

TEHETSÉGGKIVÁLASZTÁS, TESZTEK ÉS TEHETSÉG- FEJLESZTÉSI FOLYAMATOK A RÖPLABDÁBAN TÖRÖK PÉLDA ALAPJÁN

SZERZŐ:



TOMA SÁNDOR

edző - Békéscsabai Röplabda Sportegyesület,
tudományos munkatárs - Röplabda Specifikus
Módszertani Központ

Kit nevezünk tehetségnek?

„TEHETSÉG”-ként határozzák meg azt a személyt, aki öröklött vagy szerzett viselkedésszerű adottságai miatt különleges vagy magas szintű hajlamot mutat a sportteljesítményre.

KÜLÖNBÖZŐ KÉPESSÉGI JELLEMZŐK:

- **Atletikus képességek:** Magas szintű teljesítményt mutat a sporttevékenységek során, és nagy motivációt mutat erre vonatkozóan.
- **Fizikális képességek:** A sportágra jellemző antropometriai és fizikai jellemzőkkel kell rendelkeznie a testfelépítés tekintetében.
- **Döntési képesség:** Magas szintű motiváció

a sportban való sikeres szereplésre.

- **Pszichológiai képességek:** Az adott sportágban a sikert meghatározó pszichológiai jellemzők megléte.
- **Általános motorikus (mozgás) képesség:** Magas szintű tanulási képesség; a mozgások könnyű és gyors érzékelése, elhelyezése és alkalmazása a különböző területeken.

A RÖPLABDATEHETSÉGEK KERESÉSÉNEK KRITÉRIUMAI:

- Egészségi állapot
- Testfelépítés
- Motoros képességek
- Labdakezelés és ügyesség
- Pszichológiai, mentális és szociális jellemzők
- Terhelhetőség
- Kronológiai és biológiai életkor különbsége

Egészségi állapot: A jelöltek jelenlegi egészségi állapotát és az egészségi állapot lehetséges javulását előzetesen tesztek segítségével kell elemezni. Az egészségügyi vizsgálatokat orvosnak (sportorvosnak) és egészségügyi személyzetnek kell elvégeznie az edzővel együttműködve.

Testfelépítés:

A **testalkat** szinte teljesen velünk született, és nem változtatható meg (vagy csak kis mértékben) edzéssel vagy más módon. Karszélesség, kéz mérete stb.

A **testmagasság** fontos kritérium a röplabdás készségek szempontjából. Ennek meghatározására alapvetően a következő módszereket alkalmazzák:

1. A szülők, nagyszülők magasságának meghatározása.

2. A tehetségjelölt csuklójának röntgenfelvétele használható a végleges testmagasság becslésére.

3. Felhasználhatóak olyan tanulmányok adatai, amelyek szerint bizonyos életkorban bizonyos százalékos maximális magasságot érnek el.

Táblázat: A csontok életkora és a várható testmagasság százalékos aránya közötti kapcsolat

Csont életkor (YIL)	Várható testmagasság százalékosan					
	Fiúk			Lányok		
	Naptári életkor + 1	Naptári életkor	Naptári életkor - 1	Naptári életkor + 1	Naptári életkor	Naptári életkor - 1
7	67	69,5	71,8	71,2	75,7	77
7,5	68,5	70,9	73,8	73,2	77,2	78,8
8	69,6	72,3	75,6	75	79	80,4
8,5	70,9	73,9	77,3	77,1	81	82,3
9	72	75,2	78,6	79	82,7	84,1
9,5	73,4	76,9	80	80,9	84,4	85,8
10	74,7	78,4	81,2	82,8	86,2	87,4
10,5	75,8	79,5	81,9	85,6	88,4	89,6
11	76,7	80,4	82,3	88,3	90,6	91,8
11,5	78,6	81,8	83,2	89,1	91,4	92,6
12	80,9	83,4	84,5	90,1	92,2	93,2
12,5	82,8	85,3	86	92,4	94,1	94,9
13	85	87,6	88	94,5	95,8	96,4
13,5	87,5	90,2	90,2	96,2	97,4	97,7
14	90,5	92,7	92,7	97,2	98	98,3
14,5	93	94,8	94,8	98	98,6	98,9
15	95,8	96,8	96,8	98,6	99	99,4
15,5	97,1	97,6	97,6	99	99,3	99,6
16	98	98,2	98,2	99,3	99,6	99,8
17	99	99,1	99,1	99,8	99,9	100
18		99,6	99,6		100	

Ábra: Magasság számítási táblázat a növekedés százalékos aránya alapján adott életkorban

Életkor (év)	Elérendő magasság cm-ben	Fiúk			Lányok		
		200	195	190	190	185	180
10		156	152	148	159	155	151
11		162	158	154	167	163	158
12		168	166	160	175	170	166
13		176	170	165	180	176	171
14		182	177	173	186	181	176
15		190	185	180	188	183	178
16		196	191	186	189	184	179
17		198	193	188	190	185	180
18		200	195	190	190	185	180

A **testrészek aránya** szintén fontos a tehetség kiválasztásában:

Pl.: A hosszú karú, hosszú lábú és rövid törzsű játékosok alkalmasabbak a röplabdára, mint a rövid karú, rövid lábú és hosszú törzsű játékosok.

Motoros képességek:

A tehetségkiválasztás fő kritériumának a velészületett és nem túlságosan fejleszthető motoros képességeknek kell lenniük. Coaches Digest / 1997

Alapvető motoros képességek	Az előképzettség szintje a kezdők edzettségi szintjének megfelelően			
	Nagyon kevés	Kevés	Sok	Nagyon sok
Gyorsaság		+		
Erő				+
Állóképesség			+	
Koordináció/ügyesség		+		
Hajlékonyság			+	

Gyorsaság, koordináció, gyorsaság és reakció-képesség

Mivel a röplabdában olyan készségek játszanak fontos szerepet, amelyek magas szintű ügyességet és gyorsaságot igényelnek, ezek a készségek fontosak.

Az idegrendszer gyermekkorban fejezi be fejlődésének nagy részét.

Ezeknek a képességeknek, amelyek az ideg-

rendszer aktiválásán alapulnak, jó szinten kell jelen lenniük egy röplabdázójelöltnél.

A későbbi időszakokban, mivel az idegrendszer edzéssel való fejlesztése korlátozott lesz, nem lesz jelentős teljesítménynövekedés ezekben a készségekben.

Erő

A „maximális erő”, azaz a jelölt testsúlyánál nehezebb terhek mozgatásának képessége **„NEM kulcsfontosságú tényezője a röplabdás teljesítménynek”**. A magas szintű röplabdázók (lányoknál 16 év, fiúknál 17 éves kor) számára szükséges alaperő megfelelő edzéssel könnyen fejleszthető.

Teljesítmény

A röplabdában használt erőfajták a röplabdázó teljesítménye szempontjából fontos motoros képességek.

De NEM alapvető „képességkritériumok”.

