



ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΕΣ- ΣΥΝΑΡΜΟΣΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Ζαγγελίδου Ελένη MSc

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ- ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ

Επιδεξιότητα είναι μια πολυσύνθετη κινητική ικανότητα, η οποία δίνει την δυνατότητα ενός εξαιρετικού νευρομυϊκού συγχρονισμού-συντονισμού των διαφόρων μελών του σώματος, κάποιων μερών αυτών ή ολοκλήρου του σώματος, για γρήγορη, ακριβή και αποτελεσματική εκτέλεση κάποιων σύνθετων κινήσεων, ακόμα και σε πρωτόγνωρες καταστάσεις.

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- ❖ Στην προπονητική οι διαφοροποιήσεις αυτές απέκτησαν αξία κυρίως από τις εργασίες του Hirtz (1977,1985) και των Meinel, Schnabel (1987).
- ❖ Κατά τον Hirtz (1985), οι συντονιστικές ικανότητες είναι οι ικανότητες που καθορίζονται μέσω των διαδικασιών καθοδήγησης και ρύθμισης της κίνησης.
- ❖ Σύμφωνα με τον Frey (1982), αυτές καθιστούν ικανό τον αθλούμενο να κατέχει κινητικές ενέργειες σίγουρα και σε προβλεπόμενες (κινητικά στερεότυπα) και απρόβλεπτες καταστάσεις (ικανότητα προσαρμογής).
- ❖ Επίσης να μαθαίνει σχετικά γρήγορα αθλητικές κινήσεις.

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Η επιδεξιότητα περιλαμβάνει τις παρακάτω ικανότητες (Harre):

- Συνδυασμό (σύνδεση απλών κινήσεων σε σύνθετη κίνηση)
- Διαφοροποίηση (εκτέλεση μεμονωμένων κινήσεων που προέρχονται από ανάλυση της τεχνικής για συγκεκριμένο σκοπό.
- Ισορροπία (ικανότητα διατήρησης της κατά την διάρκεια εκτέλεσης τεχνικών και στον αγώνα)
- Αντίδραση (γρήγορη ποιοτική εκτέλεση τεχνικών σε συνεχώς μεταβαλλόμενες καταστάσεις.
- Προσανατολισμός (ικανότητα ελέγχου του αθλητή) στο χώρο και το χρόνο κα πρόβλεψη των κινήσεων του αντιπάλου.

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- Ευκινησία ικανότητα εκτέλεσης ελιγμών και προσαρμογής του νευρομυϊκού συστήματος στις μεταβαλλόμενες καταστάσεις.
- Προσαρμογή διαφοροποίηση των ενεργειών του αθλητή σε απρόβλεπτες καταστάσεις – κινήσεις τακτικής.
- Ρυθμός (κινήσεις ακριβείας σε σχέση με το χρόνο – kata).

Διαχωρισμός ανάμεσα στις ικανότητες και δεξιότητες

- Οι δεξιότητες συνδέονται κυρίως με σταθερές, ενίοτε αυτοματοποιημένες και συγκεκριμένες κινητικές πράξεις.
- Οι συντονιστικές ικανότητες είναι και αυτές σταθερές κινητικές πράξεις, έχουν όμως γενικότερο χαρακτήρα, δηλαδή αφορούν ένα ευρύτερο φάσμα κινητικών πράξεων, οι οποίες ταυτόχρονα αποτελούν βασική προϋπόθεση στην απόδοση του ατόμου.



Διαχωρισμός ανάμεσα στις ικανότητες και δεξιότητες

- Οι δεξιότητες συνδέονται κυρίως με σταθερές, ενίοτε αυτοματοποιημένες και συγκεκριμένες κινητικές πράξεις.
- Οι συντονιστικές ικανότητες είναι και αυτές σταθερές κινητικές πράξεις, έχουν όμως γενικότερο χαρακτήρα, δηλαδή αφορούν ένα ευρύτερο φάσμα κινητικών πράξεων, οι οποίες ταυτόχρονα αποτελούν βασική προϋπόθεση στην απόδοση του ατόμου.



