

Életkornak megfelelő képzés a serdülő és az ifi korban

Készítette: Vincze Virgil

Bevezető: A versenypályafutás felépítésének legkritikusabb szakasza a serdülő és ifjúsági sportolókkal végzett foglalkozás. Ebben az életkorban már kellően terhelhetőek mind fizikálisan, mind mentálisan, de ugyanakkor tudnunk kell hogy a meginduló hormonális változások miatt ebben a korban fokozottan találkozhatunk a teljesítményingadozás és a hangulatváltozás különböző állapotaival. Ezeken felülkerekedve mégis ebben az időszakban a legfontosabb felkészíteni sportolónkat a további munkára, és megakadályozni azt az ilyenkor sokszor előforduló problémát, hogy növekvő magánéleti elfoglaltságaik vagy a kudarcélmények miatt eltávolodjanak vagy teljesen, elforduljanak a sporttól. Elméleti munkámban a korcsoport (11-15 év) általános jellemzőinek bemutatása után gyakorlati példákon keresztül próbálom meg leírni azt, hogyan valósítható meg a karate-hoz szükséges szenzitív képességek ebben a korban történő fejlesztése.

A korosztály anatómiai jellegzetességei

A serdülők és az ifik csontozatváltozásának legfontosabb történése a fokozódó ráarakódás. Erőteljes megnyúlás történik leggyorsabban lányoknál a 9-11 éves, fiúknál kicsivel később a 11-12 éves korban. A csontfejlődés következménye a testalkat jellemző ektomorfiás megnyúlása. Az átlagos testmagasság alapján, a korosztály elején a lányok magasabbak a fiúknál, akik a korosztály végére behozzák, majd hagyják őket.

A csontnövekedésük során lezáródik a gerinc-keresztcsont kapcsolat a 13-15 év környékén, lezáródik a medencecsonti kapcsolat lányoknál 12-16, fiúknál 13 éves kortól. Elcsontosodik a combcsont, és a felső végtagok is közelítenek a felnőttkori állapothoz. 15 éves korra a testmagasság eléri a felnőttkori magasság közel 95%-át. A vázizmok tapadási helyeiken fokozottan megerősödnek, így megfelelő alapot adnak a megvastagodni kezdő izomhas erejének növekedéséhez. Ebben a korban az izom átlagosan 30-35 %-a a testtömegnek, ami nemsokára 40-45%-ra is emelkedhet. A feszítők természetükből adódóan erősebbek, mint a hajlítók. A gyermekkori testzsírtömeg eleinte kismértékben csökken, majd főleg a lányoknál egyenes arányban növekszik a korosztály vége felé.

A korosztály élettani jellegzetességei

Az idegrendszer fejlettsége már 98%-os szintre közelíti meg a felnőttekét. A kortikális szabályozás hatékonyságának fokozódása nyilvánul meg az akaratlagos mozgások egyre nagyobb precizitásában. Ennek oka a kisagyí tevékenység javulása és az egyre több agykérgi ellenőrző sejt bekapcsolódása a mozgásszabályzásba. A fiatalok ilyenkor a hosszan tartó ingereket nehezen viselik, az akusztikus ingerekre kialakuló fáradtság 10-15 éves kor között a legdominánsabb. A csecsemőmirigy teljes visszafejlődése után a hipofízis gonád rendszer veszi át a test hormonális irányítását. Az agyalapi mirigy a pajzsmirigy és mellékvese kéreg hormonjai mind a felgyorsult növekedés mind a szív és az agyi tevékenység változásaiért egyaránt felel. Serdülőkorban a keringési és légzési teljesítőképesség gyorsabban fejlődik, mint az izomzat tömege, így a fejlettebb keringés jobban kiszolgálja az eleinte még kisebb tömegű izomzatot. Folyamatosan növekszik az izom összehúzódásában résztvevő kereszthidak száma, az újabb szarkomerek az ín-izom határon alakulnak ki. Az érés folyamatában beleszóló külső tényezők közül a rendszeres fizikai aktivitáson kívül meghatározó jelentősége van a táplálkozásnak is. A serdülőknél-ifiknél megnövekedett a kalóriaszükséglet, vas kalcium bevitel kell, hogy domináljon.

