

FHIT

Αντώνης Κέζος

Προπονητής
Φυσικής Κατάστασης
Ποδοσφαίρου

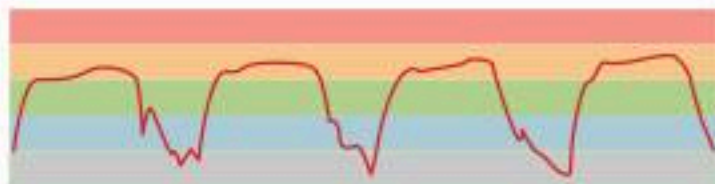
ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ



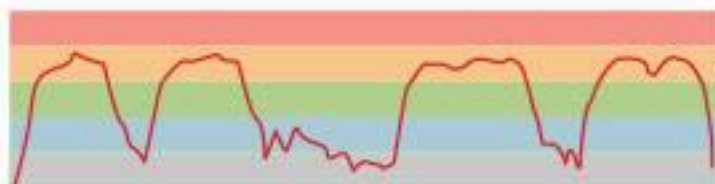
ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΠΛΑΝΟ

ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Ανάπτυξη προπόνησης με και χωρίς την μπάλα (Αν. Κατώφλι)



Γράφημα 1. Ο ποδοσφαιριστής εργάστηκε σε διαγραμματική μορφή προπόνησης 4 σετ επαναλήψεων διανύμενης απόστασης 1000μ. στο ατομικό αναερόβιο κατώφλι που προοριόστηκε στα 15 Km/h. Τη διανύμενη απόσταση ο ποδοσφαιριστής την έτρεξε σε 4' και ταχύτητα 15 Km/h. Άσκηση σεφ. 32, ΣΧ.1



Γράφημα 2. Ο ποδοσφαιριστής εργάστηκε σε διαγραμματική μορφή προπόνησης 4 σετ επαναλήψεων εκπαιδευτικού παιχνιδιού κατοχής της μπάλας. Διάρκειας χρόνου 4'. Άσκηση σεφ. 32, ΣΧ.2

Πίνακας 1

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΓΚΡΙΣΗΣ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΕ ΜΠΑΛΑ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟ ΑΝΑΕΡΟΒΙΟ ΚΑΤΩΦΛΙ				
% ΜΚΣ μέση τιμή κατά τη διάρκεια του έργου διάρκειας 4'				
Επανάληψεις	1ον	2ον	3ον	4ον
ΜΕ ΜΠΑΛΑ	88%	90%	88,50%	89%
ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ	86%	88,50%	89%	91%

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΓΚΡΙΣΗΣ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΕ ΜΠΑΛΑ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟ ΑΝΑΕΡΟΒΙΟ ΚΑΤΩΦΛΙ				
Ελάχιστες και μέγιστες τιμές στη ΜΚΣ κατά τη διάρκεια του έργου διάρκειας χρόνου 4'				
Επανάληψεις	1ον	2ον	3ον	4ον
ΜΕ ΜΠΑΛΑ	85-91%	89-91%	87-90%	87-91%
ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ	85-87%	87-90%	87-91%	89-93%

Στο γράφημα 1 και 2 μπορείτε να δείτε την αντίδραση της καρδιάς σε προπονητικά ερεθίσματα με και χωρίς την μπάλα.

Στον πίνακα 1 αναγράφονται οι τιμές σε αέση με την ένταση που εργάστηκε ένας ποδοσφαιριστής σε 4 ερεθίσματα αντίστοιχα με και χωρίς την μπάλα. Το ατομικό όριο του συγκεκριμένου ποδοσφαιριστή στο αναερόβιο κατώφλι βάσει των αθλητικών εργασιολογικών εξετάσεων οριοθετήθηκε στα 15 km/h. Το συμπέρασμα που μπορούμε να βγάλουμε είναι βάσει των τιμών σύγκρισης του πίνακα 1 στη σελίδα 31 είναι ότι:

Οι τιμές δεν είναι μεγάλες διαφορές και μπορούμε με εκπαιδευτικό παιχνίδι με μπάλα να εκπαιδεύσουμε την παράμετρο έντασης στο αναερόβιο κατώφλι (και όχι μόνο), αλλά παράλληλα τη βελτίωση της τεχνικής, τακτικής και φυσικής κατάστασης χρησιμοποιώντας τέτοιου είδους ασκήσεις. Έτσι επιτυγχάνεται η ποσοτικότερη προσαρμογή αθλήτη και η βελτίωση της ειδικής μνήμης των μυών στις αγωνιστικές συνθήκες παιχνιδιού (Functional training).

