

Edzéselvek

Alapelvek (Dubecz, Nádori):

Tudományosság elve

A tudományosság alapelve azt jelenti, hogy a mozgásoktatásnak mindig a valóságnak megfelelően kell megközelítenie a problémákat.

Tudatosság elve

Arra célszerű törekedni, hogy a sportoló minél több ismerettel rendelkezzen a felkészülés kérdéseiről. Erre azért van szükség, mert minél mélyebb és átfogóbb az ismeret, annál hatékonyabb lesz az edzés gyakorlati végrehajtása. Annál inkább lehet arra számítani, hogy a sportoló képes lesz a felkészülés fáradalmainak elviselésére. Ezért az edzőnek minden olyan lehetőséget célszerű megragadnia, amikor módja és lehetősége van arra, hogy ismertesse a sportolóval, hogy mit miért szükséges az edzéseken és versenyek alkalmával végrehajtania.

Rendszeresség elve

A rendszeresség azt jelenti, hogy a soron következő mozgásanyag lehetőleg az előzőekhez kapcsolódik. A megelőzően oktatott mozgás mintegy előkészíti a következőt. A kifejezés: rendszeres, szabályos időközökben ismétlődő állandó jelleget tükröz.

Fokozatosan növekvő terhelés elve

Mind a terjedelem, mind az intenzitás vonatkozásában fokozatosan növeljük az edzésterhelést. A terjedelem és intenzitás együttes növelésének veszélye lehet a túledzés.

Ismétlés elve

Fokozódó specializálódás elve

Az életkori sajátosságokhoz, a fogékonysági korhoz igazodó képzés elve

Egyénre szabott célorientált edzés, differenciálás elve

Az edzésfolyamat tervezésének elve, a hosszú távra tervezett terhelési folyamat

Tudatos edzésre törekvés, a tudatosság elve

Érthetőség elve

Szemléletesség elve

Edzéselvek (Harsányi):

Az egészség és a személyiség megóvásának elve

A felkészülés legfontosabb alapelve, hogy a naptári¹ biológiai² és edzőkornak³ megfelelő lehető legmagasabb összerhelést úgy biztosítsák, hogy az az **egészséget ne károsítsa**, azaz a terhelés a szervezet egyetlen rendszerében se okozzon káros elváltozást.

1 Naptári kor. a születéstől eltelt idő években kifejezve.

2 A biológiai (valódi) életkor a valóságban létező, de közvetlenül nem mérhető kor, mely a szervezet szöveteinek biológiai állapota alapján közelíthető meg, és a versenyteljesítményt a naptári (kronológiai) életkornál jelentősebben meghatározza.

3 Az edzőkor az az előképzettséget hordozó, években kifejezett időtartam, amely a rendszeres és folyamatos, legalább heti 2–4-szeri edzés vagy ennek megfelelő, de nem szervezett keretek között zajló mozgásgazdag életmód megkezdésétől eltelt.

Az öröklött adottságoknak megfelelő edzés elve

Az edzés hatására bekövetkező teljesítményfejlődés abban a esetben lesz nagyobb mértékű, ha az edzés tartalma megfelel az egyén öröklött adottságainak. Ez gyakorlatilag azt jelenti, hogy a sprintadottságúak vágateljesítményei sprintedzés hatására fejlődnek nagyobb mértékben, az állóképességi adottságok túlsúlyával rendelkezők állóképességi teljesítménye az állóképességi edzés hatására lesz magasabb színvonalú.

A felkészülés és életvitel összhangjának elve

A felkészülés kezdetekor az edzés még viszonylag csekély időtartamot igényel. Elég nagy mennyiségű szabadidő áll rendelkezésre. Ez azonban az edzőkor és a teljesítmény növekedésével egyre szűkül, mert a felkészülés több és több időt és energiát igényel. Erre a szociális környezetet és a sportolót egyaránt fel kell készíteni

A kedvező szociális miliő megteremtésének elve

A versenysportbeli felkészülés megkívánja, hogy a sportoló összetársadalmi és közvetlen szociális környezete (család, barátok, az iskola és/vagy munkahely stb.) képviselői versenysportbarát, megértő magatartást tanúsítsanak. Ennek kialakulásában is részt kell vennie a felkészítést végző teamnek.

