

Πρόταση δημιουργίας ενιαίου προπονητικού σχεδιασμού στις αναπτυξιακές ηλικίες στον κλασικό αθλητισμό

Σπύρος Κέλλης

Ομότιμος καθηγητής Α.Π.Θ.

Μέλος Δ.Σ. του ΣΕΓΑΣ

Πρόεδρος ΕΠΕΠ-ΣΕΓΑΣ

kellis@phed.auth.gr

**Βασικός σκοπός του αγωνιστικού
αθλητισμού στην αναπτυξιακή φάση
του ατόμου είναι:**



**Η δημιουργία των προϋποθέσεων, των
βάσεων, που είναι απαραίτητες για τη
μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης στην
καταλληλότερη ηλικία.**

Βασικοί άξονες του αθλητικού συστήματος μιας Ομοσπονδίας (ΣΕΓΑΣ)

- Έγκαιρη ανίχνευση-ανεύρεση- επιλογή ταλαντούχων παιδιών.
- Αξιοποίηση ταλέντων:
 - Οργάνωση προπονητικής διαδικασίας
 - Ενιαίος προπονητικός – αγωνιστικός σχεδιασμός
- Προπονητές
- Επιστημονική υποστήριξη
 - Επιμόρφωση προπονητών, αθλητών, στελεχών.
 - Επιστημονική στήριξη αθλητών-προπονητών
- Διοικητική υποστήριξη: Οργάνωση-διαχείριση-προγραμματισμός, υλικοτεχνική υποδομή.
- Κοινωνική μέριμνα-κίνητρα.

**Οργάνωση της
προπονητικής διαδικασίας**



**Ενιαίος προπονητικός-
αγωνιστικός σχεδιασμός**



Αγωνιστικό σύστημα



**Ενιαία προγράμματα
προπόνησης**



Προπονητές

Οργάνωση της προπονητικής διαδικασίας στις αναπτυξιακές ηλικίες στον κλασικό αθλητισμό

Οι στόχοι καθορίζονται λαμβάνοντας υπόψη τις διαδικασίες **ανάπτυξης** του ατόμου

Οι στόχοι ρυθμίζονται σε σχέση με τις απαιτήσεις των **παραγόντων επίδοσης** των αγωνισμάτων

Δομείται μακροπρόθεσμα, κατά **στάδια ηλικιών**, με συστηματικό προσδιορισμό των **στόχων**

Τα παραπάνω υλοποιούνται πιο αποτελεσματικά μέσω ενός **ενιαίου προπονητικού –αγωνιστικού σχεδιασμού**



1. Τι είναι ο ενιαίος προπονητικός σχεδιασμός (ΕΠΣ); Γιατί είναι αναγκαίος ο ΕΠΣ;
2. Έχει υπάρξει στο παρελθόν;
3. Είναι αναγκαία – εφικτή η δημιουργία και εφαρμογή ενός ΕΠΣ στον κλασικό αθλητισμό;

1^ο



Τι είναι ο ενιαίος προπονητικός σχεδιασμός (ΕΠΣ);
Γιατί είναι αναγκαίος ο ΕΠΣ;

Ενιαίος προπονητικός-αγωνιστικός σχεδιασμός στην αναπτυξιακή φάση

- Προσδιορίζει τους στόχους της προπόνησης ανάλογα με:
 - την ηλικία
 - την κατηγορία αγωνισμάτων-αγώνισμα
 - δείχνει στους προπονητές το δρόμο για την επίτευξή τους.
- Περιέχει αρκετά στοιχεία της προπονητικής διαδικασίας σε κωδικοποιημένη μορφή:
 - Στόχοι-μέθοδοι-περιεχόμενα-αξιολόγηση.
- Φυσικά τα στοιχεία αυτά δεν πρέπει και δεν είναι εφικτό να χρησιμοποιούνται από τους προπονητές με τη μορφή «συνταγής-τυφλοσούρτι».

Στόχοι προπόνησης

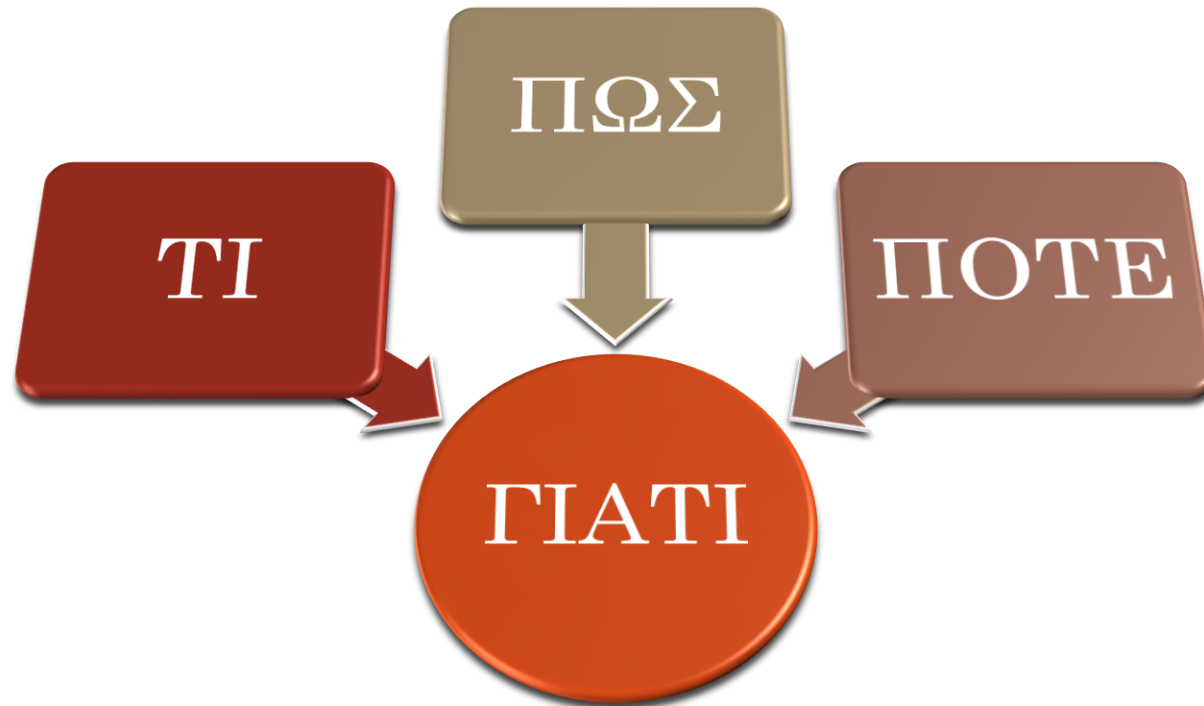
Καθορίζονται τόσο οι **γενικοί** όσο και οι **ειδικοί** στόχοι.

Αυτοί προσδιορίζονται αναλυτικά για κάθε έτος χωριστά, καθώς και για κάθε περίοδο του ετήσιου κύκλου προπόνησης (μακρόκυκλοι, μεσόκυκλοι, μικρόκυκλοι).

Βασική παράμετρος καθορισμού των στόχων είναι η δημιουργία **μοντέλων δομής των παραγόντων της αθλητικής απόδοσης** για κάθε αγώνισμα ή κατηγορία αγωνισμάτων.

Τα μοντέλα αυτά εξειδικεύονται με τα στάδια της αναπτυξιακής φάσης.

