

Az edzés és versenytervezés egyesületi szinten

Készítette: Vincze Virgil

Bevezető: A versenynaptár általános sportágbeli jelentőségét egy előző munkámban már megpróbáltam különböző szempontok alapján szemrevételezni. A szakirodalom és az edzésmélettudomány ismeretei szerint szoros összefüggés mutatható ki a tervezéshez szükséges információk és a felkészülés gyakorlati megvalósítása között. A sporttevékenység csúcsa a nemzeti válogatottba kerülés, és az eredményes nemzetközi szereplés. Ideális esetben ilyenkor már a szakma legkiválóbb edzői foglalkoznak az arra érdemesekkel. Azonban eddig a szintig el kell juttatni a sportolókat, és ennek egyedüli módja a sportszervezet legkisebb egységében, az egyesületben végzett műhelymunka. Ebből a levezetésből is érezhető hogy az egyesületi edzőknek, nevelőedzőknek és sportvezetőknek igen nagy szinte mindennapos felelőssége és feladata van a fiatal sportolók tervszerű képzésében. Mostani elméleti munkámban az egyesületi szinten szükséges tervezési feladatokat próbálom meg rövid elemző módon bemutatni neves sportszakemberek elméletei alapján, kitérve a sporttevékenységgel kapcsolatban ilyen szinten szükséges ellenőrzési, állapot-felmérési feladatok bemutatására.

Az edzés és versenytervezés egyesületi szinten: A válogatott szintű és az egyesületi keretek közötti edzéstervezés szorosan egymással összefüggő de lényeges pontokban mégis eltérő célú tervezési feladatokat kíván meg a karate edzőktől. A válogatott tagjai csak időszakosan találkoznak egymással, míg egyesületi szinten akár napi többszöri kapcsolatban is kerül egymással a mester és a tanítvány. Ideális esetben a csapat tagjai közös célokért dolgoznak ezért a sportolók konstruktívan, vesznek részt az edzésfeladatok végrehajtásában. A tapasztalatok azt mutatják, hogy eredményes versenyzők neveléséhez célorientált, tehát konkrétan a versenyre irányuló felkészítési edzésmódszerekre van szükség. Ez lényegében azt jelenti, hogy dominálnia kell minden olyan eljárásnak, amely közvetett vagy közvetlen módon magának a karate versenyeredményességnek az emelésére szolgál. Az élsportedzés definícióilag a sportbeli felkészülés hosszan tartó, távlati edzésfolyamatának a szakasza, melyhez az alapot az utánpótlásedzések alatt szerzett ismeret adja. Az utánpótlásedzés feladata így tervezetten az, hogy szilárd fizikai és pszichikai alapot nyújtson, és a karatéka az egészség megőrzése mellett képes legyen továbbfejleszteni a teljesítményében alapvetően meglévő tulajdonságokat. Ennek életkor szerinti fejlesztése már

mind a terhelés nagyságával, mind az intenzitással összefüggő tényező, így ha összehasonlítjuk, azt tapasztaljuk, hogy az utánpótlásedzés időszakában az edzésterjedelem viszonylag gyors növelése, az élsportban pedig a terjedelemlévelés és az intenzitásemelés a lényeges feladat. Ha kiemelt sportolókról beszélünk, akkor az alapozás idején a terjedelemlévelésnek van vezető szerepe az edzésterhelésben. A versenyciklusokban a terjedelem 20-30%-kal csökken, ugyanakkor lényegesen megnő az egyes edzések, a heti, havi ciklusok mikro-, illetve makrociklusok relatív intenzitása. Az általános egyesületi munka lényege a hosszú távra tervezett terhelés. Ennek alapja az a fiziológiai kapcsolat, amely a terhelés és pihenés, inger és válasz között folyamatosan fennáll. A karate sportolók edzésének megtervezése egy egész éves terhelés megtervezést igényli ahol lényeges szempont a terhelési ciklusok periodikus alakítása.

