



Dr. Beregnyei József

Testnevelés. Fizikai állóképesség fejlesztés, erősítés



A követelménymodul megnevezése:
Rendészeti alapeladatok

A követelménymodul száma: 0725-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-024-50

FIZIKAI ÁLLÓKÉPESSÉGFEJLESZTÉS, ERŐSÍTÉS

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Ön 22 év körüli fiatal, akinek eltökélt szándéka az, hogy a rendőrség szervezetén belül hivatásos állományúként eredményesen dolgozzon! Ennek a hivatásnak a gyakorlása – sok más mellett – jó fizikai erőnlétet, kondíciót feltételez. Ennek érdekében Ön 50 kg-os súlyokkal, 3 órán keresztül folyamatosan végez minden héten egy napon edzést segítő közreműködése nélkül a lakásuk nagyon zárt levegőtlen pincehelységében.

Vajon tisztában van-e azzal, hogy milyen az erőnléte, megfelelne-e a rendvédelmi hivatásnak, amennyiben nem, tudja-e mit kellene tennie, hogy megfeleljen ilyen jellegű elvárásoknak? Vajon mi ebben a helyzetbeállításban, ami jó, és ami nem felel meg az erőfejlesztéssel szembeni szakszerű elvárásoknak?



1. ábra. Sportolási lehetőségek egyféle "csokra"

De vajon miért lényeges a jó fizikai erőnlét, kondíció nemcsak általában, hanem konkrétan a rendvédelmi (rendőrségi) szervek állománya körében? Milyen lehetőségek, ajánlatok vannak a fejlesztésükre, naprakészségükre vonatkozóan? Ellenőrzik-e ennek alakulását a rendvédelmi (rendőrségi) szerveknél, milyen módon, kik teszik ezt?

Ilyen és ehhez hasonló kérdésekre kaphat választ a tananyag lelkiismeretes feldolgozása során. Remélhetőleg nemcsak tájékozódik ezekre vonatkozóan, hanem ezek felhasználásával, igénybevételel szisztematikusan Ön is alakítja saját erőnlétét, kondícióját azért, hogy egészséges legyen, illetve azért is, hogy eleget tegyen rendvédelmi (rendőri) hivatása jogos elvárásainak! Ezekre kap most e tananyag feldolgozása keretében lehetőséget!

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

Bevezető

*"Tudja-e, hogy milyen a magyar lakosok, különösen a fiatalabb korosztály fizikai állapota, erőnléte, valamint a rendészeti szakterületre jelentkező fiatalok kondíciója? Tudta-e azt, hogy Magyarországon öt ember közül csak egy végez rendszeres testmozgást, pedig az alapvető fittség, a jó közérzet megtartásához ez szükséges lenne. A legfrissebb kutatások szerint a mozgásszegény életmód és az ebből fakadó problémák ma már egyre fiatalabb korban jelentkeznek. Az egészséges életmód fontos eleme a rendszeres testmozgás. **Az EU javaslatai alapján egy felnőttnek minimum 30 perc mérsékelt intenzitású testedzésre lenne szüksége a hét 5 napján vagy legalább 20 perc élénk intenzitású testedzésre a hét 3 napján.** A felnőtt lakosság fele azonban nem teljesíti ezt a minimumot és a gyermekeknek is csupán húsz százaléka végez napi hatvanpercnyi, aktív mozgást. Megdöbbentő, de magyar kutatások szerint a 14-19 éves korosztályban négy fiatalból egy saját bevallása alapján lényegében soha nem sportol. A 20-25 éves fiatalok 42 százaléka soha, míg 14 százaléka csupán havi néhány alkalommal szán időt némi testmozgásra."*¹

Tudta-e, hogy az Európai Unió (EU) népességének körülbelül 40-60%-a ülő életmódot folytat? A társadalom túlnyomó része elkényelmesedett életmódot él, a TV, internet, számítógépek, az ülőmunka, a bevásárlások, a közlekedés egyre kevesebb testmozgással jár. A mozgáshiány ma már sajnos népbetegség. Nem gyalog vagy kerékpárral megyünk az iskolába vagy munkahelyünkre, hanem autóval. Nem lépcsőn megyünk a második emeletre, hanem lifttel. Egyszerűen már nem mozgunk, a mindennapjainkból hiányzik a fizikai aktivitás és ez nagy probléma. Pedig **az emberi test mozgásra teremt.** Miért ne szállhatnánk le egy megállóval hamarabb a buszról, kerékpározhatnánk, vagy mehetnénk gyalog? Ha ezeket a kis lépéseket megtesszük, fittebbnek és egészségesebbnek érezzük magunkat.

De miért is érné ez meg nekünk? Általánosan ismert tény, hogy a naponta vagy hetente több alkalommal sportolók kevesebbet stresszeznek, jobb a kedélyállapotuk és a koncentráció képességük.

¹ Idézet az Egészségkutató Intézet 2009.03.12-i Hajdúszoboszló-i konferenciája figyelemfelhívó plakátjáról.

Soha nem késő elkezdni sportot és odafigyelni a testünkre. Aki rendszeresen sportol, jobban alszik, frissebben ébred. A mozgás segít az állóképesség fokozásában és a nagyobb teherbírásban, de a rendszeresen sportolóknak nemcsak a fizikai erőnléte jobb, hanem szellemileg és lelkileg is kiegyensúlyozottabbak – hívja fel a figyelmet a szakértő.

Nem lehet ezért eléggé hangsúlyozni a rendszeres testmozgás, a sport fontosságát és jótékony hatását, ami révén fokozódik az agy szerotonin termelése is, vagyis még boldogságérzet keríti hatalmába az embert. A mozgás tehát öröm és bizonyítottan kedvező hatással van az egészségre.

Főrés

Olvashatta, hogy a mozgás létfontosságú az ember életében. De hát akkor miért nem csináljuk? Az a korlát, amely meggátolja az embereket abban, hogy rendszeresen mozogjanak, gyakran nem valódi fizikai akadály, inkább csak a gondolkodásmódból fakad.

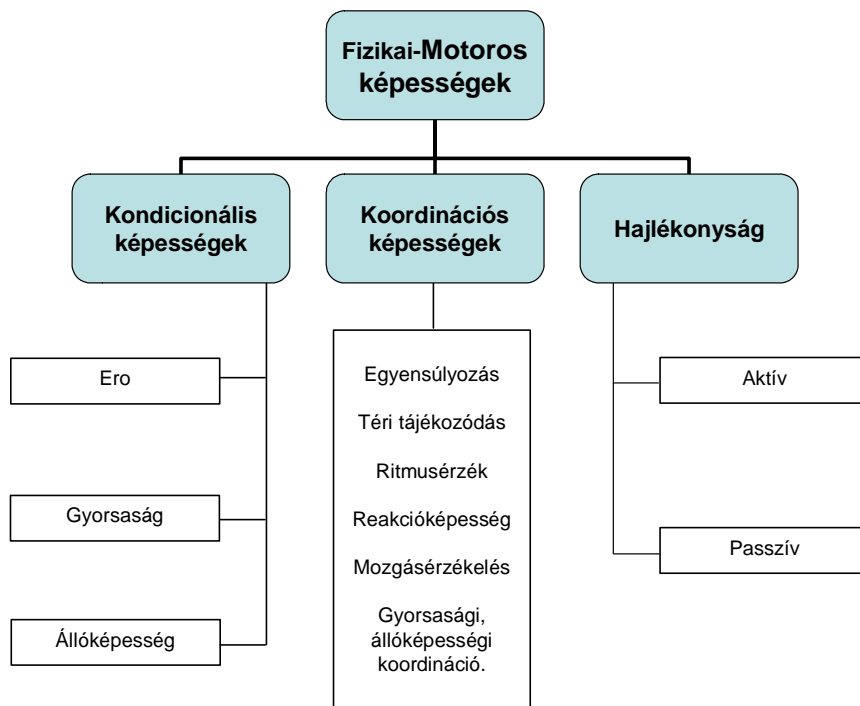
1. A fizikai képesség fogalma, összetevői

Témánk szempontjából képességnek nevezzük a valamely teljesítményre, tevékenységre való testi-lelki adottságot, alkalmasságot, mindazt, amit meg tudunk tenni. Készségnek pedig azokat a speciális képességet értjük, amelyeket gyakorlattal, gyakorlással szerzünk meg. A képességek egyféle csoportosítását mutatja az alábbi ábra;

Az elsődleges szellemi képességek közé sorolják a szóbeli kifejező készséget, a verbális megértést, a számolási képességet, a térbeli átlátás képességét, az emlékezetet, a vizuális észlelés sebességét és a következtetési képességet.

