



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού

ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

ΜΟΡΦΕΣ ΔΥΝΑΜΗΣ, ΒΑΣΙΚΟΙ ΟΡΟΙ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΔΥΝΑΜΗΣ

Δρ. Ε. Δημητρός

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, M.Sc., Ph.D.

Προπονητής Καλαθοσφαίρισης, B.Sc.

Φυσική Δραστηριότητα για Ειδικούς Πληθυσμούς, M.Sc.

Εργοφυσιολόγος, Ph.D.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- ☺ Προγύμναση: η πράξη και το αποτέλεσμα του προγυμνάζω, άσκηση, γύμναση
- ☺ Αθλητική προπόνηση είναι μια σύνθετη διαδικασία ενεργειών για την επίτευξη μιας συγκεκριμένης αθλητικής ικανότητας απόδοσης και την εμφάνισή της σε αθλητικές καταστάσεις, ιδιαίτερα σε αθλητικούς αγώνες
- ☺ Μεθοδική διαδικασία, που αποσκοπεί ή επιφέρει αλλαγές στην κατάσταση (ευνοϊκότερη δυνατή ανάπτυξη, σταθεροποίηση ή μείωση) των σύνθετων αθλητικών ικανοτήτων απόδοσης (φυσικής κατάστασης, κινητικών-τεχνικών, τακτικών, ψυχικών)
- ☺ Μια συγκεντρωτική έννοια, που περιλαμβάνει όλα τα μέτρα για τη διαδικασία αύξησης, σταθεροποίησης και εν μέρει επίσης μείωσης της αθλητικής επίδοσης

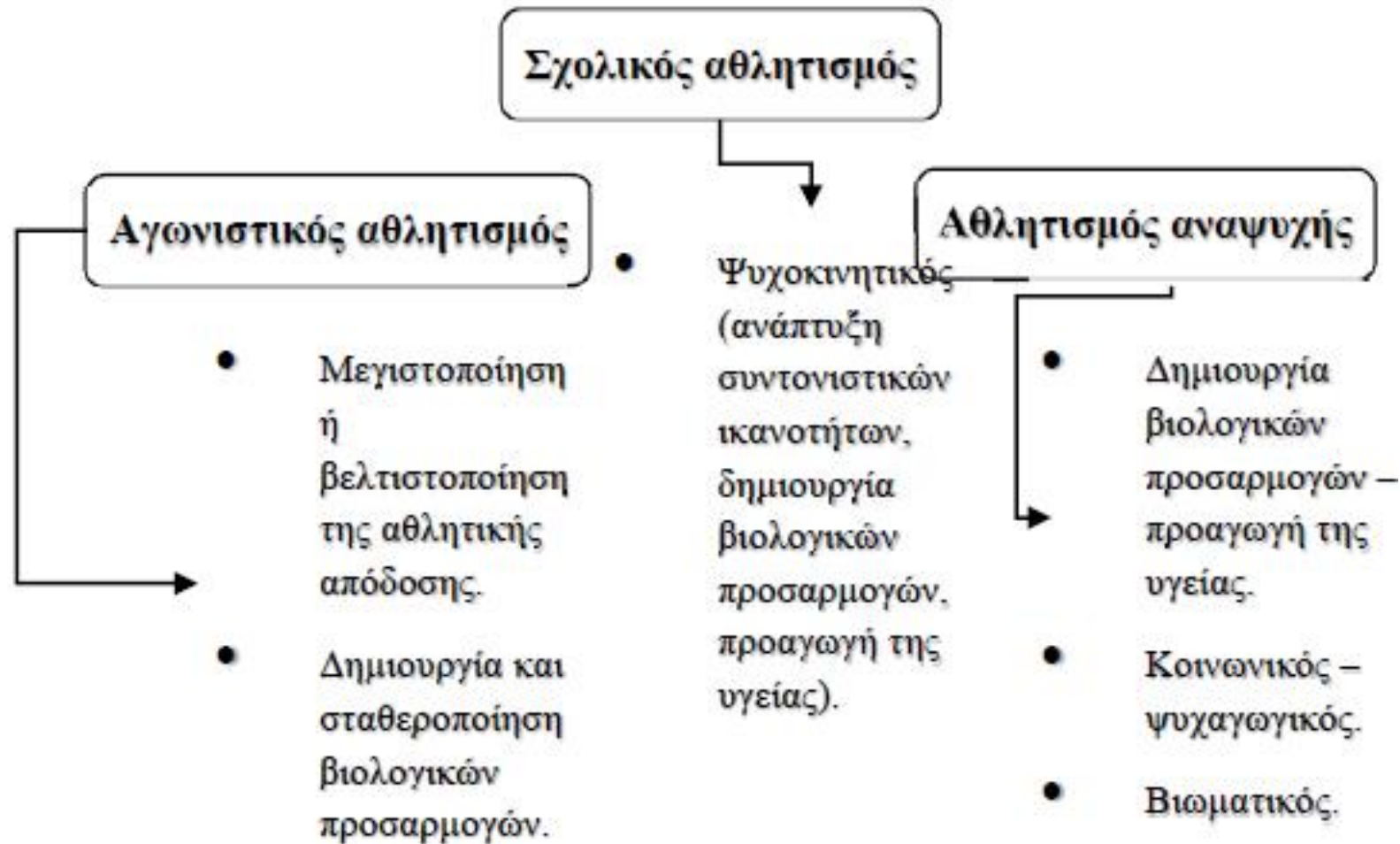
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

ΑΜΕΣΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

ΒΑΣΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ, ΣΧΟΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΑΖΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ

ΥΓΕΙΑ

- Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας σαν υγεία ορίζεται όχι μόνο η έλλειψη ασθένειας αλλά μια κατάσταση πλήρους σωματικής, νοητικής, συναισθηματικής και κοινωνικής ευεξίας
- Η φυσιολογική κατάσταση του οργανισμού, αρτιότητα της λειτουργίας των μερών του σώματος, σωματική ευεξία

ΑΣΚΗΣΗ

- Εκγύμναση του σώματος ή του πνεύματος με συχνή επανάληψη: γυμναστικές ασκήσεις
- Είναι η δραστηριότητα που στοχεύει στη μάθηση ικανοτήτων-δεξιοτήτων μέσω της επαναλαμβανόμενης εκτέλεσης κάτω από διαφορετικές συνθήκες, αν αυτό είναι απαραίτητο

ΓΥΜΝΑΣΗ

- Σωματική ή πνευματική άσκηση

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Κάθε κίνηση του σώματος που προκαλείται από μουσική συστολή και οδηγεί σε απώλεια ενέργειας

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

🔗 Κινητικές δραστηριότητες (ασκήσεις) που χρησιμοποιούνται στην προπόνηση, για να επιτευχθούν οι προπονητικοί στόχοι.

🏆 Αγωνιστικές

🏆 Ειδικές

🏆 Γενικές

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- ◆ Είναι τα όργανα (μέσα) που χρησιμοποιούνται και τα μέτρα που λαμβάνονται στην προπόνηση για να υποστηρίξουν την προπονητική διαδικασία.
 - Οργανωτικής μορφής: μορφές σχηματισμών, τρόπος τοποθέτησης των οργάνων.
 - Βοηθητικά όργανα(βάρη, ιατρικές μπάλες κ.α.).
 - Πληροφόρησης:
 - κιναισθητικά: υποδειγματική εκτέλεση
 - οπτικοακουστικά: φιλμ, video κ.α.
 - προφορικά: επεξηγήσεις, περιγραφές

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

Τα συμπληρωματικά στοιχεία της προπόνησης, όπως μέτρα για την ανάληψη (μασάζ, διατροφή, ενεργητική ανάληψη), προθέρμανση, αποθεραπεία κ.α.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Είναι μια προγραμματισμένη διαδικασία που καθορίζει, πάντοτε σε σχέση με τον προπονητικό στόχο, την επιλογή των περιεχομένων, τη διάταξη των μέσων προπόνησης και τον καθορισμό της προπονητικής επιβάρυνσης.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

