

**A SZÁRAZ FELKÉSZÍTÉS
ELMÉLETE ÉS GYAKORLATA
A JÉGKORONGSPORTBAN
14 ÉVES KORIG**

MÁHL KRISZTIÁN • HORVÁTH ARNOLD • GÉCZI GÁBOR

A SZÁRAZ FELKÉSZÍTÉS ELMÉLETE ÉS GYAKORLATA A JÉGKORONGSPORTBAN 14 ÉVES KORIG



Budapest, 2020

Szerzők:

MÁHL KRISZTIÁN

testnevelő tanár,
jégkorong és atlétika edző

HORVÁTH ARNOLD

testnevelő tanár,
jégkorong és torna edző

DR. GÉCZI GÁBOR

testnevelő tanár, jégkorong szakedző,
tanszékvezető egyetemi tanár

Olvasószerkesztő:

Krasovec Ferenc

© Máhl Krisztián, Horváth Arnold, dr. Géczy Gábor (2020)

ISBN: 978-615-80712-5-3

Kiadja a Magyar Jégkorong Szövetség
(1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.)
A kiadásért felel Sipos Levente, a szövetség főtitkára

Tördelés és nyomdai munkák: Ikon-M Advertising Kft.

TARTALOM

ELŐSZÓ.....	7
BEVEZETŐ	9
Állóképesség-fejlesztés.....	15
Jégkorong-specifikus állóképesség-fejlesztés.....	17
Gyorsaságfejlesztés.....	20
Jégkorong-specifikus gyorsaságfejlesztés	22
Erőfejlesztés.....	24
Jégkorong-specifikus erőfejlesztés	27
Ízületi mozgékonyaság és izomlazaság	29
A jégkorong-specifikus ízületi mozgékonyaság és izomlazaság fejlesztése	31
Koordinációfejlesztés.....	32
Jégkorong-specifikus koordinációfejlesztés	35
AZ EDZÉS FELÉPÍTÉSE, ELEMEI	37
Bemelegítés.....	37
Fő rész.....	39
Levezetés	40
Regeneráció és pihenés.....	41
EDZÉSTERVEZÉS, -SZERVEZÉS.....	42
A SZÁRAZ EDZÉS FELADATAI, GYAKORLATAI	51
Gimnasztikai gyakorlatok	52
Mobilizáció	57
Izometrikus (statikus) gyakorlatok	60
Járás- és futóiskola.....	62
Szökdelés, szökdelőiskola	66
Járás, futás.....	69
Sport- vagy koordinációs létra.....	72
Labdagyakorlatok	78
Kötélhajtás-kötélugrás	84
Zenés gimnasztika és a Tabata-módszer	85
Gátiskola, gátszökdelés, magasba-mélybe ugrások.....	86
Lépcső, emelkedő és lejtő használata	89
Utánzó, állatutánzó járások.....	91
Padgyakorlatok	92
Zsámolyhasználat.....	96

Akadálypálya	100
Egyensúlygyakorlatok	100
Ütőkezelés (stickhandling)	102
Medicinlabda-gyakorlatok	104
Gumiszalag-, gumikötél-, gumihurok-gyakorlatok	106
Páros versenyek, küzdőjátékok	108
Társhordások	114
Fittlabdagyakorlatok	116
TRX	118
Húzódzkodás, tolódzkodás, kötél- és rúdászás	121
Köredzés	123
SMR- vagy masszázshenger	124
Nyújtás (stretching)	125
A játék	132
UTÓSZÓ	133
MELLÉKLET	135

ELŐSZÓ

Kedves Olvasó!

Hazánkban a jégkorongidény szezonális jellegű, az egyesületek 5-9 hónapon át tudnak jeget biztosítani sportolók számára. A jégpályák telítettsége miatt csak (az U16 korosztályig általános iskolába járnak a sportolók, így hétköznap csak 15-20 óra között tudnak edzeni) kevés a jégidő, sok esetben épphogy elégséges szintű. Ráadásul, a tárgyi feltételek a kisebb csapatoknál erősen hiányosak. Ilyen kondíciókkal hogyan juttassuk el a sportolókat, velük együtt a sportágot a nemzetközi mezőny színvonalára? A válasz egyértelmű: *magas színvonalú száraz edzésekkel!*

A száraz edzések több szempontból is elengedhetetlenül fontosak a hokisok felkészülésében. Az alapozó és az átmeneti időszakban a későbbiekben szükséges képességek és készségek (amelyekre a sportági technikák épülnek) alapozhatók meg, juttathatók magas szintre. Jeges edzések előtt vagy után előkészítő, illetve levezető munkát kell végeztetni a tanítványokkal. A folyamatos képességfejlesztés meghálálja majd a befektetett időt és energiát. A jól koordinált, ügyes, erős és szívós játékosok a jégen végzett sportágspecifikus technikákat gyorsabban veszik át, készségeik ugrásszerűen gyarapodnak, fáradás nélkül képesek több tucat ismétlésre.

A jégkorong aszimmetrikus sportág, a szárazon végzett gyakorlatokat minden irányba gyakoroltatva sokat lehet tenni a gyermekek egészséges fejlődése érdekében.

Könyvünk bevezető részében a sportág száraz edzésein használandó fogalmakat tisztáztuk, illetve jól alkalmazható, alkalmazandó módszereket mutattunk be, melyeket általános gyakorlati tanácsokkal egészítettünk ki. A fő részben a motoros képességek fejlesztéséhez szükséges gyakorlatok gyűjteményét rendszereztük. Szerencsésnek mondhatják magukat azok, akik tornateremben tudnak készülni, azonban nagy számban állnak rendelkezésre szabadban elvégezhető gyakorlatok is a játékosok képzésére. Szeretnénk azonban leszögezni, hogy számtalan módszer és feladat létezik a test edzésére, könyvünkben a teljesség igénye nélkül válogattuk össze a jégkorongozók sokoldalú képzéséhez használható gyakorlatokat.

A jégkorong csapatjáték, emiatt a játékos feladatok és a sportjátékok szerves részei a száraz felkészítésnek. Erre a részre azonban nem térünk ki, mivel az MJSZ 2019-ben megjelent kiadványa (Kovács K. és Géczi G.: *Jégkorongozók komplex fejlesztése játékokkal*) részletesen feldolgozza a témakört.

Reményeink szerint az edzők és egyéb sportszakemberek előszeretettel fogják forgatni kiadványunk lapjait és gyakorlati munkájukhoz használni fogják a közel 900 darab, a könyvhöz készített videóklipet is.

Máhl Krisztián, Horváth Arnold, dr. Géczi Gábor

BEVEZETŐ

„Mozogj jól, majd mozogj gyakran!”

Gray Cook¹

A sportágak általában, de a jégkorong különösen komoly követelményeket állít a sportolók elé, hiszen a sportági körülmények (nagyobb mozgássebesség, védőfelszerelések, palánk) és a versenyszabályok (cserék száma, testjáték) megkövetelik a magas szintű felkészülést. A legfontosabb edzéselméleti alapelvek természetesen a jégkorongban is érvényesek, például az edzések és versenyek terhelése által kiváltott stressz hatására, a pihenés (ezen belül az alvás különösen fontos) alatt a regenerációs folyamatok (szuperkompenzáció elve) során a sportoló szervezete elkezd alkalmazkodni az igénybevételhez, javítva a fizikai teljesítőképességet, azaz egyszerűen fogalmazva, a sportteljesítményt. Előbbieknek bizonyos képességeket figyelembe véve az egyén fejlődését kell követnie, azaz a biológiai vagy fejlődési életkornak, nem pedig a naptári életkornak (akceleráció, retardáció – korán, átlagosan és későn érők problémája) kell megfelelnie. A prepubertásban, a pubertásban és a korai posztpubertásban a képességek, készségek fejlődésének szenzitív időszakai vannak (a mozgáshoz szükséges valamelyik képesség sokkal hatékonyabban fejleszthető, mint más időszakban), melyek kihasználásával gyorsítani lehet az edzések által kiváltott hatások adaptációját.

A jégkorongozók általában speciális, a teljesítmény fokozására, illetve fenntartására használt edzéseszközökkel végzik az edzéseket. Az edzés általánosan használt eszközei a gyakorlatok, a tesztek, valamint a különféle segédeszközök (létra, svédsekrény stb.). Az élsportban már más eszközök is feltűnnek (hipoxiás kamra vagy a transzkraniális egyenáram-stimuláció – tDCS). A megfelelő hatás elérésének érdekében a teljes folyamatot holisztikusan kell értelmezni, ugyanakkor az edzésekre jellemző a hármas tagolás, azaz a rövid, közép- és hosszú távú célok határozzák meg az egyén affektív, kognitív, motoros és szociális szférájának fejlesztését. Az edzés általában három fő egységre (bevezető, fő és levezető) részre osztható. Az alkalmazott edzésmódszerek pedig cél szerint változnak, azaz technikai, taktikai képességet/készséget vagy motoros képességet kíván fejleszteni az edző. Különböző teszteketszerű használni az edzés hatékonyságának mérésére, és a kapott adatok segítségével megállapítható, hogy milyen irányú és mértékű a sportoló teljesítményében történt változás.

¹ Gray Cook gyakorlott erőnléti edző, a funkcionális edzések technikáinak tökéletesítésével és fejlesztésével foglalkozik.

Az edzés kiemelt feladata a fokozatos fizikai és pszichikai terhelés, az egyes sportágak technikai és taktikai elemeinek megtanítása, valamint az ezek általi pozitív személyiségfejlesztés.

Az edzettség összetevői:

- morfológiai változás (testösszetétel/testarányok);
- mozgásszervi tulajdonságok (állóképesség, erő, gyorsaság, ízületi hajlékonyság);
- szív-keringési és légzési tulajdonságok;
- fejlettebb anyagcsere;
- kiegyensúlyozottabb idegrendszeri működés.²

Az edzés hatásainak jellemzői *Molnár* és munkatársai szerint:

- a jobb eredményre való törekvés megjelenése (komolyabb igény szint kialakulása a sportolóban és az edzőben);
- rutin kialakulása (a mindennapos edzés a sportoló életének részévé válik);
- önállóságra törekvés, az egyéni képzésre való igény megjelenése;
- a motoros képességek, a sportági technikai és taktikai fejlődés, valamint a személyiség formálódása.³

A sportteljesítmény genetikailag ugyan nagymértékben meghatározott, ugyanakkor a sportoló környezete (gazdasági, szociális és pszichológiai háttere) dinamikusan alakítja. Kiváló sportteljesítmény eléréséhez a fizikai, mentális és környezeti tényezők harmonikus működése elengedhetetlen.

A sportteljesítmény két összetevőből, a teljesítőképeségből és a teljesítőkészségből áll. A teljesítőképeség a sportoló motoros (kondicionális és koordinációs) képességeinek, technikai és taktikai tudásának, valamint szellemi képességeinek megjelenése az edzés/verseny során, míg a teljesítőkészség az aktuális érzelmi és motivációs állapotának megnyilvánulása edzésen vagy versenyhelyzetben. Az edző feladatához mindkét összetevő fejlesztése tartozik, elsősorban a teljesítőképeségé, a teljesítőkészség esetében a szülők, ismerősök és sportpszichológusok is be tudnak segíteni a munkába.

A sportolók képességei és készségei egymásra épülnek és visszahatnak egymásra (1. ábra), melynek megértése kulcskérdés a jégkorongozók fejlesztésében.

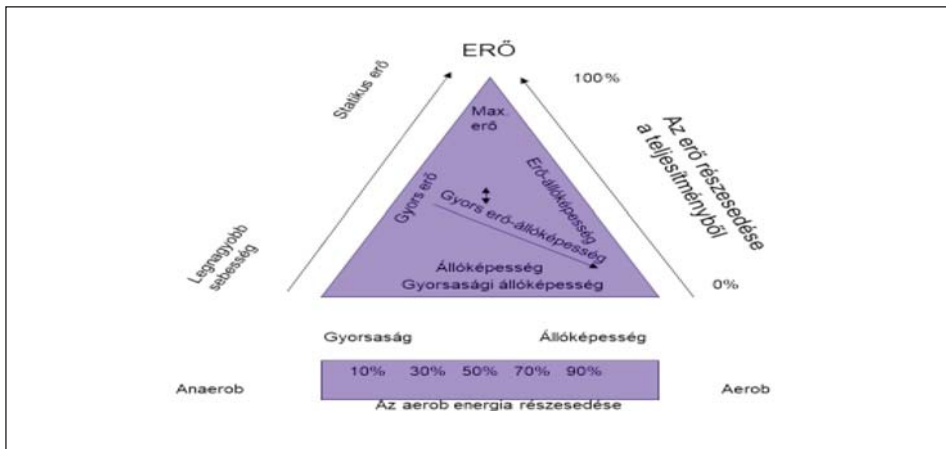
² Polgár T., Szathmáry Z. (2011): *Motoros képességek*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.

³ http://www.jgyzk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_motoros/index.html



1. ábra. A teljesítménypiramis a sportban⁴

A teljesítőképességnél megemlített kondicionális képességek is összefüggő rendszert alkotnak, melynek ábrázolása talán még szemléletesebb (2. ábra).



2. ábra. A fő kondicionális képességek összefüggései

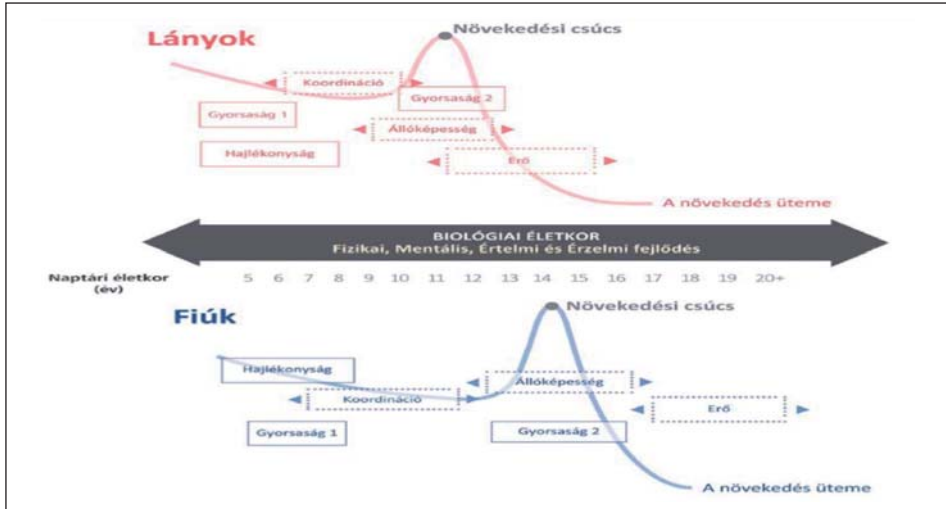
Amint a 2. ábrán is látható, a mozgásoknak mindig van állóképességi, erő- és gyorsasági összetevője és ha bármelyik hiányzik, nem jön létre a mozgás. Sok szerző a kondicionális képességek közé sorolja az *ízületi mozgékonytságot* (a szükséges ízületi mozgáskiterjedést) és az *izomlaxaságot* (feltétele a mozgáshoz szükséges optimális izomtónus elérésének), valamint a *hajlékonyságot* is, melyek szerintük szintén feltételei (kondíciói) a mozgásnak.

⁴ Cook, G. (2010): *Movement; Functional Movement System*. On Target Publication, Aptos, USA.

A másik nagy csoport a *koordinációs képességek* halmaza, melynek megjelenése mozgás közben jelentkezik. Ide tartozik

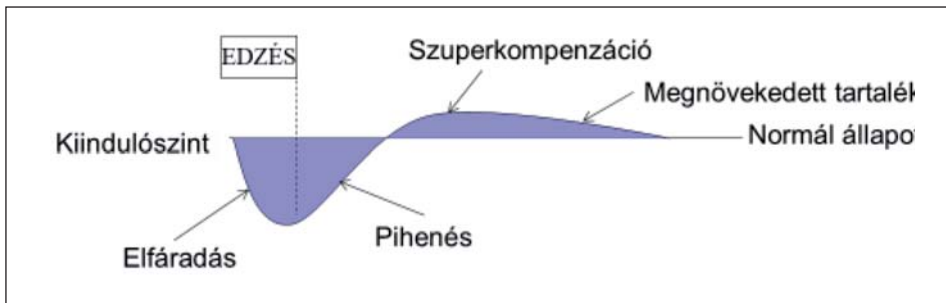
- a *gyorskoordinációs képesség* (az antagonisták ellentétes összehúzódási és elernyedési képessége – például futásnál a combfeszítő izomösszehúzódását előzze meg az ellentétes működésű combhajlító izom elernyedése);
- az *egyensúlyozó képesség* (lehetővé teszi, hogy testét a kívánt helyzetben tudja tartani a sportoló állás vagy mozgások közben);
- a *mozgásátállítódás* (az a tulajdonság, amellyel a sportoló mozgását megfelelően alakítja át a folyton változó helyzetekre reagálva);
- a *térbeli tájékozódó képesség* (a sportoló saját helyzetéhez képest az álló és mozgó személyek vagy tárgyak egymáshoz viszonyított távolságának, tempójának, haladási irányának észlelése);
- a *kinesztetikus differenciáló képesség* (a sportoló saját maga által végrehajtott mozgásának térben, időben, valamint dinamikában mutatott jegyeinek tudatos megértése és megváltoztatása (izomellazulás, mozgásgazdaságosság);
- a *ritmusképesség* (jellemzője az ütemszerűség, a különböző szintű szabályozó körök harmonikus együttműködését feltételezi és a ritmusérzéken alapul).

A sportolók motoros képességeinek fejlesztése kulcskérdés, melyben léteznek *kritikus* (bizonyos életkor után nem, vagy csak nagyon nehezen fejleszthető a képesség – elsősorban az alapvető mozgásformák esetében használjuk a kifejezést) és *szenzitív időszakok* (az adott képesség edzhetősége és ezáltal fejlődése is maximális). A szenzitív időszakon kívül is lehet és kell is fejleszteni az adott képességet, azonban kisebb fejlődés érhető el. Az eddigi sporttudományi kutatások eredményei (hangsúlyozottan eddig, minden bizonnyal ezek is a biológiai életkortól függenek, csak még nem kutatták és publikálták) a gyorsaságot és a hajlékonyságot naptári életkorban határozták meg (folytonos vonallal jelzett téglalapok), míg a biológiai életkortól függenek a pontozott vonallal jelzett képességek szenzitív időszakai (3. ábra).



3. ábra. A motoros képességek szenitív időszakai⁵

A fizikai terhelések (edzések és mérkőzések) után, a regeneráció időszakában a sportolók szervezetében adaptáció indul be, mely a stresszhez (a megváltozó külső környezeti feltételekhez) való alkalmazkodást jelenti. Ez az anabolikus (felépítő) anyagcsere-folyamatok eredménye (amelyek pihenésnél túlkompenzálnak és ebben az időszakban célszerű a következő edzést megtartani), melynek következménye sok egyéb mellett lehet például a vázizomzat hipertrofizációja vagy a sűrűbb kapillarizációja, melyet *Yakovlev* írt le a *szuperkompenzáció elve* (4. ábra) elnevezéssel.⁶ Alkalmazkodnak az érzékszervek (habituáció jelensége) is, igaz hosszabb idő kell ahhoz, hogy az idegrendszeri válasz nagysága csökkenjen az ingerek sorozatára. Nem lehet azonban a végtelenségig növelni a teljesítőképességet, minél magasabb szinten van egy sportoló, annál nehezebb növelni azt.

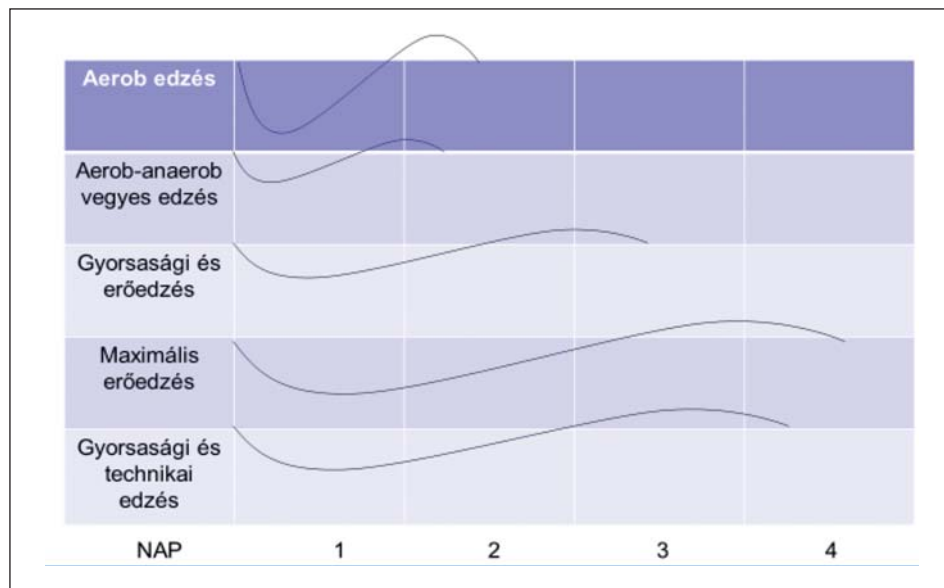


4. ábra. A szuperkompenzáció elve

⁵ Balyi, I., Way, R. (1995): Long-term planning of athlete development: The training to train phase. *B.C. Coach*, 2-10.

⁶ Yakovlev, N. N. (1967): *Sports biochemistry*. Deutsche Hochschule für Körperkultur, Leipzig.

Szorosan kapcsolódik a szuperkompenzáció elvéhez, hogy a képességek fejlesztése után a regenerációs idő is különbözik (5. ábra).



5. ábra. A regenerációs idő edzéstípusonként⁷

A fenti ábrán látható regenerációs időszak lerövidíthető, amennyiben a sportolók speciális regenerációs technikákat is alkalmaznak.

Radák szerint az alkalmazkodás sejtszinten kétféle lehet. Túl erős inger a *sejt elhalását* (apoptózis – egyben védekező mechanizmus is a DNS-hibákból adódó rákos elváltozások ellen) okozhatja, vagy a *sejt megnöveli az ingerrel (edzés) szembeni ellenálláshoz szükséges fehérjék és egyéb sejtösszetevők (pl. mitokondriumok) mennyiségét.*⁸

Amennyiben a sportolói szervezet egészét tekintjük, az alkalmazkodásnak három jól elkülöníthető fázisa van:

1. az *anyagcsere változása*, ami 2-3 héten belül beindul;
2. az *első testi változások*, melyek 4-6 hét alatt jelennek meg (pl. izomnövekedés), míg a nagy terhelések miatti „átalakulások – deformitások” a vázrendszerben (csontok, inak, támasztó szövetek) esetében ez akár 1,5-2 év is lehet;
3. a *szabályzás (központi idegrendszer) tartós alkalmazkodása* általában 3-6 hónap alatt zajlik le.

⁷ Olbrecht, J. (2000): *The science of winning: Planning, periodizing and optimizing swim training*. F&G Partners, Partners in Sports. Tienen, Belgium.

⁸ Radák Zs. (2016): *Edzésélettan*. Radák Zsolt, Budapest.

Állóképesség-fejlesztés

Az állóképesség kondicionális képesség, azoknak az élettani folyamatoknak az összessége, amelyek a nagy fizikai megterhelés mellett a szervezet homeosztázisát, azaz a belső egyensúlyát bizonyos időtartamban tartja fenn. *Nádori* megfogalmazásában az állóképesség nem más, mint a szervezet, fáradással szembeni ellenálló képessége hosszan tartó erő kifejtés alatt. Az állóképességi munkavégzés esetén az izmok vérellátása és az aerob enzimaktivitás fokozatosan növekszik.⁹

A mozgásokhoz szükséges izomzat alapvetően genetikailag meghatározott arányban, minden embernél kevert formában van jelen. A vörös izomrostok lassú kontraktilitásúak, míg a fehérek gyors rostként ismertek, melyek a beidegzésükben térnek el egymástól. A kisülési frekvencia (ingersűrűség) tekintetében van nagy különbség, hiszen a vörös rostok alacsony, míg a fehér rostok magas frekvenciával működnek. Megfelelő speciális edzőmunkával azonban valamennyi változást lehet generálni a működésben, azaz a vörös izomrostok ereje, gyorsasága javítható, míg a fehér izomrostokat is kitartóbb működésre lehet készíteni.¹⁰

A mozgások elvégzéséhez nélkülözhetetlen energia előállításához szükséges anyagsere-folyamatok alapján meg tudunk különböztetni *aerob* (a légzés által felvett oxigén elegendő a munkavégzéshez, relatív kis erő kifejtésnél), illetve *anaerob* állóképességet (ezen belül két nagy mechanizmus működik, tejsav termelődése nélkül – *alaktacid* és laktáttermelő – *laktacid*). Ez a három energiaforrást biztosító rendszer nem külön-külön, hanem mindig egyszerre működik, az aktuális domináns jellegű mozgás intenzitásától és időtartamától függ. Az anaerob alaktacid energia felhasználása a 10-15 mp időtartamú, a legnagyobb erő kifejtést igénylő mozgásoknál domináns. Ezután indul az anaerob laktacid rendszer működésének erősödésével a tejsav termelődése, mely még mindig nagy erő kifejtést tesz lehetővé a sportoló számára, azonban 30-120 mp után a mozgás intenzitása elkezd észrevehetően csökkenni kezd. Ezután a mozgás olyan intenzitási zónába megy át, amikor a sportoló a légzés által felvett oxigén fedezi a felhasznált mennyiséget, azaz aerobbá válik. Ha a sportolónál később lép fel az oxigénhiányos állapot, illetve a tejsavtűrése jobb a társaiénál, akkor ezek a jelenségek jobb sportteljesítmény elérésére teszi őt képessé. A mozgásaktivitási időtartam alapján *rövid*, *közép*- és *hosszú távú* állóképességet tudunk megkülönböztetni.

⁹ Nádori L. (1981): *Az edzés elmélete és módszertana*. Sport Kiadó, Budapest.

¹⁰ Osváth P. (2009): *Sportegészségügyi ismeretek*. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság, Budapest.

A gazdaságos mozgásvégrehajtás, a megfelelő mozgástechnikai elemek alkalmazása, a sportoló élettani funkcióinak harmonikus működése jellemzi a jó játékosokat/versenyzőket. Amint a bekezdést bevezető mondatból is kiderült, az állóképesség egymagában nehezen értelmezhető, hiszen a másik két kondicionális képességgel (erő és gyorsaság) együtt fog megjelenni a gyakorlatban. Az állóképesség azonban kölcsönhatásban van a többi kondicionális képességgel, ami alapján meg tudjuk különböztetni a különböző fajtáit:

- alap-állóképesség – a ciklikus mozgások tartós és gazdaságos fenntartására;
- erő-állóképesség – a hosszan tartó, magas intenzitású erőkifejtéseknél van szerepe;
- gyorsasági állóképesség – nagy sebességű mozgások ismételt végrehajtásának képessége.

Azonban az aktuális sportteljesítményt a sportoló mentális állapota, érzelmi és érzékszervi fáradtsága is jelentősen befolyásolja. A motoros fáradásnak azonnali és félreérthetetlen fizikai jelei vannak (pl. fokozott légzés, verejtékezés), de az érzelmi alapú fáradtság (fásultság, kimerültség) jelei később jelentkeznek és kipihenésük tovább is tart általában.

Összegezve az előzőket: a sportban általában azok a győztesek, akik legalább olyan szinten bírtokolják képességeiket, mint az ellenfeleik, jó állóképességgel rendelkeznek, azaz többször, illetve hosszabb ideig képesek reprodukálni a gyorsaságot és erőt igénylő mozgássorokat.

Jégkorong-specifikus állóképesség-fejlesztés

Egy jégkorongozó fizikai felkészítése során a gyorsaság és az erő meghatározó a test-elleni küzdelemben, viszont ezeket a képességeket a mérkőzés teljes egészében (ami lehet 65 perc a hosszabbításoknál vagy akár még plusz harmadok is a playoffban) megfelelő hatékonysággal kell tudnia használni, amihez kiváló állóképesség is szükséges. A jégkorong bioenergetikája jelentősen eltér a többi sportágétól, hiszen a játékosok becsérelnek, majd rövid, nagy intenzitású sprintek után elhagyják a játékerteret és pihenőik vannak (4 soros játéknál 1/4-5 munka-pihenés rációt tesz lehetővé a mezőnyjátékosok részére a mérközéseken). Ezek az értékek a harmadokon belüli munkavégzést mutatják, a bemelegítés utáni, illetve a mérkőzés két szünete általában 15-16 percnyi teljes pihenőt biztosít a sportolóknak. Szakértői becslések alapján a hokisták 70-80%-ban az anaerob energiarendszert használják, melyet az 1. táblázat is jól szemléltet.

11. táblázat. Az emberi test energiaellátó rendszereinek részvétele mérkőzés közben¹¹

AZ AKTIVITÁS TÍPUSA	AZ ENERGIARENDSZER RÉSZARÁNYA (%)		
	Anaerob alaktacid	Anaerob laktacid	Aerob
5 mp gyorsmozgás (felgyorsulás)	85	10	5
10 mp kemény korcsolyázás	60	30	10
30 mp folyamatos mozgás	15	70	15
50-60 mp csere (szakaszos sprint, irányváltás, fékezés)	10	60	30
Cserék közötti pihenés a padon	5	5	90

A specifikus állóképesség szempontjából talán a pulzusmegnyugvás gyorsasága a legfontosabb, hiszen a teljes erőbedobású csere után a padon a pulzusszámnak – felnőtt játékosok esetében – 100 ütés/perc (BPM) alá kellene visszaesnie. Joggal vetődhet fel a kérdés, hogy a rendkívül gyors játékhoz milyen módon kell az állóképességet fejleszteni. Korábban az aerob állóképesség fejlesztésére különösen nagy gondot fordítottak a szakemberek a szív és a vázizmok sűrűbb kapillarizációjának (jobb vérellátás) kialakulásában betöltött szerepe miatt. Valójában az aerob kapacitás növelése érdekében végzett aerob állóképességi edzés katasztrofális eredményeket hoz(hat), különösen a

¹¹ Donskoi, A. (2016): *Physical Preparation for Ice Hockey: Biological Principles and Practical Solutions*. AuthorHouse, Bloomington, Indiana.

fiatalabb sportolóknál és a kevésbé dinamikus izomzattal rendelkező játékosoknál. *Sőt, a sejteknél fellépő oxigénhiány, mint inger az anaerob munkavégzés esetén is beindítja a kapillarizálódást a vázizmok és a szív esetében egyaránt, valamint a magas intenzitású anaerob terhelés növeli az aerob állóképesség szempontjából fontos mitokondriumszámot a vázizmokban.*¹²

Sok edző megköveteli a játékosok aerob állóképességének magas szintjét, mert a nyolcvanas-kilencvenes években az edzéselméleti szakemberek azt állították, hogy a hatékony aerob rendszer elősegíti a gyorsabb regenerációt a cserék között a padon. Ez a nyolcvanas években az edzői tudatba beépült torzuláson alapuló egyszerűsítés gyakorlatban volt még a sporttal foglalkozó tudósok körében is. Az igazság az, hogy a fiziológusoknak egyszerűen nem volt egy másik, könnyen használható tesztjük, amely az összes állóképességi komponenst mérte volna. Ez volt a klasszikus eset arra, hogy „amikor egyetlen szerszámod van és az egy kalapács, akkor minden úgy néz ki, mint egy szög”. A logika egyszerűnek tűnt, bár a jó hokijátékosokról lehetett látni, hogy aerob módon kevésbé alkalmazkodtak, emiatt az egyszerű megoldás a mennyiség emelése volt. Egy másik oka lehetett ennek az erős sztereotípiának, hogy az aerob edzéseket könnyebb tervezni, végrehajtani és mérni, különösen, ha összehasonlítjuk a sebesség és az erő edzésével. *Francis* két nagyon fontos, a jégkorongozók fejlesztéséhez is kapcsolódó megállapítást fogalmazott meg: 1. egy sprinterből könnyű állóképességi sportolót faragni; 2. az aerob állóképességi munka mennyiségét limitálni kell, hogy a kevert típusú izomrostok ne alakuljanak át lassú (vörös) rosttá”.¹³

Boyle talán még érzékletesebben ír erről: „ha lassan edzel, lassú leszel... Amire egy kiváló jégkorongozónak szüksége van, az a gyorsaság és a dinamikus erő, nem a nagy aerob kapacitás. A mérkőzés (és ezáltal az azt imitáló edzések is) során nagyon anaerob jellegű mozgások hihetetlen nagy stresszt és ezáltal megfelelő alkalmazkodást okoznak a játékosok anaerob energiaellátó rendszerében. Nem megfelelő tudású edzők által nyáron egyénileg képzett játékosok >kidolgozzák magukat a bajnokságból<, melyre jó példa a csak vagy jobbára aerob jellegű szezonon kívüli programok elvégzése. A kiváló, magasan képzett játékosokat nem befolyásolja olyan hátrányosan az effajta munkavégzés, mint a kiegészítő játékosokat. A marginális játékosok általában alacsonyabb függőleges felugrásokat tudnak produkálni, és gyengébb anaerob teljesítménnyel rendelkeznek (a Wingate 30 másodperces sprinteszt alapján), mint a magasan képzett társaik. Leegyszerűsítve ez azt jelenti, hogy ezek a játékosok már hátrányban vannak, amit egy aerob irányú edzésprogram csak növelni fog. A hagyományos aerob edzést (hosszan tartó lassúság) nem célszerű jégkorongjátékosok részére elrendelni, kivéve, ha regenerációs célokra és ritkán használják fel. Ehelyett az anaerob edzés melléktermékeként kell az aerob rendszert fejleszteni. Az intervallum edzés (anaerob intervallumok) általában megtartja a visszatérő pulzusszámot az aerob tartományban (120 BPM felett), ha a pihenőidőket megfelelően szabályozzák, akkor az intervallum edzés az aerob kapacitást is

¹² Weston, M., Taylor, K. L., Batterham, A. M., Hopkins, W. G. (2014): Effects of low-volume high-intensity interval training (HIT) on fitness in adults: A meta-analysis physiology of controlled and non-controlled trials. *Sport Medicine*, 44(7): 1005-1017.

¹³ Francis, C. (1997): *Training for speed*. TBLI Publications, Ottawa, Ontario.

nagymértékben fogja fejleszteni. Ez nyilvánvalóan egy a jégkoronghoz ideális, sportspecifikusabb módszer az aerob energiarendszer edzéséhez egy anaerob sportot űző versenyző számára.

A jégkorongjátékos kondicionáltsági szintjét jégkorongspecifikus tesztekkel kell meghatározni, nem VO_2^{max} -teszttel. A VO_2^{max} azt mondja az edzőnek, hogy a játékosnak milyen hatékony az aerob rendszere, ugyanakkor semmilyen módon nem tudja prognosztizálni a teljesítményt a jégen. Nincs olyan adat, amely alátámasztaná a VO_2^{max} tesztelésének szükségességét a jégkorongosok számára. Inkább azt lehet mondani, hogy egy játékos magas VO_2^{max} -szintje jelezheti, hogy nem alkalmas egy ilyen szakaszos terhelésű sportág magas szintű üzésére, mint a jégkorong.”¹⁴

Kulcsfaktor tehát a jégkorongban az anaerob küszöb szintjét növelni (ekkor az anaerob metabolizmus és a tejsav gátolni kezdi az izmok működését, az izmok már kb. 4 mmol/l tejsavat termelnek), mely kitolja az anaerob glikolízis kezdési időpontját. Ebben az esetben az izmokban kevesebb tejsav képződik, mivel nő a helyi metabolizmus, a respirációs és keringési rendszer hatékonysága. Minél magasabb az anaerob küszöb, annál tovább marad a jó mozgáskoordináció, a gondolkodás határfoka és ezek által a teljesítmény szintje a játékosoknál.

Összegezve az eddigieket: minden életkorban használjunk a szárazföldi felkészítésben intervall edzéseket (a jeges edzések zöme ilyen jellegű terhelés) az anaerob állóképesség fejlesztésére, melynek melléktermékeként az aerob állóképesség is javul. A hagyományos aerob állóképességi edzéseket az edzőknek nagy gondossággal kell tervezniük, igazából az javasolható, hogy csak a tiszta felkészülés során, illetve a szezonban prevenció vagy regenerációs feladatként (bemelegítésnél és a levezetésnél) jelenjenek meg az edzéstervben.

¹⁴ Boyle, M. (2020): *Funkcionális edzés újrátöltve*. Jaffa Kiadó, Budapest.

Gyorsaságfejlesztés

A mozgások gyorsasági összetevőt is feltételeznek, mely az élsportban általában a nagy sebességgel történő feladatvégrehajtás során mutatkozik meg, a sportoló maximális reakálási és mozdulatsebességi kivitelezése mellett. Ez elsősorban a sportoló idegrendszeri szabályozó folyamatainak minőségétől függ, melyet általában valamilyen konkrét összefüggésben lehet értelmezni. A gyorsítás elsősorban a genetikailag meglehetősen determinált ideg-izom koordináció fejlesztését foglalja magába, amelynek fejleszthetősége korlátos. *Dubecz*¹⁵ szerint a gyorsaság olyan egységben megjelenő fizikai-szellemi képesség, ami a körülményektől függően egyénileg a lehetséges legrövidebb idő teszi lehetővé a cselekvést.¹⁶

A gyorsaság öt fázisból tevődik össze, melyből kettő fejleszthető (*dőlt* betűkkel jelölve) jól az edzéssel: 1. a külső inger az érzékszervben megjelenik, 2. az ingerület közvetítése a központi idegrendszerbe, 3. az ingerület áthalad az idegrendszeren és a döntés (cselekvési program meghatározása), 4. az ingerület útja a központból az izom felé, 5. a válasz-cselekvés végrehajtásának sebessége és minősége.

Három jól elkülöníthető gyorsaságkategória létezik, ugyanakkor a gyorsaság megjelenési formái bizonyos szempontokat figyelembe véve, igen változatosak lehetnek.¹⁷ Az első a *reakciógyorsaság*, mely lehet egyszerű (hangra, fényre, tapintásra) és választásos (helyzetnek megfelelő) ingerre történő. Az *aciklikus gyorsaság* elsősorban a mozdulat-, az ugró-, a dobó-, a rúgó- és az ütőgyorsaság formájában jelenik meg, az aciklikusság pedig a mozgás közben minden időpillanatban más-más izomcsoport összehangolt munkáját feltételezi. A *ciklikus gyorsaság* a mozgás közben állandóan ismétlődő mozgásrészekből áll, ilyenek például a felgyorsulás az elindulásoknál vagy a gyorskoordináció fenntartása futás, evezés vagy éppen úszás közben.

Nézzük a gyorsaság variációit:

Mozdulatgyorsaságnak nevezzük azt a gyorsasági kategóriát, amely általában a végtagok nagy sebességű elmozdulását írja le, azaz a teljes test nem mozdul el a helyéről. Minél bonyolultabb egy mozgássor, annál inkább a helyes technikai végrehajtástól függ a mozgás gyorsasága.

A *gyorsulási és lassulási képesség* talán az egyik legfontosabb kategória, hiszen a folyamatos gyorsítások és lassítások sok sportágot jellemeznek, köztük a hokit is. Azt mutatja meg, hogy az adott időtartam alatt a sportolók mekkora változást tudnak elérni a mozgásuk sebességében (milyen gyorsan érik el a maximális sebességüket vagy onnan állnak meg teljesen). *Radák* szerint a gyorsuláshoz az izomműködés elsősorban koncentrikus és akaratlagos, míg a lassuláshoz nagymértékben excentrikus és lehet akaratlagos (fékezés), illetve akaratlan (sérüléstől megvédő) is.¹⁸

¹⁵ http://www.jgyphk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_motoros/index.html

¹⁶ Dubecz J. (2009): *Általános edzésmélt és módszertan*. Rectus Nyomda Kft., Budapest.

¹⁷ Polgár T., Szathmáry Z. i.m.

¹⁸ Radák Zs. i.m.

A következő gyorsasági kategória a *maximális lokomotoros gyorsaság*, azaz a helyzetváltoztató gyorsaság, melyben a két legfontosabb mérőszám a haladási sebesség és a mozgások frekvenciája, melyhez a sportági technika magas szintű végrehajtása szükséges a sportoló részéről. A nagy erő kifejtést igénylő mozgásban a teljes mozgatórendszer az egyénre jellemző hatékonysággal vesz részt. Az előzőhöz kapcsolódóan, a *szupramaximális gyorsaság* is megjelenik alkategóriaként és elsősorban idegrendszeri adaptáció javításáról szól, az akaratlagosan elérhető legnagyobb sebesség fölötti helyzetváltoztatás (pl. lejtőn futás vagy gumikötéllel gyorsítás) során.

A *gyorskoordináció* szintén megjelenési formája a gyorsaságnak, azt mutatja meg, hogy a sportoló központi idegrendszere bonyolult mozgások esetében az egyes izomszövetek működését milyen szinten képes összehangolni, azaz az éppen folyamatban lévő mozgásprogram-szabályozás lefutási idejét és minőségét jelzi.

A *reakálási gyorsaság* elsősorban az idegrendszer szabályozó folyamatainak minőségétől függ, és nemcsak az egyszerű izomműködésről szól, hiszen lehet egyszerű jelre vagy éppen összetett szituációra adott döntési és cselekvési folyamat.

A *mozgásgyorsaságot* két jól elkülöníthető időszakban (ezek egyénileg akár nagymértékben is eltérhetnek) célszerű koncentráltan fejleszteni:

1. ~10 éves korig, mely az intenzív fejlődés szakasza (főleg az idegrendszeri fejlődés miatt, legszenzitívebb része a kora gyermekkor és az első gyermekkor közé esik);

2. a dinamikát biztosító hormonok (pl. növekedési hormon, tesztoszteron, ösztrogén, ACTH) megjelenésétől az egyén serdülésének végéig.

A könyvünkben megcélzott korosztályokban a gyorsaság fejlesztését kipihent állapotban célszerű végezteni, általában a bemelegítés után, míg a felnőtteknél már sűrűn fordul elő, hogy fáradt játékosoknál csináltatjuk a koncentráció fejlesztése miatt (a 60. percben vagy utána is megfelelő gyorsaság és koordináció szükséges az eredményességhez). A technikai kivitelezés minősége fontos, ennek romlásánál nem szabad tovább végezni a gyakorlatot. Helyes gyorsaságfejlesztésnél az ideg-izom koordináció is fejlődik és ezáltal a mozgástechnika, az anticipációs és koncentrációs képesség javul, a motiváció pozitív marad és az önbizalom nő.¹⁹

A gyorsaság fejlesztésének lehetséges módjai:

- a reakálás gyorsaságának javítása,
- maximális sebességre való törekvés,
- szupramaximális sebesség használata,
- erőfejlesztés (maximális és gyorsító),
- dinamikus sztereotípiák kialakítása (rutin),
- az inter- és intramuszkuláris koordináció javítása (gyorskoordináció),
- az izom elasztikusságának, lazaságának fejlesztése.

¹⁹ http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_motoros/index.html

Összegezve az eddigieket: sok sportágban a gyorsaság megfelelő fejlesztése alapvető fontosságú, utánpótláskorban először az idegrendszer érésekor (frekvencia növelésével és koordinált mozgás kialakításával) lehet fejleszteni, míg a második időszak a serdülőkor végén, a hormonális változásokkal jár együtt, amikor az erő növekedése nagymértékben segíti a versenyzők gyorsítását (a technika állandó csiszolása mellett).