A fizikai képességek közé az erő kifejtéssel, rugalmassággal, testi koordinációval, egyensúllyal és állóképességgel összefüggő képességek tartoznak.

Δ következő vázlat ennek nagybani összetevőit szemlélteti.



2. ábra. Fizikai-motoros képességek rendszere

2.A kondicionális képesség fogalma, összetevői, fejlesztésének elvei, módszerei, lehetőségei

A fizikai képesség fejlesztés, fejlődés a születéstől kezdve átfogja az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek /kúszás, mászás, járás, futás, ugrás, dobás, elkapás, ütés, rúgás/ egyéni alakulását, valamint a **kondicionális képességek** /erő, gyorsaság, állóképesség/ illetve a koordinációs képességek /téri tájékozódás, ritmus, egyensúlyozó/ továbbá a hajlékonyság kialakulását, változásait. Születéssel hozzuk magunkkal: genetikai potenciált, strukturális sajátosságokat /alkati kérdések/, a fejlődés örökletes elemeit, reflexek,- és elemi mozgásmintákat.

Ugyanakkor saját magunk szerezzünk /neveléssel, segítséggel/: mozgástapasztalatokat, edzés ingereket, /száma, minősége, más-más/ természeti,- környezeti,- társadalmi jellegű élményeket.

Az ember motorikus fejlődéséhez tartoznak azok a differenciált és összetett mozgásformák is, amelyek a sportbeli képzés folyamán vagy a hivatással összefüggő motoros tevékenység kapcsán alakulnak ki.

2.1 Kondicionális képességek

Kondicionális képességek a motoros képességek azon csoportja, amelyet főként energetikai tényezők határoznak meg. Ide tartozik az erő, a gyorsaság és az állóképesség. A kondicionális képességek alapját képező izomtevékenységre 3 tényező van döntő hatással: az izomrost típus, izomrostok száma, keresztmetszete- anyagcseréje (az izomösszehúzódás energiaellátottságának módjai), a szív a tüdő teljesítőképessége, az erek rugalmassága, a hajsálérhálózat minősége, az idegimpulzus-felvétel és leadás minősége.

a.) Az erő (izomerő), erőfejlődés-erőfejlesztés

Izomerőn a külső erők és a mozgás közben fellépő belső erők, ellenállások legyőzésének a képességét értjük az izomzat aktív tevékenységével.

Nagysága függ az izomtömegtől és összehúzódó képességétől, az akaraterőtől.

Az erő kifejtés nagyságát két tényező határozza meg:

- az idegingerület jellege,
- az izom tömege és válasza az ingerületre.

Az izomzat vastagodásában a döntő szerepet a feszülés időtartama játssza, míg a feszülés mértéke az ingerületbe hozott mozgatóegységek számától függ, és a kifejtett erő nagyságára hat.



3. ábra. "Az izomerővel bíró személy"

Tesztelése:

- a kifejtett erő nagyságát mérjük egy vagy több végrehajtás esetén
- történhet komplex vagy egyszerű gyakorlattal,

- maximális ismétlésszámig adott ellenállással, vagy egyetlen végrehajtással, növekvő ellenállás mellett (maximális erő, mindig segítséggel!)
- ha a gyakorlat végrehajtásának időtartama hosszú (legalább rövidtávú állóképességet igényel), akkor erő állóképességet tesztelünk

Az erőfejlesztéssel szembeni elvárások

- a gyakorlat időtartama kellően hosszú legyen (statikus fejlesztésnél egy-egy gyakorlat, dinamikus fejlesztésnél egy-egy sorozat időtartama)
- a gyakorlatokat és a mozgatott súlyokat a cél függvényében, az illető életkorának és állapotának figyelembevételével jelöljük ki, és a mozgatott súlyok, ellenállások nagyságát csak a megfelelő állapotfelmérés után állapítjuk meg
- a súly vagy ellenállás kellően nagy legyen a fejlődéshez, de ne legyen olyan nagy, hogy az előírt ismétlésszám meghaladja a sportoló pillanatnyi képességeit; a sportszer mozgatását a gyakorlat teljes terjedelmében tartjuk kontroll alatt, a gyakorlat végrehajtása technikailag maradjon helyes
- a lehető legnagyobb számú mozgatóegységet hozzuk működésbe, erre tudatosan is törekedünk a gyakorlatok végrehajtása során, továbbá egy adott gyakorlatot a biztonságos végrehajtás szabályain belül a lehető legnagyobb mozgásterjedelemmel végezzük
- az ellenállás legyőzése mérsékelten gyors legyen, és a mozgás szerkezete semmiképpen se változzon meg a túl nagy súly miatt, kerüljük a lendületvételeket, kontramozgásokat és a szer rángatását, a visszaeresztés történhet kissé gyorsabban, mint az erőkifejtésé, de a kontrollt megtartva
- a gyakorlatokat bemelegített állapotban, a megfelelő nyújtógyakorlatok közbeiktatásával végezzük
- kezdőknél és fiataloknál a nagy izomcsoportok komplex gyakorlataival kezdünk, eleinte a sportoló saját testének súlyát használva, folyamatosan figyelve rá, hogy a „kiszolgáló” izmok (pl. törzs izmai) edzettségi állapota megfeleljen a bármely testrész edzése miatt mozgatott súlyok nagyságának
- erőfeleségek szerint leghamarabb a gyors erő, később az erő állóképesség, és legutoljára a maximális erő fejleszthető
- ha tisztán erőfejlesztés a cél, akkor is kell fejlesztenünk a keringést: állóképességi és erő állóképességi edzéseket kell beiktatnunk az edzéstervbe, minimálisan 4-5 edzésenként egyet, különben a keringés és a járulékos szervek fejlődése elmaradhat az izomzat fejlődésétől
- a súly növelésekor, maximális erő fejlesztésekor és az erőedzések végén (a sportoló fáradásakor) mindig biztosítsunk segítséget (biztonság)

- egy edzésen belül is a nagy izomcsoportok, nagyobb tömegű izmok terhelésével kezdjük, később haladjunk a kisebbek felé; először az álló helyzetű gyakorlatokkal kezdjük, majd az ülők, végül a fekvők következzenek
- egy erőedzés teljes (bemelegítést és levezetést is tartalmazó) időtartama ne haladja meg a 2,5 órát
- erőedzésen ne fejlesszünk állóképességet és gyorsaságot is, csak vagy gyors erőt, vagy erő állóképességet.



4. ábra. Erőfejlesztés kondicionáló gépen



5. ábra. Erőfejlesztés "szükségesszökkel"

b.) A gyorsaság és fejlesztése

A gyorsaság az a képesség, mellyel az adott feltételek mellett képesek vagyunk a mozgások lehető legnagyobb sebességgel történő végrehajtására. Lehetővé teszi, hogy különböző cselekvéseket célszerűen, a lehető legrövidebb idő alatt elvégezzük.

Függ: az idegfolyamatok minőségétől, a gondolkodás gyorsaságától, az izmok ingerlékenységétől és összehúzódó képességétől, akaraterőtől, az izgalmi és gátló folyamatok megfelelően gyors váltakozásától, a mozgásban érintett izmok összehúzódási és ellazulási képességétől.

