

Vincze Virgil

1. A karate edzések felépítése
2. Felkészítés a napi edzői munkában: Versenyzők
3. Karatében lényeges képességek-készségek, és fejlesztésük: I. Az Állóképesség

A Karate edzések általános felépítése (a didaktika szemszögéből)

Miért kell hogy fontos legyen a keleti küzdősportok oktatásában a modern módszertani elvek alkalmazása?

Európában élő, európai gondolkodási módon nevelkedett felnőtteknek gyerekeknek kell érthetővé és vonzóvá tenni egy másfajta társadalomban kifejlődött távol keleti mozgásrendszert. Fontos hogy alkalmazzuk a didaktika alapelveit. Ez egy olyan interdiszciplináris tudományág amely a megszerzett edzéselméleti ismereteket összekapcsolja a tudatos tanítással, az edzőt „mestert” a tanítványaival.

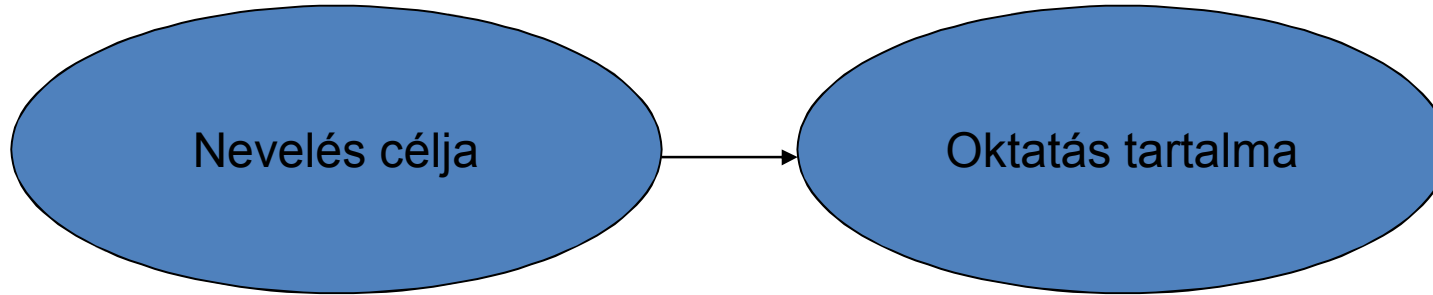
Ki tanít? Kinek? Mit? Hogyan?

Az elméleti módszerek tudatos alkalmazásának eredménye a napi karate edzésrutinban:

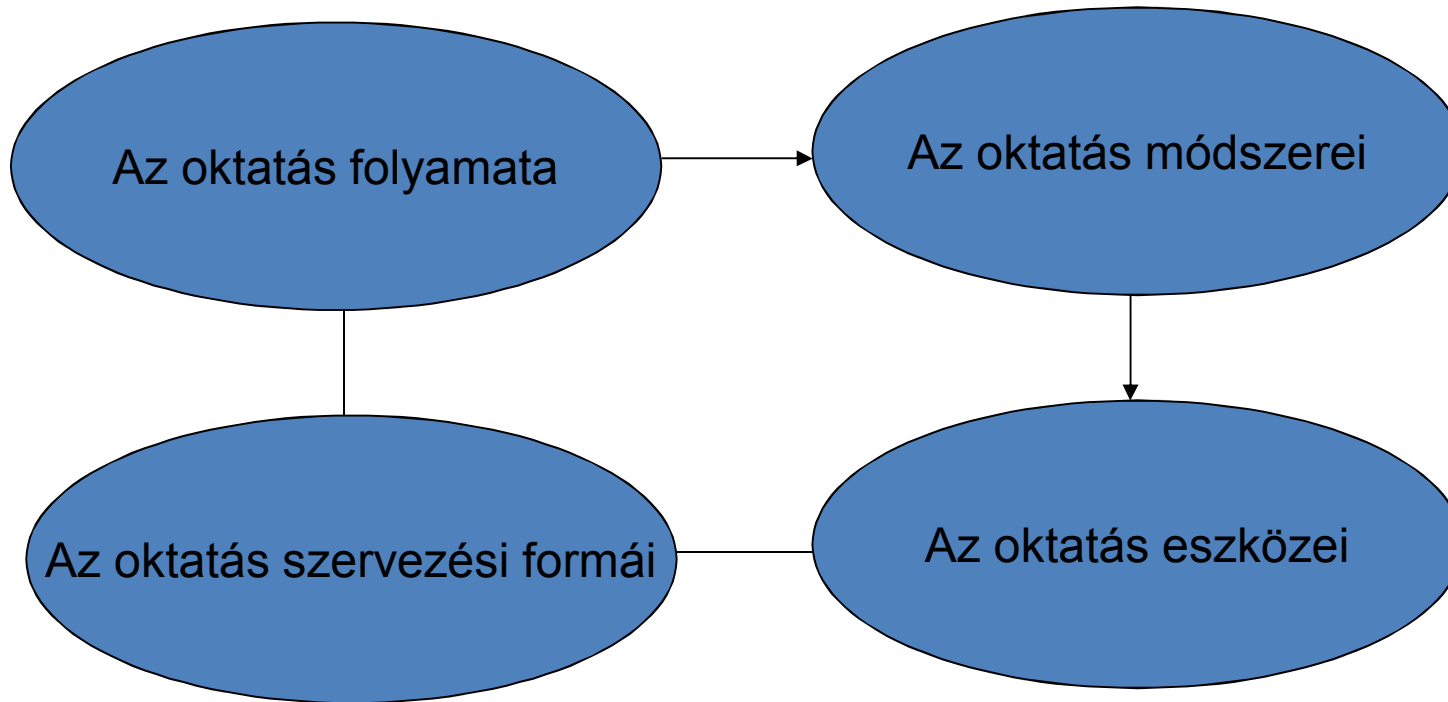
- A megszokott érzésből tartott edzést felváltja a tudatos felépítés
- Segít a keleti edzéselveket ötvözni a mai edzéselméleti tényszerűségekkel
- A tanulás-tanítás- nevelés emberi értékeivel javítja az edzés minőségét

