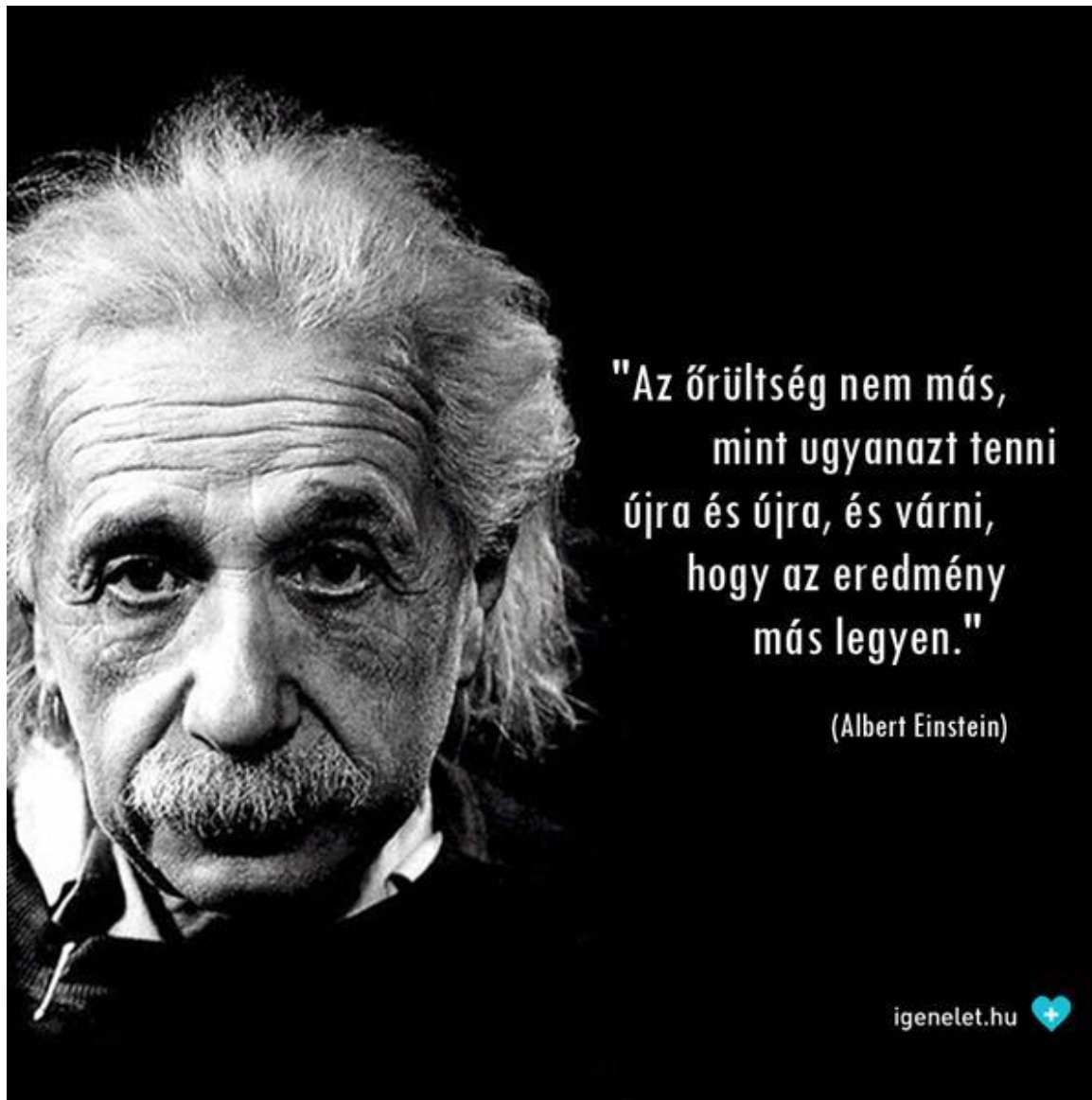


# A SZÁRAZ FELKÉSZÍTÉS ELMÉLETE



**A motorikus képességek komplex fejlesztésének elvei, módszerei a jégkorongban**

**Készítette: Nagy Ákos, Lektorálták: prof.Dr.Igor Toth, Bartalis Balázs  
2023. Győri ETO Hockey Club,  
Kiemelt Régiós Alközpont**



"Az őrültség nem más,  
mint ugyanazt tenni  
újra és újra, és várni,  
hogy az eredmény  
más legyen."

