Team BRSE

SZÜLŐK AKADÉMIÁJA

BÉKÉSCSABAI RÖPLABDA AKADÉMIA

ÉVES PERIODIZÁCIÓ

Gyermekük sportolói fejlődése szoros együttműködést igényel a család és az edzői stáb között. Ahhoz, hogy a fiatal teremröplabdázók elérjék legjobb formájukat, kiegyensúlyozott és tudatos éves felkészülési cikluson kell végighaladniuk – ezt hívják éves periodizációnak. Az alábbi összefoglaló segítséget nyújt abban, hogy megértsék az év különböző szakaszainak szerepét, és hogy miként támogathatják gyermeküket a megfelelő időzítésekkel – különösen a nyári időszak tervezésekor.

Alapozás: augusztus

Ez a hónap a következő szezonra való felkészülés egyik legfontosabb szakasza. A cél az állóképesség, erőnlét és gyorsaság megalapozása, valamint a sérülésmegelőzés. Az augusztusi edzések intenzívek, de fokozatosan építkeznek, így nagyon fontos, hogy minden sportoló teljes jelenléttel vegyen részt rajtuk. A hiányzások nemcsak az egyéni fejlődést hátráltatják, de az egész csapat munkáját is megnehezítik.

Versenyszezon: szeptember–május

Ez az év legintenzívebb szakasza. A gyermekek ilyenkor heti több edzésen vesznek részt, rendszeresen utaznak mérkőzésekre, bajnokságokra. A hangsúly a technikai-taktikai készségek fejlesztésén és a csapatmunka finomhangolásán van. Ebben az időszakban különösen fontos a rendszeres alvás, a megfelelő táplálkozás és a kiegyensúlyozott napirend fenntartása. Kérjük, támogassák gyermeküket abban, hogy a pihenés és tanulás mellett is elegendő energiát tudjon fordítani a sportolásra.

Levezetés: június

A hosszú versenyszezon után a levezetés időszaka következik. Júniusban az edzések intenzitása csökken: célja a testi-lelki regeneráció és a fokozatos átmenet a pihenőidőszakba. Fontos, hogy a sportoló ilyenkor is aktív maradjon, de kisebb terheléssel, játékosabb formában. Ez segít elkerülni a sérüléseket és biztosítja a zavartalan visszatérést a következő szezonra.

Pihenő és egyéni edzésprogram: július

Július a hivatalos pihenő hónap. Ekkor nincsenek közös edzések vagy versenyek – viszont ez nem jelent teljes tétlenséget! Az edzők minden sportoló számára, egyes esetekben pedig a gyógytornász kolléga egyéni, otthon végezhető edzésprogramot állítanak össze. Ezek célja az állóképesség, az izomerő és mobilitás szinten tartása, hogy augusztusban a sportolók felkészülten kezdhessék az alapozást.

Ezért kérjük Önöket, hogy a családi nyaralásokat lehetőség szerint júliusra időzítsék! Így gyermekük pihenhet is, tölthet időt a családdal, de a kiadott napi rövid edzéseket így is teljesíteni tudja. A hosszabb, több hetes távollét augusztusban jelentős lemaradást okozhat a fizikai felkészülésben, amit a szezonkezdetre nehéz lenne behozni!

Az otthonra kiadott edzésmunka, gyógytorna elvégzése rövid időt vesz igénybe, de annál fontosabb! Annak betartatásában kérjük a szülők együttműködését!

Összefoglalás – az éves ciklus fő szakaszai:

- Szeptember–május: Versenyszezon, rendszeres edzések és mérkőzések
- Június: Levezetés, csökkentett terhelés
- Július: Pihenőidőszak, de otthoni egyéni edzéssel
- Augusztus: Alapozás, a szezonra való felkészülés kezdete

Köszönjük, hogy figyelemmel kísérik gyermekük sportolói útját, és támogatják őt abban, hogy elkötelezetten, de kiegyensúlyozottan fejlődhessen. Egy jól megtervezett év alapozza meg a sikereket – a pályán és azon kívül is!

A csapat és az edzők nevében: Köszönjük az együttműködést!

BÉKÉSCSABAI RÖPLABDA SPORTEGYESÜLET
2000
VOLLEYBALL
BRSE