



UEFA „B” licencmegújító továbbképzés

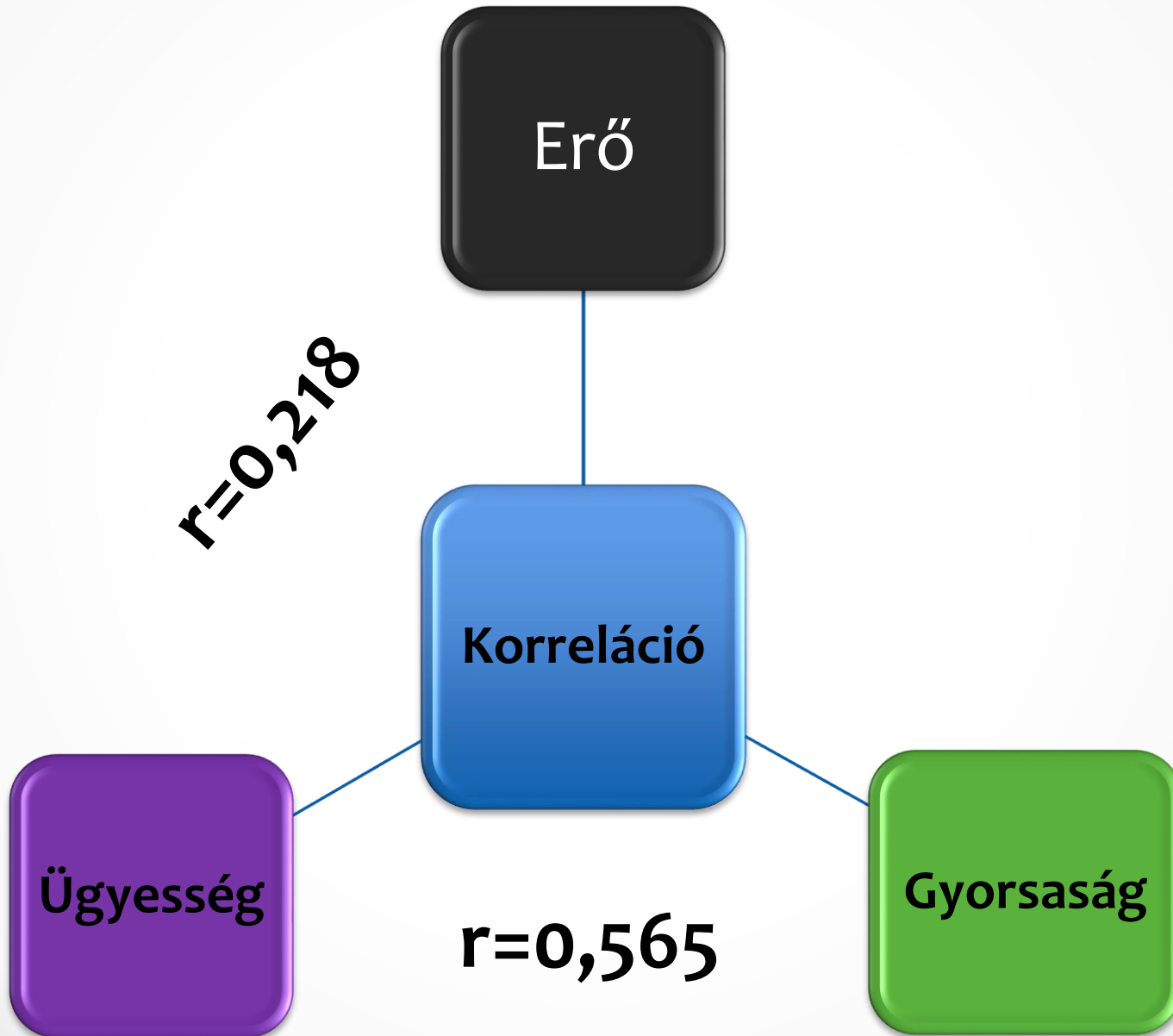