Jégkorong-specifikus gyorsaságfejlesztés

A jégkorong a világ egyik leggyorsabb csapatsportja, hiszen a korong és a játékosok sebessége is jóval nagyobb a többi csapatsportágban tapasztalható sebességeknél. Ez adódik a korong méretéből, ami kisebb, mint a többi csapatsport által használt labdák mérete (kisebb a közegellenállása), a bot használatából (az erőkar nagyobb a játékszer felgyorsítására), a jég felületének természetéből (kisebb a csúszási, súrlódási együttható) és korcsolyázásból (a pengék kb. a kockacukor egyik oldalfelületének megfelelő területen érintkeznek a jéggel, emiatt a nyomás nagy és a jég felülete megolvadva vízfilmet képez a penge alatt, melyen jobban csúszik a korcsolya).

A gyorsaság a jégkorong szempontjából az egyik legfontosabb kondicionális képesség. Kanadában elterjedt mondás szerint: „*speed kills*”, azaz a gyorsaság öl. A sebesség nem csak egy korongos játékos esetében, a korongnélkülieknél is „öl”. A gyorsabban korcsolyázók gyorsabban eljuthatnak szabad területre és/vagy ellenfelekhez, korlátozva az ellenfelek lehetőségeit azzal, hogy időt és teret vesznek el tőlük.

A jégkorongban az említett gyorsaságfajták speciális mozgásokban nyilvánulnak meg, és a fontosságuk is más-más jelentőségű egy jégkorongozó sikerességében:

- *A mozdulatgyorsaság* minden jégkorongozónál fontos, de ez talán a kapusok esetében a legfeltűnőbb, hiszen a végtagok nagy sebességű, nagy kiterjedésű elmozdulásai náluk komoly védést, vagy annak hiánya gólt eredményezhet.

- *A maximális lokomotoros gyorsaság* (jégkorongos szaknyelven az agilitás vagy mozgékonyosság) a játéknak alapja. Feltétele a tökéletes korcsolyázótudás, melyet minden életkorban szükséges fejleszteni. A játék térbeli szerkezete állandóan változik, aminek a mozgással való lekövetése a legnagyobb feladat a játékosoknak. A jégkorong szempontjából, hiszen az előző gondolatmenethez kapcsolódóan a backcheckerek nagyobb maximális sebessége megakadályozhatja a kapura vezetést, vagy éppen több időt enged a nagyobb maximális sebességű csatárnak – gondoljunk itt például Connor McDavid megugrásaira. Sok edző nem megfelelően fejleszti ezt a gyorsaságot, azaz nem használja a teljes pályahosszt a gyorsaság szempontjából (csak kis területű játék vagy többkörös állóképességi korcsolyázás van terítéken a teljes pályán). *A szupramaximális gyorsaság* fejlesztése a játék gyorsítása szempontjából kulcskérdés, hiszen az ilyen nagy sebesség állítja nagy kihívás elé a test és az agy kapacitásait (jégen főleg gumikötéssel ajánlott a gyorsítás).

• A *gyorsulási* és a *lassulási képesség* nagyon fontos a jégkorongozás szempontjából, hiszen a gyorsulás során megszerzett helyzeti előnyt nagyon nehéz kompenzálni, ha csak a mérkőzéseken gyakran előforduló kiugrásokra (szólókra) gondolunk, melyek elsősorban a kapusokat állítják nagy nehézségek elé. A palánknál, illetve a szituációs átváltásoknál a lassulási képesség is döntő fontosságú lehet a mérkőzések, illetve egyes szituációk kimenetele szempontjából.

• A *gyorskoordináció* döntő jelentőségű a jégkorongozók esetében, hiszen a játék szabályai a testjátékot is lehetővé teszik, azaz sokszor nagyon közeli kontaktusba lehet kerülni az ellenféllel vagy akár a saját társaikkal is. Ezek a közeli kontaktusok megkövetelik a sportágra jellemző technikai elemek (lefordulások, cselek, lövések, passzolások/átvételek) leggyorsabb alkalmazásait a játék során, hiszen a lassú végrehajtásoknál a védőknek lehetősége van a beavatkozásra.

• A *reakálási gyorsaság* elsődleges kritérium minden jégkorongozóval szemben, hiszen az átváltás gyorsasága döntő jelentőségű a mini létszámfolyányok lokális kialakításában, és ezáltal alapvető fontosságú a mérkőzések kimenetele szempontjából.

Összegezve az eddigieket: sportágunkban az utánpótlás-nevelés fő feladata a játékosok gyorsítása, ami minden korosztályban fontos szempont. A sportágunkban talán az egyik legfontosabb jelzés a komfortzónán kívüli edzőmunkára az esések száma edzés közben, hiszen, ha nincs, vagy csak kevés esés tapasztalható, akkor az azt jelzi, hogy a játékosok csak az általuk teljes mértékben kontrollált sebességgel dolgoznak, így az idegrendszerük és testük nincs megfelelő kihívás elé állítva, mely a gyorsulásuk és így a fejlődésük kárára megy. Fontos ugyanakkor azt is mérlegelni, hogy a játékos még a begyakorlás vagy már a tökéletesítés fázisánál tart egy-egy technikai elem tanulásánál; a begyakorlásnál a gyorsítás rossz technikai rögzüléshez vezethet, mely teljes mértékben kerülendő. Akkor kezdhető a végrehajtás gyorsítása bármilyen technikai elem esetében, ha már nagy biztonsággal végre tudja hajtani a mozgást a sportoló, de akkor viszont azonnal muszáj. Erősen ajánlható az edzők részére, hogy az edzés bemelegítő szakaszában még lassan, de többször ismétlje át a sportoló a gyorsítandó technikai elemeket, és utána az edzés fő részének elején fókuszáljon a gyorsabb kivitelezésre.

Erőfejlesztés

„Úgy gondolom, hogy az erősítő edzéseknek nem kell annyira specifikusnak lenniük a sporttevékenységben, mint azt egyesek sugallják.”

Ian King²⁰

A kondicionális képességek esetében az erő fogalmi meghatározásaként a nagy ellenállások legyőzése az emberi test vázrendszerének (izmok és fasciák, ízületek és csontrendszer együtt) használatával leírás elfogadható. Erő minden sportmozgáshoz kell, emiatt az erőfejlesztést minden sportágban kulcskérdésnek tekintik, azonban a sportágak között jelentős eltérések vannak a szükséges erőfajták tekintetében.

Az edzésfeladatok általános összefüggéseinek megértése kulcskérdés a kondicionális képességek megfelelő fejlesztéséhez (6. ábra).



6. ábra. Az edzésfeladatok összefüggése²¹

Többféle erőt tudunk megkülönböztetni. Az első a *maximális erő*, melyet csak végtagoknál fejlesztünk, mértéke nagymértékben függ az izom élettani keresztmetszetétől és az egy izmon belüli egyidejűleg összehúzódó izmok számától, az intramuszkuláris koordinációtól, avagy szinkronizációtól. Értéke az a maximális ellenállás, melyet (még ha nagyon nehezen is) akaratlagosan teljesíteni tud a sportoló (pl. 100 kg súllyal még tud fekve nyomni, 101-gyel már nem – 1 Repetition Maximum, 1RM).

A második a teljes test esetében is jól fejleszthető *gyors erő* (dinamikus erő), ami nagymértékben meghatározott a maximális erő színvonala, az izomzat összehúzódási gyorsasága és az intramuszkuláris koordináció (szinkronizáció) által. Ezen belül is létezik egy erőkategória, az *explozív erő*, mely rövid időtartamban (5-10 mp), az 1 RM 45-60%-ával fejleszthető oly módon, hogy a mozgás kivitelezésének intenzitása 70-80 % fölött van.

²⁰ Ian King erőnléti szakember, elit sportolók százai számára fejlesztett ki képzési programokat több mint húsz sportágban. 1988 óta készít fél sportolókat téli és nyári olimpiákra.

²¹ Donskoi, A. (2016) i.m.

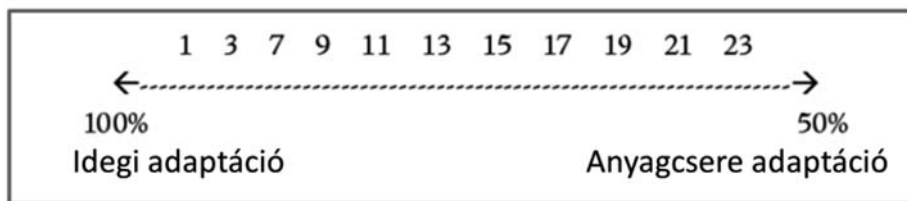
A harmadik erőfajta az *erő-állóképesség*, melyet nagymértékben determinál a maximális erő mértéke, valamint az aerob és anaerob energiaellátás minősége. Fejlesztése a maximum teherbírás 15-25%-ával, nagy ismétlésszámmal történik, teljes kifáradásig.

Ezekon kívül is ismertek még erőmegjelenések, mint például a *reaktív* vagy *plyometrikus erő* (ez függ az izom-összehúzódás sebességétől és az izom reaktív feszülési képességétől), az *abszolút erő* (csak elektromos ingerrel érhető el, az átlagembereknél kb. a maximális erő ennek a 70%-a, míg a legjobb sportolók esetében ez akár a 90%-ot is elérheti; *erődeficitként* is ismert az abszolút és a maximális erő közötti különbség). Használatban van még a *relatív erő* fogalma, ami a maximális erő testsúlykilogrammra eső hányada, az *általános erő*, amely független a sportágak mozgásaitól, és a *specifikus erő*, melynél az erőkifejtés szerkezete, dinamikája általában versenyszám-specifikus és a csapatsportágakban a *lövőerő*, ami elsősorban a játékszer sebességében jelentkezik.

Az erőfejlesztés terhelési mutatói:

- széria (sorozat) – egy gyakorlat ismétlésszámának mennyisége;
- végrehajtási időtartam – egy feladat vagy sorozat végrehajtási ideje;
- ismétlésszám – egy gyakorlat egy sorozaton belüli száma;
- külső terhelés – a testsúlyon felüli teher súlya vagy %-os aránya;
- a végrehajtás sebessége – intenzitásmutató a maximális sebességhez képest (lassú, gyors stb.);
- intenzitás – arányszám, a maximális sebességű végrehajtáshoz képest mutatja a feladat-végrehajtás tempóját.

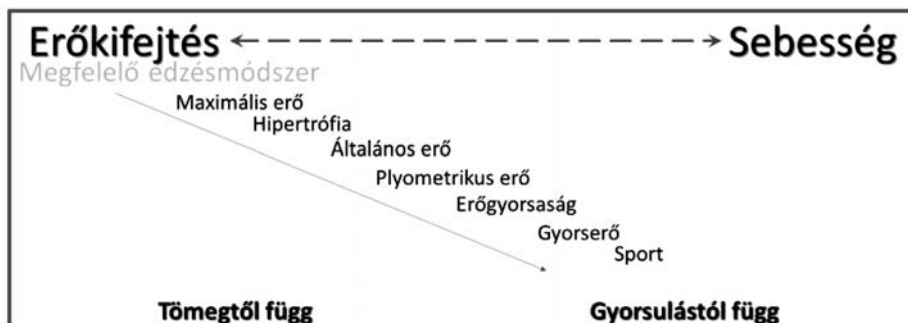
Az edzések terhelése kétféle adaptációt, az idegrendszeri (neurális) és az anyagcserében történő (metabolikus) adaptációt hoz létre. Kisebb ismétlésszámmal a nagy intenzitású feladatok növelik a maximális erőt és a központi idegrendszert ennek megfelelő motoros egységek létrehozására készíteti (7. ábra).



7. ábra. Az ismétlődés száma és edzéshatása²²

²² King, I. (1998): How to write Strength Training Program: A Practical Guide. King Sport Publishing, Brisbane, Australia.

Az erő edzése kulcsfontosságú nagy kihívás. A kívánt erőtípushoz megfelelő edzésmódszerek tudása és választása, illetve a sportoló aktuális érésének (biológiai életkorának) ismerete szükséges hozzá.



8. ábra. Az erő-sebesség folytonossága és kapcsolata a megfelelő erőedzési módszerekkel²³

Magát az erőkifejtést sok minden befolyásolja, például az izmok keresztmetszete, a mozgásban részt vevő motoros egységek száma és szinkronizációjuk, hogy milyen az izommunka: összehúzódik (koncentrikus), mozdulatlan (statikus) vagy megnyúlik (excentrikus), de ide tartozik még a nem, az életkor vagy akár a figyelem szétszórtsága vagy koncentrálttsága is.

Radák szerint általánosságban elmondható, hogy az izom keresztmetszetének növekedésénél (hipertrófia) a feszülés nagysága és időtartama a fontos tényező, míg a neuromuszkuláris koordinációnál és ezáltal az erőt is növelő gyakorlatoknál a maximális sebesség és egyben a motoros egységek mobilizálása teszi lehetővé az alkalmazkodást, azaz az erősebbé válást.²⁴ Az erő szempontjából a teljesítőképesség aranykora viszonylag későn, 28-30 év körül van, viszont odáig, majd azután is az erőedzések minősége és mennyisége a meghatározó tényező a sikeres teljesítményfejlesztésben vagy szinten tartásban.

Összefoglalva az eddigieket: az erő edzése kulcsfontosságú minden sportág esetében, azonban a használandó erőtípushoz megfelelő edzésmódszerek ismerete, illetve a sportoló aktuális érésének (biológiai életkorának) ismerete szükséges hozzá.

²³ King, I. i.m.

²⁴ Radák Zs. i.m.

Jégkorong-specifikus erőfejlesztés

A jégkorongban nagy szerepe van az erőnek, emiatt fokozottan kell figyelni a megfelelő fejlesztési program végrehajtására. A 4. ábrán látható folytonossági összefüggések a jégkorong esetében sokszor nagymértékű eltolódást mutatnak a teljes év során, sajnos a nagy megterheléssel járó szezonban az erő edzése többnyire nem kap elég szerepet az edzésprogramban. Ez a generális hiba a felsőbb, elsősorban az U20 és felnőtt korosztályokban ütözik ki (a test nem megfelelő előkészítése a motoros képességek, elsősorban az erő szempontjából jól megfigyelhető a komolyabb játékerőt képviselő csapatok ellen játszó csapatainknál) és komoly hátráltató tényezőként jelenik meg a magyar jégkorong elitszintre lépésének. Képletesen megfogalmazva, ágyúval nem lehet löni egy ladikból, csak jól felépített, stabil csatahajóról. Az erőedzések mindegyik típusát kellene megfelelő időszakban és arányban tartalmaznia az edzéstervnek.

A terhelés időtartamának és intenzitásának egymáshoz való viszonya meghatározza a sportoló testében történő adaptációt is, mely a jégkorongozás szempontjából a következő erőedzések hatására alakul ki:

- **Nagy terjedelem/kis intenzitás – ez a variáció elsősorban az erő-állóképesség megszerzéséhez használható (általában szezon után).**

- *Kis terjedelem/nagy intenzitás* – a maximális erő megszerzésének edzése, az izmokon belüli feszülés a központi idegrendszert stimulálja (szezon előtti általános felkészülési fázisban vagy mezociklusos szünetekben).

- **Közepes terjedelem/közepes intenzitás – ez a párosítás a hipertrófiának kedvez, a fiataloknál fontos a növekedési csúcs (PHV) utáni időszakban.**

- **Kis terjedelem / kis intenzitás – csak regenerációs céllal, a normál terjedem és maximális intenzitás 40-60%-ával (átmeneti időszakban);**

- *Nagy terjedelem/nagy intenzitás* – ez egy agresszív párosítás, csak alkalmasszerűen használható nagy odafigyelés mellett (általában a speciális felkészülés utolsó időszakában, a versenyszezon kezdete előtt).

A fentiek felnőtteknél alkalmazható módszereket is tartalmaznak. A könyvünkben célzott korosztályok esetében elsősorban a kövérebb betűkkel jelzett erőfejlesztést használjuk. Javasoljuk, hogy az U12 korosztályig elsősorban saját testsúlyal dolgozzanak a játékosok, U14 esetében már kisebb súlyokkal, medicinlabdával érdemes erőt fejleszteni. Ez nem jelenti azt, hogy a későbbi korosztályokban fontos mozgássorokat (súlyemelés – szakítás, felhúzás stb.) megtanulják. A nagy súlyok helyett hokibottal/seprűvel, vagy csak magával a súlyemelőruddal végezzenek gyakorlatokat. A 2. táblázat a jégkorongozók számára fontos erőedzésekkel kapcsolatos tudnivalókat foglalja össze.

2. táblázat. Az erőedzések összegzése jégkorongban

Erőfajta	Max. teherbírás (%)	Ismétlésszám Széria-szám	Gyakorlatforma	Időtartam / hét	Ismétlődés / (hetente)	Időszak	Energia-rendszer	Időtartam/gyakorlat
Erő-állóképesség	25-50	10-20x Széria: 5-7	Köredzés	4-6	1-2x	Tiszta felkészülés	Aerob O ²	percek
Maximális erő	95-100	1-3x Széria: 5-6	Intervall 1:9/10 munka/pihenés arány (mpa)	1-2	3x	Tiszta felkészülés	Anaerob alaktacid ATP	1-2(3)mp
Gyorserő	50-70	6-8x Széria: 5-7	Folyamatos vagy intervall (mpa 1:3/4)	4-6	2-3x...	Vegyes & Verseny időszak	Anaerob laktacid / CP-LA-O ²	30-40mp
Exploziv erő	25-35	4-6x Széria: 2-4	Paralel vagy folyamatos vagy intervall (mpa 1:5/6)	Folyamatos	2x	Verseny időszak	Anaerob alaktacid CP	10-15mp
Reaktiv erő	120-140	10-12 Széria: 3-5	Köredzés Intervall (mpa 1:6/7)	1-2	1-2x	Tiszta felkészülés	Anaerob alaktacid ATP	10-20mp

Összefoglalva az eddigieket: különös figyelmet kell fordítani az erő fejlesztésére, melyhez a módszertan mélyreható elsajátítása mellett kulcskérdés a fejlesztendő tanítványok állandóan változó paramétereinek, tulajdonságainak ismerete, ehhez pedig az erő szempontjából folyamatosan mérni kell a játékosokat.

Ízületi mozgékonyaság és izomlazaság

A mozgások létrejöttében nagy szerepe van az eddig tárgyalt képességeknek, azonban a mozgások terjedelmének nagyságát jelentősen determinálják a (jól nyújtható) vázizmok, a kapcsolódó kötőszövetes állomány a (rugalmatlan, lassú anyagcseréje miatt lassan adaptálódó) inakkal együtt és a nyújtó hatásnak kitett ízület típusa (henger-, forgó-, tojás-, nyereg- és gömbízület). A két egymástól nem igazán elválasztható képességet, az *ízületi mozgékonyaságot* (amely lehetővé teszi adott ízületnél a legnagyobb terjedelmű mozgás elvégzését, az izmok és a kapcsolódó kötőszövetek optimálisan nyúlékonyak) és az *izomlazaságot* (a mozgásos cselekvéshez szükséges optimális izomkoordináció az agonista és antagonisták izmok között), sokan hajlékonyaságnak is ismernek. Mindkettő képesség esetében meghatározó az idegrendszer állapota, mely „reflexes szabályozó rendszeren alakítja ki és rendezi össze a mozgásvégrehajtásért felelős aktuális izomtónus-láncolatot”.²⁵ Mivel a mozgás létrejöttében és minőségében nagy szerepet játszanak, a szakemberek többsége a kondicionális képességek közé sorolja, igaz vannak olyanok, akik koordinációs képességeként írják róluk. Azonban nem a besorolás a fontos, hanem a képességek fejlesztése, melyre elsősorban az egyéni optimális mozgástechnikák végrehajtása és a sérülések megelőzése miatt van szükség.

A képességek megfelelő fejlesztését elsősorban az izomtónus fogja meghatározni, azonban a megfelelő edzőmunka visszahat az azt kialakító reflexfolyamat eredményére, azaz a miotatikus vagy nyújtási reflexre. Felfokozott érzelmi állapot megváltoztatja az izom nyugalmi tónusát (ezzel a hajlékonyaságot), emiatt azonban a mozgásstruktúra is változik. Az egyéni optimális izomtónus esetében kisebb eshetőséggel következnek be sérülések, gazdaságosabbá válik tőle a mozgás és ez kevesebb energiafelhasználást indukál, ezáltal a fáradást is késlelteti. Az izom ellazítását általában ernyesztő gyakorlatokkal (leejtéssel vagy lerázással) végzik, de autogén tréning segítségével (mozgás nélkül, csak az elme erejével) is lehet az izmok nem kívánatos tónusát csökkenteni. Ezek a technikák igen hatékonyak a fent leírtakon felül a gyorsabb regenerálódásban (a vér keringése hatékonyabbá válik), a hipertrófia, azaz izomnövekedés elősegítésében (az izomhüvely is megnyúlik és így nagyobb teret ad az izomrostok megvastagodására).

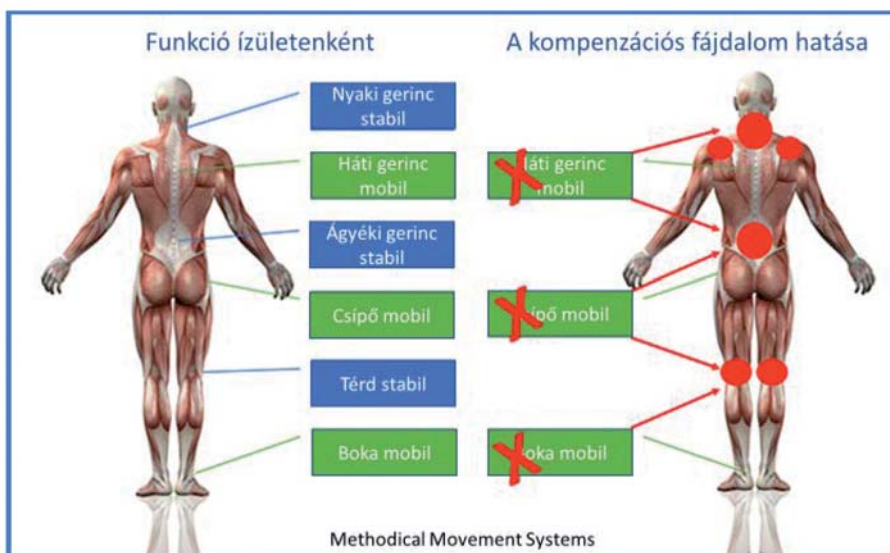
A képességek aktuális színvonala számos összetevőtől függ, melyeket kötelező figyelembe venni az edzések tervezésekor, illetve végrehajtásakor. Ide tartozik a sportoló alkata (ezen belül az izomzat tömege); a nyújtani kívánt ízület szerkezete és a környező szalagok, a porcok és a bőr rugalmassága; a sportoló életkora és neme; edzettsége és sporttapasztalata, fáradtsági szintje; az aktuális edzőkörnyezet hőmérséklete; a sportoló pszichikai állapota; az edzőprogram napszaka (délelőtt és délután a legjobb); az anyagcseretermékek jelenlétének szintje (minél több a tejsav, annál merevebb az izom).

²⁵ Polgár T., Szathmáry Z. i.m.

Az egy ízületben létrejövő mozgékonyaság (hajlékonyság) megjelenési formái:

- *passzív hajlékonyság*: a sportoló saját súlyát vagy erejét használva, illetve a külső erők (társ, súly stb.) bekapcsolásával kialakított statikus vagy dinamikus izommunka;
- *aktív hajlékonyság*: konkrét cselekvésszerkezetbe interiorizálódás (belsővé válás);
- *dinamikus hajlékonyság*: az izommunka során a végtagok vagy testrészek elmozdulnak (pl. lendítések, forgatások);
- *statikus hajlékonyság*: az izommunka során nincs végtag- vagy testrészelmozdulás.

A mozgásokat lehetővé tevő képességek mindegyikénél nagyon fontos a mobilitás és a stabilitás, mely a sportolók testének különböző ízületeinél kialakítandó funkciót is megadja (9. ábra).



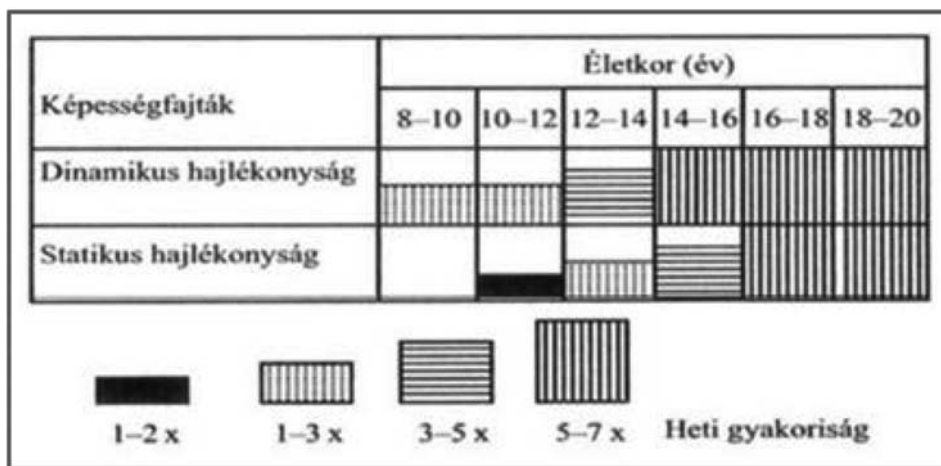
9. ábra. A fő ízületek funkcionális eloszlása és a fájdalom hatása a mobilitásra²⁹

Összegezve az eddigieket: a mozgások létrejöttéhez szükséges az ízületek és az izmok megfelelő állapota, melyen elsősorban a mozgás kiterjedését és gazdaságosságát kell érteni. Az idegrendszeri hatások nagymértékben befolyásolják ezeket a tényezőket, de a genetikai determináció is erősen hat a hajlékonyságra.

²⁹ Cook, G. i.m.

A jégkorong-specifikus izületi mozgékonyság és izomlazaság fejlesztése

Jégkorongban a kiváló játékosok hihetetlen mozdulatokra képesek, miközben az edzéseken, mérkőzéseken nagyon komoly erőhatások érik a testüket, melyek sok esetben sérülésveszélyt hordoznak magukban. Emiatt a hajlékonyság (ízületi mozgékonyság és izomlazaság) szoros összefüggésben van a jégkorongozók pályán mutatott teljesítményével – nemcsak a bravúros mozdulatok esetében számít ez, hanem ha kevesebbszer sérül, akkor több időt tölt a pályán. Az életkor előrehaladtával, elsősorban a hormonok nagymértékű megjelenésével a sportolók (elsősorban a fiúk, de lányoknál sem elhanyagolható) izomzata nagyobb lesz és tónusosabbá válik. A kisebb gyerekeknél célszerű a hajlékonyságot csak dinamikus gyakorlatokkal fejleszteni, viszonylag kisebb (heti 1-3) gyakorisággal. Nagyobb életkorban egyre hangsúlyosabbá válik a statikus nyújtás szerepe (heti 5-7) a dinamikus mellett (melyet itt már főleg bemelegítésre használunk), hiszen ekkor már komoly terhelésnövekedés is van az edzéseken, mérkőzéseken (10. ábra). Éppen ezért fokozottan kell odafigyelni a sportolók hosszú távú felkészítésére, és ezen belül az edzés tanulásának időszakában a helyes technikával történő megfelelő nyújtó hatású gyakorlatok bevezetésére és rendszeres használatára, természetesen a későbbi időszakokban is megfelelően fókuszálva erre.



10. ábra. A hajlékonyság fejlesztésének ajánlott időszakai és mennyisége²⁷

Összefoglalva az előzőket: „erősítsd, amit nyújtasz és nyújtsd, amit erősítesz!”²⁸

²⁷ Harsányi L., Glesk, P. (1992): *A kondicionális képességek fejlesztésének módszerei*. OTSH, Budapest.

²⁸ Polgár T., Szathmáry Z. i.m.est.

Koordinációfejlesztés

A motoros képességek másik nagy csoportja a koordinációs képességek, melyek elsősorban az érzékszervek, valamint a központi idegrendszer szabályozási folyamataival kapcsolatosak és egyben olyan teljesítmény-feltételrendszert jelentenek, melynek segítségével a mozgás meg tud valósulni. A koordináció a mozgásoknak vagy a mozgáselemeknek egymáshoz rendezése és egyben megfelelő sorrendben történő, harmonikus összekapcsolása.

A jó koordinációs képességszintet ügyességként (inverze az ügyetlen, koordinálatlan) is szokták használni, a mozgások pontos, gyors és hatékony végrehajtására utalva. Mivel a mozgáshatékony alapvető az élsportban, ennek a képességcsoportnak a fejlesztése kulcskérdés.

A koordinációs képességek komplex rendszert alkotva segítik a sportolót teljesítménye elérésében, melyek közé tartozik a (statikus és dinamikus) *egyensúlyozó képesség*, a *gyorsasági koordinációs képesség*, a *helyzetfelismerő és -megoldó képesség*, a *mozgásanalizáló* (kinesztetikus differenciáló) *képesség*, a *ritmusképesség* és a *térbeli tájékozódási képesség*.

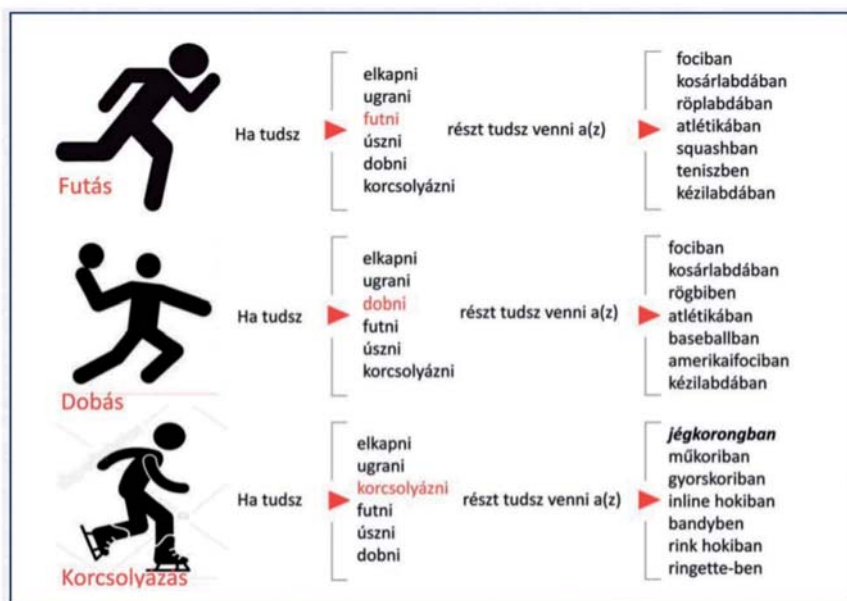
A koordinációs képességek masszív alapjául szolgálnak az ember által kivitelezhető alapvető mozgásformák (3. táblázat) és sportágspecifikus adaptációi (sportági technikai elemek) megtanulásának és állandó tökéletesítésének.

3. táblázat. Az ember által kivitelezhető alapvető mozgásformák ²⁹

MOZGÁSKÉSZSÉGEK	TÁRGYAK KONTROLLÁLÁSÁNAK KÉPESÉGE	EGYENSÚLYOZÁSI KÉPESÉG
<ul style="list-style-type: none"> • Járások • Futások • Oldalazások • Irányváltások • Megállások • Menekülés és üldözés • Szökdelések • Ugrások és érkezések • Kúszások, csúszások • Mászások • Lendítések, körzések • Hajlítások és nyújtások • Fordítások, fordulatok • Tolások és húzások • Emelések és leengedések • Testsúlymozgatások és támaszok • Gurulások és átfordulások • Dölések és esések • Egyensúlyi helyzetek • Függesek és lengések • Taposások • Vágtázások • Tartások • Lengések/lendületek • Kerekedés (gurulás a kerekesszékekkel) 	<p>Továbbítások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúgások • Hordások • Gurítások • Útések (labda, korong, karika) • Dobások <p>Fogadások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elkapások • Megállítások • Trapping <p>Mozgás eszközzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cselezés (lábbal) • Cselezés (kézzel/karral) • Cselezés (ütővel) <p>Fogadás és továbbítás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ülve irányítás (baseballütővel, krikettütővel) • Útés (tenisz, tollaslabda, squash) • Útés (bottal, ütővel – jégkorong, gyeplabda, floorball) • Levegőben tartás (végtagokkal) 	<ul style="list-style-type: none"> • Egyensúlyozás • Testforgások • Kitérések • Taposások • Lebegések • Földet érések • Indulási pozíciók • Súlyedések/esések • Megállások • Gurulások/gördülések • Fordulatok • Csavarások/forgások

²⁹ Balyi, I., Way, R., Higgs, C. (2013): *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics, Champaign, USA.

A lista jól informál a három képesség-készségcsoportról, azonban nem mindegy hol végzik az aktivitásukat a sportolók, azaz fontos megemlíteni a fizikai környezet négy elemét (*víz, jég, föld és levegő*) is, melyek teret adnak a mozgások végrehajtásának. Az alapvető mozgásformák ismerete determinálja a sportágakat is, melyekben a sportoló sikeresen részt tud venni (11. ábra).



11. ábra. Az alapvető mozgásformák és sportági kapcsolódásuk³⁰

Az alapvető mozgásformákra épülő sportági technika egyben a mozgáskészséget is megalapozza, hiszen míg a technika a cselekvés formája (lövés), addig a mozgáskészség ennek hatékony alkalmazása ellenféllel szemben (lövés kapus által védett kapura védővel szembeni küzdelemben). A gyakorlások célja az edzéseken a minél hatékonyabb mozgáskészségek kialakítása, megszilárdítása, melyeket a mérkőzéseken a játékosok hatékonyan tudnak használni.

A technikai készségek fajtái:

- zárt készségek (pl. atlétikai ugrások) – mindig hasonló a mozgásvégrehajtás;
- nyílt készségek (sportjátékok) – általában a környezettől függ a sportoló mozgása;
- ciklikus mozgások (pl. futás, úszás) – ismétlődő mozgáselemekből áll;
- egyszerű aciklikus mozgások (pl. súlylökés) – nincs mozgáselem-ismétlődés;
- összetett aciklikus (RG) kötött formák – nem vagy ritkán ismétlődnek a mozgáselemek;
- nem állandó jellegű mozgások (sportjátékok, harcművészet).

³⁰ Géczy G., Balyi I., Tóth L. (2017): *Hosszú távú játékosfejlesztési program*. Magyar Jégkorong Szövetség, Budapest.

A megfelelő mozgások elsajátítása és *állandó* tökéletesítése minden sportágban, így a jégkorongban is nagyon fontos feladat (12. ábra). Egyrésztől utánpótláskorban a növekedés-érés időszakában sok paraméter (testmagasság, testsúly, izomtömeg, végtagok mérete, beidegzés stb.) megváltozik a sportolóknál, másrésztől a nem vagy ritkán alkalmazott technikai elemet nem fogja használni a sportoló versenyen/mérkőzésen (edzésen sem), harmadrésztől az állandó gyorsítás igénye a technikai kivitelezés minőségét veszélyezteti.



12. ábra. A technika tanulása és tökéletesítése

Összegezve az eddigieket: az érzékszervek, valamint a központi idegrendszer szabályozási folyamatainak szintje komoly ráhatással van a mozgások megvalósulására, a mozgáselemeknek egymáshoz rendezésére és a megfelelő sorrendben történő, harmonikus összekapcsolására. Ezeket a képességeket/készségeket az edzések során folyamatosan karban kell tartani, elegendő időt kell fordítani a finomításukra.

Jégkorong-specifikus koordinációfejlesztés

A jégkorongban a koordinációs képességek mindegyike nagyon fontos, emiatt a megfelelő szintű fejlesztésükre nagyon oda kell figyelni. A korcsolyázásnál és a testjátéknál az *egyensúlyozási képesség*nek kiemelt szerepe van, melyet óvodás és kisgyermekkorban (általában 8 éves korra az agy fejlettsége eléri a 92-94%-ot) célszerű hangsúlyosan fejleszteni, amikor a központi idegrendszer és az egyensúlyozásért felelős érzékszervek már készen állnak erre. A dinamikus egyensúly fejlesztését eleinte különböző fogójátékokkal, korcsolyázási feladatokkal (korcsolyázás egy lábon, fordulások és felugrások jégen stb.), valamint magával a jégkorongozással célszerű fejleszteni, majd a speciális képzések során az instabil felületek, eszközök (nagymeretű fitneszlabda, BO-SU labda, balance board, homok, szivacsok stb.) használatával lehet fokozni. A test-test elleni küzdelmek (szumó, birkózás, cselgáncs stb.) is nagymértékben segítik a képesség fejlődését.

A *gyorsasági koordinációs képesség* szerepe minden játékelemben felfedezhető, hangsúlyosan a bottal történő cselezésnél, lövésnél, de akár a korcsolyázás technikai elemeinek váltásainál is. Fejlesztését létrázással, fagolyózással, zsonglörködéssel, speed stackling stb. lehet fejleszteni, egy a lényeg, hogy időnyomás legyen a már jól megtanult mozgássor végrehajtása során. A fejlesztés szenzibilis időszaka az általános iskola alsó tagozatára esik (6-10 éves korban). Ennél a képességnél is igaz, hogy a megfelelő fejlesztéssel elkerülhető az úgynevezett képzési deficit (nem lehet olyan színvonalú a képesség, mint amilyen lehetett volna), mely jégkorongban nagy hátrányt jelent a játékosoknak.

A *helyzetfelismerő és -megoldó képesség* fejlesztése a jégkorong játékjellegéből adódóan szintén fontos tényező a fejlesztésben, a jégkorongból vagy más sportágból a *játékintelligencia* kifejezés is közismert, mely a játékértésből, a játékolvasásból és elővételezésből áll. Fejlesztésének eszközei lehetnek a fogó-, a küzdő- és a labdajátékok, jégen az állandóan változó, irányított szabályokkal történő játék (csak előre lehet passzolni, egyérintős hoki, játék több kapura stb.).

A következő koordinációs képesség a *mozgásanalizáló (kinesztetikus differenciáló) képesség*, mely a test és a végtagok helyzetét érzékelve, ezek egymáshoz viszonyított helyzetének és mozgásának folyamatos tudattalan, illetve tudatos értelmezését jelenti. Fejlesztését segíti például a billenő pad, a más eszközzel mozgás végrehajtása (tenisz- vagy golfabdával lövés, passzolás), vagy fitneszlabda, gumiszalag stb. használata. Mozgássorok bekötött szemmel való végrehajtása is jól segíti a képesség fejlődését ugyanúgy, mint a szárazon és jégen is használható utánzó, távolságtartó (gap control) vagy tükkörgyakorlatok.

A játékunk elsősorban a sebességről szól, ugyanakkor a *ritmusképesség* is nagyon fontos képesség a jó teljesítmény szempontjából: gondoljunk csak bele, ha egy csatárunk nem érzi az ütemet és kicsit előbb megy be a támadóharmadba, vagy picit később ér a kapu elé. A mozgás ritmusát, a technikai elem végrehajtásához szükséges belső harmóniát,

a mozgásban részt vevő izmok és kötőszövetek koordinált működésével lehet elérni. Fejlesztését például labdás feladatok végzése segítheti megadott ritmusban vagy futások, szökdelések zenére, de egy adott mozgás ritmusának eltapsolása is javasolt.

Utolsóként, de nem utolsósorban a *térbeli tájékozódási képesség* maradt, ami a sportoló helyzetállandóságának, -változásának észlelése (a haladási irány, a távolság, a sebesség észlelése és ezek elképzelhető változásai). A jégkorongban is szokták mondani a jó játékosról, hogy „lát a pályán”, azaz olyan dolgokat is észlel és ennek megfelelően próbál cselekedni, ami nem mindenki számára nyilvánvaló.

Összegezve a fentieket: a koordinációs képességek magas szintje elengedhetetlen a jégkorongozáshoz, sőt kifejezetten veszélyes lehet sportágunkban az ebben a képességkörben kialakuló hiány vagy nagyobb deficit, gondoljunk csak egy ütközésnél nem jól értelmezett távolságra a palánktól, vagy egy nagy erejű lövés nem megfelelő észlelése milyen súlyos sérülésekhez vezethet.

AZ EDZÉS FELÉPÍTÉSE, ELEMEI

Az edzés a teljesítményfokozás tudományosan irányított folyamata, amelynek során tervszerűen alakítják a sportoló fizikai, pszichikai energiáját és teljesítőképességét, hogy ezzel a sportágban, versenyszámban eredményt érjen el. Az edzés alapvető jellemzője tehát a teljesítményfokozásra való törekvés.

A *száraz edzés* az úgynevezett jeges, havas és vizes sportok sajátossága, amikor is nem a megszokott közegükön, illetve közegükben zajlik a felkészülés. Ezek a foglalkozások sok tekintetben kiegészítik a sportágspecifikus edzéseket, nagyban elősegítik a sportolók fejlődését. A száraz edzéseknek fontos szerepük van a sportártalmak megelőzésében, sérülések esetén segítenek a versenysportba való visszatérésbe. A száraz edzések a sportági edzéseken nem megoldható fejlesztések, képzések helyszínéül szolgálnak, s természetesen minden esetben az életkori sajátosságok messzemenő figyelembevételével kell azokat alkalmazni.

Bemelegítés

Minden sportfoglalkozás, fizikai aktivitás bemelegítéssel kezdődik, amely az edzés bevezető részében zajlik (egy jó kezdés után minden lehetséges, és ez alól az edzés sem kivétel). A bemelegítés célja az általános biológiai-fiziológiai és mentális készenléti állapot megteremtése, valójában átmenet az alacsony és a magas aktivitási szint között. A bemelegítés nem más, mint a szervezet sokoldalú átmozgatása, felkészítése az edzésingerek befogadására. Fontos a fokozatosság, a növekvő intenzitású mozgások hatására az élettani működések is felgyorsulnak. Az izmok, a szalagok, a keringés és az elme is megfelelő állapotba kerül, felkészül a magas intenzitású, nagy erőt követelő vagy éppen a gyors mozgásokra.

A bemelegítés élettani hatása alapján:

- A keringés fokozódik: a szív magasabb pulzusszámmal kezd működni, a tüdők kitágulnak, a mozgáshoz fokozott vérkeringésre, fokozott oxigénellátásra van szükség.
- Az izmok, inak, szalagok felkészülnek: kitágulnak a hajszálerek, javul az ideg-izom kapcsolat, az izmok vérellátása is megfelelően magas szintre kerül és emelkedik hőmérsékletük.
- Az ízületi rendszer alkalmazkodik: növekszik az ízületek tápanyagellátása, ízületi nedv termelődik, amely csökkenti a csontok súrlódását.

A bemelegítés pszichés hatása alapján:

- Javul a koncentráció, a mozgáselképzelés és az attitűd.
- Fokozódik az önkontroll, az érzelmi állapot megfelelő szintre kerül. A motiváció fontos szerepe, hogy a túlpörgött vagy alulmotivált sportolót megfelelő inger érje, ezzel felkészítve az edzésre, mérkőzésre.
 - A mérkőzések előtt az ellenféllel szembeni magatartás, a mérkőzésállapot elérése is megkezdhető.
 - Az együtt végzett gyakorlatoknak közösségformáló, csapatszellem-formáló hatása van.