A sportolók edzéstervezése már szorosan a versenyek tervezéséhez kapcsolódik. Az ehhez szükséges egyéni eredményterv kidolgozása konkrét személyekre vonatkozik, így az edző részéről fontos ismerni minden versenyzőjének a teljesítményét. Attól függően, hogy az adott évben hányan szerepelnek válogatott szinten ill., hogy milyen versenyek várhatóak általában két felkészülési nagyciklust kell megtervezniük az edzőknek, melyek szükségszerűen előkészítő-, verseny- és átmeneti időszakokból állnak. A terv felépítésekor célszerű az első nagyciklus teljesítményeinek, tapasztalatainak birtokában megtervezni a második nagyciklus időszakának részletesebb eredménytervét. A tervezés főbb állomásaiba szükség esetén vonjuk be magát a versenyzőt és kérjük ki a véleményét. A tervezett és az elért egyéni teljesítményeket folyamatosan, egy közös táblázatban célszerű vezetni, hiszen így lesz összehasonlítási lehetőségünk az évad és az évek folyamán.

Mindig az adott időszak táblázatos terhelésének figyelembevételével, a versenyző egyéni – makrociklusra – tervezett eredménytervének birtokában, készítsük el az edzésprogramot. A táblázatos terhelés minden tekintetben világos utasítást kell, hogy adjon az egyes gyakorlatokhoz párosuló edzésmennyiség meghatározásához. Előző dolgozatomban már említettem hogy az az edzésterv a jó, melyet folyamatosan el tud végezni a versenyző, és a legjobban fejlődik általa. Ezért fokozatosan növekedjen a tervezett teljesítmény, pl. egy 3 hetes ciklus minden ismétlődő hete akkor is nehezebb, ha a táblázatos terv intenzitás oldalát szükségszerűen nem változtatjuk.

Tehát ha az első felkészülési nagyciklus ideje például kb. 18 hét (egy a januártól május elejéig tartó időszak, amely végén rendezik meg a Magyar Bajnokságot), akkor mennyi az ehhez szükséges minimális, de még elfogadható felkészülési idő? A szakirodalom szerint általában minimum 4 hónap. Mivel egy tárgyi évben ennyi időnk sokszor nincs, ezért a

következő év alapozását már a korábbi esztendőben el kell kezdeni, a szakosztályi munkában. A sikeres felkészülés érdekében tehát már az első ciklusban olyan edzésrendszert kell felépítenünk, mely tervszerű, egész évet, átfogó foglalkoztatást jelent, a regeneráció szem előtt tartása mellett.

A második felkészülési nagyciklus ideje általában kb. 27 hét (Július közepétől november végéig, az őszi főversenyig). A második felkészülési nagyciklusra tehát lényegesen több idő jut, következésképpen a felkészülés is sikeresebb lehet. A több idő elnyújtottabb tervezést engedhet ezért a második felkészülési nagyciklus egy lehetséges kialakítása, így is alakulhat:

- 1 hét bevezető időszak
 - 9 hét előkészítő időszak (3 x 3 hetes ciklus felmérésekkel)
 - 1 hét regenerációs időszak
 - 6 hét versenyyidőszak (2 x 3 hetes ciklus: ellenőrző és válogató versenyek)
 - 1 hét regenerációs időszak
 - 6 hét versenyyidőszak (2 x 3 hetes ciklus egy felmérő versennyel pl. Stílus Bajnokság és a Főversennyel)
 - 3 hét átmeneti időszak
- Összesen tehát 27 hét.

Az előkészítő időszaknak az optimális ideje 9 hét, de maximum 12 hét lehet. Ősszel 1 regenerációs hét közbeiktatása indokolt lehet, ha nem akkor van éppen a főverseny. A versenyyidőszak optimális ideje 12 hét (4 x 3 hetes ciklus). Ez nagyon alapos, minőségi munkára ad lehetőséget, mivel a kiemelt főversenyt általában egy felmérés is megelőzi. Ennél hosszabb versenyyidőszak egyesületi szinten nincs jó hatással a sportoló csúcsműködésére.

