



OKTATÁSI ANYAG JÁTEKVEZETŐK ÉS ASSZISZTENSEK RÉSZÉRE

MÉRKŐZÉS ELŐTTI BEMELEGÍTÉS

SÁFÁR SÁNDOR



Bemelegítés mérkőzés előtt

Általános felosztás

➤ **0-3 perc: alacsony intenzitású ciklikus edzés (joggolás, futás)**

➤ **3-7 perc: vegyes hatású gyakorlatok :**

jogging – mobilizáló gyakorlatok - jogging - ...

• *Mobilizáló gyakorlatok : skippelés, térdlendítés, saroklendítés, ...*

➤ **7-10 perc: Dinamikus stretching**

• *Vádli, combfeszítők, combhajlítók, farizom, közelítők, távolítók*

➤ **10-14 perc: közepes, vagy magas intenzitású zónában lokomotorikus gyorsaságot fejlesztő gyakorlatok**

• *50 m repülő, vagy fokozó futás*

• *Oldalazó futás, keresztlépések, 90, valamint 180 fokos fordulatokkal, irányváltoztatásokkal*

• *Csillagfutások, sprintek*



Alacsony intenzitású ciklikus mozgás



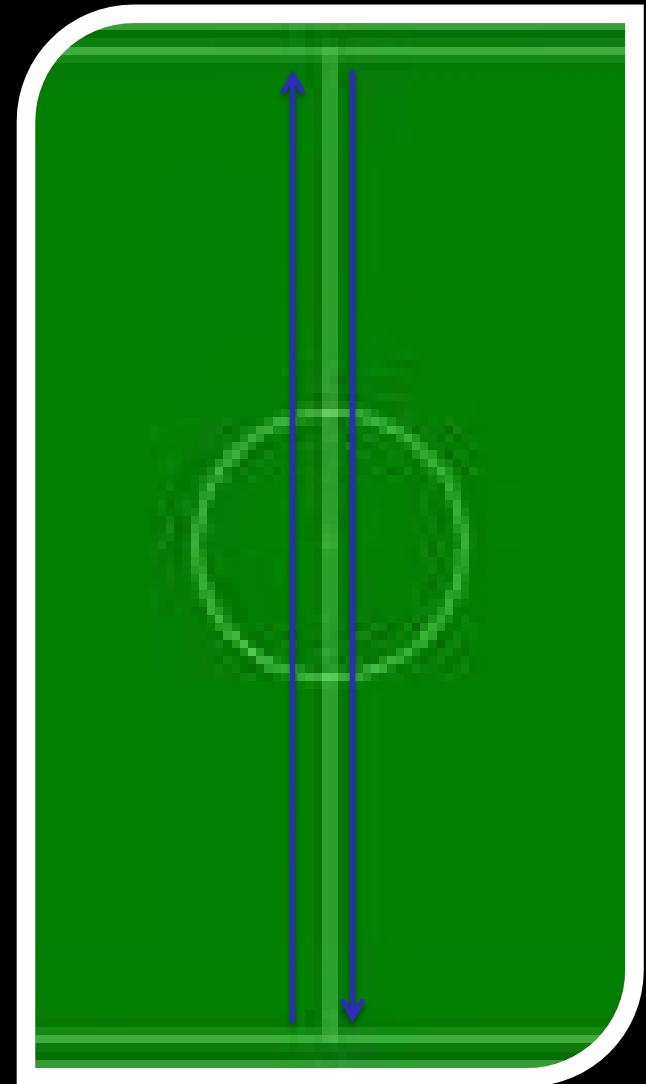
2x jogg oda – vissza HRMax 50%

Vegyes hatású futóiskolai feladatok futás közben

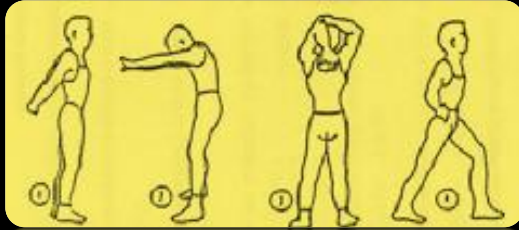
➤ *1x lendületes futás oda – vissza HRMax 70-80%*

