

A GIMNASZTIKA SZEREPE A TÁJFUTÓK EDZÉSÉBEN, FELKÉSZÍTÉSÉBEN

***KÉPESSÉGFEJLESZTÉS GIMNASZTIKAI
GYAKORLATOK ALKALMAZÁSÁVAL –
ÜGYESSÉG-, ÉS ERŐFEJLESZTÉS
PÁRHUZAMOSAN AZ ÍZÜLETI MOZGÉKONYSÁG
MEGTARTÁSÁVAL.***



A téma időszerűségének indoklása

Problémák a testnevelés és sport oktatásában

- A testnevelés oktatási metodikája nélkülözi az edzéselmélet által meghatározott törvényszerűségeket! A cél megfogalmazása pedig egyértelmű: *egészséges ifjúság, élethosszig tartó sportolási igény kialakítása!* (szenzitív kor figyelmen kívül hagyása, a tanévek egymásra épülésének tervezési hiánya – pl. órarendkészítés, NETFIT mérés – hiányos és azonos minden korosztályban, stb.)
- Az élsport elsődleges *célkitűzése az eredményesség*. Az elsődleges cél az **emberi szervezet** (sportolónk) felkészítése a nagyobb teljesítmény elérésére!

Az emberi szervezet a legfinomabban és legérzékenyebben működő rendszer.

Az edzőkre háruló feladatok

A sportolni vágyó gyermekek száma megnőtt!!! (TAO; hazai rendezésű világversenyek sokasága, sikerei; egyebek). Ez esélyt ad a pozitív irányba történő elmozdulásra! Vannak sportágak, ahol kevés az edzői létszám – az igény a TF ez évben bevezetett edzőképzésében megvalósulni látszik. *Tapasztalatok!*

- Az eddig leírtak alapján, a sportegyesületekbe jelentkező gyermekek képzésének megtervezésében megnőtt a **prevenciós feladatok alkalmazásának igénye!**
- A képzésben a szenzitív időszakok figyelembevétele értelem szerű. Az alkalmazott mozgásanyagok - a szenzitivitást figyelembe véve - **elsődlegesen általános célkitűzést kapnak**, az erre épülő speciális képzés csak ezután következhet! **Mindkét félnek ez az érdeke!!!**

(Indok: egészséges testfejlődés, könnyebb átállás más sportágra, sérülések elkerülésének megalapozása, pontos mozgásvégrehajtás megalapozása, stb....)

A gimnasztika szerepe a tájfutó sportág képzési anyagában

- A tájfutó sportágról a jelenlévő hallgatók közül én tudok a legkevesebbet.
- A gimnasztika mozgásanyagáról, annak felhasználásáról viszont tapasztalatokkal szolgálhatok!
- Az elképzeléseimet – a mozgásanyag hasznosíthatóságáról – 2 szinten ismertetem:
 1. Általános, a tájfutók **„fő mozgásaihoz” igazodó** ún. **„előkészítő”** szerepe a képzésben;
 2. A **prevenciót szolgáló mozgásanyag** ismerete.

A gimnasztika jelentősége a tájfutók mozgásképzésében

- Mi indokolja a gimnasztika alkalmazását a mozgásképzésben?
 - A határozott formájú gyakorlatok segítségével tanulják meg a kar-, a láb-, és a törzs mozgásait izolált és később összetett formában – koordináció fejlesztés;
 - Az alkalmazott gyakorlatok arányszáma alakítható, változtatható (pl.: egy adott sportági mozgásra jellemző 70 %-ban a láb-, 20 %-ban a törzs-, és 10 %-ban a kar mozgásainak jelenléte);
 - Az edző korosztályhoz, nemhez, képzettséghez igazítva tud gyakorlatokat szerkeszteni – szerencsés esetben kreatívan!!!
 - A gimnasztikai gyakorlatok a koordinációs és a kondicionális képességfejlesztésben is jelentősek. A változatos gyakorlatszerkesztésnek köszönhetően jól fejleszthető a koncentráció! (a folyamatos gyakorlat vezetés előnyei!)

