

**ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΠΑΙΔΩΝ - ΠΡΟΕΦΗΒΩΝ -
ΕΦΗΒΩΝ**

N. Apostolidis PhD

Η ομάδα των 6-7 ετών

- Έχουν σημαντικές ατομικές διαφορές
- Ασήμαντες όμως μεταξύ των φύλων
- Σταθερή ανάπτυξη ύψους και βάρους
- Αύξηση μυϊκής μάζας, μείωση σωματικού λίπους
- Υστέρηση σε μυϊκή δύναμη
- Κοντότερα πόδια σχετικά με το σωμ. ανάστημα
- Σταθερό κέντρο βάρους κατά την ανάπτυξη
- Ικανοποιητικός έλεγχος του σώματος, όχι της μπάλας
- Οι κύριες κινητικές δεξιότητες αναπτύσσονται γρήγορα, αντίθετα με τις λεπτές

Η ομάδα των 6-7 ετών

- Αναπτύσσονται και η γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική διάσταση
- Εγωκεντρισμός, διαφωνία και αντίδραση
- Ασταθή ενδιαφέροντα, φιλίες, συναισθήματα
- Μπορεί και πρέπει να περάσει στην ομαδική εργασία
- Ραγδαία κιναισθητική ανάπτυξη (αντίληψη)
- Χαμηλή ικανότητα συγκέντρωσης της προσοχής
- Επιρρεπείς σε ατυχήματα (τήρηση κανόνων)
- Κουράζεται εύκολα (διαλείμματα)
- Αποθαρρύνεται και ξεχνάει εύκολα (επαναλήψεις)
- Θέλει να μάθει
- Έχει ανάγκη κίνησης – εκτόνωσης, ανάλογης όμως διάρκειας και έντασης

Η ομάδα των 8-9 ετών

- Έχουν σημαντικές ατομικές διαφορές
- Βελτιωμένη νευρομυϊκή συναρμογή
- Βελτιωμένος έλεγχος λεπτών κινητικών δεξιοτήτων
- Βελτίωση αυτογνωσίας
- Ενεργητική συμμετοχή στην ομαδοποίηση
- Επιθυμία για ποιοτική εκτέλεση
- Μείωση εγωκεντρισμού
- Μεγαλύτερη συγκέντρωση της προσοχής
- Μεγαλύτερη επιθυμία μάθησης
- Αντιμετώπιση επιτυχίας και αποτυχίας

Η ομάδα των 10-12 ετών

- Έχουν σημαντικές ατομικές διαφορές
- Ραγδαία ανάπτυξη αναστήματος και δύναμης
- Ταχύτερη ανάπτυξη των κοριτσιών
- Μείωση της ελαστικότητας των μυών
- Αυξημένες ανάγκες έντονης κινητικής δραστηριότητας
- Μείωση του εγωκεντρισμού
- Βελτίωση φυσικών ικανοτήτων (ταχύτητα, έλεγχος ρυθμού, συντονισμός κινήσεων)

ΤΟ ΜΙΝΙ ΜΠΑΣΚΕΤ

Σκοποί

- η μύηση των παιδιών στο άθλημα
- η ψυχαγωγία των παιδιών
- η άσκηση με παιγνιώδη μορφή
- οι φυσικές ικανότητες
- η διδασκαλία των τεχνικών δεξιοτήτων
- η εκμάθηση απλών επιθετικών και αμυντικών ενεργειών
- η ανάπτυξη απλών συνεργασιών
- η προσαρμογή στο ομαδικό παιχνίδι
- η κοινωνικοποίηση
- η θετική προπονητική νοοτροπία

Συστάσεις της Διεθνούς Επιτροπής (CIM)

- κλίμα απλότητας και φροντίδας
- να ηγούνται άτομα χωρίς φιλοδοξίες
- οι αγώνες να γίνονται σε σχολεία
- αυτοσκοπός είναι το παιχνίδι
- όχι περίπλοκες τακτικές
- ο προπονητής να είναι νέος (18-22)
- ο διαιτητής να είναι οικείο πρόσωπο

Οι κανονισμοί

- ηλικία κάτω των 12 ετών
- η μπάλα είναι μικρότερη - ελαφρύτερη
- το ύψος της στεφάνης 2,60μ
- καλάθια κρεμαστά, μικροί πίνακες
- απόσταση απ' το φάουλ 4μ. αντί 4,5μ.
- διάρκεια αγώνα 4 δεκάλεπτα μικτός
- υποχρεωτική συμμετοχή ενός 10λέπτου
- δεν υπάρχει παράταση

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΝΕΩΝ

- είναι πολύ κρίσιμο θέμα
- κινείται παράλληλα με την οργανική ανάπτυξη
- επίσης και με τις ψυχοπνευματικές μεταβολές
- μετάβαση στην εφηβεία και ωρίμανση
- μακροπρόθεσμη ανάπτυξη
- ψυχαγωγία και μεθοδική διδασκαλία
- ισορροπία ποσοτικής - ποιοτικής επιβάρυνσης
- η σεξουαλικότητα
- η συστηματική προπόνηση

Η ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (13-14)

- ξεχωρίζουν οι ειδικές ικανότητες
- απ' την ψυχαγωγία στην οργανωμένη προπόνηση
- εφαρμοσμένη προπόνηση, σύνθετες ασκήσεις, βασισμένη σε αντρικά πρότυπα
- αύξηση ποιοτικής επιβάρυνσης (ατομικές ενέργειες, συνεργασίες, εισαγωγή τακτικής)
- ανάπτυξη – βελτίωση των διδαχθέντων (βασ. τεχνική, ομαδ. τακτική)
- βελτίωση κριτικής ικανότητας και επιλογών
- προπονητική νοοτροπία

Η ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (15-16)

- καλύτερες φυσικές ικανότητες
- η περίοδος αυτή εξαρτάται από την υποδομή της προηγούμενης
- τελειότητα και ταχύτητα στην εκτέλεση τεχνικής
- εξειδικευμένη ατομική επιθ. και αμυντ. τεχνική
- διεύρυνση των συνεργασιών (γρήγορη προσαρμογή σε αντίπαλες καταστάσεις)
- αλληλοβοήθεια αλληλοκάλυψη στο ομαδικό παιχνίδι
- εμπλουτισμός της ομαδικής τακτικής
- transition game
- θέση υψηλών στόχων επίδοσης
- προπόνηση μυϊκής ισχύος
- εκρηκτική δύναμη
- ευλυγισία, συντονισμός κινήσεων στον αέρα

Η ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (17-18)

- είναι κριτήριο προόδου
- σαφής εξειδίκευση θέσεων
- έμφαση στην ατομική συμπεριφορά στο ομαδικό παιχνίδι
- γρήγορη επιλογή κατάλληλων ενεργειών
- αυτόματη αντίδραση σε ενέργειες και συνεργασίες αντιπάλων
- αυθόρμητη συνεργασία με συμπαίκτες
- κατανόηση ειδικών καταστάσεων
- εφαρμογή καθοδήγησης κατά τον αγώνα
- προπονητική νοοτροπία - συμπεριφορά
- ψυχοπνευματική ενεργοποίηση