



---

# OTTHONI ERŐNLÉTI PROGRAM

---

Edzésterv a járvány idejére

KÉSZÍTETTE:

SZIJÁRTÓ MÁTYÁS

## Tartalom

I. Előszó .....	2
II. Az erőnléti program elemei.....	3
III. Heti edzésrend.....	4
IV. Az edzések felépítése.....	5
V. Útmutató a gyakorlatokhoz.....	8

## **I. Előszó**

Kedves Edzők! Kedves Sportolóink!

Ezt az erőnléti programot a járványból adódó szükséghelyzetre való tekintettel készítettem. A program összeállításánál az alábbi szempontok befolyásolták a tervezési folyamatot:

- a rendelkezésre álló tér és az eszközpark korlátozottsága,
- a velem edző röplabdás lányok tudás- és képességszintje,
- a termi, labdás edzések hiánya, illetve korlátozottsága és
- a korszerű funkcionális erőnléti edzés alapvető iránymutatásai.

Az első pár oldalon röviden összefoglalom a program elméleti hátterét, amely a koncepció és a program bemutatásán túl a sportolók edzéselméleti alapismereteit is bővíteni kívánja.

A gyakorlatokhoz videó anyag is készült, amely a következő fejezetekben leírtakkal együtt jelent egy teljes egészet!

A videók az edzők által elküldött linken keresztül érhetők el.

Minden kedves edzőnek és sportolónak jó olvasást / edzést és mindenképp jó egészséget kívánok!

Biatorbágy,

2020. 03. 21.

Szijártó Mátyás

## **II. Az erőnléti program elemei**

### ***1. Mobilitási gyakorlatok***

Ezek a gyakorlatok az ízületek optimális mozgástartományának megőrzését, illetve növelését szolgálják. Alapvetően a bokát, a csípőt, a gerinc háti szakaszát, illetve a vállízületet célozzuk meg. Ezekre a gyakorlatokra minden nap szükségünk van, amit a jelenlegi helyzet (online iskola) csak még jobban megerősít.

### ***2. Stabilitási gyakorlatok***

Bizonyos ízületeknél (térd, csípő, ágyéki gerinc szakasz, lapocka-mellkas) a stabilitás az elsődleges funkció. Ez azt jelenti, hogy az izmaiknak képesnek kell lenniük kontroll alatt tartani az adott ízületet. A stabilitás kettős célt szolgál: csökkenti a sérülések valószínűségét, illetve növeli a teljesítményt.

### ***3. Robbanékony gyakorlatok***

A legtöbb sportban a robbanékonyság, illetve ruganyosság a legmeghatározóbb tényező. A gyors megindulás - megállás, irányváltztatás, súlypontemelkedés mind idetartozó fogalmak. Ezeknél a gyakorlatoknál a kivitelezés a döntő tényező. Maximális intenzitással és gyorsasággal kell végrehajtani őket. A 90% itt nem elég.

### ***4. Erősítő gyakorlatok***

Az erő minden sportmozgás alapja. Ebben a blokkban egy köredzés szerepel („A” és „B” változat), amely az alapvető emberi mozgásmintákra épül. Ez kevésbé sportág specifikus rész, de a kiegyensúlyozott izomrendszerhez nélkülözhetetlen. Ennek megfelelően találni benne húzást és tolást (függőleges és vízszintes), térd- és csípődomináns alsótest gyakorlatokat, illetve törzserősítést.

### ***5. Állóképességi gyakorlatok***

Nem elég erősnek és gyorsnak lenni, ezt fenn is kell tudni tartani. Ez a blokk alapvetően a gyorsaság központú állóképességet célozza. A sokatok által ismert tabata-módszert alkalmazzuk röplabda-specifikus lábmunkákkal. Az „A” variáció előre-hátra, a „B” variáció az oldalirányú mozgásokra fókuszál. Magas intenzitás – kevés pihenő a jelszó. Tartalékolni sem kell, hiszen ez már az edzés vége.

### ***6. Nyújtó gyakorlatok***

A megrövidült izmok veszítenek funkciójukból, így gátolhatják a teljesítményt, illetve sérülésekhez vezethetnek. A nyújtó hatású gyakorlatok ezért elengedhetetlenek. A sok ülés és a mozgásban szegényebb életmód tovább növeli ezen blokk szükségességét.

### III. Heti edzésrend

Az alábbi táblázatokban az látható, hogy az adott napon a program mely elemeit hajtjuk végre. Sötétebb szürkével jelöltem a magasabb terhelésű, világossal az alacsonyabb terhelésű napokat.

