

31 OCT – 2 NOV 2014, ROME



INTERNATIONAL FESTIVAL OF ATHLETICS COACHING

"HIGH POTENTIAL TO HIGH PERFORMANCE"

- Ekkart Arbeit -“Youth program Strength Training”
- Bart Bennema – “The Journey from Potential to Performance”
- Joans Tawiah Dodoo - “Speed: Coaching Philosophy”
- Wolfgang Killing - “Developing Potential”
- Prof Frank W. Dick - “Invest In Youth – Invent the Future”

Προπονητικό πλάνο J. Arbeit, 15 χρόνων, Δισκοβολία Ekkart Arbeit

- ⦿ Ανάλυση προηγούμενης χρονιάς
- ⦿ Στόχοι 2014-15
- ⦿ Περιοδισμός
- ⦿ Αναμενόμενη εξέλιξη των επιδόσεων σε διάφορους δείκτες 2015-16
- ⦿ Αναμενόμενη εξέλιξη των επιδόσεων σε διάφορους δείκτες ανά μεσόκυκλο

ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ 2013 -14

Παράμετρος	PB 2013	PB 2014	Άυξηση %	Στόχοι 2015
Δίσκος 1κ	50,09	58,64	+17,07	63,00-65,00
Δίσκος 1κ στάση	41,60	49,10	+18,03	52,00-53,50
Δίσκος 1,5κ	-	44,60	-	53,00-55,00
Δίσκος 1,5κ στάση	36,20	38,30	+5,80	44,00-45,00
Δίσκος Στάση 2,0κ	-	29,60	-	32,00-33,00
Σφαίρα 4,0κ	14,34	15,71(i)	+9,55	-
Σφαίρα 4,0κ στάση	12,50	13,70	+9,60	-
Σφαίρα 5,0κ	-	-	-	15,00
Σφαίρα 5,0κ στάση	12,20	-	-	13,50
Σφαίρα εμπρός με δύο χέρια 4κ	15,20	17,10	+12,50	-
Σφαίρα πίσω με δύο χέρια 4κ	14,50	16,00	+10,35	-
Σφαίρα εμπρός με δύο χέρια 5κ	13,00	14,60	12,31	15,50
Σφαίρα πίσω με δύο χέρια 5κ	-	15,10	-	17,00
30μ fly	3,80	3,75	+1,33	3,60
30μ	4,15	4,01	+3,49	3,80
30μ αντίσταση	-	4,45	-	-
60μ	8,08	7,78	+3,86	7,50
60μ αντίσταση	-	8,18	-	-
100μ	13,97	13,35	+4,64	12,80
200μ	29,70	29,20	+1,71	28,0
Cooper Test		2640		2700
Κάθετα άλματα	-	0,45	-	0,52
Τριπλούν Δ	6,40	7,15	+11,72	7,60
Τριπλούν Α	7,10	7,95	+11,97	8,20
Πενταπλούν Δ	-	10,80	-	11,50
Πενταπλούν Α	-	11,85	-	12,50
10πλου ΑΔ	25,90	27,40	+5,79	28,00
Αρασέ	30	45,0	+50,00	55,00
Πάγκος	45,0	75,0	+66,67	90,00
Κάθισμα	-	-	-	85,00
Οπισθολαίμιες	-	-	-	65,00
Έλξεις σε μονόζυγο	0	0	-	10X

ΣΤΟΧΟΙ 2015 - 16

2015

- ◎ 55,00μ (1,5κ δίσκος)
- ◎ Αγώνες κλειστού στίβου Βερολίνο (Σφαίρα): 1-3
- ◎ Βερολίνο-Βραδεμβούργο (Δίσκος): 1-2
- ◎ Πρωτάθλημα Βόρειας Γερμανίας (Δίσκος): 1-3
- ◎ Γερμανικό Πρωτάθλημα (Δίσκος): 3-5

2016

- ◎ 63,00μ (1,5κ Δίσκος)
- ◎ Βερολίνο – Βραδεμβούργο: 1
- ◎ Πρωτάθλημα Βόρειας Γερμανίας: 1-2
- ◎ Γερμανικό Πρωτάθλημα: 1-2
- ◎ Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Παίδων: 1-3

ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ

Προσαρμοσμένος μονός περιοδισμός. Κύριοι στόχοι:

- Τεχνική αρτιότητα
- Γενική αθλητική ανάπτυξη

1.ΜΕΣ	15.09-26.10.2014	ΓΦΚ
2.ΜΕΣ	27.10-07.12.2014	ΓΦΚ + ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ
3. ΜΕΣ	08.12-11.01.2015	ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ
4. ΜΕΣ	12.01-22.02.2015	ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΑΓΩΝΕΣ
5. ΜΕΣ	23.02-05.04.2015	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
6. ΜΕΣ	06.04-24.05.2015	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΝΕΣ
<hr/>		
1.ΜΑΚ	15.09-24.05.2015	36 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
<hr/>		
7.ΜΕΣ	25.05-21.06.2015	4 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΑΓΩΝΕΣ

