

# KAJAK KENU



1972/4

A tanmedencében sportágunkra jellemző mozgást végeztünk, de nem jellemző körülmények között. Itt a jövőre nézve nagyon sok javítani való adódik. Legyünk a jövőben igényesebbek az előkészületeknél.

## A tornatermi edzések felépítése:

bemelegítő rész, lazító rész, erő-állóképesség fejlesztő rész, levezető rész, játék. A tornatermi edzéseket kollégáimmal felváltva vezettük. Így elértük, hogy az edzések nem voltak egyhangúak.

## Az uszodában

Igyekeztünk kikapahenni az előző nap fáradalmait, vagy újabb gyötrelmek árán, újabb adag fáradtságot szerezni. Az úszóedzést minden alkalommal megelőzte több kilométeres futás, speciális kézi erősítőgépekkel dolgoztunk, az edzés középső szakaszában. Itt meg kell jegyeznem, hogy kéresemre a BHSE Módszertani Osztálya vásárolt részünkre 20 db ilyen kis masinát, ami belefér egy jókora sporttáskába, amit itt az edzéseken sokoldalúan ki tudunk használni. Az uszodai edzés befejező része 2000 m-es úzás volt, változó irammal.

## A mezei edzés

főleg játék, csak éppen bemelegítésképpen fel kell futni a Hármashatárhegyre és vissza, utána öszi szeesésig futball.

Szakosztályunkban vázlatosan kb. ilyen sportmunka folyt a télen.

Az edzéseket általában 45-50 fő látogatta. Ez a szakosztály százalékos részvételét is jelenti, mert létszámunk 100 fő. Ezt azért hangsúlyozom, mert szeretném látni azt az edzőt, aki határozott edzést végeztet egy óra alatt a tanmedencében ilyen nagy létszám mellett. Ugyanis ez évben a BTS illetékesel szakosztályunk részére csak egy óra edzésidőt biztosítottak a keddi napra.

Még egyszer hangsúlyozom, létszámunk 100 fő és az országos pontversenyben a második helyen állunk. A jövőben a szakosztály részére ezen a téren több segítséget, eredményeinkhez mérhető tanmedence beosztást kérünk.

Szólnom kell itt arról is, hogy én nemcsak panaszkodom, hanem köszönetet is mondok szakvezetőinknek az ez évben vásárolt 2 db dán Lancer kajak egyesért, 2 db dán gyártmányú Delta kenu egyesért, amit büszkén fogunk használni házal, nemzetközi és külföldi versenyeken. Remélem, hogy ezáltal nemcsak lelkesedésünk, hanem eredményeink is növekedni fognak. Szeretnénk elősegíteni a magyar kajak-kenu sport ez évi olimpai felkészülését.

- Egrl Sámuel -

# A sportolók felkészítésének néhány alapelve

Ki mint vet, úgy arat! - mondja a régiközmondás. Vonatkoztathatjuk ezt a sportolók felkészítésére, edzőmunkájára is. Aki jól akar vizsgázni, annak "tudni" kell, tudásra pedig csak felkészüléssel lehet szert tenni. A tehetség semmit sem ér szorgalom nélkül, mivel csak alap ahhoz, hogy valaki kiváló sportteljesítményt érjen el. Edzeni /felkészülni/ nagyon sokféleképpen lehet minden sportágban. Kiváló teljesítményt elérni azonban csakis racionálisan, gazdaságosan szervezett edzőmunkával, az alapvető törvényszerűségek figyelembevételével kialakított tervszerű felkészüléssel lehet.

