

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ

ΚΑΛΟΓΡΕΖΑ : 16-21 Σεπτεμβρίου 1985.

ΟΜΙΛΗΤΗΣ : ΣΠΑΣΩΦ ΑΝΓΚΕΛ.

ΘΕΜΑ : Η άρση βαρών στην Βουλγαρία.

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ - ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΗΜΕΙΩΣΕΩΝ : ΓΟΥΔΕΝΤΖΙΚΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ.

Η ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ ΣΤΗΝ ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ

Μετά την άσχημη (15η) θέση της Βουλγαρίας και χωρίς να πάρει η χώρα κανένα μετάλλιο, στην Ολυμπιάδα του Mexico το 1968, στο άθλημα της άρσης βαρών, τέθηκαν τα εξής ερωτήματα :

Γιατί και που οφείλεται αυτή η θέση; Από ποιούς παράγοντες εξαρτάται;

1. Από την προπόνηση;

α. Από τις ώρες προπόνησης; Αποφασίσθηκε διπλασιασμός των ωρών προπόνησης.

β. Από το τονάζ; Από 10 τόνους ημερησίως, τους ανέβασαν σε 50-60.

Οι παλιοί αθλητές της Εθνικής Βουλγαρίας, αντέδρασαν στην εφαρμογή του νέου προγράμματος, επειδή τους φάνηκε πολύ βαρύ. Έτσι οι καλύτεροι αθλητές εγκατέλειψαν την εθνική ομάδα. Τότε δούλεψαν με εφήβους και η επιτυχία των αλλαγών φάνηκε από την ανάδειξη δύο παγκόσμιων πρωταθλητών, στο παγκόσμιο πρωτάθλημα του 1969 (Κούτσεφ-Κύρωφ).

Σημείωση Γουδεντζίκη : Τα αποτελέσματα των παγκοσμίων πρωταθλημάτων για τις πρώτες θέσεις εκείνα τα χρόνια, είχαν ως εξής :

56 ΚΙΛΑ

1965	Aleksei Vahonin	URS	350	110	107,5	132,5
1966	Aleksei Vahonin	URS	362,5	122,5	105	132,5
1968	Imre Foldi	UNG	350	117,5	97,5	135
1969	Atanas Kirov	BUL	347,5	107,5	102,5	137,5

60 ΚΙΛΑ

1965	Mieczyslaw Nowak	POL	365	110	110	145
1966	Mieczyslaw Nowak	POL	382,5	120	115	147,5
1968	Mieczyslaw Nowak	POL	380	120	112,5	147,5
1969	Mladen Kuchev	BUL	385	130	112,5	142,5

Μετά από ένα χρονικό διάστημα, η άνοδος των επιδόσεων πάλι σταμάτησε, παρ' όλη την προσπάθεια αύξησης των τόνων.

Αποφασίσθηκε τότε να εμπλουτισθεί το προπονητικό πρόγραμμα. Έτσι τώρα οι αθλητές εκτελούσαν 27 διαφορετικές ασκήσεις εβδομαδιαίως. Το

αποτέλεσμα ήταν να μην υπάρχει αρκετός χρόνος για να εφαρμοσθούν όλες. Αποφασίσθηκε να περιορισθούν οι ασκήσεις στις λιγότερο δυνατόν.

Σαν χαρακτηριστικό παράδειγμα των περιττών ασκήσεων αναφέρθηκε η περίπτωση ενός Βούλγαρου σφυροβόλου βάρους 105 κιλών, ο οποίος δεν ασκούνταν ποτέ στην άσκηση τραβήγματα και σήκωνε στο όρθιο επολέ 200 κιλά, ενώ ο πρωταθλητής Βουλγαρίας στην άρση βαρών ο Κράστεφ σήκωνε 190 κιλά και ζύγιζε ο ίδιος 108 κιλά, αν και εξασκούσαν κάθε μέρα στην άσκηση τραβήγματα.

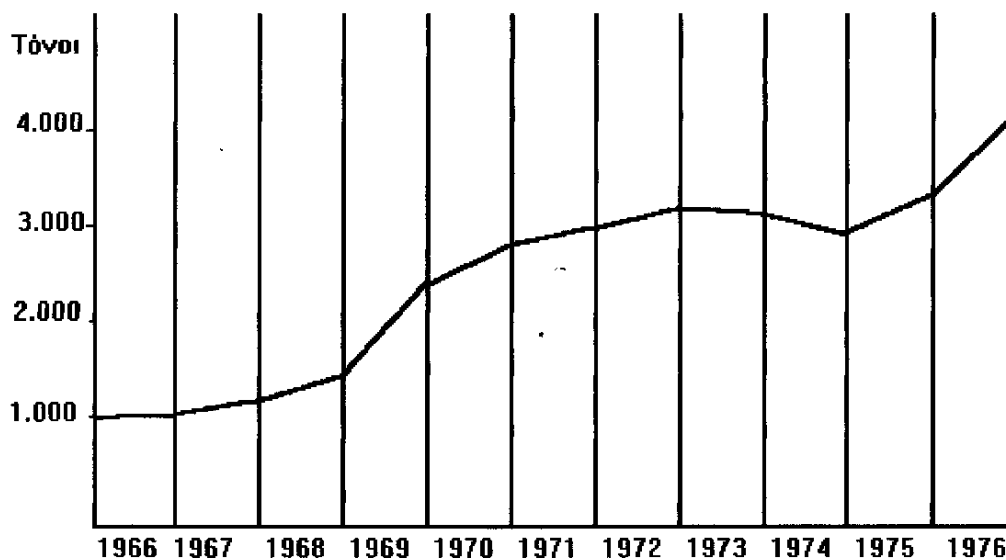
Ακόμα ο Κούτσεφ σήκωνε στο πρες 160 κιλά και στο ζετέ 190, ενώ ο Βαρντανιάν είχε ρεκόρ στο πρες 125 κιλά και στο ζετέ 220. Έτσι συμπεράναν ότι υπήρχαν ασκήσεις των οποίων η συμβολή στις αγωνιστικές ασκήσεις ήταν περιορισμένη ή αμφίβολη (π.χ. ο πάγκος δεν βοηθάει το πρες).

Αποφασίσθηκε τότε, στα τέλη της δεκαετίας του "70", να περιορισθούν οι ασκήσεις σε 5-6 ημερησίως, ενώ οι ώρες προπόνησης από 8-9, κατέβηκαν σε 5 (2,5+2,5) την ημέρα και το τονάζ από 50-60 ημερησίως κατέβηκε στους 10-15 την ημέρα.

Το αποτέλεσμα ήταν μία νέα αύξηση των επιδόσεων π.χ. στην κατηγορία των 90 κιλών :

Αρασέ από 155 σε 195,5 κιλά.
Ζετέ από 202,5 σε 226,5 κιλά.

Γιά να επιτευχθούν σήμερα παγκόσμια ρεκόρ, χρειάζεται να υπάρχουν όχι απλά ταλαντούχοι, αλλά αθλητές με εξαιρετικά προσόντα. Γιά αυτό στην Βουλγαρία διδάσκουν τους προπονητές να κάνουν την καλύτερη δυνατόν επιλογή αθλητών.



Καμπύλη της επιβάρυνσης (ποσότητας) σε τόνους της Βουλγάρικης εθνικής ομάδας άρσης βαρών γιά την περίοδο 1966-1976. Προσθήκη από : Γουδεντζίκη Π.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΝΕΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Στην Βουλγαρία υπάρχουν 100 επαγγελματίες προπονητές και 3000 αρσιβαρίστες. Συγχρόνως υπάρχουν και πολλοί άλλοι που βοηθούν τους προπονητές στην ανακάλυψη νέων ταλέντων. Αποφασίσθηκε επίσης, να αυξηθούν τα αθλητικά κέντρα της άρσης βαρών.

Από ποιά ηλικία όμως πρέπει να ξεκινάει την προπόνηση στην άρση βαρών ένας νέος; Σ' αυτό το ερώτημα υπήρχε μία διάσταση απόψεων, μεταξύ Βουλγάρων και Ρώσων. Οι Ρώσοι θεωρούν ότι πρέπει να αρχίζουν μετά τα 15-17. Αν όμως εμείς αρχίζουμε από τις ηλικίες των 15-17 ετών, αυτό σημαίνει αυτόματα ότι σε μας θα μείνουν τα <<απομεινάρια>>, διότι ήδη τα άλλα αθλήματα έχουν διαλέξει τους δικούς τους αθλητές σε πολύ μικρότερες ηλικίες και διαλέγουν τους πιο ταλαντούχους. Και δεν μπορούμε να περιμένουμε μέγιστες επιδόσεις από αθλητές που απλά έχουν <<περισέψει>> από ότι διάλεξαν τα άλλα αθλήματα. Ετσι αποφάσισαν να κατέβουν στις ηλικίες έναρξης, πράγμα που θα τους έδινε την δυνατότητα να καλλιεργήσουν τις φυσικές ικανότητες που αφορούν την άρση βαρών, στις ευνοϊκές τους περιόδους ανάπτυξης και χωρίς βιασύνη. Όμως ο αθλητής για να φτάσει σε προχωρημένο στάδιο από αρχάριος, χρειάζεται περίπου 6 χρόνια. Καλύτερες ηλικίες για καταρρίψεις ρεκόρ σε εθνικό ή παγκόσμιο επίπεδο θεωρούνται από τα 17-18 έως τα 21-22.

