

# Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

Καθηγητής, Ν. Αποστολίδης

# ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

**1. Διαρκεί όσο και οι επίσημες αγωνιστικές υποχρεώσεις.**

**2. Βασικοί προπονητικοί στόχοι:**

- Η διατήρηση της φυσικής κατάστασης των παικτών
- Η προσαρμογή στις ιδιαιτερότητες κάθε αγώνα
- Η διατήρηση και βελτίωση της ατομικής τεχνικής
- Η τελειοποίηση της ομαδικής τεχνικής και τακτικής
- Η ψυχολογική προετοιμασία

# Ιδιαιτερότητες αγωνιστικής περιόδου

## ● Η διαχείριση του έμψυχου υλικού

- Διατήρηση και βελτίωση της καλής αγωνιστικής κατάστασης των βασικών παικτών της ομάδας
- Προοδευτική αναβάθμιση των αναπληρωματικών, ώστε να μπορέσουν να αυξήσουν την χρονική και ουσιαστική συμμετοχή τους στην ομαδική προσπάθεια
- Διατήρηση του ενδιαφέροντος των αναπληρωματικών παικτών, μέχρις ότου αναβαθμιστεί ο ρόλος τους, που μπορεί βέβαια να μην είναι ο προβλεπόμενος ή ο επιδιωκόμενος
- Αντιμετώπιση βασικών παικτών, που υποβαθμίστηκε όμως ο ρόλος τους στην πορεία, για οιονδήποτε λόγο

# Η διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης των παικτών.

- Έλεγχος της έντασης της εξειδικευμένης προπόνησης.
- Καθορισμός μιας ή δύο ημερών κάθε εβδομάδα, που κύριος στόχος της ημερήσιας προπόνησης είναι η φυσική κατάσταση.
- Ειδικό σκέλος φυσικής κατάστασης στο τέλος της ημερήσιας προπόνησης.

- Αγώνες προετοιμασίας, με ιδιαίτερο αγωνιστικό ενδιαφέρον, όπου συνυπάρχει ποσοτική και ποιοτική επιβάρυνση.
- Εφαρμογή ειδικού "μίνι" προγράμματος φυσικής κατάστασης κατά τις διακοπές του πρωταθλήματος.
- Εφαρμογή της αρχής των "εύκολων και δύσκολων" ημερών κατά τον προγραμματισμό της εβδομαδιαίας προπονητικής μονάδας.

# Χαρακτηριστικοί προβληματισμοί

● Παίκτες, που δεν ακολούθησαν για διάφορους λόγους το πρόγραμμα φυσικής κατάστασης της προαγωνιστικής περιόδου.

- βελτίωση της φυσικής κατάστασης στο περιθώριο ή παράλληλα με τις βασικές αγωνιστικές προτεραιότητες της ομάδας.
- κατά τη διάρκεια της ομαδικής προπόνησης έλεγχος της προπονητικής επιβάρυνσης για το συγκεκριμένο παίκτη, ώστε να ενταχθεί σταδιακά στους ρυθμούς των άλλων παικτών
- όχι άκαιρες αξιολογήσεις της απόδοσης του παίκτη



Παίκτες, που αν και ακολούθησαν το προαγωνιστικό πρόγραμμα, δεν έχουν αποκτήσει ακόμη ικανοποιητική φυσική κατάσταση.

- Το πρόγραμμα να μην ήταν εξειδικευμένο για κάθε παίκτη
- Το αρχικό επίπεδο κάποιων βιολογικών παραμέτρων του παίκτη να ήταν χαμηλό

- Παίκτες, που ακολουθούν ειδικό μακροπρόθεσμο πρόγραμμα φυσικής κατάστασης.
- Έλλειψη μέσων για υλοποίηση ειδικών προπονητικών προγραμμάτων.





Αμφιβολίες ως προς τη φυσική κατάσταση των παικτών.

- εφαρμογή ενός ειδικού προγράμματος φυσικής κατάστασης διάρκειας δύο - τριών εβδομάδων
- αύξηση της επιβάρυνσης κατά την εξειδικευμένη προπόνηση
- διεξαγωγή αγώνων προετοιμασίας, όπου συνυπάρχει ποσοτική και ποιοτική επιβάρυνση,

Κάμψη της φυσικής κατάστασης των παικτών.

