

Kiegészítés

a Magyar Kajak-Kenu Szövetség

*„Javaslat a korosztály-specifikus tehetségmenedzselési rendszer mérési programjára (Minőségi utánpótlás-bővítési és versenyport-mérési stratégiai terv)”
elnevezésű szakmai tanulmányához (a továbbiakban: tanulmány)*

Az U8-U9-es korosztály „versenyeztetése”

1. Alapvető gondolatok

A Magyar Kajak-Kenu Szövetség célul tűzte ki, hogy a legifjabbaknak akár már 8 éves kortól legyen lehetőségük arra, hogy kajak-kenus közegben, kajak-kenu edzővel, kajak-kenuzó társak között, játékos módon, heti néhány alkalommal ismerkedhessenek a sportági mozgás alapjaival. A hangsúlyt a játékosra, ügyességfejlesztésre, és a rendszeres mozgással, sportággal való ismerkedésre, a helyes szocializációra helyeztük.

Mivel a gyerekek ebben a korban igen versengőek, továbbá az apróbb sikerekkel a sportágnak való megtartásuk is erősíthető, igényként fogalmaztuk meg az U8-U9-es korosztály számára a játékos, elsősorban ügyességi elemeket tartalmazó „versenyek” biztosítását.

Az elmúlt években a szervezők több olyan versenyt rendeztek e korosztály számára, amelyek alkalmasak arra, hogy megvalósítsák a kitűzött célt. Akadtak azonban olyan esetek is, amikor a legifjabbak versenyzését úgy oldották meg, hogy az előkészítőket ugyanolyan módon, ugyanolyan számokban állították rajthoz, mint a néhány évvel idősebb, pl. gyermekkorú versenyzőket.

Nem lehet helyes irány az, ha a legkisebbeket a gyermekkorú versenyzők számaiban versenyeztetjük, ezzel „lehozva a korhatárt” 8 éves korra.

Az MKKSZ az előkészítő korosztály számára az Eszkimó Indián Játékok és a Héraklész Fizikai Felmérő során biztosít „versenyzési”, felmérési lehetőséget.

Amennyiben bárki más versenyt szervez, az az előkészítő korcsoport viszonylatában kizárólag az alább felsorolt feltételekkel tehető meg.

E kiegészítő melléklet elsődleges célja az, hogy az előkészítő korosztály helyes „versenyeztetési” gyakorlatának irányait bemutassa, segítve ezzel a versenyeket rendező

klubok munkáját – egyben biztosítva a tanulmányban meghatározott célt, az U8-U9-es korosztály játékos módon történő rendszerbe integrálását.

Az előkészítő korosztály mindenkori versenyfutamaival kapcsolatos elvárás az, hogy azok elsődlegesen a játékosságról, a jó hangulatú élményszerzésről szóljanak, a társas kapcsolatok kialakulását segítsék, emellett fejlesszék a gyerekek általános és sportág-specifikus ügyességét.

A Magyar Kajak-Kenu Szövetség szigorúan megtiltja az U8-U9-es korú gyermekek klasszikus versenyztetését, továbbá a felnevezésüket is.

Az U8-U9 a vízi feladat mellett vízi és/vagy szárazföldi ügyességi feladatsort is hajtson végre, játékosan, mindenkor szerezzon élményt, jó érzést, ügyesedjen az általános és a sportág-specifikus mozgása.

2. Versenyzési engedély (Zebra 2019)

„Versenyzési engedélyt a 2011-ben, vagy annál előbb születettek kaphatnak, azonban az U8-U9 korosztály versenyzői kizárólag az az Eszkimó-Indián Játékokon (a versenyzési engedély kiváltásával) és Fizikai Felmérőn, valamint a részükre meghatározott feltételek szerint rendezett, ügyességi versenyeken indulhatnak.”

3. A „versenyszámokkal” kapcsolatos elvárás

Az előkészítő korosztály esetében **kiemelten hangsúlyos az ügyesség fejlesztése és az élményszerzés.** A gyerekek számára megrendezett feladatoknak elsődlegesen ezen célokat kell szolgálniuk.

Az MKKSZ elvárása az, hogy az U8-U9 számára

- csak ügyességi feladat (szárazföldi és/vagy vízi), vagy

- síkvízi versenyszám + ügyességi feladat (szárazföldi és/vagy vízi) kerüljön lebonyolításra.