Fő kérdések

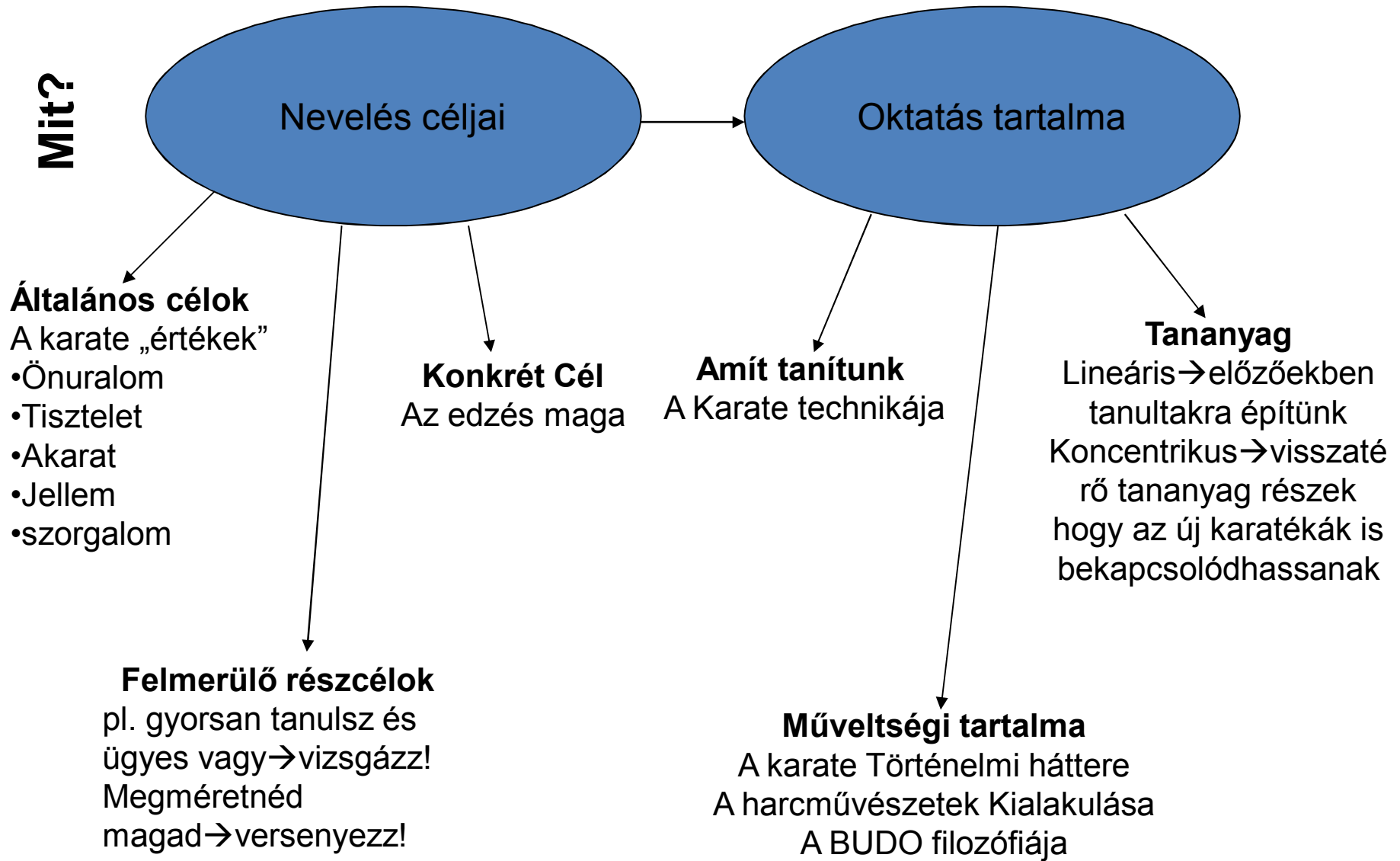
Mit?



