

A rövidtávú kenus technika oktatása

Készítette:
Kiss Gergely

Tartalomjegyzék

Bevezetés	3.o.
Anyag és módszer	4.o.
Kutatási kérdések	4.o.
Hipotézis	4.o.
A kenés technikája	5.o.
Következtetés	9.o.
Irodalomjegyzék	10.o.

Bevezetés

Hazai és nemzetközi kutatások régóta foglalkoznak a teljesítmény fokozásának lehetőségeivel az élsportoló pszichikus adottságainak feltérképezésével, az eredményesség összetevőinek változásával, a pszichikus és a környezeti tényezők egymásra gyakorolt hatásával, fejlesztésének lehetőségeivel. Dolgozatunkban a kenuzás, mint speciális kompetencia, technikai és környezeti tényezőkkel való kapcsolatát ismertetjük, azzal a céllal, hogy egy interdiszciplináris fejlesztési koncepció szerint elkészített módszertani ajánlást dolgozzunk ki. A kompetencia fogalmának az elterjedése alapvetően megváltoztatta a gondolkodást, lehetségessé vált a teljesítmény feltételrendszerének, vizsgálata többféle aspektusból (szociális, pszichikus stb.). A sportoló nevelésének hatékonysága, eredményessége nagymértékben függ attól, mennyire ismerjük tulajdonságait és attól is, milyen tudással rendelkezünk erről.

„Az edzői munka arról szól, hogy a versenyző helyett is átgondoljuk a választási lehetőségeket és meghatározzuk a helyes útírányt. Számtalan körülmény közül talán a legfontosabb a teljesítményen alapuló edzésrendszer megteremtése, melybe az adott versenyző be tud illeszkedni” (Szabó, 2011. 38.o).

Kutatásunk feladata volt szakirodalmi feldolgozás az adott témában. Azt tapasztalatuk, hogy kenu sportágban sem hazánkban sem pedig külföldön nem foglalkoztak módszertani anyag kidolgozásával. Ez a tény késztetett arra, hogy olyan hiánypótló anyagot állítsunk össze, amely eltér az eddigiektől és tükrözi az új szemléletet az edzői munkában.

Az eddig publikált eredményeket is figyelembe véve módszertani ajánlást dolgoztunk ki, két olimpiai táv technikájának kialakítására a szárazföldi és vízi alapozás specializációira.

Ennek beválását vizsgálándó 2013-ban olyan méréseket végzünk, amely saját versenyzőink, valamint az éves világranglista 1-9 helyezett versenyzőjének átlagteljesítményére vonatkozik. Az olimpia évében 2016-ban fejeződik be a mérés két olimpiai távon.

A kajak-kenu sportban a 200m-es sprintsámot az atlétikai 400m-hez és az úszásban a 100 m-es versenyszámokhoz lehet a legjobban hasonlítani. Időtartamban, képességek tekintetében és élettanilag is eltér a hosszabb távoktól, esetünkben az 500m-es 1000m-től. Azzal, hogy a 200m-es sprintsám bemutatkozott az olimpiai játékokon, új feladatot állított az edzők elé. Az „új” táv még nagyobb odafigyelést, tervezőmunkát és profizmust kíván. Nem lehet hibázni, hiszen egyetlen apró hiba végzetes lehet a végeredményre nézve. A hajó gyártók is tudatában vannak ennek a távnak a specialitásaival, ezért olyan stabil és gyors felfutású hajókat készítenek, amivel a lehető legjobb időeredményeket lehet elérni (Lenz,2011).

Anyag és módszer

A bevezetőben leírt problémák megválaszolása érdekében anyaggyűjtést végeztünk az alábbiak szerint:

- összegyűjtöttük a fellelhető hazai és külföldi szakirodalmat
- méréseket és felvételeket készítettünk az edzések különböző időszakában és fázisában
- elemeztük a szabályokban, mozgástechnikában, és edzés módszerekben bekövetkezett változásokat
- Az eddig publikált eredményeket is figyelembe véve módszertani ajánlást dolgoztunk ki, két olimpiai táv technikájának kialakítására a szárazföldi és vízi alapozás specializációira.

