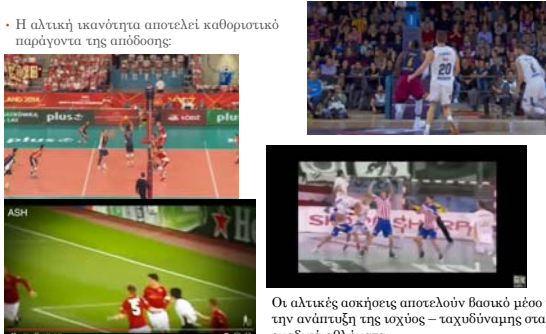


**Ανάπτυξη της αλτικής ικανότητας:
Νέες τάσεις-προοπτικές**

**Προγραμματισμός
ανάπτυξης αλτικής
ικανότητας σε ομαδικά
αθλήματα**

Μάνου Βασιλική, Επίκουρη καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ
Σταυρόπουλος Νίκος, Ph.D, προπονητής καλαθοσφαίρισης

• Η αλτική ικανότητα αποτελεί καθοριστικό παράγοντα της απόδοσης.



Οι αλτικές ασκήσεις αποτελούν βασικό μέσο για την ανάπτυξη της ισχύος – ταχυδύναμης στα ομαδικά αθλήματα.

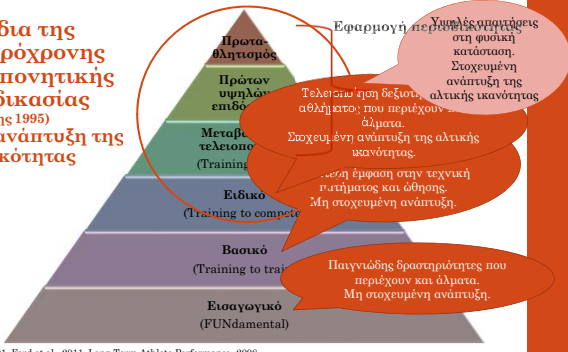
Σημαντικότητα της ισχύος στα ομαδικά αθλήματα

- Η ικανότητα παραγωγής υψηλών τιμών ισχύος είναι καθοριστική του επιπέδου των αθλητών στα ομαδικά αθλήματα.
- Οι ικανότητες της μέγιστης δύναμης, της ισχύος και της ταχύτητας φαίνεται ότι επιδρούν σημαντικά στην «αισθητική» ικανότητα, το αγωνιστικό επίπεδο αλλά και τη θέση των αθλητών των ομαδικών αθλημάτων (Dupler et al., 2010; Jacobson et al., 2013; Marques et al., 2009; Ostojic et al., 2006; Pryor et al., 2014)
- Παράλληλα η προπόνηση αλτικότητας σε συνδυασμό με ένα καλό επίπεδο μέγιστης δύναμης φαίνεται ότι συμβάλει στην πρόληψη των τραυματισμών των κάτω άκρων (Markovic & Mikulic, 2010; De Villarreal, et al., 2010).

Μεθοδολογία ανάπτυξης της αλτικότητας

- Μακροχρόνια
- Σε ετήσια βάση ή σε επίπεδο Μακρόκυκλου (περιοδικότητα)
- Σε επίπεδο ΜΙΚ
- Σε επίπεδο Π.Μ.

Στάδια της μακρόχρονης προπονητικής διαδικασίας και ανάπτυξη της αλτικότητας



Εφαρμογή περιεχομένου στην φυσική κατάσταση. Σχευμένη ανάπτυξη της αλτικής ικανότητας.

Τελείωση της δεξιοτέλειας αλτικής ικανότητας.

Σχευμένη ανάπτυξη της αλτικής ικανότητας.

Εφαρμογή στην τεχνική βελτιστοποίηση και ώθηση. Μη σχευμένη ανάπτυξη.

Παιγνιώδεις δραστηριότητες που περιέχουν και άλματα. Μη σχευμένη ανάπτυξη.

Balyi, 2001; Ford et al., 2011; Long-Term Athlete Performance, 2008

Στόχος της περιοδικότητας στα ομαδικά αθλήματα

- Η βελτιστοποίηση και η διατήρηση της απόδοσης στην αγωνιστική περίοδο.
- Η ελαχιστοποίηση του κινδύνου υπερπροπόνησης και τραυματισμών μέσα από την εφαρμογή της αρχής επιβάρυνσης-αποκατάστασης.

