

Tehetséges korosztályos úszókkal való együttműködése, filozófiák és stratégiák edzők részére (Bill Sweenenham írása)

A sikeres edzőt (csakúgy, mint a sikertelen atlétát) egyetlen gondolat irányítja céljainak elérésében. Életünk során olyan tévhitek is kialakulnak, melyek befolyásolják az általunk kialakított stratégiákat is és az általunk kívánt eredmény eléréséhez nem szükségesek. Az alábbi pontok (nem fontossági sorrendben vannak felsorolva) olyan gyűjtemények ötletei, amelyeket én hasznosnak találtam a korcsoport és ifjúsági úszók edzései során. Az a tapasztalatom, hogy azok az edzők, akik alkalmazzák ezeket a képzési stratégiákat, egyes esetekben korcsoportonként különböző módon eltérhetnek az itt felsorolt irányelvektől, abban az esetben, ha ők is ezt lehetségesnek tartják. Ezek a pontok csak irányelveket javasolnak, például a továbbképzés, versenyek vagy a csapatépítés során. Érdemes lehet ezeket a javaslatokat a jelenleg már futó programokban is beleépíteni.

Általános javaslatok

- Ha valami mérhető - le kell mérni! Ha valami irányítható- irányítani kell! Mindent jegyezzünk fel!
- Korcsoportos úzás egy eszköz a cél eléréséhez, és nem egy egyedüli cél!
- A legtöbb csoportot 10%-ban céltudatosak, 25%-ban túlélők, és 65%-ban elesettek alkotják. Az ön feladata, hogy a csapatépítés során a legjobbakat válassza ki, akik remélhetőleg a céltudatosok lehetséges 10 százalékát alkotják.
- Az egyén regenerálódási készsége ugyanolyan fontos, mint a "sprint", vagy az "állóképesség".
- Építsd fel a 12 év alattiak edzésprogramját a 200 méteres vegyes úzásra való felkészítésre hangsúlyosan!
- Az úszóknak az általad megtervezett képzési programot kell végrehajtaniuk, és nem az általuk elképzelt feladatokat.
- A feladatok összeállításánál mindig figyelj a változatosságra, ami jelentheti akár pályák felcserélését, a csoport indulási sorrendjét, vagy az edzésprogram más jellegű bemutatását is.
- Kérdezd meg magadtól - Hogyan érhetem el, hogy úszóim jobban szerepeljenek ebben az évben?
- Ne használj "kvalifikációs szintidőket", a sportoló elismeréseként (emlékezz arra, hogy a szintidőket egy egész nemzet eredményeinek szabványosítására hozták létre).
- A csapatok díjazását kettős mércével állapítsd meg. Legyen és "átlagos", és egy "látogatói" csapatmérce, hiszen vannak olyan gyermekek, akik csak a nyári szabadságolások idején tudnak edzésre járni. Fordíts több időt a tehetséges sportolókra a nyári edzések során!
- Tanítsd meg az úszóidnak minden egyes szabályt (az úszással, a starttal, a fordulókkal kapcsolatban is). Az edzések során vegyen részt az ilyen jellegű képzésben akár egy indítóbíró, vagy egy versenybíró is.
- Ne félj, a tehetséges sportolókat egy magasabb szintű programba átirányítani, ha a jelenlegi felkészülés nem elégíti ki fejlődésük igényeit!
- A sportolók és az edzők is egyaránt a sikereiket az erősségeik kihasználásával, és nem pedig gyengeségeik beismerésével érik el. Tölts időt és fektess energiát az erősségek kihasználására és a gyenge pontok kiküszöbölésére.
- Edzői képességed sikerét a "legkevésbé tehetséges, de a legjobban elkötelezett sportoló eredményei alapján határozd meg.
 - A részmunkaidős kötelezettségvállalások mindig megegyeznek a részmunkaidős eredményekkel.

Kommunikáció

- Legyen minden egyes edzésen szemkontaktust és verbális kommunikáció minden egyes úszóval!
- Az arra érdemes, és tehetséges sportolóknak személyesen nekik szóló edzéseket is tartunk!
- Beszélj a sportolókhöz tíz percet minden edzés előtt és után.
- Ne ülj le, miközben a medencetérben vagy; mindig a csapattal szemben állj! Ha nyitott medencében tartasz edzést, akkor próbálj meg úgy állni, hogy a nap ne mögötted legyen. Mindig úgy öltözz fel, ahogy ezt a szakmai hitvallásod megköveteli! A medencetérben ne használjon senki mobiltelefont!
- Biztosíts folyamatos minőségi visszajelzési lehetőséget a környezetednek (legyen az akár pozitív, vagy negatív megjegyzés is).
- A motiváció egy életmódot is képvisel. Nemcsak egy bizonyos időszakra vonatkozik (például: a motivációs szakasz nemcsak a verseny előtti hét felkészülésében játszik fontos szerepet).
- Kommunikálj rendszeresen a csapattal: havonta a szülőkkel, kéthetente a teljes csapattal, szinte naponta a klub elnökével és egyéntől függően kis csoportokban minden egyes úszóval az edzések során is.
- Soha ne látszódjon rajtad, hogy fáradt vagy és hogy az érzelmi döntéseket hozol az uszoda partján!
- A lehető legjobb edzői döntésekkel támogasd az arra legérdemesebb és legelkötelezettebb sportolókat!
- A negatívumokból csinálj pozitívumokat!
- Tanítsd meg a sportolókat és a szülőket a helyes táplálkozás és a megfelelő gyógyszerek, táplálék kiegészítők helyes alkalmazására!
- Fejlessz ki magad körül egy pozitív jellegű PR hálózatot, melyen keresztül el tudod adni az általad elkészített felkészítési programot, a sportolód eredményeit, a lehető legnagyobb közönség számára.