Kutatási kérdések

A review-ban gyűjtött anyagok között az egyes szerzők a 200m-es kenus technika dinamikájáról olyan kijelentéseket tesznek, melyek egybecsengenek az általunk tapasztaltakkal. E-szerint kérdéseink a következők:

- van-e speciális módszer a versenyzők felkészítésére, 200m-es távra?
- Kell-e külön technikát oktatni egyénre alakítva?

Hipotézis

Sokéves versenyzői múlt és az edzői munka során azt tapasztaltuk, hogy

- a frekvencia jelentősen eltér az eddigi olimpiai távok technikájától, feltételezzük, hogy a review-ban gyűjtött anyagok is ezt támasztják alá.
- Sokéves versenyzői múlt és az edzői munka során azt tapasztaltuk, hogy az egyensúly fejlesztésére végzett gyakorlatok eredményesebbé teszik a technikát, feltételezzük, hogy a review-ban gyűjtött anyagok is ezt támasztják alá

A kutatás során használt vizsgálattal a speciális kompetenciának az eredményt befolyásoló tényezőkkel való kapcsolatát ismertetjük, azzal a céllal, hogy egy interdiszciplinális fejlesztési koncepció szerint elkészített módszertani ajánlást dolgozzunk ki. Az elkészítendő módszertani szakanyaghoz forráselemzést és mozgáselemzést végeztünk.

Vizsgált csoport: kenus versenyzők, 9 fő (átlagéletkor: 21,4 év, férfi)

A két olimpiai táv technikájának kialakítása a szárazföldi és vízi alapozás specializációt is figyelembe véve.

A kenuzás technikája

- vízfogás
- áthúzás
- szabadítás
- légmunka

Ennek a négy technikai elemnek a legmagasabb szintje és legpontosabb összhangja szükséges a 200m-hez.

A tökéletes technika kialakítása hosszútávú képzést igényel. Elmondható, hogy a kenus versenyző pályafutása kezdetétől a befejezéséig csiszolja technikáját edzője segítségével. Cél, hogy a versenyző a rajttól a célig a leggyorsabban a legjobb idővel teljesítse a versenytávot. A kenus technika négy fázisból áll: vízfogás, áthúzás, szabadítás, légmunka. Oktatás során figyelembe kell venni, hogy a vízfogás kölcsönhatásban van a szabadítással az áthúzás a légmunkával. Az alkati tényezőket a szerekekkel(hajó, lapát) együtt kell figyelembe venni. A sportági kompetencia az időjárással és a pálya adottságaival együttesen érvényesül. A kezdő versenyzők tanítását a kormányzás elsajátíttatásával kezdjük. Kezdetben a sebesség növelését csak a kenu helyes iránytartásával oldhatjuk meg. A mozgás kulcsa a szabadítás technikájának helyes kialakítása, a kormányzó, iránytartó mozdulattal együtt. Meg kell éreztetni a versenyzővel, hogy a szabadítás ideje általában megegyezik a vízfogás idejével. Jobb és hatékonyabb a kenus technika, ha a szabadítás fázisára rövidebb időegység jut, mint a vízfogásra. Ez természetesen egyenletes dinamikával történik. A légmunka oktatása során is hangsúlyozzuk, hogy az áthúzás időtartama megegyezik a légmunkáéval. A helyes légmunka adja meg a takarékos technika alapját. A légmunka kidolgozása nagyobb jelentőségű, több időt töltünk el oktatásával, mint az áthúzással. A légmunka fontos kérdése, hogy a törzs, váll és a kéz izmait el tudjuk-e lazítani vagy sem. Alapfeltétel, hogy egyensúlyban legyünk a hajóval. A legfontosabb az optimális húzás hossz kidolgozása a vízfogás előkészítése. Összefüggés van a sportoló kondíciója és technikája között. Felkészülés alatt a kondicionális képesség fejlesztése alapvető fontosságú. A helyes egyénre szabott technika kialakításával lesz képes rajtolni, sebességét növelni és az állandó maximális evezési sebességet fenntartani ritmusváltásokkal a versenytáv végéig.