Τα 4 βασικά του προπονητή





2^ο



Έχει υπάρξει στο παρελθόν ενιαίος
προπονητικός σχεδιασμός στον κλασικό
αθλητισμό;

857
128

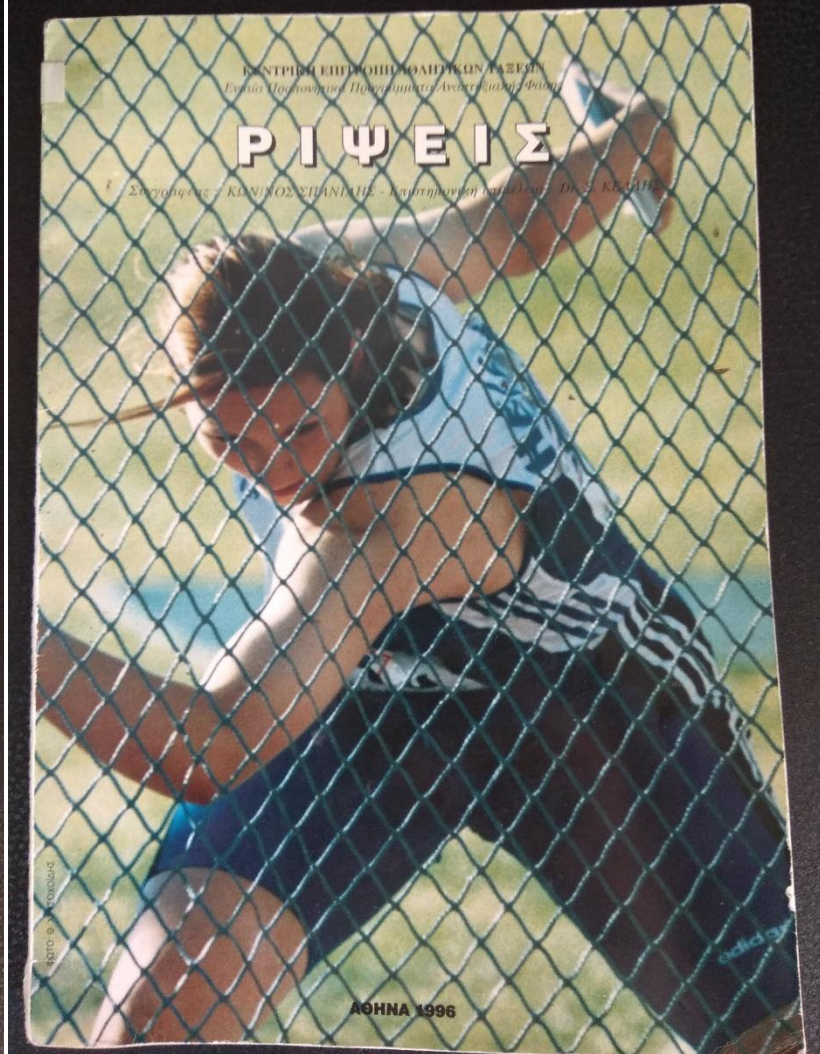
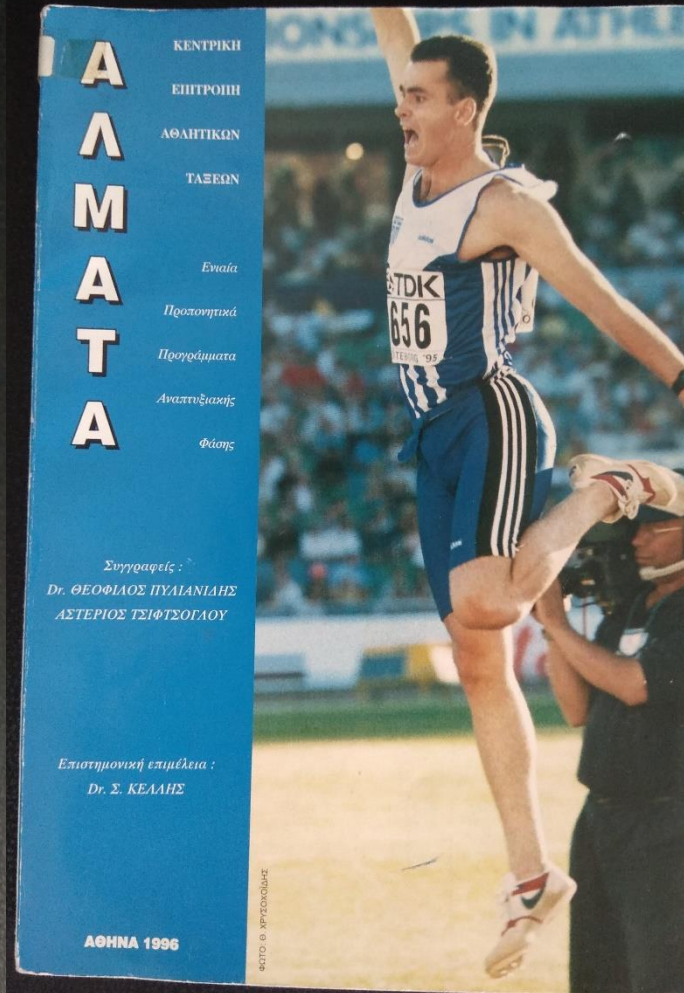
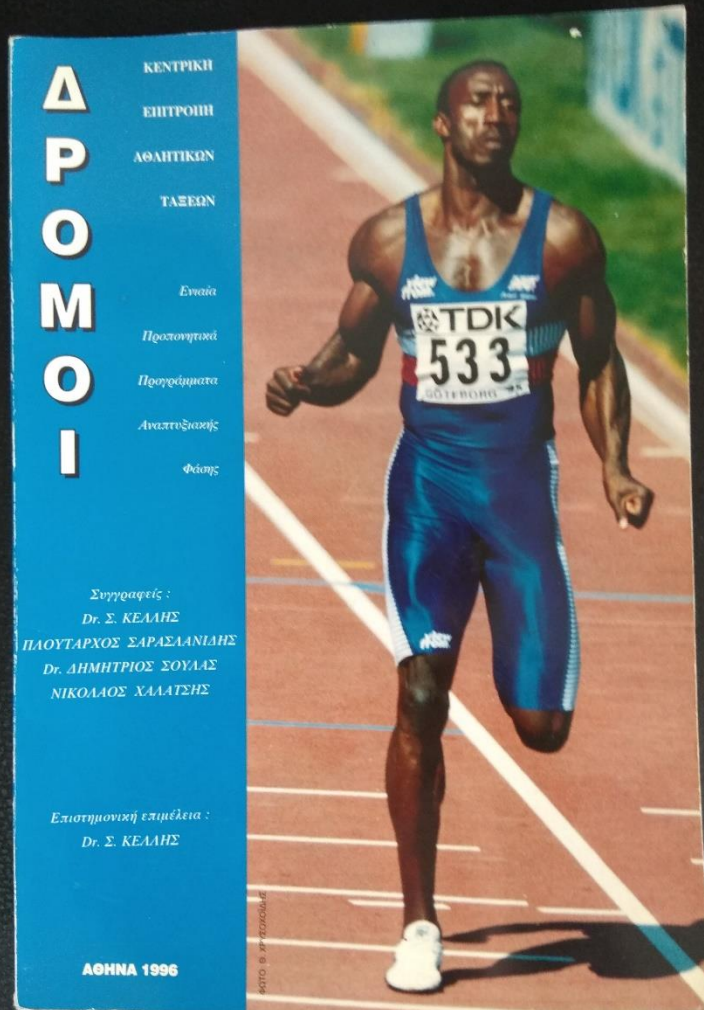
Ω.Α.Γ.Ε.Ω.

**ΣΥΣΤΗΜΑ
ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ,
ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗΣ
ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ
ΤΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ
ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ**

