

Φυσική Κατάσταση - Το κλειδί της επιτυχίας

## Φυσική Κατάσταση - Το κλειδί της επιτυχίας

### Του Μπίλλυ Φορλάν

Ο Μπίλλυ Φορλάν είναι ο ιδρυτής και πρώην πρόεδρος του Εθνικού Συνδέσμου Προπονητών Φυσικής Κατάστασης Καλαθοσφαίρισης, δουλεύει 14 χρόνια για τους Miami Heat στην αρχή σαν προπονητής φυσικής κατάστασης και τώρα σαν βοηθός προπονητή και σαν προπονητής φυσικής κατάστασης. Είναι ακόμα συγγραφέας μαζί με άλλους προπονητές φυσικής κατάστασης του

N

·  
B

·  
A

· δυο βιβλίων σχετικά με το θέμα του.

Οι προπονητές δύναμης και φυσικής κατάστασης προπονούν και αναπτύσσουν πολλές συνιστώσες για να κάνουν τους αθλητές τους καλύτερους. Περιλαμβάνουν φυσική κατάσταση, δύναμη, ταχύτητα, γρηγοράδα, ευκινησία, ισορροπία, ευλυγισία, ακόμα και διατροφή.

Καθώς βελτιώνεις καθένα από αυτά τα στοιχεία θα γίνεσαι καλύτερος αθλητής. Θα μπορείς να τρέχεις πιο γρήγορα, να πηδάς ψηλότερα, να κινείσαι ταχύτερα και να μπορείς περισσότερο να δουλεύεις σκληρά.

Από όλα τα στοιχεία η φυσική κατάσταση λειτουργεί σαν βάση για όλα τα υπόλοιπα. Αν κουράζεσαι λόγω μιας φτωχής βάσης φυσικής κατάστασης όλα τα άλλα στοιχεία θα πάσχουν. Δεν πηδάς ψηλά, δεν κινείσαι γρήγορα ή δεν αντέχεις τόσο πολύ. Η φυσική κατάσταση είναι κυρίαρχη και ο χειρότερος τρόπος να χάσεις έναν αγώνα είναι η κόπωση του δεύτερου ημιχρόνου.

Η φυσική κατάσταση ξεκινάει με την προϋπόθεση να είσαι στο βέλτιστο βάρος και λίπος του σώματος.

Οι ψηλοί (center και power forward) πρέπει να έχουν 10% λιγότερο από το λίπος του σώματος τους και οι περιφερειακοί (point guards, guards

και  
small

forwards

), πρέπει να έχουν 8% λιγότερο λίπος. Αυξάνοντας τη γενική φυσική κατάσταση μαζί με την κατάλληλη διατροφή μπορούμε να μειώσουμε το λίπος του σώματος. Οι αθλητές που έχουν παραπάνω ποσοστό σωματικό λίπος από το καθορισμένο όταν ξεκινάει το φθινοπωρινό Training

camp

αφιερώνουν μια επιπλέον ώρα κάθε μέρα στη φυσική κατάσταση για να κάνουν ποδήλατο και γυμναστική μέχρι να κατορθώσουν να φτάσουν το στόχο τους για το σωματικό λίπος.

### **Ειδική φυσική κατάσταση της καλαθοσφαίρισης**

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα άθλημα που περιλαμβάνει αναεροβική διάρκεια : υψηλή ένταση δουλειάς με συνοπτικές περιόδους ανάκαμψης.

Το να προπονείς τα ενεργειακά συστήματα σχετικά με την καλαθοσφαίριση, το πρόγραμμα φυσικής κατάστασης πρέπει να περιλαμβάνει υψηλή ένταση δουλειάς με περιόδους ανάκαμψης και χωρίς να τρέχουν μεγάλες αποστάσεις. Ξεκινάμε το πρόγραμμα φυσικής κατάστασης 12 εβδομάδες πριν την πρώτη προπόνηση. Αρχικά ξεκινάμε με στίβο 400μ και στη συνέχεια με 200μ, 100μ, 50μ σε μια περίοδο 7 εβδομάδων πριν να μεταφερθούμε στο γήπεδο. Στο γήπεδο θα κάνουμε μια σειρά από ασκήσεις φυσικής κατάστασης που περιλαμβάνουν :

α. Το μήκος του γηπέδου από την μια τελική γραμμή στην άλλη : ένα παράδειγμα, 10 αποστάσεις σε ένα λεπτό, πεντέμισι αποστάσεις σε 30 δευτερόλεπτα και τέσσερις σε 22 δευτερόλεπτα. Ένα παράδειγμα προπόνησης είναι : 5 σετ από 10 αποστάσεις με διάλειμμα 2 λεπτών ή 8 σετ 4 αποστάσεων με διάλειμμα 40 δευτερολέπτων.

