

# Προπονητική Καλαθοσφαίρισης

## Η προπόνηση

Ν. ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ

# Σκοπός της προπόνησης

- Η φυσική προετοιμασία
- Η τεχνική προετοιμασία
- Η τακτική προετοιμασία
- Η ψυχοπνευματική προετοιμασία
- Η τελειοποίηση της κινητικής συμπεριφοράς

# Σκοπός της προπόνησης

- Η φυσική προετοιμασία αποβλέπει στη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων του αθλητή
- Η τεχνική προετοιμασία αποβλέπει στη βελτίωση της τεχνικής ικανότητας του παίκτη
- Η τακτική προετοιμασία αποβλέπει στη βελτίωση της τακτικής σκέψης και της ικανότητας του αθλητή να συνεργάζεται αρμονικά σε ομαδικά πλαίσια

# Σκοπός της προπόνησης

- Η ψυχοπνευματική προετοιμασία αποσκοπεί στη θωράκιση του αθλητή με τις ψυχικές εκείνες δυνάμεις, που θα του επιτρέψουν να υλοποιήσει το προπονητικό πρόγραμμα και να αντιμετωπίσει τις αντιξοότητες του αγώνα
- Η τελειοποίηση της κινητικής συμπεριφοράς στο συγκεκριμένο άθλημα αποτελεί την πεμπτουσία της προπονητικής αγωγής σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. Είναι μια διαρκής προσπάθεια χωρίς όρια....

## Το είδος της προπόνησης

- Η απόδοση της ομάδας εξαρτάται τόσο από τη συντονισμένη δράση των παικτών ως ένα σύνολο, όσο και από την ατομική απόδοση καθενός χωριστά.
- Είναι απαραίτητη τόσο η ομαδική, όσο και η ατομική προπόνηση.

# Το είδος της προπόνησης

## Ατομική προπόνηση

- Οι μεγάλοι παίκτες γίνονται δεν γεννιούνται
- Σκληρή και μεθοδική προπόνηση
- Δεν είναι αρκετή η προσπάθεια, που καταβάλλεται στα πλαίσια της ομαδικής προπόνησης, για να βελτιωθεί ο παίκτης ως προς την τεχνική του κατάρτιση.
- Όσο καλύτεροι είναι οι παίκτες, τόσο καλύτερη ομάδα συγκροτούν υπό την προϋπόθεση βέβαια να λειτουργούν ως ομάδα

## Το είδος της προπόνησης (συν)

### *Ομαδική προπόνηση*

- **Συστηματική προπόνηση με τη συμμετοχή όλων των παικτών.**
- **Η ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική για να αφομοιωθεί και να εφαρμοστεί με επιτυχία στον αγώνα, πρέπει να θεμελιωθεί με μακρόχρονη, συστηματική ομαδική προπόνηση.**

## Το είδος της προπόνησης (συν)

- Όσο περισσότερη εξάσκηση υπάρχει μεταξύ των παικτών, τόσο πιο αποτελεσματική θα είναι η συνεργασία τους, που πολλές φορές οδηγεί στην αυτοματοποίηση κινήσεων και αυθόρμητες επιλογές των καταλληλότερων κατά περίπτωση συνεργασιών.
- Η ομαδική προπόνηση πρέπει να γίνεται με την ανάλογη μεθοδολογία.
- Πρέπει να έχει ενδιαφέρον, ουσία και προοπτική.



# Χαρακτηρισμός της προπόνησης

## *Εξειδικευμένη προπόνηση*

- Η εξειδικευμένη προπόνηση αποβλέπει στην ταυτόχρονη βελτίωση τόσο των βιολογικών, όσο και των τεχνικών και τακτικών ικανοτήτων, μέσω ασκήσεων αποκλειστικά της καλαθοσφαίρισης, που εκτελούνται με την ανάλογη κατά περίπτωση φυσική και πνευματική επιβάρυνση.

# Χαρακτηρισμός της προπόνησης

## *Μικτή προπόνηση*

- Η μικτή προπόνηση, περιλαμβάνει αφενός μεθόδους βελτίωσης συγκεκριμένων βιολογικών ικανοτήτων με άμεσους τρόπους και αφετέρου μεθόδους εξειδικευμένης προπόνησης καλαθοσφαίρισης για τη βελτίωση της τεχνικής και τακτικής ικανότητας των παικτών σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.

# Η υπερπροπόνηση

- Είναι αποτέλεσμα της πολύ μεγάλης συχνότητας οριακών επιβαρύνσεων
- Βασικό σύμπτωμα της είναι η μειωμένη ικανότητα του παίκτη για απόδοση, βάσει των φυσικών και τεχνικών απαιτήσεων της αγωνιστικής καλαθοσφαίρισης.
- Ο παίκτης γενικά αισθάνεται μια σωματική και ψυχική κόπωση, που δεν του επιτρέπει να αποδώσει στις προπονητικές και αγωνιστικές του προσπάθειες.

# Η υπερπροπόνηση

- Όταν αντιμετωπιστεί στο πρώτο στάδιο εμφάνισης της, είναι μια κατάσταση αναστρέψιμη με την κατάλληλη αγωγή.
- Σειρά από συμπτώματα προειδοποιούν έγκαιρα για την πιθανή πρόκληση, αλλά και κλιμάκωση της σε σοβαρότερα επίπεδα.
- Σοβαρή υπερπροπόνηση σπάνια παρατηρείται στην καλαθοσφαίριση, που χαρακτηρίζεται από ποικιλόμορφο έργο εναλλασσόμενης έντασης.

## Η υπερπροπόνηση (συν)

- Συμπτώματα υπερπροπόνησης εμφανίζονται στα μέσα της αγωνιστικής περιόδου, λόγω της συσσωρευμένης ποικιλόμορφης προπονητικής και αγωνιστικής επιβάρυνσης, που συνοδεύεται από ανάλογη ψυχολογική φόρτιση.
- Μπορεί όμως να εμφανιστούν και στις αρχές της περιόδου, όταν η προαγωνιστική περίοδος ήταν μεγάλη σε έκταση και επιβάρυνση, που συνεχίζεται στις πρώτες εβδομάδες της αγωνιστικής περιόδου τόσο από πολλαπλές ημερήσιες προπονήσεις, όσο και από επανειλημμένους δύσκολους αγώνες

## Η υπερπροπόνηση (συν)

- Μπορεί να προκληθεί όταν ο προπονητής με λίγες υπερεντατικές προπονήσεις ξεκινήσει στο πρωτάθλημα, πιστεύοντας ότι έτσι θα καλύψει την έλλειψη επαρκούς προαγωνιστικής προετοιμασίας.
- Ο οργανισμός όμως είναι πολύ δύσκολο να προσαρμοστεί σε τόσο συχνές οριακές επιβαρύνσεις, χωρίς κατάλληλη υποδομή, και με τους πρώτους αγώνες εμφανίζονται τα πρώτα συμπτώματα

## Η υπερπροπόνηση (συν)

- Όταν η υπερπροπόνηση εκδηλώνεται με καθαρά κλινικά και ψυχολογικά συμπτώματα (τύπου *Basedow* ), αντιμετωπίζεται σχετικά εύκολα με μείωση της προπονητικής επιβάρυνσης, που συνοδεύεται από διαφορετικής μορφής προπόνηση, πιθανή ιατρική συνδρομή, ύπνο, αλλαγή περιβάλλοντος κ.λ.π.

