



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
ΝΟΜΟΥ ΧΑΝΙΩΝ "Ο ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΣ"

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΕΛΛΑΔΑΣ

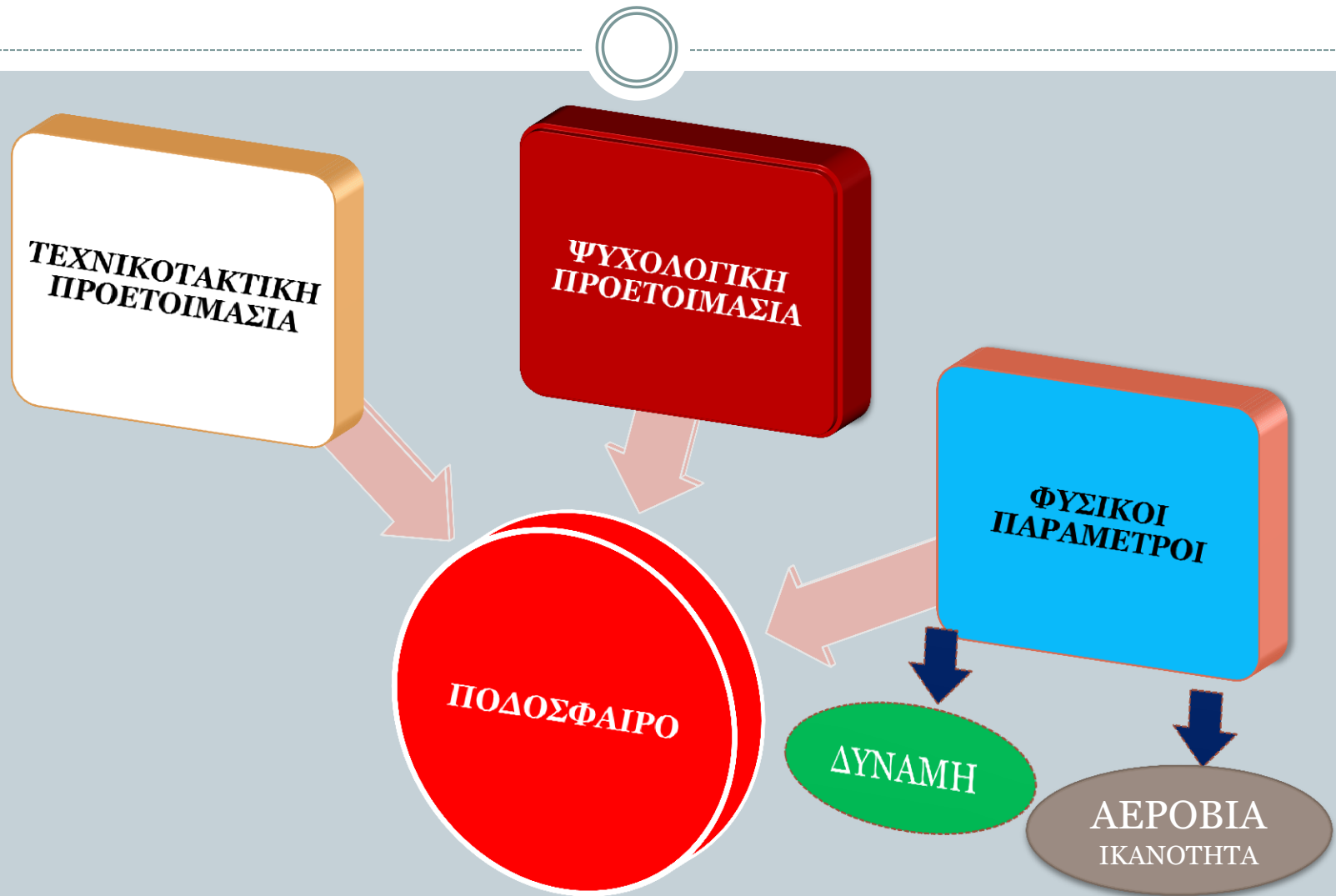


**ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΦΥΣΙΚΗΣ
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ.
ΠΡΟΣΟΜΕΙΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΑΓΩΝΑ**

**ΧΑΝΙΑ
ΙΟΥΝΙΟΣ 2015**

ΒΑΣΙΛΗΣ ΑΛΕΞΙΟΥ., PhD.,Κ.Φ.Α., ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

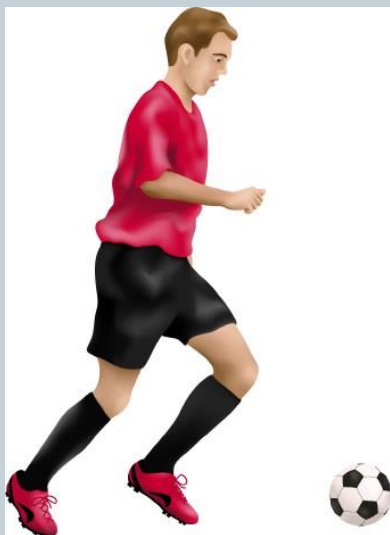


**ΟΥ ΠΑΣΑ ΚΙΝΗΣΙΣ
ΕΣΤΙ ΓΥΜΝΑΣΙΟΝ
ΑΛΛΑ
Η ΣΦΟΔΡΟΤΕΡΑ ΜΟΝΟΝ**

ΓΑΛΗΝΟΣ

**ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ Φ.Π.
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕΙ
ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ**

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



**ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ
ΤΟ ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ & ΤΟ
ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
ΝΑ ΚΥΡΙΑΡΧΕΙ Η ΣΚΕΨΗ ΟΤΙ
ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ**



ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ...

