



ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ



ΣΑΒΒΑΣ Κ. ΚΕΦΑΛΙΔΗΣ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ - ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

- ▶ Το Άλμα Επί Κοντώ είναι ένα από τα θεαματικότερα αλλά και τα δυσκολότερα αγωνίσματα του στίβου.
- ▶ Απαιτεί από τον αθλητή-τρια να συνδυάσει κινητική δεξιότητα και φυσικές ικανότητες
- ▶ Αντίληψη, το πόσο εύκολα μπορεί να μάθει, αν έχει την αίσθηση των μελών του σώματος του, την αίσθηση του χώρου και του χρόνου στην φάση του άλματος



- ▶ Πνευματική ικανότητα (σκέψη-λογική)
- ▶ Ικανότητα συγκέντρωσης
- ▶ Ψυχικά αποθέματα
- ▶ Τόλμη, που χωρίς αυτήν δεν φτάνει να αξιοποιήσει όλα τα παραπάνω.

Χωρίς αυτά είναι πολύ δύσκολο να μπορέσει ο αθλητής-τρια, να καταφέρει την απαιτητική προπόνηση και την ιδιαιτερότητα του αθλήματος.



Παράγοντες επίδοσης των αλτών του Επί κοντώ

- ▶ **Ταχύτητα** : Επιτάχυνση
Μέγιστη ταχύτητα
Αντοχή στην Ταχύτητα
Αντοχή στην ειδική ταχύτητα
- ▶ **Δύναμη** : Γενική δύναμη
Μέγιστη δύναμη(Μυϊκή υπερτροφία
και ενδομυϊκός συντονισμός),
Ταχυδύναμη,
Ειδική ταχυδύναμη



- ▶ **Αντοχή** : Γενική αντοχή
Βασική αντοχή
Ειδική αντοχή
- ▶ **Ευκαμψία** : Γενική και Ειδική
- ▶ **Συντονιστικές ικανότητες** : Ρυθμός
Ισορροπία
Νευρομυϊκός συντονισμός



ΤΕΧΝΙΚΗ

- ▶ **Τεχνική** θεωρείται συνολικά η διαδικασία που ακολουθείται κυρίως στην πράξη για την επίλυση κινητικού ή κινητικών υποχρεώσεων με όσο το δυνατόν οικονομικότερο και ορθολογικότερο τρόπο.
- ▶ Η τεχνική ενός αθλήματος ή αγωνίσματος αντιστοιχεί σε ένα ιδεατό κινητικό μοντέλο (τέλειο), το οποίο όμως μπορεί να διαφοροποιείται στην πορεία εκμάθησης ανάλογα με τις ατομικές ιδιαιτερότητες ή την προσωπικότητα του αθλητή (προσωπικό στυλ).



ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ

- ▶ Είναι μία δοκιμασμένη, σκόπιμη και αποτελεσματική ακολουθία κινήσεων, για την επίλυση συγκεκριμένων προβλημάτων στις αθλητικές καταστάσεις.
(Martin et al., 1995).



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

- ▶ **Προπόνηση** τεχνικής σημαίνει εκμάθηση καινούργιων, άγνωστων κινήσεων ή βελτίωση και τελειοποίηση ήδη γνωστών κινήσεων.
- ▶ Προπόνηση με ενεργητική εκτέλεση
- ▶ Παρατηρητική προπόνηση
- ▶ Νοητική ή ιδεοκινητική προπόνηση



ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

- ▶ 1. Ολική μέθοδος.
- ▶ 2. Αναλυτική ή μερική μέθοδος.
- ▶ 3. Συνθετική μέθοδος.
- ▶ 4. Εντατική μέθοδος: έντονη χωρίς διακοπή μάθησης



ΑΠΟ ΤΙ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ Η ΤΕΧΝΙΚΗ

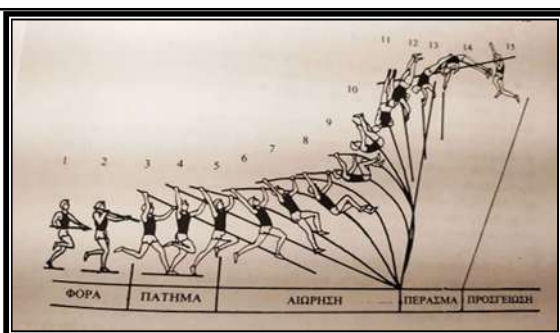
1. Εξωτερικές, εσωτερικές συνθήκες (παρορμήσεις από το περιβάλλον ή λεκτικά ερεθίσματα για τη μετάδοση και αποθήκευση πληροφοριών).
 2. Τα κίνητρα για μάθηση.
 3. Το ζήλο για μάθηση.
 4. Το επίπεδο των συντονιστικών ικανοτήτων.
 5. Το επίπεδο των ιδιοτήτων της φυσικής κατάστασης.
- Οι παράγοντες 4 και 5 θεωρούνται πολύ σημαντικοί.



ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ

- ▶ Τη **φόρα**, απο τη στιγμή της εκκίνησης μέχρι την τοποθέτηση (στήριξη) του κονταριού στην βαλβίδα.
- ▶ Την **ώθηση**, απο την στιγμή της τοποθέτησης του ποδιού στη θέση ώθησης, μέχρι την τελική αποχώρηση.
- ▶ Το **στηρικτικό μέρος του άλματος**, το οποίο περιλαμβάνει τις εξείς φάσεις:
 - * Φάση εξάρτησης
 - * Φάση αιώρησης
 - * Φάση έκτασης του σώματος κατά μήκος του κονταριού
 - * Φάση ανεβάσματος του σώματος με έλξη
 - * Φάση πίεσης και στροφής

Όλα τα μέρη του άλματος συνδέονται στενά μεταξύ τους με μία ακολουθεία κινήσεων με καθοριστικό ρυθμό και χρόνο και αποτελούν μία ενιαία και ολοκληρωμένη κίνηση.



ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΤΟ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ

► Κινήσεις στο έδαφος

Φόρα: Τρέξιμο, αύξηση των διασκελισμών, αύξηση συχνότητας και προοδευτικό χαμήλωμα του κονταριού, προετοιμασία του κονταριού για την τοποθέτηση και το άλμα.

► Κινήσεις στον αέρα

- **Απογείωση:** Τέντωμα των χεριών επάνω απο το κεφάλι και εμπρός, μικρότερος ο τελευταίος διασκελισμός, τοποθέτηση κονταριού στην βαλβίδα, προβολή στήθους εμπρός, άρση και ταλάντευση- κατέβασμα- του ποδιού προς τα εμπρός, ταλάντευση του ποδιού ώθησης προς τα πίσω.
- **Θέση "c" :** Διείσδυση, μεγάλο εύρος αιώρησης του κορμού



- **Συσπείρωση Ρολάρισμα:** Τέντωμα των χεριών προς τα εμπρός, μεταφορά το ποδιού ώθησης προς τα πάνω, ως τεντωμένο, πτώση των ώμων πίσω, κάμψη της άρθρωσης του ισχίου, μεταφορά της λεκάνης προς τα επάνω
- **Θέση "L" :** Ξεδίπλωμα
- **Έκταση:** Έκταση του ισχίου στην ανεστραμένη θέση, στροφή $\frac{1}{4}$ κατά μήκος του κονταριού, το σώμα παραμένει πίσω απο το κοντάρι.
- **Θέση "I" :** Εκτίναξη
- **Απώθηση κονταριού :** Κάμψη – έκταση του αριστερού χεριού, στροφή $\frac{1}{2}$ του κονταριού, απώθηση του κονταριού πίσω.
- **Διαπέραση πήχη :** Γωνία, ψαλίδι, τόξο



ΤΕΧΝΙΚΗ K14 K16 K18

Το άλμα επι κοντώ είναι κατ'εξοχήν τεχνικό αγώνισμα.
Να αναφέρουμε εδώ ότι πρωτίστως προέχει η ασφάλεια του αθλουμένου.

- ▶ Η πραγματοποίηση υψηλών επιδόσεων εξαρτάται από την ορθή τεχνική εκτέλεση της κίνησης, ιδιαίτερα από τους άλλες νεαρές ηλικίας, όπου η εμπέδωση της ορθής εκτέλεσης της τεχνικής του αγωνίσματος αλλά και των διαφόρων ασκήσεων, παίζει καθοριστικό ρόλο στην μετέπειτα εξέλιξη.
- ▶ Η διαδικασία μάθησης περιλαμβάνει διαδοχικά τη βασική και την ειδική συναρμογή της κίνησης, καθώς και την σταθεροποίηση της.
- ▶ Ο διαχωρισμός της συνολικής κίνησης σε επιμέρους φάσεις απλουστεύει την διαδικασία μάθησης.



- ▶ Όλες οι ασκήσεις γίνονται ελεύθερα, στον διάδρομο, στο χόρτο, με πολύ μεγάλη προσοχή και **έμφαση στο ύψος λαβής του πάνω χεριού που πρέπει να είναι χαμηλό για την αποφυγή τραυματισμού.**
- ▶ Η πορεία διαμόρφωσης ενός αθλητή από τον αρχάριο έως τον πρωταθλητή απαιτεί πολύ νωρίς και πρίν από την εντατικοποίηση της προπόνησης των φυσικών ικανοτήτων, **την ανάπτυξη της τεχνικής χωρίς λάθη.**
- ▶ Έχει άμεση σχέση με τη βελτίωση των παραγόντων της φυσικής κατάστασης (ρυθμός εκτέλεσης) σε ασκήσεις στο Μονόζυγο, Διζυγο, Κρίκους, Έδαφος, Άλμα, Τραμπολίνο και στο Σχοινί. ("χτίσιμο" σωστών βάσεων για την ομαλή πορεία στο μέλλον)



- ▶ Πρέπει να διεξάγετε **2-3 φορές** την εβδομάδα το λιγότερο στην **K14** και με πολύ προσοχή τα βασικά στοιχεία του τρόπου λαβής του κονταριού, του τρόπου μεταφοράς, της τοποθέτησης, της απογείωσης, της αιώρησης του γυρίσματος και του περάσματος του πήχη.
- ▶ Στην **K16-K18**, **3-4 φορές** την εβδομάδα, τα ίδια βασικά στοιχεία τεχνικής καθώς τα νέα δεδομένα, ανάπτυξης του παιδιού, αλλάζουν τα επίπεδα της φυσικής κατάστασης. Το παιδί που μεγαλώνει, δυναμώνει και αλλάζει προσαρμογές.



ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

- ▶ Σε αντίθεση με τις άλλες κινητικές ικανότητες οι συντονιστικές ικανότητες πρέπει να εξασκούνται σύνθετα.
- ▶ Η ανάπτυξη σε υψηλό βαθμό του συντονισμού είναι εφικτή μόνο με την εφαρμογή της αρχής της συνεχούς παραλλαγής και σύνδεσης διαφόρων μεθόδων και περιεχομένων (Weineck).
- ▶ Μέσω της απόκτησης και χρησιμοποίησης αθλητικών δεξιοτήτων, τελειοποιούνται ταυτόχρονα οι ψυχοφυσικές (π.χ. αναλυτές) και οι συντονιστικές λειτουργίες, επομένως δημιουργούνται και οι προϋποθέσεις για παραπέρα κινητική μάθηση και απόκτηση νέων αθλητικών δεξιοτήτων (Hirz).