Gyorsulási képesség: nyugalomból vagy viszonylag lassú mozgásból olyan hosszán tartó, gyors mozgásba váltunk át, ami maximális haladási sebességet eredményez. (100m-es síkfutás: ki mennyi idő alatt gyorsul fel maximális sebességre, ha az ugyanannyi; más fontos a sprinternek és más a távolugrónak)

Helyzet gyorsaság: a választás vagy döntés, illetve helyzetmegoldás gyorsasága függ a taktikai tudástól, nagyon jól fejleszthető („olvasni” az ügyfél mimikájából, reakciójából).

Tesztelése:

- rajt gyakorlatokkal, egyszerű és összetett feladatok időre történő végrehajtásával, adott idő alatti ismétlések számával
- az egyes gyakorlatok erőszükséglete minimális, időtartama rövid legyen (a rövidtávú állóképesség idejét se érje el!)
- általános teszt esetén (pl. fittségi teszt) elég egy mozdulat- és egy mozgásgyorsaságot mérő gyakorlat, sportági teszt esetén a sportmozgással szinkronban lévő feladatot mérünk

A fejlesztés alapelvei, módszerek

- a gyorsaságfejlesztő gyakorlatok az ismétlésekre épülnek, azonos körülmények között végrehajtva
- a gyorsaság az időskor előtt minden életkorban fejleszthető, azonban minél idősebb korban kezdjük meg a gyakorlatokat, annál kevesebb fejlődésre van lehetőségünk
- egyszerűbb gyakorlatokkal kezdjük, később jöhetnek a bonyolultabbak
- a feladat legyen szinkronban a sportoló technikai tudásával és erőállapotával
- soha ne korlátozzuk a végrehajtás sebességét
- a gyakorlat csak olyan időtartamú legyen, hogy a fáradás ne csökkentse a végrehajtás gyorsaságát
- fontos az elemi mozdulatgyorsaság folyamatos fejlesztése, függetlenül attól, mennyire bonyolult az adott sportág mozgásanyaga
- a gyorsaságfejlesztés komplex módszere az ismétléses módszer, ahol semmilyen körülmény vagy összetevő - időtartam, intenzitás, táv - ne lassítsa a végrehajtás sebességét
- a gyakorlat negatív fázisában ne kelljen erőt kifejteni
- pihenés feladata: optimális körülmények megteremtése a következő ismétléshez, ui. a központi idegrendszernek is kell pihennie (laza mozgás)
- mindig kellően bemelegített és laza izomzattal fejlesszünk gyorsaságot, sohasem közvetlenül erőfejlesztés után.

Erőfejlesztés fontossága a gyorsaságban:

- minél nagyobb sebességgel mozgunk, annál nagyobb külső ellenállásokat kell legyőznünk, nagyobb erőt kell kifejtenünk, emiatt a sebesség növekedésével párhuzamosan növelni kell a sportoló erőállapotát
- a gyorsaságnövelés érdekében végzett erőgyakorlatokban ne szerepeljenek gátló feladatok (súlyzó felkapása talajról – a visszaeresztést ne erőből ellent tartva végezze)
- a mozgás amplitúdója, kiterjedése mérsékelten legyen korlátozva
- a maximális erő növelése átmenetileg ronthatja a sportági technika végrehajtását, tehát ne kombináljuk a technikai és a gyorsasági edzésekkel. Kisebb súlyoknál már lehetséges.

C.) Az állóképesség és fejlesztése

Állóképesség: azokban a folyamatokban az összessége, amelyek a nagy fizikai megterheléseknél a szervezet biológiai egyensúlyát hosszú időre biztosítják. A szervezet elfáradással szembeni ellenálló képességét hosszan tartó erő kifejtésnél állóképességnek nevezzük (viszonylag magas, de állandó intenzitással hosszan végzett munka). Az állóképesség főleg a lassú izomrostok meglétéhez és a keringés minőségéhez kapcsolódik, az erő és a gyorsaság pedig a gyors izomrostokhoz és az idegrendszerhez. Megfelelő edzőmunkával növelhető a kívánt izomrosttípus aránya, mennyisége az izmokban, de mivel a fejlesztés lehetősége véges, egy határon túl valamely képesség csak a többiek kárára fejleszthető. Ha maximális gyorsaságot szeretnénk elérni, kellenek hozzá megfelelő idegi kapcsolatok is.

A jó állóképesség együtt jár a sportmozgás, verseny, edzés stb. utáni gyors regenerálódó képességgel. Az állóképesség függ: keringés, légzőszervek, anyagcsere és idegrendszer működésétől (gazdaságos energiamódosítás), a jó mozgáskoordinációtól (energia-megtakarítás), pszichikai adottságoktól (monotónia tűrés). Az alacsony intenzitású, hosszú távú terhelésnél nem központi kérdés a végzett sportmozgás: aki bírja a 20km-es futást, az bírja az ugyanennyi ideig tartó kerékpározást vagy úszást is.

Állóképesség-fajták:

- Hosszú távú állóképesség: 15–30 perc feletti erő kifejtés esetén, iram- vagy intenzitáscsökkenés nélkül megvalósuló szervezeti megnyilvánulás.
- Középtávú állóképesség: 2–9 perc közötti időtartam (800–1500m-es síkfutás, 200–400m úszás) alatti erő kifejtés, melynek hatására részben aerob, részben anaerob, mérsékelt oxigénadósság jön létre. Fontos: az erő állóképesség, gyorsasági állóképesség szintje. Az adott távok viszonylag magas iramban, nagy ellenállás mellett teljesítendőek.

- Rövid távú állóképesség: 45mp–2perc közötti időtartam alatti erő kifejtés, melynek során anaerob helyzetből kifolyólag – 400m: 80%, 800m: 60–70% – oxigénhiány jön létre. Fontos: az energiaraktárak edzettsége, a szervezet azon képessége, hogy az anyagcserében a savanyú reakciókat semlegesíteni tudja, az oxigénhiányos energianyerés képessége, az izmoknak az a tulajdonsága, hogy magas tejsavtartalom mellett is össze tudnak húzódni.
- Erő állóképesség: állóképességi szempontból: nagy teljesítmény mellett a helyi izomfáradás később alakul ki. Szerepet kap: nagy ellenállás mellett végzett (birkózás, szertorna), középtávú- és hosszú távú állóképességi sportoknál.
- Gyorsasági állóképesség: ellenállás a fáradás miatt bekövetkező sebességcsökkenéssel szemben. Főként a korai elfáradása játszik szerepet ebben a képességben, önálló képességként ritkán jelenik meg (200m-es síkfutás).

Tesztelése:

- ciklikus gyakorlatok, szabadtéri és edzőtermi tesztek egyaránt megfelelőek hozzá
- vagy egy adott táv megtételéhez szükséges időt mérjük, vagy adott idő alatt megtett távot
- ha van rá lehetőség, a teszt során végezzünk élettani próbákat
- a teljesítendő távot vagy időt úgy határozzuk meg, hogy a megfelelő állóképességi fajtát teszteljük.

Az állóképesség fejlesztésének elvei, módszerei

- komplex, sok izmot megmozgató gyakorlatokkal, melyek végrehajtása pulzusnövekedéssel jár
- a célzott képességnek megfelelő, vagy annál kicsit nehezebb intenzitással, időtartamig
- a pihenőidők annyira rövidek legyenek, hogy ne nyújtsanak lehetőséget a teljes pihenésre
- bármely életkorban fejleszthető.

Lehetséges fejlesztő módszerek: (folyamatos mozgással!)

- azonos irammal hosszan végzett ciklikus terhelés, (pulzusfrekvencia: 150–160,)
- váltakozó intenzitással hosszan végzett ciklikus terhelés, ha az előre meghatározott távokat oxigénadóssággal fejezi be a sportoló, amit a lassúbb szakaszokon tud pótolni,
- iramjáték, ennek során a váltakozások nincsenek konkrétan előírva, a sportoló maga dönti el, hogy mikor erősít bele,
- a terhelési és a pihenési fázisok tervszerűen váltakoznak, de a pihenési szakaszok csak részleges pihenőt nyújtanak. Az új terhelés 120–130-as pulzus mellett kezdődjön.