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

**ΑΛΛΑΓΕΣ
ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ**

**ΑΛΛΑΓΕΣ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ**

ΕΚΚΙΝΗΣΕΙΣ

ΣΤΑΜΑΤΗΜΑΤΑ

ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ

ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΣΗ



**Η ΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΠΙΟ ΠΟΛΥΠΛΟΚΗ
ΑΠΟ ΤΟ ΑΠΛΟ ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΤΟ ΟΠΟΙΟ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ Φ.Κ**

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ



ΟΙ ΦΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΥΝ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΔΙΑΔΡΑΜΑΤΙΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟ ΧΩΡΟ, **Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗΣ** ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΑΛΛΑ & **ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΣΗΣ & ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ** ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΡΟΛΟ ΣΤΗΝ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ ΠΑΙΖΕΙ **Η ΣΩΣΤΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗΣ** (ΘΕΤΙΚΕΣ ΓΩΝΙΕΣ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ, ΚΕΝΤΡΟ ΒΑΡΟΥΣ ΧΑΜΗΛΑ, ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΚΟΡΜΟΥ), **Η ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ**, & **Ο ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ** (ΜΥΪΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ)

ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΕΙΝΑΙ **Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΓΡΗΓΟΡΗΣ & ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ** ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΖΕΤΑΙ Η ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ & Η ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΙΝΗΣΗΣ (**QUIKFOOTS**).

ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΧΝΑΜΕ ΟΤΙ...



Ο ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ-ΑΝΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚ. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΕΙ ΥΠ' ΟΨΗ **ΤΙΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ**

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Φ.Π ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΣΕΤΑΙ ΣΕ ΣΤΕΝΗ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ **ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ** ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ **ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΩΝ** ΠΟΥ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Φ.Π. ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΤΗΣ Φ.Π **ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ** ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΠΑΛΑΣ **ΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΝΟΥΝ ΤΙΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ ΕΝΑΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗΣ**

PASSING GAMES - ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΩΝ



ΟΡΘΟΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΩΝ
ΣΕ ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΗ ΣΕΙΡΑ &
ΜΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ

***ΒΕΛΤΙΩΣΗ
ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΗΣ***

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

***ΒΕΛΤΙΩΣΗ
ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ Φ.Π***

3 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ...



**ΟΙ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΜΥΤΚΕΣ
ΟΜΑΔΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ
ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΠΡΟΠΟΝΟΥΝΤΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ**

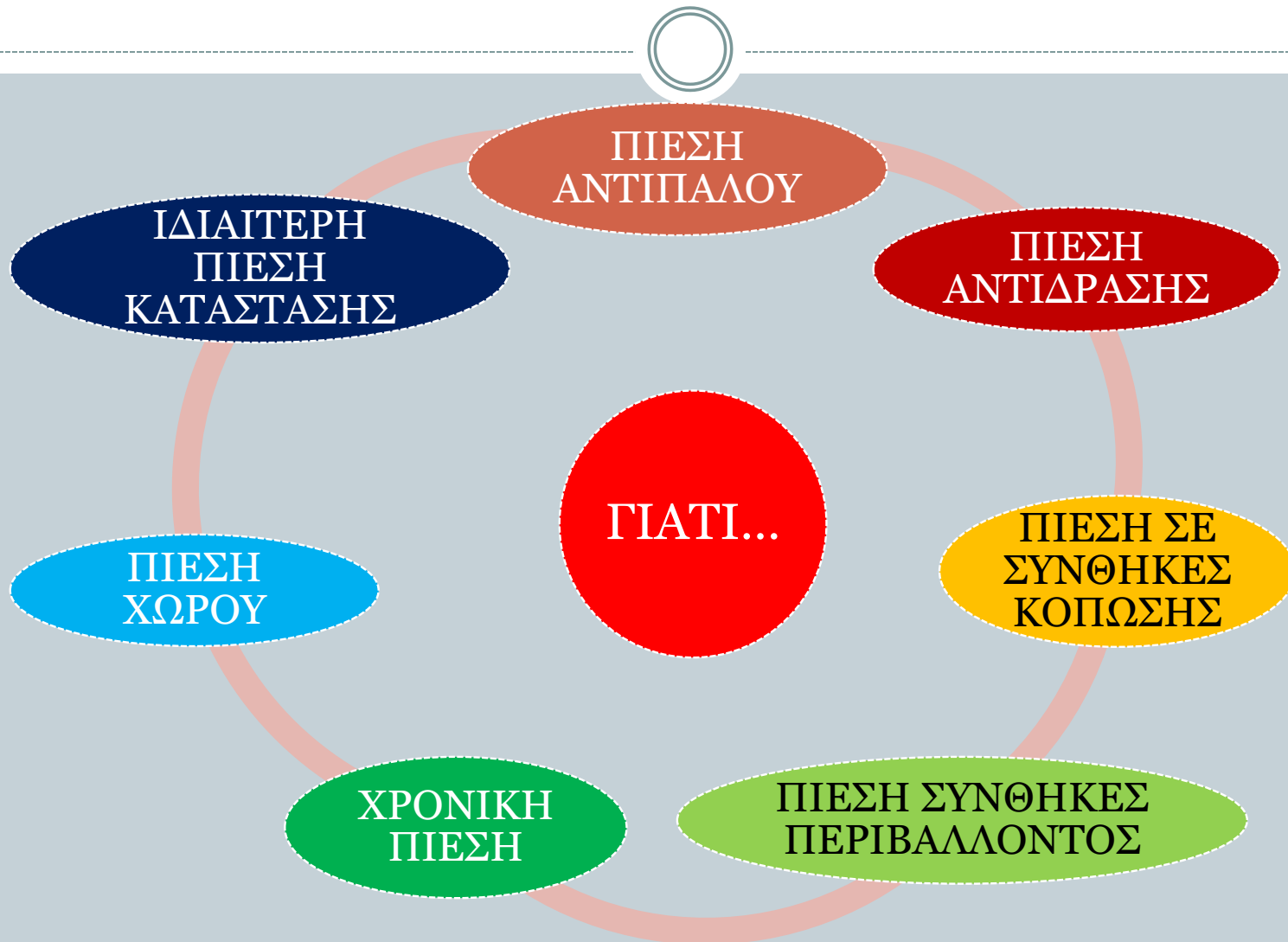


**ΠΡΟΠΟΝΟΥΝΤΑΙ ΤΑ ΤΕΧΝΙΚΟ
ΤΑΚΤΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ
ΠΑΙΚΤΗ
ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΜΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ
Φ.Κ**

**ΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ ΕΧΟΥΝ ΕΝΤΟΝΟ ΤΟ
ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΗΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ**



ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΩΝ



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

3 ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ...