Αιτία:

- Πολλές ασκήσεις λίγων ατόμων κατά την ημερήσια προπόνηση
- Ασκήσεις τακτικής μεγάλης διάρκειας στο μισό γήπεδο
- Ασκήσεις τεχνικής βελτίωσης στο σουτ, χαμηλής έντασης και μεγάλης διάρκειας κατά την ημερήσια προπόνηση
- Πολλές διακοπές για διορθώσεις, συμβουλές και επιπλήξεις κατά τη διάρκεια της προπόνησης

- Πολλές ασκήσεις βασικής τεχνικής χαμηλής έντασης και μακράς διάρκειας
- Διπλό χωρίς αγωνιστικό ενδιαφέρον και μεγάλης διάρκειας
- Κακή ισορροπία στη συμμετοχή των παικτών στην προπόνηση και τους αγώνες
- Χαμηλή γενικά ένταση κατά την εξειδικευμένη προπόνηση
- Πολλοί φιλικοί αγώνες
- Έλλειψη αγωνιστικού ενδιαφέροντος

# Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

- Η διαδικασία αποκατάστασης στις προπονήσεις ελέγχεται λόγω της διαλειμματικής άσκησης που χαρακτηρίζει την προπόνηση του μπάσκετ, τη δυνατότητα εναλλαγής της προπονητικής επιβάρυνσης, και την αποθεραπεία στο τέλος της προπόνησης.
- Στον αγώνα δεν ελέγχεται η ένταση και δεν υπάρχει διαδικασία αποθεραπείας.

# ΔΙΑΚΟΠΗ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

- Σε οποιοδήποτε διάστημα της περιόδου υπάρχει διακοπή των αγωνιστικών υποχρεώσεων, είναι απαραίτητη η επανάληψη της προετοιμασίας του καλοκαιριού.
- Η μίνι προετοιμασία είναι μια μικρογραφία της προετοιμασίας των 9 εβδομάδων του καλοκαιριού.

● Με δεδομένο ότι οι βιολογικές προσαρμογές που αφορούν την αερόβια ικανότητα, την αναερόβια γαλακτική ικανότητα και την μέγιστη δύναμη, ακολουθούν μια πτωτική πορεία, μετά από διάστημα 4-6 εβδομάδων εφ' όσον δεν γίνεται εξειδικευμένη προπόνηση κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου, είναι απαραίτητη η προπόνηση των παραπάνω ικανοτήτων ώστε να μπορέσει ο αθλητής να παραμείνει σε υψηλά επίπεδα φυσικής κατάστασης.

● Όσον αφορά την ανάπτυξη μέγιστης δύναμης συνίσταται η ανάπτυξή της με την μέθοδο της μυϊκής υπερτροφίας. Με τον τρόπο αυτό μπορούμε να προπονήσουμε τη βάση της δύναμης ώστε να αναπτύξουμε σωστά και με τα καλύτερα αποτελέσματα την μέγιστη δύναμη στο επόμενο στάδιο της ενδομυϊκής συναρμογής.

● Θεωρείται δεδομένο ότι σε ολόκληρη την διάρκεια του χρόνου, άμεσα ή έμμεσα γίνεται προπόνηση φυσικής κατάστασης. Άμεσα αφιερώνοντας κάποιες προπονητικές μονάδες στην ανάπτυξη ή διατήρηση των φυσικών ικανοτήτων και έμμεσα μέσα από ολόκληρη την προπονητική διαδικασία

1η & 2η εβδομάδα		ΠΡΩΪ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ
ΔΕΥ	ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΓΑΛΑΚΤΙΚΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΜΥΪΚΗ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ-ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ		ΜΠΑΣΚΕΤ
ΤΡΙ	ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΜΥΪΚΗ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ-ΔΕΥΤ/ΣΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ		ΜΠΑΣΚΕΤ
ΤΕΤ			ΜΠΑΣΚΕΤ
ΠΕΜ	ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΓΑΛΑΚΤΙΚΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΜΥΪΚΗ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ-ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ		ΜΠΑΣΚΕΤ
ΠΑΡ	ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΜΥΪΚΗ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ-ΔΕΥΤ/ΣΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ		ΜΠΑΣΚΕΤ
ΣΑΒ			ΦΙΛΙΚΟ
ΚΥΡ			