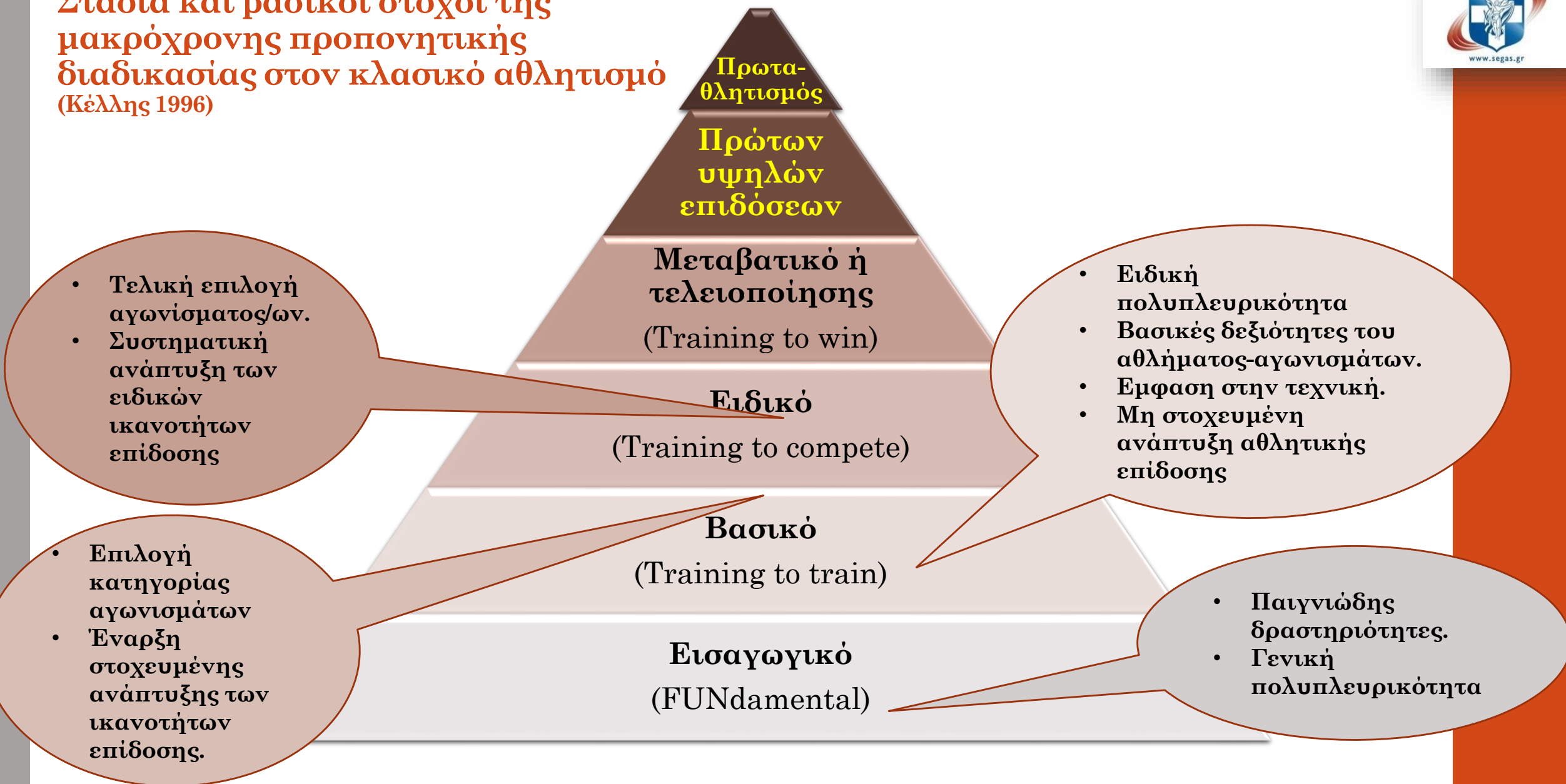


ΑΘΗΝΑ, ΙΟΥΛΙΟΣ 1989

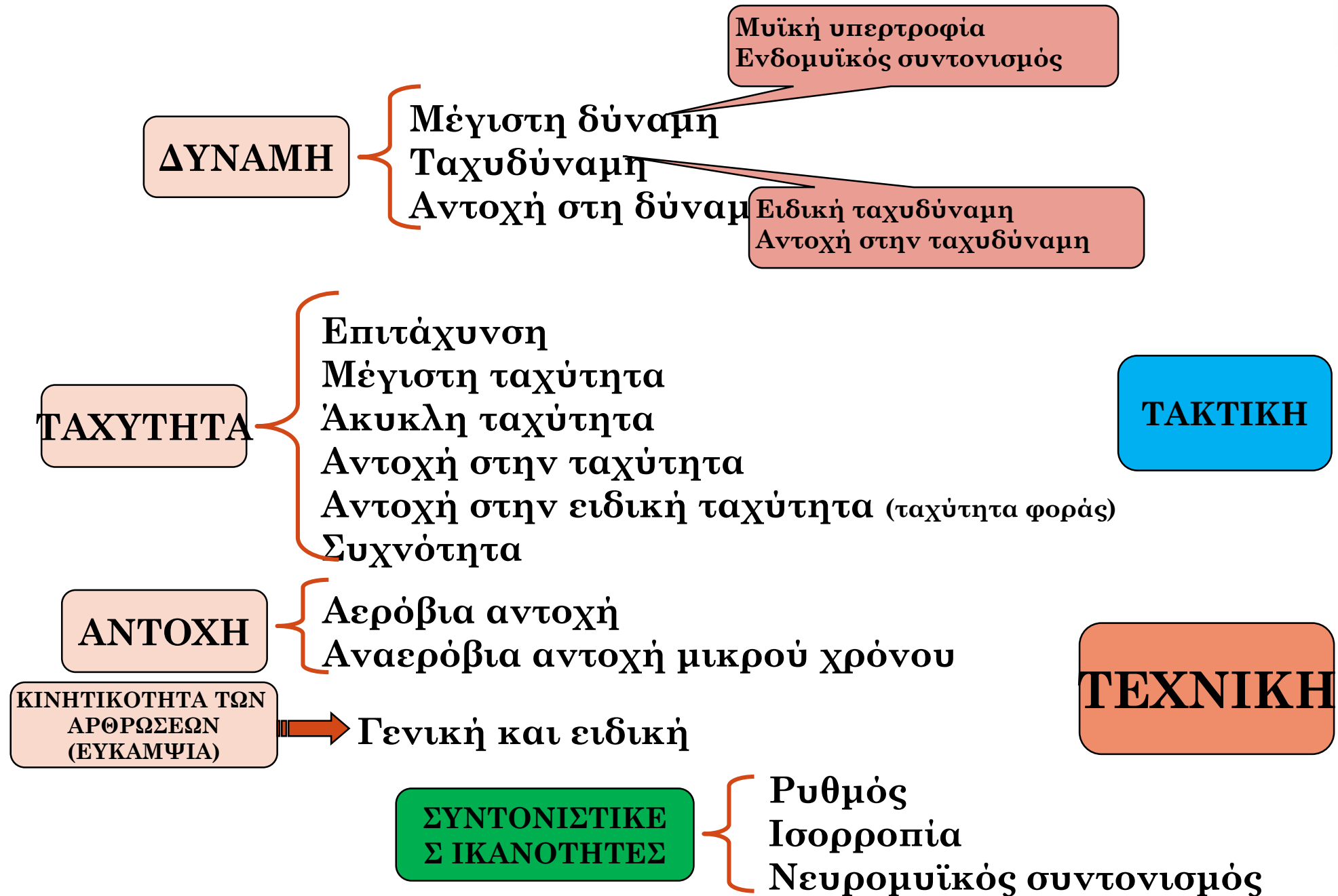
Ενιαία προγράμματα αθλητικών τάξεων (ΓΓΑ, 1996)



Στάδια και βασικοί στόχοι της μακρόχρονης προπονητικής διαδικασίας στον κλασικό αθλητισμό (Κέλλης 1996)



Δομή των παραγόντων επίδοσης στα οριζόντια άλματα



Δομή των παραγόντων επίδοσης στα οριζόντια άλματα ως προς την τεχνική

ΜΗΚΟΣ

- Τεχνική φοράς
- Τεχνική 3 τελευταίων διασκελισμών (προετοιμασία για το πάτημα)
- Τεχνική ενεργητικού πατήματος-απογείωσης (ώθησης)
- Τεχνική φάσης αιώρησης
- Τεχνική προσγείωσης

- Τεχνική ασκήσεων για την ανάπτυξη των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης (γενικές και ειδικές) και της τεχνικής (γενικές, ειδικές και αγωνιστικές)

ΤΡΙΠΛΟΥΝ

- Τεχνική φοράς
- Τεχνική 3 τελευταίων διασκελισμών (προετοιμασία για το πάτημα)
- Τεχνική 1ου, 2ου και 3ου άλματος (ενεργητικό πάτημα και αιώρηση)
- Τεχνική προσγείωσης

ΠΟΤΕ



Μακροχρόνια

Ποσοτικά γνωρίσματα στο μακροχρόνιο προγραμματισμό στα αγωνίσματα ταχύτητας και με εμπόδια (Κέλλης/Σαρασλανίδης, 1995)