A gyorsaságfejlesztés alapjai

Sáfár Sándor

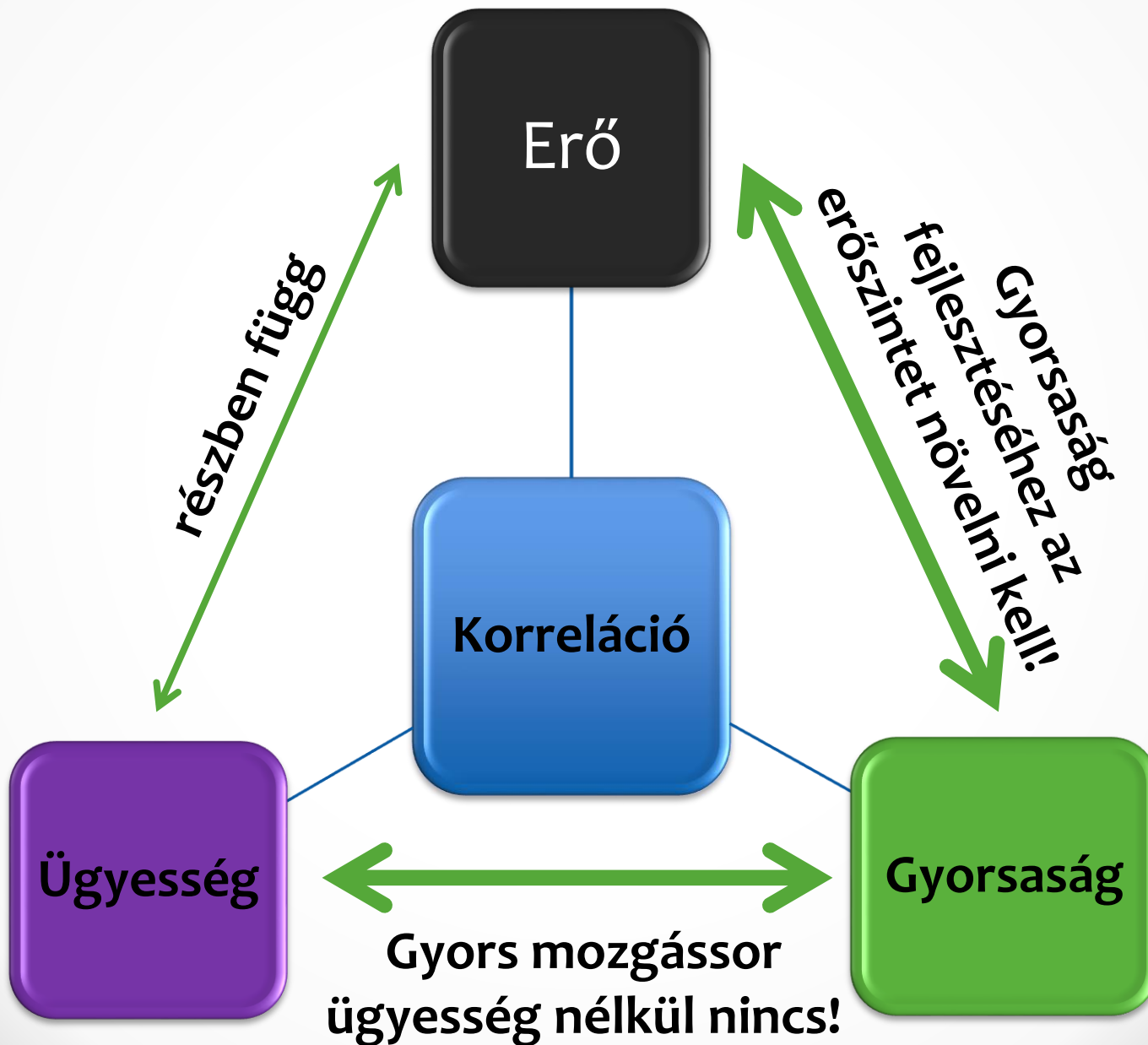
Gödöllő

2014. 08. 12.

