

**Προπόνηση συνθέτων
αγωνισμάτων με έμφαση
στις αναπτυξιακές ηλικίες**

**Μηνάς Κυριάκος
Ομοσπονδιακός προπονητής ΣΕΓΑΣ**

Βασιλείς όλων των αθλημάτων.

Τα σύνθετα αγωνίσματα, Δέκαθλο (άντρες) και Έπταθλο (γυναίκες) είναι κατά κοινή ομολογία τα δυσκολότερα αγωνίσματα του Στίβου.



Η δυσκολία αυτή προέρχεται από το γεγονός ότι ο αθλητής (-τρια) πρέπει να συνδυάζει ένα μεγάλο αριθμό κινητικών δεξιοτήτων (πολλές τεχνικές) και επίσης τεράστιες φυσικές ικανότητες.



Επίσης
εξίσου
μεγάλο
ρόλο
παίζουν:

1.Οι
πνευματικές
ικανότητες

2.Τα
ψυχικά
αποθέματα

**Χωρίς αυτά είναι πολύ δύσκολο
ο αθλητής-τρια να τερματίσει
έναν αγώνα , αλλά και να
ανταπεξέλθει στις δυσκολίες της
καθημερινής προπόνησης.**



- Ταχύτητα
- Εκρηκτική δύναμη
- Αλτικότητα
- Ευλυγισία
- Κινητικότητα των
αρθρώσεων
- Τέλεια μυϊκή
συναρμογή



Να
συνυπάρχουν:

1. Η υπομονή
και επιμονή

2. Η θέληση

3. Η αντοχή
στην κούραση
(σωματική και
πνευματική)

4. Και κυρίως να
μην
απογοητεύεται

Βασικά στοιχεία επίσης είναι:

- Ο χρόνος που μπορεί να διαθέσει για την προπόνηση (διότι σίγουρα απαιτείται πολύ περισσότερος από ότι στα άλλα αγωνίσματα)

- Και τέλος πρέπει να υπάρχει αγάπη για το αγώνισμα.

Είναι η βασική προϋπόθεση για την επιτυχία.

Έχουμε
να
μάθουμε
πολλές
τεχνικές :