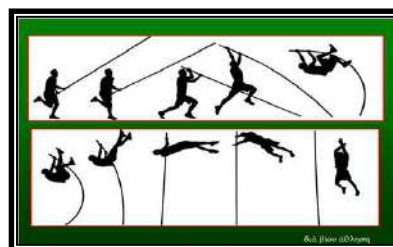


- ▶ Οι συντονιστικές ικανότητες πρέπει να εξασκούνται έγκαιρα. Λόγω της ανάπτυξης του ατόμου μειώνονται οι ικανότητες λήψης και επεξεργασίας των πληροφοριών εξαιτίας των φυσιολογικών διαφοροποιήσεων με αποτέλεσμα να μειώνεται αντίστοιχα και το προπονητικό αποτέλεσμα.
- ▶ Η προπόνηση των συντονιστικών ικανοτήτων δεν πρέπει να γίνεται σε κουρασμένο οργανισμό, επειδή σε τέτοια κατάσταση οι διαδικασίες ρύθμισης, καθοδήγησης δεν μπορούν να εξασκηθούν ικανοποιητικά.
- ▶ Να μη χρησιμοποιείται η ίδια μορφή άσκησης συνεχώς.
- ▶ Επιμονή μέχρι την εκμάθηση σε ικανοποιητικό βαθμό των ασκούμενων κινητικών δεξιοτήτων και μετά εκμάθηση καινούργιων στοιχείων.



ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ

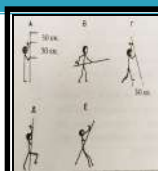
- ▶ Η Λαβή του κονταριού
- ▶ Η Μεταφορά του κονταριού
- ▶ Το Χαμήλωμα και Τοποθέτηση του κονταριού στην βαλβίδα.
- ▶ Η Απογείωση του Αθλητή
- ▶ Η Αιώρηση του αθλητή
- ▶ Η Αναστροφή του αθλητή
- ▶ Το γύρισμα
- ▶ Η Διαπέραση του πύχην



ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

1. Εκμάθηση λαβής του κονταριού

Σε σταθερό σημείο ανεβοκατεβάζει τα χέρια του.



2. Θέση κρατήματος και μεταφορά

Σηκώνει κι ανεβοκατεβάζει το κοντάρι



3. Εξοικείωση με το κοντάρι

Κρατάει κατακόρυφα ψηλά και κρέμεται, έλξη στο κοντάρι



4. Εκμάθηση φάσης φόρας

Βασικές δρομικές ασκήσεις

i. Ψηλά γόνατα

ii. Χαμηλά γόνατα

iii. Συνδιασμός χαμηλό-ψηλό

iv. Πίσω πόδια

v. Ψαλιδισμοί

vi. Ψηλά γόνατα κράτημα κονταριού παράλληλα

vii. Περπατήματα με κράτημα κονταριού

viii. Μεταφορά κονταριού ελεύθερο τρέξιμο 20-30m



5. Εκμάθηση κίνησης χεριών

χωρίς κοντάρι

6. Εκμάθηση προετοιμασίας

για την τοποθέτηση

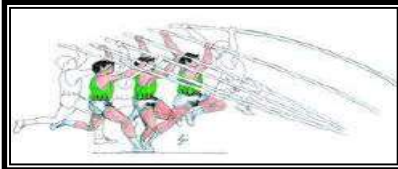


7. Εκμάθηση κίνησης χεριών με κοντάρι



κίνηση χεριών με κοντάρι

8. Εκμάθηση προετοιμασίας για την τοποθέτηση



9. Εκμάθηση τριών τελευταίων δσκ χωρίς κοντάρι



κίνηση χεριών χωρίς κοντάρι

10. Εκμάθηση τριών τελευταίων δσκ με κοντάρι



κίνηση χεριών κατά την ώθηση



11. Βήμα Άλμα χωρίς ή με κοντάρι 3-5 δσκ



Βήμα Άλμα με κοντάρι

Σύνθεση φοράς με την τοποθέτηση του κονταριού και την ώθηση

12. Βήμα Άλμα με τοποθέτηση του κονταριού



Βήμα Άλμα στην άμμο

13. Βήμα Άλμα με τοποθέτηση του κονταριού Στην άμμο με 2-4 διασκελισμούς Και με βοήθεια





14. Εκμάθηση ανατροπής και Συσπείρωσης του σώματος.

Ανατροπή σε σχοινί, μονόζυγο
Έδαφος



15. Εκμάθηση στροφής και πίεσης

Τράβηγμα και διαπέρασει

Στροφή και πίεση



16.Σύνθεση της φόρας με την ώθηση,
αιώρηση, ανατροπή,στροφή, και πίεση
Με βάδιση, τρέξιμο, με βοηθώ, λάστιχο
ή πήχη.



ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ





Με παιγνιώδη μορφή K12 *Kids' Athletics*

- ▶ Εκμάθηση του κρατήματος του κονταριού και της προσγείωσης με δύο πόδια. Δεν αφήνω τα χέρια μου, μεταφέρω το σώμα μου εμπρός
- ▶ Διαφοροποίηση του σημείου προσγείωσης με παιγνιώδη μορφή, προσγείωση σε στόχο.



Με παιγνιώδη μορφή K12 *Kids' Athletics*

- ▶ Παιγνιώδη μορφή τρέξιμο σε διάφορες κατευθύνσεις με στόχο το κράτημα του κονταριού σταθερά και ολοκλήρωση σωστής διαδρομής

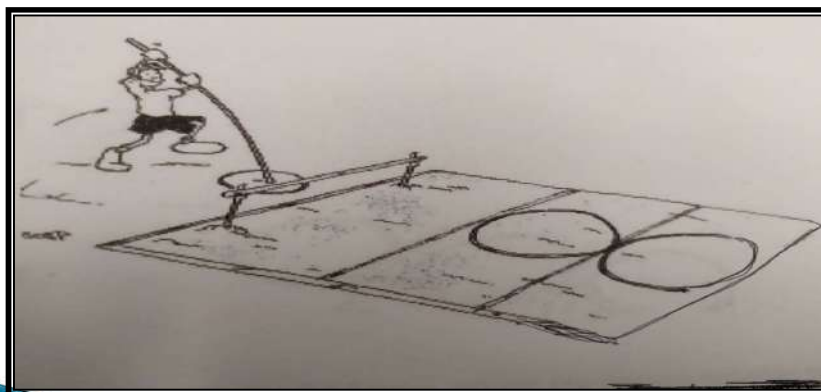




Με παιγνιώδη μορφή στην άμμο Κ12 *Kids' Athletics*

► Παιγνίδι με πόντους και συναγωνισμό

Χρησιμοποιώντας κοντάρι και με προσγείωση στο σκάμα



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ Κ14 – Κ16 – Κ18

1. Αναπήδη σε σταθερό σχοινί με 1-2 βήματα.