**Παράγοντες
από τους
οποίους
εξαρτάται η
εκδήλωση της
επιδεξιότητας
είναι οι εξής:**

α) Η πλαστικότητα του εγκεφαλικού φλοιού.

β) Η ακεραιότητα του νευρικού συστήματος και η ικανότητα αυτού να εκδηλώνεται αυθόρμητα, με σιγουριά και ακρίβεια απέναντι σε συγκεκριμένες καταστάσεις οι οποίες πρέπει να αντιμετωπισθούν.

γ) Η ποσότητα των ιδιοποιημένων κινητικών δεξιοτήτων τις οποίες κατέχει ένας αθλητής.

δ) Το επίπεδο ανάπτυξης των υπόλοιπων κινητικών ικανοτήτων.

ε) Η ακεραιότητα και το επίπεδο λειτουργίας των αισθητηρίων οργάνων και ιδιαίτερα της όρασης, της ακοής (ισορροπία), αφής και της κιναισθησης.

Συνώνυμα:

- Νευρομυϊκή συναρμογή,
- Συναρμογή,
- Συντονισμός,
- ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ,
- Επιδεξιότητα

Η επιδεξιότητα εμφανίζεται με τις παρακάτω μορφές:

- α) Γενική επιδεξιότητα.
- β) Ειδική επιδεξιότητα.
- γ) Επιδεξιότητα σε σχέση με ταχύτητα.
- δ) Επιδεξιότητα σε σχέση με δύναμη.
- ε) Επιδεξιότητα σε σχέση με αντοχή.

Η ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΜΟΡΦΕΣ:

- Η γενική επιδεξιότητα εξαρτάται από τον αριθμό των δεξιοτήτων τις οποίες κατέχει ένας άνθρωπος και δίνει την δυνατότητα διαχρονικής εκπαίδευσης στους διάφορους αθλητικούς κλάδους ή την ανάπτυξη της ειδικής επιδεξιότητας που απαιτείται από αυτούς.
- Η ειδική επιδεξιότητα, η επιδεξιότητα ταχύτητας, δύναμης και αντοχής διαμορφώνονται στην διάρκεια της ειδικής προπονητικής πορείας κάθε αθλήματος και αναπτύσσονται σε σχέση με το επίπεδο προπόνησης κάθε αθλητή (σε σχέση με τις απαιτήσεις του κάθε αθλήματος).

Μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξη της επιδεξιότητας είναι:

- Η βαθμιαία αύξηση της ταχύτητας εκτέλεσης.
- Η δυσχέρεια των συνθηκών ισορροπίας.
- Η επανάληψη των τεχνικών από τη λιγότερο επιδέξια πλευρά.
- Η συχνή εναλλαγή του συνασκούμενου.
- Η εκτέλεση κάποιων τεχνικών από διαφορετικές θέσεις.
- Η βαθμιαία αύξηση του βαθμού δυσκολίας.

Ανάπτυξη δεξιότητας

- Η ανάπτυξη της επιδεξιότητας έχει στη βάση της τη μέθοδο της άσκησης. Για την εξασφάλιση μιας συστηματικής προόδου για την ανάπτυξή της, οι ασκήσεις χρησιμοποιούνται με τους περισσότερο δυνατούς συνδυασμούς, αυξάνοντας βαθμιαία και το βαθμό δυσκολίας τους. Η αύξηση του βαθμού δυσκολίας των ασκήσεων επιτυγχάνεται με τις παρακάτω μεθόδους:

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- ❑ Ικανότητα ρυθμού (κατανόηση εσωτερικού ή εξωτερικού ρυθμού)
- ❑ Ικανότητα ισορροπίας (να διατηρεί ή να επαναφέρει το σώμα σε ισορροπία)
- ❑ Ικανότητα αντίδρασης (να ενεργεί γρήγορα μετά από παράγγελμα ή απρόβλεπτη κατάσταση)
- ❑ Ικανότητα προσανατολισμού (σωστή τοποθέτηση στο χώρο και στο χρόνο)
- ❑ Ικανότητα διαφοροποίησης (να εκτελεί μεμονωμένες φάσεις με ακρίβεια και οικονομικά)

Συνδυαστική ικανότητα

- Είναι η ικανότητα συντονισμού κινήσεων μελών του σώματος και επιμέρους κινήσεων, σε μια σκόπιμη συνολική κίνηση του σώματος.

