



# Προπονητική

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



# Προπονητική

Είναι η επιστήμη που διατυπώνει τις βασικές αρχές, αποκαλύπτει τις νομοτέλειες που διέπουν την προπονητική διαδικασία και αναπτύσσει τις μεθοδικές καθοδήγησής της.



# Προπονητική διαδικασία

Με τον όρο αυτό εννοούμε τη διαδικασία μετάβασης ενός φαινομένου ή συστήματος (αθλούμενο-προπονούμενο άτομο) από μια κατάσταση σε μια άλλη τροποποιημένη της αρχικής (προσαρμογή). Η μεταβολή αυτή πετυχαίνεται μέσω των προπονητικών ερεθισμάτων.

Τα ερεθίσματα αυτά (προπονητική επιβάρυνση) προσδιορίζονται από τους στόχους, τα περιεχόμενα και τις μεθόδους προπόνησης.

# Προπονητική

Η θεωρία των ενεργειών της προπόνησης που εκφράζει η προπονητική δεν στηρίζεται μόνο σε επιστημονικές γνώσεις, αλλά και σε εμπειρίες αυτών που ασχολούνται και παρακολουθούν συστηματικά την προπονητική πράξη.



# Η προπονητική ως “συνθετική” επιστήμη επομένως

..χρησιμοποιεί θεωρητικά και μεθοδολογικά δεδομένα από διάφορες επιστήμες και δημιουργεί μια ενιαία θεωρία, ένα νέο ενιαίο θεωρητικό σύστημα. Σε αυτό συμπεριλαμβάνονται και γνώσεις που προέρχονται από επιτυχημένες εφαρμογές στην πράξη περιεχομένων και μεθόδων της προπόνησης.

Οι γνώσεις αυτές θεωρούνται “εμπειρικές” δεδομένου ότι δεν μπορούν να τεκμηριωθούν επιστημονικά.

# Γενική Προπονητική

χαρακτηρίζεται όταν τα θεωρητικά και μεθοδολογικά δεδομένα που περιέχει ισχύουν για όλα τα αθλήματα και τις μορφές άθλησης.

# Ειδική προπονητική

χαρακτηρίζεται όταν αναφέρεται στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προπονητικής διαδικασίας για κάθε άθλημα ή αγώνισμα και σε κάθε μορφής άθληση. Στηρίζεται, βέβαια, στα δεδομένα της Γενικής προπονητικής.

# Περιεχόμενα προπονητικής

- Βασικές έννοιες της προπονητικής.
- Αρχές προπόνησης.
- Φυσική κατάσταση: δύναμη, ταχύτητα, αντοχή, κινητικότητα (ευκαμψία-ευλυγισία), συντονιστικές ικανότητες.
- Τεχνική, Τακτική.
- Σχεδιασμός της προπόνησης.
- Αξιολόγηση της απόδοσης.
- Καθοδήγηση-ρύθμιση της προπόνησης και των αγώνων.

# Φυσική Δραστηριότητα

Φυσική δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε κίνηση του σώματος, η οποία εκτελείται εξαιτίας μυϊκής συστολής και έχει ως αποτέλεσμα τη δαπάνη ενέργειας.

Η φυσική δραστηριότητα διακρίνεται σε:

**μη οργανωμένη μορφή**  
(καθημερινές δραστηριότητες,  
παιχνίδι κ.α.)

**οργανωμένη μορφή**  
(άσκηση)





## Μη οργανωμένη μορφή φυσικής δραστηριότητας

Περιλαμβάνει συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες όπως:

- το περπάτημα ή τη χρήση του ποδηλάτου για τις καθημερινές μετακινήσεις,
- το ανέβασμα σκαλοπατιών,
- το ελεύθερο παιχνίδι (μήλα, αγαλματάκια, κρυφτό, κυνηγητό κ.α.),
- οι δουλειές κήπου-αυλής κ.α.



