

Program és edzéstervezés a küzdősportokban

Írta: Dr. Dörgő Sándor

A küzdősportok oktatásával kapcsolatos sorozatunk előző írásaiban, az edzéseket különböző életkorban elkezdő tanítványok oktatásának néhány fontos alaptézisével foglalkoztunk. Így feltártuk a kezdő gyermek, serdülő, felnőtt illetve idősödő korú egyének oktatásának és terhelésének alapvető szabályait. Sorozatunk következő írásaiban, az edzésvezetés pedagógiájában mélyedünk el. Mivel az oktatásmódszertan egy igen komplex és sok részelemből álló terület, az ezzel foglalkozó írásainkat kisebb egységekre bontjuk szét, így próbálván minél több információt eljuttatni az olvasókhhoz. Mivel minden oktatási forma, akár elméleti akár sportgyakorlati, az oktató részéről a helyes és alapos tervezéssel (foglalkozásra felkészüléssel) indul, így a pedagógiával foglalkozó sorozatunkat is ezzel a témával kezdjük. Ezen írásunkban a programtervezés vezérelveit taglaljuk, azaz a tervezés helyes folyamatát. Itt nem térünk ki azonban a formaidőzítés élettani és edzéselméleti aspektusaira, mivel azok részletesebb elemzést kívánnak meg, de azokkal későbbi írásainkban még foglalkozni fogunk.

A küzdősportokban, csakúgy, mint bármely más sportban, rendkívüli fontosságú a helyesen, rövidebb vagy hosszabb távra előre megtervezett edzésstruktúra. Ez jelentheti az oktató felkészülését egy adott foglalkozásra, vagy egy bizonyos időszakra, amely lehet akár több év hosszúságú is. A tapasztalt oktatók úgy képesek a foglalkozásokat vagy az edzésidőszakot megtervezni, hogy figyelembe veszik az oktatási helyzetek legsokfélebb és legkülönlegesebb jellemzőit (Graham, Hopple, Manross, és Sitzman, 1993; Housner és Griffey, 1985). Sajnos sok oktató nem fordít kellő figyelmet vagy igényt az edzéstervezésre, így az egyes foglalkozások, vagy akár teljes időszakok cél nélkül, csakis eseti ötletekre alapozva, rendszertelenül kerülnek levezetésre. Az az oktató, aki nem tervez és készül fel alaposan az adott foglalkozásra vagy időszakra, csakis azt fogja tudni tanítani amit nagyon tud, amit személy szerint igazán kedvel, vagy amit spontán módon elő tud hozni a repertoárjából (Graham, Holt, és Parker, 2001). Így például egy ilyen oktató sulykoltathatja az alapszabványokat a tanítványokkal, teljesen elhanyagolva a küzdőtechnikákat, mert éppen az adott stílusnak azon részét annyira nem kedveli. Ugyanígy, egyes oktatók felkészületlenségükből eredően túlzott hangsúlyt fektetnek a monotonon, ismételt küzdőtechnikai elemekre, azokat mindenféle összekötés nélkül izoláltan oktatják, vagy éppen teljesen elhanyagolnak más területeket, mint pl. a taktika oktatását, vagy a képességfejlesztést. Az ilyen jellegű sportoktatás könnyes és gyorsan vezethet a program különböző elemei közötti egyensúly felborulásához, aránytalanságokhoz. Más oktatók bár foglalkoznak a tervezéssel, nem igazán ismerik annak alapelveit, vagy egyszerűen nem kedvelik a sokszor hosszas és megterhelő procedúrát, amely az edzőtermen kívül, az íróasztal mellett történik.

A képzett küzdősport oktató azonban érti, hogy az edzéstervezés egy kihagyhatatlan alappillére az oktatási folyamatnak, és tervezés nélkül az adott időszak vagy az egyes foglalkozások nemhogy értelmüket veszítik, de egyenesen kárt is okozhatnak, illetve visszatárhathatják a tanítványokat a fejlődésben. A megfelelően megtervezett foglalkozás ugyanakkor célravezető, értékes, folyékony lefolyású, strukturált, a tanítványokat ösztönzi, és képességeiket fejleszti, és nem utolsó sorban élvezetes is egyben. A körültekintően tervező oktató a lehető legtökéletesebb program illetve foglalkozás érdekében számos befolyásoló faktort vesz figyelembe. A tervezés, a folyamat összetettsége miatt nem redukálható le egy szűken behatárolható képletté, azonban bizonyos általánosságok kiemelhetők. Az alábbiakban tervezési folyamat főbb lépcsőfokait tárgyaljuk.

