

Edzőtovábbképzés

Időpontja: 2014.06.23. 9:00-14:00

Helyszíne: Bp., Ormai Asztalitenisz Csarnok

Szervezője: MOATSZ

Előadója: Rozsnyói Tibor, szakedző

A továbbképzésen kb. harmincan jelentek meg. Rangját emelte aktív részvételével a frissen megválasztott szakmai- és edzőbizottság három tagja: Volper László, Herendi Iván (egyben elnökségi tag is) és Aranyosi Péter.

Mely játéktípus a követendő?

Az elmúlt másfél évtizedben fiú asztaliteniszezőink serdülő és ifi EB-n vagy TOP 12-n nyújtott teljesítményét nyugodtan nevezhetjük kiválónak.

Érmekkel, sőt aranyéremmel is megörvendeztetett minket Fazekas Péter, Zwickl Dániel, Jakab János, Zombori Dániel, s legutóbb a Lakatos-Szudi páros.

Ugyanakkor ezeknek a versenyzőknek a felnőttek mezőnyében nem sikerült a nemzetközi élvonalba, de még a középmezőnybe sem betörniük.

Ma egyikük nevét sem találjuk a világranglista első száz helyén, pedig életkoruknál fogva fénykorukat élhetnék.

Mi lehet ennek az oka?

Tudom a kérdés összetett, de mi most a szűken vett edzői feladatkör aspektusából járjuk körbe ezt a kérdést.

Ha csak egy játékosról lenne szó könnyen mondhatnánk, hogy nem volt meg benne az az adottság melyet a felnőtt nemzetközi élvonal kíván. Sőt már az volt az igazi edzői bravúr, hogy ilyen sikert az ifik között elérhetett.

Én is tudnék nevet mondani közülük akire ez talán ráillik, de amikor egyiküknek sem jön össze a felnőttkori karrier, ott azért már más okokra is gyanakodhatunk.

Kína férfi asztaliteniszezői - önmagukhoz képest – a 80 - as évek végén ,90 –es évek első felében , gyengébben szerepeltek a világversenyeken .

Ott a szakma legjobbjainak volt lelkierejük kimondani, hogy a tradicionális kínai játék felett eljárt az idő.Közös nevezőre jutva kijelölték az új követendő játékszilust , mely a mai sikereiket megalapozta .

Hol vannak már a tollszáras , szemcsés , ráadásul csak az ütő egyik felületét használó játékosok ?

Szervezés terén pedig visszaállították az ifik központi válogatottban történő felkészítését .

A svédek a 70 – es évek végén cselekedtek hasonlóan .

Ők a Kjell Johansson fémjelezte korszak után kényszerültek egy új , követendő stílus kialakítására .

Röviden: a kínai kontrajátékot és a magyar kétoldalú , de mélyről induló és nagy mozdulatú pörgető stílust ötvözték , s alakították ki a sajátjukat , mely rövidebb mozdulatú , a labdát a tetőpontján pörgető stílust.

Továbbá bevezették az egész évi, nemcsak a felkészülési szakaszra korlátozódó erőfejlesztő programjukat .

A németeknél is volt ilyen edzői konferencia 1999 –ben, ahol magam is részt vettem.

Ők akkor Wang Liqin és a nők között Zhang Yining játékát elemezték .

Akkori hozzászólásomban én a következő 10 év irányadó játékszilusának neveztem az előbb említettek stílusát , játékszilustémáját és büszkén hozzátettem , hogy a kínaiak a mi Klampár Tibink játékát kopírozták és fejlesztették tovább.

Dirk Schimmelpfennig , akkori vezetőedzőjük azon kijelentésére , hogy nekünk németeknek Glenn Öst-öt kellett idehoznunk , hogyha késve is, de végre átaljunk erre a már nem mélyről induló pörgető játékra (1997 – 98 - as szezon)volt aki találva érezte magát , s duzzogva azonnal távozott.

A lényeg viszont az volt , hogy kijelölték a követendő utat, melyet ma már tudjuk sikerek öveztek.

Ugyancsak résztvevője voltam 2006 – ban egy másik edzői értekezletnek , ahol Korpa István , az akkori ifi fiú válogatott edzője az ifi EB Ovtscharov – Zombori mérkőzését elemezte videón .

Mi okozhatta a verseny TOP- favoritjának , Ovtscharovnak a kiesését , akivel már perspektivikusan a felnőttek között is számoltak ?