Ηλικία (έτη) Γνωρίσματα	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20 και πάνω
Αριθμός ΜΙΚ/έτος	35-40	38-45	40-46	45-48	48-50	49-50
Ημέρες προπόνησης/έτος	120-160	150-180	170-200	225-250	240-300	280-350
Π.Μ./έτος	120-160	150-180	180-200	220-280	240-360	280-450
Π.Μ./ΜΙΚ	3-4	4-5	4-5	5-6	6-8	7-9
Ώρες προπόνησης/έτος	140-230	220-300	300-380	350-500	450-700	550-900
Ώρες προπόνησης/ΜΙΚ	4-6	7-9	8-10	9-12	10-14	12-16
Διάρκεια Π.Μ. (min)	60-90	80-100	90-110	90-120	90-150	100-150
Αριθμός αγώνων*	5-10	8-15	10-20	12-20	15-25	πάνω από 20
Ώρες θεωρητικής προπόν.	15	20	25	30	20	10

Οι παράγοντες επίδοσης της *δύναμης* στα οριζόντια άλματα μέχρι την ηλικία των 19 ετών

Ηλικία	9-11	12	13	14	15	16	17	18-19
Γενική ενδυνάμωση	xx	xxx	xxx	xxx	xx	xx	x	x
Μέγιστη δύναμη Μυϊκή υπερτροφία					x	x	xx	xx
Μέγιστη δύναμη Ενδομυϊκός συντονισμός					x	xx	xxx	xxx
Ταχυδύναμη	x	x	xx	xx	xxx	xxx	xxx	xxx
Ειδική ταχυδύναμη					x	xx(x)	xxx	xxx
Αντοχή στην ταχυδύναμη					x	x(x)	xx	xxx
Αντοχή στη δύναμη		x	x	x	x	xx	xx	xx

(x): Για αθλητές –τριες τριπλούν

ΠΟΤΕ



Ετήσια

Παράδειγμα δόμησης ετήσιου κύκλου προπόνησης για το βασικό στάδιο (12-13 χρόνων)

1η περίοδος προετοιμασίας 8-9 ΜΙΚ			Χ Ρ Ι Σ Τ Ο Υ Γ Ε Ν Α	1η αγων περ.	2η περίοδος προετοιμασίας 8-9 ΜΙΚ			2η αγων περ.	Π Α Σ Χ Α	3η περίοδος προετοιμασίας 4-5 ΜΙΚ			3η αγων. περιόδ	Δ Ι Α Κ Ο Π Ε Σ	Κ Α Λ Ο Κ Α Ι Ρ Ι Ο Υ	4η περίοδ. προετ. 4-5 ΜΙΚ	4η αγων .περ.
ΟΚΤ.	ΝΟΕ.	ΔΕΚ.	ΙΑΝ.	ΦΕΒ.	ΜΑΡ.	ΑΠΡ.	ΜΑΗΣ	ΙΟΥΝ.	ΙΟΥΛ.	ΑΥΓ.	ΣΕΠ.	ΟΚΤ.					

[illegible]

3^ο



1. Είναι αναγκαία, εφικτή και επίκαιρη η δημιουργία και εφαρμογή ενός ΕΠΣ στον κλασικό αθλητισμό;

Ναι

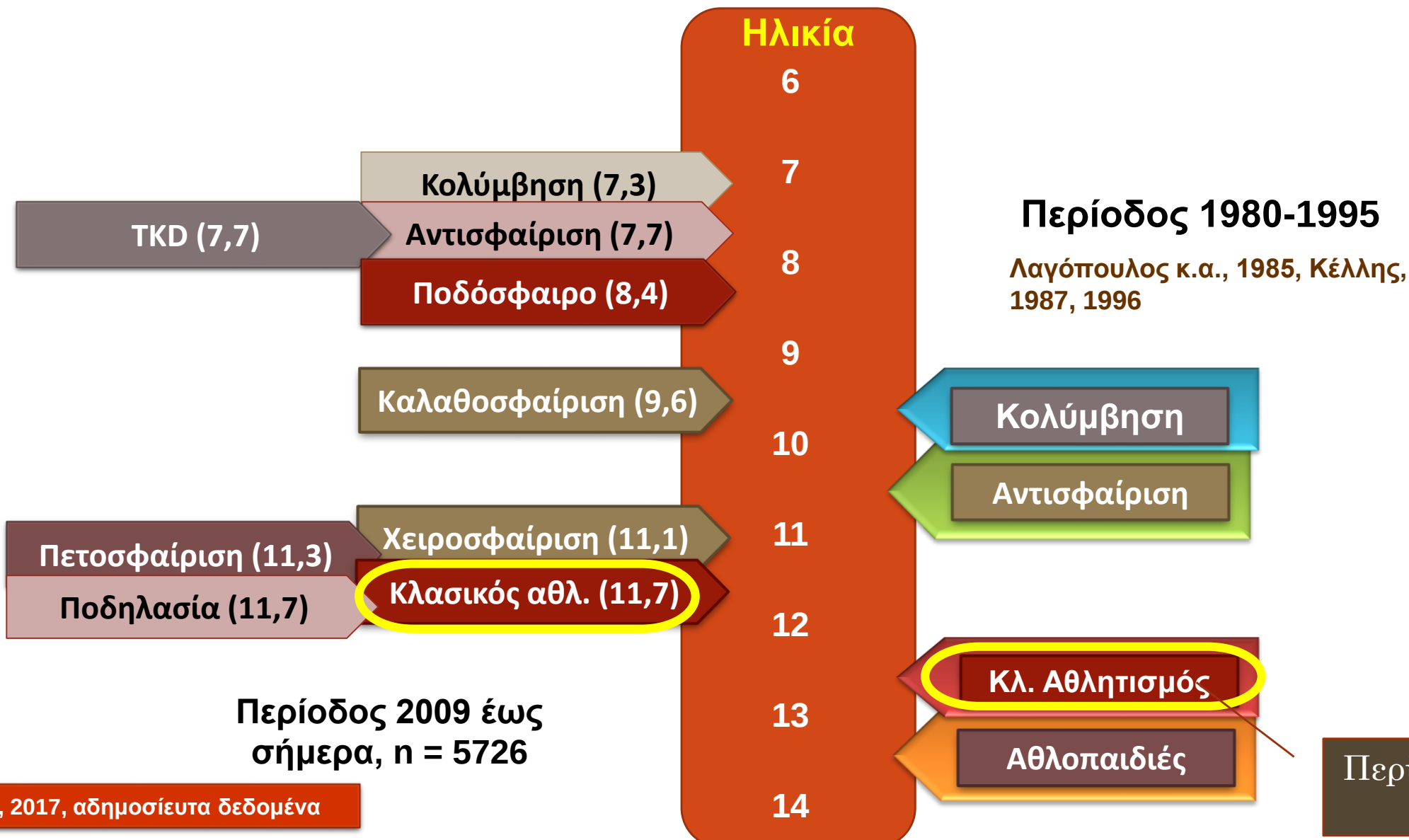
Οι λόγοι:

1. Αγωνιστικό σύστημα με έμφαση στην εξειδίκευση σε πολύ μικρή ηλικία ➡ πρόωρη εξειδίκευση ➡ πρόωρη εγκατάλειψη.
2. Σύστημα αξιολόγησης προπονητών – σωματείων σε σχέση με τις ηλικίες 12-15 ετών.
3. Ενασχόληση των παιδιών στις ακαδημίες από πολύ μικρή ηλικία (από 5 ετών).
4. Μεγάλος αριθμός νέων προπονητών.
5. Έλλειψη σχετικής σύγχρονης βιβλιογραφίας, ειδικότερα για τις ακαδημίες.