(Albert Einstein)

igenelet.hu 



# Összefoglaló tartalomjegyzék

## 3+1 elméleti blokk:

### ➤ 04.04.

1. Alapfogalmak, edzés, edzettség, edzéselvek
2. Az edzés felépítése, elemei

### ➤ 04.11.

1. Edzéstervezés, szervezés
2. Motorikus képességek, Motorikus képességek fejlesztésének lehetőségei

### ➤ 04.18.

1. A száraz edzés feladatai, gyakorlatai
2. Száraz tesztek

### ➤ 04.25.

- Vendégelőadók, szakértők a témában.



# 1. Alapfogalmak, edzés, edzettség, edzéselvek

- ▶ Kiemelt Régiós Alközponti feladatellátás
- ▶ Edzés, edzettség
- ▶ A sportteljesítmény összetevői
- ▶ Edzéselvek



# Kiemelt Régiós Alközponti feladatellátás

## ▶ 303/2019. (XII. 12.) Korm. Rendelet

### A kiemelt régiós alközpont feladatai:

- ▶ 15/C. §5 5. „A sportakadémiák hatékony működése érdekében a kiemelt régiós alközpont a kiválasztás, **képzés-nevelés** oldalán segíti a sportolók **tudatos sportágspecifikus** feláramoltatását az állami sportakadémiai rendszerbe.”
- ▶ „c) a **sportszakmai képzés a sportágspecifikus strukturált sportszakmai működési rend kialakításával,**”
- ▶ „d) a **hazai és nemzetközi bevált módszerek sportágspecifikus gyakorlati alkalmazása,** „



# 1. Edzés, edzettség

➤ Az edzés fogalma: „Az edzés tervezett fizikai terhelésprogram, amely krónikus adaptációt hoz létre, célja a fizikai teljesítőképesség javítása.” Dubecz (2009)

➤ Az edzés kiemelt feladatai: 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-keringései és légzési tulajdonságok;
- fejlettebb anyagcsere;
- kiegyensúlyozottabb idegrendszeri működés.

Az edzés hatásainak jellemzői:

- a jobb eredményre való törekvés megjelenése (komolyabb igényszint 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.



