



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Fiatalkori sportolói fejlődés

Kollárné dr. Kiss Gabriella
adjunktus
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2026.09.09.



Célkitűzések

Részvétel növelése, teljesítmény optimalizálása

Egyéni és csapat szinten

Karrier: aktív játékevek, játékból kiesés/rehabilitáció
pszichés, testi és anyagi következményei



Minőségi sport és fizikai aktivitás

- Megfelelő életstílus mellett: jobb egészségi állapot
- Hatékonyabb betegségmegelőzés
- Jobb kognitív, tanulási képesség
- Mentális egészség, stresszkezelés
- Szociális interakciók



JOBB ÉLETMINŐSÉG

Kiválóság és élethosszig tartó sporttevékenység



- Genetikai alap
- Környezeti hatások
- Biológiai, fizikai, pszichológiai, mentális, értelmi és érzelmi faktorok
- Optimális, egyénre szabott: edzés, versenyzés és regeneráció

Hosszútávú sportolói fejlesztés modell (LTAD)

- Fejlődés szakaszai – egyéni eltérések
- Biológiai vs. naptári kor, nemi sajátosságok
- Képességek, teljesítmény nagy mértékben változik
 - gyermekkorból a serdülőkorba való átmenet
 - felnőtté válás
 - öregedés



Biológiai kor

- Antropometriai mérés
- Radiológia: képalkotó eljárások
 - Röntgen: BoneXpert
 - EOS
- Komplex elemzés
- Testalkat



Életmód tudatos kialakítása

- A mozgás-tudatos szokások kialakítása: gyerekekkel kirándulás, kerékpáros családi programok
- A test hasznosságának, erejének megtapasztalása „belső jó” élménye biztonságot ad
- Egyénre szabott terhelés kialakítása

Sportolói felkészítés szakaszai

- Testkulturális műveltség és szabadidősport alapozása:
 1. Aktív kezdet (0-6 év)
 2. Örömteli alapozás (L: 6-8/F: 6-9 év)
 3. Az edzés tanulása (L: 8-11/F: 9-12 év)
- Fókuszban a kiválóság:
 1. Edzeni a megedződésért (11-15/12-16)
 2. Edzeni a versenyzésre (15-21±/16-23± bio/naptári)
 3. Edzeni a győzelemért (18+/19+ naptári)
- Élethosszig tartó sportolás ösztönzése:
 1. Aktivitás az életért

Korai specializáció

- Előnyei és hátrányai

The multi-sport approach: How different sports help each other

Can tennis help your child play baseball? Will figure skating make them better at hockey? Is gymnastics good for other sports?



Athletics helps soccer players to run and jump better.

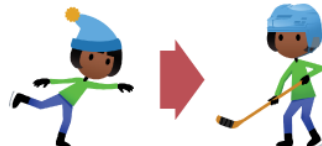
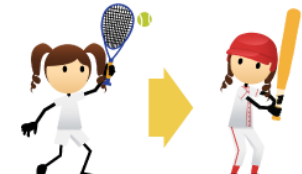


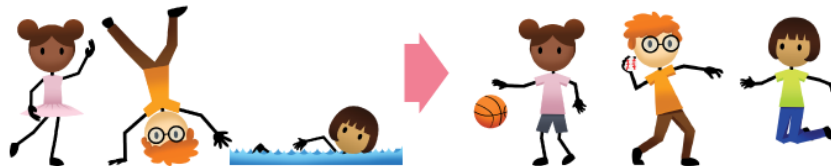
Figure skating helps hockey players to skate better.



Volleyball helps basketball players to jump, catch, and track the ball better.



Tennis helps baseball and softball players to strike better.



Dancing, gymnastics, and swimming help all athletes to be agile, balanced, coordinated, strong, and flexible.

For most sports and physical activities, kids should avoid specializing too early. In fact, they should try as many different sports and activities as possible before their teen years. Through this multi-sport approach, they develop better physical literacy and athleticism.

ACTIVE FOR LIFE®

Korai változatosság

- Nem akadályozza az elit szintre jutást
- Hosszabb sportkarriert biztosít és megalapozza élethosszig a sportaktivitást
- Több sporttevékenység megismerését teszi lehetővé, pozitív élményeket biztosít
- A sok nem irányított játék a „kóistolgatás” éveiben segíti a megfelelő belső szabályozást és a belső motiváció kialakulását
- A nem irányított játékok rengeteg olyan pozitív mozgásélményt biztosítanak, melyek a motoros, az értelmi és az érzelmi képességeket fejlesztik
- Késői serdülőkorban (lányoknál 14-15, fiúknál 16-17 éves kor) sincs későn az egy sportra specializálódás



AZ EDZÉS ÉS A TELJESÍTMÉNY 10 LEGFONTOSABB ÖSSZETEVŐJE

- Állóképesség
- Maximális erő
- Gyorsaság
- Koordináció
- Hajlékonyság, izomlazaság
- Alkat/termet
- Iskolai körülmények
- Pszichés, mentális tényezők
- Fenntarthatóság
- Szociokulturális tényezők