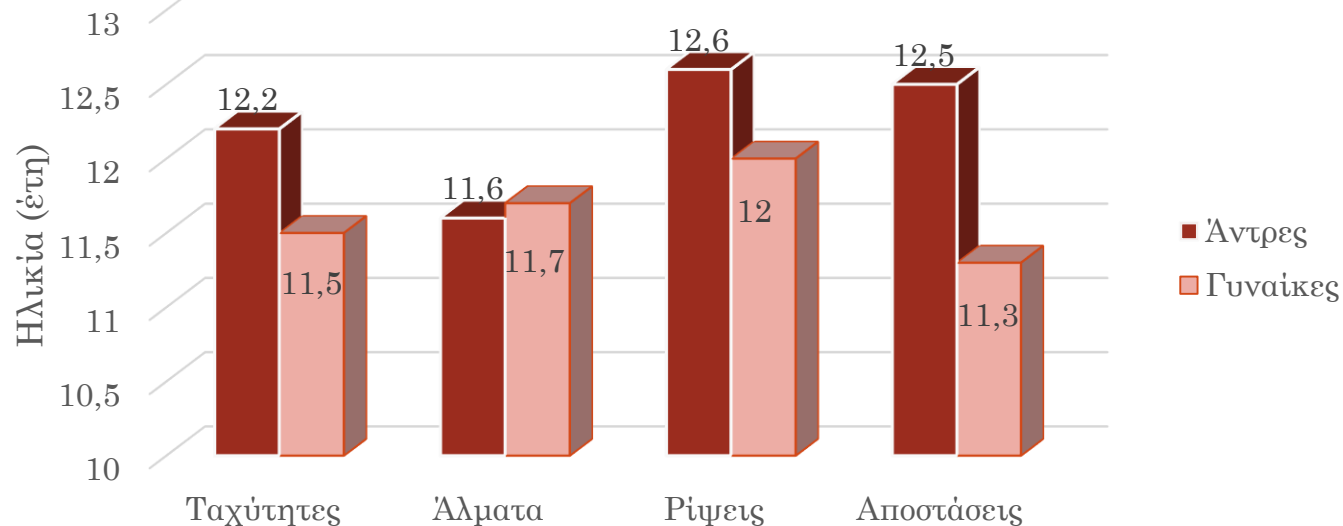
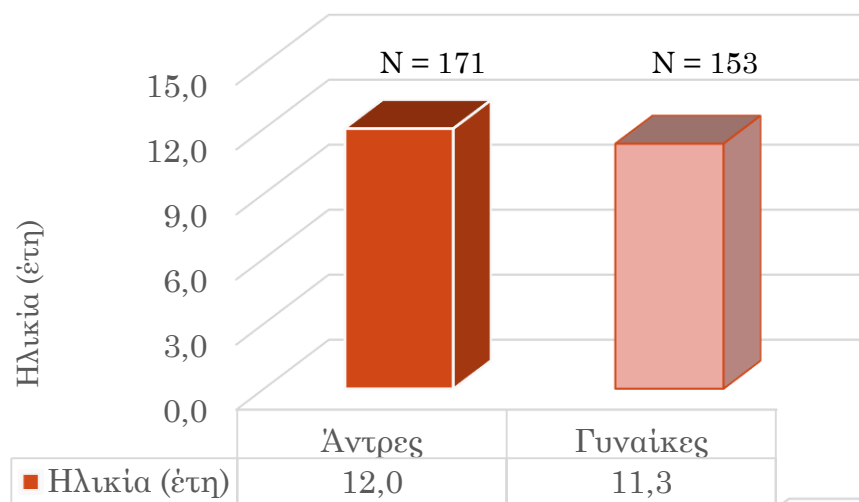
Ηλικία έναρξης της συστηματικής προπόνησης στον στίβο



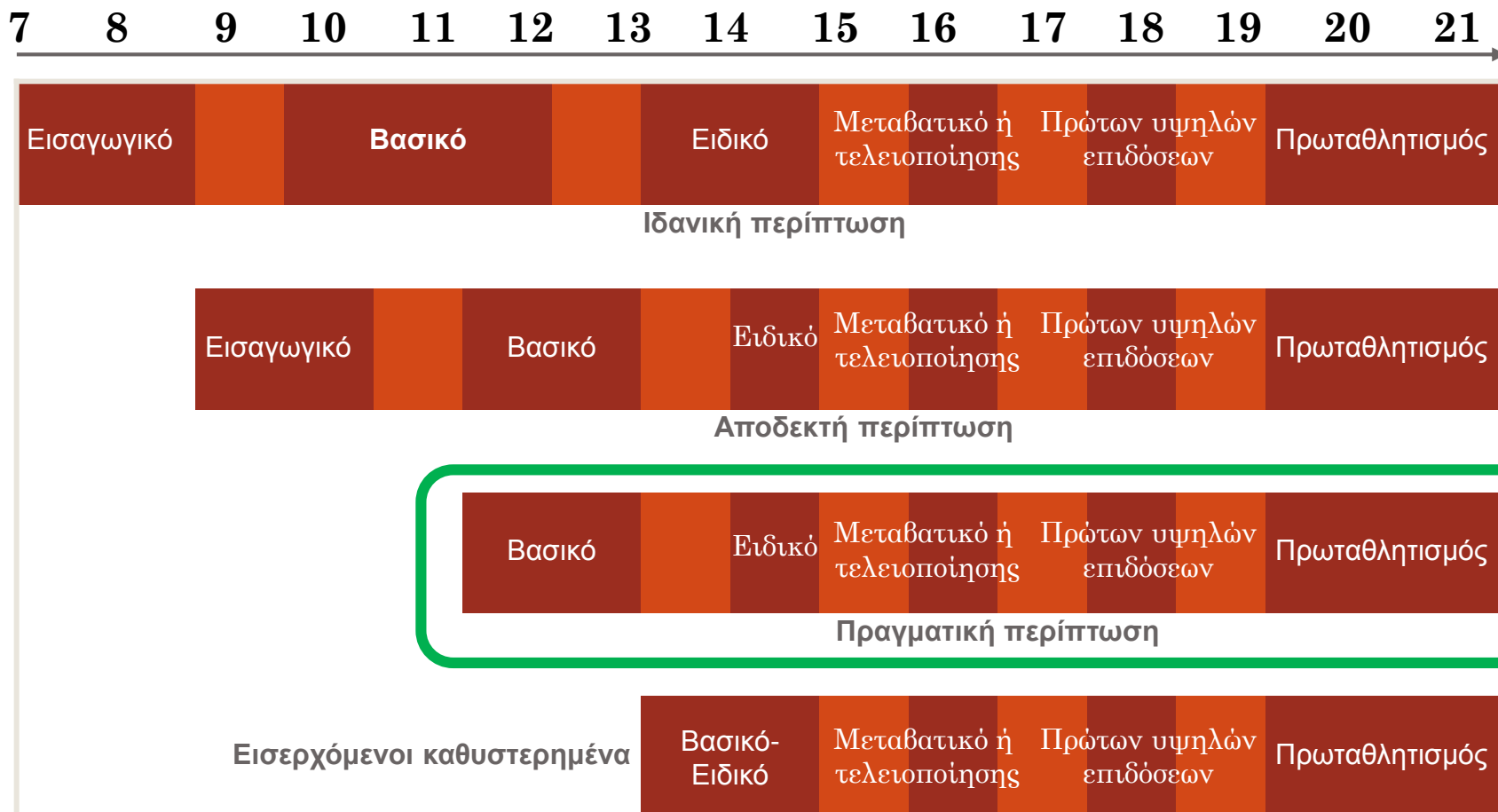
Ηλικία έναρξης συστηματικής προπόνησης Ελλήνων αθλητών/τριών