## AZ EDZÉSMUNKA TERVSZERŰSÉGE

A versenyzők, játékosok felkészítése /edzőmunkája/ nem lehet ösztönös folyamat az edző és tanítvány között. Nem lehet "érzésekre" bízni, hogy mikor, mit kell végeztetni az edzés során, hanem azt előre át kell gondolni. Az edzők szívesen és gyakran hangoztatják, hogy több éves tapasztalataikkal milyen könnyen oldják meg a felmerülő feladatokat. Az edzői tapasztalat azonban nem jelentheti azt, hogy edzésről edzésre, hónapról hónapra vagy évről évre ugyanúgy lehet dolgozni. Figyelembe kell venni a felkészítés során, hogy két versenyző vagy két játékos nem egyforma, de egy versenyző két különböző évben, illetve időszakban is más. Az edzői tapasztalat tehát nem jelentheti azt, hogy ugyanúgy lehet vagy kell dolgozni, mint egy korábbi sikeres időszakban. A tapasztalat nem lehet más, mint az edzőmunka során összegezett elvek kikristályosítása, segítség abban, hogy meg tudjuk alkotni az újat. Az edzői munka nem sablon, hanem "alkotó" pedagógiai munka, emberformálás, alakítás. Nagy jelentősége van annak, hogy az edző "fedezze fel", vegye észre tanítványainak erejét és hibáit. Nézni és "meglátni" valamit, igen nagy különbséget jelent az edző tevékenységében. Amikor az edzőmunkát tervezzük, kialakítjuk, keressük az újat, az előbbre vivőt, akkor tulajdonképpen soha nem a régit ismételljük, hanem újat formálunk. Az új kialakításában, a "látókör" bővítésében legnagyobb a szerepe a szakismertetek /pedagógiai, pszichológiai, biológiai, orvosi stb. tudományos ismeretek/ megszerzésének, bővítésének, gazdagításának.



# KAJAK-KENU

Az edző, ha munkáját eredményesen akarja végezni, mindig mindenkor választ kell tudni adnia arra, hogy mit, miért csinál.

Csak tervszerű edzőmunkával lehet eredményes edzői tevékenységet végezni. Az egész felkészülést kell megtervezni és abból kell lebontani az egyes szakaszok, ciklusok feladatait.

A tervezés alapvető kritériumai:

- Ismerni kell sportágunk fejlődési tendenciáit, a versenyzőkkel, játékosokkal szembeni követelményeket. /Milyen irányú legyen a tevékenységünk, mit akarunk elérni, merre haladjunk?/

- Alapos elemzéssel meg kell tudni határozni tanítványaink tudását. A sportág követelményéhez viszonyított "helyzetét". /Hol tart a tanítványunk?/

- Magas követelményt állítva, meg kell jelölni célkitűzésünket. /Hová akarunk eljutni meghatározott idő, pl. egy vagy több év alatt?/

- Ki kell választanunk azokat az eszközöket, módszereket, amelyekkel a célunkat kívánjuk elérni, amelyekkel a leghatékonyabban befolyásolhatjuk tanítványaink fejlődését. Mikor, mit kívánunk fejleszteni, mikor, hogyan akarunk hatni tanítványainkra, hogy a kívánt mértékben alkalmazkodjon az edzés hatásaira. /Hogyan akarjuk elérni célunkat, hogyan akarjuk tanítványaink tudását növelni?/

Minderre azért van szükség, hogy ellenőrizni tudjuk tevékenységünket, hogy érzékelni tudjuk, hogy a választott "úttól" mikor kell esetleg eltérnünk, hogy keveset tévedjünk "zaákutcákba".

## AZ EDZÉS ALAPELVEI

Az edzőmunkában különböző törvényszerűségek érvényesülnek. Az edző feladatainak elvégzése során figyelembe kell venni:

- A didaktikai alapelveket /didaktika = a képzés és oktatás elmélete, mely irányelveket és szabályokat állít fel az oktatás egészére./

Mivel az edzés szervezett pedagógiával folyamat, így a tevékenységre is érvényesek a didaktikai alapelvek /szemléletesség, tudatosság, rendszeresség, tartósság elve stb./, melyek biológiai, pedagógiával, pszichikával és logikával ismeretelméleti törvényszerűségeken alapulnak, s az edzésajátosságoknak megfelelően alkalmazzuk őket.

- Az edzés törvényszerűségének további alapelveit, melyeket nevezhetünk a terhelés alapelveinek is. A terhelés alapelvei az edzésfolyamat tipikus sajátosságait összegezik.

Az edzés során a terhelés és pihenés között megfelelő arányt kell kialakítani. Az edzés terheléséhez az ember képes alkalmazkodni akkor, ha időt /pihenőt/ biztosítunk. Ugyanazt a terhelést a szervezet mindig rövidebb idő alatt, mindig könnyebben pihen ki. Az emberi szervezet alkalmazkodása abban jut kifejezésre, hogy mindig hamarabb, rövidebb idő alatt regenerálódik. Ez ad lehetőséget a terhelés fokozatos növelésére.

