

Plyometrics/Sprongesessie

deur Rudolph Cloete, ASA en VSAAV Vlak III

“Plyometrics” is ‘n komponent van Funksionele Kragwerk!

“Plyometrics” is net ‘n ander woord vir veelvuldige spronge! Dit is onteenseglik bewys dat wanneer Plyometrics in ‘n oefenprogram ingesluit word, die prestasies van veral naelopers, ver- en drieprongatlete en hoogspringatlete beduidend verbeter word – daar is selfs sprake daarvan dat die gooiers voordeel daaruit kan trek!

‘n Sprong bestaan uit opeenvolgende fisiologiese spierbewegings:

1. ‘n ontspanne spier [wanneer die atleet in die lug is, voor die landing],
2. die skokabsorpsie [wanneer die atleet op die grond land] en
3. dan ‘n sametrekking van die spier [wanneer die atleet weer spring om die grond te verlaat vir die volgende sprong]

Die tydsverloop tussen fase 1 en fase 2 hierbo, word amortitasie genoem. Hoe vinniger die omskakeling gedoen kan word, m.a.w. hoe korter die amortitasietyd is, hoe meer word funksionele krag ontwikkel. Hierdie vinnige beweging kom ooreen met die vinnige vas- en aftrap in die horisontale en vertikale spronge, asook die aktiewe grondkontak van die naelloper se voete!

Daar is vreeslike baie oefeninge wat hier – in kombinasie – gedoen kan word...lees gerus die bestaande literatuur! Die onderstaande program is my samestelling van verskeie van hierdie spronge: Ek werk met skoolatlete, dus sal die belading [aantal spronge in die hele program] en die afstand waaroor

die spronge moet plaasvind, minder en korter wees as bv. vir 'n gevorderde mansatleet. NB: Stap terug na die beginpunt na elke stel en begin weer...dus spring ons net in een rigting.

1. **Opwarming:** Draf ongeveer 400m en strek vir 10min

2. **Eenbeenspronge:**

3 x 30m [Sterkbeen / Swakbeen / Sterkbeen]

Roteer die vastrapbeen soos in die sprong (1ste fase) in die driesprong:

Spring van die blou voet, roteer been en land weer op die blou voet.



3. **“Knee tuck forward jumps”**

2 x 20m

Knieë lekker hoog optrek. Spring vir hoogte en afstand...dryf

voorentoe.



4. “Skips”

2 x 30m alternatiewe bene

Land op wit voet, treë na blou voet en spring weer vir hoogte.

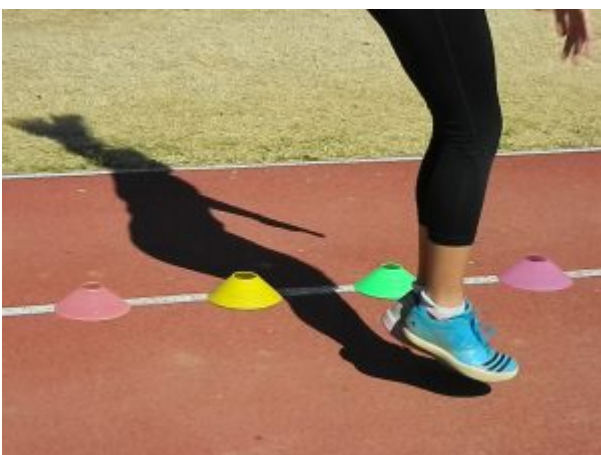




5. Enkelspronge

3 x 20m [Voorentoe / Agtertoe / voorentoe]

Lig die tone – knieë moet nie buig nie – bly op die tone.



6. Vrystaande $\frac{1}{2}$ squats

2 x 5 [arms reguit voorentoe vir balans]

7. "Steps"

2 x 30m

Lang treë/spronge van blou voet na wit voet, net soos step in die 2de fase van driesprong.



8. Eenbeenspronge:

2 x 30m [Sterkbeen / Swakbeen]

Net soos no 2 hierbo

Hierdie program kan 2x per week gedoen word – maar nie 2 dae na mekaar nie!

Die belading is ongeveer 220 spronge per oefensessie:

Afhangende van atleet se ouderdom of gevorderheid, sal die belading minder of meer word! [Die 220 belading is deur Milana Muller, 'n gevorderde /17-meisieatleet bepaal!] Die 20/30 meter afstande kan ook korter of langer gemaak word, na gelang van die kondisionering van die atleet.