

Versenynaptár jelentősége, összeállítása, szerepe a felkészülésben

Készítette: Vincze Virgil

Bevezetés: A versenynaptár szerinti felkészülés a mai modern sportoló életének szerves része. Ez egyértelműen bizonyítható, hiszen hiába végzi el a sportoló a számára előírt edzőmunkát, ha az nincs szorosan egy versenynaptárhoz illesztve. Ideális esetben minden műhelymunkában egy előre meghatározott terv alapján képzeljük el az éves edzésprogram részletes megtervezését, és ezt mindig összetett információk, többek között a versenynaptár adatai alapján igyekszünk pontosítani. A teljesítményt állandóan magas szinten tartani vagy vaktában időzíteni lehetetlen feladat, ezért úgy gondolom, hogy a tervszerű felkészítés és a versenynaptár összefüggése igen lényeges momentuma az edzői munkának. Dolgozatomban megpróbálom megfogalmazni a versenynaptár karatében betöltött jelentőségét, az összeállításának főbb jellemzőit, és azt hogy ez az edző által előre eltervezett program hogyan egyeztethető össze a versenyző életmódjával.

A versenynaptár jelenősége

A versenynaptár az eredményes hazai küzdősportokban pl. az ökölvívásban, birkózásban, cselgáncsban már évtizedek óta dokumentálható, és bizonyított használati jelenőséggel bír. Ez egyfelől abból adódhat, hogy ezek a sportágak mind nemzetközi mind hazai viszonylatban nagy tudományos tapasztalatokkal rendelkeznek, másfelől abból, hogy a karatéval ellentétben kizárólag a versenyeken mutatott eredményesség az egyedüli fokmérője az e tevékenységet végző sportolók szakmai színvonalának. Ezekhez, a sportokhoz hasonlóan a keleti tradicionális harcművészetek is megpróbálnak csatlakozni a versenyszabályaik, és a versenyrendezési körülményeik modernizálásával. A sport előtérbe helyeződése pedig megkívánja a szervezeti és felkészülési módszerek fejlesztését, specializálását. Eme fejlődés legjobb példája a judo, amely elsőként emelkedett ki a japán küzdősportok köréből és olyannyira példázza a versenyzés központba helyeződését, hogy napjaink judójában a magas övfokokozatok egy részét kizárólag a versenyteljesítmény alapján is adományozhatják az arra érdemeseknek. A tradicionális stíluszövetségek által tagolt Karate azonban még nem vált ennyire sporttá. Az edzések során az a tanítvány is mesterszintű övfokokozatot szerezhethet, aki soha nem méri le a tudását egyetlen karate versenyen sem. A versenynaptár jelentősége napjainkban a magas színvonalú „sportkarate” megjelenésével, és a minőségi versenyeztetés

minden stílusra átterjedő igényével együtt kapott egyre növekvő szerepet. Ez abból is eredhet, hogy a karatében is fokozottan felértékelődött a sporteredmények szerepe mind erkölcsi elismertség, mind anyagi érdekek (pl. támogatás, pályázat) szempontjából. Az edzői munkában minden mindennel összefügg. A támogatások megszerzéséhez eredményesség, az eredményességhez tervszerűség a tervszerűséghez pedig információ szükséges. Ideális esetben a szaktudás és tudományos ismeretek már adottak, így utolsó láncszemként az edzőnek csak arra az információra van szüksége, hogy sportolója lehetőség szerint milyen időpontban (időpontokban) legyen teljesítőképességének maximumán. Ezt az információt adja meg a versenynaptár. Amikor a feladat a konkrét versenyzői versenynaptár összeállítására irányul, akkor a Magyar Karate Szakszövetség hivatalos versenynaptára és a stíluszervezetek nemzetközi versenynaptára alapján kell, hogy összeálljon az adott csapatra, versenyzőre érvényes versenynaptár. Ennek szakszerű összeállítása pedig mindig bizonyos célszerű jellemzők alapján kell, hogy történjen.