3η εβδομάδα		ΠΡΩΪ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ
ΔΕΥ	ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ - ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΕΝΔΟΜΥΪΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ-ΒΑΣ. ΑΣΚΗΣΕΙΣ		ΜΠΑΣΚΕΤ
ΤΡΙ	ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΓΑΛΑΚΤΙΚΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΕΝΔΟΜΥΪΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ-ΔΕΥΤ/ΣΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ		ΜΠΑΣΚΕΤ
ΤΕΤ			ΜΠΑΣΚΕΤ
ΠΕΜ	ΑΕΡΟΒΙΑ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΕΝΔΟΜΥΪΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ-ΒΑΣ. ΑΣΚΗΣΕΙΣ		ΜΠΑΣΚΕΤ
ΠΑΡ	ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ		ΜΠΑΣΚΕΤ
ΣΑΒ			ΦΙΛΙΚΟ
ΚΥΡ			

# 1η & 2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΙΝΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

3Χ3Χ300 Μ

$\delta=3' 30''$   $\Delta=7'$

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ	ΚΙΛΑ
ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑ	6	8-10	50%-75%
LEG CURL	6	8-10	50%-75%
ΠΡΟΒΟΛΕΣ	4	10	50%
ΠΙΕΣΕΙΣ ΠΑΓΚΟΥ	5	8-10	50%-75%
ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΕΣ	4	10-15	50%
ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ	5	10-15	50%-75%

ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

ΚΟΛΙΑΚΟΥΣ

# ΤΡΙΤΗ

3Χ15' ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟΥΣ 156-168 ΣΦΥΓΜΟΥΣ  
 $\delta=5'$

2Χ10 ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

## ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΥΣΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- ΣΤΡΙΨΙΜΟ (ΣΕΤ 5) ΣΕΤ → 4
- ΟΠΙΣΘΟΛΑΙΜΙΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΕΠΑΝ → 7-10
- ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΚΙΛΑ → 40%-70%
- ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ
- ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ
- ΟΠΙΣΘΟΛΑΙΜΙΕΣ ΕΛΞΕΙΣ
- ΤΡΟΧΑΛΙΑ
- PECK DECK

ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ  
ΚΟΛΙΑΚΟΥΣ

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

ΠΕΜΠΤΗ

3Χ3Χ300 Μ

$\delta=3'30'$   $\Delta=7'$

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑ

LEG CURL

ΠΡΟΒΟΛΕΣ

ΠΙΕΣΕΙΣ ΠΑΓΚΟΥ

ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΕΣ

ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ

# ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

3Χ15' ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ στους 156-168  
ΣΦΥΓΜΟΥΣ  $\delta=5'$

2Χ10 ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΥΣΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΣΤΡΙΨΙΜΟ

ΟΠΙΣΘΟΛΑΙΜΙΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ

ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ

ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ

ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ

ΟΠΙΣΘΟΛΑΙΜΙΕΣ ΕΛΞΕΙΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑ

PECK DECK

# ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ΣΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- 6 ΣΠΡΙΝΤ BASE LINE – FOUL LINE 95%+
- 4 ΣΠΡΙΝΤ BASE LINE – MIDDLE LINE 95%+
- 2 ΣΠΡΙΝΤ BASE LINE – ΑΠΕΝΑΝΤΙ FOUL LINE  
95%+
- 4 ΓΗΠΕΔΑ ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ
- 2 ΓΗΠΕΔΑ ΒΗΜΑ ΑΛΜΑ ΥΨΟΥΣ ΜΕ 1  
ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟ ΜΕ ΚΑΘΕ ΠΟΔΙ
- 2 ΓΗΠΕΔΑ ΒΗΜΑ ΑΛΜΑ ΥΨΟΥΣ ΜΕ 3  
ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΥΣ ΜΕ ΚΑΘΕ ΠΟΔΙ
- 4 ΓΗΠΕΔΑ ΔΕΞΙ ΑΡΙΣΤΕΡΟ

