

Εισαγωγή

Ορισμός πλειομετρικής ικανότητας

Πλειομετρία είναι μια γρήγορη και ισχυρή κίνηση που εκτελείται μετά από προδιάταση ή υποχωρητική κίνηση, εμπλέκοντας τον κύκλο διάτασης - βράχυνσης των μυών με σκοπό την αύξηση της ισχύος της κίνησης που ακολουθεί.

Πλειομετρία: Η γρήγορη αλλαγή από την έκκεντρη δράση των μυών στην ομόκεντρη δράση αποτελεί τον κύκλο διάτασης βράχυνσης. Η πλειομετρική ικανότητα διέπεται από την ικανότητα να χρησιμοποιεί το άτομο αποτελεσματικά τον κύκλο διάτασης βράχυνσης των μυών. Υπάρχει μία προεργασία των εκτεινόντων μυών πριν έρθουν σε επαφή με το έδαφος, μια γρήγορη έκκεντρη δράση και γρήγορη μετάβαση από την έκκεντρη στην ομόκεντρη φάση (Llyod et al., 2012).

Λειτουργικοί ορισμοί συνυφασμένοι με την πλειομετρία

Ευκινησία: Η ικανότητα του σώματος για γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης στον χώρο στο μικρότερο χρονικό διάστημα. Ορισμένοι συγγραφείς χρησιμοποιούν και τον όρο «ταχύτητα αλλαγής κατεύθυνσης» (Sheppard, & Young, 2006).

Ταχύτητα: Είναι η εκτέλεση κινήσεων στον μικρότερο δυνατό χρόνο, ενάντια σε μικρές εξωτερικές αντιστάσεις (Plisk, 2000). Επίσης ορίζεται ως η μέγιστη συντονισμένη κινητική ενέργεια των παικτών με μπάλα ή χωρίς μπάλα (στοιχεία από τις σχολές ποδόσφαιρου UEFA της Ε.Π.Ο).

Κάθετο άλμα - άλμα για κεφαλιά: Ορίζεται το άλμα που γίνεται με κάθετη κατεύθυνση με στόχο στον κατάλληλο χρόνο και στο υψηλότερο σημείο του άλματος, το χτύπημα της μπάλας με το κεφάλι, με δύναμη και ακρίβεια για μεταβίβαση, για απόκρουση και για την επίτευξη γκολ (Λιάπης & Τελμετίδης, 2003).

Άσκηση 24η: α) άλμα πάνω στο box, β) στροφή 180° πάνω στο box, γ) κάτω, δ) στροφή κάτω 180° (3 επαναλήψεις)



Παρατηρήσεις: Επίπεδο έντασης υψηλό, με εφαρμογή στην αγωνιστική περίοδο.