



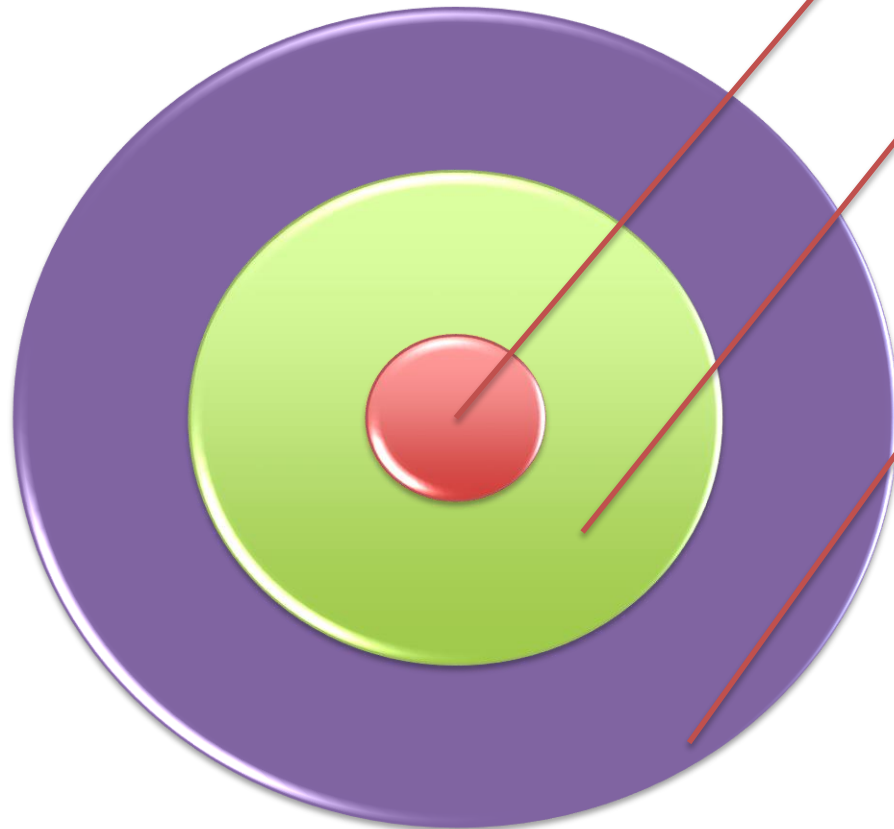
Βασικές έννοιες της προπονητικής

Γεροδήμος Βασίλειος
Αναπληρωτής καθηγητής προπονητικής
ΤΕΦΑΑ - Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
www.vgerodimos.gr



Προπονητικοί στόχοι

Οι στόχοι που τίθενται στην προπόνηση, ανάλογα με το βαθμό γενίκευσής τους διακρίνονται σε:



Άμεσους

Ανήκουν στο τελευταίο στάδιο αποφάσεων & μεταφέρονται απευθείας στην προπόνηση (π.χ. βελτίωση αερόβιας ικανότητας, κινητικότητας κ.α.)

Ειδικούς

Αποτελούν το δεύτερο στάδιο αποφάσεων και σχετίζονται με συγκεκριμένους και βασικούς παράγοντες της αθλητικής απόδοσης (π.χ. βελτίωση τεχνικής, ΦΚ κ.α.)

