

GROUND FORCE METHOD



**GROUND
FORCE**
METHOD

GFM

MI A GFM? 3.

Az élet mozgás6.

Alapelvek 8.

GFM és az FMS
kapcsolatrendszere 12.

Homunkulusz 14.

Áramlat (flow) 16.

GFM regressziók és
progressziók 18.

10 elem 20.

Ground Force Exploration
(GFE) 22.

Játékok 24.

Lakatos Péter 27.





MI A GFM?

4.

A **Ground Force Method** célja a jobb minőségű mozgás megteremtése terhelés nélküli és terheléses mobilitási gyakorlatok egyedi kombinációja segítségével, ahol a játékos és szép mozgások segítenek elérni az “áramlás” állapotát, újratanítva a központi idegrendszert és megtöltve az agyat megfelelő információkkal.

A **Ground Force Method** arról szól, hogy a mozgást ismét örömtelivé, élvezetessé tegyük, olyanná, mint ahogy gyerekkorunkban mozogtunk.

Akkor nem érdekelt bennünket a zsírégetés és az izomépités, a pliometrikus edzés és a periodizálás,

nem éreztük úgy, hogy edzésen vagyunk, egyszerűen csak imádtunk mozogni. És ritkán sérültünk meg, de ha esetleg leestünk a fáról és eltört valamelyik végtagunk, akkor is folytattuk a játékot, és minden olyan mozgást, amit kibírt a gipsz.

5.

A mozgás fontos, és nem csak azért, hogy fel tudjunk venni valamit a földről, elérjük a buszunkat, vagy ki tudjunk kelni az ágyból minden reggel. A mozgás az agyi funkciókat is javítja, és számtalan friss tanulmány igazolja, hogy a mozgás számos módon alkalmazkodásra készíti az agyat. Voltaképpen az elsődleges cél, amikor mozgunk az, hogy célzott alkalmazkodást idézzünk elő: először az agyban, utána pedig a test többi részében is.





AZ ÉLET MOZGÁS

7.

Tudjuk, hogy az élet mozgás, és először is a testünket kell megtanulnunk helyesen mozgatni. Mielőtt még megragadnánk egy súlyzót, vagy fölugranánk egy kondigépre, vagy elkezdenénk tablettákat szedni, meg kell tanulnunk olyan jól bánni a testünkkel, mint ahogyan azt kisgyermek korunkban tettük.

A **Ground Force Method** célja egyszerű, de nem könnyű. Kezdj el mozogni. Mozogj jobban, erősebben, mozogj többet, majd később mozogj gyorsabban. A mozgás nem elég, mindig jobban is kell mozognod.

A célunk az, hogy mozgásunk játékos legyen, hogy újra

megtanítsuk az egyensúlyi-, vizuális-, és proprioceptív rendszereinket a helyes mozdulatokra, hogy töröljük a rossz beidegződéseket, és újakat hozunk létre, amelyek helyesek. Hogy ismét élvezetessé tegyük a mozgást. Mert ha élvezzük, nos, akkor meg fogjuk ismételni. Ha megismételjük, akkor javulunk benne. És ha javul a mozgásunk, az nem csupán örömteli dolog, hanem ez a legjobb, amit tehetünk a testünkkel, ez a legnagyobb ajándék, amit adhatunk a központi idegrendszerünknek.



ALAPELVEK

9.

A Ground Force Method

gyakorlása számos csoport számára hasznos lehet:

- Sérült atléták számára mint rehabilitáció
- Hétvégi harcosok számára mint kezdő program vagy mint teljes program
- Atléták számára mint tehermentesítő program, vagy alacsony intenzitású megoldás
- Idősebbek számára, hogy javítsák mozgási képességeiket illetve mozgékonyágukat
- Gyermekek számára, hogy javítsák test-tudatukat és a propriocepciót.



10.

Fő alapelvek

- Mászás
- Hintázás
- Gurulás
- Átlós keresztezés
- Testtartás
- Irányváltás
- Gyorsulás / Lassulás
- Az edzés szabályai
- Játssz
- Kerüld a fájdalmat
- Legyen a gyakorlás szórakozás
- Legyenek a mozdulatok könnyűek, elegánsak
- Játssz a különböző sebességekkel

- Fejlődj
- Légy kíváncsi
- Teremts pozitív légkört: tedd egy törzsi élménnyé



11.