Megjegyzések:

- Ahol pipa szerepel, azt a részt aznap el kell végezni.
- Az „A” és „B” az adott napra szóló variációt jelenti (ld. III. fejezet).
- A középhasaladó programnál a „B” héten a variációk megcserélődnek. (A-B-A helyett B-A-B)

#### HALADÓ

HETI EDZÉSREND	H	K	Sze	CS	P	Szo	V
Mobilitás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Stabilitás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Robbanékonyosság	✓	✓	✓	✓	✓		
Erő (köredzés)	✓A	✓B		✓A	✓B		
Állóképesség (tabata)	✓A	✓B		✓A	✓B		
Nyújtás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

#### KÖZÉPHALADÓ "A" hét

HETI EDZÉSREND	H	K	Sze	CS	P	Szo	V
Mobilitás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Stabilitás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Robbanékonyosság	✓		✓		✓		
Erő (köredzés)	✓A		✓B		✓A		
Állóképesség (tabata)	✓A		✓B		✓A		
Nyújtás	✓		✓		✓	✓	✓

#### KEZDŐ

HETI EDZÉSREND	H	K	Sze	CS	P	Szo	V
Mobilitás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Stabilitás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Robbanékonyosság		✓		✓			
Erő (köredzés)		✓A		✓B			
Állóképesség (tabata)		✓A		✓B			
Nyújtás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

## IV. Az edzések felépítése

### 1. Mobilitási gyakorlatok

Az edzés a mobilitási gyakorlatokkal kezdődik. A videón látható gyakorlatokból végezz 3-5 ismétlést oldalanként!

### 2. Keringésfokozás (egyéni)

Szabadon választható rész. Időtartama 1-3 perc.

### 3. Stabilitási és robbanékonysági gyakorlatok

STABILITÁS		I. hét		II. hét		III. hét	
Gyakorlat		Ismétlésszám	Sorozat	Ismétlésszám	Sorozat	Ismétlésszám	Sorozat
S1	Csúsztatós alkartámasz	8	3	10	3	12	3
S2	Hasonfekvés+karmunka	8	3	10	3	12	3
S3	Oldalsó alkartámasz	8	3	10	3	12	3
S4	Egyensúlyozás 1 lábon	15mp/oldal	3	15mp/oldal	3	15mp/oldal	3

ROBBANÉKONYSÁG		I. hét		II. hét		III. hét	
Gyakorlat		Ismétlésszám	Sorozat	Ismétlésszám	Sorozat	Ismétlésszám	Sorozat
R1	Felugrás szünettel	8	3	10	3	12	3
R2	Folyamatos felugrások	8	3	10	3	12	3
R3	Szökdelés térdfelhúzással	8	3	10	3	12	3
R4	Szökdelés bokából	30	3	40	3	50	3

**A gyakorlatok sorrendje: S1+R1 (3x), S2+R2 (3x), S3+R3 (3x), S4+R4 (3x)**

Példa: 8db csúsztatós alkartámasz (S1), majd 8db felugrás szünettel (R2). Ezt kell végrehajtani 3x!  
Majd következik a következő páros.

**Amennyiben aznap nincs robbanékonyság, a stabilitási gyakorlatokat köredzésként kell elvégezni:**

**S1+S2+S3+S4 (3x)**

#### 4. Erősítő gyakorlatok

	ERŐ (köredzés) – „A”	I. hét		II. hét		III. hét	
		<i>Ismétlésszám</i>	<i>Sorozat</i>	<i>Ismétlésszám</i>	<i>Sorozat</i>	<i>Ismétlésszám</i>	<i>Sorozat</i>
<b>A1</b>	Fekvőtámasz	8	3	10	3	12	3
<b>A2</b>	1 lábas guggolás	8/láb	3	10	3	12	3
<b>A3</b>	Evezés	8	3	10	3	12	3
<b>A4</b>	Felülés nyújtott lábbal	8	3	10	3	12	3

**Sorrend: A1+A2+A3+A4 (3x)**

	ERŐ (köredzés) – „B”	I. hét		II. hét		III. hét	
		<i>Ismétlésszám</i>	<i>Sorozat</i>	<i>Ismétlésszám</i>	<i>Sorozat</i>	<i>Ismétlésszám</i>	<i>Sorozat</i>
<b>B1</b>	Bicska fekvőtámasz	8	3	10	3	12	3
<b>B2</b>	1 lábas csípőemelés	8/láb	3	10	3	12	3
<b>B3</b>	Húzódzkodás	8	3	10	3	12	3
<b>B4</b>	Lábemelés	8/láb	3	10	3	12	3

**Sorrend: B1+B2+B3+B4 (3x)**

### 5. Állóképességi gyakorlatok

<b>ÁLLÓKÉPESSÉG (tabata)</b> "A"		Munka-pihenő	
<i>Gyakorlat</i>		<i>Munka (mp)</i>	<i>Pihenő (mp)</i>
<b>A1</b>	Lépkedés előre-hátra	20	10
<b>A2</b>	Lábtartáscsere alapállásban	20	10
<b>A3</b>	Térdlendítés	20	10
<b>A4</b>	4 ütemű sánccal	20	10