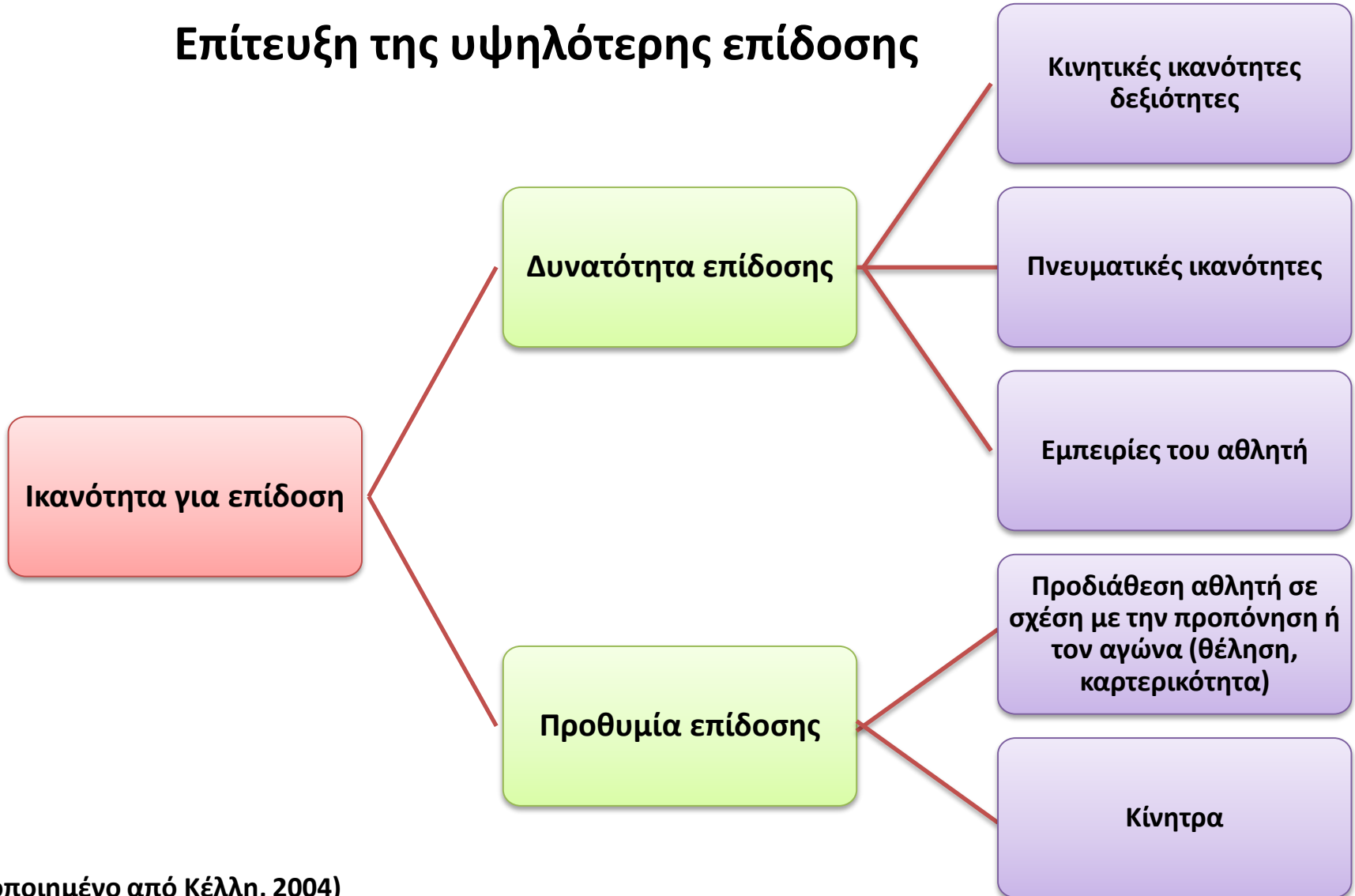
Γενικούς

Αποτελούν το πρώτο στάδιο αποφάσεων (π.χ. επόμενο πρωτάθλημα, γενικοί στόχοι ΥΠ.Ε.Π.Θ. στο μάθημα Φ.Α., βελτίωση υγείας κ.α.)

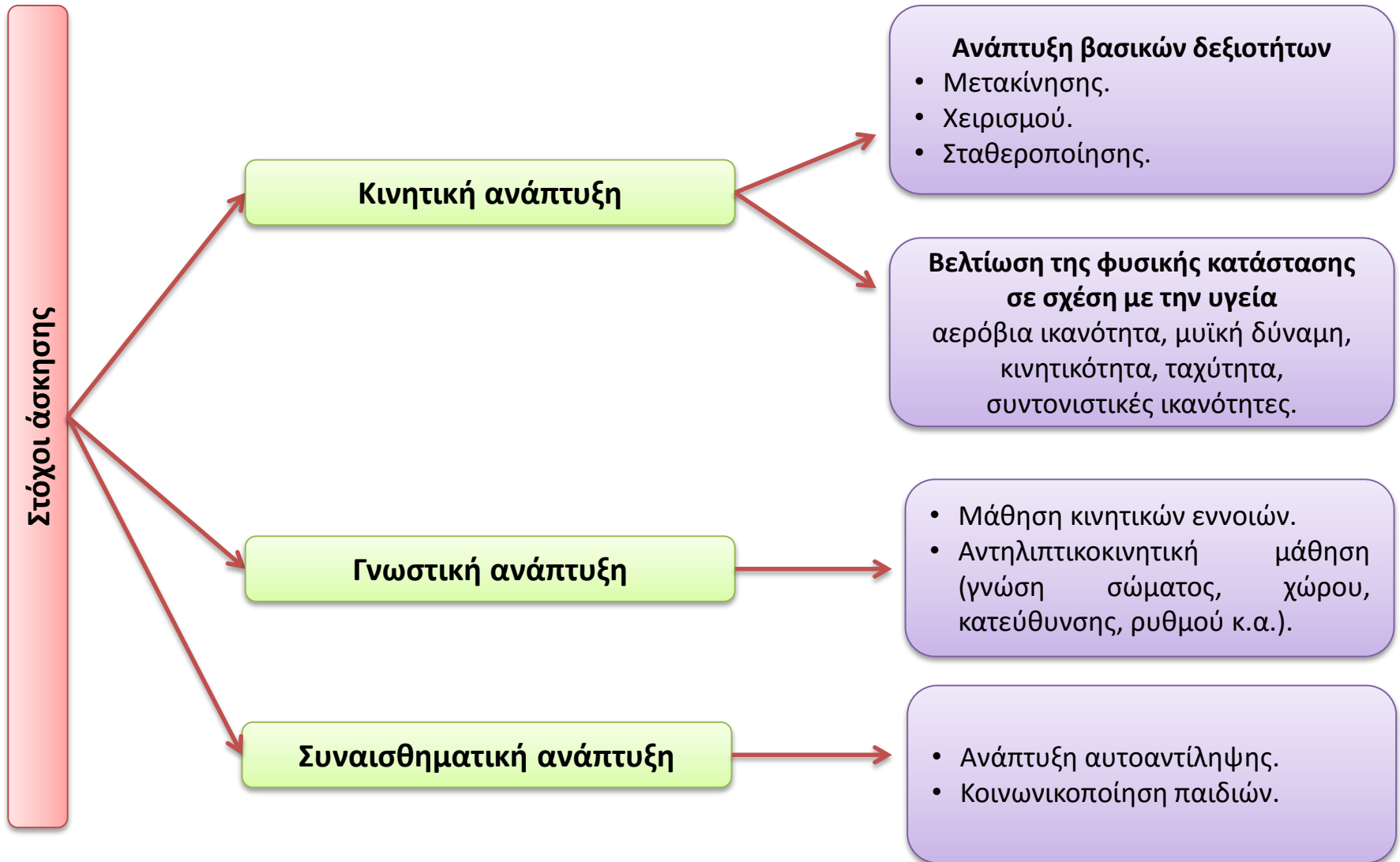
Βασικός στόχος της προπόνησης στον αγωνιστικό αθλητισμό