6. ábra. Állóképesség fejlesztés, futással

2.2. Koordinációs képességek

Koordinációs képességek a motoros képességek azon csoportját alkotják, amelynek jellegzetes elemét a szabályozási folyamatok képviselik. A koordinációs képességek a mozgástevékenység szabályozási és vezérlési folyamatai által meghatározott mozgástulajdonságok. Ilyen a téri tájékozódási képesség, egyensúlyozó képesség, ritmusképesség, reakcióképesség, mozgásérzékelés, gyorsasági és állóképességi koordináció.

Ezekről e tananyag keretében nem beszélünk, hanem áttérünk a harmadik összetett elemre.

2.3 A hajlékonyság és fejlesztésük

A hajlékonyság egy fontos fizikai képesség, olyan motoros képesség, melynek segítségével mozgásainkat nagy mozgás terjedelemmel tudjuk végrehajtani, erőkifejtés feltételezésével. Függ: mozgásban érintett izom erejétől, nyújthatóságától, ellazulási képességétől. Fajtái szerint beszélhetünk aktív,- és passzív hajlékonyságról.

A hajlékony személy mozgásait nagy kiterjedéssel, amplitúdóval tudja végrehajtani. Két alapvető élettani képlet határozza meg mozgásterjedelmét:

a.) az izmok megnyúlási képessége, amely függ az izomtónustól, az ellazulási képességétől, idegrendszeri kapcsolatoktól, pillanatnyi fizikai állapottól (a túl gyenge, vagy túlterhelt izomzat vagy az izomlázás állapot kisebb aktív hajlékonyságot eredményez)

b.) az ízületek lazasága, ami részben genetikai adottság (pl. mennyire zárt a combizület, mennyire hosszúak a nem nyúló ízületi szalagok), de részben kisgyerekkorban is fejleszthető.

Mindkét képlet biológiai állapota függ az illető életkorától. Az idős emberek beszűkült mozgása részben ezek rugalmasságának csökkenésére vezethető vissza.

Pozitív vagy negatív befolyással bír a hajlékonysági gyakorlatok eredményességére az illető pillanatnyi mentális állapota is, amennyiben valaki zaklatott, ideges, képtelen magát lelkileg ellazítani, úgy az fizikailag sem fog sikerülni. Látványos bizonyítéka ennek a tartós stresszhatásnak, kitett emberek váll- és nyakizomzata.

A felsorolt belső tényezőkön kívül vannak még a hajlékonyságot befolyásoló külső tényezők is, melyek a következők:

- hőmérséklet (minél hidegebb van, annál kisebb az adott sportoló hajlékonysága)
- napszak (ébredés után a napi használathoz is be kell melegednünk, reggel kevésbé vagyunk hajlékonyak, mint délután)
- gravitáció, közeg felhajtóereje (különösen az aktív hajlékonyság esetén vízben nagyobb mozgásterjedelemmel rendelkezünk, mint szárazon).

A hajlékonyság az elmozdulást kiváltó ok szerint kétféle lehet:

- aktív hajlékonyság (ha saját erőnkkel hozzuk létre az adott ízületben az elmozdulást, ekkor fontos a mozgásban aktívan résztvevő izom ereje)
- passzív hajlékonyság (ha valamely külső erő (társ, gravitáció) vesz részt az elmozdulás fokozásában).



7. ábra. A hajlékonyság és gyakorlása

Tesztelése:

- ülésben előrenyúlás vagy állásban előrehajlás (izomzat állapota)

- guggolás telitalpon (szalagok hossza)
- hason fekvő homorítás (gerinc mozgékonyága)

A hajlékonyság fejlesztése:

- A túlzott erőfejlesztés rontja a hajlékonyságot és a dolgoztatott izmok érzéketlenné válhatnak a finom koordinációs feladatokban.
- Fejlesztése: csak bemelegítve, lassan felvéve a feszített testhelyzetet, edzés előtt és után is végezhető.
- Biztosítsunk hozzá nyugodt körülményeket.
- Kismértékű erőfejlesztéssel kell párosulnia az aktív hajlékonyság fejlesztésének.
- A választott gyakorlat feleljen meg a célzott képességnek.

Az ember motorikus fejlődéséhez tartoznak azok a további differenciált és összetett mozgásformák is, amelyek a sportos életmód folyamán vagy a hivatással összefüggő motoros tevékenység kapcsán alakulnak ki.

3. A felnőttkor és az időskor motorikus viszonyai

A felnőtt kor 21–55/60 éves kor, az idős kor 56/61–74 éves kor közötti időtartamot jelenti. A felnőtt kor több szakaszra osztható.

Az első 21–22 éves kortól a 35 éves korig terjed. Jellemzője a motorikus egyéni vonások végleges kialakulása. Ilyen pl. a motorikus aktivitás mértéke, az egyéni mozgástempó és mozgásterjedelem. A férfiak mozgásai többnyire takarékosabbak, nyugodtabbak, gazdaságosabbak. A nők mozgásai puhábbak, változatosabbak és kifejezőbbek. A nők és a férfiak közötti teljesítménykülönbség a kondicionális képességekben /erő, állóképesség/ egyre kifejezettebb. Nincs különbség azonban a nemek között a koordinációs képességekben.

A felnőttkor második szakasza a 35–55/60 éves kor közötti időszakot öleli fel. Ez az ember leginkább alkotóképes időszaka. A foglalkozással kapcsolatos mozgásokat a felnőttek nagy biztonsággal uralják.

Az időskor utolsó harmadában nőknél 45, a férfiaknál az 50 éves kor körül megkezdődik a kondicionális képességek visszarendeződése. Ez elsősorban az edzetlenekre vonatkozik, de a hanyatlás náluk sem érinti a munkával kapcsolatos mozgásokat. Az edzettek még szinten tudják tartani képességeik többségét. Az életkor előre haladtával a leépülés tovább tart, és már érinti a koordinációs képességeket is, illetve kiterjed a munkával kapcsolatos mozgásokra is. A férfiaknál a maximális erő még szinten marad. Kétségtelen azonban, hogy ez erősen foglalkozásfüggő.

A felnőttkor motorikus és teljesítményviszonyaira vonatkozóan az alábbiak összegezhetők:

- a maximális fizikai munkavégző képesség csúcsa a nőknél 22–25, a férfiaknál 25–28 éves kor között van
- a kondicionális képességek /erő, gyorsaság, állóképesség/ szinten tartásához rendszeres fizikai aktivitásra van szükség.
- az egyének között a motorikus teljesítményekben igen nagy a különbség, melyet az életvitel, az életkörülmények és az alkati sajátosságok befolyásolnak
- a fizikai teljesítményben megfigyelhető nemi különbségek a 20 és az 50 éves kor között a legnagyobbak
- az életkor erős hatással van az erőre és az élettani reakciókra
- az edzés késlelteti néhány öregedési folyamat megjelenését.

Mindezeket az általános tudnivalókat azért érintettük, mert ezek nagy része tetten érhetőek a rendvédelmi szervek hivatásos állomány fizikai alkalmassága ellenőrzése során is!

4. A fizikai erőnlét–állóképesség vizsgálata

4.1 A alkalmasság vizsgálatra vonatkozó norma és fogalmi

Munkaköri alkalmasság vizsgálat alatt általában annak megállapítása történik, hogy egy meghatározott munkakörben, munkahelyen végzett tevékenység által okozott megterhelés a vizsgált személy számára milyen igénybevételt jelent, és ennek képes-e vajon megfelelni.