Ικανότητα προσανατολισμού στο χώρο

- Είναι η ικανότητα που καθορίζει τις μεταβολές της θέσης του σώματος στο χώρο και το χρόνο μ' άλλα λόγια είναι η ικανότητα πρόβλεψης και καθοδήγησης της κίνησης σε σχέση με το χώρο και το χρόνο που επιτυγχάνεται, κυρίως μέσω της επεξεργασίας των οπτικών πληροφοριών.

Ικανότητα κιναισθητικής διαφοροποίησης

- Είναι η ικανότητα να επιτυγχάνουμε την εκτέλεση ξεχωριστών σωματικών κινήσεων και μηχανικών φάσεων της συνολικής κίνησης με ακρίβεια και οικονομία, με βάση τις κιναισθητικές πληροφορίες που δίνονται από τους μύς και τους τένοντες.

Ικανότητα ισορροπίας

- Η ικανότητα αυτή περιλαμβάνει τη διατήρηση ή επανάκτηση της ισορροπίας σε μεταβαλλόμενες καταστάσεις και την επίλυση κινητικών προβλημάτων σε ασταθή ισορροπία, κατά τη διάρκεια και μετά την εκτέλεση μιας κίνησης.
- Διαδραματίζει καθοριστικότατο ρόλο όταν γίνονται κινήσεις με μεταβολή της θέσης του κέντρου βάρους του σώματος σε στενή ή ταλαντευόμενη επιφάνεια στήριξης ή κινείται γύρω από αυτή.

Σύνθετη ικανότητα αντίδρασης

- Είναι η ικανότητα για τη σκόπιμη έναρξη εκτέλεσης βραχύχρονων κινητικών ενεργειών μετά από ένα σήμα οπτικό ή ακουστικό ή αφής. Εκφράζεται ως γρήγορη και δραστική αντίδραση σε απρόβλεπτες καταστάσεις, με την έννοια της άμεσης αντίδρασης.

Ικανότητα προσαρμογής (μετατροπής)

- Αποτελεί τη βάση, για την προσαρμογή των προγραμμάτων των κινητικών ενεργειών στα καινούργια δεδομένα, σε μεταβαλλόμενες καταστάσεις. Πιο απλά η ικανότητα προσαρμογής είναι η ικανότητα να μεταβάλλουμε μια σειρά ενεργειών, ανάλογα με νέες συνθήκες, παρατηρώντας αναμενόμενες αλλαγές σε διάφορες καταστάσεις ή να συνεχίζουμε τη σειρά με κάποιο άλλο τρόπο.

Ικανότητα ρυθμού

- Είναι η ικανότητα που επιτρέπει την προσαρμογή των κινήσεων σε εξωτερικούς (μουσική) και εσωτερικούς (υπάρχουν μόνο στη φαντασία του ατόμου) ρυθμούς.

Η σπουδαιότητα των συντονιστικών ικανοτήτων

- Οι συντονιστικές ικανότητες είναι σημαντικές για τις απαιτήσεις της αθλητικής απόδοσης όλων των αθλητών. Το ατομικό επίπεδο απόδοσης των αθλητών επηρεάζεται ιδιαίτερα από το επίπεδο της τεχνικής που αυτό πάλι βρίσκεται σε συνάρτηση με το βαθμό της κινητικής μάθησης.
- Ο βαθμός της κινητικής μάθησης είναι ανάλογος με την πολύπλευρη εξάσκηση των συναρμοστικών ικανοτήτων, με την κινητική πείρα που πρέπει να αυξάνεται συνεχώς μέσω της εκμάθησης νέων κινητικών δραστηριοτήτων και με την ανάπτυξη μιας πλατιάς βάσης ικανοτήτων συναρμογής.