## Η υπερπροπόνηση (συν)

- Μετά την αποκλιμάκωση αυτή, η προπόνηση που θα ακολουθήσει πρέπει να γίνεται με πολύ προσεκτική σταδιακή επιβάρυνση, με κύριους άξονες την αερόβια προπόνηση και μυϊκή αντοχή, και όχι απότομη εφαρμογή των επιβαρύνσεων, που έχει μια κανονική προπόνηση αγωνιστικής περιόδου.
- Είναι μια διαδικασία, που απαιτεί υπομονή και προσεκτική σταδιακή κλιμακούμενης έντασης επιβάρυνση



## Η υπερπροπόνηση (συν)

Η κλιμάκωση της επερχόμενης υπερκόπωσης περνάει από τα παρακάτω στάδια:

- 1 Ο παίκτης αισθάνεται αμβλείς πόνους στις αρθρώσεις, στους μυς και τους τένοντες κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Στην προκειμένη περίπτωση ο προπονητής πρέπει να *μειώσει την ένταση της προπόνησης για το συγκεκριμένο παίκτη για μια δυο μέρες.*
2. Εάν ο παίκτης παρουσιάζει τα ίδια συμπτώματα και μετά την προπόνηση, τότε απαιτείται *ανάπαυση για μια περίπου εβδομάδα και συμβουλή γιατρού.*

## Η υπερπροπόνηση (συν)

**3. Εάν όμως συνεχιστεί η ίδια κατάσταση, τότε ο παίκτης πρέπει να σταματήσει τις προπονήσεις και να υποβληθεί της δέουσας ιατρικής φροντίδας.**

- **Η κατάσταση αυτή πρέπει να σταματάει στο πρώτο στάδιο.**
- **Εάν επιδεινωθεί, θα οφείλεται στην έλλειψη επικοινωνίας μεταξύ προπονητή και παίκτη, που αποτρέπει τον τελευταίο να εκδηλώσει αυτά που τον απασχολούν και τον πρώτο να αμφιβάλλει για την ειλικρίνεια των λόγων και των προθέσεων του παίκτη.**

## Η υπερπροπόνηση (συν)

- Υπάρχει όμως και μια μορφή υπερπροπόνησης, που εκδηλώνεται με μειωμένη αγωνιστική διάθεση και θέληση, χωρίς όμως ιδιαίτερα κλινικά συμπτώματα.
- Ο παίκτης δείχνει απαισιοδοξία για το αποτέλεσμα των προπαθειών του, με κρίση εμπιστοσύνης στις ικανότητες τόσο του ίδιου, όσο και του περιβάλλοντος του.
- Είναι η υπερπροπόνηση τύπου *Addison*, που παρατηρείται πιο συχνά σήμερα, κυρίως σε πολύ στρεσαρισμένους αθλητές.

## Η υπερπροπόνηση (συν)

- Είναι μάλλον αποτέλεσμα λανθασμένης προπόνησης, σε συνδυασμό με αποτυχία επίτευξης υπερφίαλων στόχων, που κακώς έχουν τεθεί.
- Ο παίκτης διαπιστώνει ότι, ενώ προπονείται σκληρά, δεν αποδίδει ανάλογα με τις προσπάθειες και γνωστές ικανότητες του.
- Σ' αυτό πιθανόν να συμβάλει και η μη ρεαλιστική αξιολόγηση των ικανοτήτων τόσο του ίδιου, όσο και των αντιπάλων του.

## Η υπερπροπόνηση (συν)

- Η διάγνωση της είναι δύσκολη και αντιμετωπίζεται με ποικιλόμορφες προπονητικές και ψυχολογικές παρεμβάσεις μακράς συνήθως διάρκειας.
- Απομυθοποιημένη και όσο το δυνατόν τεκμηριωμένη εξήγηση του φαινομένου.
- Ο παίκτης να διαμορφώσει μια σαφή εικόνα της κατάστασης και να μην παρασυρθεί στο φαύλο κύκλο του «ψαξίματος».

## Η υπερπροπόνηση (συν)

- **Επανασχεδιασμός των προπονήσεων, όσον αφορά τη διάρκεια, την ένταση και την αποκατάσταση, που θα επιτρέψει τη διαμόρφωση μιας ισορροπημένης προπονητικής επιβάρυνσης, εναλλασσόμενης με ανάλογες περιόδους ανάληψης.**
- **Να αποφεύγεται η μονοτονία, με ελκυστικά στη δομή και φαντασία προγράμματα, με διαμόρφωση ευχάριστων συνθηκών κοινωνικού και προσωπικού περιβάλλοντος, που θα αμβλύνει τις προσωπικές αντιθέσεις, που θα δημιουργεί κλίμα αυτοεκτίμησης και αμοιβαίας εμπιστοσύνης μεταξύ των συντελεστών της ομάδας.**

# Η αποκατάσταση

*Στην προπονητική διαδικασία, όση σημασία έχει η προπόνηση, άλλη τόση έχει και η αποκατάσταση*

**Η ικανότητα γρήγορης αποκατάστασης επιτρέπει,**

- την χρησιμοποίηση όλων των δυνατοτήτων του παίκτη,
- την αύξηση της προπονητικής επιβάρυνσης,
- την αύξηση της προπονητικής συχνότητας
- τη διατήρηση υψηλών ρυθμών απόδοσης στους αγώνες.

## Η αποκατάσταση (συν)

Αν η αποκατάσταση είναι ανεπαρκής, η συνεχής προπόνηση οδηγεί στη κόπωση και πιθανή υπερκόπωση με πιθανά επακόλουθα,

- την σταδιακή μείωση της αποτελεσματικότητας της προπόνησης,
- την ελαχιστοποίηση των βιολογικών προσαρμογών,
- τη μείωση της αθλητικής απόδοσης και
- την αύξηση των πιθανοτήτων κακώσεων.



