



Ετήσιος προγραμματισμός

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



Μεσόκυκλοι

Είναι μια μορφή κατάταξης των ΜΙΚ.

Συνήθως 2-6 ΜΙΚ σχηματίζουν έναν ΜΕΣ.

Στόχος των ΜΕΣ είναι η καλύτερη ρύθμιση της προπονητικής επιβάρυνσης και κυρίως η καλύτερη εφαρμογή της αρχής της επιβάρυνσης-αποκατάστασης.



Μακρόκυκλος (Μεσόκυκλοι)

Λειτουργικός

Μορφολογικός

Τεχνικός

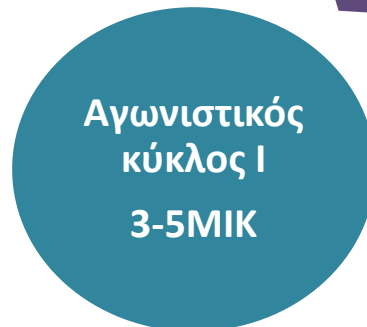
Εμφάνισης

Μεγιστοποίηση
Βελτιστοποίηση

Παράδειγμα δόμησης ετήσιου προγραμματισμού με διπλή αγωνιστική περίοδο σε ατομικά αθλήματα (π.χ. στίβος)



(Τροποποιημένο από Κέλλη/Σαρασλανίδη 1995)



2^{ος} ΜΑΚ
(επτά κύκλοι)

Μεσόκυκλοι περιόδου προετοιμασίας

Εισαγωγικός

- Τοποθέτηση: αρχή της Π.Π.
- Διάρκεια: 15-30 ημέρες ή 2-4 ΜΙΚ.
- Στόχος: επίτευξη προηγούμενου επιπέδου Φ.Κ.
- Χαρακτηριστικά: μεγάλη ποσότητα, χαμηλή ένταση.



Μεσόκυκλοι περιόδου προετοιμασίας

Γενικός βασικός

- Διάρκεια: προχωρημένοι 4-6 ΜΙΚ, αρχάριοι 3-4 ΜΙΚ.
- Στόχος: ανάπτυξη του επιπέδου των γενικών βάσεων των καθοριστικών παραγόντων απόδοσης της Φ.Κ. (κύρια), της τεχνικής και λιγότερο της τακτικής.
- Χαρακτηριστικά: αύξηση της ποσότητας.
- Στους αρχάριους και σε αθλητές μικρής ηλικίας, επαναλαμβάνεται μέχρι και 3 φορές για τη σταθεροποίηση των γενικών βάσεων. Στην περίπτωση αυτή έχουμε απλό περιορισμό.

Μεσόκυκλοι περιόδου προετοιμασίας

Βασικός ειδικός

- Διάρκεια: προχωρημένοι 4-5 ΜΙΚ, αρχάριοι 3 ΜΙΚ.
- Στόχος: ανάπτυξη ειδικών ικανοτήτων.
- Χαρακτηριστικά: μεγάλη αύξηση της έντασης με διατήρηση της ποσότητας σε υψηλά επίπεδα.



Μεσόκυκλοι περιόδου προετοιμασίας

Εμφάνιση και έλεγχου

- Διάρκεια: προχωρημένοι 3-4 ΜΙΚ, αρχάριοι 2-3 ΜΙΚ.
- Στόχος: σταθεροποίηση των ειδικών ικανοτήτων.
- Χαρακτηριστικά: ουσιαστικά αποτελεί επανάληψη του προηγούμενου ΜΕΣ με σχετική μείωση της ποσότητας λόγω των τεστ ή των αγώνων έλεγχου προετοιμασίας.



Μεσόκυκλοι αγωνιστικής περιόδου



Προαγωνιστικός

- Ειδική προετοιμασία για τον ή τους αγώνες που θα ακολουθήσουν.
- Προσαρμόζεται η προπόνηση στις απαιτήσεις του αγώνα.
- Σταθεροποίηση των ειδικών παραγόντων απόδοσης.
- Ένταση υψηλή αντίστοιχη του αγώνα.

Μεσόκυκλοι αγωνιστικής περιόδου

Αγωνιστικός

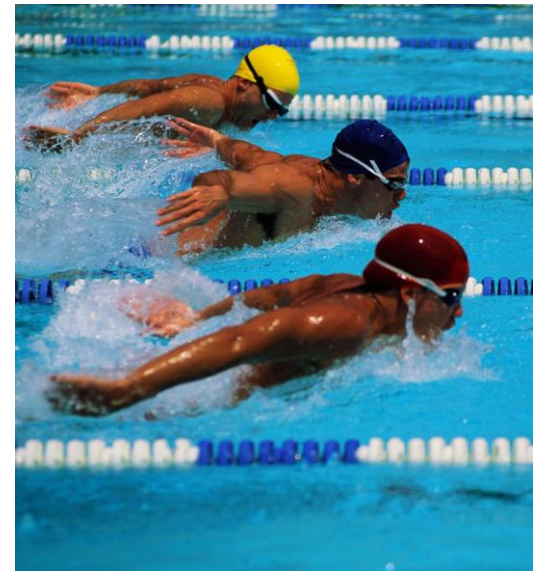


- Βασικός τύπος της αγωνιστικής περιόδου.
- Αγωνιστικές επιβαρύνσεις, ένταση υψηλή.
- Επεξεργασία σταθερών και διαφοροποιημένων τακτικών στοιχείων σε αγωνιστικές συνθήκες.
- Μεγάλη σημασία στην επιτάχυνση των διαδικασιών αποκατάστασης.