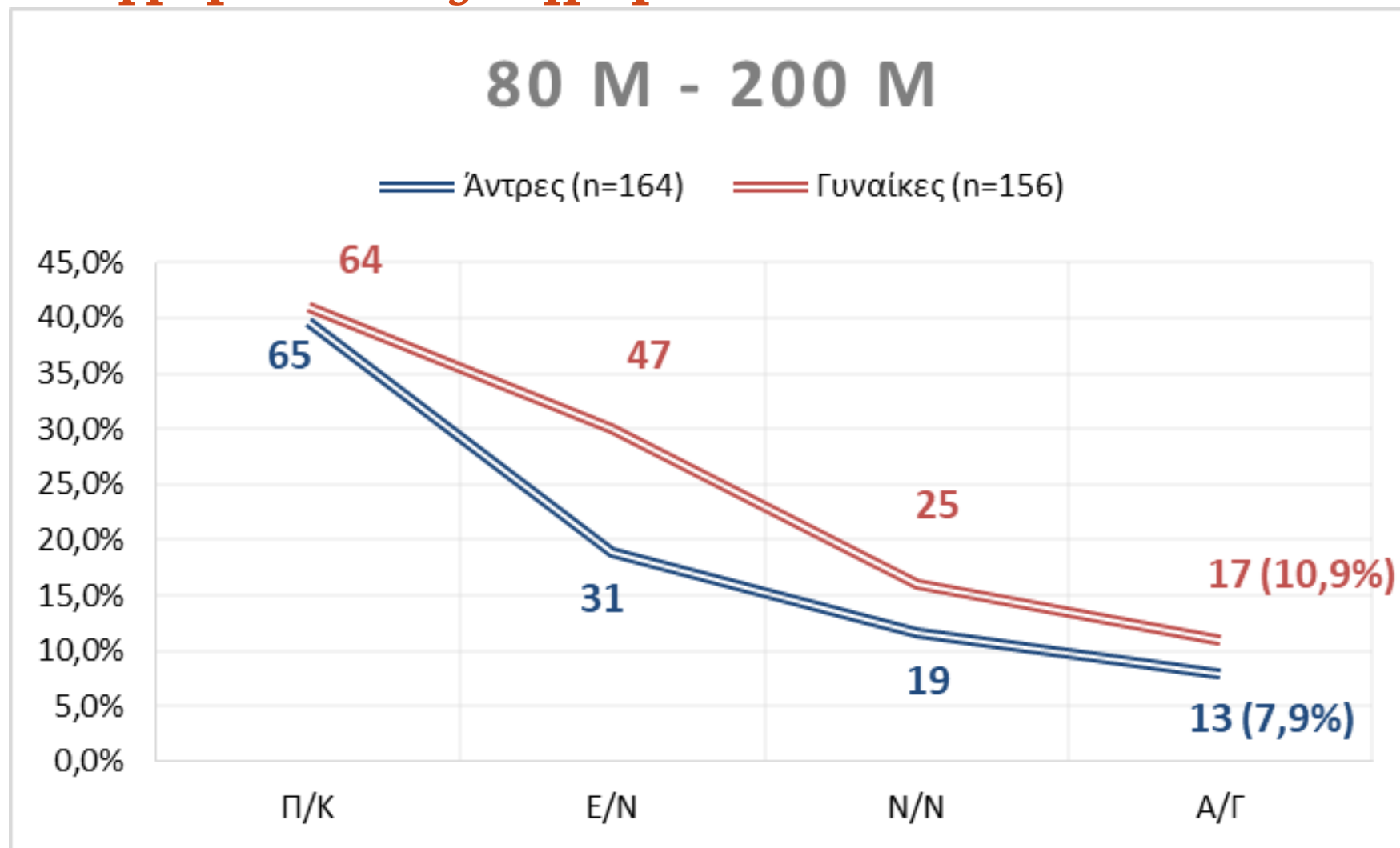
Ηλικία έναρξης προπόνησης επίλεκτων αθλητών στίβου



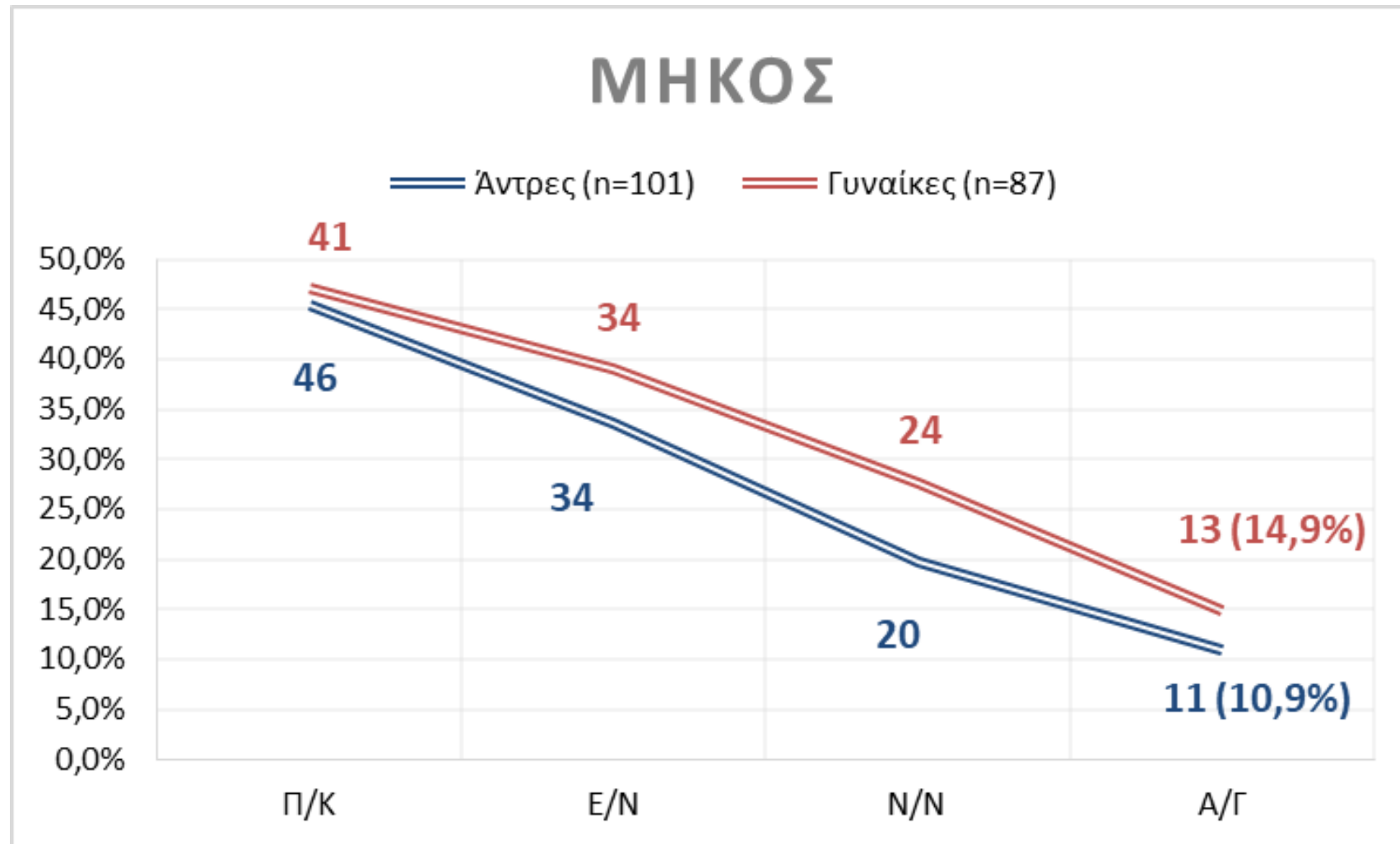
Διάρθρωση της μακροχρόνιας προπονητικής διαδικασίας ανάλογα με την ηλικία έναρξης της αθλητικής δραστηριότητας στον κλασικό αθλητισμό