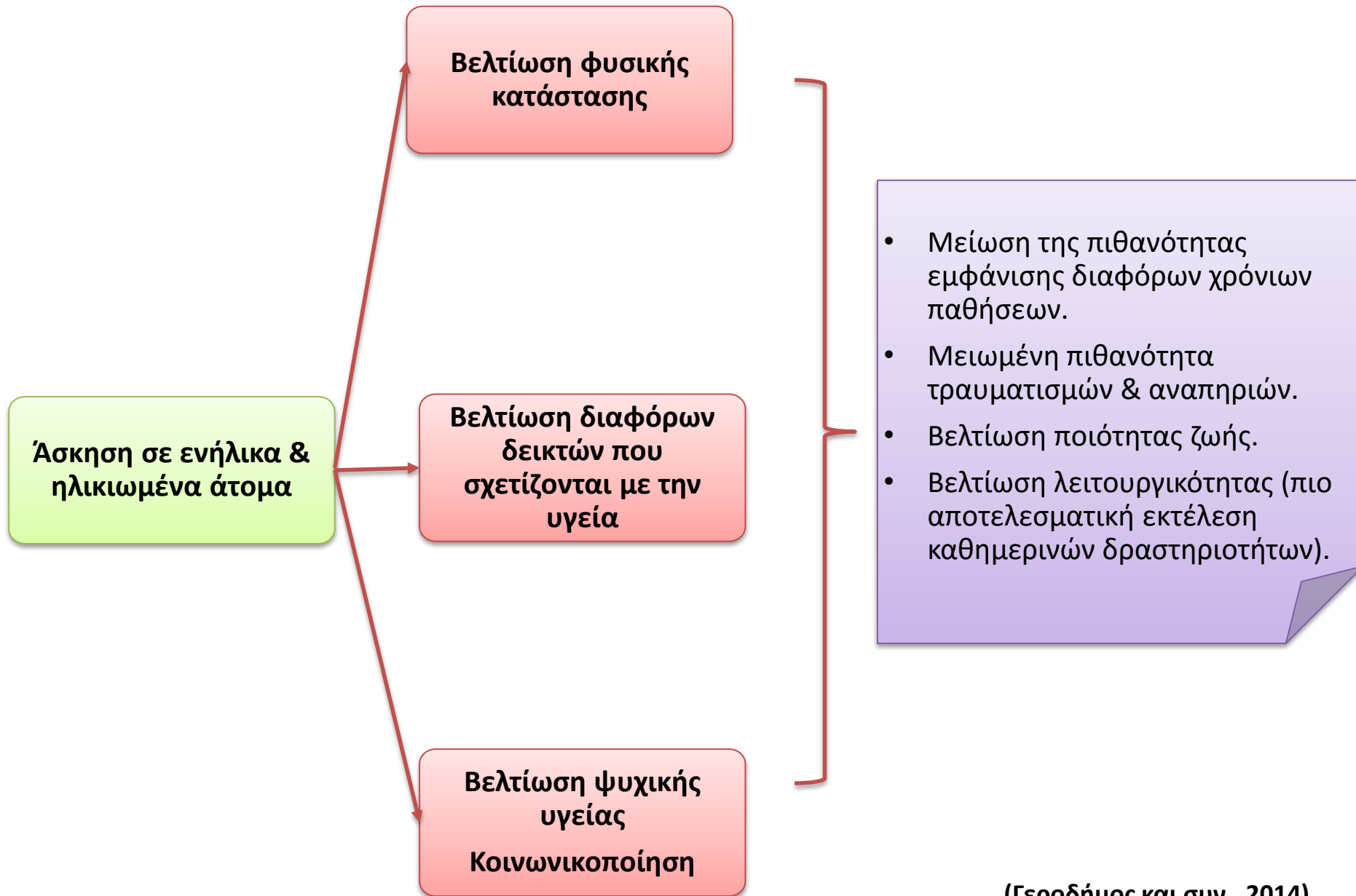
Επίτευξη της υψηλότερης επίδοσης



Στόχοι της προπόνησης στο σχολικό αθλητισμό



Στόχοι της προπόνησης στο μαζικό αθλητισμό



Περιεχόμενα προπόνησης - Προπονητικά περιεχόμενα

Κινητικές δραστηριότητες (ασκήσεις) που χρησιμοποιούνται στην προπόνηση, για να επιτευχθούν οι προπονητικοί στόχοι.