4. A kommunikáció és a díjazás

Az előkészítő korosztály versenyfutamainak a végén javasoljuk a teljes U8-U9 néhány perces, közös eredményhirdetését (pl. valamennyi kisgyermeket összehívjuk és klubokhoz tartozás szerint ültetjük le őket), a saját edzőik is jelenjenek meg az eseményen.

A jó érzéseket elősegítendő, javasoljuk a következő kérdések feltételét, amelyekre a gyerekek kézzel reagáljanak.

A kijelölt szervező / edző kérdezze meg,

- ki az, aki jól érezte magát,
- melyik feladat tetszett a legjobban,
- ki az, aki legközelebb is eljön játszani,
- ki az, aki szorgalmasan fog edzésre járni.

Tájékoztassuk a gyerekeket arról, hogy az U8-U9-ben az elsődleges cél a játékoság, ezért valamennyi, a feladatokat teljesítő kisgyermek számára jár az oklevél / érem. Gyermek korcsoporttól kezdődően a „nagyok” rendszeréhez tartoznak, és a megszokott módon az 1-6. kerül díjazásra. Ezt követően a gyerekeket megdicsérni, megtapsolni, kiemelni, miben fejlődtek az ügyességi feladatok során (fontos: pozitív megerősítés!).

A klubedzőknek az okleveleket / érmeiket átadni, akik azokat helyben, egyszerre osztják ki a saját versenyzőik számára (ezért érdemes klubonként leültetni a gyerekeket a közös eredményhirdetésen, a díjak kiosztása így sokkal egyszerűbb az edzőknek).

5. Az MKKSZ jóváhagyása

Tekintettel arra, hogy az U8-U9 esetében a versenyszámoknak kifejezetten az élményszerzést és az ügyességfejlesztést kell szolgálniuk, **a versenyszervező kötelessége a versenykiírást megelőzően az MKKSZ jóváhagyásának megszerzése az U8-U9 versenyszámaival kapcsolatban.** A versenyszámok elfogadásáról az MKKSZ szakmai igazgatója dönt¹.

¹ Az MKKSZ jóváhagyásának módja: a versenykiírásokat a szakma@mkksz.hu e-mail címre kell megküldeni. Az U8-U9 versenyztetésével kapcsolatos kérdésekkel Bardóczy Krisztián (30/445-8497, bardoczikrisztian@gmail.com) megbízott tud a versenyszervezők segítségére lenni.

6. Példák

Az alapvető cél a gyerekek ügyességének fejlesztése – a gyakorlatokban a kreativitás és a helyi lehetőségek adják meg a kereteket.

Kajak-kenu ügyességi gyakorlatok vízén:

Alapgyakorlatok U8-U9 tanulóhajókban: MK-1, MC-1, EK-1 (Eszkimó kajak), MK-2, PC-2, MK-4, TC-4

- kézzel evezés előre, hátra, egyikkel előre másikkal hátra
- hátrafelé evezés
- jobb oldalra – bal oldalra evezés (kanalazás / beszedés)
- csak jobb oldalon evezéssel körbefordulás + hajó döntése jobbra; csak bal oldalon evezéssel körbefordulás + hajó döntése balra
- csak jobb oldalon hátraevezéssel körbefordulás; csak bal oldalon hátraevezéssel körbefordulás
- lapát pörgetése magastartásban, fej fölött, horizontálisan
- lapát átvétele egyik kézből a másikba a hajó alatt
- lapát szélesen fogása, magastartásba emelése majd hát mögé rakása elengedés nélkül
- lapát eldobása előre, vagy oldalra, utána evezés kézzel
- folyamatos evezés labdával (labda előredobása, odaevezés, újra eldobás, és így tovább)
- önmentés I. (hajó mögé úszás, majd a hajó láb közé vételéssel felülés a hajó hátuljára, majd óvatosan egyre előrébb ülve, beülés a hajóba)
- önmentés II. (hajó orrát, vagy hátulját alulról átkarolva, mellúszás lábtempójával és maradék kéz kéztempójával kiúszás a partra/stégre)
- felállás a hajóban
- felállás, majd visszaülés a hajóba
- állva evezés a hajóban (előre, hátra, oldalra)

- felállás a hajóban, majd óvatos mozdulatokkal megfordulás horizontálisan 360 fokban, majd visszaülés a hajóba.

