

Ανάπτυξη ταχυδύναμης στα αλτικά αγωνίσματα

Δημήτρης Βασιλικός

Προπονητής ΣΕΓΑΣ

1. Δύναμη στα Άλματα

Η δύναμη είναι παράμετρος που καθορίζει ή περιορίζει την επίδοση στα άλματα. Η αύξηση της παίζει σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της επίδοσης. Η ταχύτητα ώθησης και το βάρος του αθλητή επηρεάζουν την ταχύτητα απογείωσης ή οποία όμως εξαρτάται από την τεχνική αλλά και τη μυϊκή δύναμη ή καλύτερα από τον συνδυασμό τους.

2. Τεχνική στα άλματα – σχέση δύναμης με ταχύτητα και εύρος κίνησης

Στα πρώτα στάδια εκμάθησης της τεχνικής η ένταση είναι πάντα σε χαμηλά επίπεδα. Ακολουθώντας την μεθοδολογία και χρησιμοποιώντας διάφορες μιμητικές ασκήσεις μπορούμε να έχουμε ικανοποιητικά αποτελέσματα. Ο τρόπος όμως να πετύχει ο αθλητής καλή επίδοση και να είναι αποτελεσματική η τεχνική του, είναι όταν εφαρμόζεται μεγαλύτερη ένταση. Άρα οι απαιτήσεις ενός άλτη είτε στα οριζόντια είτε στα κάθετα άλματα είναι να μπορέσει να εφαρμόσει την μυϊκή του δύναμη σε συνθήκες υψηλής ταχύτητας. Εδώ είναι που παίζει το μεγαλύτερο ρόλο η ανάπτυξη της ταχυδύναμης στην αποτελεσματικότητα του αθλητή.

3. Ταχυδύναμη

Ο συνδυασμός της ταχύτητας με τη δύναμη σε μια κίνηση.

4. Παράγοντες ανάπτυξης ταχυδύναμης

A) Τεχνική:

Πολύ σημαντικό για ένα άλτη είναι η χρησιμοποίηση των μοχλών. Είναι λοιπόν αναγκαίο να επεμβαίνει ο προπονητής κατά την εκτέλεση ασκήσεων ταχυδύναμης όχι μόνο από την οπτική της εκρηκτικότητας και της ταχύτητας αλλά να προσπαθεί ώστε ο αθλητής του να εκτελεί τις κινήσεις ολοκληρωμένες για να μπορεί να έχει καλές αιωρήσεις. Οι λάθος εκτελεσμένες ασκήσεις ταχυδύναμης μπορούν να παγιδεύσουν τον άλτη σε μειωμένου εύρους κινήσεις κάτι που μπορεί να είναι καθοριστικό για την κακή επίδοση. Η βελτίωση της ποιότητας της κίνησης σε υψηλές ταχύτητες θα βοηθήσει τον αθλητή να μεταφράσει την αγωνιστική του κατάσταση σε επίδοση.

B) Νευρομυϊκή κατάσταση

Για να μπορέσει ο αθλητής να είναι αποτελεσματικός σε προπονήσεις που αφορούν την ταχυδύναμη θα πρέπει να είναι μυϊκά και νευρικά ξεκούραστος. Σε ένα μικρόκυκλο με 9 ΠΜ είναι πολύ δύσκολο να το πετύχεις αυτό αν δεν φροντιστεί η αποκατάσταση του αθλητή. Αρχικά, ο προπονητής, θα πρέπει να έχει δομημένο το πρόγραμμα έτσι ώστε να υπάρχει αρκετός χρόνος ξεκούρασης ανάμεσα στις απαιτητικές προπονητικές μονάδες και να πραγματοποιείται αποκατάσταση με φυσιοθεραπευτικές μεθόδους. Θα πρέπει όμως και ο αθλητής γενικά να προσέχει τον εαυτό του και να ξεκουράζεται επαρκώς, να σιτίζεται σωστά και να φροντίζει και ο ίδιος την προσωπική του αποκατάσταση με καλή αποθεραπεία στην προπόνηση, να φροντίζει τις διατάσεις του, να κάνει σάουνα κλπ.