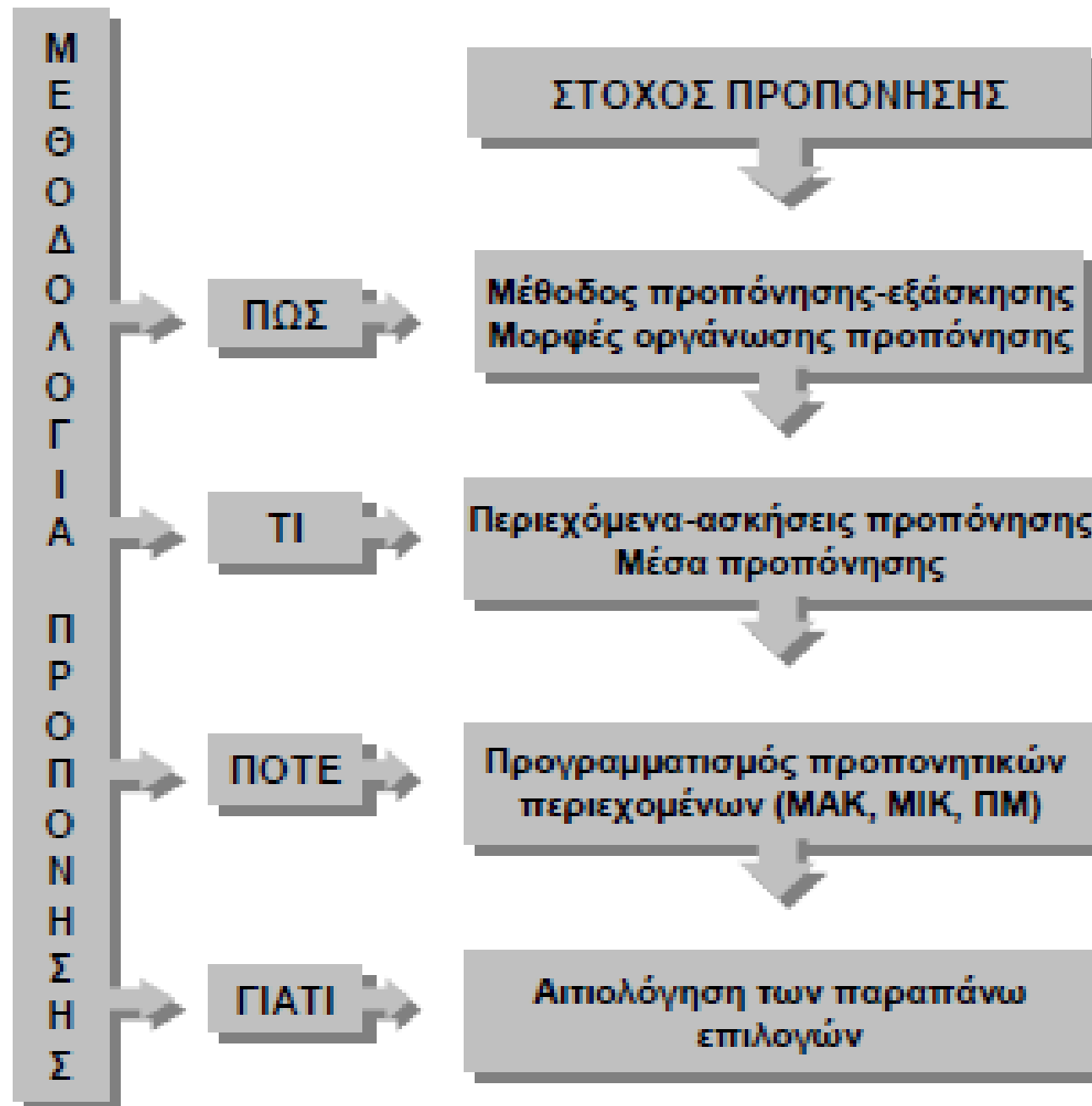
- Διακρίνονται:

 Φυσικής κατάστασης

 Τεχνικής-συντονιστικών ικανοτήτων

 Τακτικής-θεωρίας

 Διαπαιδαγώγησης-αγωγής



ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

 Προσαρμογή της προπόνησης στους βασικούς παράγοντες της αθλητικής επίδοσης-απόδοσης:

- Φυσική κατάσταση
- Τεχνική
- Τακτική
- Στα επιμέρους συστατικά στοιχεία τους

ΜΟΡΦΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Ο συνδυασμός προπονητικών περιεχομένων με μια συγκεκριμένη μέθοδο προπόνησης

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ



Τρέξιμο με τη διαλειμματική μέθοδο αντοχής σε λόφους.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- ✦ Το επίπεδο της ικανότητας και προθυμίας για επίδοση που επιτυγχάνεται μέσω της προπόνησης.
- ✦ Το επίπεδο αυτό εξωτερικεύεται και προσδιορίζεται στους αγώνες μέσω της αθλητικής φόρμας.

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΦΟΡΜΑ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Πραγματοποιούμενη επίδοση-απόδοση κατά τη διάρκεια του αγώνα



ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ:

- Φυσική κατάσταση
- Τεχνική
- Τακτική
- Προθυμία για επίδοση, κίνητρα
- Ψυχολογική κατάσταση, διάθεση του αθλητή

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

- Αξιολόγηση της προπονητικής κατάστασης (τρέχον επίπεδο της απόδοσης) καθώς και επιμέρους συντελεστών της απόδοσης
- Κινητικές, φυσιολογικές, εμβιομηχανικές, βιοχημικές, μετρήσεις, αναλύσεις και μεθόδους παρατήρησης (τεστ).

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ

- Συγκεκριμένο πρωτόκολλο καταχώρησης και καταγραφής στην προπόνηση και τον αγώνα των:
 - Προπονητικών δεικτών
 - Επιδόσεων στην προπόνηση
 - Επιδόσεων στους αγώνες
 - Παραγόντων επιρροής των παραπάνω

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- ➔ Είναι μια πρόβλεψη αλλά και απόφαση για το μέλλον
- ➔ Αποτελεί μια συστηματική προπονητική διαδικασία που χαρακτηρίζεται από:
 - ♦ Την περιοδικότητα σε μεγάλα (φάσεις ή στάδια προπόνησης), μεσαία (περίοδος προπόνησης) και μικρά χρονικά διαστήματα (μικρόκυκλος, προπονητική μονάδα)
 - ♦ Τη διαρκή προσαρμογή στη διαφοροποιούμενη προπονητική και αγωνιστική κατάσταση του ή των αθλητών μέσα στην προπονητική διαδικασία

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΦΑΣΗ Ή ΣΤΑΔΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Χρονική περίοδος στη μακρόχρονη πολυετή προπονητική διαδικασία στην οποία κατά την επιλογή των στόχων, περιεχομένων και μεθόδων της προπόνησης, συνεκτιμώνται το βιολογικό-κινητικό επίπεδο ανάπτυξης και το πνευματικό-ψυχικό επίπεδο ωρίμανσης

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

❖ Περίοδος σχεδιασμού-προγραμματισμού για:

- Μεγάλο χρονικό διάστημα: πολυετής ή ετήσιος κύκλος
- Μεσαίο χρονικό διάστημα: μακρόκυκλοι, περίοδοι, μεσόκυκλοι, μικρόκυκλοι
- Μικρό χρονικό διάστημα: ημερήσιος κύκλος, προπονητική μονάδα

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

✿ Το μικρότερο δομικό στοιχείο σχεδιασμού της προπόνησης

✿ Αποτελεί μια ενότητα με σαφές περιεχόμενο τόσο χρονικά, όσο και οργανωτικά

✿ Δομή:

✧ Προθέρμανση

✧ Κύριο μέρος

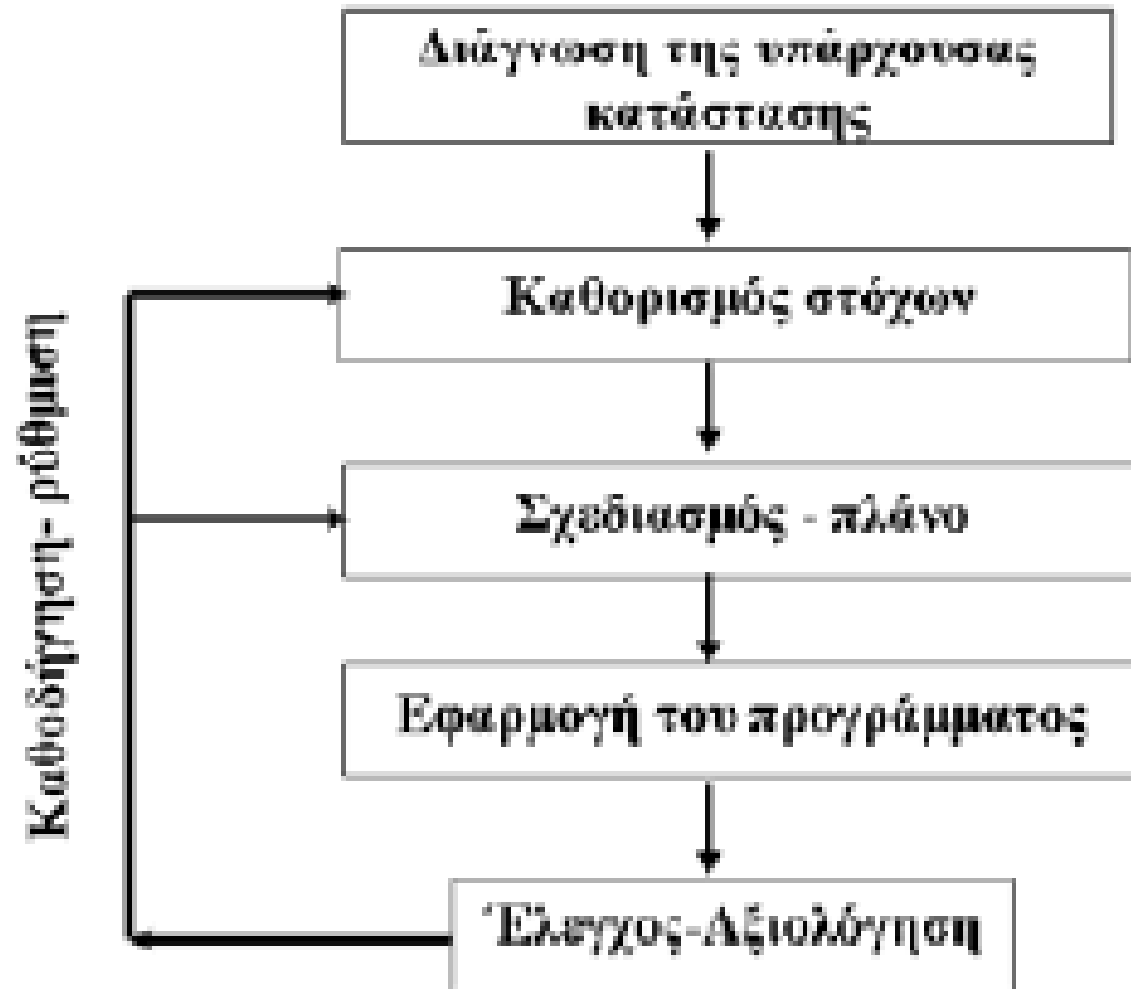
✧ Αποθεραπεία

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Το χρονικό διάστημα που προπονείται συστηματικά