Az optimális pszichikai állapot szükségességének elve

Bár a sportbeli felkészülés biológiai alapon nyugszik (Tschien, 1992), nem nélkülözhető az eredményes felkészüléskor a jó pszichikai állapot sem. Ennek megteremtésére és fenntartására ugyanúgy törekedni kell, mint más teljesítmény-összetevők optimalizálására.

A felkészülésben közreműködő team tagjai közötti bizalom elve

A felkészülésben részt vevő csoportot kezdetben a sportoló és az edző alkotta. Napjainkra e csoport taglétszáma állandóan bővül. Ma már – elsősorban élvonalbeli sportolóknál – sportvezető, sportorvos, edzőasszisztens, pszichológus, tudományos kutató és fizioterapeuta is alkotja. E bővülés ellenére az uralkodó kapcsolatot a sportoló és edző viszonya mint teljesítménymeghatározó tényező jelenti. E

viszony megromlása a teljesítményre és igen sokszor a további csoporttagokkal kialakított kapcsolatra is negatív hatást gyakorol. Ezért a csoporttagok közötti bizalmat állandóan ápolni szükséges.

A biológiai kornak megfelelő felkészülés elve

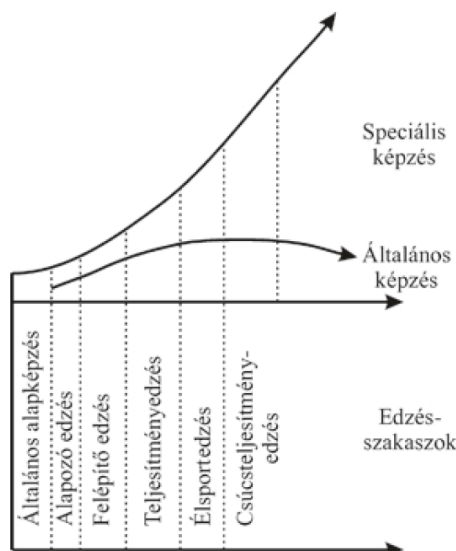
Az azonos naptári korú fiatalok biológiai (valódi) életkora között igen nagy eltérések is lehetnek. Két 13 éves naptári korú és eltérő biológiai életkorú fiatal közt (akcelerált-retardált) akár 6 éves különbség lehetséges. Közel ilyen mértékű eltérésekkel lehet számolni kondicionális, de sok esetben értelmi, érzelmi területen is. Ez azt jelenti, hogy a két fiatal felkészítésében célszerű a valódi életkornak megfelelő eljárásokat alkalmazni. Ez esetben elkerülhető az alul- vagy túlterhelés.

Az edzőskornak megfelelő felkészülés elve

Az edzőskor többek közt magában foglalja a terhelhetőség mértékét is. A magasabb edzőskorú sportoló nagyobb mértékben terhelhető az alacsonyabb edzőskorúnál. A felkészülés összterhelését – főleg fiatal, kezdő sportolók esetében – nem a teljesítményhez, hanem a korábbi összterhelés mértékéhez képest lehet a legcélszerűbben növelni.

A felkészülés fokozatos specializálódásának elve

A fokozatos specializálódás elve azt jelenti, hogy akár a távlati akár az éves felkészülést nézzük, a felkészülés tartalmából kisebb szakaszonként egyre magasabbra emelkedik – az általánoshoz viszonyítva – a speciális képzés hányada.