A pszichomotoros felkészítés alapján:

Fokozódik a központi idegrendszer aktivitása, csökken a reakcióidő. A mentális folyamatok során a motoros beidegzési kapcsolatok bejáratódnak, fokozódik az adrenalin-, noradrenalin-szint. Az izomtónust szabályozó idegpályák serkentése jóvoltából javul a mozgáskoordináció.

A bemelegítés két fajtája, lépcsője:

• **Általános bemelegítés:** ilyenkor a szervezetet átfogóan, funkcionálisan, futásokkal, futójátékokkal, gimnasztikával, futó- és szökdelőiskolai feladatokkal készítik fel. Alapvető célja a szervezet átmozgatása, a testhőmérséklet emelése, az izmok plasztikusságának fokozása, az ízületek folyadéktereinek megtöltése, és nem utolsósorban a szellemi ráhangolás az edzőmunka elvégzéséhez.

• **Speciális bemelegítés:** a főrészt megelőzően, vagy azon belül az edzés szempontjából a legfontosabb feladatok, gyakorlatok előtt történik. Ezek általánosan előkészítő, rávezető gyakorlatok, gyakorlatsorok. A későbbiekben elvégzendő, tanulandó mozgások részmozdulatait tartalmazva elősegítik a technikai elemek gyors elsajátítását. A megfelelő tónus érdekében enyhe erősítő feladatok is bekerülhetnek közéjük. Az általános bemelegítés után a speciális bemelegítés részeként alkalmazhatók a koordinációt, erőt, gyorsaságot fejlesztő feladatok, játékok.

A bemelegítés mozgásanyagát az edző a főrészhez igazítva, a gyerekek életkorának és felkészültségi szintjének megfelelően kell összeállítani, a fokozatosság elvének betartása mellett! A bemelegítést is meg kell tervezni! Tudni és ismerni kell, hogy a gyakorlatok önmagukban és egymás után milyen hatást váltanak ki!

Fő rész

Az edzés szakaszai közül a fő rész a legnagyobb terjedelmű egység. A foglalkozás tervezésénél figyelembe kell venni a kitöltendő időtartományt, ahol a felkészülési ciklus céljának megfelelő mennyiségű és intenzitású edzőmunka zajlik. A motoros képességfejlesztő gyakorlatok döntő többségének helye az edzéseken ebben a részben van, mivel a test és a tudat is megfelelően előkészített állapotban van az intenzív, nagy erőt követelő, gyors mozgások kivitelezésére.

A bemelegítés és a fő rész nem különülhet el egymástól, arra kell törekedni, hogy egy folyamatot alkossanak. Az általános és a speciális bemelegítő részben alkalmazott gyakorlatoknak, játékoknak mind rávezető, ráhangoló jellegűnek kell lenniük az edzés e szakaszában elvégzendő feladatokra.

Az összes gyakorlat elvégzéséhez szükséges színhelyet előre meg kell határozni, és elő kell készíteni (kéznél, készenlétben kell tartania szükséges szereket, segédeszközöket).

A fő rész gyakorlatainak legfontosabb összeállítási szempontjai élettani hatásuk alapján:

- A mikro-, mezo- és makrociklusoknak megfelelő mennyiségű, illetve minőségű edzőterhelés megtervezése és elhelyezése az edzőstervben. A feladatok nehézségi fokát az adott korosztály szintjéhez kell igazítani. Minden egyes választott gyakorlatnál a fejlesztési cél függvényében kell meghatározni az ismétlésszámokat. Az állóképességi és koordinációs fejlesztési cél esetén magas, az erő- és gyorsaságfejlesztés esetén alacsony ismétlés- és szériaszámokkal kell tervezni.

- A pihenőidő az edzés szerves része, emiatt ezek a fél- vagy egy-két percek nem a semmittevésről szólnak, hanem a gyermekek maximális teljesítőképességének megőrzése érdekében kell számukra biztosítani. Az állóképesség- és koordinációfejlesztési cél esetén kevés, míg az erő- és gyorsaságfejlesztés esetén sok pihenőidővel célszerű számolni.

A fő rész gyakorlatainak legfontosabb összeállítási szempontjai nevelési-oktatási-képzési feladatok alapján:

- **A fő oktatási-képzési cél meghatározása.** Minden új ismeret feldolgozására több időt kell szánni, emiatt ez a legidőigényesebb folyamat. A figyelem felkeltése, a tanulás motivációjának biztosítása érdekében a játékosokat informálni kell az edzés céljáról. Az előzetes ismeretek ellenőrzése, felidézése szükség esetén ezt megelőzően történhet meg. Elegendő időt kell fordítani a magyarázatra, bemutatásra vagy bemutattatásra. Az újonnan tanult mozgásokat gyakorló, készségfejlesztő foglalkozásokon a mennyiség dominál, ilyenkor a rögzítés, a bevésés, az automatizálás elérése a cél

- **Az edzésen alkalmazott munkaforma kiválasztása.** A tervezett edzőmunka feldolgozásának formái határozzák meg az edzés szerkezetét. Függ a csapattagok számától, a rendelkezésre álló tárgyi eszközök mennyiségétől és a foglalkozást vezetőik számától is. Frontális, csoportos, egyéni és páros munka között lehet választani.

• **Az oktatási módszer kiválasztása.** Előre el kell dönteni, hogy mennyi időt szán az edző a feladatok közlésére. A lehetőségekhez mérten a legrövidebb időn belül a leghatékonyabban kell elmagyarázni a gyermekeknek a feladatokat. Alkalmazható a magyarázat, megbeszélés, megfigyelés módszere, vagy használhatók demonstrációs eszközök (taktikai tábla, tárgyak, film, honlaptartalom, digitális tananyag, ügyes csapatárs végrehajtása stb.) a gyorsabb ismeretfeldolgozás érdekében.

A fő rész gyakorlatainak legfontosabb összeállítási szempontjai pszichológiai hatás alapján:

• **A játék- és versengési igény kielégítése.** A korosztályok, melyeket a munkánk elsősorban megcélzott, nagymértékben igénylik az egymással való vetélkedést. Ennek magyarázata talán őseinkig nyúlik vissza, ahol az alá-főlé rendeltségi viszony határozta meg az egyén társadalmi helyzetét. Nyomatékosan fel kell azonban hívni a tanítványok figyelmét, hogy ez napról-napra változik, tanulják meg a győzelmet és a vereséget is elviselni! Az edzések nagy részét a játékoknak kell képezniük, e ezek arányát minden edző maga határozza meg.

• **Örömszerzési, élményszerzési vágy kielégítése.** A foglalkozások után hazatérve a tanítványokban – az edzések összességét alapul véve – legalább 80%-os többséggel az „ügyes vagyok”, „jó játékos vagyok”, „jó a csapat” érzéseknek kell dominálniuk. Edzőként figyelemmel kell lenni minden tanítványra, pozitív érzelmekkel kell „ellátni” őket annak érdekében, hogy a jégkorongsportág mellett maradjanak.

• **A teljesítményre törekvés, és elismerése utáni vágy kielégítése.** A gyermekek alapvetően meg akarnak felelni edzőiknek, azonban fáradtság és kedvetlenség mindenkivel előfordulhat. Használni kell a motiváció eszközeit, a sikeres feladatmegoldások jutalmazását. A vezető és a társak dicsérete a legnagyobb motiváció!

A fő rész megtervezésénél számos, az előbb felsorolt kritériumot kell szem előtt tartania az edzőknek. Nehéz feladat, de kellő motiváltsággal gyorsan elsajátítható a helyes metodika.

Levezetés

Az edzés utáni regeneráció első lépése a levezetés. Nagy szerepe van a sérülések elkerülésében, legalább annyira fontos része az edzésnek, mint a megfelelő bemelegítés. Edzés során az izmok, szalagok kismértékben sérülnek/sérülhetnek a terhelés hatására. Ez egy természetes folyamat, amelyet a szervezet a megfelelő módon állít helyre és kijavít. A sérülések következtében létrejövő bomlástermékeket (pl. tejsav) a lehető legrövidebb időn belül eltávolítja a sejtekből a keringésen keresztül a megfelelő szervekbe. Ezt a folyamatot az edzésélettanban a homeosztázis visszaállításának, azaz a változó külső és belső körülményekhez való alkalmazkodásnak írják le.

A szervezet az edzésterhelést követően a hormonális és idegrendszer segítségével biztosítja a megfelelő tápanyagellátást, a légzési gázok cseréjét, a testfolyadékok szükséges mennyiségét és minőségét. Ezt a tulajdonságát kihasználva lehet növelni az edzettségi állapotot, javítani az állóképességet, fokozni az erőt és gyorsá tenni az izmokat.

Az edzéstervben megfogalmazott célok megvalósulása érdekében fontos a megfelelő levezetés. Az első feladat a testhőmérséklet és pulzus visszaállítása a nyugalmi szintre. Ehhez javasolt kezdet egy alacsony intenzitású játék vagy futás. A keringés megfelelő fenntartása, és az alacsony pulzusszám hozzájárulnak a sejtek megfelelő anyagcseréjéhez. Ezt követően SMR hengerezéssel, majd mérsékelt stretchinggel lazítható az izmokban és az izompólyában létrejövő feszültség. Az idegrendszer csillapítására használható a relaxáció, vagy a 70-90 bpm ütemű zenehallgatás. A levezetés kiemelten fontos része a megfelelő folyadék- és tápanyagpótlás!

Fentiek összessége egyformán fontos, és egymást kiegészítve érik el a legnagyobb hatást.

Regeneráció és pihenés

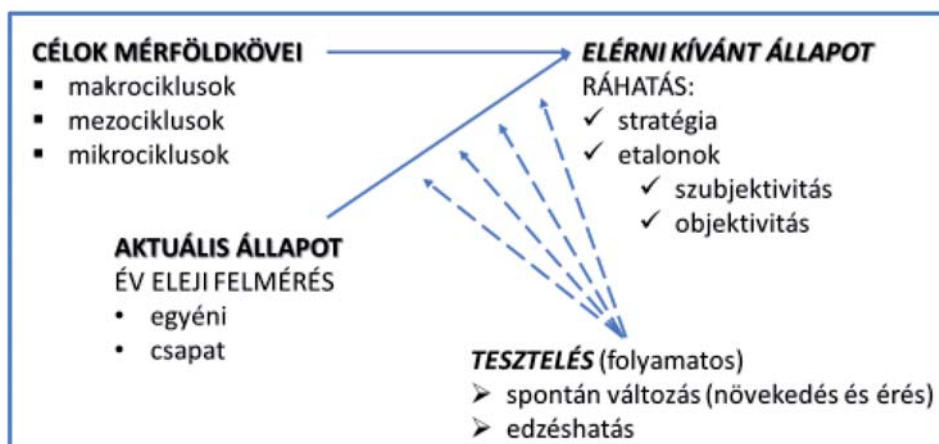
A megfelelő minőségű pihenés ideje és jellege meghatározza a szervezet alkalmazkodásának hatékonyságát. Az edzőnek tudnia kell, hogy különböző típusú elfáradáshoz különböző idejű regeneráció tartozik. Az edzések közötti pihenőt is tervezni kell, ami része a tudatos edzéstervezésnek, ezáltal a megfelelő edzémunkának.

Az alvás fontos része a regenerálódási folyamatnak, melynek minősége és mennyisége meghatározó, főként az utánpótláskorú sportolók esetében. Legalább ennyire fontos a megfelelő táplálkozás és folyadékbevitel, amelyet tudatosan kell a sportolók mindennapi életének részeként figyelemmel kísérni, tanítani, javítani. Csak a pihent, jól táplált tanítvány esetében érdemes elgondolkodni a táplálékkiegészítésről, amely fontos eleme egy élsportoló életének.

Az edzésterv elkészítéséhez négy (három db évente történő és egy db heti vagy napi szintű) lépést kell megtenni:

1. Az elmúlt időszak értékelésénél az éves edzéstervben megfogalmazott célok megvalósulását kell számba venni, azt, hogy mennyire sikerült megvalósítani a tervezett teljesítményfejlődést és/vagy az eredményességet a későbbiek (U18-tól felfelé) szempontjából. Itt kell megemlíteni, hogy milyen volt a sportolók edzslátogatása, a személyi és tárgyi feltételek, illetve ajánlatos röviden a szakmai munkát is értékelni.

2. Az új év célkitűzéseinek leírása a következő lépés, melyben meg kell jelölni az elérendő teljesítményszintet (csapatként és egyénileg egyaránt) és/vagy az elérendő eredményeket, az edzésmunka és a versenyzés összehangolását, a játékosok tervezett sportszakmai fejlődésének állomásait és önképzésük módját. Szintén fontos ekkor tisztázni az edzésmunka ellenőrzésének módját (tesztelés, elvart írásbeli dokumentumok a játékosoktól stb.) és a csapatmunka, illetve az egyéni képzés tervezett arányát (14. ábra).



14. ábra. Az edzéstervezés folyamata

3. A korosztályoktól függően a periodizálás megtervezése a következő feladat az edzéstervezésben, melynek során a legfontosabb időpontok és időszakok kerülnek rögzítésre. A versenynaptár ebből a szempontból létfontosságú, hiszen ennek tudatában tudnak az edzők visszaszámolni a megfelelő ciklusok kezdő és végidőpontjára.

4. Az eddigi, évente egy alkalommal történő tervezési feladatoktól eltérően, az egyes edzések szerkezetének kialakítása már heti vagy akár napi elfoglaltságot is jelent az edzők számára. Erre a megfelelő periodizáció elkészülte után kerül sor, melyeknél a terhelés szerkezetét és az edzéstartalmat kell leírni.

Hazai sportéletünkben többféle sportolói felkészülést szolgáló tervtípus létezik, melyek közül a legrészletesebb a *Hosszú távú sportolófejlesztési program* (MOB, Budapest, 2016), ami a sportolás kezdetétől egészen az időskori aktivitásig transzparens módon írja le a különböző életkori szakaszok feladatait. A mi sportágunkban nemigazán használt,

ugyanakkor több olimpiai sportág edzői *olimpiai ciklusban* terveznek, mely négyéves felkészülést ír le. A jégkorongban általában használt tertípus az adott esztendőben tervezett feladatokat időszakonként csoportosító *éves edzésterv*. Az ilyen típusú edzésterv nagyobb (makrociklus) és kisebb (mezo- és mikrociklus) időszakokra bontható. A makrociklusok általában 1-5 hónap időtartamúak(15. ábra), ide tartozik például a felkészülési vagy a versenyzidőszak (bajnokság). A mezociklusok általában 2-4 hetet ölelnek fel és az emberi bioritmussal korrelálnak, míg a mikrociklusok 7-10 nap időtartamúak és viszonylag homogén a tartalmuk.

FELKÉSZÜLÉSI IDŐSZAK						VERSENY-IDŐSZAK				ÁTMENETI IDŐSZAK	
MÁJ	JÚN	JÚL	AUG	SZEPT	OKT	NOV	DEC	IAN	FEB	MÁR	ÁPR
ÁLTALÁNOS FELKÉSZÜLÉS				SPECIÁLIS FELKÉSZÜLÉS		VERSENY ELŐTT		SZEZON			ÁTMENET
Célok kitűzése				Sportspecifikus erőnlét		Mentális stratégia fejlesztése a				Pihenés és	
Erősítő edzések				nagyobb intenzitással és		versenyre				feltöltődés	
Állóképességi edzések				sebességgel		Az erőnlét fenntartása				Aktív pihenés	
Képességfejlesztés/korrekció				A célok finomítása		A magas szintű sportkészségek				Visszajelzés és	
Stratégia és taktika tanulása				Sportkészségek finomítása		fenntartása				értékelés (múlt)	
				Stratégia és taktika		Kihagyezés				Más sportok üzése	
				finomítása						az erőnlét	
				Versenyképesség						fenntartásához	
				gyakorlása						Új célok kitűzése	

15. ábra. Időszakok (makro-, mezo- és mikrociklusok) az éves edzéstervben

A napi edzések a legkonkrétabb tervei az felkészülésnek, itt a különböző edzésrészek már részletekbe menően tartalmazzák a megvalósítandó feladatokat. A *bevezetés* edzésszervezés és feladatismertetés egyben, majd a *bemelegítés* (aktív – passzív – általános – speciális – kombinált feladatokkal) 10-40 perc időtartam következik, ami a szervezet előkészítését, a sérülésveszély csökkentését és a nagyobb teljesítmény elérését célozza. Az edzés *főrésze* az adott edzésegység feladatainak elvégzését írja le, majd következik a *levezetés*, ami általában könnyű iramú állóképességi munka (4-7 perc), stretching, hengerezés lehet, majd utána az edzéskiegészítő eszközök, mint a fürdő, szauna, masszázs is segítheti a sportolót a gyorsabb regenerációban.

A megfelelő mennyiségű és időben jól elosztott edzések terhelés-összetevőinek (Terjedelem, Intenzitás és Frekvencia – ingersűrűség) változtatásával lehet megfelelő – a felkészüléstől nagymértékben függő – edzésmunkát összeállítani a sportolók részére (16. ábra).

Kezdők:	T i f
Haladók:	TIF
Elit:	tIF

16. ábra. Kulcsfontosságú edzésváltozók

Az éves edzésterv elkészítésének 10 legfontosabb lépése:

1. *Az első tétmérkőzés időpontjának kijelölése* (lehet már komolyabb felkészülési torna is).

2. *A szezon utolsó mérkőzésének/tornájának kijelölése*, mely egyben a versenyidőszak hosszát is meghatározza az éves edzésterven belül.

3. *Az átmeneti időszak meghatározása*, mely általában 2-4 hét időtartamú és egy rövid teljes pihenő időszakot is magába foglal. Kiegészítő sportok üzése ajánlott, a más irányú fizikai aktivitás a mentális felüdülés mellett megóvja a sportoló testét és lelkét az „elpuhulástól”. Amennyiben túl hosszú az átmeneti időszak, a játékosok elszoknak a terheléstől.

4. *A versenyidőszak előtti szakasz meghatározása*, ami a játékosok „versenyzésre alkalmas formába hozásáról” szól és általában 3-5 hét időtartamú.

5. *A speciális felkészülési szakasz meghatározása*, ami a sportolók kapacitásait és a teljesítményét növeli.

6. *Az általános felkészülés időszakának meghatározása*, ami a kezdőknek hosszabb, haladóknak és elitsportolóknak rövidebb.

7. *Az edzésterjedelem megtervezése*. Progresszív növekedés csak az általános felkészülési szakaszban lehet. A speciális felkészülési fázisban progresszívan csökken a terjedelem (az edzések specifikussága és intenzitása megnő) a versenyidőszak előtti és a versenyidőszakra jellemző terjedelemig.

8. *Az edzésintenzitás megtervezése* a következő lépés. Az intenzitásnak 70% körül kell lennie az általános felkészülési szakaszban, mivel ekkor nő a terjedelem. A speciális felkészülési időszakban progresszívan, 100%-ig nő az edzések intenzitása, amelyet a versenyidőszak előtti és a versenyidőszakban fent kell tartani a relatív alacsony terjedelem mellett. A kihegyezést elsősorban a felsőbb (U18 és felette) korosztályokban az alapszakasz végére, jégkorongban a play offra kell időzíteni.

9. A versenyidőszaktól visszszámolva, figyelembe véve az élettani szükségserűségeket és az edzői gyakorlati tapasztalatokat, gondosan meg kell *tervezni a mezo- és mikrociklusokat*. Az általános felkészülési időszakban nagy terjedelem mellett alacsony intenzitás és 4:1 és 3:1 heti elosztású mezociklus ajánlott. A speciális felkészülési fázisban 3:1 és 2:1 heti elosztású mezociklusok ajánlottak. A feltöltődési mikrociklust sűrűbben kell tervezni a játékosok szervezetének fokozódó igénybevétele miatt. A

versenyidőszak előtt főleg kétharmad vagy 50% kemény munka és a fennmaradó időszakban regenerációs munkavégzés használandó a jobb feltöltődés, a fáradtság elkerülése és a jobb teljesítmény érdekében. A tervezés optimalizálásánál gondolni kell a karácsonyra, a vizsgaidőszakra, az iskolaszüneti napokra és más szünapokra is.

10. A mennyiségi tervezési folyamat az egyéni tesztek teljesítményadatain alapul, melyeknél a normatív adatokat is figyelembe kell venni. Ismerve a motoros képességek szenzitív időszakait és fejlesztésének módjait, jól meg lehet határozni a prioritásokat, illetve az arányokat. Például 50%-os hangsúly kerüljön az állóképesség fejlesztésére, ha a teszteredmény alapján hiátus van. Ha a teszten az állóképesség rendben van, akkor 20%-ban dolgozzunk állóképességre, és az erősítés legyen 50%. A sportoló(k) állapota alapján kerüljön meghatározásra a többi képesség is: általános felkészülési időszakban 50% állóképesség, 20% erő, 5% gyorsaság, 20% koordinációs képesség (ügyesség), és 5% flexibilitás gyakorlateloszlás a megfelelő. Speciális felkészülési időszakban az állóképesség csökken 30%-ra, az erő megmarad 20%-on, a gyorsaság 10%-ra nő, a koordinációs képesség (ügyesség) 35%-ra nő, míg a flexibilitás megmarad 5%-on. A verseny előtti és a versenyidőszakban az állóképesség és az erő 10%-ra csökken, míg a gyorsaság 15%-ra, a koordinációs képesség (ügyesség) 60%-ra nő és a flexibilitás marad 5%-on.

Az éves tervezés szorosan kell illeszkedjen a hosszú távú felkészüléshez, melynek legfontosabb életkori szakaszait a *Hosszú távú játékosfejlesztési program* (MJSZ, Budapest, 2017) írja le:

Legfontosabb feladat az életkori jellemzők szerint:

A hoki örömteli alapozása I. (5-6 éves naptári életkor mindkét nemnél)

Az alapvető mozgáskészségek tanulása és a mozgásügyesség kialakítása a szakasz fő feladata. A képességek fejlesztésének ebben az időszakban jól szervezettnek, pozitívnak és sok örömet okozónak kell lennie. Egyelőre még nincs értelme periodizálni, de a fejlesztési folyamat strukturáltsága és ellenőrzése alapvető fontosságú. Célszerű több sportágat is egymás után üzni egy éven belül. Ezt az edzéstartalom változtatásával, vagy többszakosztályos egyesületben rotációs rendszer kialakításával lehet elérni. A (nyári vagy téli) szünetekben sporttáborokban való részvétel ajánlott, de nem a saját sportágban! Jégkorongban 1-3 edzés ajánlott hetente, ugyanakkor más sportágakban is célszerű edzéseken részt venni, összesen heti 3-4 edzés elegendő ebben az időszakban. Amennyiben a sportolók hibásan fejlesztik az alapvető mozgáskészségeiket, azonnali beavatkozás szükséges ennek kiküszöbölésére.

Ajánlott edzéstartalom: 85% technikai készségek fejlesztése, 15% egyéni játékképességi feladatok.

A hoki örömteli alapozása 2. – U8 (7-8 éves naptári életkor mindkét nemnél)

A szakasz fő célja az alapvető mozgáskészségek tanulása és a mozgásügyesség kialakítása. A képességek fejlesztésének ebben az időszakban jól szervezettnek, pozitívnak és sok örömet okozónak kell lennie. Egyelőre még nincs értelme periodizálni a felkészülést, de a fejlesztési folyamat strukturáltsága és ellenőrzése alapvető fontosságú. Az edzéseken az alapvető mozgásformákban megfelelő jártasságot kell megszerezniük a gyerekeknek, mielőtt a hokispecifikus mozgásformákkal megismertetik őket az időszak vége felé. Hangsúlyozni kell feléjük és szüleik felé a sokoldalú felkészítést (a sportolók sokféle sportágat ismerhessenek meg), figyelemmel a gyerekek motoros képességeire és az alapvető mozgásformákra, a mozgékonyosság, az egyensúly, a koordináció és a gyorsaság fejlesztését kell szem előtt tartani.

Célszerű több sportágat is egymás után vagy egymás mellett üzni egy éven belül. Meg kell tanítani a gyerekeknek a helyes technikájú és minden lehetséges irányú futásokat, ugrásokat és dobásokat, azaz kiemelten kell kezelni a későbbi időszakok fejlesztési folyamatainak alapját jelentő alapvető mozgáskészségeket. Ebben az időszakban az alapvető nyújtó hatású gyakorlatokat is be kell vonni az edzésprogramba és a játékokat használva a gyorsaságot, az erőt, valamint az állóképességet egyaránt fejleszteni kell. A gyorsaságot rövid (kevesebb, mint 5 mp) időtartamú egyenes és oldalirányú, illetve irányváltásos dinamikus mozgásokkal kell fejleszteni, a gyakorlatok közötti teljes pihenőidővel. Az erő fejlesztését saját testsúllyal, medicin- vagy fitneszlabdával célszerű végrehajtani.

A sport etikáját és az egyszerűbb szabályokat ebben a szakaszban kell megismertetni a gyerekekkel és egyszerűbb mentálisan fejlesztő gyakorlatokat is be kell iktatni az edzésprogramba. A sokféle mozgás megismerését az előző életkori szakaszhoz hasonlóan, az edzéstartalom változtatásával, vagy többszakosztályos egyesületben rotációs rendszer kialakításával lehet elérni. A (nyári vagy téli) szünetekben sporttáborokban való részvétel általában ajánlott, de a jégkorongban nem! Sportágunkban 1-3 edzés ajánlott hetente, ugyanakkor más sportágakban is célszerű edzéseken részt venni, összesen heti 3-4 edzés elegendő ebben az időszakban.

Ajánlott edzéstartalom: 75% technikai készségek fejlesztése, 15% egyéni játékképességi és 10% csapattaktikai feladatok.

A játék tanulása – U10 (lányok 8-9 éves, fiúk 9-10 éves naptári életkorban)

Az életkori szakasz fő feladata az átfogó sportkészségek megtanulása. A finommotoros képességek fejlesztése az egyéni technikai tudás alapján történik, melyek az egyéni játékképesség és a csapattaktikai képességek szintjét emelik. Ebben az időszakban, elsősorban a gyorsnővekedési fázis indulása előtt, a másik fontos feladata a finommotoros képességek megtanulása és magas szintre fejlesztése, amelyek birtokában már más

képességek fejlesztésére is lehet fókuszálni. A legtöbb esetben az itt megtanultak vagy meg nem tanultak szignifikánsan befolyásolják a jégkorongjátékosok később elérhető tudásszintjét. A játékosoknak ebben az időszakban kell képessé válniuk a képességek/készségek és az elméleti tudás az edzésből a mérkőzésszituációkba való transzferálására. A játék tanulásának időszaka az egyik legfontosabb periódusa a koordinációs képességek felgyorsult adaptációjának. A korai specializáció egy késői specializációs sportágban (ide tartozik a jégkorong) nagyon hátrányos lehet a későbbi időszakok képesség- és készségfejlesztésére, valamint az alapvető sportkészségek fejlesztésére egyaránt.

A különböző regenerációs és helyreállító technikák bevezetése az edzésprogramba szintén fontos. Az egyéb egyéni kapacitások (bemelegítés és levezetés, nyújtás és lazítás, táplálkozás és hidratáció, pihenés és regeneráció, mentális felkészülés) megismertetése alapozza meg a következő életkori szakaszokban a megfelelő fejlődést. Az alapvető mozgáskészségek további fejlesztése szükséges az általános, alapvető jégkorongkészségek tanítása mellett. Ha a képességek fejlődésének aranykora nem a fejlesztésre fókuszál, akkor a gyerekek nem tudják elérni a genetikájukban rejlő potenciált.

Az erő fejlesztését saját testsúllyal, medicin- vagy fitnesslabdával célszerű végezni. A törzsizmok megfelelő erősítését folytatni kell a stabilizáció érdekében. Az edzésprogramba fel kell venni az erőt és a dinamikát fejlesztő ugró-szökdelő gyakorlatokat. Az állóképességet folyamatos játékokkal és váltóversenyekkel célszerű fejleszteni. A stretching bevezetésével továbbra is fejleszteni kell a hajlékonyságot, izomlazaságot. A gyorsaság fejlesztését agilitást növelő indulásos és irányváltoztatásos gyakorlatokkal kell végezni. A koordinációs képességek fejlesztését szintén folytatni kell. A mentális képességek fejlesztését fókuszálást és vizualizációt segítő gyakorlatokkal célszerű megoldani.

Az életkori szakasz szempontjából megfelelő versenyeztetés, mérkőzéseken való szereplés nagyon fontos a jó ütemű fejlődéshez. A gyerekek által még kedvelt két másik sportág meghatározása nagyon fontos ahhoz, hogy egész életükre aktívak maradjanak (ekkor még három sportág üzése ajánlott).

A felkészülés során végzett munka 70%-át edzésre, a maradék 30%-ot pedig versenyszerű edzésre vagy tiszta versenyzésre kell fordítani. Ez a megoszlási arány sportáganként és egyéni igényenként változhat. A sportolókra sokkal fejlesztőbb hatású az ilyen felkészülés, mint ha csak a győzelemre összpontosul a figyelem. Bátorítani kell a szervezetlen játékot, támogatni kell a váratlan megoldásokat, mindenféle kreatív variációt. Nem baj, ha a tanítványok hibáznak, hiszen a hibáikból tanulnak a legtöbbet.

Ajánlott edzéstartalom: 50% a technikai készségek fejlesztése, 20% egyéni játékképességi feladatok, 15% csapattaktikai feladatok, 10% játékszerek fejlesztése és 5% stratégiai gondolkodás kialakítása.

A hokiedzés tanulása – U12 (lányok 10-11 éves, fiúk 11-12 éves naptári életkorban)

Az életkori szakasz fő célja az átfogó sportkézszségek megtanulása. A 10-12 év közötti szakasz az egyik legfontosabb időszaka a sportkézszségek fejlesztésének a serdülés megindulását jelző gyorsnövekedési fázis előtt. Ez az életkori periódus a különböző képességek fejlődésének szenzitív időszaka, melyben gyorsabb az adaptáció, azaz a képességek nagyobb ütemben fejlődnek a többi időszakhoz képest.

A csapattá válás, a csapatépítés és egyéb szociális aktivitások nagyon fontosak ebben az időszakban. A jégkorongozáshoz szükséges képességek/készségek kialakításának időszaka, emiatt nagyon figyelni kell az edzés/mérkőzés megfelelő arányára. A korai szakosítás egy sportágra vagy posztra, nagyon hátrányos lehet a későbbi szakaszokban való fejlődésre a késői specializációt igénylő sportágakban, emiatt ebben az életkorban is ajánlott még egy-két másik sportág üzése.

Az egyéni képességek/készségek fejlesztésére még mindig az edzésidő mintegy 80%-át kell fordítani. A különböző regenerációs és helyreállító technikák bevezetése az edzésprogramba szintén ekkor történik. Az egyéb egyéni kapacitások (bemelegítés és levezetés, nyújtás és lazítás, táplálkozás és hidratáció, pihenés és regeneráció, mentális felkészülés) megismertetése a játékosokkal továbbra is fontos feladat.

Az alapvető mozgáskészségek további fejlesztése szükséges az általános jégkorongkézszségek tanítása mellett, ugyanis amennyiben a képességek fejlődésének aranykora nem a fejlesztésre fókuszál, akkor a gyerekek nem tudják elérni a genetikájukban rejlő potenciált. Az erő fejlesztését saját testsúllyal, medicin- vagy fitneszlabdával célszerű végezni. A törzsizmok megfelelő erősítését a stabilizáció érdekében folytatni kell. Az edzésprogramba fel kell venni az erőt és a dinamikát fejlesztő ugró-szökdelő gyakorlatokat. Az állóképességet folyamatos játékokkal és váltóversenyekkel célszerű fejleszteni. A stretching bevezetésével továbbra is fejleszteni kell a hajlékonyságot, izomlazaságot. A gyorsaság fejlesztését agilitást növelő indulásos és irányváltoztatásos gyakorlatokkal kell végezni. A koordinációs képességek fejlesztését szintén folytatni kell. A mentális képességek fejlesztését fókuszálást és vizualizációt segítő gyakorlatokkal célszerű megoldani.

Az életkori szakasz szempontjából megfelelő versenyeztetés, mérkőzéseken való szereplés nagyon fontos a jó ütemű fejlődéshez. A gyerekek által kedvelt másik sportágak meghatározása, a tehetségüknek megfelelő sportág(ak) felé irányítás is nagyon fontos ahhoz, hogy egész életükre aktívak maradjanak (két-három sportág üzése továbbra is ajánlott). A periodizáció bevezetésével hozzá kell szoktatni a gyerekeket a felkészülés tartalmának megváltozásához (nem feledve, hogy ekkor már akár dupla periodizáció is lehet a sportág követelményei alapján). A felkészülés során végzett munka 70%-át edzésre, a maradék 30%-ot pedig versenyszerű edzésre vagy tiszta versenyzésre kell fordítani. Ez a megoszlási arány sportáganként és egyéni igényenként változhat. A sportolókra sokkal fejlesztőbb hatású az ilyen felkészülés, mint ha csak a győzelemre összpontosul a figyelem. Bátorítani kell a szervezetlen játékot, támogatni kell a váratlan megoldásokat, mindenféle kreatív variációt. Nem baj, ha a tanítványok hibáznak, a lényeg az, hogy a hibáikból tanuljanak.

Ajánlott edzéstartalom: 45% a technikai készségek fejlesztése, 25% egyéni játékképességi feladatok, 10% csapattaktikai feladatok, 10% játékszerek fejlesztése és 10% stratégiai gondolkodás kialakítása..

Hokiedzés a megedződéért – U14, U16 (lányok 12-15 éves, fiúk 13-16 éves naptári/fejlettségi életkorban)

Az életkori szakasz célja a megfelelő aerob, illetve anaerob állóképesség kiépítése, a gyorsaság, valamint az erő fajtáinak fejlesztése és a szakasz vége felé, a hokispecifikus képességek/készségek továbbfejlesztése, megszilárdítása. Ebben az időszakban a fiatal jégkorongozók megszilárdítják az alapvető sportkészségeiket és taktikai tudásukat, most már maximum két sportágra fókuszálnak az időszak elején, míg a végére már csak egyre. Ez az állóképesség (aerob és anaerob is, de más periódusban), a gyorsaság és az erő szenzitív időszaka, melyben a képességek a specializált edzések hatására gyorsabban fejlődnek. Az optimális aerob állóképesség fejlesztésének időszaka a gyorsnövekedési fázis indulásával együtt kezdődik és a növekedési csúcs bekövetkeztéig tart. Az állóképességi edzéseket a növekedési csúcs után (jobbára anaerob, aerob, főleg a bemelegítésnél és levezetésnél) is kell végezni, miközben tovább kell fejleszteni a koordinációs képességeket, a gyorsaságot, az erőt és a hajlékonyságot, izomlazaságot. Tovább kell folytatni a törzsizmok fejlesztését is, hiszen a csontok gyors növekedése miatt az izmok, az inak jobban feszülnek, emiatt a hajlékonyság, izomlazaság edzését óvatosan, a fokozatosság elvének betartásával kell kezelni.

A tervezésnél figyelembe kell venni, hogy a lányok esetében a menzesz megjelenése után azonnal meg kell kezdeni a maximális erő fejlesztését. Ennek az erőnövekedési csúcsnak az időpontja a fiúknál a növekedési csúcs után 12-18 hónappal van. Az állóképesség (aerob és anaerob egyaránt) és az erő fejlesztésének időpontja nagymértékben függ a gyerekek serdülésének állapotától, vagyis korai (akcelerált), átlagos vagy késői érésű (retardált) hokistárol van-e szó? Miután a mérkőzések fizikai és mentális nehézségeivel való megküzdést itt tanulják meg a játékosok, továbbra is fejleszteni kell a mentális képességeket.

A megfelelő méretű és minőségű felszerelések használata biztonsági okokból nagyon fontosak. Az edzések és a mérkőzések aránya általában közelít a paritás felé, ebben a szakaszban 60% edzés és 40% versenyszerű edzés vagy mérkőzés ajánlott. A túl sok tétre menő mérkőzés nem biztosít elegendő időt az edzésre, a győzelmi kényszer gátolja a technikai/taktikai elemek és a döntéshozási képesség mérkőzés közbeni kipróbálását. A gyerekek ebben az életkorban az időszak elején maximum két sportágat üzzenek, míg a végén már csak egyet, amelyik leginkább megfelel a kívánalmainak és képességeinek. A tanítványokat hozzá kell szoktatni a hagyományos versenyhelyzetekhez, melyek első számú terepe az edzőmérkőzések, a versenyszerű játékok és edzésgyakorlatok.

Ajánlott edzéstartalom: 40% technikai készségek fejlesztése, 15% egyéni játékképességi feladatok, 20% csapattaktikai feladatok, 15% játékszerek fejlesztése és 10% stratégiai gondolkodás kialakítása.

A SZÁRAZ EDZÉS FELADATAI, GYAKORLATAI

Értelmezésünk szerint a gimnasztika, a testnevelési játékokkal együtt minden sportág előkészítő mozgásanyagaként alkalmazható. Az általánosan és sokoldalúan képző gimnasztikai gyakorlatok mellett a sportágak szempontjából nézve speciális képzéshez is hozzájáruló gyakorlatokat sportági célgimnasztikának nevezzük. Az atlétika, a torna, a labdarúgás, a kézilabda, az úszás, a különböző küzdősportok és más sportágak célgimnasztikája a gimnasztika mozgásrendszerében tulajdonképpen az összekötő híd szerepét tölti be az általánosan és sokoldalúan alkalmazható mozgásanyag és a sportágak mozgásanyaga, azaz a versenygyakorlatok között.

A gimnasztikai gyakorlatok végrehajtásának technikáját, szabályait, kritériumait és követelményeit mindig a célul kitűzött, az ember szervrendszereire kifejett hatások elérése diktálja. A gimnasztika a testkulturális tevékenységek rendszerén belül olyan testgyakorlati ág, amely az ember törzsfejlődése során kialakult alapvető mozgásmintákat rendszerezi, ezen mozgások variációiból és kombinációiból összeállított gyakorlatokkal – mint a fizikai képzés eszközszerével – az ember motoros képességeinek megalapozását, fejlesztését, szinten tartását célozza meg.

A gimnasztikai gyakorlatokra épülő általános bemelegítés szerkezete, felépítése:

1. gyakorlatblokk.

Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok. Időtartam: 1-2 perc.

2. gyakorlatblokk.

Keringést fokozó, hőtermelő gyakorlatok. Időtartam: 3-5 perc.

3. gyakorlatblokk.

Fő nyújtó hatású gyakorlatok. Időtartam: 5-8 perc.

4. gyakorlatblokk.

Speciális keringést fokozó gyakorlatok. Időtartam: 2-3 perc.

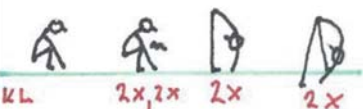
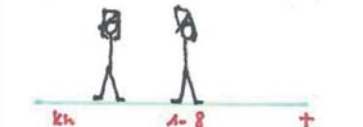
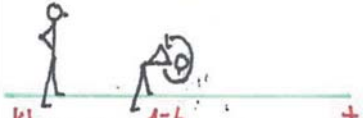
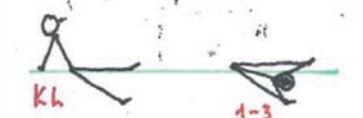



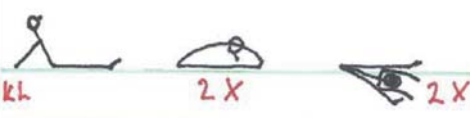
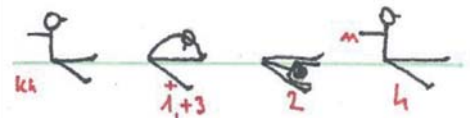
5. gyakorlatblokk.

Erősítő hatású gyakorlatok. Időtartam: 1-2 perc.



