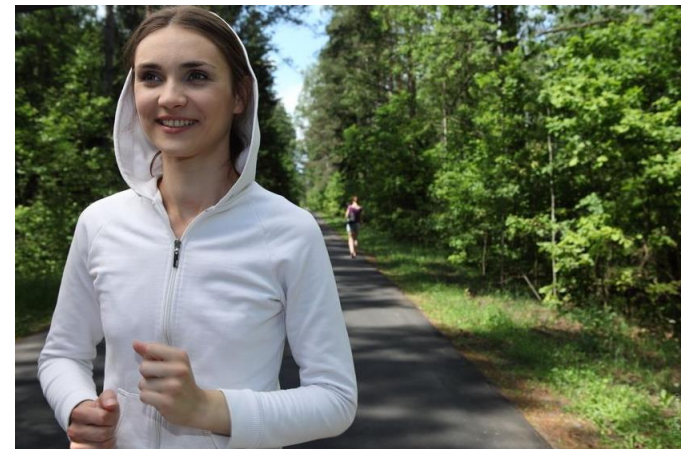




## Αρχές Προπόνησης

Γεροδήμος Βασίλειος  
Αναπληρωτής καθηγητής προπονητικής  
ΤΕΦΑΑ - Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
[www.vgerodimos.gr](http://www.vgerodimos.gr)



# Αρχή της ρυθμιζόμενης αλληλεπίδρασης των περιεχομένων της προπόνησης

Βιολογικό υπόβαθρο:

Εναλλασσόμενη επίδραση εξειδικευμένων και  
γενικών προπονητικών επιβαρύνσεων



# Αρχή της ρυθμιζόμενης αλληλεπίδρασης των περιεχομένων της προπόνησης

- Αναφέρεται στην ποσοτική συμφωνία (δοσολογία) της προπόνησης των διαφόρων ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης και στην αναλογία (σχέση) μεταξύ της προπόνησης της φυσικής κατάστασης και της τεχνικής.
- Είναι βασική αρχή για την εξέλιξη μέχρι την ατομική, αγωνιστικά εξειδικευμένη μέγιστη απόδοση, καθώς τα διάφορα στοιχεία της προπόνησης στην πορεία ανάπτυξης της αθλητικής απόδοσης μπορούν να αλληλοεπηρεαστούν θετικά και αρνητικά, οπότε η σωστή δοσολογία και αναλογία των προπονητικών επιβαρύνσεων διαδραματίζει σημαντικό ρόλο.

# Θετικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης

- Η αναερόβια αντοχή αναπτύσσεται πιο ορθολογικά σε μια ισχυρή βάση της αερόβιας.
- Μέσα στην Π.Μ. η ειδική προπόνηση Φ.Κ. προηγείται της γενικής.
- Μέσα στην Π.Μ. η προπόνηση ταχύτητας προηγείται της αντοχής.
- Γενικά οι ικανότητες της ταχύτητας, της ταχυδύναμης, της μέγιστης δύναμης και της τεχνικής (εκμάθησης) απαιτούν ξεκούραστο οργανισμό.
- Αρνητικές αλληλεπιδράσεις παρουσιάζονται με αντίθετους με τους πιο πάνω χειρισμούς.

# Αρχή της ρυθμιζόμενης αλληλεπίδρασης των περιεχομένων της προπόνησης

Η προπόνηση φυσικής κατάστασης στον πρωταθλητισμό πρέπει να εξετάζεται κατά κύριο λόγο με την εκάστοτε ειδική προπόνηση τεχνικής.

Είναι σκόπιμο επομένως στο σχεδιασμό της προπόνησης και την εφαρμογή της προπόνησης φυσικής κατάστασης να συνυπολογίζονται οι αρχές της προπόνησης τεχνικής.



# Τεχνική 1

## Αρχή της συνθετικής επίδρασης

Στον πρωταθλητισμό κυριαρχεί η συνδυαστική και η σύνθετη προπόνηση, η οποία θέτει ταυτόχρονα στόχους τεχνικής, τακτικής και φυσικής κατάστασης (αγωνιστικές επιβαρύνσεις).

Η ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης πρέπει να βρίσκεται σε συμφωνία με την τεχνική, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν με μεγάλη αξιοπιστία σε αγωνιστικές συνθήκες, στις οποίες απαιτείται μέγιστη ενεργοποίηση των ικανοτήτων της Φ.Κ.

## Τεχνική 2

### Αρχή της ποιότητας (Grosser et al., 2000)

Σε ορισμένα αθλήματα η ποιοτική εκτέλεση της τεχνικής είναι καθοριστική για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων. Στα αθλήματα αυτά είναι απαραίτητο να "πιέζονται" οι αθλητές για ποιοτική εκτέλεση της τεχνικής και σε συνθήκες κόπωσης.

Η μορφή αυτής της προπόνησης επιτελείται σε αθλητές προχωρημένους που έχουν αυτοματοποιήσει την τεχνική του αθλήματος.



# Αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συντονιστικών ικανοτήτων-τεχνικής και της φυσικής κατάστασης I

Όσο πιο νωρίς επιτευχθεί η εκμάθηση της τεχνικής των ασκήσεων και της αντίστοιχης του αθλήματος, τόσο πιο οικονομικά και εξειδικευμένα ως προς το αγώνισμα-άθλημα μπορούν να αναπτυχθούν στη συνέχεια τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης.

Σε μακροχρόνια βάση στην αναπτυξιακή φάση, μέχρι να αυτοματοποιηθεί η τεχνική του αθλήματος, δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στην εκμάθηση της τεχνικής.





# Αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συντονιστικών ικανοτήτων-τεχνικής και της φυσικής κατάστασης II

1. Όλοι οι παράγοντες της αθλητικής απόδοσης που μεταβάλλονται (φυσικές, συντονιστικές, βουλητικές, ψυχικές, τακτικές κ.α. ικανότητες) αλληλοεπηρεάζονται.
2. Μια μεταβολή της φυσικής κατάστασης (αύξηση ή μείωση), μεταβάλλει ποσοτικά και ποιοτικά την εκτέλεση των κινήσεων (την τεχνική), γι' αυτό θα πρέπει, σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα η τεχνική να προσαρμόζεται στη βελτιωμένη φυσική κατάσταση.

π.χ. μια πολύ έντονη ανάπτυξη της δύναμης σ' ένα μέρος του σώματος μπορεί να καταστήσει άρρυθμη ολόκληρη τη δομή της κίνησης.

# Αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συντονιστικών ικανοτήτων-τεχνικής και της φυσικής κατάστασης III

3. Αν προηγείται χρονικά η προπόνηση φυσικής κατάστασης, τις περισσότερες φορές επηρεάζει αρνητικά την επακόλουθη προπόνηση εκμάθησης της τεχνικής.

Έτσι, η προπόνηση εκμάθησης της τεχνικής θα πρέπει να διεξάγεται πριν ή ταυτόχρονα με την προπόνηση φυσικής κατάστασης.



# Αρχή της περιοδικότητας και κυκλικότητας

Ένας αθλητής δεν μπορεί να είναι όλο το χρόνο σε κατάσταση υψηλής απόδοσης, γιατί έτσι βρίσκεται στην οριακή περιοχή της ατομικής του δεκτικότητας επιβάρυνσης.

Στην κατάσταση αυτή είναι εύκολο η αναβολική διαδικασία να μετατραπεί σε καταβολική.

Για βιολογικούς επομένως λόγους είναι αναγκαία η αλλαγή της δυναμικής και των (περιεχομένων ;) της προπονητικής επιβάρυνσης κατά τη διάρκεια του ΜΑΚ.

# Δυναμική της επιβάρυνσης

Δυναμική επιβάρυνσης = ένταση επιβάρυνσης ;

Δυναμική επιβάρυνσης = σχέση έντασης με ποσότητα.

Σε δεύτερο βαθμό πυκνότητα, συχνότητα προπόνησης.

## Βασικό ερώτημα

Σε ποιο βαθμό μπορεί να προσδιοριστεί ποιοτικά και ποσοτικά η δυναμική της επιβάρυνσης και γενικότερα η προπονητική επιβάρυνση;

# Αρχή της περιοδικότητας και κυκλικότητας

Η διαδικασία προσαρμογών έχει φασικό χαρακτήρα, με φάσεις αύξησης, σταθεροποίησης και μείωσης.

Ο φασικός χαρακτήρας των προσαρμογών απαιτεί τη διαίρεση του προπονητικού έτους.

- Μακροπρόθεσμα: μακρόκυκλους, περιόδους προετοιμασίας, αγωνιστικές περιόδους, μεταβατικές περιόδους.
- Μεσοπρόθεσμα στο πλαίσιο των μεσόκυκλων: εναλλαγή μικρόκυκλων που χαρακτηρίζονται από αύξηση, σταθεροποίηση και μείωση της επιβάρυνσης

# Αρχή της κυκλικότητας

Πορεία ανάπτυξης της αθλητικής επίδοσης-απόδοσης

Μεγιστοποίηση  
σταθεροποίηση

Ανάπτυξη

Πτώση

Ανάπτυξη

# Περιοδισμός - Περιοδικότητα

- Περιοδισμός είναι, σύμφωνα με αμετάβλητους κανόνες, η αλλαγή της δομής (μορφής) και του περιεχομένου της προπόνησης κατά τη διάρκεια ενός ορισμένου χρονικού κύκλου προπόνησης.
- Η εφαρμογή της δεν περιορίζεται μόνον σε επίπεδο πρωταθλητισμού, αλλά και σε ελεύθερα αθλούμενους και προγράμματα αποκατάστασης.



# Περιοδισμός - Περιοδικότητα

Η περιοδικότητα δεν εξυπηρετεί μόνο την καλύτερη σχεδίαση της προπόνησης, αλλά φανερώνει και την ακολουθία συγκεκριμένων ενεργειών, που καθορίζουν την ανάπτυξη της αθλητικής φόρμας.

Η ανάπτυξη αυτή πετυχαίνεται με τη μορφή περιοδικών κύκλων.





# Περιοδισμός - Περιοδικότητα

Οι κλιματολογικές συνθήκες, οι φυσιολογικοί ρυθμοί - βιόρυθμοι στις διάφορες εποχές του έτους, οι εποχές που διεξάγονται τα αθλήματα, έχουν δευτερεύουσα σημασία γιατί οι υψηλές επιδόσεις ή η υψηλή απόδοση μπορούν να επιτευχθούν οποιαδήποτε εποχή του έτους.



