

ELŐSZÓ

„Magyar betegség, hogy kezdő versenyzőink nagy részét technikai képzés nélkül indítjuk a versenyeken, sok esetben bajnokságok első fordulóján is. Meggyőződésem, hogy a nagymértékű fluktuáció egyik oka a sikerélmény - ebből eredő - elmaradása, és a „ragadó-stílus” egyik szülőanyja a mélyvízbe dobás hibás elmélete.

E kézikönyvben azoknak az edzőknek szeretnék segítséget nyújtani, akik vallják, és komolyan is gondolják, hogy a versenyzők technikai felkészítése a versenyztetés megindítása előtt fontos feladat, és a magasabb szintű versenyzés sem nélkülözheti a rendszeres, módszeres technikai továbbképzést. Nem elegendő a technikai tudás elméleti síkon való elsajátítása, elsősorban annak változó körülmények között, fokozott fizikai, pszichikai terhelés mellett való optimális felhasználási lehetőségének a biztosítása szükséges. Ezt pedig csak rendszeres, tudatos és megalapozott edzőmunkával lehet elérni.

A kézikönyv két fejezetben foglalja össze a már kipróbált, és tapasztalat szerint eredményesen alkalmazható technikai edzőmunkákat.

Az első fejezetben Hanselmann: OL-ABC című munkájára és saját tapasztalataimra támaszkodva 54 technikai edzést ismertetek. Elsősorban a következő kérdésekre kívántam választ adni:

MIÉRT? - MIT? - HOGYAN?

azaz, milyen technikai edzést végezzünk, milyen cél elérése érdekében, milyen módszerekkel, eszközökkel, előkészítéssel és lebonyolítással.

A technikai edzősorozat összeállításánál azt a véleményem szerint helytálló, és több edző által is igazolt alapvetet vettem figyelembe, mely szerint a versenyzőknek a domborzati formáktól kell a teljes térkép-, és terepismerethez, a domborzatolvasás alapelemeinek gyakorlásától az edzőversenyekig eljutniuk. Alig található olyan ismertetett edzésforma, mely a felkészülési tervből kihagyható. A fejlődés ütemét a módszerek hatékonysága mellett fizikai, pszichikai, erkölcsi tényezők is meghatározzák.

Az elméleti technikai edzések nélkül felkészülési terv nem létezhet. A kézikönyvben ismertetett edzések nagy részét elméleti edzésként, teremben, térképes foglalkozással egybekötve is alkalmazhatjuk.

A sorozatban találkozhatunk ismétlődő edzésformákkal is. Ezek azonban céljukat, eszközeiket tekintve minőségileg magasabb fokon ismétlődnek, a korábban szerzett információkhoz komplexebb módon kapcsolódnak.

A második fejezetben 26 olyan technikai-elméleti gyakorlatot ismertetek, melyek változatosabbá tehetik a hosszútutásokat, résztávós edzéseket, ugyanakkor a fizikai terhelés mellett elősegítik a szellemi-pszichikai potenciál fejlesztését is. A gyakorlat azt mutatja, hogy a versenyzők fizikai terhelése az ilyen módon levezetett edzéseknél igen hatékonyan növelhető.

Az ismertetett technikai edzéseket bármely szintű versenyzők esetében alkalmazhatjuk, ha az edzések fizikai-technikai nehézségi fokát a versenyzők felkészültségének megfelelően határozzuk meg. A domborzati alapformák ismertetése nem maradhat ki egyetlen kezdő versenyző felkészülési tervéből sem, de a válogatott keret tagjainak is szükségük van a domborzat szerinti tájékozódás gyakorlására és finomítására. Ugyanez mondható el minden gyakorlatról, de a különbség mennyiségi és minőségi szempontból is jelentős lehet.

A gyakorlatanyag tájékoztató jellegű, minden edző lehetőségei, fantáziája, saját módszerei és versenyzőinek tudása szerint variálhatja, vagy kombinálhatja azt.

Végezetül szeretnék köszönetet mondani Gaál Arthur, Vekerdy Zoltán és Kelemen János sporttársaknak, hogy az ábrák megszerkesztésében és megrajzolásában segítségemre voltak, és edzőtársaimnak, akik tapasztalataikkal hozzájárultak e kézikönyv kiadásához.

Budapest,

Dr. Fekete Jenő