

Αλτική Ικανότητα

Το άλμα είναι μια εκρηκτική ενέργεια με πρωταγωνιστές τα κάτω άκρα. Όπως όλες οι εκρηκτικές κινήσεις απαιτεί **δύναμη** και **ταχύτητα**. Όλες οι φυσικές ικανότητες είναι γενετικά προκαθορισμένες, μπορούν όμως να βελτιωθούν σημαντικά με τη σωστή, συστηματική προπόνηση.

Η δύναμη που χρειαζόμαστε για ένα καλό άλμα αφορά όλους τους **μύες των κάτω άκρων και των γλουτών**. Μπορεί ο μέγας γλουτιαίος μυς, ο τετρακέφαλος μηριαίος και ο γαστροκνήμιος να κυριαρχούν στη φάση της ώθησης – απογείωσης, αλλά υπάρχουν και πολλοί άλλοι μύες οι οποίοι συνεργούν μαζί τους στην ίδια φάση. Ακόμη πολύ σημαντική, αν και όχι τόσο εντυπωσιακή, είναι **η φάση της προσγείωσης** μετά το άλμα. Σημαντική για δυο λόγους: α) για τη σωστή απορρόφηση των κραδασμών και την προστασία των αρθρώσεων και β) για την καλύτερη άμεση μετάβαση σε επόμενο άλμα, αν αυτό χρειάζεται. Οι ασκήσεις που επιλέγουμε για να βελτιώσουμε την αλτική ικανότητα πρέπει επομένως να εμπλέκουν όλους τους μύες των κάτω άκρων και των γλουτών, πράγμα που ούτως ή άλλως συμβαίνει σε όλες τις φυσικές κινήσεις. Χρειάζεται επίσης να πλησιάζουν όσο γίνεται περισσότερο το κινητικό πρότυπο, δηλαδή το είδος του άλματος, που θέλουμε να βελτιώσουμε. Διαφορετικό άλμα κάνουν οι μπασκετμπολίστες, οι βολεϊμπολίστες, οι αθλητές του άλματος σε μήκος κλπ

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΙ ΓΛΟΥΤΩΝ.

- Το **περπάτημα** και το **τρέξιμο** είναι οι βασικές φυσικές κινήσεις που δυναμώνουν τα κάτω άκρα. Ιδιαίτερα αν γίνονται σε **ανηφόρα** ή σε **σκαλιά**. **Προσοχή στην κατηφόρα όπου επιβαρύνονται πολύ τα γόνατα. Επιβραδύνω το ρυθμό, κρατώ τον κορμό δυνατό ενεργοποιώντας τους κοιλιακούς και το βάρος λίγο προς τα πίσω.**
- Δρομικές ασκήσεις:
 - α) ψαλιδάκια χαμηλά και γρήγορα με τεντωμένα γόνατα, και σκίπινγκ χαμηλό και ψηλό που πέρα από την ενδυνάμωση βοηθούν στη σωστή τεχνική, συγκεκριμένα στον τρόπο επαφής με το έδαφος και ώθησης από το πέλμα.
 - β) βήμα- άλμα τραβώντας το γόνατο του ποδιού που είναι στον αέρα ψηλά, ή βήμα - άλμα πατώντας μακριά.
 - γ) κουτσό: διάνυση μικρής απόστασης.
- Σχοινάκι: α) χαμηλά άλματα με τα 2 πόδια και γόνατα τεντωμένα στον αέρα μέχρι β) ψηλά άλματα με τα 2 πόδια και γόνατα να μαζεύουν προς το στήθος
- γ) άλματα με 1 -1 πόδι εναλλάξ δεξί, αριστερό δ) ή πιο επίπονο με το ίδιο πάντα πόδι (κουτσό). 6 – 8 επαναλήψεις, 1 σετ με κάθε πόδι

Η περιφορά του σχοινοῦ μπορεί να γίνεται προς τα εμπρός ή πίσω. Η άσκηση με σχοινάκι βοηθά επίσης στην **καλλιέργεια του ρυθμού** που είναι πολύ σημαντική στα άλματα.

-Στατικές ασκήσεις δύναμης:

α) βαθιά καθίσματα (προσοχή: τα γόνατα δεν ξεπερνούν τα δάχτυλα, η πλάτη ίσια, βάρος προς τις φτέρνες)

β) προβολές στατικές ή βαδίζοντας προς τα εμπρός ή πίσω (πατώ και χαμηλώνω μαλακά ελέγχοντας το βάρος μου, σπρώχνω δυνατά το έδαφος για την επαναφορά)

γ) ακροστασίες (ανέβασμα των ποδιών στα δάχτυλα)

Οι στατικές ασκήσεις δύναμης σε προχωρημένο επίπεδο μπορούν να εκτελούνται κρατώντας βάρακια.

- Αλματικές ασκήσεις:

α) στατικά (επιτόπια) γρήγορα άλματα με τα 2 πόδια (έμφαση στο **τέντωμα της ποδοκνημικής** άρθρωσης)

β) επιτόπια άλματα με τα 2 πόδια από ημικάθισμα (έμφαση στο **τέντωμα των γονάτων και των ισχίων**)

γ) άλμα σε μήκος χωρίς φορά (απογείωση με τα 2 πόδια - προσγείωση με τα 2 πόδια μακριά.)

Οι παραπάνω αλματικές ασκήσεις μπορεί να γίνουν και με άλματα προς τα εμπρός και προς τα πίσω ή **δεξιά κι αριστερά**. Επίσης περνώντας **πάνω από χαμηλά εμπόδια** ή ανεβαίνοντας **σκαλιά**.

γ) τέλος άλματα που γίνονται μετά από προσγείωση από ένα ψηλό αντικείμενο «κουτί ή σκαλοπάτι» βελτιώνουν την αλτικότητα αλλά επιβαρύνουν πολύ τις αρθρώσεις και κυρίως τα γόνατα γιατί και δεν πρέπει εκτελούνται συχνά.

Όλες οι ασκήσεις αλμάτων πρέπει να γίνονται μόνο αν ο ασκούμενος έχει ένα πολύ καλό επίπεδο δύναμης στα κάτω άκρα, έχει διδαχτεί την τεχνική εκτέλεσης αλμάτων (πάτημα, απογείωση, πτήση και κυρίως προσγείωση) και με την καθοδήγηση γυμναστή/ριας σχετικά με αριθμό επαναλήψεων, σετ και χρόνο διαλείμματος.

Πέρα από την ενδυνάμωση των κάτω άκρων είναι απόλυτα απαραίτητη και η ενδυνάμωση των μυών του κορμού, **κοιλιακοί και ραχιαίοι** για τρεις λόγους:

α) έλεγχο του σώματος όταν είναι στον αέρα

β) ισορροπία στην προσγείωση

γ) ένας δυνατός κορμός είναι απαραίτητη προϋπόθεση για δυνατά άκρα.

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Η ταχύτητα είναι ίσως η φυσική ικανότητα που εξαρτάται στο μεγαλύτερο βαθμό από την κληρονομικότητα και συγκεκριμένα από το είδος των μυϊκών ινών που υπερτερούν σε κάθε άνθρωπο.

Όλες οι αλματικές ασκήσεις που ανέφερα παραπάνω βοηθούν και στην βελτίωση της ταχύτητας, ιδιαίτερα όταν δίνεται έμφαση στη γρήγορη εκτέλεση.

Αλλά και σκίπινγκ με σπριντ 20- 30μ. αμέσως μετά είναι μια καλή άσκηση.