
PLYOMETRICS FOR BOXING

*By Coach Dimitris Papazoglou
BSc Sports Science & Physical Education*

ΓΕΝΙΚΑ

Προπονητές και αθλητές χρησιμοποιούν καλά σχεδιασμένα προγράμματα "πλειομετρικών" για να αναπτύξουν την μυϊκή δύναμη του σώματος. Συγκεκριμένα αυτού του είδους προγράμματα προτιμούνται για την προπόνηση του νευρομυϊκού συστήματος με σκοπό την γρηγορότερη και πιο δυνατή αθλητική κίνηση. Με τις πλειομετρικές ασκήσεις ο αθλητής αναπτύσσει την ικανότητα να αλλάζει



γρήγορα θέση και κατεύθυνση στο σώμα του, με αποτέλεσμα την αύξηση της ταχύτητας και της δύναμης. Τα προγράμματα σχεδιασμένα με πλειομετρικές ασκήσεις βρίσκουν εφαρμογή και στο άθλημα της πυγμαχίας. Παρόλα αυτά ο προπονητής πρέπει να τα σχεδιάζει με προσοχή για να αποφεύγονται οι τραυματισμοί, γιατί οι ασκήσεις αυτές ασκούν μεγάλη πίεση στις αρθρώσεις των αθλητών και πρέπει να εκτελούνται με σωστή τεχνική υπό την επίβλεψη του προπονητή. Ακόμα θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένο στις ανάγκες και δυνατότητες κάθε αθλητή ξεχωριστά. Αθλητές οι οποίοι δεν έχουν δουλέψει πάνω στην δύναμη ξανά, θα παρατηρήσουμε γρήγορα αποτελέσματά και αύξηση



της δύναμης. Από την άλλη, αθλητές οι οποίοι κατα κάποιο τρόπο έχουν μείνει στάσιμοι, για να "σπάσουν" το πλατό και να βελτιωθούν πρέπει να δώσουν έμφαση : α) σε ειδικό πρόγραμμα δύναμης, β) σε ειδικό πρόγραμμα ταχύτητας, γ) αυξάνοντας τις επαναλήψεις του προγράμματος που σχετίζεται με το άθλημα της πυγμαχίας ή αυξάνοντας την ταχύτητα εκτέλεσης και τον αριθμό των επαναλήψεων.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

(ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ)

- Η εξειδίκευση της προπόνησης είναι η σπουδαιότερη βασική αρχή για τον σχεδιασμό ενός προγράμματος. Οι προπονητές θα πρέπει να λάβουν υπόψη τους τις εξειδικευμένες ανάγκες που έχει το

άθλημα της πυγμαχίας καθώς και των αθλητών-πυγμαχών όταν πρόκειται να διαλέξουν προπονητικές μεθόδους με σκοπό την οργάνωση και δημιουργία προγραμμάτων ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης.

- Διατηρώντας την ποικιλία στην ένταση εκτέλεσης των ασκήσεων, την διάρκεια και την συχνότητα, οι προπονητές έχουν την ευκαιρία να ελέγχουν το πρόγραμμα και την έντασή του.
- Ασκήσεις ευλιγισίας θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται σε ένα τέτοιο πρόγραμμα. Οι αθλητές θα πρέπει να διατηρούν την ευλυγισία τους σε κάθε προπονητικό κύκλο.
- Δημιουργώντας ένα κυκλικό πρόγραμμα βασισμένο στις πλειομετρικές ασκήσεις είναι ένας σίγουρος τρόπος να οργανώσετε τις προπονήσεις σας.
- Είναι κοινώς αποδεκτό πως η βέλτιστη αντοχή και δύναμη μπορεί να αναπτυχθεί χρησιμοποιώντας σει των 6-10 επαναλήψεων. Ενώ χρησιμοποιώντας περισσότερες επαναλήψεις βελτιώνουμε την μυική αντοχή.
- Η ισχύς μπορεί να αναπτυχθεί μετακινώντας μεγάλο φορτίο σε όσο το δυνατόν μικρότερο χρόνο.
- Η ταχύτητα βελτιώνεται εκτελώντας συγκεκριμένες κινητικές τεχνικές δεξιότητες που σχετίζονται με την πυγμαχία, σε γρηγορότερο ρυθμό από ότι εκτελούνται συνήθως.



Μιά άλλη βασική αρχή όπου ο προπονητής θα έπρεπε να λάβει υπόψη του είναι η αρχή της προοδευτικής επιβάρυνσης. Άλλωστε είναι γνωστή σε όλους η σχέση μεταξύ της μυικής ανάπτυξης και της προπόνησης με αντιστάσεις. Στις πλειομετρικές ασκήσεις η αντίσταση επιτυγχάνεται με τις απότομες αλλαγές κατεύθυνσης και επιπέδου του σώματος, καθώς παλεύει να υπερνικήσει τις δυνάμεις της βαρύτητας χρησιμοποιώντας αναπηδήσεις, άλματα κ.α. Η αντίσταση μπορεί να αυξηθεί με το να αυξήσουμε το ύψος το οποίο ο αθλητής κάνει το άλμα ή εκτελώντας την άσκηση όσο πιο γρήγορα μπορεί.