Από την χρήση των αναβολικών επήλθε κάμψη των επιδόσεων στην Βουλγαρία (1976-77). Από έρευνες που έγιναν διαπιστώθηκε ότι ο ανθρώπινος οργανισμός στις ηλικίες των 15-22 ετών, παράγει τις κατάλληλες ορμόνες και στην ποσότητα που τις χρειάζεται ο οργανισμός των αθλητών. Η έρευνα έδειξε ότι με την χρήση αναβολικών η έκκριση ορμονών αυξήθηκε κατά 5-6 φορές.

Στην συνεχιζόμενη καταπόνηση, μέγιστη ανάπαυση 1 βδομάδα.

Σε όλες τις χώρες οι αρσιβαρίστες γυμνάζονται και με άλλα αθλήματα, εκτός της Βουλγαρίας, όπου γυμνάζονται αποκλειστικά με άρση βαρών. Αυτό γίνεται για να μην χάνεται χρόνος σε ασκήσεις και αθλήματα που έχουν ελάχιστη ή καθόλου σημασία για τους αρσιβαρίστες, αλλά και να μην καλλιεργούνται ικανότητες που είναι σε βάρος της δύναμης π.χ. αντοχή.

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Ο κ. Σπασώφ, αναφέρθηκε στο αθλητικό σχολείο που υπάρχει στην Βουλγαρία και τον τρόπο που επιλέγουν εκεί τά παιδιά για να πάνε σ' αυτό.

Κάθε χρόνο οι προπονητές όλων των αθλημάτων διεξάγουν την επιλογή παιδιών σε όλη την χώρα, για την επιλογή των καταλληλότερων αθλητών για κάθε άθλημα. Η επιλογή αυτή γίνεται με το άνοιγμα των Βουλγάρικων σχολείων και γίνεται σε τρία στάδια.

1 ΣΤΑΔΙΟ : 1 - 30 Σεπτεμβρίου όπου γίνεται η συνολική επιλογή.

2 ΣΤΑΔΙΟ : 1 - 30 Οκτωβρίου όπου γίνεται πιο ειδική επιλογή.

3 ΣΤΑΔΙΟ : 1 Νοεμβρίου έως 31 Δεκεμβρίου όπου γίνεται και η τελική επιλογή.

Μετά την συνολική επιλογή εξετάζονται οι φυσικές ικανότητες των παιδιών όπως : η δύναμη των μυών της πλάτης, του πήχυ και του βραχίονα, μετρείται η ταχύτητα και η ευκαμψία.

Η δύναμη των μυών της πλάτης και των χεριών μετρείται με ειδικά δυναμόμετρα, η δύναμη των βραχιόνων με κάμψεις (πους-απς) και η δύναμη των κοιλιακών με το κράτημα των ποδιών σε θέση ορθής γωνίας σε σχέση με το σώμα, ενώ το παιδί βρίσκεται σε εξάρτηση από το πολύζυγο (εξετάζεται εάν έχει την δυνατότητα το παιδί να κρατήσει τα πόδια του σε ορθή γωνία). Η ταχύτητα μετρείται με τον δρόμο 60 μέτρων. Μεγάλη προσοχή δίνεται στην ευκαμψία και για την μέτρηση της δίνεται στο παιδί ένα ξύλινο ραβδί. Με αυτό έχοντας τα χέρια σε θέση ανάτασης, εκτελεί βαθύ κάθισμα.

Ο κ. Σπασώφ διευκρίνισε ότι δίνουν ιδιαίτερη σημασία στην ευκαμψία, περισσότερη ακόμη και από την δύναμη, διότι η ευκαμψία είναι περισσότερο μία φυσική ικανότητα, ενώ η δύναμη βελτιώνεται σημαντικά με τις σχετικές ασκήσεις.

Επίσης μετρείται η επίδοση των παιδιών στο άλμα σε μήκος χωρίς φόρα.

Μετά από αυτά το παιδί περνά από γενικές ιατρικές εξετάσεις και καταγράφεται το πλήρες ιστορικό της υγείας του.

Τέλος ξεχωρίζουν τα παιδιά σε ομάδες των 16-18 ατόμων και αρχίζει η προπόνηση στην τεχνική και τις ασκήσεις της άρσης βαρών.

Ακολουθεί το δίμηνο πρόγραμμα προετοιμασίας, όπου οι προπονητές παρατηρούν και υπολογίζουν την ταχύτητα απόδοσης και εντοπίζουν τυχόν προβλήματα. Για παράδειγμα μπορεί να εντοπίσουν ένα παιδί του οποίου οι πήχεις είναι πολύ μακριές σε σχέση με τους βραχιόνες και εξαιτίας αυτού, όταν το παιδί βρίσκεται στην θέση του επολέ, δεν μπορεί να σηκώσει ψηλά τους αγκώνες του γιατί η μπάρα του πιέζει τον λαιμό. Σε τέτοιες περιπτώσεις, συμβουλεύουν σχετικά το παιδί ή το προωθούν σε άλλο άθλημα.

Εδώ αναφέρθηκε η περίπτωση του παγκόσμιου πρωταθλητή Γιάνκο Ρούσεφ, ο οποίος κατά τα tests επιλογής του τρίτου χρόνου είχε κριθεί από τους προπονητές του ότι έπρεπε να εγκαταλείψει την άρση βαρών γιατί είχε μεγάλους πήχεις που τον εμπόδιζαν να εκτελέσει σωστά το επολέ. Όταν του ανακοινώθηκε η απόφαση αυτή, ο μικρός Γιάνκο έκλαιγε και δεν ήθελε να παρατήσει την άρση βαρών. Βλέποντας οι προπονητές την αγάπη του Γιάνκο για την άρση βαρών αποφάσισαν να αναιρέσουν την αρχική τους απόφαση και κόντρα στο πλαίσιο του προγραμματισμού τον κράτησαν στο γυμναστήριο. Ο ίδιος ο Γιάνκο δεν τους διέψευσε. Το πείσμα του τον ανέδειξε σε κορυφαίο αθλητή. Ο κ. Σπασώφ έδωσε αυτό το παράδειγμα θέλοντας να τονίσει ότι μπορεί το πρόγραμμα προπόνησης να δίνει τις κατευθύνσεις επιλογής και προπόνησης, αλλά όταν βλέπουν εξαιρετικές περιπτώσεις δεν διστάζουν να κάνουν εξαιρέσεις-παρεκκλίσεις.

Μετά το τέλος Δεκεμβρίου παραμένουν συνήθως 12-14 παιδιά σε κάθε ομάδα και στη συνέχεια τα αναλαμβάνει ένας προπονητής. Κάθε προπονητής στη Βουλγαρία δεν επιτρέπεται να προπονεί πάνω από 15 παιδιά, ενώ μπορεί να προπονεί ένα δεκαπενταμελές γκρουπ το πρωί και ένα άλλο το απόγευμα.

Το πρόγραμμα λειτουργίας του αθλητικού σχολείου στην Βουλγαρία, το οποίο εφαρμόστηκε για πρώτη φορά τον Σεπτέμβριο του 1968, είναι το εξής :

Μάθημα : 7.30-10.15 και 12.00-2.00.
 Προπόνηση : 10.30-12.00. και 4.30-6.30.
 Ελεύθεροι : 2.00-4.00.
 Μελέτη : 7.30-9.30.

- A) Θετικές αλλαγές όσον αφορά την μυϊκή δύναμη.
- B) Αυξημένος δείκτης ευφυΐας.
- Γ) Φυσιολογικές λειτουργίες, εντελώς κανονικές.
- Δ) Κατάσταση εγκεφάλου-νευρικού συστήματος, βελτιωμένη.

Το σύστημα που εφαρμόζεται θεωρείται ιδανικό. Βασίζεται σε καλομελετημένο πρόγραμμα, που έχει προέλθει από έναν 15ετή πειραματικό τρόπο αυτό εργασίας, αρχίζουν να τον μιμούνται σιγά-σιγά και τα ό αθλήματα.

ΠΡΩΤΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Τον πρώτο χρόνο τα παιδιά προπονούνται με συγκεκριμένο πρόγραμμα και συγκεκριμένες ασκήσεις, ενώ δεν παίρνουν μέρος ποτέ σε αγώνες κατά τα 3 πρώτα χρόνια της προετοιμασίας τους. Αν θέλουν όμως μπορούν να παίρνουν μέρος σε αγώνες άλλων αθλημάτων.