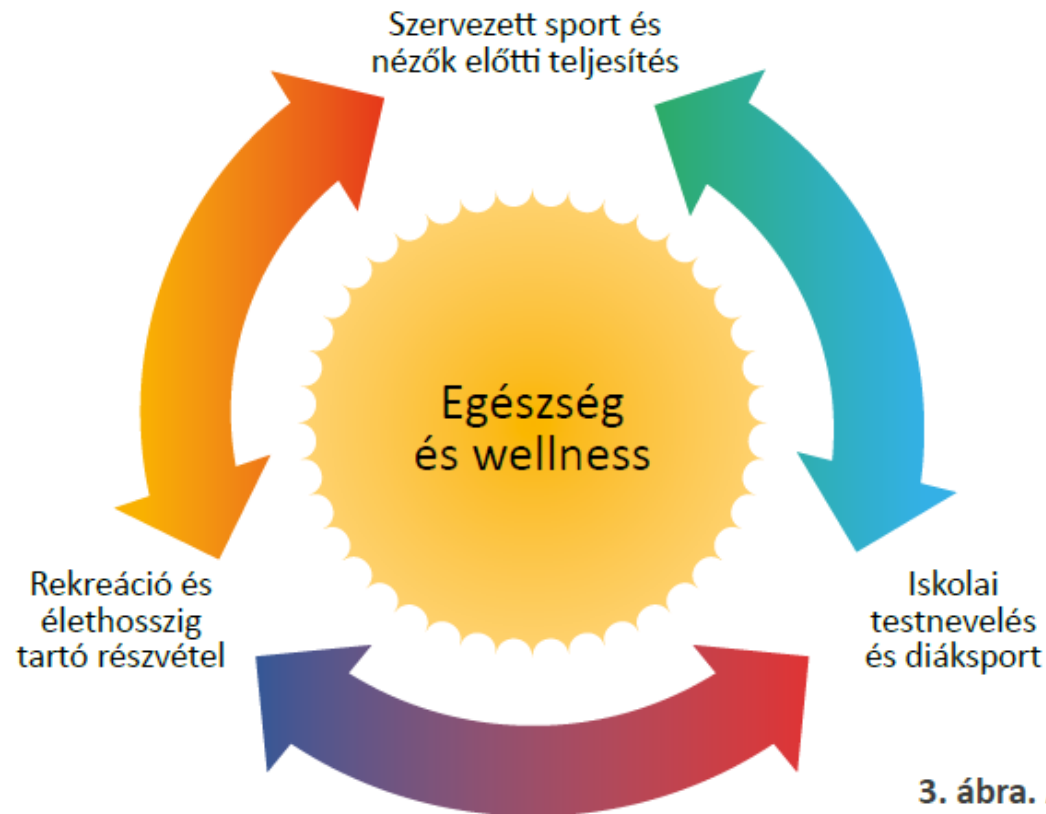


Periodizáció, edzéstervezés, versenyeztetés

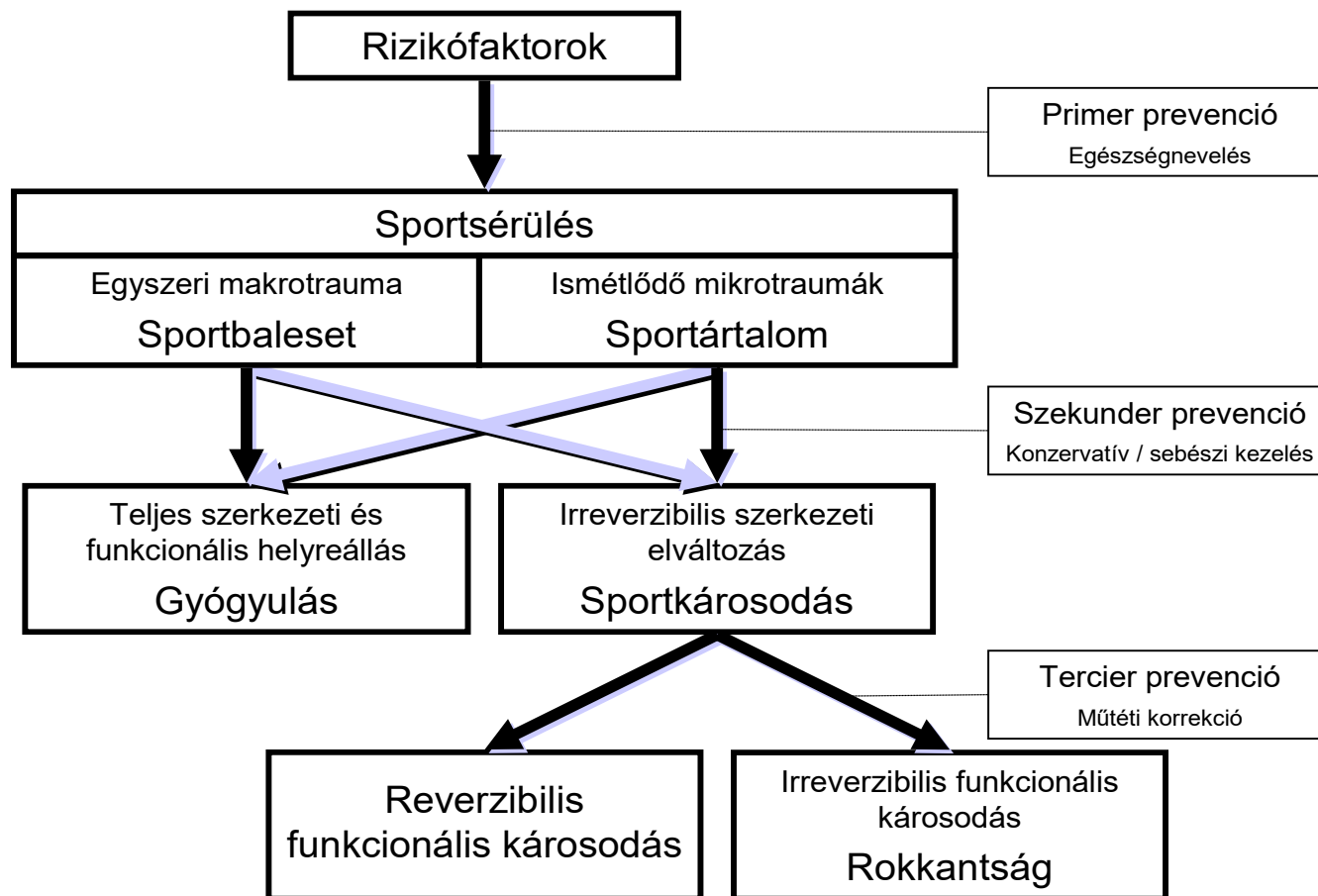


SZAKASZOK	AJÁNLOTT ARÁNY
AKTÍV KEZDET	nincs ajánlott arány – minden aktivitás a testkulturális műveltség fejlesztését és a sport megszerettetését célozza
ÖRÖMTELI ALAPOZÁS	minden aktivitás örömteli, néhány vetélkedést, versenyt/mérkőzést már tartalmaz
AZ EDZÉS TANULÁSA	70% edzés, 15% versenyszerű edzés és 15% aktuális verseny/mérkőzés
EDZENI A MEGEDZŐDÉSÉRT	60% edzés, 20% versenyszerű edzés és 20% aktuális verseny/mérkőzés
EDZENI A VERSENYZÉSRE	40% edzés, 30% versenyszerű edzés és 30% aktuális verseny/mérkőzés
EDZENI A GYŐZELEMÉRT	30% edzés, 35% versenyszerű edzés és 35% aktuális verseny/mérkőzés
AKTIVITÁS AZ ÉLETÉRT	egyéni igény szerint

Active for Life



3. ábra. A fi.
(Balyi, Way



Megelőzés

- Alkalmassági és szűrővizsgálatok, csapatorvosi ellenőrzés
 - stabilitás, tengelyeltérés, stb.
- Edzésvezetés
 - bemelegítés, levezetés
 - fokozatosság (túlterhelés elkerülése)
 - pszichés felkészítés (figyelem, motiváció)
- Megfelelő célkitűzés
 - ellenfélválasztás, elvárások, stb.

Megelőzés

- Sportág típusos sérüléseinek ismerete alapján
 - elkerülés módszereinek oktatása
 - mentális és technikai képzés