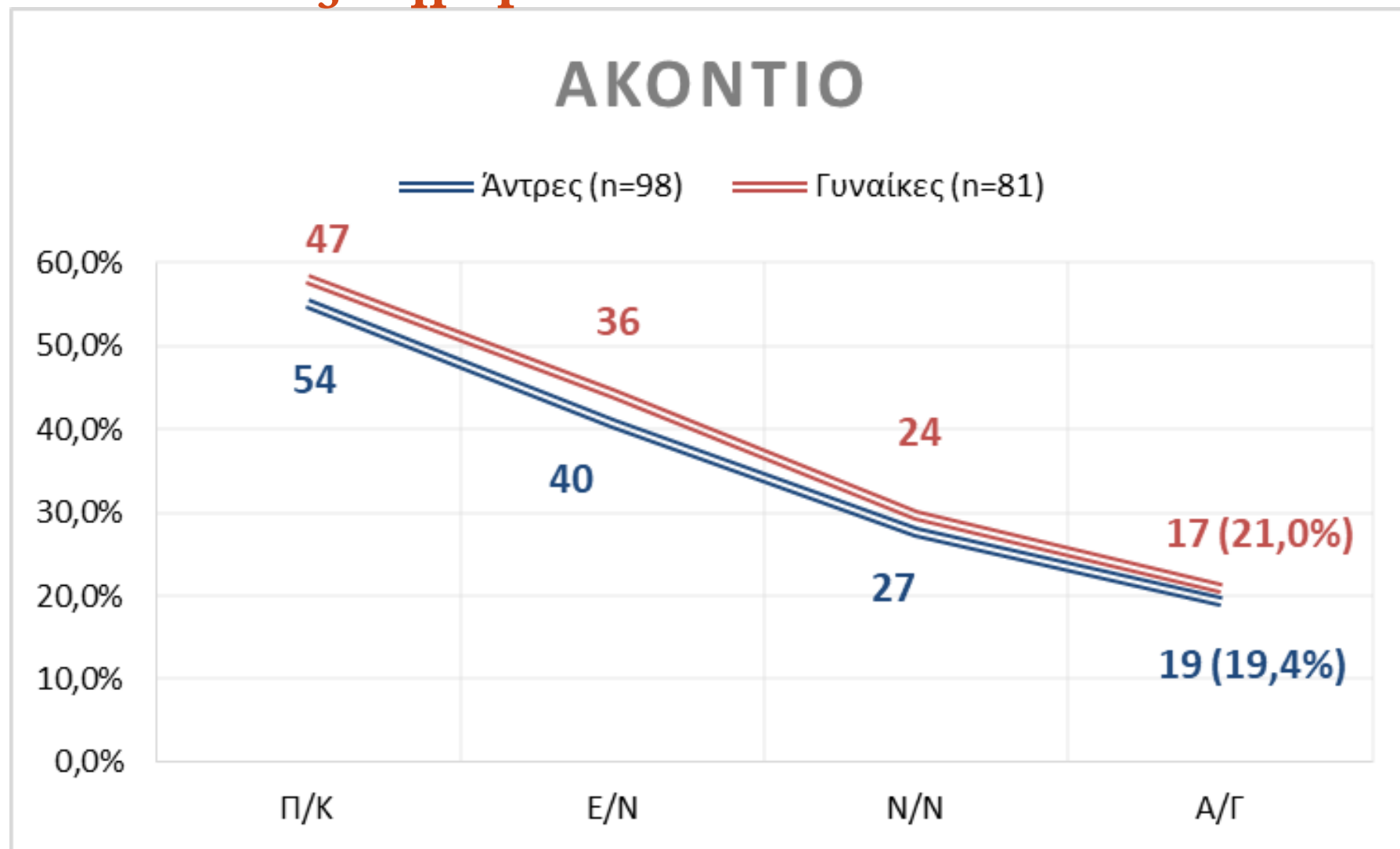
Πορεία εμφάνισης των 10 πρώτων ΠΠ/ΠΚ από το 2000-2010 στη δεκάδα των επόμενων αγωνιστικών κατηγοριών έως σήμερα



Πορεία εμφάνισης των 10 πρώτων ΠΠ/ΠΚ στη δεκάδα των επόμενων αγωνιστικών κατηγοριών από το 2000 έως σήμερα

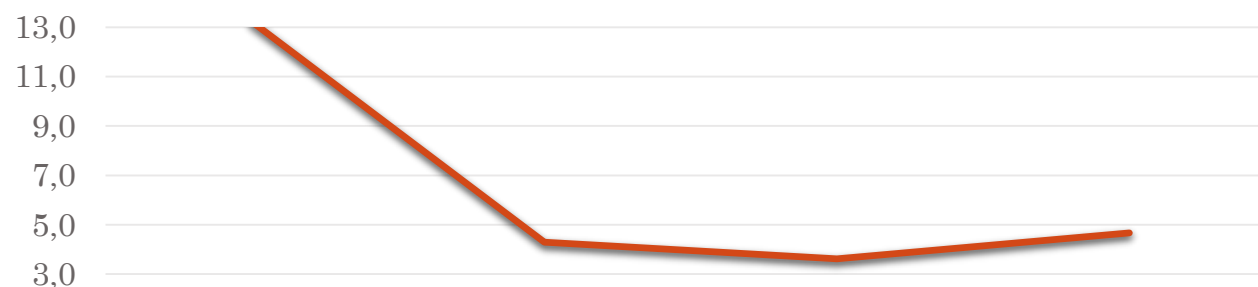


Πορεία εμφάνισης των 10 πρώτων ΠΠ/ΠΚ στη δεκάδα των επόμενων αγωνιστικών κατηγοριών από το 2000 έως σήμερα



Ποσοστά βελτίωσης επιδόσεων αθλητών και αθλητριών αλμάτων του σχεδιασμού 2017-18

	ΠΠ/ΠΚ Α σε Π/Κ (%)	Π/Κ σε Ε/Ν (%)	Ε/Ν σε Ν/Ν (%)	Ν/Ν σε Α/Γ (%)
ΑΝΤΡΑΣ-ΜΗΚΟΣ	17,2	5,6		
ΑΝΤΡΑΣ-ΤΡΙΠΛΟΥΝ		7,1	2,6	4,0
ΑΝΤΡΑΣ-ΥΨΟΣ		2,4	7,2	4,7
ΑΝΤΡΑΣ-ΕΠΙΚΟΝΤΩ	29,1	9,2	-3,6	6,1
ΓΥΝΑΙΚΑ-ΤΡΙΠΛΟΥΝ		7,1	6,3	0,1
ΓΥΝΑΙΚΑ-ΥΨΟΣ	7,7	1,6	1,1	
ΓΥΝΑΙΚΑ-ΕΠΙΚΟΝΤΩ	-1,2	0,0	4,5	8,4
ΓΥΝΑΙΚΑ-ΕΠΙΚΟΝΤΩ		1,3	7,3	
Μ.Τ.	13,2	4,3	3,6	4,7





Η δημιουργία και εφαρμογή μόνο του ενιαίου προπονητικού σχεδιασμού μπορεί να βελτιώσει την υπάρχουσα κατάσταση;