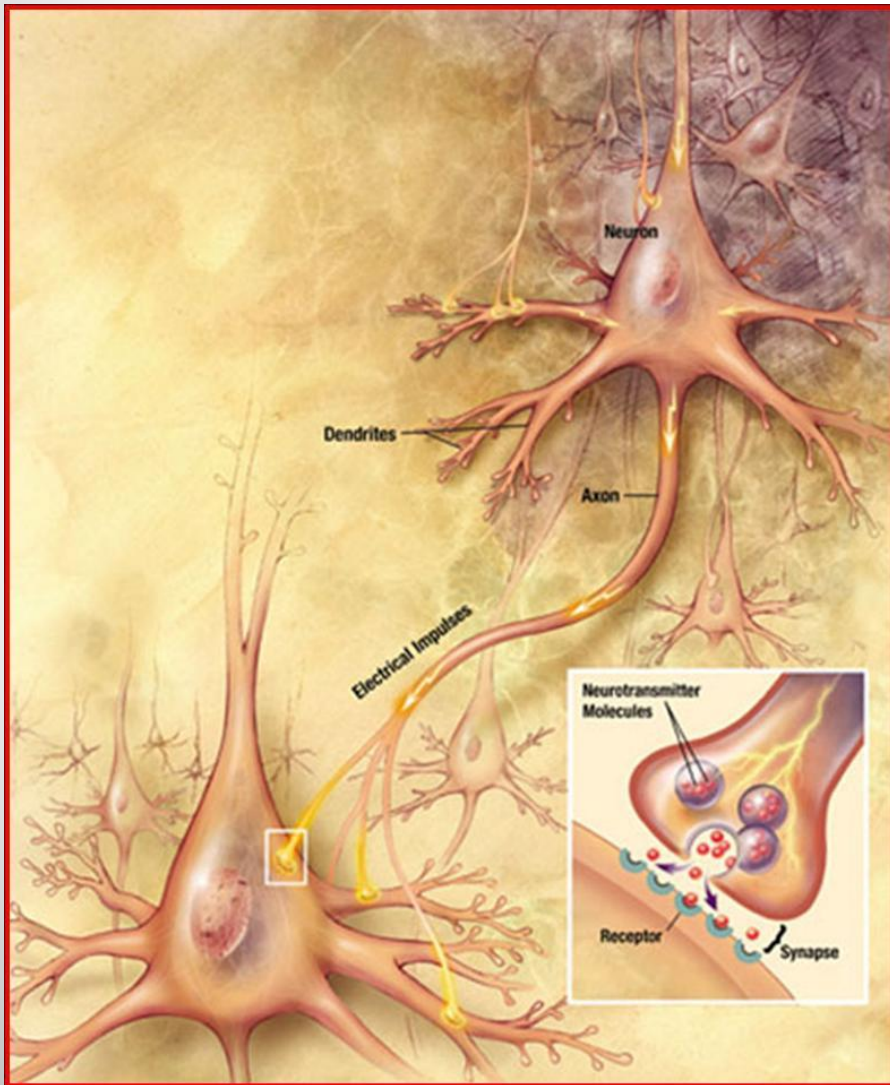
Erő – ügyesség – gyorsaság viszonya



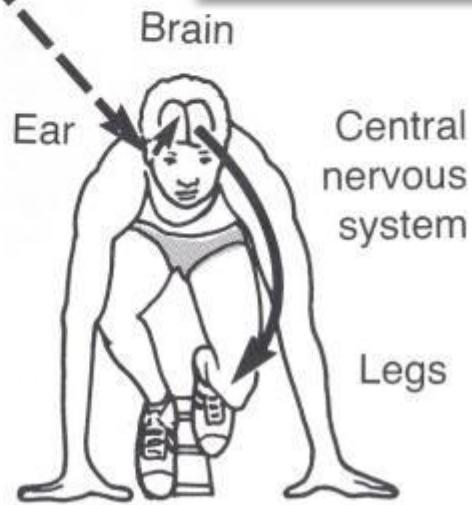
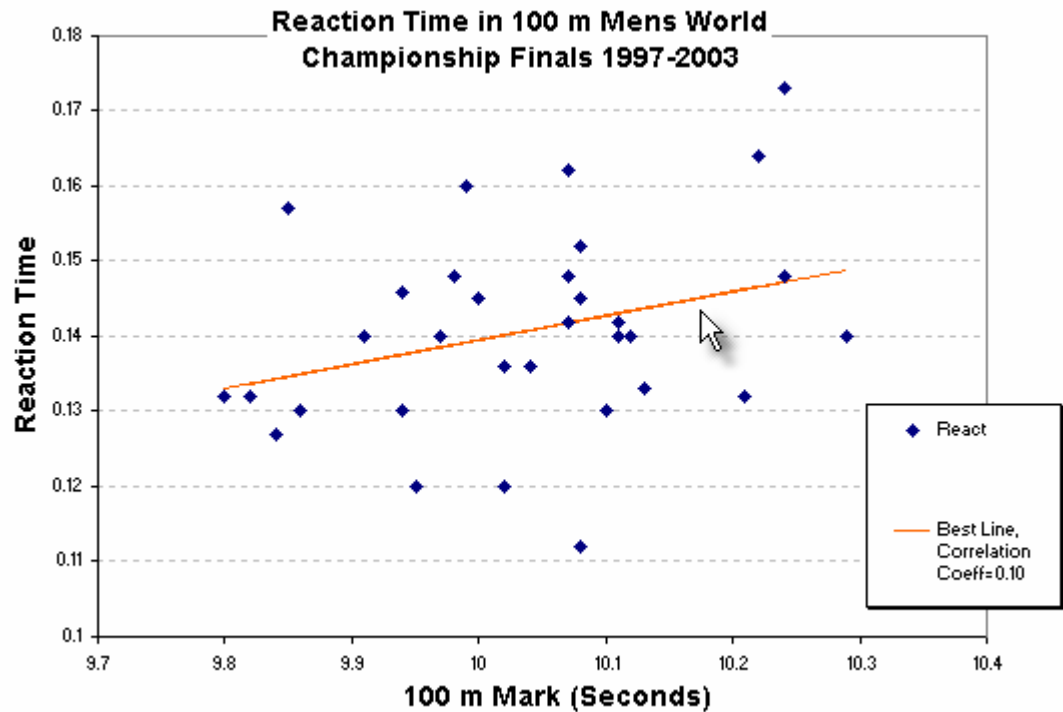
Erő – ügyesség – gyorsaság viszonya