# Περιοδισμός - Περιοδικότητα

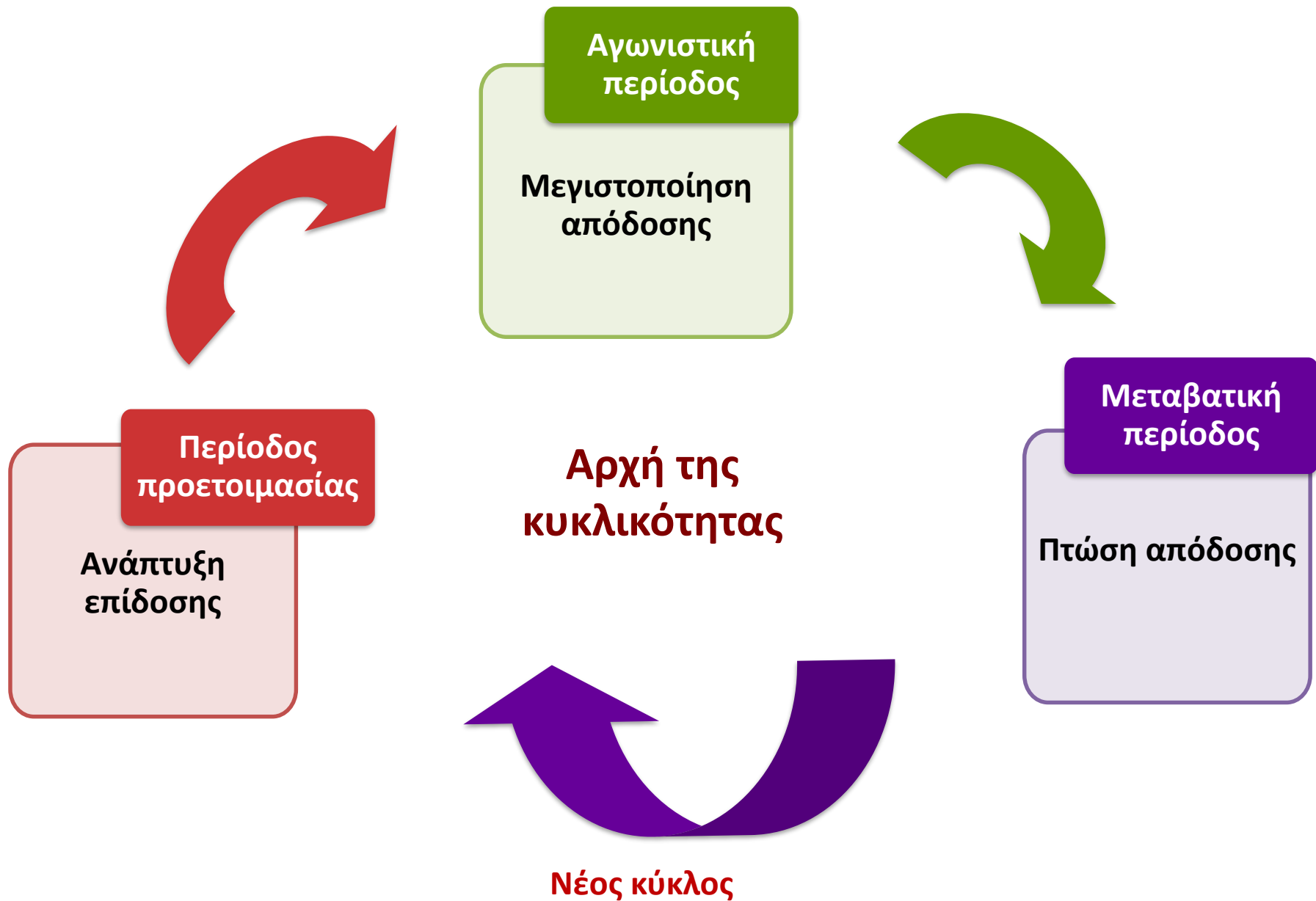
Οι χωριστές περίοδοι αντιστοιχούν στις διαφοροποιήσεις της αθλητικής φόρμας και εκπληρώνουν, σε δομή και περιεχόμενο, τις διακυμάνσεις της αθλητικής φόρμας.



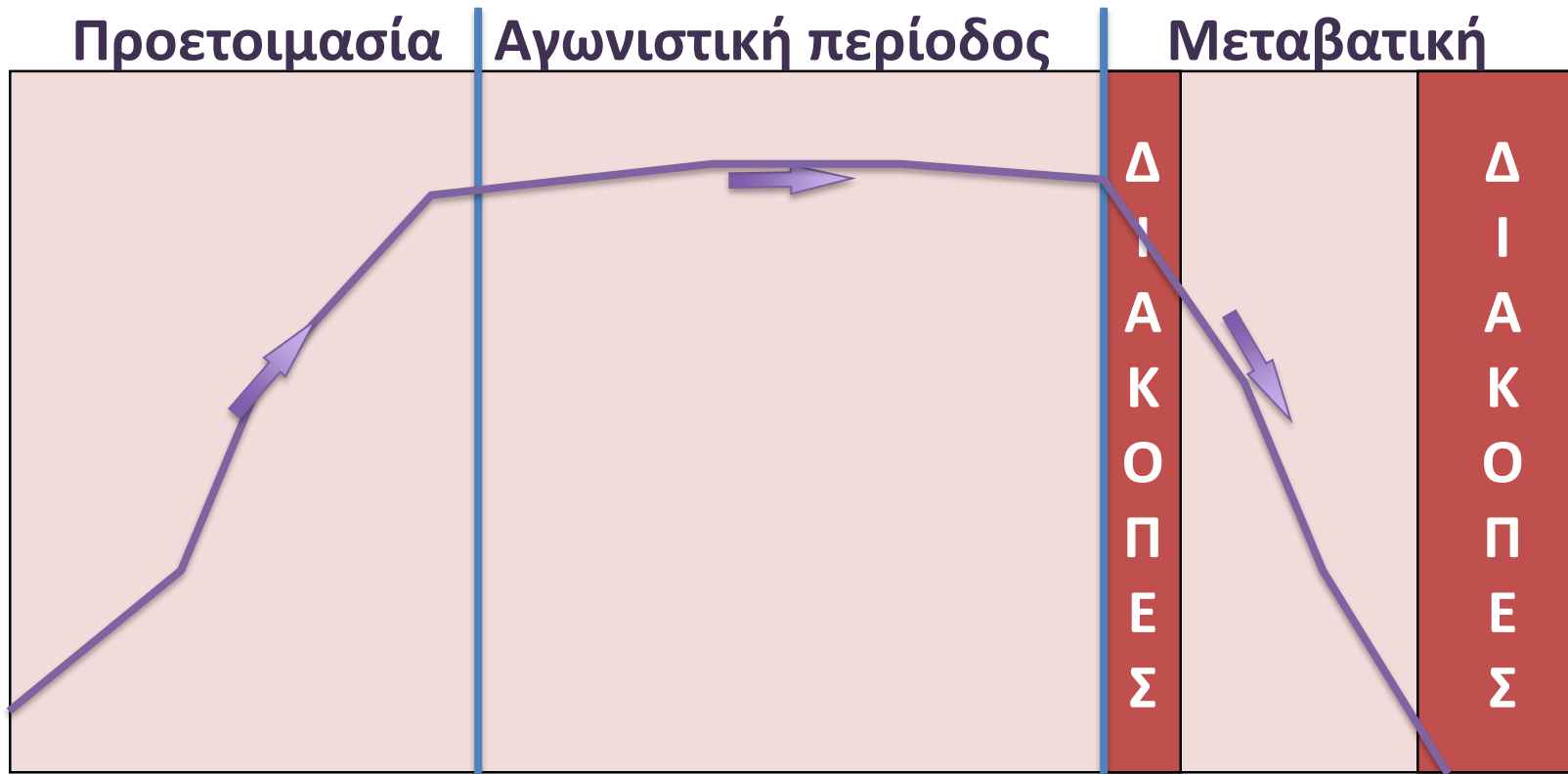
# Αρχή της περιοδικότητας και κυκλικότητας

Φάσεις ανάπτυξης της αθλητικής φόρμας

1. Διαμόρφωση φόρμας - Ανάπτυξη φόρμας (Περίοδος προετοιμασίας)
2. Εμφάνιση της επίδοσης - Βελτιστοποίηση - Μεγιστοποίηση- Διατήρηση φόρμας - Σταθεροποίηση (Αγωνιστική περίοδος)
3. Απώλεια φόρμας πρόσκαιρη - Σκόπιμη πτώση της φόρμας (Μεταβατική περίοδος)

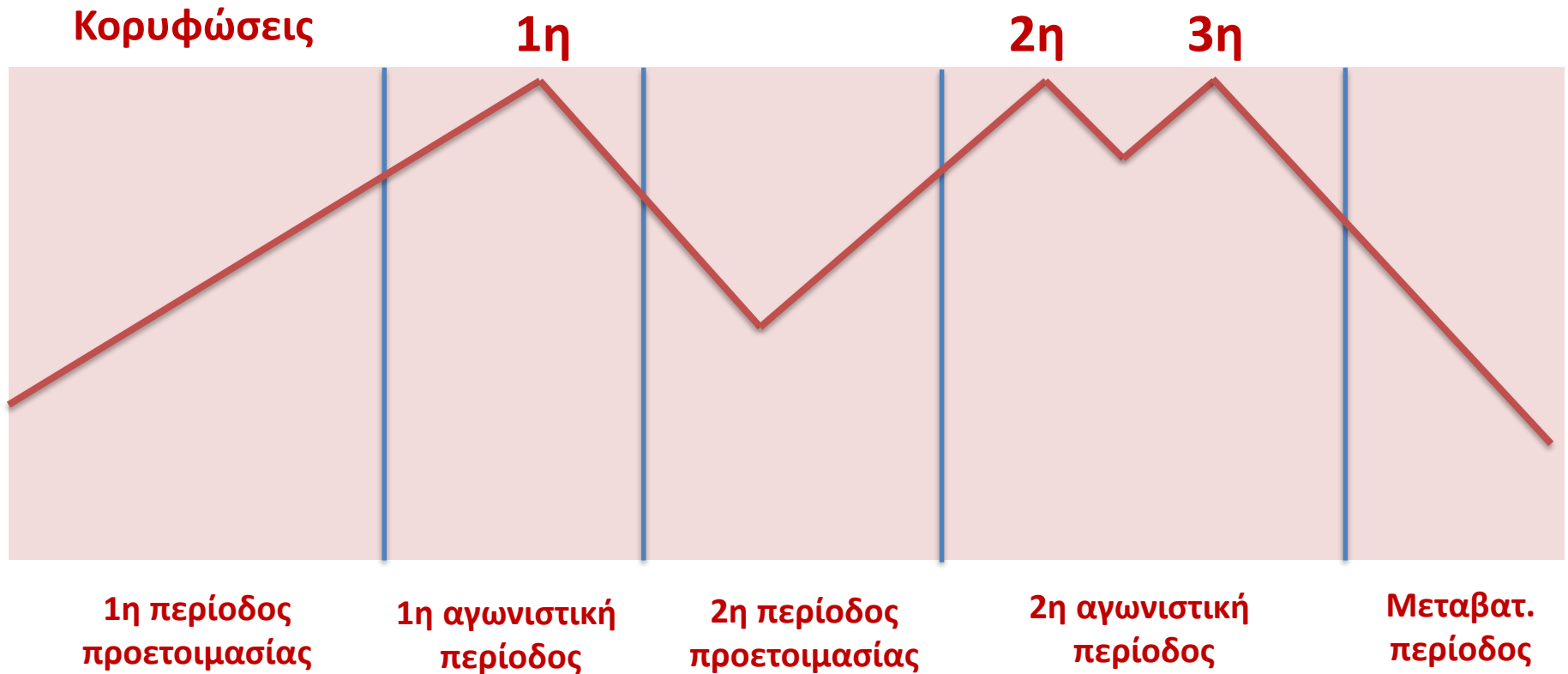


# Δυναμική της απόδοσης σε ομαδικά αθλήματα



(Κέλλης 1999)

# Δυναμική της απόδοσης σε ατομικά αθλήματα



# Στόχοι του ετήσιου πλάνου προπόνησης ή του μακρόκυκλου

- Πραγματοποίηση των προπονητικών στόχων που τίθενται από το μακροχρόνιο προγραμματισμό.
- Επίτευξη της υψηλότερης επίδοσης-απόδοσης σε συγκεκριμένο αγώνα/ες\* ή για συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα.\*\*

\* Όταν απαιτείται μεγιστοποίηση της απόδοσης σε συγκεκριμένο/ους αγώνα/ες

\*\* Όταν απαιτείται υψηλή απόδοση για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα

# Μοντέλα περιοδικότητας

Ποιο ή ποια μοντέλα περιοδικότητας διασφαλίζουν καλύτερες προοπτικές ανάπτυξης μεγιστοποίησης της αθλητικής απόδοσης σε αθλητές πολύ υψηλού επιπέδου;





# Μοντέλα περιοδικότητας στον πρωταθλητισμό

Δύο τάσεις:

## 1η: Κλασικά μοντέλα

Οι παράγοντες της αθλητικής απόδοσης αναπτύσσονται χωριστά στην περίοδο προετοιμασίας και όσο πλησιάζουμε στην αγωνιστική περίοδο γίνονται πιο σύνθετοι.