Az elsődleges szempont, hogy egy kenus edzőnek: mindig nyitott szemmel kell a versenyeken részt vennie! Az ellenfelek milyen új technikai elemekkel és taktikával versenyeznek? Az új

technikákat saját sportolóknál adaptálni, csak másolás! Mindig törekedni kell arra, hogy versenyzőinknek olyan új egyéni technikát alakítsunk ki, amellyel a világ előtt járunk! Így Ők utánoznak majd! Az oktatás során fel kell hívni a sportoló figyelmét, hogy a lapát szinte fixen áll a vízben és a hajó könnyedén siklik. A szabadítás tökéletes végrehajtásának eredménye a megfelelő iránytartás. A légmunkánál egygyé válunk a hajónkkal, ilyenkor az evezés élvezet okoz, jutalomnak éljük át a cselekvést. A legmagasabb foka a technikai tudásnak, ha idáig eljut a versenyző (Szabó, 2012).

A kenuzás alaptechnikája a sportág kezdetei óta jelentős fejlődésen ment keresztül. A kenuban a húzó oldallal megegyező térdünkön térdelünk – későbbiekben *térdelő láb* - , az ellentétes - későbbiekben *támaszláb* - lábunkkal a testünk előtt a hajóban támaszkodunk.

A húzó oldallal megegyező oldali kezünkben - későbbiekben *húzókar* - van a lapát. Az ellentétes kezünkkel – későbbiekben *támaszkar* - a lapát mankóját fogjuk felső madárfogással.

1.kép melléklet. Elhelyezkedés a kenuban, karok és lábak helyzete, lapátfogás. Cél a hajó előre irányuló mozgatása, haladásának elősegítése. A vízfogás a hajó orrához a legközelebbi ponton kell, hogy történjen, (ezt a hajón jelzéssel szoktuk az oktatás során kényszeríteni) hogy a húzás szakaszának optimális hossza meglegyen anélkül, hogy a lapátot túlhúzzuk a szabadítási pontnál. Ahhoz, hogy a hajó a leggyorsabban haladjon, ki kell küszöbölni az oldalirányú felesleges mozgásokat. Ezeket a lehető legkisebb mértékűre és mennyiségűre kell szorítani.

2.kép melléklet. A vízfogás pillanata, helye, válltartás csere. A lapátot a vízfogás irányába előre-felfelé kell lendíteni, előrevenni. Ezt a mozdulatot a csípő előre csavarása-tolása fogja elindítani. Ahhoz, hogy a vízfogás helye maximálisan elől legyen, a húzó karunk vállát előrébb kell tolni – későbbiekben *válltartás csere* - , ehhez a törzssel a húzással ellentétes irányba kell fordulni.

3. kép melléklet. A helyes technika a vízfogás pillanatában oldalról nézve „A” betűt formál a törzs-karok és a lapát. A vízfogás lehetőleg a hajó orrához a legközelebb kell, hogy történjen. Ehhez, meg kell lennie a húzó és támaszvállak cseréjének, a csípő előrefordításának, előretolásának, egyben a karok kinyújtásának is. Ekkor a lapát tolla a vízzel megközelítőleg 45°-os szöveget zár be. Már a vízfogás pillanatában a lapátot a támaszkéz a mankón keresztül fixálni kell a vízbe. Ennek az erő vektornak iránya a lapát meghosszabbítása lesz. Ahhoz, hogy ez létrejöjjön, a támaszkéz csuklójának nem szabad megtörnie, tehát a kézfej az alkar meghosszabbítása.

4. kép melléklet. A vízfogás pillanatában a lapát szemből nézve merőleges a vízre, tehát 90°-os szöget zár be. 200m-en nagyobb a vízfogás szöge, mint 1000m-en. Ez a felgyorsult frekvenciából adódik.

Áthúzás

Az áthúzás hossza is rövidül az 1000m-hez képest. Ezt a rövidebb áthúzást a támaszkéz folyamatos lefeszítésével kompenzálja a versenyző.

Szabadítás

A szabadítás során történik a hajó irányítása, korrigálása, ez 200m-en még kevesebb időt jelent, valamint lehetőséget is. A szabadítás során egy nagyobb korrigálás vagy megbillenés már végzetes lehet a végeredmény tükrében. 200m-en hamarabb és erőteljesebben történik a csípő előre felé rotáló mozgása, ami tulajdonképpen elindítja a szabadítás fázisát.