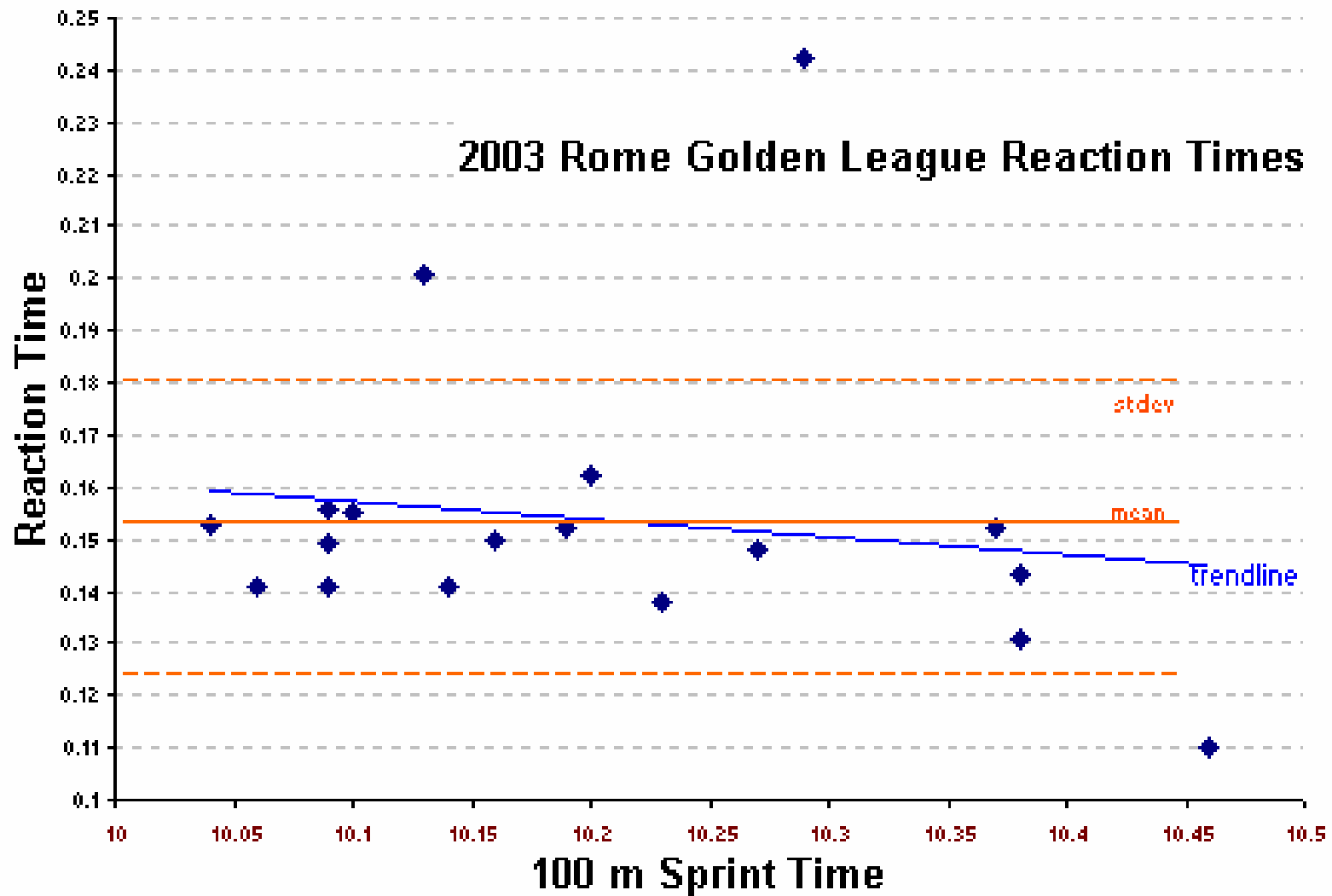
A gyorsasági teljesítmény színvonala az idegrendszeri aktiváció függvénye.