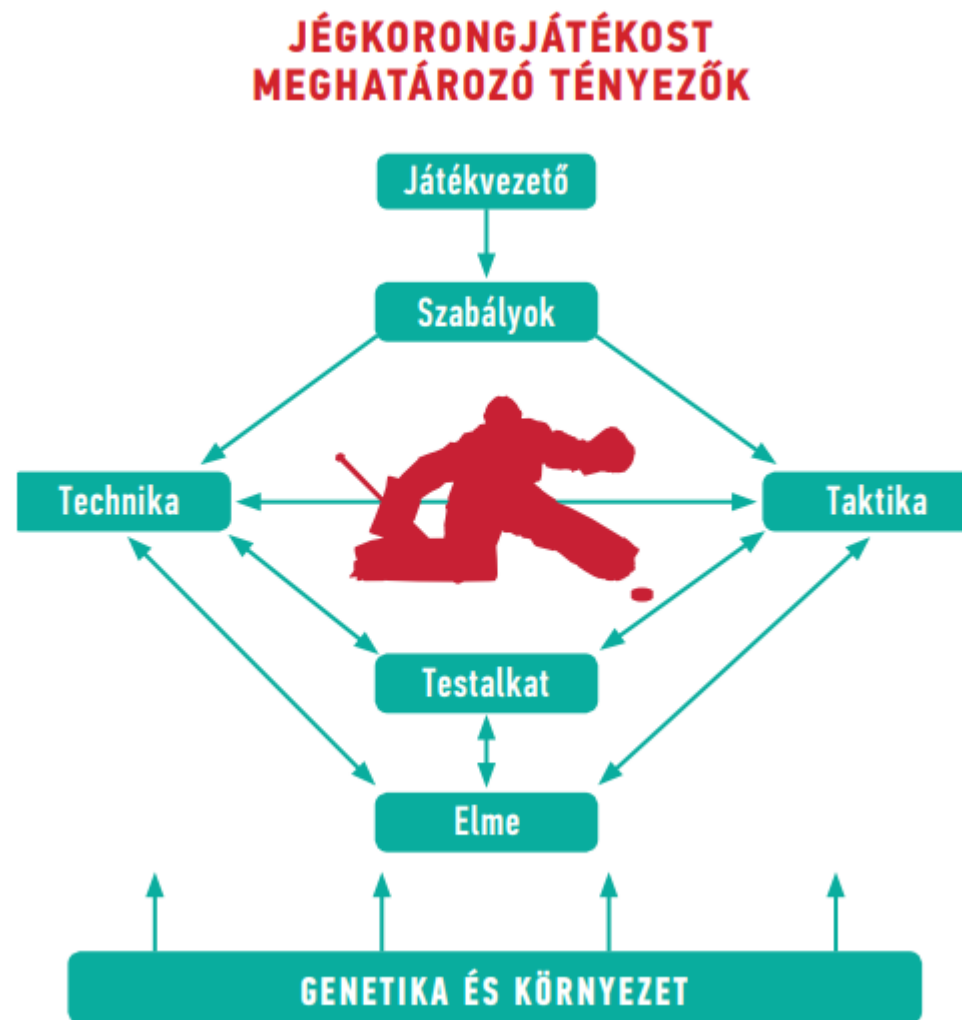
# Sportteljesítmény összetevői

- 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.**



1.ábra: teljesítmény piramis a sportban

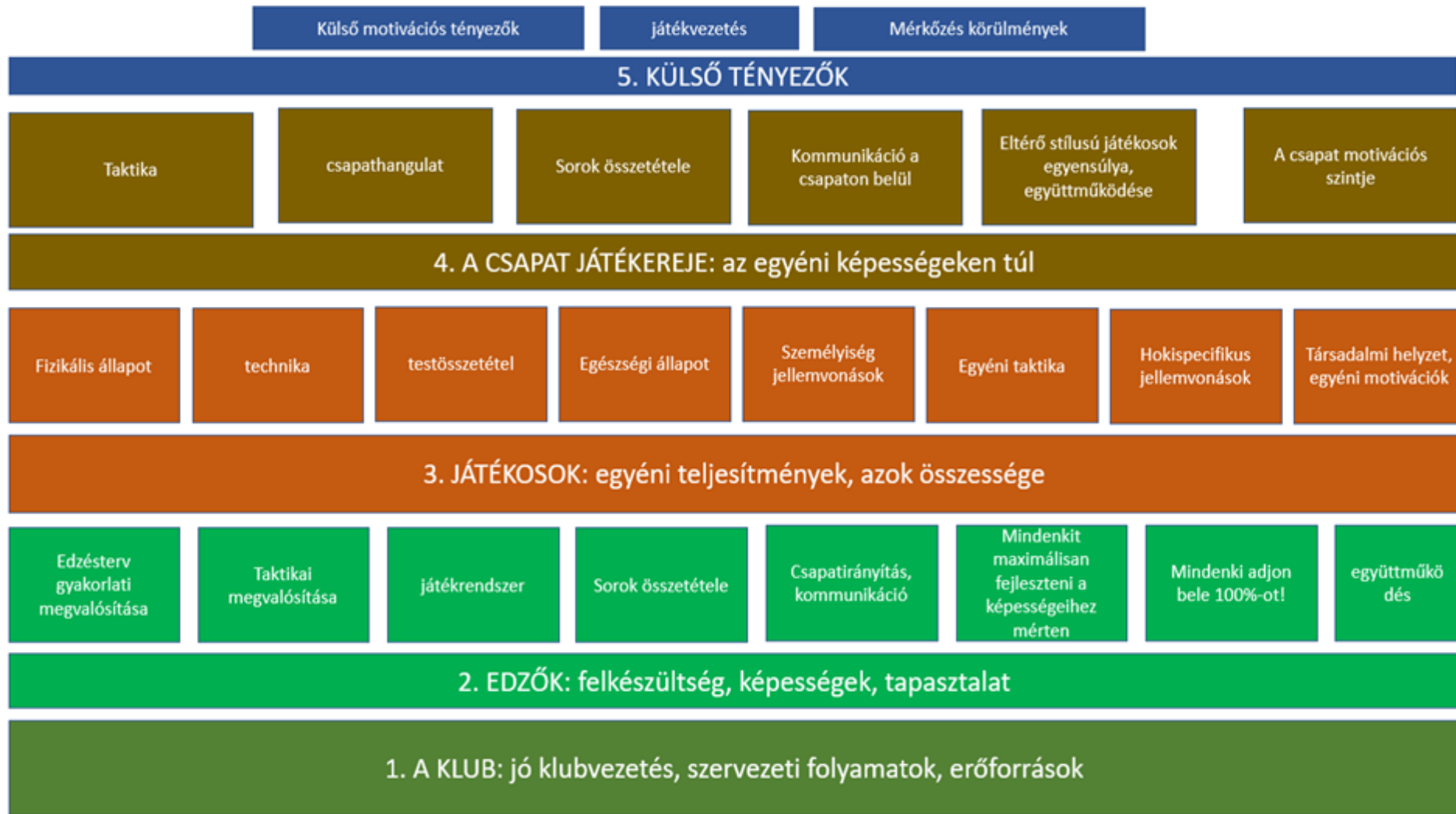
# Sportteljesítmény összetevői - jégkorong