Μεσόκυκλοι αγωνιστικής περιόδου

Προπονητικός

- Παραπέρα δόμηση των παραγόντων επίδοσης-απόδοσης μετά από μια σειρά αγώνων.
- Διόρθωση, βελτίωση αδυναμιών.
- Ειδικές ασκήσεις για τη βελτίωση ξεχωριστών παραγόντων επίδοσης.
- Έμφαση στην ποσότητα και κατά δεύτερο λόγο στην ένταση.



Μικρόκυκλος

Αποτελεί το μικρότερο διάστημα προπόνησης ενός μακρόκυκλου και διαρκεί από 2-3 ημέρες μέχρι μία εβδομάδα. Συνήθως είναι ταυτόσημος με μία εβδομάδα.



Βασικό γνώρισμα του Μικρόκυκλου

είναι η εφαρμογή της αρχής επιβάρυνσης και αποκατάστασης με προγραμματισμένη εναλλαγή τους.

Μέσω αυτής της εναλλαγής επιτυγχάνεται:

- Η οριακή επίκαιρη επιβάρυνση του αθλητή.
- Η καλύτερη δυνατή υλοποίηση των στόχων της τεχνικής, τακτικής και φυσικής κατάστασης.
- Η επιτάχυνση της διαδικασίας ανάληψης και επανασύνθεσης μετά από έντονη προπόνηση ή αγώνα.
- Η προετοιμασία του αθλητή να είναι τέτοια ώστε την ημέρα του αγώνα να είναι στην καλύτερη αγωνιστική κατάσταση.
- Η δραστική μείωση της μονοτονίας και της ψυχικής κούρασης που οφείλεται στην υψηλή συχνότητα της προπόνησης.

Χαρακτηριστικά γνωρίσματα του Μικρόκυκλου I

Η δομή της δυναμικής της επιβάρυνσης σε σχέση με την ποσότητα και την ένταση αλλάζει μέσα στον ΜΙΚ. Π.χ. ΠΜ με υψηλή ποσότητα με μεσαία ένταση ακολουθεί ΠΜ με μέγιστη ποσότητα και υπομέγιστη ένταση, κ.λ.π.).

Η επιβάρυνση μεταξύ των προπονητικών ημερών αλλάζει με την έννοια της επιβάρυνσης και της σχετικής ανάληψης. Η σχέση αυτή διαφοροποιείται ανάλογα με τη δεκτικότητα του αθλητή.

Χαρακτηριστικά γνωρίσματα του Μικρόκυκλου II

- Οι ΠΜ έχουν διαφορετικούς στόχους και συνεπώς διαφορετικό περιεχόμενο και μεθόδους.
- Ένας ΜΙΚ διατηρείται για τόσο χρονικό διάστημα, όσο είναι αναγκαίο για την υλοποίηση των στόχων του ΜΕΣ ή του ΜΑΚ.
- Σχεδιασμένη εναλλαγή των βασικών στόχων από ΠΜ σε ΠΜ (π.χ. εναλλαγή τεχνικοτακτικών στόχων με αντίστοιχους της ΦΚ).

Βαθμίδες επιβάρυνσης

1^η - 2^η βαθμίδα (ενεργητική ανάληψη)

Ελεύθερη, ευχάριστη, χαλαρή, αρκετές φορές με παιγνιώδη μορφή. Χαλάρωση σωματική και πνευματική. Όρεξη και ύπνος: κανονικά μέχρι πολύ καλά.

3^η βαθμίδα (μεσαία δυναμική της επιβάρυνσης)

Προπόνηση με χαμηλή επιβάρυνση στο καρδιοκυκλοφορικό και νευρικό σύστημα. Η κόπωση μετά την προπόνηση είναι μικρή. Όρεξη και ύπνος: κανονικά μέχρι πολύ καλά.

4^η βαθμίδα (υπομέγιστη δυναμική της επιβάρυνσης)

Προπόνηση με έντονη επιβάρυνση (υπομέγιστη) στο καρδιοκυκλοφορικό και νευρικό σύστημα. Η κόπωση γίνεται αισθητή και κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Ανάγκη ξεκούρασης και ύπνου μετά την προπόνηση.

5^η βαθμίδα (μέγιστη-οριακή δυναμική της επιβάρυνσης)

Προπόνηση με πολύ υψηλή επιβάρυνση στο καρδιοκυκλοφορικό σύστημα και το νευρομυϊκό μηχανισμό. Η κόπωση εμφανίζεται σε έντονο βαθμό και κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Μετά την προπόνηση, έντονη επιθυμία για ξεκούραση και ύπνο.