Δύναμη στο σύγχρονο ποδόσφαιρο.

ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ

Μια σύνθετη προπονητική μεθοδολογία που σχετίζεται με τη δύναμη και την ταχύτητα και έχει μεγάλη σχετικότητα με το σύγχρονο ποδόσφαιρο...

ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

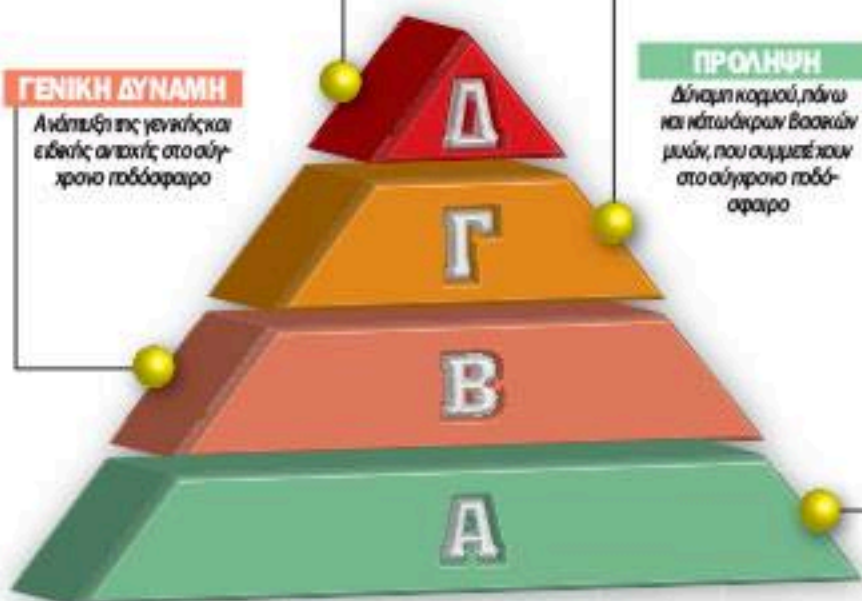
Ανάπτυξη της γενικής και ειδικής αντοχής στο σύγχρονο ποδόσφαιρο

ΕΙΔΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

Ανάπτυξη με τη μέθοδο των απεισοδίων

ΠΡΟΛΗΨΗ

Δύναμη κορμού, πόνων και κίτρινων βασικών μυών, που συμμετέχουν στο σύγχρονο ποδόσφαιρο



Προσωπικά στα προπονητικά μου προγράμματα με ενδιαφέρουν πάρα πολύ οι παράμετροι που αναφέρονται στην Πυραμίδα 1 όπου μπορείτε να δείτε ότι στο κομμάτι Α ως βάση ξεκινά η δύναμη πρόληψης και ενδυνάμωσης όλο του σώματος και ιδιαίτερα των μυών που έχουν περισσότερη ενεργή συμμετοχή στο ποδόσφαιρο. Στο Κομμάτι Β βρίσκεται κατά προοδευτικό τρόπο η γενική δύναμη και η αντοχή στη δύναμη. Στο Γ και Δ κομμάτι η ειδική δύναμη και αντίστοιχα στο τελευταίο (Δ) η ταχυδύναμη. Σε μια περίοδο προετοιμασίας το Α μέρος είναι μια παράμετρος εργασίας για όλες τις εβδομάδες προετοιμασίας με προοδευτική αυξανόμενη δυσκολία των ασκήσεων. Η Β ξεκινά από την 3η εβδομάδα (εξαρτάται από το επίπεδο ετοιμότητας της ομάδας). Το Γ και Δ μέρος ξεκινάει από την 5η εβδομάδα αλλά και πάντα ρόλο παίζει το επίπεδο και οι εβδομάδες που έχουμε στη διάθεσή μας να ετοιμάσουμε την ομάδα για την πρώτη επίσημη υποχρέωση και συνήθως είναι ευρωπαϊκοί αγώνες. Όλες οι παράμετροι πρέπει να εφαρμόζονται και στην αγωνιστική περίοδο και να δίνονται ιδιαίτερη έμφαση σε τυχόν διακοπές του πρωταθλήματος όπως είναι οι εθνικές ομάδες ή εορτές κ.λπ.