Γ) Ψυχικοί παράγοντες

Ίσως ο πιο σημαντικός παράγοντας ανάπτυξης της ταχυδύναμης. Ο αθλητής θα πρέπει να είναι αποφασισμένος και συγκεντρωμένος να εκτελέσει και να βελτιώσει μια άσκηση και να την κάνει τέλεια. Ο αποφασιστικός τρόπος και ίσως κάποιες φορές παθιασμένος τρόπος εκτέλεσης ασκήσεων είναι αυτός που θα κάνει τη διαφορά σε βάθος χρόνου και θα βελτιώσει την επίδοση. Ο υποτονικός αθλητής κατά τη διάρκεια εκτέλεσης ασκήσεων ανάπτυξης ειδικής ταχυδύναμης όχι μόνο δεν θα βελτιώσει την απόδοση του αλλά θα κινδυνέψει να τραυματιστεί. Ο ψυχισμός του αθλητή λοιπόν είναι ίσως ο πιο σημαντικός παράγοντας ανάπτυξης, κατά τη γνώμη μου, όχι μόνο της ταχυδύναμης αλλά όλης της προπονητικής διαδικασίας. Όσο σωστά και να είναι δομημένο το πρόγραμμα, όσο σωστές και να είναι οι οδηγίες του προπονητή αν ο αθλητής δεν το υποστηρίξει τότε το αποτέλεσμα δεν θα είναι το επιθυμητό.

5. Μέθοδοι ανάπτυξης ταχυδύναμης

5.1. Ανάπτυξη της ταχυδύναμης και στόχοι κάθε ΜΑΚ σε ενδεικτικό προγραμματισμό

ΓΦΠ: 01.10.2018 – 28.10.2018 (4w)

ΒΦΠ: 29.10.2018 – 25.11.2018 (4w)

ΕΦΠ: 26.11.2018 – 05.01.2019 (6w)

ΑΠ: 07.01.2019 – 10.02.2019 (5w)

- Στη ΓΦΠ η προπόνηση έχει στόχο να αυξήσει διάφορες παραμέτρους της Φ.Κ. (πχ: ευκαψία, αντοχή, γενική δύναμη, αντοχή στη δύναμη) ώστε να μπουν τα θεμέλια για να μπορέσει ο αθλητής να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις των μελλοντικών ΜΑΚ. Η ταχυδύναμη έχει δευτερεύουσα σημασία, ωστόσο κι εδώ, κυρίως με δρομικές ασκήσεις, ο αθλητής μπορεί να αναπτύξει γενική ταχυδύναμη και να βελτιώσει τον μυϊκό του συντονισμό.
- Στη ΒΦΠ η προπόνηση έχει στόχο πρωταρχικά την αύξηση της δύναμης αλλά φυσικά και τη βελτίωση της τεχνικής. Εδώ εισάγουμε και τις πρώτες ασκήσεις ταχυδύναμης οι οποίες είναι κυρίως πλειομετρικές ασκήσεις συνδυαστικές με βάρη και όχι μόνο.
- Στην ΕΦΠ πια οι εντάσεις ανεβαίνουν, και οι απαιτήσεις για ασκήσεις ταχυδύναμης αυξάνονται και οι ασκήσεις στα βάρη εκτελούνται πια αρκετά γρήγορα. Στα άλματα θα φανούν οποιεσδήποτε ανάγκες του άλτη και αναλόγως εισάγουμε ασκήσεις για βελτίωση ειδικής ταχυδύναμης.
- Στην Α.Π. επιλέγουμε τις ασκήσεις που ταιριάζουν στον κάθε αθλητή ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες του. Και οι ασκήσεις στα βάρη όμως πια εκτελούνται πιο γρήγορα ([Video](#)).