Egy leendő röplabdázó számára elegendő, ha képes a testét megfelelő sebességgel mozgatni, és képes egy 1-2 kg-os medicinlabdát a kezével irányítani.

A magas szintű röplabdázáshoz szükséges erő kellőképpen fejleszthető a junior korosztályban történő felkészülés során.

Ábra: A motoros képességek jelentősége a röplabdás-képességekben (Baacke/2000)

KÉPESSEGEK	KOORDINÁCIÓ	GYORSASÁG		VÁLASZTÁS/DÖNTÉS (reakció)	ERŐ		HAJLÉKONYSÁG
		Mozgás a pályán	Labda irányítása		Útésnél	Mezőnyvédekezésnél	
NYITÁS	XX	-	XXX	-	XX	X	XX
NYITÁSFOGADÁS	XX	X	X	XXX	-	-	XX
FELADÁS (JÁTÉKSZERVEZÉS)	XXX	XX	X	XX	XX	X	XX
TÁMADÁS	XXX	XX	XXX	X	XXX	XX	XX
SÁNC	XX	XXX	-	XXX	XXX	XX	XX
MEZŐNYVÉDEKEZÉS	XXX	XXX	-	XXX	X	XX	XXX

Megjegyzés: XXX = nagyon fontos, XX = fontos, X = nem fontos, - = nem szükséges

Labdakezelés és ügyesség

Ez a képességtényező (az elérendő magasság mellett) a legfontosabb, de a kezdőknel a legnehezebben meghatározható.

Megtévesztő lehet a különbség egy olyan kezdő

között, aki a környezeti feltételek miatt nem játszott eleget labdával, és egy olyan kezdő között, aki sok időt töltött labdázással.

Ezt különösen figyelembe kell venni.

Pszichológiai, mentális és szociális jellemzők

Egy röplabdázótól elvárt tulajdonságok:

- Játékolvasási képesség;
- Taktikai gondolkodás, problémamegoldó gondolkodás képessége;
- A változó helyzetekhez rövid időn belüli alkalmazkodás képessége;
- Gyors döntéshozatal;
- Küzdőszellem;
- Érzelmi stabilitás;
- Akaraterő;
- Magas motiváció;
- Önzőség és az egyéniesség hiánya;
- Együttműködési képesség.

Tudnunk kell, hogy a pszichológiai és mentális jellemzők nem 10-12 éves korban érik el vég-

leges formájukat. A legtöbb sportoló motivációja, hozzáállása, viselkedése és akaratereje a nemi éérés során változik.

Ezt figyelembe kell venni a tehetségkiválasztás során.

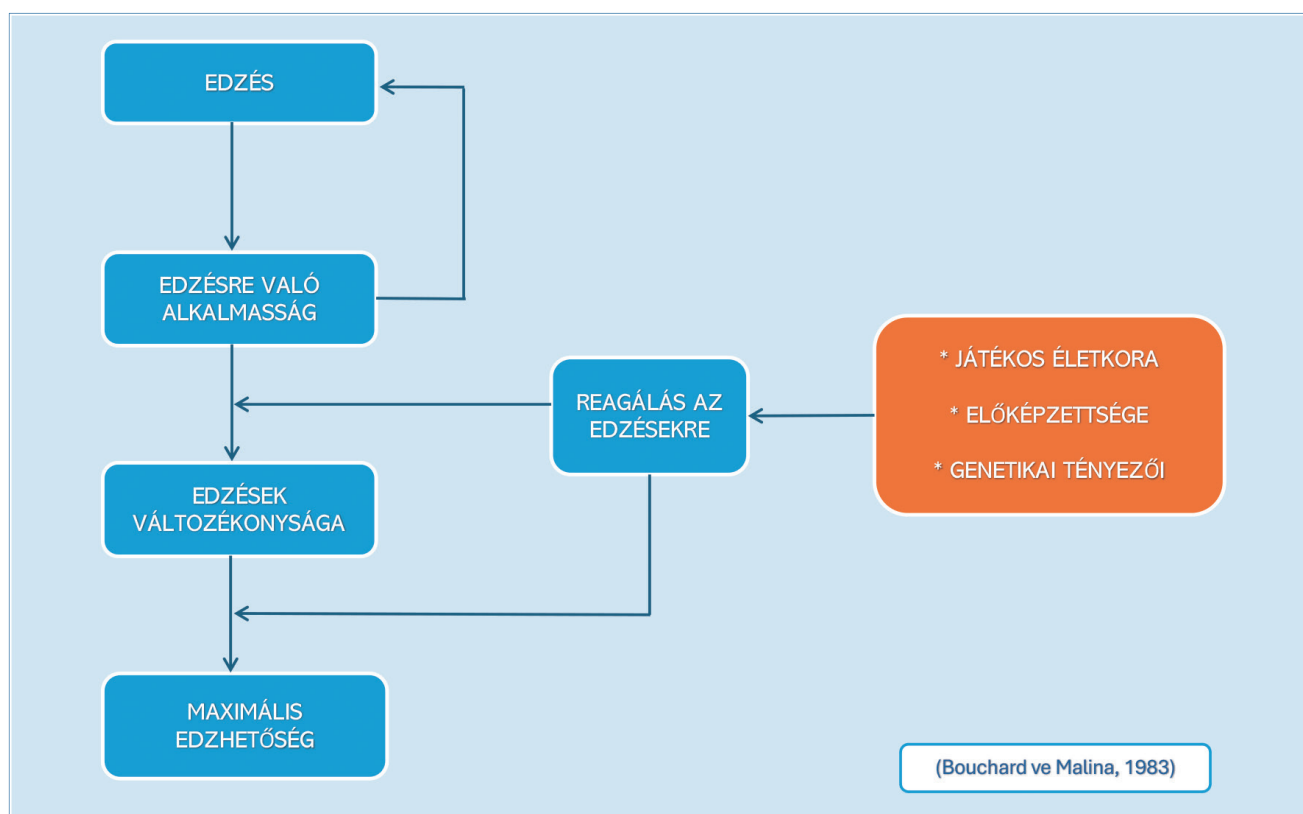
Terhelhetőség, toleranciatűrés

Az egyének alkalmazkodóképessége és edzéssel szembeni tűrőképessége eltérő.

Szorosan figyelemmel kell kísérni, hogy a jelölt hogyan reagál az edzésterhelésre.

Ez nem egy olyan jellemző, amelyet egyszeri tesztprotokollokkal azonnal fel lehet ismerni.

Ezért a döntést azt követően kell meghozni, hogy a jelölteket edzőik elegendő ideig megfigyelték az edzések során.



Kronológiai és biológiai életkori különbségtétel

A biológiai életkornak, nem pedig a kronológiai életkornak (naptári életkornak) kell a tehetségkiválasztás alapjául szolgálnia.

Ezt figyelembe kell venni a teljesítménytényezők értékelésénél ugyanabban a korcsoportban.