Az egyes rendvédelmi szervek hivatásos állományú tagjai egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról, közalkalmazotti és köztisztviselői munkaköri egészségi alkalmasságáról, a szolgálat,- illetve keresőképtelenség megállapításáról, valamint az egészségügyi alapellátásról szóló **57/2009. (X. 30) IRM-ÖM-PTNM együttes rendelet** a 3. § (1) pontban a következőket mondja ki: *"A szolgálati, munkaköri követelmények érvényre juttatása érdekében a hivatásos állomány tagjai hivatásos szolgálatra való alkalmasságát, egészségi, pszichikai és fizikai állapotát a szolgálati viszony, illetve munkaköri alkalmasságát közalkalmazotti, illetve köztisztviselői jogviszony létesítését megelőzően és annak fennállása alatt rendszeresen vizsgálni és véleményezni kell (a továbbiakban együtt: alkalmassági vizsgálat). A rendészeti oktatási intézményekbe jelentkezők számára előírt követelményeknek való megfelelés megállapítása érdekében is vizsgálni kell az alkalmasságot."*²

Az alkalmasság-vizsgálat tehát olyan egészségi, pszichológiai, teljesítmény–élettani vizsgáló eljárások összességéeként értelmezhető, amely egy adott munkakör betöltéséhez, illetve adott munkafeladatok elvégzéséhez szükséges adottságok és képességek meglétét (pályaalkalmasság) vizsgálja.

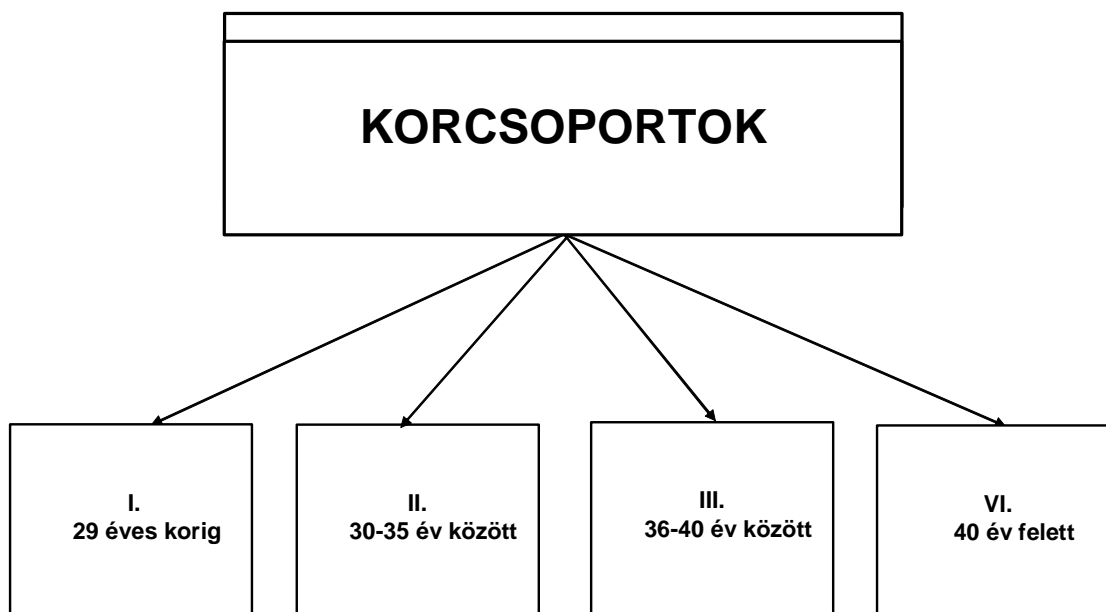
² Úgynevezett hármas rendelet többek között az érintett állomány fizikai erőnlétére, egészségügyi,- pszichológiai követelményeire vonatkozóan.

Közismert és elfogadott az a megállapítás, mely szerint a sikeres, eredményes munkához a szellemi, szakmai felkészültség mellett fontos a megfelelő fizikai erőnléti állapot, a fizikai alkalmasság is. Különösen igaz ez a rendvédelmi szerveknél hivatásukat gyakorló személyek esetében!

Azt, hogy adott rendvédelmi szervnél kinek, milyenfokú edzettségi mutatókkal kell rendelkeznie, nagyban befolyásolja, egyben meg is határozza a kapott feladat jellege, mely a beosztásától függően hivatásos állományúnál lehet szellemi, fizikai, valamint ezek keveréke. **Tapasztalati tény, hogy a jó fizikai állóképesség korrelál a jó pszichikai tűrőképességgel.**

Az is elfogadott, hogy megfelelő adottságok megléte esetén tervszerűen, tudományos alapokra építetten, felkészíthetők a kívánt teljesítményszint elérésére a rendvédelmi szervek hivatásosai.

A rendvédelmi szerveknél minden 50 év alatti hivatásos állományú részére kötelezően előírt a fizikai alkalmasság vizsgálat eredményes teljesítése az életkornak megfelelő 4 korcsoportban.

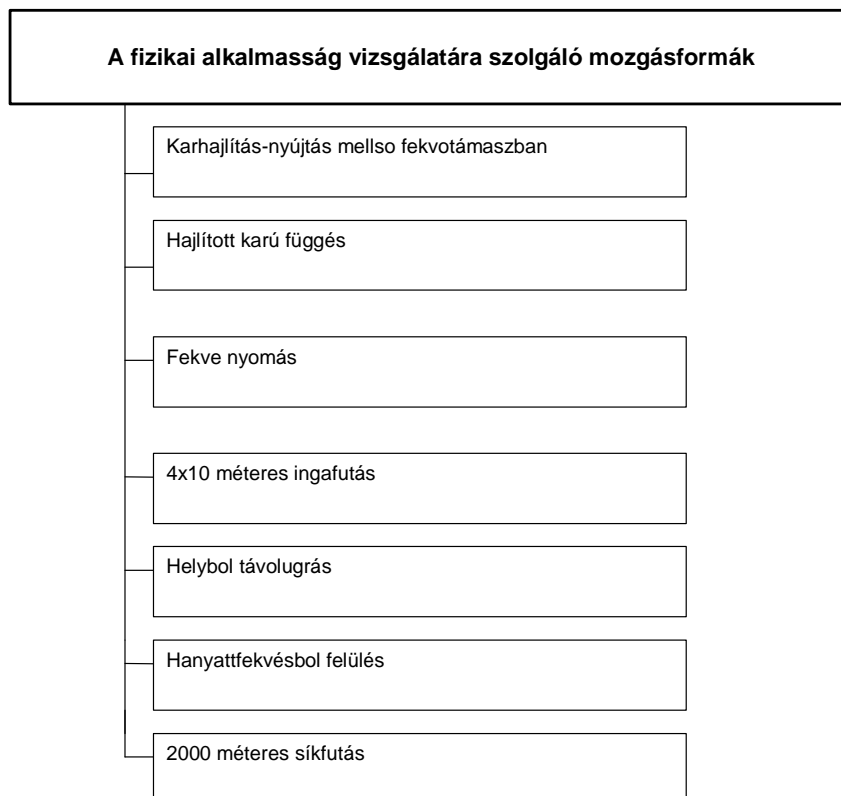


8. ábra. Korcsoportok a fizikai felmérésben

Megjegyzés: a tárgyévben betöltött életkorról van szó!

Létezik még elenyésző számban un. speciális,- (S) és a külszolgálatra jelentkezők(K) kategóriája is.

4.2 A fizikai alkalmasság vizsgálatra vonatkozó mozgásformák a rendvédelmi (rendőrségi) szerveknél



9. ábra. A fizikai alkalmassági vizsgálatra szolgáló mozgásformák

4.3 Értékelések általában, ponthatárok konkrétan

A fizikai alkalmassági minősítések;

- „Fizikailag alkalmas” amennyiben mindből legalább megfelelő (MF) értékelést ért el!
- "Fizikailag alkalmatlan", amennyiben NMF minősítést kap a kategóriájában.

A fizikai alkalmasság vizsgálaton az előbbiekből közül a 2000 méteres síkfutáson kívül négy, azaz 4 darab az érintett által választott gyakorlatot kell eredményesen végrehajtani. Minden egyes gyakorlatra legfeljebb 25, azaz a 4+1 feladatra mindösszesen 125 pont adható.