2. Ο προπονητής κρατάει όρθιο το κοντάρι και προφυλάσσει τον αθλητή σπρώχνοντας τον.

3. i. Στην άμμο στην αρχή κάνουμε άλμα προς τα εμπρός και πάνω
ii. Με 2 δρομικά βήματα περπατώντας
iii. Με 4 δρομικά βήματα περπατώντας με έμφαση στο κρέμασμα.



4. Μετά με 2-4 δρομικά βήματα , το αριστερό πόδι μπροστά δρομικό βήμα με το δεξί, μετά το αριστερό και απώθηση.

Τα χέρια μπροστά λίγο λυγισμένα πάνω από το κεφάλι και κάνω είσοδο, προσγείωση με δύο πόδια στην άμμο.



5. Ο αθλητής τρέχει και πιάνει το κοντάρι με το δεξί χέρι ψηλά, σε ανάλογο ύψος (δεξιόχειρας), πατάει και πηδάει με το αριστερό πόδι (βήμα άλμα) και περνάει μέσα στην άμμο. προσγείωση με δύο πόδια στην άμμο



6. Στην συνέχεια πρέπει να γίνει η εκμάθηση στην είσοδο στην άμμο με 2-4 βηματισμούς. Μεταλλικός παλμός τοποθέτηση κονταριού και τεντωμένα χέρια. Περνάει μέσα και προσγειώνετε με δύο πόδια στην άμμο, αργότερα το ίδιο με λάστιχο σε χαμηλό ύψος, και ο αθλητής σιγά σιγά κάνει στροφή στον αέρα με αλλαγή μετώπου κοιτώντας το σημείο όπου ξεκίνησε. Αυτό γίνεται με ή χωρίς βοήθεια.



7. Κράτημα κονταριού με άνοιγμα όσο το άνοιγμα των ώμων, γίνεται βηματισμός 1+2 βήματα μπροστά με το δεξί πόδι ταυτόχρονα, βγάζοντας τα χέρια πάνω από τους ώμους , μετά βήμα με το αριστερό στο σημείο εκτίναξης, έξοδος των χεριών πάνω από το κεφάλι .

(Το άκρος του κονταριού είναι στην βαλβίδα)



8. Σε στρώμα γυμναστικής ή λίγο πιο ψηλό (στ' αυτιά του στρώματος επί κοντώ), κάνουμε την ίδια διαδικασία όπως την άμμο με 1- 2-4- βήματα.

9. Το ίδιο και στο **κανονικό στρώμα**, το κοντάρι στην βαλβίδα, στην αρχή από πιο ψηλό σημείο (Box - Πλινθίο) με την βοήθεια του προπονητή περνάει μέσα και προσγειώνετε στο στρώμα με τα πόδια ή με την πλάτη.

10. Μετά με 2-4 δρομικά βήματα , το αριστερό πόδι μπροστά δρομικό βήμα με το δεξί, μετά το αριστερό και απώθηση. Τα χέρια μπροστά λίγο λυγισμένα πάνω από το κεφάλι και κάνω είσοδο στο στρώμα, προσγείωση με δύο πόδια πάνω στο στρώμα.



11. Ο αθλητής τρέχει και πιάνει το κοντάρι με το δεξί χέρι ψηλά, σε ανάλογο ύψος (δεξιόχειρας), πατάει και πηδάει με το αριστερό πόδι (βήμα άλμα) και περνάει μέσα στο στρώμα, προσγείωση με την πλάτη.

12. Στην συνέχεια πρέπει να γίνει η εκμάθηση στην είσοδο με 2-4 βηματισμούς. Μεταλλικός παλμός τοποθέτηση κονταριού και τεντωμένα χέρια. Περνάει μέσα και προσγειώνετε στο στρώμα, αργότερα το ίδιο με λάστιχο σε χαμηλό ύψος, και ο αθλητής σιγά σιγά κάνει στροφή στον αέρα με αλλαγή μετώπου κοιτώντας το σημείο όπου ξεκίνησε και περνάει το λάστιχο. Αυτό γίνεται με ή χωρίς βοήθεια.

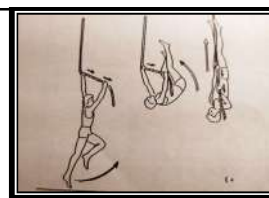


ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ Κ14 - Κ16 - Κ18

1. Δρομικές και αλτικές ασκήσεις με κοντάρι, δρόμους ταχύτητας και τοποθέτηση σε ελεύθερο χώρο ή βαλβίδα
2. Σειρές αλμάτων με και χωρίς κοντάρι με κατεύθυνση προς τα πάνω
3. Ασκήσεις ώθησης απο διαφορετικό μήκος φόρας και εξομοίωση της κίνησης τοποθέτησης με κατεύθυνση κάθετη και με χαμηλά εμπόδια,
4. Άλματα μ' ένα χέρι
5. Άλματα με μεταλλικό κοντάρι



- ▶ Σχοινί, Κρίκοι, Μονόζυγο, Δίζυγο.
- ▶ Από στάση έλξη των χεριών, συσπείρωση και τέντωμα του κορμού στη θέση "Ι", μέ φόρα ή με πλινθίο
- ▶ Αιωρήσεις στους κρίκους, συσπείρωση, τέντωμα του κορμού στη θέση "Ι"
- ▶ Κρέμασμα ρολάρισμα τέντωμα του κορμού στην θέση "Ι" στο σχοινί



- ▶ Όλες οι ασκήσεις στα όργανα γυμναστικής που έχουν να κάνουν σχέση με την αιώρηση και την διαπέραση μετά από την $\frac{1}{4}$ στροφή (σχοινί κρίκοι μονόζυγο)



