

FIGYELEM!

A **gyakorlati** követelmények teljesítése **mellett elméleti vizsgát** is szükséges tenni attól függően, hogy hányadszor vesz fel testnevelés/tánc kurzust:

Tes-1: ha először, akkor sportági ismeretből,

Tes-2: a második esetén sportági ismeretből és edzésméleletről,

Tes-3: a harmadik felvételnél sportági ismeretből és sportélettantól.

Gyakorlati tárgyak esetében **nincs külön vizsgaidőpont**, a kurzusok **évközi eredménnyel** zárulnak.

A félév végi jegy kialakítása:

A gyakorlati jegy és az elméleti dolgozat érdemjegyének átlaga adja a félév végi osztályzatot.

A félévi eredmény elégtelen, ha akár az elmélet, akár a gyakorlat eredménye elégtelen.

A félévi eredmény „Letiltva”, ha a félév folyamán a hallgató legalább **10 különböző héten** nem vett részt a foglalkozásokon.

Értékelés: 90%– jeles, 80%– jó, 70%– közepes, 60%– elégséges, –50% elégtelen

Fitball

A Fit-Ball alkalmazásának rövid története

1910 óta használnak a mozgássérültek és az idegrendszeri problémákkal küzdők részére hatalmas (legalább 80-90cm átmérőjű) labdákat terápiai célokra, Svájcban. Idővel az egész világon elterjedt ez az eszköz, és később a technika fejlődésével a bőrből készült labdákat felváltották a szintetikus anyagok (pl. PVC), és megkezdődött a szélesebb körű felhasználás. Gimnasztikai gyakorlatanyagokat készítettek a világon mindenütt a gyógytornászok rehabilitációs programjaik megvalósításához. Nagyon hatásos eszköznek bizonyultak például a sérült sportolók és táncosok gyorsabb felépülésének segítésében. Kitűnően tudták használni az izmok, ízületek mozgékonyságának, flexibilitásának és erejének javításában. Nagy problémát jelentett azonban a színpadi munkához, vagy a sporttevékenységekhez elengedhetetlenül szükséges állóképességi szint rohamos csökkenése a lábadozás ideje alatt. Lehetetlennek tűnt egy-egy boka-, térd sérülnél, hogy megfelelő szinten tartsák gyógyulásuk alatt is kondicionális képességeiket.

Ekkor történt az áttörés a gimnasztikai labdák újszerű felhasználása terén. Sérült táncosok és gyógytornászaik felismerték, hogy a labdákon ülve aktív rugózást lehet végezni a legnagyobb tömegű izomcsoportok (térdfesztők, hajlítók, far, has, hát) dinamikus munkájával, a sérült ízületek teljes védelme, sőt állandó mobilizálása mellett. Ez az aktív rugózás a labdán egy új mozgásforma, a fitball tréning kialakulását tette lehetővé, hiszen ettől kezdve folyamatosan bővül a labdák felhasználásának köre. A táncosok pl. olyannyira megkedvelték a labdás tréninget felépülésük során, hogy komoly színpadi balett produkcióban is használták már pl. az USA-ban.

Az állóképesség fejlesztése mellett hasonlóképpen szinten tarthatták, sőt a felépülés ideje alatt speciális gyakorlatokkal akár fejleszthették is koordinációs képességeket is, kiemelten az egyensúlyérzékelést, mely igen fontos minden sportteljesítményben és természetesen a táncművészek elengedhetetlen "eszköze". Ezek az eredmények segítették hozzá a rekreációval foglalkozó gyakorlati szakembereket ahhoz, hogy megpróbálják a labdákat felhasználni a szabadidősport területein is.

Elsősorban a 30-50 éves korosztályú hölgyekre gondoltak, mikor a labdákat kísérleti jelleggel bevezették zenés tornáikhoz, amivel dinamikus, csoportban végezhető, az ízületi-csontrendszeri kevésbé terhelő gyakorlatokat végeztethettek. Nagyszerű tapasztalatokkal dolgoztak a szakemberek mind az USA-ban, Svájcban, Ausztráliában és Olaszországban.

A Ledorplastik hamar reagált az új igényekre, és megalkotta a Fit-Ball tréning speciális terheléseire alkalmas anyagot, amely ellenáll a rugózás keltette melegeedésnek. Elasztikussága a gerinc porckorongjainak megfelelő, és legújabban szakadásmentes labdákat gyártanak, melyek a tréning biztonságosságát maximális szintre emelték.