A szereshető pontok illetve a ponthatárok kategóriánként mások-mások;

I. kategória	0MF9	8MF95	990109	KIVÁLÓ 5
--------------	------	-------	--------	----------

II. kategória	0–59	60–85	86–105	106–125
III. kategória	0–39	40–59	60–100	101–125

4.4 Az alkalmasság vizsgálat végrehajtása

A szolgálati viszony fennállása alatt a szolgálati előjáró által meghatározott helyen és időben évente kötelező –többek között – fizikai alkalmasság vizsgálaton is részt venni. Ezeket a felméréseket a szolgálati hely testnevelési vagy sportszakmai végzettséggel rendelkező munkatársa minden év 10.31-ig bezárólag végezheti el. Az alkalmasság vizsgálat eredménye alapján adott rendvédelmi szerv országos parancsnoka gondoskodik a hivatásos állomány részére a szintfejlesztő programok kidolgoztatásáról és az erőnléti állapot ennek megfelelő rendszeres, folyamatos fejlesztéséről.

Tehát nemcsak alkalmilag, a felmérés előtt kell neki és az érintettek ilyenről gondoskodnia, hanem az egész naptári év folyamán!

Alkalmassági vizsgálatot kell szervezni, teljesíteni szolgálati beosztás változása esetén, akkor, ha abban az új munkakörben másabb elvárások léteznek az ott dolgozókkal szemben. Ilyenkor a fizikai alkalmasság vizsgálatot az új beosztás szerinti szolgálati hely testnevelési vagy sportszakmai végzettséggel rendelkező munkatársa végzi el.

Ugyanilyen helyzet áll elő akkor is, ha az új beosztás speciális (S), a vagy külszolgálatra akarna (K) menni az illető hivatásos állományú személy.

Az alkalmasság vizsgálatra nemcsak évente egyszer, annak is a végén kerülhet sor, hanem vezetői–parancsnoki döntés alapján alkalmilag is elrendelhető! Az időszakos fizikai alkalmassági vizsgálat végrehajtásához a hivatásos állomány tagjait– a rendvédelmi szervek és egyes beosztások sajátosságait figyelembe véve – életkor alapján négy csoportba sorolják; (lásd az előbbi 4.3-ban található táblázatot!)

I. korcsoport: 18–25 év közöttiek

II. korcsoport: 26–35 év közöttiek

III. korcsoport: 36–45 év közöttiek

IV. korcsoport: a 46 év felettek.

Az időszakos fizikai alkalmassági vizsgálaton kapott ismételten NMF minősítés esetén adott rendvédelmi szerv egészségügyi szolgálata bevonásával vizsgálni kell a kiváltó okokat, az adott személy beosztás ellátására vonatkozó alkalmasságát.

Az alkalmasság vizsgálatok közül sorrendben mindig először a fizikait kell elvégezni, illetve elvégeztetni.

4.5 Eljárás NMF értékelés esetén, az eredmények dokumentálása

Mi az eljárás rendje NMF értékelés esetén?

Nem megfelelő értékelés esetén ismételt felmérést kell végezni az előző vizsgálatot követően legkorábban 30 nap elteltével, de legkésőbb 90 napon belül. Ilyen esetben az érintettnek kell bejelentkeznie a felmérést végző testnevelőnél.

Az eredmények rögzítése digitálisan az erre szolgáló szoftver segítségével vagy hagyományos módon történik a rendvédelmi szerveknél.

A rendvédelmi szerveknél szükséges fizikai alkalmassági követelménynek való megfelelés éves ellenőrzéséről jelentést kell készíteni, mely az alábbi szempontokra terjed ki;

- összesített adatok és ezekből adódó következtetések
- vezetői megítélés, kiegészítő vélemény
- igazolatlanul távolmaradók és velük történő további elképzelés
- az ismétlésre kötelezettek adatai, rájuk vonatkozó elképzelések
- a minisztériumi, - rendőri országos sportversenyen I-VI. helyezést elérték adatai
- területi, - helyi szintű feladatjavaslatok az eredményesség, a színvonal javítása érdekében
- a fizikai felmérést végrehajtó 50 év feletti, - közalkalmazottak létszáma
- hasznosítható minden más javaslat a témára vonatkozóan.

5. Néhány ajánlás a fizikai erőnlét fejlesztésére vonatkozóan

Vannak olyan mozgásformák, melyek a keringésrendszerre, - és olyanok, melyek az izomerő fejlesztésére szolgálnak. Míg az előbbihez vehető a **gyaloglás, futás, kerékpározás, úszás**, addig a másikhoz pedig **mellső fekvőtámasz karhajlításai, a húzódzkodás, a hanyatt fekvésből történő felülés** tartozhat.

Általános edzés hatására mindhárom alapvető kondicionális képesség - **erő, gyorsaság, állóképesség** - fejlődik. E három alapvető kondicionális képesség mindegyike szerephez jut a fittségi sportokban is. Nyilvánvaló, hogy aerobik órák látogatásával nem érdemes súlyemelő versenyre készülni, és maratoni futásra sem, annak ellenére, hogy az aerobik eszközeivel állóképesség- és erőfejlesztésre is van lehetőségünk.

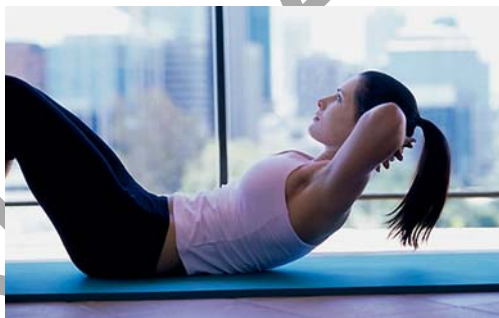
Mindenképpen tisztáznunk kell, hogy mik a céljaink, milyen területen, milyen képességünket illetően szeretnénk fejlődni, és milyen mértékben. Csak ezután tudjuk az ehhez leginkább megfelelő sportot vagy gyakorlatokat kiválasztani. A választásnál saját korlátainkat is vegyük figyelembe!

5.1 Gimnasztika

Gimnasztika fogalma a testgyakorlati ágak általánosan, sokoldalúan, és speciálisan képző előkészítő gyakorlatait, valamint az ember természetes mozgásait foglalja magában. Ez a legegyszerűbb feltételeket igénylő fejlesztési lehetőség az egyén kondícióját illetően.

A gimnasztika gyakorlatanyagának lehetséges felosztása és használata a rendvédelmi szerveknél;

- szabadgyakorlatok (utánzó; mackójárás, sánta róka), játékos; ki tudja megérinteni...), vagy formához kötött gyakorlatok (pl.: kargyakorlatok, tartásos helyzetek/
- kézi szergyakorlatok (labda, ugró- és gumikötél, kézi súlyzó, homokzsák, medicinlabda)
- társas gyakorlatok
- előkészítő és összetett szergyakorlatok (zsámoly, tornapad, egyéb más, egy vagy több szerrel)
- célgimnasztika, képességfejlesztés (nyújtó-, lazító-, erő-, légző gyakorlatok)
- alkalmazott torna (reggeli-, TV-, asszony-, munkahelyi-, satöbbi)
- természetes gyakorlatok (járások, futások, ugrások, dobások, emelések, egyensúlygyakorlatok, satöbbi)
- rendgyakorlatok
- könnyített- és gyógy-testnevelési gyakorlatok.



10. ábra. Gimnasztika szőnyegen



11. ábra. "Szabadtéri gimnasztika"

A gimnasztikai gyakorlatok általános jellemzői:

- a gyakorlatok különböző nehézségi és bonyolultsági fokon állíthatók össze, így alkalmassá tehetők bármilyen felkészültségű személy számára korra és nemre való tekintet nélkül
- a gimnasztika mozgásanyaga könnyen elsajátítható: alapvető tartásos helyzetekre és egyszerű mozgásokra épül, ugyanakkor variációs lehetőségei kimeríthetetlenek, így régóta alkalmazva sem feltétlenül válik unalmassá.
- alkalmas a teljes test egyidejű átmozgatására, ugyanakkor egyes izmok, izomcsoportok elszigetelt terhelésére is.
- a gyakorlatok megfelelő szerkesztésével és az ismétlések számának helyes megválasztásával a megterhelés pontosan szabályozható.
- alkalmas mindhárom kondicionális képesség, továbbá a hajlékonyság és mozgáskoordinációs képességek fejlesztésére is.
- gyorsítja a sportági mozgásformák tanulási fázisait, hiszen a sportági mozdulatok is az alapvető szabadgyakorlatokból épülnek fel.