Κατά τον πρώτο χρόνο τα παιδιά ακολουθούν το εξής πρόγραμμα :

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΣΥΝΟΛΟ
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	90	60	90	--	90	60	390
ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	4-6	3-4	4-6	--	4-6	3-4	18-26
SETS	24-28	16-18	24-18	--	24-28	16-18	104-120

Η προπόνηση γίνεται πέντε φορές την εβδομάδα και οι επαναλήψεις δεν είναι ποτέ παραπάνω από 3. Στο τέλος του εκπαιδευτικού έτους και στις 1-15 Ιουνίου, γίνονται tests επιλογής όλων των νεαρών αθλητών μέσα από 7 ασκήσεις που προϋποθέτουν να περάσει ο αθλητής κάποια όρια επιδόσεων. Από την επιλογή αυτή θα εξαρτηθεί αν το παιδί θα συνεχίσει στο δεύτερο χρόνο.

Οι ασκήσεις που ακολουθούν είναι για τα tests του πρώτου χρόνου και οι αναγραφόμενες επιδόσεις αφορούν τα κατώτατα όρια επιδόσεων :

1. Κάμψεις των αγκώνων (πους απς) = 20-25 επαναλήψεις.
2. Βυθίσεις στο δίζυγο = 8-12.
3. Σε εξάρτηση από το πολύζυγο άρση των ποδιών σε ορθή γωνία = 15-30 sec.
4. Αλμα σε μήκος χωρίς φόρα = 180-200 εκατοστά.
5. Αλμα σε ύψος χωρίς φόρα = 30-40 εκατοστά.
6. Δρόμος 30 μέτρων ταχύτητας = 9"-9,8".
7. Δρόμος 500 μέτρων = 1'.50"- 1'.40".

Οι αθλητές πρέπει να πιάσουν αυτά τα όρια στις εξετάσεις των tests στο τέλος Ιουνίου.

Αν δεν μπορεί κάποιος αθλητής να πιάσει αυτά τα όρια και εφόσον πιάνει τα 5 από τα 7, ενώ σε άλλα 2 είναι κοντά στα όρια, τότε του δίνονται οι συμβουλές για να συνεχίσει το καλοκαίρι την προπόνηση. Σε περίπτωση που ούτε τον Σεπτέμβριο περάσει τα όρια σε περισσότερα από 2 tests, τότε προωθείται σε άλλο άθλημα.

ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Στον δεύτερο χρόνο τα παιδιά εξακολουθούν να προπονούνται με συγκεκριμένο πρόγραμμα και συγκεκριμένες ασκήσεις. Πρέπει να σημειωθεί ότι

ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Στον δεύτερο χρόνο τα παιδιά εξακολουθούν να προπονούνται με συγκεκριμένο πρόγραμμα και συγκεκριμένες ασκήσεις. Πρέπει να σημειωθεί ότι κατά τα 3 πρώτα χρόνια της προπόνησης ενδιαφέρονται πολύ για την εκμάθηση της τεχνικής, δημιουργώντας έτσι ένα τεχνικό υπόβαθρο και φυσικά παρ' όλη την άνοδο των επιδόσεων δεν επιτρέπεται η συμμετοχή τους σε αγώνες. Το πρόγραμμα του δεύτερου χρόνου έχει ως εξής :

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΣΥΝΟΛΟ
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	120'	90'	120'	—	120'	90'	540'
ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	5-6	4-5	5-6	—	5-6	4-5	23-28
ΑΡΙΘΜΟΣ SETS	24-28	20-25	24-28	—	24-28	20-25	112-134

Στο τέλος του δεύτερου χρόνου διεξάγονται πάλι tests στις παρακάτω ασκήσεις :

1. Κάμψεις (πους απς) = 30-35 επαναλήψεις.
2. Ελξεις στο μονόζυγο με δεύτερη λαβή = 10-14 επαναλήψεις.
3. Κοιλιακοί από το πολύζυγο σε 90 μοίρες = 5-7 επαναλήψεις.
4. Αλμα σε μήκος χωρίς φόρα = 205-215 εκατοστά.
5. Αλμα σε ύψος χωρίς φόρα = 40-45 εκατοστά.
6. Δρόμος 60 μέτρων = 8.5" - 9.4" δευτερόλεπτα.
7. Ρίψη σιδερένιας σφαίρας 5 κιλών προς τα πίσω με τα δύο χέρια = 6 μέτρα.
8. Δρόμος 500 μέτρων = 1'.45" δευτερόλεπτα.
9. Αρασέ και ζετέ που βαθμολογεί ο προπονητής με άριστα το 6 και βάση το 3.

Παρατηρήσεις :

Στα test του δεύτερου χρόνου βλέπουμε ότι στην 8η άσκηση του δρόμου των 500 μέτρων, ο χρόνος είναι ο ίδιος με τον περσινό. Αυτό γίνεται γιατί να μην χρειάζεται να έχει ο αριβαρίστας κάποια αντοχή, αλλά σε καμία περίπτωση δεν μπορεί η προπόνηση να προσανατολισθεί προς την αντοχή. Δεν αυξάνουμε την γενική αντοχή των αριβαριστών, αλλά, την ειδική αντοχή.

ΤΡΙΤΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Στον τρίτο χρόνο οι αθλητές ακολουθούν το παρακάτω πρόγραμμα :

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΣΥΝΟΛΟ
SETS	22-26	16-18	20-24	--	24-26	16-18	90-110
ΕΠΑΝΑ-ΛΗΨΕΙΣ	50-55	36-40	45-50	--	50-55	38-40	220-240
ΚΙΛΑ	2.500	1.800	2.200	--	2.500	2.000	9-11 τόνοι

Ο χρόνος που απαιτείται για να εκτελεσθεί η προπόνηση είναι περίπου δύο ώρες.

Οι ασκήσεις που χρησιμοποιούν οι αθλητές είναι οι εξής :

1) Αρασέ, 2) ζετέ, 3) πόδια μπροστά, 4) πόδια πίσω, 5) όρθιο αρασέ, 6) όρθιο επολέ, 7) τραβήγματα αρασέ και επολέ.

Οι ασκήσεις είναι οι ίδιες επί τρία χρόνια ενώ στην 6η άσκηση χρησιμοποιούν το όρθιο επολέ, αλλά όχι το δυναμικό ζετέ (τζερκ ;).

Στο τέλος του τρίτου χρόνου ακολουθούν τα γνωστά tests για να περάσει ο αθλητής στο τέταρτο έτος. Οι ασκήσεις των tests είναι οι εξής :

1. Κάμψεις = 40.
2. Βυθίσεις στο δίζυγο = 15-20.
3. Κοιλιακοί από το πολύζυγο 90 μοίρες = 10 επαναλήψεις.
4. Αλμα σε μήκος χωρίς φόρα = 210-230 εκατοστά.
5. Αλμα σε ύψος χωρίς φόρα = 45-50 εκατοστά.
6. Δρόμος 60 μέτρων = 8.5"-9.00" δευτερόλεπτα.
7. Αλμα σε μήκος με φόρα = 4.00-4.20 μέτρα.
8. Ρίψη σφαίρας 5 κιλών = 9-10 μέτρα.
9. Δρόμος 500 μέτρων = 1'.40".

ΤΕΤΑΡΤΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Στον τέταρτο χρόνο οι αθλητές ακολουθούν πάλι συγκεκριμένο πρόγραμμα, που είναι ίδιο με τον τρίτο χρόνο, ενώ για πρώτη φορά τους επιτρέπεται να παίρνουν μέρος σε αγώνες, συνολικά σε 6.

Το ετήσιο πλάνο προπόνησης του 4ου χρόνου είναι το εξής :

ΕΡΓΑΣΙΜΕΣ ΜΕΡΕΣ	240	200 άρσης βαρών	40 γενικής φυσικής κατάστασης
ΜΕΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	234	196	38
ΜΕΡΕΣ ΑΓΩΝΩΝ	6	4 αγώνες άρσης βαρών	2 αγώνες άλλων σπορ
ΩΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	600	450 άρση βαρών	150 άλλα σπορ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ :	52	56	60	67,5	-	75	82,5	90	100	110	+110
ΤΟΝΟΙ :	800	850	900	1000			1100 - 1200				

Ανάλυση του πίνακα :

1. Από τις 240 εργάσιμες ημέρες του χρόνου οι αθλητές διαθέτουν τις 234 ημέρες σε προπονήσεις και 6 ημέρες σε αγώνες.
2. Από τις 240 εργάσιμες ημέρες οι 200 είναι για την άρση βαρών και οι 40 για καλύτερευση της φυσικής κατάστασης.
3. Από τις 6 αγωνιστικές ημέρες οι 4 είναι για άρση βαρών και οι δύο για άλλα σπορ.
4. Τέλος από τις 600 ώρες προπόνησης τον χρόνο οι 450 είναι στην άρση βαρών και οι 150 σε άλλα σπορ.

Στο τέλος του τέταρτου χρόνου οι αθλητές εξετάζονται πάλι σε tests, στις παρακάτω ασκήσεις :

TESTS ΤΕΤΑΡΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

1. Βυθίσεις στο δίζυγο = 20.
2. Ελξεις στο μονόζυγο δεύτερη λαβή = 15.
3. Κοιλιακοί 90 μοιρών στο πολύζυγο = 10-12.
4. Δρόμος 60 μέτρων = 8,4"-8,8".
5. Αλμα σε μήκος με φόρα = 4.20-4.40.
6. Αλμα τριπλούν άνευ φοράς = 6.89.
7. Ύψος άνευ φοράς = 50-55.
8. Ύψος άνευ φοράς πάνω, στο Bock = 1.00-1.20.
9. Αλμα σε μήκος χωρίς φόρα = 2.30-2.40.
10. Ρίψη σφαίρας 5 κιλών = 10-12 μέτρα.

