

ΕΠ.Α.Σ.



«Πρόταση αναθεώρησης του
αγωνιστικού σχεδιασμού στις
αναπτυξιακές ηλικίες»

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΥΤΣΙΩΡΑΣ

ΕΘΝΙΚΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΣΕΓΑΣ

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ CECS IAAF-ΕΑΑ



1.DROP-OUT

**2.ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΘΛΗΤΩΝ
vs. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ**

3 .Θέση του αγώνα στην ανάπτυξη του αθλητή

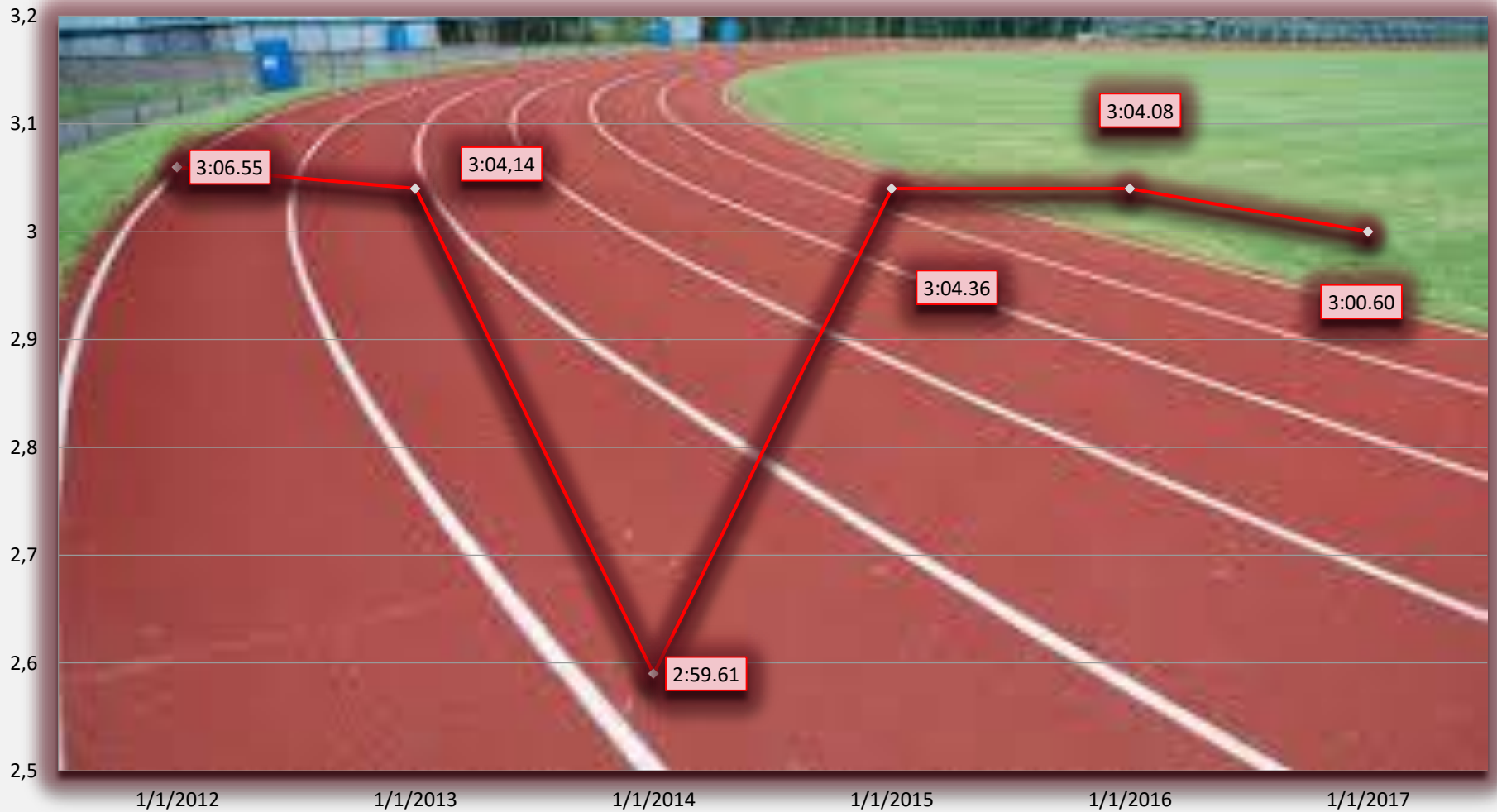
4.Ποσότητα αγωνισμάτων ανά ηλικιακή κατηγορία