Zeneválasztás

A zene alkalmazása a **Ground Force Method** edzések alatt igen fontos, mert a megfelelő típusú zene kiválasztása nagy szerepet játszik a sikerben. A zenének közvetlen kihatása van a szervezetre és az agyra. A jól megválasztott zene békés környezetet teremt, és segít abban, hogy a legfőbb feladatra összpontosítsunk: arra, hogy élvezzük a mozgást. A hangerő, a dallam, a ritmus mind az edzés integráns része, és a jó zene a GFM edző egyik legfontosabb segítsége. A szakirodalom felsorolásakor dalokat, zenészeket és együtteseket is

javasolunk, akiket és amelyeket már régóta használunk, és az eredmények önmagukért beszélnek.





A GFM ÉS AZ FMS KAPCSOLATRENDSZERE

13.

Ha képzett FMS edző vagy, akkor könnyű dolgod lesz, nagyon könnyű. Nem kell találgatni az ügyfél aktuális állapotát, vagy azon aggódni, hogyan fogunk különböző háttérű sportolókat felmérni, vagy mit kezdünk a különböző nemű, korú és edzettségi szintű hétvégi harcosokkal.

FMS edzőként a rendszer választ ad minden rémálomra, amivel egy edzőnek általában meg kell küzdenie. Mindamellet ne tévesszen meg az

FMS egyszerűsége – az összetettség az elgondolásban és a tudományos megközelítésben van, és nem csak annyi, amit látsz a hét teszt alkalmazásakor. A funkcionális teljesítmény első szabálya, hogy ne feledkezzünk meg az alapokról. Amikor újszülöttként a világra jövünk,

korlátlan a mobilitásunk. Ezután megtanuljuk stabilizálni a hipermobil rendszerünket és gyorsan eljutunk a mozgásig. Léteznek olyan, általánosan használt és minden nap előkerülő testhelyzetek a hétköznapi testedzésben és a teljesítménynövelésben, amelyek ősi mintázatnak tekinthetők. A híd, a plank, a négykézláb, valamint a hason vagy háton végzett mozgások mind lehetnek ilyenek.

A kisbabák ezeket a mobilitási és stabilitási testhelyzeteket fokozatosan fedezik fel, amíg eljutnak a magasabb szintű, funkcionális mozgásokhoz és a helyváltoztatáshoz.



HOMUNKULUSZ

15.

A homunkulusz – a kis ember az agyadban...

Mindannyian tudjuk hogyan néz ki a testünk egy tükörben. Az agy viszont teljesen más képet "lát" belülről, és ezt nevezzük homunkulusznak. Az agykérgi homunkulusz furcsán, sőt viccesen néz ki, de nagyon is logikus. A kezeinket állandóan használjuk, hogy megfogjunk valamit vagy eszközökkel dolgozzunk, a lábainkkal állandóan járunk, a szánkkal és a nyelvünkkel mindig beszélünk – emiatt ezeknek a területeknek más lesz a méretaránya, mondjuk egy csípőízülethez képest. Amíg a valóságban a csípőízület

sokkal nagyobb, mint a nyelved, a homunkulusz szerint a virtuális nyelv lesz a nagyobb.

Ez logikus is, hiszen a nyelv érzékenyebb és tökéletesen kell működnie az olyan finommotoros működésnél, mint például a beszéd...



ÁRAMLAT - FLOW



17.

Az áramlás egy mentális működési állapot, amikor az ember teljesen elmerül abban a tevékenységben, amit éppen végez. A fogalmat Csíkszentmihályi Mihály vezette be 1975-ben. Manapság a kifejezés széles körben ismertté vált, és a pozitív pszichológia dinamikusan fejlődő területének egyik oszlopa lett. A jelenség a nevét arról a vízfolyásról kapta, ami mindent magával sodor – mint ahogy a tevékenység is magával sodorja a mélyen belefeledkezett embert - innen a mondat is:

„go with the flow” (hagyd, hogy sodorjon az áramlás).





**GROUND
FORCE** GFM
METHOD

GFM REGRESSZIÓK ÉS PROGRESSZIÓK

19.

Regresszió – visszalépés egy korábbi állapotba, visszatérés vagy visszafordítás.

Progresszió – egy sorozat valamelyik tagjának sikeres teljesítése, előrehaladás.

A Ground Force Method regressziós és progressziós lépései a tanítási folyamat részét képezik. A tanulóknak segít a siker elérésében és a teljesítmény javításában egy részletes, lépésről-lépésre haladó útmutató.