Στον τέταρτο χρόνο η ένταση προπόνησης ανεβαίνει στο 80% του ρεκόρ και οι αθλητές δεν επιχειρούν κατάρριψη ρεκόρ. Αυτό είναι μία δυσκολία για τον προπονητή, να βρει πίο είναι το ρεκόρ του αθλητή, αλλά χάρις στην εμπειρία τους, το πρόβλημα ξεπερνιέται. Από τον τέταρτο χρόνο και μετά οι αθλητές προπονούνται πάνω από το 80% και φτάνουν έως και το 100%.

ΠΕΜΠΤΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Ο πέμπτος χρόνος είναι ο τελευταίος και εδώ τελειώνει η σταδιακή ανάπτυξη. Μετά τον πέμπτο χρόνο όλοι οι αθλητές προπονούνται με το ίδιο πρόγραμμα. Επίσης τον πέμπτο χρόνο χρησιμοποιούν ασκήσεις με ένταση 100%.

Αν μετά από αυτό οι προπονητές κρίνουν ότι ο αθλητής έχει προετοιμασθεί κατάλληλα και έχει φτάσει στην κατάλληλη ηλικία, τότε το πρόγραμμα του αθλητή αλλάζει απότομα και αυξάνουν πολύ ο όγκος και η ένταση. Θεωρείται όμως ότι η προηγούμενη πεντάχρονη προετοιμασία έχει φέρει τον αθλητή σε τέτοια κατάσταση ώστε να αντέχει μέγιστες επιβαρύνσεις.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Στην άρση βαρών χρειάζεται ειδική αντοχή που επιτυγχάνεται με ασκήσεις άρσης βαρών και όχι γενική αντοχή.

Γιά τα 3 πρώτα έτη του σταδίου προετοιμασίας ο αθλητής δεν πρέπει να ασκείται με βάρη πάνω από το 80% του βάρους που μπορεί να σηκώσει (φράγμα δύναμης;).

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΜΠΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΗΜΕΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΗΜΕΡΕΣ ΑΓΩΝΩΝ	ΣΥΝΟΛΟ	ΩΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ	ΤΟΝΟΙ ΑΝΑ ΕΤΟΣ
52	240	8	248	800	800-900	900
56	240	8	248	800	800-900	1000
60	240	8	248	800	950-1000	1100
67,5	240	8	248	800	1000-1100	1400
75	240	8	248	800	1000-1100	1600
82,5	240	8	248	800	1000-1100	1700
90	240	8	248	800	900-1000	1700
100	240	8	248	800	900-1000	1700
+100	240	8	248	800	900-1000	1600

Tests πέμπτου χρόνου :

1. Δρόμος 60 μέτρων = 8.3"-8.5".
2. Άλμα σε μήκος με φόρα = 4.40-4.60.
3. Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα = 2.40-2.60.
4. Άλμα σε ύψος πάνω στο Bock = 1.10-1.30.
5. Ρίψη σφαίρας 16 κιλών με λαβή = 8 μέτρα.

ΤΕΧΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Μετά από την παρακολούθηση βιντεοκασέτας με περιεχόμενο αγώνες από παγκόσμιο πρωτάθλημα και τους Ολυμπιακούς αγώνες τους Μόσχας, ακολούθησε συζήτηση σχετικά με την τεχνική που εφαρμόζουν οι μεγάλοι αθλητές και τονίστηκε ότι ιδιαίτερα μεγάλο ρόλο παίζει η επιτάχυνση παρά η ταχύτητα, δηλαδή, θα πρέπει ο αθλητής να μπορεί μετά το ξεκίνημα να επιταχύνει συνεχώς την ταχύτητα που έχει μπάρα και να μην υπάρχουν φάσεις όπου η ταχύτητα της μπάρας θα μειώνεται ή θα παραμένει η ίδια και στη συνέχεια πάλι θα αυξάνεται. Γιά παράδειγμα αναφέρε την περίπτωση του Γκουινιάσεφ που σημείωσε παγκόσμιο ρεκόρ στα +110 κιλά, ανυψώνοντας παγκόσμιο ρεκόρ στο αρασέ με 211 κιλά και η ταχύτητα κατά την διάρκεια της άρσης του ήταν 2,40 m/sec. Πριν 10 χρόνια, ο Γιαπωνέζος Γκότο είχε σημείωσε επίσης παγκόσμιο ρεκόρ στην κατηγορία των 56 κιλών με 126 κιλά, αλλά η ταχύτητα την οποία είχε καταφέρει να προσδώσει στην μπάρα ήταν 1,20 m/sec, δηλαδή είχε την μισή ταχύτητα σε σχέση με τον Γκουινιάσεφ. Αυτό το στοιχείο επιβεβαιώνει την άποψη ότι στην άρση βαρών η επιτάχυνση παίζει έναν πολύ σπουδαίο ρόλο. Ακόμη ο Κ. Σπασώφ είπε ότι γιά την καλύτερη ανάλυση της τεχνικής, την χωρίζουν σε 6 φάσεις.

ΟΙ 6 ΔΙΑΔΟΧΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

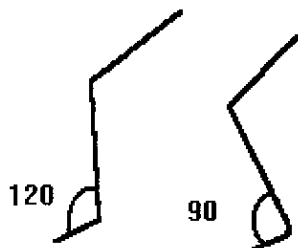
1. Από το πλατό μέχρι τα γόνατα (ταχύτητα 0,4/ sec).
2. Όταν τελειώνει το τέντωμα των γονάτων και η μπάρα βρίσκεται πάνω από τα γόνατα - ταυτοχρόνως τα γόνατα μπαίνουν κάτω από την μπάρα (διάρκεια φάσης 0,22 sec).
3. Όταν η μπάρα φτάσει στη μέση του μηρού, τα γόνατα λυγισμένα και η πλάτη ευθεία. Την στιγμή που δουλεύουν μαζί η πλάτη και τα πόδια, κάνουμε το δεύτερο τράβηγμα που έχει διάρκεια 0,15 - 0,18 sec.
4. Όταν τελειώνει το τράβηγμα που διαρκεί 0,2 sec.
5. Ο αθλητής μπαίνει κάτω από την μπάρα.
6. Η ανασήκωση, η οποία δεν υπολογίζεται.

Το αποτέλεσμα εξαρτάται κατά πολύ από την επιτάχυνση που αναπτύσσεται κατά την φάση της κίνησης.

Συγκριτικοί χρόνοι μεταξύ αθλητών της Βουλγαρίας και αθλητών άλλης χώρας. Μετρήθηκαν οι 3 πρώτες φάσεις της κίνησης.

Αθλητές Βουλγαρίας	Αθλητές άλλης χώρας
χρόνοι	χρόνοι
0,26 sec	0,4 sec
0,16 sec	0,22 sec
0,11 sec	0,15-0,18 sec

Η γωνία του πέλματος στην ποδοκνημική άρθρωση από 120 μοίρες που ήταν στην παλιά τεχνική, περιορίσθηκε στην σύγχρονη τεχνική σε 90 μοίρες (Βαρντανιάν).



