

Αθλητική Βελτίωση στην σύγχρονη Καλαθοσφαίριση

Χριστοδούλου Αλέξης Καθηγητής Φυσικής Αγωγής - Προπονητής Καλαθοσφαίρισης

Όλοι μας έχουμε θαυμάσει κατά καιρούς μεγάλους αθλητές σε διάφορα αθλήματα και αυτό που τους χαρακτηρίζει όλους είναι η υπεροχή τους έναντι των άλλων συναγωνιστών τους . Μια υπεροχή που άλλοτε μεταφράζεται σε δύναμη άλλοτε σε ταχύτητα , άλλοτε σε αντοχή και πολλές φορές σε συνδυασμό πολλών χαρακτηριστικών μαζί.

Σε ένα πολυσύνθετο άθλημα όπως το μπάσκετ όπου όλες οι τεχνικές και οι τακτικές είναι γνωστές αυτό που διαφοροποιεί τους καλούς παίκτες από τους μέτριους είναι το πόσο καλοί αθλητές είναι.

Ποια χαρακτηριστικά συνθέτουν το αθλητικό προφίλ των αθλητών -αθλητριών μπάσκετ ;

A) Παράγοντες Φυσικής Κατάστασης

ΔΥΝΑΜΗ - ΑΝΤΟΧΗ - ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ - ΤΑΧΥΤΗΤΑ - ΓΡΗΓΟΡΑΔΑ (QUICKNESS) - ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ - ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ - ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

B) Σύσταση σώματος

Ποσοστό λίπους 6% έως 12% στους άνδρες και 20% έως 27% στις γυναίκες

Γ)Τρόπος Ζωής

ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΣΩΣΤΟΣ ΥΠΝΟΣ - ΑΠΟΧΗ ΑΠΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ - ΑΠΟΧΗ ΑΠΟ ΑΛΚΟΟΛ

Πρέπει να αφιερώ νουμε χωριστό χρόνο προπόνησης για τους παράγοντες της Φυσικής Κατάστασης;

Η απάντηση είναι ΝΑΙ . Ειδικά στις αναπτυξιακές ηλικίες όπου για πολλά παιδιά (κυρίως στα αστικά κέντρα) η μόνη τους φυσική δραστηριότητα είναι η προπόνηση τους και το δώρο της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο δηλαδή 4 με 5 ώρες την εβδομάδα είναι αναγκαίο να τους δοθούν ποικίλα ερεθίσματα κατάλληλα για την ηλικία τους.

Τι θα δουλέψουμε και πόσο χρόνο θα αφιερώ σουμε ;

Στον παρακάτω πίνακα αναφέρω τα ποσοστά και το περιεχόμενο προπόνησης ανά ηλικία

ΗΛΙΚΙΑ

ΠΟΣΟΣΤΟ ΧΡΟΝΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Ακαδημίες έως 12 ετών ν

20%

Ταχύτητα

Συντονισμός

Ευλυγισία

Ισορροπία

13-14 ετών

20%

Όλα τα παραπάνω

Ταχύτητα ειδική

Τεχνική άλματος

Δύναμη με βάρος του σώματος - λάστιχα

Παιδικό - Κορασίδες

25%

Όλα τα παραπάνω

Αντοχή στην ταχύτητα

Εκρηκτικότητα

Αλτικότητα

Εφηβικό - Νεανίδες

25%

Όλα τα παραπάνω

Ολυμπιακές Άρσεις

Δύναμη με μεγαλύτερα φορτία

Πώς θα χωρέσουν αυτά στο πρόγραμμά μας;

A) Δημιουργώντας ασκήσεις που να συνδυάζουν ΦΚ με τεχνική

B) Βγάζοντας τις στατικές διατάξεις από την προθέρμανση

Σε 61 έρευνες μεταξύ άλλων που έχουν γίνει με θέμα την επίδραση των στατικών διατάξεων στην ταχύτητα και την ισχύ μόνο μία έρευνα βρήκε θετική επίδραση, 38 βρήκαν μειωμένη ικανότητα μέγιστης απόδοσης ακόμα και 60 έως 120 λεπτά μετά την στατική διάταξη και 22 έρευνες δεν βρήκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Άρα γιατί να σπαταλάμε χρόνο για μια δραστηριότητα που στην καλύτερη περίπτωση δεν ωφελεί σε τίποτα; Τις στατικές διατάξεις θα τις βάλουμε στο τέλος της προπόνησης και είναι χρήσιμες για την βελτίωση της ευλυγισίας. Στην προθέρμανση θα χρησιμοποιήσουμε τις δυναμικές διατάξεις και δρομικές ασκήσεις.

TACHYTHTA

Η ταχύτητα είναι η πρώτη παράμετρος ΦΚ που θα καλλιεργήσουμε στους νέους αθλητές και έχει πολλές υποκατηγορίες

TACHYTHTA

ΚΙΝΗΣΗΣ - ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ - ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ - ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ - ΜΕΓΙΣΤΗ - ΣΚΕΨΗΣ-
ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ

Η ταχύτητα βελτιώνεται μέχρι τα 12 και καθορίζεται κυρίως από κληρονομικούς

παράγοντες . Έναν γενετικά «αργό» αθλητή δεν μπορούμε να τον κάνουμε «γρήγορο» αλλά μπορεί έναν γενετικά «γρήγορο» να μην τον αναδείξουμε λόγω μειωμένων ερεθισμάτων ταχύτητας στην προπόνηση. Ένα από τα πιο αγαπητά παιχνίδια των παιδιών το κυνηγητό (με τις παραλλαγές του) πρέπει να συμπεριληφθεί στο ασκησιολόγιο στις μικρές ηλικίες γιατί καλλιεργεί και αναπτύσσει ταχύτητα, ταχύτητα αντίδρασης, ευκινησία(ταχύτητα λήψης απόφασης και ταχύτητα σκέψης στις πιο σύνθετες μορφές του όπως το «safe ball» η «το cross the line»)