A korosztály pszichológiai jellegzetességei

Az serdülő-ifjúsági edzés célja a fokozatosan specializálódó és egyénre szabottan formálódó edzés. Mivel emelkedik az idegrendszer reakció készsége, a magatartás és a lelki reakciók labilissá válnak a korábbi stabilitáshoz képest. A növekvő fizikai edzésterhelésre hamarabb váltódnak ki érzelmi megnyilvánulások pl. sírás, verbális ellenállás. Később az ifi önigazolást tűz ki maga elé, már érdekli a teljesítmény növelése, szimpatikus számára a tudatos munkavégzés. Önirányításra, önmegvalósításra törekszik, fokozott felelősséggel és a következményekkel számolva cselekszik. A teljesítményt abszolút csúcok függvényében értékeli, ahol a siker egyfajta válogatási kritériumot jelent. Alkalmassak távolabbi célért teljesíteni de még csak egyirányú beállítódás jellemzi őket, amely jelentheti például hogy, csak a versenysport felé érdeklődhetnek.

A korosztállyal kapcsolatos munka pedagógiai szempontú jellegzetességei

Ebben az érzékeny korszakban a család, barátok, iskola és az edző támogató-megértő tevékenysége kiemelten fontos periódusba érkezik. Az időszak jellemzője a saját korosztály felé fordulás, szoros barátságok és testi kapcsolatok első kialakulása figyelhető meg. A rendszeres sportolás előnyökkel jár de, számos kapcsolódó stressz élmény pl. a korai versenyzés sikertelensége felboríthatja az ebben a korban labilis lelki egyensúlyt.

Velük kapcsolatban az edzőnek azt kell mutatnia, hogy őt is ugyan az foglalkoztatja, mint őket. Nemcsak a versenyen elért siker a fontos, hanem biztonság és a szeretet éreztetése.

Biztosítani kell az új tapasztalatokat, elő kell segíteni a sportoló sportbeli fejlődését, aki így sikeressége esetén dicséretben, elismerésben részesül. Különösen fontos az új és később is felidézhető tapasztalatok biztosítása, amelyek közben kielégíthetők a sportoló felelősség iránti igényei.

A korosztály edzéselméleti szempontból megközelített fejlesztési jellegzetességei (célok, elvárások, fogékonysági fokok) gyakorlati példákon keresztül

A javuló életfeltételek miatt társadalmunkban felgyorsult a serdülők fejlődésének üteme, így a biológiai életkor viszonyított eltérése a mai fiataloknak sokkal több lehet mint évtizedekkel ezelőtt. A hirtelen növekedés hatására a mozgások biomechanikai feltételei megváltoznak, a motoros képességek, készségek átrendeződnek. A sportági technikák végrehajtásában egyfajta szétesés figyelhető meg, amely lassan újra összeépül, de ugyanakkor átmenetileg a mozgások csökkent eleganciájában, merev végrehajtásában mutatkozik meg. Ugyanakkor a fizikai teljesítmények összességében végig folyamatosan nőnek. A gerinc és tartócsontok lezáródása lehetővé teszi az erőfejlesztés fokozatos elkezdését. A sportolás a testmagasságot nem befolyásolja, de a testmagasság és a hirtelen testarány változás viszont hatással lehet a sportteljesítményre. Az első célok egyike ezért a testtartás javításának folyamatos biztosítása. Ebben a korban találkoznak a sportági követelmények a legkedvezőbbben a fejlődő szervezet adottságaival. Az óvodás és kisiskolás korban megszerzett testkultúra alapképzés itt már előképzettséget jelenthet a sportági mozgás elsajátításhoz. A korcsoport általános jellemzői a jobb mozgástanulás, kisebb sérülési hajlam, gyors regeneráció, kisebb félelemérzet, rossz monotóniatűrés. Tervszerűen a gyorsaság állóképesség mellett a karateban legfontosabb a reagáló, koordináció, téri tájékozódó képesség fejlesztése ezekben az években.

Gyakorlatok e korban az általános és sportági koordináció, és a reakció képesség fejlesztésére:

A és **B** egymástól 1 méterre szemben áll. **A** elindul tetszőlegesen balra vagy jobbra **B** követi az irányító társ mozgását. Edzői jelzésre cserélnek.

Cél: követni a társ reakcióját-mozgását, reagálni erre és megőrizni a hirtelen indulások megállások alatt az egyensúlyt. Célszerű az edzés elején végrehajtatni előkészítő gyakorlatként alkalmazva.

Ugyanezen gyakorlat másik verziója, hogy **A** előre hátra indítja a mozgást. Ilyenkor a cél hogy a partnerek közötti távolság ne változzon.

A következő gyakorlatban hasonló a cél de már belekombináljuk, hogy a gyerekek térérzékelő képességének fejlesztését, ami esetünkben a shiai-küzdőtér szélének érzékelése lesz.

