/328007520_Organisational_culture_in_sport_A_conceptual_definitional_and_methodological_review/links/5bb298b0a6fdccd3cb8137e1/Organisational-culture-in-sport-A-conceptual-definitional-and-methodological-review.pdf)

West, L. (2016). Coach-Athlete Communication: Coaching Style, Leadership Characteristics, and Psychological Outcomes. Masters of Education in Human Movement, Sport, and Leisure Studies Graduate Projects. 16. [https://scholarworks.bgsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1031&context=hmsls\\_mastersprojects](https://scholarworks.bgsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1031&context=hmsls_mastersprojects)

Wooden, J. & Jamison, S. (1997). A Lifetime of Observations and Reflections On and Off the Court. McGraw-Hill

# 11. Mellékletek

## 11.1. 1. A.) Teremröplabda férfi szakág - fejlesztési táblázat

Az egyes cellák részletes iránymutatásokat tartalmaznak, melyek PDF verzióban a cellára való nagyítással olvashatók.

ELETKOR			0-6	6-7	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21+
MŰZDÁS FEJLESZTÉS	Futások	Futások, futások, kocsi kocsis mozgások, különböző irányú helymozgások, különböző irányú mozgások										
	Ugrások	Ugrások helyből, lendületből, távolra, magasságra, időre, helyhez igazodva										
	Egyéb mozgások	Kézbe-mázás, öklök, védések, helyből, lendületből										
	Dobások, elkapások	Labdás ügyesség fejlesztése, hajlék készség fejlesztése										
NYITÁS	Aló egyenes nyitás											
	Lebegős nyitás talajról (float)											
	Pörgétes nyitás talajról (spin)											
	Lebegős nyitás ugrással (float serve)											
	Pörgétes nyitás ugrással (spin serve)											
Hibrid nyitás												
NYITÁS- FOGADÁS	Nyitásgondos alkalmanként (aktív és passzív) Nyitásgondos kosárlabdával											
FELADÁS	Feladás előre											
	Feladás hátra											
	Magas labda feladás out of system (feladónak)											
	Oyora labdák zsintrákra											
	Szűrt labdák zsintrákra											
	Alap feladatok											
Center támadások	Küléris, bal vállra Beszűrt Fix beszűrt Hátul											
TÁMADÁS	Egyenes ütés											
	Ejés											
	Pörgétes											
	Sáncról kihúzás											
	Sáncról kihúzás											
	Újra játszás											
	Power-tip											
	Oyora labdák támadása (IV-IV helyeken)											
	Quick labda (IV-IV helyeken)											
	Hátsósoros támadások	„Egy-kettő-behívás-kilépés”										
Center támadások	Beszűrt Fix beszűrt											
Támadási zónák												
VEDEKEZÉS	Blokk	Egyes blokk Kettes-hármas blokk										
	Mezőnyvedkezés	Kosárlabdás Akkorinás Speciális technika										
KÉSZSÉGEK ELŐZÉS SZAKASZÁ		Bevezetés és megismerés										
		Kora megismerés (ingázás)										
		Később megismerés (ingázás)										
		Frontális (egyelmi) véde										



## 11.2. 1. B.) Teremröplabda női szakág - fejlesztési táblázat

Az egyes cellák részletes iránymutatásokat tartalmaznak, melyek PDF verzióban a cellára való nagyítással olvashatók.

ELETKOR			0-6	6-7	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21+
LABDA-NÉLKÜLI MOZGÁSOK		Természetes mozgások										
		Sportátspecifikus mozgások										
DOBAS		Két kézzel										
		Egy kézzel (0-6 mozgásút, nyitás kivételével)										
ELKAPÁS		Két kézzel										
		Egy kézzel										
NYITÁS		Átlós nyitás										
		Nyitás tájékol (pörgöttet, lebegős)										
		Felugrásból lebegős										
		Felugrásból pörgöttet										
NYITÁS-FOGDÁS		Altkarérintéssel										
		Kosárérintéssel										
FELADÁS	Alapfeladások	Feladás előre										
		Feladás hátra										
	Feladó	Gyors labdák szélékre										
		Feladások hátsóorba Elöl-hátul mérő Elöl-hátul tyúk Beszúrt Hátul egyláb										
TÁMADÁS	Alapátmadások	Támadás ülésnél-alap ülés, egykezű támadások										
		Támadás süllyesztett egykezű támadások										
		Támadás különböző támadási változatokkal-támadás pörgöttet										
		Gyors labdák támadása										
	Centerek	Hátsóorosi támadások										
		Elöl mérő-hátul mérő Elöl tyúk-hátul tyúk Beszúrt Hátul egyláb										
VÉDEKEZÉS	Blokk	Egyéni blokk										
		Csoportos blokk										
	Mozgásvédkezés	Kosárérintés										
		Altkarérintés Speciális technika										
KÉSZSÉGFELJÁRÓDÁS SZAKASZAI		Bevezetés és megismerés										
		Korai megtanulás (pörgöttet)										
		Késői megtanulás (pörgöttet)										
		Finomítás (egyéni-válto)										

## 11.3. 1. C.) Strandröplabda szakág - fejlesztési táblázat

Az egyes cellák részletes iránymutatásokat tartalmaznak, melyek PDF verzióban a cellára való nagyítással olvashatók.

ÉLETKOR			0-6	6-7	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21+
MOZGÁS A HOMOKBAN	Futások	Futások, kifutások, pozíció kereső mozgások, megévesztő mozgások, különböző kimeneti helyzetekből, különböző befutó helyzetekbe										
	Ugrások	Ugrások helyből, lendületből, távolra, magasra, ülésre, helyhez igazodva										
	Verődések	Kiszás-mászás, dőlések, verődések helyből, lendületből										
	Igazodás a labdához											
DOBÁSOK, ELKAPÁSOK												
ALAPERINTÉSEK	Kosárintés											
	Alkarintés											
VEDEKEZŐ ERINTESEK	Alkar érintés											
	Tervezett érintések	Felső védekező érintés										
		Egykaros érintések										
		Kosár érintés										
	Menő érintések	Karral, labbal, tettel										
TÁMADÓ ERINTESEK	Ütések	Ütés										
	Pörgetés	Pörgetés										
	Egyéb egykezes érintések	Rainbow Kobra, poky										
	Egyéb támadás	Kosárintéssel helyre Alkar érintéssel helyre										
NYITÁSFOGADÁS, BEJÁRTÁSZÁS, TÁMADÁS ELŐKÉSZÍTŐ ERINTESEK	Frontális helyben											
	Nyitásfogadás, bejártás	Test mellett Egyéb érintéssel										
		Kosárral										
	Feladás	Alkarral Egyéb érintéssel										
BLOKK	Igazodás											
	Vonal blokk											
	Kereszt blokk											
	Hatászás Blokk kitérés, fake blokk											
NYITÁS	Alsó nyitás											
	Float nyitás											
	Spin nyitás											
	Jump shot											
KÉSZSÉGFEJLŐDÉS SZAKASZAI	Bevetés és megírás											
	Korai megzáródás (rögütés)											
	Késő megzáródás (rögütés)											
	Finomítás (gyérvé váll)											



2022