7 για το
Δέκαθλο

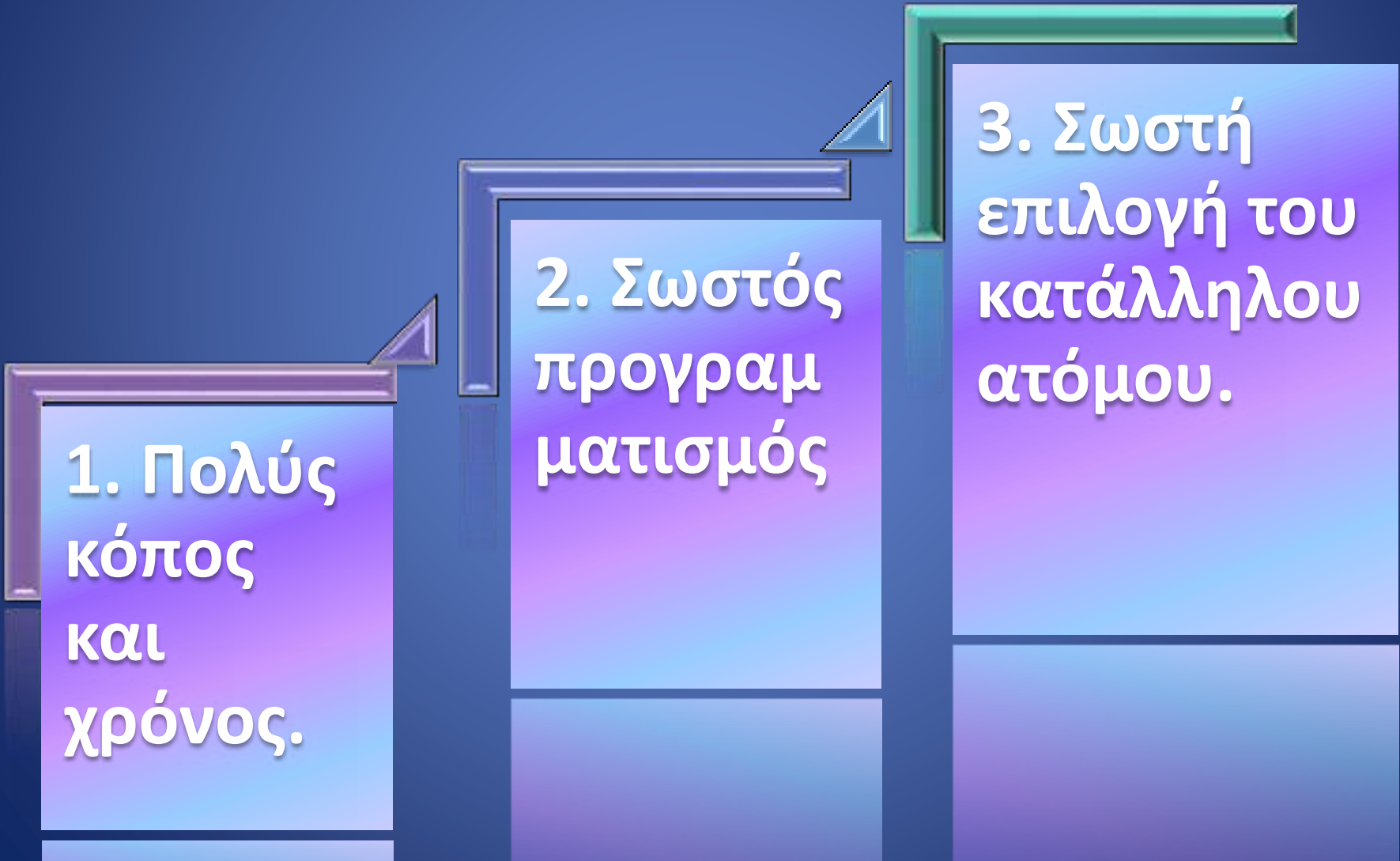


5 για το
Έπταθλο

**Εάν θέλουμε να ελπίζουμε σε
κάτι καλό, θα πρέπει όλες αυτές
οι τεχνικές να αποκτηθούν και
να αφομοιωθούν σε μεγάλο
βαθμό , ώστε ο αθλητής- τρια
των Συνθέτων να φθάσει σε
υψηλές επιδόσεις.**

Επομένως χρειάζεται :





1. Πολύς
κόπος
και
χρόνος.

2. Σωστός
προγραμ
ματισμός

3. Σωστή
επιλογή του
κατάλληλου
ατόμου.

Αυτό σημαίνει: Ότι όταν
επιλέξουμε έναν
αθλητή –τρια για τα Σύνθετα
αγωνίσματα , σύμφωνα με τα
χαρακτηριστικά που
προανέφερα, η προπόνησή τους
στα αρχικά στάδια πρέπει να
επικεντρωθεί σε ορισμένα
αγωνίσματα <<κλειδιά>> όπως
λέγονται, που είναι πολύ βασικά
προκειμένου στην πορεία να
έχουμε καλά αποτελέσματα.

**Είναι σκόπιμο
λοιπόν να
επικεντρώσουμε
την προπόνησή
μας στα εξής:**

ΔΕΚΑΘΛΟ

1. Εμπόδια
2. Επί κοντώ
3. Ακόντιο

ΕΠΤΑΘΛΟ

1. Εμπόδια
2. Μήκος
3. Ακόντιο

Συνδυάζουν
τις
περισσότερες
από τις
δεξιότητες
που
χρειάζεται
ένας
σύνθετος:



Συνδυάζουν τις
περισσότερες
από τις
δεξιότητες που
χρειάζεται ένας
σύνθετος:



ΤΑΧΥΤΗΤΑ



ΕΚΡΗΚΤΙΚΟΤΗΤΑ



**ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ**



ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΤΑ ΣΥΝΘΕΤΑ

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΔΥΟ ΚΑΘΙΕΡΩΜΕΝΟΙ ΤΡΟΠΟΙ



1. Η
επικεντρωμένη
προπόνηση
2. Η
συνδυασμένη
προπόνηση

Η πρώτη χρησιμοποιείται κυρίως:

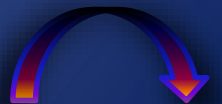
1. Στα αρχικά στάδια και όταν θέλουμε να καλλιεργήσουμε ένα αγώνισμα στο οποίο χρειάζεται περισσότερη εξάσκηση, γιατί υπάρχει υστέρηση σε αυτό.
2. Επίσης χρησιμοποιείτε και όταν δεν υπάρχει αρκετός διαθέσιμος χρόνος.