A párok egymással szemben szétszóródnak a tatamin. A feladat: tori „kergeti” mozgatja ellenfelét akinek feladata hogy hátrálva ellépve tartsa a távolságot Cél: elkerülni a kilépést, és az összeütközést a többiekkel. Haladóknál kombinálható hogy egy dobással vagy visszatámadással időnként zavarhatja a védő a támadót. (még nem a briliáns végrehajtás a cél!)

Hasonló több résztvevős gyakorlat. **A** egy helyben áll **B** őt kikerülve próbálja a testén megérinteni **C**-t.

Cél: bármelyik irányból kerülve elérni **C**-t, aki ezt megpróbálja elkerülni.

Haladóknál nehezítés: csak a lábat lehet érinteni, vagy kontrollált lábtechnikával kell megérinteni a másikat, vagy a legnehezebb hogy **A** nemcsak mozdulatlanul áll hanem elmozgással nehezíti az érintő feladatát.

A kar és a test koordinációját fejleszthetjük a következővel: **A** és **B** egymással szemben áll kb. 3-4 méterre. Egyszerre dobnak egymásnak egy tárgyat pl. seikenvédőt. Cél: figyelni hogy a dobás a másikhoz eljusson eközben elkapni az általa dobott seikenvédőt, és eközben oldalra is mozogni. Nehezítések: 180%-os fordulattal kell elkapni a tárgyat, dobás előtt talajérintés van, egy guggolást kell csinálni dobás előtt stb.

A sportági minőségi technika ebben a korban történő megszilárdítása nagyon fontos. Célszerű ezt a gyakorlásnál más képességek pl. mozdulatgyorsaság, reakció vagy mozgásgyorsaság fejlesztésével párosítani, de fontos tudni hogy ezek leginkább a technika haladóbb megismerése után alkalmazhatóak igazán sikerrel.

Ilyen kombinált gyakorlatok:

A seikenvédőt tart **B** elé. **A** csuklóbillentéssel elmozdítja a kesztyűt amit erre reagálva **A** megpróbál eltalálni. Cél: a találat elérése, a billentés lehet lassabb ilyenkor rálépéssel vagy nagyobb távolságból is gyakoroltathatjuk ellenőrizve a jó formai végrehajtást.

Gyors mozgást igényel a következő gyakorlat. **A** laza küzdőállásban **B** vele szemben áll tenisz vagy szivacs labdával a kezben. **B** dobja a labdát **A** mellkasa felé célozva aki megpróbál kitérni oldalra. Cél: kitérni annyira hogy a labda ne találjon, (teniszlabda esetén figyelni kell a sérülésveszélyre ill. célszerű fallal szemben eldobni így a visszapattanó labdát elkapva újra dobhatunk és nem törik meg a gyakorlat ritmusa.) Nehezítés: a kitérés után pl. ütéssel vagy rúgással visszatámadni a dobó irányába.

A gyors indulás fejlesztését szolgálhatja a következő gyakorlat. **A** és **B** egymásnak háttal áll. Hangjelzésre **A** elkezd futni előre, **B** amilyen gyorsan tud megfordul és megpróbálja utolérve megérinteni. Cél: minél rövidebb táv alatt utolérni a másikat. (az előre futó dolga könnyebb így lehetőségünk van kezdőket haladókkal együtt mozgatni ennél a gyakorlatnál)

Az előző gyakorlat kevesebb koordinációt igénylő inkább a gyorsaság fejlesztésre szolgáló változata a következő. **A** áll **B** mögötte 1 méterre figyeli. Tapsra **A** maximális sebességgel elrajtol **B** megpróbálja azonnal megérinteni a hátán. Cél: a rajtolót ne tudják megérinteni, az érintőnek pedig max. két méteren belül utol kell, érnie ellenkező esetben vesztett.

A következő gyakorlat a technikai alkalmazás, a gyors reakció a jó akciótávolság felismerés és a gyors indulás fejlesztését kombinálja össze versenyző haladóknál. **B** maximális sebességgel rajtol **A** felé kb. 3 méterről. **A** mielőtt még elérné, előrelép egy megelőző hátsó kezes ütéssel. Cél: hogy a végrehajtás megelőző jellegű legyen, és a végrehajtásban a jó forma érvényesüljön, Nehezítés: a megelőzés első kezes ütés pl. kizami tsuki, uraken uchi, a megelőzés első lábás rúgás pl. kizami mawashi geri vagy ura mawashi geri.