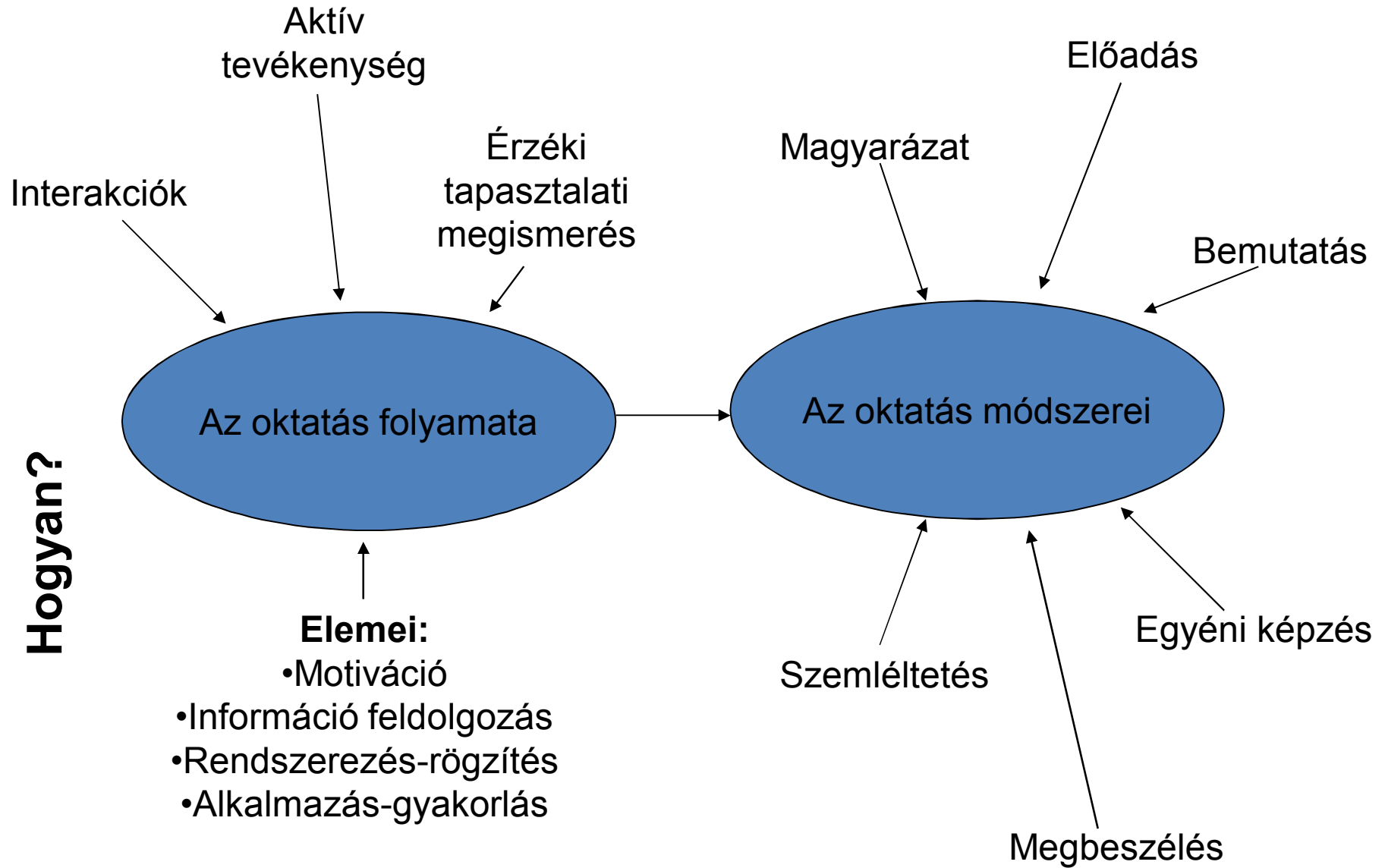
Hogyan?