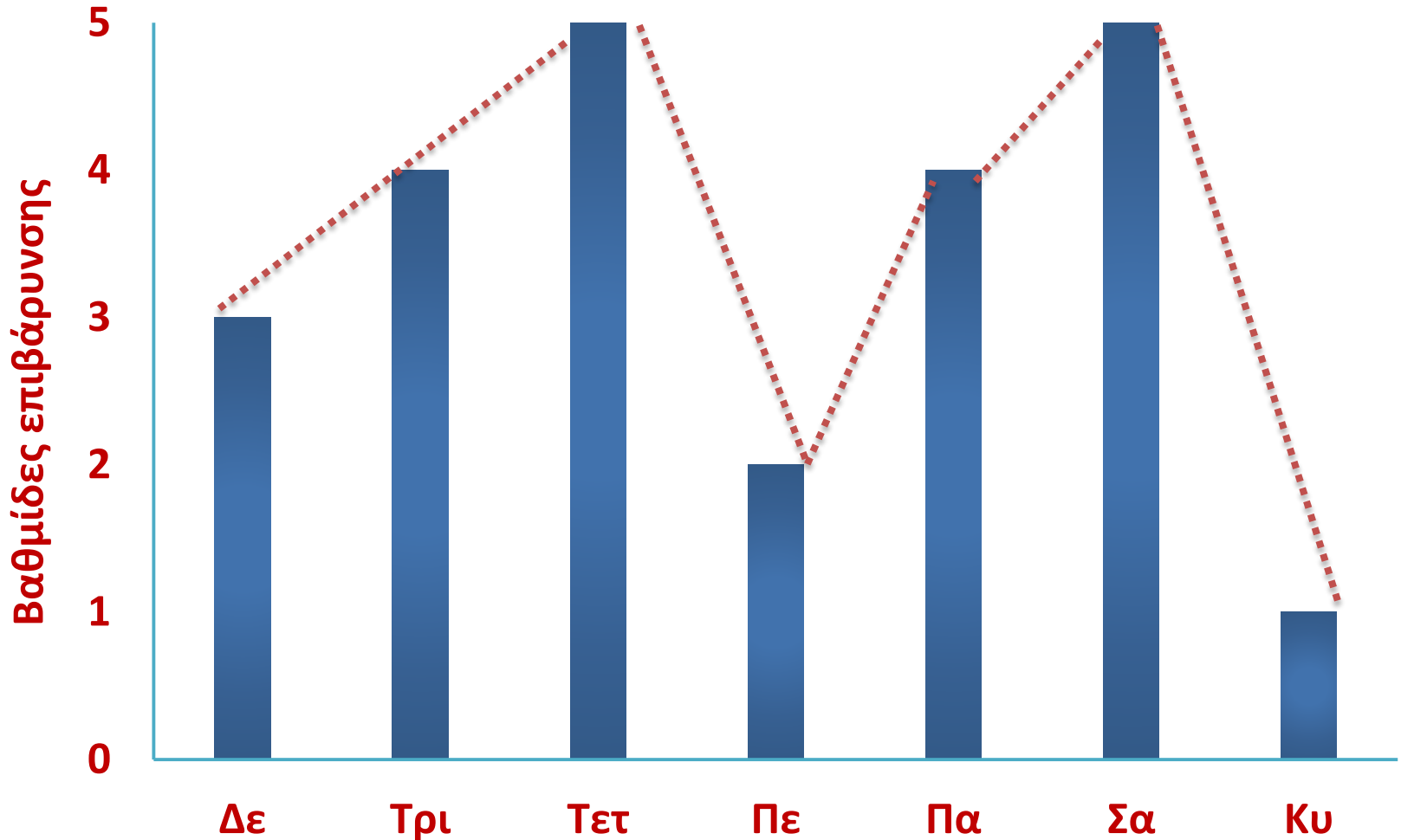
Αρχές δόμησης του ΜΙΚ

- Σε ΜΙΚ με καθημερινή προπόνηση δεν τίθενται πάνω από δύο ΠΜ της 5^{ης} βαθμίδας. Αυτές πρέπει να απέχουν τουλάχιστον 48 ώρες μεταξύ τους.
- Οι ΜΙΚ της ΠΠ χαρακτηρίζονται συνήθως από δύο επί μέρους κύκλους επιβάρυνσης. Οι ΠΜ της 5^{ης} βαθμίδας τίθενται στο τέλος των επιμέρους φάσεων.
- Δε χρησιμοποιούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα ΠΜ 1^{ης} και 2^{ης} βαθμίδας γιατί δεν επιφέρουν κανένα προπονητικό αποτέλεσμα.
- Η εκμάθηση καινούργιων στοιχείων τεχνικής, τακτικής και ταχύτητας, ταχυδύναμης τοποθετούνται στην 1^η και 2^η ΠΜ των επιμέρους φάσεων του ΜΙΚ.