Ha a fiatal játékos tehetségét próbálja felismerni, akkor az adott korig a jelöltek sportolói előéletét és az edzések infrastrukturális hátterét is értékelni kell.

TEHETSÉGES JÁTÉKOSOK FELKUTATÁSA:

- Mivel az „igazi tehetségek” száma korlátozott, a tehetségeket már korán (9-12 éves korban) széles körben kell keresni.
- A röplabdában a „tehetség” felfedezésének legjobb módja, ha sok gyermek sportol, és ami még fontosabb, röplabdázik.
- A „mini röplabdát” az iskolákban és a klubokban kell fejleszteni.
- Nagyszámú tornát kell szervezni.
- Az iskoláknak, kluboknak, családoknak és szövetségnek együtt kell működniük.

TEHETSÉGKIVÁLASZTÁS A RÖPLABDÁBAN:

A tehetségválasztási szakasz előtt a gyermek következő jellemzőit kell értékelni:

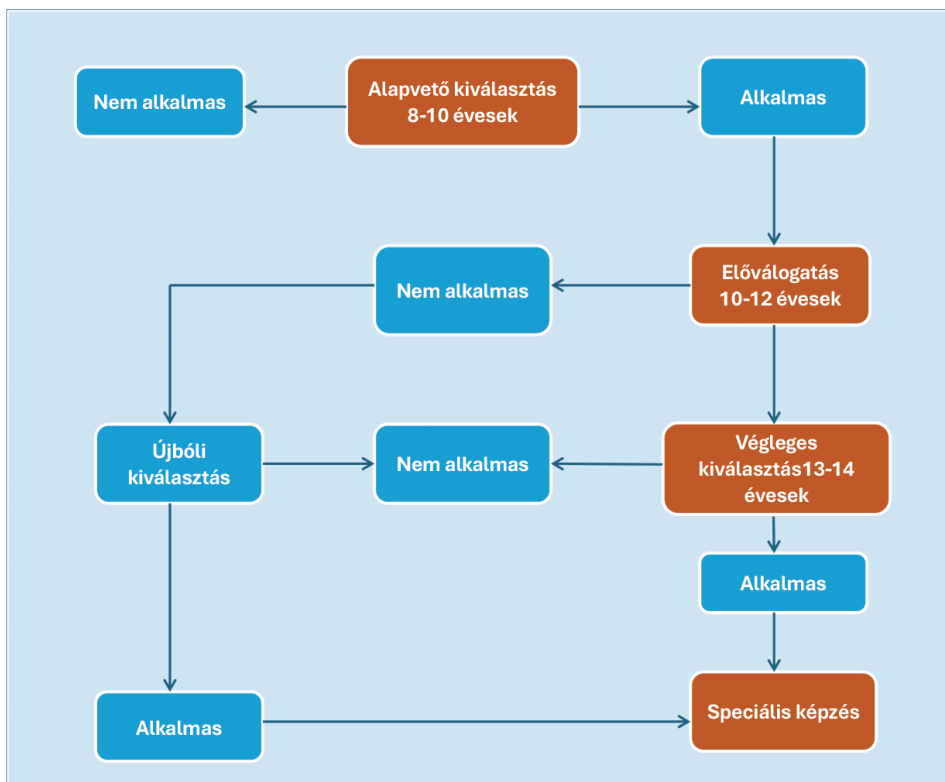
- A sporthoz való otthoni és iskolai hozzáállás (a család és a tanárok támogatják-e a gyermeket a sportolásban?).
- A gyermek egyéni érdeklődése a sport iránt.
- A gyermek részvétele az osztálytermi tevékenységekben.
- A gyermek iskolai teljesítménye.

A tehetségválasztás:

- A tehetségkiválasztás leghatékonyabb módszere, ha a jelölteket 20 fős csoportokban hívjuk meg egy 3-6 napos teszttáborba.

- Az ezekben a táborokban tartott sportjátékok és tevékenységek során a gyerekeket szakértő edzők és trénerek figyelik meg, és a szükséges teszteken vesznek részt.
- A táborok időtartamának hosszabbra tartása fontos tényező a pontosabb (jobban meghatározhatóbb) kiválasztás szempontjából.

A volt keleti blokk országaiban általában fokozatos módszert alkalmaztak a sportban a tehetségek kiválasztására. A volt Szovjetunióban alkalmazott módszer a következőképpen vázolható fel:



A RÖPLABDA TEHETSÉGKIVÁLASZTÓ TESZTEK SZERVEZÉSE:

Tesztet elvégző csapat:

- Edző(k) és segédedző(k) a jelentkezők számának megfelelően.
- Sportorvos vagy orvos, egészségügyi személyzet.

A teszt elvégzéséhez szükséges eszközök:

- Létesítmények és eszközök.
- Röplabdacsarnok legalább egy röplabdapályával.
- Háló, elegendő számú labda, labdatartó kocsi vagy labdatartó doboz.

- Stopperóra, mérőszalag.
- Jelzőszalag vagy kréta.
- Tornaeszközök (szőnyegek, bóják, gátak stb.)
- Jól felszerelt orvosi laboratórium.
- Közlekedési eszközök (ha az orvosi laboratórium, a röplabdapálya, az étkezési- és a tárgyalóterem nincsenek közel egymáshoz).
- Kész listák a jelöltek neveit és a teszteredményeket tartalmazó táblázatokkal.
- Szendvicsek és italok a jelöltek és a csapatok számára.
- Egy (hangulatos) tárgyalóterem, amelyet a teszt előtt és után, valamint a kiértékeléskor használnak.

Teszt sorozat 1:

- Jelenlegi egészségi állapot és jövőbeli egészségi állapot.
- A sportorvos által végzett vizsgálatok.
- A jelölt várható magassága.
- A szülők orvosi mérései és/vagy az edző által végzett magasságmeghatározás.
- Számított növekedési táblázatok használata.
- Csuklóröntgenfelvétel.
- Gyorsasági és ugró képességre vonatkozó tesztsorozatok, beleértve az edzők megfigyeléseit.

Teszt sorozat 2:

Labdás ügyesség és a labdás készségek a röplabdához.

- Gyakorlatok a labdával vagy labdával játszott játékok.
 - Az edző(k) által végzett megfigyelések.
- Szociális és erkölcsi jellemzők:
- Kérdőívek, az edző(k) megfigyelései.
 - Pszichológiai, szociális és mentális jellemzők.
 - Az edző(k) megfigyelései és kérdései. Ha lehetséges, ezeket pszichológusnak kell alátámasztania.

FONTOS! A képességek és készségek tesztelése a tesztelésre legalkalmasabb biológiai életkori szakaszoknak megfelelően történjen.