ΕΠΠΕΔΟ ΑΘΛΗΤΩΝ

- Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ
- Ο ΒΑΘΜΟΣ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ
- Η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ

ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΜΙΑ ΑΥΞΗΤΙΚΗ ΠΡΟΟΔΟ. ΤΟ ΣΩΜΑ ΑΝΤΙΔΡΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΕΡΕΘΙΣΜΑ & ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΑΝΑΛΟΓΑ & ΕΤΣΙ ΕΠΕΡΧΕΤΑΙ Η ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΑΝΟΔΟ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗ ΕΠΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΗ

- ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ
- ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΥΡΗΜΑΤΙΚΟΣ
- ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΑΙΝΕΙ ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ
- ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΝΣΩΜΑΤΩΘΟΥΝ BLOCK ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ Α.Ι.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ



10 min. ΤΡΟΧΑΔΗΝ
4 min. ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ
4 min. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΟΛΟΚΛΗΡΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
4min. ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

3-4 min. ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΤΡΟΧΑΔΗΝ
6 min. ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΔΕΣ ΜΟΡΦΗ ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ
10 min. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΩΝ

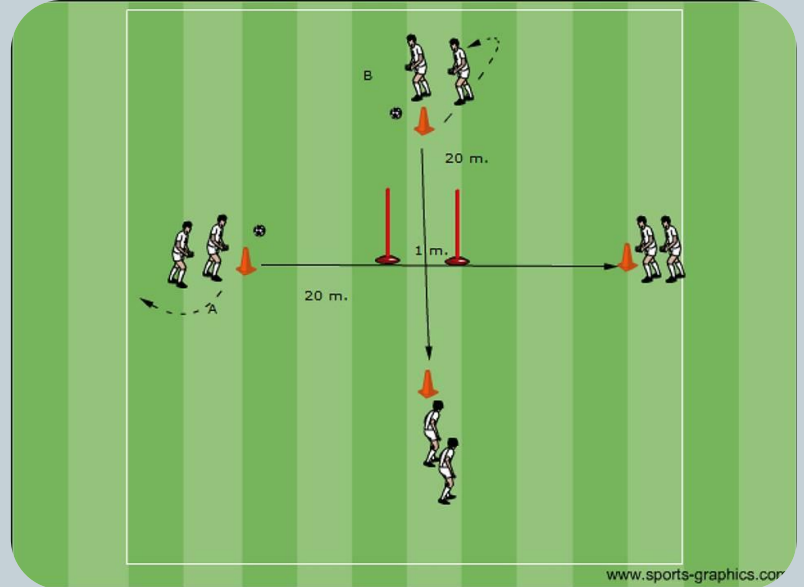
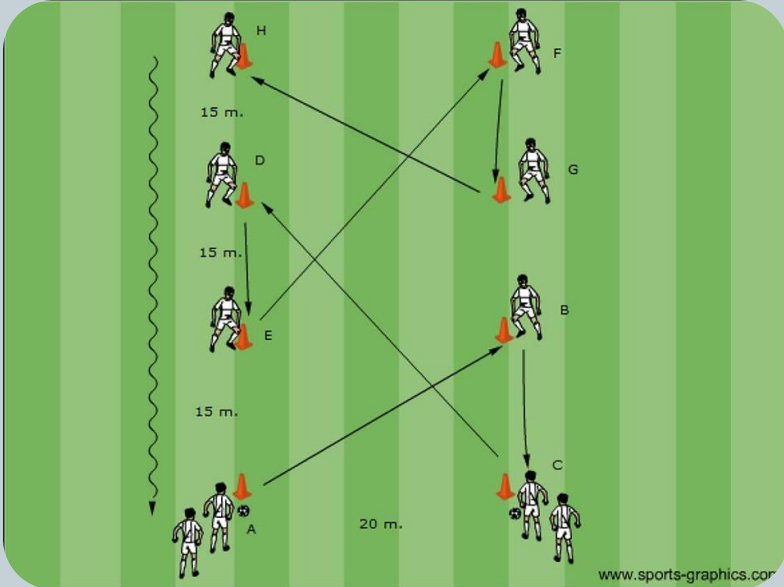
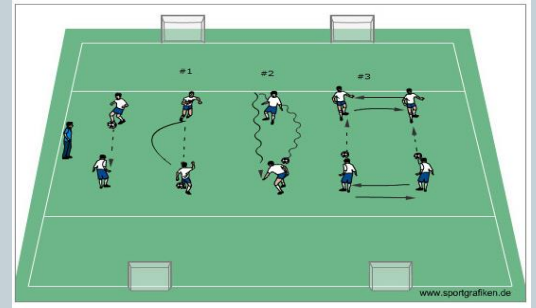
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ



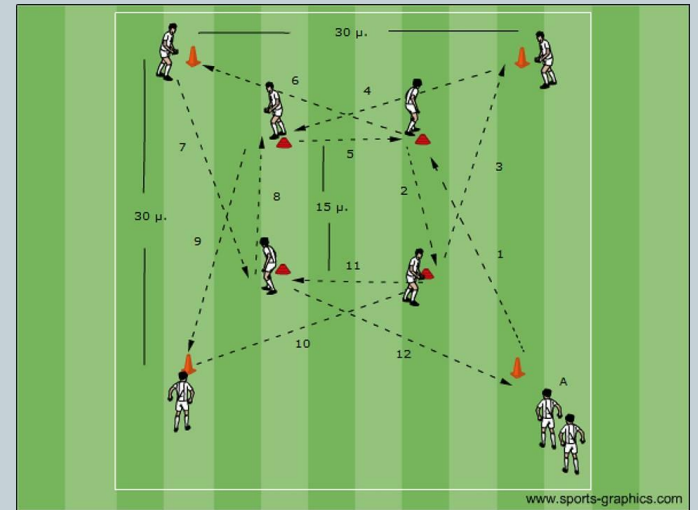
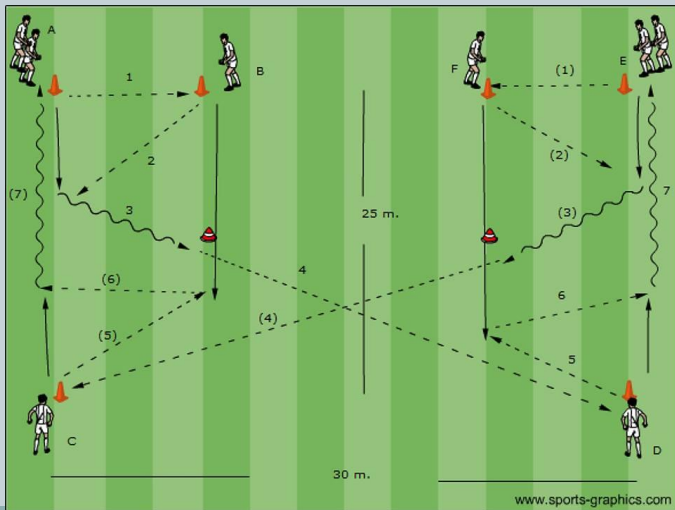
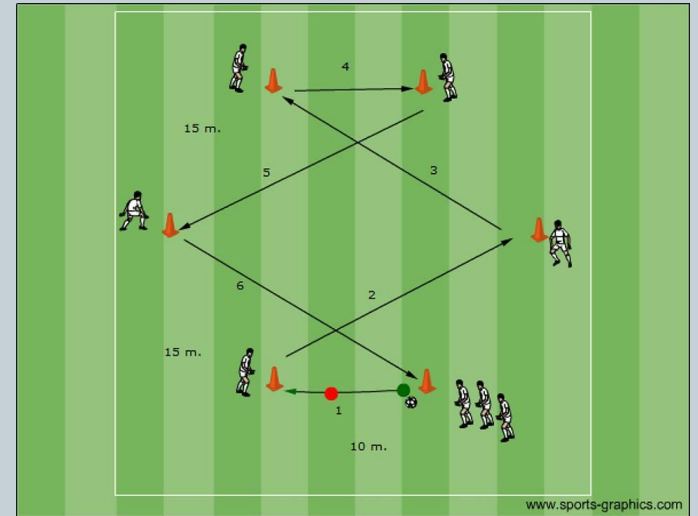
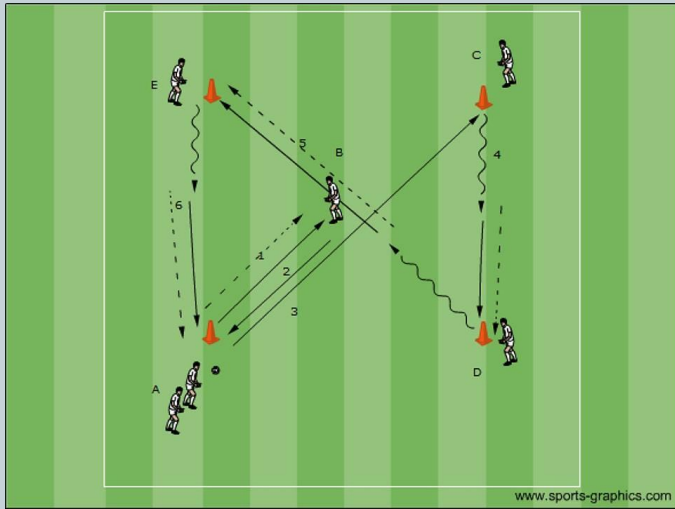
WARM UP!



posted at: FunkyDowntown.com



ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΩΝ



ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ...



**ΠΟΣΟ «ΔΥΝΑΤΟΙ»
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ
ΟΙ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ**

**ΧΡΗΣΤΙΚΕΣ
ΜΟΡΦΕΣ
ΔΥΝΑΜΗΣ**

**ΠΡΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
ΜΟΡΦΗ
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
ΜΟΡΦΗ**

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΓΗΠΕΔΟ
Η
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ**

**ΜΕΓΙΣΤΗ
ΔΥΝΑΜΗ**

**ΥΠΑΡΧΟΥΝ
ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ
ΑΣΚΗΣΕΙΣ**

**ΚΑΘΕ
ΠΟΤΕ**

**ΑΡΣΙΒΑΡΙΣΤΕΣ
Η
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ...



ΠΡΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

- ΚΛΑΣΙΚΟ ΓΡΑΜΜΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΥΨΗΛΗ ΑΡΧΙΚΑ ΠΟΣΟΤΗΤΑ & ΜΙΚΡΗ
ΕΝΤΑΣΗ
- ΜΗ ΓΡΑΜΜΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΚΥΚΛΟ
ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΠΡΟΠΟΝΕΙΤΑΙ ΕΝΑ ΜΟΝΟ
ΣΤΟΙΧΕΙΟ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ...