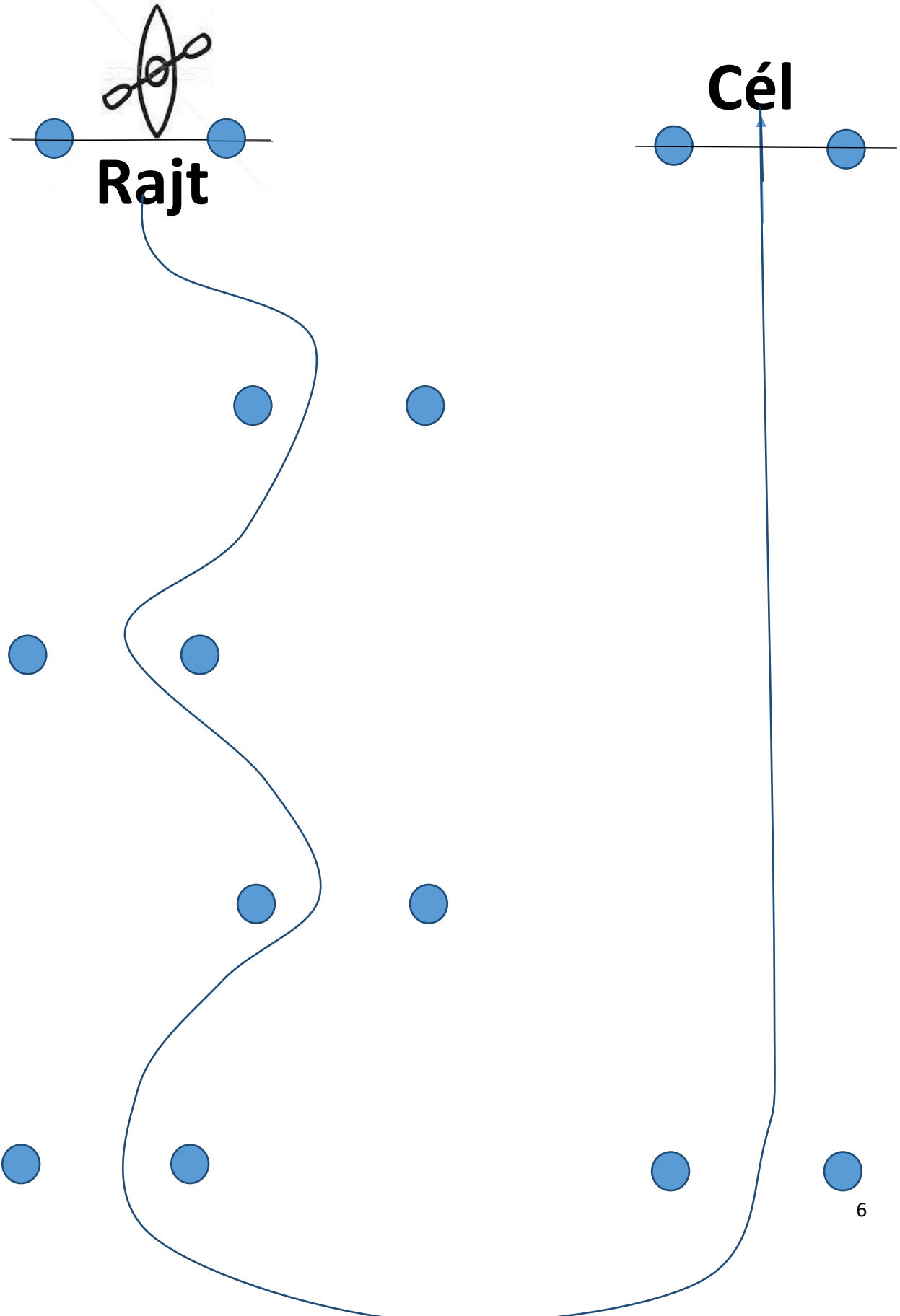
A fent leírt alapgyakorlatok opcionálisak, nem egzakt elvárások, de kijelölik azt, hogy mely tudás ismerete lenne a hosszútávú cél.

