

Ανάπτυξη της αλτικής ικανότητας:  
Νέες τάσεις-προοπτικές



## Προγραμματισμός ανάπτυξης αλτικής ικανότητας σε ομαδικά αθλήματα

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



## ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ



Μεθοδικές αρχές για την  
προπόνηση με αλτικές ασκήσεις

## Χρυσός κανόνας

Πρώτα εκμάθηση της τεχνικής της  
άσκησης και μετά βελτίωση με την  
άσκηση αυτή μιας κινητικής  
δεξιότητας

Μεθοδικές αρχές για την  
προπόνηση με αλτικές ασκήσεις

•Ιδιαίτερη έμφαση στη  
σωστή τεχνική εκτέλεση



### Μεθοδικές αρχές για την προπόνηση με αλτικές ασκήσεις

- Η εκτέλεση των αλτικών ασκήσεων πραγματοποιείται στην **αρχή** της ΠΜ



### Μεθοδικές αρχές για την προπόνηση με αλτικές ασκήσεις

- Ιδιαίτερη προσοχή στην ποσότητα των αλμάτων σε αθλητές με μεγάλο σωματικό βάρος



### Μεθοδικές αρχές για την προπόνηση με αλτικές ασκήσεις

- Προοδευτική αύξηση της **έντασης** (δυσκολίας) των αλτικών ασκήσεων



### Μεθοδικές αρχές για την προπόνηση με αλτικές ασκήσεις

- Να προϋπάρχει ένα πολύ υψηλό επίπεδο **δύναμης και ταχύτητας**



Κέλλης, 1969, Wallace & Cardinale, 1997

### Μεθοδικές αρχές για την προπόνηση με αλτικές ασκήσεις

- Για την εκτέλεση αλτικών ασκήσεων μεγάλης έντασης, απαιτείται αναλογία δύναμης (1RM squat) / σωματικού βάρους ίση ή μεγαλύτερη του 1,5
- Για πραγματοποίηση αλμάτων βάθους η αναλογία πρέπει να είναι μεγαλύτερη από 2,5
- Δείκτης επίσης αποτελεί η εκτέλεση 5 squat με το 60% του σωματικού βάρους σε 5 sec

(Chmielewski et al., 2006, Wathen, 1993)

### Μεθοδικές αρχές για την προπόνηση με αλτικές ασκήσεις

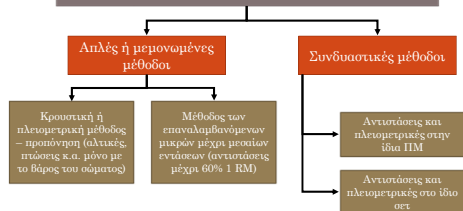
- Απαιτείται πλήρες διάλειμμα, **3-5 min** μεταξύ των σετ και τουλάχιστον **48 ώρες** μεταξύ των ΠΜ

### Σειρά ένταξης των αλτικών ασκήσεων σε μακροχρόνια και ετήσια βάση

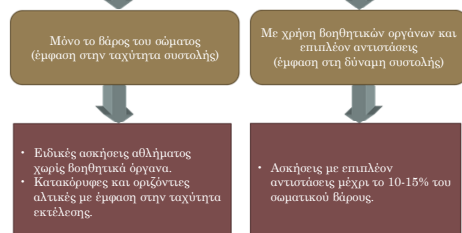


## Μεθοδολογία ανάπτυξης αλτικότητας

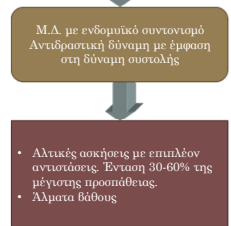
### ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