Σημ: Στους φτασμένους αθλητές την χρησιμοποιούμε στον εισαγωγικό κύκλο και λίγο στον Βασικό (αρχικό στάδιο)

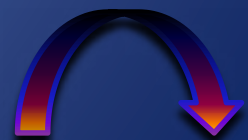
**Η δεύτερη χρησιμοποιείτε
κυρίως:**

**Στους προχωρημένους
αθλητές**

**(φάση πρωταθλητισμού) και
βγαίνει από την ανάγκη να
μπορεί ο αθλητής –τρια να
ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις
του αγώνα , όπως βγαίνει από
την σειρά των αγωνισμάτων
στο πρόγραμμα.**

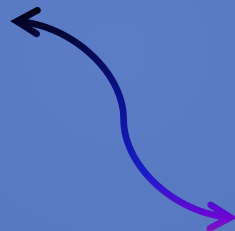


**Συνδυάζουμε
δηλαδή
και εξασκούμε
τα διάφορα αγωνίσματα :**



*Πάντα με βάση
την σειρά
εκτέλεσης των
αγωνισμάτων
στα σύνθετα.*

**2 ή 3 το
πολύ για το
Δέκαθλο**

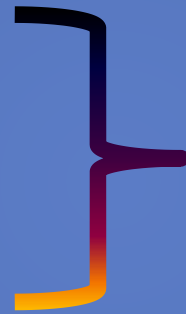


**Και 2 για το
Έπταθλο.**

Η συνδυασμένη προπόνηση έχει
σαν **ΣΤΟΧΟ** να μπορέσει ο αθλητής
–τρια

να αποδώσει το μέγιστο των
ικανοτήτων του, μέσα στο σύνθετο
χωρίς μεγάλες ή καθόλου
αποκλίσεις από τις επί μέρους
επιδόσεις του , στα ατομικά
αγωνίσματα (ρεκόρ)

Η συνδυασμένη
προπόνηση
χρησιμοποιείται:



Σχεδόν
αποκλειστικά
στην
αγωνιστική
περίοδο.

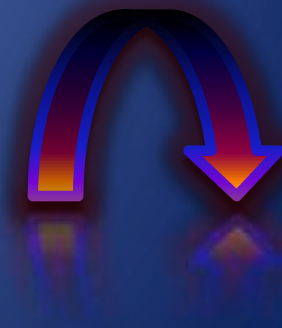
Ικανοποιητικός
χρόνος για
σωστή
προετοιμασία
με
συνδυαστική
προπόνηση
είναι:

1. Τουλάχιστον 8
βδομάδες πριν από
τον κύριο αγώνα.
(α' κορύφωση)

2. Κατά την διάρκεια
της αγωνιστικής
περιόδου του
καλοκαιριού.

**Συνδυασμός μέσα στην
προπονητική μονάδα**

ΔΕΚΑΘΛΟ



1. Ταχύτητα
(εκκινήσεις, όρθια ή
συσπειρωτική) 20-40 μ.
+ Μήκος + Σφαίρα

2. Ταχύτητα (Φορές μήκους)
+ Μήκος (άλματα) + Σφαίρα

3. Ύψος (Τεχνική ή αλτικότητα
στο ύψος με διάφορες αλτικές
του ύψους) + Αντοχή στην
ταχύτητα (100 έως 200 μ)

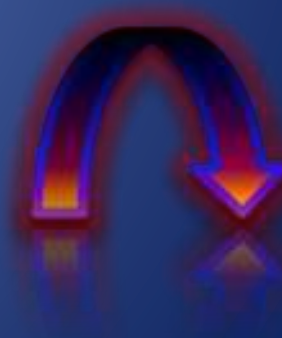
4. Εμπόδια (τεχνική και 1^ο έως
4^ο) + Δίσκος (τεχνική) +
Επί κοντώ