A fejlődési lépések kihívást jelenthetnek összetettségükben, az

erőkifejtésben vagy az intenzitásban, koordinációban vagy a robbanékonyságban.





10 ELEM

21.

1. Ground Force Exploration –
mobilitás és állapot felmérése

2. A GFE-n alapuló mobilitás

3. Sérülésmegelőzés és
szenzoros integráció

4. Törzs koordináció

5. Szubmaximális pliometrikus
gyakorlatok

6. A képességek edzése

7. Edzés ellenállással

8. Játékok

9. Metabolikus kondicionálás

10. Fordított Ground Force
Exploration – mobilitás levezetés
és állapotfelmérés



GROUND FORCE EXPLORATION (GFE)

Először is, mi a célja a **Ground Force Exploration**-nek (GFE)? Az elem célja a GFE-ben bemelegítés és az értékelés.

Ekkor tudjuk értékelni a motoros vezérlést, a mozgástartományt és bizonyos fokig a lehetséges aszimmetria mértékét az ügyfeleknél vagy a csoportnál. Ha nem tudjuk, hogy mire kell figyelni, akkor is egy remek bemelegítés, de egy szakértőnek sokkal több annál. A GFE eredményei alapján adhatunk mobilitási, statikus és dinamikus stabilitási gyakorlatokat – azaz további mobilitási, sérülésmegelőzési és törzskoordinációs feladatokat. Természetesen a GFE módosítható a speciális igényekhez, mint például sérült vagy idős ügyfelek vagy gyermekek esetében.

A **GFE megfordítása** jó ötlet, ha az óra elég intenzív volt. Ahelyett, hogy pihennénk egy kicsit, és befejeznénk a GFE-vel, megfordítjuk a GFE-t, és Rák – Béka – Fekvőtámasz kombinációval kezdünk, és ebből váltunk át a fekvőtámaszban oldalra sétára.

Ha teljesen megfordítjuk a GFE-t, a négyes ülés váltásokkal és bokamobilitás szekcióval fogjuk befejezni, melynek előnye egyértelmű – a mozgások intenzitása, a gyakorlatok terhelése egyre lágyabb és lágyabb, és így végül a GFM órát jó minőségű mozgással, mozgástartománnyal és irányítással fejezhetjük be – instruktorként te pedig kapsz még egy esélyt, hogy felmérdd a klienseidet.



JÁTÉK

A **Ground Force Method**-ban a játékok a tanítási folyamatnak és az edzésnek nagyon fontos részét képezik, mivel azonnal hatással vannak a metabolikus működésre, miközben élvezetes környezetet teremtenek a tanuláshoz.

Különböző játéktípusaink vannak, ezek mindegyikének más a célja. Ne felejtsetd el, hogy a játéknak a GFM-ben feladata van: tökéletes eszköz az áramlás-élmény eléréséhez, emellett edzéscélokat is szolgál anélkül, hogy kikészítenénk az ügyfelet.

Tapasztalataink azt mutatják, hogy az emberek alig akarják abbahagyni a játékot!

A játéktól az edzés szórakoztató lesz anélkül, hogy túlságosan tudatában lennénk önmagunknak az ismétlések és sorozatok miatt. A játék a tanulás természetes módja, önmagát javítja, kiválóan építi a kapcsolatokat és a közösségi szellemet.

A játékokat lépésről lépésre kell bevezetni. A versengő, a tükröző, az erő- és a küzdelmi játékokat már a legelejétől el lehet kezdeni, míg a memória-, kommunikációs és tervezési játékokhoz jobban kell ismerni a **Ground Force Method**-ot, és szélesebb technikai "szótárat" igényel.

A kategóriák a következők:

- Versenyek
- Küzdelmi játékok
- Memóriajátékok
- Tervezéses vagy képzelet
- Szerencse vagy véletlenszerű játékok
- Erőjátékok
- Tükrözés és kézvadászat
- Kommunikációs



LAKATOS PÉTER

Lakatos Péter, a **Ground Force Method** létrehozója.

FMS nemzetközi oktató

Strongevity kettlebell master
oktató

Carlson Gracie Brazilian
JiuJitsu - fekete öv



**GROUND
FORCE**
METHOD



Ground Force Method Magyarország
Facebook:

www.facebook.com/gfmmagyarorszag

Képzések, szemináriumok: www.movelab.hu