Gimnasztikai gyakorlatok

szám	Feladat	Leírás
1.		<p>Kh.: Alapállás, kar magastartásban. 1-8. ütem: szökdelés karkörzéssel előre 8x; 9-16. ütem: szökdelés karkörzéssel hátra 8x.</p>
2.		<p>Kh.: Alapállás, kar magastartásban. 1. ütem: ellentétes karkörzés előre-hátra; 2. ütem: mint kh.</p>
3.		<p>Kh.: Terpeszállás, kar magastartásban. 1-6. ütem: törzshajlítás előre bokaérintéssel; 7-8. ütem: mint kh.</p>
4.		<p>Kh.: Terpeszállás, kar oldalsó középtartásban. 1-2. ütem: törzsdöntés előre 2x; 3-4. ütem: törzshajlítás előre a bal lábhoz 2x; 5-6. ütem: mint 1-2. ütem; 7-8. ütem: mint 3-4. ütem ellenkezőleg.</p>
5.		<p>Kh.: Alapállás. 1-7. ütem: törzshajlítás előre bokafogással; 8. ütem: mint kh.</p>
6.		<p>Kh.: Terpeszállás, csípőretartás. 1-4. ütem: törzskörzés balra; 5-8. ütem: mint 1-4. ütem ellenkezőleg.</p>
7.		<p>Kh.: Terpeszállás, kar magastartásban. 1-2. ütem: karkörzés előre 2x; 3-4. ütem: törzshajlítás előre 2x; 5-6. ütem: mint 1-2. ütem ellenkezőleg; 7-8. ütem: mint 3-4. ütem ellenkezőleg; 9-10. ütem: karkörzés balra 2x; 11-12. ütem: törzshajlítás balra 2x, kar magastartásban; 13-14. ütem: mint 9-10. ütem ellenkezőleg; 15-16. ütem: mint 11-12. ütem ellenkezőleg.</p>
8.		<p>Kh.: Balra terpeszállás. 1-7. ütem: törzshajlítás előre; 8. ütem: mint kh.</p>

9.		<p>Kh.: Guggolótámasz. 1-2. ütem: térdrugózás 2x; 3-4. ütem: térdnyújtással törzshajlítás előre 2x; 5-6. ütem: mint 1-2. ütem; 7-8. ütem: ugrás terpeszállásba, törzshajlítás előre 2x.</p>
10.		<p>Kh.: Terpeszállás, bal kar magastartásban könyökkihajtással, lefelé a fej mögé, jobb kézzel bal könyökfogás. 1-8. ütem: jobb kézzel bal könyökhúzás lefelé; 9-16. ütem: mint 1-8. ütem ellenkezőleg.</p>
11.		<p>Kh.: Terpeszállás, csípőre tartás. 1-4. ütem: törzskörzés balra; 5-8. ütem: mint 1-4. ütem ellenkezőleg.</p>
12.		<p>Kh.: Terpeszülés, kéztámasz hátul. 1-3. ütem: törzshajlítás előre bokafogással; 4. ütem: mint kh.</p>
13.		<p>Kh.: Nyújtott ülés, kéztámasz hátul. 1-3. ütem: törzshajlítás előre 3x; 4. ütem: mint kh.</p>
14.		<p>Kh.: Terpeszülés, kar oldalsó középtartásban. 1-2. ütem: törzshajlítás előre bal lábhoz, jobb térdkihajtással 2x; 3-4. ütem: mint 1-2. ütem ellenkezőleg.</p>
15.		<p>Kh.: Terpeszülés, kar magastartásban. 1-7. ütem: törzshajlítás előre; 8. ütem: kh.</p>
16.		<p>Kh.: Nyújtott ülés, kéztámasz hátul. 1-2. ütem: törzshajlítás előre 2x; 3-4. ütem: lábterpesztés terpeszülésbe, törzshajlítás előre 2x.</p>
17.		<p>Kh.: Terpeszülés, kar oldalsó középtartásban. 1. ütem: törzshajlítás előre a bal lábhoz; 2. ütem: törzshajlítás előre; 3. ütem: mint 1. ütem ellenkezőleg; 4. ütem: mint kh., karhúzás hátra.</p>

18.		<p>Kh.: Bal gátülés, kar oldalsó középtartásban. 1-3. ütem: törzhajlítás előre 3x; 4. ütem: mint kh. karhúzás hátra.</p>
19.		<p>Kh.: Pillangóülés, kéztámasz a térden. 1-15. ütem: térdugózás; 16. ütem: mint kh.</p>
20.		<p>Kh.: Térdelőtámasz, bal láb nyújtással hátra. 1. ütem: láblendítés hátra; 2. ütem: mint kh.</p>
21.		<p>Kh.: Térdelőtámasz. 1. ütem: bal láb lendítés hátra; 2. ütem: bal láb lendítés balra; 3. ütem: mint 1. ütem; 4. ütem: mint kh; 5. ütem: mint 1. ütem ellenkezőleg; 6. ütem: mint 2. ütem ellenkezőleg; 7. ütem: mint 5. ütem; 8. ütem: mint kh .</p>
22.		<p>Kh.: Térdelőtámasz. 1-3. ütem: domborítás; 4. ütem: mint kh.</p>
23.		<p>Kh.: Hanyatt fekvés, kar magastartásban. 1. ütem: zsugorfelülés; 2. ütem: mint kh.</p>
24.		<p>Kh.: Hason fekvés, kar magastartásban. 1-3. ütem: törzs- és lábemelés hátra; 4. ütem: mint kh.</p>
25.		<p>Kh.: Fekvőtámasz. 1. ütem: karhajlítás; 2. ütem: mint kh.</p>
















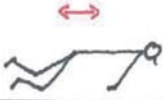


26.		<p>Kh.: Alapállás.</p> <p>1. ütem: felugrás térdfelhúzással; 2. ütem: mint kh.</p>
27.		<p>Kh.: Guggolótámasz.</p> <p>1. ütem: felugrás lábterpesztéssel, karlendítéssel oldalsó középtartásba; 2. ütem: mint kh.</p>
28.		<p>Kh.: Terpeszállás.</p> <p>1. ütem: felugrás, karlendítéssel oldalsó középtartásba; 2. ütem: mint kh.</p>
29.		<p>Kh.: Jobb haránt terpeszállás.</p> <p>1. ütem: Felugrás lábzárással, karlendítéssel oldalsó középtartásba; 2. ütem: mint kh.; 3. ütem: mint 1. ütem ellenkezőleg; 4. ütem: mint kh.</p>
30.		<p>Kh.: Alapállás.</p> <p>1. ütem: felugrás jobb harántterpeszbe, karlendítéssel mellő mélytartásba; 2. ütem: mint kh.; 3. ütem: mint 1. ütem ellenkezőleg; 4. ütem: mint kh.</p>
31.		<p>Kh.: Alapállás.</p> <p>1. ütem: felugrás; 2. ütem: kh.</p>
32.		<p>Kh.: Terpeszállás, csípőretartás.</p> <p>1. ütem: Felugrás, érzézés lábkeresztéssel. 2, 4. ütem: mint kh.; 3. ütem: mint 1. ütem ellenkezőleg.</p>
33.		<p>Kh.: Alapállás.</p> <p>1, 5. ütem: felugrás; 2, 4, 6, 8. ütem: mint kh.; 3. +7. ütem: felugrás jobb térdemeléssel.</p>
34.		<p>Kh.: Fekvőtámasz.</p> <p>1., 3. ütem: lábbal ugrás terpeszbe; 2., 4. ütem: mint kh.</p>



















Mobilitás alatt az adott ízületben létrejövő teljes mozgástartományt értjük. Azt, hogy az ízületben milyen mértékű mozgás jöhet létre, több tényező is befolyásolhatja: az ízületek szalagjainak rugalmassága, az ízületet mozgató izmok állapota, de a különböző betegségek, sportsérülések (törések) által okozott elváltozások, károsodások is ide tartoznak. Nem megfelelő ízületi mobilitás esetén az egészen egyszerű hétköznapi tevékenységek is megnehezíthetik a mindennapi életet. Beszűkült ízületi mobilitás esetében a különböző sporttevékenységek is veszélyessé válhatnak, és a leadott teljesítmény is csökkenhet.

Az ízületi mobilitás több tényező függvénye, ezek közül az egyik a flexibilitás, az izmok nyújthatósága, de ide tartozik az izompólya (fascia) állapota, valamint az ízületi felszínnek illeszkedése és alakja is. Befolyásolja továbbá az inak állapota, az izom-ideg faktor (erő, mozgásos képességek), de az is, hogy az adott ízületben nem kompenzálunk-e valamit egy másik ízület miatt. Ezek összessége teszi igen fontossá a mobilitás-gyakorlatokat, melyeket a bemelegítés részeként, annak végén célszerű elvégezni. Természetesen fontos az izmok és inak megfelelő állapota, így a mobilitás-gyakorlatok megfelelő kivitelezéséhez nélkülözhetetlen a nyújtó hatású feladatok végzése az edzés elején és végén.



Mobilizációs gyakorlatok

	Feladat		Leírás
1.			Kh.: Alapállás. Kilépés jobbra, bal láb térdhajlítással, csípőleengedéssel bal lábhoz. Ellenkezőleg is.
2.			Kh.: Vállszélességű terpeszállás. Ereszkedés mélyguggolásba.
3.			Kh.: Vállszélességű terpeszállás. Ereszkedés mélyguggolásba, a térdet könyökkel hátranyomva.
4.			Kh.: Alapállás magastartással. Kilépés egyenes törzssel, jobbra előre támadóállásba, csípőtollással előre lábhoz. Ellenkezőleg is.
5.			Kh.: Jobb haránt terpeszállás. Jobb térdhajítás egyenes törzssel, a jobb lábfej érintése kézzel. Ellenkezőleg is.
6.			Kh.: Félterdelés, jobb láb elől. Egyenes törzssel a bal sarok közelítése kézzel combhoz húzva. Csípőtollás előre. Ellenkezőleg is.
7.			Kh.: Térdelőtámasz. A csípő és a törzs süllyesztése, majd emelése (kutyahát, cicahát).
8.			Kh.: Terpesz térdelőtámasz, a kéz hátranéz. Dőlés előre, majd hátra.
9.			Kh.: Alapállás. Kilépés jobb támadóállásba, egyenes törzssel és törzsfordítással balra. Bal kéz érinti a jobb lábfejet. Ellenkezőleg is!

10.			Kh: Sarokülés mellső középtartással, hajlított könyökkel, a kéz érinti a fejét oldalt. Kar nyitása hátra oldalsó középtartásba (feszítés hátra).
11.			Kh: Sarokülés, oldalsó középtartással. Vállkörzés, rotálás előre és hátra.
12.			Kh: Sarokülés, a kéz fogja a sarkat. Csipótolás előre felfelé, törzshajlítással hátra.
13.			Kh: Hátsó fekvőtámasz, a lábak terpesztve. Törzsfordítás balra, jobb kar oldalsó középtartásba emeléssel. Ellenkezőleg is.
14.			Kh: Z-ülés, jobb láb hátra. Egyenes törzssel fordítás balra. Ellenkezőleg is.
15.			Kh: Z-ülés, jobb láb hátra. Törzsfordítás balra, a jobb könyök érinti a bal térdet. Ellenkezőleg is.
16.			Kh: Hasonfekvés terpesztett karokkal és lábbal. Törzsfordítás balra. Ellenkezőleg is.
17.			Kh: Alapállás törzshajlítással előre. Kézrel lépegetve dőlés előre fekvőtámaszba, majd vissza kh.-be.
18.			Kh: Hanyatt fekvés magastartással. Lábemeléssel törzshajlítás hátra, lábfejérintés a talajon, majd vissza kh.-be.

Az ilyen gyakorlatok legfőbb jellemzője, hogy kiválóan fejlesztik az erőt, de csak az adott mozgástartományban. Ez nagyon jó arra nézve, hogy speciálisan erősítsük és fejlesszük az izomzatot, valamint kitolja a tűrőképesség határát, így pszichológiai eszköz is. Az izometrikus gyakorlatok használatánál a legjobb, ha az edzésprogramba beépítve kiegészítő erősítésre használjuk. Utánpótláskorban ne vigyük túlzásba, de jól alkalmazva hatásos erőfejlesztő módszer. Az izometrikus módszereket egy gyakorlat több mozgástartományában is lehet alkalmazni (pl. a fekvőtámasz, karhajlítás-nyújtás vagy a guggolás esetében). Nagyon sok lehetőség áll rendelkezésünkre az alkalmazását tekintve. A törzs ereje, fejlettsége kihatással van az egész mozgásra és bizonyos törzsfejlesztő izometrikus gyakorlatok segítenek a törzs stabilitásának, erejének fejlesztésében. Az izometrikus gyakorlatok sérülések utáni rehabilitációként is jól használhatóak. A statikus módszerek segítenek abban, hogy a sérülésünk gyógyulása közben is megtartsuk a sérült testrészünk erejét és segíthetjük vele a regenerációt.



Izometrikus gyakorlatok stabilizációra, erősítésre

	Feladat		Leírás
1.	Kh. 2, 4, 	1, 3 	Kh.: Fekvőtámasz. 1. ütem: karhajlítás jobb lábemeléssel hátra; 2. ütem: mint kh.; 3. ütem: mint 1. ütem ellenkezőleg; 4. ütem: mint kh.
2.	Kh. 2, 4, 6, 8 	1, 3 	Kh.: Hasonfekvés, kar magastartásban. 1. ütem: jobb kar és bal láb emelése hátra; 2. ütem: mint kh.; 3. ütem: mint 1. ütem ellenkezőleg; 4. ütem: mint kh.; 5. ütem: törzs- és lábemeléssel hátra; 6. ütem: mint kh.; 7. ütem: törzsemelés hátra; 8. ütem: mint kh.
3.	Kh. 4. 	1-3 	Kh.: Fekvőtámasz. 1-3. ütem: 90 fokos fordulat balra jobb oldalsó fekvőtámaszba, bal kar emeléssel oldalsó középtartásba, lábterpesztés; 4. ütem: mint kh.
4.	Kh. 4. 	1, 3 	Kh.: Hasonfekvés. 1. ütem: törzs- és lábemeléssel hátra; 2. ütem: kar- és lábterpesztés; 3. ütem: mint 1. ütem; 4. ütem: mint kh.
5.	Kh. 4, 8, 	1-3, 5-7 	Kh.: Fekvőtámasz. 1-3. ütem: jobb kar és bal láb emelése hátra; 4. ütem: mint kh.; 5-7. ütem: mint 1-3. ütem ellenkezőleg; 8. ütem: mint kh.
6.	Kh. 	2 	Kh.: Hasonfekvés. 1. ütem: 90 fokos fordulat jobbra hanyatt fekvésbe, törzs- és lábemeléssel; 2. ütem: lebegőülés; 3. ütem: mint 1. ütem ellenkezőleg; 4. ütem: törzs- és lábemeléssel.
7.	Kh. 4, 8, 	1-3, 5-7 	Kh.: Fekvőtámasz. 1-3. ütem: bal kar és jobb láb emelése könyök- és térdérintéssel; 4. ütem: mint kh.; 5-7. ütem: mint 1-3. ütem ellenkezőleg; 8. ütem: mint kh.
8.	Kh. 4 	1, 3 	Kh.: Nyújtott ülés, alkartámasz. 1. ütem: lábemeléssel; 2. ütem: lábterpesztés; 3. ütem: mint 1. ütem; 4. ütem: mint kh.
9.	Kh. 2, 8 	3, 5+6 	Kh.: Fekvőtámasz. 1. ütem: karhajlítás; 2. ütem: mint kh.; 3. ütem: 180 fokos fordulat jobbra hátsó fekvőtámaszba; 4. ütem: karhajlítás; 5. ütem: hátsó fekvőtámasz; 6. ütem: mint 3. ütem ellenkezőleg; 7. ütem: mint 1. ütem; 8. ütem: mint kh.
10.	Kh. 2, 4, 6, 8 	5. 	Kh.: Hanyatt fekvés. 1. ütem: lebegőülés jobb lábemeléssel; 2. ütem: mint kh.; 3. ütem: mint 1. ütem ellenkezőleg; 4. ütem: mint kh.; 5. ütem: lebegőülés; 6. ütem: mint kh.; 7. ütem: zsongorfelülés; 8. ütem: mint kh.
11.	Kh. 	1-8 	Kh.: Fekvőtámasz. 1-8. ütem: mozgásszünet.
12.	Kh. 	1-8 	Kh.: Hátsó fekvőtámasz. 1-8. ütem: mozgásszünet.

A járás és a futás természetes mozgásforma, a múltban lételemünk volt. Ma már alig van olyan készlet, ami rákényszerítene ezekre, s ennek eredményeként már sokan nem is képesek futni, illetve nagyobb távolságokat gyalog megtenni.

Minél tökéletesebben tudjuk a futómozgást végrehajtani, annál gazdaságosabban, gyorsabban tudunk haladni és messzebbre elérni. Technikánk csiszolódásával korcsolyatudásunk, alapállóképességünk folyamatosan javul.

A járás- és futóiskolák használhatóak a bemelegítés részeként, vagy egy képességfejlesztő edzés fő részében is. Egymásra épülő, variálható mozgásai eredményesen használhatóak a mozgáskoordináció, az állóképesség- és az erő fejlesztésére. A járás- és futóiskolák gyakorlatai bárhol végezhetőek, így tökéletes kiegészítői a foglalkozásoknak, gyors és hatékony edzésmódszerek.

Alkalmazásukkal – a fokozatosság elvét betartva – változatos, szórakoztató, a koordinációt nagymértékben fejlesztő foglalkozásokat valósíthatunk meg. Az alapfeladatok elsajátítása után különböző kartartásokkal, karkörzésekkel nehezíthetjük a végrehajtást, fokozva a hatást. Figyeljünk a helyes testtartásra, a szabályos kivitelezésre, a megfelelő fejlődés érdekében folyamatos hibajavítás nélkülözhetetlen. Követeljük meg a minél tökéletesebb végrehajtást! A koordinációra gyakorolt hatásuk mellett erő-, állóképesség- és gyorsaságfejlesztő hatásukat növelhetjük, ha akadályokat (pl. gátakat) használunk. Egyéb nehezítő körülményként lépcsőn, emelkedőn, lejtőn is gyakoroltathatjuk a feladatokat. Ilyenkor fokozottan figyeljünk a balesetveszélyre!



Járás- és futóiskola-feladatok

Járások

- járás csípőre tartással, magastartással
 - sarkon,
 - lábujjhegyen,
 - külső talpélen,
 - belső talpélen;
- támadó járás csípőre tartással
 - előre,
 - hátrafelé;
- támadó járás
 - kar magastartásban, törzshajlítással hátra,
 - kar oldalsó középtartásban, törzsfordítás
 - = a kilépő láb irányába,
 - = a kilépő láb ellentétes irányába,
 - kilépéssel szlalomban
 - = előre - oldalra,
 - = hátra - oldalra;
- duplázó támadó járás egy egylábos szökkenés után kilépés ellentétes lábbal támadóállásba;
- triplázó támadó járás két egylábos szökkenés után kilépés ellentétes lábbal támadóállásba;
- járás térdemeléssel, kintartva;
- söprögetés: kilépő láb nyújtott térddel, hátul lévő láb térben hajlítva, törzshajlítás előre minden lépésre karnyújtással a kilépő lábhoz;
- lebegő állásban járás törzshajlítással előre.

Futások

- futás sarokemeléssel
 - előre és hátrafelé
 - = normál karmunkával,
 - = karkörzéssel előre-hátra,
 - = malomkörzéssel előre-hátra,
 - oldalra
 - = normál karmunkával,
 - = karkörzéssel test előtt keresztve, befelé-kifelé;
- furás térdemeléssel
 - előre és hátrafelé
 - = normál karmunkával,
 - = karkörzéssel előre - hátra,
 - = malomkörzéssel előre - hátra,

- oldalra
 - = normál karmunkával,
 - = karkörzéssel test előtt keresztezve, befelé-kifelé;
 - oldalzó futás
 - = normál karmunkával,
 - = karkörzéssel test előtt keresztezve, befelé-kifelé;
 - keresztező futás
 - lábak keresztezve
 - = elől,
 - = hátul,
 - = elől - hátul;
- lábak elől keresztezve, térdemeléssel;
- taposó futás
 - előre,
 - oldalra,
 - hátrafelé;
 - taposó futás, minden második lépésre
 - sarokemelés
 - = jobb lábbal,
 - = bal lábbal,
 - = jobb lábbal, minden negyedike bal térdemeléssel,
 - = bal lábbal, minden negyedike jobb térdemeléssel;
 - térdelés
 - = jobb lábbal,
 - = bal lábbal;
 - Taposó futás minden harmadik lépésre egyik láb sarokemelés, a másik térdelés.
 - ollózó futás
 - bal lábbal, jobb láb térdemeléssel
 - jobb lábbal, bal láb térdemeléssel,
 - minden negyedike lépésre térdemeléssel
 - = jobb lábbal,
 - = bal lábbal;
 - dzsoggolás (félterdemeléssel)
 - magastartással, ujjfűzéssel, tenyér kifordítva,
 - oldalra (balra - jobbra),
 - hátrafelé,

- dzsoggolás, minden második lépésre
 - sarokemelés
 - = jobb lábbal,
 - = bal lábbal,
 - = jobb lábbal, minden negyedik lépésre bal térdemeléssel
 - = bal lábbal, minden negyedik lépésre jobb térdemeléssel,
 - térdemelés
 - = jobb lábbal,
 - = bal lábbal;
- dzsoggolás minden harmadik lépére váltva jobb és bal láb
 - sarokemeléssel,
 - térdemeléssel;
- lengyel szkipp (térdemelés lábszárkicsapással)
 - rézsútos mélytartással hátul, ujjfűzéssel.

A szökdelő gyakorlatok több célt szolgálnak, hatékony eszközök a koordinációs és kondicionális képességek fejlesztésében, minden korosztály számára az ugróerő, a láb dinamikus erejének fokozására szolgáló alapgyakorlatok.

A sportági felkészítés, az utánpótlás-nevelés szempontjából az atletikus képességek közül kiemelten fontos a futógyorsaság, a felgyorsulási képesség, a rajtmozdulat-gyorsaság és a reaktív erő. A lehető legtöbb gyakorlat ismerete és a megfelelő edzéselméleti tudás szükséges ahhoz, hogy ezek fejlesztésének érdekében a foglalkozásokon megfelelően és helyesen lehessen alkalmazni a szökdeléseket.

A szökdelőiskolai gyakorlatok a legtöbb izomcsoportra hatással vannak. A láb hajlító és feszítő izomcsoportjaira dinamikusan, a törzs tartóizmaira pedig statikus módon hatnak. A szökdelőiskolai gyakorlatok alkalmazása előtt ügyelni kell a törzs tartóizmainak megfelelő előkészítésére. Az erős izomfűző követelmény, a gyakorlatok végrehajtása során a helyes törzstartás kivitelezhetetlen nélküle.

Minden esetben igyekezni kell a legáltalánosabb és legsokoldalúbb képzést, fejlesztést biztosítani. A fokozatosság elvét betartva a feladatokat különböző irányokba és különböző sebességgel is végeztessük el. Ugyanaz a feladat az elugrás szempontjából többféleképpen elvégezhető is. A lábszár, a boka és a talp izmait fejlesztve bokából szökdelve – feszes törzs és térd megtartása mellett – ,vagy a teljes láb- és farizomzatot kihasználva nagyobb terjedelemben.

Amennyiben a gyerekek elsajátították a szökdelések alapformáit, akkor nehezíthető, illetve nehezíteni kell a körülményeket. Az edzőmunka intenzitását és terjedelmét az ismétlésszám növelésével, a sorozatok számának emelésével, az akadályok magasságának és távolságának változtatásával lehet befolyásolni. Használjunk eszközöket, padot, zsámolyt, szökdelőlétrát, lépcsőt, labdát stb. Szerek hiányában rajzolhatók vonalak, a gyereket átugorhatnak ütőt, kesztyűt, korongot. Kombinálhatók és variálhatók a feladatok, például a két láb nem ugyanazt a mozgást végzi. Különböző karlendítések, karkörzéseket, illetve karmunkák is beépíthetők. Nehezítésként vezethetünk labdát közben, végezhetjük társsal szinkronban vagy tükörképben. Az edző kreativitását kihasználva igen változatos és szórakoztató feladatokat adhat tanítványainak.

A sportolók egészségének védelme érdekében a talaj lehetőleg legyen rugalmas. Tornatermi körülmények között ez általában nem probléma, de ha nincs megfelelő felület, akkor a szabadban, fűvön kell a gyakorlatsort végrehajtani. Ez kitűnő helyszín lehet, ha megfelelően karbantartott és egyenletes a talaj. Betonon, aszfalton való szökdeltetés még jó cipőben sem ajánlott!



Koordinációt fejlesztő, erősítő szökdelőgyakorlatok

Szökdelőiskola (előre – hátra, oldalirányba – balra - jobbra – , különböző kartartásokkal és karkörzésekkel)

- galoppszökdelés
 - oldalirányba,
 - azonos láb elől,
 - váltott lábbal;
- ollózó szökdelés
 - röviden,
 - hosszan;
- indiánszökdelés (ellenkező kar- és láblendítés)
 - azonos kar- és láblendítéssel,
 - páros karlendítéssel,
 - hátrafelé;
- keresztező szökdelés (boszorkány)
 - előrehaladással,
 - hátrafelé;
- szökdelés páros lábbal, nyújtott térdel bokából, a talp elülső részén
- szökdelés páros lábbal
 - balra-jobbra ugorva,
 - oldalazva,
 - hátrafelé,
 - kis terpeszben
 - = oldalirányba,
 - = hátrafelé,
 - = előre-hátra ugorva oldalirányba,
 - a levegőben terpesztve,
 - kis terpeszben, a levegőben lábzárással (bokázó),
- páros-jobb, páros-bal lábon szökdelés,
 - az egylábás szökdelésnél
 - = csak jobb vagy bal láb sarokfelkapással,
 - = csak jobb vagy bal láb térdfelhúzással,
 - = az ellenkező oldali láb sarokfelkapással,
 - = az ellenkező oldali láb térdfelhúzással,
 - = az ellenkező oldali láb sarokfelkapással, hátrafelé haladással,
 - = az ellenkező oldali láb térdfelhúzással, hátrafelé haladással,
 - = az ellenkező oldali láb oldalra térdfelhúzással,
 - páros-jobb térdfelhúzás, páros-bal sarokfelkapás
 - = térdfelhúzással oldalra is,
 - páros-jobb sarokfelkapás, páros-bal térdfelhúzás
 - = térdfelhúzással oldalra is

- páros-jobb térdfelhúzás, páros-jobb térdfelhúzás oldalra, majd páros-bal térdfelhúzás, páros-bal térdfelhúzás oldalra,
- páros-jobb térdfelhúzás, páros-jobb térdfelhúzás oldalra, páros-jobb sarokfelkapás,
- páros-bal térdfelhúzás, páros-bal térdfelhúzás oldalra, páros-bal sarokfelkapás...
és még egyéb variációk!

Sorozatszökdelések

- Szökdelés
 - az ellenkező oldali térd határozott lendítésével
 - = jobb lábon,
 - = bal lábon,
 - egy lábon
 - = oldalirányba,
 - = hátrafelé,
 - nyújtott térdel bokából, ellenkező láb elől megtartva
 - = jobb lábon,
 - = bal lábon,
 - = jobb lábon, szlalomban,
 - = bal lábon, szlalomban,
 - = jobb lábon, oldalirányba,
 - = bal lábon, oldalirányba,
 - = jobb lábon, oldalirányba, előre-hátra szökdelve,
 - = bal lábon, oldalirányba, előre-hátra szökdelve;
- térdfelhúzással, haladással,
- váltott lábbal,
 - = páros karlendítéssel is,
- duplázva (2 jobb, 2 bal lábon), hosszan kihúzatva,
- páros lábon, kettőt nyújtott térdel bokából, egyet guggolásból felugrással,
- egy lábon előrehaladással, hosszan kihúzatva,
- guggolásból guggolásba, karlendítéssel magastartásba,
- korcsolyaszökdelés
 - = hosszan,
 - = előre elhelyezett, változó távolságban elhelyezett jelekhez;
- csillagugrás haladással.



Járás, futás

A természetes mozgásformák fontos csoportját képezik a járások és futások. Mindkettő helyváltoztató ciklikus mozgás, jó hatással van a vérkeringésre, légzésre, az anyagcserére. A járás és a futás két lépése alkot egy keresztezett ciklikus mozgást, mert az ellentétes kar és láb egyszerre mozdul egy irányba. A futás már kisgyermekkorban kialakuló természetes mozgás, nem sokkal a járás megtanulása után következik.

A futás az egyik leggyakrabban használt általános, sportági és speciális testgyakorlat. Az atlétikán kívül számos sportágban is megjelenik a futás, mint helyváltoztató mozgás, a lendületszerzés eszköze, fontos edzésszköz. A sportolók mozgását vizsgálva lényeges eltéréseket látunk futás és futás között. Máshogy fut a sprinter és máshogy a hosszútávfutó. Másképpen mozog az atléta egy ugrás előtt, mint egy gerelyhajítás nekifutásánál. Ettől eltérően fut a labdajátékos az edzés eleji bemelegítéskor, és máshogy a mérkőzés közben a játéksituációkban. Ezek alapján megállapítható, hogy a természetesen kialakult futómozgás a futás céljától függően változik, a sportágra jellemző mozgásjegyeket tartalmaz.

A futás edzésszköz a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésére. Legtöbbször keringésfokozó hatása miatt használjuk, de az alsó végtag izomzatát, a farizmot, a medence és a törzs izmait is jól fejleszti. Az állóképesség fejlesztésének fontos eszköze, de a gyorsaság- és koordinációfejlesztésnél is nélkülözhetetlen. Járhatunk, futhatunk talpon, lábujjon, sarkon, külső talpélen, hajlított térddel, guggolásban, lépcsőn, emelkedőn és lejtőn. Hatásukat, fejlesztési lehetőségeiket fokozhatjuk, ha különböző karmozgásokat alkalmazunk a feladatok végrehajtása közben. Végeztethetjük helyben, haladással, ütemtartással vagy anélkül, különböző tempóban és irányokban, fordulatokkal, akadályok fölött átlépéssel. Akkor járunk el helyesen, ha betartjuk a fokozatosság elvét, a járásban végzett feladatok megelőzik a futásban végzetteket.

A foglalkozásokon általában a bemelegítő részben alkalmazzuk a járásokat, futásokat. A nehezebb, hosszabb, gyorsabb futómozgásoknak a fő részben van a helyük, a lassabb, csillapító járásoknak a befejező részben van fontos szerepük.

A futással járó, sok játékot tartalmazó edzés jól fejleszti a kondicionális és koordinációs képességeket. A gyerekeket elsősorban futásos játékokkal, versenyekkel, versengésekkel kell foglalkoztatni. Ebben a korban a mozgás megszerettetése, az edzésre járás életmódba illesztése a fő cél. Az alkalmazott feladatok megfelelő ingert biztosítanak a gyerekek pszichoszomatikus fejlődéséhez. A sok játék és verseny lehetőség minden gyerek részére képes sikerélményt nyújtani, megszeretik a futást, a rendszeres testedzést.

Most csak a futásokat írjuk le, mivel a járás és futóiskola részben a járásokat részleteztük.



Futógyakorlatok

Gyorsaságfejlesztés

- Sprintfutás
 - 30 m,
 - 40 m,
 - 60 m.
- Repülőfutás
 - 30 m,
 - 40 m,
 - 60 m.
- Fokozófutás
 - 40 m,
 - 60 m,
 - 80 m.
- Rajtfeladatok
 - alapállásból
 - = háttal is,
 - állórajttal,
 - harántterpeszből,
 - = harántterpeszből;
 - nyújtott ülésből
 - = előre,
 - = háttal,
 - törökülésből (kéz a térden)
 - = lábbal előre,
 - = fejjel előre;
 - hanyatt fekvésből
 - = lábbal előre,
 - = fejjel előre,
 - hasonfekvésből
 - = lábbal előre,
 - = fejjel előre,
 - fekvőtámaszból
 - = lábbal előre,
 - = fejjel előre,
 - = jobb láb felhúzva, fejjel előre,
 - guggolótámaszból,
 - térdelőrajttal
 - = jobb láb elől,
 - = bal láb elől,
 - szökdelésből
 - = helyben, páros lábon,
 - = helyben, páros lábon háttal,
 - = váltott lábbal,
 - = váltott lábbal, háttal.

Állóképesség-fejlesztés

Ugyanazok a feladatok mint a gyorsaságfejlesztésnél (sprintek, rajtok stb.), de a mennyiségük változik.

Gyorsasági sprintek, rajtok, repülők, fokozók, résztávok ugyanazok a feladatok, de a mennyiségén változtatunk. A résztávos edzésnél vagy ugyanazt a távot futtatjuk, vagy piramisban, azaz emelkedő hosszal, illetve növekvő, majd csökkenő hosszokkal.

- Alap-állóképesség: résztávok, intervall, fartlek, hosszú futások
- Hosszú futások: 5-8 p, 8-10 p, 10-15 p, 20-30 p
- Résztáv (minden 1x, vagy minden 2x)
 - 80 m-100 m-120 m-150 m
 - 100 m-150 m-200 m
- Intervall: változó sebesség, változó ideig
 - fél perc futás, fél perc séta, összesen 8-15 p-ig,
 - 1 perc futás, egy perc séta, összesen 8-15 p-ig,
 - 1perc futás, fél perc séta, összesen 8-15 p-ig,
 - fél perc futás, fél perc kocogás, összesen 8-15 p-ig,
 - 1 perc futás, egy perc kocogás, összesen 8-15 p-ig,
 - 1 perc futás, fél perc kocogás, összesen 8-15 p-ig.

Az agility ladder, speed ladder vagy coordination ladder néven megismert eszközökre mifelénk a sportlétra, koordinációs létra kifejezést használjuk. Szakemberek szerint az egyik leghatékonyabb képességfejlesztő eszköz, amit a koordináció fejlesztésére, a gyorsaság és az állóképesség fokozására használunk, javítja a láb dinamikus erejét a térd- és a bokaízületek stabilitását. A gyakorlatok célja a sportoló általános és specifikus motorikájának fejlesztése. Használatával javul a sportágspecifikus mozgástanulás. A létrás gyakorlatok számos képesség fejlesztését megkönnyítik. A lábmunka gyorsaságán, a mozgás rendezettségén és az erő fejlesztésén túl, az agynak is megmértetést jelenthetnek. Miközben próbáljuk a láb mozgását a feladatnak megfelelően koordinálni, gyakran egy kisebb-nagyobb hiba előfordulhat, de folyamatos gyakorlással és ismétléssel nem csak a gyakorlatok válnak egyszerűbben végrehajthatókká, hanem a koncentrációs időszak is növelhető. A létrás gyakorlatok a bemelegítés részeként, valamint a képességfejlesztő edzés fő részében is alkalmazhatók. Így sokoldalúan és széleskörűen alkalmazható edzéskiegészítő módszer.



Sport- vagy koordinációs létra-feladatok: lépések, futások

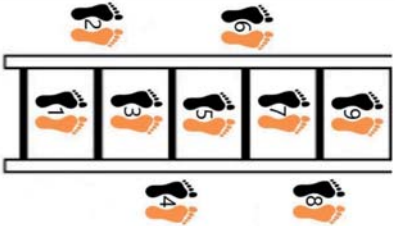
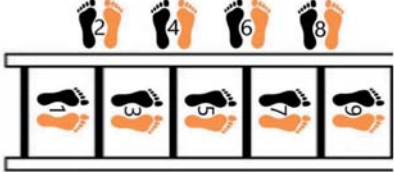
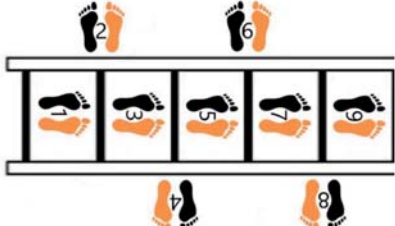
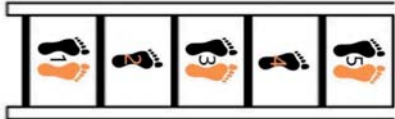
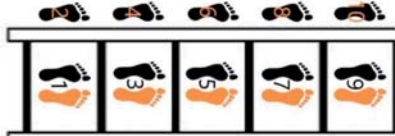
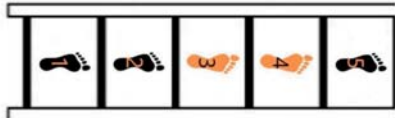
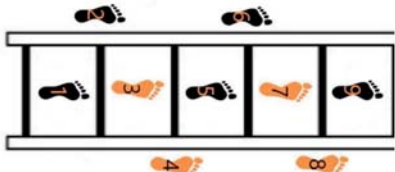
1.	<p>1.1 Egyszerű futás fokról fokra. 1.2 Ugyanez bal lábbal kezdve. 1.3 Hátrafelé futással. 1.4 Hátrafelé futással, bal lábbal kezdve.</p>	
2.	<p>2.1 Egyszerű futás fokról fokra minden fokba belépve. 2.2 Ugyanez bal lábbal kezdve. 2.3 Hátrafelé futással. 2.4 Hátrafelé futással, bal lábbal kezdve.</p>	
3.	<p>3.1 Egyszerű előre- és hátrafutás fokról fokra, minden fokba belépve. 3.2 Ugyanez bal lábbal kezdve. 3.3 Hátrafelé futással. 3.4 Hátrafelé futással bal lábbal kezdve.</p>	
4.	<p>4.1 Kettőt előre, egyet vissza minden fokban belépve. 4.2 Ugyanez ellenkező lábbal kezdve. 4.3 Hátrafelé futással. 4.4 Hátrafelé futással, bal lábbal kezdve.</p>	
5.	<p>5.1 Hármat bent, egyet kint. 5.2 Ugyanez bal lábbal kezdve. 5.3 Hátrafelé futással. 5.4 Hátrafelé futással, bal lábbal kezdve.</p>	
6.	<p>6.1 Hármat bent, egyet kint váltva mindkét oldalon. 6.2 Ugyanez bal lábbal kezdve. 6.3 Hátrafelé futással. 6.4 Hátrafelé futással, bal lábbal kezdve.</p>	
7.	<p>7.1 Egyszerű futás fokról fokra, oldalazva. 7.2 Ugyanez bal lábbal kezdve, ellenkező irányba fordulva.</p>	
8.	<p>8.1 Kettőt oldalra, kettőt előre, majd oldalra és hátra. 8.2 Ugyanez bal lábbal kezdve, ellenkező irányba fordulva. 8.3 Hátrafelé kilépve. 8.4 Hátra kilépve ellenkező lábbal és irányba kezdve.</p>	

<p>9.</p>	<p>9.1 Kettőt oldalra, kettőt előre, majd hátra oldalra és előre. 8.2 Ugyanez bal lábbal kezdve ellenkező irányba fordulva. 9.3 Hátrafelé kilépve előre keresztbe. 9.4 Hátra kilépve ellenkező lábbal és irányba kezdve.</p>	
<p>10.</p>	<p>10.1 Oldalazó futás, jobb láb bent, bal láb elől és hátul kint. 10.2 Ugyanez ellenkező irányban, bal láb a létrában.</p>	
<p>11.</p>	<p>11.1 Egyszerű keresztvező futás fokról fokra. 11.2 Ugyanez bal lábbal kezdve ellenkező oldalon. 11.3 Hátul keresztvezve. 11.4 Elöl és hátul keresztvezve.</p>	
<p>12.</p>	<p>12.1 Oldalra haladással bent és kint keresztlépésekkel. 12.2 Ugyanez ellenkező irányba. 12.3 Hátra kilépve, hátul keresztvezve. 12.4 Mint előző, ellenkező oldalon és irányban.</p>	
<p>13.</p>	<p>13.1 Oldalra haladással bent és kint keresztlépésekkel, elől és hátul keresztvezve. 13.2 Ugyanez ellenkező irányba.</p>	
<p>14.</p>	<p>14.1 Keresztvező futás minden fokba egy lábbal belépve. 14.2 Ugyanez bal lábbal kezdve, ellenkező irányba. 14.3 Hátrafelé futással hátul keresztvezve. 14.4 Hátrafelé futással bal lábbal kezdve.</p>	

Koordinációs létrafeladatok: Szökdelések, ugrások.

A szökdeléseket kétféleképpen kivitelezhetjük. Feszés bokával és térdrel maximális magasságra ugorva hajtjuk végre a feladatokat erőfejlesztés céljából. Amennyiben maximális sebességre törekedve végezzük a gyakorlatokat, akkor gyorsaság- és gyorskoordináció-fejlesztésre használjuk a létrát.

1.	<p>1.1 Egyszerű páros lábú szökdelés fokról fokra.</p> <p>1.2 Ugyanez, hátrafelé.</p>	
2.	<p>2.1 Egyszerű páros lábú szökdelés bent és balra ki.</p> <p>2.2 Ugyanez, jobb oldalra kiugorva.</p> <p>2.3 Mint 2.1, hátrafelé.</p> <p>2.4 Mint 2.3, jobb oldalra kiugorva.</p>	
3.	<p>3.1 Egyszerű páros lábú szökdelés, egyet bent, egyet kint, balra-jobbra.</p> <p>3.2 Ugyanez, hátrafelé.</p>	
4.	<p>4.1 Páros lábú szökdelés oldalirányba balra, bal láb ki, jobb bent marad, majd ugrás előre be páros lábra.</p> <p>4.2 Ugyanez, jobb oldalra kiugorva.</p> <p>4.3 Mint 4.1, hátrafelé.</p> <p>4.4 Mint 4.3, jobb oldalra kiugorva.</p>	
5.	<p>5.1 Egyszerű terpesz-zár szökdelés minden fok mellé.</p> <p>5.2 Ugyanez, hátrafelé.</p> <p>5.3 Az 1. fokban zárt láb, a 2. fok mellé terpesz, 3. fokba vissza zárva, a 4. fok mellé ismét ki terpeszbe.</p> <p>5.4 Mint 5.3, hátrafelé.</p>	
6.	<p>6.1 Páros lábú szökdelés, egyet be, egyet balra ki.</p> <p>6.2 Ugyanez, jobb oldalra kiugorva.</p> <p>6.3 Mint 6.1, hátrafelé.</p> <p>6.4 Mint 6.3, jobbra kiugorva.</p>	

7.	<p>7.1 Páros lábú szökdelés, egyet be, egyet balra ki, majd be és jobbra ki (cikk-cakokban) 7.2 Ugyanez, hátrafelé.</p>	
8.	<p>8.1 Páros lábú szökdelés, egyet be, egyet balra kint balra 90 fokos fordulattal, majd jobbra 90 fokos fordulattal be. 8.2 Ugyanez, jobb oldalra kiugorva. 8.3 Mint 8.1, hátrafelé. 8.4 Mint 8.3, jobb oldalra kiugorva.</p>	
9.	<p>9.1 Páros lábú szökdelés, egyet be, egyet balra kint balra 90 fokos fordulattal, majd jobbra 90 fokos fordulattal be, 4-5. fokba ellenkezőleg. 9.2 Ugyanez, hátrafelé. 9.3 Mint a 9.1, de minden fokban mindkét irányba ki és vissza. 9.4 Mint 9.3, hátrafelé.</p>	
10.	<p>10.1 Páros-bal-páros bent. 10.2 Ugyanez, jobb lábbal. 10.3 Mint 10.1 és 10.2, hátrafelé.</p>	
11.	<p>11.1 Páros lábú szökdelés, egyet be, az 1. fok mellett kint bal, 2. fokban páros bent. 11.2 Ugyanez, jobb lábbal. 11.3 Mint 11.1, hátrafelé. 11.4 Mint 11.3, jobb lábbal.</p>	
12.	<p>12.1 Jobb, jobb, bal, bal bent. 12.2 Ugyanez, hátrafelé.</p>	
13.	<p>13.1 Bal lábon szökdelés, egyet be, egyet balra kint, majd jobb lábbal bent, és jobbra kint. 13.2 Ugyanez, hátrafelé.</p>	

14.	<p>14.1 Bal lábon szökdelés, egyet be, bal kint elfordulva balra 90 fokkal, majd jobbra 90 fokos fordulattal jobb lábra be, és jobbra 90 fokos fordulattal ki.</p> <p>14.2 Ugyanez, hátrafelé.</p>	
15.	<p>15.1 Páros lábú szökdelés oldal helyzetben, egyet be, egyet előre ki, majd jobbra kint és hátra be.</p> <p>15.2 Ugyanez, ellenkező irányba.</p>	
16.	<p>16.1 Páros lábú szökdelés oldal helyzetben, egyet be, egyet előre ki, majd jobbra-hátra be, hátra ki.</p> <p>16.2 Ugyanez, ellenkező irányba.</p>	
17.	<p>17.1 Páros lábon szökdelés oldal helyzetben, egyet be, előre ki bal lábra, jobbra bal lábbal, hátra páros lábra, hátra ki jobb lábra, jobbra jobb lábbal.</p> <p>17.2 Ugyanez, ellenkező irányba.</p>	
18.	<p>18.1 Oldalhelyzetben bal haránt terpeszben bal láb a létrában, jobb láb kint. Lábtartáscsere ugyanabban a fokban, haladással jobbra.</p> <p>18.2 Ellenkező irányban.</p> <p>18.3 Mint 18.1, de a hátulsó láb van a létrában.</p> <p>18.4 Mint 18.3, ellenkezőleg.</p>	
19.	<p>19.1 Oldalhelyzetben bal haránt terpeszben bal láb a létra 1. fokában, jobb láb kint a 2. fok mögött. Lábtartáscserével haladás jobbra két fokonként.</p> <p>19.2 Ellenkező irányban.</p> <p>19.3 Mint 19.1, de a hátulsó láb van a létrában.</p> <p>19.4 Mint 19.3, ellenkezőleg.</p>	



Az utánpótláskorú sportolók egyik legjobb fejlesztőeszköze a labda. Labdázni lehet az egészen apró gumilabdától az óriási medicinlabdáig, így rendkívül változatosan használható eszköz. Lehet vele önálló feladatokat végezni (pl. labdavezetés), de kiegészítő eszközként az összes képességfejlesztésben használható.

Labdás játékok és feladatok nélkül nem teljes a mozgásfejlesztés. A labdás gyakorlatok fejlesztik a testi és idegrendszeri funkciókat, a szem-kéz és a szem-láb koordinációt, továbbá

hatással vannak a térbeli tájékozódás és a gömbérzék fejlesztésére. A kisgyermekkorú labdás gyakorlatok nagy hatással lehetnek a mozgások tér- és időbeli érzékelésére, pontosítására. A labdás gyakorlatok fejlesztik a ritmusérzékét, az egyensúlyérzékét, segítik kialakítani a gyerekekben a vizuális érzékelést, az irányított figyelmet, a szabálytudatot és természetesen a fizikai erőnlétet is erősítik.