Η σπουδαιότητα των συντονιστικών ικανοτήτων

Όλες οι ικανότητες πρέπει να καλλιεργούνται στην παιδική ηλικία. Είναι απαραίτητο να υπάρχει διαφορετική βαρύτητα ανάλογα με την ηλικία. Έτσι:

- 10-11 χρόνων Ικανότητα ρυθμού
- Αντίδραση-προσαρμογή
- Ικανότητα ισορροπίας
- Διαφοροποίηση
- 7-8 χρόνων Προσανατολισμός
- Στην αρχή μαθαίνεται μια κίνηση με αργό ρυθμό και στη συνέχεια συμμετέχει η δύναμη και η ταχύτητα.

Καλύτερη ηλικία ανάπτυξης

- Εξαιτίας της γρήγορης ανάπτυξης του εγκεφάλου η παιδική ηλικία επιδέχεται εντατική προπόνηση συναρμοστικών ικανοτήτων
- Για την καλύτερη ανάπτυξη του εγκεφάλου χρειάζεται πλήθος κινητικών εμπειριών
- Η πρώτη σχολική ηλικία (6-10 χρ) ενδείκνυται αλλά με απλές κινήσεις και όχι συνδυασμούς γρήγορων κινήσεων της περιφέρειας
- Στη δεύτερη σχολική ηλικία (10-εφηβεία) ωριμάζει ο εγκέφαλος και μπορεί να μάθει πιο σύνθετες κινήσεις
- Εκμετάλλευση αυτής της ηλικίας γιατί, **‘ότι δε μαθαίνεις μικρός, δε μαθαίνεται αργότερα’**

Προσοχή

- Με διαφορετικές αλληλοσυμπληρούμενες συναρμοστικές απαιτήσεις επιτυγχάνεται πολύπλευρη συναρμοστική εκπαίδευση.
- Οι διάφορες ικανότητες προπονούνται διαφοροποιημένα, όταν εκτελούνται απλές ή γνωστές κινήσεις σε πιο δύσκολες ή ασυνήθιστες συνθήκες.

Μέθοδοι για την ανάπτυξη των ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

- Ο Harre (1987) προτείνει τις ακόλουθες μεθόδους για την ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων:
- 1. Η κύρια μέθοδος είναι η πρακτική εξάσκηση με σωματικές ασκήσεις.
- 2. Οι ασκήσεις (γενικές και ειδικές) που πρόκειται να εφαρμοστούν ως προπονητικά μέσα θα πρέπει να διδάσκονται με τρόπο ώστε να είναι τεχνικά σωστές και να εκτελούνται πάντα με τεχνική ακρίβεια κάτω από συνεχή επίβλεψη. Η λανθασμένη εξάσκηση οδηγεί σε λανθασμένες κινήσεις, οι οποίες εμποδίζουν το σχηματισμό συγκεκριμένων κινητικών δεξιοτήτων.
- 3. Τα προπονητικά μέσα θα πρέπει να επιλέγονται με τρόπο, που να εστιάζονται πρωταρχικά στην ικανότητα που αποβλέπουν να αναπτύξουν.
- 4. Οι απαιτήσεις συντονισμού στις ασκήσεις μπορούν να αυξηθούν με τη χρήση ειδικών μεθόδων, δημιουργώντας έτσι ένα μεγαλύτερο προπονητικό αποτέλεσμα.

Μέθοδοι διδασκαλίας των συναρμοστικών ικανοτήτων

- Η δημιουργία της κίνησης στη φαντασία είναι μια αισθητική και πνευματική εικόνα η οποία προηγείται χρονικά από την εκτέλεση της κίνησης.
- 1. Μέθοδος της οπτικής πληροφόρησης. Η μιμητική μάθηση εξαρτάται από πολλούς παράγοντες
 - Από την ηλικία
 - Το υπάρχον κινητικό ρεπερτόριο
 - Η ικανότητα των αναλυτών
 - Το είδος μάθησης
 - Το κίνητρο

Μέθοδοι διδασκαλίας των συναρμοστικών ικανοτήτων

Ηλικία: τα μικρά παιδιά μαθαίνουν χωρίς να κρίνουν όλα είναι τα καινούργια πράγματα τους ενδιαφέρουν το ίδιο είτε είναι σημαντικά είτε ασήμαντα.

Κινητικό ρεπερτόριο: όποιος γνωρίζει πολλές κινήσεις και δεξιότητες κατέχει ήδη κάποια στοιχεία μια κίνησης.