Az ilyen módon kialakított ciklusok terhelése során egyfajta belső terhelés keletkezik a szervezetben, a hatás kiváltásához viszont az ingernek el kell érnie egy meghatározott erősséget és időtartamot, különben nem váltódik ki a szuperkompensáció folyamata. Az edzés során a sportolónk egy ideig minden különösebb erőfeszítés nélkül képes a munka intenzitását fenntartani. Ha növeljük az intenzitási faktort, akkor a további munkavégzés egyre több erőfeszítést és egyre nagyobb fizikai igénybevételt kíván, egy idő után pedig szükségszerűen bekövetkező nagyobb mértékű fáradtságot okoz. A kialakuló elfáradásnak teljesítményfokozó, egyben teljesítménycsökkentő funkciója is van. Az alkalmazkodási folyamatokban ezért karatésoknál is döntő fontosságú a terhelés és pihenés kedvező változtatása, mivel a terhelés az energetikai potenciálok felhasználása következtében fáradási folyamatot vált ki, így a szervezet működési szintje időlegesen csökken. Ezért mindig tisztában kell lennünk azokkal a tényezőkkel, amelyek megmutatják, hogy az előre tervezett

szakaszok, és a versenyző pillanatnyi állapota milyen eltérést mutat. Ezért szükségszerűen akár módosítanunk is kell az adott szakasz terhelését vagy annak összetételét, hogy elkerüljük a túledzettséget vagy a sérülést. A sokszor mégis kialakuló túledzés a terhelés és a terhelhetőség kedvezőtlen viszonyával magyarázható. A túledzett sportolót a vele szembeni elvárások, és a teljesítőképesség krónikus ellentmondása jellemzi. Ezek a problémák lényegében azt okozhatják, hogy módosítani kényszerülünk az előre kialakított edzéstervet.

Az előzetesen meghatározott terv módosítására így elsősorban két okból kerülhet sor. Az egyik a sérülés, amely mindenképpen a nagyobb probléma viszont kezelése az edző számára egyszerűbb. Kisebb sérülés esetében részleges vagy teljes pihentetéssel, súlyosabb esetben szakorvos bevonásával kell, hogy megtörténjen a kezelés. A felkészülési terv szempontjából a tényleges probléma ilyenkor az, hogy a kihagyott idő sokszor már nem pótolható. Ezért a sérülés a legtöbb esetben sajnos még akkor is hátráltatni fogja a jó szereplést, ha a főversenytől relatíven távol következett be.

A másik gyakrabban előforduló ok a túledzettség. Ideális esetben az edző kerüli a monotonitást az edzés során, de magas szinten még így is bekövetkezhet egy addisonoid jellegű túledzettség. Ilyenkor ezt észre kell vennünk, és mindenképpen el kell térnünk az előzetes tervünktől. Lehetőség szerint egy motiválóbb, kreatívabban formában terhelő környezetet, kell biztosítanunk a sportolónak. Mivel napjainkban a teljesítmény növelésére a legcélszerűbb módszer az edzés intenzitás növelése, ezért sokszor hirtelen kell kitennünk a megszokottól erősebb terhelésnek a versenyzőinket. Ilyenkor óhatatlanul is előfordulhat a túledzettség másik formája a bazedovoid túledzettség. Ebben az esetben rosszabb a helyzetünk, mert szükségtelenül terheltük túl sportolónkat és kénytelenek vagyunk a túledzettség fokától függően nagyobb vagy kisebb pihenőt iktatni a felkészülési programba. Ezért jó, ha tudatosítjuk azt, hogy az ilyen hibák megelőzéséhez egy folyamatos visszacsatolásra van szükségünk, amely a céleredmények ellenőrzésével és az időszakos állapotfelmérésekkel lesz viszonylag jól kontrollálható.

Az edzés során mutatott fejlődés menetét sok tényező befolyásolja: a versenyző kora, súlycsoportja, a fogyasztás mértéke, a felkészítés sikere, egészségi állapota, terhelhetősége, motiváltsága, a kondicionálás színvonala. A versenyzők állapotának tudatos felmérése és az edzés és versenyeredmények alakulásának elemzése, a sportoló orvosi ellenőrzésével együtt lehetővé teszi a fokozódó terhelés elvének tudatos megvalósítását.

Karatéban elsősorban a próbák négy fajtájával történhet az állapotok felmérése:

- élettani próbákkal (keringés, légzésfunkciók, anyagcsere mérése),
- motorikus próbákkal (technika, fizikum, illetve a kettő kölcsönhatásának megismerésére),
- pszichológiai próbákkal (motiváció, társas kapcsolatok, személyiség alakulása),
- sportági próbákkal (technikai, taktikai felkészültség, kettő kölcsönhatása, speciális edzettség lemérése).