Labdás koordinációt javító gyakorlatok

Kézi- vagy kosárlabdával

Kézzel, egy labdával

1. labdafeldobás - elkapás két kézzel,
– ugyanez egy pattanással;
2. labdafeldobás jobb kézzel, elkapás bal kézzel a test előtt,
– ugyanez egy pattanással;
3. labdafeldobás jobb kézzel jobb oldalról indítva, elkapás bal kézzel bal oldalon a test
– mellett (fej feletti átadás);
4. labdafeldobás - taps - elkapás két kézzel;
5. labdafeldobás bal kézzel - taps - elkapás jobb kézzel,
– ugyanez ellenkezőleg;
6. ugyanaz mint a 3-5.
– egy pattanás után,
– sok tapssal;
7. ugyanaz mint a 3-6.
– test előtti - mögötti tapssal,
– felhúzott láb alatti tapssal,
– felhúzott jobb - bal láb alatti tapssal;
8. labdafeldobás – 360 fokos fordulat – elkapás
– ugyanez egy pattanás után;
9. terpeszállás, vegyes fogás a lábak között (egyik kéz elől, a másik hátul), labdaejtés -
– kartartáscsere - elkapás ,
– ugyanez pattanás nélkül;
10. labdaátvétel a test körül terpeszben, boka-térd-csípő-váll-fej körül,
– ugyanez helyzetváltoztatással, haladással;
11. labdaátvétel a két láb között haránt terpeszállásban
– szökdelés közben,
– járás közben;
12. labdaleütés a két láb között haránt terpeszállásban lábtartáscserével
– szökdelés közben,
– helyzetváltoztatással, haladással;
13. a labda átdobása jobb kézzel a hát mögül indítva a könyék-váll felett, azonos oldalon
– jobb kézzel elkapva a test előtt,
– bal kézzel elkapva a test előtt;
14. labdafogás két kézben a test mögött, átdobás a fej felett, elkapás a test előtt,
– ugyanez ellenkezőleg;
15. terpeszállásban magastartás labdával a kézben, labdaejtés a test mögött, pattintás
a – lábak között, elkapás a test előtt;

16. labdavezetés jobb kézzel váll-csípő-térdmagasságig engedve a labdát,
– ugyanez helyzetváltoztatással, haladással;
- 17, mint a 16., de váltott kézzel,
– ugyanez helyzetváltoztatással, haladással;
- 18, labdavezetés váltott kézzel a test előtt oldalirányban, váll-csípő-térdmagasságig
– engedve a labdát,
– ugyanez helyzetváltoztatással, haladással;
- 19, labdavezetés jobb kézzel
– közben guggolás-ülés-hanyatt fekvés-felállás,
– helyben, a testet megkerülve hát mögötti pattitással;
20. mint 19., de váltott kézzel balra-jobbra irányváltásokkal;
21. mint a 6., helyzetváltoztatással, haladással;
22. terpeszállásban labdaátvétel jobb kézről a bal kézbe talajon pattintás után
– jobb kézzel hát mögül indítva (a labda a lábak között halad),
elkapás bal kézzel a test előtt,
– jobb kézzel test elől indítva (a labda a lábak között halad), elkapás bal kézzel
a test mögött.

Kézzel szökdelés, futás közben

Egy labdával

- labdavezetés helyben
– szökdelés páros lábon
= balra-jobbra,
= előre-hátra,
= négy irányban (előre-hátra-jobbra-balra),
– szökdelés egy lábon,
– terpesz-zár szökdelés,
– haránt terpeszben szökdelés,
= lábtartáscserével;
- labdavezetés futással
– egyenes szlalompályán,
– nagy szlalompályán;
- labdavezetés akadálypályán.

Két labdával

- labdavezetés helyben
 - szökdelés páros lábon
 - = balra-jobbra,
 - = előre-hátra,
 - = négy irányban (előre-hátra-jobbra-balra),
 - szökdelés egy lábon,
 - terpesz-zár szökdelés,
 - haránt terpeszben szökdelés,
 - = lábtartáscserével;
- labdavezetés futással
 - egyenes szlalompályán,
 - nagy szlalompályán;
- labdavezetés akadálypályán.

Lábbal

- labdaemelgetés (dekázás) lábfejjel, térdrel;
- „tiki-taki”
 - helyben (terpeszben, a labda a lábak között marad),
 - haladással, változatos körülmények között.

Páros feladatok, átadások egy pattintással

- egymással szemben
 - azonos oldali kézzel,
 - ellentétes oldali kézzel,
 - a két gyakorlat variációjával (keresztelve)
- két azonos méretű és típusú labdával
 - egyszerre két kézzel,
 - váltott kézzel,
 - két gyakorlat szabad variációjával;
- két különböző nagyságú és típusú labdával
 - egyszerre két kézzel,
 - váltott kézzel,
 - két gyakorlat szabad variációjával.

Teniszlabdával

Kézzel, egy labdával

- labda feldobása-elkapása jobb kézzel;
- labda feldobása jobb kézzel, elkapás bal kézzel folyamatosan oda-vissza;
- labda átdobása jobb kézzel hát mögül indítva a könyék-váll felett, elkapás azonos oldalon a test előtt
 - jobb kézzel,
 - bal kézzel;
- terpeszállásban labdaátvétel jobb kézről bal kézbe talajon pattintás után, jobb kézzel
 - hát mögül indítva (labda a lábak között halad), elkapás bal kézzel a test előtt,
 - test elől indítva (labda a lábak között halad), elkapás bal kézzel a test mögött;
- terpeszállás, vegyes fogás a lábak között (jobb kéz előlről, bal kéz hátulról), kartartáscsere egy pattanás után,
 - ugyanez, de labda a levegőben;
- a labda átdobása jobb kézzel jobb oldalról indítva a hát mögött, elkapás bal oldalon bal kézzel;
- passz a falhoz, egykezes alsó dobás jobb kézzel, elkapás jobb egykezes felső tartásban,
 - ugyanez bal kézzel,
 - ugyanez váltott kézzel;
- passz a falhoz jobb kézzel egykezes felső tartásban,
 - ugyanez bal kézzel.

Kézzel, két labdával

- labda feldobása-elkapása
 - váltott kézzel,
 - két kézzel egyszerre;
- labda feldobása jobb kézzel, elkapás bal kézzel, közben labdaátvétel a bal kézről (egy irányba),
 - ugyanez, de gyorsabb ütemben;
- falhoz passz, kétkezes alsó dobás
 - váltott kézzel,
 - két kézzel egyszerre,
 - = a labdadobás keresztezve.

Falhoz passz kézzel, egy-két labdával

A távolság növelésével-csökkentésével

- egykezes alsó dobás jobb kézzel, elkapás jobb egykezes felső tartásban,
– ugyanez bal kézzel;
- kétkezes alsó dobás
– váltott kézzel,
– két kézzel egyszerre;
- jobb kézzel dobás egykezes felső tartásban,
– ellenkezőleg is;
- kétkezes felső dobás
– váltott kézzel,
– két kézzel egyszerre.

Oldalirányú mozgással

- egykezes alsó dobás jobb kézzel, elkapás jobb egykezes alsó tartásban, haladással jobbra, irány- és kéztartásváltással;
- kétkezes alsó dobás váltott kézzel, haladással oldalirányba,
– ugyanez két kézzel egyszerre;
- egykezes felső dobás jobb kézzel, elkapás jobb egykezes felső tartásban, haladással jobbra, irány- és kéztartásváltással;
- kétkezes felső dobás váltott kézzel, haladással oldalirányba,
– ugyanez két kézzel egyszerre.

Oldalirányú mozgással és a távolság növelésével-csökkentésével

- egykezes alsó dobás jobb kézzel, elkapás jobb egykezes felső tartásban, haladással jobbra, irány-, távolság- és kéztartásváltással;
- kétkezes alsó dobás váltott kézzel, haladással oldalirányba a távolság változtatásával,
– ugyanez két kézzel egyszerre;
- egykezes felső dobás jobb kézzel, elkapás jobb egykezes felső tartásban, haladással jobbra, irány-, távolság- és kéztartásváltással;
- kétkezes felső dobás váltott kézzel, haladással oldalirányba a távolság változtatásával,
– ugyanez két kézzel egyszerre.

A kötélhajtás, kötélugrás, vagy hétköznapi kifejezéssel ugrókötelezés minden sportágban, a jégkorongban is remek képességfejlesztő eszköz. Minden korosztály végezheti a mozgásanyagát, az alapok elsajátítása után hamar sikerélményben részesül, aki kitartó. Nagy előnye, hogy kis területen, sok résztvevővel gyakorolható. Az ugrókötéllal végzett edzőmunka növeli a szív és vérkeringési rendszer munkáját, hatékonyságát és a szervezet alap aerob állóképességét. A sportágra jellemző nagyon fontos koordinációs képességek, a kéz-láb koordináció és a ritmusérzék fejlesztésének elengedhetetlen eszköze. Nagyon jól kapcsolható zenével, amely segítségével – a különböző bpm, pl. 120-150 ütem/perc – az ismétlésszám és az intenzitás szórakoztatóan variálható, változatosá téve az edzéseket. Használatát programunkba illesztve sikeresen dolgozhatunk a bemelegítés, a fő rész és a levezetés időszakában is. Páros, hármas gyakorlatokkal fűszerezve a társas kapcsolatok, a csapatépítés eszközeként is alkalmazható.

A kötélhajtás-kötélugrás gyakorlatai

Egyénileg

- kötélhajtás
 - páros lábbal
 - = előre,
 - = hátra,
 - keresztezéssel páros lábbal,
 - váltott lábbal
 - = duplázva (két lépés – egy áthajtás),
 - = minden lépésre,
 - kétrét hajtott kötéllel guggolásban (kötél egy kézben).



Minden gyakorlat előre-, hátra- és oldalirányú haladással végezhető.

Párosan

- kötélhajtás
 - előre folyamatosan
 - = a pár egy irányba néz, közöttük kb. 40 cm a távolság, a kötél a hátul lévőnél,
 - folyamatosan
 - = a pár egyik tagja áll, a vele szemben guggoló társa kezében kétrét hajtott kötél.

Csapatban

- A résztvevők arckör alakzatban, egy társuk közepén áll és a földön fekvő kötelet a markolatánál fogva valamelyik irányba forgatja. A többi csapattag páros lábba ugrik át a lassú tempóban haladó kötélvég felett.

Zenés gimnasztika és a Tabata-módszer

A mai modern világban meg kell törni az edzések monotoniját, hogy a gyermekek érdeklődését akkor is fenn lehessen tartani, amikor már a sokadik alkalommal végzik a gimnasztikai gyakorlatokat bemelegítés, nyújtás-lazítás vagy erősítő céllal.

A gimnasztikai gyakorlatok rendszeres alkalmazása már rövid távon is azt eredményezi, hogy a sportolók megismerik, megtanulják a legtöbbször végrehajtott 4-8-16 ütemű gyakorlatokat. Eljuthatnak arra a szintre is, hogy akár egy komplett bemelegítést, egy gyakorlatsorozatot, gyakorlatláncot hajtanak végre a gyermekek önállóan, amely akár 4-6 percig is tarthat. A száraz és jeges edzések előtti bemelegítések, illetve levezetések unalmassá tudnak válni, érdektelenségbe ütközhetnek.

Időről-időre újítani kell a már megszokott programon, és zenével kell összekapcsolni a gimnasztika mozgásanyagát! A tempó, az ütem meghatározza a terhelés adagolását, a mozgás intenzitását. A gyermekek számára ritmusérzékük kialakítását és mozgásritmusuk összehangolását szórakoztatóvá, számukra észrevehetetlenné lehet tenni.

Kellő figyelmet kell fordítani arra, hogy a célként kitűzött képesség fejlesztéséhez megfelelő ütemszámú zenét alkalmazzunk! Az állóképesség-fejlesztéshez 130-135 bpm-es, az erő-állóképesség fejlesztéséhez 120-130 bpm-es, a stretchinghez 100-110 bpm-es, edzés végén a relaxációhoz 70-90 bpm tempójú zene a legmegfelelőbb.

A zene üteméhez igazodva, könnyedén vezényelhetők a gyakorlatok többfajta módszerrel. Érdemes kipróbálni az „építkező”, az „állandó visszatérő gyakorlat”, a „kövesd az edzőt” módszereket. Néhány alkalom után mindenki eldöntheti, hogy melyik a testhezálló számára.

A zenés gimnasztikához hasonló edzésmódszer a Tabata-módszer. A gimnasztikai gyakorlatok közé tartozó erősítő gyakorlatok egy előre megkoreografált zenei összeállítás segítségével végezhetők el. A módszer saját testsúlyos gyakorlatokra épül. A feladatokat 20 másodpercig maximális intenzitással kell végezni, majd 10 másodperc pihenés következik, mindez nyolc ismétléssel. A rendelkezésre álló 4 perc alatt tulajdonképpen egy intervall erősítő blokk, egy köredzés valósul meg.

A gyakorlatok összeállítása többféle szempont alapján történhet. Dolgoztathatunk egy izomcsoportot vagy minden főbb izmot. A klasszikus Tabata-edzést 2, vagy 4 gyakorlattal tervezzük, így a rendelkezésre álló idő alatt négyszer, vagy kétszer kerül sor ugyanarra a mozgásra.

Egy kis kreativitással kéziszerekkel (ugrókötél, labda, fitball stb.) is tervezhetők programok hasonló elvek alapján.

Az interneten rengeteg kész zene található, igény esetén szerkesztőprogram is ingyenesen letölthető, elkészíthetjük vele saját edzésünket a nekünk tetsző zenével és a szükséges időtartammal.

A módszer előnye, hogy a résztvevők számától függetlenül adott idő alatt – lényegében vezénylés nélkül – állóképesség-fejlesztő edzés tartható, változatosá tételéhez csak a fantázia szab határokat.

Az atlétikai gát és a különböző egyéb gátak, akadályok rendkívül fontos és hasznos elemei az atlétikus képzésnek. A futó- és szökdelőiskolai feladatok készség szintű elsajátítását követően érdemes – és kell is – használni a gátat, mint eszközt. Használatával jó hatásokkal fejleszthetők a koordinációs és a kondicionális képességek. Nagymértékben fejleszthető a ritmus és ritmika, a hely- és helyzetváltoztató képesség. A téri tájékozódó képességet az irányok, távolságok és magasságok változtatásával lehet fejleszteni. Alapeleme és használatának első lépése a *gátiskola*. A gátfutó, ugrótechnika fejlesztése, csiszolása érdekében végzett különböző gyakorlatok elősegítik a későbbi magasabb szintű edzőmunkát. Ilyenek a gátritmusgyakorlatok, a lendítő és az ellépő láb iskolázása, valamint természetesen a futó- és szökdelőiskolai feladatok alacsony gátakkal. A *gátszökdelés* gyakorlatai a legtöbb izomcsoportra hatással vannak. A láb hajlító és feszítő izomcsoportjaira dinamikus, a törzs tartóizmaira pedig statikus módon hatnak. Itt is kiemelten fontos, hogy ügyelni kell a törzs tartóizmainak megfelelő előkészítésére. Az erős izomfűző követelmény, a gyakorlatok végrehajtása során a helyes törzstartás kivitelezhetetlen nélküle.

Amennyiben a gyerekek elsajátították a szökdelések alapformáit, akkor változtatni kell az edzőmunka intenzitásán, a feladat-végrehajtás sebességén. A feladatok terjedelmén az ismétlésszám – azaz a gátak számának – növelésével, valamint a sorozatok számának emelésével lehet változtatni. A gáton végzett feladatok nehézségét a szerek magasságának és távolságának változtatásával is tudjuk befolyásolni. Különböző kartartások, illetve karmunkák építhetők be, ezzel is nehezítve a feladatok szabályos végrehajtását.

A láb nagy izomcsoportjainak, a comb és a far izmainak erősítésére hatékony eszköz a gát. Felette páros vagy akár egy lábbal átugorva lehet dolgozni, mellyel nagy fokú erő kifejtésre készíthetők a láb izmai. A rajt és a felgyorsulás javításához is fontos ezen izomcsoportok megfelelő edzése. A megfelelő comb- és farizmok nélkül a technika romlik az edzés- és mérkőzésterhelés következtében. A korcsolyázó technika sajátosságainak ismeretében fontosak ezek a gyakorlatok, a speciális igények miatt a láb izmainak dinamikus erősítése az elsődleges. Ezek a gyakorlatok természetesen az utánpótlás magasabb osztályaiban alkalmazhatók, de már az alacsonyabb korcsoportoknál el kell kezdeni ezek ismertetését. Tudatosan arra kell törekedni, hogy ezeket a gyakorlatokat képesek legyenek a későbbiekben elvégezni. A megfelelő kivitelezéshez elengedhetetlen a térd tartóizmainak megfelelő állapota, mert az ízület tökéletes tartása mellett kell a feladatokat elvégezni.

A láb nagy izomcsoportjait – a gátszökdeléseken kívül – a *magasba és mélybe ugrásokkal* lehet még hatékonyan edzeni. Az ezeket a gyakorlatok végző a sportoló fel- és leugrik valamire, edzettségi szintjének megfelelően. A kisebbeknél kezdhető zsámolyokkal, a későbbiekben pedig át lehet térni a különböző magasságú svédsekrényre való fel- és leugrásra. Alkalmazható olyan szer is, melyen fel-le ugrik a sportoló, vagy sorozatos fel-leugrásokkal, akár különböző magasságú szerekkel tehető még intenzívebbé

és változatosabbá a gyakorlatot. A zsámolyok és szekrények közé a sorozatba építve gátak is használhatók, ezekkel még hatékonyabban terhelve a láb izmait.

Fokozottan figyelni kell a balesetmegelőzésre, csak a sportoló képességeinek megfelelő feladatot szabad adni. A fokozatosság elvét betartva megfelelően felkészített tanítványokkal nagyon jó és eredményes edzés módszer. A sportolók egészségének védelme érdekében a talaj lehetőleg rugalmas legyen. Betonon, aszfalton való szökdeltetés még jó cipőben sem ajánlott!

Gátszökdelés és speciális szökdelősorozatok

Szökdelés 10-30 cm magas gátakon

- szökdelés páros lábon
 - bokából,
 - = oldalirányba haladással,
 - térdfelhúzással,
 - = oldalirányba haladással;
- szökdelés egy lábon
 - bokából,
 - térdfelhúzással;
- szökdelés páros
 - jobb, páros és bal lábon,
 - jobb és páros lábon,
 - bal és páros lábon,
 - oldalirányba haladással
 - = jobb és páros lábon,
 - = bal és páros lábon.



Gyakorlatok 40 cm-nél magasabb gátakon

- oldalazva a gátak mellett, kánkánszökdelés a gátak felett
 - nyújtott lábakkal lendítve,
 - csak az egyik nyújtott lábbal,
 - a térdek felhúzásával,
 - csak az egyik láb térdfelhúzásával;
- járás a gátak
 - felett, szemből a lendítő láb mindig azonos,
 - mellett, az elrugaszkodó láb áthúzásával,
 - felett hátrafelé, azonos lendítő lábbal kezdve;
- egy normál, egy magas gát a sorrend: azonos lendítő lábbal kezdve szökdelés a normál gát felett, majd átbújás a magas gát alatt.
- oldalazva járás a gátak felett
 - mindkét térd felhúzásával,
 - mindkét térd nyújtva;

- szökdelés a gátak
 - felett, azonos lendítő lábbal kezdve, az elrugaszkodó lábat is áthúzva, = magastartással is;
- szökdelés 360 fokos fordulattal
 - mindig azonos a lendítő láb a levegőben,
 - lábkörzéssel és lábváltással a gátvételnél;
- a gátak négyszögben elhelyezve: ki- és beszökdelés, oldalazva haladás a gátak felett, mindkét lábat átlendítve;
- cikkcakkban elhelyezett gátakon
 - oldalazva szökdelés a gátak felett, mindkét lábat átlendítve fordulatokkal,
 - egy irányba haladással szökdelés oldalazva és szemből is, mindkét lábat átlendítve.

Sorozatszökdelés, magasba és mélybe ugrások

- szökdelés páros lábbal
 - a gátak felett, kiegészítve a sorozatba illesztett zsámolyra vagy szekrényre fel- és leugrással,
 - a sorozatba illesztett gátak, zsámolyok vagy szekrények felett;
- ugrások páros lábbal sorozatban, váltakozó magasságú zsámolyokra, szekrényekre;
- egylábás szökdelés;
- változó méretű gátak felett, és a sorozatba illesztett szekrényekre ugrások páros lábbal,
- alacsony gátak felett, a sorozatba illesztett magasabb gátak felett átugrás páros lábbal,
- alacsony gátak felett, a sorozatba illesztett magasabb gátak, zsámolyok, szekrények felett páros lábú át- és felugrások.



Lépcső, emelkedő és lejtő használata

Lépcsőzés

A sportolók edzésére az a lépcsősor alkalmas, amely legalább 10 fokból áll, stabil és csúszásmentes felületű. Minél szélesebb és hosszabb, annál sokrétűbb mozgásokat lehet végezni rajta. Amennyiben lehetséges, kültéri lehetőséget kell keresni, bár egy emeletes ház lépcsőházában, vagy egy stadion lelátójának lépcsőjén is lehet dolgozni. A fokmagasság mindenhol eltérő, a sportolók testmagasságának figyelembevételével 15-35 cm az ideális, de minimum boka-, maximum térdmagasságú beosztással rendelkező helyen célszerű a mozgásokat végeztetni. A koordinációs és kondicionális képességek fejlesztésének kiváló eszköze, amely mindenhol rendelkezésre áll, viszont boltban nem kapható.

A lépcsőzés nem vehető egy kalap alá a kondicionáló termekben található fitneszeszközökkel, a taposó- vagy a lépcsómászó géppel, illetve az ellipszistrénerrel. A lépcsőn végzett szabad mozgások koncentrációt, más erőadagolást, más intenzitást és sokkal több izom együttes munkáját igénylik, mint a gépeken végrehajtott edzőmunka során.

A lépcsőn való futás, szökdelés közben a test nagy izmai dolgoznak: a farizmok, a csípő izmai, a combizmok és a lábszár izmai. A lépcsőfutás plyometrikus gyakorlat, ami azt jelenti, hogy az izmok gyorsan és robbanásszerűen húzódnak-ernyednek, rövid idő alatt maximális erőt kell kifejteniük. A lépcsőfutás kedvező élettani hatásokat gyakorol a szervezetre: gyorsítja a szívfrekvenciát, a légzést, javítja az oxigénfelvevő kapacitást, segíti a kardiovaszkuláris rendszer – a szív- és érrendszer – fejlődését, erősödését.

A futómozgás technikai végrehajtásának tökéletesítéséhez kiváló eszköz a lépcső. Rendszeres, a fokozatosság elvének betartásával való használata esetén hozzájárul a futósebesség és a lépéshossz növekedéséhez, a lábizmok dinamikus erősítésének egyik leghatékonyabb eszköze. Felhasználható az eddig említett járásokon, futásokon és szökdeléseken kívül az utánzó járások végrehajtásának nehezített körülményeként is. A gyakorlatok tervezésénél mindenképpen figyelembe kell venni a sportoló előképzettségét, aktuális edzettségi állapotát! Hosszas gyakorlás és megfelelő edzettség szükséges ahhoz, hogy valaki például hátrafelé négykézláb felmenjen a lépcsőn!

Elégséges szélesség esetén élvezetes versenyek szervezhetők bármelyik mozgásformával. A vetélkedések lebonyolítása előtt nyomatékosan fel kell hívni a sportolók figyelmét, hogy *a lépcsőn lefelé soha nincs feladat*, a visszatérést a kiindulási helyre lassú tempóban, sétálva hajtsák végre!

Emelkedőre történő járások, futások, szökdelések

Az (5-15%-os) emelkedőn végzett futás és szökdelés kiválóan alkalmas a koordinációs és kondicionális képességek fejlesztésére. A lépcsőn való futáshoz hasonlóan az emelkedőre járás, futás ugyanazokat a kedvező élettani hatásokat gyakorolja a szervezetre. Kiváló eszköz a futómozgás technikai végrehajtásának tökéletesítéséhez, a futógyorsaság fejlesztésében rövid sprintgyakorlatokkal eredményesen használható. Minél nagyobb a dőlésszög, maximális sebességű haladás esetén a sportolót annál inkább kényszeríti, hogy térdeit magasra emelje, illetve a futómozgás tolási szakaszában nagyobb erőt fejtsen ki.

A szökdelések elsősorban a képzetlenebb sportolók eszköztárába építhető be. Az emelkedőre való szökdeléseknél az emelkedő szöge meghatározza a feladatok nehézségét, dinamikáját és a végrehajtás módját. Ezek a feladatok az elugró láb lábszárának és combjának izmait, valamint a csípőhorpasz izmot veszik leginkább igénybe. A felsőtest törzs- és a kar izmai is fokozott terhelésnek vannak kitéve, hiszen a törzstartás és karlendítés a megfelelő kivitelezés fontos eleme. Az erőszintnek és a képzettségnek nem megfelelően kiválasztott – azaz túl meredek emelkedő – az Achilles-in túlerőltetéséhez vagy más sérüléshez vezethet.

Lejtőn történő futások

A lejtőn végrehajtott futómozgások leginkább a gyorsaságfejlesztésben kapnak szerepet. Jelentőségét két területen kell kiemelni: a lépésfrekvencia fokozásában, és az ideg-izom kapcsolatok ingerületátvivő gyorsaságának növelésében.

Nagy koncentrációt igénylő feladat a lejtőfutás. Fordítsunk kellő figyelmet az alapos bemelegítésre, az edzés fő részének elején kapjon helyet ez a feladat. A rajt után 10-30 méteres távot célszerű meghatározni, ahol tartani kell a maximális sebességet. Nagyon kell vigyázni, hogy az ismétlésszám 3-5 legyen, hiszen a lejtőn mindig mélybe lépünk, illetve ugyanazon erőbedobással gyorsabban haladhatunk! A balesetveszély fokozott, hiszen elérhetjük, hogy gyorsabban haladunk, mint ahogy a lábunk képes előrelendülni. A távokat, ismétléseket és a pihenőidőt úgy kell meghatározni, hogy jelentős fáradás ne következzen be, csak így érhető el a kívánt fejlesztési cél.

Ezek a feladatok a természetes mozgásokra (járás, futás, ugrás, kúszás, dobás, mászás) épülő szerkesztett mozgások. A gyermekek körében nagyon kedvelt mozgásformák, hiszen farsangon is szeretnek beöltözni valamilyen állatnak, amikor a mozgásukat utánozhatják, teljesen átszellemülnek. Eredendően minden gyermek szereti az állatokat, ez a pozitív érzelmi töltés kihasználható a fejlesztésükre.

A szervezetre kifejtett komplex hatásuk miatt jelentősek az utánpótlás-nevelésben. Szinte mindegyikükben jelen van a keresztező mozgás, a bal-jobb oldali végtagok egyidejű használata. Helyes és koordinált végrehajtásukhoz a két agyfélteke megfelelő kapcsolata szükséges. Az állatutánzó járások a nagymozgások segítségével fejlesztik a mozgáskoordinációt és a kitartást. A mozgást szabályozó idegrendszeri funkciók fejlődését, a térben, síkban való tájékozódást és a mozgások összerendezésének képességét nagyban elősegítik.

Az utánzó, állatutánzó járások a vállöv erőfejlesztésének egyik legjobb eszközei. A gyermekek játéknak, szórakozásnak veszik, nagy mennyiségben hajlandóak végrehajtani a feladatokat, miközben erőállapotuk, állóképességük ugrásszerűen fejlődik. Az edzők számára a reakciógyorsaság és a gyors erőfejlesztésének eszközeként is rendelkezésre áll. Rövid távon, jelre indulva versenyfeladatként kiváló feladatok!

Az alapgyakorlatokat a legmagasabb szintű fejlesztés érdekében minden irányban (előre, hátrafelé, balra-jobbra) kell gyakoroltatni!

Az utánzó, állatutánzó járások gyakorlatai

Előre, hátrafelé, oldalirányba (balra-jobbra)

- négykézlábjárás;
- nyusziugrás;
- mackójárás;
- krokodiljárás;
- sánta róka járás;
- törpejárás;
- kommandós kúszás.



Előre, oldalirányba (balra-jobbra)

- pókjárás.

Csak hátrafelé

- rákjárás.



Padgyakorlatok

A pad az iskolai testnevelésben és a sportedzések gyakorlatában is igen közkedvelt szer. Használható a kar és a törzs izmainak erősítésére, egyensúlyfejlesztésre, előkészítő és rávezető gyakorlatok oktatására stb. Hatékonysága azzal növelhető, hogy használatát labdával, bordásfallal, svédzsekrénnyel kötik össze. A fiatalabb korosztályokban igen hatásos edzésszervező a motoros képességek fejlesztésének. A már elsajátított utánozó járások végezhetőek a tornapadokon, az egyensúlyérzék javítva futhatni is lehet rajtuk. A padot használva szökdelő, erősítő feladatok nehezítésére fokozható az erőfejlesztés, illetve a koordináció. A padgyakorlatok beépíthetők a köredzésbe, de önálló edzésszervezőként is igen sokoldalúan használhatók, hiszen széles körű fejlesztést tesznek lehetővé és érdekesebb, szívesebb edzések szervezhetőek velük.

Padgyakorlatok

Haránthelyzetben (merőlegesen) elhelyezkedve

<https://bit.ly/3eBZq7I>

Hosszában elhelyezett padon, haladással

- pókjárás;
- rákjárás;
- négykézlábjárás
 - előre,
 - hátrafelé,
 - kezek a padon, lábak a talajon
 - = előre,
 - = hátrafelé,
 - jobb kéz és láb a padon (krokodiljárás)
 - = előre,
 - = hátrafelé,
 - bal kéz és láb a padon
 - = előre,
 - = hátrafelé;
- sánta róka járás
 - a jobb láb emelésével,
 - a bal láb emelésével;
- nyusziugrás
 - előre,
 - hátrafelé;
- terpesznyusziugrás (kezek a padon, lábak a talajon)
 - előre,
 - hátrafelé;

- vetődés előrehaladással
 - páros lábról elugorva,
 - egy (a padtól távoli) lábról elugorva;
- főkamászás;
- hasonfekvésben haladás előre
 - karhúzással,
 - váltott karhúzással;
- hasonfekvésben haladás hátrafelé
 - kartolással,
 - váltott kartolással.

Haránthelyzetben (merőlegesen) elhelyezkedve

Futások, szökdelések helyben

- jobb haránthelyzetben (pad a jobb kar felől) futólépés fel és le mindkét lábbal
 - ellenkező oldalra fordulva (bal haránthelyzetben),
 - mint előző feladatok, de átlépéssel a túloldalra mindkét lábbal;
- szökdelés jobb haránthelyzetben páros lábbal fel-le
 - ellenkező oldalra fordulva (bal haránthelyzetben),
 - mint előző feladatok de át és leugrással a túloldalra,
 - mint előző feladatok, de egy lábbal;
- jobb haránthelyzetben (pad a jobb kar felől) bal lábon állva felugrás páros lábra, átugrás az ellenkező oldalra jobb láb a padra bal haránthelyzetbe, majd vissza;
- terpeszállás, jobb haránthelyzetben, jobb láb a padon. Feladat: felugrás a padra lévő láb határozott elrugaszkodásával, érkezés vissza kiinduló helyzetbe (fél indiánszökdelés),
 - ugyanaz a feladat ellenkező lábbal;
- terpeszállás, jobb haránthelyzetben, jobb láb a padon. Feladat: felugrás a padon lévő láb határozott elrugaszkodásával, érkezés az ellenkező oldalra majd vissza (indiánszökdelés).

Futások, szökdelések haladással

- futás
 - a padon,
 - bal láb a padon, jobb láb mellette,
 - jobb láb a padon, bal láb mellette;
- terpeszben futás, a pad a lábak között
 - előre,
 - hátrafelé;
- szökdelés páros lábon
 - felugrás a padra, leugrás a másik oldalra,
 - oda-vissza a pad felett;



- terpesz-zár szökdelés;
- szökdelés páros-jobb-bal lábon (páros lábbal a padon, egy lábbal mellette);
- galoppszökdelés
 - bal láb a padon, jobb láb a talajon,
 - jobb láb a padon, bal láb a talajon;
- indiánszökdelés
 - bal láb a padon, jobb láb a talajon,
 - jobb láb a padon, bal láb a talajon;
- korcsolyaszökdelés a pad felett.

Oldalhelyzetben (párhuzamosan) elhelyezkedve

<https://bit.ly/2I71Kr0>

Futások, szökdelések helyben

- futólépés előre és hátra (fellép-fellép-lelép-lelép mindkét lábbal);
- harántterpeszállás, jobb láb a padon, bal láb a talajon, gyors váltott lábú szökdelés, a padot csak érinti (nem terheli) a láb;
- szökdelés
 - páros lábbal fel-le,
 - bal lábbal fel-le,
 - jobb lábbal fel-le;
- ülésből felugrás karlendítéssel magastartásba;
- harántterpeszállás, felugrás a padon lévő láb határozott elrugaszkodásával, érkezés vissza kiindulóhelyzetbe (fél indiánszökdelés)
 - bal láb a padon,
 - jobb láb a padon;
- terpesz-zár szökdelés (terpesz a padon, zár a talajon) bokával, gyorsan
 - ugyanez magasra ugorva, határozott karlendítéssel.

Járások, szökdelések oldalirányba haladással

- négykézlábjárás
 - pad a mellkas alatt, kezek-lábak a talajon,
 - kezek a padon,
 - lábak a padon;
- magas fekvőtámaszban;
- magas hátsó fekvőtámaszban;
- mély hátsó fekvőtámaszban;
- szökdelés oldalhelyzetben páros lábon fel-le;
- harántterpeszállás, jobb láb a padon, bal láb a talajon. Feladat: gyors váltott lábú szökdeléssel haladás oldalirányba, a padot csak érinti a láb (nem terheli);
- páros-jobb-páros lábú szökdelés páros lábbal a padon, haladással oldalirányba;
- mint előző feladat ellenkezőleg;
- jobb lábon fel-le szökdelés haladással oldalirányba;
- mint előző feladat, ellenkezőleg;

- jobb lábon állunk a paddal szemben. Felugrás páros lábra majd vissza jobb lábra;
- haladással oldalirányba;
- mint az előző feladat, ellenkezőleg;
- mint az előző két feladat, de váltott lábbal.

Futások, szökdelések oldalhelyzetbe (széltében) fordított padokon, folyamatos haladással

- futás
 - fellépve a padra
 - = mindig azonos lábbal,
 - = váltott lábbal,
 - átlépve a padot
 - = mindig azonos lábbal,
 - = váltott lábbal,
 - átgörv a padot, az ellenkező lábra érkezve
 - = azonos lábbal,
 - = váltott lábbal,
 - a padra fellépve felugrás (indiánszökdelés), érkezés páros lábra;
- szökdelés páros lábon (közel vannak a szerek)
 - fel-le,
 - bal láb a padon,
 - jobb láb a padon;
- szökdelés páros lábon fel-le oldalirányba (közel vannak a szerek), a padon váltva a bal és a jobb láb;
- szökdelés páros lábbal fel-el oldalirányba (közel vannak a szerek),
 - ugyanez, de a padra érkezés 180 fokos fordulattal jobbra, majd 180 fokos fordulattal balra, vissza menetirányba,
 - = ugyanez ellenkezőleg.
- négykézlábfutás a padokon keresztül, hátra is;
- négykézlábfutás oldalazva át a padokon;
- pókjárás át a padokon;
- rákjárás át a padokon;
- pókjárás oldalazva át a padokon;
- oldalazó futással a padok felett;
- oldalazó futás rálépéssel a padokra;
- térdemeléssel futás oldalazva átlépve a padokat;
- futás, a padra fellépve felugrás (indiánszökdelés), érkezés elugró lábra.



A zsámoly segítségével végezhető gyakorlatok értékes, hasznos részei az edzéseknek. Használható a kar, a láb és a törzs izmainak erősítésére, előkészítő-rávezető gyakorlatok oktatására, koordinációs és kondicionális képességek fejlesztésére. Élettani szempontból kedvezően hat a szervezetre, segíti a kardiovaszkuláris, a szív- és érrendszer fejlődését, erősödését. Kiváló eszköz a már megismert és elsajátított mozgások nehezített körülményeinek megteremtésére, ezzel fokozva az edzés intenzitását. A zsámolyon egyéni és páros gyakorlatokat is lehet végezni, beilleszthetők köredzésbe, vagy egyéb szerekek kombinálva az akadálypályákba, használhatók a labdás képességfejlesztésben is, de a futó-, szökdelőfeladatokban lehetnek igazán hasznosak.

Zsámolyok szökdelésre és futófeladatokra kétféleképpen használhatók. Egyik esetben minden sportolónál van zsámoly, a másikban egymás után kell elhelyezni azokat, körülbelül 40-80 centiméter távolságban. A közöket úgy kell megválasztani, hogy az adott korcsoportnak, illetve a felkészültségi szintnek megfelelő legyen. Egymástól túlságosan messze elhelyezve a futás, szökdelés végére elfogy a távolság, ha túl közel vannak, akkor a gyakorlat nem fejt ki a kívánt hatást. A zsámolyokat el lehet fordítani az oldalukra, mégpedig úgy, hogy szivacsos oldalukkal a gyerekek felé nézzenek. Ilyenkor a magasságuk változik, felettük már a futások, szökdelések sokkal nehezebbek, nagyobb erőbedobást követelnek.

A zsámolyokon, és egyéb tárgyakon végzett szökdelőiskola másik formája a fokozatosan emelkedő, vagy különböző magasságú, illetve különböző tárgyakon való szökdeltetés. Ezeknél a feladatoknál is fontos a fokozatosság, de a feladatok és eszközök kombinálása jó hatásfokú fejlesztést tesz lehetővé.

Amikor zsámolyokat – vagy akár svédsekreányeket – használunk különböző gyakorlatok végrehajtására, akkor a biztonságra való törekvés elsődleges szempont kell, hogy legyen. A foglalkozás előtt mindig ellenőrizni kell a szerek állapotát, különösen azt, hogy ne billegjenek!



Zsámolygyakorlatok

Erősítő feladatok

Egyénileg

- karhajlítás-nyújtás
 - magas fekvőtámaszban,
 - = tapssal is,
 - hátsó magas fekvőtámaszban,
 - mély fekvőtámaszban,
 - = tapssal is,
 - hátsó mély fekvőtámaszban;
- 360 fokos fordulat a zsámoly körül
 - magas fekvőtámaszban,
 - mély fekvőtámaszban,
 - hátsó magas fekvőtámaszban,
 - hátsó mély fekvőtámaszban,
 - magas oldaltámaszban.

Párosan

- felülés
 - törzsfordítással is;
- törzsemelés
 - törzsfordítással is,
 - oldalfekvésben;
- törzsforgatás vízszintes helyzetben;
- magas fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (a társ fogja a bokáját),
 - a karhajlítás – nyújtással egyidőben guggolást végez a társ,
 - hátsó magas fekvőtámaszban.



Zsámolyszökdelések és -futások

Egyénileg (egy sportoló, egy zsámoly)

Oldalhelyzetben (szemben) elhelyezkedve

- harántterpeszállás, egyik láb a zsámolyon
 - szökdelés váltott lábbal,
 - felugrás a zsámolyon lévő láb határozott elrugaskodásával, érkezés vissza kiindulóhelyzetbe (fél indiánszökdelés),
 - ugyanez, de a visszaérkezés lábtartás cserével;
- szökdelés páros lábbal fel-le;
- szökdelés egy lábbal fel-le;
- felugrás a zsámolyra páros lábbal, leugrás a túloldalra 180 fokos fordulattal;
- elugrás páros lábról, érkezés egy lábra a zsámolyra;
- guggolásból felugrás állásba
 - érkezés páros lábra,
 - érkezés egy lábra.

Haránthelyzetben (oldalt) elhelyezkedve

- terpeszállás, egyik láb a zsámolyon
 - felugrás a zsámolyon lévő láb határozott elrugaskodásával, érkezés vissza kiindulóhelyzetbe,
 - ugyanez, de átugrással a túloldalra lábtartáscserével,
 - ugyanez, de korcsolyaszökdeléssel;
- szökdelés páros lábbal fel-le;
- felugrás a zsámolyra páros lábbal
 - leugrás a túloldalra;
- felugrás a zsámolyra páros lábról, érkezés a zsámolyhoz közelebbi lábra;
- a zsámolytól távolabbi lábon állva szökdelés egy lábon fel-le;
- guggolásból felugrás állásba, érkezés páros lábra,
 - ugyanez, de érkezés egy lábra.

Zsámolyon elhelyezkedve

- ülés a zsámolyon, lábak a talajon, felugrás páros lábbal, érkezés kiindulóhelyzetbe;
- állás a zsámolyon, fel- és leugrás, érkezés páros lábra térdhajlítással,
 - ugyanez, de érkezés egy lábra;
- állás a zsámolyon, fel- és leugrás, oldalra fel- és leugorva egy irányba
 - ugyanez, de folyamatosan mindkét irányba,
 - ugyanez, de folyamatosan mindkét irányba de talajra érkezés guggolásban.

Zsámoly felett elhelyezkedve

- terpeszben a zsámoly felett, felugrás páros lábra és leugrás kiindulóhelyzetbe,
– ugyanez, de egy lábra érkeve a zsámolyra.
- mozgásban, folyamatos haladással egymás után elhelyezett zsámolyokon (keresztben és hosszában):
- galoppszökdelés
– mindig azonos lábbal lépve a zsámolyra,
– váltott lábbal lépve a zsámolyra;
- futás átlépve a zsámolyt
– mindig azonos lábbal,
– váltott lábbal;
- futás átugorva a zsámolyt, ellenkező lábra érkeve
– mindig azonos lábbal,
– váltott lábbal;
- indiánszökdelés, érkezés páros lábra (zsámolyok között futás, a zsámolyra fellépve felugrás);
- szökdelés páros lábbal (közel vannak a szerek)
– fel-le,
– fel, érkezés a zsámolyra jobb lábbal, leugrás páros lábra,
– fel, érkezés a zsámolyra váltva a jobb és bal láb;
- szökdelés páros lábbal oldalirányba (közel vannak a szerek)
– fel-le (mindkét irányba),
= ugyanez, de felugrásnál 180 fokos fordulat jobbra, érkezés menetirányba a zsámolyra, leugrás 180 fokos fordulattal vissza,
= ugyanez ellenkezőleg is;
- futás a zsámolyok mellett haladva
– közelebbi lábbal a zsámolyra lépve (mindkét oldalra),
= ugyanez, de indiánszökdeléssel (a zsámolyok mellett haladva közelebbi lábbal a zsámolyra lépve felugrás, érkezés páros lábra (mindkét oldalra – távol vannak a szerek);
– közelebbi lábbal a zsámolyra lépve elugrás, ellenkező lábra érkeve (mindkét oldalra).

Akadálypálya

Az akadálypálya igen változatos és a gyerekek számára rendkívül szórakoztató csoportos mozgásforma. Az edzések, sportfoglalkozások kedvelt gyakorlatanyaga az akadálypályákon történő gyakorlás, melynek összeállítása a szakember kreativitását is bemutathatja. A rendelkezésre álló hely és a tárgyi feltételek függvényében bizonyos számú, különböző célú és nehézségű gyakorlat folyamatos és sorozatos végrehajtása válik lehetővé.