Légmunka

Légmunka fázisában történik a vízfogás előkészítése, ami 200 m-en jobb egyensúlyérzékelt kíván meg a hajó stabilan tartása végett.

Vizezés

Annak ellenére, hogy a 200 m sprintsám, fontosnak tartom a vizezés oktatását, ezzel fejlesztve az egyensúlyérzékelt, a térérzékelést és a térlátást. Emellett a csapatban való edzőmunka végzése a szociális kompetenciát is fejleszti. A vizezés alapvető lényege, hogy egy másik hajó orra illetve fara által keltett hullámok toló erejét kihasználva, a saját hajó ebben a hullámvölgyben elhelyezkedve, sebességét kevesebb energia befektetés mellett megtartja, illetve növelheti. A vizezést a kajak-kenuban a hosszú távokon használják a maratonisták, de a 200m-re készülő versenyzőknek is elengedhetetlen az oktatása. A vizezés alatt instabilabbá válik a hajó és az oktatása folyamán a versenyző egyre jobban adaptálódik, és biztosabbá válik a hajóban. Ez a kiszámíthatatlan időjárási körülmények szempontjából igen fontos, hogy nagy szélben, hullámos vízen se billenjen ki a versenyző az egyensúlyából. A koordinációs képességek a motoros képességeknek azt a csoportját alkotják, amelynek jellegzetes elemét a szabályozási folyamatok képviselik (Nádori-Szigeti-Vass, 1986).

Beállítás a rajtgépbe

Rendkívüli módon megnövekedett a rajt jelentősége. Azok a versenyzők kerülnek később győztes pozícióba, akiknek tökéletesen sikerül a rajtja, és a lehető legrövidebb idő alatt jutnak el a távközi maximális sebességre. Már 60-80m környékén a mezőny elején helyezkednek el. A rajtgépbe való beállítás során 200m-en nagyobb jelentőséget kap a hajó orrának húzásoldali irányba történő beállítása. Ez elősegíti az első húzások erejének növekedését.

5. kép melléklet. Beállítás a rajtgépbe

Rajt

200m-en törekedni kell a maximális sebesség minél hamarabbi elérésére, ezért az első húzásoknak gyorsnak és robbanékonynak kell lenniük.

Az első húzások

Sprintsám lévén az első húzásoknak olyannyira el kell érni a sportoló maximális erejét, hogy ez az erő kifejtés még ne tegye instabillá a rajtban. A rajtot illetve az első húzásokat a többi távhoz hasonlóan előfeszített helyzetből kell kezdeni. Az első húzásnak mélynek és erősnek kell lennie, ezután a többi távtól eltérően rövid, gyors húzásokkal lehet leghamarabb felsiklatni a hajót a vízre. Így éri el leghamarabb a maximális sebességet. A rajt szakasza egyéntől függően 50-70m-ig tart. A 200m-es távon alkalmazott technika jelentősen megváltozott a korábbiakban megszokottól. Ennek oka a felgyorsult tempó. Ezt a távot maximális sebességgel kell végigvezetni. Fontos olyan csapásszám kialakítása, amellyel a versenyző tudja tartani a legnagyobb sebességét, anélkül, hogy a hirtelen beálló savasodás miatt szétesne a technikája, illetve labilissá válna.

A táv sajátosságai:

- 200 m: sprintsám, rövid időtartamú, 39-41sec,
- cél a hajó minél előbbi „felfuttatása a vízre” és a maximális sebesség megtartása a táv során,
- a technika sokkal feszültebb, mint hosszabb távon,
- nagyobb frekvenciájú a csapásszám,
- a húzás szakasza alatt végig nyomás alatt (préselés alatt) van a lapát, emiatt rövidebb a húzáshossz, de csak annyira, hogy a sebesség ne csökkenjen.
- erősebb koncentráció
- a távra specializálódott hajóformák.