A motorikus és sportági állapotfelméréseknek a lefolytatása jól megoldható egyesületi szinten, viszont az élettani és pszichológiai próbák nagy részére nézve célszerű külső orvos segítségét kérni. A versenyzők komplex élettani-motorikus állapotának ellenőrzésére kifejlesztett sportorvosi teszt a terheléses spiroergometriai vizsgálat. Ennek módszere, hogy a sportoló a modellezett helyzet szerint fokozódó sportmozgást végez, (legtöbbször futószalagon fut) eközben mérik a belélegzett és kilélegzett levegő összetételét, a szív elektromos jellemzőinek változását, illetve bizonyos esetekben kis mennyiségű vér vételével a vér pH értékének változását is. Ezt küzdősportolók számára ki szokták egészíteni egy reakció vizsgálattal, amikor a sportolónak a futással egy időben váratlanul felvillanó fényjelzésre kell reagálni. Ez jól modellezi a versenyhelyzetben előforduló pillanatokat, pl., amikor a mérkőzés utolsó pillanataiban kell gyors akciót produkálni a versenyzőnek. A spiroergometriai tesztet - anyagi vonzatai miatt- egyesületi szinten leginkább a csapat élversenyzőinél célszerű alkalmazni, így a felkészülés szakaszaiban egy jól összehasonlítható objektív képet kaphatunk pillanatnyi edzettségi állapotukról.

A sportági próbák felmérési célja az edzésprogram szerint haladó versenyző pillanatnyi speciális edzettségének, formaállapotának a felmérése. Ide tartoznak a technikai tesztek karate specifikus formái, amikor is az ellenőrizni szándékozott technikai-taktikai feladatot különböző nehezítések mellett pl. időkényszer, fáradtság mellett kell produkálnia a sportolónak. Fontos szempont, hogy mindig hasonló körülmények között történjen a felmérés, ellenkező esetben az eredmény csak szubjektív lehet. Egyfajta speciális állapot felmérés lehet, a főversenyt pár héttel megelőzően egy ellenőrzőversenyen való részvétel is. Ilyenkor szintén jó viszonyítási képet kaphatunk a sportolónk adott pillanatnyi formájáról, és szükség szerint még kismértékben javíthatunk az észlelt technikai-taktikai hibákon.

A modern egyesületi ellenőrző munkába a mentális állapot rendszeres felmérése is beletartozik. A pszichológiai tesztek elvégzésének fő célja az, hogy minél jobban megismerjük a sportolónk minden olyan lélektani reakcióját, amely segít nekünk beállítani a számára legideálisabb edzésterhelési módszert. Emellett a pszichológiai tesztek segíthetnek

kimutatni azt is, hogy milyen személyiségi, motivációs vagy egyéb magánéleti okok állnak egy esetleges teljesítmény csökkenés háttérében.

Összefoglalás: Az egyesületi szintű edzéstervezés a legfontosabb állomása a sportolók jó szereplésének. Tervezésénél lényeges hogy mindig az adott sportoló adottságait tartsuk szem előtt és szükség szerint, ne habozzunk változtatni az előre elképzelt terven még akkor sem, ha elsőre elhamarkodottnak ítéljük e cselekedetünket. Megfelelő átgondoltsággal így egy jól felépített hosszú távon működő funkcionális szerkezetet építhetünk fel egyesületünk számára. Dolgozatomban ezért ennek a szellemében próbáltam meg összefoglalni a karate sportban előforduló legfontosabb egyesületi szintű tervezési feladatokat.

Felhasznált Irodalom:

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

Dr. Ékes Erzsébet (1997) A terheléses vizsgálatok élettani hátteréről, Országos Edzőtalálkozó, Mo.

Rajkai Andrea (1998) Sportági terheléses vizsgálatok az ökölvívó sportágban, Szakdolgozat, TF könyvtár

Hanzlik János (2002) Az időszakos felkészítés tervezési feladatai a súlyemelősportban, Tata

Dubecz József (2006-2007): Edzéselmélet /előadások jegyzetei a TF szakedzői szakon/