Αναμενόμενη εξέλιξη των επιδόσεων σε διάφορους δείκτες 2015 - 2016

Παράμετρος	PB	2015	2016
Δίσκος 1κ	58,64μ	64,00μ	67,00μ
Δίσκος 1,5κ	43,20μ	55,00μ	63,00μ
Δίσκος στάση	39,50μ	45,00μ	52,00μ
Ρίψη ραβδίου 2κ	29,60μ	32,00μ	40,00μ
Σφαίρα 5κ	-	15,50μ(15,00μ)*	16,50μ(16,00μ)
Σφαίρα στάση 5κ	13,00μ	14,00μ(13,50μ)	15,00μ(14,50μ)
Σφαίρα εμπρός με δύο χέρια 4κ	17,10μ	18,00μ(17,50μ)	19,00μ(18,50μ)
Σφαίρα εμπρός με δύο χέρια 5κ	-	16,00μ(15,50μ)	17,00μ(16,50μ)
Σφαίρα πίσω με δύο χέρια 4κ	-	18,00μ(17,50μ)	19,50μ(19,00μ)
Σφαίρα πίσω με δύο χέρια 5κ	-	16,00μ(15,50μ)	17,50μ(17,00μ)
30μ fly	3,75	3,50	3,40
30μ	4,01	3,90	3,80
30μ αντίσταση	4,45	4,20	4,10
60μ	7,71	7,40	7,20
60μ αντίσταση	-	7,80	7,50
100μ	13,31	13,00	12,80
200μ	29,8	28,00	27,00
Τριπλούν Α	7,30μ	8,10μ	8,00μ
Τριπλούν Δ	6,70μ	7,60μ	7,80μ
Δεκαπλούν στάση	26,60μ	28,00μ	29,00μ
Μήκος 5δ	-	-	-
Κάθετα άλματα	-	-	-
Αρασέ	42,5κ	52,5κ	65κ
Πάγκος	70κ	80,0κ	90κ
Κάθισμα		5X80κ	5X95κ
Οπισθολαίμιες		5X50κ	5X65κ
Έλξεις σε μονόζυγο		10X	15X
Cooper Test	2550μ	2600μ	2650

Αναμενόμενη εξέλιξη των επιδόσεων σε διάφορους δείκτες ανά ΜΕΣ

Παράμετρος	1.ΜΕΣ		2.ΜΕΣ		3.ΜΕΣ		4.ΜΕΣ		5.ΜΕΣ		6.ΜΕΣ		PB
	Στόχος	Αληθινό	Στόχος	Αληθινό	Στόχος	Αληθινό	Στόχος	Αληθινό	Στόχος	Αληθινό	Στόχος	Αληθινό	
Δίσκος 1κ	-		-		-		55,00μ		58,00μ		60,00μ		
Δίσκος 1,5κ	40,00μ		42,00μ		40,00μ		45,00μ		47,00μ		50,00μ		
Δίσκος στ. 1,5κ	32,00μ		33,00μ		33,00μ		36,00μ		39,00μ		42,00μ		
Ραβδί 2κ	-		-		25,00μ		27,00μ		27,00μ		32,00μ		
Σφαίρα 5κ	14,20μ		14,60μ		15,00μ		15,10μ		15,20μ		15,30μ		
Στάση 5κ	12,70μ		13,00μ		13,50μ		13,60μ		13,70μ		13,80μ		
Σφαίρα εμπρός 4κ	16,50μ		17,00μ		17,50μ		17,60μ		17,70μ		18,00μ		
Σφαίρα εμπρός 5κ	14,50μ		15,00μ		15,50μ		15,60μ		15,70μ		16,20μ		
Σφαίρα πίσω 4κ	16,50μ		17,00μ		17,50μ		18,00μ		18,50μ		19,00μ		
Σφαίρα πίσω 5κ	14,50μ		15,00μ		15,50μ		16,20μ		16,70μ		17,50μ		
30μ fly	-		3,70		3,65		3,60		3,55		3,50		
30μ	-		4,70		4,20		4,10		4,00		3,90		
30μ αντίσταση	-		4,50		4,40		4,30		4,20		4,20		
60m	7,90		7,80		7,80		7,80		7,60		7,40		
60m αντίσταση	8,40		8,20		8,10		8,00		7,90		7,80		
100μ	13,85		13,70		13,50		13,40		13,30		13,00		
200μ	30,00		29,50		29,00		28,00		-		-		
Τριτλούν Α	6,90μ		7,20μ		7,40μ		7,50μ		7,60μ		7,70μ		
Τριτλούν Δ	6,50μ		6,90μ		7,10μ		7,20μ		7,30μ		7,40μ		
Δεκαπλούν ΑΔ στ.	26,60μ		26,80μ		27,00μ		27,00μ		27,50μ		28,00μ		
Μηκος 5δ.	4,00μ		4,20μ		4,40μ		4,50μ		4,60μ		4,60μ		
Αρασέ	40κ		42,5κ		45κ		50κ		52κ		52,5κ		
Πάγκος	70κ		72,5κ		75κ		75κ		77,5κ		80κ		
Κάθισμα	5X60κ		5X65κ		5X70κ		5X75κ		5X80κ		5X80κ		
Οπισθολαίμιες	5X40κ		5X40κ		5X45κ		5X45κ		5X47,5κ		5X50κ		
Ελξεις σε μονόζυγο	2		3		4		5		6		8		
Cooper Test	2600		2600										
%Fett KM	-		-2%		-3%		-3,5%		-4%		-5%		