A tervezési folyamat

A helyes tervezési folyamat a nagyobb egység felől a kisebb egységek felé irányul (Bompa, 1999). Ez azt jelenti, hogy az oktató először egy vázlatosabb hosszú távú edzésprogramot készít el, majd ezt a hosszú időszakot kisebb és kisebb egységekre bontja, és ezzel együtt egyre specifikusabb tervet készít. A folyamat végén jut csak el a legkisebb egység, azaz a foglalkozás (egy adott edzés) megtervezéséhez, amely a legspecifikusabb is egyben. Ez a tervezési folyamat garantálja azt, hogy a hosszú edzésidőszakon belül található részidőszakok, illetve az egyes edzések mind-mind a teljes edzésprogram szerves részét képezik, illetve annak célkitűzéseit hivatottak megvalósítani. Ezek alapján helytelennek tekinthető a fordított illetve hiányos tervezési folyamat, amikor is az oktató csak az egyes edzésekre tervez hosszú távú terv nélkül, mert így bár az egyes edzések lehetnek jól megtervezettek és ésszerűek, azonban hosszú távon nem fognak egy strukturált egységet alkotni.

A fenti elv alapján a tervezési folyamatnak négy fő lépését különböztethetjük meg, általános értelemben. Az első lépés a legnagyobb egység, a leghosszabb távú terv elkészítése, amely lehet akár több éves időszakra terjedő is. Az időszak meghatározása mindig a teljesítendő céltól függ. Például, ha az adott küzdősport főbb nemzetközi versenyeire való felkészítési tervről van szó, ahol a versenyeket kettő vagy négyévente rendezik (lásd olimpia, világbajnokságok), akkor ez az időszak szolgál alapul a hosszú távú edzéstervezéshez. Ugyanígy kiindulópontot nyújthat a gyermekek esetében az egyes versenyzői korcsoportok időtartama. Például ha a gyermek versenyzői korosztály időszaka két év, mely után a versenyző a következő korosztályba lép (például gyermek korosztályból serdülőbe), akkor a hosszú távú edzéstervnek ezt a két éves időszakot kell felölelnie, de lehet akár hosszabb is. Az erre a hosszabb időszakra megtervezett programnak két fő építőeleme van, a tartalom és a tartalmi sorrend. A tervet készítő oktátónak meg kell határoznia, hogy a hosszabb időszakon belül a gyakorlott küzdősportnak mely elemeit fogja gyakoroltatni (pl. alapttechnikák, küzdőtechnikák, képességfejlesztés, stb.), és ezeket milyen sorrendben kívánja alkalmazni.

A következő lépésben az oktató a hosszú távra tervezett vázlatos tervét kisebb egységekre bontja, melyek lehetnek néhány hónapos vagy akár egész éves időszakok. Ezen időszakok tervezésénél dönti el az oktató, hogy a fent megállapított tartalmat milyen mélységben kívánja kihangsúlyozni. Így például egy hosszabb időszakon belül elkülönülhet egy alapttechnikákat kihangsúlyozó, illetve egy küzdőelemeket súlykoló időszak. A hosszú távú terv céljától függően, ezen időszakok mélységükben eltérhetnek egymástól, például a technikai időszak lehet négy hét hosszúságú, szemben a nyolc hetes küzdelem felkészítési időszakkal. Minden tartalmi döntést a hosszú távú program megjelölt céljai alapján kell meghoznia az oktátónak!

Ha az adott időszakban valamilyen új elem kerül bemutatásra (új technika, új kombináció, új képességfejlesztő módszer), az ezen új elem oktatására szánt időszaknak hosszabbnak kell lennie. Például egy új elem megismertetésekor kezdetben jó néhány foglalkozást, vagy foglalkozásrészt szánhat az oktató a megfelelő elsajátítás érdekében. A későbbiekben azonban már nem lesz szükség ugyanilyen számú foglalkozást szánni ugyanazon elem szinten tartáshoz, akkor már elegendő lesz időnként visszatérni a gyakorlathoz. Ugyanakkor fontos az is, hogy egy adott elemet ne csak egyetlen egyszer gyakoroltasson az oktató az időszakon belül, mert így nem biztosít lehetőséget a tanítványoknak a kellő mélységű elsajátításra. A szükséges gyakoroltatás mennyisége nagymértékben függ a tanítványok képzettségi szintjétől. Így egy új elem tanulása egy teljesen kezdő küzdősportoló számára jóval hosszabb időszakot vesz igénybe, mint egy tapasztaltabb tanítvány számára. A programtervezéskor így szem előtt kell tartani az adott tanítványok képzettségi szintjét is.