# 3Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΙΝΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

## ΔΕΥΤΕΡΑ

3Χ20 Μ ΧΑΜΗΛΑ ΓΟΝΑΤΑ 3Χ20 Μ ΨΗΛΑ ΓΟΝΑΤΑ,  
3Χ20 Μ ΠΙΣΩ ΠΟΔΙΑ

6 ΣΠΡΙΝΤ BASE LINE – FOUL LINE 95%+

4 ΣΠΡΙΝΤ BASE LINE – MIDDLE LINE 95%+

2 ΣΠΡΙΝΤ BASE LINE – ΑΠΕΝΑΝΤΙ FOUL LINE 95%+

6 ΓΗΠΕΔΑ ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ

4 ΓΗΠΕΔΑ ΒΗΜΑ ΑΛΜΑ ΥΨΟΥΣ ΜΕ 1 ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟ  
ΜΕ ΚΑΘΕ ΠΟΔΙ

4 ΓΗΠΕΔΑ ΒΗΜΑ ΑΛΜΑ ΥΨΟΥΣ ΜΕ 3  
ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΥΣ ΜΕ ΚΑΘΕ ΠΟΔΙ

6 ΓΗΠΕΔΑ ΔΕΞΙ ΑΡΙΣΤΕΡΟ

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑ/LEG CURL/ΠΡΟΒΟΛΕΣ/ΠΙΕΣΕΙΣ  
ΠΑΓΚΟΥ

ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΕΣ/ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ

# 3Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ	ΚΙΛΑ
ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑ	6	8-3	70%-95%
LEG CURL	6	8-3	70%-95%
ΠΡΟΒΟΛΕΣ	4	10	60%
ΠΙΕΣΕΙΣ ΠΑΓΚΟΥ	5	8-3	70%-95%
ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΕΣ	4	10-15	60%
ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ	5	8-3	60%-90%

ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ  
ΚΟΛΙΑΚΟΥΣ

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ



# 3Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΡΙΤΗ

3Χ3Χ200 Μ δ=4' Δ=7'

## ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΥΣΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

● ΣΤΡΙΨΙΜΟ (ΣΕΤ 4)	ΣΕΤ	3
● ΟΠΙΣΘΟΛΑΙΜΙΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ	ΕΠΑΝ	8-3
● ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ	ΚΙΛΑ	60%-80%
● ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ		
● ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ		
● ΟΠΙΣΘΟΛΑΙΜΙΕΣ ΕΛΞΕΙΣ		
ΤΡΟΧΑΛΙΑ		
● ΡΕΚΚ ΔΕΚΚ		

ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

ΚΟΛΙΑΚΟΥΣ

# ΠΕΜΠΤΗ

2Χ15 ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΟ ΕΝΑΛΛΑΣΟΜΕΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ  
( 5' ΣΤΟΥΣ 156 ΣΦ.-5' ΣΤΟΥΣ 162 ΣΦ. 5' ΣΤΟΥΣ 168+  
ΣΦ.)

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑ

LEG CURL

ΠΡΟΒΟΛΕΣ

ΠΙΕΣΕΙΣ ΠΑΓΚΟΥ

ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΕΣ

ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ

# ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

3Χ20 Μ ΧΑΜΗΛΑ ΓΟΝΑΤΑ 3Χ20 Μ ΨΗΛΑ ΓΟΝΑΤΑ,  
3Χ20 Μ ΠΙΣΩ ΠΟΔΙΑ

6 ΣΠΡΙΝΤ BASE LINE – FOUL LINE 95%+

4 ΣΠΡΙΝΤ BASE LINE – MIDDLE LINE 95%+

2 ΣΠΡΙΝΤ BASE LINE – ΑΠΕΝΑΝΤΙ FOUL LINE 95%+

6 ΓΗΠΕΔΑ ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ

4 ΓΗΠΕΔΑ ΒΗΜΑ ΑΛΜΑ ΥΨΟΥΣ ΜΕ 1 ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟ  
ΜΕ ΚΑΘΕ ΠΟΔΙ

4 ΓΗΠΕΔΑ ΒΗΜΑ ΑΛΜΑ ΥΨΟΥΣ ΜΕ 3  
ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΥΣ ΜΕ ΚΑΘΕ ΠΟΔΙ