A gyerekek egymás utáni sorrendben követik egymást a zárt, illetve külső téren található természetes, vagy kialakított akadályok minél rövidebb idő alatti leküzdésében. Az akadálypálya változatos és sokoldalú fejlesztést tesz lehetővé, melynek anyagát az edzés tervezésekor lehet összeállítani. A tervezésénél figyelni kell arra, hogy ismert, a csoport képzettségének megfelelő feladatokat alkalmazzunk, a rendelkezésre álló szereket és eszközöket kreatívan használjuk, és váltogassuk az igénybe vett izomcsoportokat.

A gyakorlatok szervezésénél ügyelni kell arra, hogy nagyobb létszám esetén több helyről is indítható legyen a csoport. Meg kell határozni a követési távolságot, valamint az egyes feladatok ismétlésszámát állomásonként. Mutassuk vagy mutattassuk be a gyakorlatokat minden szeren, és hívjuk fel a figyelmet a fokozott balesetveszélyre.



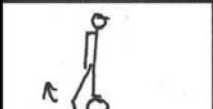
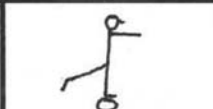
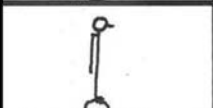

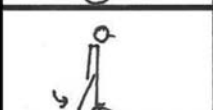



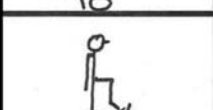
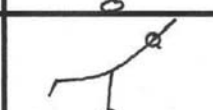


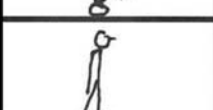

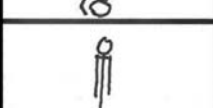
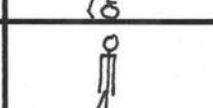
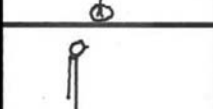
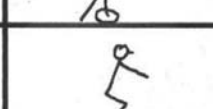
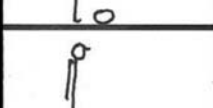
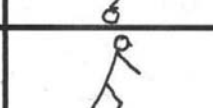
Egyensúlygyakorlatok

<https://bit.ly/3n2xXia>

Az ilyen típusú gyakorlatok hozzájárulnak az általános egészségi állapot, az ideg- és tartórendszer javulásához. Korhatár nincs: megfelelő körültekintés mellett a legfiatalabbak és a legidősebbek is nekiláthatnak. A feladatok az egyszerű fél lábon állástól kezdve, a bonyolultabb mozgássorokig terjednek. Az egyensúlygyakorlatok lényege, hogy azokat az izmokat dolgoztatják meg, amik segítenek a test megtartásában, hozzájárulnak a stabilitáshoz és az esésből adódó balesetek megelőzéséhez. Ma már rengetegféle sporteszköz közül lehet választani, melyek mindezt megkönnyítik. Ilyen a balance board, a Bo-su vagy éppen a balanszpárna. Az egyensúlygyakorlatok a mérsékelt vagy közepes intenzitású edzésformák közé tartoznak, ezért a foglalkozások kiegészítő, speciális fejlesztő részeként kell kezelni. A főbb izomcsoportok közül a törzs-, a láb- és a farizmokat fejlesztik, hiszen ezek biztosítják a stabil egyensúlyi helyzetet. Természetesen a koordinációt is nagymértékben fejlesztik.



Stabilizáló, erősítő egyensúlygyakorlatok balanszeszközön

	Feladat		Leírás
1.			Kh.: Egy lábon állás, hajlított térdrel. Az ellentétes láb emelése hátra-vissza, oldalra-vissza, előre-vissza. Ellenkezőleg is.
2.			Kh.: Egy lábon állás. Az ellentétes láb emelése hátra-vissza, oldalra-vissza, előre-vissza. Ellenkezőleg is.
3.			Kh.: Alapállás. Ereszkedés guggolásba és vissza.
4.			Kh.: Egy lábon állás. Ereszkedés egylábos guggolásig, majd vissza. Ellenkezőleg is.
5.			Kh.: Egy lábon állás. Az ellentétes láb emelése hátra, törzdöntéssel előre mérlegállásba, majd vissza. Ellenkezőleg is.
6.			Kh.: Egy lábon állás, az ellentétes láb elől felhúzva. Az ellenkező láb lendítése hátra, törzdöntéssel előre, majd vissza. Ellenkezőleg is.
7.			Kh.: Egy lábon állás, az ellentétes láb elől felhúzva. Mint az előző feladat, de a lendítő láb térdét le kell rakni a talajra. Ellenkezőleg is.
8.			Kh.: Egy lábon állás. Térdhajlítás, az ellentétes láb nyújtása hátra míg a lábfej el nem éri a talajt. Ellenkezőleg is.
9.			Kh.: Egy lábon állás a balanszeszközön. Mint az előző feladat, de oldalra. Ellenkezőleg is.
10.			Kh.: Alapállás a balanszeszközrel szemben. Felugrás páros lábra előre térdhajlítással, majd oldalra is.
11.			Kh.: Alapállás a balanszeszközrel szemben. Felugrás jobb lábra előre térdhajlítással, majd ellenkezőleg és oldalra is.



A jégkorong-utánpótlás képzésének koordinációt fejlesztő edzéseinek szerves részét alkotják az ütőkezelési feladatok. A stickhandling a gyakorlataival sportágspecifikus feladatokat lát el, a motoros képességeket fejleszti, hiszen magas szintű koordinációs szint (szem-kéz, kéz-láb, ritmus, ritmika stb.) szükséges a feladatok megfelelő technikai végrehajtásához.

A jégkorongozók számára fontos a magabiztos korongkezelés. Ezekkel a feladatokkal a korongkezelés alapjait tanulják, birtokolják a korongot, kitartó, rendszeres gyakorlással eljuthatnak arra a szintre, hogy a végrehajtás során szemmel nem is követik azt.

Mindig megfelelő helyen és mennyiségben, mindig a gyerekek tudásának megfelelő szintű feladatokat kell gyakoroltatni. Kiegészítő feladatok, kizárólag ezekkel nem lehet teljes körű képzést végezni. Lehet egy edzés részeként, köredzésben pihenő feladatként, vagy helyszínes edzésben állomásként alkalmazni. A feladatok végrehajtásánál fontos a folyamatos hibajavítás, a jó testtartásban, helyes ütőfogással, hibátlan technikával történő gyakorlás.

Először egy helyben, csak az alapfeladatokat célszerű gyakoroltatni, ezek közül is sok áll rendelkezésre a bottechnika fejlesztéséhez. A körülményeket változtatva fokozatosan kell nehezíteni a feladatokat, növelni a sebességet. Helyváltoztatással, haladással is lehet végezteni feladatokat, ha emelni akarunk a szinten. Tenyeres és fonák oldalról többféle irányba is gyakoroltassunk.

A feladatok végrehajtásnál a következőre kell figyelni:

- a gyerekek egyenes háttal, hajlított térdekkel, vállszélességű terpeszben álljanak;
- haladás közben is tartsák hajlított térddel az alacsony súlypontot;
- az ütővel ellentétes lábat enyhén helyezték a másik elé;
- a tekintetet tartsák fent és minél kevesebbet nézzék a szert, a talajt;
- az ütő tollát kissé borítsák rá a korongra (labdára), a játékszer az ütő tollának tövétől a végéig halad;
- a felső keze háta előre mutat, távol van a testtől, az alsó kar a testhez közel van;
- a felső keze szorítsa az ütőt, de a csukló lazán mozogjon, az alsó kéz pedig lazán tartsa az ütőt.



Az ütőkezelés (stickhandling) gyakorlatai

- alapfeladat;
- alapfeladat kiengedve
 - tenyeres-fonák 1.,
 - tenyeres-fonák 2.;
- behúzás tollhegygel;
- egy bója körül
 - háromszög 1.,
 - háromszög 2.,
 - háromszög ellenkezőleg;
- két bója körül (a tengely vízszintes a testre)
 - nyolcasban,
 - = ellenkezőleg;
 - nyolcasban, állandó tenyeres-fonák érintéssel
 - = ellenkezőleg;
- két bója körül (a tengely merőleges a testre)
 - nyolcasban,
 - = ellenkezőleg,
 - nyolcasban, állandó tenyeres-fonák érintéssel
 - = ellenkezőleg;
- dekázás;
- cselező alatt
 - áthúzás 1.,
 - áthúzás 2.;
- egysoros bóják felett
 - előre 1.,
 - előre 2.,
 - előre-hátra 1.,
 - előre-hátra 2.;
- egysoros bóják
 - fonák oldal
 - = előre 1.,
 - = előre 2.,
 - = előre-hátra 1.,
 - = előre-hátra 2.,
 - tenyeres oldal
 - = előre 1.,
 - = előre 2.,
 - = előre-hátra 1.,
 - = előre-hátra 2.;



- kétsoros bóják
= előre,
= előre-hátra,
= nyolcas előre,
= nyolcas előre-hátra;
- káoszlabda.

Medicinlabda-gyakorlatok

<https://bit.ly/2U1ZvrC>

A medicinlabdát a sportolók elsősorban a törzs, a mellkas, a kar és a láb izomzatának fejlesztésére használják, sportsérülések rehabilitációjára, a korábbi erő vagy állóképesség helyreállítására is kiválóan alkalmas. Az iskolai testnevelésórákon és az edzéseken előszeretettel használják az erőfejlesztéshez és nyújtáshoz is kiváló medicinlabdát.

A medicinlabdát nemcsak dobni lehet eredményesen, különféle játékos páros és sorgyakorlatokat is lehet vele végezni, mint egy sor egyéb általános erősítő, a hajlékonyságot, mozgáskoordinációt, ügyességet fejlesztő gyakorlatot is. Az egyensúlyt és a mozgáskoordinációt is fejlesztik az összetett gyakorlatok medicinlabdával, a fekvőtámasz, a karhajlítás-nyújtás és a felülés gyakorlatainak nehezítésére is alkalmas.

A medicinlabda-gyakorlatok köre tovább bővíthető a különféle típusú labdák alkalmazásával: a puha állagú labda olyan dobásokhoz kiváló, amikor az a cél, hogy a földre érkeve ne pattanjon föl. A pattogó medicinlabda ezzel szemben éppen célba dobáshoz, pattintáshoz a legjobb. A fogantyús labdák az emeléses, forgatásos, lendítéses gyakorlatok eszközei.

Használjuk hát bátran, eredménnyel a medicinlabdát!



Medicinlabda-gyakorlatok

Kétkezes dobások (vetések)

- felső átadás állásból (vagy falhoz passzolás)
 - vállszélességű terpeszből, csípőzéssel,
 - mélytartásból kezdve, hátra, karkörzésen keresztül;
- oldalsó középtartással,
 - nyújtott ülésből;
- felső átadás hanyatt fekvésből, felülésen keresztül;
- mellső átadás lebegőülésben (tartva), előtte törzsfordítás balra és jobbra labdaérintéssel a talajhoz;
- felső átadás
 - hasonfekvésből, törzshajlítással,
 - térdelésből,
 - féltérdállásból,
 - = ugyanez köríven felkészítve hátra a test mellett,
 - nyújtott ülésből,
 - ferde padról, felülésen keresztül,
 - = ugyanez csípőzéssel;
- talajra dobás;
- dobás előre,
 - = földről előre;
- dobás hátra,
 - = földről hátra,
- mellső átadás.



Egykezes dobások (hajítások) mindkét oldalról

- felső átadás
 - szembe, magastartásból, vállból, nyújtott könyökkel,
 - harántterpeszből,
 - dobóterpeszből,
 - hanyatt fekvésből felülésen keresztül,
 - térdelésből,
 - féltérdelésből,
 - = ugyanez köríven felkészítve hátra, a test mellett,
 - nyújtott ülésből,
 - ferde padról, felülésen keresztül,
 - = ugyanez csípőzéssel;

- labda lökése
 - társnak vagy falhoz,
 - lefelé talajra.

Labdaátadás lábbal

- páros lábbal a társnak
 - felugrással,
 - felfele felugrással.

Gumiszalag-, gumikötél-, gumihurok-gyakorlatok














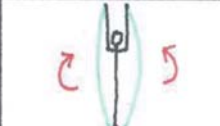




<https://bit.ly/3exNOM0>

A gumiszalagok, gumikötelek és gumihurok használata hazánkban is nagyon hamar elterjedtek mind a fitness, mind a gyógyászat terén. Ezek az eszközök a gyógytornászok, edzők nagy segítségére lehetnek a különböző sérülésekből felépülő sportolók gyorsabb gyógyulását elősegítendő, ugyanakkor erősítő hatásuk is tartós, jól érezhető, így a mindennapi edzések kiegészítőjévé váltak. Használatuk kedvező élettani hatással van az ízületekre, a folyamatosan változó nagyságú ellenállás a mozdulatok, gyakorlatok során nem gyakorol nyírőerőt a porcfelszínekre, így az ízületek védelme mellett érhető el erőfejlesztés. Gyermekkorban is biztonsággal alkalmazhatók, a vázizomzat fejlesztésében több pozitív hatásuk is felsorolható. A mozdulatot végrehajtó fő izomcsoportokon kívül a helyes kivitelezés megköveteli az egész test tartását biztosító izomzat aktív működését. Az aktív stabilizáció nemcsak az izomerő, a koordináció fejlesztésében is szerepet játszik. Az egymással kölcsönhatásban álló izmok a mozgás harmóniájához szükséges arányban és időben is összehangoltan lépnek működésbe, ezáltal javítható az izmok közötti koordináció.

A gumikötéllal, gumiszalaggal vagy gumihurokkal végzett gyakorlatok technikai végrehajtása nem túl nehéz, de általuk igen nagy terhelésnek tehető ki a szervezet. Elsősorban erőfejlesztésre használhatók, de az ízületi mozgékonyosság is jól fejleszhető ezekkel az eszközökkel. Az erősítő gyakorlatok közé ernyesztő és keringésfokozó gyakorlatokat célszerű beiktatni. A különböző test- és végtaghelyzetek megtartása az eszközökkel (izometriás munka) már önmagában is jelentősen fejleszti az erőt. Meg kell tanítani a gyerekeket arra, hogy a kihúzott kötelet/szalagot ne hirtelen, hanem fokozatosan engedjék vissza, mert ekkor is erősítő hatás érhető el. A fogást biztosan tartásuk, teljes testsúlyal álljanak a kötélre/szalagra, a kicsúszó kötélszalag, sérülést, balesetet okozhat.



A gumieszközök gyakorlatai

	Feladat		Leírás
1.			Kh.: Alapállás, jobb könyök 90 fokban hajlítva kifelé áll a törzs mellett, a gumikötelet kézben tartva. Vállforgatással a kötél behúzása a test felé és vissza, feszesen, egyenesen tartott törzssel.
2.			Kh.: Alapállás, mélytartásban kézben a gumikötél (hosszú kötéllel a két kar egyszerre dolgozhat). Gumikötélhúzás nyújtott karral egyenes, feszes törzssel felfelé, majd visszaengedés.
3.			Kh.: Alapállás, oldalsó középtartásban kézben a gumikötél (hosszú kötéllel a két kar egyszerre dolgozhat). Gumikötélhúzás nyújtott karral egyenes, feszes törzssel előre, majd visszaengedés. Szemből ellenkezőleg is.
4.			Kh.: Alapállás, magastartásban kézben a gumikötél (hosszú kötéllel a két kar egyszerre dolgozhat). Gumikötélhúzás nyújtott karral egyenes, feszes törzssel előre lefelé, majd visszaengedés. Szemből ellenkezőleg is.
5.			Kh.: Alapállás, jobb oldalsó középtartás, hajlított könyökkel felfelé, kézben a gumikötél. Gumikötélhúzás vállforgatással egyenes, feszes törzssel előre lefelé, majd visszaengedés. Ellenkezőleg is, majd felfelé húzva lefelé álló könyökkel.
6.			Kh.: Alapállás, mélytartásban két kézben a gumikötél, amelyen rajta állunk. Gumikötélhúzás nyújtott karral egyenes, feszes törzssel felfelé, magastartásig, majd visszaengedés.
7.			Kh.: Alapállás, mélytartásban két kézben a gumikötél, amelyen rajta állunk. Gumikötélhúzás nyújtott karral oldalra magastartásig, egyenes, feszes törzssel felfelé, majd visszaengedés.
8.			Kh.: Félíg guggolt helyzetben a lábak kissé terpesztve. A gumikötél a combokra hurkolva a térd felett, a térdék kissé kifelé állnak. 10 lépés séta tartva a helyzetet jobbra és 10 lépés vissza.
9.			Kh.: Vállszélességű terpeszállás az egyensúlyeszközzel szemben, gumikötél a combokra hurkolva a térd felett, a térdék kissé kifelé állnak. Felugrás guggolásba, 5 mp-ig tartva a helyzetet, majd leugrás kh.-be.

Páros versenyek, küzdőjátékok

Ilyen jellegű gyakorlatokról akkor beszélünk, ha a társak között valamilyen fizikai kapcsolat van a kiindulópályán, illetve a gyakorlat során. A páros versenyek, küzdőjátékok végzése megköveteli a sportoló magasabb fokú figyelmét, fegyelmét, valamint a megfelelő fizikai és szellemi állapotát. Ezért ezeket a gyakorlatokat jól elő kell készíteni és meg kell tanítani a sérülések elkerülése és a megfelelő hatékonyság érdekében. Használatukkal fokozható az edzésterhelés, -intenzitás, valamint fejleszthető a kommunikáció és a motoros képességek. Ezekben a gyakorlatokban a sportolók egymás segítségével, vagy egymással szemben kell ügyességüket, erejüket, állóképességüket, gyorsaságukat mozgósítani az adott feladatnak, a megkívánt mozgássornak megfelelően. A páros versenyekkel, küzdőjátékokkal oldható az edzések monotonitása, és az együttműködés fontossága is nagy szerepet kap, így nem csak az utánpótláskorú sportolók esetében számít hasznos edzésmódszernek.

A páros versengések az egyéni versenyekhez hasonlóan rendezhető vonal, kör és szétszórt alakzatban. A párok elhelyezkedhetnek egymás mellett, egymás mögött, a két alapvonalon egymással szemben, illetve a távot teljesíthetik váltással. A párok különféleképp összekapaszkodva (vállfogás, kézfogás, karfűzés...) is végezhetik a feladatokat.

Páros küzdelmek:

Kakasviadal (ütközésekre felkészítés)

Létszám: tetszőleges páros számú résztvevő

Ajánlott életkor: U8-tól

Színhely: terem vagy szabadter

Hasonló nagyságú és erejű párokat alakítsunk. A párok tagjai egymással szemben mellső karkulcsolással helyezkednek el. Jelre egy lábon szökdelve vállukkal ütközve próbálják egymást egyensúlyi helyzetükből kimozdítani, úgy hogy a levegőben lévő lábat le kelljen helyezni a talajra. Akinek sikerül a társát kibillenteni, az pontot kap. Győztes minden párból az a játékos, aki több pontot szerzett. Játoszható guggolásban is.

Játékszabályok:

1. Csak vállal szabad a társat lökni.
2. Durvaság esetén a szabályt megsértő pontot veszít.

Húzd át a határon! Told át a határon!

Létszám: tetszőleges páros számú résztvevő

Ajánlott életkor: U8-tól

Színhely: terem vagy szabadter

Hasonló nagyságú és erejű párok a játéktér felezővonalának mindkét oldalán kézfoggással egymással szemben helyezkednek el. Jelre igyekeznek társukat áthúzni a vonalon a saját térfelükre. Akinek ez sikerül, pontot kap. Győztes minden párból az a játékos, aki több pontot szerzett. Játoszható egy kézzel húzással, tolással, egy, illetve két kézzel, hajlított ülésben háttal tolással.

Játékszabályok:

1. Csak a meghatározott módon lehet húzni, illetve tolni a társat.
2. Áthúzottnak számít az a játékos, aki mindkét lábával rálép a vonalra.

Együttes küzdelmek:

Told ki a körből! Botfoggással is, egy vagy két bottal!

Létszám: valamennyi résztvevő

Ajánlott életkor: U8-tól

Színhely: terem vagy szabadter

A játéktéren egymás után három egyre kisebbedő kört rajzolunk a talajra. A játékosok a legnagyobb körben helyezkednek el. Jelre igyekeznek egymást a körből kitolni. Amelyik játékosnak mindkét lába a körön kívül érinti a talajt, kiesik a küzdelemből, és a következő körbe áll. Ha oda már ketten jutottak, újra kezdődik a küzdelem. Aki a második körből is kiesik, a harmadikban folytatja, és ha innen is kiszorítják, kiáll a játékból. Győztes az a játékos, aki a legnagyobb körbe utoljára marad. Második, aki a középső körben és harmadik, aki a legkisebb körben.

Játékszabályok:

1. Csak folyamatos tolással szabad a társat a körből kitolni.
2. Tilos a lökés, rángatás, durvaság. A szabálytalankodók kiesnek a játékból.
3. Egy játékost legfeljebb ketten támadhatnak.

Told be a körbe!

Létszám: valamennyi résztvevő

Ajánlott életkor: U8-tól

Színhely: terem vagy szabadter

Létszámtól függően felrajzolunk a játéktéren egy kb. 6-8 méter sugarú kört. A játékosok a körön kívül helyezkednek el, és jelre igyekeznek egymást a körbe betolni. Az a játékos, aki mindkét lábával a kör által határolt területet érinti, kiesik a játékból, és a körben marad. Győz az a játékos, aki utolsónak marad a körön kívül.

Játékszabályok:

1. Tilos egymást lökdösni, vagy durván játszani.
2. Egy játékost legfeljebb ketten támadhatnak.

Csapatküzdelmek: párban is!

Kötélhúzás

Létszám: valamennyi résztvevő

Ajánlott életkor: U8-tól

Színhely: terem vagy szabadtér

Szükséges eszköz: 1 db húzókötél

A kötél közepétől mindkét irányban 1 méter távolságra megjelöljük a kötelet. A kötelet a földre helyezük úgy, hogy annak közepe a játéktér felezővonalán legyen. A csapatok a kötél két oldalán állnak fel egymással szemben. „Felkészülni” vezényszóra a csapatok megfogják a kötelet úgy, hogy a legelső játékos a jelzésnél fogja. Sípjelre húzni kezdik a kötelet arra törekedve, hogy az ellenfelet áthúzzák a felezővonalon. Az a csapat győz, amelyiknek ez sikerül.

Játékszabályok:

1. A kötelet nem szabad rángatni.
2. A húzni csak a sípjel elhangzása után lehet.

Egyszerű rögbi

Létszám: csapatjáték, csapatonként 7-11 játékos

Ajánlott életkor: U12-től

Színhely: terem vagy szabadtér

Szükséges eszközök: 1 db rögbilabda vagy 1,5-2 kg-os medicinlabda, 4 db magasugróállvány és jelzőszalagok

A játéktér két alapvonalán a magasugróállványokkal kijelöljük a két méter széles kapukat. A játéktér közepén egy kisméretű kezdőkört is alakítsunk ki. Ebben helyezük el a játék kezdetekor a labdát. A csapatok a saját alapvonaluk mentén állnak fel és sípjelre a labda felé futnak. Amelyik csapatnak sikerül a labdát birtokba venni, az igyekszik egyéni vagy összjátékkal a labdát az ellenfél kapujába juttatni. A labdával futó játékost szabad megtámadni, így birkózásra is sor kerülhet. Ügyes összjátékkal azonban ez elkerülhető, és folyamatos játék alakulhat ki. Ha a labda bármilyen formában – dobással, gurítással, rúgással vagy labdával a kézben kapuba futással – túljut a gólvonalon, gólt kell ítélni. Győztes az a csapat, amelyik a játékidő alatt több gólt szerzett.

Játékszabályok:

1. Lehet a labdát dobni, rúgni, lökni, fejelni vagy gurítani.
2. Labdával a kézben bármennyit lehet lépni.
3. A labdát birtokló játékos meg lehet támadni.
4. Tilos gáncsolni, a testi épséget veszélyeztetve a játékost lerántani, ellökni.
5. Tilos a kapust megtámadni.
6. Ha a labda túljut az oldalon, bedobással kell játékba hozni.
7. Ha a labda az alapvonalon kívülre kerül, minden esetben a kapus hozza játékba kidobással vagy kirúgással.
8. Ha több játékos is ráveti magát a labdára, a játékvezető két játékos közötti feldobásával folytatódik a játék.

Fekvőtámaszban kézhátra ütés

Létszám: egyéni játék, két fő

Ajánlott életkor: U8-tól

Színhely: terem

A két játékos egymással szemben helyezkedik el fekvőtámaszban egymástól kb. 30-40 cm távolságra. A játék célja az, hogy az ellenfél kézhátára tenyérrel ráüssünk az egyensúlyunk megőrzésével. A játékot 5, 10 „pacs”-ig játszassuk megszakítás nélkül, aki előbb eléri, az a győztes.

Játékszabályok:

1. Kizárólag tenyérrel lehet ütni, az érintés a cél.
2. Tilos alkarra, könyékre, vállra, fejre támadni, azokat érinteni.
3. Csak fekvőtámasz helyzetben lehet helyváltoztatást végrehajtani.
4. Tilos elfordulni, szemben kell maradni.

Grundbirkózás (egyszerűsített szabályokkal)

Létszám: egyéni játék, két fő

Ajánlott életkor: U10-től

Színhely: terem, vagy szabadtér

A két játékos egy (3-4 méter átmérőjű) körön belül egymással szemben helyezkedik el egymástól 1 méter távolságra. Jelre (síp, taps) az ellenfelet ki kell tolni a körből, vagy a derekát átfogva fel kell emelni és tartani 2 mp-ig.

Játékszabályok:

1. Tilos csípni, harapni, ütni, rúgni, csiklandozni és a lábakra támadni.
2. A játék 3 nyert pontig tart (kitolás 1 pont, emelés 2 pont, mögékerülés 3 pont).
3. Amennyiben az egyik játékos bármely más testrésze földre ér a talpán kívül (a térd elcsúszás miatt, a kéz esés miatt stb.), akkor a küzdelmet meg kell állítani, odaitélt pont nélkül a kiindulópályáról kell folytatni a játékot.
4. Amennyiben az egyik játékos szándékosan elfordul, figyelmeztetni kell. A harmadik figyelmeztetés után az ellenfelet kell győztesnek nyilvánítani.
5. Amennyiben az egyik játékos a másik mögé tud kerülni és átkarolja a derekát, azonnal győztesnek kell nyilvánítani.

Vedd el a szalagot! (szalagszerző)

Létszám: egyéni játék, egész csapat

Ajánlott életkor: U8-tól

Színhely: terem vagy szabadter

A játékosok fejénként egy darab jelzőszalagot vagy jelzőtrikót kapnak. A harmad részét a nadrág hátulsó részébe tűrik, majd szétszórt alakzatban elhelyezkednek a pályán. A játék célja, hogy adott idő (1 perc, 2 perc stb.) a lehető legtöbbet megszerezzenek az eszközökből. Az győz, akinél a játék végén a legtöbb szalag vagy trikó van.

Játékszabályok:

1. Tilos az ellenfelet lefogni.
2. Amennyiben egy játékos szalagot/trikót szerzett, egyik kezét magastartásban tartja addig, amíg a nadrágjába tűri azt. Ezalatt tilos az ellenfeleknek a birtokában lévő eszközt, vagy eszközöket elvenni.
3. Tilos az összjáték.

Alagút (térdelőtámaszban átbújik, átugrik)

Létszám: egész csapat

Ajánlott életkor: U8-tól

Színhely: terem

A csapatot két egyenlő létszámú csoportra osztjuk. A csoportok tagjai két oszlopban, térdelőtámaszban helyezkednek el egymástól kb. 1,5 m távolságra. Jelre (taps, síp) az oszlop utolsó játékosa feláll, az előtte lévő társát átugorja, a következő alatt átbújik és így tovább. Amikor az oszlop elejére ér, térdelőtámasz helyzetet vesz fel. Ekkor az utolsó feláll, ugrik, bújik és így tovább. A játéknak akkor van vége, amikor az eredeti állásba kerülnek.

Játékszabályok:

A következő játékos csak akkor indulhat, ha az előző már térdelőtámaszban helyezkedik el az oszlop elején.

Rajtgyakorlatok kontakttal

Létszám: egyéni játék, két fő

Ajánlott életkor: U8-tól

Színhely: terem vagy szabadtér

A csapat tagjai párosával helyezkednek el kettes oszlopban a rajtvonal mögött. A kiindulóhelyzetet csak az első páros veszi fel. A kiindulóhelyzet nem statikus, a játékosokat hagyjuk pár másodpercre vetélkedni, fejtsenek ki erőt, ellenállást. Magyarázzuk el a kiindulóhelyzetet, indítsuk el „Rajta” vezényszóval, majd jelre (taps, síp) induljon a sprint 5-10 méter távon.

1. Háttal egymásnak tolásból

A két játékos egymásnak háttal állva helyezkedik el és tolják egymást.

2. Szemből tolásból vállfogással

A két játékos egymással szemben helyezkedik el, nyújtott karral egymás vállát fogják és tolják egymást.

3. Oldalról testtel tolással bal-jobb oldalról

A két játékos egymásnak oldalt állva helyezkedik el, és csípővel-vállal tolják egymást.

4. Húzással is

A két játékos egymásnak oldalt állva helyezkedik el, karjukat könyöknél összefűzik és húzzák egymást.

Játékszabályok:

1. Tilos a durva játék!

2. Tilos egymást rángatni, gáncsolni, csípni, ütni, rúgni, csiklandozni.

Összes sor- és váltóverseny, ami utánzó járásokból, szökdelésekből, rajtgyakorlatokból épül fel

Létszám: egész csapat

Ajánlott életkor: U8-tól

Színhely: terem vagy szabadtér

A sor- és váltóversenyeket a versengések közé soroltuk. Végtelen variációs lehetőség létezik az utánzó járásokból, futásokból, szökdelésekből, különböző kiinduló és befejező helyzetű gyakorlatokból álló mozgásanyagból. A saját testsúllyal végzett gyakorlatokon kívül az eszközzel (karika, labda, korong, ugrókötel stb.) végrehajtható feladatokkal színesíthetjük edzéseinket. Mindkét szervezési forma alkalmazásával versenyhelyzetet teremtünk, továbbá használhatjuk a koncentráció és az önfegyelem fejlesztésének eszközeként.

Sorverseny: a játékosok egysoros vonal alakzatban helyezkednek el a rajtvonal mögött, jelre (taps, síp) egyszerre indulnak el kiindulóhelyzetből.

Váltóverseny: Kettő vagy több csoportra osztjuk a csapatot. A csoportok egyes oszlop alakzatban helyezkednek el a rajtvonal mögött, jelre (taps, síp) az csak elől elhelyezkedő játékosok indulnak el. A feladatokat minden esetben egy kijelölt tárgy kerülésével, tehát oda-vissza pályán adjuk meg. A visszatérő játékos kézrútéssel, eszköz átadásával indíthatja társát.

Húzd le a lovast! Lovagi torna

Létszám: egész csapat

Ajánlott életkor: U12-től

Színhely: terem vagy szabadter

A csapat tagjai párosával helyezkednek el úgy, hogy egyik a „ló”, másik a „lovas” (a „ló” derekát combjaival átfogva, vállaiába kapaszkodva ül a hátán). A játék célja, hogy a lovasok egymást lehúzzák lovaikról. Akinek a lába vagy más testrésze leér a talajra, az kiáll a játékból. Az utolsó páros a győztes.

Játékszabályok:

1. Figyelmeztessük játékosainkat, hogy aki érzi, hogy esik, az engedje el lovát, és tegye le a lábát a sérülések elkerülése végett.
2. A „lovak” nem vesznek részt tetteleg a küzdelemben (nem nyúlhatnak az ellenfelekhez).
3. Tilos a durva játék!
4. Tilos egymást rángatni, gáncsolni, csípni, ütni, rúgni, csiklandozni.

Társhordások

<https://bit.ly/3516p6S>

Az utánzó, állatutánzó járásokhoz hasonlóan, ezek a feladatok is a természetes mozgásokra épülnek, viszont végrehajtásuk során már nem csak a saját testsúllyal kell megbirkózni. Erőfejlesztés céljából alkalmazható, eszközigény nélküli gyakorlatok. Az ellenállás, a teher, a társ súlya, vagy a megváltoztatott testhelyzet fokozott terhelést ad az izmoknak, csontoknak, ízületeknek. Élettani és edzéselméleti szempontok – a csontosodás, a vázizomzat fejlődése – miatt néhány kivétellel csak a megfelelő életkorban ajánlott a rendszeres gyakorlásuk.

A társsal vagy társakkal végrehajtott képességfejlesztő gyakorlatok előkészítik a csapatban való munkavégzést, a csapatjátékot. A kooperációs készség fejlesztésének kiváló eszközei, hiszen a feladatmegoldások során a gyermekek rákényszerülnek, hogy figyelemmel legyenek társuk mozgására. Hamar szembesülnek a következményekkel, maguktól javítják az összhangot, a sikeres ismétlések érdekében önállóan megtanulják az egymással való kommunikációt. Lehetőség szerint a feladatokat mutassuk, mutattassuk be, minden esetben egyértelmű elvárásokat fogalmazva meg a feladatok ismertetése és a végrehajtás menete során. Egyes esetekben a kreativitásukat kell előtérbe helyezni, az innovációt jutalmazni, további gondolkodásra serkentve őket.

Első lépcső a párban, párokban végrehajtható feladatok gyakoroltatása. A kialakításuknál néhány fontos szempontot azonban be kell tartani! Mindkét sportoló (biológiai) életkor, magasság, testsúly, előképzettség és képességek tekintetében lehetőleg egyforma legyen, legalábbis hasonló tulajdonságokkal rendelkezzen. A feladatok végzése során folyamatosan javítani kell a testtartást, a deréktáji gerincszakasz helyes helyzete kulcsfontosságú a végrehajtás és az egészségmegőrzés szempontjából.

A hármasban vagy csoportban végrehajtott feladatok esetén már kismértékben el lehet rugaszkodni a tagok kiválasztásánál fent felsorolt szempontoktól. Az eltérő adottságokkal, és különböző képességekkel rendelkező résztvevők egymást segítve kiegyenlítik hiányosságait a végrehajtás során. Minél több csapattagot be lehet vonni egy feladatba, annál nagyobb mértékű a hozzájárulása a csapategység kialakulásához.

Az alapgyakorlatokat az utánzó járásokhoz hasonlóan, minden irányban (előre, hátra, balra, jobbra) célszerű gyakoroltatni!

Társhordásgyakorlatok




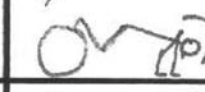




















- talicska
 - előre,
 - hátrafelé,
 - oldalirányba (balra-jobbra),
 - hátsó fekvőtámaszban
 - = előre,
 - = hátrafelé,
 - = oldalirányba (balra-jobbra),
 - malomkörzéssel
 - = előre,
 - = hátrafelé,
 - = oldalirányba (balra-jobbra),
 - hajlított karral
 - = előre,
 - = hátrafelé,
 - = oldalirányba (balra-jobbra),
 - karlökéssel (csak előre),
 - karhajlítás-nyújtással
 - = tapssal,
 - karhajlítás-nyújtással, közben a társ egyidejűleg guggolást végez,
 - hasizomkerékkel
 - = hosszú fekvőtámaszban,
 - = hátsó fekvőtámaszban;
- lovacska;
- társhordás tűzoltófogással;
- egysoros vonalban vállkulcsolás, minden második felemeli a lábát, járás,
 - = ugyanez forgással jobbra;
- zsákhordás párban.



A fittlabdával végzett gyakorlatok egyensúlyfejlesztő és izomerősítő hatások miatt az élsportban is hamar elterjedtek. Használatuk egyszerű, a speciális erősítésben jól alkalmazhatók, gerincproblémák esetében különösen ajánlottak, hiszen a feladatok elvégzéséhez stabilitásra van szükség. Főként a hát- és hasizmokat erősítik meg, anélkül hogy terhelődne a gerinc. Ezért elsősorban a törzs belső izmai (core izmok) fejlesztésére, erősítésére alkalmasak, de az ízületek stabilitásának fokozására is kiváló eszközök. Kímélik a gerincet, a csontokat és az ízületeket, ezért minden korosztályban jól használható eszközök.



Fittlabdgyakorlatok

	Feladat		Leírás
1.			Kh.: Fekvőtámasz, lábfej a fitballon. Térdfelhúzás, majd vissza kh.-be.
2.			Kh.: Fekvőtámasz, lábfej a fitballon. Térdfelhúzás, törzs- és vállfordítással jobbra, majd vissza kh.-be. Ellenkezőleg is.
3.			Kh.: Hanyatt fekvés a fitballon, lábak kis terpeszben, térdek behajlítva, talp a földön. Karok mellő középtartásban, tenyerek összezárva. Törzsfordítás 90 fokkal balra és jobbra.
4.			Kh.: Fekvőtámasz, törzs a fitballon. Láb- és törzsemelés.
5.			Kh.: Hanyatt fekvés, lábszár a labdán. Törzsemelés, a labda behúzása a test felé, majd vissza.
6.			Kh.: Fekvőtámasz, lábfej a fitballon. Fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás.
7.			Kh.: Hasonfekvés, karok a fitballon. A karok és a labda a behúzása alkartámaszig, majd vissza.
8.			Kh.: Alkartámasz, karok a fitballon. Alkaron labdagörgetés minden irányban.
9.			Kh.: Hanyatt fekvés, jobb lábszár a labdán, bal láb hajlítva megemelve. Törzsemelés, labda behúzása a test felé, majd vissza.
10.			Kh.: Terpeszállás csípőretartással, jobb láb a labdán nyújtva. Bal térd hajlítás a lovaglólésig, majd nyújtás.
11.			Kh.: Fekvőtámasz, lábfej a fitballon. Jobb láb nyítás a terpeszbe, majd leengedése a talajra. Ellenkezőleg is.
12.			Kh.: Hanyatt fekvés a fitballon, a lábak kis terpeszben, térdek behajlítva, talp a földön. Jobb láb emelése és nyújtása, majd vissza kh.-be. Ellenkezőleg is.

TRX

<https://bit.ly/3eC1nRA>




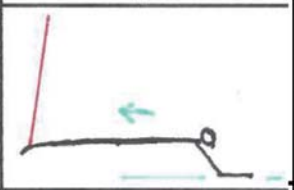
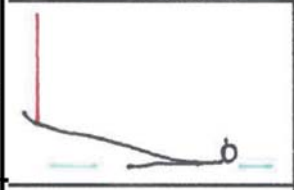

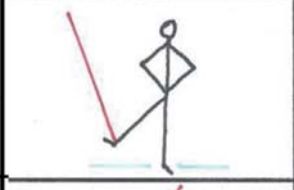

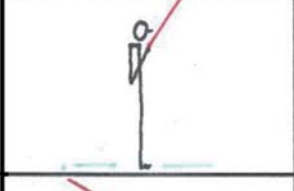
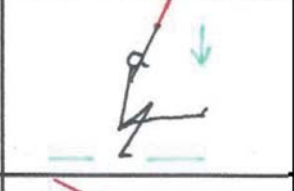
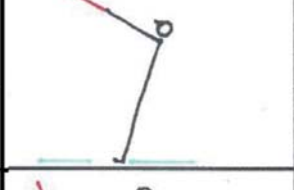
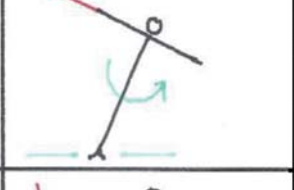


A TRX egy hordozható, felfüggeszthető, funkcionális edzés végzésére alkalmas eszköz. A TRX mozaikszó, jelentése: teljes testtel végzett ellenállásos edzés. Az ilyen típusú edzés jellemzője, hogy a felhasználó kezét vagy lábát egy felfüggesztési pont tartja, miközben a másik végtagjával a talajon támaszkodik. Ellenállásként a saját testsúlyát használja, az intenzitást a test talajjal bezárt szöge, illetve a stabilitás adja. Az eszköz bárhol, bármilyen fitsségi szinten és bármilyen fitsségi cél eléréséhez alkalmazható. A gyakorlatok hasonlóak a saját testsúllyal végzett gyakorlatokhoz, az erőt, állóképességet, koordinációt, hajlékonyságot és a test



belső izmai (core izmok) stabilitását tudják fejleszteni. A TRX használata egy alapszintű mozgáskoordinációt és erőszintet követel meg, ezért csak 10 éves kortól lehet hatékonyan elkezdni az ilyen jellegű munkát. TRX-gyakorlatokkal szervezhető önálló edzés, de körredzésbe építve is változatos és hatékony edzésmódszerek minősül.

TRX-gyakorlatok

	Feladat		Leírás
1.			Kh.: Fekvőtámasz, kéz a TRX-ben. Karhajlítás, -nyújtás.
2.			Kh.: Sarok a földön, egyenes törzstartás, nyújtott kéz a TRX-ben. Karhajlítás, -nyújtás.
3.			Kh.: Fekvőtámasz, láb a TRX-ben. Karhajlítás, -nyújtás.
4.			Kh.: Fekvőtámasz, kéz a TRX-ben. Könyökhajlítás, kéz közelítése a vállakhoz, majd nyújtás kh.-be.
5.			Kh.: Sarok a földön, egyenes törzstartás, nyújtott kéz a TRX-ben. Karhúzás hátra, majd visszaengedés kh.-be.
6.			Kh.: Talp a földön, egyenes törzstartás, magastartással kéz a TRX-ben. Karhúzás előre, majd visszaengedés kh.-be.
7.			Kh.: Fekvőtámasz, láb a TRX-ben. Térd behúzása a törzs alá, csípőmeléssel, majd nyújtás kh.-be.

8.			Kh.: Csípőt hátraengedve nyújtott kézzel fogjuk a TRX-et. Csípőtolás előre, állásig, kar magastartásba emeléssel, majd vissza kh.-be.
9.			Kh.: Alkaron fekvőtámasz, láb a TRX-ben. Vállból tololás hátra, majd vissza kh.-be.
10.			Kh.: Hanytt fekvés, karok a törzs mellett a földön, láb a TRX-ben. Csípőemeléstérhdhajlítással, majd vissza kh.-be.
11.			Kh.: Egy lábon állás csípőretartással, másik láb a TRX-ben. Térdhajlítást, majd nyújtást vissza kh.-be.
12.			Kh.: Alapállás, a TRX kézzel a mellkashoz közel, a karok hajlítva a test mellett. Jobb láb térdhajlítást, bal láb emelése nyújtva előre, majd vissza kh.-be.
13.			Kh.: Sarok a földön, egyenes törzstartás, nyújtott jobb kéz a TRX-ben. Fordulat balra, karok oldalsó középtartásban, majd vissza.
14.			Kh.: Alapállás, jobb láb a TRX-ben. Bal láb térdhajlítástésnyújtást vissza kh.-be.

Hétköznapi életünkben olyan helyzet, hogy saját testsúlyunkat csak karjaink segítségével mozgassuk, nemigazán adódik. Függésbe, támaszba kerülni nem mindennapos dolog, általában terheket cipelünk.

A játszótérek száma egyre kevesebb, a beépített játékok alacsonyabbak azokhoz képest, amelyeken még évtizedekkel ezelőtt lehetett csimpaszkodni. A mászókákat egyre kevesebb gyermek használja, sok esetben szülei tiltják a magasba mászást. A túlsúly és a kisgyermekkorban elmaradt függőgyakorlatok hiánya miatt az elmúlt két évtizedben a karerő eltűnni látszik, vagyis inkább nem fejlődik.