# Οργανωμένη μορφή φυσικής δραστηριότητας Άσκηση

Σχεδιασμένα προγράμματα άσκησης με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και κατ' επέκταση τη βελτίωση της απόδοσης (στον αγωνιστικό αθλητισμό) ή την προαγωγή της υγείας (στο μαζικό αθλητισμό).



# Προπόνηση για τον αγωνιστικό αθλητισμό

είναι η με επιστημονικές και παιδαγωγικές αρχές καθοδηγούμενη διαδικασία της αθλητικής τελειοποίησης, η οποία στοχεύει στη μεγιστοποίηση της απόδοσης σε ένα άθλημα ή αγώνισμα με προγραμματισμένη και συστηματική επίδραση στη δυνατότητα και προθυμία του αθλητή.





## Προπόνηση για το μαζικό-σχολικό αθλητισμό

είναι η με επιστημονικές και παιδαγωγικές αρχές καθοδηγούμενη διαδικασία, η οποία στοχεύει, σε όλες τις ηλικίες, στη βελτίωση της ψυχοσωματικής κατάστασης (ευεξία-υγεία) με προγραμματισμένη και συστηματική επίδραση στη δυνατότητα και προθυμία του αθλούμενου-μαθητή.



## Η προπόνηση συνδέεται με τη:

- βελτίωση της απόδοσης,
- διατήρηση της απόδοσης,
- μείωση της απόδοσης.



# Η προπόνηση για τη βελτίωση και τη διατήρηση της αθλητικής απόδοσης εφαρμόζεται:

- Στον αγωνιστικό αθλητισμό.
- Στο σχολικό αθλητισμό και στο μάθημα Φ.Α.
- Στον αθλητισμό των αναπτυξιακών ηλικιών.
- Στον αθλητισμό αναψυχής ή μαζικό αθλητισμό.
- Στην πρόληψη και αποκατάσταση τραυματισμών.

# Μείωση της απόδοσης

Στον αγωνιστικό αθλητισμό όταν σταματά ένας αθλητής την αθλητική του σταδιοδρομία ή μειώνεται σταδιακά η συχνότητα και τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της προπόνησης για διάφορους λόγους (τέλος αθλητικής σταδιοδρομίας, τραυματισμός κ.α.).



# Ποια είναι η κατάσταση της σχέσης μεταξύ της αθλητικής επιστήμης και ειδικότερα της προπονητικής με τους προπονητές;

Υπάρχει μεγάλη απόσταση μεταξύ της αθλητικής επιστήμης και ειδικότερα της προπονητικής με τη συντριπτική πλειοψηφία του προπονητικού δυναμικού.



# Λόγοι αποστασιοποίησης του προπονητή από την αθλητική επιστήμη (θεωρία-πράξη) I

(Τροποποιημένο από Martin, 2000)

- Οι προπονητές πιστεύουν ότι η προπονητική είναι η θεωρία των δικών τους ενεργειών και συνηθειών. Δεν συνειδητοποιούν ότι η εκτέλεση αποτελεσματικών ενεργειών προϋποθέτει τη σύνθεση των ατομικών εμπειριών με τα θεωρητικά δεδομένα της προπονητικής.
- Η επιστημονική αρθρογραφία και βιβλιογραφία που σχετίζεται με την προπόνηση δύσκολα γίνεται κατανοητή από τους προπονητές (δομή, γλώσσα κ.α.). Επίσης, στις περισσότερες περιπτώσεις δεν γίνονται υποδείξεις για τη μεταφορά των επιστημονικών γνώσεων στην πράξη με αποτέλεσμα οι προπονητές να τις θεωρούν άχρηστες.

