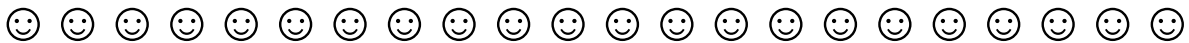


FELKÉSZÜLÉSI JAVASLAT

(fekvőtámasz, felülés, ingafutás, helyből távolugrás,
függeszkedés, fekve-nyomás és 2000 méteres futás)

Állóképesség fogalma: egy adott fizikai – pszichikai teljesítmény jellemző intenzitásának fenntartása. Az állóképességi teljesítmény elsősorban a szív- és vérkeringési rendszer, az anyagcsere az ideg-, izomrendszer állapotától függ, amely biztosítja a megfelelő intenzitású és időtartamú munkavégzést.



Fekvőtámasz (Karhajlítás – nyújtás támaszban)

Jelen esetben az objektív mérés, továbbá a végrehajtás szabályosságának tekintetében tisztázni kell azt, hogy mit is foglal magában a fekvőtámasz kifejezés.

A gyakorlat kiindulási alaphelyzete a következő:

- kartámasz a talajon
- a karok nyújtva, függőleges helyzetig
- a tenyér a talajon, vállszéles támaszban
- ujjak előre néznek
- a törzs egyenes
- a bokák összezárva
- a lábak csak a lábujjakon (spiccen) érintkeznek a talajjal.

A felkészülés kezdetén javasolt egy segítő személy, aki a gyakorlatot figyelve az esetleges hibákra, azok kijavítására hívja fel a végrehajtó személy figyelmét.

A fekvőtámasz gyakorlása:

1, Bemelegítés:

A fokozott terhelés miatt nagy gondot kell fordítani a gyakorlatban közreműködő izmok és ízületek bemelegítésére.

2, Kiindulási helyzet:

Az előzőekben ismertetett pozíció felvétele

3, A gyakorlat folyamatos végrehajtása

A 2. pontban felvett pozíció esetén a terhelés statikus, ezért az ilyen jellegű terhelésre is fel kell készíteni a közreműködő izmokat, illetve ízületeket. Erre maximálisan alkalmas, ha ebben a testhelyzetben – kezdetben csak néhány másodpercig – tartja magát a gyakorló személy.

Ugyanez érhető el úgyis, ha a karhajlítás alsó holtpontjában tartja magát a gyakorlatot végrehajtó.

A későbbiek folyamán a terhelés fokozatosan növelhető, azaz az alsó, illetve felső holtponton tartás időtartama bővíthető.

A mozdulatsor megismerése, bevésése elsajátítása az ízületek megerősítése után, kerülhet sor magára a karhajlítás nyújtás gyakorlat mennyiségi növelésére, a darabszám emelésére.

Alapvetően befolyásoló tényező az, hogy a gyakorló személy kezdetben milyen erőnléti állapotban van, korábban végzett-e ilyen gyakorlatot, illetve ezt milyen rendszerességgel hajtotta végre.

Javaslat a felkészüléshez:

- minden esetben célszerű, úgynevezett szériákat, sorozatokat végrehajtani pl. 3 x 5 db
- a sorozatok között kezdetben teljes pihenőt tartani, ami kb. 3 perc
- a későbbiek folyamán a darabszám növelhető (3 x 7 db, 3 x 10 db, 3 x 15 db stb.)
- az egyes sorozatok közötti időtartam csökkenthető, tehát a teljes pihenő helyett kb. 1 perc pihenőt kell tartani
- ha az így végrehajtott fekvőtámaszok mennyisége az egyes sorozatokban a felmérési szint maximumát megközelíti a sorozatok számát is növelhetjük, ebben az esetben, azonban az egyes sorozatokban végrehajtott fekvőtámaszok darabszámát csökkenteni kell pl. előzőleg 3 x 25 db sorozatszám emelése következtében 4 x 15 db, a pihenőidő ebben az esetben 1 perc
- továbbiakban ismét a darabszámot növelhetjük (4 x 15 db, 4 x 17 db, 4 x 20 db, 4 x 25 db stb.), majd a későbbiekben a sorozatszámot növeljük, a sorozatban végrehajtott darabszám csökkentésével
- a felméréshez a sorozatszámok növelését 6-nál tovább már ne végezzük
- minden esetben törekedni kell a gyakorlat szabályos végrehajtására

A sorozatszámok emelését megelőzően időnként ellenőrizzük azt, hogy a felmérési időn belül (30 mp) mennyi szabályos fekvőtámaszt tudunk végrehajtani! Ez ösztönzőleg hat a további gyakorlás során.



Felülés

A felmérési gyakorlat leírása:

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, lábfej rögzítése (a bordásfal 1 vagy 2 foka alatt) láb (legfeljebb 90⁰-ig.) hajlított, kezek tarkóra tartásban

1.ütem: felülés (mindkét könyök érinti a térdet)

2.ütem: ereszkedés kiinduló helyzetbe (a lapocka érint a szőnyeget)

Gyakorlatok:

A: Hosszú felülés” – hanyattfekvésből, mély törzshajlítás előre a nyújtott lábra.