Edzések

- A sportoló második legjobb úszásnemének hosszabb távú versenyszámára is készítsd fel úszóidat. Vagyis, ha a legjobb úszásneme a gyorsúszás, és a második a hátúszás akkor készítsd fel őt a 200 méteres hátúszásra is.
- Használd az edzéseken tempószámolást, mielőtt az úszó megtanulná a tempószámolás előnyeit.
- Tanítsd meg az úszás ritmusát, ellenőrizd a ki és belégzést (a kilégzésre nagyobb hangsúlyt helyezve) és figyelj az egész edzés intenzitására is! Használd az edzések során ellenőrzött légzési feladatokat (például az úszó a sorozat közben csak minden 5-6 másodpercben vehet levegőt).
- Tanítsd meg a javuló sorozatokat 100 méteres vagy hosszabb távokon a tempószámolással együtt gyakorolva. A fiatalabb férfi és a felnőtt női úszók már gyakorolhatják a javuló sorozatokat az edzések során.
- Irányelv is lehet: az edzések legalább 70% a maximális oxigénfogyasztás 70% -át teszi ki.
- Az alaktikus sprint edzésprogram amennyiben edzés közben gyakorolják, akkor az fokozza az úszó sebességét. Egy edzésprogram végén gyakorolt alaktikus sprint fokozza a verseny állóképességet, míg egy gyakori rendszerességgel elvégzett, de összességében rövid, és intenzív erő gyakorlat közvetlenül fejleszti az úszó alaktikus képességeit.
- Rendszeresen tarts alaktikus sprintedzéseket melynek során csak kézzel, csak lábbal,

kézzel-lábbal variációkat csináltass. Ilyenkor hangsúlyt kell fektetni az ideális tempószámra, vagy a kéz és a lábtempó megfelelő összehangolására is.

- Tudj különbséget tenni az erőfeszítés és a sebesség között!
- Egy állóképességi sorozat intenzitását a sorozat közben tartsd fenn, és ne engedd, hogy ennek sebessége csökkenjen. Ezen szabály alkalmazása alól az érettebb mellúszók talán kivételt képezhetnek.
- A heti edzések mennyisége nem változhat, de annak edzésen belüli intenzitása igen. (Inkább az intenzitás legyen változó hétről hétre).
- Tarts minden héten egy "nyílt" edzést melynek során az egyéntől függő kiigazításokat építsd bele az úszóid edzésprogramjába.
- A női (és néhány férfiúszó sem) szereti a csak karral történő úszások során a bója használatát. Ilyenkor gyakoroltass velük más versenysebességet szimuláló gyakorlatokat.
- "Az egyéni versenysebesség ellenőrzését" minden hétfőn a reggel az edzések után gyakoroltasd úszóiddal.
- Gyakoroljátok a víz alatti - gyors és áramvonalas elrugaszkodásokat és a víz alatti delfin lábtempót is.
- Minden egyes edzés során úszóid versenyezzenek valakivel, aki gyorsabban úszik náluk.
- Minden edzés során legyen egy olyan tevékenység, ahol előírt a 100%-os erőfeszítés. Ez lehet az edzés egy része, egy sorozat vagy akár annak technikai aspektusa is.
- 1 vagy 2 nagyobb terjedelmű edzés helyett inkább három kisebb volumenű edzést tarts naponta a táborok vagy az iskolai szünidő alatt. Így az általad elképzelt képzési célok könnyebben elérhetővé válnak.
- Az edzések során meghatározott feladatokat folyamatosan kell felépíteni, a kezdői alapvető készségek fejlesztésétől fogva egészen a versenycélokig haladva. Az alapvető készségek többek között, a vízfekvés, testtartás, testellenállás, láb és a kartempószám az egészen az edzések során elért versenysebességig.
- A hibákat azonnal ki kell javítani!
- A női versenyzők minden vízi edzés előtt csináljanak 2-3 szárazföldi gyakorlatot. Az érettebb női versenyzőknek adjunk lehetőséget heti három alkalommal 45 perces szárazföldi edzésre is.
- Először az alapvető testi erő kidolgozása a fő feladat (azaz a törzs, has, csípő, alsó / felső hátizmokat erősítsük meg) utána a többi testizom fejlesztése is elkezdődhet.