Ικανότητα αναλυτών: η αντίληψη και επεξεργασία μια κίνησης πιο γρήγορα

Μέθοδοι διδασκαλίας των συναρμοστικών ικανοτήτων

2. Μέθοδος της λεκτικής πληροφόρησης.

- Μπορεί να προηγείται ή να ακολουθεί.
- Προσφέρει στην καθαρότερη παρουσίαση.
- Ενδείκνυται περισσότερο για μεγαλύτερα παιδιά που θέλουν να γνωρίζουν ποιος σκοπός εξυπηρετείται.

3. Μέθοδος της κιναισθητικής πληροφόρησης.

- Αυτή η μέθοδος χρησιμοποιείται μόνο στους αθλητές.
- Περιλαμβάνει την αίσθηση της δύναμης, της διάταξης και της θέσης του σώματος.

4. Μέθοδος εναλλαγής και συνδυασμού των ασκήσεων.

- Η όμοια εκτέλεση δε βοηθά στη βελτίωση των συναρμοστικών ικανοτήτων.
- Για καλύτερα αποτελέσματα, εναλλαγή των ασκήσεων και άλλα αθλήματα.

Εναλλαγή και συνδυασμός των ασκήσεων

- Εναλλαγή του τρόπου εκτέλεσης (άλματα με ένα ή δυο πόδια, το άλλο μέλος, πίσω, πλάγια κ.λ.π).
- Αλλαγή των εξωτερικών συνθηκών (τρέξιμο σε διαφορετικό έδαφος, ευνοϊκό άνεμο, άλλα όργανα).
- Συνδυασμοί κινήσεων (ασυνήθιστοι συνδυασμοί αλμάτων, τρέξιμο και άλμα).
- Εναλλαγή του τρόπου πληροφόρησης (ασκήσεις ισορροπίας με διαφορετική κλίση του κεφαλιού, μπροστά σε καθρέφτη, με κλειστά μάτια).
- Εκτέλεση με πίεση χρόνου (ρίψεις σε στόχο και χρόνο).
- Εκτέλεση μετά από κούραση (ασκήσεις ισορροπίας μετά από περιστροφές, τεχνική μετά από κούραση).

Προπόνηση Ικανοτήτων φυσικής κατάστασης

Μια αντίστοιχη άποψη για καταμερισμό της προπόνησης και ανάλογη καλλιέργεια των ικανοτήτων φυσ. Κατάστασης είναι η παρακάτω:

- Α. Ταχύτητα = 40%
- Β. Δύναμη = 20%
- Γ. Αντοχή = 35%
- Δ. Ευκαμψία = 5%

Σημείωση: Πάντα με τις μεθόδους και τα μέσα που επιβάλλει η ηλικία.

Προπόνηση ταχύτητας

- Είναι η ικανότητα εκτέλεσης κινήσεων σε ελάχιστα χρονικά διαστήματα, με βάση τη δυνατότητα λειτουργίας του νευρικού συστήματος και την παραγωγή δύναμης.
- Στην παιδική ηλικία παρατηρείται συνεχής βελτίωση του χρόνου αντίδρασης και της συχνότητας.
- Η βελτίωση εξηγείται κύρια με τη βελτίωση των συναρμοστικών ικανοτήτων, οι οποίες υποστηρίζονται από ευνοϊκές συνθήκες των μοχλών του σώματος.
- Διαφορές στα φύλα παρατηρούνται μετά τον 12ο χρόνο.

Προπόνηση ταχύτητας

- Είναι η ικανότητα εκτέλεσης κινήσεων σε ελάχιστα χρονικά διαστήματα, με βάση τη δυνατότητα λειτουργίας του νευρικού συστήματος και την παραγωγή δύναμης.
- Στην παιδική ηλικία παρατηρείται συνεχής βελτίωση του χρόνου αντίδρασης και της συχνότητας.
- Η βελτίωση εξηγείται κύρια με τη βελτίωση των συναρμοστικών ικανοτήτων, οι οποίες υποστηρίζονται από ευνοϊκές συνθήκες των μοχλών του σώματος.
- Διαφορές στα φύλα παρατηρούνται μετά τον 12ο χρόνο.