Az alapgyakorlatok variálásával a következő ügyességi versenyek alakíthatók ki (példa)

- a) Az „önmentés” bármelyik változata már önmagában is egy ügyességi feladat lehet, ha bójákkal kijelöljük a borulás helyét, majd mérjük, hogy hány mp alatt ér ki a versenyző a part / stég meghatározott részéhez;
- b) Különböző vízi akadálypályák létrehozása (példa pályákat ld. lent);
- c) Gyorsasági versenyhez hasonló 9, vagy bármennyi sávós pályák, ügyességi feladatokkal kombinálva;
- d) Páros gyakorlatok.

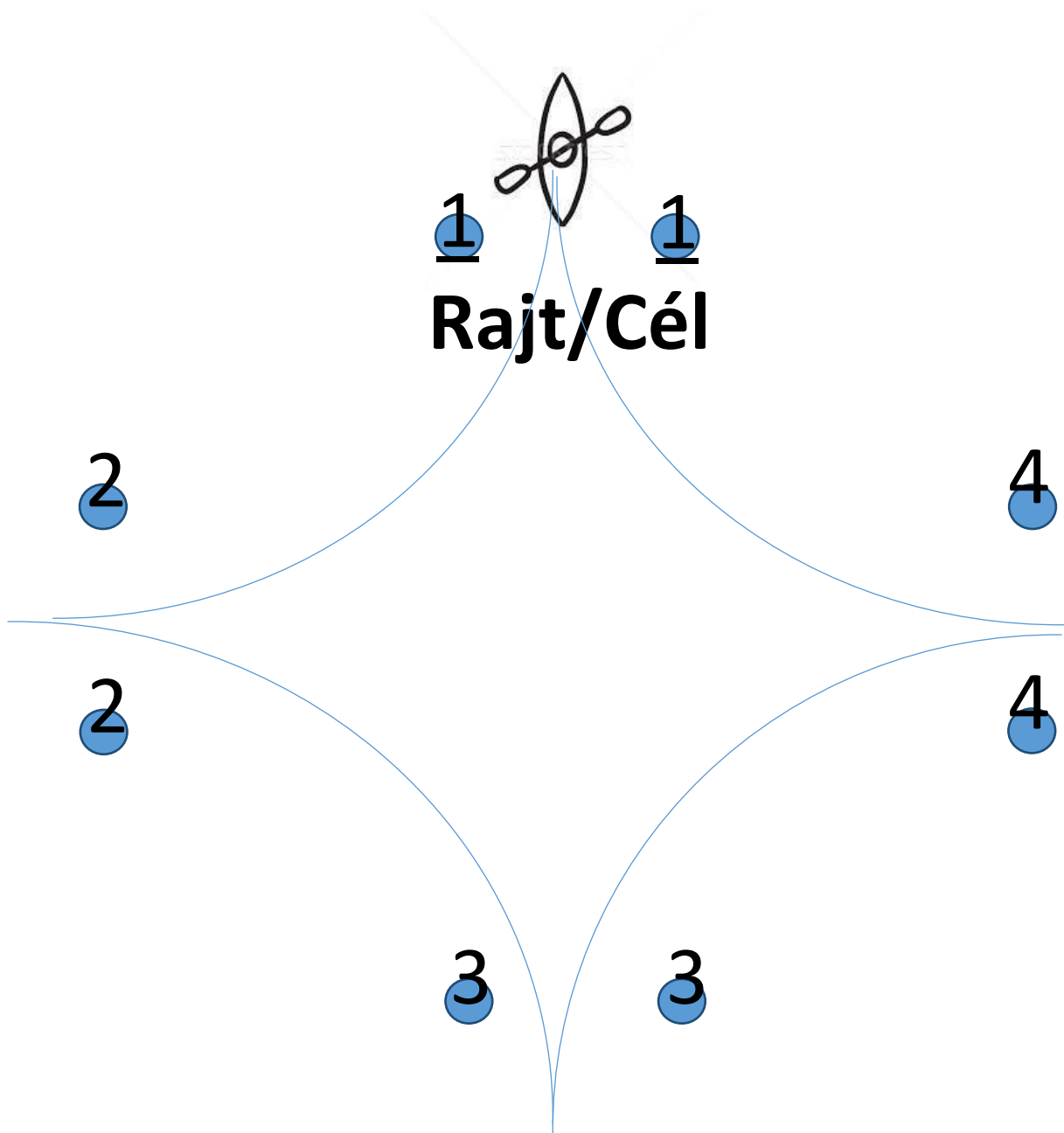
b) Különböző vízi akadálypályák létrehozása

Vízi akadálypálya



- A pályán akár csoportverseny is kialakítható sor- / váltóversenyszerűen. Amint az első versenyző teljesíti a pályát, a következő indulhat. Időt is mérhetünk a csapatoknak, még jobb, izgalmasabb, ha van lehetőség két azonos pálya felállítására.