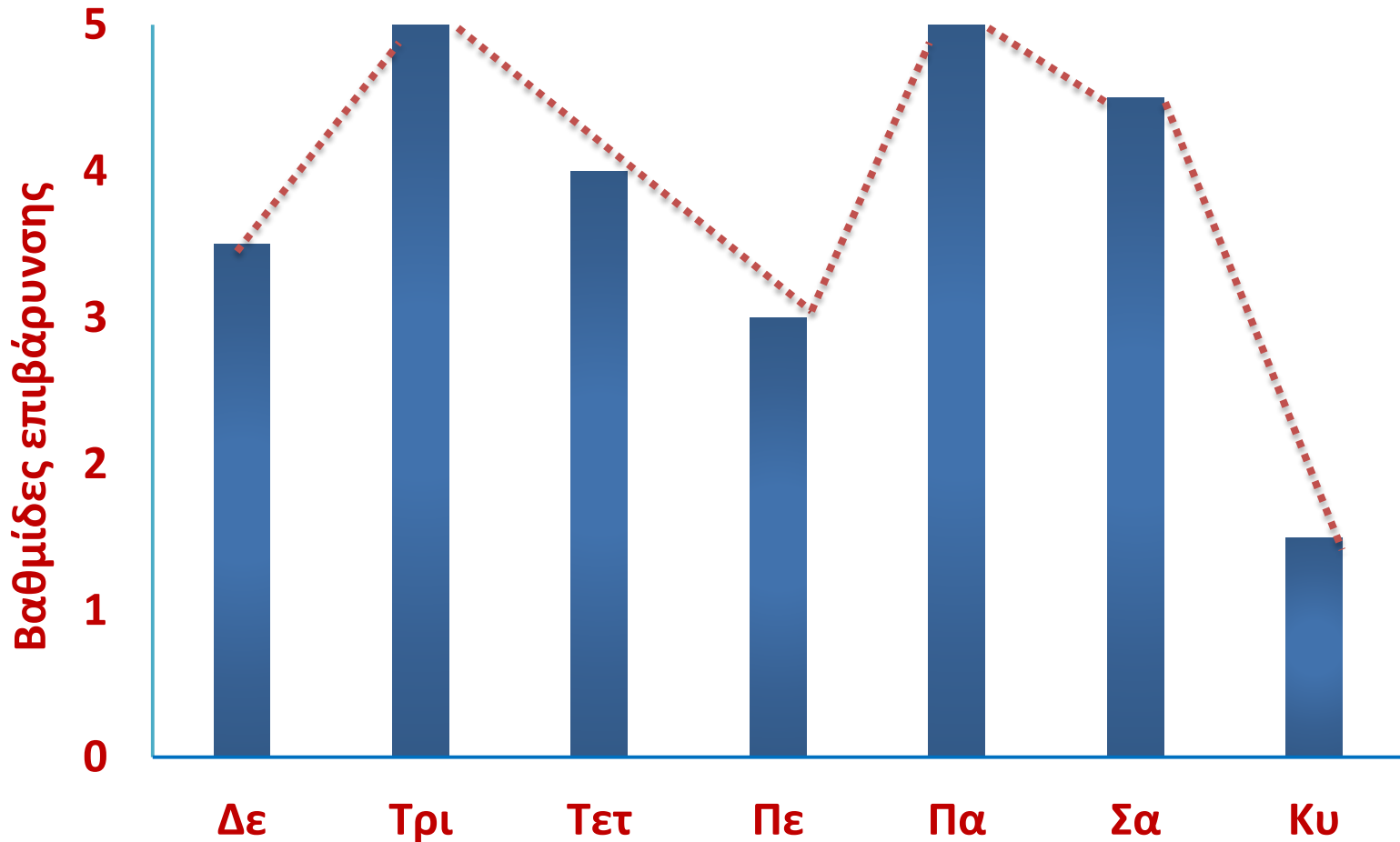
Αρχές δόμησης του ΜΙΚ

- ΠΜ για βελτίωση της αναερόβιας αντοχής (ιδίως της ειδικής) αξιολογούνται με μέγιστο βαθμό επιβάρυνσης. Για το λόγο αυτό τοποθετούνται στο τέλος των επιμέρους κύκλων του ΜΙΚ με ελάχιστο βαθμό επιβάρυνσης.
- Στην αγωνιστική περίοδο οι ΜΙΚ ανάλογα με το άθλημα, τη μορφή και τις απαιτήσεις των αγώνων έχουν διαφορετική δόμηση.
- Στη μεταβατική περίοδο ή στην περίοδο ενεργητικής αποκατάστασης η δόμηση των ΜΙΚ έχουν δευτερεύοντα ρόλο.

