

## Άσκηση στην αντίδραση στα ερεθίσματα - Αντιπέρση

Συντάχθηκε απο τον/την Χρήστος Μπούμπουλης (Christos Boumpoulis)

Τετάρτη, 09 Δεκέμβριος 2015 15:47 - Τελευταία Ενημέρωση Τετάρτη, 09 Δεκέμβριος 2015 16:34

---



**Νευρομυϊκή Συναρμογή** Νευρομυϊκός Συντονισμός ή Συναρμογή ονομάζεται η ικανότητα που έχουν οι μυϊκές ομάδες να λειτουργούν με αρμονία μεταξύ τους, ώστε να παράγουν, υπό διάφορες συνθήκες, κινήσεις με ποιότητα εκτέλεσης, βασιζόμενες σε συγκεκριμένα κινητικά πρότυπα. Η βασική προϋπόθεση για να πραγματοποιηθεί μία κίνηση με ποιότητα εκτέλεσης είναι το υψηλό επίπεδο αλληλεπίδρασης του νευρικού και του μυϊκού συστήματος.

Σύμφωνα με τον Hirtz (1985), υπάρχουν οι ακόλουθες συναρμοστικές ικανότητες:

- Η ικανότητα της κιναισθητικής διαφοροποίησης, δηλαδή η εκτέλεση κινήσεων με ακρίβεια και εκλεπτυσμένη κινητικότητα σε συνθήκες αυξημένης δυσκολίας (η άσκηση μπορεί να γίνει και με μπάλα και χωρίς)
- Η ικανότητα ισορροπίας – ιδιοδεκτικότητας, δηλαδή η διατήρηση ή επανάκτηση της ισορροπίας σε στατική ή δυναμική κατάσταση (η άσκηση μπορεί να γίνει σε τραμπολίνο, δοκό, πλατφόρμα ισορροπίας, bosu, με μειωμένη οπτική πληροφόρηση ή/και στήριξη)
- Η ικανότητα αντίληψης και προσανατολισμού στο χώρο μέσα από την παρατήρηση και επεξεργασία οπτικών και ακουστικών πληροφοριών
- Η ικανότητα αντίδρασης, δηλαδή η ταχύτατη και αποτελεσματική αντίδραση σε διαφορετικά ερεθίσματα (οπτικά, ακουστικά ή συνδυασμός τους)
- Η ικανότητα εκμάθησης και εκτέλεσης ρυθμικών κινήσεων, δηλαδή ο ρυθμός στην κίνηση (αλματάκια, δρόμοι προκαθορισμένης απόστασης, γυμναστικές – χορευτικές ασκήσεις).

## Άσκηση στην αντίδραση στα ερεθίσματα - Αντιπρόταση

Συντάχθηκε από τον/την Χρήστος Μπούμπουλης (Christos Boumpoulis)

Τετάρτη, 09 Δεκέμβριος 2015 15:47 - Τελευταία Ενημέρωση Τετάρτη, 09 Δεκέμβριος 2015 16:34

---

Επίσης, ο Harre (1986) αναφέρει ως συναρμοστική ικανότητα:

- Την ικανότητα «σύζευξης» ως ικανότητα συντονισμού κινήσεων των μελών του σώματος και επιμέρους κινήσεων σε μία συνολική κίνηση.

Οι αλλαγές κατεύθυνσης, οι στροφές από διαφορετικές γωνίες (45°, 90°, 180°, 270°, 360°), οι προσποίσεις, οι ντρίπλες, οι επιθετικές και αμυντικές μετακινήσεις κατά άθλημα, οι τεχνικές δεξιότητες σε διαφορετικές συνθήκες απαιτούν το συντονισμό χεριών – ποδιών, ματιών – χεριών και διαμορφώνουν μία σειρά από κυκλικές ή άκυκλες κινήσεις, με αλλαγές στο μήκος και στη συχνότητα των διασκελισμών κατά το τρέξιμο καθώς και με παραλλαγές ως προς τη χρήση της μπάλας, όλα αυτά για να γίνουν θα πρέπει προοδευτικά ο αθλητής να αποκτήσει υψηλό επίπεδο νευρομυϊκής συναρμογής. Προπόνηση Νευρομυϊκής

Συναρμογής. Αρχίζει στην παιδική ηλικία (5 με 12 ετών) με την εισαγωγή στην εκμάθηση απλών μορφών κινήσεων, στάσεων και ρυθμών, ενώ σταδιακά εμπλουτίζεται με πιο σύνθετα και ειδικά στοιχεία (π.χ. χρήση μπάλας). Βασική

αρχή είναι ο συνεχής εμπλουτισμός του ασκησιολογίου προπόνησης με νέα στοιχεία ώστε να δίνεται στο παιδί ένα πολύπλευρο φάσμα από κινητικές εμπειρίες από τη νεαρή ηλικία.

Ο Νευρομυϊκός Συντονισμός είναι το «κλειδί» για την επιτυχή εκτέλεση πολύπλοκων και περίτεχνων ενεργειών στο σύγχρονο αθλητισμό, κάτω από πίεση χώρου, χρόνου, αντιπάλου.

Επίσης, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η προπόνηση Νευρομυϊκής Συναρμογής προσφέρει σε μεγάλο ποσοστό στη μείωση των τραυματισμών αφού βελτιώνουν πολύ τον αντανεκλαστικό χρόνο των αθλητών.

Ασκήσεις Νευρομυϊκού Συντονισμού.

- Γενική Συναρμογή - Τρέξιμο, στροφές, άλματα, σλάλομ με χρήση ράβδων, στεφανιών, κύλιση, κυβίσθηση, αναρρίχηση, κ.λπ.
- Ιδιοδεκτικότητα - Τραμπολίνο, δοκός και πλατφόρμα ισορροπίας, bosu για διατήρηση και επανάκτηση της ισορροπίας
- Ειδικός Συντονισμός - Ασκήσεις με χρήση μπάλας και οργάνων
- Εξάσκηση στη Σκάλα - συνδυασμός με τεχνικά στοιχεία και κίνηση κατά άθλημα
- Ασκήσεις Αντίδρασης και Προσανατολισμού στο χώρο έπειτα από πληροφόρηση, επεξεργασία και παρατήρηση οπτικών και ακουστικών πληροφοριών

Παρατήρηση : Πρώτα ο αθλητής μαθαίνει την άψογη τεχνική εκτέλεση της άσκησης και στη συνέχεια αυξάνει την ταχύτητα εκτέλεσής της, όπως και το βαθμό δυσκολίας της (πχ πίεση από αντίπαλο ή ψυχολογική επιβάρυνση). [www.laertion.gr/novromyiki-synarmogi.html]

## Άσκηση στην αντίδραση στα ερεθίσματα - Αντιπέρση

Συντάχθηκε απο τον/την Χρήστος Μπούμπουλης (Christos Boumpoulis)

Τετάρτη, 09 Δεκέμβριος 2015 15:47 - Τελευταία Ενημέρωση Τετάρτη, 09 Δεκέμβριος 2015 16:34

---



~~<https://www.scribd.com/document/491074/StrafeNet-Outdoor-Net-SEC-01-Logo.jpg>~~