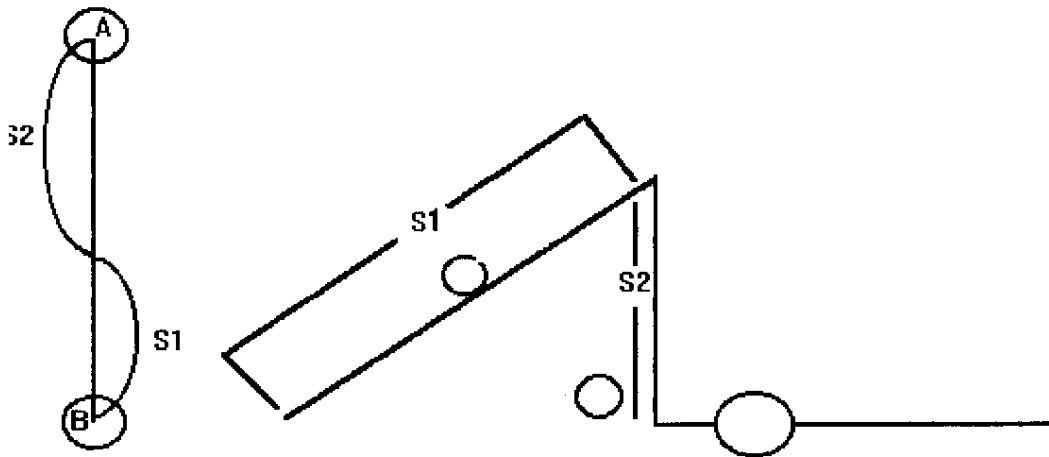
Η απόσταση πέλματος από το πλατό η ελάχιστη. Η μπάρα να μην ανεβαίνει πολύ ψηλά εν συγκρίσει με παλιότερες τεχνικές (με την έννοια η επιμονή για ανέβασμα της μπάρας πολύ ψηλά να γίνεται έμμονη ιδέα και αυτοσκοπός) γιά να μπορεί ο αθλητής να μπαίνει ευκολότερα κάτω από την μπάρα. Θα πρέπει να δίνεται σημασία κα στο ανέβασμα της μπάρας ψηλά, αλλά επίσης και στη γρήγορη τοποθέτηση του αθλητή κάτω από την μπάρα. Επίσης, σχετικά με την προσπάθεια του αριστερού να πραγματοποιήσει υπερέκταση του κορμού γιά να μπρορέσει να ανεβάσει ακόμα περισσότερο την μπάρα, αυτή πρέπει να πραγματοποιείται με την δύναμη των μυών του κορμού και των μηρών και να μην δίνεται υπερβολική σημασία στην προσπάθεια του αθλητή να μεγιστοποιήσει το αποτέλεσμα αυτό προσπαθώντας να σηκωθεί στις άκρες των ποδιών του. Παλιότερα προπονητές και αθλητές έδιναν μεγάλη σημασία σε αυτό το πράγμα, σήμερα όμως δεν ισχύει το ίδιο. Ο πρώτος αθλητής σε παγκόσμιο επίπεδο που παρατηρήθηκε να μην σηκώνεται πολύ στις άκρες των ποδιών του ήταν ο Ρίγκερτ, ο οποίος την εποχή εκείνη κυριαρχούσε και επετύγχανε παγκόσμια ρεκόρ. Αργότερα και άλλοι αθλητές προσχώρησαν σ' αυτόν τον τρόπο ανύψωσης. Ο λόγος γιά τον οποίο δεν επιμένουμε πλέον όπως παλιότερα στην ανύψωση στις άκρες των ποδιών είναι ότι έχει βρεθεί από έρευνες ότι οι μύες των κνημών περιέχουν μεγάλο ποσοστό μυϊκών ινών βραδείας συστολής καθώς και ότι δεν είναι αρκετά δυνατοί και έτσι δεν έχουμε κανένα ουσιαστικό κέρδος να επιμένουμε στην χρησιμοποίησή τους. Αν ο αθλητής σηκωθεί στις άκρες των ποδιών του, αυτό θα πρέπει να είναι αποτέλεσμα της δράσης των υπολοίπων μυών και της ταχυδύναμης που έχουν αναπτύξει όχι της επιμονής του αθλητή να χρησιμοποιήσει τους μύες της κνήμης του.

Το άλμα προς τα πίσω όχι μόνο δεν είναι λάθος αλλά επιβάλλεται αν θέλουν να εκμεταλλευτούν οι αθλητές τα φυσικά τους προσόντα, την μέγιστη δύναμη τους και τους νόμους της φυσικής - βιοκινητικής:

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

1. Πιό γρήγορο ξεκίνημα από το πλατό.
2. Τα πέλματα δεν απομακρύνονται πολύ από το πλατό.
3. Γιατί βοηθάει το άλμα προς τα πίσω από την αρχική θέση στο να επιτύχουμε άρση μεγαλύτερου βάρους ; Γιατί η μπάρα δεν ανεβαίνει κατακόρυφα, αλλά ακολουθεί μιά ταλάντωση;

Ο Κ. Σπασώφ απάντησε ως εξής :



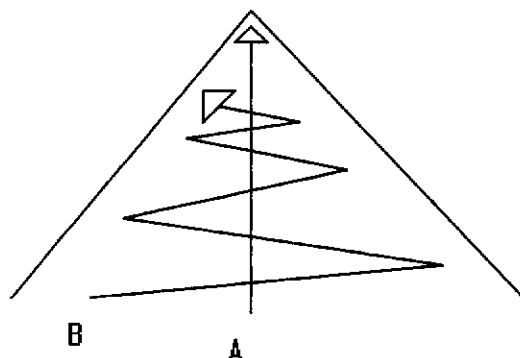
Γιά να φορτώσουν οι εργάτες ένα βαρέλι σε ένα αυτοκίνητο μπορούν :

Ή να το σηκώσουν κατακόρυφα στη διαδρομή S2 ή να το μετακινήσουν πάνω σε ένα επικλινές επίπεδο, στη διαδρομή S1. Παρότι η διαδρομή S1 είναι μακρύτερη από την S2, εν τούτοις οι εργάτες την προτιμούν, γιατί με αυτήν μετακινούν μεγαλύτερα φορτία ή με την καταβολή της ίδιας δύναμης ευκολότερα τα ίδια φορτία που θα ανέβαζαν από την διαδρομή S2.

Η απόσταση A-B διαφέρει ανάλογα με την κατηγορία των αθλητών και πάντα είναι $S1 > S2$. και εξαρτάται και από το ύψος των αθλητών.

Το S2 μεγαλώνει όσο βελτιώνεται η τεχνική. Η απόσταση A-B είναι 30-40 εκατοστά.

Ακόμη αναφέρθηκε το παράδειγμα της κατασκευής δρόμων από τους Ρωμαίους, οι οποίοι όταν ήθελαν να κατασκευάσουν έναν δρόμο πάνω στο βουνό, ποτέ δεν τον χάραζαν κάθετα πάνω σ' αυτό, αλλά άφηναν μπροστά ένα γαϊδούρι και χάραζαν τον δρόμο που αυτό ακολουθούσε. Το ζώο ποτέ δεν ανέβαινε κατακόρυφα, αλλά πάντα διήνυε την διαδρομή εκτελώντας διάφορους ελιγμούς που έκαναν πιο εύκολη την ανάβαση. Το ίδιο σκεπτικό ακολουθούν και οι σημερινοί κατασκευαστές δρόμων, οι οποίοι ποτέ δεν χαράζουν δρόμους με κλίση πάνω από 10 μίρες.



Οι ταλαντεύσεις της μπάρας, εξαρτώνται από την αγωνιστική κατηγορία του αθλητή (επίπεδο τελειοποίησης), το ύψος τους (οι ψηλότεροι αθλητές δίνουν στην μπάρα μεγαλύτερες ταλαντώσεις - ανοίγματα) και επίσης έχει παρατηρηθεί ότι ο μέσος όρος του ύψους των αθλητών τα τελευταία 20 χρόνια έχει ανέβει κατά 10 εκατοστά περίπου.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 82.5 ΚΙΛΩΝ : 1965 - 1.64
1985 - 1.74

Μετά από πολυετείς έρευνες και παρατηρήσεις των ειδικών επιστημόνων, αποδείχθηκε ότι το παραγόμενο έργο στον άνθρωπο, είναι ισχύος 7-12% της συνολικής του ικανότητας, ενώ στα ζώα αυτό το ποσοστό είναι μεγαλύτερο. Αυτό το χαμηλό ποσοστό αποδίδεται σε σημαντική υστέρηση της τεχνικής και για μεγαλύτερα μελλοντικά αποτελέσματα, θα πρέπει να αναζητηθούν τρόποι βελτίωσης της αθλητικής τεχνικής.

Ερώτηση γιατί πάμε προς τα πίσω κατά την φάση της κίνησης μιάς άρσης και όχι προς τα εμπρός;

- α) Επειδή το σώμα είναι πίσω από την μπάρα.
- β) Επειδή οι δυνατοί μύες του σώματος είναι οι ραχιαίοι και η άρση γίνεται κυρίως με αυτούς μύες.
- γ). Επιπρόσθετα χρησιμοποιούμε και το βάρος του σώματος για το τράβηγμα.

Στην επιλογή των αθλητών το ύψος αρχίζει να γίνεται από τους καθοριστικούς παράγοντες, συγκριτικά με την παλιά θεωρία που θεωρούσε ότι ο κοντός αθλητής επιτυγχάνει καλύτερα αποτελέσματα

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Recoperation (τεχνική ανυψώσεως του βάρους με την βοήθεια του στήθους - απότομο φούσκωμα του στήθους σε συντονισμένη κίνηση με τα χέρια).

ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Εάν ο συνολικός όγκος (τονάζ) της προπονήσεως είναι 20.000 kgr και οι επαναλήψεις είναι 200, τότε το μέσο κιλό (ή μέσος όρος άρσεως=main bar) είναι $20.000 : 200 = 100$ kgr.

Μέσα στο συνολικό όγκο προπονήσεως είναι όλες οι ασκήσεις.

Αν προπονιόμαστε με υψηλό μέσο όρο που οφείλεται σε τραβήγματα και βαθιά καθίσματα των ποδιών, τότε τα αποτελέσματα στο αρασέ και το επολέ - ζετέ δεν βελτιώνονται (μειώνεται η αποτελεσματικότητα της προπόνησης).

Φόρμουλα για να βρούμε την ένταση της προπόνησης :

$$I = k \cdot \frac{\text{Volume}}{\text{No of Lifts}} = k \cdot \frac{\text{όγκος}}{\text{αριθμός επαναλήψεων}}$$

No of Lifts = αριθμός επαναλήψεων

K = συντελεστής επί της % αγωνιστικών ασκήσεων στο σύνολο της προπόνησης.