6 ΓΗΠΕΔΑ ΔΕΞΙ ΑΡΙΣΤΕΡΟ

# ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΑΜΨΗ

● η διακρίβωση του λόγου της αγωνιστικής κάμψης της ομάδας

# ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ

- \* Να υπάρχει σαφής καταμερισμός της συνολικής ύλης σε πρωινές και απογευματινές προπονήσεις .
- \* Να υπάρχει σαφές ημερήσιο πρόγραμμα. Όχι ίδια προπόνηση, που δημιουργεί διαδικασία ρουτίνας.
- \* Έλεγχος της προπονητικής επιβάρυνσης, ώστε η μία προπόνηση να συμπληρώνει την άλλη.
- \* Όταν οι παίκτες υποχρεώνονται να είναι υπό προπονητική διαδικασία σχεδόν όλη τη μέρα, είναι φυσικό να δημιουργούνται συμπτώματα χαλάρωσης, μειωμένης προσπάθειας και υποβόσκουσας απειθαρχίας.

# Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Η άριστη φυσική και τεχνική κατάσταση του παίκτη αποτελεί την καλύτερη βάση για μια καλή ψυχολογική προετοιμασία..

Η ψυχολογική προετοιμασία ενόψει του επερχόμενου αγώνα

- Ενημέρωση των παικτών για τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της αντίπαλης ομάδας.
- Παρουσίαση και ερμηνεία της αγωνιστικής συμπεριφοράς των αντιπάλων βάσει της πρόσφατης απόδοσης τους στους τελευταίους αγώνες.

- Απομυθοποιημένη ανάλυση της φυσικής, τεχνικής, τακτικής και ψυχολογικής τους κατάστασης.
- Πρόγνωση της πιθανής τακτικής των αντιπάλων.
- Έγκαιρη παρουσίαση της τακτικής, που θα εφαρμοσθεί στον συγκεκριμένο αγώνα.
- Συστηματική προπόνηση στη συνολική και μερική τακτική.
- Μεγιστοποίηση των χαρακτηριστικών τεχνικών και τακτικών ικανοτήτων της ομάδας.
- Δημιουργία κατά την προπόνηση ευκαιριών επίδειξης και αυτοεπιβεβαίωσης των αγωνιστικών αρετών των παικτών.

- Κατά την προπόνηση, προσπάθεια δημιουργίας συνθηκών παρόμοιων μ' αυτές, που θα διεξαχθεί ο συγκεκριμένος αγώνας
- Αγώνας προετοιμασίας με χαρακτηριστικά της αντίπαλης ομάδας.
- Έντεχνος προσανατολισμός της προσοχής των παικτών στην επεξεργασία στο μυαλό τους των χαρακτηριστικών στοιχείων του αγώνα.
- Έμφαση στην προπονητική πειθαρχία



Επικουρικές ενέργειες για δημιουργία θετικού κλίματος ήρεμης αναμονής πριν από τον αγώνα:

● Εξασφάλιση ικανού χρόνου για την αυτοσυγκέντρωση των παικτών, ώστε να τους δοθεί η ευκαιρία να κάνουν τις τελικές προσωπικές τους εκτιμήσεις.

● Αποφυγή καταστάσεων, συζητήσεων, με αρμόδιους και αναρμόδιους, που προσθέτουν επιπλέον άγχος και προβληματισμούς στους παίκτες.

- Δημιουργία ευχάριστου περιβάλλοντος, που θα βοηθήσει τους παίκτες να χαλαρώσουν.
- Αποφυγή της υπέρμετρης απομόνωσης των παικτών, που αντί της επιδιωκόμενης αυτοσυγκέντρωσης και χαλάρωσης, περιχαρακώνει τους παίκτες και τους οδηγεί πολλές φορές σε αρνητικές παρά θετικές σκέψεις.
- Τόνωση της φιλίας, συναδελφοσύνης και ομαδικότητας στους κόλπους της ομάδας. Κάθε παίκτης πρέπει να αισθανθεί ότι στον αγώνα αυτό δεν είναι μόνος, αλλά όλοι μαζί, έτοιμοι να βοηθήσουν, να συμπαρασταθούν, ο ένας στον άλλο.

Την παραμονή του αγώνα ο προπονητής επιχειρεί μια συνοπτική ανασκόπηση :

- Επαναλαμβάνει σε γενικές γραμμές την τακτική που θα εφαρμοσθεί στον αγώνα.
- Επισημαίνει τα σπουδαιότερα σημεία της τακτικής αυτής.
- Κάνει τις τελευταίες παρατηρήσεις και δίνει καίριες συμβουλές, για την ατομική αγωνιστική συμπεριφορά των παικτών.