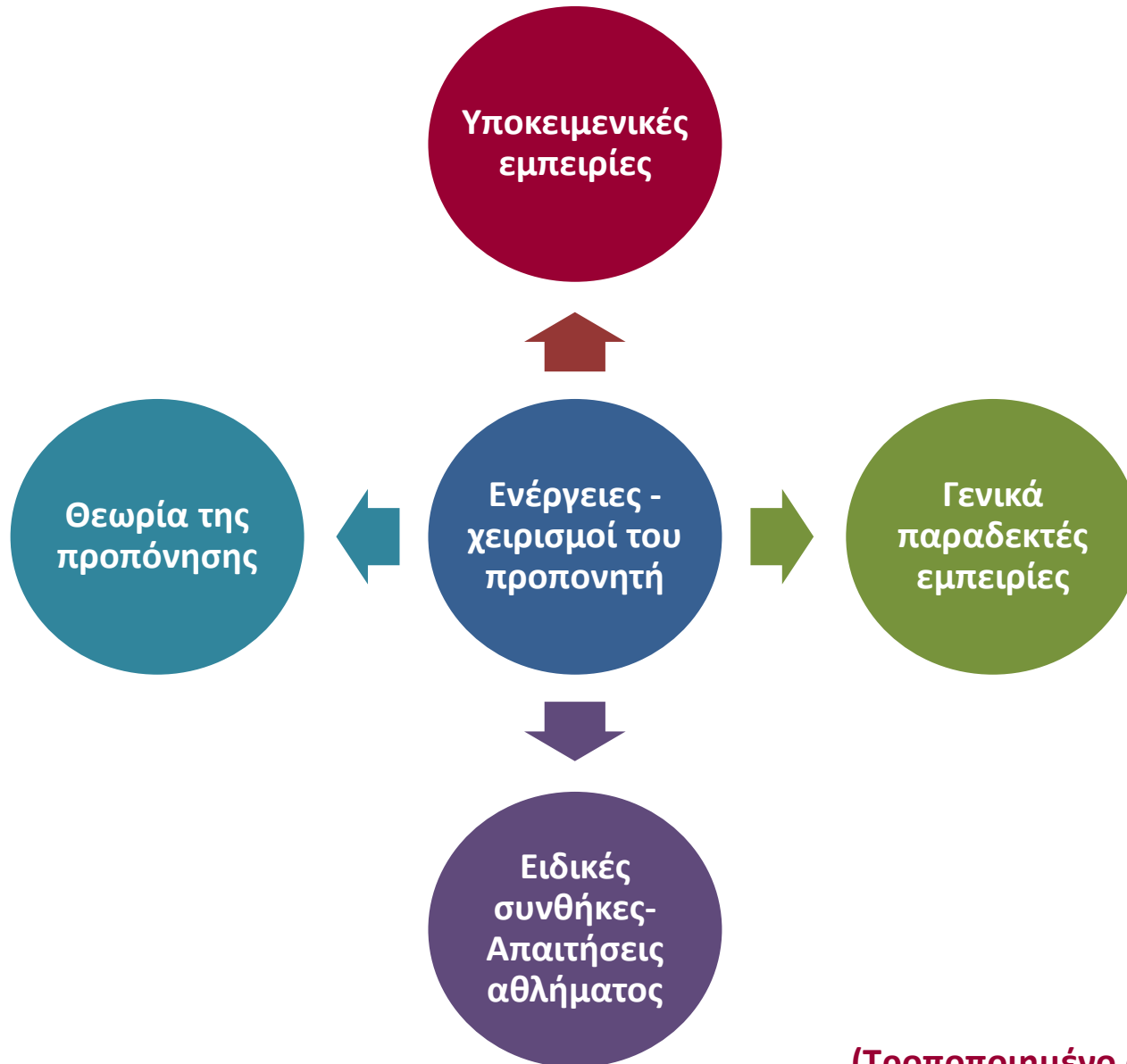
# Λόγοι αποστασιοποίησης του προπονητή από την αθλητική επιστήμη (θεωρία-πράξη) II

(Τροποποιημένο από Martin, 2000)

Οι προπονητές δεν έχουν ικανοποιητικό θεωρητικό υπόβαθρο της αθλητικής επιστήμης και της προπονητικής με αποτέλεσμα να μην μπορούν να κατανοήσουν τα επιστημονικά δεδομένα που τους προσφέρονται.



# Παράγοντες που επηρεάζουν τις ενέργειες του προπονητή



(Τροποποιημένο από Martin 1995)



# Προπονητική

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