2.ábra: egyéni teljesítmény összetevők a jégkorongban



# Sportteljesítmény összetevői - jégkorong (csapat)



**Kérdés:**  
Melyik összetevőkre van közvetlen ráhatásunk?

3.ábra: csapatteljesítmény összetevői a jégkorongban

# Edzéselvekről általában

- Hosszútávú játékosfejlesztési program (LTPD)
- Az egészség és a személyiség védelmének elve
- Fokozódó edzésterhelés elve
- A szuperkompensáció alapelve
- Ismétlés és folyamatosság elve
- Egyénre szabott célorientált edzés, a differenciálás elve
- Az egész éves terhelés elve
- A periodizáció, terhelési ciklusok alapelve
- Meghatározott felkészülési szakaszok céleredményei tervezésének, ellenőrzésének, módosításának elve
- Tudatos edzésre törekvés, a tudatosság elve
- Közérthetőség, az egyszerűség és ésszerűség elve
- Szemléletesség elve
- „Jól néz ki elve!”
- A sokoldalú fejlesztés elve
- SAID alapelv



# Edzéselvek

➤ Az egészség és a személyiség védelmének elve: „Nil nocere! - Ne árts!”

➤ Fokozódó edzésterhelés elve:

Ha a terhelési inger azonos szinten marad hosszú időn keresztül, akkor a szervezet alkalmazkodik ehhez az inger nagyságához, aminek következménye az lesz, hogy nem jelent többé küszöb feletti ingert, sőt előbb-utóbb küszöb alatti inger lesz, ami a szervezetből nem vált ki adaptációt, ami azt jelenti, hogy nem fog a teljesítmény növekedni. Az edzésterhelést bizonyos időközönként emelni kell.

A terhelési inger történhet fokozatosan vagy ugrásszerűen. Ez függ a biológiai életkortól, az edzésmúlttól, az adottságoktól, a sportoló technikai szintjétől, stb. A terhelés emelését célszerűbb mégis csak kisebb lépésekben végrehajtani.

Az ugrásszerű, hirtelen terhelésemelés a szervezetben károsodásokat hozhat létre, ami a teljesítmény instabillá válásához vezethet. A fokozatos terhelésemelést elérhetjük úgy is, hogy pl. csak egy terhelési komponensen belül változtatunk. ( pl. intenzitás.. )

**A terhelés komponensek megváltoztatását a következő sorrendben célszerű hosszútávon kivitelezni:**

- Növelni a heti edzésszámot.
- Az edzésen belül növelni az edzésterjedelmet.
- Növelni az edzés intenzitását.
- Csökkenteni a pihenőket.