A futásról

- A futás nemhogy rosszat nem tesz az ízületeknek, ma már klinikai vizsgálatok támasztják alá, hogy **a futók ízületei jobbak, mint a nem futóké**. Azon egyszerű okból kifolyólag, hogy a futók az átlagnál jobban igénybe veszik ízületeiket, ezért a szervezet "megjavítja", fokozza a porctermelést. **Igen, a porc vissza tud épülni**. Tud fejlődni. Negyven, ötven éves korban és később is!
- Másrészt pedig **az ízületi fájdalmakért, a fáradásos törésért, a csonthártyagyulladásért is az elhanyagolt, fáradt izom a felelős**. Illetve hát az izom gazdája, aki "úgy" hagyta. Berövidülten. Feszülten.
- A lényeg, hogy **tartsuk lazán az izomzatot**, mert az csak úgy egészséges!
- Az emberi test egy **összetett rendszer**, ha valahol valamilyen diszfunkció alakul ki, az szétterjed, a hatásai egészen máshol jelentkeznek, mint ahol a baj gyökere van. Ha nem, vagy alig nyújtunk, és valahol valami fájdalom keletkezik a testben, soha nem a helyben kezelés a hosszú távú megoldás!

A tájfutók legjellemzőbb mozgásai

Futómozgás:

- lábmozgásai: térdlendítés előre; saroklendítés hátra; boka talpi és lábháti hajlítása; a kitámasztások miatt a boka oldalirányú hajlítása is jellemző stb. A változatos felszínű talaj és különféle dőlésszögű emelkedők és lejtők miatt a láb izomzata állandóan változó terhelést kap.
- törzsmozgásai: dominánsan függőlegesen tartott törzs, melyben folyamatos kisebb-nagyobb törzsfordítások segítik a koordinált futómozgást; esetenként előforduló törzshajlítások stb.
- Karmozgásai: jellemzően hajlított kartartással karlendítések előre – hátra, ill. az egyensúly megtartása érdekében gyakran kereszt-, és oldalirányú lendítések stb.

A gimnasztika jelentősége a sportolók testképzésében, a motorikum fejlődésében

➤ Mozgásaink irányítói, létrehozói/létrejöttének megvalósítói: a motoros egységek, melyben meghatározó szerepet kap:

- Az idegrendszer;
- A csont-, és ízületi rendszer;
- Az izom rendszer;

A teljesítmény hajszolása közben elfeledkezünk a sportoló testének „megalapozásáról” , az egészséges test (elsősorban ízületi és izomzat) fejlődésről. Ebben tud hatékonyan segíteni a gimnasztika mozgásanyagának alkalmazása.