Miután a hosszabb időszakot, és az azon belül található részidőszakokat megtervezte az oktató, illetve megjelölte az oktandó tartalmát és tartalmi sorrendet, a következő lépésben az úgynevezett ellenőrző pontokat kell meghatározni. Ezen ellenőrző pontok segítségével lesz ugyanis képes az oktató megállapítani, hogy a hosszú távon tervezett programot illetően jó úton járnak-e a tanítványok. Így tehát nem másról van szó, mint az oktatási folyamat időszakonkénti kiértékeléséről. A kiértékelés módja szintén függ a hosszú távon kitűzött céltől, így az ellenőrzési módszerek lehetnek próbavizsgák, próbaversenyek, állapotfelmérések, stb. A hosszú távon precízen tervező oktató előre meghatározza, hogy az egyes időszakok végén, a felmérések során mi várható el a tanítványtól. Ha a tanítvány teljesíti az elvárt szintet, az oktató tudja, hogy jó úton jár a hosszú távú programban. Ha a tanítvány alulteljesít, az oktátónak változtatnia kell a terv további részein és a hiányosságok kijavítására koncentrálni. Egyes esetekben előfordulhat az is, hogy a tanítvány az elvárásokat meghaladva teljesít, ekkor az oktátónak szintén változtatnia kell az elkövetkezendő időszak programján, elősegítvén és nem visszatartván a tanítványt a megfelelő fejlődésben.

A tervezési folyamat utolsó lépésében történik meg a foglalkozásokra (edzésekre) való felkészülés. Természetesen a foglalkozásokra nem lehet jóval előre felkészülni, hiszen a fent tárgyalt elvek alapján nem ismerheti az oktató előre a program kimenetelét. Így a foglalkozásokra való felkészülés gyakran történhet egyik napról (egyik edzésről) a másikra, amikor is a fő vezérelvek és a hosszú távú programterv alapján, de a menetközben kialakult helyzeteket figyelembe véve tervez az oktató. A foglalkozás tervének a lehető legspecifikusabbnak kell lennie. Nyilvánvalóan azonban a foglalkozás eredeti tervétől sokszor, kisebb-nagyobb mértékben el kell térnie az oktátónak a különböző, előre ki nem számítható körülmények folytán. Ekkor van szükség a pedagógiai ismérvekre, amikor is az oktató az adott szituációban spontán módon képes alternatívákat alkalmazni, ezzel ugyan eltérni az eredeti tervtől, de így is elérni a foglalkozás főbb céljait, Ezen pedagógiai módszerekről következő írásainkban értekezünk.

A foglalkozás tervezésénél, a programtervből vonatkoztatva meg kell jelölni a foglalkozás célját és tárgyát. Ezen túl bizonyos részletkérdéseket is ki kell dolgoznia az oktátónak, illetve számos faktort figyelembe kell vennie. Ilyen faktor a foglalkozáson résztvevő tanítványok száma, főleg amikor az az edzőterem alapterületével kerül vonatkoztatásra. Egészen különböző pedagógiai módszer alkalmazandó ugyanis akkor, ha egy kisméretű edzőteremben egy nagy létszámú csoportot foglalkoztat az oktató, vagy ha egy teljes tornacsarnok áll a rendelkezésre egy kisebb létszámú csoport számára. Az előző írásaink alapján egyértelmű az is, hogy az oktátónak figyelembe kell vennie a jelenlévő tanítványok életkorát és felkészültségi szintjét. Ezen kívül fontos szempont a foglalkozás időtartama, illetve a felhasználható segédeszközök, felszerelések száma és minősége is.