- ▶ Ελξη και τέντωμα του σώματος προς τα πάνω
- ▶ Έξαρση από το πολυζυγο γόνατα στο στήθος και επάνω τέντωμα τα πόδια
- ▶ Ανέβασμα σε σχοινί, τροχαλία, λάστιχο



- ▶ Σχοινί ρολάρισμα στη θέση "I" με μικρή φόρα.
- ▶ Έλξη από μικρή αιώρηση, τέντωμα και γύρισμα του σώματος.
- ▶ Ανακυβίστηση, ώθηση των χεριών και διαπέραση λάστιχο.
- ▶ Κάμψεις με το δεξί χέρι πιο ψηλά
- ▶ Τροχός με ώθηση στο έδαφος ή πλινθίο
- ▶ Τράβηγμα καρτσιού
- ▶ Τραμπολίνο, πτώσεις, ωθήσεις προς τα πάνω



ΦΑΣΕΙΣ ΑΛΜΑΤΟΣ

► Εκμάθηση λαβής και δομικές ασκήσεις με κοντάρι

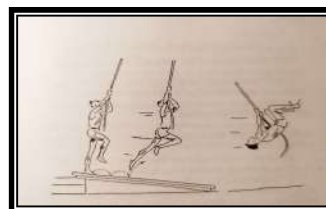


1. Επίδειξη του τρόπου λαβής περίπου στο άνοιγμα των ώμων
2. Βαδισμα με κοντάρι, αβίαστες κινήσεις, κορμός κατακόρυφος και το κοντάρι 50° -70° περίπου, χέρια λυγισμένα στους αγκώνες και οι ώμοι καθετοι και χαλαροί
3. Δρόμος 20-30μ με κοντάρι
4. Δρόμος με επιτάχυνση 30-40μ με κοντάρι



► Εξάρτηση απο το κοντάρι

1. Πιάσιμο από κρεμασμένο σχοινί , τεντωμένο το πάνω χέρι άνοιγμα λαβής 20-30εκ. Το πόδι αιώρησης λυγισμένο στο γόνατο βοηθά στην κίνηση του σώματος προς τα εμπρός.
2. Με φόρα 1-2 & 2-4 διασκελισμούς εξάρτηση απο το σχοινί και αιώρηση



Τοποθέτηση του κονταριού στην στήριξη



1. Μίμηση των κινήσεων των χεριών για τοποθέτηση του κονταριού σε στήριξη από στάση



2. Τοποθέτηση του κονταριού σε στήριξη με βάδισμα και κάνω αλμα (περνά πάνω από εμπόδιο- σφουγγάρι)



3. Τοποθέτηση κονταριού σε στήριξη στην άμμο με βάδιση, με χαλαρό δρόμο και ελεύθερη φόρα περίπου 10μ



ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΗΣ ΩΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

- Ύψος λαβής διπλάσιο από το ύψος του άλτη, το κοντάρι τοποθετείται στην βαλβίδα ώστε το πόδι ώθησης και η λαβή να βρίσκονται σε ευθεία η οποία να είναι κάθετη προς το έδαφος. Παίρνοντας τη θέση της τελικής ώθησης και πιέζοντας το κοντάρι με το βάρος του σώματος ο άλτης προσπαθεί να το λυγίσει.
- Πάνω χέρι τελτωμένο, το κάτω ελαφρά λυγισμένο στον αγκώνα βοηθά στο λύγισμα.



ΦΑΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ – ΑΙΩΡΗΣΗΣ



Εξάρτηση από μονόζυγο, αιώρηση προς τα εμπρός με το στήθος και ανέβασμα των ποδιών προς τα πάνω.



Η ίδια άσκηση με λάστιχο



Η ίδια άσκηση με τροχαλία



ΦΑΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ – ΑΙΩΡΗΣΗΣ



Με μικρή φόρα 2-4-6 διασκελισμών γίνεται τοποθέτηση – ώθηση – εξάρτηση- αιώρηση και κάμψη των ποδιών προς το στήθος ώστε το σώμα να είναι κοντά στο κοντάρι, με τη λεκάνη στο ύψος λαβής. Τα πόδια συνεχίζουν την κίνηση προς τα πάνω και η προσγείωση γίνεται με την πλάτη

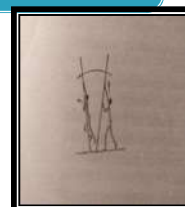


ΦΑΣΗ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΜΗΚΟΣ ΤΟΥ
ΚΟΝΤΑΡΙΟΥ



ΠΑΙΓΝΙΩΔΕΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΚΟΝΤΑΡΙ (Μικρό σε μέγεθος ή πήχης) Κ14 – Κ16

- ▶ Απλό και λαβή το πάνω χέρι όσο πιο ψηλά μπκρέμασμα (10cm από το έδαφος) πάντα με βοήθεια ορούμε) **Πάντα με βοήθεια**



- ▶ Λαβή κονταριού (Πιάσιμο) στο ύψος του ματιού σήκωμα ποδιού πατήματος και σπρώξιμο εμπρός και προς τα πάνω (στήριξη στα χέρια)

Πάντα στην αρχή με βοήθεια



- ▶ Λαβή κονταριού (Πιάσιμο) στο ύψος του ματιού σήκωμα ποδιού πατήματος και σπρώξιμο εμπρός και προς τα πάνω (στήριξη στα χέρια) και μισή συσπείρωση γόνατα στο στήθος

Πάντα στην αρχή με βοήθεια



- ▶ Λαβή κονταριού (Πιάσιμο) στο ύψος του ματιού σήκωμα ποδιού πατήματος και σπρώξιμο εμπρός και προς τα πάνω (στήριξη στα χέρια) και διαπέραση σφουγγαριών 20cm και διαδοχική αύξηση ύψους αυτών. Προσγείωση στο χόρτο ή στον διάδρομο φοράς

Πάντα στην αρχή με βοήθεια



Κ14 – Κ16
ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΣΤΟ ΧΟΡΤΟ



Κ14 – Κ16
Στήριξη Αιώρηση Διαπέραση



Κ14 – Κ16 Τρέξιμο Άλμα Αιώρηση Διαπέραση



- Την ίδια άσκηση στην άμμο με ένα ή δύο βήματα δεξί - αριστερό άλμα εμπρός στήριξη στα χέρια και διαπέραση και προσγείωση ελεύθερη με δύο πόδια ή σε στόχο.