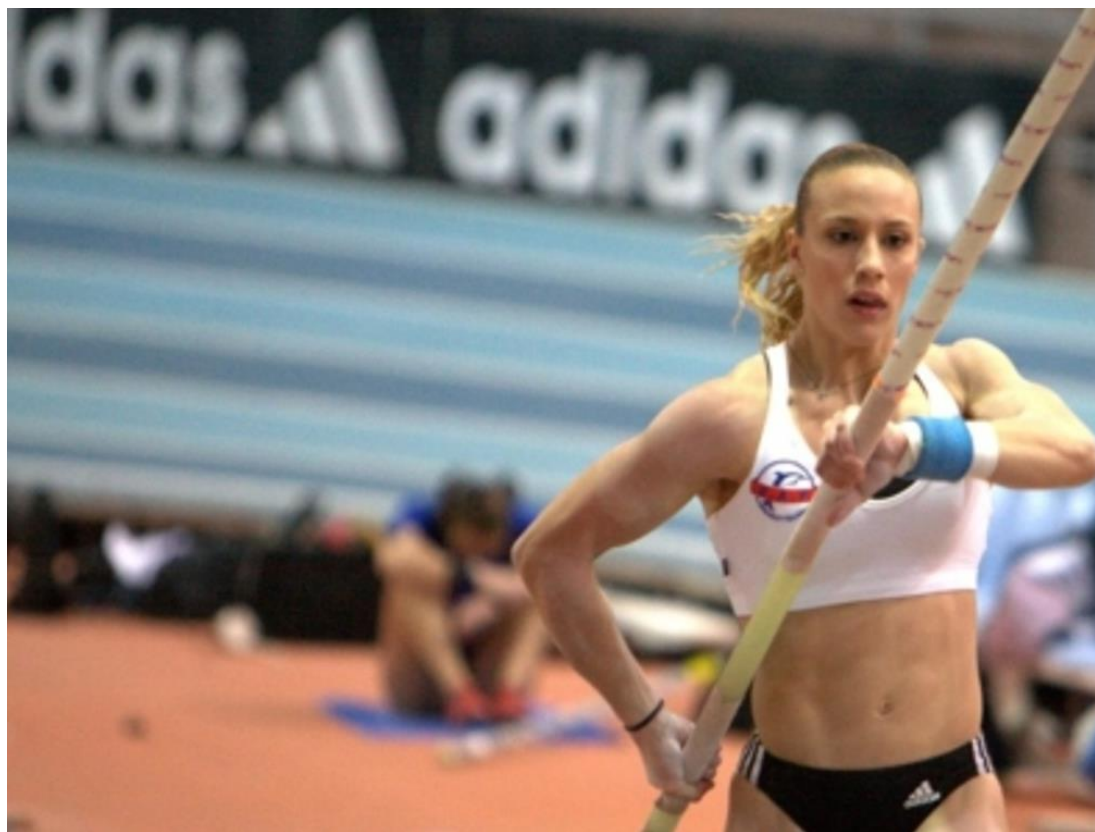
**Μοντέλα: Matwejew, Tschiene, Werchoshaskij.**

## 2η: Μοντέλα αγωνιστικών επιβαρύνσεων

Οι παράγοντες της αθλητικής απόδοσης αναπτύσσονται σύνθετα με την αναπαραγωγή της αγωνιστικής κίνησης.