Παράδειγμα :

Εάν ο συνολικός όγκος προπόνησης είναι 20.000 κιλά και ο όγκος των αγωνιστικών ασκήσεων (αρασέ+επολέ-ζετέ) είναι 10.000 κιλά τότε στο συνολικό όγκο προπόνησης ο K είναι 50% ή 0.5.

Αρα η ένταση βρίσκεται από :

$$I = 0,5 \cdot \frac{20.000}{200} = 0,5 \cdot 100 = 50 \cdot 1 = 50.$$

Παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η ένταση.

A) Το επίπεδο της εντάσεως εξαρτάται από τις κατηγορίες όχι όμως σε μεγάλο βαθμό.

Σημείωση η εθνική Βουλγαρίας έχει ένταση 88-93 μονάδες σε σύγκριση με την Ολυμπιάδα της Μόσχας κατά την οποία είχε ένταση 85-93 μονάδες.

Αν ο μέσος όρος κιλών είναι 100 κιλά τότε το K θα είναι 1,
αν ο μέσος όρος κιλών είναι 80 κιλά τότε το K θα είναι 0,8,
αν ο μέσος όρος κιλών είναι 70 κιλά τότε το K θα είναι 0,7.

Αν ένας αθλητής σηκώνει 25.000 την ημέρα σε 300 επαναλήψεις, τότε ο μέσος όρος κιλών θα είναι $25.000 : 300 = 83$ κιλά.

Αρα ο συντελεστής K είναι 0,83 και η ένταση θα είναι :

$$I = 0,83 \cdot \frac{25.000}{300} = \frac{20750}{300} = 69.$$

Τα αποτελέσματα βελτιώνονται όσο αυξάνεται και η κατά μονάδες ένταση του αθλητή.

Σημείωση : Η φόρμουλα της έντασης είναι ένα από τα κριτήρια που θα μας βοηθήσει για την επιλογή αθλητών για την εθνική ομάδα.

Ορια που πρέπει να βρίσκεται το K.

Όσο μεγαλύτερο είναι το ποσοστό των αγωνιστικών ασκήσεων αυτό έχει σαν συνέπεια την αύξηση του K κατά συνέπεια την αύξηση της έντασης.

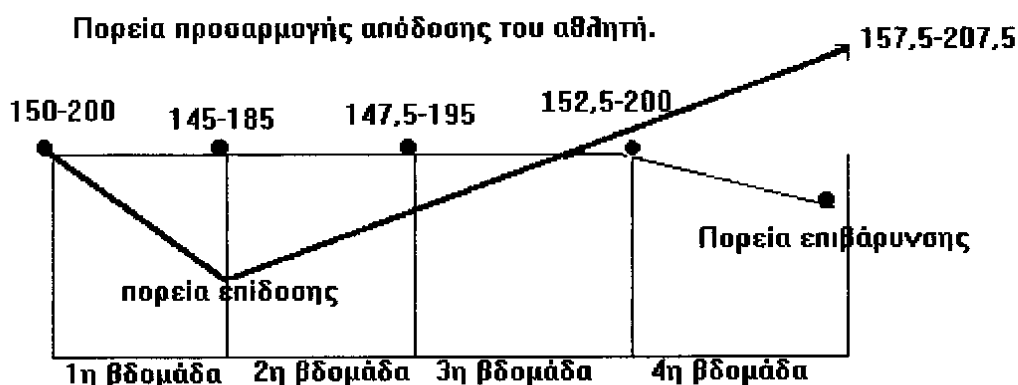
Κατά την προπόνηση οι αγωνιστικές ασκήσεις πρέπει να είναι σε εκατοστιαία αναλογία επί του συνολικού προγράμματος σε ποσοστό της τάξης του 45-55%. Κάτω από 45% και πάνω από 55% πέφτουν τα αποτελέσματα. Συνήθως οι αθλητές των μεγάλων κατηγοριών προπονούνται προς το 55%, ενώ των μικρότερων προς το 45%. Πάνω ή κάτω από αυτά τα ποσοστά τα αποτελέσματα της προπόνησης θα είναι καθοδικά.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΣ

ΜΗΝΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ, ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Το πρόγραμμα που ακολουθούν οι Βούλγαροι, προέκυψε μετά από πολυετείς παρατηρήσεις και στηρίχθηκε πάνω σε Σοβιετικές έρευνες. Είναι ενδεχόμενο να υπάρχουν λάθη, αλλά αυτά συνήθως μετά από 2-3 χρόνια διαπιστώνονται και διορθώνονται. Η προπόνηση των αθλητών στην Βουλγαρία ελέγχεται σε 67 σημεία.

1. Την πρώτη βδομάδα δίνεται στον αθλητή μία ορισμένη επιβάρυνση (τονάζ - όγκος) που είναι και αρκετά μεγάλη και προκαλεί πτώση των επιδόσεων και της ικανότητας για προπόνηση του αθλητή.
2. Την δεύτερη βδομάδα αρχίζει η προσαρμογή του οργανισμού σ' αυτή την επιβάρυνση.
3. Την τρίτη βδομάδα αρχίζει να εμφανίζεται μία σταδιακή βελτίωση και στην ικανότητα εργασίας και στις επιδόσεις του αθλητή.
4. Την τέταρτη βδομάδα δίνουμε μία μικρότερη επιβάρυνση στον αθλητή και τον βοηθάμε έτσι να ξεκουρασθεί και να αποκατασταθεί. Έτσι τώρα στο τέλος της τέταρτης βδομάδας ακολουθεί test. Σε κανονικές συνθήκες και εφόσον έχουν ακολουθηθεί όλες οι οδηγίες, θα πρέπει ο αθλητής να εμφανίσει άνοδο των επιδόσεων του. Μετά από αυτό τον μηνιαίο κύκλο προπόνησης καταγράφονται οι νέες επιδόσεις και ξεκινά το νέο πρόγραμμα προσαρμοσμένο πάνω στα νέα δεδομένα.



ΜΗΝΙΑΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΠΡΩΙ :

1. ΠΟΔΙΑ ΠΙΣΩ : 80x1x2, 90X1X2, 100X1X1, 85X2X3 →
95X1X1, 100X1-3X1, 85X3X∞
2. ΕΠΟΛΕ+ΖΕΤΕ : 80X1X2, 90X1X1, 100X1-3X1, 85X2X3, 95X1X1, 100X1X1 →
90X3X2, 100X3X1 85X3X∞
3. ΑΡΑΣΕ : 80X2X2, 90X1X2, 100X1-3X1, 90X3X2, 100X1-3X1, 90X3X2 →
100X3X1, 85X3X∞
4. ΕΠΟΛΕ ΟΡΘΙΟ : 80X1X3, 90X1X2, 100X1-2X1, 85X3X3 →
100X1-3X1, 85X1-3X∞

ΑΠΟΓΕΥΜΑ :

1. ΑΡΑΣΕ : 80X1X2, 90X1X2, 100X1-3X1, 90X2X2] 100X1-3X1, 80X2X3 →
100X1-3X1, 85X2X∞
2. ΖΕΤΕ : 80X1X2, 90X1X1] 100X1-3X1, 90X3X2, 100X1-3X1, 90X3X3 →
100X1-3X1, 85X3X∞
3. ΠΟΔΙΑ ΜΠΡΟΣΤΑ : 80X1X3] 90X1X1, 100X1-2X1, 85X3X3 →
95X1X1, 100X1-3X1, 90X2X∞
4. ΑΡΑΣΕ ΟΡΘΙΟ : 80X1X2, 90X1X2] 100X1-2X1, 80X3X3 →
90X1X2, 100X1-2X1, 85X3X∞

Μιά βδομάδα πριν τους αγώνες σταματάμε την πρωινή προπόνηση. Ακόμη μιά βδομάδα πριν τους αγώνες σταματάμε και την απογευματινή προπόνηση στο σημείο που είναι η αγκύλη. Σε ολόκληρη την προπονητική περίοδο οι αθλητές χρησιμοποιούν τις ασκήσεις μέχρι το βέλος. Τρεις μήνες περίπου πριν τους αγώνες και εφόσον οι αθλητές είναι σε πολύ καλή κατάσταση, χρησιμοποιούν και τα σετ που είναι μετά το βέλος. Η ένδειξη ∞ σημαίνει ότι ο αθλητής εκτελεί σε κάθε set, όλες όσες επαναλήψεις μπορεί να εκτελέσει.

Φτάνουμε στο maximum στο αρασέ, 5 μέρες πριν τους αγώνες. Στο maximum στο ζετέ 7 μέρες πριν και στα πόδια μπροστά και πίσω 10 μέρες πριν τους αγώνες.

ΤΡΙΤΗ**ΑΠΟΓΕΥΜΑ :**

1. ΕΠΟΛΕ+ΖΕΤΕ : 80X1X3, 90X1X2, 100X1-2X1, 85X2X3 →

95X1X1, 100X1-2X1, 90X1X2, 100X1-2X1, 80X2X3

2. ΠΟΔΙΑ ΠΙΣΩ : 80X1X2, 90X1X2, 100X1-2X1, 85X3X3 →

95X1X1, 100X1-2X1, 85X2X∞

3. ΤΡΑΒΗΓΜΑΤΑ ΕΠΟΛΕ : 105X5X3 ή 110X5X3

4. ΑΡΑΣΕ : 80X2X3, 90X2X2, 80X2X3, 90X1X1, 100X1-3X1, 85X2X3 →

95X1X1, 100X1-3X1, 90X2X2, 100X1-3X1, 85X2X∞

Μιά βδομάδα πριν τους αγώνες, δεν γίνεται καθόλου προπόνηση την Τρίτη.