Fő kérdések I.



Fő kérdések II.



Fő kérdések III.

Edzés keretében

- Rekreációs csoport
- Versenyzői csoport
 - Gyerek csoport
 - Ovis csoport stb.

Sport Felszerelések:
pontkesztyű,
zsák, bolyák,
koordinációs
létra stb.

**AudioVizuális
eszközök**
Video,DVD

**Komplex
eszközök**

**Vizuális
eszközök**
Minél jobb
bemutatósi
lehetőség

Taktilis eszközök
Testsémák
érzékelése
izomérzetek

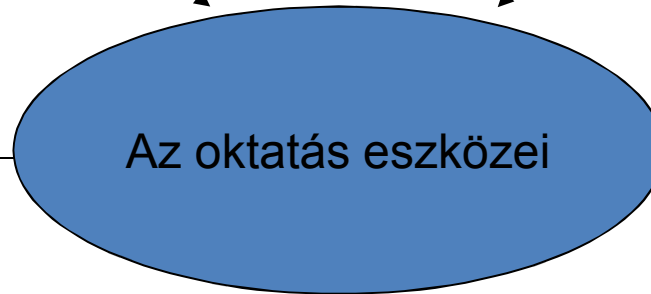
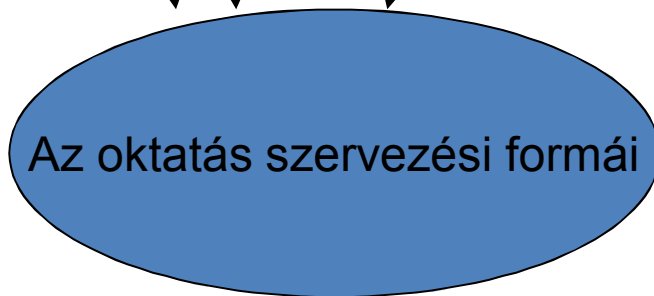
Hogyan?

Alkalmazó

Gyakorló

Ellenőrző

Új feldolgozó



Felkészítés a napi edzői munkában: Versenyzők

Rekreációs edzésekhez képest komplexebb edzéstervezési munkát és extra feladatok elvégzését (elvégeztetését) igényli mind az edző mint a tanítvány részéről. Egyesületi szinten mindenképpen valamilyen távú felkészülési terv alapján célszerű nekikezdeni.

Elsődleges Feladatok

- Általános és Sportági specifikus állóképesség fejlesztése → Gyerekeknél erő és gyorsaság fejlesztő feladatokkal kombinálva (terhelés a saját testsúly!) 14-15 éves kortól külön célzott erő fejlesztést is alkalmazni lehet-kell. Fizikai állapot ne szabjon gátat a technikai kivitelezésnek. Tudni kell mi az adott korosztály mezőnyének szintje erőben és állóképességben.
- Sportági technika fejlesztése → Versenyszabályokhoz alkalmazkodás (azt kell begyakorolni amire pontot adnak a versenyen), Egyéni legjobb technikák kiválasztása. Kata versenyzőknél a selejtező és döntő katók technikai precizitásának fejlesztése (mozdulati eltérések ne legyenek, szünetek, feszítés –ellazulás bemutatása hangsúlyosabb a versenyen)
- Sportági taktika fejlesztése → Általánosan működő taktikai elemek gyakoroltatásával. Kadett-Junior-felnőtt versenyzőknél már egyénre szabott stratégia alapján.
- Mentális felkészülés → Félelem kezelés, pozitív beállítódás, asszertivitás javítása. Küzdelmi állapot javítására szolgáló technikák alkalmazása. Nemzetközi szintre kilépés esetén már elengedhetetlen. Nem „szégyen” a szakember bevonása a közös munkába! Érezhető javulás tapasztalható.