A gimnasztikai gyakorlatok hatás mechanizmusa

- **Agonista** izomtevékenység

A munkát végző, a mozgás létrejöttében főszerepet játszó izomcsoport működése

- **Antagonista** izomtevékenység

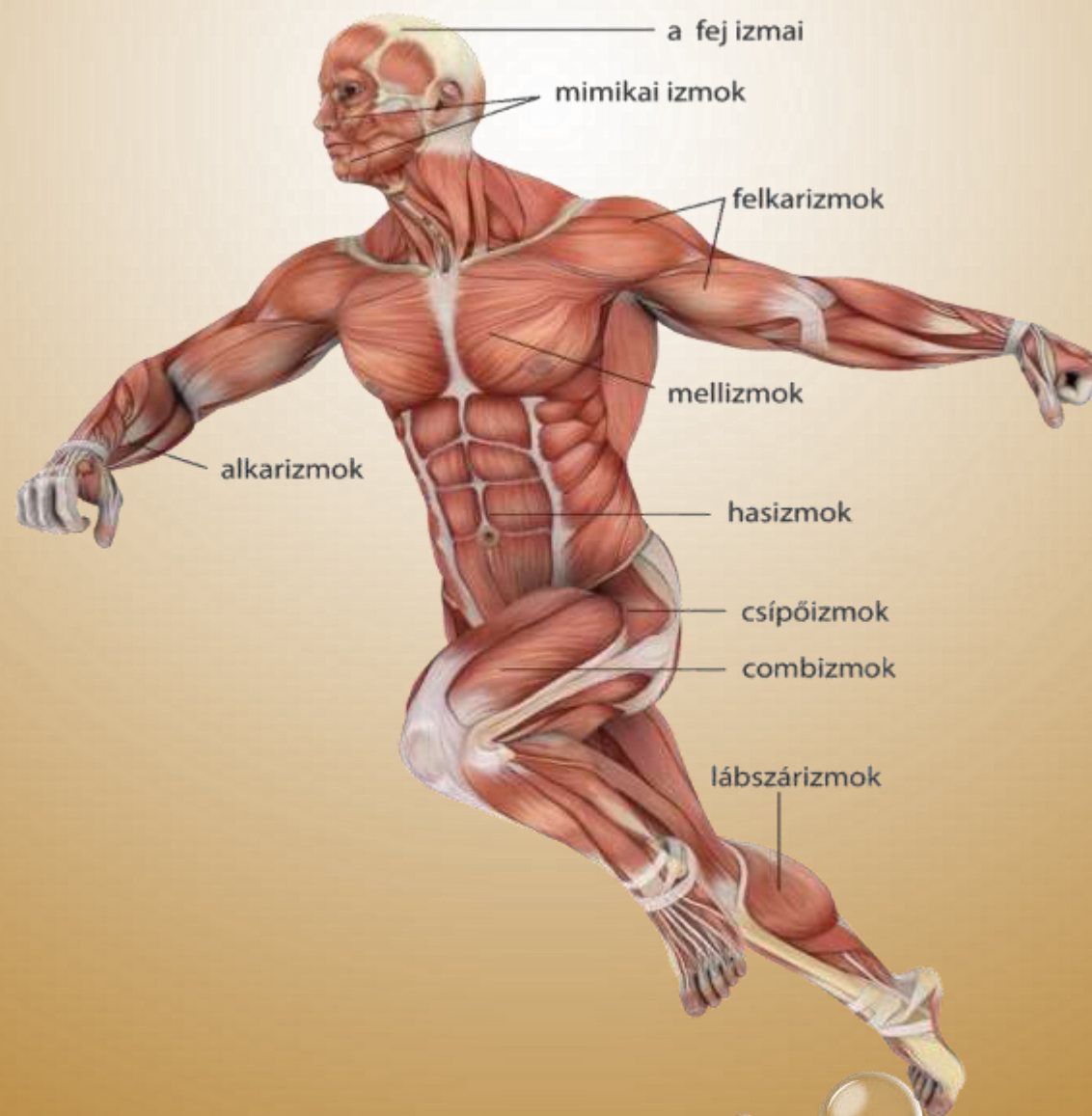
Passzív elernyedésükkel és megnyúlásukkal lehetővé teszik az agonista izomcsoportok működését.

- **Statikus** gyakorlat

Izometriás izomműködés jellemzi (az izom hossza nem változik). Kiindulóhelyzetből a testrész/vagy az egész test elmozdulása után a testrész/vagy az egész test helyzetét megtartjuk.

- **Dinamikus** gyakorlat

Izotóniás izomműködés jellemzi (az izom hossza változik). Ez gyakorlat legalább 1 mozgásos alapformát tartalmaz.



Hajlékonyság, ízületi mozgékonyág, az izom ellazításának képessége

- Az izom nyugalmi állapotban hosszú. Ha pedig terheljük, összehúzódik. Így adja le az energiát.
- Az izomzat ugyanis terhelés hatására, egyre kevésbé képes a megnyúlni, nyugalmi állapotot elérni, egyre inkább az összehúzott állapotban marad. Ez érezhető is a teljesítmény csökkenésén.
- A fáradtság jó. Ez a szervezet védekező mechanizmusa, amely a túlélést segíti. Szabályozza a megterhelést, védi az izomzatot, csontozatot, szívet, ér- és nyirokrendszert.
- Az izom egyébként alapvetően nem nagyon fáj. A bemerevedett izomtól az ízület, vagy a csonthártya fáj.