β. Το πλάτος από την μια πλάγια γραμμή στην άλλη : ένα παράδειγμα, 10 με 17 πλάτη για ένα καθορισμένο αριθμό σετ. Όπως προχωράμε προσθέτουμε τον κύκλο της φυσικής κατάστασης. Ο κύκλος περιλαμβάνει 8 σταθμούς, οι οποίοι είναι τοποθετημένοι γύρω από ένα γήπεδο καλαθοσφαίρισης. Υπάρχουν 2 παίχτες ανά σταθμό με ένα μέγιστο πάντα 16 παιχτών. Οι 8 σταθμοί είναι :

**1. Προπόνηση ευκινησίας**

**2. 4 τρόποι αντοχής**

**3. Πέταμα ιατρικών μπαλών**

**4. Πλειομετρικές ασκήσεις γρήγορων ποδιών**

5. Τρέξιμο αντοχής

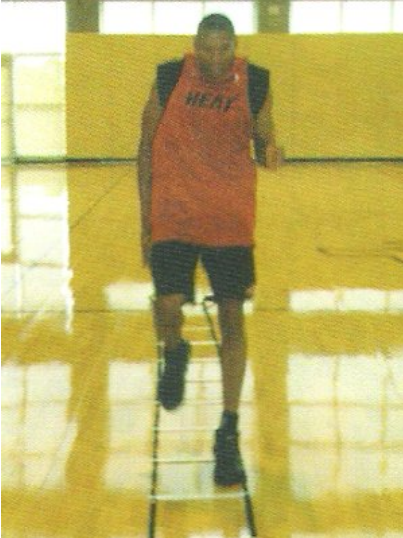
6. Προπόνηση ισορροπίας

7. Προπόνηση αλμάτων

8. Παράλληλα γλιστρήματα

Οι αθλητές παραμένουν σε κάθε σταθμό για 5 λεπτά με ένα λεπτό διάλειμμα για να πάνε στον επόμενο σταθμό.

**Σταθμός 1 : Προπόνηση ευκινησίας**



Φωτογραφία 1

**Εξαρτήματα :** Σκάλα ευκινησίας.

**Ασκήσεις :** Μια πλατιά γκάμα ασκήσεων ευκινησίας μπορούν να γίνει στην σκάλα ευκινησίας, συμπεριλαμβανομένου εμπρόσθιες κινήσεις. Παράλληλες κινήσεις και προς τα πίσω κινήσεις. Οι 2 παίκτες δουλεύουν συγχρόνως μαζί. Κάνουν 3 σετ ασκήσεων το καθένα για ένα λεπτό με διάλειμμα αναμεταξύ τους ένα λεπτό.

### Σταθμός 2 : 4 τρόποι αντοχής



#### Φωτογραφία 2

**Εξαρτήματα :** Ένα σετ μάντων αντοχής.

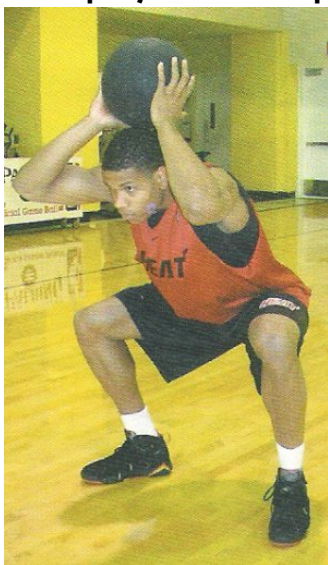
**Ασκήσεις :** Οι δυο παίκτες βαδίζουν προς το τέλος κάθε μάντα. Ο ένας παίκτης λειτουργεί σαν άγκυρα την στιγμή που ο άλλος εκτελεί την άσκηση. Αυτή η άσκηση περιέχει 4 διαφορετικές κινήσεις :

- Παράλληλα προς τα δεξιά
- Παράλληλα προς τα αριστερά
  
- Προς τα εμπρός

- Προς τα πίσω

Ο πρώτος παίχτης κινείται 3 σκαλιά γρήγορα και εκρηκτικά προς τα δεξιά και πίσω στην αρχική θέση. Κάνει 5 επαναλήψεις και αλλάζει κατεύθυνση και κάνει πέντε επαναλήψεις προς τα αριστερά. Τότε ο δεύτερος παίχτης κάνει τις παράλληλες κινήσεις. Ο πρώτος παίχτης μετά επαναλαμβάνει την άσκηση προς τα εμπρός, 3 βήματα για 5 επαναλήψεις και πίσω. Ο στόχος είναι να κάνουμε 2 σετ σε 5 λεπτά.