Az után, hogy az oktató realizisztikusan meghatározta a foglalkozás célját, és figyelembe vette a fenti szempontokat, a következő lépésben megkezdhető a foglalkozás részleteinek kidolgozása. Itt kell kijelölnie az oktátónak, hogy a meghatározott célt milyen eszközökkel, gyakorlatokkal, vagy feladatokkal fogja elérni a foglalkozás során. Az összegyűjtött alkalmazandó feladatokat progresszív sorrendbe kell helyezni, megbizonyosodván a felől, hogy a gyakorlatok egymásra épülők és folyamatosan nehezebb kihívások elé állítják a tanítványt. Természetesen ha szükséges, eltérhet az oktató a folyamatosan nehezedő gyakorlati sémától, így például egy nagy terhelésű, vagy éppen egy nehéz kombinációs elemekre épülő foglalkozás során többször beszűrhet könnyebb, felfrissítő célú gyakorlatokat, amellyel viszont nem töri meg az edzésfolyamat progresszivitását. A képzett oktató nemcsak az alkalmazandó gyakorlatokkal készül fel a foglalkozásra, de betervez alternatív feladatokat is arra az esetre, ha az eredetileg tervezett feladatok nem találtnak a legmegfelelőbbnek a foglalkozás során. Amíg a rutintalan oktatók mereven ragaszkodnak az előre megtervezett gyakorlatokhoz, a jól felkészült oktatók a tanítványok teljesítményét figyelembe véve váltani

képesek, és könnyebb, nehezebb, vagy éppen máshogyan strukturált feladatokkal érik el a foglalkozás célját (Graham, Hopple, Manross, és Sitzman, 1993).

Miután a foglalkozáson alkalmazandó gyakorlatokat meghatározta az oktató, a megfelelő sorrend kidolgozásánál figyelmet kell fordítania a szervezési részletekre is. Fontos, hogy az edzés a lehető legfolyékonyabb lefolyású legyen, így a gyakorlatoknak nemcsak tartalmában kell illeszkedniük egymáshoz, de rendezettségükben is. Például, ha a foglalkozáson résztvevőket párokba, vagy csoportokba kell osztania az oktatónak a különböző feladatok között, ezen csoportosításoknak a lehető leggördülékenyebben kell lefolyniuk, több időt hagyva így a feladat gyakorlására. Az oktatónak mindemellett érdemes felkészülnie az oktatandó anyag fő részeinek kiemelésére, az esetlegesen előforduló hibákra, és azok leghatékonyabb kijavítására. Így például a tapasztalt és felkészült küzdősport oktató, egy új elem tanításánál, legyen az ütés, rúgás, vagy dobás elem, előre kiemeli a technika legkritikusabb pontjait, mivel ismeri azon általános hibákat, melyeket a technikával legelőször találkozó tanítványok általában vétének a legelső próbálkozások során. Ez azért fontos, mert minél előbb kerül kijavításra egy hibás technikai elem, annál nagyobb az esélye annak, hogy a tanítvány a későbbiekben képes lesz változó körülmények között, illetve kombinációk során is helyesen alkalmazni a technikai elemet, Viszont, ha egy technikai elemet ismétlődően hibásan gyakorol a tanítvány, annak kijavítása a későbbiekben egyre nehezebbé válik.

A program- és edzéstervezés nem könnyű feladat. Sokszor hosszadalmas és fáradtságos, és mivel nem tartozik az edzések gyakorlati részéhez, sok oktató nem fordít rá időt és energiát. Ilyen szempontból rendkívül fontos az oktatók számára annak felismerése, hogy jó minőségű edzésprogramot csak megfelelő tervezés (melyet nevezhetünk befektetésnek is) árán lehet produkálni. Miután az oktató kellő időt és energiát fektetett be a tervezésbe, kíváncsian várja annak kimenetelét. Ezen eredmény függvényében változtat a terven, vagy készíti el a következő tervrészét. Ekkor az oktató bátran próbálkozhat új elemekkel, kísérletet tehet új módszerek, feladatok, gyakorlatok alkalmazására, és ezzel a teljes tervezési folyamat élvezetesebb tehető.

Referenciák:

Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Graham, G., Holt/Hale, S., & Parker, M. (2001). *Children moving: A reflective approach to teaching physical education* (5th ed.). Mountain View, CA: Mayfield.

Graham, G., Hopple, C., Manross, M., & Sitzman, T. (1993). Novice and experienced children's physical education teachers: Insights into their situational decision-making. *Journal of Teaching in Physical Education*, 12, 197-217.

Housner, L., & Griffey, D. (1985). Teacher cognition: Differences in planning and interactive decision-making between experienced and inexperienced teachers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 56, 56-63.