Színüket (gyöngyház) úgy alakították ki, hogy az semmilyen emóciót se váltson ki a viszonylag hosszú edzések folyamán. Mindezek a technikai újítások tették lehetővé, hogy a labdán ülve hosszú időn keresztül rugózással egybekötött gyakorlatokat lehessen végezni leginkább zene biztosította ritmusra, de bizonyos esetekben akár csak aláfestő zenére, vagy zene nélkül is.

Fit-Ball tréning 1992-től

Európai központja természetesen az eszközöket gyártó cég, mely Olaszországban található. Ez a korábban már említett Ledorplastik nevű cég, mely a világ minden pontján Japántól Brazíliáig rendelkezik gyártó üzemekkel, és minden kontinensre szállítja kitűnő minőségű termékeit. A gyár vezetése azon fáradozik, hogy a Fit-Ball tréninget csak megfelelően képzett szakemberek oktathassák, ezért speciális képzési rendszert alakítottak ki, s az elkövetkezendő időben tervezik az egységes Fit-Ball Világszövetség megalakítását is. A legjobban képzett európai elméleti és gyakorlati szakemberek segítségével megalkották a tréning szabályrendszerét, és felkérték a szlovén Katja Zupant, hogy mint kiképző tanár, szervezze és felügyelje Európa különböző országaiban a master trénerok képzését. Országonként egy-két ilyen jogosultságú edző lehet, akiknek országukban hasonló feladatok és vizsgáztatási jogosultságuk van, mint Katja-nak.

A sikeres vizsgát tett oktatók egy Olaszországban kiállított oklevelet kapnak végzettségükről, melyet ezen a területen egész Európában elfogadnak. A fitness területén a Fit-Ball egy szilárd helyet hódított meg, ízületi-kímélő fitnesstréninget ígér a low-impacttól a high-impactig, az általános kondíció javulását, az izmok erősítését stb. "Biztos, kímélő és szórakoztató mód a vérkeringés felpörgetésére"-így az egyik hirdetés a sok közül. Mindenki saját tempójában képes végezni, így egészen különböző teljesítményszinten lévő emberek tudnak egy csapatban együttműködni. A legszélesebb körben elterjedtek az aerobik stílusú Fit-Ball programok.

A tréning kialakulása óta rengeteg új területen jelent meg a labda, olyan rétegeket is megmozgatva, akiknek eddig nem nagyon adódott más lehetőségük a biztonságos sportolásra.

A Fit-Ball Tréning felépítése:

Ideje általában 1 óra, azonban a lehetőségek és célok ezt megváltoztathatják. Eredményeket érhetünk el akár 30 perc alatt, edzettek esetében, vagy hosszabb idejű nyújtás, relaxáció, masszázs esetén a tréning elérheti a 75 percet is. Az aerob és erősítő részek extrém megnövelésének értelme nincs, így ezt kerüljük!

Amennyiben edzésünkkel szeretnénk valamilyen specifikus eredményt elérni, (zsírégetés, izomtömeg növelés, lazítás, idegrendszeri relaxáció), akkor természetesen megváltoznak az edzés összetevők időarányai. Egy zsírégető edzésen például legalább 30-40 perces aerob szakasz kell, hogy kövesse a bemelegítést, ha pedig kimondottan erősíteni akarunk csupán, akkor a bemelegítést követően nem feltétlen kell aerob szakaszt tartanunk. Speciális cél lehet az izomzat, ízületek lazítása, nyújtása, az idegrendszeri relaxáció elérése is. (pl. munkahelyi, otthoni frissítő-torna.) Ebben az esetben is a bemelegítésre feltétlenül szükségünk van, s csak ezt követhetik a stretching gyakorlatok. A leírásból következik, hogy egy jól felépített speciális Fit-Ball Tréningnek legalább két órarészt feltétlenül tartalmaznia kell. Ezek a bemelegítés, illetve a nyújtó gyakorlatok. A többi órarészt pedig a kívánt eredmények érdekében tetszés szerint változtathatjuk, vagy akár teljesen el is hagyhatjuk.

Alkalmazási területei

A Fit-Ball Tréninget igen széles korosztályi eloszlásban, és a legkülönbözőbb célokra használják. Adott célcsoportban mindig a legfontosabb élettani követelményeket előtérbe helyezve, céltudatosan használva, mindenki számára látványos fejlődést érhetünk el.

A ma fitball gyakorlatok néven ismert mozgásrendszer a fizioterápia, rehabilitáció területeit túlnóve bekerült a versenysport edzéseinek kiegészítő mozgásanyagába, senior- és gyermektornába, jógába, pilates-be, kismamák szabadidősportjába, stb.