Felkészítés a napi edzői munkában: Versenyzők

A karatéhoz szükséges fizikai képességek fejlesztése során tapasztalható pozitív változások időbeni megjelenése:

- **Erő:** 5 hét után már relatív erőnövekedés tapasztalható. → neutrális adaptáció miatt, izomvastagodás beindulása hormonális háttértől függően 6-8 hét után. Alsó Súlycsoportokban az idegi szabályozás határáig terhelünk. → nincs súlygyarapodás
- **Állóképesség:** Hormonális és energetikai háttér alkalmazkodásának idejétől függ. Gyerekeknél már 1-2 hét után tapasztalható az aerob javulás. Aerob javulás 6 hét után, anaerob 6-8 hét után. Küzdősportokban az állóképességi terhelés folyamatos
- **Gyorsaság:** 6-8 hét célzott fejlesztés után tapasztalható eredmény. Legnehezebben fejleszthető képesség. Örökölt (kb.93%-ban) genetika eléggé behatárolja. Technika tökéletesítése, gyorsaság fejlesztés, reakcióidő fejlesztés javíthatja. **Fontos a tudatos sebességre törekvés kialakítása** a sportoló részéről max. 12-13 éves korig!

Versenyen indulásig minimum 5 hét felkészülés szükséges ebből 2 hét tiszta felkészülés 3 hét vegyes felkészülés (4 edzés/hét, 2óra/edzés idővel számolva)

Főversenyekig minimum 9 hét felkészülés szükséges

Komoly nemzetközi versenyre készüléskor naptári évben kell gondolkodni. Iskolai év szeptember-június kevés, kiegészítése kell a nyári szezonban is!

Már az egészek fiatalokú gyerekeknél fontos a versenyszerű feladatokkal történő képzés. → gyermekkori fejlődési törvényszerűségek kihasználása.

Felkészítés a napi edzői munkában: Versenyzők

Egy 12 hetes hazai versenyre felkészítő program összetétele és %-os megoszlása az edzésrész jellege szerint

A) Állóképességi fejlesztés

Folyamatos módszer, mini-rövid és középtávú intervall edzés

B) Erő fejlesztése Elsősorban Társas erőfejlesztések, saját súlyal végzett erőfejlesztés, gyors erő fejlesztés, lábizmok erejének fejlesztése → pliometriás tréning

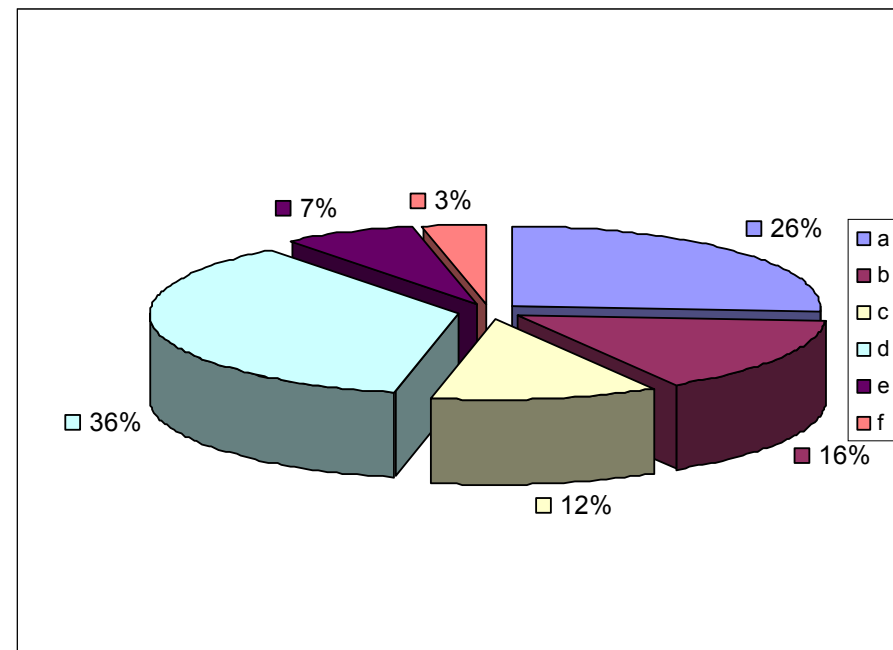
C) Gyorsaság fejlesztése Elsősorban Reflexgyakorlatok, helyzetgyorsaság, helyzetváltató gyorsaság, mozdulatgyorsaság fejlesztés