Ábra: A tehetségkiválasztás és a tesztek időszakai a röplabdázásban

Életkor	Fiúk	9 – 11	10 – 12	12 – 14	15 – 18
	Lányok	9 – 11	10 – 11	11 – 13	14 – 17
TESZT FAJTÁK		Agilitás, gyorsaság, általános kondíció	Egészségi állapot, testfelépítés (antropometria)	Tanulási gyorsaság, labdabiztonság	Mentális és akarati tulajdonságok, ugró teljesítmény

Nem szabad elfelejteni!

A legmagasabb szintre alkalmas játékosok valódi képességeit csak hosszú távú edzés, képzés és versenyztetés során lehet megfelelő bizonyossággal meghatározni.

Az edzés a „tehetség” legigazibb próbája.

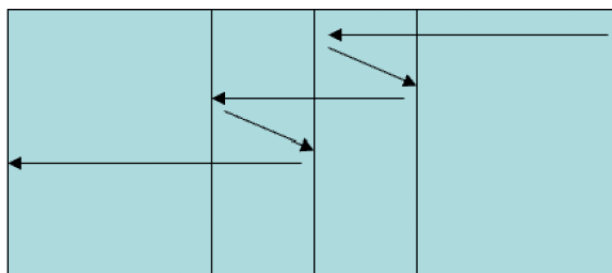
Alkalmazandó vizsgálatokra vonatkozó eljárások:

- Készítse elő a tesztek és tájékoztassa a játékosokat.
- Határozza meg és ellenőrizze a tesztek lebonyolítását és menetét.
- A tesztek nem tarthatnak túl sokáig.
- Minden teszt előtt ellenőrizze a felszerelést.
- Hagyjon a játékosoknak elegendő időt a speciális bemelegítésre.
- Ha egy új tesztet kell elvégezni, a tényleges mérés előtt tegyen lehetővé egy próbát.
- A feltételek minden játékos és minden egyes ismétlés esetében legyenek azonosak.
- A játékosoknak jól motiválnak kell lenniük (magyarázza meg, hogy miért).

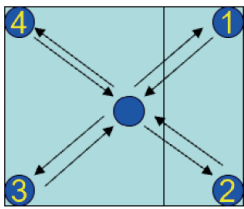
- Közvetlenül a teszt után közölje az eredményeket és készítse el az első értékeléseket.
- Az eredményeket jegyezze fel a saját edzői naplójába, és tegye ki a csapattáblára.
- Használja ugyanazt a tesztet hosszú időn keresztül, de ne túl gyakran.

Röplabdában általánosan használt tesztek: Gyorsasági- és sebességtesztek:

- **20 m-es sprint teszt** (pozitív gyorsulásjelző)
A 3 kísérlet közül a legjobbra kell kiválasztani.
- **6 x 9 m-es ingafutás**
A vonalakat egy lábbal és egy kézzel kell érinteni. A 3 próbálkozás közül a legjobbra kell értékelni.
- **9-3-6-3-9 teszt**
Fuss előre felé, és egy kézzel érintsd meg a vonalat.

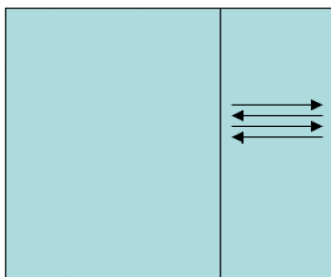


• **Oldalazófutás-teszt**



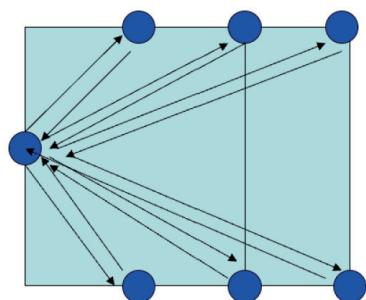
A fél röplabdapálya közepén és sarkaiban medicinlabdák vannak. A játékos a közepén lévő labdát megérintve kezd, majd egy-egy oldalazó lépéssel a sarokban lévő labdához megy, megérinti azt, és visszatér a közepén lévő labdához. Ugyanez a teszt előre történő futással is elvégezhető.

• **3 m-es vonalon belüli vonalérintéses teszt**



A játékos oldalazó futással, lépésekkel mozog a 3 méteres vonal és a középvonal között, és kezével megérinti a vonalakat. A teszt 1 percig tart. Az első 10 másodperc és az 1 perc végén a vonalak érintésének teljes számát jegyezzük fel. A 10 másodperces adat a gyorsaság, az 1 perces adat pedig az állóképesség mutatója.

• **Gyorsasági állóképességteszt „legyező futás”**



A játékos a röplabda alapvonal közepén lévő labdával kezd, majd a 3 m távolságra lévő oldalvonalakon lévő medicinlabdákat érinti, és minden alkalommal visszatér az alapvonalon lévő labdához. A labdák érintésének sorrendje nem fontos. A lényeg, hogy mind a 6 labdát megérintse az oldalvonalon, és minden alkalommal visszatérjen az alapvonalon lévő labdához.

Erő- és teljesítménytesztek:

• **Súlypontemelkedés-teszt helyből felugrásból**

Meghatározzák a maximális magasságot, amelyet a sportoló a domináns kezével álló helyzetben el tud érni (A).

A sportoló helyben karlendítéssel lendületet szerez és ugrik.

A kosárlabdapalánkra vagy egy alacsonyabb emelvényre egy mérőszalagot helyeznek, hogy meghatározzák a sportoló kezének érintésével elért maximális magasságot (SS).

(A - SS) = a jelölt súlypontemelkedése helyből felugrásból.

A 3 kísérlet közül a legjobbat kell kiválasztani.

• **Ütő-érintő magasság- és súlypontemelkedés lendületszerzésből teszt**

Meghatározzák a maximális magasságot, amelyet a sportoló a domináns kezével álló helyzetben el tud érni (A).

A sportoló 2-3 lépésből álló lendületet szerez és ugrik.

A kosárlabdapalánkra vagy egy alacsonyabb emelvényre egy mérőszalagot helyeznek, hogy meghatározzák a sportoló által az ütőugrással elért maximális magasságot (SS).

(A - SS) = az ütő súlypont emelkedése lendületszerzésből.

A 3 kísérlet közül a legjobbat kell kiválasztani.

• **Sáncérintőmagasság helyből felugrásból és a helyből felugrásból elért súlypontemelkedés-teszt**

Meghatározzák a maximális magasságot, amelyet a sportoló mindkét kezével álló helyzetben el tud érni (B).

A sportoló a sánchelyzetben elfoglalt helyéről ugrik.

Egy mérőszalagot helyeznek a kosárlabdapalánkra vagy egy alacsonyabb emelvényre, hogy meghatározzák a sportoló által sáncugrással elért maximális magasságot (BS).

(B - BS) = sáncoló játékos súlypontemelkedése helyből felugrással.

A 3 kísérlet közül a legjobbat kell kiválasztani.

• **Helyből távolugrás egylábbal ugrás teszt**

A sportoló egy lábon előre ugró távolságát határozzuk meg (jobb és bal lábon).