- Τονίζεται η σοβαρότητα του αγώνα. Σημειώνεται ότι κάθε αγώνας πρέπει να αντιμετωπίζεται με απόλυτη σοβαρότητα και αγωνιστική διάθεση, ανεξάρτητα από τη δυναμικότητα της αντίπαλης ομάδας.
- Αναδεικνύει τα βασικά προτερήματα της ομάδας και τα συνδέει με το πιθανό νικηφόρο αποτέλεσμα.
- Κεντρίζει την υπερηφάνεια των παικτών σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.
- Απαιτεί αγωνιστική πειθαρχία.

Την μέρα του αγώνα...

- α) οι παίκτες συγκεντρωμένοι σε ξενοδοχείο, μακριά από καθημερινές εντάσεις και συγκινήσεις, προσηλωμένοι στον αγώνα, με ειδική διατροφή, ωράριο ανάπαυσης κ.λπ..
- β) οι παίκτες να ακολουθούν την καθημερινή τους ζωή για να μην τους δημιουργείται επιπρόσθετο άγχος, εκνευρισμός κ.λπ..

- Ένας επαγγελματίας παίκτης θέλει την ηρεμία του, να αυτοσυγκεντρωθεί, να έχει ένα σωστό προαγωνιστικό γεύμα, να έχει δηλαδή μια ήρεμη και σοβαρή αγωνιστική προσμονή.
- Ένας ερασιτέχνης παίκτης, που έχει τις καθημερινές του συνήθειες, μπορεί να μην ευνοείται από τέτοιο κλίμα. Μπορεί να μην θέλει να πολυσκέφτεται τον αγώνα. Μπορεί να τον πνίγει, να τον εκνευρίζει η "απομόνωση" αυτή.

Κατά κανόνα, οι προαγωνιστικές διαδικασίες να εξασφαλίζουν

- ήρεμη αναμονή του αγώνα
- αυτοσυγκέντρωση
- καλή προαγωνιστική διατροφή
- συνθήκες ομαδικής συνοχής
- δυνατότητα τελικής παρέμβασης του προπονητή

# Στα αποδυτήρια

- Το κλίμα στα αποδυτήρια, πριν από τον αγώνα έχει καθοριστική σημασία
- Η έγκαιρη προσέλευση, η σοβαρότητα, η τάξη, η συμπεριφορά των συνεργατών κ.λπ.. είναι διαδικασίες που δημιουργούν τις ανάλογες προϋποθέσεις για αυτοσυγκέντρωση, αυτοπεποίθηση, αγωνιστική διάθεση, αποφασιστικότητα και αισιοδοξία.



● Οι τελευταίες οδηγίες του προπονητή πρέπει να είναι μετρημένες, συνοπτικές, μεστές σε περιεχόμενο.

- να τονίσει τα καίρια σημεία της τακτικής
- να διεγείρει τον ενθουσιασμό των παικτών
- να διεγείρει την αγωνιστική τους διάθεση

● Δηλαδή, οι παίκτες να βγουν στον αγώνα ψυχολογικά ενεργοποιημένοι με νωπές στο μυαλό τους τις πιο σημαντικές οδηγίες τακτικής.

● Αποφυγή της υπέρμετρης ψυχολογικής ενεργοποίησης, που δημιουργεί:

- αδικαιολόγητη και άσκοπη υπερτίμηση του αντίπαλου
- ανησυχίες
- νευρικότητα
- αμφιβολίες για τις ατομικές και ομαδικές ικανότητες
- ανάδειξη και διόγκωση ασήμαντων ελαττωμάτων
- ανεπιθύμητες παρενέργειες από το υπερβολικό προαγωνιστικό άγχος .

# Η διαδικασία της προθέρμανσης

Παίζει σημαντικό ρόλο στην ψυχολογική ενεργοποίηση των παικτών.

Εκτός από τα τεχνικά της στοιχεία να έχει και τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

- Να γίνεται βάσει προσχεδιασμένης διαδικασίας.
- Κατά τις διατακτικές ασκήσεις όλοι οι παίκτες να κάνουν ταυτόχρονα και με τέλεια εκτέλεση τις ίδιες ασκήσεις.
- Οι παίκτες να επιδεικνύουν μια σοβαρή, δυναμική και πειθαρχημένη συμπεριφορά.

