

MAGYAR KAJAK-KENU SZÖVETSÉG
2014. ÉVI SZAKMAI KONFERENCIA

ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOKNAK MEGFELELŐ
KÉPZÉS 8-14 ÉVES KORBAN

Készítette:

Dr. Bartha Csaba
egyetemi docens TF
Sportigazgató-helyettes MOB

Az élsport jellemzése:

- az élsportot az egyéni csúcsteljesítményre törekvő sporttevékenységnek nevezzük azzal a megkötéssel, hogy a sportolót a teljesítménye alapján, a hazai legjobbak között tartjuk számon

Fő jellemzői:

- a fizikai és pszichikai energiák optimális mozgósítása edzésen és versenyen
- folytonos törekvés új alkalmazkodások, magasabb szintű teljesítményfeltételek megteremtése, jobb eredmény elérésére
- példás magatartás
- az élsportedzés a sportbeli felkészülés hosszan tartó, távlati edzésfolyamatának szakasza, amelynek az a feladata, hogy a sportoló az utánpótlásedzés időszakában megteremtett feltételek alapján az egyénileg lehetséges legjobb sportteljesítményt érje el, illetve az elért szintet hosszú ideig megszilárdítsa
- az élsportoló képzése - az utánpótlásképzést követően - a távlati felkészítés második nagy szakasza

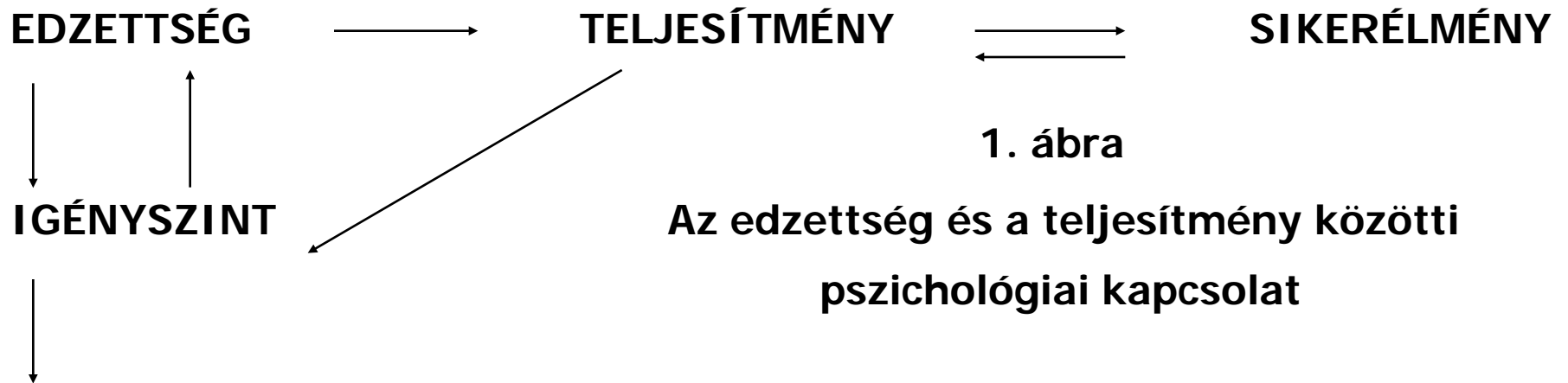
Az élsportedzést befolyásoló tényezők:

- az **edzésökönómia kialakítás** - a terhelésemelés irama és a teljesítőképesség emelkedése között akkor lesz összhang, ha a sportoló edzését ökonómia jellemzi - ez azt jelenti, hogy az edző és versenyző az edzésmódszerek, edzéseszközök kiválasztásában helyesen jár el, jól határozza meg az edzés intenzitása és terjedelme, valamint a terhelés és pihenés közti arányt
- **egyéni sajátosságok figyelembevétele** - lényeges, hogy a terhelés megállapításakor figyelembe vették-e az egyéni sajátosságokat
- **átlagosnál nagyobb terhelés**, amely megközelíti a nemzetközi szintet - a tehetséges sportoló fejlődésének feltétele az edzésben és versenyzésben vállalt nagy terhelés

Az élsportedzést befolyásoló tényezők:

- **átlagosnál magasabb szintű munkabírás** - a kiváló sportolót a magas teljesítőképesség és teljesítőkészség jellemzi
- **edző - versenyző hatékony együttműködése** - az élsportban az eredményes edzésben, az edzésfeladatok következetes teljesítésében alig érzékelhető tényező az edző és versenyző közötti bizalom, a jó együttműködés; a versenyző azt várja, hogy edzője szakszerűen irányítsa edzéseit, elvárja, hogy illúziómentesen tárja fel fejlődésének távlatait, a várható eredményeket
- **értelmes életvezetés, életmód**
- **viszonylagos alkati alkalmasság**, magas szintű edzhetőség

- a jelenlegi **nemzetközi szintű teljesítmények elérése** és az élen maradás időtartamának növelése érdekében **korábban kell kezdeni a rendszeres, fokozódó terhelésű edzéseket**
- fokozottabb mértékben kell figyelembe venni az **életkori sajátosságokat**
- meg kell teremteni az **általános és speciális képzés összhangját**
- **magas technikai színvonalra** kell törekedni már a felkészülés kezdeti szakaszától kezdve
- az **életrend kialakításában** figyelembe kell venni a sportbeli felkészülés érdekeit, a munka (tanulás), edzés és versenyzés, valamint a pihenés egyensúlyára vigyázni kell



1. ábra

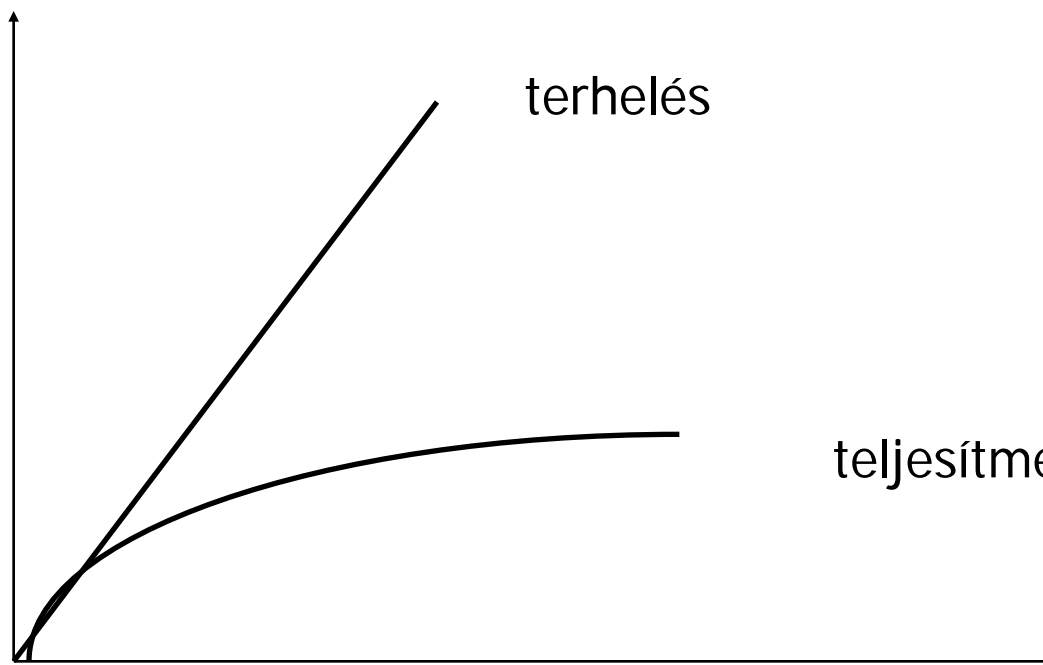
**Az edzettség és a teljesítmény közötti
pszichológiai kapcsolat**

1. motorikus tényezők (kondicionális és koordinációs képességek, stb.)
 2. fiziológiai összetevők (különböző funkciók szintje, összefüggései, stb.)
 3. pszichés változások (személyiségjellemzők, társas kapcsolatok, stb.)
 4. alkati összetevők (hosszúság, szélesség, körméreték, testzsír, fajsúly, stb.).
- az edzettségi szint ezen kölcsönhatásoknak minőségi megjelenése**

- az edzés a teljesítményfokozás tudományosan irányított folyamata, amelynek során **tervszerűen** alakítjuk a sportoló **teljesítőkéességét** és **teljesítőkézségét**, hogy ezzel a sportágában, versenyszámában eredményt érjen el
- az alapvető jellemzője tehát a teljesítményfokozásra, az elért teljesítményszint fenntartására való törekvés - ez a törekvés különbözteti meg a **versenysportot** minden más testnevelési és sporttevékenységtől