➤ *Futás közben futóiskolai gyakorlatok (félpálya / feladat):*

- *páros karlendítéssel skippelés (előre – hátra)*
 - *saroklendítéssel futás*
- *térdlendítéssel futás (közepes, magas)*
- *oldalazó futás (bal, jobb; 2x váltással)*
- *keresztező futás (bal, jobb; 2x váltással)*
 - *hátrafelé futás*
- *vegyes hatású feladat (oldalazással futás – keresztezéssel futás – hátrafelé futás – sprint kifutás)*



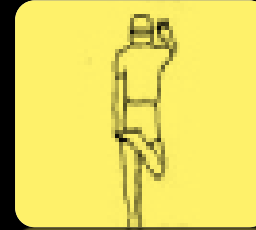
Mérsékelt és dinamikus stretching a kezdőkörben



➤ *Vállöv mérsékelt
nyújtása; csípőhajlítók
nyújtása*



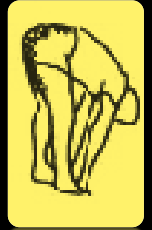
➤ *Combközelítők
nyújtása*



➤ *Combtesztők nyújtása*



➤ *Combhajlítók
nyújtása*



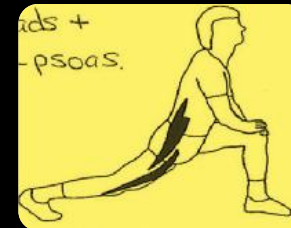
➤ *Combhajlítók
nyújtása*



➤ *Lábszár
hajlítók nyújtása*



➤ *Combtesztők,
csípő hajlítók
nyújtása*



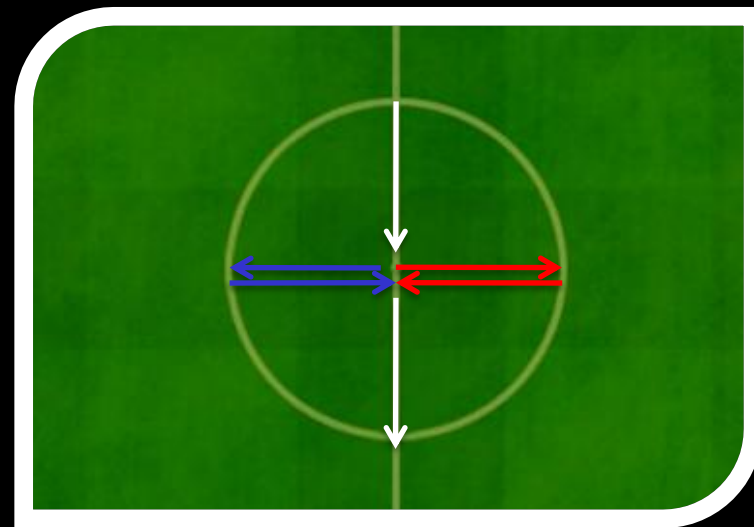
➤ *Lábszár
hajlítók nyújtása*



Közepes és magas zónában lokomotorikus gyorsaságot fejlesztő gyakorlatok

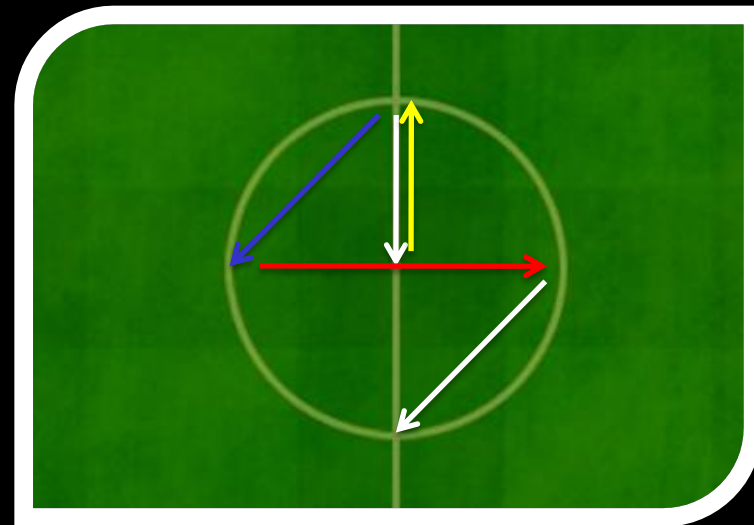
➤ Gyakorlatok (1) 1X:

- *sprint kifutás*
- *oldalazó szökdelés jobbra*
- *oldalazó szökdelés balra*
- *keresztezéssel futás balra*
- *keresztezéssel futás jobbra*
- *sprint kifutás*



➤ Gyakorlatok (2) 2X:

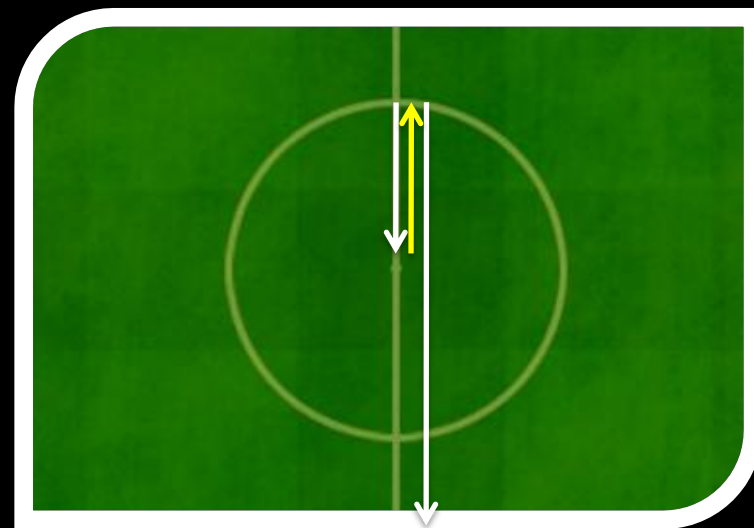
- *sprint kifutás*
- *hátrafelé futás*
- *oldalazó szökdelés*
- *keresztezéssel futás balra*
- *sprint kifutás*



Közepes és magas zónában lokomotorikus gyorsaságot fejlesztő gyakorlatok

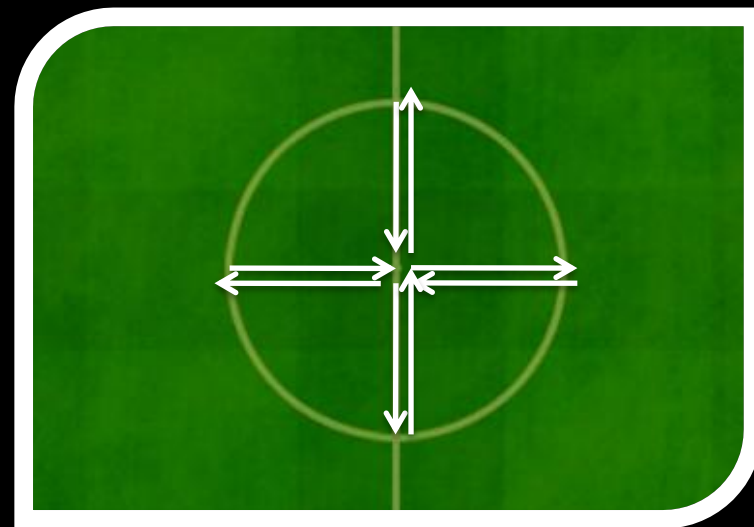
➤ *Gyakorlatok (3) 2X:*

- *sprint kifutás*
- *hátrafelé futás*
- *sprint kifutás oldalvonalig*



➤ *Gyakorlatok (4) 1X:*

- *sprint kifutás csillag futásban*



Dinamikus stretching

➤ Dinamikus stretching:

- *láblendítés oldalt (bal, jobb)*
 - *láblendítés előre*
- *hajlított láblendítés oldalról előre*
 - *dinamikus ízületi körzések*

➤ Szervezet lecsillapítása

- *közepes és alacsony intenzitású ciklikus futás*