Egyszerű reakcióidő



Egyszerű reakcióidő

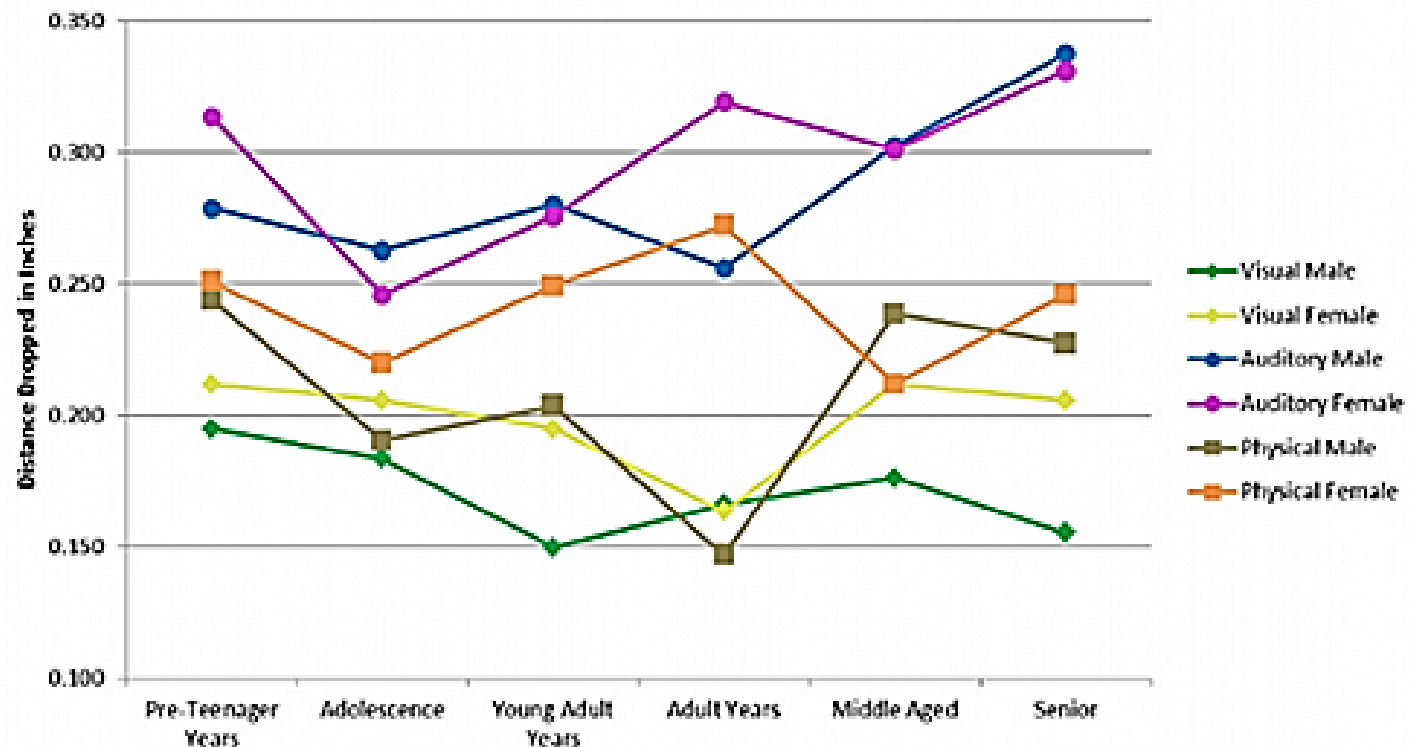


Egyszerű reakcióidő



$$\text{Reaction Time} = \frac{\sqrt{2 \times \text{Distance}}}{9.8/\text{Second}^2}$$

Reaction Time in Seconds by Experiment and Gender



Választásos reakcióidő



Választásos reakcióidő



Reakciógyorsaság vagy reagálási gyorsaság (külső parancsra indul a mozgás)

Két megközelítés:

1. Egyenlő az egyszerű reakcióidővel.
2. Pszichológusok: a reakciógyorsaság egyenlő **egy bizonyos sebességen megjelenő információ mennyiség felbontó képességével.**

24

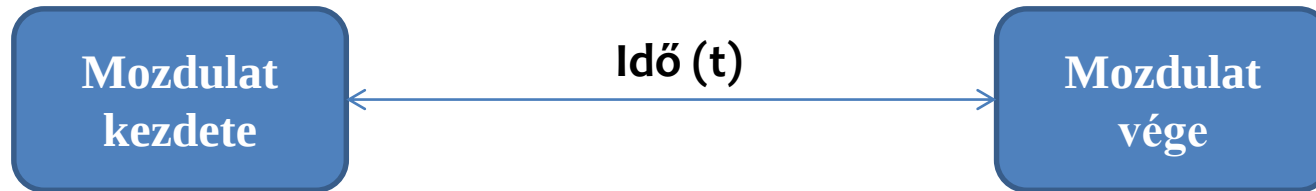


**Bejátszó játékos – beálló
játékos kapcsolata**



Mozdulatgyorsaság

(belső parancsra indul a mozgás)