D) Technikai képzés

E) Taktikai képzés

F) Felkészülési versenyek,
házi verseny, edzőmérkőzések

G) Mentális felkészülés

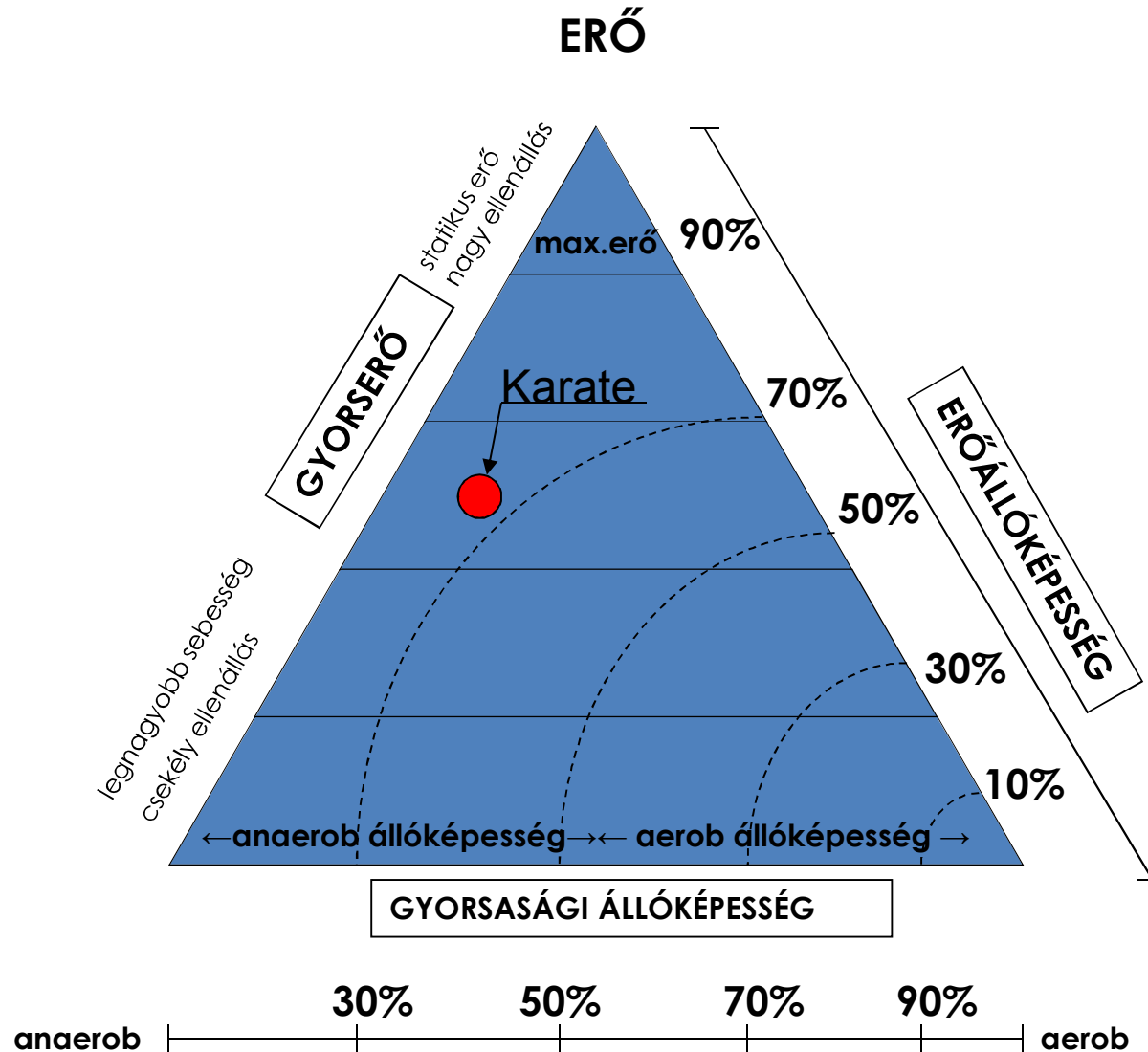


Fejlesztés a Karatében:

I. Az állóképesség

„A szervezet fáradással szembeni ellenálló képességét hosszan tartó sportbeli erőlkövéseknél állóképességnek nevezzük.”
(Nádori L.)