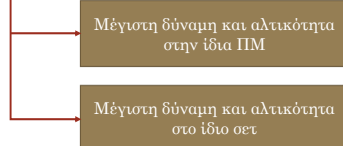
### Πλειομετρική μέθοδος



### Μέθοδος των επαναλαμβανόμενων μικρών μέχρι μεσαίων εντάσεων



### Συνδυαστικές μέθοδοι



## Βασικές μεθοδολογικές υποδείξεις

- **Ένταση:** Μέγιστη – εκρηκτική εκτέλεση
- ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΕΤΡΗΣΙΜΟ). ΔΥΝΑΜΗ ΥΠΟΛΟΓΙΖΕΤΑΙ ΕΠΙ ΤΗΣ % Η ΤΑΥΤΗΤΑ ΜΕ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟ. ΑΥΘΑΙΡΕΤΗ ΚΑΙΜΑΚΑ ΑΠΟ 1-5 ΜΕ ΤΟ 1 ΠΙΘ ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ
  - ΑΥΤΟ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΑΡΧΗΣΘΡΩΝΕΙΑΚΑ ΣΕ ΜΗ ΑΣΚΗΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΓΥΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΑΤΗΣ
- **Διάρκεια:** Μια σετ (σετ) μέχρι 8sec. Σε μια Π.Μ 15-40min, ανάλογα με το αγωνιστικό επίπεδο.
- **Συχνότητα:** 1-3, ανάλογα με τις απαιτήσεις του αθλήματος, το αγωνιστικό επίπεδο και την περίοδο του μακρόκυκλου.
- **Ποσότητα:** Τόση ώστε να είναι οφικτή η εκρηκτική εκτέλεση.
- **Διάλειμμα:** Μετάξύ των σετών 20sec – 3min ανάλογα με τη διάρκειά της και το αγωνιστικό επίπεδο.

## Ένταση εκτέλεσης των αλτικών ασκήσεων

Ηλικία	Αρχάριοι αθλητές	Έμπειροι αθλητές	Προαθλητές
*Β παιδική 10-12	1-2	1-3*	1-3*
Προεφηβεία 13-14	1-2	1-3*	1-3(4*)
Εφηβεία 15-18	1-2	1-4	1-4(5)
Ενήλικες		1-5	1-5

## Ποσότητα

Αριθμός αλμάτων (επαφών των ποδιών) σε μια προπονητική μονάδα (Π.Μ) ανάλογα με την ηλικία (κατευθυντήριες τιμές), διάρκεια στην Π.Μ.

Ηλικία	Αρχάριοι αθλητές	Έμπειροι αθλητές	Προ-αθλητές	Συνολική διάρκεια
Β παιδική 10-12	40-60	60-80	60-100	10-20min
Προεφηβεία 13-14	50-70	60-100	80-140	15-25min
Εφηβεία 15-18	60-100	80-140	120-200	15-30min
Ενήλικες		100-160	150-300	20-40min

Αριθμός επαναλήψεων: 6-12/σετ, 2-4 σετ/άσκηση, 3-8 ασκήσεις/Π.Μ.

## Διάλειμμα μεταξύ των σετ σε σχέση με τη διάρκεια και την ένταση της άσκησης

Διάρκεια άσκησης	Ένταση 1-2	Ένταση 3-4	Ένταση 5
5sec <	20sec	40-60sec	1-2min
6-10sec	30-45sec	60-90sec	2-3min
11sec >	60sec	90-180sec	2-4min

Διάλειμμα μεταξύ των σετ 1 έως 5 min ανάλογα με τη διάρκεια και την ένταση της άσκησης. Αποκατάσταση μεταξύ των Π.Μ. 48 έως 72 ώρες.

## Ποσότητα

Αριθμός αλμάτων (επαφών των ποδιών) σε μια προπονητική μονάδα (Π.Μ) ανάλογα με την περίοδο του μακρόκυκλου (ΜΑΚ)

Ηλικία	Αρχάριοι αθλητές	Έμπειροι αθλητές	Προ-αθλητές	Ένταση
Βασική περίοδος	60-100	100-150	120-200	1-3
Ειδική περίοδος	60-120	150-250	150-300	1-5
Αγωνιστική περίοδος	40-100	60-120	80-150	1-4(5)

\*Εξαρτάται από το άθλημα

ΤΙ; ➔ Μέσα προπόνησης

**Αλτικές Ασκήσεις**  
**Medicine - Βοx- Γιλέκα**

**Αλτικές Ασκήσεις - Εμπόδια**

**Σκάλες**

**Αλτικές Ασκήσεις - Λάστιχα -Vertimax**

**ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ = ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ**

**BOSU**

## Αλτικές ασκήσεις - Fit Light