**Általános metodikai megjegyzés: Természetesen a fokozódó edzésterhelés elve, nem azt jelenti, hogy folyamatosan ,megszakítás nélkül emelhetjük az intenzitást/terjedelmet.**



# Edzéselvek

## ➤ A szuperkompensáció alapelve:

✓ Az edzéssel történő teljesítőképesség növelésének alapfeltétele egy bizonyos inger szint túllépése, vagyis az egy időegységre jutó, megfelelően magas ( de nem túl magas ) terhelésintenzitás elérése. Az alkalmazkodási mechanizmus kiváltójának a testi le-és felépítő folyamatok egyensúlyi állapotának megzavarását tekintjük. A terhelés során az energia-és anyagvesztéssel járó testi leépítési folyamatok dominálnak és jelentős elfáradási jelenség lép fel. Az ezt követő pihenési fázisban az energiaraktárak feltöltése zajlik, méghozzá a terhelés előtti kiinduló állapot szintjénél magasabb szintre.

✓ A szuperkompensáció tehát nem más, mint a szervezet egy védekező mechanizmusa a terhelések ellen. A test egy újabb, erősebb struktúra és energiaraktár felépítésével védekezik az elkövetkező túlterhelésekre.

✓ Ha a terhelési impulzusok hosszabb időn keresztül és rendszeresen jelentkeznek, az összegződő ingerek hatására végül létrejönnek a testi alkalmazkodási reakciók.

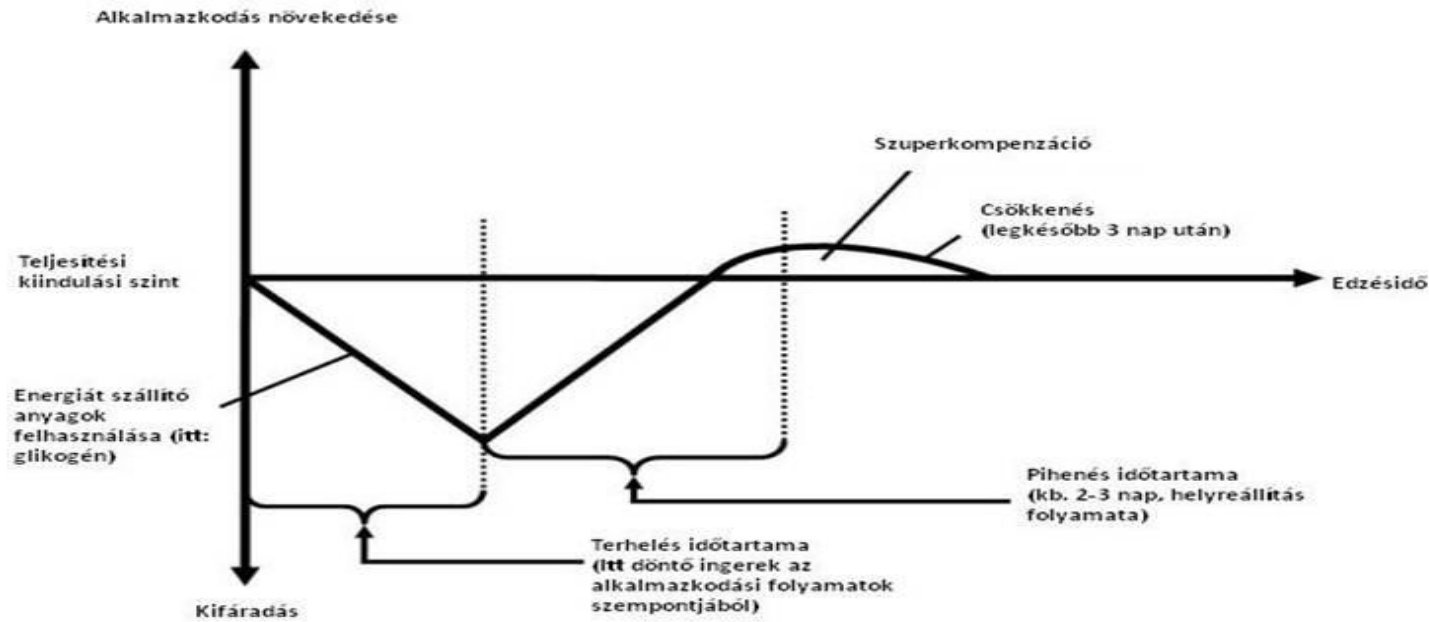
- több hemoglobin, megnövekedett szívkamra, átalakult izomszerkezet
- nagyobb erő, állóképesség, hajlékonyság