Διακρίνονται σε:

⇒ Αγωνιστικές

⇒ Ειδικές ασκήσεις

⇒ Γενικές ασκήσεις

Αγωνιστικές ασκήσεις

Είναι οι ασκήσεις που είναι ταυτόσημες με την τεχνική που επιτρέπεται ή εφαρμόζεται στον αγώνα, ως προς τα κινηματικά χαρακτηριστικά και ταυτόσημες ή σχεδόν ταυτόσημες, ως προς τα δυναμικά χαρακτηριστικά.

Πιο απλά είναι σχεδόν ταυτόσημες με τη συνολική ροή της κίνησης που εμφανίζεται στην ιδανική τεχνική του αγωνίσματος ή του αθλήματος.

Ειδικές ασκήσεις

Είναι οι ασκήσεις που περιέχουν είτε μεμονωμένα στοιχεία της αγωνιστικής άσκησης-κίνησης (μετέχουν μερικοί ή και περισσότεροι μύες με την ίδια ή όμοια δυναμική, κινηματική), είτε συμφωνούν μαζί της κατά προσέγγιση ως προς τα δυναμικά και κινηματικά χαρακτηριστικά, οπότε διαφέρουν κυρίως στην ένταση και τη διάρκεια της επιβάρυνσης.

Γενικές ασκήσεις

Είναι οι ασκήσεις που δε συμφωνούν ούτε ως προς τα δυναμικά (εσωτερικά), ούτε ως προς τα κινηματικά (εξωτερικά) χαρακτηριστικά με την αγωνιστική άσκηση-κίνηση.

Μέσα προπόνησης - Προπονητικά μέσα

Είναι τα όργανα (μέσα) που χρησιμοποιούνται και τα μέτρα που λαμβάνονται στην προπόνηση για να υποστηρίξουν την προπονητική διαδικασία.



Διακρίνονται σε μέσα:

α. Οργανωτικής μορφής: μορφές σχηματισμών, τρόπος τοποθέτησης των οργάνων.

β. Βοηθητικά όργανα (βάρη, ιατρικές μπάλες κ.α.)

γ. Πληροφόρησης:

i. κιναισθητικά: υποδειγματική εκτέλεση

ii. οπτικοακουστικά: φιλμ, video κ.α.

iii. προφορικά: επεξηγήσεις, περιγραφές.



Προπονητικά μέτρα

Τα συμπληρωματικά στοιχεία της προπόνησης, όπως μέτρα για την ανάληψη (μασάζ, διατροφή, ενεργητική ανάληψη), προθέρμανση, αποθεραπεία κ.α.



Μέθοδοι προπόνησης

Είναι μια προγραμματισμένη διαδικασία που καθορίζει, πάντοτε σε σχέση με τον προπονητικό στόχο, την επιλογή των περιεχομένων, τη διάταξη των μέσων προπόνησης και τον καθορισμό της προπονητικής επιβάρυνσης.



Καθοδήγηση - Ρύθμιση της προπόνησης



Μέθοδοι προπόνησης

Διακρίνονται σε:

- Φυσικής κατάστασης.
- Τεχνικής-συντονιστικών ικανοτήτων.
- Τακτικής-θεωρίας.
- Διαπαιδαγώγησης-αγωγής.

Είδος προπόνησης

Προσανατολισμός-προσαρμογή της προπόνησης στους βασικούς παράγοντες της αθλητικής επίδοσης-απόδοσης, δηλαδή στη φυσική κατάσταση, τεχνική, τακτική και στα επιμέρους συστατικά στοιχεία τους.

π.χ.: προπόνηση φυσικής κατάστασης, προπόνηση τεχνικής, προπόνηση τακτικής, διανοητική προπόνηση, προπόνηση παρατήρησης, προπόνηση άμυνας ή επίθεσης κ.α.



Μορφή προπόνησης

Είναι ο συνδυασμός προπονητικών περιεχομένων με μια συγκεκριμένη μέθοδο προπόνησης.

π.χ. τρέξιμο με τη διαλειμματική μέθοδο αντοχής σε λόφους



Επίδοση - Απόδοση στον Αθλητισμό

Είναι το αποτέλεσμα της εκτέλεσης μιας αθλητικής πράξης ή μιας σειράς αθλητικών πράξεων.

Είναι σε μεγάλο βαθμό το αποτέλεσμα πολλών ατομικών, καθοριστικών για την απόδοση, ικανοτήτων και δεξιοτήτων που διαμορφώνονται κατά τη διάρκεια μιας μακρόχρονης προπονητικής διαδικασίας (Grosser, Starischa 2000).

Επίδοση Ατομικά αθλήματα: μεγιστοποίηση - ρεκόρ.

Απόδοση Ομαδικά αθλήματα, ατομικά με σειρά ενεργειών:
ευνοϊκότερο δυνατό σημείο απόδοσης.

Παράγοντες αθλητικής επίδοσης - απόδοσης

- Η αθλητική απόδοση είναι συνάρτηση πολλών παραγόντων.
- Η καλύτερη δυνατή βελτίωση των επιμέρους παραγόντων και η σύνδεσή τους σε μια συνισταμένη οδηγούν στη βελτιστοποίηση ή τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.