**Μοντέλα: Bondarcuk, Αμπατζιέφ.**

# Κλασικά Μοντέλα



# Κλασικά μοντέλα προπόνησης

Παράγοντες αθλητικής απόδοσης




Περίοδος προετοιμασίας

Ειδική περίοδος

Αγων. περίοδος

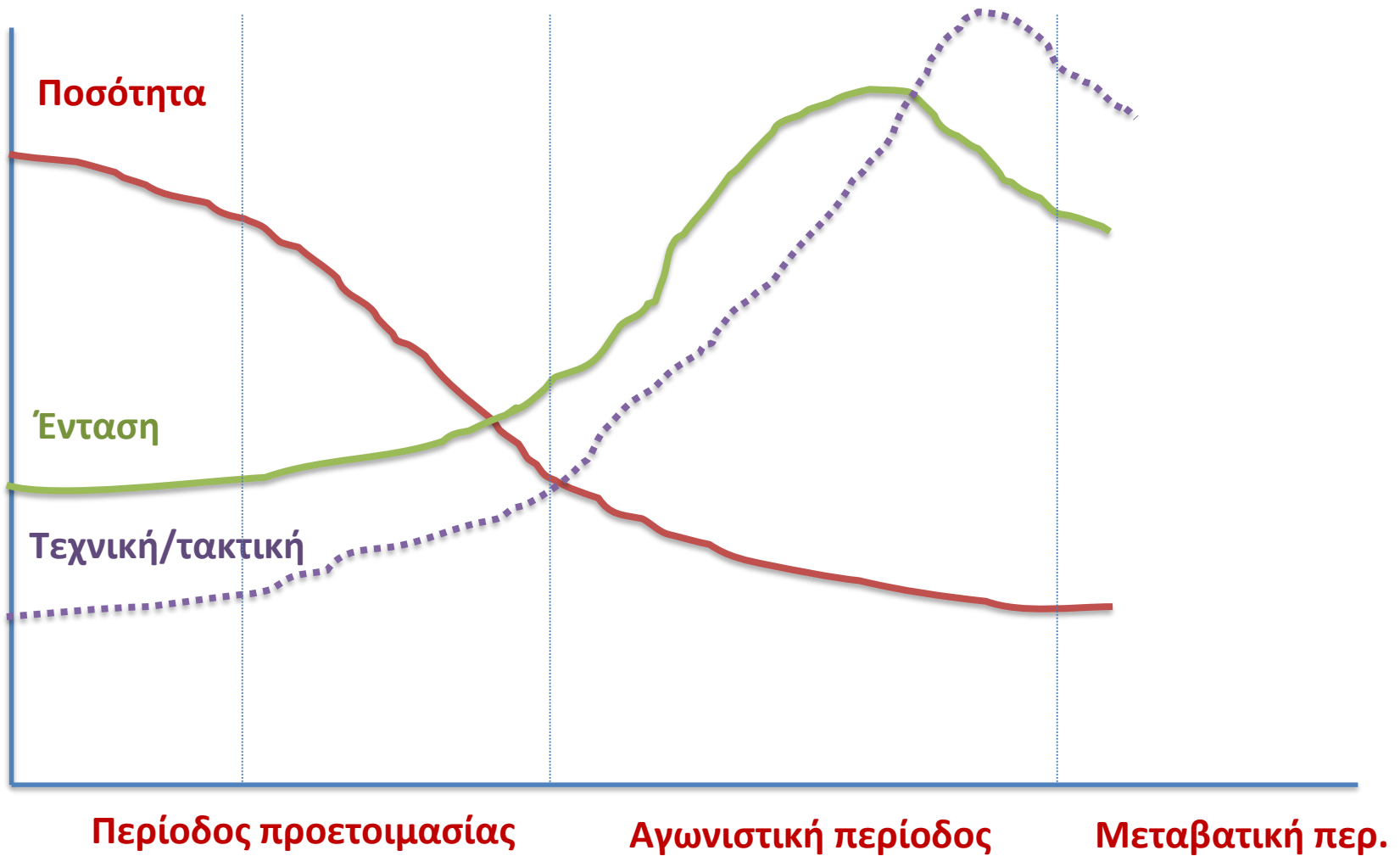
 Γενική προπ. φυσικής κατάστασης

 Προπόνηση τεχνικής

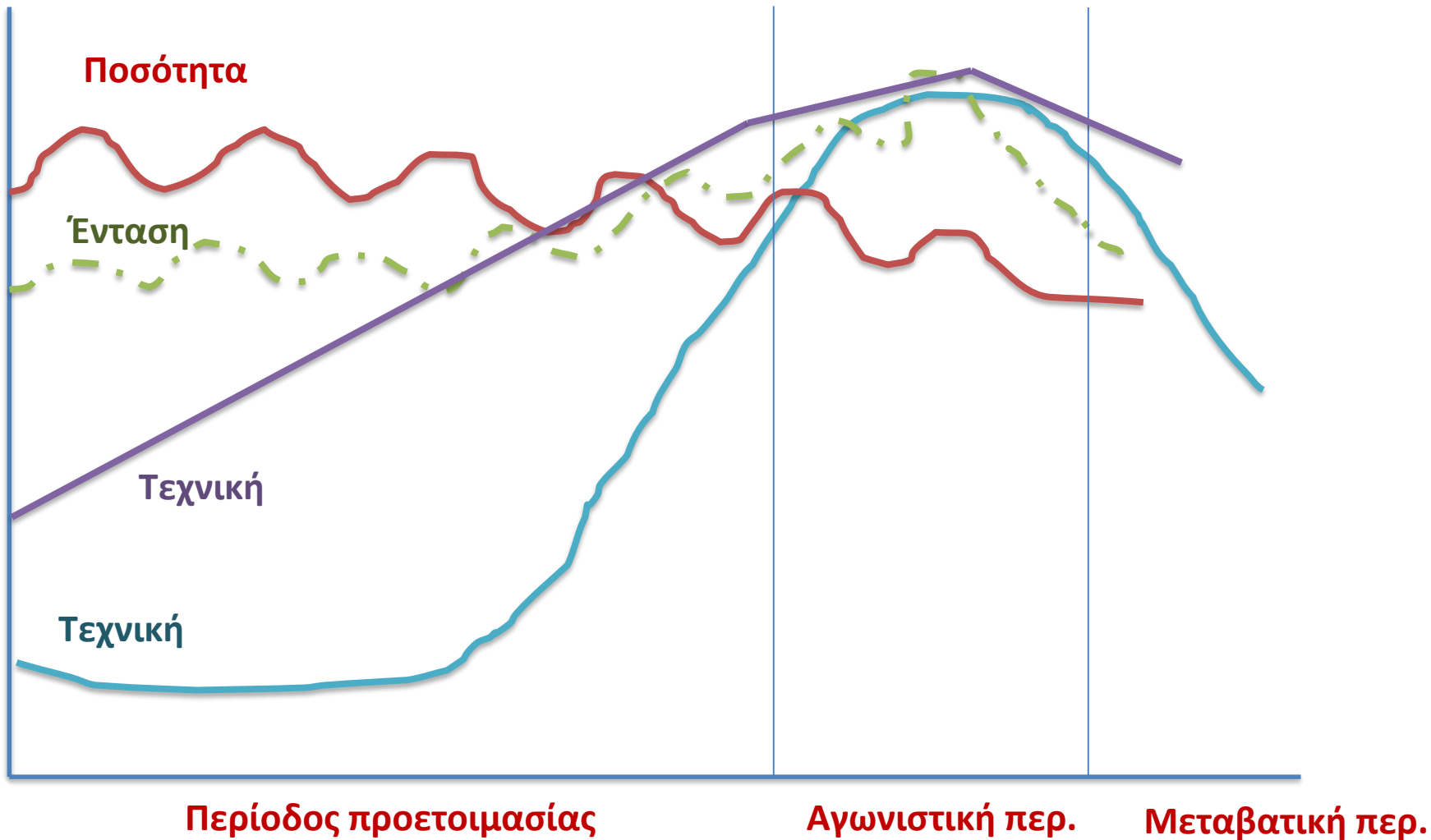
 Ειδική προπ. φυσικής κατάστασης

 Αγωνιστικές επιβαρύνσεις

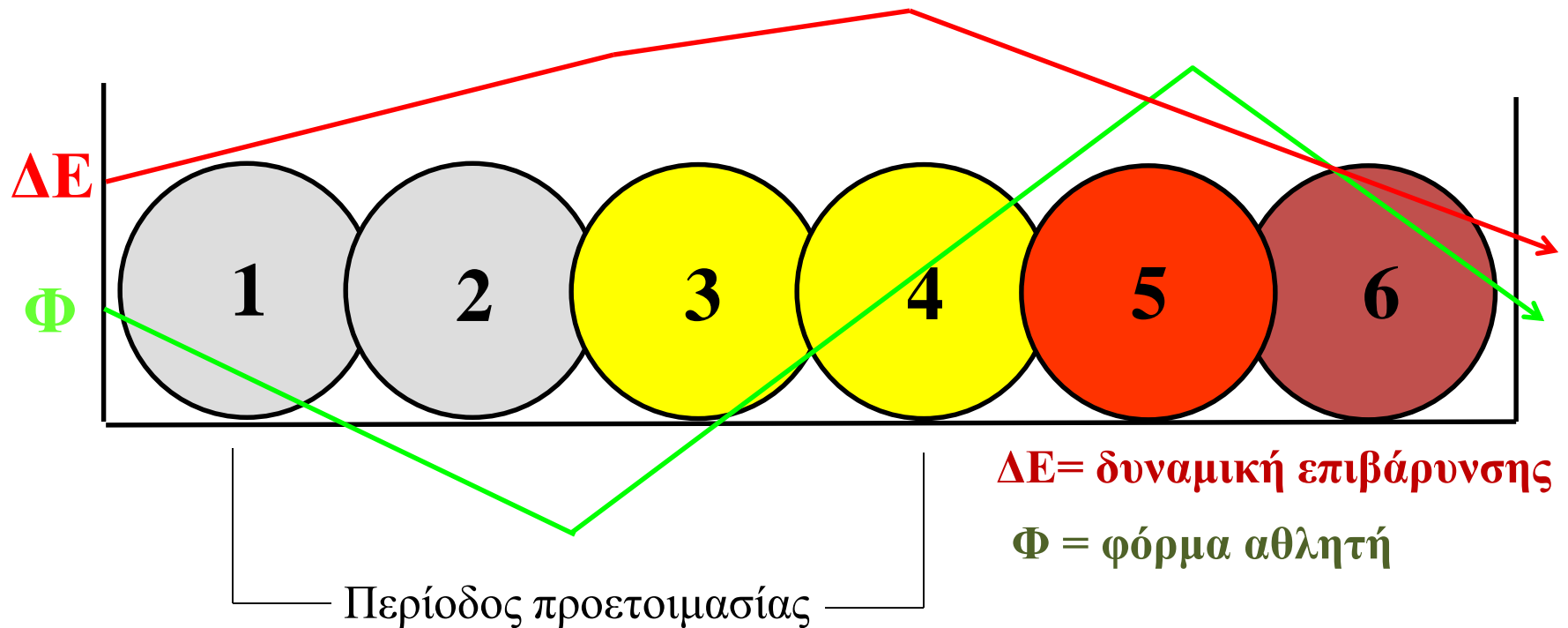
# Κλασικά μοντέλα αρχικό (Matwejev)



# Κλασικά μοντέλα (εξελιγμένα)



# Μοντέλο Werchoschanskji



1 = γενική προπόνηση (φυσική κατάσταση, τεχνική).

2 = επικεντρωμένη προπόνηση δύναμης (τεχνική, άλλες φυσ. ικαν.).

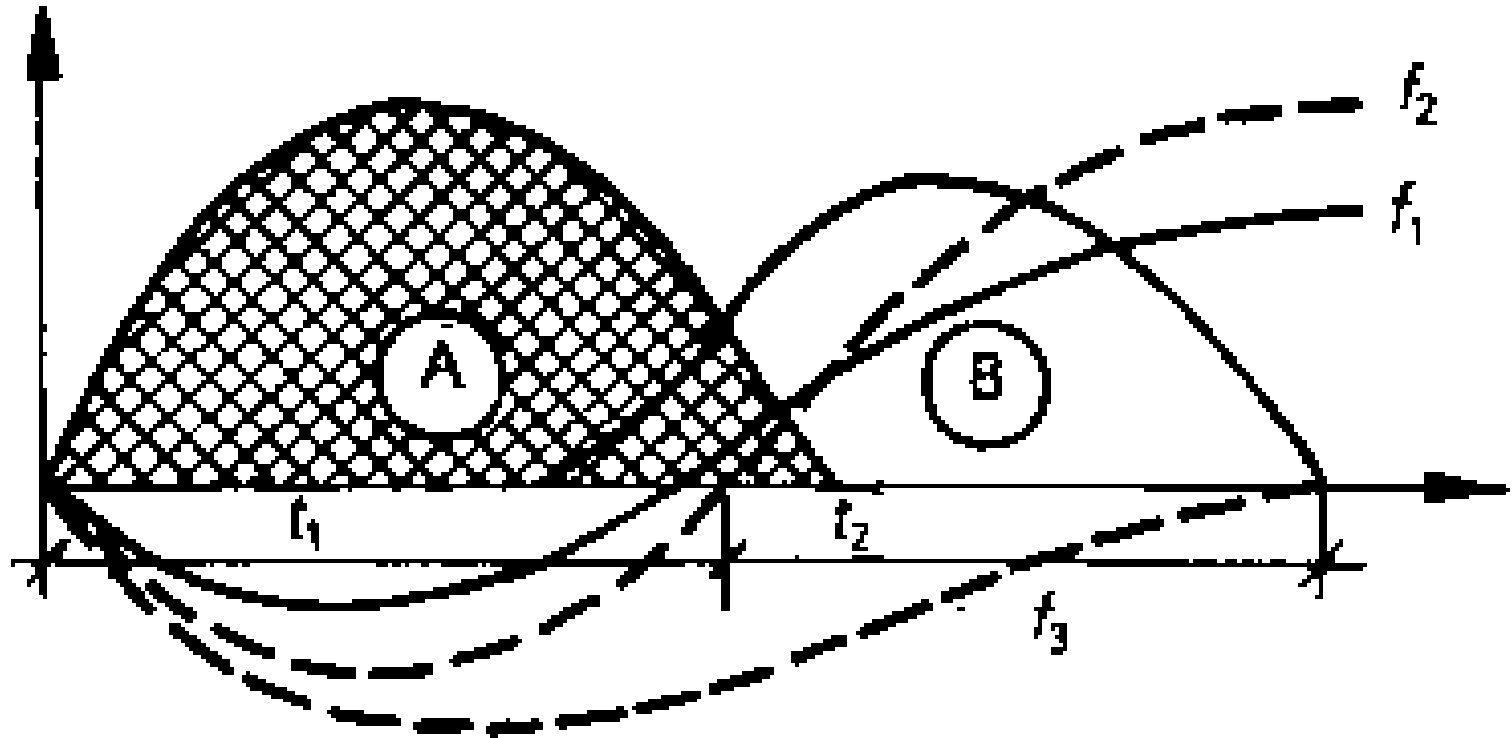
3 = τεχνική και ειδική προπόνηση.

4 = ειδική αγωνιστική προπόνηση με τεχνική.

5 = αγωνιστική περίοδος.

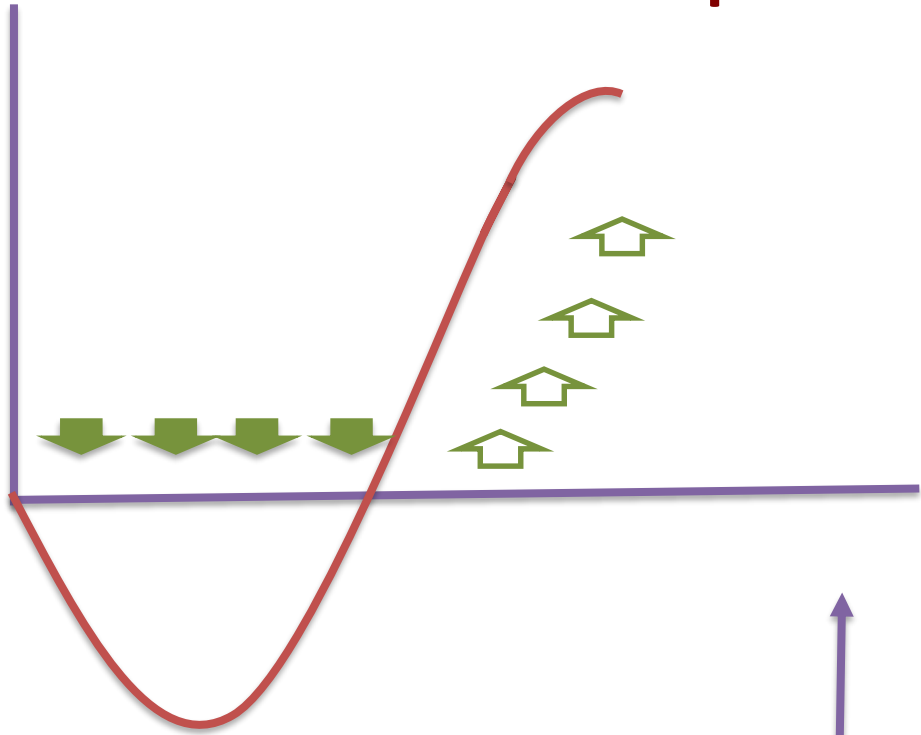
6 = αποκατάσταση.

# Καθυστερημένη εμφάνιση του προπονητικού αποτελέσματος (Werchoschanski, 1988)



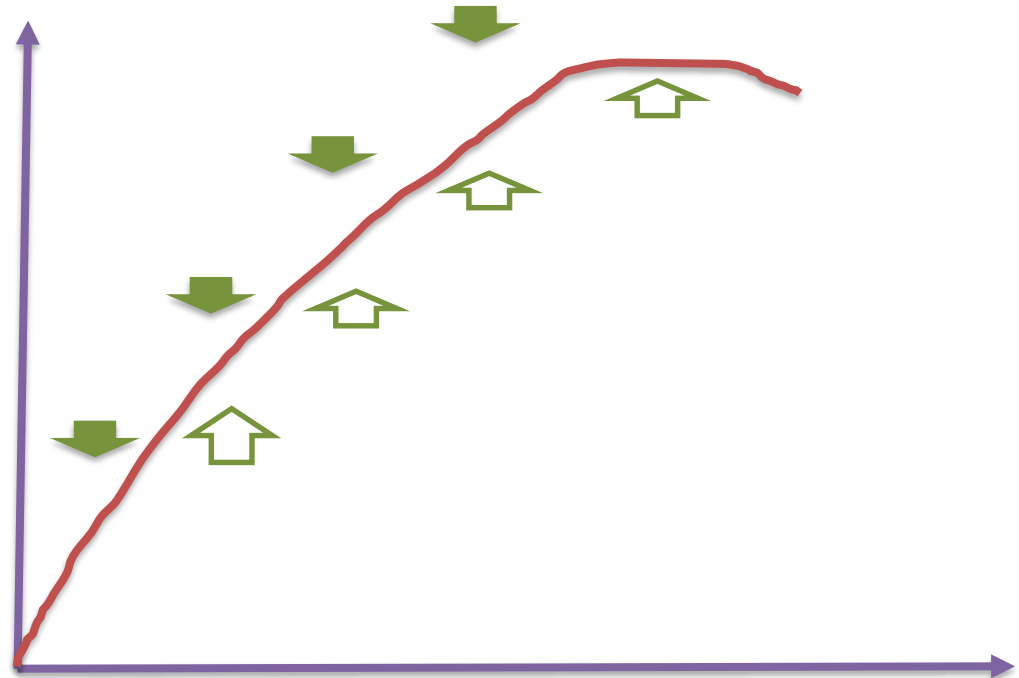
A=Προπόνηση δύναμης, B= Ειδική προπονητική επιβάρυνση (υψηλή ένταση),  
t1=διάρκεια προπόνησης δύναμης, t2=διάρκεια εμφάνισης του καθυστερημένου  
αποτελέσματος, f1, f2=βέλτιστη διάρκεια ανάπτυξης ταχυδύναμης,  
f3=υπερβολική διάρκεια ανάπτυξης δύναμης

# Συσσωρευτική επιβάρυνση



Άμεση εμφάνιση (προσαρμογή)  
με προπονητική επιβάρυνση σε  
αραιά χρονικά διαστήματα  
(κυρίως αρχάριοι)

Χρονικά καθυστερημένης εμφάνισης  
της απόδοσης σε συσσωρευτική  
προπονητική επιβάρυνση