✓ Ezt az összetett jelenséget nevezzük edzéshatásnak. Ha az intenzitás túl alacsony és a szükséges inger szint nem éri el, nem jönnek létre az alkalmazkodási reakciók. Ha túl magas terhelésintenzitással edzünk, és így folyamatosan túl magas ingert közlünk a szervezettel, a pozitív alkalmazkodási reakciók nem jöhetnek létre.



# Edzéselvek

➤ A szuperkompenzáció alapelve:



4.ábra: szuperkompenzáció



# Edzéselvek

## ➤ Ismétlés és folyamatosság elve:

Az optimális alkalmazkodás eléréséhez szükséges a terhelés többszöri megismétlése, hogy az alkalmazkodási folyamatok egész sorát elindítsa. **Az adaptációt akkor tekinthetjük befejezettnek, ha a központi idegrendszer, mint irányítórendszer alkalmazkodik a mozgásteljesítményhez, ami pedig az energiaraktárak magasabb szintre történő feltöltését váltja ki.** Ismert az a tény, hogy az anyagcsere és enzimfolyamatok alkalmazkodása akár 2-3 hetet, míg a morfológiai változások akár 4-6 hetet is igényelhetnek.

➤ Egyénre szabott célorientált edzés, a differenciálás elve: **Nincs két egyforma ember, és nincs két egyforma sportoló, játékos sem.** Az egyéniség, az egyénre jellemző „karakter” és képességek összessége, számos tényező eredőjeként alakul ki: genetikai háttér, örökölt képességek, testfelépítés, biológiai érettség, kondicionális és koordinációs képességek, családi háttér, szociális kapcsolatok, pszichés képességek, (ön)motivációs tényezők, egészségi állapot, táplálkozás, intellektuális képességek, életkor stb.

➤ Egész éves terhelés elve: Mindenféle szervezet, így az emberi szervezet is akkor fejlődik és működik optimálisan, ha az állandóan és folyamatosan magas szinten funkcionál. **A rendszeres tréning nem más, mint testünk állandó dolgoztatása, intenzív használata. A rendszeres edzéssel pozitív élettani alkalmazkodási folyamatokat váltunk ki, betegségmegelőző és stresszleépítő funkciókat látunk el.** Ebből a szempontból feltétlenül kívánatos, hogy a rendszeres edzés életünk szerves részét képezze.



# Edzéselvek

## ➤ Periodizáció, terhelési ciklusok alapelve:

Az adaptáció folyamatának szakaszai ( növekvő, stagnáló, csökkenő ) megkövetelik mind hosszútávon az edzésév felosztását felépítő, stabilizáló és redukáló terhelési periódusokra ( alapozó, verseny és átmeneti időszak ), mind középtávon a makrocikluson belül a terhelésnövelés, a terhelésfenntartás és a terhelésredukálás mikrociklusának váltogatását. Egyrészt így elkerülhetővé válik a túledzettség, másrészt meghatározott időn belül magasabb teljesítményt érhetünk el.

## ➤ Meghatározott felkészülési szakaszok céleredményei tervezésének, ellenőrzésének, módosításának elve:

A tervezés, ellenőrzés, módosítás „szentháromsága” egymással szoros összhangban, egymást kölcsönösen befolyásolva irányítják a felkészítés menetét.