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΡΩΙ :

1. ΑΡΑΣΕ : 80X1X2, 90X1X1, 100X1-2X1, 90X3X2 →
100X1-2X1, 90X3X2, 100X1-2X1, 85X3X3
2. ΕΠΟΛΕ+ΖΕΤΕ : 80X1X1, 90X1X1, 100X1-2X1, 80X2X2 →
90X1X1, 100X1-2X1, 90X2X2, 100X1-2X1, 90X3X2
3. ΠΟΔΙΑ ΠΙΣΩ : 80X1X3, 90X1X2, 80X3X3⊕ →
100X1X1
4. ΑΡΑΣΕ ΟΡΘΙΟ : 80X1X3, 90X1X2, 80X3X3⊕ 90X2X2⊕ →
100X1-2X1, 90X3X2, 100X1-2X1, 90X3X3

ΑΠΟΓΕΥΜΑ :

1. ΕΠΟΛΕ+ΖΕΤΕ : 80X1X2] 90X1X1, 95X1X1, 100X1-3X1, 90X2X2 →
100X1-2X1, 90X3X2, 100X1-2X1, 90X2X2
2. ΑΡΑΣΕ : 80X1X3, 90X1X2] 100X1-3X1, 90X2X2, 100X1-3X1, 85X3X3 →
95X1X1, 100X1X1, 90X2X2
3. ΠΟΔΙΑ ΜΠΡΟΣΤΑ : 80X1X3] 90X1X2, 100X1-3X1, 85X3X3 →
100X1-2X1, 90X1X2, 100X1-2X1, 90X2X2
4. ΕΠΟΛΕ ΟΡΘΙΟ : 80X1X2] 90X1X2, 100X1-2X1, 85X3X3 →
95X1X1, 100X1-2X1, 90X3X2

Παρατηρήσεις :

Μία βδομάδα πριν τους αγώνες, δεν εκτελείται η πρωινή προπόνηση.

Την τελευταία βδομάδα πριν τους αγώνες χρησιμοποιούμε τα sets των ασκήσεων που είναι μέχρι την αγκύλη.

Το σημάδι ⊕, σημαίνει ότι ο αθλητής που είναι σε καλή κατάσταση χρησιμοποιεί όλες τις ασκήσεις και αυτές που είναι μετά το βελάκι εκτός από αυτές που σημειώνονται με το σημάδι ⊕.

ΠΕΜΠΤΗ

ΑΠΟΓΕΥΜΑ :

1. ΑΡΑΣΕ ΟΡΘΙΟ : 80X1X3, 90X1X2, 100X1-2X1, 90X2X2 →

100X1-2X1, 80X2X2

2. ΠΟΔΙΑ ΠΙΣΩ : 80X1X2, 90X1X2, 100X1-2X1, 90X2X2 →

100X1-2X1, 80X2X2

3. ΕΠΟΛΕ+ΖΕΤΕ : 80X1X1, 90X1X1, 95X1X1 80X3X2 →

90X1X1, 95X1X1, 85X3X2

4. ΑΡΑΣΕ : 80X1X2, 90X1X1, 95X1X1, 100X1-2X1, 90X2X2 →

100X1-2X1, 80X2X2

Την τελευταία βδομάδα πριν τους αγώνες, δεν εκτελείται η προπόνηση της Πέμπτης.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΡΩΙ :

1. ΑΡΑΣΕ : 80X1X3, 90X1X2, 95X1X1, 100X1-2X1, 90X1X2 →
100X1-2X1, 90X3X2
2. ΕΠΟΛΕ+ΖΕΤΕ : 80X1X2, 90X1X1, 95X1X1, 85X1X2 →
95X1X1, 80X3X2
3. ΠΟΔΙΑ ΠΙΣΩ : 80X1X1, 90X1X1, 80X3X2 →
95X1X1, 100X1-2X1
4. ΕΠΟΛΕ ΟΡΘΙΟ : 80X1X2, 90X1X1, 80X3X2

ΑΠΟΓΕΥΜΑ :

1. ΑΡΑΣΕ : 80X1X2, 90X1X2, 95X1X1, 100X1-2X1,
90X2X2, 100X1-2X1, 90X2X2, 100X1-2X1, 90X2X2
2. ΖΕΤΕ : 80X1X2, 90X1X2, 95X1X1, 100X1-2X1, 90X2X1, 100X1-2X1,
90X2X1, 100X1-2X1, 90X2X1, 100X1-2X1, 85X3X[∞]
3. ΤΡΑΒΗΓΜΑΤΑ ΑΡΑΣΕ : 105X6X3 ή 110X6X3
4. ΑΡΑΣΕ ΟΡΘΙΟ : 80X1X3, 90X1X2, 100X1-2X1, 90X2X2, 100X1-2X1
85X3X3 → 95X1X1, 100X1-2X1, 90X2X2
5. ΠΟΔΙΑ ΜΠΡΟΣΤΑ : 80X1X3, 90X1X2, 100X1-3X1 85X3X3 →
100x1-2x1, 90x1x2, 100x1-2x1, 90x2x2

Παρατηρήσεις : Την τελευταία βδομάδα πριν τους αγώνες, δεν εκτελείται η απογευματινή προπόνηση.

Επίσης την τελευταία βδομάδα πριν τους αγώνες εκτελούνται μόνον τα παρακάτω sets :

ΑΡΑΣΕ : 80X1X1,

ΖΕΤΕ : 70X1X1,

ΠΟΔΙΑ ΠΙΣΩ : 70X3X3,

ΕΠΟΛΕ ΟΡΘΙΟ : 70X3X3

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΠΡΩΙ :

1. ΑΡΑΣΕ : 80X1X2, 90X1X2, 95X1X1, 100X1-2X1, 90X2X2 →

100X1-2X1, 80X1X2, 90X1X1, 95X1X1, 100X1-2X1, 80X2X2

2. ΖΕΤΕ : 80X1X1, 90X1X1, 95X1X1, 100X1-2X1, 85X3X[∞] →

95X1X1, 100X1-2X1, 80X2X2, 90X1X1, 95X1X1, 100X1-2X1 ή 90X2X2

3. ΤΡΑΒΗΓΜΑΤΑ ΑΡΑΣΕ : 110X3X3 ή 110X6X3

4. ΠΟΔΙΑ ΜΠΡΟΣΤΑ : 80X1X2, 90X1X1, 100X1-2X1, 85X3X2 →

95X1X1, 100X1-2X1, 80X1X2, 90X1X2, 95X1X1,

100X1-2X1, 80X2X2

5. ΑΡΑΣΕ : 80X1X1, 90X1X1, 95X1X1, 85X3X2 →

95X1X1, 80X1X1, 90X1X1, 95X1X1, 100X1-2X1, 80X3X2

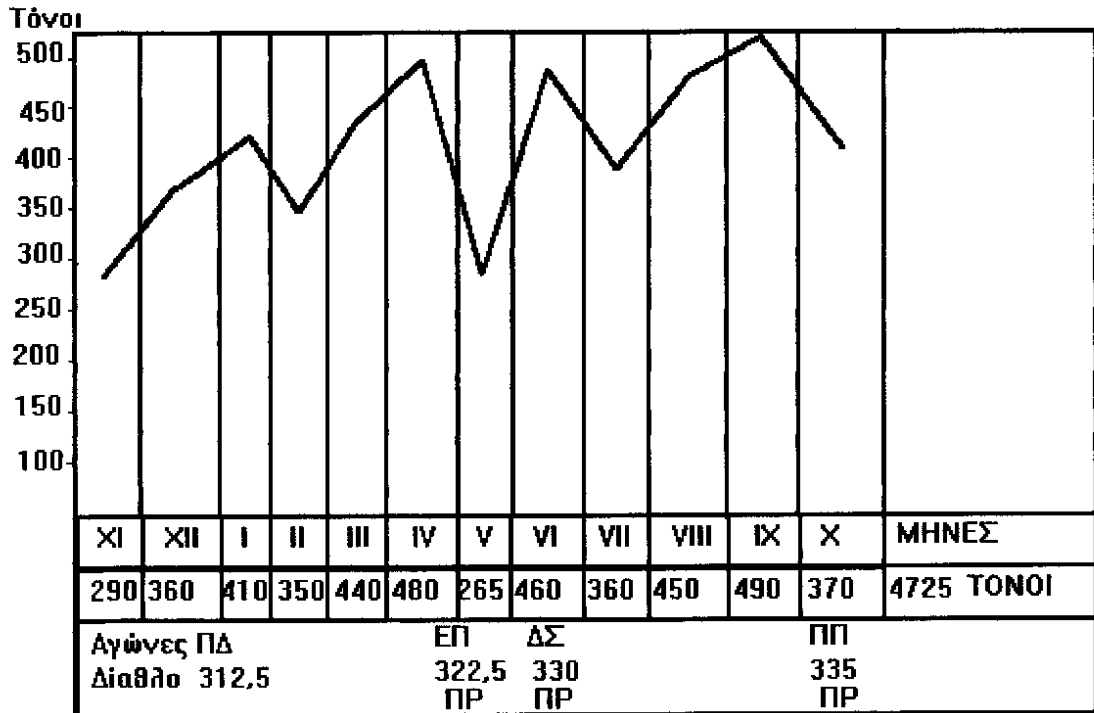
Καρδιακοί παλμοί στο αρασέ 160-162/λεπτό.