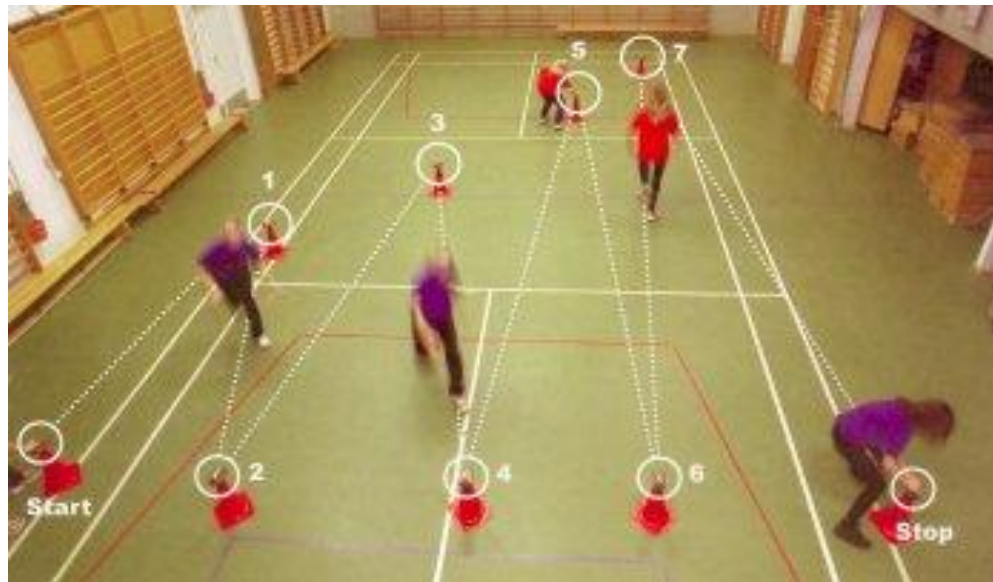
Vágtagyorsaság (lokomotorikus gyorsaság)

A ciklikus mozgások távleküzdése során kialakult és tartott sebességviszonyok.



Gyorsulási – lassulási képesség

A gyorsulási-lassulási képesség azt a mozgás-végrehajtási képet jelenti, amelynek során a sportoló mozgásszabályozása és fizikai képessége alapján a lehető legrövidebb időtartam alatt eléri a sebességének csúcsértékét, illetve ebből a maximumból a lehető legrövidebb idő alatt lefékezi a haladási sebességét.