A gyermekek ösztönösen szeretnek a magasba mászni. A 6-10 éves korosztály kitörő lelkesedéssel fogadja, ha mászhat felfelé valamin, például egy kötelen. A kalandparkok drótkötélpályáit is legnagyobb számban ők használják. A motiváció rövid időre eltűnik a felső tagozatos életkorban a testalkati változások miatt. A függőleges irányú mászások, a függő- és támaszgyakorlatok az erő fejlődésével viszont 13-14 éves kor körül már remek lehetőséget adnak vetélkedésre, versengésre.

Azok a gyakorlatok, ahol az egész testsúly a karokra nehezedik, a legnehezebb feladatok közé tartoznak, a játékosok képzésében az erőfejlesztés eszközei, helyük az edzés fő részében van.

Hosszú előkészítő munka szükséges ahhoz, hogy a húzózkodást, tolózkodást, a függeszkedéssel mászást meg lehessen követelni. El kell fogadni azt a tényt, hogy lesz olyan tanítványunk (több is), aki a sok célirányosan elvégzett munka után sem lesz képes végrehajtani ezeket a feladatokat. Lesznek olyanok, akik lelkesek, viszont testösszetételük, alkatuk miatt kizárólag karjaik segítségével egyszerűen képtelenek legyőzni a gravitációt. Esetükben a könnyített körülményeket kell alkalmazni, meg kell ismételtetni az előkészítő gyakorlatokat.

Fel kell hívni a sportolók figyelmét, hogy a kötelen, rúdon lefelé másszanak, soha ne ugorjanak! Kötélmászó verseny esetén a feladat csak felfelé verseny, lefelé nem!



Húzódzkodás

- húzódzkodás függésben
 - 2-3 méteren nyújtott karral, oda-vissza oldalazó haladással,
 - a láb alátámasztásával (önsegítséggel/társ segítségével),
 - felsős fogással,
 - alsós fogással,
 - hát mögé,
 - fejbúbhoz,
 - mellhez,
 - körzéssel,
 - ostorlendülettel,
 - „evezős” technikával,
 - tiki-taki hajlított karral;
- padon hasonfekvésben, vízszintes haladás
 - egyszerre két karral húzva,
 - = ferde padon is,
 - váltott karral húzva,
 - = ferde padon is;
- ferdepadon sorozatban.

Tolódzkodás

- támlázó járások támaszban előre-hátra;
- emelvényre fel;
- fordulat támaszban;
- tolódzkodás.

Vándormászás 2-3-4-5 kötélén

- kulcsolással vízszintesen
 - a kötél alján,
 - a kötél tetején;
- kulcsolással
 - átlóban fel,
 - átlóban le;
- függeszkedve vízszintesen
 - a kötél alján,
 - a kötél tetején;
- függeszkedve
 - átlóban fel,
 - átlóban le.

Köredzés

A köredzés a sportolók egy időben, különböző feladatokat tartalmazó állomásokon történő foglalkoztatásának formája. A megfelelő idő vagy ismétlésszám után a sportolók jelre átmennek a számukra soron következő állomásra és jelre kezdik az ott lévő feladat elvégzését. Népszerű, gyakran alkalmazott edzés módszer, jégkorongban szárazon és jégen egyaránt használható. Kiválóan alkalmas a szervezet sokoldalú fejlesztésére, célja a légző- és szív-keringési rendszer fejlesztése, a nagy izomcsoportok foglalkoztatása, illetve az általános fittség növelése. Nagyfokú hatékonysága miatt a versenysportban az alapozás időszakában gyakran használják a kondíció növelésére, a képességek fejlesztésére. Előnye, hogy nagyon időtakarékos edzés módszer, kiválóan fejleszti a motoros képességeket és nem utolsósorban, eltérő kondíciójú sportolók is végezhetik egyszerre.

A köredzés nem egyenlő a helyszínes edzéssel! Amennyiben az edzés különféle helyszíneken zajlik és megfelel az előbb felsorolt edzéselméleti és élettani céloknak, kritériumoknak, akkor tekinthető köredzésnek. Az állomásai különböző jellegű gyakorlatokból állíthatók össze, amelyeket előre meghatározott sorrendben kell végeztetni az edzettségtől, a fejleszteni kívánt képességtől függően. Figyelnünk kell a terhelés és a pihenés arányának helyes megválasztására, valamint arra, hogy az izomcsoportok megfelelően legyenek terhelve. Ezt a feladatválasztással és a mennyiséggel lehet szabályozni. A körök között, edzettségtől függően, 1-3 perc pihenőt tarthatunk. Célszerű, ha ezt az időt nyújtó gyakorlatokkal töltjük ki.

A köredzés típusának kiválasztásánál figyelembe kell venni, hogy milyen képességet szeretnénk fejleszteni.

A köredzés fajtái:

- erő-állóképességet fejlesztő,
- általános állóképesség-fejlesztő,
- kombinált vagy mix.



SMR- vagy masszázshenger

Az SMR (self-myofascial release) magyarul azt jelenti: izompólya vagy kötőszöveti önmasszázs. Az SMR- vagy masszázshenger segít az izmok regenerációjában, használatával megelőzhető az izomsérülés, kezelhető a stressz által kiváltott izomfeszülés, fellazítja a befeszült izomcsomókat. Használatával fellazul az izmot körülvevő hártya (fascia), azaz az izompólya, helyreáll az izom tónusa. A sérült izmokban keletkezett letapadások, hegesedett szövetek fellazulnak, ezáltal felgyorsul a regenerálódás. Segítségével oldható a feszültség az izomban és az izompólyában, megelőzhető a Triggerpontok (feszültségpontok) kialakulása. A fizikai megterhelés mellett a stressz hatására is kialakuló feszültségpontokat is lehet tapintani, ezeken a részeken az izom állandóan összehúzott állapotban marad, nem tud ellazulni, folyamatos igénybevételben van. Kezelésük fontos a megfelelő állapot fenntartásában, mivel a többi testrész irányába is kiterjedhetnek, miközben nem tudható, hogy mitől van a nyaki vagy hátfájdalom. Kezdetben az izomfeszülés talán nem okoz akkora gondot, de idővel gátolja a normál izomműködést és korlátozza a mozgást, a teljesítőképességet. Rendszeres hengergyakorlatokkal mindez megelőzhető, vagy ha már kialakultak a befeszült izmok, viszonylag gyors javulás érhető el ezekkel.

Az SMR-henger használata:

Tegyük a talajra, az adott testrészt helyezzük rá, és lassan kezdjük oda-vissza gurulni rajta. Talajon a talp, a lábszár, a comb, a farizom, valamint a hátizmok, és a váll háti részének ellazítását tudjuk megvalósítani. Amennyiben vállunk többi részét, a mellizmainkat és a karunkat szeretnénk átdolgozni a hengerrel, érdemes azt fal mellett tenni. A hengert a falon görgetve, felsőtestünkkel a falnak dőlve tudunk megfelelő nyomást létrehozni.

Gyorsabb mozgással az izom teljes hosszában kezdjük a masszírozást, majd ahogy az izompólya és az izomrostok lazulnak, lassabb tempóra váltsunk át. Az intenzitást a testsúly ráhelyezésével, a nyomás fokozásával vagy enyhítésével tudjuk szabályozni. Miután teljes hosszban átdolgoztuk a szöveteket, a fájó, befeszült pontoknál és izomcsomóknál álljunk meg. Tartsuk ott a nyomást, vagy kis tartományban mozgassuk a hengert. Minél inkább ellazítjuk izmainkat a masszírozás közben, annál mélyebben tudjuk átdolgozni és lazítani izmainkat. Egy-egy testrészt minden oldalról végig kell hengerezni, például a vádli esetében jobb és bal oldalról is hengerezzünk, ne csak középen.

A hengerezést ajánlott beépíteni az edzéstervbe, használható a bemelegítés és a levezetés során, de erős edzésprogram esetén akár a fő részben is alkalmazható. Ezzel a kóros izomfeszülések kialakulását megelőzhetjük, csökkentjük a sérülés kockázatát, hatékonyabbá tesszük a regenerálódást. Még jobb eredményt érhetünk el, ha nem csak edzés-, hanem pihenőnapokon a nyújtással együtt is használjuk az SMR hengert.

Fontos szabály, hogy a hát deréktáji szakaszát soha ne hengerezd! A bordák alatti gerincszakaszon ne használd az SMR-hengert, ha nem eléggé erős az ágyéki szakasz!

Nyújtás (stretching)

A nyújtás (stretching) fontossága erős fizikai aktivitás esetén megkérdőjelezhetetlen. Nyújtás nélkül az izmok megrövidülhetnek, rugalmatlanná válhatnak, nagyobb eséllyel sérülhet a sportoló edzés/mérkőzés közben, és érezhet izomlázat ezt követően. A nyújtás alapfeltétele egy tökéletes edzésnek, kiváltképp egy mérkőzés előtti bemelegítésnek.

A stretching ma már minden tudatos edzőmunka része. A köztudatban ez alatt gyakorlatilag a statikus nyújtás metódusát értik. A statikus nyújtás során a sportoló megnyújtja az egyik izmát a maximálisan kitartható pozícióba, azaz addig a pontig, ahol erőteljes húzást érez, és ezt már nem tudja anélkül fokozni, hogy sérülést ne okozzon magának, vagy az alaptesthelyzetét elhagyva hibásan kivitelezné a mozgását. Ez a nyújtás minimum 15-20, de akár 60 másodpercig is megtartható, összességében nem ismételhető meg sokszor, legfeljebb kétszer-háromszor egymás után.






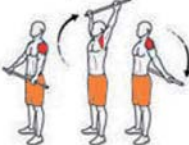

Edzés/mérkőzés előtt feltétlenül kell nyújtani, de az erőteljesebb *statikus* nyújtások visszavethetik a teljesítményt és sérüléseket okozhatnak. Edzés/mérkőzés előtt dinamikusabb, rövidebb nyújtást kell alkalmazni, amit a bemelegítéssel együtt kell elvégezni. A hosszan tartó nyújtást jobb meghagyni edzés/mérkőzés utánra.









A *dinamikus* nyújtás olyan mozdulatsor, amelynek végzésekor az izmok és ízületek a maximális mozgásterjedelemig dolgoznak, ám ott nem tartjuk ki hosszan – ellentétben a statikussal –, hanem újabb ismétléssel igyekszünk növelni a következő nyújtáskor a mozgás terjedelmét. Munka közben az izom dolgozik, majd ellazul, ismételten dolgozik, majd újra ellazul, voltaképp a tónus csökkenésével óvatosan továbbnyújtható lesz. A maximális mozgásterjedelem a statikusnál jóval több, mintegy 8-10 ismétléssel érhető el. Általában jóval összetettebb mozgás ez, mint a statikus nyújtás, ezért hatékonysága is megsokszorozódik, a mozgáskoordináció és az idegrendszer bekapcsolása kedvező hatással lesz az edzésen/mérkőzésen végzett munkavégzésre is. Azonban épp ezért méginkább figyelni kell a helyes kivitelezésre, és megfelelő testtudat szükségeltetik hozzá, nehogy a túl hirtelen vagy lendületből, kontroll nélkül végzett mozdulatok sérülést okozzanak az izmoknak, ízületeknek.









Az edzés/mérkőzés utáni nyújtások inkább statikusak legyenek, vagyis kitartott mozdulatokból álljanak. Ekkor az izmok visszarendeződnek eredeti helyzetükbe, ami a szokásos nyújtáskor érezhető fájdalommal jár. Ezek a gyakorlatok segítik megőrizni az ízületek és szalagok állapotát, csökkentik a sérülések veszélyeit is. A nyújtás is hozzájárul a regeneráció felgyorsításához, és csökkenti a stresszhormonszintet.






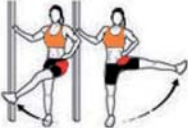











A nyújtás (stretching) gyakorlatai








	Feladat	Gyakorlatok
1.	A nyak izmainak nyújtása	
2.	Az alkar izmainak nyújtása	
3.	A váll izmainak nyújtása	
		
		
		
		

4.	A háromfejű karizom nyújtása	
5.	A nyak és a váll izmainak nyújtása	
6.	Hát izmainak nyújtása	
		
		
7.	Az oldalsó törzs- és külső csípőizmok nyújtása	
8.	Az oldalsó törzsizmok nyújtása	
9.	Az oldalsó törzs- és külső combizmok nyújtása	

10.	Az oldalsó törzsizmok nyújtása	
11.	A mell- és a kétféjű karizom nyújtása	
		
12.	A mell- és a háromfejű karizom nyújtása	
13.	A mellizom nyújtása	
		
14.	A hasizom nyújtása	
15.	A négyfejű comb- és a csípőizom nyújtása	

16.	A négyfejű combizom nyújtása	
17.	A farizom, a kétfejű combizom és a lábszár izmainak nyújtása	
18.	A far- és a kétfejű combizom nyújtása	
19.	A négyfejű combizom nyújtása	
20.	A külső és a belső csípőizmok nyújtása	
21.	A külső és a belső csípőizmok dinamikus nyújtása	
22.	A négy- és a kétfejű combizmok dinamikus nyújtása	
23.	Az alkar izmainak nyújtása	

24.	A csípő- és a belső combizmok nyújtása	
		
25.	A belső combizmok nyújtása	
26.	A hát izmainak nyújtása	
27.	A has és a far izmainak nyújtása	
28.	A hát és a far izmainak nyújtása	
29.	A külső csípőizmok és a haránt hasizom nyújtása	

<p>30.</p>	<p>A csípő- és a farizom nyújtása</p>	
		
		
		
<p>31.</p>	<p>A farizom, a kétfejű combizom és a lábszár izmainak nyújtása</p>	
<p>32.</p>	<p>A csípő- és a négyfejű combizom nyújtása</p>	
<p>33.</p>	<p>A hasizom nyújtása</p>	

Forrás: www.figureitfitness.com

A játék

A gyermekek legtermészetesebb tevékenysége a játék és a mozgás. Játékot bárhol, bármivel és bárkivel lehet játszani. Jelentős szerepe van az egészséges testi-lelki fejlődésében, hiszen általa fejlődnek a gyermekek mozgás- és érzékszervei, testi képességei. Hatására fontos személyiségtulajdonságok alakulnak ki, mint például a bátorság, a fegyelmezettség, a kitartás, az együttműködés, az ötletgazdagság, az akarat vagy a leleményesség.

A játékban való részvétel során a gyermek megismeri saját magát, teljesítőképessége határait, képességeit, megtanul a szabályok keretein belül agresszivitásmentesen küzdeni, a sikerek mellett az esetleges kudarcokat is elviselni. A játékot kísérő örömrész a lelki összetevők fejlődését pozitív irányba befolyásolja. *A játék a nevelés egyik legeredményesebb eszköze!*

A játékot eredendően önmagáért, az általa okozott várhatóan pozitív élményért kell kezdeményezni. Edzőkörülmények között viszont feladattá válik, segítségével fejlesztési célok valósíthatók meg. Az elégtelen hozzáállás, ha egy edző azért illeszt programjába játékot, hogy „pihenjenek”, vagy „úgyis fáradtak már”!

A felkészítésben minden játéknak célja kell, hogy legyen! A játékok beilleszthetők az edzés bármelyik részébe, használható a bemelegítés során a keringés fokozására, a fő részben erősítő, gyorsaságot fejlesztő, vagy éppen az állóképességet javító célzattal alkalmazhatók, érdekesebbé, élvezhetőbbé tehetik a foglalkozásokat. Egy edzésen játékra több ízben is sor kerülhet.

A hokisok általános és sportágspecifikus fejlesztő játékeinak gyűjteménye Kovács Katalin-Géczy Gábor *Jégkorongozók komplex fejlesztése játékokkal* (Budapest, 2019) című, a témakört részletesen feldolgozó könyvében található.³¹



³¹ https://drive.google.com/file/d/1w0wCOORT_Ra8OqsGhL6_rP-T05xwLBV0/view

UTÓSZÓ

Könyvünk elsődleges célja az volt, hogy átfogó képet adjuk az U8-U14 korosztály jeges szezonon kívüli és alatti száraz edzései tervezésének, szervezésének, lebonyolításának lehetőségeiről.

Bevezetésként az edzéselméleti kérdéseket taglaltunk. Edzőként nagyon fontos, hogy tisztában legyünk a felkészítés elméleti részével, hiszen az edzőmunka tervezésénél a kívánt hatást csak a fő irányvonalak betartásával érhetjük el. Bármelyik korcsoporttal foglalkozunk bármilyen időszakban, mindig vissza kell csatolnunk az edzéselmülethez!

A továbbiakban a „szárazon” elvégezhető gyakorlatok gyűjteményével alapot adtunk a szakemberek számára edzéseik tervezéséhez. A már ismert eszközökkel – vagy azok nélkül – végezhető feladatokat kiegészítettük a modern kellékekkel végrehajtható gyakorlatokkal. Az edzések tagolása szerint 29 témakörre bontva, közel ezer mozgásos feladat leírásával, és 891 videófelvétel felhasználásával mutatjuk be a motoros képességfejlesztő gyakorlatokat, edzőmódszereket. A feladatok irányának, kartartásának variálásával, valamint karkörzések hozzáadásával a feladatok nem csak színesebbé, hanem hatásukat növelve sokoldalúbban fejlesztőbbé válnak. Egyszerű módszerekkel növelhetjük hatásukat, és a gyerekek számára folyamatos kihívásokkal teli, élvezetes edzéseket tarthatunk. Az általunk összegyűjtött gyakorlatok többsége általánosan és sokoldalúan fejlesztő hatású, kisebb része speciális képességekre van hatással. A jó koordinációs és kondicionális képességekkel rendelkező utánpótláskorú játékosok érhetnek be nemzetközi szinten elismert hokissá. Hosszú távon gondolkodva, az alapok megteremtése, iskolázása az utánpótlásedzők feladata.

Másodlagos célunk a szakemberek figyelmének felkeltése és az ösztönzés volt. A témakörökön belül még számtalan gyakorlat létezik. A felsorolt feladatokat illesszék be felkészülésükbe, a tárgykörbe illő lehetőségeknek nézzenek utána, próbáljanak, akár találjanak ki új mozgásokat! A tanulás kudarcok nélkül nem lehetséges. Amennyiben olyan gyakorlatot alkalmazunk, amely nem vezetett célra, vonjuk le a következtetést és hagyjuk el.

Mellékleteinkben a felkészülés ütemezéséről, az edzések tervezéséről adunk útmutatást.

Gyakorló testnevelő tanárok vagyunk, testnevelés tagozatos iskolában tanítunk, edzői múlttal rendelkezünk. Nagy hangsúlyt fektetünk tanítványaink képzésénél a koordinációs képességeik minél magasabb szintre emelésére. A filmekben szereplő gyermekek mindegyike jelenlegi vagy volt tanítványunk, akik jeleskednek atlétika, labdarúgás, jégkorong és torna sportágakban.

Köszönet illeti Kövér Fannit, Kéri Gerdát, Máhl Fruzsínát, Borzas Liánát, Fejér Bernadett Anitát, Barabás Szilviát, Bedő Rebekát, Horváth Dánielt, Barabás Barnabást, Farkas Martint, Földy Kornélt és Lipót Dánielt, akik a sokszáz felvételen szerepelnek.

Máhl Krisztián
Horváth Arnold

Kedves edző kollégák!

A játékosok fejlődésének garanciája egyrészt az áttalatok tervezett és kivitelezett megfelelő edzőmunka, másrészt a készítő versenyztetés, melyet a szövetség gőzerővel próbál évről évre kialakítani. Ehhez sok régi és még több új információ beszerzésére van szükség, melyhez szerzőtársaimmal együtt próbáltunk egy igen részletes és egyszerűen használható kiadványt a rendelkezésükre bocsátani. A kötetben leírtak megértése és a felkészülésben való gyakorlati használata nagymértékben segítheti a sportolók minőségi felkészítését, ami ugyan egy nagyon bonyolult folyamat, azonban csak ez viheti közelebb versenyzőinket a nemzetközi elit szinthez. Forgassátok és használjátok ezt a könyvet olyan szeretettel és odaadással, mint ahogy azt mi tettük a kiadvány megírásánál.

Dr. Géczy Gábor



MELLÉKLET

A 2020-21-es év felkészülési és versenyzőidőszaka.

HÓNAPOK	Aug.03-Aug.30	Szept.28-Okt.25	Okc.26-Nov.22	Nov.23-Dec.20	Dec.21-Jan.10	Jan.11-Feb.07	Feb.08-Marc.07	Marc.08-Apr.04	Apr.05-Máj.02	Máj.03-Máj.30	Máj.31-Jun.27	Jun.28-Jul.25
Hétek	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52											

Menetrend

Edzőtábor, tábor												
Sportolói Csapattíjélesztés												
Terhelésciklusok, %												
Felmérés-állapolelmzés												
Csapattipítés												
Sportpszicho, edzőnapló, okt												
Megbeszélések												

Események

Edzők	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Felkészülési, alapozó szezon	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Versenyszezon												
Versenyek			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Havi edzés Összesen	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Havi verseny Összesen	0	0	1	1	2	2	1	2	1	0	0	10

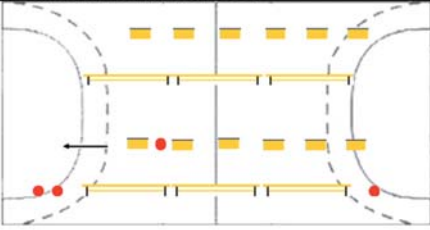
Érőnléti edzés (alpozó edzés)

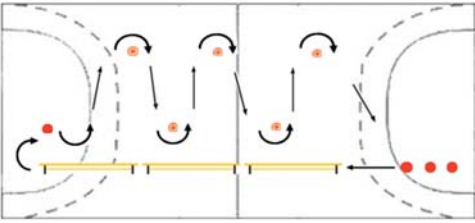
HÓNAPOK	Aug.03-Aug.30	Szept.28-Okt.25	Okc.26-Nov.22	Nov.23-Dec.20	Dec.21-Jan.10	Jan.11-Feb.07	Feb.08-Marc.07	Marc.08-Apr.04	Apr.05-Máj.02	Máj.03-Máj.30	Máj.31-Jun.27	Jun.28-Jul.25
Hétek	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52											
Terhelésciklusok, %												
Alloképesség												
Erő, erő-alképesség												
Gyorsasági, alképesség												
Gyorsasági												
Gyorserő												
Koordináció												
Stabilitás, egyensúly (balansz)												
Havi edzés Összesen	20	20	10	0	0	0	5	10	10	10	10	0


Speciális / Technikai edzés

HÓNAPOK	Aug.03-Aug.30	Szept.28-Okt.25	Okc.26-Nov.22	Nov.23-Dec.20	Dec.21-Jan.10	Jan.11-Feb.07	Feb.08-Marc.07	Marc.08-Apr.04	Apr.05-Máj.02	Máj.03-Máj.30	Máj.31-Jun.27	Jun.28-Jul.25
Hétek	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52											
Terhelésciklusok, %												
Koordináció												
Stabilitás, egyensúly (balansz)												
Alloképesség												
Erő, erő-alképesség												
Gyorsasági, alképesség												
Gyorsasági												
Gyorserő												
Keresszűrész												
Ultratechnika												
Taktika, passz, lövés stb.												
Havi edzés Összesen	0	0	10	20	20	20	15	15	10	10	10	0
Minden edzés Összesen:	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	0

Képesség	Augusztus	Szeptember	Október	November	December	Január	Február	Március	Április	Május	Június	Július
	Feladatok	Feladatok	Feladatok	Feladatok	Feladatok	Feladatok	Feladatok	Feladatok	Feladatok	Feladatok	Feladatok	Feladatok
Állóképesség	Nincs											
Erő, erő- állóképesség	Hosszú futások, lépcsőzés. Alap- szökdelések, ugrások nagy ismétlésszámmal.	Nincs										
Gyorsasági állóképesség	Saját súlyos alapfeladatok nagy ismétlésszámmal. Torna, TRX, fittball, zsámoly, pad, lépcső stb.	Nincs										
Gyorsasági állóképesség	Nincs	Medicinlabda-dobások. Rövidebb részterek magas intenzitás mellett. Gátszökdelések és magasba, mélybe ugrások, lépcsőzés.	Nincs									
Gyorsaság	Nincs											
Gyorsező	Nincs											
Koordináció	Labdás feladatok, ütőkezelés, akadálypálya, szökdelő- és futóiskola, szökdelőlétra és ezek kombinációja.											
Stabilitás, egyensúly (balansz)	Balanszszökőkön végzett feladatok az erősítéssel és a koordinációval kombinálva. Szökdelő- és futóiskolai feladatokkal, pad- és zsámolygyakorlatokkal.											
Korcsolyázás	A korcsolyázás technikájának elsajátítása és gyakorlása egyénilleg és csapat szinten is, pályákon, egyéni és társas feladatokkal.											Nincs
Utótechnika	Jégen és szárazon egyaránt gyakorolva, egész éven keresztül stickhandling, és korcsolyázás közbeni feladatokkal.											
Taktika, passz, lövés jégen stb.	Nincs											A szezon második felében megfelelő feladatokkal, de minimálisan, főként a mérkőzések előtt bekerülhet az edzésprogramba.

Dátum:		Edző:		
U8		Képességfejlesztő száraz edzés		
Csoport:		Időtartam		
Bemelegítés		0:15		
Keringés-fokozás		Általános futó-, futó- és szökdelőiskola-feladatok, edzés előtti keringésfokozó jelleggel: Futások, szökdelések különböző karkörzésekkel, váltakozó irányokkal. Járás közben karkörzések, törzskörzés, törzshajlítás. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal ütemezve.		
Gimnasztika, futóiskola		 <p>A termet előre berendezzük! A feladat végén közösen elpokolunk. A keringésfokozó és bemelegítő részt a szerekon kívül végeztetjük. Majd a csoportot csapatokra osztjuk. Ügyelve arra, hogy egyforma képességű gyerekek legyenek egy-egy csoportban.</p>		
F Ő r é s z	Állóképesség-fokozás köredzés jelleggel.	0:25		
		<p style="text-align: center;">Feladat</p> <p>1. Futás a padon, visszafelé futás a számolyokra lépve, folyamatosan.</p> <p>2. Futás a padon úgy, hogy csak a jobb láb van a padon, visszafelé futás a számolyokra lépve folyamatosan.</p> <p>3. Mint előző, de ellenkező lábbal a padon.</p> <p>4. Négykézlábfutás a padon, a számolyokon, páros lábon szökdelés. Mindig a számolyra is felugorva.</p> <p>5. Nyusziugrás a padon, visszafelé számolyon ugyanaz mint az előző feladatban.</p> <p>6. Hasonfekvésben húzodzkodás a padokon. Vissza séta.</p> <p>7. Két kézzel fogjuk a padot a jobb oldalon helyezkedünk el mellette. Lebegőtámaszon keresztül átugrunk a pad ellenkező oldalára, folyamatosan haladunk előre a számolyoknál, mint előző feladatnál, de bal lábbal.</p> <p>8. Terpeszben helyezkedünk el a pad felett, páros lábbal felugrunk, majd ismét terpeszben leugrunk a padról. Visszafelé jobb lábbal ugrunk fel a számolyra és le.</p> <p>9. Páros lábbal felugrunk a padra, az ellenkező oldalon leugrunk, majd ismét felugrunk és le. Számolyok mellett futás vissza.</p>		
		db/ism.	Kompetencia	
		2 perc munka, fél perc pihenés	Helyes, pontos kivitelezés. Folyamatos aktív feladat-végrehajtás.	
		0:15		
		Játék	<p style="text-align: center;">Feladat</p> <p>Szerezd meg és passzolj!</p> <p>Cél: A gyors átadás gyakorlása. A két-két fős csapatokból egy-egy játékos kb. 1-1 méterre áll a labdától/korongtól. Kiindulól helyzetben egy-egy játékos Szerezd meg! Játékot játszik. Miután az egyik játékos megszerezte a labdát/korongot, egyből passzolinia kell a társának, aki megpróbálja hazavinni, azaz pontot szerezni. Győztes: Az a páros, amelyik úgy tudta többször hazavinni a labdát/korongot, hogy az ellenfél játékosai nem tudták megérinteni vagy szerelni.</p>	
		db/ism.	Kompetencia	
			Gyorsaság, reakció	
		Levezetés	0:05	Nyújtás, stretching, edzés értékelése.
	Edzésidő:	1:00		

Dátum:		Edző:			
U8		Képességfejlesztő száraz edzés			
Csoport:		Időtartam			
		Feladat			
Bemelegítés	Keringés-fokozás	0:15	Általános futó-, futó- és szökdelőiskola-feladatok, edzés előtti keringésfokozó jelleggel: Futások, szökdelések különböző karkörzésekkel, váltakozó irányokkal. Járás közben karkörzések, törzskörzés, törzshajlítás. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal ütemezve.		
	Gimnasztika, futóiskola				
Fő rész	Állóképesség-fokozás köredzés jelleggel.	0:20		<p>A termet előre berendezzük! A feladat végén közösen elpakolunk. A keringésfokozó és bemelegítő részt a szerekén kívül végeztetjük. Majd a csoportot csapatokra osztjuk. Ügyelve arra, hogy egyforma képességű gyerekek legyenek egy-egy csoportban.</p>	
			Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Futás a padon, visszafelé szlalomfutás.	2 perc munka, fél perc pihenés	Helyes, pontos kivitelezés. Folyamatos aktív feladat-végrehajtás.
			2. Terpeszben futás a pad felett, visszafelé szlalomfutás.		
			3. Bal láb a padon, jobb mellette, vissza a bóják között hátrafelé futás.		
			4. Mint előző, ellenkezőleg		
			5. Páros lábbal leugrás és ellenkező oldalon leugrás folyamatos haladással. Vissza szlalomfutás bójaérintéssel.		
			6. Padon négykézlábfutás, vissza jobb, majd forduló után bal lábon szökdelésszlalom.		
			7. Padon nyusziugrás, vissza magas térdemeléssel futás szlalomban.		
			8. Padon vetődés lebegőtámaszon keresztül, vissza sarokemeléssel szlalom.		
Játék	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		PÁROS FOGÓ		Gyorsaság, reakció	
Mindenki választ magának egy párt. A párok felsorakoznak egymással szemben a két sárga oldalvonalon. A induló helyzetben egy vonal mögött áll (állórajt). B előlről közelít A-hoz, megérinti egyik lábával az A előtti kék vonalat, megfordul (fél fordulattal) és elfut. A üldözi B-t.					
Játék	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		Szerezd meg és vidd haza!		Gyorsaság, reakció	
Cél: A reakcióidő fejlesztése, a támadás megindulási lehetőségének felismerése. A párok tagjai egymással szemben, kb. 1,5-2 méter távolságra állnak fel. Közöttük egy labda/korong (a bot tolla a talajon, kb. 1 méter távolságra a labdától/korongtól). Jelre kell a labdát/korongot megszerezni és elvinni egy előre kijelölt ponthoz a (labda/korong nélküli) társ érintése nélkül. Győztes: Az a játékos, akinek többször sikerül elvinni a labdát/korongot.					
Levezetés	0:05	Nyújtás, stretching, edzés értékelése.			
Edzésidő:	1:00				

Dátum:		Edző:			
U8		Képességfejlesztő száraz edzés			
Csoport:		Időtartam	Feladat		
Bemelegítés	Keringés-fokozás	0:05	400-500 m futás		
	Gimnasztika	0:10	Általános gimnasztikai feladatok: Kar- és törzskörzések, törzshajlítások. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal ütemezve.		
F ő r é s z	Futóiskola	0:05	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Futás páros karkörzéssel előre.	Minden feladatot visszafelé is, de ellenkezőleg.	Maximálisan kivitelezett pontos mozgás jó ritmussal.
			2. Futás malomkörzéssel előre.		
			3. Futás hátra, karkörzéssel előre.		
			4. Sarokemeléssel futás.		
			5. Magas térdemeléssel futás.		
	6. Oldalazó futás keresztlépéssel.				
	Szökdelőiskola	0:05	Feladat	db/ism.	kompetencia
			1. Galoppszökdelés jobb láb elől, karkörzéssel előre.	Minden feladatot visszafelé is, de ellenkezőleg.	Maximálisan kivitelezett pontos mozgás jó ritmussal.
			2. Galoppszökdelés oldalirányba.		
			3. Keresztező szökdelés előrehaladással.		
			4. Szökdelés páros lábbal, nyújtott térdel bokából, a talp első részén.		
5. Indiánszökdelés.					
Állóképességfejlesztés futófeladatokkal	0:15	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		 <p>Váltóverseny 60 m-en. Csapatokat alkotunk, maximum 6 fő és párosan legyenek. Ha egy csapat páratlan, akkor ott valaki 2x fut. A csapatokat két csoportra osztjuk. A csoportok felállnak egymással szemben. Rajtjelre az első, akinél egy váltóbot van, átfut szembe a csapattársához és átadja neki, és beáll a sor végére. Aki kapta a váltóbotot az átvétel után fut a túloldali társához. A feladat addig tart, míg újra a kezdők vannak az első helyen. A következő versenyben kétszer kell mindenkinek futni. Ezután</p>	Amennyi kört meg lehet tenni.	Maximális sebességű futás.	
Játék	0:15	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		<p>Szembe babám, szembe!</p> <p>Cél: A támadó és a védekező mozgás gyakorlása technikai elemmel nehezítve. A párok egymás mögött állnak fel, az elől lévő játékos labdát/korongot vezet. A hátul álló játékos megpróbál társával szembekerülni, és elhalászni/megszerezni a labdát/korongot.</p> <p>Győztes: Aki meghatározott idő alatt többször szerezte meg a párja labdáját/korongját.</p>	Amennyi kör belefér.	Gyorsaság, reakció	
Levezetés	0:05	Nyújtás, stretching, edzés értékelése.			
Edzésidő:	1:00				

Dátum:		Edző:			
U8		Képességfejlesztő, jeges edzéssel együtt szervezett száraz foglalkozás			
Csoport:		Időtartam	Feladat		
Bemelegítés	Keringés-fokozás	0:05	400-500 m futás		
	Gimnasztika	0:10	Általános gimnasztikai feladatok: Kar- és törzskörzések, törzshajlítások. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal ütemezve.		
F ő r é s z	Futóiskola	0:05	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Futás páros karkörzéssel előre.	Minden feladatot visszafelé is, de ellenkezőleg.	Maximálisan kivitelezett pontos mozgás jó ritmussal.
			2. Futás malomkörzéssel előre.		
			3. Futás hátra, karkörzéssel előre.		
			4. Sarokemeléssel futás.		
			5. Magas térdemeléssel futás.		
	6. Oldalazó futás keresztlépéssel.				
	Szökdelőiskola	0:05	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Galoppszökdelés, jobb láb elől, karkörzéssel előre.	Minden feladatot vissza felé is, de ellenkezőleg.	Maximálisan kivitelezett, pontos mozgás jó ritmussal.
			2. Galoppszökdelés oldalirányba.		
			3. Keresztező szökdelés előrehaladással.		
			4. Szökdelés páros lábbal, nyújtott térddel bokából, a talp első részén.		
5. Indiánszökdelés.					
Jeges edzés	0:20	Öltözés			
	0:50	Külön tervezve			
	0:10	Öltözés			
A jeges edzést követő száraz foglalkozást két csoportban végezzük. Az egyes csoport erősítő, míg a második ütőkezelés-feladatokat végez. Félidőben cserél a két csoport.					
Ütőkezelés minden feladat 1,5 perc, 30 mp pihenő.	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		1. Alapfeladat.	1 kör	Pontos kivitelezés.	
		2. Alapfeladat kiengedve tenyeres-fonák 1.			
		3. Alap feladat kiengedve tenyeres-fonák 2.			
		4. Behúzás tollhegygel.			
5. Dekázás.					
Erősítő blokk köredzés jelleggel. Minden feladat egymás után, 3 kör, 1 perc pihenővel.	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		1. Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás.	3x10 db	Szabályos, jó tartással végzett feladat-végrehajtás.	
		2. Hasprés különböző lábtartásokkal. (Mindkét láb nyújtva a levegőben, csak jobb láb nyújtva a levegőben.)	3x20 db		
3. Hasonfekvésben törzsemelés. Helyzetet megtartva kar-és lábterpesztés, majd zárás. Leeresztés kiindulóhelyzetbe.	3x20 db				
Levezetés	0:05	Nyújtás, stretching, edzés értékelése.			
Edzésidő:	2:10				

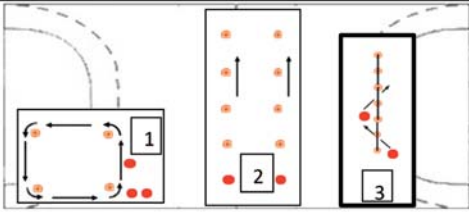
Dátum:		Edző:			
U8		Képességfejlesztő, jeges edzéssel együtt szervezett száraz foglalkozás			
Csoport:		Időtartam	Feladat		
Bemelegítés	Keringés-fokozás	0:10	Általános futó-, futó- és szökdelőiskola-feladatok, edzés előtti keringésfokozó jelleggel: Futások, szökdelések különböző karkörzésekkel, váltakozó irányokkal. Járás közben kar- és törzskörzés, törzshajlítás. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal ütemezve.		
	Gimnasztika, futóiskola				
Fő rész	Állóképességi edzés, szökdelő feladatokkal.	0:15	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Váltott lábon szökdelés ütő felett.	3x30 db	Jó ritmusú, szabályos végrehajtás, ütemtartás.
			2. Páros lábon szökdelés ütő felett balra-jobbra.	3x20 db	
	3. Taposó futás ütő mellett, kettő lépés után átlépés ellenkező oldalra, majd két lépés után vissza.	3x20 db			
	Ütőkezelés, minden feladat 1,5 perc, 30 mp pihenő.	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Alapfeladat.	1 kör	Pontos kivitelezés.
			2. Alapfeladat kiengedve tenyeres-fonák 1.		
			3. Alapfeladat kiengedve tenyeres-fonák 2.		
			4. Behúzás tollhegygel.		
	5. Dekázás.				
Jeges edzés	0:20	Öltözés			
	0:50	Külön tervezve			
	0:10	Öltözés			
A jeges edzés követő száraz foglalkozást két csoportban végezzük. Az egyes csoport erősítő, míg a második ütőkezelés-feladatokat végez. Félidőben cserél a két csoport.					
Állóképesség-fokozás köredzés jelleggel. Minden feladat egymás után, 3 kör, fél perc pihenővel.	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		1. Páros lábon szökdelés karkörzéssel előre és hátra.	3x10 db	Jó ritmusú, szabályos szökdelés, lábujjhegyen.	
		2. Páros lábon szökdelés levegőben, lábterpesztéssel.	3x10 db		
3. Páros jobb, páros bal lábon szökdelés térdfelhúzással.	3x10 db				
Erősítő blokk köredzés jelleggel. Minden feladat egymás után, 2 kör, 1,5 perc pihenővel.	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		1. Fekvőtámaszban bal-, majd jobb kézzel labdavezetés.	2x10 db	Szabályos, jó tartással végzett feladatvégrehajtás.	
		2. Hasprés különböző lábtartásokkal. (Mindkét láb nyújtva a levegőben, csak jobb láb nyújtva a levegőben.)	2x20 db		
3. Hasonfekvésben ellentétes kar- és lábemelés, nyújtott karral és lábbal.	2x20 db				
Levezetés	0:05	Nyújtás, stretching, edzés értékelése.			
Edzésidő:	2:20				

U8-10 Taktikai alapok		
Alaptaktikai elemek U8-ban		
Játék	Védekezés	Támadás
<ul style="list-style-type: none"> • Az 1-1 elleni játék alapjai 	<ul style="list-style-type: none"> • Maradjon a védekező oldalon • Maradjon a támadó és kapus vonala között 	
Alaptaktikai elemek U10-ben		
A támadás technikai alapjai		
Védekező harmad	Középső harmad	Támadó harmad
<ul style="list-style-type: none"> • Lefordulások • Belőtt korong kihozatala (alakok) • Indítás szélre • Indítás középre 	<ul style="list-style-type: none"> • Keresztezés, hátrahagyás • Keresztezés • Kényszerítő • Legeklől lévő játékos indítása 	<ul style="list-style-type: none"> • Befordulás védő mellett • Kapu elé bekorcsolyázás közepén • Lefordulás • Kapu mögött befordulás
Védekező technika, taktikai alapok		
<ul style="list-style-type: none"> • Ívben megtámadás • Űtő aktív használata, ütővel terelés • megfelelő távolság megtartása <ul style="list-style-type: none"> • belső, külső váll helyzete • F1-F2-F3-D1-D2 feladatai • Védekező harmadban a védekező felállás alapjai <ul style="list-style-type: none"> • Védekező felállás átváltása 		

U10 Száraz felkészítés		
Általános képességfejlesztés		
Erő		
Saját súlyos erőfejlesztés	Utánzó járások	Padon, akadálypályákon
<ul style="list-style-type: none"> • Fekvőtámaszban karhajlítás fájta • Törzsemelések • Felülések • Hasprés • Szökdelő feladatok 	<ul style="list-style-type: none"> • Pókjárás • Négykézláb • Fókamászás • Kommandós mászás • Nyuszigrás • Békaugrás • Sánta róka 	<ul style="list-style-type: none"> • Utánzó járások mászások padon • Vetődés egy, és kétlábról elugorva • Futófeladatok padokon • Szökdelőfeladatok padokon • Akadály pályák, amiben futó szökdelő, és utánzó feladatok vannak. • Játékos erőfejlesztés (külön oldalon)
Állóképesség	Gyorsaság	Hajlékonyság
<ul style="list-style-type: none"> • Aerob hosszú futások 8-12 p • Játékok állóképességre (külön oldalon) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint 20-30 m, rajtfeladatok • Játékok gyorsaságra (külön oldalon) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bemelegítés: gimnasztika • Levezetés: stretching alapfeladatok
Koordinációfejlesztés		
Általános		
Atlétikai	Labdás	Gimnasztika, torna
<ul style="list-style-type: none"> • Futóiskola (karkörzésekkel előre-hátra, karkereszteléssel) o Sarokemeléssel futás o Térdemeléssel futás o Keresztelő futások o Oldalazó futás • Szökdelőiskola (haladással, helyben) o Páros lábon szökdelés o Egy lábon szökdelés o Galoppszökdelés o Indiánszökdelés o Terpesz-zár szökdelések o Guggolásból felugrás o Szökdelések fordulatokkal 	<ul style="list-style-type: none"> • Labdás gyakorlatok o Kézzeel labda fálhoz passz o Kézzeel labdalepattintás, elkapás fordulatokkal o Lábbal labdagurítások földön mindkét lábbal • Labdavezetések o Kézzeel helyben, mindkét kézzel és váltva is. o Kézzeel haladással különböző irányokba, mindkét kézzel, és váltva is. o Kézzeel haladás közben különböző irányokba fordulatokkal mindkét kézzel o Lábbal helyben két láb közt (tiki-taki) o Lábbal mozgás közben (tiki-taki) o Mindkét lábbal mozgás közben különböző irányokba 	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasztika alapok (vezényelt, bemutatott, irányok, helyes testtartás!) • Utánzó járások (minden irányban): o Pókjárás o Négykézláb o Fókamászás o Kommandós mászás o Nyuszigrás o Békaugrás o Sánta róka • Ugrókötélhajtás előre és hátra páros lábbal
Sportágspecifikus		
<ul style="list-style-type: none"> • Stichandling (a jeges feladatoknak megfelelően, azokat előkészíteni) o Helyben korong- vagy labavezetés o Mozgás közben korong- vagy labdavezetés, haladással különböző irányokba o Helyben bóják körül korong- vagy labdavezetés o Mozgás közben bóják körül korong- vagy labdavezetés, haladással különböző irányokba o Passz gyakorlása o Húzott lövések löpadon o Emelt lövés löpadon o Csukló lövés löpadon o Cselezés 		