## Η αποκατάσταση (συν)

- *Κάθε προπονητική επιβάρυνση δεν απαιτεί τον ίδιο χρόνο αποκατάστασης.*
- *Η προπόνηση δύναμης πχ. απαιτεί περισσότερο χρόνο αποκατάστασης από εκείνο που αποβλέπει στη βελτίωση των καρδιοαναπνευστικών λειτουργιών.*

## Η αποκατάσταση (συν)

Η διεργασία αποκατάστασης διευκολύνεται με

- Σωστή οργάνωση της ημερήσιας προπόνησης:
  - ομαλή κλιμάκωση της ποσοτικής και ποιοτικής επιβάρυνσης,
  - επιλογή των κατάλληλων κατά περίπτωση ασκήσεων, που βοηθούν στη σωστή κλιμάκωση της έντασης
  - σωστή δομή των ασκήσεων, όσον αφορά τον αριθμό των παικτών και τον τρόπο εκτέλεσης τους,
  - ικανός αριθμός επαναλήψεων των ασκήσεων,
  - αυξομείωση της έντασης.

## Η αποκατάσταση (συν)

- Έναρξη της αποκατάστασης κατά την τελική φάση κάθε ημερήσιας προπόνησης.
- Αυξομείωση της προπονητικής επιβάρυνσης στον εβδομαδιαίο προπονητικό κύκλο, με
  - «εύκολες και δύσκολες» μέρες,
  - ποιοτική και ποσοτική επιβάρυνση,
  - εναλλαγή δραστηριοτήτων
  - εναλλαγή προπονητικών στόχων.

## Η αποκατάσταση (συν)

- Παρεμβολή μικρόκυκλων αποκατάστασης στους προπονητικούς μεσόκυκλους κατά την αγωνιστική περίοδο.
- Η ίδια άσκηση, με μειωμένη όμως ένταση κατά την προπόνηση με άμεσες μεθόδους.

*Η φυσική και ψυχική αποκατάσταση αποτελεί έναν από τους πρωταρχικούς στόχους της μεταβατικής περιόδου*

# Η προπονητική νοοτροπία

**Το αποτέλεσμα ενός αγώνα εξαρτάται**

- **από τη δυναμικότητα των ομάδων**
- **την προετοιμασία που έχουν κάνει και**
- **την αγωνιστική πειθαρχία με την οποία θα υλοποιήσουν οι παίκτες την στρατηγική του προπονητή τους.**

## Η προπονητική νοοτροπία (συν)

- Η αγωνιστική πειθαρχία, βασίζεται στην εφαρμογή στέρεων αγωνιστικών βιωμάτων, που αποκτούνται με μακρόχρονες προπονητικές διαδικασίες
- Η αγωνιστική πειθαρχία αποτελεί προέκταση της προπονητικής πειθαρχίας.
- Οι δύο αυτές έννοιες δεν μπορούν να αποκοπούν μεταξύ τους.

## Η προπονητική νοοτροπία (συν)

- Η σωστή προπονητική νοοτροπία εκδηλώνεται με την πειθαρχία, την προσοχή, τον ενθουσιασμό, την θέληση και προσπάθεια για σωστή εκτέλεση
- Παίκτες και προπονητής δεν είναι διχασμένες προσωπικότητες.
- Δεν μπορούν να συμπεριφέρονται με ένα συγκεκριμένο τρόπο στην προπόνηση και να υπάρχει η αυταπάτη ότι θα συμπεριφερθούν διαφορετικά στον αγώνα.

# Η ομαδική προπόνηση

## Ο σκοπός της προπόνησης

- Η ομαδική προπόνηση σχεδιάζεται για συγκεκριμένο λόγο, που μπορεί να χαρακτηριστεί ως **ειδικός σκοπός**. Πχ. μια επιθετική συνεργασία δύο ή τριών παικτών, ο αιφνιδιασμός, κάποια ομαδική επίθεση για διάσπαση άμυνα ζώνης κλπ
- Οι ασκήσεις, που συνθέτουν την προπόνηση αυτή, πρέπει να είναι εξειδικευμένες ως προς τον σκοπό αυτό, ώστε να προετοιμάζουν τους παίκτες, έμμεσα ή άμεσα, για την εκπλήρωση του.



# Η ομαδική προπόνηση

## Ο σκοπός της προπόνησης

- Ωστόσο, υπάρχει κι ένας **γενικός σκοπός**, που πετυχαίνεται με αριθμό προπονήσεων, στην οποία περιλαμβάνεται και η προαναφερθείσα προπόνηση. Πχ, αν ο ειδικός σκοπός της προπόνησης είναι ο αιφνιδιασμός, ο γενικός σκοπός της συγκεκριμένης προπόνησης είναι η επιθετική τακτική της ομάδας.
- Σε κάθε προπόνηση υπάρχουν και **επιμέρους σκοποί**, που μπορεί να μην έχουν σχέση με τον ειδικό ή γενικό σκοπό της συγκεκριμένης προπόνησης, όπως π.χ. η ειδική εξάσκηση ενός ή δύο παικτών, η διόρθωση κάποιας επιθετικής ή αμυντικής αδυναμίας κλπ.

# Η ομαδική προπόνηση

## Η κλιμάκωση της προπόνησης

- Η εξέλιξη της προπόνησης πρέπει να γίνεται βάσει μιας κλιμάκωσης ενεργειών, που να επιβαρύνει ποιοτικά και ποσοτικά τους παίκτες κατά τρόπο ομαλό και προοδευτικά αυξανόμενο.
- Από το εύκολο να προχωρεί προς το δύσκολο,
- Από το απλό να εξελίσσεται σταδιακά στο σύνθετο.

# Η ομαδική προπόνηση

## Η κλιμάκωση της προπόνησης

- Από το άτομο, να προχωρεί στις συνεργασίες και να κορυφώνεται στην ομαδική δουλειά.
- Οι παίκτες είναι ζωντανοί οργανισμοί, που χρειάζονται κατάλληλη σωματική και ψυχική προετοιμασία, για εντονότερο και απαιτητικότερο έργο.
- Η ομαδική φάση της προπόνησης, πρέπει να θεμελιωθεί έτσι ώστε να αφομοιωθεί από τους παίκτες και να δώσει τα αναμενόμενα αποτελέσματα.

# Η ομαδική προπόνηση

## Οι ασκήσεις

- Ο σκοπός της προπόνησης υλοποιείται μέσω των ασκήσεων.
- Ο προπονητής πρέπει να διαθέτει ένα *πλούσιο ασκησιολόγιο*.
- *Ποικιλόμερφες ασκήσεις* έτσι ώστε οι παίκτες να μην αισθάνονται αγγαρεία κάνοντας κάθε μέρα τις ίδιες ασκήσεις.
- Η χρησιμοποίηση ασκήσεων με *πολλαπλούς σκοπούς*, δίνει τη δυνατότητα με μία άσκηση να εξυπηρετούνται πολλά προπονητικά θέματα, ενώ οι παίκτες θα ασκούνται πολυσήμαντα, που σημαίνει σε πιο αγωνιστικές συνθήκες.

