

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΟΡΙΣΜΟΙ

“Η συστηματική διαδικασία της προετοιμασίας των αθλητών για τα ανώτατα επίπεδα της αθλητικής απόδοσης” (Harre, 1987)

“Η φυσική, τεχνική, διανοητική, ψυχολογική και ηθική προετοιμασία του αθλητή, με μέσο τη σωματική άσκηση, δηλαδή την επιφόρτιση του οργανισμού” (Κλεισούρας, 1989)

ΣΚΟΠΟΙ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

- η φυσική προετοιμασία των παικτών
- η ψυχοπνευματική τους προετοιμασία
- η εκμάθηση της βασικής τεχνικής
- η θεμελίωση του ομαδικού παιχνιδιού
- η γνώση και εφαρμογή της ομαδικής τακτικής
- η τελειοποίηση της κινητικής συμπεριφοράς

ΦΥΣΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

ΓΕΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- **Αερόβια ικανότητα**
- **Αναερόβια ικανότητα**
 - αναερόβια αγαλακτική
 - αναερόβια γαλακτική
- **Δύναμη**
 - αντοχή στη δύναμη
 - μέγιστη δύναμη
 - εκρηκτική δύναμη
- **Ταχύτητα**
 - ταχύτητα αντίδρασης
 - ταχύτητα εκτέλεσης
 - ταχύτητα εκκίνησης
 - επιτάχυνση
- **Ευκινησία**

ΦΥΣΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- **Ειδική ταχύτητα**
 - ειδική ταχύτητα αντίδρασης
 - ειδική ταχύτητα εκτέλεσης
 - ειδική ταχύτητα εκκίνησης
- **Ειδική αντοχή**
- **Ειδική εκρηκτική δύναμη**
- **Ειδική μυϊκή αντοχή**

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

- Η ικανότητα των μυών να εργάζονται πολύ γρήγορα και με επαναλαμβανόμενο ρυθμό
- Είναι κληρονομική φυσική ικανότητα
- Έχει σχέση με το είδος των μυϊκών ινών
 - ταχείας συστολής (λευκές): ταχύτητα
 - βραδείας συστολής (κόκκινες): αντοχή
- δεν είναι ανεξάρτητη ικανότητα, εξαρτάται από:
 - την εκρηκτική δύναμη
 - την ελαστικότητα των μυών
 - την κινητικότητα των αρθρώσεων
 - το χρόνο αντίδρασης
 - την τεχνική του αθλήματος
 - το βαθμό νευρομυϊκής συναρμογής
 - την ικανότητα χαλάρωσης

TAXYTHHTA 2

- **χαρακτηριστικά είδη προπόνησης για τη βελτίωσή της:**
 - ταχύτητες μικρών αποστάσεων (20 - 30m)**
 - ταχύτητες μ' εναλλασσόμενο ρυθμό (γρήγορα - σιγά)
 - ταχύτητες με υπερφαλαγγίσεις
 - ταχύτητες 10 - 30m σε κίνηση
 - ⇒ ένταση μεγάλη μέχρι οριακή
 - ⇒ μεγάλα διαλείμματα μεταξύ των επαναλήψεων
- στην καλαθοσφαίριση σημασία έχει:**
- η ικανότητα επιτάχυνσης
 - η ταχύτητα αντίδρασης
 - η ταχύτητα εκτέλεσης

TAXYTHTA 3

Επιτάχυνση

- είναι η ικανότητα του ατόμου να πετύχει την μέγιστη ταχύτητα στο μικρότερο χρόνο
- έχει άμεση σχέση με:
 - την εκρηκτική δύναμη
 - την τεχνική ικανότητα
- σε πολλά αθλήματα όπου δεν υπάρχει εκκίνηση από στατική θέση, σπάνια φτάνει στη μέγιστη
- εκδηλώνεται ενώ ο παίκτης βρίσκεται σε κίνηση κι αυτή η ικανότητα πρέπει να καλλιεργείται

TAXYTHTA 4

Ταχύτητα εκτέλεσης

- είναι η ικανότητα της ταχύτατης εκτέλεσης μιας συγκεκριμένης κίνησης
- βασίζεται στην:
 - δομή των μυϊκών ινών
 - ελαστικότητα των μυών
 - ευκινησία των αρθρώσεων
 - εκρηκτική δύναμη
 - νευρομυϊκή συναρμογή
 - τεχνική επιδεξιότητα

TAXYTHHTA 5

Ταχύτητα αντίδρασης

- είναι η ικανότητα του ατόμου να αντιδρά σωστά και γρήγορα σε εναλλασσόμενα ερεθίσματα
- έχει άμεση σχέση με την ικανότητα του νευρικού συστήματος στη λήψη, μεταφορά και διεργασία των ερεθισμάτων

ΤΑΧΥΤΗΤΑ 6

Η ταχύτητα στην καλαθοσφαίριση παρουσιάζεται ως:

- ταχύτητα χωρίς τη μπάλα
- ταχύτητα με τη μπάλα (ντρίμπλα)
- ταχύτητα με τη μπάλα στην εκτέλεση τεχνικών επιδεξιότητων
- ταχύτητα με τη μπάλα στα πλαίσια συνεργασιών με συμπαίκτες
- ταχύτητα με μπάλα με παρεμβολή ή αντιμετώπιση αντιπάλων
- ταχύτητα με μπάλα στα πλαίσια ομαδικών κινήσεων και τακτικής

Η ΕΝΤΑΣΗ ΤΗΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- Υπάρχει η άποψη ότι, για καλύτερη τεχνική και τακτική απόδοση στην προπόνηση, η έντασή της πρέπει να κυμαίνεται σε μέτρια επίπεδα (60%-80%) και η μέγιστη προσπάθεια να αναπληρώνεται με διαλειμματική προπόνηση χωρίς μπάλα στο γήπεδο ή στο στίβο, όπου το έργο και τα διαλείμματα είναι πιο ελεγχόμενα
- Αυτό όμως δεν είναι αρκετό, απαιτείται και εξειδικευμένη προπόνηση, διαμέσου της οποίας να βελτιώνεται η ειδική φυσική κατάσταση των παικτών
- Στις αθλοπαιδιές οι φυσικές δυνατότητες των αθλητών εκδηλώνονται στον αγώνα κατά μεγάλο ποσοστό μέσω της τεχνικής και τακτικής τους, άρα η προπόνηση στον τομέα αυτό πρέπει να γίνεται και εξειδικευμένα

⇒ Έλεγχος της έντασης της εξειδικευμένης προπόνησης

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ (1)

Κατά τον προγραμματισμό να λαμβάνονται υπόψη:

- 1. Οι ενεργειακές απαιτήσεις του αθλήματος**
- 2. Οι φυσικές ικανότητες, που χαρακτηρίζουν τον αθλητή και ο βαθμός συμβολής τους στην απόδοσή του**
- 3. Οι ιδιαιτερότητες του αθλήματος**
- 4. Η έναρξη και η διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ (2)

ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

- αποκατάσταση από τη συσσωρευμένη φόρτιση της αγωνιστικής περιόδου
- βελτίωση των βασικών φυσικών ικανοτήτων του αθλητή
 - αερόβια ικανότητα
 - αντοχή στη δύναμη
 - ευκινησία

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ (3)

ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

❖ βελτίωση της ειδικής φυσικής κατάστασης του αθλητή

❖ αερόβια, αναερόβια ικανότητα

γαλακτική

αγαλακτική

* μέγιστη δύναμη, εκρηκτική δύναμη

* ευκινησία

με την εξειδικευμένη προπόνηση του αθλήματος

➤ ειδική αντοχή

➤ ειδική ταχύτητα εκτέλεσης

➤ ειδική ταχύτητα αντίδρασης

➤ ειδική εκρηκτική δύναμη

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ (4)

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

- διατήρηση της φυσικής κατάστασης των αθλητών
- βελτίωση της τεχνικής ικανότητας των αθλητών
- βελτίωση των συνεργασιών (ομαδικά)
- αλλαγές και τελειοποίηση της τακτικής (ομαδικά)

⇒ συχνότητα των αγώνων

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Διδασκαλία 15'</u>	Προθέρμανση 10'	Προθέρμανση 10'	Προθέρμανση 10'	Διδασκαλία 10'
Προθέρμανση 10'	<u>Ατομ. Άμυνα 10'</u>	Β. Τ. 5'	Β. Τ. 5'	Προθέρμανση 10'
Β. Τ. 10'		<u>Ατ. Επ. 10'</u>		
<u>Ατομική επίθεση και άμυνα 30'</u>		<u>Θεμελίωση</u>	<u>Ατομ. Επ. Αμ. 5'</u>	Αιφνιδιασμός 5'
		<u>Ομ. Επ. 15'</u>		
Σουτ 20'	<u>Θεμελίωση</u>	Σουτ 15'	<u>Θεμελίωση</u>	<u>Θεμελίωση</u>
<u>Φ.Κ. 40'</u>	<u>Ομ. Αμ. 15'</u>		<u>Ομ. Επ. & Αμ. 20'</u>	<u>Ομ. Επ. & Αμ. 15'</u>
		<u>Ομ. Επ. & Ομ. Αμ. 30'</u>	Σουτ 15'	Σουτ 20'
	Σουτ 15'		<u>Ομ. Επ. & Αμ. 20'</u>	<u>Ομαδική τακτ. 20'</u>
Αποθεραπεία 10'	<u>Ομ. Επ. & Ομ. Αμ. 25'</u>	Κατευθ. διπλό 30'	Κατευθ. διπλό 25'	Διπλό 30'
		Αποθεραπεία 5'	<u>Φ.Κ. 15'</u>	Αποθεραπεία και βολές 10'
	Κατευθ. διπλό 30'		Αποθεραπεία 5'	
	Αποθεραπεία 5'			