

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΡΥΦΩΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΣΤΑ
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΡΙΨΕΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ
ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ 2017 – 2018

ΜΠΟΤΣΚΑΡΙΩΒ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΟΧΟΙ ΕΙΝΑΙ

- Παγκόσμια Γυμνασιάδα **Μαράκες** (Μαρόκο) (2-9/5)
- Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Κ18 **Γκιόρ** (Ουγγαρία) (5-8/7)
- Καλοκαιρινοί Ανώνες Νεότητας, **Μπουένος Αϊρες** (Αργεντινή) (1-12/10)

ΑΓΩΝΕΣ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΩΝ ΟΡΙΩΝ

- Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ε/Ν – Π/Κ
- Βαλκανικό Πρωτάθλημα Ε/Ν – Π/Κ
- Πανελλήνιο Σχολικό Πρωτάθλημα
- Ελληνικά Γραντ Πρι
- Επώνυμοι Περιφερειακοί Αγώνες Ρίψεων Κώστας Σπανίδης, Τρίπολης – Χειμερινό Κύπελο Ρίψεων

ΕΤΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ	4 Εβδομάδες	Μεταβατική περίοδος
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	4 Εβδομάδες	Βασικός κύκλος Γενικής Ενδυνάμωσης
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	8 Εβδομάδες	Ειδικός κύκλος 1 Μέγιστης δύναμης με μυϊκή υπερτροφία
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	8 Εβδομάδες	Ειδικός κύκλος 2 Μέγιστης δύναμης με πυραμιδική μέθοδο με κανονική και διπλή πυραμίδα
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ ΜΑΡΤΙΟΣ	8 Εβδομάδες	Ειδικός κύκλος 3 Μέγιστη δύναμη με ενδομυϊκό συντονισμό
ΑΠΡΙΛΙΟΣ	5 Εβδομάδες	Αγωνιστική περίοδος 1
ΜΑΙΟΣ	Μερικές μέρες	Ξεκούραση
	3 Εβδομάδες	Ειδικός κύκλος 4 Μέγιστη δύναμη με ενδομυϊκό συντονισμό
ΙΟΥΝΙΟΣ	4 Εβδομάδες	Αγωνιστική περίοδος 2
ΙΟΥΛΙΟΣ	1 Εβδομάδα	Αγωνιστική περίοδος 2
	1 Εβδομάδα	Ξεκούραση
	2 Εβδομάδες	Ειδικός κύκλος 5
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ	4 Εβδομάδες	Ειδικός κύκλος 6
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	6 Εβδομάδες	Αγωνιστικός κύκλος

ΕΤΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΤΡΙΠΛΟ ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟ

2017										2017										2018								
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ										ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ										ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ								
ΚΥΚΛΟΣ	ΠΕΡΙΟΔ.	ΕΒΔΟΜ.	ΔΕΥ.	ΤΡ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ.	ΠΑΡ.	ΣΑΒ.	ΚΥΡ.	ΚΥΚΛΟΣ	ΠΕΡΙΟΔ.	ΕΒΔΟΜ.	ΔΕΥ.	ΤΡ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ.	ΠΑΡ.	ΣΑΒ.	ΚΥΡ.	ΚΥΚΛΟΣ	ΠΕΡΙΟΔ.	ΕΒΔΟΜ.	ΔΕΥ.	ΤΡ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ.	ΠΑΡ.	ΣΑΒ.
	ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ	1		1	2	3	4	5	6	ΕΙΔΙΚΟΣ 1	ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΜΥΪΚΗ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ	1			1	2	3	4	5	ΕΙΔΙΚΟΣ 3	ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΕΝΔΟΜΥΪΚΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ	1				1	2	3
		2	7	8	9	10	11	12	13			2	6	7	8	9	10	11	12			2	5	6	7	8	9	10
		3	14	15	16	17	18	19	20			3	13	14	15	16	17	18	19			3	12	13	14	15	16	17
		4	21	22	23	24	25	26	27			4	20	21	22	23	24	25	26			4	19	20	21	22	23	24
		5	28	29	30							5	27	28	29	30						5	26	27	28			
2017										2017										2018								
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ										ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ										ΜΑΡΤΙΟΣ								
ΚΥΚΛΟΣ	ΠΕΡΙΟΔ.	ΕΒΔΟΜ.	ΔΕΥ.	ΤΡ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ.	ΠΑΡ.	ΣΑΒ.	ΚΥΡ.	ΚΥΚΛΟΣ	ΠΕΡΙΟΔ.	ΕΒΔΟΜ.	ΔΕΥ.	ΤΡ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ.	ΠΑΡ.	ΣΑΒ.	ΚΥΡ.	ΚΥΚΛΟΣ	ΠΕΡΙΟΔ.	ΕΒΔΟΜ.	ΔΕΥ.	ΤΡ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ.	ΠΑΡ.	ΣΑΒ.
ΒΑΣΙΚΟΣ	ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ	1					1	2	3	ΕΙΔΙΚΟΣ 2	ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΠΥΡΑΜΗΔΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟ ΜΕ ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΠΛΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ	1					1	2	3	ΕΙΔΙΚΟΣ 3	ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΕΝΔΟΜΥΪΚΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ	1				1	2	3
		2	4	5	6	7	8	9	10			2	4	5	6	7	8	9	10			2	5	6	7	8	9	10
		3	11	12	13	14	15	16	17			3	11	12	13	14	15	16	17			3	12	13	14	15	16	17
		4	18	19	20	21	22	23	24			4	18	19	20	21	22	23	24			4	19	20	21	22	23	24
		5	25	26	27	28	29	30				5	25	26	27	28	29	30	31			5	26	27	28	29	30	31
2017										2018										2018								
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ										ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ										ΑΠΡΙΛΙΟΣ								
ΚΥΚΛΟΣ	ΠΕΡΙΟΔ.	ΕΒΔΟΜ.	ΔΕΥ.	ΤΡ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ.	ΠΑΡ.	ΣΑΒ.	ΚΥΡ.	ΚΥΚΛΟΣ	ΠΕΡΙΟΔ.	ΕΒΔΟΜ.	ΔΕΥ.	ΤΡ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ.	ΠΑΡ.	ΣΑΒ.	ΚΥΡ.	ΚΥΚΛΟΣ	ΠΕΡΙΟΔ.	ΕΒΔΟΜ.	ΔΕΥ.	ΤΡ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ.	ΠΑΡ.	ΣΑΒ.
ΕΙΔΙΚΟΣ 1	ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΜΥΪΚΗ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ	1							1	ΕΙΔΙΚΟΣ 2	ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΠΥΡΑΜΗΔΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟ ΜΕ ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΚΑΙ	1	1	2	3	4	5	6	7	ΕΙΔΙΚΟΣ	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 1 ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ	1						
		2	2	3	4	5	6	7	8			2	8	9	10	11	12	13	14			2	2	3	4	5	6	7
		3	9	10	11	12	13	14	15			3	15	16	17	18	19	20	21			3	9	10	11	12	13	14
		4	16	17	18	19	20	21	22			4	22	23	24	25	26	27	28			4	16	17	18	19	20	21
		5	23	24	25	26	27	28	29			5	29	30	31							5	23	24	25	26	27	28