Vizi akadálypálya 2. :



Hasonlóan variálhatók a feladatok a „vízi akadálypálya 2”-re is, mint a „vízi akadálypálya 1”-nél az első 5 pontban, de ez a pálya más variációkat is rejthet:

- Előírhatjuk, hogy minden bójakapun a hajó orrával kell áthaladni, így a versenyzőnek helyben meg kell fordulnia valamennyi áthaladás után,
- A 2. bójasoron áthaladnak orral, betolatni a 3. bójasor közé, 4. bójasoron ismét orral kell befordulni, majd a célvonalon át ismét tolatva, vagy a 4. bójasor után helyben forduló, és a célvonalon orral kell áthaladni.

c) Gyorsasági versenyhez hasonló 9, vagy bármennyi sávós pályák, ügyességi feladatokkal kombinálva

A fentiek során bemutatott vízi akadálypályák inkább csak tavakon alkalmazhatók, vagy csekély sebességű folyóvízen, de talán még ezeken a helyszíneken is lehet, hogy látványosabb egy hagyományos pályán megrendezett ügyességi verseny. Rendezési szempontból gyorsabb, hiszen egyszerre lehet indítani több versenyzőt is és valódi verseny alakulhat ki a gyerekek között, nemcsak a stopper az ellenfél. Ez a megoldás a nézők számára is látványosabb lehet.

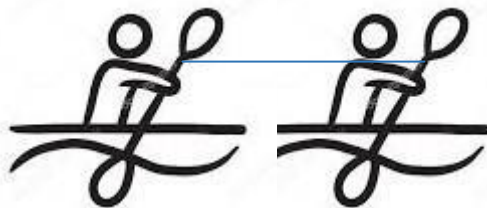
Példa gyakorlatok:

- A versenyzők beállnak a rajtvonalhoz, mindegyikük ölében egy labda. A rajt vezényszóra maguk elé dobják a labdát, a labdáért eveznek, felveszik, majd megint maguk elé dobják. Így jutnak el a célig. Az győz, akinek a labdája hamarabb átér a célvonalon.
- Rövid, egyenes távon (40-100 méteren) rajt előre, majd a cél, hátraevezéssel visszajutni a rajtvonalhoz (ez pl. variálható az 1. ponttal is).
- A verseny a lapát fej fölötti megfordításával, a hajó alatt való átvételével, vagy a lapát hát mögé rakásával indul, de a 2. pontban írt változatnál akár féltávnál is színesíthető a verseny ezekkel az ügyességi gyakorlatokkal.

d) Páros gyakorlatok

Ezen gyakorlatok élménydús, játékos vetélkedőként lehetnek jelen pl. egy Eszkimó-Indián másnapján, amelyekre önként jelentkezhetnek a gyerekek.

- Kötélhúzás a beülő nyílásnál összekötött hajókkal (fontos, hogy a beülőnél, hiszen az így összekötött hajót ügyességi feladat egyenesben tartani). A verseny mehet előre, vagy hátra evezéssel is. (Oldalra evezéssel a másik beborítása lehet a cél.);
- Táv teljesítése párhuzamos pályán egy labda egymásnak passzolásával;
- Táv teljesítése beülő nyílásnál összekötött hajókkal. (Az első ember vontatja a hátsót, a hátsónál nem lehet lapát, csak kézzel korrigálhat.)
- Táv teljesítése lapátok összekötésével. Két hajó egymás után halad. Az első hajóban ülő lapátja a hátsó hajóban ülő lapátjával azonos oldalon a toll alatt össze van kötve. (A kötélnak olyan hosszúnak kell lennie, hogy a két hajó egymás után haladva ne érjen össze. Hosszabb se legyen sokkal, mert a cél az, hogy a táv úgy legyen könnyen teljesíthető, ha egyforma sebességgel, egyszerre evez a két versenyző.);



- Egy vízi akadálypálya teljesítése bekötött szemmel, úgy, hogy egy versenyzőtárs kíséri vízen, és instrukciókat ad a másiknak.