A KONDICIONÁLIS KÉPESSÉGEK KOMPLEXITÁSA

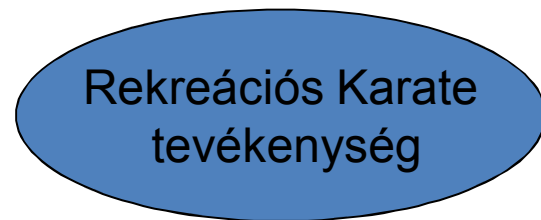


Állóképességi munka fontossága a Karatében

Az állóképességünk színvonalát meghatározó tényezők:

- Keringési és légzőszervek állapota, dimenziói
- Anyagcsere (energiaraktárak, endokrin mirigyek)
- Idegrendszer működése
- Mozgáskoordináció, jó technika
- Pszichés tulajdonságok
- Ellenállás nagysága, jellege, pillanatnyi kondíció

A Karate tevékenységek teljesítménycélok szerinti állóképességi igénye



Cél:

kikapcsolódás, fittség megszerzése-megtartása
Szellemi koncentráció javítása

Állóképességi terhelés:

csekély-optimális
Általában heti 2-4 edzés
Hobbyi versenyzés előfordulhat



Cél:

szellem-lélek-test fejlesztése,
Önvédelmi jelleg,
átlag feletti fizikum kifejlesztése

Állóképességi terhelés:

optimális-erős
Általában heti 3-5 edzés
Hobbyi versenyzés és „ki az úr a Dojban” jellegű kemény küzdelmek előfordulhatnak



Cél:

A versenyzéshez szükséges legjobb technikai tudás, fizikai és pszichikai állapot megszerzése, tervszerű edzéssel a sportforma időzítése a főversenyekre

Állóképességi terhelés:

erős-esetenként határterhelés
Általában heti 5-10 edzés
Rendszeres versenyzés

Miért kell sportágunkban külön fejlesztenünk az Állóképességet?

A tradicionális Karate mozgásrendszerének hátránya hogy önmagában nem alkalmas a szívolumen növelésére.

Miért szükséges a szívolumen növelése?

Mert intenzív karate tevékenység (pl.versenyhelyzet) közben sokszorosára növekszik a szervezet elsősorban az agy és az izmok Oxigén felvétele!

Küzdelemi helyzet hatására beálló változások a szervezetben

- Izomrostok- Agy fehérállomány és szürkeállomány Oxigénfelvétele megnő. (jó formában lévő sportolónál ez az állapot általában a genetikailag lehetséges legjobb oxigén felvétellel párosul. Karatében is fontos az ideális testsúly elérése (nagy izomtömeg felesleges O₂ felvételt, gyors kifáradást okoz). **Kéz és lábtechnikák is más mértékben „eszik” az oxigént!** Agynak így kevesebb jut → taktika elszáll, tudat beszűkül → durvaság, szabálytalanság veszélye megnő!
- **Max. pulzusszám elérésének ideje lerövidül** (edzésen 17-21 sec, versenyen 8-9 sec) Ez is O₂ hiányt növelő tényező!
- Akciók közötti pihenőidőben a pulzusszám kb. 3X lassabban megy lejjebb → nagyobb iram
- Tejsav felszaporodás az izomban beáll → erő elmegy (támadások lassulnak, lábmunka lassul)
- Az izom üzemanyaga a glikogén szintje ugrásszerűen lecsökken

Célzott állóképességi fejlesztéssel ezen tényezők javíthatóak!

A Karatespecifikus állóképesség jelentősége a versenyen

A mai karate bármelyik versenyrendszerét tekintve látható hogy jelentősen felgyorsult a küzdelem közben tapasztalható interakciók száma. A versenyzők folyamatos mozgásban vannak a küzdőtéren. Intenzív lábmunka figyelhető meg a távolságkeresés, megközelítés, cselezés közben, mialatt a folyamatosan változó körülményekhez alkalmazkodva kell értékelhető pontot szerezni. A célzott állóképességi fejlesztés helyes alkalmazása tágabb teret biztosít a taktikai elemek kivitelezéséhez, azaz stratégiai tartalékként is funkcionálhat.

A Karatespecifikus állóképesség kialakításának módszerei I.