(kényszerítőeszközként alkalmazhatunk tömött labdát vagy egyéb súlyt mellhez fogással.)

B: „Has prés” hanyatt fekve felhúzott térdekkel, itt a comb közel merőleges a talajra.

C: Lábemelés hanyatt fekve, függőleges helyzetig.

D: Lábemelés nyújtón vagy bordásfalon hátsó függésben (nyújtott lábemelés vagy térdfelhúzás mell magasságig).

Tervezett felkészülési idő: 5 hét. Heti 3 alkalommal.

1 hét	2.hét	3.hét	4.hét	5.hét
A: 3x20	A: 3x30	A: 3x40	A: 3x50	A: 3x60
B: 3x25	B: 3x30	B: 3x40	B: 3x50	B: 3x60
C: 3x10	C: 3x20	C: 3x30	C: 3x40	C: 3x50
D: 3 x6	D: 3x8	D: 3x10	D: 3x12	D: 3x15

A hanyattfekvésből kiinduló gyakorlatokat (az ágyéki gerincszakasz védelmében) puha szőnyegen végezzük!

A terhelés fokozását, az ismétlési szám növelésével, majd a heti edzésszám növelésével és a szériák közé iktatott pihenők csökkentésével alakíthatjuk.



4x10 m-es Ingafutás

Gyorsaság fejlesztő gyakorlatok:

Gyorsaság fejlesztése csak pihent izomzattal érhető el, ezért a intenzív bemelegítés után rögtön az edzés első szakaszában ajánlatos elvégezni.

- A megindulás és az elrugaszkodás dinamizmusait, gyorsaságát futásokkal, különösen dinamikus rövidtávú futások végrehajtásával alakíthatjuk ki, valamint fejleszthetjük tovább.
- Kényszerítő eszközként alkalmazhatunk emelkedő futásokat, lépcsőzéseket.

- 1) 10 méteres megindulások: 8 ismétlés 1 perc pihenőkkel.
- 2) 20 méteres ingafutás: 5-6 ismétlés 1-2 perc pihenőkkel.
- 3) 40 méteres vágtafutás (sprint): 4 ismétlés 4 perc pihenőkkel.
- 4) Fokozó futások 3 x (3 x 20,4 x 30, 5 x 40) m
- 5) Szökdelő gyakorlatok (láb izomerő fejlesztés). 3x40 m békaszökdelés.



Helyből távolugrás

- Az ugrás sikeres végrehajtásához szükséges a páros láb elrugaszkodó ereje, a lendületvétel, a légmunka és a páros lábbal történő talajra érkezés
- A páros láb elrugaszkodó erejét, különböző izomfejlesztő gyakorlatok végrehajtásával (kondicionálással) fejleszthetjük.
- Az elrugaszkodás dinamizmusait, gyorsaságát futásokkal, különösen dinamikus rövidtávutások végrehajtásával alakíthatjuk ki, valamint fejleszthetjük tovább.
- A légmunka, valamint a talajfogás rövidebb távolságokba történő ugrások ismétlődő végrehajtásainál gyakorolható eredményesen

A gyakorlat fázisai:

- Lendületvétel (lábrúgózás és erőteljes karlendítés)
- elugrás
- repülés
- talajfogás

Ajánlott edzés hetente kettő, vagy maximum három alkalom.

Lábizomerő fejlesztése:

Súlyzós edzéssel:

- guggolások különböző terpeszhelyzetekben
- Kitörések
- Ülő lábhajlítás
- Combhajlítás

A súly megválasztása az egyén edzettségi állapota szerint, de célszerű akkora teherrel dolgozni amivel még képes 8-10 ismétlést végrehajtani. Ezt 4-6 szériában ismételni. Pihenő 1-2 perc.

Szökdelések (békaszökdelés), ugrások egy lábon 4 x 30 - 40 méter. A táv megtételében a legkevesebb ismétlésszámra törekvéssel.

Fokozó futások, rövid távú sprintek: 3 x (3 x 20, 4 x 30, 5 x 40) méter



Hajlított karú függés

A hajlított karú függés az izometriás vagy tartásos (statikus) gyakorlat, mely izomműködés hatására az izmok feszülése, tónusa nő meg, hosszúságuk nem változik, az ízületekben mozgás nem jön létre.

Ajánlott edzés hetente kettő, vagy maximum három alkalom.