Az alapelveket nem szabad egymástól függetlenül kezelni, mivel a közöttük fennálló oldhatatlan összefüggések következtében rendszert képeznek. Az alapelvek az edzés egészére, vala-

mennyi feladat elvégzésére vonatkoznak, s meghatározzák az edzés tartalmát, eszközeit, módjait, szereit, szervezethez. Az alapelvek kötelezők az edző tevékenységére, mert bennük az eredményes gyakorlat átálatlanított tapasztalattal tükröződnek.

### 1. Az emelkedő terhelés alapelvei

A megszokott terhelések fokozatosan elvesztik befolyásoló szerepüket. Újabb ingerhatást nem jelentenek, így újabb alkalmazkodási folyamatok váltanak ki. Hatásuk a fizikai és pszichikai teljesítőképesség fejlesztésére elégtelen, vagy semmilyen befolyást nem gyakorolnak.

A terhelés stagnálása a sportteljesítmény stagnálását is jelenti. Eltérlett az a felfogás hogy a megterhelést, magas teljesítményszint eléréséig ugyanazon a fokon vagy a terhelés csökkentésével megfelelő állapotban tarthatjuk. Ez a nézet nem bizonyítható!

Magas szintű teljesítményt azok a sportolók érnek el, akik edzéssterhelésüket növelik, keményebben, intenzívebben edzenek.

a/ Az edzéssterhelés növelésének lehetőségei:

A terhelés két összetevője az edzéssterhelés - terhelés és az edzésintenzitás. Mind a fizikai képességek - állóképesség, erő, gyorsaság és a komplex képesség -, mind a technikai-taktikai képességek során növelhetjük a terhelést. A terhelés növelése során mindig először a terjedelemt, azután az intenzitást növekedjen. Az ifjúságnál, utána a pályán korú sportolóknál szerzett tapasztalatok alapján bizonyítják, hogy szilárdabb alkalmazkodást és nagyobb teljesítménynövekedést akkor érhetünk el, ha az edzésintenzitást óvatosan növeljük, s elsősorban a terjedelemt növelésére törekszünk.

Ezért helyes, ha a következő sorrendet tartjuk:

- az edzésgyakorlást emeljük a mindennapos edzésig,

- edzés egységként, hetenként az egyes edzések terjedelmének növelésére törekszünk azonos edzés szám mellett,

- heti edzés szám mellett, az edzéssterhelés - terhelés összhangban, fokozatosan növeljük az intenzitást.

b/ Lépcsőzetes terhelésnövelés:

Az edzésanalízisek azt bizonyítják, hogy az edzéssterhelés akkor hatásos, ha az nem lineárisan folyamat, hanem egyes időközökben ugrás szerű. Így új alkalmazkodási folyamatot indíthatunk meg.

A terhelés /terjedelmének és intenzitásának/ váltakozó, de "lökésszerű" ingerhatásnak egymástól való távolságát felkészülési időszakokként egyénileg és a sportági követelmények szerint állapítsuk meg. Figyelembe kell venni, hogy az "újhoz" a sportoló szervezete alkalmazkodni tudjon.

c/ A terhelés fokozásának aránya:

Matvejev kutatási eredménye szerint a különböző sportágakban a terhelés terjedelmének fokozása évről évre 20 százalék és 50 százalék között lehetséges. A gyakorlat azt bizonyítja, hogy

a teljesítmény fokozásának tempója és az évi terhelési növekedés nagysága között szoros összefüggés van. Ezért érdemes a sportolók felkészítése során a rendelkezésre álló időtartalékokat a terhelés fokozására felhasználni.

## 2. Az egész éves terhelés alapelve

Ez az alapelv a sportolót az elé a követelmény elé állítja, hogy egész éven át, megszakítás nélkül eddzen, mindig optimális terheléssel. Az egyik évről a másik edzésévre az átmenet minél kisebb zökkenő nélkül történjék, hogy az edzett-ségi állapot folyamatosan fejlődjön. Az edzőmunka folyamatában a megszakítások az alkalmazkodás visszafejlődéséhez vezetnek, mely együtt jár a sportbeli teljesítmény jelentős visszaesésével, csökkenésével.