- **Marathoni módszer** (perctérfogat, szívolumen, érhálózat növelésére) Az edzési feladat során az aerob zónában adjuk a terhelést a maximális pulzus 60-75% (140-160/min) közötti terheléssel ideje 30-60 perc között legyen. A terhelés szintje közel állandó. Elsősorban klasszikus futómunkával végezzük. Ügyelni kell a folyamatosan tartható iram beállítására, a helyes levegővétel elsajátításának ellenőrzésére. Szabadban, esetleg futógépen. Legegyszerűbben a teremben is végeztethető pl. 30 perc folyamatos futás elrendelésével. Alapozó időszakban minden edzést célszerű ezzel kezdeni. Ha a lehetőség adott felnőtt sportolóknál kombinálható más ciklikus terheléssel pl. szobakerékpár, spinning kerékpár célzottan kerülve az iramváltásokat.
- **Fartlek módszer:** Itt már tetszőleges ritmusváltások is vannak a futómunka közben. Aerob-anaerob munka váltakozik ennek hatására a szervezet Oxigén kihasználása javul. Terhelés 80-90%, (160-170 ütés/perc) Haladóknál az edző jelezzon mikor és meddig) karatében ajánlott a következő adagolás: 100m gyors tempó után 300 lassú, utána újra gyors majd lassú összesen 1200m. Összideje kb 2 mérkőzés bruttó időtartama. Fájdalomtűrő képességet is javítja. Küzdősportokban kiemelten ajánlott módszer!

A Karatespecifikus állóképesség kialakításának módszerei II.

Küzdősportokban jól alkalmazható a szakaszos állóképesség fejlesztési módszer az Intervallumos edzés, ennek is azon módszerei amelyek a karate időbeni és mozgási paramétereikhez leginkább illenek.

Előnyei: szívizomfal vastagodást segítik, anyagcserében közreműködő raktárakat mozgatja – más foszfát raktárak, ízületeket kevésbé bántja, izomrostokat gyors irányba fejleszti, karate mozgásanyagával jól használható-modellezhető.

Hátrányai: ízületi szalagokat erőteljesebben igénybeveszi, csak már jól begyakorolt technikákkal alkalmazható, mozgástanulásra csekély mértékben alkalmas.

Karatéban használható Intervallumos módszerek:

- **Mini intervallumos** terhelés (gyermeknél is ajánlott) 6-7 másodpercnél nem hosszabb terhelési idő és pihenési szakasz megegyező arányú 1:1 kombinációja. Gyermeknél nagyon egyszerű de max. sebességgel végrehajtható gyakorlatok pl. rövid sprintek különböző kiindulóhelyzetből, helybenfutások, folyamatos rúgások, sorozat támadások stb. végeztetésével max. 10 sorozattal. 10 perc pihenőidő után újabb sorozat kezdhető.
- **Rövid távú Intervallumos** terhelés: 20-120 másodpercig tartó vo2max 90-110%-os terhelésű gyakorlatok. Pihenőidő fél perc. A keringési rendszer jelentős terhelése miatt 15-16 éves kor feletti már megalapozott állóképességű sportolóknál alkalmazható. Pulzus pihenőben se menjen 120ütés/min alá! pl. 2-4 elemből álló kéz-láb kombinációk max. sebességű végeztetésével pl. álló partnerre, zsákra, pontkesztyűre folyamatosan 1 percig utána fél perc pihenő. A sorozatban három ilyen ismétlés van. Sorozatok közötti pihenőidő 8-12 perc.

A Karatespecifikus állóképesség kialakításának módszerei III.

- **Közép távú Intervallumos** terhelés: A közép távú állóképesség 2-9 perc közötti erő kifejtéseknél szükséges. Aerob-anaerob igénybevétel aránya közel egyenlő. A pihenőidők változtatásával ennek arányát „tologathatjuk”. Intervallumos edzéseknél a pihenőidő aktív legyen ez segíti a helyreállító folyamatokat a magas szintű munkabírás kialakításához. Ilyen terhelésre használhatók a randori küzdelmek változatai pl. 3X3 perces küzdelmek párcserékkel 1 perces aktív pihenőkkel. Folyamatos 6 perces küzdelem 1 percenként friss ellenfél váltja az előzőt.
- **A verseny mint állóképességi edzés:**
 - Szimulált versennyel megegyező körülményű edzőmérkőzésekkel pl. sorozatos kontrollmeccsek (fizikai és mentális terhelést is biztosít)
 - versenyeken történő halmozott részvétel → nem az eredmény a cél, A verseny „maga” az edzés.