# Η ομαδική προπόνηση

## Οι ασκήσεις (συν)

- *Να ενεργοποιούνται όσο το δυνατόν περισσότερα άτομα. ώστε οι παίκτες να ασκούνται στο επίπεδο της προγραμματισμένης έντασης και διάρκειας της προπόνησης.*
- *Εφαρμοσμένες ασκήσεις, που θεμελιώνουν την ομαδική επίθεση και άμυνα και έχουν εφαρμογή στο παιχνίδι*

# Η ομαδική προπόνηση

## Οι ασκήσεις (συν)

- **Να έχουν κάποια λογική**
- **Να έχουν ικανοποιητικό αριθμό επαναλήψεων**
- *Να καταλήγουν σε μια φάση ελεύθερης επιλογής κινήσεων και συνεργασιών, ώστε οι παίκτες να μπορούν να επιλέγουν την καλύτερη κατά την κρίση τους ατομική κίνηση ή συνεργασία για να φτάσουν στο αποτέλεσμα.*

# Η ομαδική προπόνηση

## Οι ασκήσεις (συν)

- Να υπάρχει *εδαφική ισορροπία* των παικτών. Η κίνηση κάθε παίκτη πρέπει να είναι *εναρμονισμένη με την κίνηση των συμπαικτών του*, κυρίως κατά την τελευταία φάση της άσκησης, που γίνεται με ελεύθερη επιλογή κινήσεων.
- Κλιμάκωση της ποιοτικής επιβάρυνσης. Στις επιθετικές ασκήσεις, ξεκινάει με εκτέλεση χωρίς άμυνα, μετά με παθητική ή βοηθητική άμυνα και στη συνέχεια με αντιμετώπιση πραγματικής άμυνας.

# Η ομαδική προπόνηση

## Οι ασκήσεις (συν)

- Η χρονική διάρκεια κάθε άσκησης εξαρτάται από τις επαναλήψεις, τον αριθμό και τις ιδιαιτερότητες των παικτών, αλλά και την ένταση της άσκησης.
- Η ένταση των ασκήσεων, εκτός από το στάδιο εκμάθησης, πρέπει να είναι ανάλογη με την ενεργειακή ταυτότητα της καλαθοσφαίρισης.
- Να υπάρχει εναλλαγή φάσεων και ρόλων. Οι παίκτες να προσαρμόζονται γρήγορα στο νέο ρόλο τους κατά την εναλλαγή των φάσεων.



# Η ομαδική προπόνηση

## Οι ασκήσεις (συν)

- Κάθε άσκηση, που καταλήγει σε σουτ, αποτελεί μια καλή ευκαιρία για εφαρμοσμένη εξάσκηση στο σουτ.
- Η αλληλοδιαδοχή των ασκήσεων πρέπει να γίνεται με μια λογική συνέχεια και συνοχή, ώστε η μία άσκηση να προσθέτει στην άλλη κάτι επιπλέον.
- Προπονητική πειθαρχία στην εκτέλεση κάθε άσκησης.

# Η ομαδική προπόνηση

## Η διάρκεια

*Για ψυχοπαιδαγωγικούς κυρίως λόγους, δεν πρέπει να υπερβαίνει τις δύο περίπου ώρες, χωρίς να συνοπολογίζεται ο χρόνος που διαθέτει ένας παίκτης πριν ή μετά για την ατομική του φροντίδα, καλύτερη προθέρμανση ή αποκατάσταση.*

**Οι σημαντικότεροι λόγοι είναι οι εξής :**

▪ **Μειώνεται η ικανότητα των παικτών για αφομοίωση, αφού διασπάται η προσοχή τους, λόγω της μεγάλης διάρκειας που ζητείται να την καταβάλλουν.**

# Η ομαδική προπόνηση

## Η διάρκεια (συν)

- Γίνονται λάθη τεχνικής και τακτικής, λόγω της κόπωσης που επέρχεται στους παίκτες.
- Δημιουργείται εκνευρισμός, μαζί με τις αναπόφευκτες συνέπειες της
- Μειώνεται ο ενθουσιασμός, που πρέπει να έχουν οι παίκτες.
- Επέρχεται κορεσμός,
- Υπάρχει πιθανότητα διαταραχής της προπονητικής πειθαρχίας

# Η ομαδική προπόνηση

## Η διάρκεια (συν)

Οι παράγοντες, που καθορίζουν τη διάρκεια της προπόνησης,

▪ **Η περίοδος.** Στην προαγωνιστική περίοδο απαιτείται πολύς χρόνος για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της τεχνικής ικανότητας, τη θεμελίωση της ομαδικής τακτικής κλπ. με τελικό στόχο την κορύφωση. Στην αγωνιστική, οι προπονήσεις είναι μικρής σχετικά διάρκειας και υψηλής έντασης. Στη μεταβατική, η διάρκεια της προπόνησης είναι σχετικά μικρή

# Η ομαδική προπόνηση

## Η διάρκεια (συν)

- *Η ηλικία των παικτών.* Τα παιδιά της προεφηβικής ηλικίας δεν μπορούν να παρακολουθήσουν μεγάλης έκτασης προπονήσεις, ούτε παρατεταμένες φυσικές επιβαρύνσεις, γι αυτό και η διάρκεια των προπονήσεων είναι πολύ πιο μικρή. Στην εφηβική ηλικία, όπου οι νεαροί βρίσκονται και στη φάση της αλματώδους ανάπτυξης, ο συνδυασμός υψηλών ρυθμών και μεγάλων επιβαρύνσεων επί μεγάλη διάρκεια μπορεί οδηγήσει σε κατάσταση υπερκόπωσης
- *Η συχνότητα των αγώνων.* Στην αγωνιστική περίοδο η διάρκεια της προπόνησης έχει άμεση σχέση με τη συχνότητα των αγώνων

# Η ομαδική προπόνηση

## Η ένταση της προπόνησης

- Ο έλεγχος της έντασης της προπόνησης είναι θέμα πρώτης προτεραιότητας
- Η ένταση, όπως εκφράζεται με την ποιοτική και ποσοτική επιβάρυνση, πρέπει να κυμαίνεται σε επίπεδα, που να βελτιώνουν την εξειδικευμένη έκφραση των φυσικών ικανοτήτων των παικτών κατά την προαγωνιστική περίοδο, να συμβάλει στη διατήρηση, αλλά και βελτίωση της αγωνιστικής ετοιμότητας των παικτών κατά την αγωνιστική περίοδο.

# Η ομαδική προπόνηση

## Η ένταση της προπόνησης (συν)

- Εναλλαγή της προπονητικής επιβάρυνσης κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, ώστε να επιτευχθεί η κορύφωση της προσπάθειας τη μέρα του αγώνα.
- Η προσπάθεια αρμονικής βελτίωσης της φυσικής, τεχνικής και τακτικής ικανότητας, υποχρεώνει τον προπονητή να μην περιορίζεται μόνο σ' αυτήν που σχετίζεται με τη φυσική κατάσταση του παίκτη.
- Η ένταση της προπόνησης, όχι μόνο του φυσικού, αλλά και του τεχνικού και τακτικού της σκέλους, να εξελίσσεται σε παρόμοιους με τον αγώνα ρυθμούς.