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ SEYE

- ΟΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ 3 ΦΑΣΕΙΣ ΟΤΑΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ ΜΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ
 - ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ
 - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑ
 - Η ΑΥΞΗΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΥΠΕΡΨΗΦΙΣΜΟΣ

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΝΑΠΛΗΡΩΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΔΥΝΑΜΗ & ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



**ΜΕΓΙΣΤΗ
ΔΥΝΑΜΗ**

ΝΑ ΔΙΟΡΘΩΘΟΥΝ ΟΙ *ΜΥΪΚΕΣ*
ΑΝΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙ Η
ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ
ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ ΘΑ ΣΥΝΤΕΛΕΣΕΙ ΣΤΟ
ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΤΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

**ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗ
ΔΥΝΑΜΗ**

ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ

ΔΥΝΑΜΗ & ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

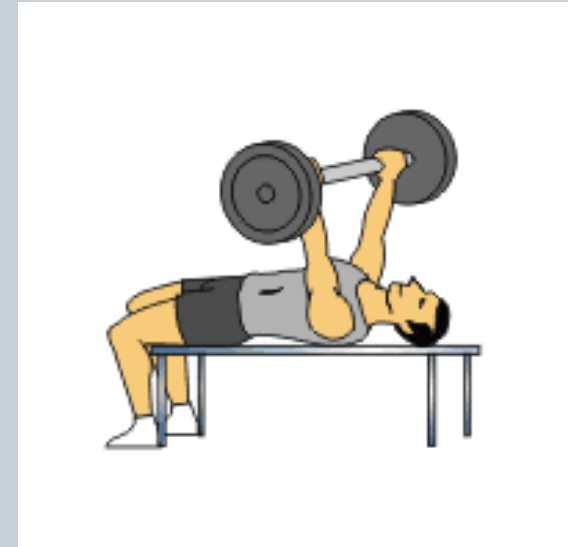


ΙΣΧΥΣ (ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ-POWER)

«ΕΚΡΗΚΤΙΚΟΤΗΤΑ» Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ ΝΑ ΑΣΚΗΣΕΙ ΜΕΓΙΣΤΗ ΤΕΛΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΕ ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΧΡΟΝΟ



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ



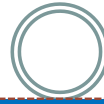
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΩΦΕΛΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ



PLACEBO



6 ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ



ΠΡΟΠΟΝΟΥΜΕ ΚΙΝΗΣΕΙΣ - ΟΧΙ ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΟΥΣ ΜΥΣ.

Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΓΕΙ ΜΙΑ ΚΙΝΗΣΗ ΔΙΑΛΕΓΕΙ ΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΜΥΩΝ & ΟΧΙ ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΟΥΣ ΜΥΣ ΑΡΑ Ο ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΦΛΟΙΟΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΣΚΕΦΤΕΤΑΙ «ΚΙΝΗΣΕΙΣ» & ΟΧΙ ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΟΥΣ ΜΥΣ

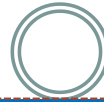
ΠΡΟΠΟΝΟΥΜΕ ΤΟΝ «ΠΥΡΗΝΑ» ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΑ ΑΚΡΑ

ΣΑΝ ΠΥΡΗΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΘΑ ΘΕΩΡΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΛΟΥΤΟΥΣ ΜΕΧΡΙ & ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟ ΘΩΡΑΚΑ
(ΙΣΧΙΟ, ΠΡΟΣΘΙΑΣ & ΟΠΙΣΘΙΑΣ ΠΛΕΥΡΑΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ)

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ / ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΠΡΙΝ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ

ΠΡΙΝ ΑΥΞΗΘΕΙ Η ΕΝΤΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

6 ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ



ΠΡΟΠΟΝΟΥΜΑΣΤΕ ΟΠΩΣ ΠΑΙΖΟΥΜΕ

ΑΘΛΗΤΗΣ ΣΤΕΚΕΤΑΙ ΟΡΘΙΟΣ ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΧΕΔΙΑΖΟΥΜΕ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ (GROUND BASED MOVEMENT) & ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΚΙΝΗΣΗΣ (ΟΒΕΛΙΑΙΟ, ΜΕΤΩΠΙΑΙΟ, ΕΓΚΑΡΣΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ) **ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΩΝ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ**

ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ ΜΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ **ΝΑ ΠΡΟΗΓΗΘΕΙ ΜΙΑ ΦΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΟΠΟΥ ΘΑ ΔΙΝΕΤΑΙ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ & ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΒΑΡΥΤΗΤΑΣ**

ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΕΙΝΑΙ ΑΘΛΗΜΑ ΙΣΧΥΟΣ

Η ΦΥΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ, ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ Η ΕΝΤΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ ΑΠΑΙΤΟΥΝ ΤΗΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΥΝΑΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΟ ΣΥΝΤΟΜΟΤΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΤΗΝ **ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΙΣΧΥΟΣ**

ΓΙΑΤΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ...?



**ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ
Ο ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ
ΤΗΝ ΒΑΡΥΤΗΤΑ & ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ
ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ**

• ΜΕΓΑΛΗ ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ

• ΚΑΥΣΗ ΛΙΠΩΝ

• ΜΥΙΚΗ ΤΟΝΩΣΗ

• ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΕΥΡΟΥΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ

• «ΠΡΟΣΟΜΕΙΩΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ»