Nyújtás – erősítés?

- A célnak megfelelően a hajlékonyság az alábbiak szerint hasznosul:

A lerövidülésre hajlamos izmok **nyújtásával** a megfelelő, meggyengült izomcsoportok **erősítése mellett** megakadályozható az izom-ízületi egyensúlyzavar (diszbalancia) kialakulása.

A hosszabb, hajlékonyságfejlesztéssel megnyújtott izom nagyobb erő kifejtésre képes, hiszen a megnyúlás közbeni előfeszítéssel helyzeti energiát képes az erőfeszítéshez adni (ugrás, hajítás)!

A futás hatásfokának növelésében a szükséges energia 40-60% -át a futás közbeni megnyúlás előfeszítése adja.

A lerövidült izom fékező hatású, a csökkent amplitúdó pedig koordinációt gátol.

A hajlékonyság fejlesztésének befolyásoló tényezői

- **A fáradtság** – növeli az izomtónust, tehát gátolja a hajlékonyság fejlesztését. Az egy órát meghaladó edzésterhelések már negatívan befolyásolják a hajlékonyságot.
- **A bemelegítés** – pozitívan befolyásolja a hajlékonyságot. Különösen ajánlott a speciális bemelegítés.
- **Az edzés-kiegészítő eljárások** – hatékonyabbá teszik a hajlékonyság fejlesztését (bemelegítő krémek, melegfürdő, masszázs, mentális edzések).
- **A külső hőmérséklet** - 18 C° fölött segíti a hajlékonyság fejlesztést. Ezen érték alatt: meleg ruházat, vagy több gyakorlat szükséges.
- **A napszak** – 8-11 és 16-19 óra között a lehetséges 90-100% mértékű a hajlékonyság.
- **A sportoló neme** – a nők általában hajlékonyabbak, mint a férfi

Hajlékonyság, rugalmasság

- Az ember mozgatórendszere: **aktív és passzív összetevőkből** áll.
- **Passzív elemek:** *csontok, ízületek*. A mozgások általában nem veszik igénybe az adott ízület anatómiai mozgásterjedelmét: ezért beszélhetünk *hajlékonysági tartalékról*.
- **Nyújtó gyakorlatokkal megközelíthetjük az adott ízület anatómiai mozgásterjedelmét**, és ezáltal erősíthetjük az ízület kötőszövetes elemeit: az ízületi tokot és az ízületi szalagokat.
- **Annál hajlékonyabb az ízület, minél inkább megközelíti az anatómiai mozgásterjedelmet**. Ez a folyamat azonban káros, megfelelő erőfejlesztő gyakorlatok nélkül.

- Az egyoldalú hajlékonysági gyakorlatok következtében az ízületi tokok és szalagok megnyúlnak, meglazulnak, ami **rontja az ízületek statikáját.**
- Tehát: **csak megfelelő erőfejlesztéssel együtt végzett nyújtó-lazító gyakorlatok fokozható a kötőszöveti elemek rugalmassága és erőssége.** Így a mozgásterjedelem növelése egyben a mozgásbiztonságot is növeli.
- Káros lehet a gyors erőnövelés miatt elhanyagolt kötőszöveti elemek állapotának fenntartása is – gyakrabban figyelhetők meg a sérülések. **Az ízületi szalagok zsugorodása ízületi deformitásokat okozhat.** Az ízületek kóros elváltozásai korlátozott, vagy akár teljes mozgásképtelenséget okozhatnak.