A versenynaptár összeállításának főbb jellemzői

A versenynaptár elkészítésénél ismernünk kell, hogy milyen céllal kezdünk hozzá annak összeállításához. A korosztályokra kidolgozott célszerűségekre törekedő felkészülési koncepciót, más Karatén kívüli sportágak már hosszú évek óta egyénre szabottan, sikeresen alkalmazták és tökéletesítették. A koncepció szakmaiságához elengedhetetlen az, hogy egyfajta az adott évben várható események összefoglalásának birtokában legyen az adott sportvezető. Ilyen információk például a világversenyek, a kontinensviadatok, a kupák, a bajnokságok, a konkrét kötött időpontú edzőtáborok. Ennek kapcsán rögtön több probléma is felmerül, mivel a Karate kicsit bonyolultabb helyzetben van, mint a többi sportág. A legeredményesebb versenyzőket konkrét klubszinteken találjuk, és a klubokban a stílus szerinti szerteágazódás miatt nem csak a karate válogatott, hanem stílusválogatott szinteken is meg kell felelniük a sportolóknak. Ez mellett ideális esetben övvizsgák is zajlanak évközben, és fix időpontú nem konkrétan felkészülési céllal megrendezett edzőtáborokon is részt kell venniük a sportolóknak. Sok magas szinten versenyző karatéka tanul, dolgozik stb. tehát nem csak a sportból él, ezért kénytelen specializálódni az egyesület számára adottan legfontosabb versenyrendszer irányába, mert különben formaidőzítése széteshet emellett, pedig egy túlterhelt állapot is előállhat. Ebből adódóan a versenynaptár összeállításánál mindig a főversenyek időpontjaira kell először koncentrálni. A hazai versenynaptár kidolgozásának, az edzésrendszertani célok, a sikeres felkészítés megvalósítása érdekében igazodnia kell a

nemzetközi versenynaptárhoz. A nemzetközi versenynaptárak kézhezvétele után az MKSZ elnöksége az edzői bizottsággal és a szövetségi kapitánnyal egyeztetve elkészíti a sportág következő évi hazai versenynaptárát általában szeptemberben vagy korábban. Ennek alapján az Egyesületek edzői el tudják készíteni az adott korosztályok éves felkészülési programját, amelyet így időben egyeztethetnek a versenyzőkkel. E közös munka alapján tudják az edzők meghatározni az egyes korosztályok kiemelt nemzetközi főversenyeihez tartozó hazai főversenyeket (v. válogató versenyeket); ellenőrző versenyeket (v. felméréseket), melyek az év során sorban lebontva követik egymást.

A versenynaptár szerepe a felkészülésben

A versenynaptár szerepének tárgyalásánál nem lehet különválasztani a szakmai és az adminisztratív teendőket. Az edző által vezetett edzésnapló és a terhelések beállítása versenyre készülő sportolók esetében mindenképpen a versenynaptárhoz igazítva kell, hogy történjen. Az egyéni sportágakban, és a karate is ide tartozik, kiemelt fontosságú az egyéni edzésterv. Az edzésterv egyénre szabott lebontással válik igazán egyénivé. Annak érdekében, hogy az edző tervező munkája vizuális gyorsan áttekinthető legyen, ajánlatos elkészíteni a versenynaptár alapján minden edzeni szándékozott korosztály külön táblázatos terhelését. (A edzés és versenytervezés egyesületi feladatait következő dolgozatomban részletezem de bizonyos szempontokat ebbe a részbe is célszerűnek tartok beilleszteni a témák összefüggése miatt.) Éves szinten a versenyzőinknek attól függően, hogy az adott évben hányan szerepelnek válogatottként ill., hogy milyen stílusverseny várható, felkészülési ciklusokat tervezünk az aktuális versenynaptár alapján. A tervezett és az elért egyéni teljesítményeket folyamatosan, egy közös táblázatban célszerű a ciklusok alatt vezetni, hiszen így lesz összehasonlítási lehetőségünk az évad és az évek folyamán. Különösen nagy jelentősége minden gyakorlatnál a jól mérlegelt, folyamatosan átgondolt, egyénre szabott az ő számára legfontosabb versenyekre felkészítő eredményterv elkészítésének. Egy felkészülési nagyciklus versenyidőszakának utolsó, de legrangosabb versenye a kiemelt főverseny. A főversenyek száma egy nagycikluson belül egy felmérő verseny, mely pl. az EB ill. VB előtt 4 héttel, kerül célszerűen megrendezésre. Azonban a főversenyt követően következhet újabb főverseny is, pl. OB, ha a versenynaptár így lett tervezve. Ilyenkor jó, ha a verseny a főverseny után maximum 3 hét múlva következik, mert a magas szintű sportformából kevesebb a visszaesés és így még kitűnő eredmények születhetnek.