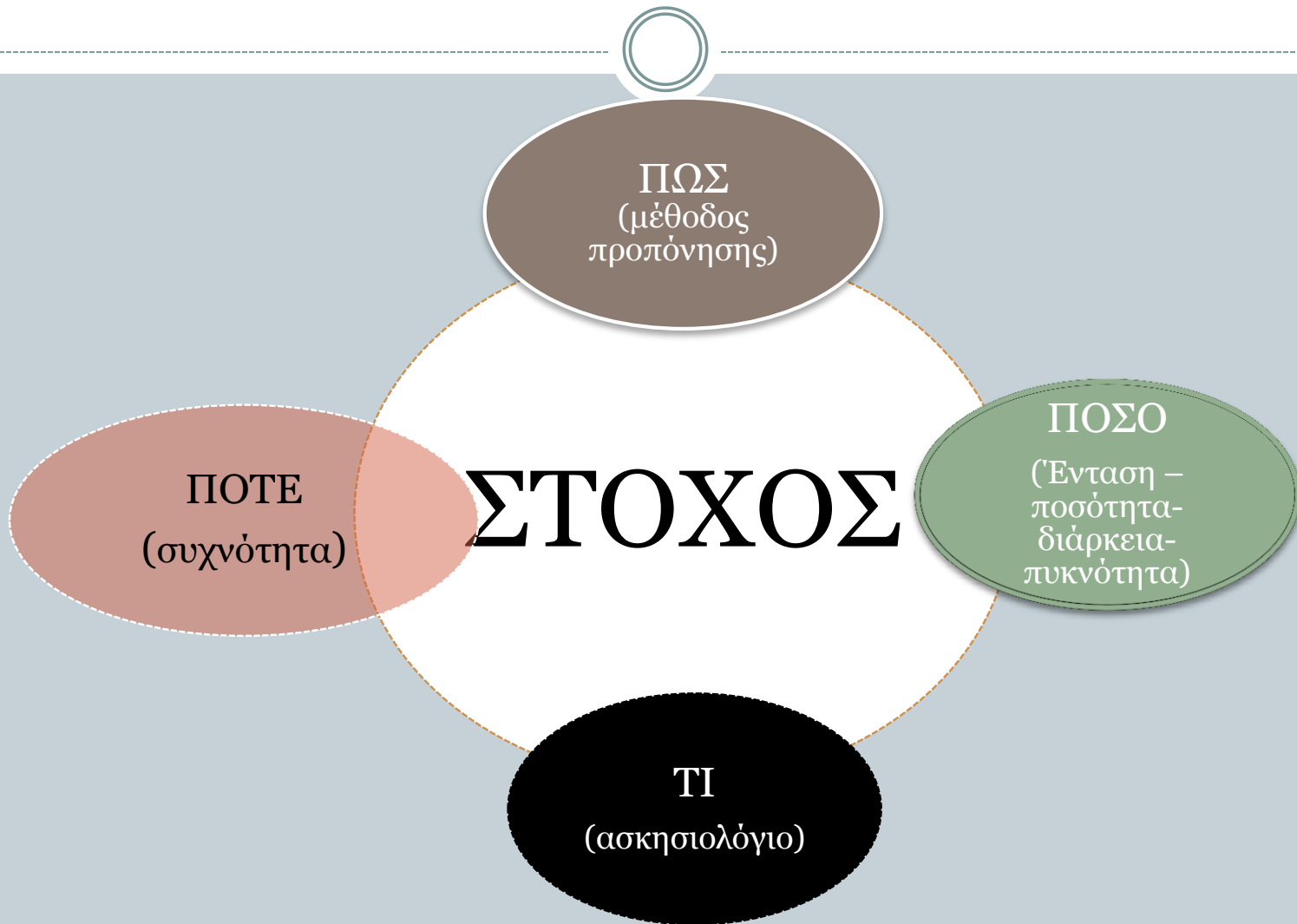
• ΜΥΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ-ΙΣΟΡΟΠΙΑ

• ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

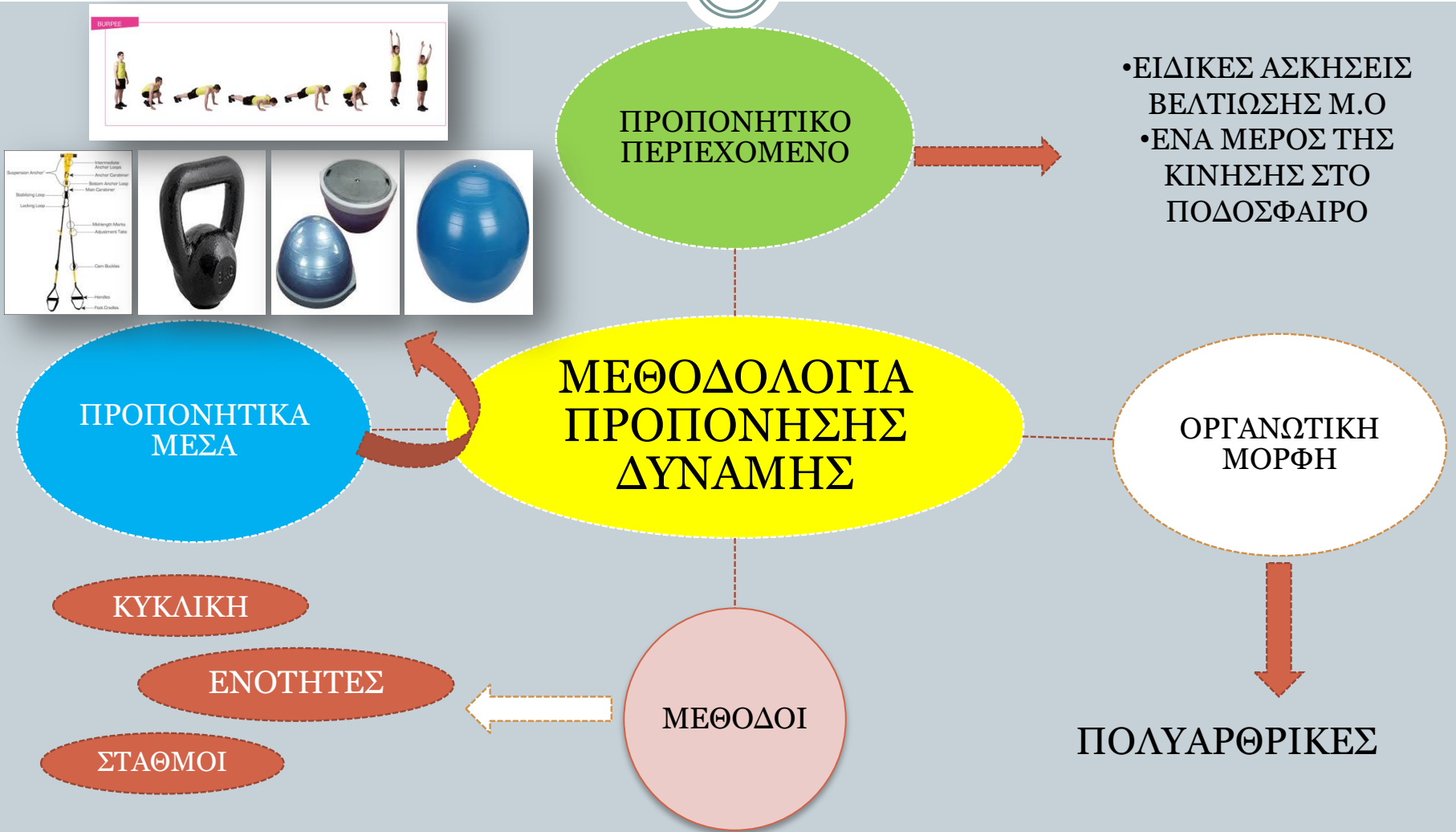
• ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΛΛΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ Φ.Π