5. Δίσκος (βολές) + Επί κοντώ
(τεχνική + άλματα)

6. Επί κοντώ + Ακόντιο (λίγες
φορές συνδυάζεται έως
ελάχιστα)

7. Ακόντιο (τεχνική + βολές)
+ Βασική αντοχή και προ-
αγωνιστικά ειδική αντοχή

ΕΠΤΑΘΛΟ



1. Εμπόδια (τεχνική και 1^ο έως 4^ο) + Ύψος (τεχνική + άλματα)

2. Σφαίρα (τεχνική και βολές) + Αντοχή στην ταχύτητα (100 έως 200 μ.)

3. Ταχύτητα + Αλτικότητα + Βασική αντοχή

4. Μήκος + Ακόντιο (λίγες φορές γιατί σπάνια γίνεται συνεχόμενα)

5. Μήκος (τεχνική) + Αλτικότητα + Ταχύτητα

6. Ακόντιο (τεχνική + βολές) + Βασική αντοχή (περίοδος προετοιμασίας) ή Ειδική αντοχή (προ-αγωνιστική)

ΕΤΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ

K18(Π-Κ)

1.

**Εισαγωγικό
ς κύκλος**



**4 εβδομάδες
-
Προσαρμογή**

ΣΚΟΠΟΣ



Η
προετοιμασία
του σώματος
μετά τις
διακοπές ώστε
να δεχθεί
αργότερα τις
επιβαρύνσεις
που θα
ακολουθήσουν

**Μέσα -
Τρόποι**

**Περπάτημα-
πορεία στο
βουνό**

**Συνεχόμενο
τρέξιμο 20'-30'**

**Χαλαροί δρόμοι
(χαμηλή ένταση)
100-300 μ**

**Βασική
αντοχή
βελτίωση
αερόβιου
μηχανισμού**



Συνέχεια..

**Μέσα -
Τρόποι**

**Βάρη 40-60%
x2 φορές την
εβδομάδα**

Κυκλική προπόνηση
(6-8 ασκήσεις) 1/3 του max στο
αρχικό στάδιο για αρχάριους και 9-10
ασκήσεις προς το τέλος για
προχωρημένους αθλητές/τριες.

**Διορθωτικές
ασκήσεις**

Συνέχεια..

**Μέσα -
Τρόποι**

Ιμάντες (TRX)

Swiss ball

**Τεχνική
αγωνισμάτων**

Swiss ball



2.

**1^ο Βασικό
στάδιο**



4-5 εβδομάδες
Υπερτροφία
(60-70%) και
3-4 εβδομάδες
μέγιστη (85-
95%)

Μέσα - Τρόποι

Δρόμοι 100-500μ.
Χ 2 φορές την
εβδομάδα (μέτριο
ίντερβαλ)

Βασική αντοχή:
Συνεχόμενο τρέξιμο
25'-30' x 1 φορά την
εβδομάδα
(160-170-
σφυγμούς)

Ταχύτητα :
Συχνότητα ,ασκήσεις
αντίδρασης.

Βελτίωση
αερόβιας -
αναερόβιας

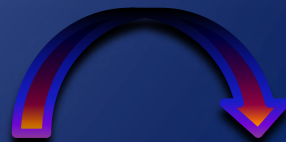


Συνέχεια..

**Μέσα -
Τρόποι**

**Βάρη 60-70% x2
φορές την
εβδομάδα
(Υπερτροφία)**

**Κυκλική
προπόνηση
(6-8 ασκήσεις)
αυξάνονται οι
επαναλήψεις
1/2 του max**



Συνέχεια..

**Μέσα -
Τρόποι**

**-Διορθωτικές
ασκήσεις
-Ιμάντες (TRX)
-Swiss ball**

**Χ 1 φορά
την
εβδομάδα**

**Ρίψεις με
βαρύτερα
όργανα.
Δηλαδή:**



- Μέντεσιν με 1 και 2 χέρια
αριστερό και δεξί χέρι.
- Σφαίρα: ρίψεις μπρος-πίσω.
- Σφαιράκια 500-600-700gr.