Πάντα στην αρχή με βοήθεια



K14
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΣΤΟ ΣΚΑΜΑ



Κ 14 Κ 16 Κ 18 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ
ΣΤΟ ΣΤΡΩΜΑ ΜΕ 2 ΔΣΚ



**Κ 14 Κ 16 Κ 18 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΣΤΟ ΣΤΡΩΜΑ ΜΕ 4 ΔΣΚ**



**Κ 14 Κ 16 Κ 18 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΣΤΟ ΣΤΡΩΜΑ ΜΕ 6 ΔΣΚ**



Κ14 Κ16 Κ18
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ
ΔΡΟΜΟΥ ΦΟΡΑΣ ΜΕ ΚΟΝΤΑΡΙ (περπάτημα)



Κ14 Κ16 Κ18
ΨΗΛΑ ΓΟΝΑΤΑ ΜΕ ΚΟΝΤΑΡΙ



K14 K16 K18
Skipping ΨΗΛΟ



K14 K16 K18
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΔΡΟΜΟΥ ΦΟΡΑΣ ΜΕ ΚΟΝΤΑΡΙ
(περπάτημα ψηλά γόνατο)



K14 K16 K18
ΒΗΜΑ ΑΛΜΑ



K14 K16 K18
ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΕ ΣΦΟΥΓΓΑΡΙΑ



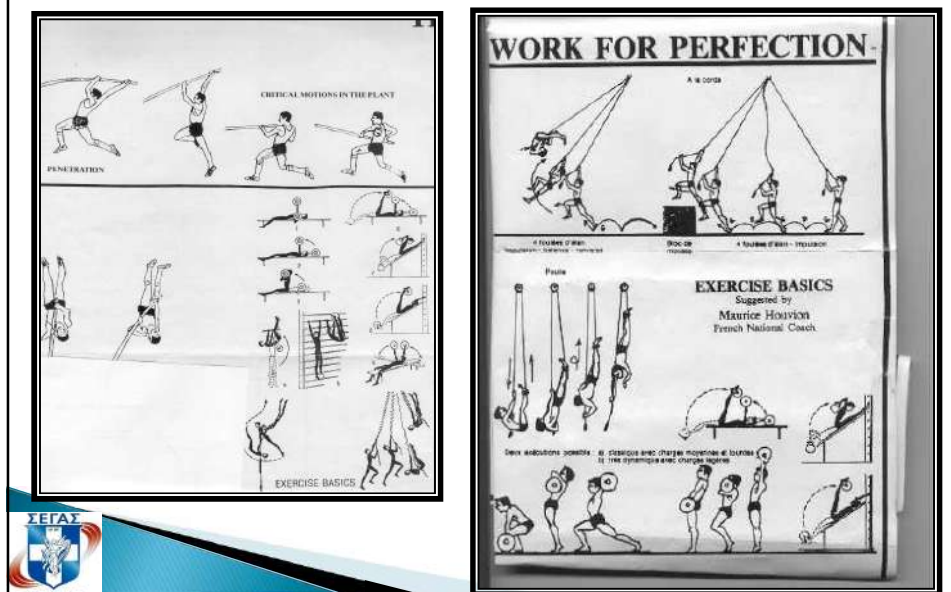
ΒΗΜΑ ΑΛΜΑ ΜΕ ΚΟΝΤΑΡΙ
(με χαμηλά εμπόδια)



ΜΕ ΚΟΝΤΑΡΙ ΔΕΞΙ ΑΡΙΣΤΕΡΟ(με χαμηλά εμπόδια)



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ

ΗΛΙΚΙΑ	ΜΙΜΗΤΙΚΕΣ / ΤΜΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	ΕΛΕΓΧΟΣ ΦΟΡΑΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ
K14	Εξάσκηση καθημερινή -Ωθηση και στήριξη, με κοντάρι κάθετα -Παθητικό άλμα πάνω από πλινθίο και με 2-3 δσκ - Εκκινήσεις με κοντάρι 6-10δσκ - Ασκήσεις τοποθέτησης περπατώντας - Μικρά άλματα στην άμμο με μεταλικό κοντάρι με φόρα 6-8 δσκ	Έλεγχος του δρόμου φόρας με 6-12 δσκ	-Άλματα πάνω από λάστιχο με βοήθεια του προπονητή - Άλματα πάνω από λάστιχο με φόρα 8-12 δσκ

Ενιαία προπονητικά προγράμματα- Επί Κοντώ
 Θ. Πυλιανίδης, 1996.

ΗΛΙΚΙΑ	ΜΙΜΗΤΙΚΕΣ / ΤΜΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	ΕΛΕΓΧΟΣ ΦΟΡΑΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ
K16	- Ασκήσεις με ένα χέρι και φόρα 6δσκ - Ώθηση – απογείωση με βοήθεια 6-8 δσκ - Άλμα με “μεταλλικό” κοντάρι με 6δσκ λαβή 3.50-3.70 - Ανέβασμα ισχίων μέχρι το λάστιχο με “μεταλλικό” κοντάρι με 6δσκ λαβή 3.50 - Άλμα με λύγισμα με 8-12 δσκ	- Τρέξιμο ελεύθερο στον διάδρομο 6-12δσκ - Έλεγχος του δρόμου φόρας με 12-16δσκ με και χωρίς σημάδια ελέγχου	- Άλματα συνολική κίνηση με φόρα 6-10 δσκ - Άλματα συνολική κίνηση με φόρα 6-10 δσκ


 Ενιαία προπονητικά προγράμματα- Επί Κοντώ
 Θ. Πυλιανίδης ,1996.

