

Versenyzés

Versenyzés jellemzői, versenyzői típusok,
versenypsziológia, versenyre készülési lépései

Vincze Virgil

**„A karate célja nem a győzelem hanem a
gyakorlatok tökéletesítése és a jellem
fejlesztése”**

Gichin F.

A versenyzés jellemzői

- **A verseny időpontja előre meghatározott.**
- **A felkészülés ideje hosszú, a versenyé rövid.**
- **Rizikóvállalási magatartás jellemző (a versenyző képes-e a reális edzői és más pl. az MKSZ elvárásoknak megfelelően teljesítményt nyújtani).**
- **Versenyen a pszicho fiziológiai viszonyok megváltoznak.**

A versenysport mai jellemzői

- **Cél a nagy teljesítmények elérése.**
- **Intenzív, versenyszerű felkészülés.**
- **Egész éves edzés és versenyprogram.**
- **Egyéni felkészítés, csapatmunka.**
- **Az életmódot a versenyzés határozza meg.**

A versenyzés és edzés összehasonlítása

Az edzés egy tudományos ismeretekre épített olyan folyamatos rendszerpedagógiai folyamat, melynek célja a versenyző teljesítményének és teljesítőképességének tervszerű alakítása hogy ezzel sportágában minél jobb eredményt érjen el.

Az edzés a versenyző és az edző olyan közös „önkéntes” munkája, amelynek eredményeként a versenyző pszicho motorikus képességei sportágában javulnak. Az edzésnek teljesítmény képző jellege van.

A versenyzés kockázattal járó feszültségekkel terhes állapot, amelynek döntő motívuma hogy nemzetközileg elfogadott szabályok között, mások (az ellenfelek) legyőzése a cél. Célja a győzelem, eszköze a sportfelkészülés. A versenyzésnek teljesítményösszegző jellege van.

A versenyzés szükségessége

Karate-do → ← Versenyykarate

A versenyzés a küzdősportok modern útra lépésének következménye.

Létjogosultságát a fejlődéslélektan és az edzésméleti ismeretek egyaránt alátámasztják.

Gyerekeknél: Természetükből adódik (gyorsabbnak lenni)

Serdülőknél: Már megjelenik az erőkülönbség éreztetése (másik fölé kerekedés)

Felnőttek: A győzelem és a siker érzéséért (megélhetés)

Versenyzői típusok

A következő típusok mindig keveredésben jelennek meg, a felkészültség szintjének megfelelően.

1. **Túlértékelő típus:** a saját teljesítményét a tényleges értéken felül kezeli, nincs reális értékítélete. Ha az edző nagyon letöri, komolyabb önbizalomvesztés történik meg. Ha nem tudja kezelni, akkor felelőtlen vállalások kezdődnek, a környezetét irritálja a dicsekvéseivel.
2. **Paranoid típus:** úgy érzi, hogy mindenki ő ellene dolgozik. Mindig talál valami negatívumot, ami a teljesítményét abban a szituációban nem teheti optimálissá.
3. **Szomatizáló típus:** mindig van valami fájása. Az előző egyik változata, csak ez testi fájdalmakra fogja. Egyik fajtája a hipochonder típus.
4. **Szociális típus:** a verseny előtt mindig barátkozik, beszélget.
5. **Depressziós típus:** elkülönülő, fél, nagy versenyláz, irradáció jellemzi, esetleg rajtapátiába esik.

6. **Vegetatív-labilis típus:** nyirkos tenyér, izzad, WC, izgalom jellemzi. A teljes vegetatív rendszert paraszimpatikus irányba tolja, pedig szimpatikus jellegű tünetek jelentkeznek.

7. **Mikrokinetikus típus:** az depressziós típus egyik változata; a verseny előtt kevés mozgással melegít.

Szociális, depressziós, mikrokinetikus típusra az önálló bemelegítést nem szabad rábízni!

8. **Makrokinetikus típus:** átlagos mozgás. Edzésszintnél sokkal magasabban melegít, elfárad a versenyre. Vissza kell fogni.

9. **Magabiztos, határozottan cselekvő típus:** tökéletes, minden rendben nála.

10. **Extrapunitív típus:** minden hibát másban keres, mindig győzni akar. Önzők, utolsó lehetőségükig küzdenek. 9-cel együtt: nyerő típus, ilyenek a sztárok.

11. **Intrapunitív típus:** minden hibát magára vállal. Az extra punitív típus általában megtalálja és áldozata lesz.