U10 korcsolyázás gyakorlatai		
Folyamatosan ismételve éveken át!	Első évben	Második évben
Élgyakorlatok: <i>Amit előre, azt rögtön hátra is (A sorrend fontos)</i> <ul style="list-style-type: none"> • U8 élgyakorlatok tökéletesítése • Egy lábon szalám előre-hátra • Csúszás mint egy tank • Akadálypálya, párosával • Gyors lábgyakorlatok • 1 lábon úton átugrás 	Előre és hátra keresztlépés, koszorúzás	
	• Koszorúzás körökön előre és hátra	• 2-2 keresztlépés jobbra-balra
	Rajtolás	
	• Keresztlépéssel rajt	• Hátra keresztlépéssel rajt
Fékezés, megállás		
Előrekorcsolyázás <ul style="list-style-type: none"> • U8-ban tanultak ismétlése • Korcsolyázó mozgás minőségi, kis sebességű végrehajtása • Megfelelő gyakorlatok a teljes sebességgel való korcsolyázáshoz • Karmunka tökéletesítése 	<ul style="list-style-type: none"> • U8-ban tanultak ismétlése • Fékezés páros lábbal, hokilék fejlesztése 	• Fék 1 lábon és V-rajt
	Fordulatok	
Kanyarodás <ul style="list-style-type: none"> • Kanyarodás 1 lábon, külső és belső élen • Hokikanyar • Hokikanyar 8-ban • Hátrakanyarodás • Fékanyar 	• Fél- és teljes fordulatok	<ul style="list-style-type: none"> • Belső élen kanyarodás • Koszorúzás körön, fél kör előre és hátra
	Irányváltás előre korcsolyázásból hátrakorcsolyázásba	
	<ul style="list-style-type: none"> • Átváltás előre koriból hátra koriba • Átváltás a sebesség megtartásával <p style="text-align: center;">Fontos gyakorlat ez előre hátrakorcsolyázáshoz és átváltásokhoz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Átváltás sebességvesztéssel (befékezéssel)
Hátrakorcsolyázás <ul style="list-style-type: none"> • Hátra C vágás bal és jobb lábon • Egy lábon hátracsúszás 	Hullámvonalban korcsolyázás a pályán hosszan, sarokból indulva, a pálya tengelyéig	
	<ul style="list-style-type: none"> • Előre • Hátra 	• Háttal befordulás két keresztlépéssel

U10 Ütőkezelés, passzolás és lövés	
Első évben	Második évben
Mozgás közbeni korongvezetés	
<ul style="list-style-type: none"> • Korongvezetés csak tenyeres, csak fonák hullámvonalban • 8-ban korongvezetés előre és hátra • Behúzás ütő végével elől és oldalt • Alsó kéz csúszik, két kéz az ütőn, korong szélesen • Korong felvétele és dekázás 	<ul style="list-style-type: none"> • Fonákra egy kézbe kiengedés 1-2-3 ütemben • Tenyeresre két kézzel kiengedés 1-2-3 ütemben • Előző két feladat egyben. Fonák egy kéz tenyeres két kéz kiengedés közötté két rövid korongérintés 1-2-3 ütemben
Mozgás közben passzolás és levétel	
<ul style="list-style-type: none"> • Tenyeres és fonák • Emelt passz alányeséssel • Palámpassz • Párosával passzolás 	<ul style="list-style-type: none"> • Kettős keresztelés, elől, hátul passzal • Hármás keresztelés elől, hátul passzal • Visszapassz (dupla) • Give and go • Levétel koresolyával • Erős passz levétele fonákkal
Lövések	
<ul style="list-style-type: none"> • Húzott lövés tenyeresen, laposan és emelve • Húzott lövés fonákkal, laposan és emelve • Csuklólövés elkezdése • Kapura emelés, alányesés 	<ul style="list-style-type: none"> • Kanálzás • Lövés ütem nélkül test elől (rákésztülés nélkül) • Bekérés, takarás tanítása
Egyéni támadó képességek. Cselezés	
9 csel ismerete, gyakorlati végrehajtása	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Egyszerű és dupla testcel 2. Ütőcsel, passzcsel 3. Ütő alatti csel. A koresolya ütő háromszög támadása o Ütő alatt, tenyeresről fonákra és ellenkezőleg is o Ütő és láb között 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Behúzott csel, tenyeres és fonák 5. Lövésrel 6. Fékcsel 7. Fakanákcselel 8. Banham-csel-lefordulás 9. Láb között áthúzás
<ul style="list-style-type: none"> • Korongtartás és cselezés oktatása, a kettő közötti különbség • Korong tartása, fedezése • Befordulás a hátvéd mellett 	<ul style="list-style-type: none"> • Lefordulás palánk felé fékkanyarral • Kapu elé betörés sarokból • Kapu mögül befordulás • Korong felvétele Lacrosse

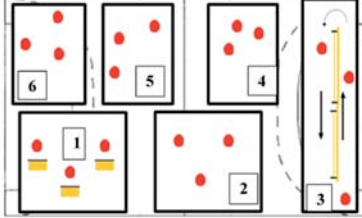
Dátum:		Edző:			
U10		Képességfejlesztő száraz edzés			
Csoport:		Időtartam			
		Feladat			
Bemelegítés	Keringés-fokozás	0:15	Általános futó-, futó- és szökdelőiskola-feladatok, edzés előtti keringésfokozó jelleggel: Futások, szökdelések különböző karkörzésekkel, váltakozó irányokkal. Járás közben kar-, törzskörzés és törzshajlítás. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal ütemezve.		
	Gimnasztika, futóiskola				
F Ő R É S Z	Futó- és szökdelő-feladatok, láberő és gyorsaság fejlesztése.	0:20		<p>A termet előre berendezzük! A feladat végén közösen elpakolunk. A keringésfokozó és bemelegítő részt a szerekon kívül végeztetjük. Majd a csoportot csapatokra osztjuk. Ügyelve arra, hogy egyforma képességű gyerekek legyenek egy-egy csoportban és párban.</p>	
			Feladat	db/ism.	Kompetencia
			<p>1. Futás a négy bója körül, először előre azután oldalazva jégkorong alapállásban, majd hátra és végül oldalazva alapállással.</p> <p>2. Futófeladatok versenyezve csak előre, a feladatok rajthelyzetét váltogassuk pl. különböző testhelyzetekből, vagy feladatok elvégzése után, mint guggolásból felugrás.</p> <ul style="list-style-type: none"> Futás a bóják megkerülésével Futás szalamban Oldalazó futás 	Minden állomás 6-6 perc. A feladatokból minél többet kell elvégezni pihenővel. Ez időben ismertette a következő feladatot.	Helyes, pontos kivitelezés. Folyamatos aktív feladat-végrehajtás
			<p>3. Szökdelések a bójásor felett oldalazva előrehaladással.</p> <ul style="list-style-type: none"> Páros lábon szökdelés Páros lábon kis terpeszben hajlított térdekkel Egy lábás szökdelés 		
	Erősítés	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			Fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás.	3x10 db	Szabályos kivitelezés.
			Hanyatt fekvésből felülés magastartásban tartott kézzel.	3x15 db	
			Hasonfekvésben törzsemelés tarkóra tartott kézzel törzsfordítással.	3x20 db	
	Játék	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			<p>Szembe babám, szembe!</p> <p>Cél: A támadó és a védekező mozgás gyakorlása technikai elemmel nehezítve. A párok egymás mögött állnak fel, az elől lévő játékos labdát/korongot vezet. A hátul álló játékos megpróbál társával szembe kerülni, és elhalászni/megszerezni a labdát/korongot.</p> <p>Győztes: Aki meghatározott idő alatt többször szerezte meg a párja labdáját/korongját.</p>		Gyorsaság, reakció
Levezetés		0:05	Nyújtás, stretching, edzés értékelése.		
Edzésidő:		1:00			

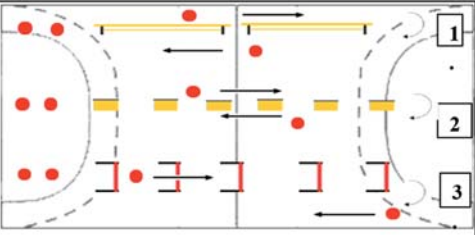
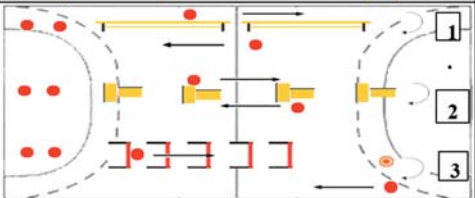
Dátum:		Edző:			
U10		Képességfejlesztő száraz edzés			
Csoport:		Időtartam			
		Feladat			
Bemelegítés	Keringés-fokozás	0:15	Általános futó-, futó- és szökdelőiskola-feladatok, edzés előtti keringésfokozó jelleggel: Futások, szökdelések különböző karkörzésekkel, váltakozó irányokkal. Járás közben kar-, törzskörzés és törzshajlítás. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal ütemezve.		
	Gimnasztika, futóiskola				
Fő rész	Állóképesség-fokozás köredzés jelleggel.	0:20		<p>A termet előre berendezzük! A feladat végén közösen elpakolunk. A keringésfokozó és bemelegítő részt a szereken kívül végeztetjük. Majd a csoportot csapatokra osztjuk. Ügyelve arra, hogy egyforma képességű gyerekek legyenek egy-egy csoportban.</p>	
			Feladat	db/ism.	Kompetencia
			Köredzésfeladatok 6 db állomáson, ahol a feladatok jellege állóképesség-fokozó szökdelő, illetve erősítő hatású.	2 perc munka, fél perc pihenés	Helyes, pontos kivitelezés. Folyamatos aktív feladatvégrehajítás.
			1. Zsámolyon szökdelés páros lábbal fel és le. 50 db.		
			2. Karhajlítás. 20 db		
			3. Harántterpeszben szökdelés. 50 db		
			4. Felülés, hajlított térdrel, talp a földön. 30 db		
	5. Négyütemű fekvőtámasz. 20 db				
	6. Törzs- és lábemelés hasonfekvésben. 40 db				
	Játék	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia
		PÁROS FOGÓ		Gyorsaság, reakció	
		Mindenki választ magának egy párt. A párok felsorakoznak egymással szemben a két sárga oldalvonalon. A induló helyzetben egy vonal mögött áll (állórajt). B előlről közelít A-hoz, megérinti egyik lábával az A előtti kék vonalat, megfordul (félfordulattal) és elfut. A üldözi B-t.			
Játék	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		Szerezd meg!		Gyorsaság, reakció	
		Cél: A reakcióidő fejlesztése, harc a szabad labdáért/korongért. A pár tagjai egymás mögött állnak fel, kb. 1-1,5 méter távolságra. Az elől álló játékos terpeszállásban csak előrenézhet. A hátul álló játékos kezében labda/korong, és bármely pillanatban a társa lábai között előrejuttatja azt. Miután elgurította a labdát/csúsztatta a korongot, indulhat a verseny. Győztes: Aki megszerezte a guruló labdát vagy a csúszó korongot.			
Levezetés	0:05	Nyújtás, stretching, edzés értékelése.			
Edzésidő:	1:00				

Dátum:		Edző:			
U10		Képességfejlesztő száraz edzés			
Csoport:		Időtartam	Feladat		
Bemelegítés	Keringés-fokozás	0:05	400-500 m futás		
	Gimnasztika	0:10	Általános gimnasztikai feladatok: Kar- és törzskörzések, törzshajlítások. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal ütemezve.		
Fő rész	Futóiskola	0:05	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Sarokemeléssel futás.	Minden feladatot visszafelé is, de ellenkezőleg	Maximálisan kivitelezett pontos mozgás jó ritmussal.
			2. Sarokemeléssel futás oldalazva.		
			3. Sarokemeléssel futás hátra.		
			4. Sarokemeléssel futás malomkörzéssel előre.		
			5. Magas térdemeléssel futás.		
	6. Magas térdemeléssel futás oldalazva.				
	Szökdelőiskola	0:05	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Galoppszökdelés, jobb láb elől, karkörzéssel előre.	Minden feladatot visszafelé is, de ellenkezőleg	Maximálisan kivitelezett pontos mozgás jó ritmussal.
			2. Galoppszökdelés oldalirányba.		
			3. Keresztező szökdelés előrehaladással.		
			4. Indiánszökdelés.		
5. Indiánszökdelés páros karlendítéssel.					
6. Páros lábon szökdelés sarokfelkapással.					
Állóképességfejlesztés, dombrafutás erősítéssel.	0:20	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		A csapatot párokba osztjuk. Kijelölünk a dombon egy kb. 100 m hosszú szakaszt, megjelöljük a rajthelyet és a célt. A párok egymással versenyezve futnak fel a dombra és visszasetálnak. 4 hossz futást követően erősítő feladatokat kell végezniük, folyamatos munkavégzéssel.	3 kör mindenből	Maximális sebességű futás. Szabályos erősítő feladatok.	
		Feladat	db/ism.		
		Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás.	10 db		
		Hasprés különböző lábtartásokkal. (Mindkét láb nyújtva a levegőben, csak jobb láb nyújtva a levegőben.)	10 db		
Hasonfekvésben törzsemelés. Helyzetet megtartva kar- és lábterpesztés, majd zárás. Leeresztés kiindulóhelyzetbe.	10 db				
Játék	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		Szerezd meg és vidd haza!	Gyorsaság, reakció		
		Cél: A reakcióidő fejlesztése, a támadás megindulási lehetőségének felismerése. A párok tagjai egymással szemben, kb. 1,5-2 méter távolságra állnak fel. Közöttük egy labda/korong (a bot tolla a talajon, kb. 1 méter távolságra a labdától/korongtól). Jelre kell a labdát/korongot megszerezni és elvinni egy előre kijelölt ponthoz a (labda/korong nélküli) társ érintése nélkül. Győztes: Az a játékos, akinek többször sikerül elvinni a labdát/korongot.			
Levezetés	0:05	Nyújtás, stretching, edzés értékelése.			
Edzésidő:	1:00				

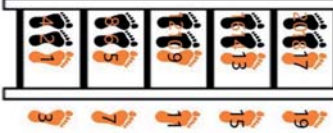
Dátum:		Edző:			
U10		Képességefejlesztő, jeges edzéssel együtt szervezett száraz foglalkozás			
Csoport:		Időtartam	Feladat		
Bemelegítés	Kéringés-fokozás	0:05	400-500 m futás		
	Gimnasztika	0:10	Általános gimnasztikai feladatok: Kar- és törzskörzések, törzshajlítások. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal ütemezve.		
F ő r é s z	Futóiskola	0:05	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Sarokemeléssel futás.	Minden feladatot visszafelé is, de ellenkezőleg	Maximálisan kivitelezett pontos mozgás jó ritmussal
			2. Sarokemeléssel futás oldalazva.		
			3. Sarokemeléssel futás hátra.		
			4. Sarokemeléssel futás malomkörzéssel előre.		
			5. Magas térdemeléssel futás.		
	6. Magas térdemeléssel futás oldalazva.				
	Szökdelőiskola	0:05	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Galoppszökdelés, jobb láb elől, karkörzéssel előre.	Minden feladatot visszafelé is, de ellenkezőleg	Maximálisan kivitelezett pontos mozgás jó ritmussal
			2. Galoppszökdelés oldalirányba.		
			3. Keresztező szökdelés előrehaladással.		
			4. Indiánszökdelés.		
			5. Indiánszökdelés páros karlendítéssel.		
	6. Páros lábon szökdelés sarokfelkapással.				
	Jeges edzés	0:20	Öltözés		
0:50		Külön tervezve			
0:10		Öltözés			
A jeges edzést követő száraz foglalkozást két csoportban végezzük. Az egyes csoport erősítő, míg a második ütőkezelés-feladatokat végez. Féllidőben cserél a két csoport.					
Ütőkezelés minden feladat 1,5 perc, 30 mp pihenő.	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		1. Alapfeladat.	1 kör	Pontos kivitelezés	
		2. Alapfeladat kiengedve tenyeres-fonák 1.			
		3. Alapfeladat kiengedve tenyeres-fonák 2.			
		4. Behúzás tollhegygel.			
		5. Dekázás.			
Erősítő blokk köredzés jelleggel. Minden feladat egymás után, 3 kör, 1 perc pihenővel.	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		1. Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás, a leeresztett helyzetet két ütemben megtartva.	3x10 db	Szabályos, jó tartással végzett feladat-végrehajtás	
		2. Nyújtott ülés alkartámasszal. Lábemelés és fektetett nyolcas rajzolása levegőben. Lábak leeresztése kiindulóhelyzetbe.	3x20 db		
		3. Hasonfekvésben törzsemelés. Helyzetet megtartva kar- és lábterpesztés, majd zárás. Leeresztés kiindulóhelyzetbe.	3x20 db		
Levezetés	0:05	Nyújtás, stretching, edzés értékelése.			
Edzésidő:	2:10				

Dátum:		Edző:			
U10		Képességfejlesztő, jeges edzéssel együtt szervezett száraz foglalkozás			
Csoport:		Időtartam	Feladat		
Bemelegítés	Keringés-fokozás	0:05	400-500 m futás		
	Gimnasztika	0:10	Általános gimnasztikai feladatok: Kar- és törzskörzések, törzshajlítások. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal ütemezve.		
F ő r é s z	Gyorsaság-fejlesztés	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			30 m-es repülőfutás 10 m gyorsítás 10 m sebességtartás 10 m laza kiengedéssel lassítás	6 db	Jó ritmusú, szabályos végrehajtás, ütemtartás.
	Ütőkezelés, minden feladat 1,5 perc, 30 mp pihenő.	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Alapfeladat.	1 kör	Pontos kivitelezés.
			2. Alapfeladat kiengedve tenyeres-fonák 1.		
			3. Alapfeladat kiengedve tenyeres-fonák 2.		
			4. Behúzás tollhegygel.		
	5. Dekázás.				
	Jeges edzés	0:20	Öltözés		
		0:50	Külön tervezve		
0:10		Öltözés			
A jeges edzést követő száraz foglalkozást két csoportban végezzük. Az egyes csoport erősítő, míg a második ütőkezelés-feladatokat végez. Félidőben cserél a két csoport.					
Állóképesség-fokozás köredzés jelleggel. Minden feladat egymás után, 3 kör, fél perc pihenővel.	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		1. Guggolásból felugrás.	3x10 db	Jó ritmusú, szabályos szökdelés lábujjhegyen.	
		2. Páros lábon szökdelés, levegőben lábterpesztéssel.	3x10 db		
	3. Páros-jobb, páros-bal lábon szökdelés térdfelhúzással.	3x10 db			
Erősítő blokk köredzés jelleggel. Minden feladat egymás után, 2 kör, 1,5 perc pihenővel.	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		1. Fekvőtámaszban ellentétes kar- és lábemelés, a helyzetet kitarva két ütemben.	2x10 db	Szabályos, jó tartással végzett feladatvégrehajtás.	
		2. Hasprés különböző lábtartásokkal. (Mindkét láb nyújtva a levegőben, csak jobb láb nyújtva a levegőben.)	2x20 db		
3. Hasonfekvésben ellentétes kar- és lábemelés, nyújtott karral és lábbal.	2x20 db				
Levezetés	0:05	Nyújtás, stretching, edzés értékelése.			
Edzésidő:	2:20				

Dátum:		Edző:			
U12		Képességfejlesztő száraz edzés			
Csoport:		Időtartam	Feladat		
Bemelegítés	Keringés-fokozás	0:20	<p>Általános futó-, futó- és szökdelőiskola-feladatok, edzés előtti keringésfokozó jelleggel: Futások, szökdelések különböző karkörzésekkel, váltakozó irányokkal. Járás közben kar- és törzskörzés, törzshajlítás. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal ütemezve.</p>		
	Gimnasztika, futóiskola				
F ő r é s z	Futó- és szökdelő-feladatok, láberő és gyorsaság fejlesztése.	0:30		<p>A termet előre berendezzük! A feladat végén közösen elpakolunk. A keringésfokozó és bemelegítő részt a szerekon kívül végeztetjük. Majd a csoportot csapatokra osztjuk. Ügyelve arra, hogy egyforma képességű gyerekek legyenek egy-egy csoportban és párban.</p>	
			Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Zsámolyokra fel- és leszökdelés páros lábbal 1p-ig.	A feladatokból legalább 4 kört kell teljesíteni!	Helyes, pontos kivitelezés. Folyamatos aktív feladat-végrehajtás
			2. Fekvőtámasz, karhajlítás-nyújtás. 20 db.		
			3. Tornapadon terpeszből felugrás zárt lábra, majd ismét terpeszbe érkezés, a pad a lábak között. Folyamatos előrehaladással 1p-ig.		
			4. Hanyatt fekvés, térdek felhúzva, talpak a földön, karok tarkón. Felülés. 20 db		
	5. Négyütemű fekvőtámasz. 20 db				
	6. Bordásfalon mellső függés. Láb és törzs emelése lassú visszaengedéssel. 20 db				
	Medicin-labda-dobás	0:20	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			Földről előre kétkezes.	10 db 2x	Dinamikus, jó kivitelezés.
Földről hátra kétkezes.			10 db 2x		
Melltől lökés guggolásból felugrással.	10 db 2x				
Játék	0:15	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		<p>Szerezd meg és vidd haza!</p> <p>Cél: A reakcióidő fejlesztése, a támadás megindulási lehetőségének felismerése. A párok tagjai egymással szemben, kb. 1,5-2 méter távolságra állnak fel. Közöttük egy labda/korong (a bot tolla a talajon, kb. 1 méter távolságra a labdától/korongtól). Jelre kell a labdát/korongot megszerezni és elvinni egy előre kijelölt ponthoz (a labda/korong nélküli) társ érintése nélkül. Győztes: Az a játékos, akinek többször sikerül elvinni a labdát/korongot.</p>		Gyorsaság, reakció	
Levezetés	0:05	Nyújtás, stretching, edzés értékelése.			
Edzésidő:	1:30				

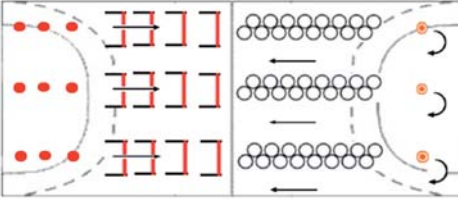
Dátum:		Edző:			
U12		Képességfejlesztő száraz edzés			
Csoport:		Időtartam			
		Feladat			
Bemelegítés	Keringés-fokozás	0:20	Általános futó-, futó- és szökdelőiskola-feladatok, edzés előtti keringésfokozó jelleggel: Futások, szökdelések különböző karkörzésekkel, váltakozó irányokkal. Járás közben kar- és törzskörzés, törzshajlítás. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal ütemezve.		
	Gimnasztika, futóiskola				
F Ő r é s z	Állóképesség-fokozás kördzés jelleggel.	0:35		<p>A termet előre berendezzük! A feladat végén közösen elpakolunk. A keringésfokozó és bemelegítő részt a szerekon kívül végeztetjük. Majd a csoportot csapatokra osztjuk. Ügyelve arra, hogy egyforma képességű gyerekek legyenek egy-egy csoportban.</p>	
			Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Padokon futás úgy hogy jobb láb a padon, bal a földön támaszkodik. Következő kör fordítva. Visszafutással folyamatos munkavégzés.	A feladatokat 2 perccel végezzük, majd csere és újabb 2 perc munka. Két teljes kört kell teljesíteni. Miután minden csapat volt egyszer minden feladatnál, akkor pihenő.	Helyes, pontos kivitelezés. Folyamatos aktív feladatvégrehajtás.
			2. Zsámolyokon átfutás úgy hogy az első körben csak a jobb, a következőben csak a bal lábbal lehet a zsámolyokra lépni. Visszafutással folyamatos munkavégzés.		
			3. Folyamatos futás az alacsony, de különböző magasságú és váltakozó távolságra elhelyezett gátak (akadályok) felett. Visszafutással folyamatos munkavégzés.		
			A pihenő ideje alatt átrendezzük a pályát!		
					
1. A pad mellől indulva arccal folyamatosan menetirányba fordulva páros lábbal felugrás a padra, majd az ellenkező oldalon leugrás. Folyamatos előrehaladással, visszafutással!					
2. A keresztbe állított zsámolyra felugrás páros lábbal. Majd leugrás a hosszába állított zsámoly mellé, felé terpeszben. Majd felugrás a zsámolyra és leugrás mögé páros lábbal. Visszafutással folyamatos munkavégzés.					
3. Folyamatos páros lábon szökdelés az alacsony és közel elhelyezkedő gátak (akadályok) felett. A pálya teljes hosszát ne használjuk ki, 10-12 gát elég. Visszafutással.					
Játék	0:15	Egyszerű kidobó!			
Levezetés	0:10	Nyújtás, stretching, edzés értékelése.			
Edzésidő:	1:20				

Dátum:		Edző:			
U12		Képességfejlesztő száraz edzés			
Csoport:		Időtartam	Feladat		
Bemelegítés	Keringés-fokozás	0:10	800-1000 m futás		
	Gimnasztika	0:10	Általános gimnasztikai feladatok: Kar- és törzskörzések, törzshajlítások. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal ütemezve.		
F ő r é s z	Futóiskola	0:05	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Sarokemeléssel futás.	Minden feladatot visszafelé is, de ellenkezőleg	Maximálisan kivitelezett, pontos mozgás jó ritmussal.
			2. Sarokemeléssel futás oldalazva.		
			3. Sarokemeléssel futás hátra.		
			4. Sarokemeléssel futás malomkörzéssel előre.		
	5. Magas térdemeléssel futás .				
	Szökdelőiskola	0:05	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Galoppszökdelés, jobb láb elől, karkörzéssel előre.	Minden feladatot visszafelé is, de ellenkezőleg	Maximálisan kivitelezett, pontos mozgás jó ritmussal.
			2. Galoppszökdelés oldalirányba.		
			3. Keresztező szökdelés előre haladással.		
4. Indiánszökdelés.					
5. Indiánszökdelés páros karlendítéssel.					
Állóképesség-fokozás futófeladatokkal	0:35	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		<ul style="list-style-type: none"> • 2 p futás, 1 p séta • 3 p futás, 1 p séta • 4 p futás, 1 p séta • 5 p futás, 1 p séta • 4 p futás, 1 p séta • 3 p futás, 1 p séta • 2 p futás, 1 p séta 			
Izometrikus feladatok	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		1., 2., 4., 5., 8. és 10. feladat	10 db 1x	Tökéletes tartás és megfelelő kivitelezés.	
Játék	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		Told ki! Cél: A támadó és a védekező mozgás gyakorlása technikai elemmel nehezítve. Kétjátékos egymás mellett áll fel, válluk összeér és a távolabbi kezükben egy-egy labda. Jelre indulnak el labdavezetéssel, miközben vállal megpróbálják társukat kibillenteni az egyensúlyából. Ha a társ elveszti a kontrollt a labda felett, akkor védővé válik, és 1:1 játékként folytatódik a „párharc” a kijelölt célíg. Győztes: Aki a legtöbbszor maradt támadó.		Gyorsaság, reakció	
Levezetés	0:05	Nyújtás, stretching, edzés értékelése.			
Edzésidő:	1:30				

Dátum:		Edző:			
U12		Képességfejlesztő, jeges edzéssel együtt szervezett száraz foglalkozás			
Csoport:		Időtartam	Feladat		
Bemelegítés	Keringés-fokozás	0:05	400-500 m futás		
	Gimnasztika	0:05	Általános gimnasztikai feladatok: Kar- és törzskörzések, törzshajlítások. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal ütemezve.		
F ő r é s z	Koordináció fejlesztés	0:15	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			Két csoportban dolgozunk, az egyik csoport a gátak felett, a másik pedig a létrában. Egy kört kell teljesíteni mindegyikben.	3-3 hossz	Maximálisan kivitelezett, pontos mozgás jó ritmussal.
			1. Hármat bent, egyet kint. 2. Ugyanez bal lábbal kezdve.		
					
	Kis gátak felett térdemeléssel futás. Előre és oldalazva is.				
	Futó-feladat	0:05	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			Sprintfutás 40 m, vissza séta a rajtvonalhoz (vagy emelkedőre futás).	4x	Max. sebesség
	Jeges edzés	0:20	Öltözés		
		1:00	Külön tervezve		
		0:10	Öltözés		
A jeges edzést követő száraz foglalkozást két csoportban végezzük. Az egyes csoport erősítő, míg a második ütőkezelés-feladatokat végez. Félidőben cserél a két csoport.					
Futás, vagy spinning bicikli	0:10	Feladat		Kompetencia	
		Jó iramú, folyamatos futás vagy biciklizés.		Pontos kivitelezés.	
Erősítés	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		1. Négyütemű fekvőtámasz.	2x10 db	Szabályos, jó tartással végzett feladat-végrehajtás.	
		2. Karhajlítás-nyújtás fekvőtámaszban.	2x10 db		
		3. Guggolásból felugrás.	2x10 db		
		4. Lebegőülés nyújtott lábbal.	2x10 db		
		5. Fekvőtámaszban terpesz-zár szökdelés.	2x20 db		
6. Törzsemelés forgatva.	2x20 db				
Levezetés	0:10	Nyújtás, stretching, edzés értékelése.			
Edzésidő:	2:30				

Dátum:		Edző:			
U12		Képességfejlesztő, jeges edzéssel együtt szervezett száraz foglalkozás			
Csoport:		Időtartam	Feladat		
Bemelegítés	Keringés-fokozás	0:05	400-500 m futás		
	Gimnasztika	0:10	Általános gimnasztikai feladatok: Kar- és törzskörzések, törzshajlítások. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal ütemezve.		
F ő r é s z	Gyorsaság-fejlesztés	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			30 m-es repülőfutás 10 m gyorsítás 10 m sebességtartás 10 m laza kiengedéssel lassítás	6 db	Jó ritmusú, szabályos végrehajtás, ütemtartás.
	Szökdelés haladással 3 csoport részére köredzés jelleggel	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			Vátott lábú szökdelés.	10 db 3x	Folyamatos jó kivitelezés.
			Bójától bójáig koriszökdelés (két nem párhuzamos sor).	10 db 3x	
	Bóják felett térdfelhúzással szökdelés (3 lábfej távolságra 10 db egy sorban).	10 db 3x			
	Jeges edzés	0:20	Öltözés		
		1:00	Külön tervezve		
		0:10	Öltözés		
	A jeges edzést követő száraz foglalkozást két csoportban végezzük. Az egyes csoport erősítő, míg a második ütőkezelés-feladatokat végez. Félidőben cserél a két csoport.				
Balansz-feladatok	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		1., 3., 5., 7. és 11. feladat A 3-as gumival a térd felett guggolás helyzetben szét kell nyomni a térdet.	10 db 1x	Tökéletes tartás és megfelelő kivitelezés.	
Ütőkezelés, minden feladat 1,5 perc, 30 mp pihenő	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		1. Alapfeladat.	1 kör	Pontos kivitelezés.	
		2. Alapfeladat kiengedve tenyeres-fonák 1.			
		3. Alapfeladat kiengedve tenyeres-fonák 2.			
		4. Behúzás tollhegygel.			
5. Dekázás.					
Levezetés	0:05	Nyújtás, stretching, edzés értékelése.			
Edzésidő:	2:30				

Dátum:		Edző:			
U14		Képességfejlesztő száraz edzés			
Csoport:		Időtartam	Feladat		
Bemelegítés	Keringés-fokozás	0:10	Futás		
	Gimnasztika, futóiskola	0:20	Általános gimnasztikai és futóiskola-feladatok, edzés előtti keringésfokozó jelleggel: Kar- és törzskörzés, törzshajlítás. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal ütemezve.		
F ő r é s z	Balansz-feladatok	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1., 3., 5., 7. és 9. feladat	10 db 2x	Jó tartás!
	Gumiszalag: a rotátor köpeny erősítése	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Hajlított könyök előre húzás.	10 db 2x	Megfelelő kivitelezés, megfelelő erő.
			2. Hajlított könyök hátrahúzás.	10 db 2x	
			3. Lentről felhúzás szemben.	10 db 2x	
			4. Lentről felhúzás háttal.	10 db 2x	
			5. Fentről lehúzás szemben.	10 db 2x	
	6. Fentről lehúzás háttal.	10 db 2x			
	Fittlabda: Core erősítés	0:20	Feladat	db/ism.	Kompetencia
1., 3., 5., 7. és 9. feladat			10 db 2x	Tökéletes tartás és megfelelő kivitelezés.	
Szökdelő feladat	0:20	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		Váltott lábú szökdelés bójától bójáig.	10 db 8x	Jó kivitelezés, dinamikus szökdelés és jó törzstartás.	
		Gát- és számolyszökdelés (10 akadály) magasba és mélybe ugrások.	10x		
Medicín-labda-dobások	0:20	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		1. Pontozás.	10 db 2x	Jó dinamika és megfelelő tartás.	
		2. Felülésből kétkezes felső.	10 db 2x		
3. Törzsemelésből kétkezes felső.	10 db 2x				
Levezetés	0:10	Nyújtás, stretching, edzés értékelése.			
Edzésidő:	2:00				

Dátum:		Edző:				
U14		Képességfejlesztő száraz edzés				
Csoport:		Időtartam	Feladat			
Bemelegítés	Keringés-fokozás	0:20	Általános futó-, futó- és szökdelőiskola-feladatok, edzés előtti keringésfokozó jelleggel: Futások, szökdelések különböző karkörzésekkel, váltakozó irányokkal. Járás közben kar- és törzskörzés, törzshajlítás. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal ütemezve.			
	Gimnasztika, futóiskola					
F ő r é s z	Állóképességfejlesztés futófeladatokkal	0:20	 <p>A termet előre berendezzük! A feladat végén közösen elpakolunk. A keringésfokozó és bemelegítő részt a szerekon kívül végeztetjük. Majd a csoportot csapatokra osztjuk. Ügyelve arra, hogy egyforma képességű gyerekek legyenek egy-egy csoportban.</p>			
			Feladat	db/ism.	Kompetencia	
	Kialakítunk 2-4 pályát a létszámnak megfelelően. Egy pályán 3 maximum 5 fő legyen. A pálya alacsony gátakból, tornakarikákból (bicikligumi külső) áll. Ha nincs elég karika, több gátat, akadályt kell elhelyezni. Folyamatosan indítjuk a sorokat úgy, hogy legyen elég hely az egy pályán futóknak egymás után. 4 p futás után 1 p pihenő. Összesen négyszer kell teljesíteni a feladatot.		4 p futás után 1p pihenő. Összesen négyszer kell teljesíteni a feladatot.	Helyes, pontos kivitelezés. Folyamatos aktív feladatvégrehajtás.		
	Medicínalabdabások	0:20	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
			1. Kétkezes felső átadás.		10 db 2x	Jó dinamika és megfelelő tartás.
			2. Állásban vetés oldalra.		J-B 10-10 db 2x	
	3. Mellől lökés.		10 db 2x			
	TRX, általános erősítés saját súllyal	0:30	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
			1. Állásban mellhez húzás, szűk és széles is.		10 db 3x	Jó kivitelezés.
			2. Forgatott karhajlítás.		10 db 3x	
3. Láb a hevederben. Fekvőtámasz helyzetben térdbehúzás forgatva.			10 db 3x			
4. Forgatott lebegőülés.			10 db 3x			
5. Törzspeengedés, emelés homorítással.		10 db 3x				
Fittlabda: Core erősítés	0:20	Feladat	db/ism.	Kompetencia		
		2., 4., 6., 8. és 10. feladat		10 db 3x	Tökéletes tartás és megfelelő kivitelezés.	
Levezetés		0:10	Nyújtás, stretching, edzés értékelése.			
Edzésidő:		2:00				

Dátum:		Edző:			
U14		Képességfejlesztő száraz edzés			
Csoport:		Időtartam	Feladat		
Bemelegítés	Keringés-fokozás	0:10	800-1000 m futás		
	Gimnasztika, futóiskola	0:20	Általános gimnasztikai és futóiskola-feladatok, edzés előtti keringésfokozó jelleggel: Kar- és törzskörzés, törzshajlítás. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal útevezve.		
F ő r é s z	Futó-feladat	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			60 m repülő	6 db	Max. sebességre gyorsítás.
	Szökdelő sorozat előrehaladással	0:30	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Váltott lábú szökdelés.	10 db 6x	Folyamatos, jó kivitelezés.
			2. Koriszökdelés.	10 db 6x	
			3. Kettőt bokából páros lábon szökdelés, harmadikra guggolásból felugrás.	10 db 6x	
			4. 5x jobb, 5x bal lábon szökdelés.	10 db 6x	
	Medicin-labdadobás	0:20	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Kétkezes felső.	10 db 3x	Dinamikus, jó kivitelezés.
			2. Melltől lökés.	10 db 3x	
3. Kétkezes felső oldalról felkészítve.	10 db 3x				
Gumiszalag: a rotátor képeny erősítése	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		1. Hajlított könyök előre-forgatás.	10 db 1x	Megfelelő kivitelezés, megfelelő erő.	
		2. Hajlított könyök hátraforgatás.	10 db 1x		
		3. Lentről felhúzás, szemben.	10 db 1x		
		4. Lentről felhúzás, háttal.	10 db 1x		
		5. Fentről lehúzás, szemben.	10 db 1x		
6. Fentről lehúzás, háttal.	10 db 1x				
Játék	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		Told ki! Cél: A támadó és a védekező mozgás gyakorlása a technikai elemmel nehezítve. Két játékos egymás mellett áll fel, válluk összér és a távolabbi kezükben egy-egy labda. Jelre indulnak el labdavezetéssel, miközben vállal megpróbálják társukat kibillenteni az egyensúlyából. Ha a társ elveszíti a kontrollt a labda felett, akkor védővé válik, és 1:1 játékként folytatódik a „párharc” a kijelölt célíg. Győztes: Aki a legtöbbszor maradt támadó.		Gyorsaság, reakció	
Levezetés	0:10	Nyújtás, stretching, edzés értékelése.			
Edzésidő:	2:00				

Dátum:		Edző:			
U14		Képességfejlesztő, jeges edzéssel együtt szervezett száraz foglalkozás			
Csoport:		Időtartam	Feladat		
Bemelegítés	Keringés-fokozás	0:05	400-500 m futás		
	Gimnasztika	0:05	Általános gimnasztikai feladatok: Kar- és törzskörzések, törzshajlítások. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal ütemezve.		
Fő rész	Koordinációfejlesztés	0:15	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			Háromat bent, egyet kint. Kífutva 10 m-t a létrából!	Mindkét irányba 4-4 hossz	Pontos kivitelezés, jó ritmusú mozgás, maximális sebesség.
			Feladat	db/ism.	Kompetencia
	Egyszerű futás minden fokba belépve. Kilépve sprint 10 m-en.	10 hossz	Pontos kivitelezés, jó ritmusú mozgás, maximális sebesség.		
	Jeges edzés	0:20	Öltözés		
		1:00	Külön tervezve		
		0:10	Öltözés		
	A jeges edzést követő száraz foglalkozást két csoportban végezzük. Az egyes csoport erősítő, míg a második ütökezelés-feladatokat végez. Félidőben cserél a két csoport.				
Tabata-módszer	0:05	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		Tabata-zenére szökdelés, 20 mp munka, 10 mp pihenés.	2 kör 4 perc	Dinamikus, szabályos kivitelezés.	
		1. Szökdelés páros lábon helyben bokából.			
		2. Terpesz-zár szökdelés.			
		3. Szökdelés lábartáscserével.			
4. Helyben taposó futás.					
Tabata-módszer	0:05	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		Tabata-zenére szökdelés, 20 mp munka, 10 mp pihenés.	2 kör 4 perc	Dinamikus, szabályos kivitelezés.	
		1. Terpesz keresztzökdelés lábartáscserével.			
		2. Helyben taposó futás.			
		3. Terpesz-zár szökdelés fekvőtámaszban.			
4. Helyben taposó futás.					
Levezetés	0:25	10 perc laza kocogás után nyújtás, stretching, edzés értékelése.			
Edzésidő:	2:30				

Dátum:		Edző:			
U14		Képességfejlesztő, jeges edzéssel együtt szervezett száraz foglalkozás			
Csoport:		Időtartam	Feladat		
Bemelegítés	Keringés-fokozás	0:05	400-500 m futás		
	Gimnasztika, futóiskola	0:10	Általános gimnasztikai és futóiskola-feladatok, edzés előtti keringésfokozó jelleggel: Karkörzések, törzs körzés, törzshajlítás. A törzs, kar és láb izmainak dinamikus nyújtása. Aktív dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai feladatokkal ütemezve.		
F ő r é s z	Gumiszalag: a rotátor köpeny erősítése	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Hajlított könyök előreforgatás.	10 db 1x	Megfelelő kivitelezés, megfelelő erő.
			2. Hajlított könyök hátraforgatás.	10 db 1x	
			3. Lentről felhúzás szemben.	10 db 1x	
			4. Lentről felhúzás háttal.	10 db 1x	
			5. Fentről lehúzás szemben.	10 db 1x	
	6. Fentről lehúzás háttal.	10 db 1x			
	Szökdelés padon, haladással előre és oldalra	0:10	Feladat	db/ism.	Kompetencia
			1. Terpesz-zár szökdelés felugrással a padra.	5x	Folyamatos, jó kivitelezés.
			2. Szökdelés páros lábon, felugrás a padra, leugrás a másik oldalra.	5x	
3. Szökdelés páros-jobb, páros-bal lábon (páros lábbal a padon, egy lábbal mellette).	5x				
Jeges edzés	0:20	Öltözés			
	0:50	Külön tervezve			
	0:10	Öltözés			
A jeges edzést követő száraz foglalkozást két csoportban végezzük. Az egyes csoport erősítő, míg a második ütőkezelés-feladatokat végez. Félidőben cserél a két csoport.					
Balansz-feladatok	0:10	Feladat	db/ism.	kompetencia	
		1., 3., 5., 7. és 11. feladat A 3-as gumival a térd felett, guggolás helyzetben szét kell nyomni a térdet.	10 db 1x	Tökéletes tartás és megfelelő kivitelezés.	
Gát-szökdelés	0:20	Feladat	db/ism.	Kompetencia	
		1. Oldalazva kánkánszökdelés, térdfelhúzással a gát felett.	2-2 db	Folyamatos, jó kivitelezés.	
		2. Oldalazva, gátak mellett kánkánszökdelés, mindkét nyújtott lábat átlendítve a gátak felett.	2-2 db		
		3. Mint előző, de csak az elől lévő lábat átlendítve.	2-2 db		
		4. Mint 2., de közelebb szökdelve térdemeléssel.	2-2 db		
5. Mint előző, de csak az elől lévő lábat átlendítve.	2-2 db				
Levezetés	0:05	Nyújtás, stretching, edzés értékelése.			
Edzésidő:	2:30				