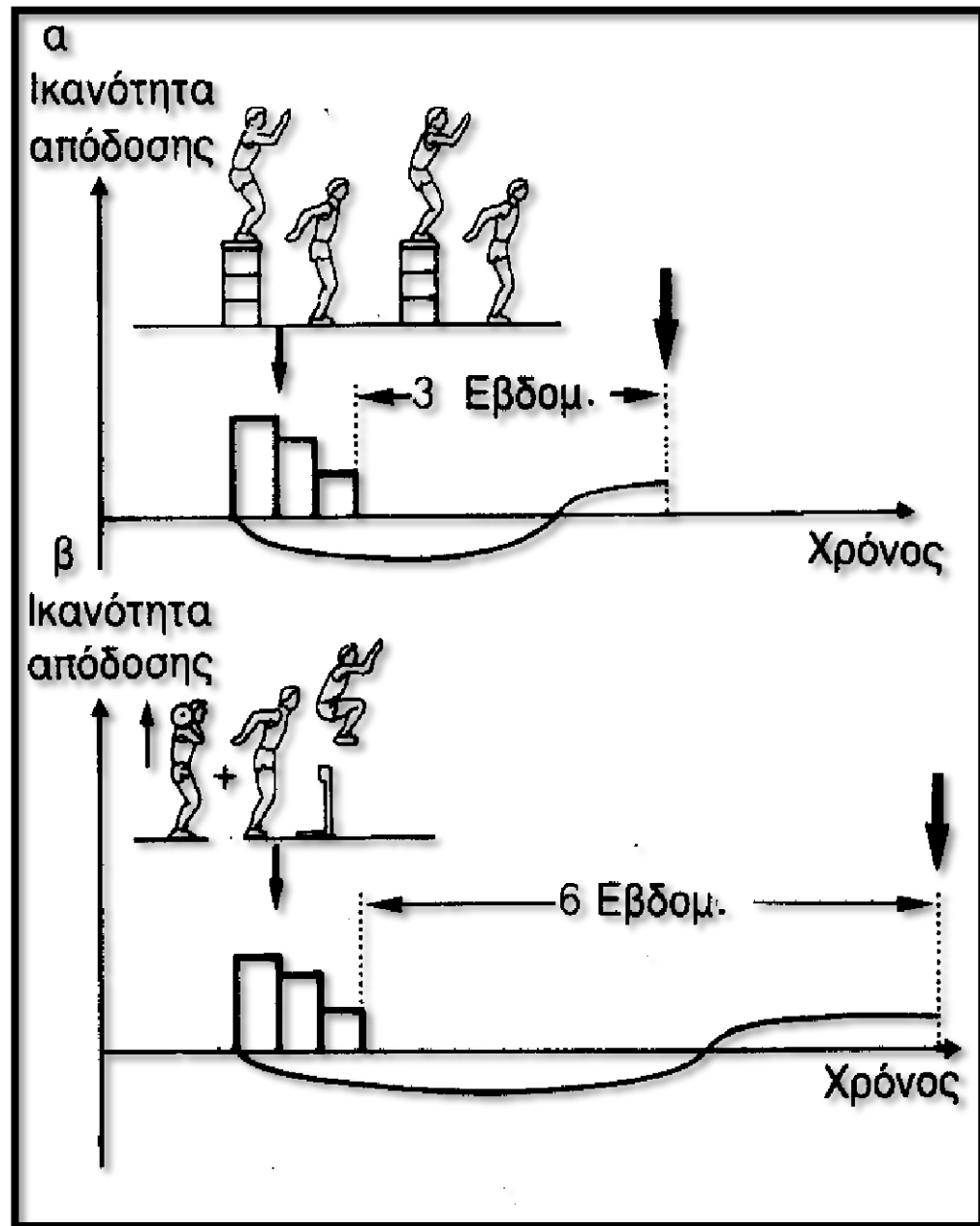


**Καθυστερημένο  
πλειομετρικών  
προπόνησης:**

**αποτέλεσμα  
μορφών**

α) "έντονη πλειομετρία"

β) πλειομετρία ως "αντιθετική  
μέθοδος".



τροποποιημένο κατά Cometti 1988, από Weineck 1997

# 1ος ΜΑΚΡΟΚΥΚΛΟΣ (χειμερινός)

ΕΙΣΑΓΩ- ΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ	ΒΑΣΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ	ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ	ΠΡΟΑΓΩΝΙΣ ΤΙΚΟΣ	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ	ΑΠΟΚΑ- ΤΑΣΤΑΣΗ
----------------------------	-------------------	-------------------	--------------------	-----------------------	-------------------

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	ΜΑΡΤΙΟΣ
-----------	-----------	------------	------------	-------------	---------

# 2ος ΜΑΚΡΟΚΥΚΛΟΣ (θερινός)

ΒΑΣΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ	ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ	ΠΡΟΑΓΩΝΙ ΣΤΙΚΟΣ	ΑΓΩΝ. ΚΥΚΛΟΣ	ΕΝΔΙΑΜΕΣΟΣ ΠΡΟΠΟΝ. ΚΥΚΛΟΣ	ΑΓΩΝ. ΚΥΚΛΟΣ	ΑΠΟΚ ΑΤΑΣ ΤΑΣΗ
-------------------	-------------------	--------------------	-----------------	---------------------------------	-----------------	----------------------

ΜΑΡΤ.	ΑΠΡΙΛΙΟΣ	ΜΑΙΟΣ	ΙΟΥΝΙΟΣ	ΙΟΥΛΙΟΣ	ΑΥΓ.	ΣΕΠΤ.
-------	----------	-------	---------	---------	------	-------

# Ομαδικά αθλήματα



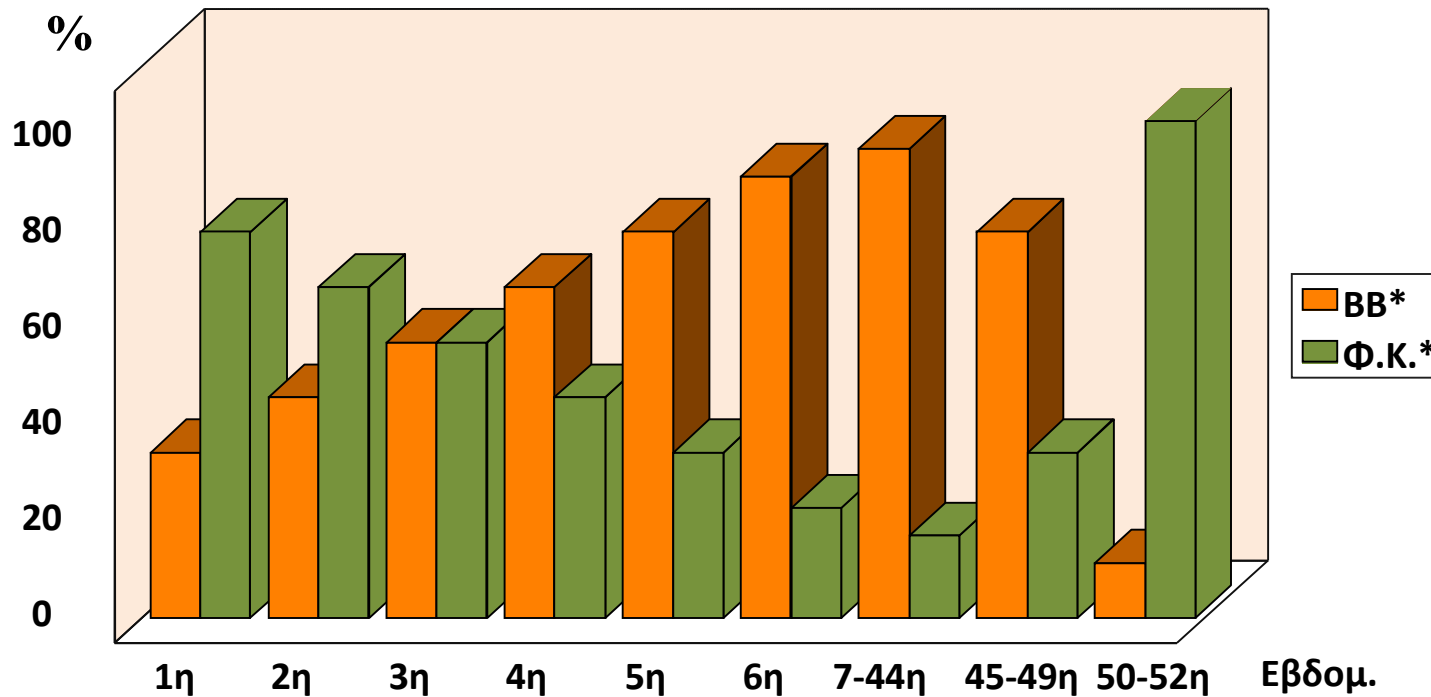
Ο ετήσιος προγραμματισμός έχει τα ίδια χαρακτηριστικά δόμησης σε όλα τα ομαδικά αθλήματα;



# Ομαδικά αθλήματα

Περίοδος προετοιμασίας	<b>7-10</b> εβδομάδες
Αγωνιστική περίοδος	<b>25-35</b> εβδομάδες
Μεταβατική περίοδος	<b>5-12</b> εβδομάδες
Ενεργητική αποκατάσταση	<b>2-4</b> εβδομάδες

# Αναλογία περιεχομένων προπόνησης καλαθοσφαίρισης και φυσικής κατάστασης (έξω από το γήπεδο) στον ετήσιο κύκλο

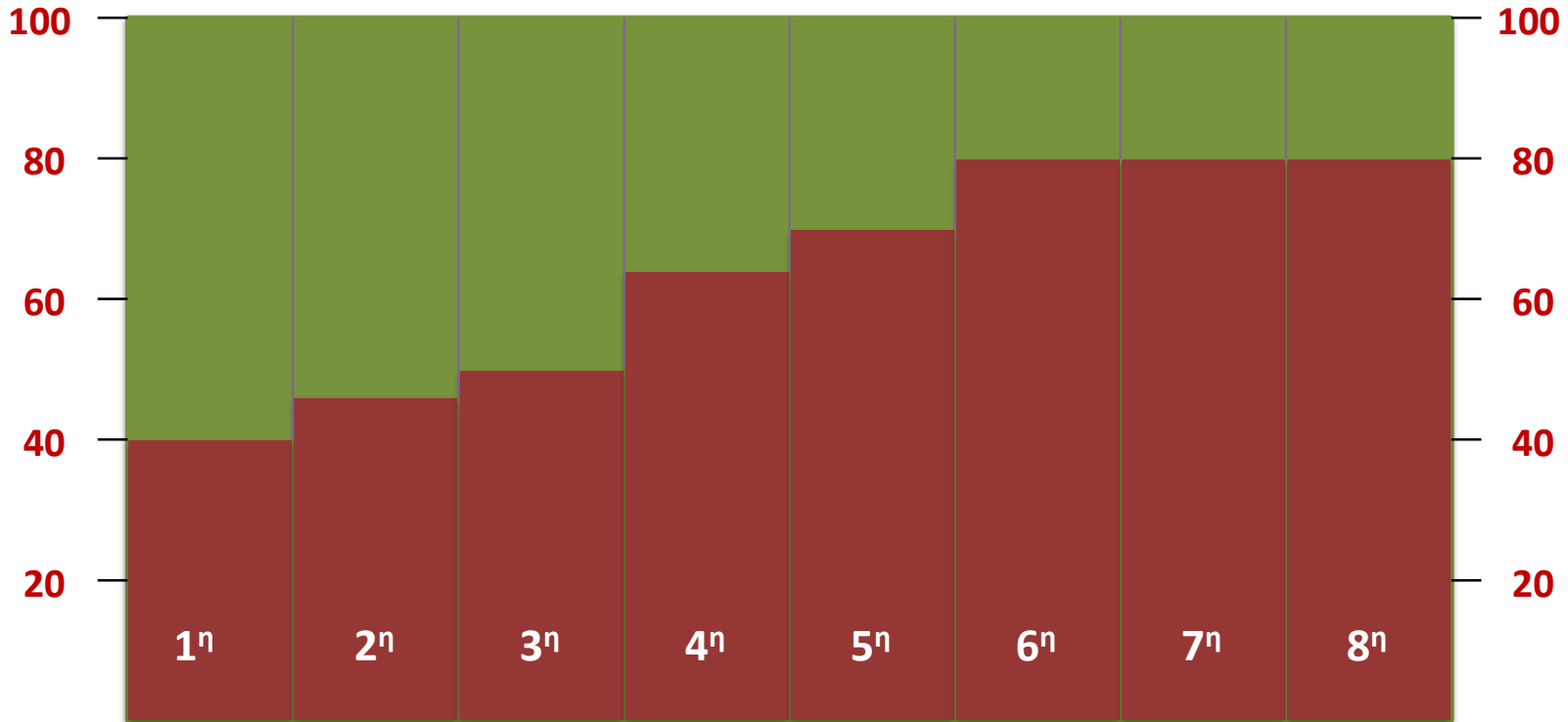


\*BB=Μπάσκετ, Φ.Κ.= Φυσική κατάσταση

(Κέλλης Σ., 1999)