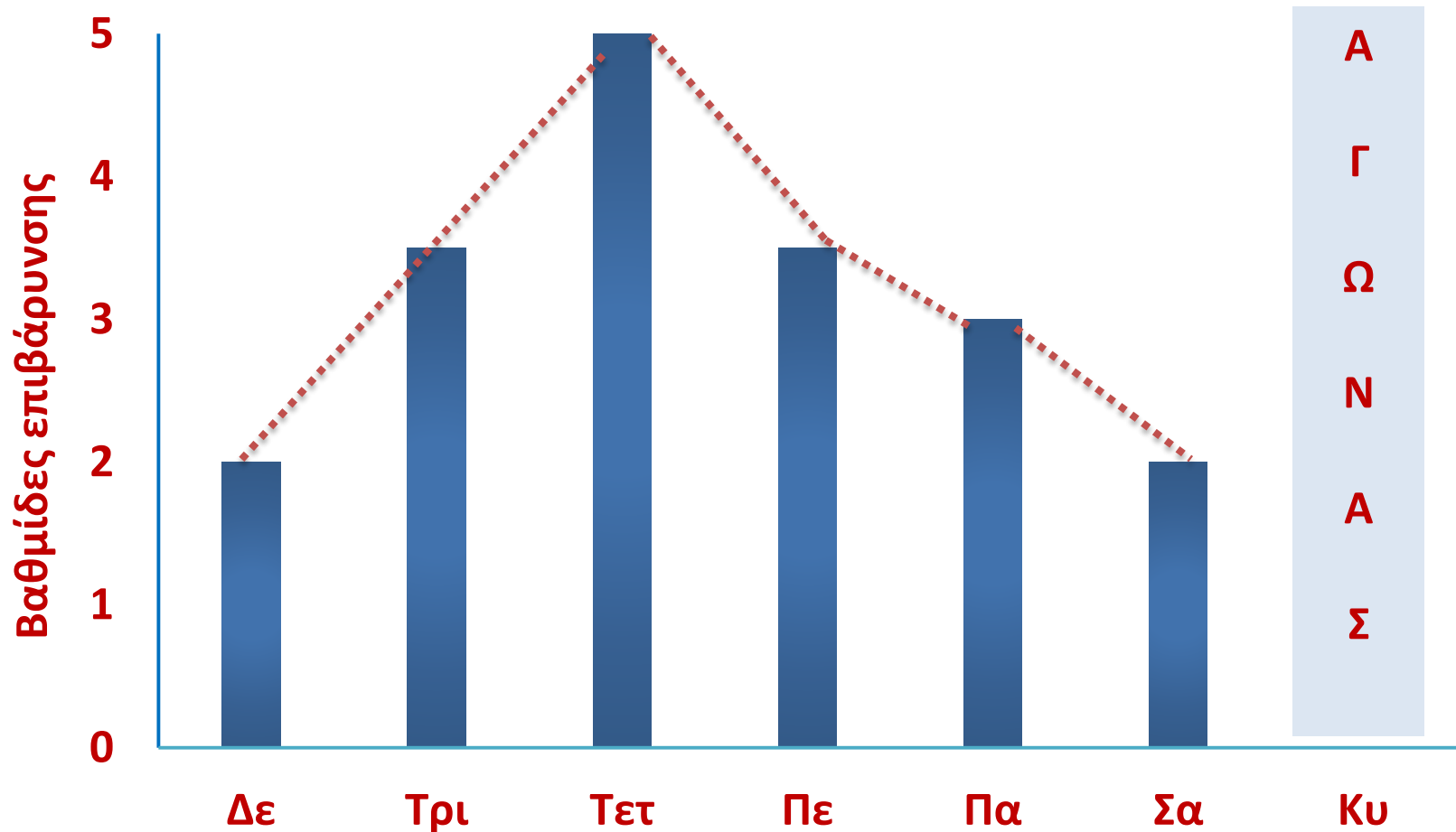
Δόμηση μικρόκυκλου της περιόδου προετοιμασίας (παράδειγμα)



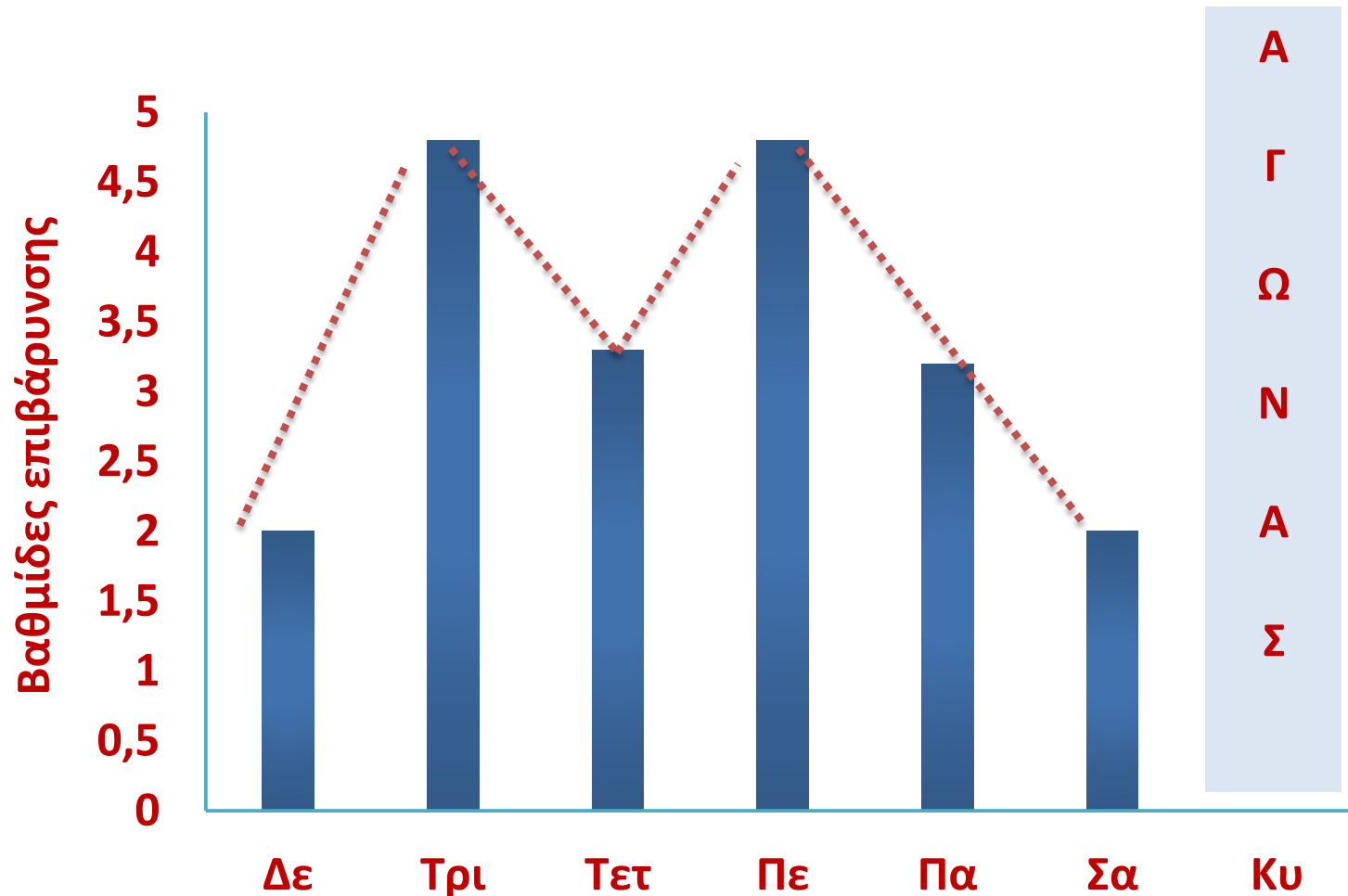
Δόμηση μικρόκυκλου της περιόδου προετοιμασίας (παράδειγμα)