5.2. Ενδεικτικά Προγράμματα



ΜΙΚ ΒΑΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ					
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	– ΣΑΒΒΑΤΟ
ΒΑΡΗ – ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΑ: -ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ: 2Χ10 -ΣΤΡΙΨΙΜΟ: 4Χ5Χ -ΑΝΕΒΑΣΜΑ: 4Χ5Χ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ 10Χ -ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑ: 6Χ6Χ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ 10Χ -ΗΜΙ ΑΛΜΑ: 4Χ5Χ -ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ: 4Χ10Χ	ΔΡΟΜΙΚΑ: 6Χ40Μ ΜΙΜΗΤΙΚΑ: 6Χ40Μ ΑΛΤΙΚΑ: 4-6Χ30Μ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ: 4Χ40Μ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ: 4Χ60Μ	ΒΑΡΗ – ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΑ: -ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ: 2Χ10 -ΣΤΡΙΨΙΜΟ: 4Χ5Χ -ΑΝΕΒΑΣΜΑ: 4Χ5Χ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ 10Χ -ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑ: 6Χ6Χ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ 10Χ -ΗΜΙ ΑΛΜΑ: 4Χ5Χ -ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ: 4Χ10Χ	ΔΡΟΜΙΚΑ: 6Χ40Μ ΜΙΜΗΤΙΚΑ: 6Χ40Μ ΑΛΤΙΚΑ: 4-6Χ30Μ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ: 4Χ40Μ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ: 4Χ60Μ	ΒΑΡΗ – ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΑ: -ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ: 2Χ10 -ΑΝΕΒΑΣΜΑ: 4Χ5Χ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ 10Χ -ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑ: 6Χ6Χ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ 10Χ -ΗΜΙ ΑΛΜΑ: 4Χ5Χ -ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ: 4Χ10Χ	ΔΡΟΜΙΚΑ: 6Χ30Μ ΑΛΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ: 4-6Χ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΑΛΤΙΚΑ (4ΠΛΟΥΝ/5ΠΛΟΥΝ/10ΠΛΟΥΝ) ΔΡΟΜΟΙ: 6Χ60Μ
ΔΡΟΜΙΚΑ: 6Χ40Μ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΔΡΟΜΙΚΑ: 6Χ30Μ ΑΛΜΑΤΑ: 6-8Χ ΜΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ: 4-6Χ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΑΛΤΙΚΑ (4ΠΛΟΥΝ/5ΠΛΟΥΝ/10ΠΛΟΥΝ) ΔΡΟΜΟΙ: 4Χ100Μ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΡΕΠΟ	ΔΡΟΜΙΚΑ: 6Χ30Μ ΑΛΜΑΤΑ: 6-8Χ ΜΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ: 4-6Χ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΑΛΤΙΚΑ (4ΠΛΟΥΝ/5ΠΛΟΥΝ/10ΠΛΟΥΝ) ΔΡΟΜΟΙ: 4Χ100Μ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΡΕΠΟ



ΜΙΚ ΕΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ					
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	– ΣΑΒΒΑΤΟ
ΒΑΡΗ – ΤΟΝΩΣΗ: -ΑΝΕΒΑΣΜΑ: 2Χ -ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑ: 4Χ6Χ -ΗΜΙ ΑΛΜΑ: 4Χ5Χ -ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ: 4Χ10Χ	ΔΡΟΜΙΚΑ: 6Χ30Μ ΜΙΜΗΤΙΚΑ: 6Χ40Μ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ: 4Χ60Μ	ΒΑΡΗ – ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΑ: -ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ -ΣΤΡΙΨΙΜΟ: 4Χ3Χ -ΑΝΕΒΑΣΜΑ: 4Χ2Χ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ ΜΕ ΒΟΧ 10Χ -ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑ: 6Χ6Χ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ ΜΕ ΒΟΧ 10Χ -ΗΜΙ ΑΛΜΑ: 5Χ3Χ -ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ: 4Χ10Χ	ΔΡΟΜΙΚΑ: 6Χ30Μ ΜΙΜΗΤΙΚΑ: 6Χ40Μ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ: 4Χ60Μ	ΒΑΡΗ – ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΑ: -ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ -ΣΤΡΙΨΙΜΟ: 4Χ3Χ -ΑΝΕΒΑΣΜΑ: 4Χ2Χ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ ΜΕ ΒΟΧ 10Χ -ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑ: 6Χ6Χ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ ΜΕ ΒΟΧ 10Χ -ΗΜΙ ΑΛΜΑ: 5Χ3Χ -ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ: 4Χ10Χ	ΑΛΜΑΤΑ: 6-8Χ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΑ: ΑΛΜΑΤΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΕΜΠΟΔΙΑ 4-6Χ6Χ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ: 2Χ40Μ 2Χ60Μ
ΔΡΟΜΙΚΑ: 6Χ30Μ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ: 4Χ60Μ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ	ΑΛΜΑΤΑ: 6-8Χ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΑ: ΑΛΜΑΤΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΕΜΠΟΔΙΑ 4-6Χ6Χ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (ΜΑΣΑΖ, ΣΑΟΥΝΑ ΚΛΠ)	ΡΕΠΟ	ΑΛΜΑΤΑ: 6-8Χ ΑΛΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ: 4Χ3ΠΛΟΥΝ ΓΡΗΓΟΡΟ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ: 2Χ40Μ 2Χ60Μ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (ΜΑΣΑΖ, ΣΑΟΥΝΑ ΚΛΠ)	ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (ΜΑΣΑΖ, ΣΑΟΥΝΑ ΚΛΠ)	ΡΕΠΟ

5.3. Ασκήσεις:

-Πλειομετρικά κρουστικά

Παραδείγματα:

- Άλμα με τα δύο πόδια από box ([Video](#))