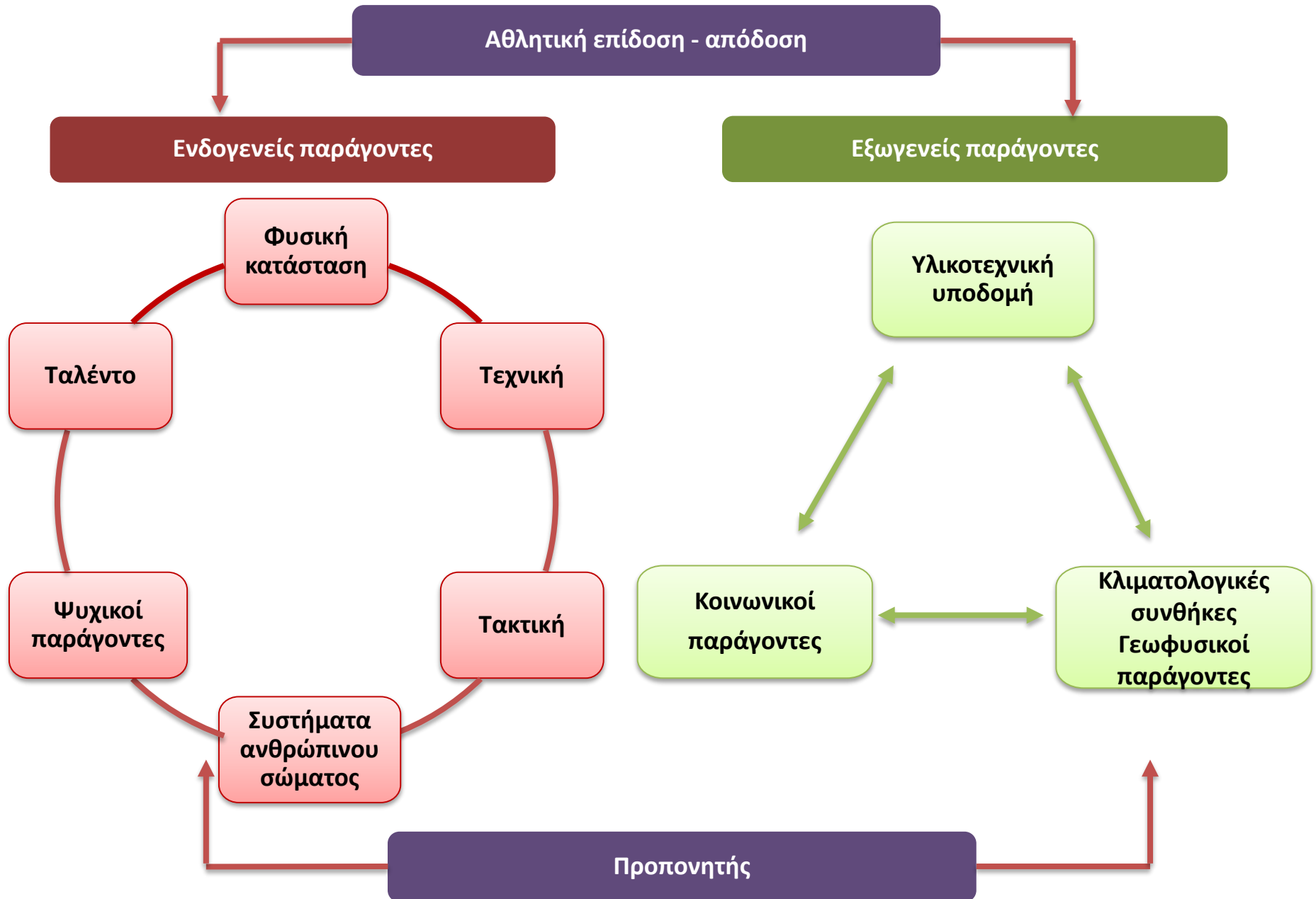
Παράγοντες αθλητικής απόδοσης

Το πλαίσιο των παραγόντων της αθλητικής απόδοσης είναι ασταθές και μεταβάλλεται συνήθως με την αύξηση του επιπέδου απόδοσης-επίδοσης.

Διαφοροποιείται επίσης το είδος και ο χαρακτήρας της προσαρμογής ανάλογα με τα προπονητικά ερεθίσματα.

Αυτό φυσικά απαιτεί συχνές αλλαγές των στόχων, των περιεχομένων και των μεθόδων προπόνησης.

Δομή των παραγόντων της αθλητικής επίδοσης



(Τροποποιημένο από Κέλλη, 2004)

Προπονητική κατάσταση

Είναι το επίπεδο της ικανότητας και προθυμίας για επίδοση που επιτυγχάνεται μέσω της προπόνησης.

Το επίπεδο αυτό εξωτερικεύεται και προσδιορίζεται στους αγώνες μέσω της αθλητικής φόρμας.



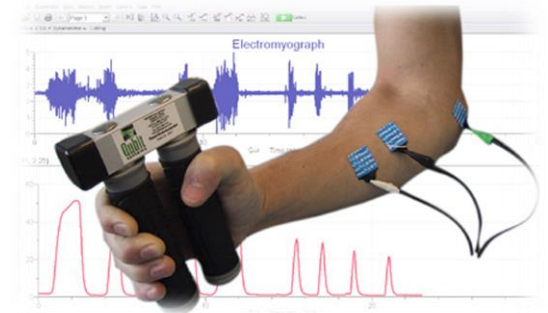
Αθλητική φόρμα - Αγωνιστική κατάσταση

Χαρακτηρισμός της πραγματοποιούμενης επίδοσης-απόδοσης κατά τη διάρκεια του αγώνα. Αυτή εξαρτάται από την ιδανική κατάσταση των εξής παραγόντων:

- Φυσική κατάσταση.
- Τεχνική.
- Τακτική.
- Προθυμία για επίδοση, κίνητρα.
- Ψυχολογική κατάσταση, διάθεση του αθλητή.