# Η ομαδική προπόνηση

## Η ένταση της προπόνησης (συν)

- Η διακύμανση της έντασης σ' ένα αγώνα κυμαίνεται από οριακή μέχρι χαμηλή, ανάλογα με την εναλλαγή των αγωνιστικών φάσεων. Αυτή περίπου πρέπει να είναι και η διακύμανση της έντασης κατά την εξειδικευμένη προπόνηση.
- Η διακύμανση αυτή κυμαίνεται από 120 μέχρι 200 περίπου παλμούς το λεπτό.
- Ο Μ.Ο. της μέγιστης καρδιακής συχνότητας είναι περί τους 170 κ.π. και της ελάχιστης περί τους 120, που παρατηρείται κατά τις ανάπαυλες του αγώνα



# Η ομαδική προπόνηση

## Η ένταση της προπόνησης (συν)

- Ανάλογη είναι η διακύμανση στη γυναικεία καλαθοσφαίριση, όπου ο Μ.Ο. της μέγιστης καρδιακής συχνότητας κυμαίνεται περί τους 169 παλμούς.
- Η ικανότητα των παικτών να διατηρούν ικανοποιητικές εντάσεις κατά την εξειδικευμένη προπόνηση, αποτελεί το πλέον αξιόπιστο μέσο εκτίμησης της φυσικής κατάστασης των παικτών.
- Προσοχή στα συμπτώματα υπερκόπωσης, όταν η προπόνηση κυμαίνεται σε παρατεταμένα και καθημερινά επαναλαμβανόμενα υψηλά επίπεδα έντασης.

# Η ομαδική προπόνηση

## Η δομή της προπόνησης

Κατά τη σύνταξη της εξειδικευμένης προπόνησης να λαμβάνονται υπόψη τα εξής:

- Η προπόνηση διαρκεί περί τις δύο ώρες καθαρού έργου.
- Ανάλογα με την περίοδο και τον ειδικό σκοπό της προπόνησης, σε κάθε προπόνηση δεν περιλαμβάνονται όλα τα θέματα. Γι αυτό και η χρονική διάρκεια ορισμένων θεμάτων κυμαίνεται ενδεικτικά από 0 έως 15 περίπου λεπτά.

# Η ομαδική προπόνηση

## Η δομή της προπόνησης (συν)

- Τα διαλείμματα για νερό να είναι προγραμματισμένα και σύντομα, ώστε να αποφεύγονται οι συχνές διακοπές, που λειτουργούν σε βάρος της ροής του προγράμματος και του ρυθμού
- Κάθε σκέλος της προπόνησης μπορεί να έχει μία ή περισσότερες ασκήσεις, ανάλογα με το είδος της άσκησης και το διαθέσιμο χρόνο.
- Η επιλογή των ασκήσεων να γίνεται έτσι ώστε να εξυπηρετούν απόλυτα τις ανάγκες για τις οποίες εφαρμόζονται.

# Η ομαδική προπόνηση

## Η δομή της προπόνησης (συν)

Μια τυπική ημερήσια εξειδικευμένη προπόνηση έχει ενδεικτικά την παρακάτω δομή:

- Διδασκαλία (0 – 10min)
- Προθέρμανση (10 – 15min)
- Βασική τεχνική (0 – 20min)
- Ατομική επίθεση και άμυνα (0 – 20min)
- Επιθετικές και αμυντικές ενέργειες (10 – 20min)

# Η ομαδική προπόνηση

## Η δομή της προπόνησης (συν)

- Σουτ (10 – 20min)
- Ομαδική επίθεση και άμυνα (15 – 30min)
- Κατευθυνόμενο διπλό (15 – 30min)
- Διπλό (0 – 30min)
- Φυσική κατάσταση (0 – 20min)
- Αποθεραπεία (5 – 10min)

# Η ομαδική προπόνηση

## Η δομή της προπόνησης (συν)

### *Διδασκαλία (0 – 10min)*

- Η παρουσίαση ενός καινούργιου θέματος, κυρίως τακτικής, γίνεται με μια σύντομη επίδειξη στην αρχή της προπόνησης, ώστε οι παίκτες με ξεκάθαρο μυαλό να δεχτούν μια ολιγόλεπτη θεωρητική ανάλυση συνοδευόμενη από μια σύντομη πρακτική εφαρμογή. Η πρακτική εξάσκηση του θέματος αυτού γίνεται μετά, κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

# Η ομαδική προπόνηση

## Η δομή της προπόνησης (συν)

### *Προθέρμανση (10 – 15min)*

- φυσική προετοιμασία των παικτών να δεχτούν τις απαιτήσεις του προπονητικού προγράμματος
- εφαρμοσμένη προθέρμανση με επαναλήψεις τακτικών κινήσεων αιφνιδιασμού και επιθετικών συστημάτων, με έμμεση εξάσκηση σε κινήσεις βασικής τεχνικής
- οι διατακτικές ασκήσεις αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της προθέρμανσης.

# Η ομαδική προπόνηση

## Η δομή της προπόνησης (συν)

### *Βασική τεχνική (0 – 20min)*

- Η βελτίωση της βασικής τεχνικής των παικτών γίνεται κυρίως κατά την προαγωνιστική και οι ασκήσεις με τις οποίες οικοδομείται καταλαμβάνουν ένα σημαντικό ποσοστό στην προπόνηση. Το ποσοστό αυτό με την πρόοδο της περιόδου μειώνεται αφού στην προπόνηση προστίθενται συνεχώς νέα θέματα. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι το σκέλος αυτό της προπόνησης πρέπει να «ξεχνιέται» στη συνέχεια.



# Η ομαδική προπόνηση

## Η δομή της προπόνησης (συν)

### *Ατομική επίθεση και άμυνα (0 – 20min)*

- Η ατομική εξάσκηση των παικτών, αποβλέπει στη βελτίωση, αφενός της ατομικής επιθετικής και αμυντικής τεχνικής ικανότητας των παικτών και αφετέρου της ατομικής επιθετικής και αμυντικής συμπεριφοράς τους στα πλαίσια του ομαδικού παιχνιδιού. Οι ασκήσεις να έχουν μια κλιμάκωση εναρμονισμένη με το σκοπό της συγκεκριμένης προπόνησης

# Η ομαδική προπόνηση

## Η δομή της προπόνησης (συν)

### *Επιθετικές και αμυντικές ενέργειες (10 – 20min)*

- Οι ασκήσεις, που περιλαμβάνονται στο σκέλος αυτό της προπόνησης, στη μεγάλη τους πλειοψηφία είναι μέρη των επιθετικών και αμυντικών συστημάτων της ομάδας. Είναι ασκήσεις αμυντικής ή επιθετικής συνεργασίας δύο, τριών και τεσσάρων παικτών, που εξελίσσονται σε μισό ή ολόκληρο το γήπεδο.