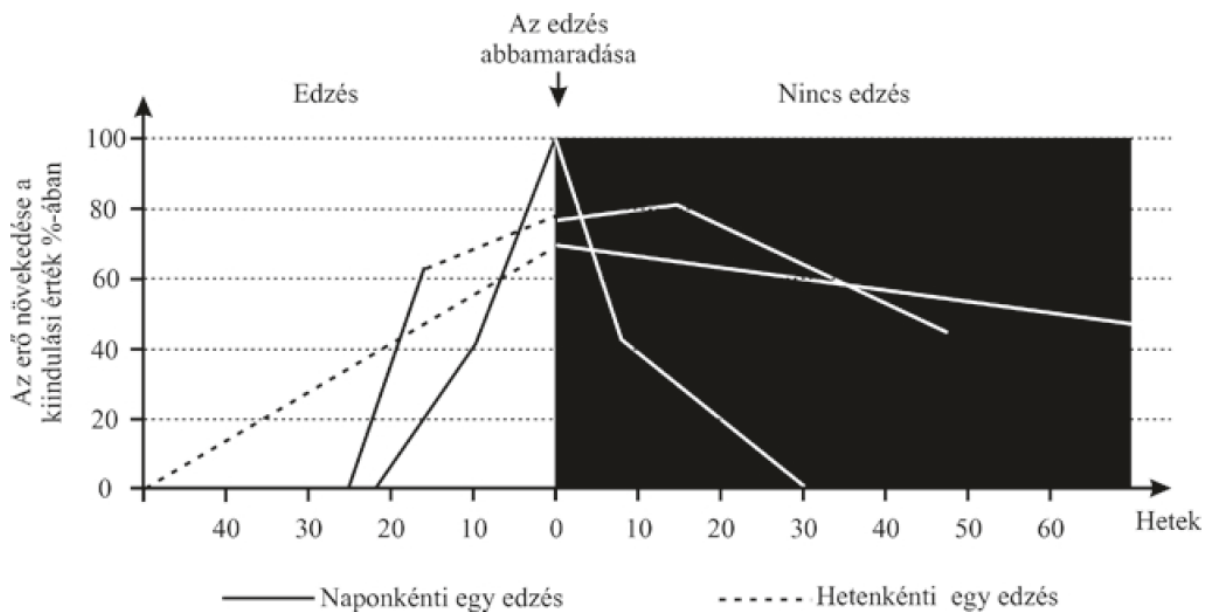
Az edzés individualizálásának elve

A szervezet minden ingerre, így a mozgásingerre adott válasza is egyénekenként eltérő. Ennek következtében a rendszeres sportolás megkezdését követően minél előbb célszerű felderíteni az egyéni sajátosságokat, és a mozgásingereket ezekhez célszerű hozzárendelni.

A folyamatos, rendszeres felkészülés elve

A folyamatos (a tartósan összefüggő, megszakítás nélküli) és rendszeres (szabályos időközökben ismétlődő, állandó) edzés vezet jobb teljesítményhez. Az edzés abbamaradását követően az addig

megszerzett erő színvonala – a megszerzés időtartamától és ingergyakoriságtól függően – már néhány hetet követően csökkenni fog.



Az erő viselkedése az edzés gyakorisága és időtartama függvényében (HARRE, 1979)

A küszöb feletti terjedelmű és intenzitású edzés elve

Ha az edzések gyakorisága nem éri el a másnaponkéntit, s emiatt terjedelme alacsony lesz, továbbá, ha az alkalmazott edzésingerek intenzitása jól felkészült sportolókat tekintve a 70%-ot nem éri el (Folbort, illetve Arndt–Schulz cit. Kereszty, 1964), az edzés nem jár teljesítménynövelő hatással.

A pillanatnyi állapotnak megfelelő edzés elve

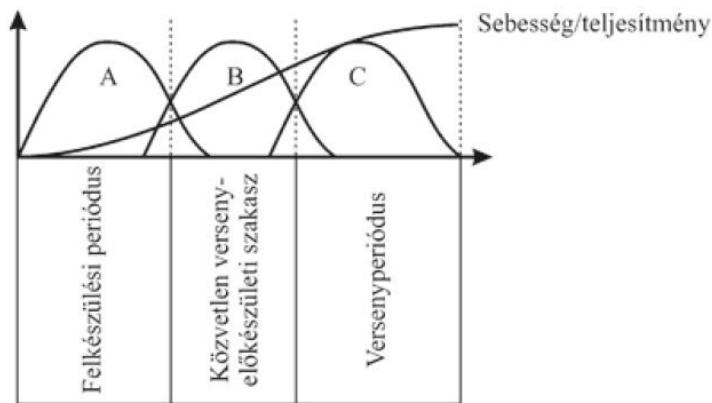
Az ember fizikai és pszichikai állapotát a külső (például edzés, verseny, mérkőzés, a társadalmi környezet tagjaival fennálló viszony) és belső (például láz, influenza stb.) környezet változásai jelentősen befolyásolják, és ennek következtében teljesítőképességét is. E változásokhoz az edzések terhelését hozzá kell igazítani. A szervezetben lezajló változások az alap- vagy ébredési pulzus értékeinek hullámozása alapján jól nyomon követhetők. Részben ilyen objektív mutatók figyelemmel kísérésével, továbbá a sportoló szubjektív véleményének meghallgatásával döntést lehet hozni arról, hogy milyen mértékben terhelhető az adott edzésen.