A versenyző életmódjának hozzáigazítása a versenynaptárhoz

A fentiekben röviden levezetett éves teendők alapján láthatjuk, hogy a versenynaptárhoz igazított edzésmennyiség elvégzése komoly feladat elé állítja a versenyzőket. Mivel az egyéni versenynaptár összeállításának alapjául szolgáló nemzetközi és hazai versenynaptárak sajnos a tapasztalatok szerint nem a legideálisabban kerülnek összeállításra, sokszor előfordul, hogy a főverseny előtt és mögött közvetlenül hasonló fontossággal bíró eseményt kell szükségszerűen beterveznünk. Ez jelentősen igénybe veszi a sportolóknak nemcsak a fizikai, hanem a pszichológiai képességeit is. Ezen okok miatt minden olyan módszert alkalmaznunk kell, ami segíti őket abban, hogy életmódjukat, időbeosztásukat a lehető legideálisabban tudják a versenynaptárhoz hozzátervezni. A karatében (mivel a sportág köztudottan nem képes eltartani a főfoglalkozásban sportolókat), ennek megoldása sokkal komplikáltabb, mint más sportágakban. Egyszerűbb esetben a fiataloknál jó kompromisszum a nagy átszervezést nem igénylő kora esti (délután 6-7 óra környéki) edzés. Az ideálisan 1-1 1/2 óra időtartamú intenzív edzés által szolgáltatott jótékony külső terhelése elégségesen kipihenhető, és a hatására kialakuló belső terhelés is kompenzálódni tud az éjszakai pihenés folyamán. Emellett elegendő idő marad a napi teendők ellátására, és a napi minimum 8 órás alvás is biztosítható a fiatalok számára. Élversenyzőknél viszont a napi egyszeri edzés nem elég a kívánt hatás eléréséhez, ezért bekerül a képbe a napközbeni plusz edzésidő. Ilyenkor a versenyző életmódját csak magántanulással lehet hozzáigazítani a versenyzési feladatokhoz, és a versenynaptárhoz. A feladatot a versenyzők azonban nem mindig a kellő súllyal veszik figyelembe. Ezért további módszerként mindig időszerű a fizikai-pszichikai regeneráció, vagyis a meglévő és az edzések-versenyek alatt kialakuló sérülések gyógyítása. Az éves versenynaptárhoz hozzáigazítani a versenyző belső biológiai struktúráját nem azonnal sikerül, ezért célszerű az egész évad alatt a célirányos kezelések, pl. gyógyfürdő igénybevétele, és az aktív-passzív pihenő alkalmazása. Szintén a hozzászoktatást szolgálják a közbeiktatott csökkentett terhelésű hetek, a felkészülési időszakok hétközi aktív-passzív pihenői, a nyugodt hétvégék és ahol megoldható ott a rendszeres masszázs. Természetesen az alkalmazkodás menetét sok tényező befolyásolja így a versenyző kora, ha fogyasztania kell a versenyekre, akkor ennek a mértéke és még sok egyéb tényező. Ha nem sikerül felvennie a ritmust, és az egyensúly megbomlik akkor eredménytelenség, alakulhat ki, amely rosszabb esetben a korai kiégést is eredményezheti. Ebben az esetben célszerű rövidíteni az edzésidőket és érdekes motivációt növelő gyakorlati repertoárt kell beilleszteni a sportolóval történő foglalkozások programjába.

Összefoglalás: Rövid lényegi áttekintéssel megpróbáltam rámutatni a versenynaptár karatében betöltött jelentőségére. Megállapításom szerint a mai edzői munkában még nem széles körben elterjedt sem az edzésnapló, sem a tervszerűség tudatos alkalmazása. Ezzel kapcsolatban hivatkozhatunk a Szakszövetség hivatalos versenynaptárának pontatlanságára is, de a jó szakmai munka lényege éppen az, hogy áthidalja ezeket, az akadályokat, és megpróbálja a sportolók számára legideálisabb megoldások kivitelezését. Ebben a munkában pedig mindenképpen mindenkinek a segítségére lehetnek az egyre jobban felhalmozódó ilyen irányú ismeretek.

Felhasznált Irodalom:

Nádori László (1991) Az edzés elmélete és módszertana, Nádori László, Budapest

MKSZ éves versenynaptárai 2003-2007 között

Dr. Frenkl Róbert (1995): Sportélettan, TF, Bp.

Vincze V.: Sandan KSE táblázatos grafikus edzéstervek 2005-2007