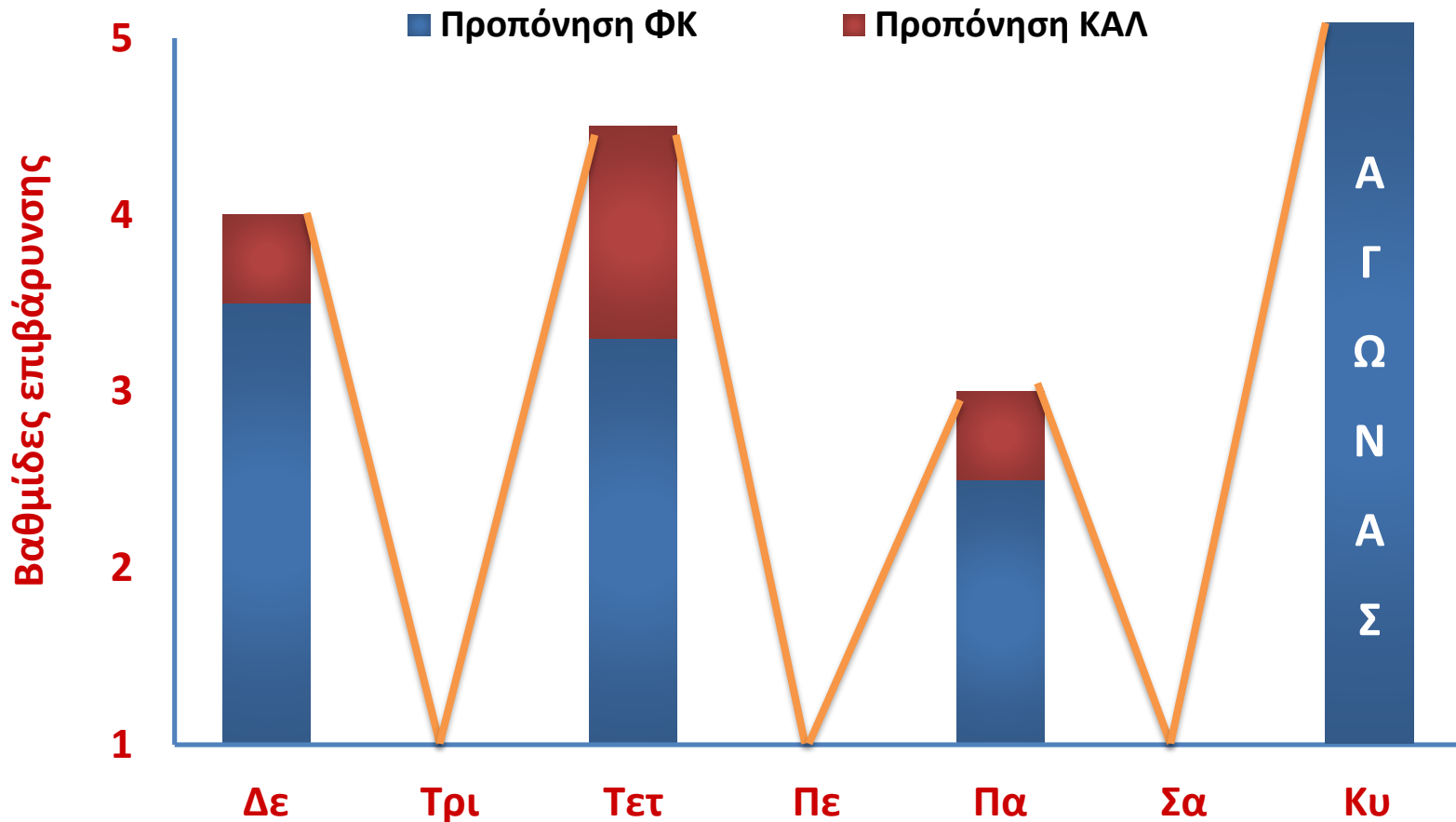
Δόμηση μικρόκυκλου της αγωνιστικής περιόδου (παράδειγμα)