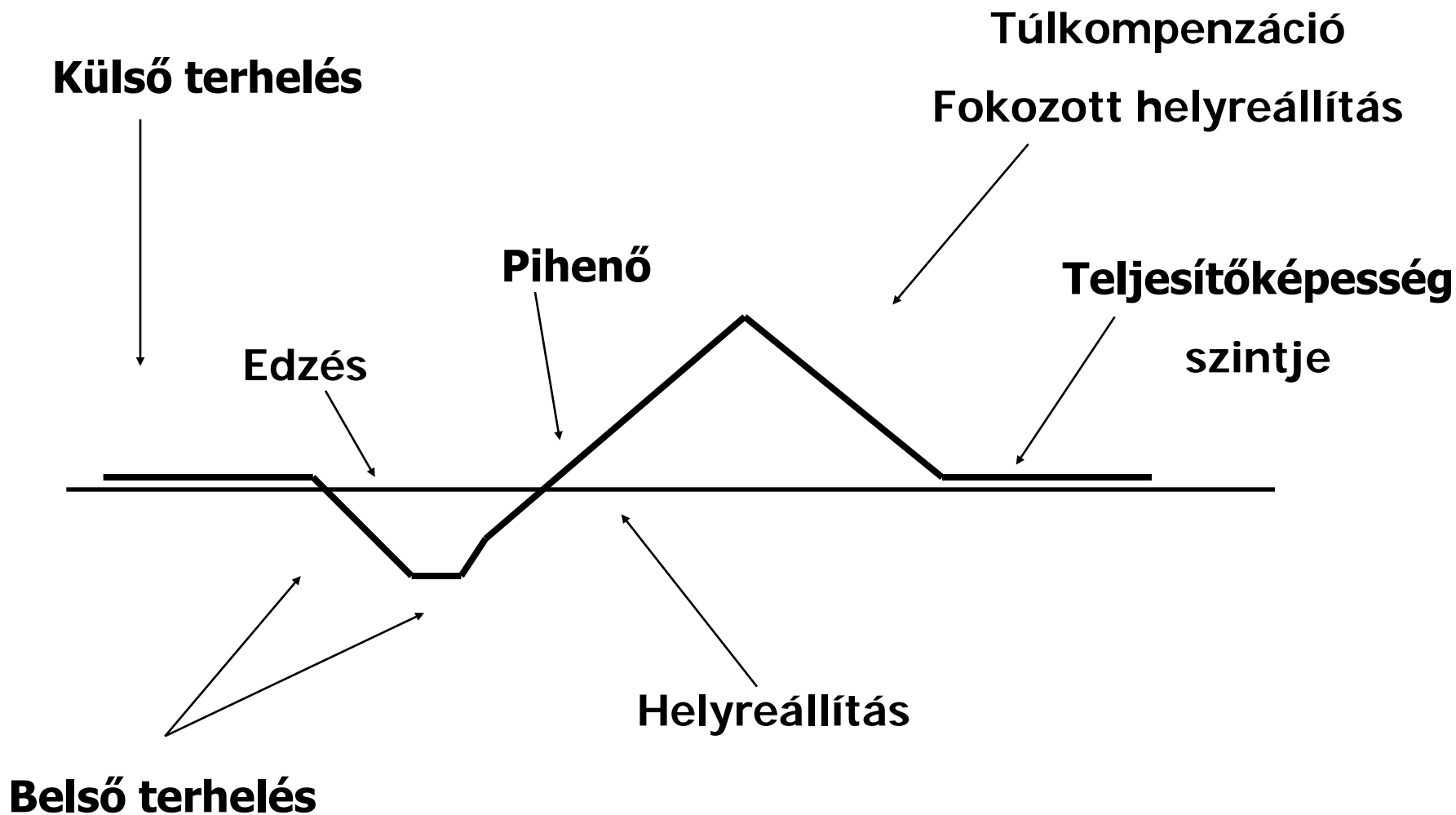
Edzés és teljesítmény:

teljesítmény



teljesítmény

idő



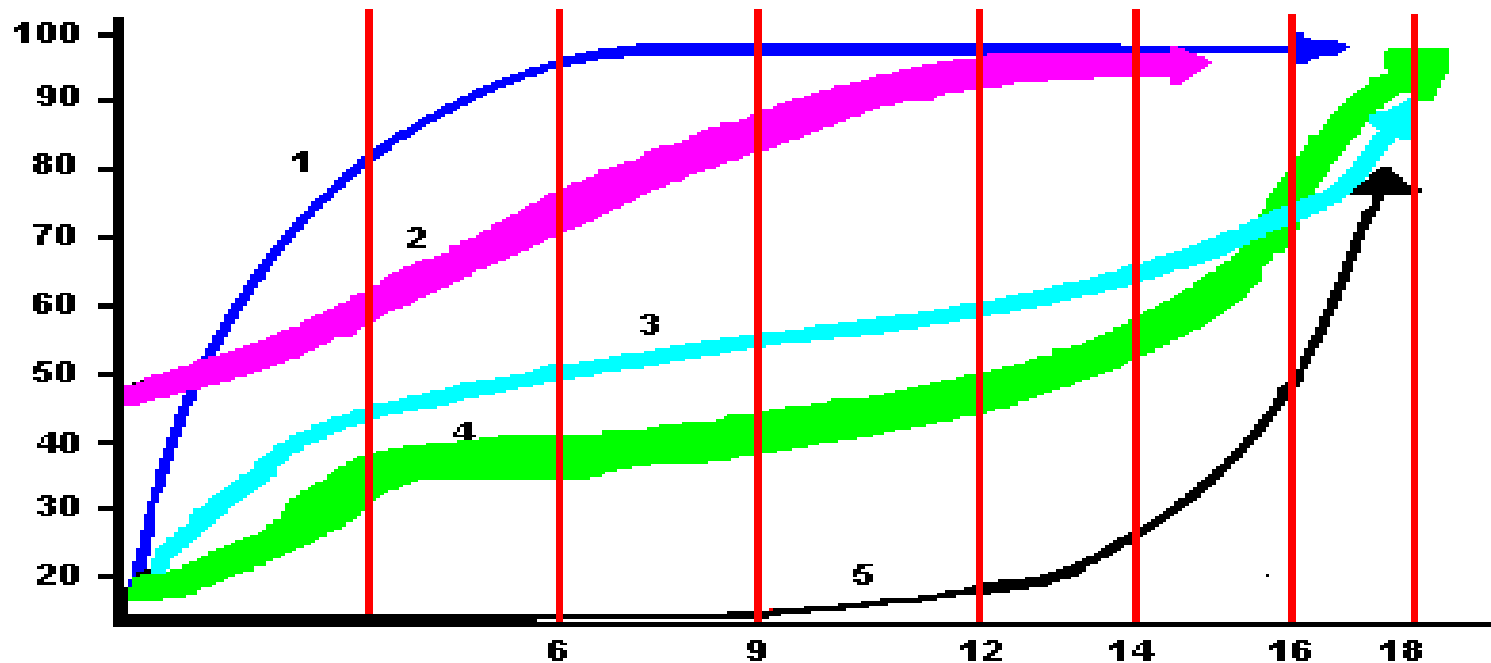
Az edzésterhelés folyamatának fázisai

(Nádori L. (1991): Az edzés elmélete és módszertana 43. p.)

- a **sportolóvá érés folyamata** egységes **egész, mégis felosztható több szakaszra**, mivel a felkészülés céljai, feladatai és bizonyos mértékig a módszerei is sajátosak



Az organikus fejlődésábra:



- 1: idegrendszer
- 2: látás-hallás
- 3: csont- és izomrendszer
- 4: keringési- és légzőrendszer
- 5: nemi hormonális rendszer

A szervrendszerek fejlődési tendenciái

Az utánpótlásedzést befolyásoló tényezők:

- az élsportban alkalmazott **módszerek**, továbbá azok az **alapvető tulajdonságok**, amelyek a kiváló sportolókat jellemzik, meghatározzák az utánpótlásedzés tartalmát
- az utánpótlásedzés profilját a jelenlegi **fejlett módszerekből** és a **fejlődés tendenciáiból** kell levezetnünk
- meg kell határoznunk a **célt és a terhelést**
- a lényeges **környezeti hatásokat** figyelembe kell venni és a **szervezet működési lehetőségeit optimálisan ki kell aknázni**
- az **életkori sajátosságok** jelentősek az edzéshatások tervezésében, a módszerek kiválasztásában
- a sportteljesítmények fejlődését a **tudományos kutatási eredmények és a tapasztalatok általánosítása** által nyert törvényszerűségek jellemzik

A fizikai képességek fejlesztése:

- a **kezdők** edzésében nagyon lényeges az **alapvető fizikai képességek**, mindenekelőtt az állóképesség, az erő, a gyorsaság, az ügyesség és a hajlékonyság fejlesztése
- a **kezdők** edzésein **sokféle sportág űzése, sokféle gyakorlat alkalmazása szerepeljen**, hogy megfelelő alapokat szerezzenek a későbbi speciális fejlesztéshez
- a **további periódusban pedig a fizikai képességek fejlesztése szorosan kapcsolódjon a sportág sajátos követelményeihez** - ez abban fejeződik ki, hogy a terhelés terjedelmét speciális gyakorlatokkal növeljük
- ezek általános követelmények – figyelembe kell venni a sportági sajátosságokat

Technikai képzés:

- a képzés első fázisában a **kezdők az alapmozgások elsajátítására törekedjenek**
- rendelkezzenek **nagyszámú csiszolt elemi, technikai készséggel**
- a jól kiválasztott mozgásanyagot, technikai elemet **tökéletes kivitelezésben** tanulják meg
- a **továbbiakban a fő feladat a technika tökéletesítése és a variációk, kapcsolatok, változatok számának növelése**
- a jól képzett ifjúságiak tulajdonképpen mindent elsajátíthatnak, amit fizikai képességeik lehetővé tesznek
- a **sportjátékok edzésein** a technikai képzés kezdettől jelentős, mert a sportoló csak nagyszámú technikai készség alapján tud az adott helyzetben megfelelő megoldást találni

Taktikai képzés:

- **taktikai magatartás:** a verseny, illetve a mérkőzés irányításához szükséges célszerű, hatékony egyéni, adott esetben közösségi viselkedés, amely alkalmazkodik a változó helyzetekhez és figyelembe veszi a küzdelem szabályait
- a taktikai magatartás eredményes alakulását a **taktikai képességek fejlesztésével** segíthetjük elő
- taktikai képességként tartják számon a **küzdelem tervének kidolgozását, betartását és a mindenkori helyzetnek megfelelő változtatását** (kreativitás, eredetiség); a **gyors és célszerű magatartás-szabályozást, a váltás kezdeményezését, illetve követését** (rugalmas gondolkodás); **az ellenfél, küzdőtárs, csapattárs cselekvési szándékának elővételezését** (anticipáció); a **csapat vagy a társak taktikai szempontú irányítását**
- a fejlesztési programokat komplex módon kell összeállítani
- a **taktikai képzés** a technikai alapképzéssel gyakran egyidőben, illetve azt követően elkezdődhet, de a **képzésre fordított idő csak később kap jelentős részesedést az összedzésidőből**

Értelmi fejlesztés:

- **sportteljesítményt** egyre jobban befolyásolja
- **a sportoló felkészítésének szerves részét** alkotja
- **lehetőségei, módjai, területei** még nincsenek feltárva.
- ezen a téren sok feladatot oldhatnak meg a **sportvezetők, edzők, pszichológusok, pedagógusok és orvosok**

Tehetség-összetevők:

Általános intellektuális képességek szintje:

- információ-feldolgozás gyorsasága
- információ szelektív kódolása
- figyelmi képesség
- problémaérzékenység magas
- anyanyelvi kultúra (beszélő képesség, közlés módja, sajátos terminológia, metakommunikáció, intellektus globális)

Speciális tehetség:

- speciális tevékenységhez szükséges képességek
- időben találkozzon azzal a tevékenységgel, amiben tehetséges
- az általános képzés legyen sokoldalú
- a tehetség 11-12 éves korig fel kell, hogy tárulkozzon
- sajátos kreativitás
- feladat iránti elkötelezettség

A tehetséges sportoló jellemzői:

- az edzőmunka hatására **organikusan, pszichikusan fejlődik, eredményei jobbak**
- azonos **terhelésű** edzések hatására a társainál **jobb eredményt ér el, gyorsabban fejlődik**
- az edzőterhelést **aránylag jól viseli és a terhelés növelésére kedvezően válaszol**, terhelését hamarabb lehet növelni
- **gyorsabban tanul mozgásokat, hamarabb sajátít el bonyolult technikai elemeket**, sikeresen alkalmazza és valósítja meg a kapott technikai és taktikai utasításokat
- a rendelkezésére álló **ismereteket, tapasztalatokat kreatívan használja fel a küzdelemben és célszerűen old meg váratlan helyzeteket**, eredeti megoldásokat alkalmaz
- a nehézségek leküzdésében **szívós, kitartó, általában szorgalmas, magasabb célra törő, szívesen vállalja az edzést, munkája tudatos, az edzővel alkotó módon együttműködik**