3.

**2^ο Βασικό
στάδιο**



**4 εβδομάδες
υπερτροφία
70-85% και 4
εβδομάδες
μέγιστη 85-
100%**

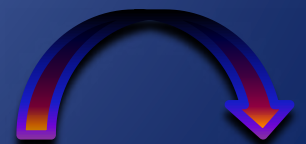
Ταχύτητα

Μέσα - Τρόποι

Αντοχή (αερόβια-
αναερόβια)
Δρόμοι 100-500 μ.
(μέτριο και έντονο
ίντερβαλ) x 2 φορές
την εβδομάδα

Βασική αντοχή
Συνεχόμενο τρέξιμο
25'-40' x 1 φορά την
εβδομάδα 170-185
σφυγμούς

Βελτίωση
αερόβιας &
αναερόβιας
γαλακτικής
ικανότητας

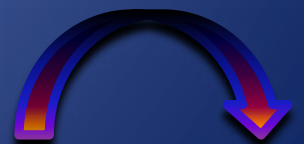


Συνέχεια..

**Μέσα -
Τρόποι**

**Τρέξιμο με
αντίσταση 30-80 μ
(8-10% Σ.Β)**

**Βάρη 85-100%
x2 φορές την
εβδομάδα
(μέγιστη)**



Συνέχεια..

**-Διορθωτικές
-Ιμάντες (TRX)
-Swiss ball**

**Χ 1 φορά
την
εβδομάδα**

**Μέσα -
Τρόποι**

**Τεχνικές
αγωνισμάτων**

**Ρίψεις με
όργανα
διαφορετικού
βάρους**

4.

Ειδικό στάδιο



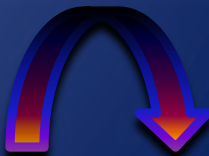
8
εβδομάδες

**Μέσα -
Τρόποι**

Ταχύτητα:

- Ασκήσεις συχνότητας (σκάλα- εμπόδια κ.λ.π)
- Ασκήσεις αντίδρασης
- Ασκήσεις νευρομυικής συναρμογής

**Εκκινήσεις: Με αντίσταση
ή χωρίς ,και με ή χωρίς
συναγωνισμό**

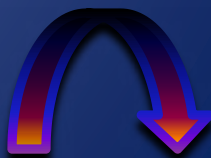


Συνέχεια..

**Μέσα -
Τρόποι**

**Δρόμοι μεγάλης έντασης
(επαναληπτική μέθοδος)
100-500μ. το 1^ο μισό και
80-200μ. το 2^ο μισό x 2
φορές την εβδομάδα
διάλειμμα 15'-20'**

**Βάρη 50-80% x2
φορές την
εβδομάδα
(ταχυδύναμη -
εκρηκτική δύναμη)**



Συνέχεια..

**Μέσα -
Τρόποι**

**Τεχνική αγωνισμάτων
(Το 2^ο μισό
ολοκληρωμένες τεχνικές-
πλησιάζουμε το
αγωνιστικό πρότυπο)**

**Έκρηξη: Πλειομετρικές
(άλματα-ρίψεις)
6-8 εβδομάδες**

**Ρίψεις με ελαφρύτερα-
κανονικά όργανα**

5.

Προαγωνιστικό
στάδιο



4
εβδομάδες



Μείωση όλων
των
παραμέτρων
ποσότητας

**Μέσα -
Τρόποι**

**Ταχύτητα:
10-50μ.**

**Εκκινήσεις με συναγωνισμό
1^ο-3^ο & σπάνια 4^ο εμπόδιο**

**Ολοκληρωμένες τεχνικές
των αγωνισμάτων**

**Συμμετοχή σε αγώνες
(ατομικά αγωνίσματα)**

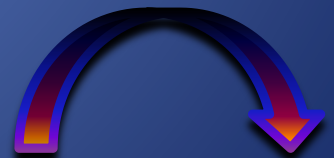
**Ρίψεις με ελαφρύτερα (λίγο)
και κανονικά όργανα.**

6.