Verseny

- A felkészülés során, válassz ki két versenyszámot, amiben nem indítod el versenyződet. Ezen számokban az év fő versenyén látványosabban értékelhető az évi fejlődés mértéke.
- Nincs olyan, hogy "a szociális verseny." A medencén kívül lehet szervezni szociális, csapatépítő rendezvényeket, de a versenyen történt eseményekre mindig fektessünk nagy hangsúlyt.
- Készítsd fel a versenyzőidet a verseny "harmadik, azaz a legnehezebb napjára". Az év közti hétvégi versenyek általában két naposak, így javaslom, hogy a versenyeket követő hétfőn az úszók verseny sebességgel ússzanak le egy teljes sorozatot, amit egy komplett edzésnek kell követnie. Amennyiben szükséges a hétfőt követő keddi napon ne edzenek az úszóid.
- Az úszók gyakorolják a háromfutas felkészülést, úgy hogy elődöntő, középdöntő és döntő versenyformátumba készülnek fel.
- Az edzések és a versenyek során a fiatalabb úszók is készüljenek fel specifikusan a versenyekre. Javaslom az elődöntős futamokban a táv első, míg a döntőkben a versenyszám második felére koncentráljanak jobban.
- Készítsd fel versenyzőidet, hogy a tél során is versenysebességgel tudjanak úszni!

- Gyakoroltasd a váltóúszásokat a váltócsapat tagjaival!
 - A 3-2-1 arányban állítsd össze a szezonális versenynaptárt, azaz három versenyen az úszók egy megszerzett képességét, két versenyen egy másik képességet, míg egy versenyen egy szerzett tulajdonságot gyakoroljanak a versenyzőid.
 - Különböző módon motiváld hetente a korosztályos, vagy kéthetente a szenior klub versenyzőit!
 - Amennyiben helyi versenyt szervezel az úszóidnak, próbáld meg más hasonló versenyekkel egy napon szervezni azt, így még aznap összehasonlíthatjátok az elért eredményeket.
 - Különböztess meg a felnőtté vált férfiak és nők teszteredményeit és ez alapján csoportosítsd őket.
- Tervezz be minden héten további különálló edzéseket a női csapat részére.
- Minden csoporton belül egységes, magas követelményrendszer alakíts ki mind a magatartás, az edzéseken való megjelenés és hozzáállás, versenyzési kedv, és a megszerzett készségek területein.
- Iskolai vizsgaidőszakban és ünnepnapokon a reggeli edzéseket a sportolók időbeosztásához alakítsd ki, ha szükséges könnyíts a betervezett edzésprogramon.
- Minden úszónak add meg a lehetőséget, hogy a versenyeken kvalifikálni tudja magát a nemzeti bajnokságra. A cél az is, hogy időről időre a sportoló javítsa eddig elért időeredményeit, és a bajnokságra a lehető legjobb módon készüljön fel.
- A kisebb házi versenyeken is gyakoroljátok a bajnokságok versenyprogramját. Így a versenyzők felkészültebben állnak rajthoz az év fő versenyén.
- Úszóid tanuljanak meg gyorsan úszni az elődöntőkben és még gyorsabban a döntőben.
- "B" döntők egy második esélyt jelentenek azoknak az úszóknak, akik nem képesek arra, hogy az 'A' döntőbe kvalifikálják magukat. Ők nem 'A' döntős úszók, akik rosszul teljesítenek.

Csapatépítés

- Szervezz szociális programot minden héten: strandolás, mozi, tekebajnokság...
- Legalább évente egyszer, hívd meg az iskola igazgatót, tanárokat, vagy a tornatanárt hogy jöjjenek el és nézzenek meg egy edzést, vagy egy versenyt ahol jobban megismerhetik a csapatodat.
- Ajánlj fel valami más, kihívást jelentő, és különlegeset minden csoport igényeinek megfelelően. A 12 éveseknek, hétvégi edzőtábor; 13 éveseknek, egyhetes iskolai nyári tábor; 14 éveseknek, tornateremi edzések és oktatási programok; 15 éveseken, buszos városnézés és a verseny...
- Tartsál speciális és / vagy kiegészítő edzéseket rendszeresen; például úszásnemenkénti külön edzések, vagy speciális felkészítő edzések a nemzeti bajnokságra
- Minden pálya első úszóját rendszeresen cseréld le egy másik úszóra. (pl. a leggyorsabb úszó, vagy a legkisebb pulzusszámmal beérő úszó úszik elsőként a következő sorozatban).
- Az edzések során tervez be olyan sorozatokat, ahol a versenyzői képességeket ki tudod egyenlíteni: például a lányok, vagy a fiatalabb korosztály úszhat uszonnyal, fiúk és idősebbek csak karral úszhatnak...
- Értékelj és ünnepeld meg azokat, akik az edzéseken 100%-osan részt vettek.
- Próbáld meg ösztönözni és értékelj az önkénteseket. Ők segítenek abban, hogy elérjed a célkitűzéseidet. Használd a szülők által elkészített rekord táblázatot. Ne feledd, az önkéntesek: kommunikátorok, publicisták, technikai tisztviselők, és szervezők - nem edzők!