

Gyakorlati útmutató a Vital Sport Tenisz létrájához

A Tenisz létra az általános atlétikai képességek fejlesztését hivatott szolgálni, de nagyszerűen alkalmazható különféle sportok specifikus mozdulatainak kialakítására, tökéletesítésére is. A létra ugyanis arra ösztönzi az idegrendszert, hogy a begyűjtött információk alapján gyorsabb mozgásra késztesen minél több izomcsoportot. A végeredmény pedig: gyorsaság, precizitás, agilitás.

A gyakorlóterv összeállítása

A gyakorlás során nagyon fontos, hogy legyen egy jól felépített rendszer a különféle képességek csiszolására. Fontos, hogy általános gyakorlatoktól haladjunk a komplexebb feladatok felé, illetve a lassú és széles mozdulatoktól az apró és gyorsak felé. Ezek betartása kulcsfontosságú a gyorsabb és hatékonyabb eredmény eléréséhez.

A létrával gyakorlatilag 4 alapgyakorlat végezhető. Ezek a futás, a szökellés, a sasszé és az ugrás. A gyakorlóterv összeállítása során célszerű ezt a sorrendet betartani, és periodikusan ismételni. Általában a futás az a készség, amit a leginkább fejleszteni szeretnénk, ezért mindig kezdjük a gyakorlást futással és szökeléssel. Ezzel aktiváljuk testünk izommemóriáját, amely elraktározza a tökéletesített technikákat. Ha a mozdulatsorok már kellőképp beépültek az izommemóriába, fokozhatjuk a gyakorlás sebességét és elkezdhetjük a mozdulatok szűkítését. Rendkívül fontos, hogy csak a technika tökéletes elsajátítása után, teljes odafigyelés mellett fokozzuk a sebességet! Szintén fontos, hogy mind a 4 alapszériát gyakoroljuk, mivel mindegyik más-más izomtónusok edzését igényli.

Alapvető fontosságú, hogy a gyakorlatokat szériákra bontsuk, és a szériákat ismételgessük. Próbáljunk meg úgy edzeni, hogy ne azt csináljuk, ami éppen az eszünkbe jut! Helyette inkább tudatosan haladjunk egy előre elkészített ösvényen a kitűzött cél felé. Valószínűleg jó pár kört meg kell tenni a létrán, amíg az meghozza a kívánt eredményt, de ne adjuk fel! Egy alapgyakorlatot minimum kétszer ajánlatos megismételni. Oldalazó gyakorlatoknál ez természetesen oldalanként értendő, így ott a minimális ismétlések száma négy.

Sport-specifikus alkalmazások

A létrával végzett sport-specifikus gyakorlatok összeállításánál törekedjünk olyan feladatok kitalálására, amelyek legjobban hasonlítanak az adott sportág tipikus mozdulataihoz. Íme néhány ötlet mire használható a létra, de legyünk kreatívak, hiszen ez egy rendkívül sokoldalú eszköz!

Általános gyakorlatok: Alkalmazzunk egyenes irányú gyakorlatokat, különös hangsúlyt fektetve a futásra és a szökelésre.

Tenisz és más pályasportok: Itt a hangsúly az oldalazó gyakorlatokon és a gyors lábmunkán van. A legtöbb pályasportra a nagyon intenzív, rövid távú kirobbanások jellemzőek. Gondolatban válasszuk ketté a létrát. Az első részében gyors lábmunkával haladjunk, majd a végéhez közelítve lassuljunk le. A létra második felét elérve ismét gyors lábmunkával folytassuk a feladatok végrehajtását. Egy ilyen jellegű gyakorlat szimulálhat egy védekező játékot a kosárlabdában, vagy akár egy labda visszaütését a teniszben.

Labdarúgás: Itt a szituációs játékok egész sora alkalmazható. Ebben a sportban ugyanúgy szükség van az egyenletes sebességgel való haladásra, mint az oldalazó mozdulatokra vagy a robbanékonyságra. Az elválasztott létra technika itt is alkalmazható azzal a különbséggel, hogy az elválasztó vonalhoz ill. a létra végéhez való közelítéskor a lassulás helyett az intenzív kirobbanást kell gyakorolni.