5. Πρόωρη εξειδίκευση

ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ



1000 μ Κ16 Κ



ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ



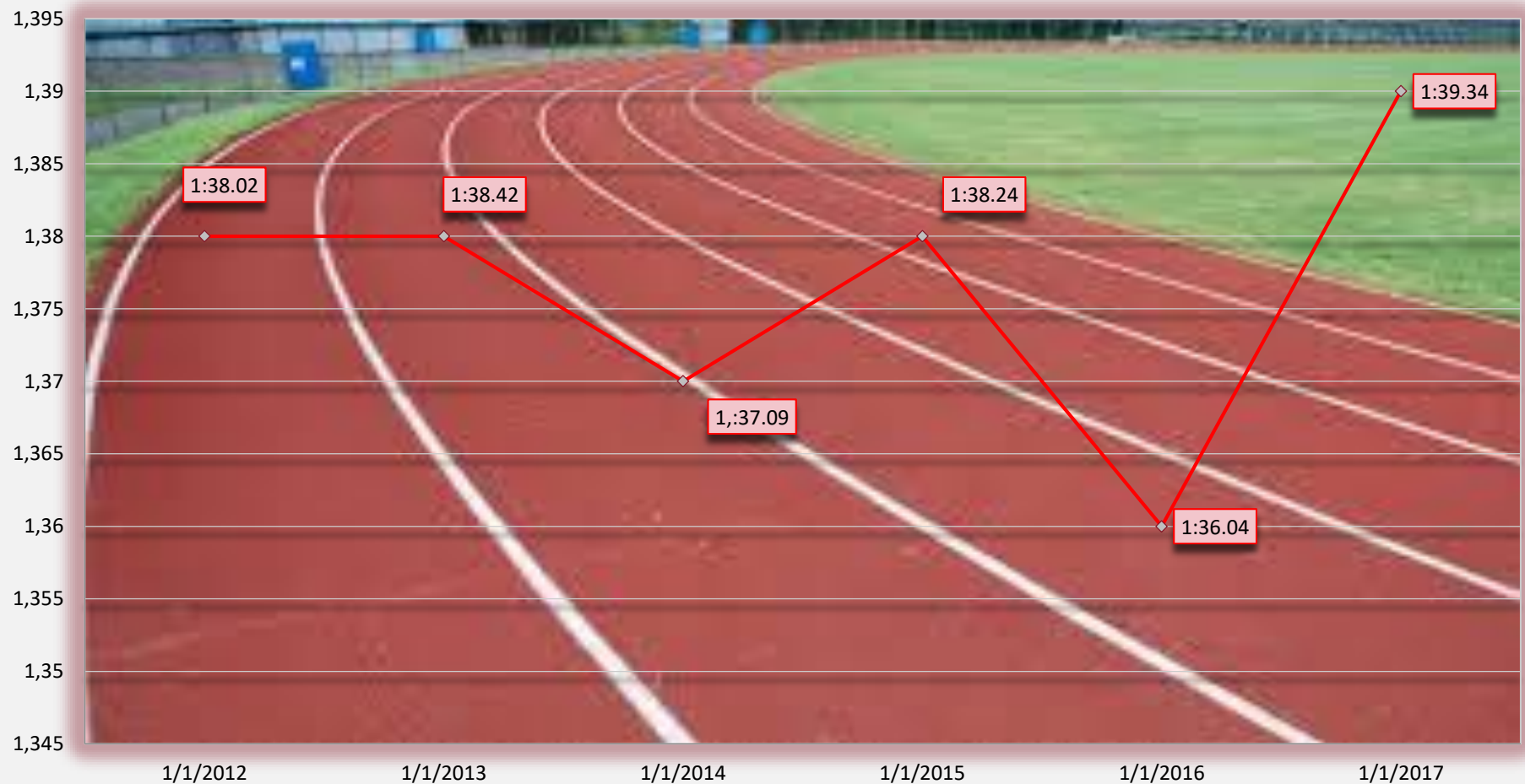
1000 μ Κ16 Α



ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ



600 μ Κ16 Κ



ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ



600 μ Κ16 Α



ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ



300μ Κ16 Κ



ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ



300M K16 A





ΕΤΟΣ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΑΓΩΝΑΣ	
•					
•	1993	K16	80μ. Εμπ	12.63	
•			ΥΨΟΣ	1.50	
•			ΥΨΟΣ	1.50	ΚΛΕΙΣΤΟΣ
•					
•	1994	K16	80μ. Εμπ	12.5	ΦΑΛΗΡΟ
•			ΥΨΟΣ	1.55	ΦΑΛΗΡΟ
•			200μ.	26.40	ΛΑΡΙΣΑ
•	1995	K18	300μ. Εμπ	43.51 ΝΠΡ	Π.Π ΚΑΤΕΡΙΝΗ
•			400μ. Εμπ	62.37	Π. ΣΧΟΛΙΚΟ
•			200μ.	26.12	ΚΛΕΙΣΤΟΣ

ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ 1979 400μ. Εμπ.47.82



•	ΕΤΟΣ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΠΟΛΗ	ΘΕΣΗ Π.Π
•	1993	K16	ΜΗΚΟΣ	6.24	ΠΑΤΡΑ	2 ^η
•	1994	K16	100μ. Εμπ	14.18	ΦΑΛΗΡΟ	1 ^η
			ΜΗΚΟΣ	6.33	ΠΑΤΡΑ	2 ^η
•	1995	K18	400M	48.57	ISF Ο.Φ.Ν	
			ΜΗΚΟΣ	6.58	ΑΓΡΙΝΙΟ	
•			60 ΕΜΠ	8.59	ΣΕΦ	
			200M	22.25	ΚΑΛΑΜΑΤΑ	

ΓΡΑΒΑΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ 400 Μ 45.94



ΕΤΟΣ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΠΟΛΗ	ΘΕΣΗ Π.Π
• 1998	K16	300 Μ	38.75	Π.Π.Κ16	12 ^η
•		600 Μ	1.31.80	ΘΕΣ/ΝΙΚΗ	11 ^η
• 1999	K16	150.Μ	17.28	Π.Π.Κ16	3 ^η
		2.000 Μ	7.09.05	Π.Α.ΔΡ	11 ^η
•					
• 2000	K18	400 Μ	48.89	Π.Π Κ18	1 ^η
•					

ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ 1990 400Μ

51.75



•	ΕΤΟΣ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΠΟΛΗ	ΘΕΣΗ Π.Π
•	2004	K16	60 Μ	8.19	ΙΕΡΑΠΕΤΡΑ	1 ^η
•			80 Μ	9.94	ΗΡΑΚΛΕΙΟ	1 ^η
•			100 Μ	12.34	ΗΡΑΚΛΕΙΟ	1 ^η
•	2005	K16	60.Μ	7.97	ΙΕΡΑΠΕΤΡΑ	1 ^η
•			80 Μ	10.05	ΧΑΝΙΑ	1 ^η
•			100 Μ	12.33	ΗΡΑΚΛΕΙΟ	1 ^η
•	2006	K18	60 Μ	7.78 (Π.Ρ)	ΣΕΦ ΚΛΕΙΣΤΟΣ	1 ^η
•			100 Μ	12.28	ΗΡΑΚΛΕΙΟ	
•			200 Μ	25.57	Π.Π.Κ18	

ΚΑΡΚΑΛΑΤΟΥ ΕΛΠΙΔΑ 400 Μ 53.77



ΕΤΟΣ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΠΟΛΗ	ΘΕΣΗ Π.Π
• 2008	K16	80 Μ	10.82	Π.Π.Κ16	
• 2009	K16	80.Μ	10.39		
		100 Μ	12.91	ΤΡΙΠΟΛΗ	
• 2010	K18	100 Μ	13.00	ΠΑΤΡΑ	
		200 Μ	27.07	ΠΑΤΡΑ	

ΜΠΟΥΝΤΑ ΧΑΡΟΥΛΑ 400 Μ 52.76



ΕΤΟΣ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΠΟΛΗ	ΘΕΣΗ Π.Π
• 1994	K16	150 Μ	19.70	Π.Π.Κ16	
• 1995	K16	150.Μ	19.15	Π.Π.Κ16	3 ^η
		ΜΗΚΟΣ	5.52	Π.Π.Κ16	2 ^η
• 1996	K18	100 Μ	12.61	ΛΑΡΝΑΚΑ	2 ^η
		200 Μ	26.02	ΘΕΣΣ/ΚΗ	
		ΜΗΚΟΣ	5.89	Π.Π.Κ18	2 ^η

ΜΠΕΛΙΜΠΑΣΑΚΗ ΜΑΡΙΑ 400 Μ 50.45



ΕΤΟΣ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΠΟΛΗ	ΘΕΣΗ Π.Π
• 2005	K16	80 Μ	10.80	Π.Π.Κ16	
•		600 Μ	1.41.31	ΓΥΜΝΑΣΙΑ Π.Π	4 ^η
• 2006	K16	150.Μ	19.49	Π.Π.Κ16	3 ^η
		600 Μ	1.35.67	Π.Π.Κ16	1 ^η
		2.000 Μ	7.09.05	Π.Α.ΔΡ	11 ^η
•					
• 2007	K18	100 Μ	12.45		
•		200 Μ	25.15		
		400 Μ	55.75	Π.Π.Κ18	1 ^η
		800 Μ	2.18.37	ΛΥΚΕΙΑ Π.Π	3 ^η
		3.000 Μ	10.43.4	Π.Α.ΔΡ	3 ^η

ΜΟΥΡΤΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ 400 Μ 52.96



ΕΤΟΣ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΠΟΛΗ	ΘΕΣΗ Π.Π
• 2010	K16	1.000M	3.05.15	Π.Π.Κ16	1 ^η
•		600 M	7.22.00	Π.Π.Α.ΔΡ	11 ^η
• 2011	K16	300.M	19.49	Π.Π.Κ16	1 ^η
		2.000 M	7.09.05	Π.Α.ΔΡ	11 ^η
•					
• 2012	K18	200 M	25.66	Π.Π.Κ18	2 ^η
•		400 M	55.64	ΒΑΛΚΑΝΙΚΟ Κ18	1 ^η

**ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**



• **ΔΙΚΑ ΣΑΣ !!!!!**