Az edző pedagógiai hatása a versenyen

Az edző munkája a versenyen elsősorban a verbális „munkában” nyilvánul meg. Ez lehet tájékoztató, vagy utasító információ jellegű a sportoló számára. A hatás előre pontosan nem tudható. Ismerni kell hozzá a versenyzőt.

Függ:

- **a sportoló lelkiállapotától**
- **formájától - ha jó formában van öntudatos lesz, kevéssé tűri az irányítást. Rossz forma esetén agresszívan ellenálló, meghunyászkodó.**
- **a meccs eredményétől - ha nagyon megy a versenyző felelőtlen lesz, a szokottnál kevésbé figyel az edzőre Ha szoros az eredmény, nagyon figyel. Ha kevés idő van hátra és vesz, átháríthat mindent az edzőre, menekül. Ha az ellenfél nagyon vezet, leperreg róla az edzői utasítás.**
- **a mérkőzés körülményeitől - minél idegenebb a közeg, annál inkább elfogadják az edző utasítását, mert átháríthatják a felelősséget.**
- **egyéb, előre nem látható körülmények.**

Negatív hatást vált ki nagy valószínűséggel az az edzői tanács ami

- **Feltételes formában adott**
- **Nem ad konkrét információt - az edző kerüli a konfliktust. Az ilyen edző elfogadott lesz, mert nem kerül szembe senkivel, hosszútávon a nem sértő viszony eredményes lehet.**
- **Az ellenfélben az előre adott edzői utasítással ellentétes megnyilvánulást vált ki. A jó edző erre számít.**
- **Az előzetes feltérképezés egy-egy programjának, következményének túlzott várására utal**
- **önálló döntésekhez szokott versenyzők esetében ütközik a saját elképzeléseivel**
- **Frusztráló, durva, lekezelő edzői stílusú**

Verseny előkészületek

- A közvetlen verseny-előkészületek feladata az, hogy a sportolót az év döntő küzdelmének specifikus feltételeire, körülményeire beállítsuk (technikai, taktikai, erőnléti, pszichikai, morális vonatkozásban).
- A jó verseny-előkészületek a sportformát optimálisra emelik, vagy a már megszerzett jó formát stabilizálják.
- Ilyen állapotban a sportoló tudásának legjavát nyújthatja.

- A közvetlen verseny-előkészületek feladata az, hogy a sportolót az év döntő küzdelmének specifikus feltételeire, körülményeire beállítsuk (technikai, taktikai, erőnléti, pszichikai, morális vonatkozásban).
- A jó verseny-előkészületek a sportformát optimálisra emelik, vagy a már megszerzett jó formát stabilizálják.
- Ilyen állapotban a sportoló tudásának legjavát nyújthatja.

Közvetlen versenyelőkészületek

A közvetlen előkészületek egyik célja az, hogy a sportoló felkészüljön a várható sajátos körülményekre.

- az ellenfelek tipikus harcmódora, előnyei, hátrányai
- a verseny időtartama (többnapos versenyek pl. VB, egynapos versenyek pl. OB.)
- a meccseken alkalmazandó taktika és annak lehetséges változatai
- a végrehajtandó gyakorlatokra (kata)
- versenyhely állapotára (tatami vagy más talaj)
- versenyek programja, időrendje (mikor kell melegíteni,érkezni)
- időjárás (hideg → lemerevedik)
- váratlan feltételek (pl. védőfelszerelés változás)

A közvetlen versenyt megelőző időszak edzés feladatai

A közvetlen verseny-előkészületi szakasz általában rövid edzés-versenyidőszakot vagy a nagy versenyt megelőző utolsó heteket érinti.

Ez azt is jelenti, hogy az előző felkészülési szakaszokkal szoros kapcsolatban van. Rövid pihenőfázissal kezdődik, amelynek hossza a sportoló edzettségi, illetve egészségi állapotától függ. Az átlagos edzettségi állapot mellett maximálisan néhány napig tarthat a pihenőfázis.

A verseny előtti program meghatározásában nemcsak egyéni sajátosságok uralkodnak. Figyelembe kell venni a versenyszám sajátos követelményeit is.

Az edzésterhelés különböző variációi karate versenyzők esetében verseny előtt egy héttel

- az edzésterjedelem és az intenzitás fokozatos csökkentése
- nem csökken az edzésterjedelem és az intenzitás a verseny előtti időben, ehelyett a versenyt megelőző 1-2 nap teljes pihenő van
- az edzésterjedelem fokozatos csökkentése, ugyanakkor az intenzitás marad, vagy esetleg nő.

A szuperkompensációra érdemes figyelni a versenyre történő formaidőzítés érdekében.