➤ Tudatos edzésre törekvés, a tudatosság elve: Ha edzőként nem vagyok tudatos, hogyan várhatom ezt el a sportolóimtól?!

➤ Közérthetőség, az egyszerűség és ésszerűség elve: Fitogtathatom az anatómia órán latintudásomat egy izomcsoport megnevezésekor, magyarázhatok tudományos szakszerűséggel bármit, ha azt a sportolóim csoportja nem érti. **A sportolónak pontosan értenie kell az instrukcióimat, visszajelzéseimet, a kommunikációmat.** Az egyszerűségnek nem csak a kommunikációban kell jelen lennie, hanem az edzés összességében.



# Edzéselvek

- **Szemléletesség elve:** A szemléltetés, a vizualitáson túl jelenti azt, hogy a feladat megismertetését mindig arra az érzékszervre kell alapozni, amely a megértést a legjobban biztosítja. Alapvető eszköze a szakszerű bemutatás, a szemléltető és a képrögző eszközök használata.
- **„Jól néz ki elve!”:** Lakatos Péter barátomtól hallott elv, amelyet általánosan a gyakorlatok technikai kivitelezésének minőségére alkalmazhatunk egyszerűen. A lényege, hogy a technikailag jó gyakorlat összességében jól is néz ki. Gondoljunk akár egy kettlebell lendítésre (swing) vagy bármely súlyemelő gyakorlatra. „Ami jól néz ki, az nagy eséllyel jó is!”
- **A sokoldalú fejlesztés elve:** Különösen igaz ez a jégkorongra, amely összetett sportági igényei determinálják a sokoldalúságot a fejlesztésben. A korai specializáció, a magasabb életkornak megfelelő kondicionális fejlesztés gátolhatja a sportoló veleszületett adottságainak kibontakozását, gátat vethet az ideális sportágválasztásnak, figyelmen kívül hagyja azt a komplex edzés hatást, amely során az adott típusú edzőmunka nem csak az arra jellemző kondicionális képesség fejlesztésében okoz pozitív változást, hanem fejlesztő hatást gyakorol egyéb képességek fejlődésére is.





# Edzéselvek

➤ **SAID alapelv:** Amikor a sportteljesítmény fokozására tervezünk programot, az egyik legfontosabb változó, a gyakorlatok adekvát kiválasztása. Minden gyakorlat kiválasztása esetén a SAID alapelvet szükséges követnünk. Mit is jelent ez?

A SAID egy mozaikszó, mely a **Specific Adaptation to Imposed Demands** kifejezést takarja, vagyis specifikus adaptáció a beérkező igénybevételhez. Ez azt jelenti, hogy a test alkalmazkodni fog ahhoz a terheléshez, amit kap.

Egyszerűen, ha egy sportoló nehéz ellenállásokat emel, akkor a maximális ereje nő, vagy, ha kisebb ellenállásokkal, magas ismétlésszámmal edz, akkor jellemzően az állóképessége fejlődik. **Röviden összefoglalva: azt kapod, amiért edzel!**



# Ellenőrző kérdések 1.

- ▶ Mi az edzés célja, kiemelt feladata?
- ▶ Melyek a sportteljesítmény összetevői?
- ▶ Milyen összetevőkből áll össze a jégkorongban a teljesítmény?
- ▶ Sorolj fel legalább 6 edzésselvet!
- ▶ Mit jelent a szuperkompensáció alapelve?

CONTROL



Szünet



## 2. Az edzés felépítése, elemei

- ▶ Az edzés felépítése
- ▶ Bemelegítés
- ▶ Fő rész
- ▶ Levezetés



# Az edzés felépítése, elemei

- **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 szakedzéseken nem teljes körűen megoldható fejlesztések, képzések helyszínéül szolgálnak, és természetesen minden esetben az edzéselvek és az életkori sajátosságok messzemenő figyelembevételével kell azokat alkalmazni.



