

# Koncepcióterv

## 2019/ 2020-as Magyar Junior u15, u17 és u19 válogatotthoz

Célom a lehető legfelkészültebb magyar válogatottat elvinni a korosztályos csapat Európa bajnokságra, és segíteni a játékosokat egy tágabb rálátással abban, hogy profi sportolóvá váljanak.

### Magamról:

Gubi Ramón vagyok, 26 éves. 20 éve squasholok, amiből 14 év aktív versenyzés és 8 év edzősködés van a hátam mögött. Több magyar junior bajnoki cím, és több nemzetközi dobogó, illetve ESF level 1,2-es edzői diploma, és részvétel a level 3-as kurzuson.

### Koncepciómról:

Talán néhányan jobban ismerik a játékomat, és jobban bele látnak abba, hogy mit képviselek. Fontosnak tartom kiemelni, hogy a nemzetközi viszonyokhoz képest, én rendszeresen hátrányban éreztem magunkat a mentális felkészülés terén, amit sok fiatal játékosunk esetében még mindig annak tartok. Sokszor játszottunk ügyesen, jó fizikai állapottal, és jó technikával, de sajnos az többször is kevésnek bizonyult, mivel sokszorosát futottuk körbe a pályán az ellenfeleinknek, mint ők nekünk. Az, hogy az elmúlt pár évben már nem edzem, és nem versenyzem profi szinten, még inkább rávezetett arra, hogy miért és mennyire fontos a mentális munka és az ideális körülmények megteremtése a mérkőzéseink előtt, (táplálkozás, ráhangolódás, és további befolyásoló tényezők) amikből sok előnyünk származhat a játékban.

Az összetartások alatt természetesen nem tudunk csodákat tenni, de talán tudunk olyan információ morzsákat adni a srácoknak, amik hozzá segítik őket ahhoz, hogy jobb játékosokká váljanak. Jó volna egymást jobban megismerniük, fontos lenne, hogy tudják támogatni a csapattársaikat, barátaikat és remélhetőleg tőlünk is el tudjanak csípni néhány tudás morzsát.

Tervezek edzőtábort, illetve 1 alkalmas válogatott edzés napokat tartani, amik alap koncepciója, az ESF tanfolyamon sokszor emlegetett **PDA** (*Perception, Decision, Action* // *Megfigyelés/Észlelés-Döntés-Mozgás*) elven alapul. Ezenkívül bevonánk **diétetikus, fitness instructor, pszichológus és csapatépítő tréner**t is az edzések során.

Profi szinten nagyon fontosnak tartom a tudatosságot, és a **visszacsatolást**, arról, hogy az edzésre/fejlődésre fordított energia, az mennyire rögzült a játékosban. Esetlegesen hónapok múltán is képes e elővenni valamit, a korábban tanult módszerei közül, ami adigra kikopott a játékból. Ennek egy fontos sarkkövének az edzés napló vezetését tartom. Így a válogatott kerettségnek egy kiemelt pontja, hogy minden héten pénteken este kötelező jelleggel, egy kizárólag erre a célra létrehozott Facebook csoportba töltsék fel a heti edzés elemzésüket, kötelező kérdések megválaszolásával.

Javaslom a játékosoknak, hogy edzés elején kérdezzék meg az edzőt, hogy **“Mit fogunk ma tanulni/mi lesz a cél az edzéssel”** - ennek tudatában sokkal könnyebb lesz átgondolnia edzés eredményességét az óra végén.

### **Kötelező kérdések a facebook oldali edzőnaplóhoz:**

- Mi volt a héten a legkiemelkedőbb eredménye?
- A héten 3db pozitív előrelépés a játékában
- A héten 3db gondolat, amivel nem volt elégedett a játékában
- Saját bevallása szerint 1-5 (ahol 1- alig, 5- nagyon) skálán mennyire teljesített jól?
- Egyéb érdekes sporttal való tapasztalat.

## **Edzések:**

Az edzőtábor alkalmával, a nemzetközi edzőképesítésen és versenyzői pályafutásom alatt tanult és megtapasztalt tudásomból szeretnék valamennyit átadni a gyerekek számára, egy intenzívebb formában.

### **Észlelés/Megfigyelés - Döntés - Mozgás.**

Mozgásban azt gondolom egészen jók tudunk lenni, az edzőink képesek jól megtanítani ezeket a mozdulatokat a játékosoknak, azonban talán háttérbe szorul az első két eleme a folyamatnak, amivel sokat tudnánk segíteni a mozgás részén is.

### **Tábor:**

#### **1.-nap:**

Bemutakozás, majd központi szerepben Észlelés/Megfigyelés témakör, ehhez elméleti és gyakorlati edzés. Dietetikus bevonása.

#### **2.-nap:**

Fizikai instructor, állapotfelmérés, előre elkészített feladatsor alapján, melyben squashhoz minél közelebb álló gyakorlatokkal mérnénk fel a srácok képességeit.

Majd központi szerepben a Döntéshozás, ahhoz tartozó elméleti és gyakorlati edzés.

Pszichológus bevonása

#### **3.nap:**

Utolsó témakör a Mozgás és az ehhez tartozó elméleti és gyakorlati edzés, végül meccsek.

Csapatépítő tréner bevonása.

## **Edzések:**

Az 1-1 napos összetartásokon, a táborban elhangzotakkal kapcsolatban lenne elméleti, és gyakorlati kontroll, illetve a fizikai állapotfelmérő gyakorlatok újabb felmérése lenne előtérben.