A lábfej egy vonal mögé kerül, és az ugrás után a sarok és a vonal közötti távolságot rögzítik.

A 3 próbálkozás közül a legjobbat kell figyelembe venni.

• **Helyből távolugrásugrás két lábbal teszt**

A sportoló mindkét lábán előre ugró távolságát mérik.

Ha a lábfej egy vonal mögött van, akkor az ugrás után hátul maradó sarok és a vonal közötti távolságot kell rögzíteni.

3 kísérletből a legjobbat kell értékelni.

• **3 egymást követő távolugrásteszt**

A sportoló egy vonal mögül, mindkét lábával egymás mellett 3 alkalommal ugrik előre szünet nélkül.

A vonal és a hátrébb álló láb sarka közötti különbséget feljegyzik.

A 3 kísérlet közül a legjobbat kell figyelembe venni.

• **Kétkezes felsővel dobás előre - labdadobásteszt**

A sportoló szintjének megfelelő medicinlabdát (1 kg, 2 kg stb.) vagy kosárlabdát használunk. A sportoló megpróbálja a labdát a lehető legmesszebbre dobni, miután a 2 m átmérőjű körben elfoglalt helyéről függőleges felugrást hajtott végre.

Ez a teszt térdelő állásban is elvégezhető.

A 3 kísérlet közül a legjobbat kell értékelni.

• **Egykezes felsővel dobás előre - labdadobásteszt**

Hasonló a kétkaros labdadobó teszthez.

Pattogás nélkül kell végrehajtani.

A 3 próbálkozás közül a legjobbat kell értékelni.

• **Egykezes oldalsó dobás (vetés) - labdadobásteszt**

A labdát az elülső teniszütés technikájához hasonló technikával dobják el.

A 3 próbálkozás közül a legjobbat kell értékelni.

• **Kézi szorítóerő (fogáspróba) teszt**

A kézdinamométert szorítással rögzítjük.

Mindkét kézzel 3 alkalommal, a legjobbat vesszük figyelembe.

• **Teszt a hátizmokra**

A hátizmok erejének mérésére dinamométert használnak.

A felsőtestet 30 fokban behajlítjuk.

A dinamométer markoló karokat a lehető legnagyobb erővel húzzuk, a térd és a könyök teljesen nyújtottak a kiinduló helyzetben.

A 3 próbából a legjobbat kell kiválasztani.

• **Felülésteszt**

A kezek tarkóra tartásban.

A jelölt hanyatt fekvésben, térdek behajlítva, a könyök padlót érinti, felülés és könyökkel térd megérintése, ereszkedés kiinduló helyzetbe.

Alkalmazása a következőképpen történik: 30 mp felülés + 15 mp pihenő + 30 mp felülés.

A felülések száma az első 10 másodpercben adatokat szolgáltat a hasizmok gyors erejéről.

• **Push-up teszt**

A sportoló mellső fekvőtámasz helyzetben van.

Karhajlítást és nyújtást végzünk úgy, hogy a mellkas a padlót érje.

A tesztet olyan tempóban kell végrehajtani, hogy a sportolónak 3 másodpercenként egy fekvőtámaszt kell végrehajtania.

Ha a tempó nem tartható, vagy a mozgás megzavarodik, a tesztet meg kell szakítani.

A szabályosan végrehajtott fekvőtámaszokat számoljuk.

Állóképességi (VO2max) tesztek:

• **Cooper-teszt**

A 12 perc alatt futott maximális távolság meghatározása.

• **Harvard-féle lépésteszt**

A férfiak 50 cm, a nők 40 cm magas Box-ra lépnek fel és le, 30 lépés/perc sebességgel.

A teszt 5 percig tart. A mozgás végén le kell ülni.

A mozgás után 1-1,5 perc / 2-2,5 perc / 3-3,5 perc közötti pulzust mérünk. A pulzust 30 másodpercig kell számolni.

Az állóképességi szint meghatározására a következő képletet használjuk:

[Lépési idő (sec) x 100] / [2 x (a 3 mért pulzus összege)].

• **400 m-es síkfutó teszt**

A röplabdával használt energiarendszerek hasonlóságát tekintve a 400 m-es futást nemrégiben kezdték el állóképességi tesztként használni.

Hajlékonyságtesztek:

• **Elérésítávolság-teszt**

Kiindulóhelyzet zárt nyújtott ülés.

Nyúlunk előre a kezünkkel anélkül, hogy a térdünket behajlítsuk.

A kezek és a lábak keresztvezi távolságát mérjük.

• **Háthajlékonysági teszt**

A sportoló hason fekvésben fekszik a földön, egy asszisztens megtámasztja és stabilizálja a lábakat.

A sportoló tarkójára vagy a derekára helyezi a kezét, és a lehető legmagasabbra emeli a testét hátrafelé, és mozdulatlanul marad.

A padlótól az álláig tartó távolságot mérjük.

Koordinációs tesztek:

• **Gurulóátfordulás előre-hátra teszt:**

A sportoló guggoló támaszból 5x egymást követően gurulóátfordulást hajt végre előre, majd várakozás nélkül 5x egymást követően hátrafelé hajt végre gurulóátfordulást a kiindulási irányba és feláll.

Az indulási és a feladat befejezése közötti időt mérjük.

• A koordinációra vonatkozóan nem sok specifikus teszt létezik; az edzők és trénerok a röplabdás teljesítmény jellemzőit figyelembe véve saját koordinációs teszteket állíthatnak össze.

• A sportolók koordinációját és labdakontrollját szakképzett edzőknek kell értékelniük a kislabdás játékok során.

• A röplabdás készségeket elsajátító sportolók számára különböző tesztprotokollok

készíthetők a technikai készségek szintjének mérésére.

• Az erő- és állóképességi jellemzők részben örökletes tulajdonságokon alapulnak (a gyors és a lassú izomrostok aránya), és edzéssel javíthatók. Ezért a röplabdában a tehetségkiválasztás szempontjából viszonylag értékesebbek a gyorsaságot, gyorsasági koordinációt, labdakezelést és ügyességi szintet meghatározó tesztekkel nyert adatok, melyek olyan jellemzők, amelyeket nem lehet „túlságosan” fejleszteni.