Άσκηση 8:

Ο ποδοσφαιριστής έκει ως οριζόντια θέση άρθρας θέσης κρατώντας με τα 2 χέρια σε ελατή διαθή που με αιματά σκονο ενώνεται με το μπράτσο ελεύθερης κίνησης (τροχαλία). Η ελαττική επιβάρυνση σεικλά να είναι ανάλογα στο σημείο που δεν χαλάει η τεχνική εκτέλεσης της άσκησης. Ακολουθεί ημικόνημα και ταυτόχρονα τα χέρια τεντώνουν προς τα μπροστά. Η πλάτη πρέπει να είναι όσο το δυνατόν ενεργοποιημένη και να μην κάνει μεγάλη κλίση προς τα εμπρός. Επιστροφή στις αφετηρία της άσκησης με τέντωμα των ποδιών και τράβηγμα της διαθή προς το σώμα. Ενεργοποίηση όλων των βασικών μυών. Σχήμα 15,16.

Τα ραβείγματα Άσκησης



Παράμετρος Ταχύτητα στο σύγχρονο ποδόσφαιρο

Ταχύτητα - Νευρομυϊκός συντονισμός - Ευελιξία - Τεχνική με πάσες.

Άσκηση νευρομυϊκού συντονισμού και ταχύτητας. Η άσκηση στο ΣΧ. 1 μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο τελευταίο μέρος της διαδικασίας ζεστάματος για την κατάλληλη προετοιμασία των ποδοσφαιριστών, ώστε να είναι έτοιμοι 100% να ακολουθήσουν το κύριο μέρος του ημερήσιου προγράμματος. Η άσκηση περιέχει στοιχεία ταχύτητας, τεχνικής, κινήσεις ευελιξίας και αθλητική κατεύθυνσης, οδήγηση της μπάλας, συγχρονισμό κινήσεων, ενεργοποίηση της νοητικής ικανότητας κ.λπ.

Η άσκηση ΣΧ.1 έχει ως αφετηρία τη μεταβίβαση της μπάλας των ομάδων που βρίσκονται απέναντι η μία από την άλλη. Αναλυτικότερα η ομάδα 1 πάσασε στην ομάδα 2 και αντίστροφα. Η ομάδα 3 στην ομάδα 4 αντίστροφα. Οι ποδοσφαιριστές αμέσως μετά την πάσα εκτελούν διαγώνια σπριντ και αθλητική κατεύθυνση, παρατηρώντας την μπάλα από τον πρώτο κώνο και την οδηγούν σε μία απόσταση 18 μέτρων και την σταματούν στον δεύτερο κώνο. Συνεχίζουν την εργασία τους με σπριντ και αθλητική κατεύθυνση όπου καταλήγουν ως εξής: Ο ποδοσφαιριστής της ομάδας 1 καταλήγει στην τελευταία θέση της ομάδας 3. Ο ποδοσφαιριστής της ομάδας 2 καταλήγει στο τέλος της γραμμής της ομάδας 4. Ο ποδοσφαιριστής της ομάδας 3 καταλήγει στην τελευταία θέση της γραμμής της ομάδας 1. Και ο ποδοσφαιριστής της ομάδας 4 στην τελευταία θέση της ομάδας 2. Η άσκηση ξεκινά από την αρχή. Διάρκεια σε χρόνο εργασίας 4-5 λεπτά.

Ρυθμίζοντας τον χρόνο διάρκειας και τον αριθμό των ποδοσφαιριστών που συμμετέχουν στην άσκηση, αθλητές αυξάνοντας τις αποστάσεις τρέξιματος χωρίς την μπάλα η άσκηση μπορεί να αθλήσει χαρακτήρα και να μετατραπεί το ερέθισμα σε παράμετρο αντοχής στην λειτουργική ταχύτητα.