### Σταθμός 3 : Πέταμα ιατρικών μπαλών



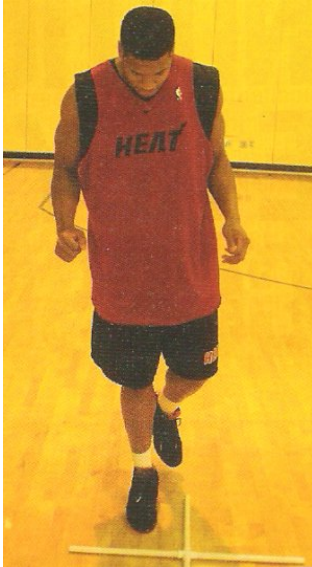
#### Φωτογραφία 3

**Εξαρτήματα :** Μια ιατρική μπάλα 5 κιλών.

**Ασκήσεις :** Οι δυο παίχτες είναι ο ένας απέναντι από τον άλλο σε απόσταση 5 μέτρων. Κάθονται χαμηλά σε θέση οκλαδόν : Οι μηροί είναι παράλληλοι στο γήπεδο, τα γόνατα λυγισμένα, οι φτέρνες στο δάπεδο, το στήθος όρθιο και κάθονται σε αυτήν την θέση πετώντας την μπάλα ο ένας στον άλλο 10 φορές ο καθένας με τα δύο χέρια σκαστή πάσα με τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

Μετά σηκώνονται όρθιοι και κάνουν πλευρικά πετάγματα της μπάλας σχηματίζοντας περιστροφή του σώματος, 10 φορές ο καθένας προς τα αριστερά και 10 φορές προς τα δεξιά. Ξεκουράζονται ένα λεπτό και επαναλαμβάνουν το δεύτερο σετ.

#### Σταθμός 4 : Πλειομετρικές ασκήσεις γρήγορων ποδιών



#### Φωτογραφία 4

**Εξαρτήματα :** Το κελί των γρήγορων ποδιών.

**Ασκήσεις :** Οι πλειομετρικές ασκήσεις των γρήγορων ποδιών περιλαμβάνουν 2 ασκήσεις με 3 διαφορετικούς τρόπους. Μπροστά και πίσω και πλευρά προς πλευρά με τα δύο πόδια, το δεξί πόδι και το αριστερό πόδι. Κάθε άσκηση την κάνουμε όσο πιο γρήγορα μπορούμε για 10 δευτερόλεπτα.

Ο πρώτος παίχτης πηδάει μπροστά και πίσω για 10 δευτερόλεπτα και μετά κάνει για 10 δευτερόλεπτα πλάγια. Ο άλλος παίχτης μετράει πόσες φορές προσγειώνεται στο αρχικό σημείο. Μετά ο δεύτερος παίχτης κάνει τις ασκήσεις δύο ποδιών. Ο πρώτος παίχτης κάνει τις ασκήσεις του δεξιού ποδιού και μετά ο δεύτερος παίχτης. Τελειώνουν με τις ασκήσεις του αριστερού ποδιού.

### **Σταθμός 5 : Τρέξιμο αντοχής**

**Εξαρτήματα :** Ένα σετ ιμάντων αντοχής.

**Ασκήσεις :** Οι δυο παίκτες βρίσκονται στο κάθε άκρο των ιμάντων.

Ο πρώτος παίκτης τρέχει όσο πιο γρήγορα μπορεί κατά μήκος του γηπέδου, όπως ο δεύτερος παίκτης περπατάει πίσω από αυτόν κρατώντας αντίσταση. Οι παίκτες αλλάζουν θέσεις όταν γυρνάνε πίσω.

Το δεύτερο τρέξιμο είναι προς τα πίσω στο μισό γήπεδο με τον δεύτερο παίκτη να τρέχει προς τα πίσω πίσω στο σημείο έναρξης.

Οι παίκτες ξεκουράζονται για ένα λεπτό και επαναλαμβάνουν τις 2 ασκήσεις.