Az előző gyakorlat, zavaró tényezők (irányított stresszorok) mellett történő alkalmazási képességét fejleszthetjük a következő gyakorlattal. A gyakorló középen áll, körülötte a többiek (4-5 társ). A középső embert játékosan folyamatosan lökdösik, piszkálják a többiek. Valamelyikük hátralép egy kicsit és hangot ad (pl. taps, vagy kiai). A gyakorló a hang irányába fordulva gyorsan megpróbál kikerülni a többiek zavarásából és egy adott technikával, megtámadja azt pl. ütés, kombináció, mawashi geri stb. Cél: a stressz ellenére a jó formai végrehajtás, gyors reagálás.

A karatékák kondicionális képességeinek fejlesztése is előtérbe kerül ebben az életkorban. A törzsizmok megnyúlás előtti és alatti dolgoztatása folyamatosan lényeges. Az állóképesség megalapozása kiemelten fontos a 10 és 15 év közötti korosztálynál, erre nálunk is legjobbak a középtávú futások leginkább tavasztól ősziig szabadtéri pályán, vagy a különböző aerob jellegű 10-15 percig tartó gimnasztikai gyakorlatok. Ilyen hatást elérhetünk sportági technikák sorozatos ismétlésével ilyenkor egyedüli probléma hogy unottságba átmenve csökkenhet a gyakorlási intenzitás.

Állóképesség fejlesztő gyakorlat lehet:

Egymás mögött futnak a gyerekek, a leghátsó kielőzi a többieket, és beáll a sor elejére. Futás előre tapsra irányváltással, falrafutás közvetlenül vagy időnként besúrva a körbefutás közben. Cél: a minél magasabb pont megérintése a falon felfutva.

A törzs izmainak és az alsó végtagok „a rugók” izmainak megerősítése kiemelten fontos a korosztály karatékáinál. Néhány gyakorlattal szemléltetem a náluk használható **általánosan fejlesztő és speciálisan fejlesztő szer nélkül és szerrel (nagyobbak) végezhető fejlesztő gyakorlatokat:**

-A terpeszben áll karok oldalsó középtartásban B „körbemászik” rajta. Cél: úgy körbeérni hogy lehetőleg ne érjen a láb a talajhoz.

-Lebegőülésben kar láb olló fél percig. Cél: hasizom csípő és vállizmok erősítése, mellesleg kitartás és fájdalomtűrő képesség fejlesztő is lehet. (verseny →ki bírja tovább)

-Gurulás hanyattfekvésben lebegő tartásból hasra lebegőtartásba és vissza. Cél: tenyér lábfej ne érjen a talajhoz.

-Laza kiinduló helyzetből kitörés előre zkd-ba karszétrántással. Cél: korosztály vége felé erő növelése a lábizmokban

-Padra felszaladásból mélybeugrás a tatamira. Cél: a használt magasság behatárolásával az egész korosztálynál használható a lábizmok edzésére

-A futni kezd előre, amit a társ az övébe fűzött övvel, engedő erővel visszatart.

Szerrel történő gyakorlatok a kar és lábizmok erejének fejlesztésére az ifiknél:

-2kg-os medicin lökése a társ felé gyaku-tsukival. Cél az ütésszerű végrehajtás, a csípő fordításával és a karnyújtó izmok használatával,

-A és B egymásnak háttal áll. A oldalra fordulva adja a labdát B nek és vissza ugyanez. Cél: törzsfordító izmok és oldalsó hasizmok fejlesztése.

-A felülés után odalöki a 2kg-os medicint B-nek. Cél: a felülés végrehajtása a medicinnel ezáltal hasizmok és a lökéssel a karnyújtó izmok fejlesztése.

-A a magastartásban tartott medicin labdával felül, ezután a feje felett hajítja azt B-nek aki ülve elkapja és magastartásban hátraereszkedik vele.

-Gyakorlat a haladó ifik sportágspecifikus lábizom erősítésére enyhe ellenállású gumiszalag használatával. (Elsősorban a hátsókezes egyenes ütések és a köríves lábtechnikák fejlesztésére.)

Lábizom erősítés sportági koordinációval kombinálva haladó ifiknél:

Nehezített körülmény alkalmazása: -ugyanazzal a lábba rúgás testre utána fejre

-rúgás kívülről befelé irányuló köríves majd utána belülről kifelé irányuló rúgással.

(mawashi- ura mawashi kombináció)

Összefoglalás: Néhány általam alkalmazott gyakorlati példával próbáltam meg érzékeltetni a korosztály fejlesztésének sarokpontjait. A végrehajtások e kombinációival illetve számos egyéb ötlettel, történő kiegészítésével közelítően elérhető a gyerekek szenzitíven fejleszteni kívánt képességeinek javulása.