A kar és vállöv erősítésének módjai a hajlított karú függés gyakorlatához:

Saját testsúly igénybevételével:

- nyújtott karú függés (statikus) 2x 50mp
- hajlított karú függés (statikus) 3x 40mp
- alaplendület nyújtón 10x
- vándormászások bordásfalon 3 x 10 méter
- húzódkodás bordásfalon legfelső lécen 2x 8 db
- húzódkodás, nyújtón tarkóra, mellhez, szűk fogással 3 x 3 x 8 db

Súlyzós edzések:

Kar:

Egykaros karhajlítás ülve

(6 x 6 db)

Koncentrált karhajlítás (törzs egyenes)

(6 x 10)

Kétkaros karhajlítás állva (6 x 10)

Egykaros tricepsznyújtás (6 x 10)

Tricepsz – letolás (6 x 10)

Váll:

Nyomás elől, ülve (6 x 8-10)

Oldalemelés állva (6 x 10)

Egykaros nyomás (6 x 10)

Döntött törzsű oldalemelés

Ülve: (5 x 10)

Csigás oldalemelés (5 x 12)

Alkar: csuklójhajlítás (4 x 10)



Fekve-nyomás

Bemelegítésnek nyomjunk 20-30-at az üres rúdca lassú leengedéssel. Az első ismétlést akkor kezdjük el, amikor kivettük a rudat a villából és kinyújtott karral a mellkasunk felett tartjuk. Tilos a rudat rögtön a villából a mellkasunkra tenni! A nyomás vonala egyenes kell, hogy legyen. A nyújtott karunkból egyenesen, lassan, leengedjük a rudat a mellkasra. Érezzük a mellizom megnyúlását, ez nagyon fontos! Majd nyomjuk ki határozott mozdulattal! Leengedéskor nagy levegőt veszünk, kinyomáskor erőteljesen kifújuk! Teljesen kezdőként elég 10-15 ismétlés összesen 30 kg-mal, tehát tegyünk két ötkilós tárcsát a rúdra. Végezzünk 3 sorozatot, a pihenőidő kb. egy perc.

A mozdulatsor megismerése, bevésése elsajátítása, az ízületek megerősítése után, kerülhet sor magára a fekve-nyomás mennyiségi növelésére, a darabszám és súly emelésére.

Alapvetően befolyásoló tényező az, hogy a gyakorló személy kezdetben milyen erőnléti állapotban van, korábban végzett-e ilyen gyakorlatot.

Ajánlott edzés hetente egy, vagy maximum két alkalom.

A súly megválasztása az egyén edzettségi állapota szerint, de célszerű akkora teherrel dolgozni amivel még képes 8-10 ismétlést végrehajtani. Ezt 4-6 szériában ismételni. Pihenő 1-2 perc. Majd minden edzés végén érdemes megpróbálni a felmérési szint teljesítését (nőknél 25 kg férfiaknál 60 kg.). Ha könnyedén eléri a maximum ismétlést (25 db.), akkor növelheti a terhelést.



2000m-s síkfutás

Tervezett felkészülési idő 5 hét.

1.hét

Hétfő 3000 m (5-6 p/1000 m) - 60-70 % erő kifejtéssel, pulzus 140-160 ütés/perc

Szerda 4000 m (5-6 p/1000 m) 60-70 % erő kifejtéssel, pulzus 140-160 ütés/perc

Péntek 4000 m (5-6 p/1000 m) 60-70 % erő kifejtéssel, pulzus 140-160 ütés/perc

2.hét

Hétfő: 4000 m folyamatos futás (5 p/1000 m) 60-70 % erő kifejtéssel, pulzus 140-160 ütés/perc

Szerda: 3 x 800 m teljes pihenő (3-4 p) 70 % erő kifejtéssel, pulzus 150-170 ütés/perc

Péntek: 2 x 1000 m teljes pihenő (3-4 p) 70 % erő kifejtéssel, pulzus 150-170 ütés/perc

3.hét

Hétfő: 4000 m folyamatos futás (5 p/1000 m) 60-70 % erő kifejtéssel, pulzus 140-160 ütés/perc

Szerda: 4 x 400 m teljes pihenő (3-4 p) 90 % erő kifejtéssel, pulzus 160-180 ütés/perc

Péntek: 3 x 800 m teljes pihenő (3-4 p) 90 % erő kifejtéssel, pulzus 160-180 ütés/perc

4.hét

Hétfő: 4000 m folyamatos futás (5 p/1000 m) 60-70 % erő kifejtéssel, pulzus 140-160 ütés/perc

Szerda: 10 x 200 m részleges pihenő (3p) 90 % erő kifejtéssel, pulzus 160-180 ütés/perc

Péntek: 2 x 800 m részleges pihenő (3p) 90 % erő kifejtéssel, pulzus 160-180 ütés/perc

5.hét

Hétfő: 3000 m folyamatos futás (4 p/1000) 60-70 % erő kifejtéssel, pulzus 140-160 ütés/perc

Szerda: 3 x 800 m teljes pihenő (3-4 p) 90 % erő kifejtéssel, pulzus 160-180 ütés/perc

Péntek: 2 x 1000 m teljes pihenő (3-4 p) 70 % erő kifejtéssel, pulzus 150-170 ütés/perc

Magosi Zsombor
testnevelő tanár