Βέβαια στο μπάσκετ δεν θέλουμε σπρίντερ άρα η μέγιστη ταχύτητα δεν είναι καθοριστική. Παράμετροι όπως η ταχύτητα αντίδρασης , ταχύτητα σκέψης και η ταχύτητα λήψης απόφασης είναι σημαντικοί λόγω της φύσης του αθλήματος και της ανάγκης προσαρμογής σε μη προκαθορισμένες καταστάσεις.

Ασκησιολόγιο

1.

Άσκηση αντίδρασης των χεριών . Οι παίκτες χωρισμένοι σε ζευγάρια με τον ένα σε ρόλο βοηθού κρατώντας δύο μπαλάκια του τένις (ένα σε κάθε χέρι) με τα χέρια του τεντωμένα σε πλάγια έκταση στο ύψος του ώμου. Ο παίκτης που εκτελεί είναι απέναντι από τον βοηθό με γόνατα λυγισμένα και τα χέρια σε ετοιμότητα. Ο βοηθός αφήνει ένα μπαλάκι να πέσει και ο ασκούμενος πρέπει να αντιδράσει γρήγορα και να πιάσει το μπαλάκι ώστε αυτό να μην ακουμπήσει στο έδαφος . (Συντονισμός ματιού και χεριού). Κάθε παίκτης δοκιμάζει 10 φορές και μετά αλλάζουν ρόλους

2.

Έχοντας την ίδια διάταξη αλλά με τον ασκούμενο ένα μέτρο πιο πίσω από την προηγούμενη θέση επιχειρεί να πιάσει το μπαλάκι πριν αυτό αναπηδήσει δεύτερη φορά στο έδαφος. (Εδώ δουλεύουμε και το γρήγορο πρώτο βήμα)

3.

Θέλοντας να συνδυάσουμε την παραπάνω άσκηση με τεχνική τοποθετούμε δύο παίκτες με μπάλα αριστερά και δεξιά όπως στο σχήμα ο 3 και ο 4. Ο 2 είναι ο παίκτης με τις μπάλες

του τένις . Ο 1 αφού πιάσει το μπαλάκι του τένις το αφήνει και τρέχει προς το καλάθι δεχόμενος πάσα από τον αντίστοιχο πλάγιο παίκτη και εκτελεί επιθετική κίνηση (πχ lay up) Σε κάθε καλάθι μπορούμε να έχουμε τρεις βοηθούς και τρεις παίκτες που εκτελούν . Όταν κάνουν έναν προκαθορισμένο αριθμό επαναλήψεων(μέχρι 10) αλλάζουν ρόλους.

1.

Στην ίδια άσκηση μπορούμε να προσθέσουμε την ταχύτητα σκέψης δίνοντας οδηγία για εκτέλεση διαφορετικής τεχνικής επιδεξιότητας ανάλογα με την πλευρά (πχ αν πάει δεξιά θα κάνει lay up και αν πάει αριστερά θα κάνει jump shot

Σε ηλικίες μετά τα 14-15 μία μέθοδος σύνθετης - λειτουργικής προπόνησης είναι η προπόνηση με λάστιχα αντίστασης χρησιμοποιώντας την εναλλαγή εκτέλεσης της άσκησης με επιβάρυνση και αμέσως μετά την ίδια άσκηση χωρίς επιβάρυνση

1.

Ο 1 με λάστιχο αντίστασης το οποίο κρατάει ο 2 και δυσκολεύει την κίνηση του εκτελεί ζιγκ - ζαγκ ντρίπλες και ανέβασμα στο καλάθι . Στην επιστροφή εκτελεί την ίδια κίνηση χωρίς αντίσταση από το λάστιχο

1.

Ο 1 με λάστιχο αντίστασης το οποίο κρατάει ο 2 και δυσκολεύει την κίνηση του πετάει την μπάλα στο ταμπλό και πηδάει για το ριμπάουντ 3 φορές με αντίσταση και 2 φορές χωρίς αντίσταση

1.

Ο 1 με λάστιχο αντίστασης το οποίο κρατάει ο 2 και δυσκολεύει την κίνηση του κάνει μετακίνηση με η χωρίς μπάλα προς το σημείο 1 - επιστροφή στην αρχική θέση, αμυντικό γλίστρημα αριστερά μέχρι το σημείο 2 και μετά αμυντικό γλίστρημα δεξιά μέχρι το σημείο

3 - επιστροφή με αμυντικό γλίστρημα αριστερά στην αρχική θέση και τέλος πίσω τρέξιμο προς το σημείο 4 με επιστροφή. Ο βοηθός παίρνει την κατάλληλη θέση ανάλογα με την μετακίνηση ώστε να ασκεί επιβάρυνση στον ασκούμενο. Μόλις ολοκληρωθεί ο κύκλος γίνεται επανάληψη χωρίς τα λάστιχο αντίστασης. Η άσκηση θα πρέπει να ξεκινάει με μία διαδρομή στην αρχή (πχ μόνο αμυντικό γλίστρημα αριστερά με επιστροφή) και σίγα - σίγα ανάλογα με το επίπεδο να προσθέτουμε διαδρομές