- Να γίνεται με ένα γοργό, δυναμικό, ρυθμικό και κεφάλτο τρόπο για τόνωση του αγωνιστικού φρονήματος των παικτών.
- Να δημιουργεί αγωνιστική διάθεση με την επίδειξη εντυπωσιακών ατομικών τεχνικών προσπαθειών.
- Να παρουσιάζει στοιχεία ομαδικότητας και ομοψυχίας, με θερμές επικροτήσεις ενεργειών, όπως καρφώματα, εύστοχα σουτ και άλλες επιδείξεις φυσικών και τεχνικών επιδεξιότητων.

- Οι παίκτες να αλληλοπαροτρύνονται για αυξημένη αγωνιστική εγρήγορση και αποφασιστικότητα.
- Όλοι οι συνεργάτες του προπονητή, όπως βοηθός, φυσιοθεραπευτής, φροντιστής κ.λπ.. να βρίσκονται στη θέση τους, έτοιμοι να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους.
- Να γίνεται υπό την αυστηρή επίβλεψη του προπονητή, ανεξάρτητα από την παρουσία ή μη άλλων συνεργατών.

Κατά τη διάρκεια του αγώνα ....

- Η συμπεριφορά όλων των παραγόντων που συγκροτούν την ομάδα είναι αποφασιστικής σημασίας.
- Η απόλυτη κυριαρχία του προπονητή σε όλες τις διαδικασίες πρέπει να είναι δεδομένη και αναμφισβήτητη.
- Η εικόνα ενός ζωντανού, πειθαρχημένου "πάγκου" έχει μεγάλη σημασία στην έκβαση ενός αγώνα.

- Ο προπονητής, με τη γενική συμπεριφορά του, την τάξη και πειθαρχία που απαιτεί μέσα και έξω από τον αγωνιστικό χώρο, συμβάλλει αποφασιστικά στη μεγιστοποίηση της αγωνιστικής προσπάθειας.
- Κάθε παίκτης πρέπει να αισθάνεται ότι όταν αγωνίζεται έχει τη στήριξη του προπονητή του.

## Αμέσως μετά τον αγώνα..

- Η ψυχολογική κατάσταση μετά τον αγώνα είναι ανάλογη με το αποτέλεσμα του αγώνα .
- Να αποφεύγεται οποιαδήποτε συζήτηση..
- Η συζήτηση να γίνει στην πρώτη προπόνηση μέσα σε ήρεμη ατμόσφαιρα, απαλλαγμένη από τη μεταγωνιστική ψυχολογική φόρτιση παικτών και προπονητή και με στατιστικά στοιχεία, που διαγράφουν και αξιολογούν την ατομική και ομαδική απόδοση .



- Ανάλυση των αιτίων που προκάλεσαν την ήττα.
- Ανάλυση των στοιχείων που συντέλεσαν στην κατάκτηση της νίκης.
- Ο προπονητής να εξηγεί τα γεγονότα όσο μπορεί πιο τεχνοκρατικά, αφού στη διαμόρφωση ενός αποτελέσματος πρωτεύοντα ρόλο παίζουν κυρίως τα στοιχεία που έχουν σχέση με τη δυναμικότητα των ομάδων και δευτερεύοντα άλλα, που σχετίζονται με φιλότιμες προσπάθειες κ.λπ..

## Συμπερασματικά....

- Η σημασία της ψυχολογικής παρέμβασης για μεγιστοποίηση της απόδοσης των παικτών στον αγώνα είναι δεδομένη.
- Ωστόσο,
  - Δεν πρέπει να υπερβαίνει τα όρια της, που είναι η στήριξη της φυσικής, τεχνικής και τακτικής προσπάθειας των παικτών.
  - Ο υπερθεματισμός της ψυχολογίας μπορεί να ευνοήσει τις πνευματικές και φυσικές ικανότητες των παικτών, που καταντούν να αποδίδουν την καλή ή κακή εμφάνιση τους στην καλή ή κακή τους... ψυχολογία.