# Az edzés felépítése, elemei

## BEMELEGÍTÉS:

- 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.
- izmok, a szalagok, a keringés és az elme is megfelelő állapotba kerül, felkészül a magas intenzitású, nagy erőt követelő vagy éppen a gyors mozgásokra.

| Funkcionális cél  | Edzéstartalom  |
|---|--|
| Ízületi mozgékonyosság növelése   | Ízületek módszeres átmozgatása   |
| Izmok vérellátásának fokozása   | Ismétlődő jellegű futó, szökdelő feladatok   |
| Idegrendszeri szabályozás működési színvonalának emelése                  | Általános és speciális gimnasztika   |
| Pulzusszám, keringési kapacitás növelése                                  | Vegyes jellegű ciklikus-aciklikus mozgások, különböző sebességű kombinált feladatokkal |
| Elsősorban törzsizmok tónusba hozása, igazítva a fő rész feladataihoz     | Általános erőfejlesztő gyakorlatok törzsizmokra  |
| Fő rész tanulását előkészítő speciális erősítés gimnasztikai feladatokkal | Gyakorlási feladatokat megalapozó speciális gimnasztika                                |
| Fő rész mozgásainak előkészítő gyakorlása                                 | Előkészítő és rávezető gyakorlatok   |

5. ábra: a bemelegítés célja



# Az edzés felépítése, elemei - bemelegítés

## BEMELEGÍTÉS:

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.

**Általános metodikai megjegyzés: A bemelegítés mozgásanyagát az edző a fő edzés-részhez igazítva, a gyerekek életkorának és felkészültségi szintjének megfelelően kell összeállítsa, a fokozatosság elvének betartása mellett! A bemelegítést is meg kell(ene) tervezni! Tudni és ismerni kell, hogy a gyakorlatok önmagukban és egymás után milyen hatást váltanak ki!**



# Az edzés felépítése, elemei - fő rész

## 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).





# Az edzés felépítése, elemei - fő rész

## FŐ RÉSZ:

A fő rész gyakorlatainak legfontosabb összeállítási szempontjai élettani hatásuk alapján:

- **A mikro-, mezo- és makrociklusoknak megfelelő mennyiségű, illetve minőségű edzésterhelés megtervezése és elhelyezése az edzéstervben.** 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 (relatív több) pihenőidővel célszerű számolni.**



# Az edzés felépítése, elemei - fő rész

## FŐ RÉSZ:

A fő rész gyakorlatainak legfontosabb összeállítási szempontjai nevelési-oktatásiképzési 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, felidéztetése 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 vezetők számától is. Frontális, csoportos, egyéni és páros munka között lehet választani.



# Az edzés felépítése, elemei - fő rész

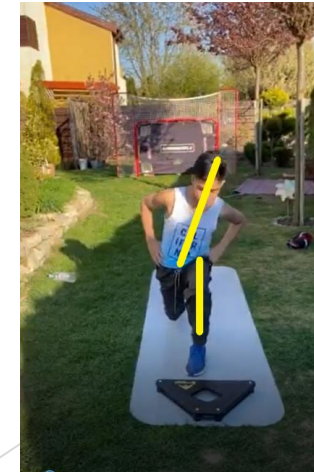
## FŐ RÉSZ:

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

➤ **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, fotó, honlaptartalom, digitális tananyag, ügyes csapattárs végrehajtása stb.) a gyorsabb ismeretfeldolgozás érdekében.

➤ **Visszajelzések adása!**  
-szóban, képpel, írásban  
-Egyéni v. csapat...



# Az edzés felépítése, elemei - fő rész

## FŐ RÉSZ:

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-fölé 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 dicséréte a legnagyobb motiváció!



# Az edzés felépítése, elemei - Levezetés

## 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.
- **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.**
- **A levezetés kiemelten fontos része a megfelelő folyadék- és tápanyagpótlás!**
- **Fentiek összessége egyformán fontos, és egymást kiegészítve érik el a legnagyobb hatást.**



# Ellenőrző kérdések 2.

- ▶ Mi a száraz edzés szerepe a jégkorongozók felkészítésében?
- ▶ Milyen részekből épül fel egy edzés?
- ▶ Milyen részekből épül fel a bemelegítés?
- ▶ Mi a levezetés célja?

CONTROL