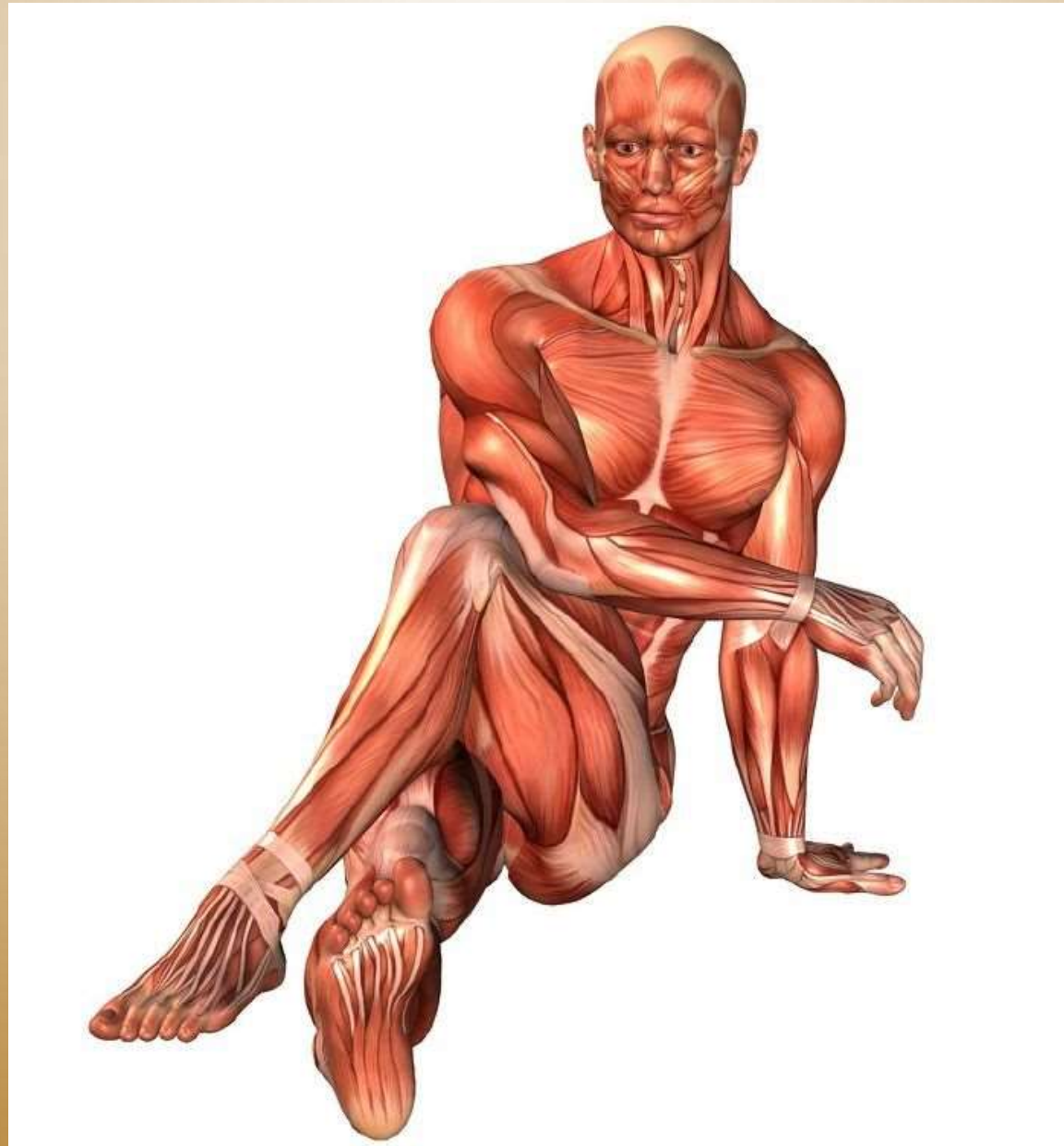


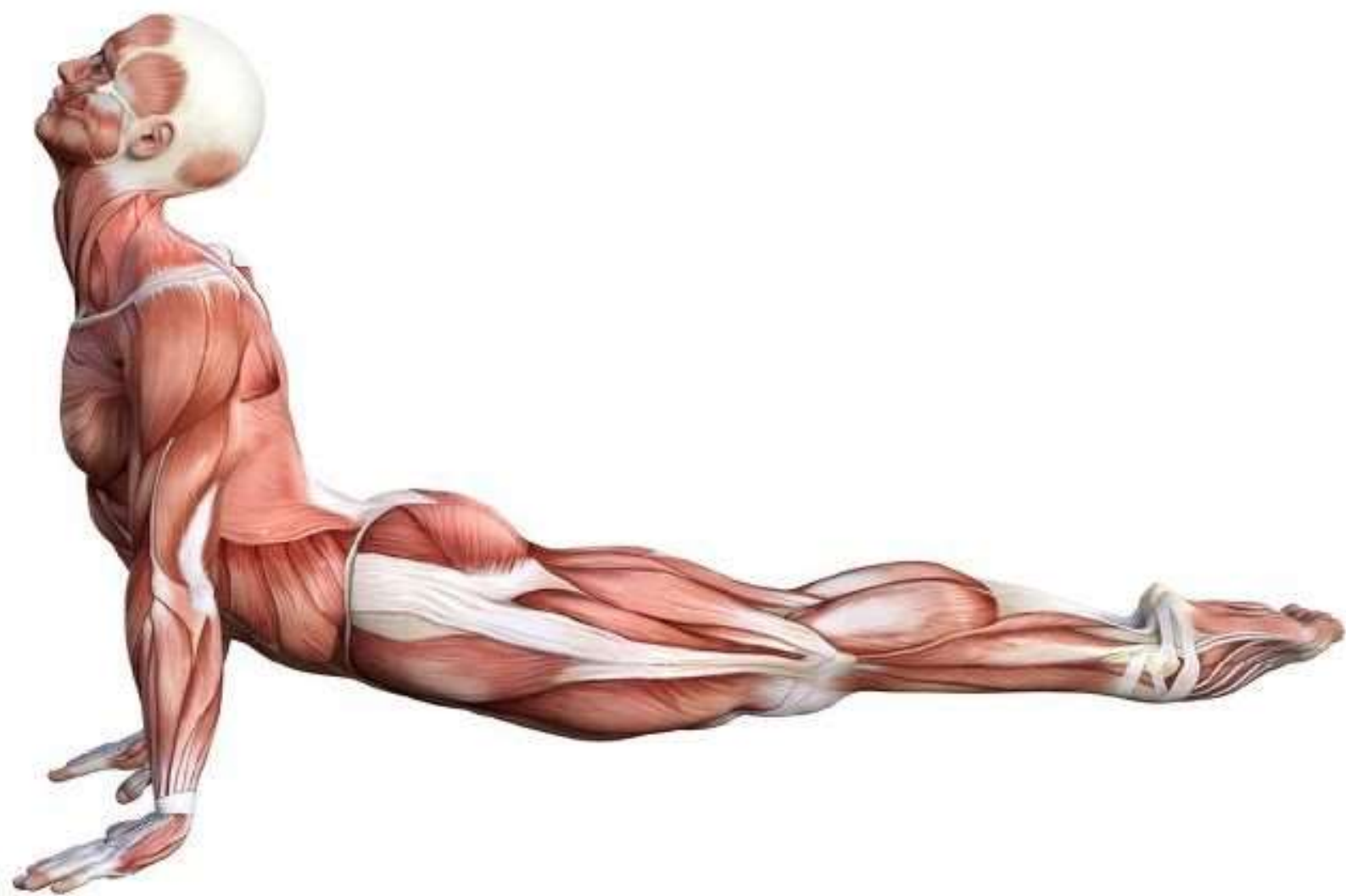
A gimnasztika alkalmazásának területei az edzésben

- A bemelegítés az edzés része, a teljesítmény minőségét nagymértékben befolyásolja.
- A bemelegítésben általános és speciális (egyenre vetített) szempontok egyaránt szerepeljenek!
- A nyújtás és erősítés már a bemelegítésben is helyet kap – optimális mértékben.
- Az edzés levezető részében leginkább a mozgásban leterhelt, foglalkoztatott izmok nyújtására, és – főként a kevésbé foglalkoztatott izmok - erősítésére is maradjon elegendő idő!











ALKALMAZOTT SZEREK, MOTIVÁCIÓT, RITMUSKÉPESSÉGET FEJLESZTŐ ZENE





