

Σύγχρονες τάσεις μακροχρόνιου προγραμματισμού στον κλασικό αθλητισμό

Σπύρος Κέλλης

Ομότιμος καθηγητής Α.Π.Θ.

Μέλος Δ.Σ. του ΣΕΓΑΣ

Πρόεδρος ΕΠΕΠ-ΣΕΓΑΣ

kellis@phed.auth.gr

Αθλητικό σύστημα

- Η ύπαρξη αθλητικού συστήματος αφορά:
 - Μια χώρα
 - Διεθνή αθλητική Ομοσπονδία
 - Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία
 - Αθλητικό σωματείο (σε πολύ μικρότερη κλίμακα ως προς τους άξονες του συστήματος).

Βασικοί άξονες του αθλητικού συστήματος

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

Βασικοί άξονες του αθλητικού συστήματος

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

Αξιοποίηση ταλέντων σε επίπεδο Ομοσπονδίας



Αξιοποίηση ταλέντων

Η σωστή αξιοποίηση των ταλέντων είναι κάτι που χρειάζεται πολύπλευρο σχεδιασμό και οργάνωση.

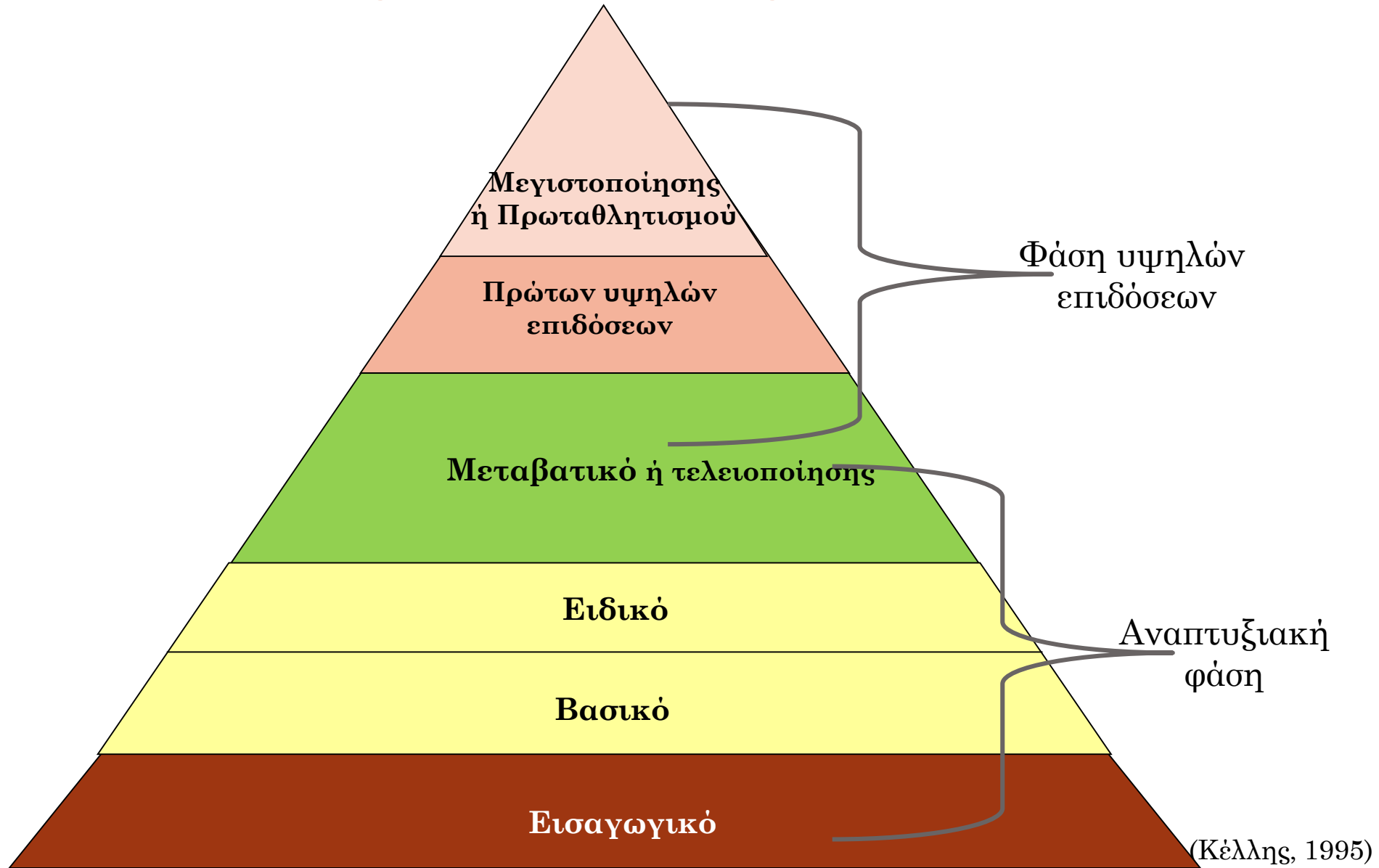
Απαιτείται:

- εθνικός αθλητικός σχεδιασμός
- κατάλληλη οργάνωση της προπονητικής διαδικασίας
- επιστημονική υποστήριξη
- υποστήριξη από το οικογενειακό περιβάλλον
- κίνητρα
- και κυρίως η σωστή συμβολή του προπονητή.