A hullámszerűen, fokozatosan és lökészerűen növekvő terhelés elve

A felkészülés akkor hatékony, ha terhelése fokozatosan, hullámszerűen, azaz időnként pihenést biztosítva, majd lökészerűen és egyre speciálisabban növekszik egy bizonyos, az egyénnek megfelelő határig.

Az edzéstartalom változásának elve

Az edzés tartalmának célszerű, a terhelés–pihenés, továbbá a terjedelem és intenzitás változásával összhangban történő módosítása elősegíti a teljesítmény színvonalának emelkedését



- „A” blokk : Aspeciális kondicionális felkészülés (SKF).
 Az SKF gyakorlatai szerkezetüket tekintve nem, de dinamikájukban és intenzitásukban hasonlóak a versenygyakorlatokhoz, pl.:
 A magasugrók jellemző SKF-gyakorlatai lehetnek a guggolásból felugrások és a páros lábas mélybeugrások.
- „B” blokk : A versenygyakorlat fokozódó sebességgel történő végrehajtása és felkészülési versenyek.
- „C” blokk : A versenygyakorlat maximális sebességgel történő végrehajtása a csúcforma elérése érdekében és versenyzés.

*A felkészülés uralkodó tartalmának változása
 egy makrociklust alkotó blokkokban
 (VERCHOSANSZKIJ, 1991 cit. TSCIENE, 1991)*

A felkészülés periodizálásának elve

Elsősorban az egész éves, rendszeres felkészülés kívánja meg az edzés periodizálását, más néven szakaszokra bontását. Ezek a szakaszok adnak keretet a szükséges változtatásokhoz. E szakaszokra bontás segíti elő azt, hogy a terhelés és tartalom változásának elvét a csúcforma célversenyre időzítéshez meg lehessen valósítani.

Az edzésterjedelem és -intenzitás változásának elve

A felkészülés szabályozásának e két hatékony tényezője a tartalmi változásokkal együtt a sportforma alakításának konkrétan megragadható eszközeit jelenti. Ha nagy az edzés terjedelme, akkor alacsonyabbra szükséges csökkenteni az intenzitást. Továbbá a sportforma akkor lesz magasabb, ha viszonylag alacsonyabb terjedelem mellett magasabb színvonalú és specifikusabb a felkészülés intenzitása

A folyamatosan ellenőrzött felkészülés elve

A felkészülés eredményét folyamatosan, többféle (technikai, taktikai, pszichikai és kondicionális) szempontból, lehetőleg objektív eljárásokkal szükséges ellenőrizni. Az ellenőrzés eredményének megfelelően módosulhat a további felkészülés

Az alkalmazkodás specifitásának elve

A sportbeli alkalmazkodás sajátos. Ezen azt értjük, hogy abban a mozgásfajtaban fejlődik a sportoló, amelynek tanulására, gyakorlására módja van, illetve az erőfejlesztő edzés hatására elsősorban az erő (s nem más képesség) színvonala fog javulni

Az edzés nélküli teljesítményjavulás elve

Számításba kell venni azt, hogy a fejlődés–érés korában rendszeres edzés nélkül is tapasztalható teljesítményfejlődés. Az így elért fejlődés azonban jóval csekélyebb, mintha ezt rendszeres felkészülés is támogatná. E tényeket a teljesítményfejlődés értékelésénél figyelembe kell venni.

A növekvő összterheléssel fokozatosan csekélyebb teljesítményjavulás elve

Az élet- és edzéskorral egyre fokozódó összterhelés mind csekélyebb és csekélyebb teljesítményjavulást eredményez. Sőt, az igen magas színvonalú összterhelés – elsősorban a csúcsteljesítmény-edzés idején – a leépítő folyamatok előtérbe kerülésével és a pszichés telítődés következtében visszaeséssel is járhat.