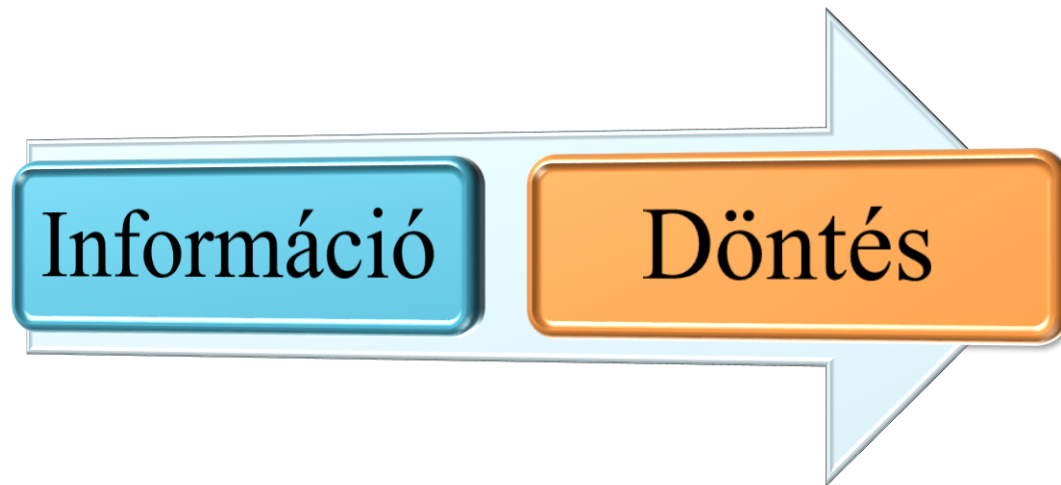


Gyorsulási – lassulási képesség

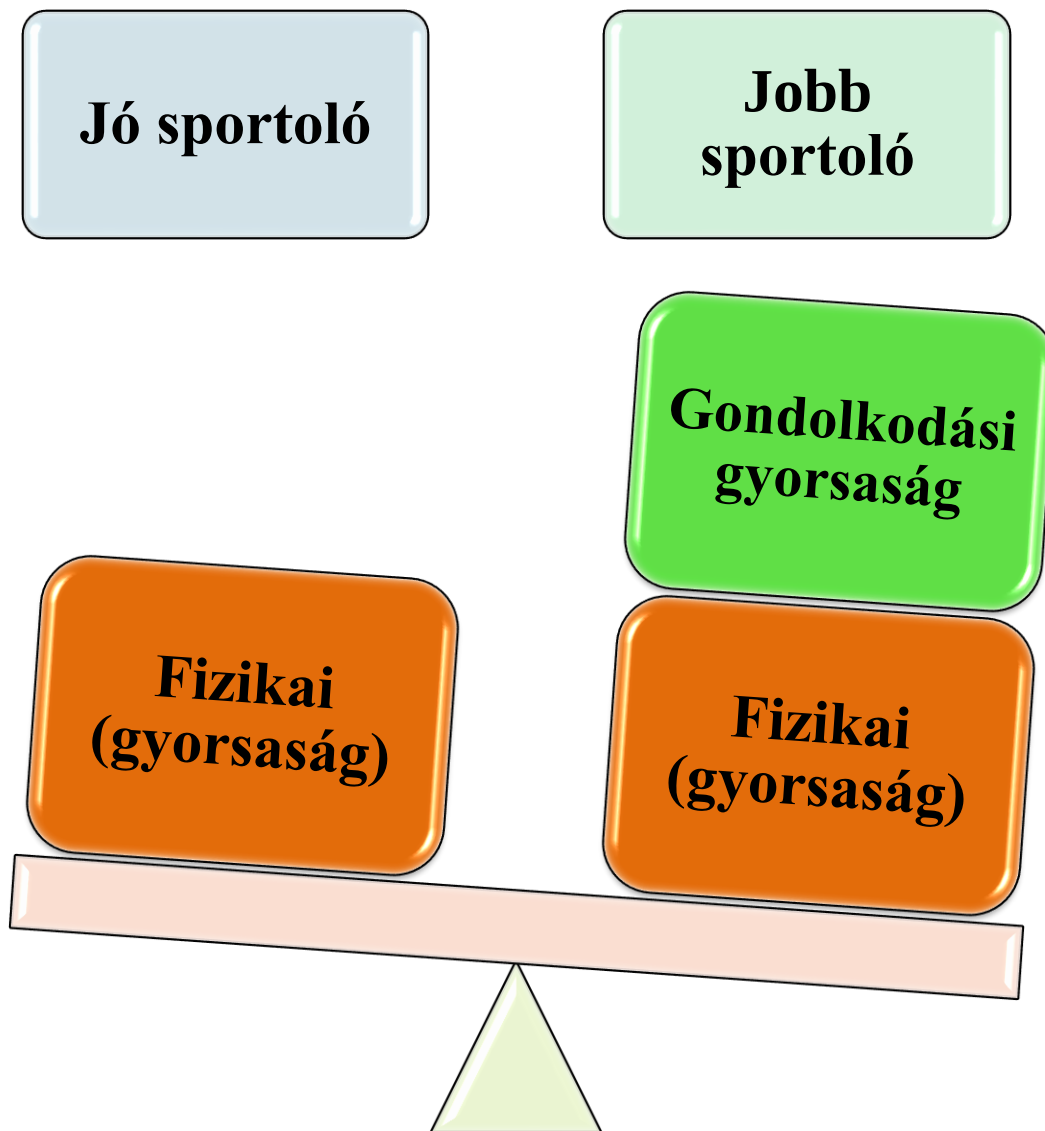


Helyzetgyorsaság, választásos vagy döntési gyorsaság

A gondolkodás különböző részfázisainak – információ felvételtől a döntés meghozataláig – az összerendezése a döntéseknek megfelelő mozgásprogram megindításával és koordinált végrehajtásával, milyen rövid idő alatt történik.



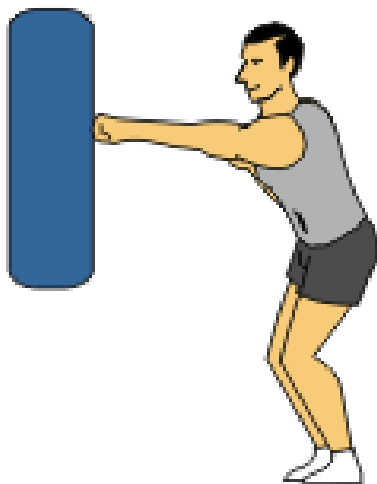
Helyzetgyorsaság, választásos vagy döntési gyorsaság



Helyzetgyorsaság, választásos vagy döntési gyorsaság



Mozdulatok gyakorisága vagy mozgékonyasága



Időegységre kifejezett mozdulatok száma!



Tanulási gyorsaság

Mozgás-, technikai repertoár bővítése és a különböző gondolkodási folyamatokat igénylő sportági teljesítmény elemek elsajátításának, sebességének gyorsaságát jelenti.



