



## Kötélugrás, ugrókötel alkalmazása

A keringési rendszer megbetegedéseinek legjelentősebb rizikófaktora, - az életmód összetevői közül - a mozgáshiány. Az iskolai és az iskolai időn túli testnevelés, rendszeres testedzés szerepe ennek a rizikófaktornak a kiküszöbölésében meghatározó.

Fontos, hogy a gyerekek már fiatal korban megismerkedjenek olyan mozgásformákkal, amelyek **biztosítják fizikai aktivitásukat**, megfelelő terhelést nyújtanak a szervezet számára, ezen kívül **élvezetesek és sikerélményt** nyújtanak.

Az ugrókötelezés az előbb felsorolt elvárásoknak megfelel, ezzel biztosítva a szervezetre nyújtott megfelelő mértékű terhelést, ill. a koordinációs- és a kondicionális képességek fejlesztését.



### Szervezetre nyújtott pozitív hatások, alkalmazási területek

Az ugrókötelezés, kötéllel végzett ugró gyakorlatok különböző fajtái számos sportág edzésanyagában szerepelnek, különösen az alapozás időszakában.

A küzdősportok közül az ökölvívásban, a birkózásban és különböző harcművészetekben kiegészítő mozgásformaként eredményesen alkalmazzák **az állóképesség, a gyorsaság, a ritmusérzék, és a láb dinamikus erejének** fejlesztésére.

Ezen kívül kiválóan alkalmas **a súlypont emelkedés** növelésére, így nagy előszeretettel használják a kosárlabdázók és az atléták is. Az alkalmazási területek sokaságát illetően érdekességképpen megemlíteném, hogy számos kutatás alátámasztja, hogy a kötélugrás **az asztmás betegek kezelésében is eredményes fejlesztő eszköz**, vagyis **egészségmegőrző szerepe is jelentős**.

A kötélugrás mozgásanyagát **bárki és bármely korosztály** élvezheti. Pszichikai kikapcsolódást is jelent, ajánlom zenére végezni.

**Eszközigénye minimális** (1 db ugrókötél), kis területen végezhető, így akár otthoni, egyéni testedzésre is alkalmas.

Kutatások bizonyítják, hogy a 10-12 percgig tartó folyamatos szökdelés – kötéláthajtással - élettani hatása megegyezik harminc perc folyamatos kocogással. Az ugrókötélezés növeli a szív és vérkeringési rendszer munkájának hatékonyságát, így eredményesen alkalmazható a szív- és keringési betegségek megelőzésében.

A szív és érrendszer mellett pedig alaposan megdolgoztatja a comb és a lábszár izmait. Ez a mozgásforma komoly erőnléti háttérrel biztosíthat élsportolóknak is. De nem csak erőnléti célzattal érdemes ugrókötélezni. A kitartó szökdelés dinamikussá teszi járásunkat, a lépések robbanékonnyabbak, kecsesebbek lesznek.

Az ugrókötélezés az **aerob mozgások** közé tartozik, éppen ezért **kiváló zsírmobilizáló hatású**. Előnye, de egyben hátránya is, hogy a kötél hajtásához, némi alap-ügyességre van szükség, így bonyolultabb edzésforma, mint a futás vagy a gyaloglás. Viszont az ugrókötélezés sohasem válik unalmassá, mert ugrálhatunk egy lábon, páros lábon, hajthatjuk a kötelet „egyenesen" vagy „keresztbe", illetve ugrókötélezhetünk egyedül, de akár társaságban is.

Fontos, hogy milyen talajon ugrálunk. Mindig egyenes, stabil felületet válasszunk, kerüljük a betont, helyette lehetőleg inkább alacsony fűvön ugrókötélezzünk. Az ugrókötélezés helyszínét mindig úgy válasszuk ki, hogy sem a talaj – magas fűben nem lehet ugrókötélezni -, se pedig a környezet ne legyen zavaró.

Kellemetlen és balesetveszélyes, ha valamibe beleakad az ugrókötél, ezért nagy, szabad területeket keressünk. **Az ugrókötél hossza sem mindegy**. A túl rövid vagy a túl hosszú ugrókötél nem használható, sőt több bosszúságot okoz, mint örömet. A kötél kiválasztásánál vegyük figyelembe, hogy a kötélnak „meg kell kerülnie téged". Ha túl hosszú a kötél, akkor a fogónál meg tudjuk csomózni, ha viszont rövid, akkor nincs más megoldás, hosszabbat kell venni.

**A kötelet csuklóból kell hajtani**. Igyekezzünk megtanítani a gazdaságos technikát, de tartsuk be a mértékletesség elvét. A bemelegítésről viszont sohase feledkezzünk el, akkor is be kell melegíteni, különös tekintettel a csukló, a térd és a boka ízületeire, ha csak néhány percet ugrókötéleznek a sportolók.

Sok kicsi sokra megy, néhány hónap múlva már percekig képesek lehetnek ugrálni a sportolók. Célszerű edzésnaplót vezetni, hogy nyomon tudjuk követni az egyes sportolók teljesítményének növekedését. Az ugrókötélezés hatására nem csak az edzettség javul, hanem javul a testtartás, ill. az összes szervrendszer működése, hatékonysága.

**Összefoglalva az érveket az ugró kötél gyakorlatok oktatása, alkalmazása mellett:**

- Szinte az összes motorikus képességet fejleszthetjük vele;
- Viszonylag kevés gyakorlással is sikerélményt biztosíthatunk;
- Egyszerűen és jól és mérhető az egyéni teljesítmény és a fejlődés;
- Fontos szerepet tölthet be az aktív sportolás után is az egészség megőrzésében.
- A szabadidős tevékenység során is mozgásra ösztönzi a sportolókat.

A kötélhajtás rendkívüli előnye, hogy gyakorlatanyaga a – legyen az egyszerű vagy bonyolult – kis helyen is végezhető. A gyakorlatok sokfélesége biztosítja, hogy mindenki megtalálja a képességeinek megfelelő elemeket.

A köztudatban és az iskolai testnevelésben általában az egyéni ugrókötél gyakorlatok ismertek, pedig a páros és kis csoportos gyakorlatok éppen olyan hatékonyak, szórakoztatóak, sőt a sportolók közötti kooperáció, az hogy a sportolóknak egymásra is oda kell figyelni még jobban fejleszti a mozgáskoordinációt.

#### **Javasolt gyakorlatok:**

**1. gyakorlat:** - szökdelés páros lábon, váltott lábú szökdelés, majd 3x jobb lábon és 3x bal lábon szökdelés. – folyamatosan váltva, 5x1perc, 5x2 perc

**2. gyakorlat:** 2 perc alatt mennyi páros lábú szökdelést tudsz végrehajtani. – Az eredményt mindig jegyezd fel az edzésnaplódba!

**3. gyakorlat:** 3x100 teljes áthajtás, közte 2-3 perces pihenővel.



#### **Készítette:**

Nagy Ákos

Erőnléti edző

Győri ETO HC