

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ

ΧΡΗΣΤΟΥΛΑ ΝΑΥΣΙΚΑ

Μεθοδολογία προπόνησης δύναμης

- Στόχος Προπόνησης
- Μέθοδος προπόνησης -Μορφές οργάνωσης προπόνησης
- Περιεχόμενα - ασκήσεις προπόνηση- Μέσα προπόνησης
- Προγραμματισμός προπονητικών περιεχομένων

Στόχος προπόνησης

- Ηλικία
- Φύλο
- Προπονητικό επίπεδο
- Προπονητικά μέσα
- Συχνότητα προπόνησης
- Ιστορικό – τραυματισμοί

Κριτήρια επιλογής ασκήσεων

- Χρονολογική-βιολογική ηλικία
- Προπονητική ηλικία
- Ατομικές ιδιαιτερότητες στο μυϊκό σύστημα (μυϊκές ανισορροπίες)
- Απαιτήσεις του αθλήματος σε σχέση με το μυϊκό σύστημα ή ατομικοί στόχοι του ασκούμενου

Κριτήρια επιλογής ασκήσεων

- Με βάση τις μυϊκές ομάδες που συμμετέχουν:
 - Ασκήσεις: στήθους, πλάτης, ωμικής ζώνης, άνω άκρων, κάτω άκρων, κοιλιάς, ράχης.

Κατηγορίες (είδη) ασκήσεων ανάλογα με τις μυϊκές ομάδες

- του στήθους
- της πλάτης
- της ωμικής ζώνης
- των άνω άκρων
- των κάτω άκρων
- των κοιλιακών



Κριτήρια επιλογής ασκήσεων

- Με βάση τη συμμετοχή των αρθρώσεων:
 - Μονοαρθρικές ασκήσεις.
 - Πολυαρθρικές ασκήσεις .
- Με βάση τα μέσα που χρησιμοποιούνται:
 - με το βάρος του σώματος
 - με βοηθητικά όργανα
 - με μηχανήματα δύναμης
 - με ελεύθερα βάρη.

Είδη ασκήσεων

● Γενικές ασκήσεις

- Όλες οι ασκήσεις με ή χωρίς επιβάρυνση που δεν έχουν σχέση με την αγωνιστική κίνηση.
- Αποσκοπούν στην ενδυνάμωση όλων των μυϊκών ομάδων.
- Κύρια με το βάρος του σώματος, συνασκούμενους και διάφορα όργανα

Είδη ασκήσεων

- Στον αγωνιστικό αθλητισμό χρησιμοποιούνται κυρίως στο εισαγωγικό και βασικό στάδιο με δραστική προοδευτική μείωση στα επόμενα στάδια.
- Στον πρωταθλητισμό σταθεροποιούν τη δύναμη που αποκτήθηκε.
- Αποτελούν αποκλειστικά περιεχόμενα στους ελεύθερα αθλούμενους και στον σχολικό αθλητισμό

Είδη ασκήσεων

● Ειδικές ασκήσεις

- Αποσκοπούν στην ενδυνάμωση των κύριων μυϊκών ομάδων της αγωνιστικής κίνησης
- Σχετίζονται με τα κινηματικά (συνήθως περιλαμβάνουν ένα μέρος της αγωνιστικής κίνησης) και τα δυναμικά χαρακτηριστικά της αγωνιστικής κίνησης

Είδη ασκήσεων

- Ανάλογα με τη συμμετοχή των αρθρώσεων
 - Μονοαρθρικές
 - πιο ασφαλείς αφού απαιτείται χαμηλότερο επίπεδο ικανότητας και τεχνικής
 - Πολυαρθρικές
 - Οι πολυαρθρικές ασκήσεις είναι πιο αποτελεσματικές για τη βελτίωση της δύναμης,

Είδη ασκήσεων

- ◉ Με αντίσταση
- ◉ Χωρίς αντίσταση
- ◉ Μηχανήματα δύναμης
- ◉ Ελεύθερα βάρη
- ◉ Με το βάρος του σώματος

Πλεονεκτήματα της άσκησης με μηχανήματα

- περιορίζεται ο κίνδυνος τραυματισμών (από μετακίνηση βαρών ή λανθασμένη επιλογή επιβάρυνσης)
- ο χρόνος άσκησης είναι μικρότερος
- τα μηχανήματα αλλάζουν και προσαρμόζονται πολύ εύκολα στις ατομικές απαιτήσεις
- δεν χρειάζεται βοηθός κατά την εκτέλεση των ασκήσεων

Πλεονεκτήματα της άσκησης με μηχανήματα

- εξασφαλίζουν αντίσταση σε όλο το εύρος της κίνησης
- είναι ιδανικά για αρχάριους και κατάλληλα για όλες τις ηλικίες
- οι ασκήσεις με μηχανήματα προτείνονται για τον μαζικό αθλητισμό, τους αθλητές της αναπτυξιακής φάσης και τους αρχάριους