- Ο προπονητής αντί να ερμηνεύει μια συγκεκριμένη αγωνιστική απόδοση με τεχνικά επιχειρήματα, εύκολα την αποδίδει σε κάποια αόριστη ψυχολογία της ομάδας...
- Είναι μια επικίνδυνη κατάσταση, που περιορίζει το δημιουργικό έργο του προπονητή, που κυρίως είναι η φυσική εκδήλωση της αγωνιστικής προσπάθειας μέσω της ειδικής τεχνικής και τακτικής του αθλήματος.

Η δομή της ημερήσιας εξειδικευμένης προπόνησης

- Η προπόνηση διαρκεί περί τις δύο ώρες καθαρού έργου.
- Τυχόν συζητήσεις και θεωρητικές αναλύσεις, η ατομική προπόνηση, όπως και η ατομική φροντίδα των παικτών με ειδικό πρόγραμμα διατακτικών κ.λπ., που μπορεί να γίνουν πριν ή μετά την προπόνηση, δεν περιλαμβάνονται στην χρονική αυτή διάρκεια.

- Κάθε ημερήσια προπόνηση μπορεί να μην περιλαμβάνει όλα τα θέματα, που αναφέρονται παρακάτω. Γι αυτό και η χρονική διάρκεια ορισμένων αντικειμένων κυμαίνεται ενδεικτικά από 0 έως 15 περίπου λεπτά.
- Τα διαλείμματα για νερό να είναι προγραμματισμένα και σύντομα.
- Κάθε σκέλος της προπόνησης μπορεί να έχει μία ή περισσότερες ασκήσεις.
- Η επιλογή των ασκήσεων να γίνεται έτσι ώστε να εξυπηρετούν απόλυτα τις ανάγκες για τις οποίες εφαρμόζονται.

# ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ	Δ	Τ	Τ	Π	Π
Διδασκαλία	15	-	-	-	10
Προθέρμανση	10	10	10	10	10
Β.Τ.	10	10	5	5	-
Ατομ. Επ&Αμ.	30	10	10	5	-
Συνεργασίες	-	15	15	20	20
Σουτ	20	15	15	15	20
Ομαδ. Τακτική	-	55	60	45	50
Φ.Κ.	40	-	-	15	-
Αποθεραπεία	10	5	5	5	10

# Η ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Διδασκαλία (αν υπάρχει )

**4'-6' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ** – με μπάλα ή χωρίς μπάλα

**8'-10' ΔΙΑΤΑΤΙΚΕΣ**

10' Ατομική (πάσα, ντρίπλα, σουτ, ρημπάουντ)

**15' ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΜΟΣ**

Ασκήσεις 2vs1, 3vs1, 3vs2 κτλ/ 5άδες

10' Σουτ

**20' ΑΜΥΝΑ**- Ατομική, Συνεργασίες, Ομαδική

Σουτ

**20' ΕΠΙΘΕΣΗ**

Σουτ

5' Transition defense

**10'-15' ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ**

**10'-15'** Διπλό – Φ.Κ.

5' Βολές

**10' ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

# ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

1. Καλύπτει το διάστημα μεταξύ της λήξης της αγωνιστικής περιόδου και έναρξης της προαγωνιστικής.

2. Βασικοί στόχοι της περιόδου είναι:

- ✓ Η ενεργητική ανάπαυση των παικτών
- ✓ Η υποδομή της ατομικής τεχνικής των παικτών
- ✓ Η υποδομή της φυσικής κατάστασης των παικτών



### 3. Χωρίζεται σε δύο υποπεριόδους:

- ✓ Τη νεκρή, που διαρκεί περίπου 1- 2 εβδομάδες μετά τη λήξη της αγωνιστικής περιόδου και επιδιώκεται η αποκλιμάκωση από την ένταση του πρωταθλήματος
- ✓ Την περίοδο υποδομής, που ακολουθεί της νεκρής με κύριους στόχους τη γενική φυσική κατάσταση των παικτών και την βελτίωση της ατομικής τεχνικής ικανότητας

4. Όχι μακρόχρονη αποχή από την άσκηση
5. Έλεγχος της έντασης
6. Ψυχαγωγία
7. Είναι η πιο σημαντική περίοδος για αρχαρίους και γενικά για εκκολαπτόμενους παίκτες