Az egész éves folyamatos edzés ugyanakkor magas szintű összerterhelést biztosít, s ez együtt jár a gyorsabb teljesítménynövekedéssel. Az edzésfolyamat többszöri megszakítása nemcsak az újrakezdés nehézségeivel jár, hanem káros az egészségre is.

Az egész éves edzést úgy kell felépíteni, hogy az a távlati célkitűzést szolgálja, s nagy teljesítménynövekedést biztosítson, minden edzés alkalmazkodást erősítsen meg /stabilizáljon/, s tegye képessé a sportolót arra, hogy a döntő fontosságú versenyeken felkészültségi fokának megfelelő, lehetőleg legjobb teljesítményét érje el.

Az egész éves edzés felépítésének szempontjai:

a/ A versenyzés során csak akkor érnek el a sportolók magas szintű sporteredményeket, ha az edzéseken a képességek szintjét emeljük, s a sportolók a tervezett sportteljesítményhez a megfelelő új alapokat megszerzik és azokat az edzéseken stabilizáljuk. Mindez egyformán vonatkozik a teljesítményt meghatározó fizikai és in-

tellektuális képességekre, a megszerzett új technikára és a taktikai készségek továbbfejlesztésére, valamint az akarat és jellem nevelésére. Az alapokat általánosan és speciálisan fejlesztő gyakorlatokkal kell a sportolókat megszerettetni. Erre az éves edzés jelentős időszakát helyes fordítani.

b/ Az edzésállapotról vonatkozó összetevőket, amelyeknek szintje meghatározza, alapvetően befolyásolja a sportteljesítményt, a további teljesítményfokozás érdekében kívánatos, hogy a versenykövetelményeknek megfelelően együttes egészé kössük össze. Erre szolgálnak a verseny-szerű terhelések. Ezek a terhelések nemcsak a sporteredmények növelését segítik elő, hanem rögzítik is a teljesítményszintet, s lehetővé teszik, hogy a sportoló hosszabb időn keresztül növekvő teljesítményt érjen el a versenyeken. Feltéve, ha az edzésállapotot folyamatosan továbbfejlesztjük. Versenyterhelések hozzájárulnak a gyors teljesítményfokozáshoz, azonban huzamosabb időn keresztül vagy sűrű ismétlések esetén együtt jár a fizikai és pszichikai képesség viszonylagos gyors kopásával. Emlatt a sportoló nem tud tovább fejlődni, a teljesítménye stagnál, bizonyos idő múlva visszafejlődik.

Meghosszabbíthatjuk azt az időszakot, amikor a sportoló jó vagy nagyon jó sporteredményeket ér el, ha a speciális versenyterheléseket időlegesen, átmenetileg csökkentjük, s a teljes regenerálódás után emeljük újra a terhelést. Az intenzív terhelés és a versenysűrűség, ha nagyon hosszúra nyúlik, akkor teljesítmény-visszaeséssel kell számolnunk. Emlatt célszerű a labdajátékokban - ahol a mérkőzések több héten keresztül folynak - a nagyobb és kisebb terhelési ciklusok gyakoribb változtatását, cseréjét alkalmazni. Azokban a sportágakban, amelyekben egy, esetleg két verseny helyezhető a középpontba, ott helyesebb az összes többi versenyt ezeknek a versenyeknek alárendelni, és hosszabb időn át az edzésállapot fejlesztésére összpontosítani az edzőmunkát.

/folytatjuk/

---

KAJAK-KENU a Magyar Kajak-Kenu Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság, Felelős szerkesztő: Milutinovits László. Szakszerkesztő: Vajda Vilmos. - Szerkesztőség: Budapest, XIII., Margitsziget, Sportuszoda. Telefon: 318-905. - Kiadja a Sportpropaganda Vállalat /Bpest, XIV., Istvánmező út 3./ A kiadásért felel: Pécsi Tibor igazgató. - Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlapirodánál /KHI, Budapest, V., József nádor tér 1./, közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Egyes szám ára 3.- Ft, előfizetési ára egy évre: 30.- Ft. Számonként kapható még: Sportpropaganda /Bp. VIII., Rákóczi út 57/a. Index szám: 25477.