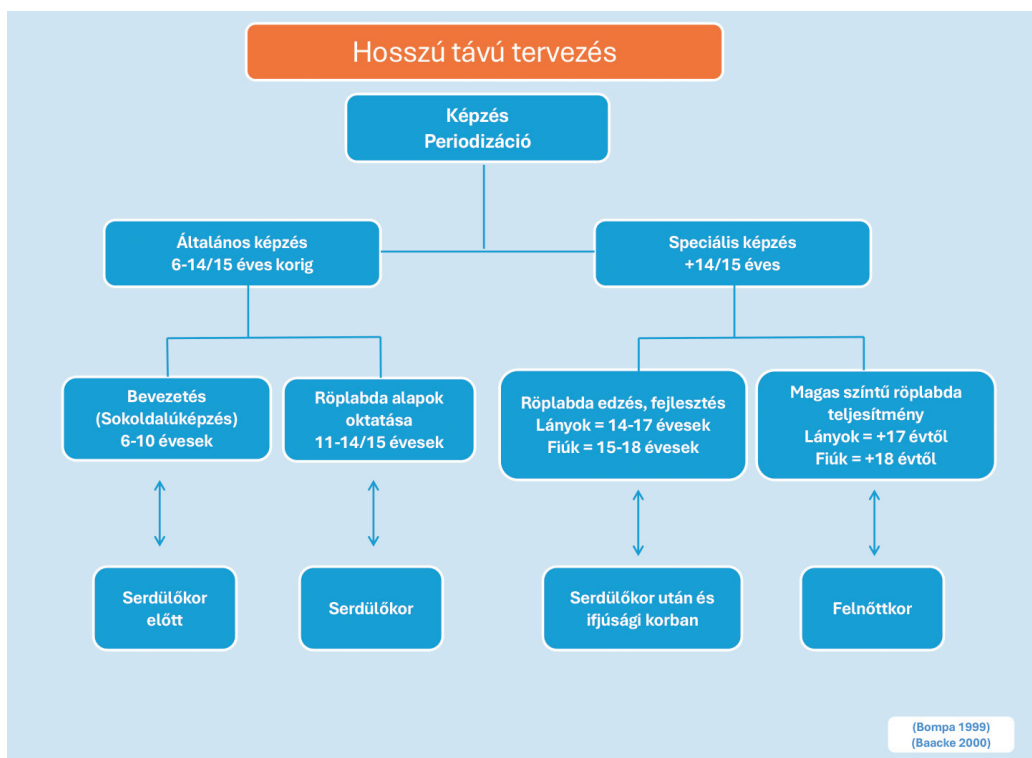
• Az erő és állóképesség területén végzett tesztek a sportoló aktuális képességeiről és közvetve az izomzatrosttípusának százalékos arányairól adnak információt.

• Nem szabad figyelmen kívül hagynunk azt a tényt, hogy a gyermekek sporttal kapcsolatos tapasztalatai és háttere is jelentős hatással lehet a teszteredményekre.

TEHETSÉGFEJLESZTÉS A RÖPLABDÁBAN:

• Általában 6-10 évbe telik, mire egy tehetséges játékos, aki most kezdett el röplabdázni, nemzetközi szintre fejlődik.

• Nagyon fontos, hogy a „tehetségeket” korán felismerjék és kiválasszák, és hogy ezeket a folyamatokat rendszeres fejlesztési program és hosszú távú tervezés kísérelje.



Első fázis a BEVEZETŐ KÉPZÉS

KOR: 13-14 év alattiak (nők) és 14-15 év alattiak (férfiak).

A nemi érés befejezése előtt.

CÉL:

Az alapvető fizikai, technikai és taktikai alapelvek fejlesztése a magas szintű röplabdázáshoz.

FELADATOK:

Az általános fizikai képességek magas szintű fejlesztése: a gyorsaságra és a koordinációra helyezve a hangsúlyt. A speciális fizikai képességekhez és mentális jellemzőkhöz kapcsolódó összes alapkészség megtanítása specializáció nélkül.

Egyszerű csapatrendszerek és taktikai elemek megtanítása (azaz megismertetése).

Mérkőzéseken és versenyeken való folyamatos játék. Kezdjék a mini röplabdával a motiváció fejlesztése és a tapasztalatszerzés érdekében (elsősorban a készségek és taktikák helyes alkalmazása érdekében); a mérkőzéseken ne a „győzelem” legyen a fő cél, az csak egy másodlagos jelentőségű melléktermék legyen.

A röplabdához szükséges alapvető attitűdök és játékviselkedés kialakítása (motiváltság a magas szintű röplabdás pályafutásra, küzdés- és csapatszellem, edzésfegyelem stb.)

Alapvető ismeretek nyújtása a játékszabályokról, edzési elvekről, sporthigiéniáról, edzés- és játékmagatartásról.

Második fázis HALADÓ KÉPZÉS

KOR: 14-17 év (nők), 15-19 év (férfiak).

A nemi érés befejezése után.

CÉL:

A különleges képességek és tulajdonságok fejlesztése a legmagasabb szintű teljesítmény elérése érdekében.

FELADATOK:

Biztosítani, hogy a játékosok az összes alapkészséget és számos haladó készséget tökéletesítsék és elsajátítsák a speciális fizikai készségek (ugrás, ütések stb.) fejlesztésével együtt.

A feladatspecializáció (feladás, ütés, sáncolás stb.) beindítása és fejlesztése.

Különböző alap- és haladó csapatrendszerek és formációk tanítása és használata.

Nagyszámú versenyen és tornán való részvétel, nem elsősorban azért, hogy bajnokok legyenek, hanem azért, hogy mérkőzőskörülmények között gyakorolják a tanult technikát és taktikát,

fejlesszék a játékviselkedést, a tapasztalatot és a játékállóképességet.

Győzelemre játszani.

Kihívás a mentális, pszichológiai és szociális tulajdonságok fejlesztésére.

Az erőnlét javítása több szempontból, hangsúlyt fektetni az erőre, a gyorsaságra.

Továbbra is ismereteket szerezni a csapatrendszerekről és csapatösszeállításokról, egyéni taktikákról, edzés módszerekről, sportfiziológiáról, táplálkozásról.

Harmadik fázis NAGY TELJESÍTMÉNYŰ VERSENYEDZÉS

KOR: 16-17 éves (nők), 18-19 éves (férfiak), 30 éves korig vagy annál idősebb korig.

CÉL:

Magas szintű teljesítmény kialakítása a versenyeken való sikeres szereplés érdekében.

FELADATOK:

Csúcssportforma elérése a fontos versenyekre. Segíteni a játékosoknak a fejlett csapatrendszerek és formációk elsajátítását, új taktikai elemek megtanítása.

Fejlessze a játékosok feladatspecializációit és szerepeit.

Tökéletesítse és stabilizálja a csapatrendszerekhez, taktikákhoz és specializációkhoz szükséges legmagasabb minőségű készségeket.

A csapat és az egyes játékosok felkészítése a konkrét ellenfelek elleni konkrét mérkőzésekre.

Számos versenyen és bajnokságban való részvétel.

Pszichológiai és mentális jellemzők fejlesztése a magas szintű edzések és mérkőzések számára (különösen az edzés- és versenystresszel szembeni ellenálló képesség, az érzelmek kontrollálása, győztes viselkedés stb.)

Az általános fizikai erőnlét és az egészségi állapot magas szinten tartása.

Alapvetően az edzés/versenyfelkészítéssel és -értékeléssel kapcsolatos ismeretek bővítése.