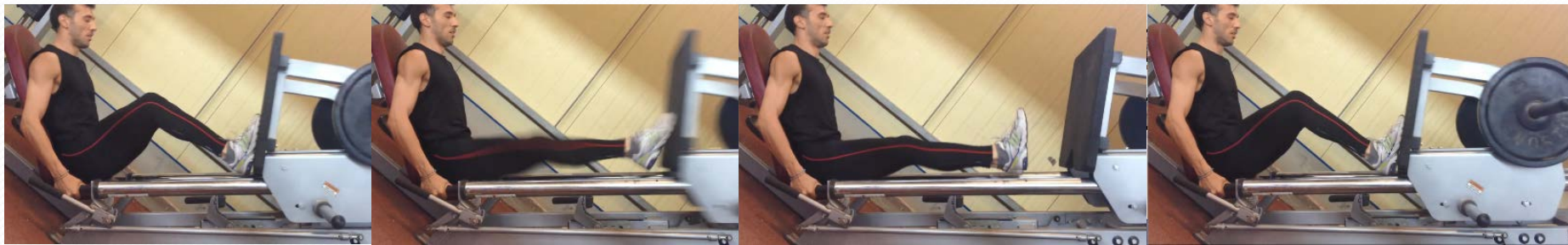


- Συνδυασμός αλμάτων με τα 2 ή με το 1 πόδι σε box ίδιων ή διαφορετικών υψών σε σειρά
- Άλματα πάνω και κάτω σε box με 1 ή 2 πόδια
- Άλματα από το έδαφος με τα 2 πόδια και επιστροφή με το 1 πόδι από box εναλλαξ
- Άλμα με τα 2 πόδια από το έδαφος σε box και άλμα κατακόρυφο (από box) στο κάθετο επίπεδο. Επιστροφή στο έδαφος και επανεκκίνηση

- Άλματα πάνω από εμπόδια ([Video 1](#), [video 2](#))



- Ημικάθισμα άλμα με ή χωρίς βάρος ([Video 1](#), [video 2](#))



- Κάθεται άλματα με τα 2 πόδια τεντωμένα ([Video 1](#), [video 2](#), [video 3](#))



-Δρομικά

Παραδείγματα:

- Σκίπινγκ χαμηλά γόνατα - συχνότητες
- Σκίπινγκ ενδιάμεσα γόνατα
- Σκίπινγκ ψηλά γόνατα
- Εναλλάξ λυγισμένο
- Λυγισμένο δεξί ή αριστερό
- Εναλλάξ αριστερό λυγισμένο – αριστερό τεντωμένο και αλλαγή και αντίθετα
- Σκίπινγκ στα τρία
- Σκίπινγκ στα δύο
- Τεντωμένα ψαλίδια
- Σκίπινγκ με αλλαγές (αργό – γρήγορο, μικρά μεγάλα και αντίστροφα κλπ) ([Video](#))

-Αλτικά οριζόντια συνεχόμενα

Παραδείγματα:

- Γρήγορο Τριπλούν ΑΔ (για άλτες του μήκους)
- Γρήγορο πενταπλούν ΑΔ (για άλτες του μήκους)
- Γρήγορο τετραπλούν ΑΔ (για άλτες τριπλούν)
- Γρήγορο δεκαπλούν σε διάδρομο σε ορισμένη απόσταση και προσπάθεια βελτίωσης χρόνου
- Βήμα (1,2,3,4,5) άλμα σε διάδρομο σε γρήγορη εκτέλεση

-Μιμητικά αλτικά με ή χωρίς βάρος

Παραδείγματα

- Άλμα σε σκάμμα με box στο τελευταίο βήμα
- Άλμα σε σκάμμα με box στο προτελευταίο βήμα
- Άλμα σε σκάμμα με box στο προ-προτελευταίο βήμα ([Video](#))
- Ωθήσεις στα δύο πόδια εναλλάξ με ή χωρίς βάρος ([Video](#))
- ΑΔ ή κουτσά με βάρος



- Άλμα εις μήκος από box ([Video](#))



● Συμπεράσματα

- Σωστή επιλογή των ασκήσεων ανάλογα με τις ανάγκες του αθλητή
Ο προπονητής πρέπει να αποφασίσει ποιες ασκήσεις ταιριάζουν στον αθλητή του.
- Σωστή εκτέλεση των ασκήσεων
Παρέμβαση ώστε να εκτελούνται όχι μόνο εκρηκτικά αλλά και ελαστικά.
- Καλή αποκατάσταση
Είτε από τον ίδιο τον αθλητή είτε από το φυσιοθεραπευτικό team της ομάδας του.
- Ψυχισμός του αθλητή
Η αποφασιστικότητα, η επιμονή, η συγκέντρωση είναι τα όπλα του αθλητή για τεχνική τελειοποίηση και μακροπρόθεσμα για επιδόσεις και διακρίσεις.

Σας ευχαριστώ

dvasilikos@gmail.com