'Οχι

Γιατί

Αγωνιστικό
σύστημα μέχρι την
Κ16



Στόχοι προπόνησης
σύμφωνα με την
ηλικία



Ενιαίος
προπονητικός
σχεδιασμός

**Αγωνιστικό
σύστημα μέχρι την
Κ16**

**Αξιολόγηση
σωματείων**

**Στόχοι προπόνησης
σύμφωνα με την
ηλικία**

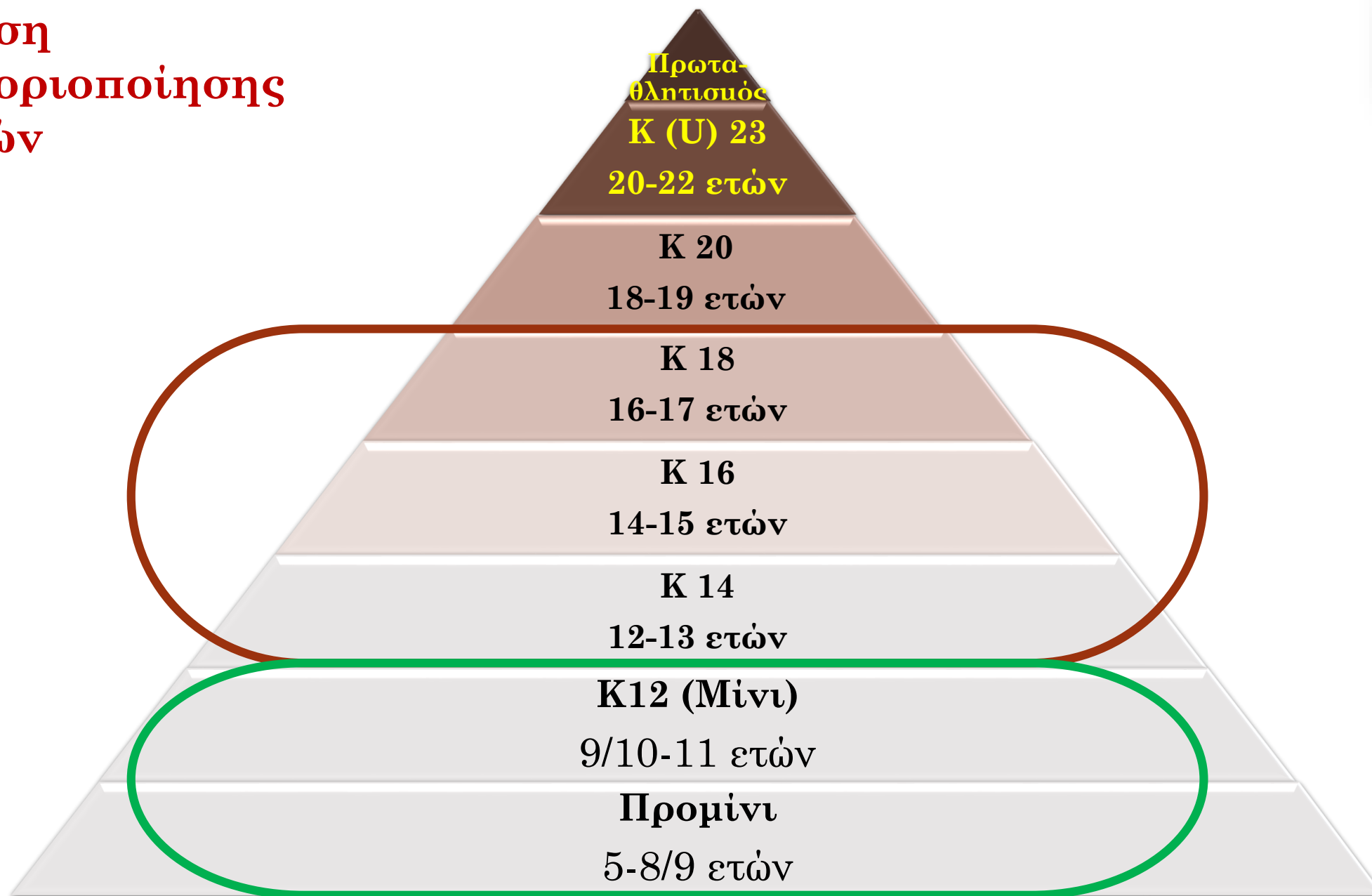
**Αξιολόγηση
προπονητών**

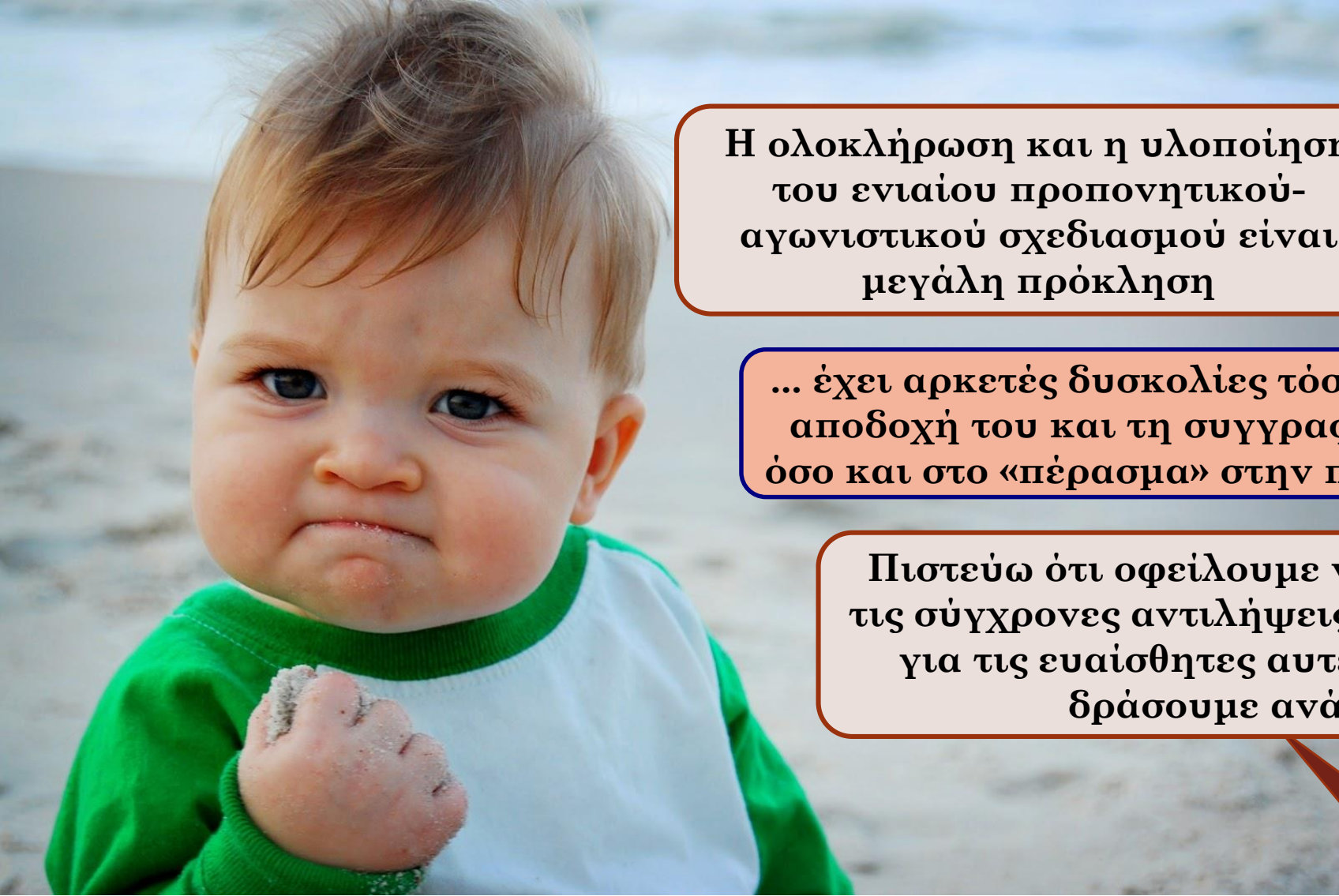
**Ενιαίος
προπονητικός
σχεδιασμός**

Ενιαίος προπονητικός – αγωνιστικός σχεδιασμός στον ΣΕΓΑΣ

1. Σήμερα παρουσιάζονται προτάσεις – προβληματισμοί με στόχο την έναρξη της συζήτησης σε σχέση με έναν από τους βασικότερους άξονες του αθλητικού συστήματος του ΣΕΓΑΣ. Στην κατεύθυνση αυτή συγκεντρώνονται προτάσεις και απόψεις μέχρι τον Απρίλιο του 2018 (epimorfosi@segas.gr):
 - Από την ΕΠΑΚΑΒ (8-9/12/17).
 - από τις ΕΑΣ – Σωματεία.
 - Από επιμορφωτικές, ενημερωτικές δράσεις.
 - Από το σύνδεσμο προπονητών στίβου Β.Ε.
 - Μονωμένα από προπονητές, ειδικούς επιστήμονες κ.α.
2. Ορίζεται συγγραφική ομάδα η οποία με βάση το διδακτικό υλικό της IAAF που αφορά στο Kids' Athletics θα συγγράψει τον προπονητικό σχεδιασμό για τις ηλικίες 5-11/12 ετών μέχρι το καλοκαίρι του 2018.
3. Η έναρξη της συγγραφής του ενιαίου προπονητικού σχεδιασμού για τις ηλικίες 12-17 ετών μπορεί να ξεκινήσει μετά την ολοκλήρωση των παραπάνω ενεργειών.

Πρόταση Κατηγοριοποίησης αθλητών





Η ολοκλήρωση και η υλοποίηση
του ενιαίου προπονητικού-
αγωνιστικού σχεδιασμού είναι
μεγάλη πρόκληση

... έχει αρκετές δυσκολίες τόσο στην
αποδοχή του και τη συγγραφή του
όσο και στο «πέρασμα» στην πράξη...

Πιστεύω ότι οφείλουμε να ενστερνιστούμε
τις σύγχρονες αντιλήψεις της προπονητικής
για τις ευαίσθητες αυτές ηλικίες και να
δράσουμε ανάλογα.....

....Μένει να το
αποδείξουμε
στην πράξη μέσω
της συνεργασίας
όλων μας!!

Ευχαριστώ πολύ