2018										2018										2018								
ΜΑΪΟΣ										ΙΟΥΝΙΟΣ										ΙΟΥΛΙΟΣ								
ΚΥΚΛΟΣ	ΠΕΡΙΟΔ.	ΕΒΔΟΜ.	ΔΕΥ.	ΤΡ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ.	ΠΑΡ.	ΣΑΒ.	ΚΥΡ.	ΚΥΚΛΟΣ	ΠΕΡΙΟΔ.	ΕΒΔΟΜ.	ΔΕΥ.	ΤΡ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ.	ΠΑΡ.	ΣΑΒ.	ΚΥΡ.	ΚΥΚΛΟΣ	ΠΕΡΙΟΔ.	ΕΒΔΟΜ.	ΔΕΥ.	ΤΡ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ	ΠΑΡ.	
	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 1 ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ	1		1	2	3	4	5	6		ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	1					1	2	3	ΕΙΔΙΚΟΣ 5	ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΠΥΡΑΜΙΔΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟ ΔΙΠΛΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ	1						
		2	7	8	9							2	4	5	6	7	8	9	10			2						
		3										3	11	12	13	14	15	16	17			3						
		4										4	18	19	20	21	22	23	24			4	16	17	18	19	20	
		5										5	25	26	27	28	29	30				5	23	24	25	26	27	
																						6	30	31				
2018										2018										2018								
ΜΑΪΟΣ										ΙΟΥΛΙΟΣ										ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ								
ΚΥΚΛΟΣ	ΠΕΡΙΟΔ.	ΕΒΔΟΜ.	ΔΕΥ.	ΤΡ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ.	ΠΑΡ.	ΣΑΒ.	ΚΥΡ.	ΚΥΚΛΟΣ	ΠΕΡΙΟΔ.	ΕΒΔΟΜ.	ΔΕΥ.	ΤΡ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ.	ΠΑΡ.	ΣΑΒ.	ΚΥΡ.	ΚΥΚΛΟΣ	ΠΕΡΙΟΔ.	ΕΒΔΟΜ.	ΔΕΥ.	ΤΡ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ	ΠΑΡ.	
ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΟΣ	ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ	1									ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	1								1	ΕΙΔΙΚΟΣ 6	ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΕΝΔΟΜΥΪΚΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ	1			1	2	3
		2				10	11	12	13			2	2	3	4	5	6	7		2			6	7	8	9	10	
		3										3								3			13	14	15	16	17	
		4										4								4			20	21	22	23	24	
		5										5								5			27	28	29	30	31	
2018										2018										2018								
ΜΑΪΟΣ										ΙΟΥΛΙΟΣ										ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ								
ΚΥΚΛΟΣ	ΠΕΡΙΟΔ.	ΕΒΔΟΜ.	ΔΕΥ.	ΤΡ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ.	ΠΑΡ.	ΣΑΒ.	ΚΥΡ.	ΚΥΚΛΟΣ	ΠΕΡΙΟΔ.	ΕΒΔΟΜ.	ΔΕΥ.	ΤΡ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ.	ΠΑΡ.	ΣΑΒ.	ΚΥΡ.	ΚΥΚΛΟΣ	ΠΕΡΙΟΔ.	ΕΒΔΟΜ.	ΔΕΥ.	ΤΡ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ	ΠΑΡ.	
ΕΙΔΙΚΟΣ 4	ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΕΝΔΟΜΥΪΚΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ	1								ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ	ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	1									ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 3 ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ	1						
		2										2						8	2			3	4	5	6	7		
		3	14	15	16	17	18	19	20			3	9	10	11	12	13	14	15			3	10	11	12	13	14	
		4	21	22	23	24	25	26	27			4										4	17	18	19	20	21	
		5	28	29	30	31						5											5	24	25	26	27	28

ΒΑΣΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

- ο Γενική ενδυνάμωση όλου το σώματος με το σωματικό βάρος, με μηχανήματα και ελεύθερα βάρη.
- ο Βελτίωση της τεχνικής στις βασικές ασκήσεις που θα χρησιμοποιήσουμε στον ειδικό κύκλο που ακολουθεί:
ένταση 70%, ταχύτητα εκτέλεσης μέτρια, επαναλήψεις 10.
- ο Χρησιμοποιούμε όργανα ελαφριά αγωνιστικά και βαριά.

ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ 1

- ο Στοχεύουμε στην ενδυνάμωση εκείνων των μυϊκών ομάδων που είναι σημαντικότερες για την αγωνιστική απόδοση.
- ο Καλλιεργούμε σε αυτό τον κύκλο τη δύναμη με τη μέθοδο της μυϊκής υπερτροφίας. Σκοπός είναι η αύξηση της εγκάρσιας διατομής του μυός, αύξηση των αποθεμάτων ATP, CP και γλυκογόνου, βελτίωση γαλακτικού και αγαλακτικού μεταβολισμού. Ένταση 75 – 90%, ταχύτητα εκτέλεσης μέτρια, επαναλήψεις 6–8.
- ο Χρησιμοποιούμε όργανα αγωνιστικά και βαριά.

ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ 2

- Χρησιμοποιούμε πυραμιδική μέθοδο με κανονική και διπλή πυραμίδα, ένταση 75–95%.
- Χρησιμοποιούμε όργανα αγωνιστικά και βαριά.

ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ 3

- ο Βελτίωση του ενδομυϊκού συντονισμού
- ο Μείωση ελλείματος δύναμης
- ο Βελτίωση σχετικής δύναμης
- ο Βελτίωση ρυθμού αύξησης δύναμης

Σε αυτήν χρησιμοποιούμε εντάσεις 90–100%, ταχύτητα εκτέλεσης εκρηκτική, επαναλήψεις 1–5. Ακόμα στη φάση αυτή χρησιμοποιούμε άλλη μια μέθοδο προπόνησης μέγιστη ταχυτητας, επαναλήψεις 3–5, μέχρι εμφανή πτώση της ταχύτητας εκτέλεσης. Χρησιμοποιούμε όργανα βαριά αγωνιστικά και ελαφριά.

ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ 1

- ο Σταδιακή μείωση της προπονητικής επιβάρυνσης πριν τον αγώνα στόχο με επιδίωξη τη μεγιστοποίηση – κορύφωση της επίδοσης. Ποσοστό μείωσης από 30–70% του όγκου προπόνησης, ενώ η ένταση παραμένει ψηλά.

Χρησιμοποιούμε όργανα βαριά αγωνιστικά και ελαφριά.

ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ 4

- ο Είναι ίδιος με τον κύκλο 3

ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ 2

- ο Είναι ίδιος με τον κύκλο 1

ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ 5

- ο Είναι ίδιος με τον κύκλο 2

ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ 6

- ο Είναι ίδιος με τον κύκλο 3 ΚΑΙ 4

ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ 3

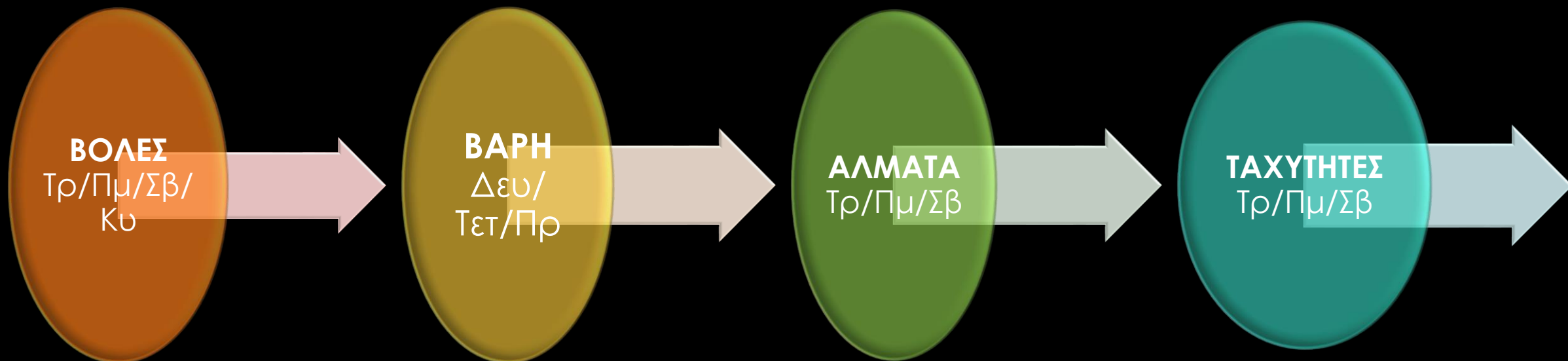
- ο Είναι ίδιος με τον κύκλο 1 ΚΑΙ 2

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ, ΔΙΑΡΚΕΙΑ Π.Μ.



6-10 Π.Μ. ΤΗΝ
ΕΒΔΟΜΑΔΑ

2-3 ώρες/Π.Μ.





Βολές το έτος 220 Π.Μ.
Βάρη το έτος 150 Π.Μ.
Άλματα το έτος 150 Π.Μ.
Ταχύτητες το έτος 150 Π.Μ.



Άλματα

1. Οριζοντια
2. Κατακόρυφα



Ταχύτητες

Από 10μ Μέχρι 60μ.



Βασικές ασκήσεις στα βάρη

ΑΡΑΣΕ
ΕΠΟΛΕ-ΖΕΤΕ
ΠΑΓΚΟΣ
ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ
ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ

ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ
ΚΑΛΗ
ΕΠΙΤΥΧΙΑ
ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