A TEHETSÉGGONDOZÁS ÉRZÉKENY SZAKASZAI

- A gyermekek és fiatalok testi és szellemi fejlődése nem lineáris.
- Bizonyos életkorokban egyik vagy másik testfunkció, testi képesség vagy testi tulajdonság a normálnál gyorsabban fejlődik.
- Ugyanakkor más funkciók, képességek vagy jellemzők fejlődése lassabb, vagy akár stagnál.

- Köztudott, hogy a magas sportteljesítmény eléréséhez már fiatal korban el kell kezdeni a sportolást. A túl korai specializáció és egy adott sportágra való orientáció azonban problémákat hoz magával.

- Általában az egyirányú terhelés és edzéstartalmak megakadályozzák a sportoló többdimenziós fejlődését.
- Ez megakadályozhatja a sportoló további fejlődését.
- Pszichológiai túledzettségi helyzetet teremthet a fiatal sportolóban.
- A biológiai fejlődés és a fiatal játékosok jellemzői közötti jelentős különbségek miatt a fiatal játékosok edzésmódszereinek különbözniük kell a felnőttekétől.
- A terjedelem fokozatos növelése után a második szakasz végére a játékosok képesek napi 3-6 órát edzeni.
- Az edzés céljainak, tartalmának, intenzitásának és módszereinek azonban a biológiai fejlődésnek és a „készségek” érésének megfelelően eltérőnek kell lenniük.

PÉLDÁK A TEHETSÉGFEJLESZTÉS ÉRZÉKENY SZAKASZAI RA

- 9 - 11 év = lassú növekedés a magasságban
- Nemi érés = A magasságnövekedés felgyorsul; a koordináció és az izomzat fejlődése késik.

- 9 - 12 év = A mozgástanulás könnyű, a gyorsaság fejlődése gyors.
- 12 - 14/15 év a lányoknál és 13 - 16/17 év a fiúknál = a mozgástanulás elsajátítása és a gyorsaság fejlődése lelassul és nehézkessé válik.
- 7 - 12 év = életkor, amikor a gyorsaság fejlődése a leggyorsabb (főként az érés miatt).
- 9 - 13/14 év = a legjobb életkor a motoros gyorsaság fejlődéséhez.
- Fiúk 8 - 17 év; lányok 8 - 15 év = A legjobb életkor az ugrás fejlesztéséhez.
- 10/11 - 13/14 év = A legjobb kor az alapkészségek elsajátítására.
- 16 év alatti lányoknál, 17/18 év alatti fiúknál = A legjobb kor a védekezési készségek és képességek elsajátítására és fejlesztésére.
- 16/17 éves kor alatt a nőknél és 17/18 éves kor alatt a férfiaknál nem szabad „túlságosan” hangsúlyozni az erő és az állóképesség teljesítménytényezőit.
- 13 vagy 14 éves kor alatt ajánlott az „izomerősítés folyamatát” a gyorsaság, a testkoordináció, a gyorsaság és az általános labdakezelés fejlesztésével szoros összefüggésben végezni.

ÉLETKOR	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
TULAJDONSÁGOK	← GYERMEK →			← FIATAL →					← FELNŐTT →			
TESTBENI VÁLTOZÁSOK	→											
MAGASSÁGNÖVEKEDÉS	→											
SÚLYGYARAPODÁS						→						
MORFOLÓGIAI AGYI ÉRETTSÉG	→											
BIOLÓGIAI KÉPESSÉGEK OPTIMÁLIS ALKALMAZKODÁSA	→											
TEST SZERKEZETÉNEK STABILIZÁLÓDÁSA						→						
TÚLTERHELTSÉGGEL SZEMBENI FOKOZOTT ELLENÁLLÁS						→						
KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE	→											
MOTOROS TANULÁS TEHETSÉG	→					→						
ÉLETKOR	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Megjegyzés: A fenti adatok Közép-Európából származnak. A férfi és női sportolók átlagát mutatják együttesen. A déli országokban a biológiai fejlődés egy vagy akár két évvel korábban is bekövetkezhet. A nők fejlődése általában egy vagy két évvel korábban zajlik. Luck / Baacke / 2000

• LÁSD A TÁBLÁZATOKAT A RÉSZLETES INFORMÁCIÓKÉRT.

A RÖPLABDA EDZÉSFELADATOK MEGOSZLÁSA ÉS FONTOSSÁGA AZ EGYES KOROSZTÁLYOK SZERINT

Dr. Horst Baacke / 2000

ÉLETKOR	NEM	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Általános kondicionálás	Fiúk																
	Lányok																
Általános labdás ügyesség	Fiúk																
	Lányok																
Általános labdás játékok	Fiúk																
	Lányok																
Röplabdás készségek előkészítése	Fiúk																
	Lányok																
A képzési feladatok jelentőségének fontossága az életkor szerint:																	
Alacsony			Közepes								Magas						

ÉLETKOR	NEM	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Képességek elsajátítása	Fiúk																
	Lányok																
Kis röplabda játékok	Fiúk																
	Lányok																
Kiváló képességek + stabilitás	Fiúk																
	Lányok																
A képzési feladatok jelentőségének fontossága az életkor szerint:																	
Alacsony			Közepes								Magas						

ÉLETKOR	NEM	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Csapatrendszerek és taktikáik	Fiúk																
	Lányok																
Röplabda versenyek	Fiúk																
	Lányok																
Mozgékonyság, gyorsaság, koordináció	Fiúk																
	Lányok																
Általános erő	Fiúk																
	Lányok																
A képzési feladatok jelentőségének fontossága az életkor szerint:																	
Alacsony			Közepes								Magas						

ÉLETKOR	NEM	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Röplabdaspecifikus erő	Fiúk																
	Lányok																
Általános (aerob) állóképesség	Fiúk																
	Lányok																
Röplabdaspecifikus állóképesség	Fiúk																
	Lányok																
A képzési feladatok jelentőségének fontossága az életkor szerint:																	
Alacsony			Közepes								Magas						