Προπονητικός έλεγχος

Αξιολόγηση της προπονητικής κατάστασης (τρέχον επίπεδο της απόδοσης) καθώς και επιμέρους συντελεστών της απόδοσης μέσα από κινητικές, φυσιολογικές, εμβιομηχανικές, βιοχημικές μετρήσεις, αναλύσεις και μεθόδους παρατήρησης (δοκιμασίες - τεστ).



Προπονητικό πρωτόκολλο

Συγκεκριμένο πρωτόκολλο καταχώρησης και καταγραφής στην προπόνηση και τον αγώνα των:

- ❖ προπονητικών δεικτών,
- ❖ των επιδόσεων στην προπόνηση,
- ❖ των επιδόσεων στους αγώνες και
- ❖ των παραγόντων επιρροής των παραπάνω.

Σχεδιασμός της προπόνησης

Είναι μια πρόβλεψη αλλά και απόφαση για το μέλλον. Αποτελεί μια συστηματική προπονητική διαδικασία που χαρακτηρίζεται από:

- α. Την περιοδικότητα σε μεγάλα (φάσεις ή στάδια προπόνησης), μεσαία (περίοδος προπόνησης) και μικρά χρονικά διαστήματα (μικρόκυκλος, προπονητική μονάδα).
- β. Τη διαρκή προσαρμογή στη διαφοροποιούμενη προπονητική και αγωνιστική κατάσταση του ή των αθλητών μέσα στην προπονητική διαδικασία.

Προπονητική φάση ή στάδιο προπόνησης

Χρονική περίοδος στη μακρόχρονη πολυετή προπονητική διαδικασία στην οποία κατά την επιλογή των στόχων, περιεχομένων και μεθόδων της προπόνησης, συνεκτιμώνται το βιολογικό-κινητικό επίπεδο ανάπτυξης και το πνευματικό- ψυχικό επίπεδο ωρίμανσης.

Έτσι κάνουμε λόγο για προπόνηση: παιδιών, εφήβων και ενηλίκων.

