

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

***ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ
ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ***

N. Apostolidis PhD

Ο ΣΚΟΠΟΣ

- γενικός σκοπός
 - αφορά έναν αριθμό προπονήσεων μιας περιόδου (π.χ. επιθετική τακτική, αναερόβια αγαλακτική ικανότητα, αντιμετώπιση σκληρην)
- ειδικός σκοπός
 - αφορά το κύριο μέρος της προπονητικής μονάδας (π.χ. ο αιφνιδιασμός, η πιεστική άμυνα)
- επιμέρους σκοποί
 - ειδική εξάσκηση στην ατομική τεχνική ή σε συνεργασίες αριθμού αθλητών, κυρίως μέσω ασκήσεων με πολλαπλούς σκοπούς

Η ΚΛΙΜΑΚΩΣΗ

- η πορεία της προπόνησης έχει την εξής κατεύθυνση:
 - απ' το άτομο στο σύνολο
 - απ' το εύκολο στο δύσκολο
 - απ' το απλό στο σύνθετο
 - αρχίζει με προθέρμανση και τελειώνει με αποθεραπεία

ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- **πρέπει να είναι:**
 - ⇒ **ποικιλόμορφες**
 - ⇒ **με πολλαπλούς σκοπούς**
 - ⇒ **να περιλαμβάνουν πολλά άτομα**
 - ⇒ **να είναι εφαρμοσμένες**

Η ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- αποβλέπει στη φυσική προετοιμασία του αθλητή να φτάσει στο μέγιστο της έντασης και απόδοσης αυξάνοντας:
 - την καρδιαναπνευστική συχνότητα
 - την κυκλοφορία του αίματος
 - την αρτηριακή πίεση
 - τη θερμοκρασία των μυών
 - την πρόσληψη οξυγόνου
 - τις μεταβολικές διεργασίες των κυττάρων
 - τη λειτουργική ικανότητα, την ταχύτητα συστολής και ελαστικότητα των μυϊκών ινών
 - την έκταση συνδέσμων και τενόντων
 - την ευλυγισία των αρθρώσεων
- ⇒ *μειώνει την πιθανότητα τραυματισμών*

Η ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- Ο σκοπός της διαφέρει σε κάθε περίοδο
- καλά είναι να γίνεται στο τέλος της προπόνησης (δεν είναι κουρασμένοι για τη συνέχεια)
- να χρησιμοποιούνται εφαρμοσμένες ασκήσεις τεχνικής ή τακτικής (ποικιλία, οικονομία)

Η ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ομαλή αποκατάσταση του καρδιαναπνευστικού
- απομάκρυνση των προϊόντων καύσης
- αποτροπή εντάσεων - έριδων
- και μετά από αγώνες

Η ΔΙΑΔΑΣΚΑΛΙΑ

- να γίνεται στην αρχή της προπόνησης (είτε αφορά επίδειξη τεχνικής είτε τακτικής)
- να διαρκεί 5 - 10 λεπτά

ΤΟ ΣΟΥΤ

- Είναι η πλέον βασική τεχνική επιδεξιότητα και πρέπει να εξασκείται καθημερινά
- αυτή η δεξιότητα πρέπει να εξασκείται σε κάθε προπονητική μονάδα ως εξής:
 - στην αρχή της προπόνησης αν πρόκειται για διδασκαλία-εκμάθηση ή διόρθωση της τεχνικής
 - στη μέση της προπόνησης για ιδανικές αγωνιστικές συνθήκες
 - στο τέλος βολές - αποθεραπεία

Η ΔΙΑΡΚΕΙΑ

η διάρκεια της προπόνησης εξαρτάται από:

- την περίοδο
- την ηλικία των αθλητών
- τη συχνότητα των αγώνων
- τον ειδικό σκοπό
- την ένταση

Η ΔΙΑΡΚΕΙΑ

η διάρκεια της προπόνησης δεν πρέπει να είναι υπερβολική διότι:

- μειώνεται η ικανότητα αφομοίωσης
- γίνονται αδικαιολόγητα λάθη λόγω κόπωσης
- δημιουργείται εκνευρισμός με κακές συνέπειες
- μειώνεται ο ενθουσιασμός
- επέρχεται κορεσμός, η προπόνηση γίνεται αγγαρεία
- διαταραχή πειθαρχίας

⇒ Γενικά 1.30' έως 2.00

Η ΕΝΤΑΣΗ

- ποιοτική επιβάρυνση
 - μεγιστοποίηση των απαιτήσεων για τελειότητα σε τεχνική και τακτική
- ποσοτική επιβάρυνση
 - αύξηση του μεγέθους των ερεθισμάτων -
αύξηση της ταχύτητας, της μυϊκής και
εκρηκτικής δύναμης

Η ΕΝΤΑΣΗ

η ένταση της προπόνησης εξαρτάται από:

- την προπονητική περίοδο
- τη συχνότητα προπόνησης
- την ημέρα της εβδομάδας
- την ηλικία των αθλητών και το επίπεδο φυσικής κατάσταση
- τον ειδικό σκοπό της προπόνησης
- τη διάρκεια

Η ΕΝΤΑΣΗ

συμπέρασμα

- ⇒ πρέπει να γίνεται εναλλαγή στις εντάσεις, να υπάρχουν εύκολες και δύσκολες ημέρες
- ⇒ για τη βελτίωση της φυσικής και τεχνικής απόδοσης 3 φορές την εβδομάδα ένταση >80%
- ⇒ σχέση συχνότητας - διάρκειας - έντασης

Η ΚΟΡΥΦΩΣΗ (peaking)

- στα ατομικά αθλήματα απαιτούνται λεπτές ισορροπίες αλλά είναι πιο κατανοητή λόγω του συγκεκριμένου χρόνου των αγώνων
- στα ομαδικά αθλήματα (6-7 μήνες αγωνιστικής περιόδου) είναι κατανοητή η κορύφωση στην έναρξή της, αλλά δύσκολη η διατήρηση
- το εβδομαδιαίο διάγραμμα της αγωνιστικής περιόδου είναι σμίκρυνση της προαγωνιστικής
⇒ η κορύφωση επιτυγχάνεται με μείωση της διάρκειας και αύξηση της έντασης

ΥΠΕΡΠΟΠΟΝΗΣΗ

η πραγματικότητα

- οι επιδόσεις επιτεύχθηκαν με το πέρασμα των ορίων
- ωστόσο το πέρασμα των ορίων κατά κανόνα καίει

ΥΠΕΡΠΟΠΟΝΗΣΗ

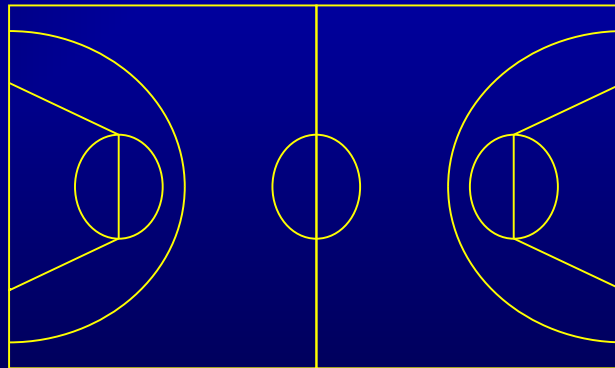
τα συμπτώματα

- πόνος - δυσκαμψία μυών, τενόντων, συνδέσμων, οστών και αρθρώσεων
- έλλειψη ενδιαφέροντος για προπόνηση, νευρικήτητα, κατάθλιψη, πονοκέφαλος, ανορεξία
- απώλεια βάρους, δυσκοιλιότητα ή διάρροια, πρήξιμο λεμφαδένων

*⇒ αντιμετώπιση ανάλογα με τα συμπτώματα,
από μείωση του ρυθμού μέχρι πλήρη ανάπαυση*

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

- Κατά το σταμάτημα βηματισμός, το δεύτερο πόδι που έρχεται σε επαφή με το έδαφος είναι και το σταθερό.
- Σκοπός της προσποίησης για σουτ και διείσδυσης, είναι να πηδήσει ο αντίπαλος προς τα πάνω και μπρος, για να κόψει το υποτιθέμενο σουτ.
- Μεθοδολογία για τη διδασκαλία και εκμάθηση της σταυρωτής ντρίπλας.
- Να σχεδιάσετε και να αναλύσετε ένα επιθετικό σύστημα για τη διάσπαση προσωπικής άμυνας.



- **ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΟΙΚΕΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ**

- **1η – 3η Προπόνηση**

MTM

Επίθεση για διάσπαση MTM

Αιφνιδιασμός

Αουτ από τελική

Αουτ από πλάγια

- **4η – 6η Προπόνηση**

Άμυνα ζώνης

Διάσπαση ζώνης

Άουτ από τελική εναντίον ζώνης

Άουτ από πλάγια εναντίον ζώνης

- **7η – 9η Προπόνηση**

Πιεστική άμυνα

Διάσπαση πιεστικής άμυνας

2ο άουτ από τελική εναντίον MTM

2ο άουτ από πλάγια εναντίον MTM

- **ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΟΙΚΕΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ**

- **10η – 12η Προπόνηση**

Ειδικές καταστάσεις
επανάληψη όλων των διδαχθέντων
Φιλικός αγώνας

- **ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 90´**

διδασκαλία
προθέρμανση
ασκήσεις αιφνιδιασμού
σουτ
ομ. Επίθεση
ομ. Άμυνα
ειδικές καταστάσεις
διπλό
βολές
αποθεραπεία