Dirk Schimmelpfennig nem állta meg rám nézve megjegyezni : hogyha nem tudnám , hogy Ovtscharov legyőzője magyar , a játékszilusából akkor is rájönnék , mert a régi magyar pörgetőiskola tipikus jegyei köszönnek vissza játékában.

Viszont ha ezen nem változtat gyorsan Zombori a felnőttek között már nem lesz a riválisunk .

Egy éve új vezetése van a MOATSZ – nak.

A megörökölt súlyos , több 10 milliós adósságból kilábalva , újra tervezhető a jövő . Azzal,hogy a 16 kiemelten kezelt sportág közé sorolták az asztaliteniszt a sportért felelős állami vezetőink , sportágunk kapott egy utolsó lehetőséget nem csak a fennmaradásra , de remélem a feltámadásra is .

Egykor egyik sikersportága volt az asztalitenisz a magyar sportéletnek.

Nemcsak világklasszis versenyzőink , de méltán neves edzőink és sportvezetőink is voltak .

Mára alaposan megváltozott a világ. Nem csak a gazdasági, de az asztaliteniszé is .

Azonban a korábban játékosként , edzőként vagy sportvezetőként sikert elérők véleményét teljesen figyelmen kívül hagyni nagy luxus lenne.

Ugyanakkor különböző , egymással szembenálló vélemények szelektálása rendkívül nehéz helyzetbe hozhatja fiatalemberekből álló sportági vezetésünket , mert ahogy mondani szokás, a pokolhoz vezető út is jószándékkal van kikövezeve .

Most amikor azt javaslom , hogy nézzük meg a legutóbbi csapat VB döntőjének egyik mérkőzését , s azt majd közösen elemezzük , talán az a mottó vezérelhet minket , hogy ne csak ifjúsági Európa-bajnokaink legyenek !

Arra kérek mindenkit , hogy a véleménycsere közben , senki senkit ne minősítsen !

Ugyanakkor senki ne érezze támadva magát , ha a játékstilust elemezve vagy egy mérkőzésszituáció megoldásával szemben más vélemények fogalmazódnak meg.

Három ország - Kína , Svédország ,Németország - példáját említettem , hogy a későbbi sikerekért az ottani szakmai elit , hogyan fogott össze .

Miért lennénk mi rövidlátóbbak tőlük ?

Ahhoz,hogy az állami pénzek termőre forduljanak, jó projektekre van szükség , de ezeket mi edzők tudjuk tartalommal megtölteni.

Összefogásra ösztönzők minden edző kollégámat, ne engedjétek, ne engedjük elszalasztani a magyar asztalitenisz felzárkózási esélyét!

Most pedig nézzük meg közösen a legutóbbi csapat világbajnokság férfi döntőjének első mérkőzését, a Ma Long-Timo Boll találkozót!

A mérkőzés közös megtekintése videofelvételről.

Mielőtt elkezdénénk az elemzést engedjétek meg , hogy hangot adjak a következőknek:

1.A látott játékosok , de különösen Ma Long az első lehetőséget , az első kicsúszott labdát tenyeres pörgetéssel próbálja befejezni .Szólni kell Ma Long fonákjáról is.

Most csak egy párszor láthattuk. Jobbkezes ellenfelei ellen nagyobb a szerepe,gyakrabban alakul ki egy fonák-fonák játék.

Ekkor az asztalközeli fonák pörgetésekkel – melyet többnyire a labda felszállóágában hajt végre az alkar és a csukló segítségével – készíti elő tenyeres befejező pörgetését.

Ezeknél a fonák pörgetéseknél nem az erő , hanem a „timing”, az időzítés a lényeges .

Olyan ütemben ugrik ránk a labda és a „ spin” miatt (a „ fals” miatt)ebből igen nehéz kezdeményezővé válni vagy kifordulva egy nagy tenyeres pörgetéssel keresztül pörgetni azokat.

Emlékezzünk meg róla , hogy a kínaiak idolja Klampár Tibor volt , aki a 80 – as évek elején először a világon , korát jóval megelőzve alkalmazta ezt a játékszisztémát .

2 . A 2000-es évek elején a kínaiak felélesztik, s ma már az egész nemzetközi mezőny használja- mint ahogyan most Timo Bolltól láttuk- világbajnokunk, Jónyer István asztalfeletti fonák oldalfalsos indítását.