ΗΛΙΚΙΑ	ΜΙΜΗΤΙΚΕΣ / ΤΜΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	ΕΛΕΓΧΟΣ ΦΟΡΑΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ
K18	- Ώθηση – απογείωση με βοήθεια 8-12 δσκ - Άλμα με “μεταλλικό” κοντάρι με 6δσκ - Ανέβασμα ισχίων μέχρι το λάστιχο με “μεταλλικό” κοντάρι με 6δσκ - Άλμα με λύγισμα με 8-12 δσκ ψηλή αγωνιστική λαβή	- Έλεγχος του δρόμου φόρας με 16-18δσκ με σημάδια ελέγχου	- Άλματα συνολική κίνηση με φόρα 8-112 δσκ με λαβή 4.20 - Άλματα συνολική κίνηση με φόρα 16-18 δσκ


 Ενιαία προπονητικά προγράμματα- Επί Κοντώ
 Θ. Πυλιανίδης ,1996.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ Κ14

ΗΛΙΚΙΑ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ
Κ14	- Εκλεπτυσμένη μορφή των στοιχείων της ειδικής τεχνικής - Παραλλασόμενη χρησιμοποίηση των τεχνικών ανάλογα με την τακτική - Ειδικές ασκήσεις για τα στοιχεία τεχνικής - Συγκέντρωση βασικών αγωνιστικών εμπειριών



Ενιαία προπονητικά προγράμματα- Επί Κοντώ
Θ. Πυλιανίδης ,1996.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ Κ16

ΗΛΙΚΙΑ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ
Κ 16	- Ανάπτυξη τεχνικών κινητικών - Στερεοτύπων μέσω συστημάτων επαναλήψεων - Επιπλέον ανάπτυξη των δυναμικών συστατικών της τεχνικής - Εφαρμογή τεχνικής κάτω απο συνθήκες υψηλής σωματικής καταπόνησης



Ενιαία προπονητικά προγράμματα- Επί Κοντώ
Θ. Πυλιανίδης ,1996.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ Κ18

ΗΛΙΚΙΑ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ
Κ 18	- Εκλεπτυσμένη μορφή της τεχνικής στα κινητικά και δυναμικά στοιχεία - Επιμέρους εξάσκηση των διαφόρων στοιχείων για την τελειοποίηση της τεχνικής - Ανάπτυξη σχέσης μεταξύ τεχνικής και τακτικής μεταξύ τεχνικής και τακτικής αποτελεσματικότητας - Συστηματική συμμετοχή σε αγώνες



Ενιαία προπονητικά προγράμματα- Επί Κοντώ
Θ. Πυλιανίδης ,1996.

ΜΙΚ Γενικής προετοιμασίας Κ18

ΗΜΕΡΑ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ	Τεχνική Ασκήσεις συναρμογής	Άλματα 10-15 με μικρό κοντάρι με 1/3 φόρα Ειδικές ασκ. Με κοντάρι τοποθέτηση κλπ
ΤΡΙΤΗ	Ταχυδύναμη Γενική Αντοχή	Αλτικές ασκήσεις και ασκήσεις ιατρικής μπάλας 3kg. Συνεχόμενο τρέξιμο
ΤΕΤΑΡΤΗ	Ασκήσεις συναρμογής Αντοχή	Μονόζυγο κρίκους δίζυγο έδαφος σχοινί Διαλειμματική μέθοδος(100-200μ 70%,2km)
ΠΕΜΠΤΗ	Ενεργητική ανάπαυση	Μπάσκετ Βολεί
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Τεχνική Αντοχή στην ταχυδύναμη	Τεχνική , δρόμος φοράς με κοντάρι, όλες τις δρομικές ασκήσεις. Άλματα 8-10 με μικρό κοντάρι με 1/3 φόρα
ΣΑΒΒΑΤΟ	Ευκαμψία Ευλυγισία Ταχύτητα Γενική δύναμη	Ειδικές ασκήσεις -Διατάσεις 30min Δρόμους 50μΧ3 επ, όρθια εκκίνηση 4Χ40-4Χ60μ 90%> 2Χ100 85% Ενδυνάμωση κοιλιακών ραχιαίων,ώμους,αναρρίχηση, κατακόρυφο Βάρη στον Ηρακλή και ελεύθερα βάρη
ΚΥΡΙΑΚΗ	Ανάπαυση	



Ενιαία προπονητικά προγράμματα- Επί Κοντώ
Θ. Πυλιανίδης ,1996.

ΜΙΚ Ειδικής προετοιμασίας Κ18		
ΗΜΕΡΑ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ	Τεχνική Ασκήσεις συναρμογής Γενική Αντοχή	Άλματα 10-15 με μικρό κοντάρι με 2/3 φόρα Ειδικές ασκ. Με κοντάρι τοποθέτηση κλπ Μονόζυγο κρίκουσ δίζυγο έδαφος σχοινί
ΤΡΙΤΗ	Ασκήσεις Ευκαμψίας και Συναρμογής Ταχύτητα	Ευκαμψία ισχίων ασκήσεις συντονισμού. Εμπόδια απο πλαγιά 1 ^ο 2 ^ο πόδι , Περάσματα με 1,με 3,με 5 δσκ
ΤΕΤΑΡΤΗ	Γενική δύναμη Ευκαμψία Ευλυγισία	Ενδυνάμωση κοιλιακών ραχιαίων,ώμους,αναρρίχηση, κατακόρυφο. Βάρη στον Ηρακλή και ελεύθερα βάρη Ευκαμψία ισχίων ασκήσεις συντονισμού
ΠΕΜΠΤΗ	Ενεργητική ανάπαυση	Μπάσκετ Βόλεϊ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Τεχνική Ασκήσεις αντίδρασης Ταχυδύναμη	Τεχνική , δρόμος φοράς με κοντάρι, όλες τις δρομικές ασκήσεις. Εκκινήσεις απο βαθύρα20-30μ Μήκος χωρίς φόρα 8-10αλμ, αλτικές 4-6εμπ, Πολλαπλά στο χόρτο7πλουν,Κερκίδες 15cmιατρική μπάλλα 2kg



Ενιαία προπονητικά προγράμματα- Επί Κοντώ
Θ. Πυλιανίδης ,1996.