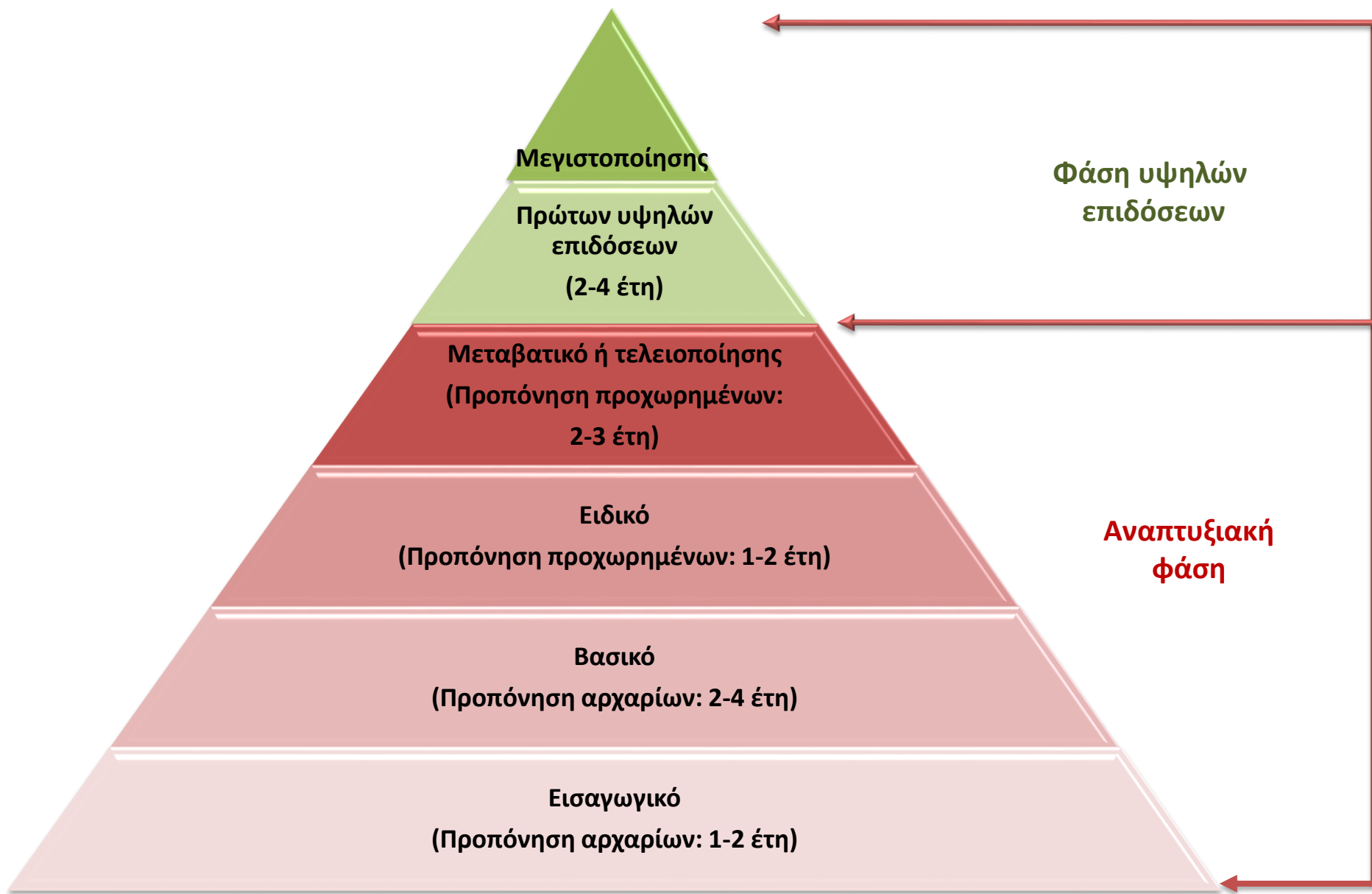


Σε σχέση με τους γενικούς στόχους που τίθενται διακρίνουμε:

- ⇒ Εισαγωγικό στάδιο: προπόνηση αρχαρίων (1-2 έτη).
- ⇒ Βασικό στάδιο: προπόνηση αρχαρίων (2-4 έτη).
- ⇒ Ειδικό στάδιο: προπόνηση προχωρημένων (1-2 έτη).
- ⇒ Μεταβατικό στάδιο ή τελειοποίησης: προπόνηση προχωρημένων (2-3 έτη).
- ⇒ Πρώτων υψηλών επιδόσεων (2-4 έτη).
- ⇒ Στάδιο μεγιστοποίησης ή πρωταθλητισμού (έτη).

Η ταύτιση των σταδίων αυτών με τις ηλικιακές φάσεις δεν είναι σωστή.

Φάσεις και στάδια της μακρόχρονης προπονητικής διαδικασίας



(Τροποποιημένο από Κέλλη, 1995)

Προπονητικός κύκλος

Περίοδος σχεδιασμού - προγραμματισμού για:

**Μεγάλο χρονικό
διάστημα**

Πολυετής ή ετήσιος κύκλος.

**Μεσαίο χρονικό
διάστημα**

Μακρόκυκλοι, περίοδοι, μεσόκυκλοι,
μικρόκυκλοι.

**Μικρό χρονικό
διάστημα**

Προπονητική μονάδα, ημερήσιος κύκλος.

Προπονητική μονάδα

Είναι το μικρότερο δομικό στοιχείο σχεδιασμού της προπόνησης και αποτελεί μια ενότητα με σαφές περιεχόμενο τόσο χρονικά, όσο και οργανωτικά.

Η δομή της αποτελείται συνήθως από τρία μέρη: την προθέρμανση, το κύριο μέρος και την αποθεραπεία.



Προπονητική ηλικία

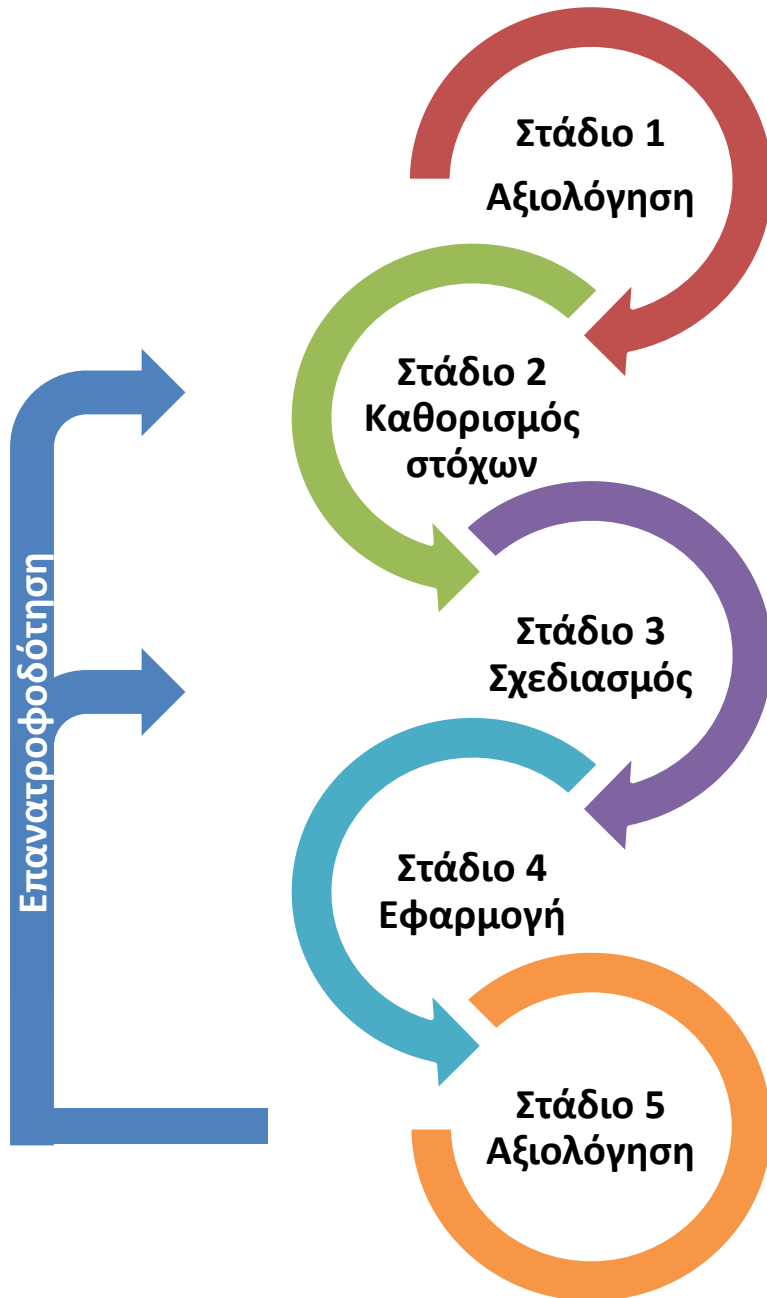
Το χρονικό διάστημα που προπονείται συστηματικά ένας αθλητής, σε έτη.