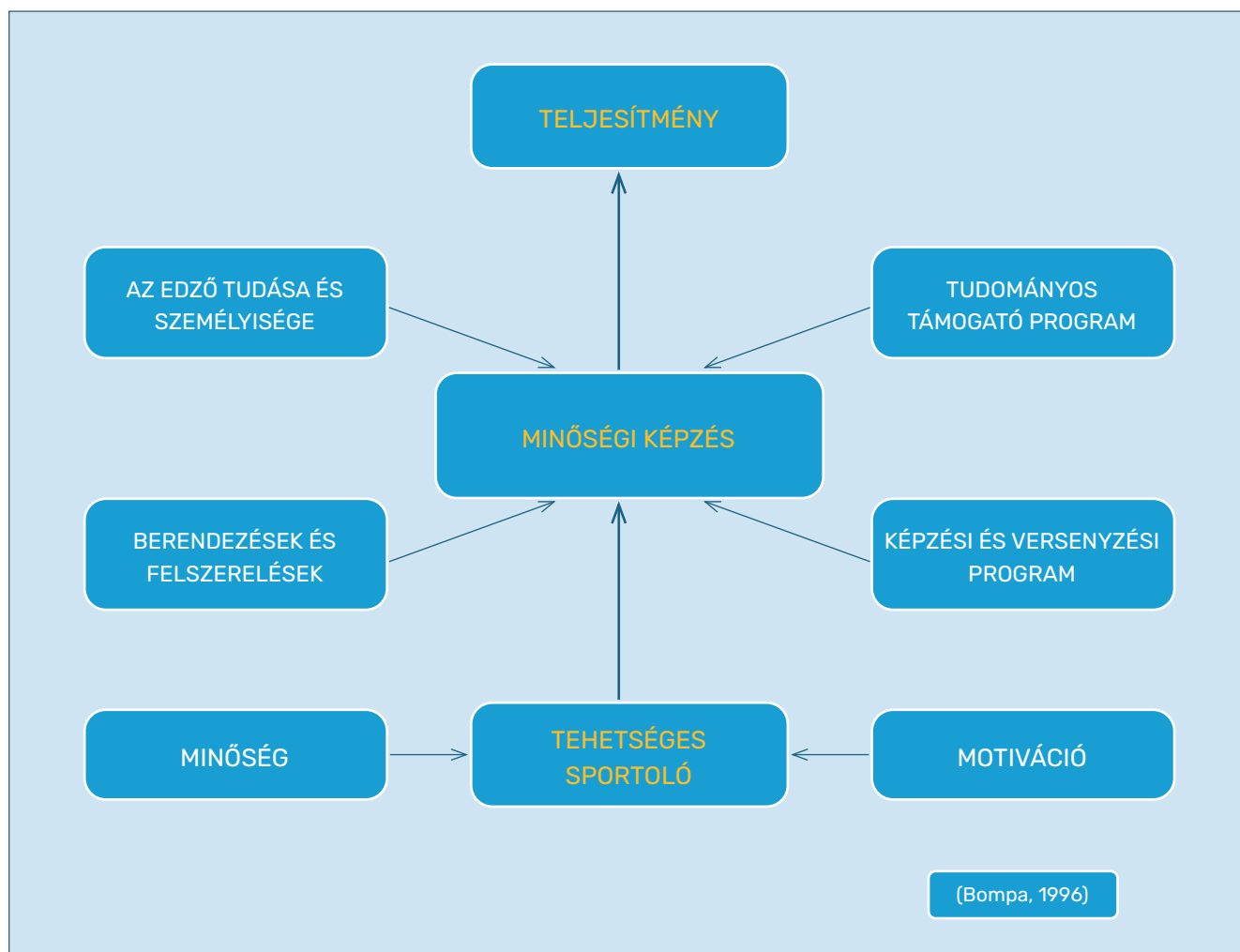
A TEHETSÉGFEJLESZTÉST BEFOLYÁSOLÓ KÖRNYEZETI TÉNYEZŐK

ÉLETMÓD	TÁRSADALMI HATÁSOK	MATERIÁLIS JAVAK
<p>* Rendszeres napi rogram</p> <ul style="list-style-type: none"> - Megfelelő alvás - Optmális étrend <p>* Serkentő szerek nélkül</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drogok, alkohol, nikotin, koffein stb. <p>* Doppingmentesen</p> <p>* Normális nemi élet</p> <p>* Megfelelő szintű pihenő- és szabadidős tevékenységek</p> <p>* Megfelelő életkörülmények</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nyugodt, tiszta környezet, tiszta levegő kedvező éghajlat stb. 	<p>*Problémamentes családi élet</p> <p>A családtagok pozitívan viszonyulnak a sporthoz és bátorítják a sportoló sportolói karrierjét.</p> <p>* Elégedettség az iskolával vagy a hivatással</p> <p>Siker az iskolában, a tanulásban és a munkában</p> <p>Egyértelmű karrierlehetőségek. Jó összhang a sport, az iskola vagy a munka között.</p> <p>* Kölcsönös bizalom (sportoló - edző és a csapat között)</p> <p>csapatársak között</p> <p>* Jó barátság - csapatkohézió</p> <p>* A közönség (barátok, rajongók, tömegtájékoztatói eszközök) által való megbecsülés</p>	<p>* Magas szintű létesítmények</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportcsarnokok, sportpályák <p>* Kiváló minőségű anyagok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Edzőruházat, cipők, sportzoknik stb. <p>*Magas színvonalú edzéscserezők</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eszközök, labdák, kamerák számítógépek stb. <p>* Rövid utazási távolságok</p> <p>az otthon, a képzési létesítmények, az iskola, a munkahely stb. között</p> <p>Jó közlekedési eszközök.</p>

Dr. Horst Baacke / 2000

KÖVETKEZTETÉS:

A tehetséges sportoló számára a csúcsteljesítmény eléréséhez szükséges feltételek a következőkben foglalhatók össze:



NEMZETKÖZI TOP JÁTÉKOS NEMENKÉNTI ANTROPOMETRIAI ADATAI RÖPLABDÁBAN:

FAKTOROK		Férfiak	Nők
Testmagasság	Szélső ütő	≥ 195 cm	≥ 182 cm
Testmagasság	Center	≥ 200 cm	≥ 185 cm
„Testsúly / testmagasság”		430 – 450 gr/cm	370 – 400 gr/cm
Testmagasság	Feladó	≥ 195 cm	175 – 185 cm
Súlypont emelkedés	Lendületszerzésből (rálépésből)	90 – 110 cm	75 – 90 cm
Súlypont emelkedés	Helyből felugrásból	80 – 100 cm	65 – 80 cm
Életkor	Amikor eléri a legmagasabb szintet	≥ 20	≥ 18
Képzési idő	10/12 éves kortól	6000 – 8000 óra	8000 – 10000 óra
Testzsír százalékos aránya		10 – 12%	15 – 18%
VO2 max		50-65 ml/kg/perc	50-60 ml/kg/perc



Felhasznált irodalom:

1. Tehetség kiválasztás és elvek – Ifjúsági és Sport Főigazgatóság Röplabda 1. szintű edzőképző tanfolyam, előadás jegyzetek
2. Dr. Horst Baacke – Röplabda edzés – Kézikönyv haladó és élcsapatok edzői számára
3. Edzői kézikönyv II.-III. szint – Kanadai Röplabda Szövetség
4. Coaches digest – FIVB
5. Prof. Dr. Sedat Muratlı – Gyermekek és a sport
6. T. O. Bompa – Edzéselmélet és módszer
7. Prof. Uğur Dündar – Edzéselmélet, segédlet
8. Klaus Karl – Tehettségkutatás, kiválasztás és orientáció a sportban
9. H. Harrison Clarke – Mérések alkalmazása az egészségügyben- és a testnevelésben
10. Assoc. Prof. Ersin Altıparmak – Csapatsportok – röplabda előadás jegyzet
11. Edzői kézikönyv II. szint – FIVB