

***ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ  
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ  
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ***

**N. Apostolidis PhD**

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ

- σε ατομικό επίπεδο: η ατομική προπόνηση και τεχνική εξέλιξη των αθλητών, έχουν συγκεκριμένους στόχους και φιλοσοφία
- σε ομαδικό επίπεδο: η προπόνηση βασίζεται σε προγραμματισμό ετήσιας βάσης, περιοδικής, έχει όμως σχέση με τη μακροπρόθεσμη προοπτική ανάπτυξης της ομάδας

# Η ΑΤΟΜΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- οι μεγάλοι αθλητές δεν γεννήθηκαν μεγάλοι
- η πλήρης αξιοποίηση του ταλέντου του αθλητή
- η τελειοποίηση της τεχνικής δεν έχει όρια
- η προπόνηση στην ομαδική τακτική δεν βελτιώνει την τεχνική
- η ατομική τεχνική έχει επιπτώσεις στην ομαδική απόδοση

# Η ΟΜΑΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- προκαθορισμένη τακτική βασισμένη στη φιλοσοφία του προπονητή και στις ικανότητες των αθλητών
- χρειάζεται χρόνο αφομοίωσης

# Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Πρέπει να καλύπτει όλο το φάσμα της προπονητικής παρέμβασης:

- την εισαγωγή
- την προσαρμογή
- την τελειοποίηση
- σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο

# Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ

- η προπονητική αγωγή πρέπει να είναι συνεχής
- οι διακοπές οδηγούν σε απώλειες των **ΚΕΚΤΗΜΕΝΩΝ** (φυσικών, τεχνικών, τακτικών)
- και οι περίοδοι ανάπαυσης πρέπει να είναι ενεργητικές

# ΣΥΝΕΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΛΙΜΑΚΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

- η διδασκαλία της τεχνικής, θεμελίωσης της τακτικής και ομαδικής τακτικής είναι άρρηκτα συνδεδεμένη σε όλα τα επίπεδα

# ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ (1)

- **ποιοτική επιβάρυνση**
- **ποσοτική επιβάρυνση**
- **εύκολες και δύσκολες ημέρες**



# ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ (2)

- η προπονητική επιβάρυνση πρέπει να αυξομειώνεται (εύκολες και δύσκολες μέρες)
- απαραίτητη η υπερφόρτωση για επιτυχία υψηλών επιδόσεων
- απαραίτητη η σχετική ανάπαυση για ανάληψη
- η εναλλαγή αφορά και φυσική και πνευματική επιβάρυνση

## ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗΣ

- με απροπονησία 3-4 εβδομάδων χάνεται η Φ.Κ. που αποκτήθηκε με κόπο
- στα αερόβια αθλήματα η αντιστροφή είναι πιο εμφανής (αδυναμία των μυών να χρησιμοποιούν το οξυγόνο)
- στα αναερόβια δεν είναι τόσο εμφανής (οι αθλητές μπορούν να εκτελούν επιτυχώς μικρές χρονικά προσπάθειες, χωρίς ωστόσο να τις επαναλαμβάνουν)

# ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ

- για να υπάρξουν βιολογικές προσαρμογές και βελτίωση απόδοσης, πρέπει ο αθλητής να δεχτεί επιβαρύνσεις μεγαλύτερες απ' τα συνηθισμένα επίπεδα

# ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- οι τεχνικές, τακτικές και βιολογικές κυρίως προσαρμογές μεγιστοποιούνται, όταν η προπονητική επιβάρυνση εμφανίζεται προοδευτικά αυξανόμενη

# ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

- η αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος έχει σχέση με το συγκεκριμένο άθλημα
- ο αθλητής με την προπόνηση αναπτύσσει εξειδικευμένες νευρομυϊκές και μεταβολικές προσαρμογές, που συμβάλλουν στη βελτίωση της απόδοσης
- αυτές οι προσαρμογές είναι εξειδικευμένες για το είδος της άσκησης, τις μυϊκές ομάδες και τη μορφή του προπονητικού προγράμματος

# ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗΣ

- ο αθλητής για να αφομοιώσει ένα θέμα τεχνικής ή τακτικής, πρέπει να το επαναλάβει πολλές φορές (εξάσκηση)
- για να τελειοποιήσει το συγκεκριμένο θέμα είναι απαραίτητη η περιοδική επανάληψη

# Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

- η μορφή του προπονητή (ειδικά στα ομαδικά αθλήματα) είναι κυρίαρχη χωρίς να είναι αυταρχική
- πάντα πρέπει να υπάρχουν περιθώρια ελεύθερης και αβίαστης ανάπτυξης και δράσης του αθλητή
- επιτυγχάνεται η ψυχολογική ενεργοποίηση και ατομική υπευθυνότητα
- επιτυγχάνεται η εδραίωση εμπιστοσύνης στις μεταξύ των σχέσεις

# Η ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ

- χρειάζονται 10-15 χρόνια για την ολοκλήρωση
  - στον υψηλό αγωνιστικό αθλητισμό έχουν θέση μόνο όσοι πέτυχαν σε όλα τα στάδια της διαδικασίας
  - σωστή επιλογή των κατάλληλων αθλητών
  - διαρκές «κοσκίνισμα»
  - σωστή στοχοθέτηση
- ⇒ στην Ελλάδα δεν υπάρχει εθνική στρατηγική (ενιαίος προπονητικός σχεδιασμός)



# ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

- θέση κινήτρων για ψυχολογική ενεργοποίηση
- δημιουργία κατάλληλων προϋποθέσεων:
  - υλικοτεχνική υποδομή
  - ανταγωνιστικότητα
- συνεχείς αξιολογήσεις με υψηλά στάνταρντς

# Η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

- η προπόνηση δεν είναι θεωρητικός σχεδιασμός
- απαιτείται πειθαρχία και σοβαρότητα, ειδικά στα αθλήματα με μεγάλες αγωνιστικές περιόδους
- ο προπονητής είναι υπόδειγμα για τους αθλητές
- απαιτείται διαρκής ψυχολογική ενεργοποίηση
- κλειδί της αποτελεσματικότητας είναι η συνοχή