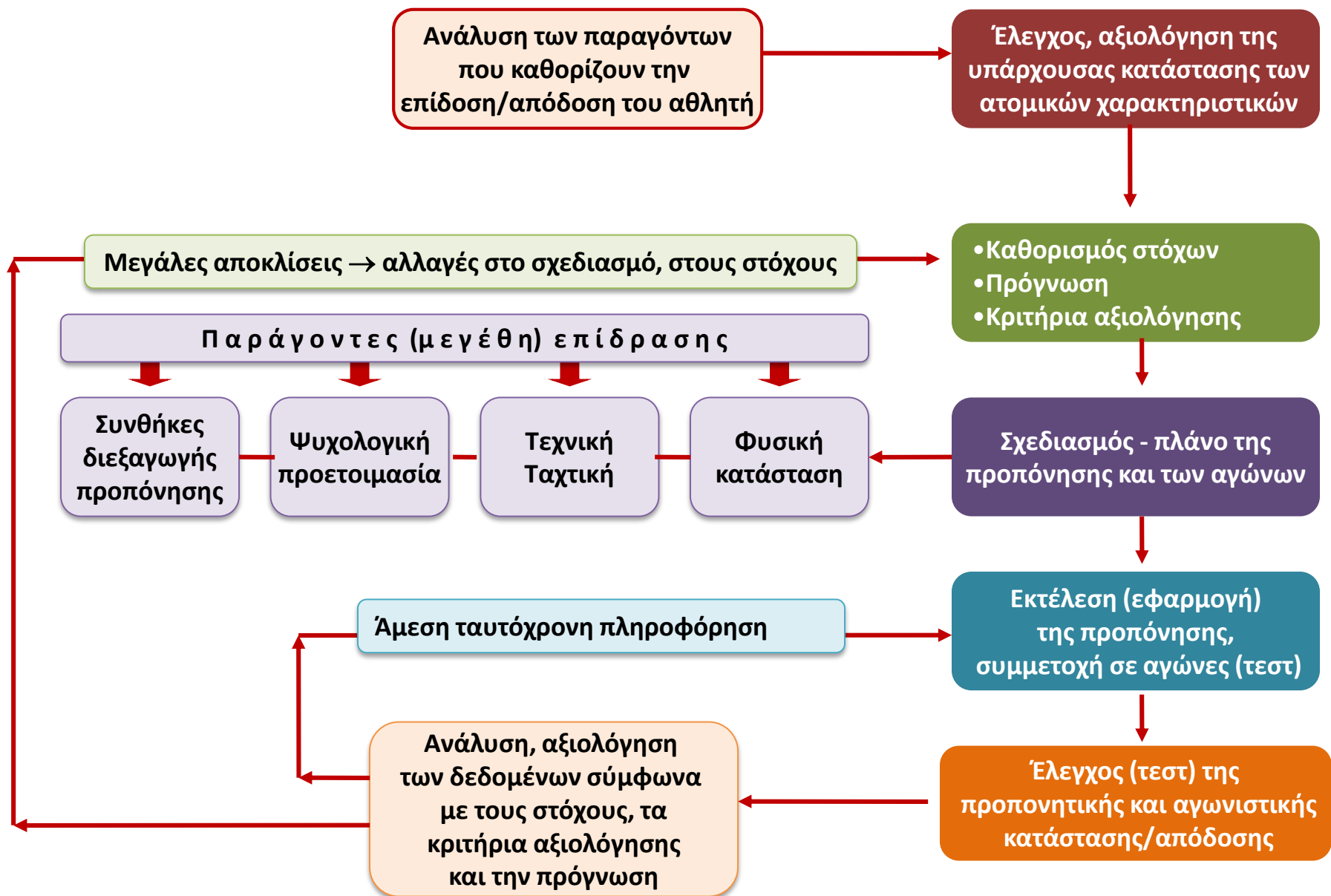
Καθοδήγηση - ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας

Είναι η σκόπιμη, επιστημονικά υποστηριζόμενη, βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη συμφωνία (εναρμόνιση) όλων των απαραίτητων μέτρων στο πλαίσιο της προπονητικής διαδικασίας για το σχεδιασμό, την εκτέλεση, έλεγχο, αξιολόγηση και διόρθωση με τελικό στόχο την επίτευξη της ιδανικής απόδοσης-επίδοσης.

Καθοδήγηση-Ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας



Μοντέλο καθοδήγησης-ρύθμισης της προπονητικής διαδικασίας



(Τροποποιημένο από Κέλλη, 2000)



Βασικές έννοιες της προπονητικής

Γεροδήμος Βασίλειος
Αναπληρωτής καθηγητής προπονητικής
ΤΕΦΑΑ - Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
www.vgerodimos.gr