3 . Feltétlenül szólni kell a félhosszú labdák , a „kicsúszott labdák” megjátszásáról .

4 . Passzívjáték fontossága .

5 . Adogatás .

6 . Adogatás – fogadás .

7 . Dinamikus láberő .

A továbbképzésen megjelentek igen aktivan vettek részt a mérkőzés elemzésében.

Egyetértettünk a következőkben:

- a lábmunkánál, s egyáltalán az erőfejlesztés terén mára Kína előnye jelentős Európával szemben. A lábmunkánál nem csak a látványos, mondjuk a fonáksarokból indulva a másik oldalra váltott labda elérését értjük, hanem a minden labdamenetben szükséges belépéseket a rövid labdákhoz, s abból vissza, a gyors kifordulásokat.
- a félhosszú (kicsúszott) labdákat a Ma Longtól láttottak szerint, hátulról előre vezetett mozdulattal pörgezzük meg,sőt fejezzük be tenyeressel.

- a fonák induló pörgetés (nyesett labdára is) rövid mozdulatú, könyökből, s nem a vállból indulva, a csukló aktiv berántásával történik.
- a labdamenetek rövidek. A Ma Long- Boll mérkőzés három játszmájában egyszer fordul elő, hogy az adogató - az adogatással együtt - hétszer ér a labdához. Egy alkalommal hatszor, három alkalommal négyszer. Ezek voltak a hosszú labdamenetek. Mindhárom játszmának több, mint az 50%-ában az adogató - az adogatással együtt(!)- csak kétszer ért a labdához! Közvetlenül adogatással Boll háromszor, Ma Long kétszer szerzett pontot.
- a rövid labdamenetekre az edzéstervezésben is tekintettel kell lennünk. Az edzések anyagában ugyanilyen %-ban szerepeljenek az ilyen mérkőzésszituációk megjátszásai!
- a passzívjáték a kezdők oktatásánál, mind az élsportolóknál való gyakorlása és alkalmazása elengedhetetlen. Nem lehet mindig egy játékos kezdeményező. Nem lehet az ellenfelünk minden kezdő pörgetését lepörgetni. Kell tudnunk csak block-kolni egyet - kettőt, míg kiválasztva az alkalmas labdát, újra pörgetők, irányítók lehetünk.

Nem értettünk egyet:

- a pörgetés oktatásában (kezdőknél) . A hozzászólók többsége ezt a labda leszállóágában, lassú pörgetéssel kezdi oktatni. Én - több kínai edzőtábor résztvevőjeként, s annak hatására is - a labda tetőpontján végrehajtott, hátulról előre menő mozdulatú pörgetés tanítására esküszöm a kezdők oktatásánál is.

Ezek szellemében néztük meg a tulajdonképpen magyar csapatbajnoki döntő a PEAC-Celldömölk mérkőzésének egyik találkozóját, Lakatos Tamás-Szita Márton összecsapását.

A mérkőzést követő eszmecsereben abban mindenki egyetértett, hogy két tehetséges játékost láthattunk és csak gratulálhatunk nekik és az eddigi pályafutásukat irányítóknak. Azonban, hogy a felnőttek között is betörhessenek a nemzetközi elitbe (ha elfogadjuk irányadónak Ma Long játékát) bizonyos változtatásokat kell eszközölniük:

-láberő, lábmunka.

Nem érnek be a rövid labdákhoz, abból vissza a hosszú labdákhoz.

-rövidjáték

.Sokszor csak „felkanalazzák”, nem „leszúráják” a labdát. Ennek lehet előidézője a már említett kellő láberő hiánya. Nem érnek oda időben, s a nyújtott, a megfeszített kar kevésbé tudja kontrollálni a csukló „finom” mozgását.

- a félhosszú labdák megjátszása.

Ugyan ebben is benne van a láberő hiánya, de az viszont, hogy a labdát rendszerint a leszállóágában, alulról induló, magasívú pörgetéssel játszáknak meg gyors változtatásra szorul. A nemzetközi élvonal ezt azonnal kihasználja, lepörgeti, „megöli” ezeket a labdákat.

- a fent említett labdákat csak csekély százalékban használják ki, az azonnali pontszerzésre.

- kiszámítható a játékuk.