# Αναλογία περιεχομένων προπόνησης στην περίοδο προετοιμασίας

% των ωρών  
προπόνησης



- Προπονητικά περιεχόμενα καλαθοσφαίρισης
- Φυσική κατάσταση έξω από το γήπεδο

(Κέλλης 1998)

# Προετοιμασία εθνικής ομάδας ανδρών καλαθοσφαίρισης για το παγκόσμιο πρωτάθλημα 1998 (Κέλλης Σ.)

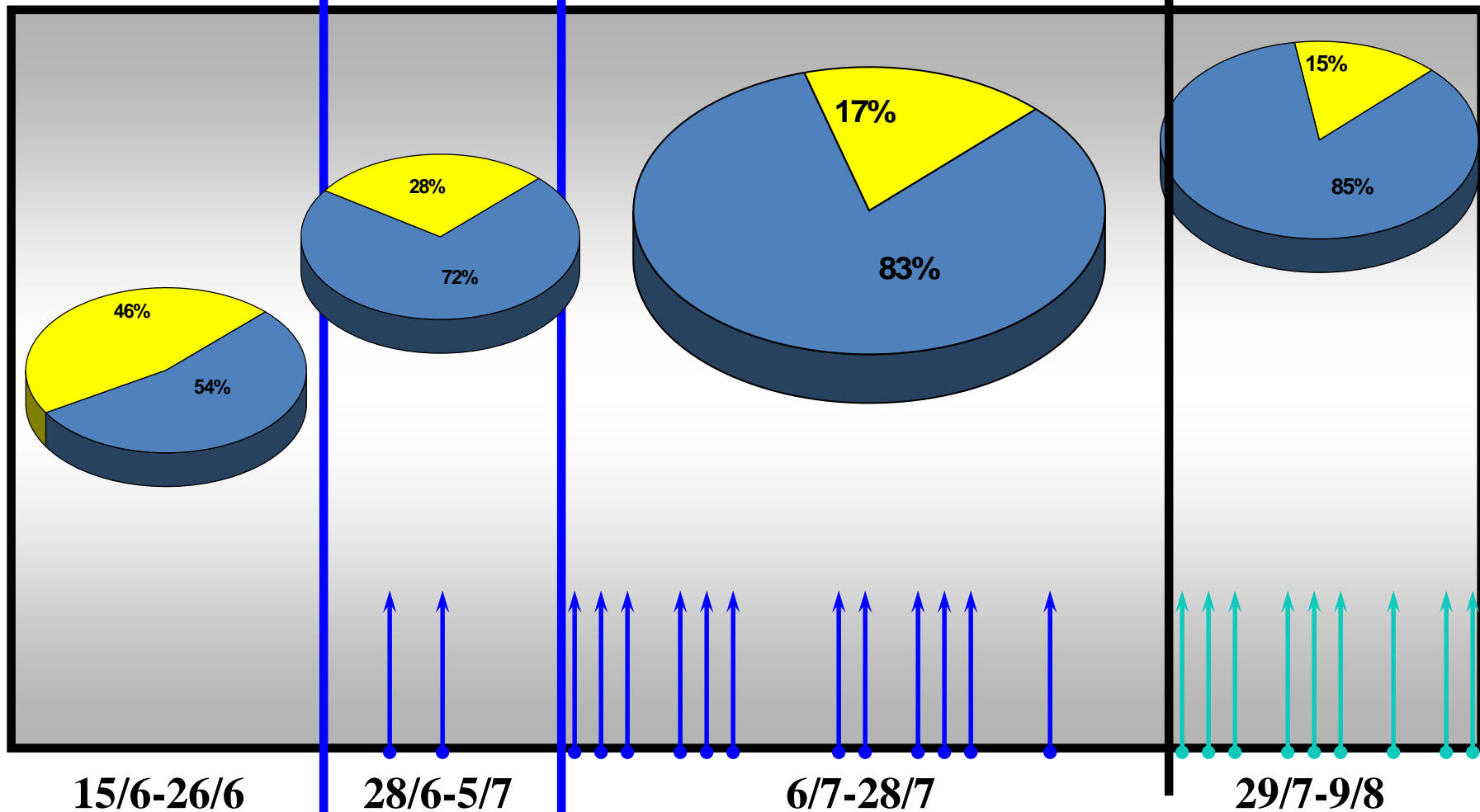
## Περίοδος προετοιμασίας

## Αγωνιστική Περίοδος

1<sup>ο</sup> στάδιο

2<sup>ο</sup> στάδιο

3<sup>ο</sup> στάδιο



Αγώνες και προπόνηση Καλαθοσφαίρισης (ειδική αντοχή, ταχύτητα)

Φυσική κατάσταση

Αγώνες

# Μοντέλα αγωνιστικών επιβαρύνσεων





# Μοντέλα αγωνιστικών επιβαρύνσεων

Οι παράγοντες της αθλητικής απόδοσης αναπτύσσονται σύνθετα με έμφαση (Bondarcuk) ή αποκλειστικά με χρήση αγωνιστικών επιβαρύνσεων (Αμπατζιέφ).



# Μοντέλο αγωνιστικών επιβαρύνσεων στον κλασικό αθλητισμό

Τα προπονητικά περιεχόμενα είναι αποκλειστικά ή σχεδόν αποκλειστικά αγωνιστικές επιβαρύνσεις και μάλιστα σε όλη τη διάρκεια του ΜΑΚ:

- Ο 60άρης : 60άρια
- Ο 100άρης : 100άρια
- Ο τριπλουνίστας : άλματα με πλήρη φορά
- Κ.Ο.Κ

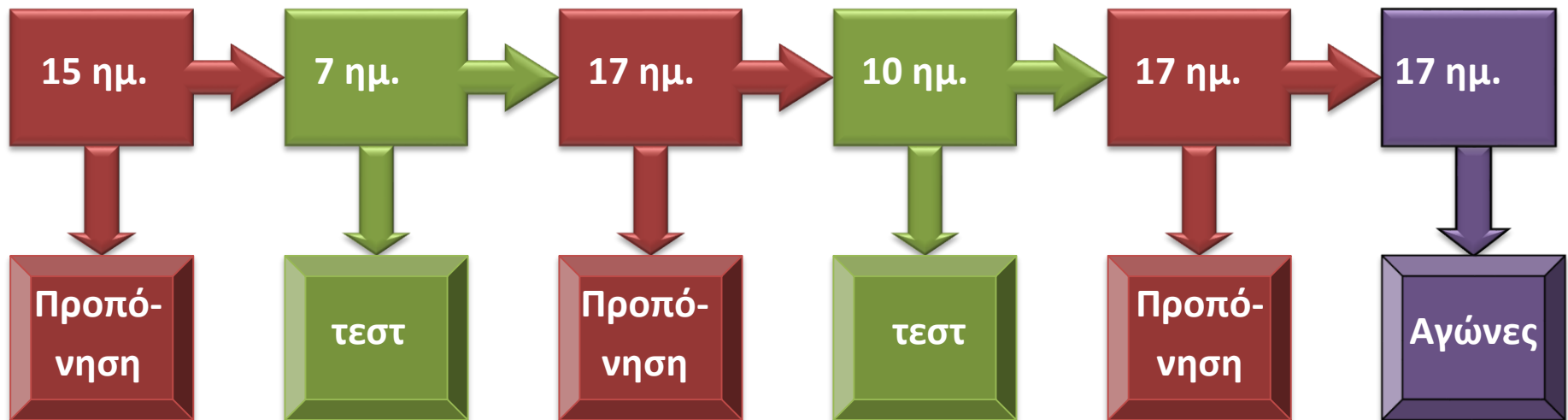


# Μοντέλο αγωνιστικών επιβαρύνσεων στον κλασικό αθλητισμό

- Οι εντάσεις είναι μέγιστες, υπομέγιστες.
- Προπόνηση δύναμης με αντιστάσεις ελάχιστες ή και καθόλου (στην αρχή της Π.Π), με εντάσεις μέγιστες σε βασικές ασκήσεις δύναμης.
- Δεν υπάρχει διαχωρισμός παραγόντων αθλητικής απόδοσης π.χ. τεχνική, δύναμη, ταχύτητα κ.α.
- Η ποσότητα της προπονητικής επιβάρυνσης έχει διακυμάνσεις μέσα στο ΜΑΚ.

# Δομή Μακρόκυκλου (αγωνιστικών επιβαρύνσεων)

15 ημέρες εισαγωγικό μεσόκυκλο με ένταση 60 - 80%



# Δόμηση προπονητικού μικρόκυκλου (μοντέλο αγωνιστικών επιβαρύνσεων)

Ημέρες	ΔΕ	ΤΡΙ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ
Ενταση	%	%	%	%	%	%	%
Πρωί	70	70	70	70	70	70	60
	20'	20'	20'	20'	20'	20'	
	90	90	90	90	90	90	
	30'		30'		30'		
	100		100		100		
Απόγευμα	90	90	90	90	90	90	
	30'	30'	30'	30'	30'	30'	
	100	100	100	100	100	100	
	30'	60' <sup>1</sup>	30'	60' <sup>1</sup>	30'	30'	
	100	100	100	100	100	100 <sup>2</sup>	
	60' <sup>1</sup>		60' <sup>1</sup>		60' <sup>1</sup>	60' <sup>1</sup>	
	100		100		100	100 <sup>2</sup>	

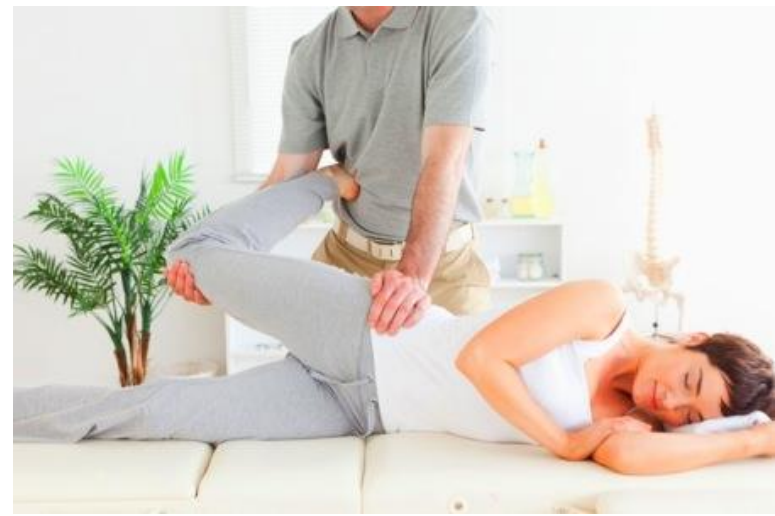
1 = Ελαφρά τροφή (φρούτα κ.α.).

2 = Αρκετές φορές παραλείπεται.