6. Development Jürgen Schult

Age	2,0 kg	2,3 kg	3 kg Shot	30 m fly.	triple	snatch
15	43,16	-	-	3,60	8,05	75
16	49,04	-	27,50	3,56	8,46	90
17	51,26	-	28,20	3,42	8,70	100
18	51,84	-	31,16	3,25	9,10	105
19	57,22	52,40	35,40	3,20	9,58	110
20	61,26	55,50	36,40	3,10	10,00	120
PB	74,08 (26)	61,80 (23)	41,60 (24)	3,10 (20)	10,25 (24)	132,5 (25)

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

ΦΟΡΤΙΑ

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΑ ΦΟΡΤΙΑ

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

ΝΕΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ

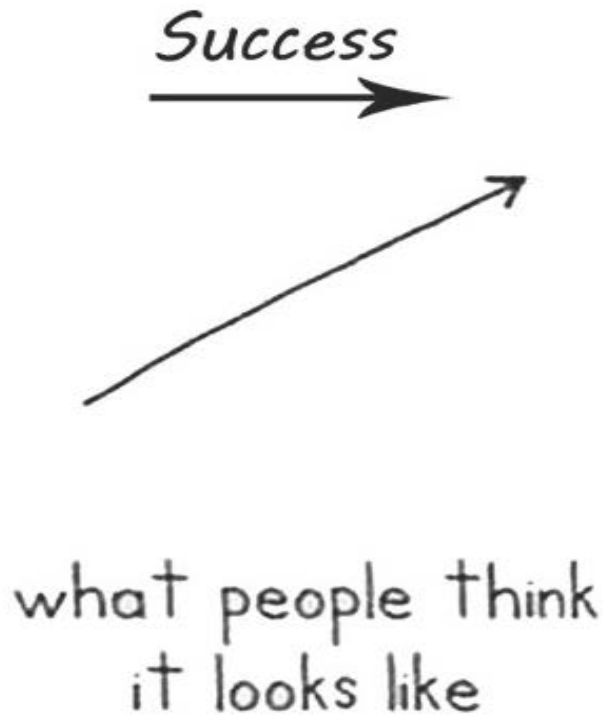
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ

ΑΓΩΝΕΣ (ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ)

Ο δρόμος προς την επιτυχία της Dafne Schippers

Bart Bennema



ΚΛΙΣΗ ΣΤΙΣ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΠΟ ΜΙΚΡΗ ΗΛΙΚΙΑ



ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ



ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΠΡΙΝΤ (Η ΒΑΣΗ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ)

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ 2013-14

2008-09 (9-10 ώρες)	2009-10 (10-11 ώρες)	2010-11 (12-13 ώρες)	2011-12 (12-15 ώρες)	2012-14 (12-18 ώρες)
	ΠΡΩΙ 10:00-12:30		ΑΠΟΓΕΥΜΑ 15:00-17:00	
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΥΨΟΣ	ΣΦΑΙΡΑ	ΑΚΟΝΤΙΟ	ΚΥΚΛΙΚΗ
ΤΡΙΤΗ	ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ		ΒΑΡΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ				
ΠΕΜΠΤΗ	ΕΜΠΟΔΙΑ + ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ	ΣΦΑΙΡΑ	ΑΕΡΟΒΙΑ (400Μ-200Μ)	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΑΛΤΙΚΑ	ΑΚΟΝΤΙΟ	ΒΑΡΗ	
ΣΑΒΒΑΤΟ	ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΔΙΑΛΛΕΙΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	

◎ ΑΛΛΑΓΗ ΤΟ 2012

ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΓΑΛΑΚΤΙΚΟ
(ΜΙΑ ΚΑΘΕ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ)