>> >> > ζετέ 180/λεπτό.

Εάν οι παλμοί της καρδιάς δεν φτάνουν τους 170, τα αποτελέσματα είναι περιορισμένα.

Την τελευταία βδομάδα και εφόσον την άλλη μέρα ο αθλητής αγωνίζεται, εκτελεί το παρακάτω πρόγραμμα :

ΑΡΑΣΕ : 70 κιλά X1X1, ΖΕΤΕ : 100 κιλά X1X1, ΠΟΔΙΑ ΠΙΣΩ 130 κιλά X1X1,
ΕΠΟΛΕ ΟΡΘΙΟ : 60 κιλά X1X2.



Δυναμική της προπονητικής επιβάρυνσης (σε τόνους) του Γ. Ρούσεφ, κατηγορίας 67,5 κιλών, κατά το έτος 1978-79.

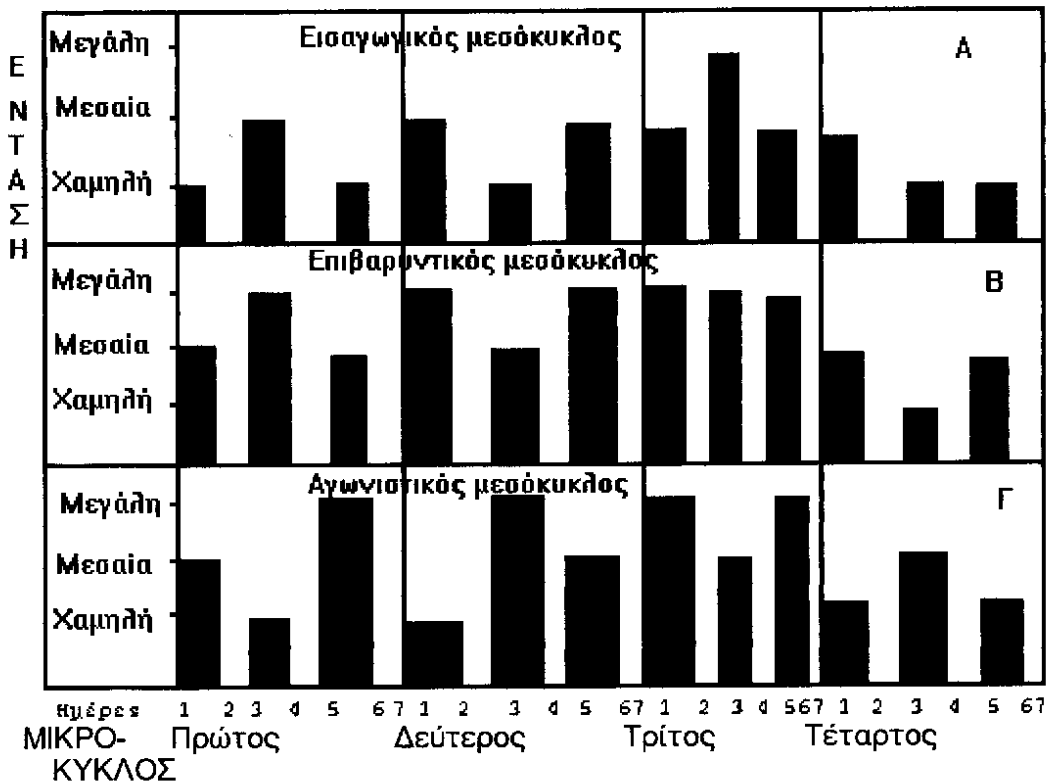
Π.Δ.=πρωτάθλημα δημοκρατίας / ΕΠ=ευρωπαϊκό πρωτάθλημα.

ΔΣ=δημοκρατική Σπαρτακιάδα / ΠΠ=παγκόσμιο πρωτάθλημα.

ΠΡ=παγκόσμιο ρεκόρ.

Προσθήκη από : Γουδεντζίκη Π.

Προγραμματισμός δύναμης



Ενταση της δυναμικής εργασίας σε αρσιβαρίστες υψηλής εξειδίκευσης. Προσθήκη Γουδεντζίκη Π.

Κριτική όμως υπήρξε από τους παρευρισκόμενους Έλληνες προπονητές, ως προς τις μέγιστες επιβαρύνσεις που ασκεί το προτεινόμενο πρόγραμμα προετοιμασίας και κατά πόσο λαμβάνει υπόψιν τον ανθρώπινο παράγοντα. Η απάντηση του κ. Σπασώφ ήταν ότι η Βουλγάρικη μέθοδος προπόνησης βασίζεται σε επιστημονικά στοιχεία και στην παρατήρηση του τρόπου που η κοινωνία αντιμετωπίζει τους νέους. Συγκεκριμένα είπε ότι στην εφηβική ηλικία ο οργανισμός των αθλητών έχει μεγάλη ζωτικότητα, έχει πολλές ορμόνες, ο νέος έχει μεγάλο ενθουσιασμό για την προπόνηση. Στην εφηβική ηλικία η πολιτεία επιβαρύνει τον έφηβο με πολλές υποχρεώσεις όπως : μεγάλη επιβάρυνση στο σχολείο, φροντιστήρια και τους αναθέτει την φύλαξη της πατρίδας τους καλώντας τους στο στρατό. Οι συνθήκες στον στρατό κανείς δεν μπορεί να πει ότι είναι ευνοϊκές, όμως οι νέοι καλούνται να τις ξεπεράσουν διότι και μπορούν. Ανέφερε επιπλέον ο κ. Σπασώφ ένα παράδειγμα τριών ορειβατών, οι οποίοι πήγαν σε αποστολή ανάβασης στα Ιμαλάια και χάθηκαν, ο μικρότερος γύρισε σε 2 μέρες, ο δεύτερος σε 7 και ο μεγαλύτερος και παρά την μεγάλη εμπειρία του σε παρόμοιες αποστολές δεν γύρισε ποτέ. Το παράδειγμα αυτό αναφέρθηκε για να δείξει την μεγάλη ικανότητα προσαρμογής των νέων σχεδόν σε κάθε συνθήκη. Επιπλέον κατά την διάρκεια της εφηβείας πρέπει να βοηθήσουμε τους αθλητές μας να σπουδάσουν ή να μάθουν μία δουλειά και ως 22-24 χρόνια τους να ενταχθούν στην κοινωνία ως εργαζόμενοι. Αν η κοινωνική τους ένταξη καθυστερήσει τότε θα παρουσιαστούν προβλήματα. Ανέφερε ο κ. Σπασώφ την περίπτωση του Αλεξέγιεφ στην Σοβιετική Ένωση, ο οποίος παρότι είχε τελειώσει κάποια σχολή μεταλλειολογίας (;) αδυνατούσε να εργασθεί γιατί ποτέ δεν είχε κάνει άλλη δουλειά από το να σηκώνει βάρη και όταν σταμάτησε τον πρωταθλητισμό πήγαινε στην Σοβιετική ομοσπονδία άρσης βαρών και τους χτυπούσε το χέρι στο τραπέζι, απαιτώντας να τον αποκαταστήσουν επαγγελματικά.

(Σημείωση Γουδεντζίκη : Αργότερα (1990) ο Αλεξέγιεφ εκλέχθηκε πρώτος ομοσπονδιακός προπονητής της ομάδας της ΕΣΣΔ, αντικαθιστώντας τον Alexei Medvedev. Ο 48χρονος Αλεξέγιεφ διεκδίκησε για δεύτερη φορά την θέση του ομοσπονδιακού προπονητή. Πριν δύο χρόνια στις εκλογές που είχαν γίνει για την ανάδειξη του προπονητή της εθνικής και στις οποίες είχαν δικαίωμα ψήφου όλοι οι αντιπρόσωποι στη γενική συνέλευση της ομοσπονδίας, ο Αλεξέγιεφ ήταν δεύτερος πίσω από τον Medvedev. Το 1990 τα πράγματα άλλαξαν. Ο Medvedev δεν έθεσε υποψηφιότητα και ο Αλεξέγιεφ συγκέντρωσε την απόλυτη πλειοψηφία των ψηφοφόρων. Συγκεκριμένα πήρε 102 ψήφους, έναντι 5 του Saksonov και από 2 των Kirzinov και Loginovits).

Καταγραφή - επιμέλεια σημειώσεων : Γουδεντζίκης Παναγιώτης, Πεντάπολη Σερρών. Τ.Κ. 62048. Τηλ.: 0321-71609 & 46605.