Gyorserő, gyorsasági állóképesség



Reakció, reagálási képesség

(reakció gyorsaság, döntési- vagy helyzetgyorsaság)



Adott jelre történő leggyorsabb reagálás

- különböző távlelküzdő ciklikus sportágak rajtolási feladata, küzdősport bírói jelzésére versenyzés megkezdése



Játék, vagy versenyhelyzetben történő leggyorsabb, célszerű döntésorientált cselekvés – cselekvési programváltás

- sportjátékok, küzdősportok pillanatnyi szituáció adta jó megoldás választása, ehhez igazodó mozgásprogram



Egyéb koordinációs képességekben – szükség szerinti mozgásszerkezeti összetevő elem – programkorrigálás

- egyensúlyvesztés, téri-tájékozódás, ritmushiba adta programjavító szükséglet

A versenyző maximális sebességre törekvése

- Gyorsasági gát elkerülése!
- Az aktuális edzettségi szinten megjelenő, adott mozgásvégrehajtásban elérhető intenzitás maximumainak átszakítása kell ahhoz, hogy a gyorsaság fejlődjön. Ha a versenyző nem törekszik a maximális sebessége elérésére, a sebességhatárok megdöntésére, akkor semmilyen edzői munka nem eredményes. A határok áttöréséhez az edzői jelenlét szükséges.



Dinamikus sztereotípek kiépítése

(automatizmus, készség szintjén megtanult mozgás, és cselekvési programok működése)

A készség szintű tanultság minden szinten hasznosul, megjelenik.

Kevesebb az izmok oxigénfogyasztása, összetett módon gyorsul a választásos reakcióidő.

Később jelentkezik a fáradtság.

Önbizalmat ad.

Tapasztalati eredményesség elemei kerülnek automatizmus szintű kiépítésre.

Betanult megelőző és válaszprogramok: az elővételezett célszerű mozgás, mozgássorok és pozitív cselekvés-, feladatmegoldási modellek.

Módszertani tanácsok a gyorsaság fejlesztéséhez

- *Mindig pihent állapotból történjen a gyorsaságfejlesztés közvetlenül a bemelegítés után.*
- *A gyorsasági munka és a kiegészítő edzés egymást követő sorrendiségnek gondos tervezése szükséges.*
- *Őrizzük meg a gyorsasági gyakorlatok mozgásszerkezetének hasonlóságát a versenyfeladatokhoz.*
- *A testgyakorlat technikai tudásszintje tegye lehetővé a határsebességgel történő végrehajtást.*
- *A gyakorlatot a versenyző olyan szinten tudja, hogy csak annak végrehajtási sebességére kelljen figyelnie, nem a végrehajtás technikai szabályozására, módjára.*
- *A gyakorlás idejét úgy kell megválasztani, hogy a végrehajtás sebességére az elfáradás ne legyen befolyásoló hatással.*



Módszertani tanácsok a gyorsaság fejlesztéséhez

- *A gyorsasági gyakorlatok terjedelme kezdőknél 5-11 mp-nél, képzetteknél 11-20 mp-nél ne legyen több, maximális intenzitás esetén.*
- *A terjedelmet úgy kell meghatározni, hogy az intenzitás végig egyenletes legyen.*
- *A pihenés időtartama biztosítsa az optimális megújulását.*
- *Aktív pihenés javasolt, ami az ingerhatásokat, a munkahőmérsékletet a megfelelő magas szinten tartja.*
- *Az edzés szerkezetben csak a fáradtság megjelenésének első jegyei után alkalmazzunk nagyobb terjedelmű gyakorlatokat.*
- *A mikrocikluson belül a szünetet követő első napra, vagy kis intenzitású edzést követően, második napra tegyünk gyorsasági edzést.*



Módszertani tanácsok a gyorsaság fejlesztéséhez

Kerüljük a gyakorlatok azonos ritmusban, és dinamikában történő többszöri végrehajtását, mert beidegzési sztereotípiához (gyorsasági barrier) vezet!

GYORSASÁGI BARRIER

Ahhoz, hogy a gyorsaság növekedjen, maximális sebesség elérésére kell törekednie a versenyzőknek.

Többszöri maximális sebességű végrehajtás rögzíti az aktuális maximális sebességet.

Kialakul egy nem kívánt mozgássebességi dinamikus sztereotip – ami „gátként” megakadályozza a még nagyobb sebesség értékek elérését.

A versenyző nagyon kis eltérésekkel tudja közel ugyanazt az eredményt hozni, de nem tud egy igazán gyors, robbanékony teljesítményt produkálni.

A teljes intenzitással folyó, a versenyfeladatot egészének korlátozása szükséges.

Szubmaximális erő – gyorsasági – és speciális gyakorlatok végzése ajánlott, amelyek megőrzik a versenyfeladat mozgásának jellegét.

Módszertani tanácsok a gyorsaság fejlesztéséhez

- *Fiataloknál, kezdőknél a speciális, konkrét formájú gyorsasági edzések helyett hasznosabb a sokoldalú gyorsasági képzés-, gyakorlatok alkalmazása.*
- *Gyorsasági eredményjavuláshoz 6-8 hetes speciális edzésre szükség van, de ez az idő egyénileg nyúlik, a gyorsaságot igénylő mozgás- vagy cselekvésprogram bonyolultsági fokának növekedésével.*