Γενικές οδηγίες

- Μόνο σωστές κινήσεις μπορούν να εκτελεστούν γρήγορα
- Απαιτείται συγκέντρωση
- Καλλιεργείται όλο το χρόνο
- Με ποικιλία μέσων
- Δυο φορές την εβδομάδα, με απόσταση δυο ημερών
- Πλήρη διαλείμματα
- Όχι προπόνηση ταχύτητας μετά από τεχνική.

Προπόνηση Ταχύτητας

- ❖ Μέσον: Το σωματικό βάρος
- ❖ Μέθοδος: Επαναληπτική
- ❖ Διάρκεια ερεθίσματος: 5-7''
- ❖ Διάλειμμα: Πλήρες
- ❖ Στόχοι: Τεχνική, Ταχύτητα συχνότητας, Μήκος Διασκελισμού
- ❖ Σύνολο προπόνησης: 180-380μ.

Προπόνηση Αντοχής

Είναι η ικανότητα του οργανισμού να αντιστέκεται στην κούραση

Η έρευνα φανέρωσε τις δυνατότητες των παιδιών.

Το σώμα αντιδρά:

Βελτίωση της μέγιστης πρόληψης οξυγόνου

Προπόνησης Αντοχής

Ενδείκνυται η αερόβια προπόνηση, όχι όμως η αναερόβια.

Ένταση μέτρια με ελεύθερη επιλογή ρυθμού, μια φορά την εβδομάδα.

Η μειωμένη ικανότητα των σκελετικών μυών, ασπίδα για τον οργανισμό.

Πρέπει να αποφεύγονται:

- 1. Το πολύ σκληρό έδαφος
- 2. Η υγρασία πάνω από 75%
- 3. Η θερμοκρασία πάνω από 28ο .

Προπόνηση αερόβιας αντοχής

Μέθοδοι: Συνεχόμενη και μέτρια διαλειμματική.

Έδαφος: Όχι πολύ σκληρό

Διάρκεια: 5-20', 15 – 35''

Στόχοι: Τεχνική (ολόκληρο πέλμα, μισό πέλμα),
Ρυθμός τρεξίματος

Σύνολο διαλειμματικής προπόνησης: 1.000 -2.000μ.

Είδη αντοχής

Τοπική μυϊκή αντοχή

(ικανότητα επιβάρυνσης
μυϊκής ομάδας, μικρότερης
από 1/7 1/6)

Αερόβια (δυναμική, στατική)

Αναερόβια (δυναμική,
στατική)

Γενική μυϊκή αντοχή

(ικανότητα επιβάρυνσης
μυϊκής ομάδας, μεγαλύτερης
από 1/7 1/6)

Αερόβια (δυναμική, στατική)

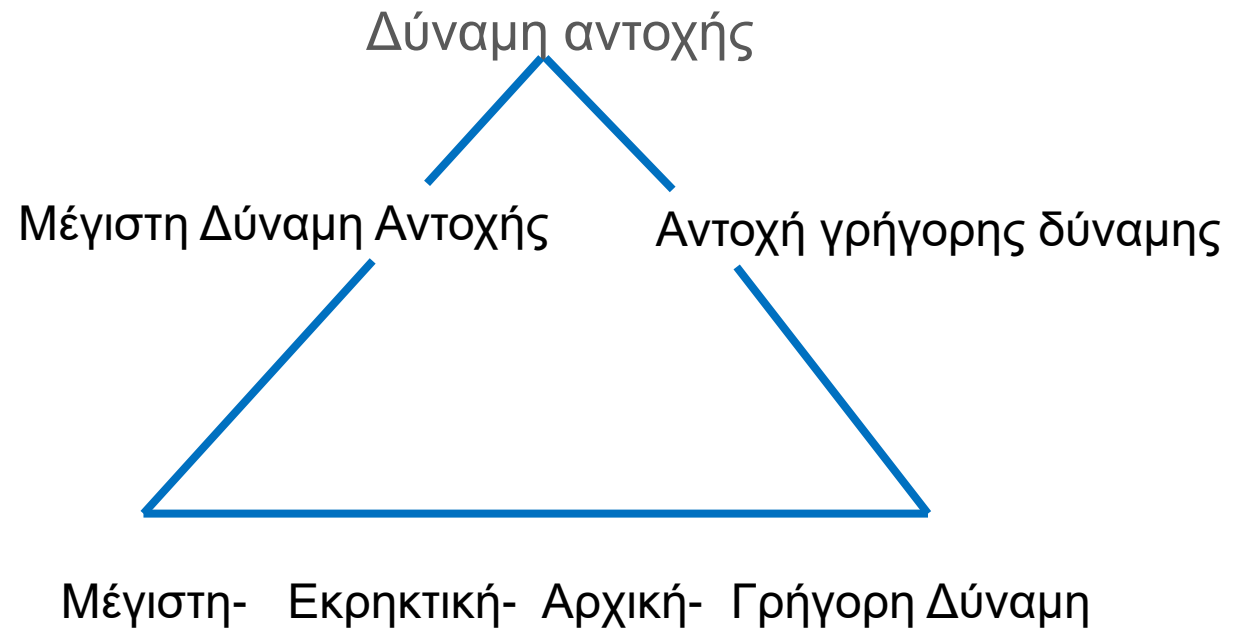
Αναερόβια (δυναμική,
στατική)