A sprint táv nagyfokú koncentrációt és stressz tűrő képességet igényel. Cél a hajó minél hamarabb felfuttatása a vízre, ezzel csökkentve a súrlódást a hajó alja és a víz között. Lényeges a maximális sebesség gyors elérése és ennek fenntartása a futam végéig. A befutó szakaszba a legfontosabb a hajó megfelelő időben és technikával történő „berúgása.” Ennek az elsajátítása rendkívül sok versenyrutint igényel és szinte csak a profi versenyzők képesek a megfelelő végrehajtására. **3. számú melléklet.**

Mit tehetünk a sportág létéért

A kezdők oktatásánál fontos a sportág szépségének megismertetése,

- a környezet-tudatos magatartás,
- vízi jártasság elsajátítása,
- a sportági technika megtanulása (life long learning);
- eszközök kezelése, karbantartása,
- mozgáskompetencia fejlesztése;
- szociális kompetencia fejlesztése
- erkölcsi nevelés, (Nagy elődök nyomában!)

Ezen a célok megvalósítása mellett kiemelt szerepet kap a prevenció,

- a szaknyelv megtanítása,
- versenyzővé nevelés (speciális kompetencia fejlesztése)
- egészségfejlesztés (táplálkozás, életmód, stb.)
- egészséges önkép
- és a boldogságra nevelés.

Következtetés

Kutatásunk feladata volt szakirodalom gyűjtése és módszertani ajánlás kenusok kompetencia alapú fejlesztésére, kiemelten a 200m-es versenytávra. Későbbiekben erre alapozva mérések elvégzése az olimpiai versenytávok eredményeinek feldolgozásához.

A technika csiszolása mellett a specifikus erőfejlesztés eszköztárának és az edzői módszereknek összhangban kell lenni. Vízi edzések alkalmával a szervezet külső hatásoknak van kitéve. Így az evezés alapvetően erőgyakorlat, melyhez erő-állóképesség és gyorsaság szükséges magas szinten. E mellett jó ritmusérzék, gazdaságos izomműködés és ügyesség is szükséges. A labilis hajók egyensúlyban tartása jó egyensúlyozó működést igényel. A mozgás- koordináció magas szintjét igényli a kenúzás, maximális erő kifejtés mellett. Az alapozó edzések során lényeges a feladat megoldása közbeni zavartalanság, továbbá az, hogy a feladat lekösse a sportoló figyelmét. A kontroll érzésének birtokában gyakrabban jelenik meg az optimális élmény. A feladat elvégzése, a fejlődés és a mozgástanulás öröme elősegíti a profi versenyzővé válást. A vízen történő edzéseket a versengés, környezetváltozás és a maximális terhelés jellemzi.

Irodalomjegyzék

Szabó Attila, (2007): Kenus utánpótlás nevelés időszerű kérdései, Magyar Edző, Budapest.

Lenz, (2011): Performance and theory of canoe training, Pan–Hellenic Canoe-Kayak Trainers Association, Landes-Kanu-Verband Sachsen-Anhalt e.V. English Edition

Szabó Attila, (2012): Kenuzás oktatása, Kézirat.

Mellékletek

1. kép: Elhelyezkedés a kenuban



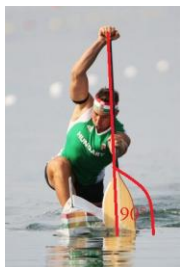
2. kép: A vízfogás pillanata, helye, válltartáscsere



3. kép: A helyes technika a vízfogás pillanatában



4. kép: Vízfogás pillanata szemből nézve



5. kép: Beállítás a rajtgépbe



2. számú melléklet

A 200m-es táv felépítése:

Távfelépítés:			
	Rajt szakasz	Középszakasz	Befutó szakasz
<u>Sprint táv:</u>	Cél a hajó minél előbbi "felfuttatása a vízre" és a maximális sebesség elérése.	A maximális sebesség minél több ideig való fenntartása. A helyes technika megőrzése	Finis indítása a cél előtt 20-50 m-en belül. A helyes technika fenntartása, és a hajó egyensúlyba való tartása. Utolsó erő tartalékok felhasználása. A cél előtti 2-3m-en a hajó „berúgása” nagy hangsúly, több helyezést számít.