Ez talán jobban igaz Szita Marcira - bár itt győzelemmel távozott az asztaltól - aki még akkor is a tenyeres oldalát pörgette keresztbe ellenfelének amikor már ellenfele egy-két lépéssel hátrább szorult az asztaltól. A nemzetközi élvonal kegyetlenül kihasználja a „sablon”-szerű játékot, mert van ideje felkészülni a - biztosan kiszámítható helyre jövő - labdákra.

-motiváció.

Nem ismerem, csak ezen a csapatmérkőzésen láttam őket. Nekem nagyon szimpatikus volt Szita Marci versenyzése. Sugárzott belőle az akarat, a győzelem utáni vágy. Pszichésen már ennek látványa, kisugárzása nyomás alatt tartja ellenfelét. Ebben a gyors asztaliteniszben még nagyobb a jelentősége a hit, a bátorság, a küzdőképesség megjelenítésének, s akkor még nem is beszéltünk a publikum kiszolgálásáról...

A mérkőzések elemzése, a vélemények ütköztetése rendkívül korrekten történt. Nyoma sem volt személyeskedésnek. A visszajelzések alapján úgy ítélem meg, hogy a sportágért tenniakarók szívesen vesznek részt továbbképzésen. Az igazi edző mindig vívódik, s szeretné kételyei számát csökkenteni. Szeretne a gyakorlatban azonnal felhasználható konkrétumokhoz jutni.

Regeneráció a sportban

(Dr.Wolfgang Friedrich előadásából)

A sportban ugyanaz érvényesül,mint hétköznapi életünkben : szükségünk van rendszeres kikapcsolódásra , pihenésre az elemek újra feltöltéséhez.

Aki a sportba fáradtságos, megerőltető munkát fektet , az szeretné , ha fáradozását siker koronázná .

Aki azonban az edzéseken mindig teljes gázt ad és kevésbé ügyel az edzések közötti pihenésre , annál ez rosszul is elsülhet : nem fog a teljesítménye javulást mutatni .

Ne feledjük, a test nem az edzés alatt fejlődik , hanem az edzés utáni regenerációs időben!

A helyes és megfelelő időben alkalmazott regenerációs módszerek segítik a beilleszkedési folyamatot alátámasztani és optimalizálni , hogy edzésünk sikeres legyen .

A sport , a testi megterhelés és a regeneráció az edzéstervezésben egymástól elválaszthatatlan egységet képeznek.

A regeneráció nem csak testi pihenést jelent , nagyon fontos a pszichikai pihenés is .

A test és a szellem oldhatatlanul kapcsolódik egymáshoz .

A testi terhelés és a stressz hatással vannak mindig a pszichére is és ugyanigy fordítva a pszichés megterhelés és a stressz hatással van a szervezetre .

A jobb regenerálódáshoz mindenek előtt jobb állóképességgel kell rendelkezni .

Általános érvényű : minél megterhelőbb , fárasztóbb volt a sporttevékenység annál többet kell tenni , törődni az edzés végén (Cooling Down) a regenerálódásról .

Minél nagyobb terjedelmű és intenzitású volt az edzés , annál nagyobb intenzitásúnak és terjedelműnek kell lennie a regenerációnak .

KIMERÜLTSG ÉS REGENERÁCIÓ

A kimerültséget határozott tünetekről fel lehet ismerni .

Mint pl . levertség , szempislogás , izomerő csökkenése , izomremegés , technikai hibák növekedése , koordinációs zavarok , alvászavarok ,koncentrációs zavarok ,motivációs problémák .

Ehhez még olyan tényezők is hozzájöhetnek amelyeknek közvetlenül a sporthoz nincs közük , de a stresszért felelősek lehetnek :

-vizsgahelyzet

-család és vagy kapcsolati problémák

-rossz időbeosztás (fesz)

-nem megfelelő minőségű napi táplálkozás

-hiányzó vagy nem elegendő regeneráció magas terhelés után

A regenerációt alapvetően három területen lehet önállóan javítani.

1. Edzéstervezéssel

2. Táplálkozással

3. Aktiv és passzív regenerációs eljárásokkal

1. EDZÉSTERVEZÉS

Figyelembe kell venni, hogy ne mindig ugyanazokat a gyakorlatokat végezzük, ne mindig ugyanazokat a kondicionális képességeket eddük.

Legyen az edzés változatos!

2. TÁPLÁLKOZÁS

A regeneráció fontos faktora.

Rostban, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag táplálkozás az ideális.