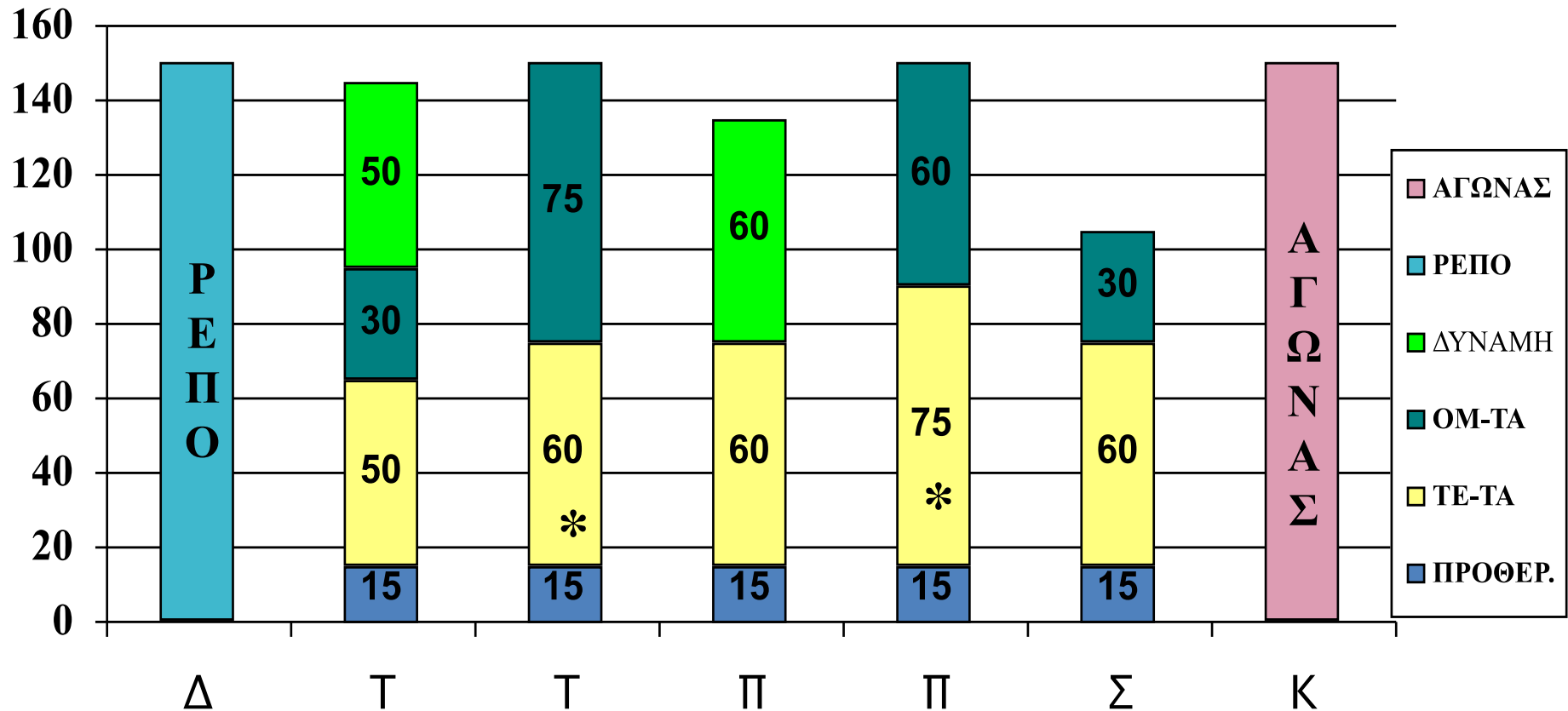
Δόμηση μικρόκυκλου της αγωνιστικής περιόδου (παράδειγμα)



Δόμηση μικρόκυκλου καλαθοσφαίρισης της αγωνιστικής περιόδου με 3 Π.Μ. την εβδομάδα και έναν αγώνα



Βασικοί στόχοι προπόνηση 12^{ου} ΜΙΚ στην πετοσφαίριση (Κέλλης Σ., 1996)



* ΕΠΙΛΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΛΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ (15-20 ΛΕΠΤΑ)

Παράδειγμα ΜΙΚ ειδικού κύκλου για δρόμους ταχύτητας (Κέλλης/Σαρασλανίδης, 1995)

ΠΜ	Στόχοι
1η	<ul style="list-style-type: none">- Ευκινησία- Τεχνική εμποδίων ή τεχνική αλμάτων- Γενική ενδυνάμωση με πρόσθετα βάρη- Βασική αντοχή
2η	<ul style="list-style-type: none">- Ταχυδύναμη- Ασκήσεις νευρομυϊκής συναρμογής- Επιτάχυνση- Ταχύτητα
ΑΝΑΠΑΥΣΗ	
3η	<ul style="list-style-type: none">- Ευκινησία- Τεχνική και ρυθμός εμποδίων ή φορά και άλματα σε μήκος- Γενική ενδυνάμωση με πρόσθετα βάρη- Βασική αντοχή
4η	<ul style="list-style-type: none">- Ειδική ταχυδύναμη (σε ανηφόρα ή σκαλάκια)- Επιτάχυνση- Ταχύτητα
5η	<ul style="list-style-type: none">- Αθλοπαιδιές για προθέρμανση 15΄- Ειδική αντοχή

Προπονητική μονάδα

Είναι το μικρότερο δομικό στοιχείο σχεδιασμού της προπόνησης.