ένας αθλητής, σε έτη

ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

- Συχνότητα
- Διάρκεια
- Ένταση (RM)
- Ποσότητα (ΣΕΤ)
- Ταχύτητα εκτέλεσης
- Πυκνότητα (Διάλειμμα)

**ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ
ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

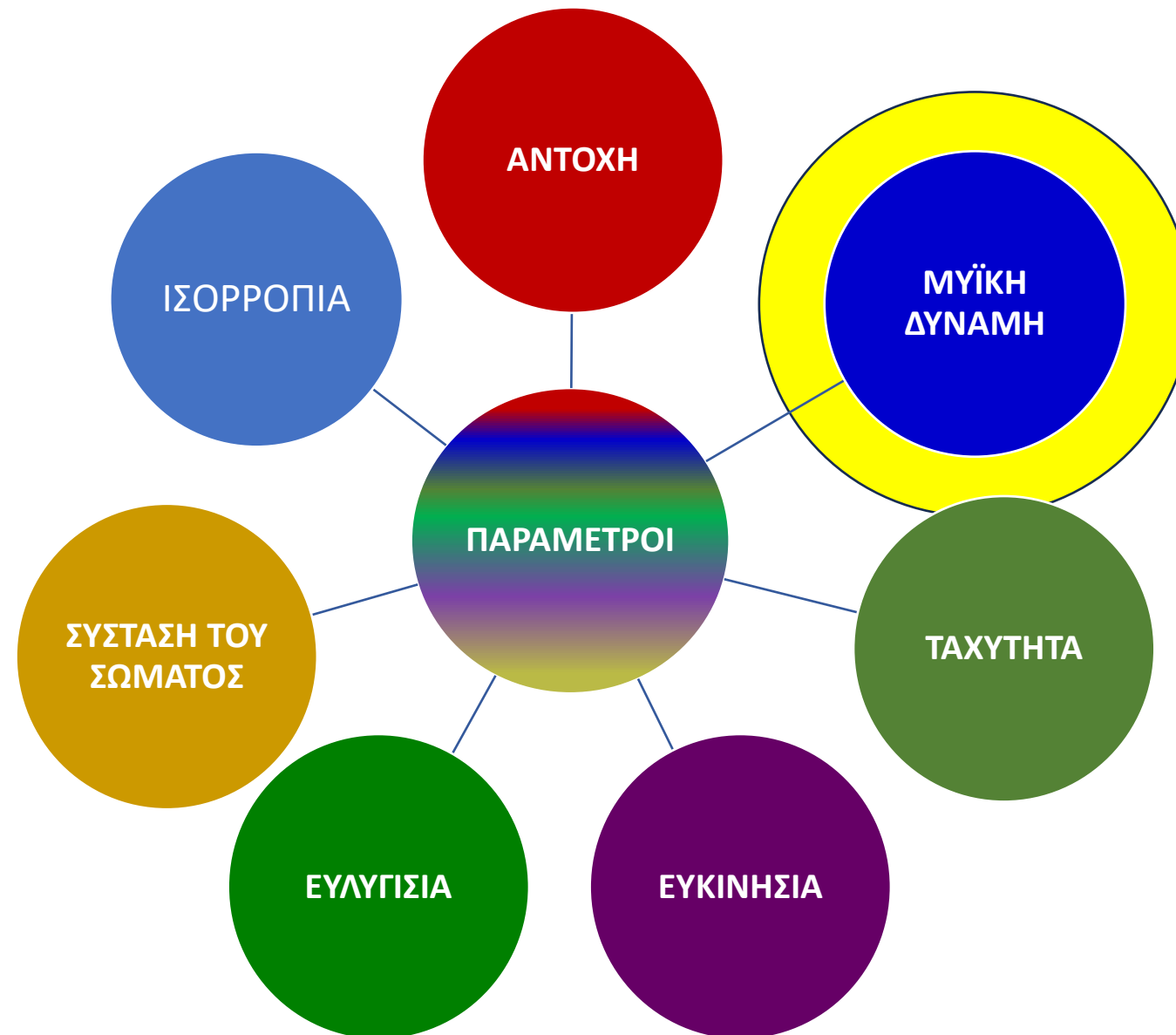
ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- Αρχή της εξατομίκευσης
 - Κάθε πρόγραμμα προπόνησης πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις συγκεκριμένες ανάγκες και τις δυνατότητες των ατόμων για τα οποία σχεδιάζεται
- Αρχή της εξειδίκευσης
 - Το προπονητικό πρόγραμμα πρέπει να ασκήσει τα φυσιολογικά συστήματα που είναι κρίσιμα για τη βέλτιστη απόδοση στο συγκεκριμένο άθλημα
 - Στόχος είναι η επίτευξη ειδικών προπονητικών προσαρμογών
- Αρχή της αντιστροφής
 - Η μείωση των προσαρμογών από την άσκηση σε αρχικό επίπεδο σε περίπτωση διακοπής της