5.2 Képességfejlesztés gimnasztikával

- Állóképesség fejlesztése lehetséges az egész testet igénybevevő gyakorlatokkal, ciklikusan ismételtető gyakorlatokkal, dinamikus erőgyakorlatokkal, továbbá nagyobb ismétlésszámmal, köredzéssel.
- Erőfejlesztés: nehezebb végrehajtási móddal, erőkarral, szerhasználat, több ismétléssel, lassabb ütemezéssel, kitarított helyzetekkel.
- Gyorsaság fejlesztése lehetséges nagy sebességgel végrehajtható gyakorlatokkal, lendületes végrehajtással, időre történő végrehajtással, rávezető és technikai gyakorlatokkal, speciális erőfejlesztéssel.
- Koordinációs képességek fejlesztése: forgásokkal, fordulatokkal bármelyik tengely körül, „aszimmetrikus”-, sokmozdulatos,- általános testi ügyességet igénylő gyakorlatokkal.

- Hajlékonyság fejlesztése lehetséges maximális mozgásterjedelmű gyakorlatokkal, nyújtó- és lazítógyakorlatokkal; az aktív hajlékonysághoz pedig speciális erőgyakorlatokkal.
- Mellizom-gyakorlatok: ajánlott: kétféle, hat-nyolcszor. Célja a meg növekedett mell feszségének fokozása.
- Lábgyakorlatok: ajánlott belőle, amennyi jólesik. Célja a jó keringés biztosítása, a lábszár feldagadásának és visszeresedésének megelőzése, a vádli görckészségének csökkentése. A lábgyakorlatokat a láb tehermentesítése mellett végezzük.

5.3 Közvetlen előkészítés, a bemelegítés

A nyugalmi állapotban lévő szervezetet alkalmassá kell tenni a nagyobb erő kifejtéssel, nagyobb megterheléssel járó mozgástevékenységre. Ezt fokozatos átmenetet biztosító, fokozatosan növekvő intenzitású gyakorlatokkal érhetjük el. A 10-15 perces tartó gyakorlatsorozat hatására a szív működés és a légzés fokozódik, a hajszálerek kitérnek, javul a szövetek vér- és tápanyag ellátása, és gyorsul a salakanyagok elszállítása. Az izom- és ízületszerkezet felmelegedésével anyagcsereje fokozódik, feszültsége oldódik, a lágyrészek rugalmassága megnő, az idegi kapcsolatok bejáródnak, ezáltal a mozgás könnyebbé, összehangolttá válik, és csökken a sérülések kockázata. A bemelegítő gyakorlatok mennyiségét, minőségét, intenzitását és időtartamát az egyén pillanatnyi állapota, a környezeti és tárgyi lehetőségek és a tervezett edzésfeladat szerint válasszuk meg.

5.4 A gyakorlatsorok összeállításának általános szempontjai

- Törekedjünk az egész test sokoldalú és szimmetrikus foglalkoztatására.
- Az ízületek átmozgatását az anatómiai mozgáshatárig végezzük, a lehető legtöbb irányban.
- A gyakorlatok változatosak és érdekesek legyenek.
- Váltogassuk a terhelt izomcsoportokat.
- Ha egy izomcsoportra több gyakorlatot végzünk, közte szerepeljen az ellentétes oldali izmokkal végzett feladat is.
- Mindig szerepeljenek légző gyakorlatok is.

6. A rendvédelmi (rendőrségi) szervekre jellemző, szokásos és speciális mozgásgyakorlatok

a.) Mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás

Kiinduló helyzet: mellső fekvőtámasz (vállszéles támasz, lábszár, comb, fenék, hát, fej egy vonalban)

1. ütem: karhajlítás (a váll eléri, vagy meghaladja a könyök síkját)

2. ütem: karnyújtás (könyökszög 170–180 fokot zár be)

A végrehajtásra felhasználható idő maximum 2 perc, pihenés kiinduló helyzetben.

b.) Húzódzkodás

Kiinduló helyzet: vállszéles alsó madárfogás függés nyújtott karral és hajlított lábbal (170–180 fokos könyökszög és 130–140 fokos térdszög)

1. ütem: karhajlítás (az áll eléri, vagy meghaladja nyújtóvas síkját, 170–180 fokos csípőszög)

2. ütem: karnyújtás (170–180 fokos könyökszög és csípőszög, 130–140 fokos térdszög)

A végrehajtásra felhasználható idő maximum 2 perc, pihenés kiinduló helyzetben.

c.) Hanyattfekvésből felülés hajlított térddel

Kiinduló helyzet: terpeszülés hajlított lábbal, tarkóra vagy keresztezett vállra tartás (90–100 fokos térdszög és 80–90 fokos csípőszög)

1. ütem: ereszkedés hajlított lábemeléssel hanyattfekvésbe (a térd és csípőszög közel állandó, a lapocka megérinti a talajt)

2. ütem: felülés kiinduló helyzetbe (170–180 fokos könyökszög és csípőszög, 130–140 fokos térdszög)

A végrehajtásra felhasználható idő maximum 2 perc, pihenés kiinduló helyzetben.

7. További lehetséges sportágak a rendvédelmi (rendőrségi) szerveknél

A továbbiakban már csak egy részleges felsorolással és az ezekhez kapcsolható képekkel találkozhat a tananyag e részében. A későbbi tanulmánya során ezek közül többet részletesebben is érinteni fognak a hivatásra történő felkészülésük során!

a.) Önvédelem



12. ábra. "Az önvédelem, mint a hivatás gyakorlás egyik fontos kelléke"

b.) Eszközös erőgyakorlatok



13. ábra. "Karizom erősítő gyakorlat bottal"

c.) Aerobic nemcsak hölgyeknek



14. ábra. "Aerobic gyakorlatok"

d.) Bokszt és további boxfajták



15. ábra. "A boxolás mint erő,- állóképesség fejlesztési lehetőség"

e.) Labdagyakorlatok széles palettája



16. ábra. "Fejlesztés labdagyakorlatokkal"

ÖSSZEFOGLALÁS

Az ismeretanyag feldolgozása során érzékelhette a testedzés és a sportolás jelentőségét. Az általános egészségi állapot megőrzése és javítása mellett láthattuk, hogy kiemelkedő rendőri szakmai jelentősége is van a sportnak, a rendszeres testedzésnek. A társadalmi, szakmai elvárásoknak való megfelelés során Különösen fontos a rendőri-, katonai önvédelemben, a különböző harcművészetekben való alapvető jártasság kialakítása, szinten tartása és fejlesztése. Azt is láthatta, hogy nem feltétlenül szükséges élsportolónak lenni ahhoz, hogy az elsajátított önvédelmi technikákat szükség esetén sikeresen alkalmazza a szolgálatellátás során.

A továbbiakban kihangsúlyoztuk a bemelegítés szükségességét és jelentőségét, felhívva arra a figyelmet, hogy milyen sérülésveszéllyel jár a bemelegítés elmaradása vagy nem kellő szintű végrehajtása.

A tananyag további feldolgozása során részleteiben bemutattuk a fizikai felmérőre történő felkészülés metodikáját, idői kereteit féléves, havi és heti lebontásban.

Megismertettük Önnel a felmérő fizikai gyakorlatait, azok pontos leírását. A fizikai, erőnléti alkalmassági követelmények táblázatának segítségével Önnek lehetősége nyílt arra, hogy felmérje aktuális fizikai, erőnléti állapotát, (elkészítse saját maga fizikai, erőnléti anamnéziséjét) és ehhez képest meghatározza a fejlesztendő területeket, és a kívánt állapot eléréséhez szükséges idői kereteket.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

A tanulásirányító segítségével – pontosan követve azok utasításait – Ön gyorsan, hatékonyan elsajátíthatja a szükséges ismeretanyagot, megszerezheti azt az elméleti és gyakorlati tudást, ami a fizikai állóképesség fenntartásához, fejlesztéséhez elengedhetetlenül szükséges.