# Η ομαδική προπόνηση

## Η δομή της προπόνησης (συν)

### *Σουτ (10 – 20min)*

- Σε κάθε προπόνηση πρέπει να προβλέπεται η εξάσκηση στο σουτ. Αυτό πρέπει να τηρείται ακόμα και όταν γίνονται πρωινές προπονήσεις με πολλά σουτ. Το σουτ, από κάθε άποψη, πρέπει να αντιμετωπίζεται με τη δέουσα σοβαρότητα. Χαρακτηρίζει το αποτέλεσμα κάθε επιθετικής προσπάθειας. Η άσκηση ή οι ασκήσεις σουτ στην ομαδική προπόνηση είναι συνήθως εφαρμοσμένες, γίνονται υπό σχετικά αγωνιστικές ή συναγωνιστικές συνθήκες και με επιβάρυνση, που κυμαίνεται από μέση μέχρι και οριακή..

# Η ομαδική προπόνηση

## Η δομή της προπόνησης (συν)

### *Ομαδική επίθεση και άμυνα (15 – 30min)*

- Το 2ο μέρος της προπόνησης αφορά την επιθετική και αμυντική τακτική, εκτός βέβαια του σκέλους της φυσικής κατάστασης και της αποθεραπείας. Η άσκηση αρχίζει στο μισό γήπεδο, όπου εφαρμόζονται τα συστήματα με αντεπιθέσεις στο άλλο καλάθι. Η άσκηση αυτή γνωστή ως «*πέντε εναντίον πέντε με αντεπιθέσεις*», έχει μεγάλη προπονητική αξία, γιατί εκτός από την εφαρμογή των ομαδικών συστημάτων, καλλιεργεί και την προσαρμοστικότητα των παικτών σε αλλαγές αγωνιστικών καταστάσεων

# Η ομαδική προπόνηση

## Η δομή της προπόνησης (συν)

### *Ομαδική επίθεση και άμυνα (15 – 30min) (συν)*

- Η δουλειά στο μισό γήπεδο, στην αρχή περιορίζεται στην εφαρμογή των επιθετικών και των αντίστοιχων αμυντικών συστημάτων. Αρκετές επαναλήψεις της ίδιας τακτικής, πριν γίνει αλλαγή ρόλων. Η εξάσκηση σε συστήματα που αναπτύσσονται σ' όλο το γήπεδο, όπως το πρέσσιγκ και η διάσπαση του, τότε η ίδια μεθοδολογία εφαρμόζεται αντί στο μισό σε ολόκληρο το γήπεδο

# Η ομαδική προπόνηση

## Η δομή της προπόνησης (συν)

### *Κατευθυνόμενο διπλό (15 – 30min)*

- Το κατευθυνόμενο διπλό αποτελεί τη συνέχεια της προηγούμενης φάσης. Η τεχνική και τακτική συμπεριφορά των παικτών εκδηλώνεται σ' όλο το γήπεδο σε ρυθμούς, που κυμαίνονται ή υπερβαίνουν πολλές φορές τους ανάλογους του αγώνα. Ο προπονητής ορίζει τον τρόπο παιχνιδιού, διορθώνει με ή χωρίς διακοπές, αλλάζει σχήματα και διατάξεις κατά το δοκούν. Εκτελούνται ελεύθερες βολές με κανονικές διαδικασίες, αν και πολλές φορές για να μην γίνονται μεγάλες διακοπές εκτελείται μία μόνο βολή.

# Η ομαδική προπόνηση

## Η δομή της προπόνησης (συν)

### *Διπλό (0 – 30min)*

- Γίνεται με καθαρά αγωνιστικές συνθήκες και με μέτρημα του σκορ. Οι παίκτες αναπτύσσουν πρωτοβουλίες ανάλογα με την αντίπαλη κατάσταση, οι συντονιστές των δύο ομάδων καθορίζουν την καταλληλότερη κατά περίπτωση τακτική, όπως και το ρυθμό του παιχνιδιού. Για να διατηρηθεί ο αγωνιστικός ρυθμός σε υψηλά επίπεδα, αλλά και το ενδιαφέρον των παικτών, συνιστάται η διάρκεια του παιχνιδιού να μην είναι μεγάλη. Κατά το διπλό εκτελούνται ελεύθερες βολές.

# Η ομαδική προπόνηση

## Η δομή της προπόνησης (συν)

### *Φυσική κατάσταση (0 – 20min)*

- Στις εύκολες μέρες, που χαρακτηρίζονται από ποιοτική επιβάρυνση, καλά είναι στο τέλος της προπόνησης να υπάρχει ένα πρόγραμμα με ασκήσεις φυσικής κατάστασης. Στις δύσκολες όμως μέρες, που ο ρυθμός όλης σχεδόν της προπόνησης κυμαίνεται σε υψηλά ή και οριακά πολλές φορές επίπεδα, δεν υπάρχει λόγος για πρόσθετη επιβάρυνση με ασκήσεις φυσικής κατάστασης.



# Η ομαδική προπόνηση

## Η δομή της προπόνησης (συν)

- Το σκέλος της φυσικής κατάστασης, εκτός εξαιρέσεων, καλά είναι να τοποθετείται στο τέλος της προπόνησης πριν από την αποθεραπεία.
- Εξαιρέσεις αποτελούν οι προπονήσεις που γίνονται με κύριο σκοπό τη βελτίωση ή διατήρηση της φυσικής κατάστασης. Τέτοιες πχ. προπονήσεις έχουμε την πρώτη εβδομάδα της προαγωνιστικής περιόδου και όταν γίνεται μόνο μία προπόνηση ημερησίως, την πρώτη μέρα της εβδομάδας κατά την αγωνιστική περίοδο, ή σε ειδικές περιπτώσεις, όπως κύριος στόχος είναι η βελτίωση της ταχύτητας, όπου πρέπει οι παίκτες να είναι ξεκούραστοι

# Η ομαδική προπόνηση

## Η δομή της προπόνησης (συν)

### *Αποθεραπεία (5 – 10min)*

- Η αποθεραπεία αποτελεί αναπόσπαστη κατάληξη κάθε προπόνησης.
- Σταδιακή αποκατάσταση των λειτουργιών στα φυσιολογικά τους επίπεδα και απομάκρυνση των καταλοίπων που προκλήθηκαν από την επιβάρυνση της προπόνησης.

# Η ομαδική προπόνηση

## Η δομή της προπόνησης (συν)

- Διευκολύνει τη διαδικασία αποκατάστασης και προετοιμάζει τους παίκτες να δεχτούν την επόμενη προπονητική επιβάρυνση πιο άνετα και παραγωγικά.
- Κατά την αγωνιστική περίοδο η αποθεραπεία έχει ακόμα μεγαλύτερη σημασία, αφού συντελεί αποφασιστικά στην γρήγορη αποκατάσταση εν όψει των συχνών αγωνιστικών υποχρεώσεων της ομάδας.
- Μια άλλη διάσταση της αποθεραπείας, αποβλέπει στην ψυχική επαφή των παικτών, στη διάλυση πιθανών παρεξηγήσεων που δημιουργούνται στο διπλό κλπ.