Χωρίζεται σε 3 μέρη:

- εισαγωγικό μέρος
- κύριο μέρος
- αποθεραπεία



Εισαγωγικό μέρος

Προθέρμανση: συμβάλλει στην προετοιμασία του μυϊκού και κυκλοφορικού συστήματος για τις ειδικές επιβαρύνσεις που θα ακολουθήσουν στο κύριο μέρος.

- Διάρκεια: 15-25% της συνολικής διάρκειας της Π.Μ. Εξαρτάται από το μέγεθος και την ένταση της συνολικής επιβάρυνσης καθώς επίσης και την ηλικία και την προπονητική κατάσταση των αθλητών.
- Διαιρείται σε δύο μέρη: γενικό και ειδικό.
 - Γενικό: βαθμιαία μετάβαση του οργανισμού για εντατική κινητική δραστηριότητα.
 - Ειδικό: προετοιμασία του οργανισμού προς τις απαιτήσεις που θέτουν οι βασικοί προπονητικοί στόχοι της Π.Μ.

Κύριο μέρος

Περιλαμβάνει τον ή τους κύριους στόχους της Π.Μ.
Σημαντικό στοιχείο εδώ είναι οι συνδυασμοί των στόχων.



Αποθεραπεία

Λειτουργεί σαν ενεργητική αποκατάσταση, αποτελεί την γρηγορότερη και πληρέστερη αποκατάσταση.

- ⇒ Διάρκεια: 15% περίπου της συνολικής διάρκειας της Π.Μ.
- ⇒ Αποφεύγονται οι στατικές ασκήσεις όταν η θερμοκρασία είναι κάτω από 12-15 βαθμούς.
- ⇒ Δίνονται κατ' εξοχήν ασκήσεις χαλαρωτικές, διατατικές χαμηλής έντασης.



Ο αριθμός των Π.Μ. μέσα στο ΜΙΚ εξαρτάται από:

- τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του αθλήματος,
- την προπονητική κατάσταση του αθλητή,
- την προπονητική ηλικία του αθλητή,
- τη χρονολογική ηλικία του αθλητή,
- τις κοινωνικές υποχρεώσεις τους αθλητή,
- τους στόχους του ΜΙΚ, ΜΕΣ,
- την περίοδο, φάση της προπόνησης μέσα στο ΜΑΚ.

Αρχές δόμησης της Π.Μ. - Συνδυασμοί στόχων I

- Τεχνική με συντονιστικές ικανότητες.
- Ταχύτητα με ταχυδύναμη και ασκήσεις σύνθετης επενέργειας. Η ταχύτητα σε τέτοιες περιπτώσεις μπορεί να αντικατασταθεί και με αντοχή στη δύναμη.
- Η κινητικότητα συνδυάζεται με τεχνική και αντοχή.
- Σε εξαιρετικές περιπτώσεις μόνο, τοποθετούνται στην ίδια Π.Μ. ταχυδύναμη και αντοχή.
- Οι αγώνες συνδυάζονται με την τεχνική σε βασικά αθλήματα όπου έμμεσα βελτιώνεται η ταχυδύναμη και η ταχύτητα.

Αρχές δόμησης της Π.Μ. - Συνδυασμοί στόχων II

- Στη σύνθετη Π.Μ. (= Π.Μ. με περισσότερους από έναν προπονητικούς στόχους), η τεχνική προηγείται της φυσικής κατάστασης.
- Η εκμάθηση της τεχνικής τοποθετείται στην αρχή της Π.Μ.
- Η σταθεροποίηση της τεχνικής μπορεί να τοποθετηθεί και στο τέλος της Π.Μ.
- Στην προπόνηση φυσικής κατάστασης ισχύει η εξής σειρά:
 - α. η ειδική προπόνηση πριν από τη γενική,
 - β. η προπόνηση ταχύτητας πριν από την προπόνηση δύναμης,
 - γ. η προπόνηση δύναμης πριν από την προπόνηση αντοχής.

Τοποθέτηση Π.Μ. μέσα σε μια μέρα προπόνησης

- Όταν έχουμε περισσότερες από μία Π.Μ. μέσα σε μία μέρα, η μία είναι κύρια και οι άλλες συμπληρωματικές.
- Όταν έχουμε 2 Π.Μ. πρέπει να μεσολαβεί διάστημα τουλάχιστον 6 ωρών.
- Όταν έχουμε 3 Π.Μ. πρέπει να μεσολαβεί διάστημα τουλάχιστον 4 ωρών.
- Η Π.Μ. με στόχο την τεχνική ή την ταχυδύναμη πρέπει να τοποθετείται πρώτη.



Ετήσιος προγραμματισμός

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