A terhelés utáni első 45 perc egy nagyon érzékeny fázis, amiben a sportoló egy relatív egyszerű eszközzel, a táplálkozással tudja a regenerációt befolyásolni.

-Újra pótolni kell az izmokban a cukortárolást.

-Újra pótolni kell az izzadás által csökkent folyadék és ásványi anyag háztartást.

-Fontos az izomfehérjék újraépítése.

-Tilos az alkoholfogyasztás közvetlenül a terhelés után, mert az alkohol sejtméreg, így akadályozza a regenerációt.

3. AKTIV ÉS PASSZÍV REGENERÁCIÓS ELJÁRÁSOK

A passzív eljárásokat készen kapja a játékos.

Az izom vérellátása az 5 - szöröseire emelkedhet, ami gyorsítja a regenerációt.

Az aktív eljárásoknál a sportolónak magának kell cselekedni.

Bizonyos meghatározott eljárásokkal a vérellátás az izmokban , a 10 - szeresére emelkedhet így az izomsejtekben a regeneráció még gyorsabb lesz .

REGENERÁCIÓS ELJÁRÁSOK

1.AKTIV

Levezető futás
Levezető kerékpározás
Levezető úszás
Lazító módszerek
Táplálkozás
Nyújtó gyakorlatok

2.PASSZIV

Masszázs
Szauna
Kneipp- taposó
Relaxáló hatású fürdő
Alvás
Meleg és hideg terápia

Gyakorlati alkalmazások a regenerációhoz

-Egy intenzív edzés után a legegyszerűbb forma a levezető futás .
Általában egy 7 – 10 perces levezető futás 110 – 120 –as percenkénti pulzusszámmal elegendő .

-A levezető futás után lehet egy pár stretching gyakorlatot végezni az izomtónus csökkentése érdekében .

-Közvetlenül a terhelés utáni 45-60 percben feltétlenül folyadékot kell fogyasztani .
Az alkohol fogyasztása tilos , mert gátolja a regenerációt!

-Zuhanyozás után lehet Kneipp - taposót alkalmazni , de akár csak a lábakat , karokat 2 -3 percig hideg vízzel öblíteni .

Ezek alkalmazása nagyon jó regenerációs hatással bír .

A sportolás után egy úgy nevezett szociális regeneráció is segíthet ,a sporttársakkal összejönni egy törzshelyen .

Fontos az elegendő alvás is .

Jacobson – féle progresszív izomlazítás : egymás után meg kell feszíteni a meghatározott izomcsoportokat ,rövid ideig megtartani , majd az izmokat újra elengedni .

Kéztől a lábfejig haladjunk !

Az egész test mélyen ellazult állapota azonban elsősorban az idegrendszerre hat megnyugtatóan ,ami pedig a szív működést , a légzést ,a vérnyomást ,az emésztést és az anyagcserét kontrollálja .

A makrociklusok tervezésénél legyünk figyelemmel arra, hogy három megerőltető hét után mindenféleképpen be kell iktatni egy könnyűt!

A mikrociklusoknál két egymást követő nap erős terhelésű délelőtti és délutáni edzései után iktassunk be egy „joker napot”. Ez lehet egy délelőtti edzés és délután regenerációs masszázs, szauna, stb. Amennyiben a kimerülés jegyeit véljük felfedezni egyes sportolónknál ne féljünk teljes napi pihenőt adni neki! Ezt követheti újabb két nap délelőtti és délutáni edzéssel.

Sporttörténeti esetek a regeneráció sikeres alkalmazásáról:

- 1.Gatien 1997-es Európa TOP 12-n aratott győzelme
- 2.Roskopf 1998-as Világ Kupa győzelme
- 3.Korbel 2005-ben a Bundesliga play - off - döntőjében nyújtott 100%-os teljesítménye

A Ma Long-Timo Boll mérkőzésen két önként jelentkező társunk egyike a labdamentek, másika pedig a két labdament közti időt stopperolta. Átlagosan 3 mp-es labdamenteket és 15 mp-es pihenő szakaszokat mértek. Azaz megállapíthattuk, hogy a világ legjobbjainak mérkőzései alapján az asztalitenisz anaerob sport, s annak is az alaktacid változata. Ezek után azt a kérdést tettük fel, hogy érdemes - e, mondjuk 10x400 m-t futni az erőnléti edzéseken? De erre a választ már a következő előadónktól, a válogatott erőnléti edzőjétől, Dr. Váczi Márktól várjuk!