# Η ατομική προπόνηση

- Η ατομική προπόνηση είναι εξειδικευμένη ως προς τις *ιδιαιτερότητες του παίκτη* και τις άμεσες, μεσοπρόθεσμες ή και μακροπρόθεσμες ειδικές ανάγκες του.
- Διαφοροποιείται ως προς την ηλικία και την ειδικότητα του παίκτη.
- Έχει σκοπό, που συγκεκριμενοποιείται στα πλαίσια της φυσικής, τεχνικής, τακτικής και ψυχολογικής προετοιμασίας του παίκτη.

# Η ατομική προπόνηση (συν)

- Η βελτίωση της τεχνικής ικανότητας των παικτών, αποτελεί ένα από τους βασικούς στόχους της προπονητικής.
- Είναι μια διαρκής προπονητική φροντίδα, ανεξάρτητα από την προπονητική περίοδο, που διανύει η ομάδα. Διαφέρει όμως ανάλογα με την περίοδο που γίνεται.
- Κάθε παράληψη της μακράς ατομικής προπονητικής διαδικασίας έχει αρνητικά της αποτελέσματα στην οικοδόμηση της τεχνικής ικανότητας του παίκτη.

# Η ατομική προπόνηση (συν)

- Οι μεγάλοι παίκτες δεν γίνονται με συνοπτικές διαδικασίες, αλλά είναι αποτέλεσμα μακρών, μεθοδικών και επίπονων προσπαθειών.
- Το ταλέντο από μόνο του δεν λέει τίποτα. Ο κόσμος είναι γεμάτος ταλέντα, λίγα όμως είναι εκείνα που αναδείχθηκαν και αξιοποιήθηκαν.
- Ο προικισμένος με ικανότητες παίκτης πρέπει να δουλέψει πάρα πολύ για να αποδώσει στο παιχνίδι, σύμφωνα με τις «πραγματικές του δυνατότητες..

# Η ατομική προπόνηση (συν)

- Κάθε παίκτης, όσο καλός και αν είναι, πάντα έχει περιθώρια βελτίωσης.
- Η απόλυτη τεχνική τελειοποίηση είναι στην πράξη ένας ανέφικτος στόχος.
- Δεν υπάρχει τέλος στην κλιμάκωση της επιβάρυνσης κάτω από την οποία επιτυγχάνονται, εξαιρετικά στην πρώτη όψη, τεχνικά επιτεύγματα .

# Η ατομική προπόνηση (συν)

- Στη *μεταβατική περίοδο*, έχει κύριο στόχο, για μεν τους αρχάριους και νέους παίκτες, την εκμάθηση της ατομικής τεχνικής, για δε τους ολοκληρωμένους την τελειοποίηση τους στον τομέα αυτό.
- Στην *προαγωνιστική περίοδο*, η ατομική προπόνηση σταδιακά εξειδικεύεται. Η βελτίωση της τεχνικής επιδιώκεται, όχι μόνο μέσω της ατομικής εξάσκησης, αλλά και έμμεσα μέσω της αγωνιστικής συμπεριφοράς στα πλαίσια συνεργασιών δύο ή περισσότερων παικτών, όπως και στα πλαίσια του ομαδικού παιχνιδιού.



# Η ατομική προπόνηση (συν)

- Στην *αγωνιστική περίοδο*, η ατομική προπόνηση έχει κατά κανόνα εξειδικευμένη μορφή, ανάλογα με την αγωνιστική δραστηριότητα και το ρόλο κάθε παίκτη. Η τεχνική του ικανότητα διατηρείται, βελτιώνεται και ελέγχεται μέσω της συνολικής του συμπεριφοράς σε όλες τις εκδηλώσεις εφαρμογής της τεχνικής αυτής, τόσο κατά την προπόνηση, όσο και κατά τους αγώνες.

# Η ατομική προπόνηση

## Τρόποι ατομικής προπόνησης

- Η ατομική προπόνηση μπορεί να γίνει,
  - ατομικά σε ξέχωρη διαδικασία,
  - στα πλαίσια της ομαδικής προπόνησης με ειδικές ασκήσεις
  - με παρακολούθηση της τεχνικής συμπεριφοράς του παίκτη.
- Κατά τη μεταβατική περίοδο συνήθως επικρατεί η ατομική διαδικασία, αφού υπάρχει άνετος χρόνος για δουλειά υποδομής.

# Η ατομική προπόνηση

## Τρόποι ατομικής προπόνησης

- Στην προαγωνιστική περίοδο συνεχίζει μεν η ατομική αυτή διαδικασία, με την πάροδο όμως του χρόνου σταδιακά επικρατεί η ενταγμένη στην ομαδική προπόνηση ατομική εξάσκηση λόγω κυρίως χρονικών περιορισμών, αλλά και προσαρμογής των ατομικών τεχνικών ικανοτήτων σε ομαδικές εκφράσεις.
- Η πρακτική αυτή συνεχίζεται σε μεγάλο ποσοστό κατά την αγωνιστική περίοδο

# Η ατομική προπόνηση

## Τρόποι ατομικής προπόνησης (συν)

- Η ατομική προπόνηση, που γίνεται στα πλαίσια της ημερήσιας ομαδικής προπόνησης, έχει την εφαρμοσμένη αξία της, δεν μπορεί όμως να αντικαταστήσει ή να φτάσει στην έκταση μιας ιδιαίτερης ατομικής προπόνησης του παίκτη, όπου το πρόγραμμα σχεδιάζεται αποκλειστικά για τις ανάγκες του συγκεκριμένου παίκτη.
- Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν είναι δυνατή ή ότι δεν χρειάζεται να γίνει ατομική προπόνηση μέσα σε μια ομαδική προπονητική δομή.

# Η ατομική προπόνηση

## Τρόποι ατομικής προπόνησης (συν)

- Ούτε ότι δεν συντελείται εφαρμοσμένη ατομική προπόνηση, με έλεγχο της ατομικής τεχνικής συμπεριφοράς στα πλαίσια των επιθετικών και αμυντικών συνεργασιών, αλλά και του ομαδικού παιχνιδιού.
- Η ατομική προπόνηση σε ξέχωρη ώρα, διακρίνεται για τις πολλές επαναλήψεις και την προοδευτική κλιμάκωση της φυσικής, τεχνικής και ψυχοπνευματικής επιβάρυνσης.