Διάλειμμα

# Ερωτήματα που προκύπτουν από την εφαρμογή του μοντέλου αγωνιστικών επιβαρύνσεων

- Φράγματα ή πλατώ;
- Διάρκεια εφαρμογής του μοντέλου σ' έναν αθλητή;
- Μυϊκές σκληρύνσεις, τραυματισμοί;
- Μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιοδήποτε τύπο αθλητή;
- Εφαρμογή σε αγωνίσματα παρατεταμένης ταχύτητας, αντοχής, ρίψεων και αλμάτων;

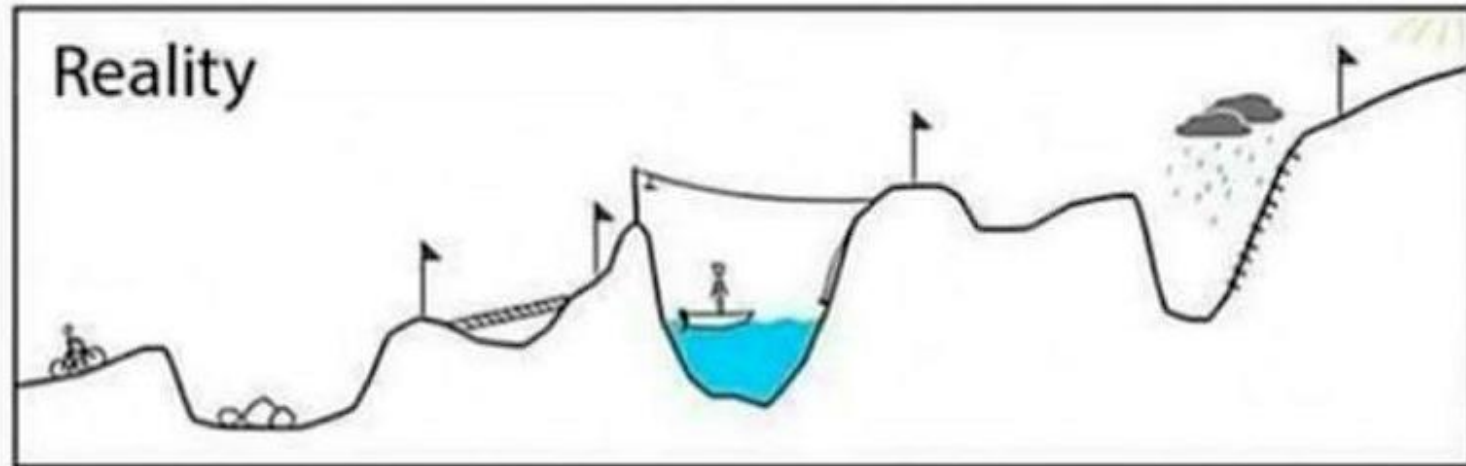
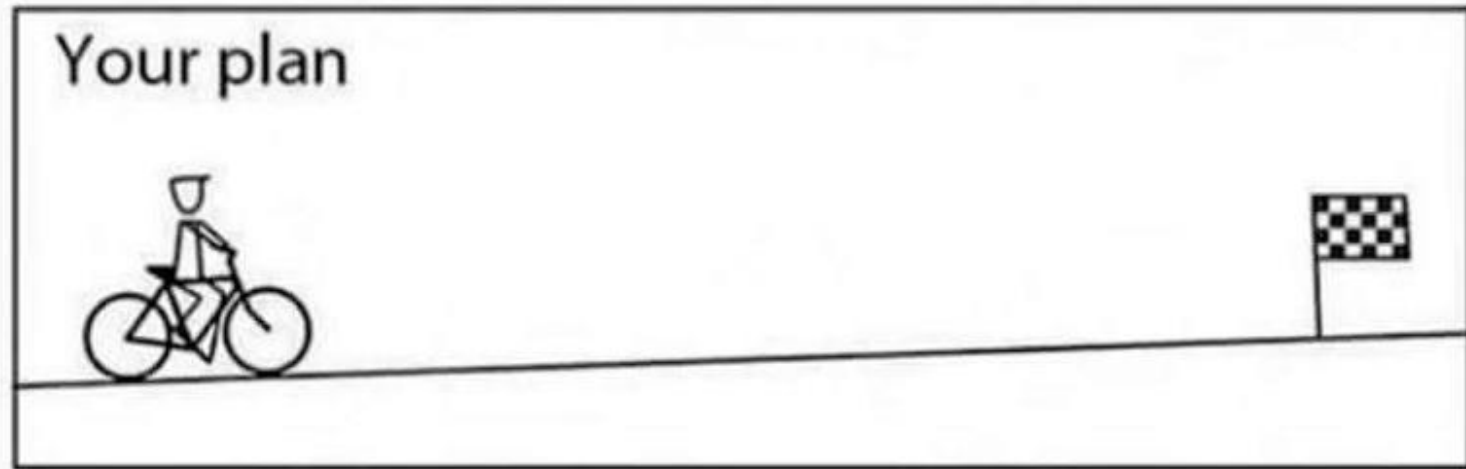


# Η πορεία του αθλητή





# Το σχέδιο του προπονητή



# Ετήσιος προγραμματισμός σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα

## Ατομικά αθλήματα

### Διπλός περιοδισμός

14-18  
1<sup>η</sup> Περίοδος  
προετοιμασίας

2-7  
1<sup>η</sup> Αγωνιστική  
περίοδος

8-12  
2<sup>η</sup> Περίοδος  
προετοιμασίας

12-18  
2<sup>η</sup> Αγωνιστική  
περίοδος

1-3  
Περίοδ.  
αποκατ.

## Ομαδικά αθλήματα

6-10  
Περίοδος  
προετοιμασίας

Ανάλογα με τη διάρκεια του πρωταθλήματος  
Αγωνιστική περίοδος

4-10  
Μεταβατική  
περίοδος

1-3  
περίοδ.  
αποκατ.

0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 52

# Περίοδος προετοιμασίας

Στόχοι της περιόδου προετοιμασίας

- Βελτίωση της γενικής Φ.Κ. στην αρχή της περιόδου (α' φάση).
- Βελτίωση της ειδικής Φ.Κ. (β' φάση).
- Εκμάθηση νέων ή επανάληψη αποκτημένων ήδη τεχνικών δεξιοτήτων σε υψηλότερο επίπεδο.
- Εφαρμογή νέων τρόπων τακτικής συμπεριφοράς.
- Σύνδεση στο τέλος των παραγόντων δομής της επίδοσης.

# Χρονική διάρκεια της περιόδου προετοιμασίας

Η χρονική διάρκεια της περιόδου προετοιμασίας εξαρτάται από

## Ομαδικά αθλήματα

- το αγωνιστικό επίπεδο των παικτών (κατηγορία)
- την προπονητική ηλικία των παικτών
- την προπονητική τους κατάσταση
- τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου
- τη μορφή και το περιεχόμενο της προπόνησης στη μεταβατική περίοδο.

## Ατομικά αθλήματα

- την προπονητική ηλικία των αθλητών
- την προπονητική τους κατάσταση
- τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου
- της διάρκεια της περιόδου ενεργητικής αποκατάστασης και τη δραστηριότητα του αθλητή κατά τη διάρκειά της.

# Περίοδος προετοιμασίας

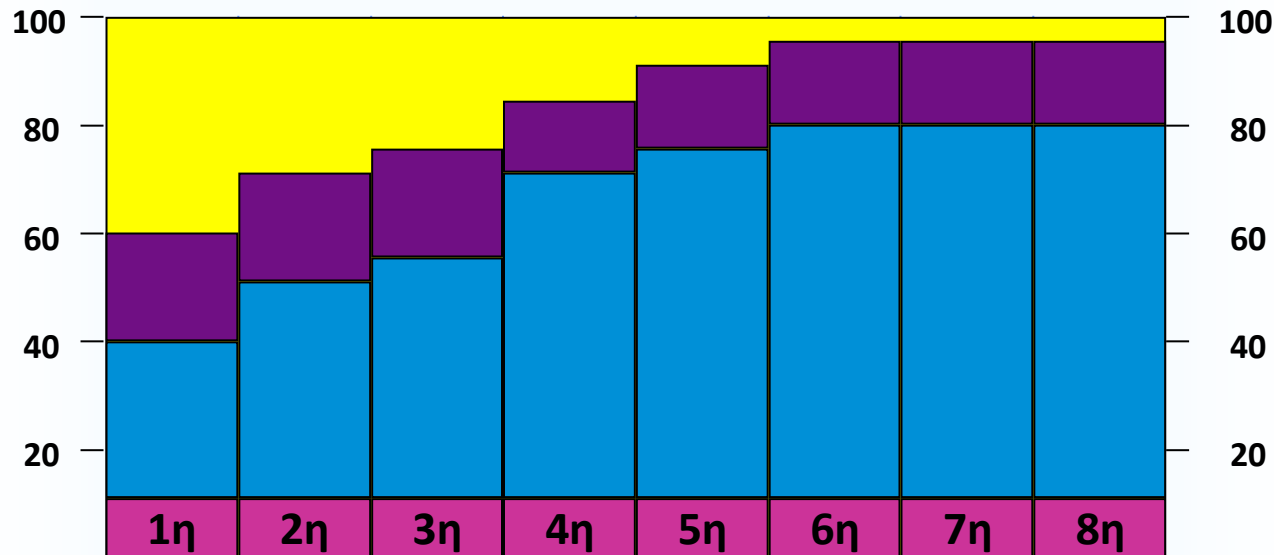
Γενική περίοδος: 2-4 εβδομάδες

Ειδική περίοδος: 4-6 εβδομάδες



# Αναλογία περιεχομένων προπόνησης στην περίοδο προετοιμασίας

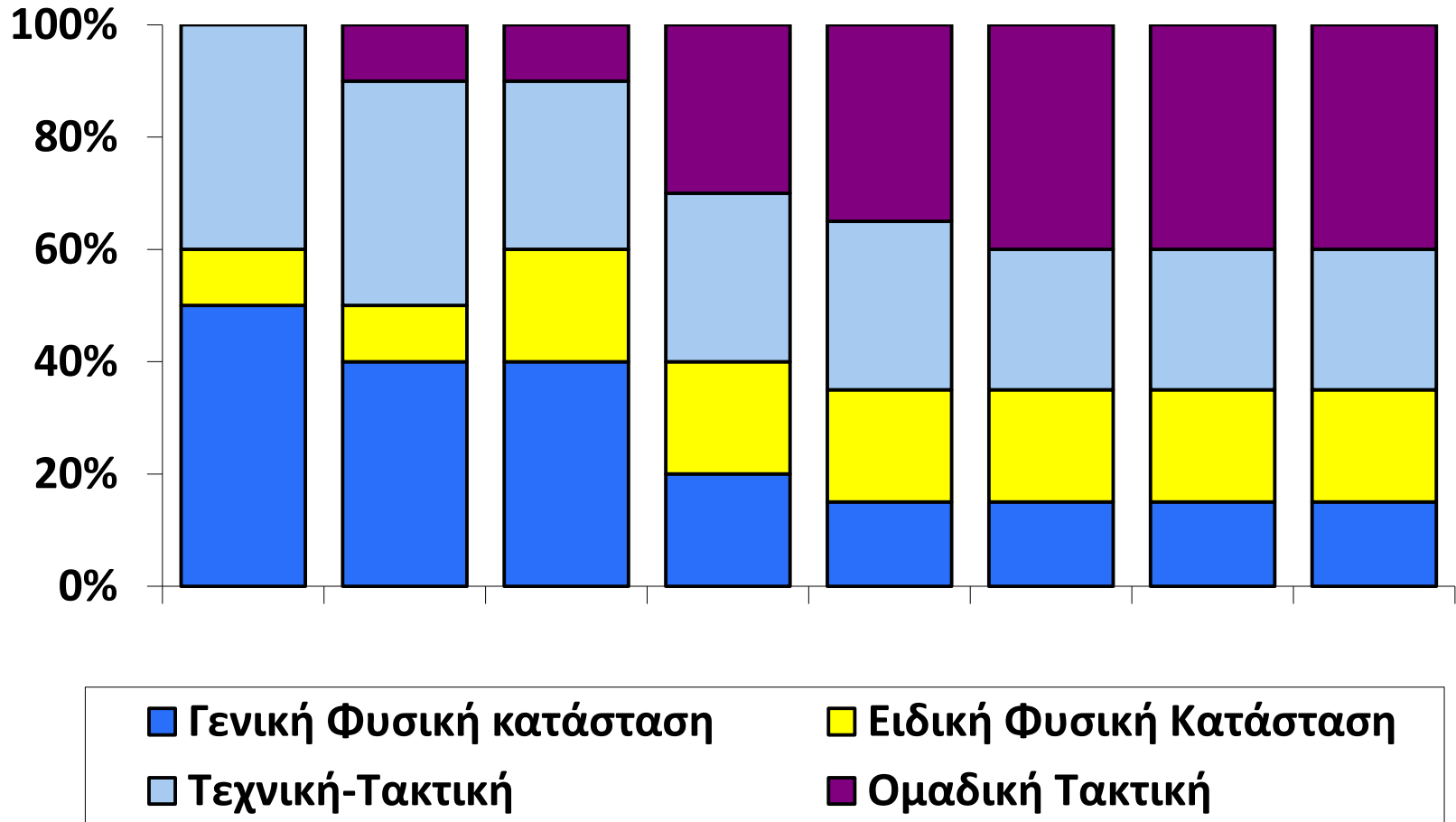
% των ωρών προπόνησης



- Ευκαμψία, προθέρμανση, αποκατάσταση
- Αγώνες και προπόνηση καλαθοσφαίρισης (ειδική αντοχή, ταχύτητα)
- Δύναμη
- Γενική-βασική αντοχή

(Κέλλης 1998)

# Ποσοστιαία συμμετοχή των βασικών στόχων προπόνησης στην πετοσφαίριση κατά την περίοδο προετοιμασίας



# Αγωνιστική περίοδος

Στόχος της αγωνιστικής περιόδου είναι η μεγιστοποίηση της αγωνιστικής απόδοσης και η σταθεροποίησή της (κυρίως ατομικά αθλήματα), ή η ανάπτυξή της σε υψηλό επίπεδο και η διατήρησή της για μεγάλο χρονικό διάστημα (ομαδικά παιχνίδια).





# Διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου

Η διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου εξαρτάται από:

## Ομαδικά αθλήματα

- τον αριθμό των ομάδων
- το σύστημα των αγώνων που ακολουθείται στο πρωτάθλημα

## Ατομικά αθλήματα

- τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου που ορίζεται από το καλεντάρι
- το αγωνιστικό επίπεδο του αθλητή
- την προπονητική κατάσταση του αθλητή

# Αγωνιστική περίοδος σε ατομικά αθλήματα

Στόχος: Κορύφωση της επίδοσης στους αγώνες που αποτελούν βασικούς στόχους του αθλητή.

Η έναρξη της αγωνιστικής περιόδου εξαρτάται από:

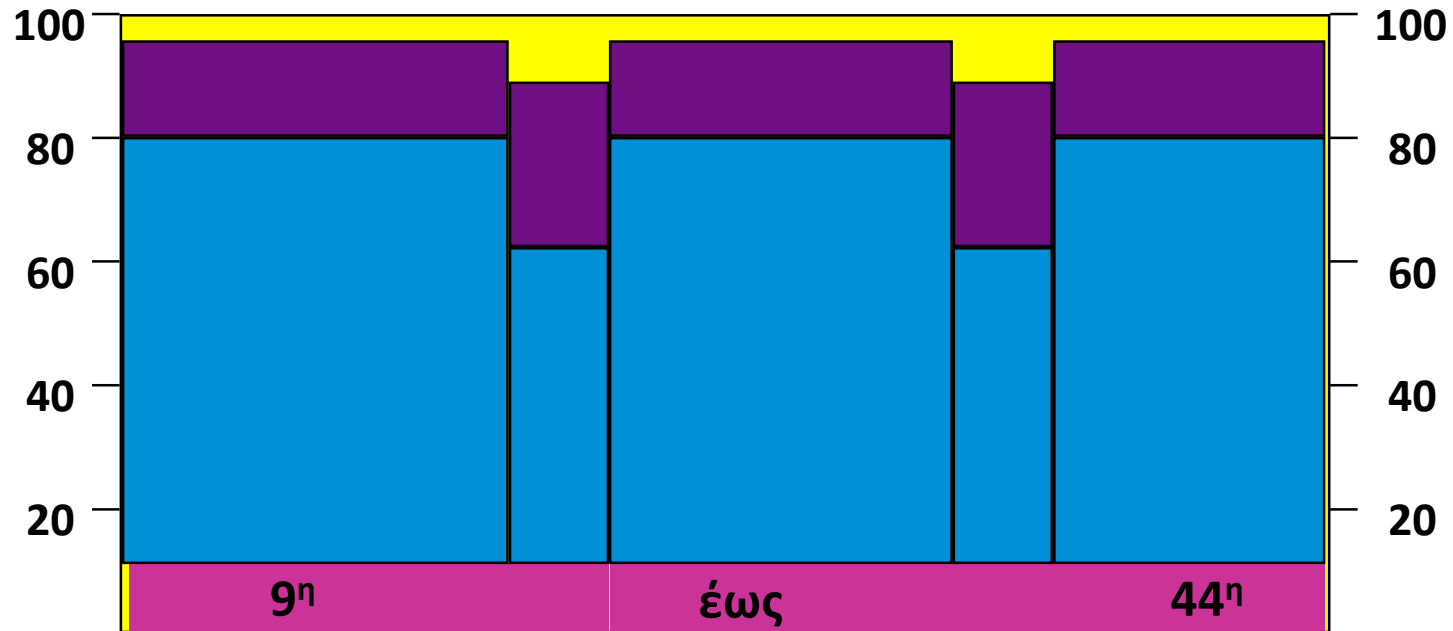
- τον αριθμό των αγώνων που χρειάζεται ο αθλητής για να επιτύχει την υψηλότερη επίδοση και να τη διατηρήσει,
- το χρονικό διάστημα που απαιτείται μεταξύ των αγώνων για την ανάληψη-αποκατάσταση,
- το χρονικό σημείο έναρξης των προκριματικών αγώνων,
- τη χρονική διάρκεια της απαιτούμενης προετοιμασίας για τους αγώνες,
- την ημερομηνία έναρξης της αγωνιστικής περιόδου.

# Το καλεντάρι των αγώνων πρέπει να συμβάλλει στην ανάπτυξη της αθλητικής φόρμας, έτσι ώστε:

- Ο αθλητής να μπορεί να συγκεντρωθεί σε μία ή δύο “κορυφώσεις”.
- Οι αγώνες να οδηγούν σε βελτίωση της απόδοσης, αλλά να μην επενεργούν σαν υπερφόρτωση. Πρέπει να υπάρχει χρονικό διάστημα αποκατάστασης.
- Οι αγώνες να έχουν αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας.
- Οι κύριοι αγώνες να μην πέσουν στην περίοδο προετοιμασίας.
- Ο αριθμός και η συχνότητα των αγώνων εξαρτάται από την ατομική ικανότητα η οποία αυξάνεται όσο αυξάνει η προπονητική ηλικία.
- Όταν η αγωνιστική περίοδος είναι μεγάλη πρέπει να μεσολαβούν χρονικά διαστήματα προπόνησης.

# Αναλογία περιεχομένων προπόνησης στην αγωνιστική περίοδο

%των ωρών προπόνησης



- Ευκαμψία, προθέρμανση, αποκατάσταση
- Αγώνες και προπόνηση καλαθοσφαίρισης (ειδική αντοχή ταχύτητα)
- Δύναμη
- Γενική-βασική αντοχή

(Κέλλης 1998)

# Μεταβατική περίοδος

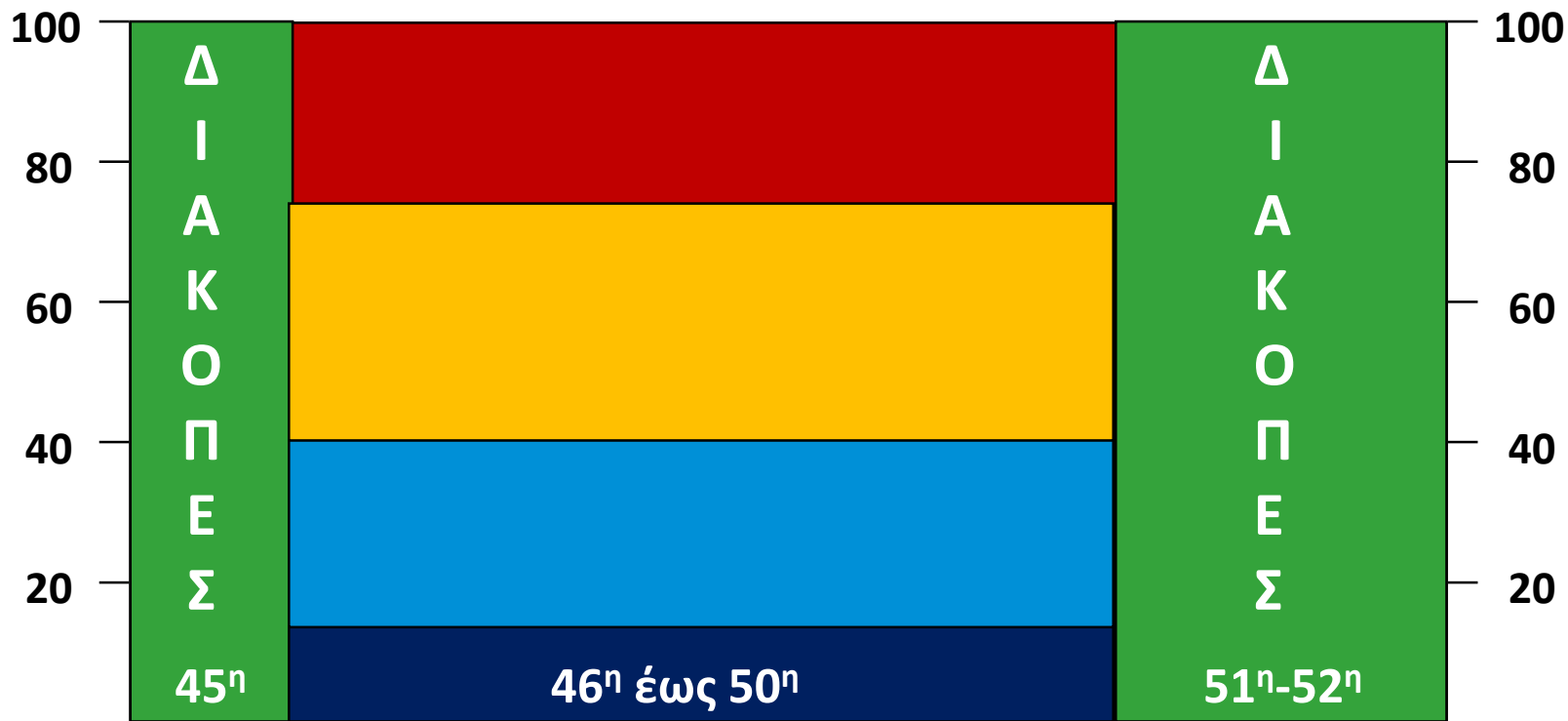
Η διάρκειά της εξαρτάται από τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Κυμαίνεται από 4-8 εβδομάδες.

## Στόχοι

- Βελτίωση της ατομικής τεχνικής.
- Βελτίωση “αδυναμιών” της φυσικής κατάστασης σε ατομικό επίπεδο.
- Διατήρηση υψηλού επιπέδου φυσικής κατάστασης (γενικής και ειδικής).

# Αναλογία περιεχομένων προπόνησης στη μεταβατική περίοδο

%των ωρών  
προπόνησης



- Ευκαμψία, προθέρμανση, αποκατάσταση
- Προπόνηση καλαθοσφαίρισης και αγώνες
- Δύναμη
- Γενική-βασική αντοχή

# Περίοδος ενεργητικής αποκατάστασης

Είναι ο συνδυαστικός κρίκος από τον έναν ΜΑΚ στον άλλο.

Η διάρκειά της κυμαίνεται από 2-4 εβδομάδες.

Σκοπός: Σημαντική και ψυχική ξεκούραση των αθλητών με κινητικές, αθλητικές δραστηριότητες (σπορ κ.α.)



## Αρχές Προπόνησης

Γεροδήμος Βασίλειος  
Αναπληρωτής καθηγητής προπονητικής  
ΤΕΦΑΑ - Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
[www.vgerodimos.gr](http://www.vgerodimos.gr)