ΜΙΚ Ειδικής προετοιμασίας Κ18		
ΣΑΒΒΑΤΟ	Ταχύτητα	Δρόμους με εκκίνηση 6Χ20μ,4Χ30μ με κοντάρι 3Χ60μ Δρόμοι με κοντάρι 4Χ50 ,2Χ80 75% 2Χ150 1Χ200 75%
ΚΥΡΙΑΚΗ	Ανάπαυση	



Ενιαία προπονητικά προγράμματα- Επί Κοντώ
Θ. Πυλιανίδης ,1996.

ΜΙΚ Αγωνιστικής προετοιμασίας Κ18		
ΗΜΕΡΑ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ	Τεχνική Ασκήσεις συναρμογής Ειδική δύναμη	Άλματα 8-10 με αγωνιστική φορά Ειδικές ασκ. Με κοντάρι τοποθέτηση κλπ. Μονόζυγο κρίκους δίζυγο έδαφος σχοινί πολύζυγα Ειδικές Ασκήσεις δύναμης με κοντάρι
ΤΡΙΤΗ	Ασκήσεις Ευκαμψίας και Συναρμογής Ταχύτητα	Ευκαμψία ισχίων ασκήσεις συντονισμού. Εμπόδια απο πλαγία 1° 2° πόδι , Περάσματα εμποδίων με 1,με 3,με 5 δσκ
ΤΕΤΑΡΤΗ	ανάπαυση	
ΠΕΜΠΤΗ	Ταχυδύναμη Αθλοπαιδιές Ευκαμψία-ευλυγσία	Άλματα σε ύψος, σε μήκος χωρίς φόρα 10επ Δρομικά άλματα 4-6Χ20-30μ. Ιατρική μπάλλα 3 ασκ 10 επ εκκριτικά Μπάσκετ Ειδικές ασκήσεις διατάσεις 30min
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Ταχύτητα Δύναμη	Άλματα 5-6 ελεγχος φοράς Ασκήσεις συντονισμού Σκίπινγκ αργό γρήγορο Μονόζυγο, κρίκους, δίζυγο, έδαφος, σχοινί, πολύζυγα . Τόνωση, δύο ασκήσεις στα βάρη στρίψιμο και αναπηδήσεις,πάγκο 2Χ6επ Video ανάλυση τακτική αγώνα
ΣΑΒΒΑΤΟ	Θεωρεία	Ενιαία προπονητικά προγράμματα- Επί Κοντώ

Θ. Πυλιανίδης ,1996.

ΠΑΡΑΔΕΓΜΑΤΙΚΟΣ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΣ Κ18			
ΗΜΕΡΕΣ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ	Τεχνική Ταχύτητα Γενική αντοχή	Τεχνική Ταχύτητα Ευκαμψία-Ευλυγσία	Τεχνική Ταχύτητα
ΤΡΙΤΗ	Ασκήσεις Συναρμογής Ευκαμψία-Ευλυγσία Ταχυδύναμη	Ασκήσεις Συναρμογής Ταχυδύναμη	Ασκήσεις Συναρμογής Ευκαμψία-Ευλυγσία
ΤΕΤΑΡΤΗ	Τεχνική Ειδική αντοχή	Τεχνική Ασκήσεις αντίδρασης Ταχυδύναμη	Ανάπαυση
ΠΕΜΠΤΗ	Ενεργητική ανάπαυση	Ενεργητική ανάπαυση	Τεχνική Ταχύτητα Ταχυδύναμη
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Τεχνική Ταχύτητα Γενική δύναμη(μέγιστη δύναμη)	Τεχνική Ταχύτητα Γενική δύναμη(μέγιστη δύναμη)	Ασκήσεις αντίδρασης Ταχυδύναμη
ΣΑΒΒΑΤΟ	Αθλοπαιδιές ή ανώμαλος , αντοχή στην ταχυδύναμη Ευκαμψία ευλυγσία	Αθλοπαιδιές ή ανώμαλος , αντοχή στην ταχυδύναμη Ευκαμψία ευλυγσία	Θεωρία, Αγώνας
ΚΥΡΙΑΚΗ	Ανάπαυση	-	Αγώνας

Ενιαία προπονητικά προγράμματα- Επί Κοντώ

Θ. Πυλιανίδης ,1996.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Προπονητική, Μ. LETZELTER (Σ. Κέλλης 1988)
2. Άλματα – Επί Κοντώ, (Σ. Φαφούτης 1986 & 1994)
3. Κλασικός Αθλητισμός, (Δ. Καντζίδης- Γ. Παπαϊακώβου 1992)
4. Άλμα Επί Κοντώ, Σοβιετο-ρωσική σχολή εκπαίδευσης αλτών επί κοντώ (Υ. VOLKOV 1992)
5. Σημειώσεις Επί Κοντώ, ΤΕΦΑΑ Σερρών (Β. Πίτσιος 1993)
6. Άλματα, (Η. DICKWACH – Η. DUNDLACH 1993)
7. Άλμα Επί Κοντώ, ΤΕΦΑΑ Σερρών, Πτυχιική Εργασία (Σ. Κεφαλίδης 1994)
8. Εγχειρίδιο προπονητικής, D.MARTIN (Κ. Ταξιλάρης 1995)
9. Πυλιανίδης Θ., (1996). Άλμα επί κοντώ και άλμα σε ύψος. Στο Σ. Κέλλης (εκδ.), Ενιαίος Προπονητικός - Αγωνιστικός Σχεδιασμός στον Κλασικό Αθλητισμό. Τόμος II: Άλματα, σελ.123-170. Αθήνα: ΓΓΑ
10. Θεωρία & Μεθοδολογία προπόνησης αλμάτων (Π. Βελιγκέκας – Γ.Μπογδάνης 2013)
11. Προπονητικές & Αγωνιστικές Δραστηριότητες Kids' Athletics (ΣΕΓΑΣ 2019)