# Η ατομική προπόνηση

## Τρόποι ατομικής προπόνησης (συν)

- Ατομική προπόνηση με χρησιμοποίηση εφαρμοσμένων ασκήσεων, όπως πχ
  - εξάσκηση στο σουτ από θέσεις δράσης στον αγώνα, μετά από κινήσεις που προβλέπονται σε κάποιο σύστημα, με ρυθμούς αγώνα, με αμυντική αντιπαράθεση και γενικά υπό αγωνιστικές συνθήκες.
  - εξειδικευμένες ασκήσεις, που αποτελούν κομμάτια των επιθετικών συστημάτων,

# Η ατομική προπόνηση

## Τρόποι ατομικής προπόνησης (συν)

- πιεστική αμυντική άσκηση «ένας εναντίον ενός», που έχει σαν στόχο την αποτροπή της επαναφοράς της μπάλας στο παιχνίδι από την τελική γραμμή και που αποτελεί μέρος της πιεστικής τακτικής της ομάδας.
- Γενικά, ασκήσεις μεθοδολογίας, που ταυτόχρονα με τη βελτίωση ή διατήρηση της ατομικής τεχνικής των παικτών, βοηθούν στη θεμελίωση της ομαδικής προσπάθειας.

# Η ατομική προπόνηση

## Τρόποι ατομικής προπόνησης (συν)

- Υπάρχουν, όμως, περιπτώσεις που ο σκοπός της προπόνησης δεν επιτρέπει την χρησιμοποίηση αποκλειστικά εφαρμοσμένης μεθοδολογίας, όπως π.χ. κατά το φορμάρισμα κάποιου παίκτη μετά από μια αγωνιστική του κάμψη.
- Στην περίπτωση αυτή, η προπονητική προσπάθεια επικεντρώνεται στην σταδιακή ανάκαμψη του παίκτη με προοδευτικά κλιμακούμενη επιβάρυνση.



# Η ατομική προπόνηση

## Τρόποι ατομικής προπόνησης (συν)

- Η ίδια μεθοδολογία ακολουθείται και σε περιπτώσεις νέων παικτών, που βρίσκονται σε διαδικασία βελτίωσης της τεχνικής τους ικανότητας.
- Η ατομική όμως προπόνηση, που γίνεται για τους σκοπούς αυτούς, δύσκολα εντάσσεται στην κοινή ομαδική ημερήσια προπόνηση. Πρέπει να γίνει σε ξέχωρη ώρα, κατά προτίμηση το πρωί, ή έστω πριν ή ακόμη και μετά την ομαδική προπόνηση, αφού αφορά ορισμένους μόνο παίκτες και όχι το σύνολο της ομάδας.

# Η ατομική προπόνηση

## Τρόποι ατομικής προπόνησης (συν)

- Η ατομική προπόνηση, που γίνεται πριν ή μετά την ομαδική, καλά είναι να μην έχει μεγάλες εντάσεις, αφού ο παίκτης υποβάλλεται σε μεγαλύτερης διάρκειας προπονητική επιβάρυνση.
- Στη περίπτωση υψηλής επιβάρυνσης, απαραίτητη είναι η καλή αποκατάσταση πριν και μετά την ατομική προπόνηση
- Ιδιαίτερα η ατομική, που γίνεται μετά την ημερήσια προπόνηση, εκτός της φυσικής επιβάρυνσης δεν προσφέρεται και από ψυχολογικής άποψης, καλά είναι να γίνεται μόνο όταν δεν υπάρχει άλλη επιλογή.

# Η ατομική προπόνηση

## Τρόποι ατομικής προπόνησης (συν)

- Ίσως στην αρχή, ο παίκτης να εκλάβει την πρακτική αυτή εκδήλωση ενδιαφέροντος του προπονητή, γρήγορα, όμως, επικρατούν άλλα συναισθήματα, με αποτέλεσμα η ατομική προπόνηση να αποβεί σε αγγαρεία
- Η προπόνηση, για τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων, είναι κυριολεκτικά ατομική, αφού οι επιβαρύνσεις και τα όρια δεν πρέπει να ομαδοποιούνται.

# Η ατομική προπόνηση

## Η ένταση της ατομικής προπόνησης

- Η εκμάθηση ενός νέου αντικειμένου γίνεται με χαμηλή ένταση. Ανάλογα με το βαθμό εμπέδωσης, προοδευτικά αυξάνει και η επιβάρυνση, έως το σημείο να γίνεται με εντάσεις πραγματικών αγωνιστικών απαιτήσεων.
- Η ατομική προπόνηση, που αποβλέπει στην ανάκαμψη του παίκτη, καλά είναι να αρχίζει με χαμηλές εντάσεις και προοδευτικά να επιβαρύνεται, ανάλογα με το βαθμό βελτίωσης της φυσικής, αλλά και ψυχολογικής του κατάστασης

# Η ατομική προπόνηση

## Η ένταση της ατομικής προπόνησης

- Η ατομική προπόνηση, εκτός των παραπάνω περιπτώσεων, πρέπει να γίνεται με πραγματικές αγωνιστικές εντάσεις και γενικά επιβαρύνσεις.
- Καλά είναι για κάποια διαστήματα η ένταση να κορυφώνεται σε οριακά επίπεδα, αφού δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που ο παίκτης κατά τον αγώνα αναγκάζεται να εκτελέσει τεχνικές επιδεξιότητες, την στιγμή που έχει φτάσει στα όρια των βιολογικών του δυνατοτήτων.

# Η ατομική προπόνηση

## Ένας εναντίον ενός

### Ο επιτιθέμενος

- Αξιολόγηση της αμυντικής θέσης του αντίπαλου.
- Διατήρηση της μπάλας "ζωντανής".
- Χρησιμοποίηση της άμεσης διείσδυσης
- Χρησιμοποίηση ποικιλίας προσποιήσεων
- Κίνηση σε αποστάσεις ευνοϊκές για μακρινό σουτ
- Έλεγχος του ρυθμού και της μορφής του παιχνιδιού
- Διεκδίκηση του επιθετικού ρημπάουντ.

# Η ατομική προπόνηση

Ένας εναντίον ενός (συν)

## Ο αμυντικός

- Η άμυνα είναι μια αγωνιστική νοοτροπία, που δεν δέχεται την ήττα.
- Δυναμική αντιμετώπιση του αντίπαλου.
- Πρόβλεψη των προθέσεων του επιτιθέμενου.
- Οι προσποιήσεις αντιμετωπίζονται με επιφυλακτικότητα αλλά και επιθετικότητα
- το εσωτερικό πόδι μπροστά

# Η ατομική προπόνηση

## Ένας εναντίον ενός (συν)

### Ο αμυντικός (συν)

- Η καλή πλευρά του επιτιθέμενου πρέπει να κλείνεται
- Επιδίωξη του αμυντικού δεν είναι να κλέψει την μπάλα, αλλά να αναγκάσει τον αντίπαλο του να κάνει λάθος κίνηση
- Ο επιτιθέμενος δεν πρέπει να περάσει από την τελική γραμμή.
- Ο αντίπαλος δεν πρέπει να σουτάρει ανενόχλητος
- Διεκδίκηση του ρημπάουντ με ένα καλό μπλοκ άουτ μετά από κάθε σουτ.