Μειονεκτήματα της άσκησης με μηχανήματα

- δεν προσαρμόζονται πάντα στα ατομικά σωματικά χαρακτηριστικά
- γυμνάζουν συγκεκριμένους μυς ή μυϊκές ομάδες και όχι όλο το σώμα (δεν εφαρμόζεται η κινηματική αλυσίδα)
- δεν είναι κατάλληλα για την ανάπτυξη της ειδικής δύναμης στον αγωνιστικό αθλητισμό
- η ποιότητά τους στην κατεύθυνση εκτέλεσης της άσκησης δεν είναι πάντοτε καλή
- το κόστος τους είναι συνήθως πολύ υψηλό

Πλεονεκτήματα της άσκησης με ελεύθερα βάρη

- μεγάλη επιλογή ασκήσεων
- οι ασκήσεις με ελεύθερα βάρη προτείνονται για τους προχωρημένους αθλητές
- μικρό κόστος κτήσης

Μειονεκτήματα της άσκησης με ελεύθερα βάρη

- αυξημένες πιθανότητες τραυματισμού
- απαιτούν ρυθμίσεις για την ασφάλεια
- χρειάζονται περισσότερο χρόνο να αλλάξουν τα βάρη.

ΣΕΙΡΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

- Η άσκηση των μεγάλων μυϊκών ομάδων προηγείται των μικρότερων.
- Οι πολυαρθρικές ασκήσεις πριν από τις μονοαρθρικές.
- Στην αρχή του προγράμματος άσκησης τοποθετούνται περισσότερο πολύπλοκες κινήσεις που απαιτούν ξεκούραστο νευρομυϊκό σύστημα (όπως αλτικές ασκήσεις ή εκμάθηση τεχνικής)

ΜΟΡΦΕΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

- Προπόνηση σε σταθμούς
- Προπόνηση σε ενότητες
- Κυκλική προπόνηση

Προπόνηση σε σταθμούς

- Κάθε σταθμός είναι και μια άσκηση.
- Ο ασκούμενος εκτελεί σε κάθε σταθμό τα σετ που έχει να κάνει και κατόπιν πάει στον επόμενο σταθμό (π.χ. πάγκος 3 σετ και κατόπιν ημικάθισμα άλλα 4 σετ).
- Είναι κατάλληλη μορφή για όλες τις φάσεις της μακρόχρονης προπονητικής διαδικασίας.

Προπόνηση σε σταθμούς

- Σαν μειονέκτημα μπορεί να αναφερθεί η αναγκαιότητα πολλών οργάνων όταν έχουμε πολλούς αθλητές.
- Μοιάζει με την κυκλική προπόνηση. Η βασική διαφορά είναι ότι σε κάθε σταθμό γίνονται περισσότερα από ένα σετ, ενώ στην κυκλική μόνο ένα.

Προπόνηση σε ενότητες

- Σε αυτή τη μορφή που μοιάζει με την κυκλική
- Έχουμε από 2-4 σταθμούς.
- Ο ασκούμενος εκτελεί από ένα σετ σε κάθε σταθμό
- Διαδοχικά και αρχίζει τον κύκλο πάλι από την αρχή.
- Έχουμε οικονομία χρόνου μέχρι και 40% σε σχέση με την προπόνηση σε σταθμούς.

Κυκλική προπόνηση

- Κάθε σταθμός είναι και μια άσκηση.
- Ο αριθμός των σταθμών ξεκινά από 4 και φτάνει μέχρι τους 14.
- Ο ασκούμενος εκτελεί από ένα σετ σε κάθε σταθμό διαδοχικά και αρχίζει τον κύκλωμα από την αρχή

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

● Από το απλό στο δύσκολο

- Στην αρχή απλές σε εκτέλεση ασκήσεις δύναμης.
- Πρώτα εκμάθηση της τεχνικής της άσκησης και κατόπιν βελτίωση της δύναμης μέσω αυτής.

● Από το λίγο στο πολύ

- Αύξηση της επιβάρυνσης προοδευτικά (αριθμός επαναλήψεων / άσκηση, σταθμοί / άσκηση, αριθμός ασκήσεων / Π.Μ., αύξηση της εξωτερικής επιβάρυνσης, συνολικός χρόνος άσκησης)

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

- Από μικρές αντιστάσεις σε μεγαλύτερες
 - Στην αρχή ασκήσεις μόνο με το βάρος του σώματος και αργότερα ασκήσεις με επιπλέον αντιστάσεις ή συνασκούμενους.
- Από το γενικό στο ειδικό
 - Η γενική δύναμη προηγείται της ειδικής του αθλήματος.
 - Αρχικά ενδυνάμωση όλων των μυϊκών ομάδων και στη συνέχεια δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στις κύριες μυϊκές ομάδες του αθλήματος.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

- Οδηγίες κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των ασκήσεων
- Οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται με σταθερό ρυθμό και ελεγχόμενη ταχύτητα.
- Οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται στο πλήρες εύρος κίνησης της άρθρωσης.
- Η φάση ανύψωσης (σύγκεντρη) και η φάση επαναφοράς (έκκεντρη) πρέπει να εκτελούνται με ελεγχόμενο ρυθμό .

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

- Ο ρυθμός της αναπνοής κατά τη διάρκεια των ασκήσεων πρέπει να είναι φυσιολογικός. Στο εύκολο κομμάτι της άσκησης πρέπει να πραγματοποιείται η εισπνοή και στο δύσκολο η εκπνοή.