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ



ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΗ

- ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ 6-12

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ

- ΣΧΕΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ 10-30 sec

ΣΥΝΘΕΤΗ

- ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΧΩΡΙΣ ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ



ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ

| | |
|-----------------------------------------------|------------------|
| ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ | 6-12 |
| ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΧΡΟΝΟΥ / ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ | 10-30 sec |

ΧΡΟΝΙΚΑ SETS

| | | | | |
|---------------|--------|----------|--------------|----------------------------------|
| 20 sec | 10 sec | A ΑΣΚ | 4 min | X S E T S |
| 20 sec | 10 sec | | | |
| 20 sec | 10 sec | B ΑΣΚ | | |
| 20 sec | 10 sec | | | |
| 20 sec | 10 sec | Γ ΑΣΚ | | |
| 20 sec | 10 sec | | | |
| 20 sec | 10 sec | Δ ΑΣΚ | | |
| 20 sec | 10 sec | | | |

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ



- **ΑΣΚΗΣΕΙΣ** ΜΕ 1 ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΜΕΓΑΛΗ ΜΥΪΚΗ ΟΜΑΔΑ /
ΜΕΘΟΔΟΣ ΧΡΟΝΙΚΩΝ SETS

(ισορροπία μεταξύ αγωνιστών & ανταγωνιστών μυών)

- **ΡΥΘΜΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ:** ΓΡΗΓΟΡΟ ΣΤΑΘΕΡΟ ΤΕΜΠΟ

▪ **SETS:** 2

• **ΠΟΛΥΑΡΘΡΙΚΕΣ**

• *ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΙΜΟΥΝΤΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ & ΝΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΟΥΝ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΔΗΛΑΔΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ*

• **ΧΡΟΝΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ** :30 sec ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ 1/1

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ



ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ

- **ΕΝΤΑΣΗ: ΜΕΓΙΣΤΗ**
- **ΡΥΘΜΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ: ΕΚΡΗΚΤΙΚΟΣ**
- **ΔΙΑΡΚΕΙΑ: <18 sec.**
- **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ: ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΣΕΙΡΩΝ :36 sec**
- **ΑΡ.ΑΣΚΗΣΕΩΝ : 8-13**
- **SETS: 2**
- **ΠΟΛΥΑΡΘΡΙΚΕΣ**

ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΣ



ΠΟΛΥΑΡΘΡΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ



ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΜΙΑ ΑΡΘΡΩΣΗ

ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΜΙΑ ΜΥΪΚΗ
ΟΜΑΔΑ

**ΠΟΛΥΑΡΘΡΙΚΕΣ
ΑΣΚΗΣΕΙΣ**

ΑΥΞΑΝΟΥΝ ΤΟΝ ΟΓΚΟ
ΤΟΥ ΜΥΟΣ

ΓΡΗΓΟΡΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ
ΔΥΝΑΜΗΣ
(μέσω της έκκρισης σε υψηλά
επίπεδα της αυξητικής ορμόνης)

ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ



**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΜΕΙΖΟΝΟΣ
ΘΩΡΑΚΙΚΟΥ &
ΔΕΛΤΟΕΙΔΟΥΣ**

ΓΩΝΙΕΣ
48° & 56°
ΑΥΞΗΜΕΝΗ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΚΛΕΙΔΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ
ΜΕΙΖΩΝ ΘΩΡΑΚ-ΔΕΛΤ



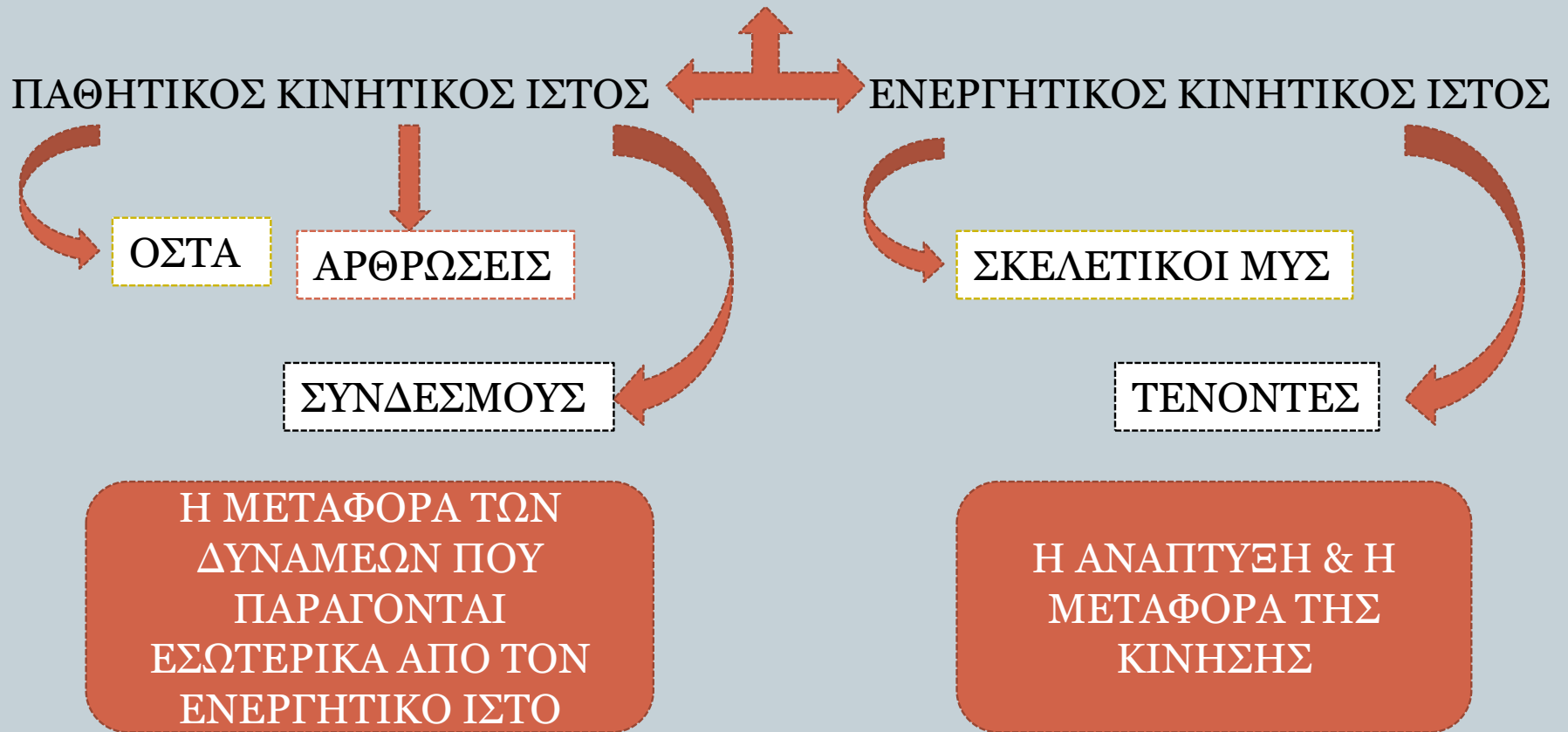
**ΜΙΚΡΗ ΛΑΒΗ
ΑΥΞΗΜΕΝΗ
ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ
3ΚΕΦΑΛΟΥ
& ΜΕΙΖΩΝ
ΘΩΡΑΚΙΚΟΥ**

**ΓΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΜΥΤΚΗ
ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ-ΑΝΑΠΤΗΞΗ ΘΑ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΙ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ ΜΙΑ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
TREBS et al 2005**

ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ



ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ



ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ



ΣΚΕΛΕΤΟΣ



206 ΟΣΤΑ

ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ



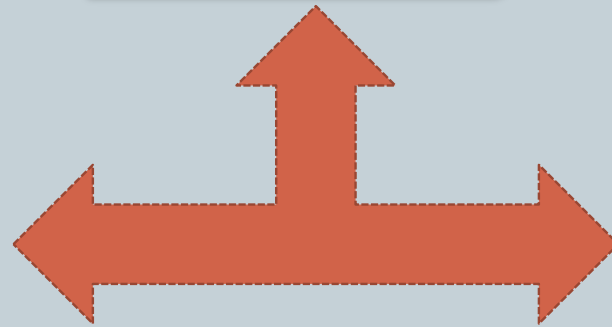
Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ
ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ
ΤΑ ΟΣΤΑ
ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ

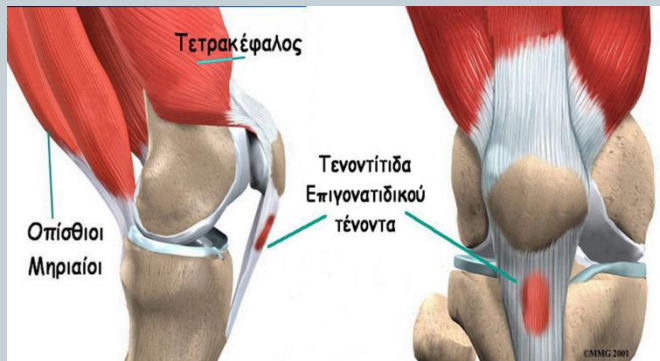


ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ
ΑΡΘΡΩΣΗΣ

ΤΕΝΟΝΤΕΣ –
ΣΥΝΔΕΣΜΟΥΣ
ΠΟΥ ΤΗΝ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ



ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ
ΔΙΑΤΑΣΗΣ ΜΥΩΝ



ΕΠΙΠΕΔΑ ΚΙΝΗΣΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ



ΟΒΕΛΙΑΙΟ

- **ΚΑΜΨΕΙΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ
ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ**

ΕΓΚΑΡΣΙΟ

- **ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑΣ
ΠΡΟΣΑΓΩΓΗΣ-ΑΠΑΓΩΓΗΣ**

ΟΡΙΖΟΝΤΙΟ

- **ΣΤΡΟΦΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ
ΚΑΘΕΤΟ ΑΞΟΝΑ**



ΜΥΕΣ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΜΥΩΝ

ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΣ

ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ

ΠΡΟΣΑΓΩΓΟΣ

ΑΠΑΓΩΓΟΣ

ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΟΣ

ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ

- ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ & ΑΛΛΩΝ ΜΥΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ
- ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΣΟΡΟΠΙΑΣ-ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ-ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ
 - ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ
- ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΜΕ ΜΠΑΛΑ
 - QUIK FEETS



ΜΥΕΣ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΥΩΝ

ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ

ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΣ

ΔΕΛΤΟΕΙΔΗΣ

ΘΩΡΑΚΙΚΟΙ

ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ

- ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ & ΑΛΛΩΝ ΜΥΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ
- **ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΣΟΡΟΠΙΑΣ-ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ-ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ**
- **ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ**



ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΜΥΩΝ

ΑΝΑΛΟΓΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ

- ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ & ΑΛΛΩΝ ΜΥΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ
- **ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΣΟΡΟΠΙΑΣ-ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ-ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ**
- **ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ**

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

ΤΙ ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΤΕΛΙΚΑ...

10% ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ
ΔΙΑΒΑΣΕΙ

20% ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ
ΑΚΟΥΣΕΙ

30% ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ ΔΕΙ

50% ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ ΔΕΙ &
ΑΚΟΥΣΕΙ

70% ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΣΥΖΗΤΗΣΑΜΕ ΜΕ
ΑΛΛΟΥΣ

80% ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΠΟΥ
ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΣΤΗΚΑΜΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ
ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

ΑΛΕΞΙΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ

Mob: 6973390130

e-mail: va@vasilisalexiou.com

www.vasilisalexiou.com