Σημ: Μικρού χρόνου 3-10',
Μεσαίου 10-30', Μεγάλου
+30'.

Προπόνηση ευκαμψίας

1. Ενεργητική ευκαμψία δηλώνει το εύρος των κινήσεων με τη συμμετοχή των αγωνιστών μυών.
2. Παθητική ευκαμψία δηλώνει το εύρος που επιτυγχάνεται με επίδραση εξωτερικής δύναμης.
3. Στην πρώτη σχολική ηλικία εξαιτίας της ανάπτυξης, δεν απαιτείται προπόνηση.
4. Τα σημερινά παιδιά χρειάζονται βελτίωση εξαιτίας της μειωμένης κινητικής δραστηριότητας.
5. Η μειωμένη κινητικότητα, προκαλεί μυϊκές ανισορροπίες (διαφορές μεταξύ αγωνιστών-ανταγωνιστών).
6. Οι διατακτικές να συνδέονται με ασκήσεις δύναμης.

Προπόνηση Δύναμης



Προπόνηση Δύναμης

Ως ερέθισμα για την προπόνηση-βελτίωση της δύναμης χρησιμοποιείται κατά σειρά:

Το σωματικό βάρος (Αντοχή στη δύναμη, Γρήγορη δύναμη).

Πρόσθετη επιβάρυνση, ως ποσοστό του σωματικού βάρους.

Ποσοστό: 50-80% = καλλιέργεια αντοχής στη δύναμη

Ποσοστό: 100-150% = καλλιέργεια μέγιστης δύναμης

Σημ.: Οργάνωση: Κυκλική ή ομάδα ασκήσεων.

Καλλιέργεια αντοχής στη δύναμη

- ✓ Μέσον: Χωρίς πρόσθετη επιβάρυνση
- ✓ Μέθοδος: Διαλειμματική 1:2
- ✓ Οργάνωση: Κυκλική ή ομάδα ασκήσεων
- ✓ Επαναλήψεις: 10-15
- ✓ Χρόνος άσκησης: 10-20''
- ✓ Ρυθμός εκτέλεσης: Μέτριος

Καλλιέργεια Μέγιστης Δύναμης

- Μέσον: Πρόσθετη επιβάρυνση 100-150% Σ.Β.
- Μέθοδος: Επαναληπτική
- Οργάνωση: Ομάδα ασκήσεων, μια άσκηση
- Επαναλήψεις: 1-3
- Ρυθμός εκτέλεσης: Μέτριος

Σημεία προσοχής

Μέσον: Χωρίς πρόσθετη επιβάρυνση

- Μέθοδος: Διαλειμματική 1:2
- Οργάνωση: Κυκλική ή ομάδα ασκήσεων
- Επαναλήψεις: 4-10
- Χρόνος άσκησης: 4-6''
- Ρυθμός εκτέλεσης: Γρήγορος - εκρηκτικός



ΣΑΣ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