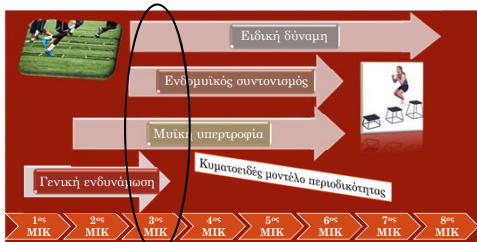
Ετήσιος κύκλος προπόνησης



Ποσοστιαία συμμετοχή των βασικών στόχων προπόνησης σε ομαδικό άθλημα κατά την περίοδο προετοιμασίας



Περιοδικότητα ανάπτυξης της δύναμης στην περίοδο προετοιμασίας στα ομαδικά αθλήματα



1-3 φορές την εβδομάδα ανάλογα με το άθλημα, τον ΜΙΚ και τη συχνότητα των ΠΜ/ΜΙΚ

Αγωνιστική περίοδος

Η διατήρηση της προπόνησης δύναμης μπορεί να σταθεροποιήσει τη μέγιστη δύναμη και την ισχύ για διάστημα μέχρι και 29 εβδομάδες στην αγωνιστική περίοδο σε παίκτες υψηλού επιπέδου, ενώ σε ερασιτεχνικό επίπεδο μπορεί να επιφέρει και αύξηση της δύναμης (Baker, 2001).

Προτείνεται προπόνηση δύναμης 2 φορές την εβδομάδα με 1 φορά έμφαση στις ειδικές αλτικές ασκήσεις ή σε συνδυαστική προπόνηση (Allerheiligen, 2003, Baker, 1998, Ebben & Blackard, 2001, Ebben et al., 2005, Gamble, 2006, Hedricks, 2002, Stone et al., 1996).

Μεταβατική περίοδος

Προσφέρεται για τη συστηματική ανάπτυξη της αλτικότητας αφού προηγηθεί η ανάπτυξη της γενικής δύναμης και της υπερτροφίας (Gamble, 2006, Simenz et al., 2005).

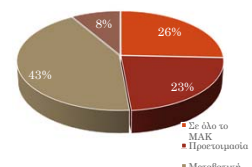
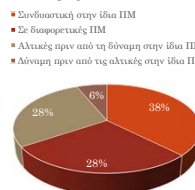


STRENGTH AND CONDITIONING PRACTICES OF NATIONAL BASKETBALL ASSOCIATION STRENGTH AND CONDITIONING COACHES

CHRISTOPHER J. SIMENZ, CARRIE A. DEGAN, AND WILLIAM F. EBHEN

Προπόνηση δύναμης με αντιστάσεις και αλτικότητας

Πότε στον ετήσιο κύκλο



Ανάπτυξη της ταχυδύναμης με αλτικές ασκήσεις στον ετήσιο κύκλο σε ομαδικά αθλήματα

• Δόμηση προγράμματος - Σειρά ανάπτυξης

- Ανάπτυξη γενικής - ειδικής δύναμης.
- Αλτικές ασκήσεις -χαμηλής - μέτριας έντασης- (ύψη εμπόδιων, μικρο κ.λ.π. 15-30cm). Αρχικά οριζόντιες και μετά κατακόρυφες.
- Αλτικές ασκήσεις υψηλής έντασης (ύψη 30-60cm)
- Άλματα βάθους (αρχικό ύψος 40cm και φτάνει μέχρι 100cm).

Μικρόκυκλοι περιόδου προετοιμασίας

Συχνότητα προπονήσεων/εβδομάδα σε ομάδες με μία προπόνηση/ημέρα

	1ος ΜΙΚ	2ος ΜΙΚ	3ος ΜΙΚ	4ος ΜΙΚ	5ος ΜΙΚ	6ος ΜΙΚ	7ος ΜΙΚ	Σύνολο
Ειδικές-αγωνιστικές ασκήσεις του αθλήματος	3	5	5	4-5	3-4	3	3	26-28
Φυσική κατάσταση μέσα στο γήπεδο	3	3	3	2	2	2	2	17
Δύναμη	3	3	3	2	2	2	1-2	16-17
Αντοχή εντός-εκτός γηπέδου	4-5	4-5	4	3	1	1	1	18-20
Αγώνες				1-2	2-3	3	3	9-11

Κώλης, 2000

Μικρόκυκλοι αγωνιστικής περιόδου

Παράδειγμα εβδομαδιαίου σχεδιασμού προπόνησης για ομάδα υψηλού επιπέδου με μία προπόνηση/ημέρα

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκ.	Σάββατο	Κυριακή
	Μπάσκετ	Μπάσκετ	Μπάσκετ	Μπάσκετ	Μπάσκετ	Αγώνας
	Ταχύτητα		Ταχυδύναμη	Ταχύτητα		
Μπάσκετ	Μπάσκετ	Μπάσκετ	Μπάσκετ	Μπάσκετ	Μπάσκετ	Αγώνας
Δύναμη	Ειδική αντοχή	Δύναμη	Μπάσκετ	Μπάσκετ	Αγώνας	Ρεπό
*3-4	4-5	3-4	4-5	2-3	5	-

*Ημέρα προπονητική επίδειξη

- Η δύναμη γίνεται εκτός γηπέδου μπάσκετ. Μπορεί να γίνεται και πριν την προπόνηση μπάσκετ.
- Η ταχυδύναμη, η αντοχή στην ταχυδύναμη, η ταχύτητα και η ειδική αντοχή γίνονται στο γήπεδο μέσα από την προπόνηση του μπάσκετ με ειδική έμφαση στον κάθε στόχο ξεχωριστά.

Κώλης, 2000