Fitness program

A legszelebb réteget felölelő program. A Fit-Ball Tréning lehetővé teszi, hogy egymástól egészen különböző életkorú és edzettségű vendégek egy azonos csoportban dolgozhassanak egészségükért, s mindenki a személyének megfelelő terhelést kaphassa. Mindezt olyan eredeti, játékos formában, amely önmagában hordozza a teljes szellemi rekreáció megvalósulásának lehetőségét is, mely felválthatja az inkább kimerültséget okozó, gyakran kiképzésszerű, a szabadidősportban oly fontos biztonsági faktort szinte teljesen nélkülöző tréningformákat.

A tréning egyedülállóan gyors és látványos eredményeket produkál, mely tény ebben a felhasználói rétegben biztosítja létjogosultságát. A labdán történő aerob mozgásokat kizárólag a teljesen egészségeseknek, vagy kisebb gerincproblémák esetén, szakorvosi engedéllyel javasolhatjuk!

Sajnos a felnőtt lakosság nagy része a gyerekekhez hasonlóan komolyabb gerincbetegségekkel küszködik.

Természetesen számukra speciális csoportok indíthatók a termekben, vagy az intenzív rugózásokat nélkülözve, kellő bemelegítés után feltétlenül gyakorolhatják az erősítő gyakorlatokat akár otthonaikban is. Számukra talán még fontosabb a megfelelő erőszint, mint az egészségeseknek, hiszen az izomerő növekedésével arányosan csökkenhetnek életüket megkeserítő, a mozgatórendszer passzív elemeinek károsodásából eredő fájdalmak. Természetesen a teljes program egyik legfontosabb eleme, mely megkülönbözteti a Fit-Ball Tréninget minden eddigi labdás tornától, az az aerob terhelés, a labdán történő rugózás, melynek pozitív élettani hatásait később tárgyaljuk. A páros, csoportos erősítő-, egyensúly- gyakorlatokkal, a masszázss segítségével olyan baráti közelségbe hozhatjuk a csoport tagjait, mely eddig más tréning során elképzelhetetlen volt. Az alapképzést elvégző, és sikeresen vizsgázó oktatók a programot az általános iskola felső tagozatától kezdve egészen az 50-60 éves korosztály edzésére használhatják!

Labdaméret kiválasztása (testmagasság alapján javasolt labdaátmérő)

Testmagasság	Labdaátmérő
140 - 155 cm:	55 cm
155 - 172 cm:	65 cm
172 - 185 cm:	75 cm

A fitball-tréning lehetséges főbb ezéshatásai (célkitűzés szerint)

Állóképesség növelés
Erőfejlesztés (Maximális erő, erőállóképesség, gyorsaság)
Hajlékonyság, flexibilitás növelése
Zsírégetés
Gerinctorna
Egyensúlyozó képesség és intermuszkuláris koordináció fejlesztés
Csontritkulás prevenció
Porckorongok keringésének javítása
Cellulitisz korrekciója

Fit-Ball Tréning során pontosan a far és a combok jelentik az "ütközőfelületet", melyen található esetleges cellulitis már a bemelegítés végére a percenkénti 110-120 ütközés következtében egészen fellazul, így az könnyebben bekerülhet a véráramba. Ha legalább 40-50 percig tart az aerob rész, akkor pedig onnan az izomsejtekbe jutva a már leírt módon átalakul és végleges eredményeket hozva, sok edzés eredményeképp akár teljesen el is tűnhet.

A labdás torna előnyei

- zenére végzett mozgás
- mozgásanyaga változatos
- teremben, lakásban, egyénileg és csoportosan is végezhető
- használata nem függ az időjárástól
- a labdán végzett mozgás kényelmes, élvezetes

Hasadásmentes minőség, extrém teherbírás

Amennyiben egy hegyes tárgy a labdát kiszúrná, a BRQ (Hasadásmentes minőség) anyagú labdák nem robban fel, hanem lassan leeresztenek.

Az R-med Fit-Ball teherbírása minőségének köszönhetően statikusan 800 kg, dinamikusán megközelítőleg 300 kg, tehát nyugodtak lehetünk, biztosan elbír minket!

Felhasznált irodalom:

Endacott, J. (2005) Fitball. Gabo Könyvkiadó és Keresk. Kft.
Craig, C. (2003) Labdás Pilates-Módszer. Gold Book Kiadó.
www.fitball.hu

Technika fogalma általában: a sportág mozgásanyaga és készségei, azok végrehajtási és alkalmazási módjai a különböző játéksituációkban.

Taktika fogalma általában: Egy tudatos, előre tervezett elgondolás (egyéni-csapat-csapatrészt), melyben a technikai elemek célszerű, eredményes végrehajtása és kapcsolata, a játék sajátosságából és szabályaiból adódó törvényszerűségek kihasználása a győzelem megszerzése érdekében történik