1. **Először** ismerkedjen meg a **bemelegítés** szükségességével. Olvassa el a bemelegítésről szóló alfejezetet, majd készüljön fel arra, hogy egy alapos bemelegítést követően elvégzi a fizikai felmérő néhány elemét.

A bemelegítéshez felhasználhatja a következő segítséget:

Fusson 800–1200 métert (ez egy átlagos méretű futballpálya körül 2–3 kör) laza futásban, kocogásban, majd melegítse be ízületeit, végtagjait gimnasztikával. A gimnasztika tartalmazzon szökdeléseket, kar- nyak- és test-körzéseket, törzs-döntéseket és hajlításokat,

Végezzen nyújtásokat álló testhelyzetben, ha a lehetőségek adottak, akkor a talajon ülve is.

2. A következőkben a **fizikai felmérésekre vonatkozó feladatot** kap

A fizikai felmérő elemeinek elvégzéséhez és szintek teljesítésének méréséhez Önnek partnerre lesz szüksége, aki méri az Ön által végrehajtott gyakorlatok szintidejét, számolja a szintidő alatt végrehajtott elemszámokat.

Hogy a fizikai felmérő mely elemeit hajtja végre, és hogy egy alkalommal hány elemet kíván felmérni ezt Önnek jelenlegi testi, fizikai állapotából kiindulva kell meghatározni. Mindenesetre azt javasoljuk, hogy készítsen ütemtervet a felmérő végrehajtására. A felmérőhöz szükséges helyszín kiválasztásához és a technikai szükségletek meghatározásához a 4. alcím alatt találja meg a megfelelő segítséget. Lapozzon a tananyag 4.1, 4.2 alpontjaihoz és írja össze pontosan, hogy a mai napra szánt feladatok elvégzéséhez Önnek mire lesz szüksége. Felíró táblát, íróeszközt ne felejtse el magával vinni.

Miután minden eszköz és feltétel rendelkezésére áll, melegítsen be alaposan és hajtse végre a felmérőt.

3. A felmérő során nyújtott teljesítményét hasonlítsa össze a táblázatban foglalt teljesítmény értékekkel és állapítsa meg saját teljesítményszintjét.

Amennyiben nem elégedett a saját maga által nyújtott teljesítménnyel, akkor a felmérő eredményeinek birtokában és az elérni kívánt teljesítmény függvényében határozza meg azokat az elemeket, amelyben Önnek javulnia kell. Arról sem szabad megfeledkeznie, hogy azoknak az elemeknek a szinten tartásáról is szükséges gondoskodnia, amelyekben kielégítően teljesített.

4.Jelenleg Ön tisztában van fizikai teljesítményének színvonalával, látja azokat a hiányosságait, melyeken dolgoznia kell. A tananyag lehetőséget nyújt arra, hogy **részletes edzéstervet** állítson össze féléves ciklusra, havi bontásban, heti teendőkre levetítve. Az ehhez való segítséget megtalálja az 5. alfejezetben. Olvassa el figyelmesen, készítsen feljegyzést. Tovább finomíthatja edzéstervét azzal, ha heti edzésterv napi, edzésekre lebontott feladatait is pontosan meghatározza

MUNKKANYAG

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1.f eladat

Kérem, indokolja meg, hogy miért van szükség a bemelegítésre, és mit okozhat annak mellőzése!

MUNKANYAG

2. feladat

Kérem, hogy egy intenzív felkészülési ciklust osszon fel havi, heti és napokra kiterjedő bontásba, továbbá magyarázza is meg ennek okát!

MUNKANYAG

3. feladat

Mire szükséges különösen odafigyelni a felkészülés alatt és miért?

4. feladat

Ismerve az éves fizikai felmérés követelményeit tervezzen meg egy hónapos időtartamú sikeres egyéni felkészülést erre vonatkozóan!

MEGOLDÁSOK

1. feladat

A bemelegítés hatására a keringés fokozódik, a működő izmok vérellátása javul, a keringő vérmennyiség megnő, fokozva a vér oxigén-, illetve energiaszállító funkcióját. Az izom összehúzódások gyakorisága és ereje fokozódik, a mozgáskoordináció, a reakciógyorsaság, a figyelem és koncentráló képesség javul, a holtpont (a fizikai terhelés egy bizonyos pontja, amikor – elsősorban az oxigénhiány és acidózis miatt – a sportoló úgy érzi, hogy nem bírja tovább a terhelést, kitolódik).

A bemelegítés hiánya vagy az elégtelen bemelegítés következményei lehetnek az izomfájdalmak és az ízületi fájdalmak, fokozott sérülésveszély kialakulása, sérülések valamint a merev koordinálatlan mozgás.

2. feladat

Általános esetben 6 hónap felkészülési idő elég az alábbiak szerinti felosztásban:

1 hónap alapozás,

3 hónap általános kondicionálás,

1 hónap speciális kondicionálás, és

1 hónap „versenyfelkészülés”.

Ezeket a hónapokat további 4 hetes mikro-ciklusokra osztjuk, ami:

3 hét intenzívebb edzés után

1 hét könnyebb terhelést jelent.

Az edzések heti gyakoriságának az alapja, mivel nem élsportolókról beszélünk, úgy határozható meg, hogy két edzés nap között minimum 1, de maximum 3 pihenőnap legyen, az ideális alkalmazkodás és regenerálódás érdekében. Ez heti 3 – 4 edzést jelent, amiből egyik alkalom akár lehet eddig is végzett sporttevékenység, például foci, tenisz, úszás. Szerencsés, ha a hét utolsó edzése kisebb intenzitású, nagyobb időtartamú könnyed edzés, például erdei kirándulás, vagy kocogás, kerékpározás.

3. feladat

A felkészülés során a jó edzés ütemen kívül figyelmet kell fordítani, a megnőtt folyadék, ásványi és nyomelem, valamint vitamin szükséglet kielégítésére és a helyes fehérjebevitel mellett a jó minőségű szénhidrát fogyasztására is. Ez kielégíthető jó minőségű vegyes táplálkozással, de étrend kiegészítők fogyasztásával is megfelelő hatásokat érhetünk el, ha azok az engedélyezett és kifogástalan minőségű termékek palettájáról származnak, valamint összhangban vannak az igénybevétel jellegével, méretével.

4. feladat

- a.) Mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás
- b.) Húzódzkodás
- c.) Hanyattfekvésből felülés hajlított térddel

Minden típusú feladatra 25–30 percet szánok egy-egy alkalommal.

A felmérés előtt 1 hónapon keresztül végzem kétnaponta ezeket a gyakorlatokat összesen maximum 1,5 órában alkalmanként. A háromféle gyakorlat sorrendje egyénileg változtatható.

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

Az egyes rendvédelmi szervek hivatásos állományú tagjai egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról, közalkalmazotti és köztisztviselői munkaköri egészségi alkalmasságáról, a szolgálat,- illetve keresőképtelenség megállapításáról, valamint az egészségügyi alapellátásról szóló **57/2009. (X. 30) IRM-ÖM-PTNM együttes rendelet**

Kovács Péter: Terhelés-, és teljesítmény-élettani mutatók vizsgálata a Magyar Honvédség és a civil szféra hadrafoghatóság szempontjából érintett területein. Doktori (PhD) értekezés, ZMNE 2005.

Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 1991

MUNKKAMENY

A(z) 0725-06 modul 024-es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
52 861 01 0000 00 00	Büntetés-végrehajtási felügyelő I.
52 861 02 0000 00 00	Határrendész
52 861 06 0010 52 01	Határrendészeti-rendőr
52 861 06 0010 52 02	Közrendvédelmi-rendőr

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:
14 óra

MUNKANYAG

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet

1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:

Nagy László főigazgató