### **Σταθμός 6 : Προπόνηση ισορροπίας**



#### **Φωτογραφία 5**

**Εξαρτήματα :** Δυο δίσκους ισορροπίας.

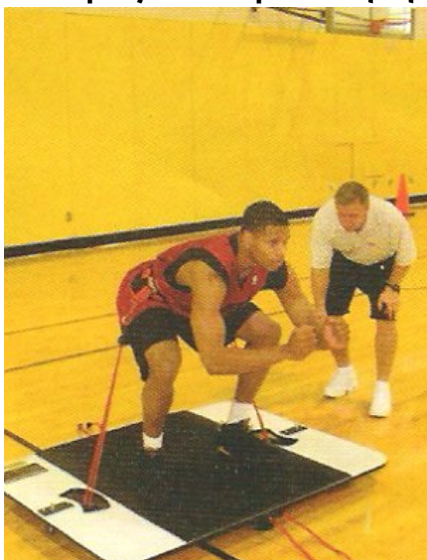
**Ασκήσεις :** Η προπόνηση ισορροπίας είναι ένας χώρος που συχνά παραβλέπεται από τους αθλητές .

Σε αυτόν το σταθμό δουλεύουμε σε ένα σημαντικό στοιχείο : την ισορροπία. Κάθε παίκτης έχει τον δικό του δίσκο ισορροπίας και εκτελεί τις παρακάτω ασκήσεις για 10-15 δευτερόλεπτα την κάθε μια. Κάντε και οι δυο αριστερά και δεξιά προτού να πάτε στην επόμενη άσκηση.

- Στο ένα πόδι.

- Στο ένα πόδι με τα μάτια κλειστά.
- Στο ένα πόδι οκλαδόν.
- Στο ένα πόδι οκλαδόν με τα μάτια κλειστά.
- Στο ένα πόδι και να ακουμπήσεις το δάπεδο με τα χέρια.

### Σταθμός 7 : Προπόνηση αλμάτων



#### Φωτογραφία 6

**Εξαρτήματα :** Συσκευή Vertimax Jump Training.

**Ασκήσεις :** Χρησιμοποιούμε το Vertimax, λόγω του ότι είναι η μοναδική συσκευή που βρήκαμε ότι έχει σταθερή αντίσταση σε κάθε σημείο της έκτασης της κίνησης. Οι παίκτες αναπηδούν κάνοντας 3 ασκήσεις με πηδήματα κόντρα στην αντίσταση.

1. Οκλαδόν πηδήματα ( 10-12 πηδήματα )

Πηγαίνω χαμηλά με τους μηρούς παράλληλα στο δάπεδο για κάθε πηδήμα.

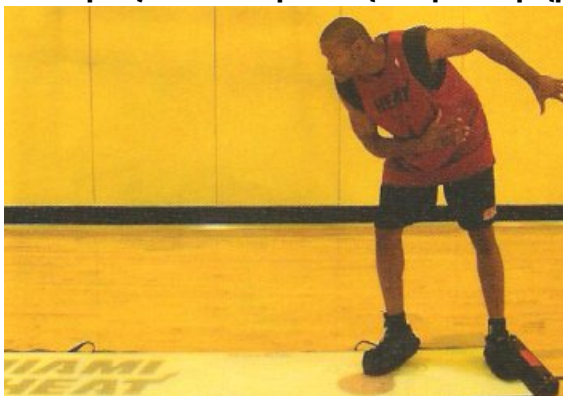
2. Μέγιστα πηδήματα ( 10-12 πηδήματα )

Πηδάμε με όση δύναμη μπορούμε για κάθε πηδήμα.

3. Γρήγορα πηδήματα ( 10-12 πηδήματα )

Πηδάμε όσο πιο γρήγορα μπορούμε για κάθε πηδήμα.

### Σταθμός 8 : Παράλληλα γλιστρήματα



#### Φωτογραφία 7



**Εξαρτήματα :** Σανίδα γλιστρήματος

**Ασκήσεις :** Κάθε παίχτης τοποθετεί τα &quot;botties&quot; κάτω από τα παπούτσια του για να μπορεί να γλιστρά απαλά. Οι παίχτες παίρνουν σειρά κάνοντας 3 σετ των 30 δευτερολέπτων μέγιστης δραστηριότητας , προσπαθώντας να κάνουν όσο πιο πολλά γλιστρήματα μπορούν σε κάθε σετ ή να κάνουν συγκεκριμένο αριθμό επαναλήψεων ( 30 - 40 )και να εκτελούν γρηγορότερα το κάθε σετ.