1^η Αγωνιστική
Περίοδος



2-4
εβδομάδες



**Συμμετοχή σε αγώνες
Διασ/γικά, Σχολικούς(Σύνθετα
και ατομικά).**

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ

ΠΛΑΝΟ

ΟΜΑΔΑ

**1^ο Βασικό
στάδιο**

ΔΕΥΤΕΡΑ

- Τεχνική Εμπόδια
- Τεχνική Ύψους
- Δύναμη :1) Αρχικά Κυκλική
Μετά 2) Βάρη 60-70%

ΤΡΙΤΗ

- Ταχύτητα : 10 έως 40 μέτρα
- Τεχνική Μήκους
- Αλτικές
- Βασική Αντοχή (π.χ 4x200x2
75% /2' rest)

ΤΕΤΑΡΤΗ

- Τεχνική Σφαίρας ή Ακοντίου
- Γενική Δύναμη (Κυκλική
Προπόνηση)

ΠΕΜΠΤΗ

Βασική αντοχή:
Συνεχόμενο 25' ή
ενεργητική αποκατάσταση,
εξαρτάται από την
κούραση και την διάθεσή
τους.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- Τεχνική: Εμπόδια
- Τεχνική: Ύψους
- Δύναμη: (Βάρη Δευτέρας)

ΣΑΒΒΑΤΟ

- Τεχνική: Μήκους
- Τεχνική: Ακοντίου
- Γενική Ταχυδύναμη (αλτικές)

**Ειδικό
στάδιο**

ΔΕΥΤΕΡΑ	-Τεχνική Εμπόδια & 1^ο έως 3^ο εμπόδιο -Τεχνική Ύψους - Δύναμη :Μέγιστη 85-95%
ΤΡΙΤΗ	-Ταχύτητα -Τεχνική Μήκους -Αλτικές -Ειδική Ταχύτητα Εμποδίων : 3x8-12 εμπόδια (μικρότερη απόσταση)
ΤΕΤΑΡΤΗ	-Τεχνική Ακοντίου και βολές -Γενικές διορθωτικές ασκήσεις σώματος (λάστιχα-swiss ball-TRX-μονόζυγο κ.τ.λ)

ΠΕΜΠΤΗ	-Ταχύτητα Εκκινήσεις -Τεχνική Σφαίρας και διάφορες ρίψεις
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	-Τεχνική Εμπόδια & 1^ο έως 4^ο -Τεχνική Ύψους και άλματα -Δύναμη : Βάρη Δευτέρας
ΣΑΒΒΑΤΟ	-Τεχνική Μήκους: 3-4 φορές + 6 πλήρη άλματα - Πολλαπλά: 1,3,5,10 -Τεχνική Ακοντίου και Βολές. -Ειδική Αντοχή.

**Προαγωνιστικό
στάδιο**

Προπονήσεις πάντοτε στην σειρά του αγωνιστικού προγράμματος.

Ολοκληρωμένες αγωνιστικές προσπάθειες δλδ π.χ

- Συνήθως τα 2 αγωνίσματα, όπως γίνονται στον αγώνα .

*Δηλαδή:

Τα εμπόδια και το ύψος: π.χ 1x 80 εμπόδια και στην συνέχεια ολοκληρωμένα άλματα στο ύψος.

Στο μήκος: 5-6 άλματα πλήρη με 5'-6' διάλλειμα από το ένα άλμα στο επόμενο.

Στο ακόντιο: Μόνο 600gr 5-6 βολές. Κ.λ.π

Με το ίδιο σκεπτικό μπορούμε να στήσουμε και το πρόγραμμα ενός Δεκαθλητή- μιας Επταθλήτριας , αρκεί βέβαια να λάβουμε υπόψιν μας τον παρακάτω πίνακα ,όσον αφορά τον καταμερισμό της προπόνησης.

Δέκαθλο:

Σπριντ	32%
Άλματα	31%
Ρίψεις	28%
Αντοχή	9%

Έπταθλο:

Σπριντ	32%
Άλματα	31%
Ρίψεις	24%
Αντοχή	13%

ΤΕΛΟΣ

Ευχαριστώ