- Sportkörnyezet és versenyelőkészítés
 - technikai feltételek
 - sporteszközök
 - környezeti tényezők
 - szabadidő sportban tanácsadás



Megelőzés

- Sportági szabályok
 - betartása és betartatása
 - módosítása
- Sportfelszerelés
 - mechanikai védelem direkt hatások ellen
 - ízületi stabilitás védelme ritka
- Fiziológiai egyensúly
- Dopping



Komplex megközelítés

- Evidenciák gyakorlatba átültetése
- Sérülések előfordulási gyakorisága, -súlyossága és a kapcsolódó költségek is **CSÖKKENTHETŐK**
- **GLOBÁLIS SZEMLÉLET, ÁTFOGÓ MEGKÖZELÍTÉS**
(sportolói elvárások, szükségletek, lehetőségek, motivációk)

Translating Research into Injury Prevention Practice (TRIPP)



1. lépés: Sportsérülés problémája
prevalencia, incidencia, súlyosság, edzés kiesés, anyagi vonzat
2. lépés: Etiológia és mechanizmus
extrensic-intrinsic faktorok: biomechanika, neuromuscularis, pszichoszociális faktorok
3. lépés: Megelőző intézkedések tervezése és bevezetése
viselkedés, környezet és szociológia (egyéni, egyesületi, társadalmi szintek)
4. lépés: Beavatkozás hatásainak értékelése
környezet, együttműködés, „terápiás hűség”, tudás, készség, attitűd, meggyőződés



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Köszönöm a figyelmet!

Pécs, 2026.09.09.