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- Αρχή της προοδευτικής υπερφόρτισης
 - Προοδευτική αύξηση της επιβάρυνσης
- Αρχή της ποικιλομορφίας (δύσκολου/εύκολου)
 - Εναλλαγή σκληρών και εύκολων προπονήσεων
 - Η εύκολη ημέρα παρέχει μία περίοδο ενεργητικής αποκατάστασης
- Αρχή της περιοδικότητας
 - Η βαθμιαία ανακύκλωση της ειδικότητας, της έντασης και του όγκου της προπόνησης για την επίτευξη των μέγιστων επιπέδων φυσικής κατάστασης για τον αγώνα
 - Ο όγκος και η ένταση της προπόνησης ποικίλουν σε ένα μακρόκυκλο (π.χ. η προπόνηση ενός έτους)
 - Μακρόκυκλος = δύο ή περισσότεροι μεσόκυκλοι (υπαγορεύονται από τις ημερομηνίες σημαντικών αγώνων)
 - Κάθε μεσόκυκλος υποδιαιρείται στις περιόδους προετοιμασίας, αγώνα και μετάβασης
 - Κάθε μεσόκυκλος αποτελείται από μικρόκυκλους (προπόνηση)

ΣΥΝΙΣΤΩΣΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



ΜΥΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

- Η ικανότητα του ανθρώπου να επενεργεί σε εξωτερικές δυνάμεις ή στο ίδιο το βάρος του σώματος του με αποτέλεσμα είτε τις υπερνικά είτε αντιστέκεται
- Μορφές μυϊκής δύναμης
 - Αντοχή στην δύναμη
 - Η ικανότητα του οργανισμού να αντιστέκεται στην κόπωση
 - Μέγιστη δύναμη
 - Η μέγιστη τιμή δύναμης που μπορεί να ασκηθεί
 - Ταχυδύναμη
 - Η ικανότητα επίτευξης όσο το δυνατόν υψηλότερης τιμής δύναμης στο διαθέσιμο χρόνο
 - Γενική δύναμη
 - Η ικανότητα εκτέλεσης μυϊκού έργου σε ικανοποιητικό βαθμό
 - Χαρακτηρίζεται γενικά η ικανότητα του ατόμου να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής

ΜΥΪΚΗ ΙΣΧΥΣ

- Το έργο που παράγεται από ένα μυ ή μια ομάδα μυών στη μονάδα του χρόνου ή
- Το γινόμενο της μυϊκής δύναμης και της ταχύτητας της κίνησης ή
- Το πηλίκο του έργου προς το χρόνο
- Η μυϊκή ισχύς είναι η παράμετρος που έχει τη μεγαλύτερη σημασία και όχι η μέγιστη δύναμη
- Η μέγιστη δύναμη αποτελεί ένα αξιόπιστο μέτρο της ικανότητας ενός μυ ή μιας ομάδας μυός να παράγει δύναμη/ισχύ