◎ ΑΛΛΑΓΗ ΤΟ 2014

ΜΕΙΩΣΗ ΟΓΚΟΥ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



ΑΥΞΗΣΗ ΕΝΤΑΣΗΣ

ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

- Τα σύνθετα είναι η βάση για τη βελτίωση στον στίβο σε όλα τα αγωνίσματα
- «Γυμνάσου σαν Επταθλήτρια και μετά αποφάσισε»

ΠΛΑΝΟ 2014-2015

ΚΥΚΛΟΣ 1	ΚΥΚΛΟΣ 2	ΚΥΚΛΟΣ 3	ΑΓΩΝΕΣ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ – ΜΑΡΤΙΟΣ (ΚΛΕΙΣΤΟΣ ΣΤΙΒΟΣ)	ΜΑΡΤΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ	ΜΑΪΟΣ (ΓΟΤΖΙΣ) – ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ (ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ)
ΓΕΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ	ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ. ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΛΟΓΩ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ (60Μ)	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΦΚ. ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ
3 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΤΗ ΝΟΤΙΑ ΑΦΡΙΚΗ	2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΤΗΝ ΤΕΝΕΡΙΦΗ	6 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΤΗ ΦΛΟΡΙΝΤΑ	

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Joans Tawiah Dodoo

- ◎ ΜΕΛΕΤΗ ΕΡΕΥΝΩΝ
- ◎ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ
- ◎ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΙΣ ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
- ◎ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ*

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

- ⦿ ΑΘΛΗΤΗΣ
- ⦿ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ
- ⦿ ΒΟΗΘΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ
- ⦿ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
- ⦿ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

«Οι καλύτεροι δεν είναι πάντα απαραίτητοι για την ομάδα» Joans Tawiah Dadoo

Wolfgang Killing

«ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ»

- ◎ ΕΝΟΡΓΑΝΗ
- ◎ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
- ◎ ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ (ΧΩΡΙΣ ΒΑΡΗ)
- ◎ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ
- ◎ ΑΛΛΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ (ΜΠΑΣΚΕΤ, ΒΟΛΛΕΥ, ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΚΛΠ)

«Με την ενασχόληση σε διάφορα αθλήματα βελτιώνουμε τη μουσική συναρμογή» Wolfgang Killing

**«Επένδυσε στα νιάτα
Επένδυσε στο μέλλον»
Frank Dick**

- Η Ευρώπη θα πρέπει να πρωταγωνιστήσει περισσότερο σε Παγκόσμιο επίπεδο
- Όχι πάντα πετυχημένη μετάβαση του ταλαντούχου Εφήβου σε αθλητή υψηλών επιδόσεων

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- Απαιτείται η λήψη πρωτοβουλίας από την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία για να αξιοποιήσει με τον καλύτερο τρόπο τις στρατηγικές ανάπτυξης για αθλητές υψηλών δυνατοτήτων, όπως είναι οι κάτοχοι μεταλλίων και οι φιναλίστ στα παγκόσμια πρωταθλήματα νέων.
- Τα προγράμματα υψηλής απόδοσης για Ευρωπαίους αθλητές υψηλών δυνατοτήτων θα πρέπει να ανταποκρίνονται περισσότερο στα παγκόσμια στάνταρ, παρά στα ευρωπαϊκά.

**«Επένδυσε στα νιάτα
Επένδυσε στο μέλλον»
Frank Dick**

- Η έλλειψη σωματικής άσκησης. Η ευθύνη μας σαν προπονητές

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕ ΝΑ ΚΙΝΕΙΤΑΙ

«Μέχρι και πριν από μερικές γενιές η σωματική άσκηση ήταν μέρος της καθημερινότητας μας. Στο όνομα της προόδου απομακρυνθήκαμε από αυτό σαν είναι το φυσιολογικό»

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- Οι κυβερνήσεις θα πρέπει να επιβάλλουν και όχι μόνο να προτείνουν την μια ώρα (το λιγότερο) γυμναστικής την ημέρα για όλες τις σχολικές ηλικίες.
- Πρωτοβουλίες όπως το Kid's Athletics θα πρέπει να επικεντρωθούν τόσο στη μύηση των συμμετεχόντων στην άσκηση ως τρόπο ζωής, αλλά και στην ένταξή τους στο μονοπάτι του αθλητισμού και συγκεκριμένα του στίβου.
- Η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία θα πρέπει να σκεφτεί το ενδεχόμενο συνεργασίας με άλλες ομοσπονδίες (UEFA) για την ανάπτυξη προγραμμάτων για παιδιά σχολικής ηλικίας, που να προσελκύσουν τα παιδιά στην σωματική δραστηριότητα. Με τον τρόπο αυτό μεγαλώνει η δεξαμενή για την επιλογή ταλέντων.

◎ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

◎ ΜΕΤΑΒΑΣΗ



◎ ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ

◎ ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