**Sorrend: A1+A2+A3+A4 (2x)**

<b>ÁLLÓKÉPESSÉG (tabata)</b> "B"		Munka-pihenő	
<i>Gyakorlat</i>		<i>Munka (mp)</i>	<i>Pihenő (mp)</i>
<b>B1</b>	Lépkedés oldalra	20	10
<b>B2</b>	Terpesz-zár alapállásban	20	10
<b>B3</b>	Taposás	20	10
<b>B4</b>	4 ütemű oldalra ugrással	20	10

**Sorrend: B1+B2+B3+B4 (2x)**

### 6. Nyújtó gyakorlatok

A nyújtó gyakorlatokat az edzést követő rövid levezetés után javasolom végezni, de a nap folyamán más időpontban (pl. reggeli torna gyanánt) is elvégezhetők.

### 7. Kiegészítő gondolatok

- Az egyes gyakorlatok, illetve blokkok között csak annyi pihenőt tartunk, amennyi az átálláshoz szükséges.
- Amennyiben a fáradás az adott gyakorlatot minőségében érezhetően rontja, úgy rövid, extra pihenő is tartható.
- Amennyiben a terhelést túl magasnak, illetve túl alacsonynak érzed, változtass az ismétlések vagy a sorozatok számán!



## V. Útmutató a gyakorlatokhoz

A gyakorlatok helyes végrehajtását a videó mellékletekben találjátok blokkonként, így nem írok részletes gyakorlatelemzést. A fontosabb dolgokra egy-egy szóban hívom fel a figyelmet. Bizonyos gyakorlatoknál könnyített verziót is találtok.

Az első edzés előtt olvasd el az útmutatót, nézd meg a videókat és próbáld végig a gyakorlatokat, hogy az edzés alatt már ne az elemzéssel teljen az idő!

### 1. Mobilitási gyakorlatok

A gyakorlatokat a videón látottakhoz hasonlóan kontrollált, lassú mozgással hajtsd végre! Az egyes pozíciókat tartsd meg egy-két másodpercig hosszú kilégzéssel egybekötve!

### 2. Keringésfokozás (egyéni)

Szökdelések, helyben futás, karkörzések, egy-két guggolás, mászások, stb. Használd a fantáziád és a tapasztalataidat!

### 3. Stabilitási gyakorlatok

- Csúsztatós alkartámasz: törzs- és farizmok feszesek, csípő nem eshet le.
- Hasonfekvés+karmunka: has emelése a talajról, lapockák összezárása.
- Oldalsó alkartámasz: csavarodás nélkül, emelés felső pontjának megtartása.
- Egyensúlyozás 1 lábon: csukott szem, enyhén hajlított térd.

### 4. Robbanékonysági gyakorlatok (maximális erő, maximális gyorsaság!)

- Felugrás szünettel: nincs benne rugózás, érkezés csendes.
- Folyamatos felugrások: térd ne essen be, térdhajítás –nyújtás gyors.
- Szökdelés térdfelhúzással: térd a mellkashoz, térdhajlítás minimális, sarok nem ér le.
- Szökdelés bokából: térdhajlítás minimális, pipáló lábfej a levegőben, maximális magasság.

### 5. Erősítő gyakorlatok

- Fekvőtámasz: törzs helyzete változatlan, karhajlítás eléri a derékszöget, felkar-törzs 45°.
- 1 lábás guggolás: testsúly a sarkon, törzs egyenes, lefelé ereszkedés lassú.
- Evezés: derék ne homorítson, mellkas kiemelt, vállak hátul-lent, felső pozíció megtart.
- Felülés nyújtott lábbal: lendület nélkül, hosszú levegőkifújással, lassú visszaereszkedés.
- Bicska fekvőtámasz: váll a csukló fölött, testsúly a vállon, felkar-törzs 45°.
- 1 lábás csípőemelés: sarok támasz, emelt térd mellkashoz, farizmok dolgoznak, fent megtart.
- Húzódkodás: alsó fogás, húzás áll alá, húzás iránya függőleges.
- Lábemelés: láb megtartása a talaj fölött, derék leszorít.

### 6. Állóképességi gyakorlatok (maximális intenzitás!)

- Keress hozzá motiváló tabata zenét! (YouTube, Spotify)
- Alapállásban térdhajlítás!

### 7. Nyújtó gyakorlatok

- A videón látható gyakorlatokat mindkét oldalra végezd el!
- Időtartam gyakorlatonként/oldalanként 20 mp, hosszú kilégzésekkel.