Αρχή του μακροχρόνιου προγραμματισμού στον κλασικό αθλητισμό

- Η εξειδικευμένη ως προς το αγώνισμα ανάπτυξη της απόδοσης, απαιτεί τη συστηματική υλοποίηση συγκεκριμένων διαδοχικών προπονητικών στόχων.
- Αν παραληφθούν σε αυτή τη διαδοχή επιμέρους στάδια, εμφανίζονται ελλείμματα στην ανάπτυξη της απόδοσης, που δύσκολα συμψηφίζονται αργότερα στην πορεία της προπονητικής διαδικασίας.
- Η ανάπτυξη της αθλητικής απόδοσης απαιτεί χρόνο και υπομονή!

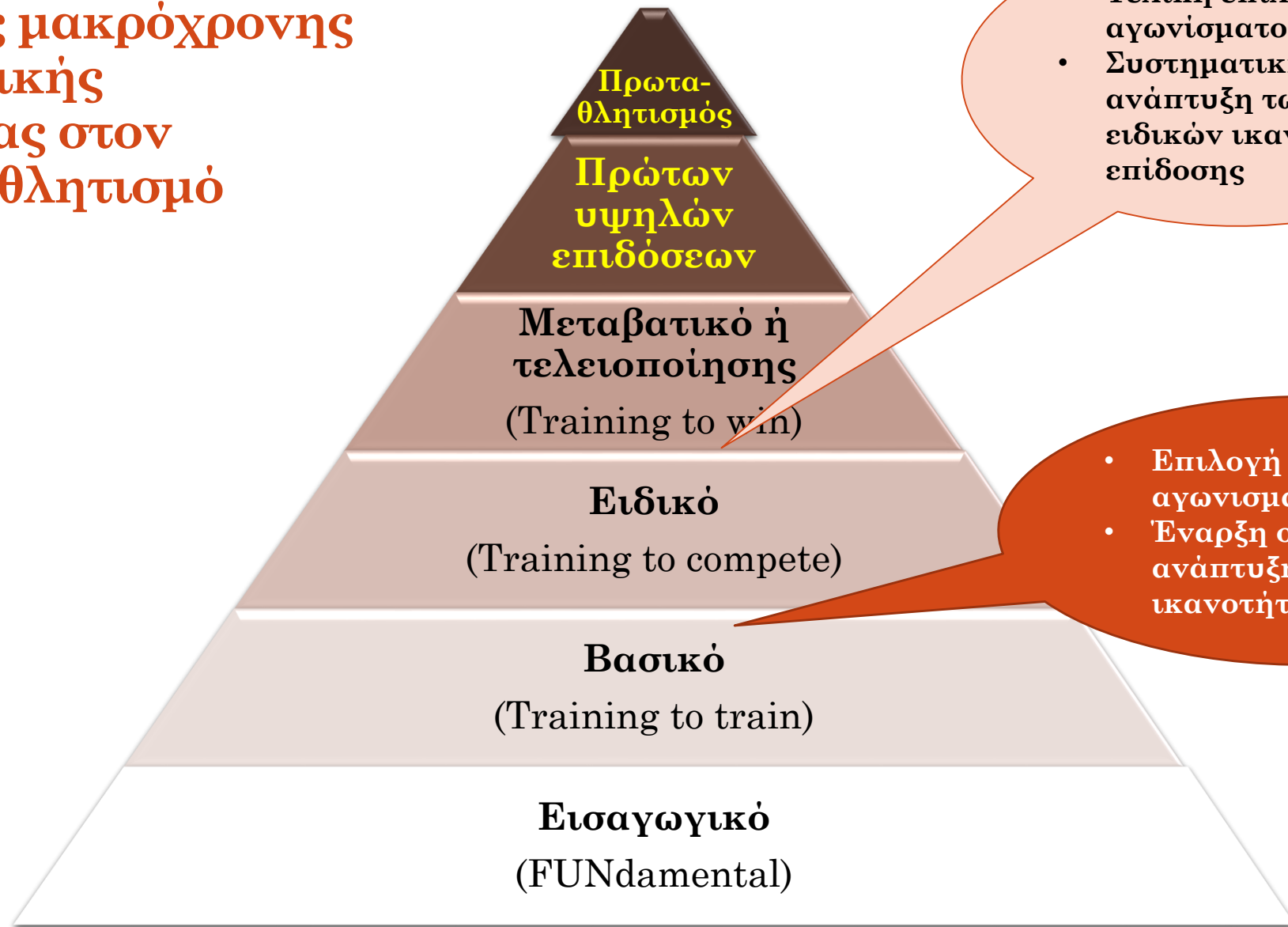
Φάσεις και στάδια της μακρόχρονης προπονητικής διαδικασίας



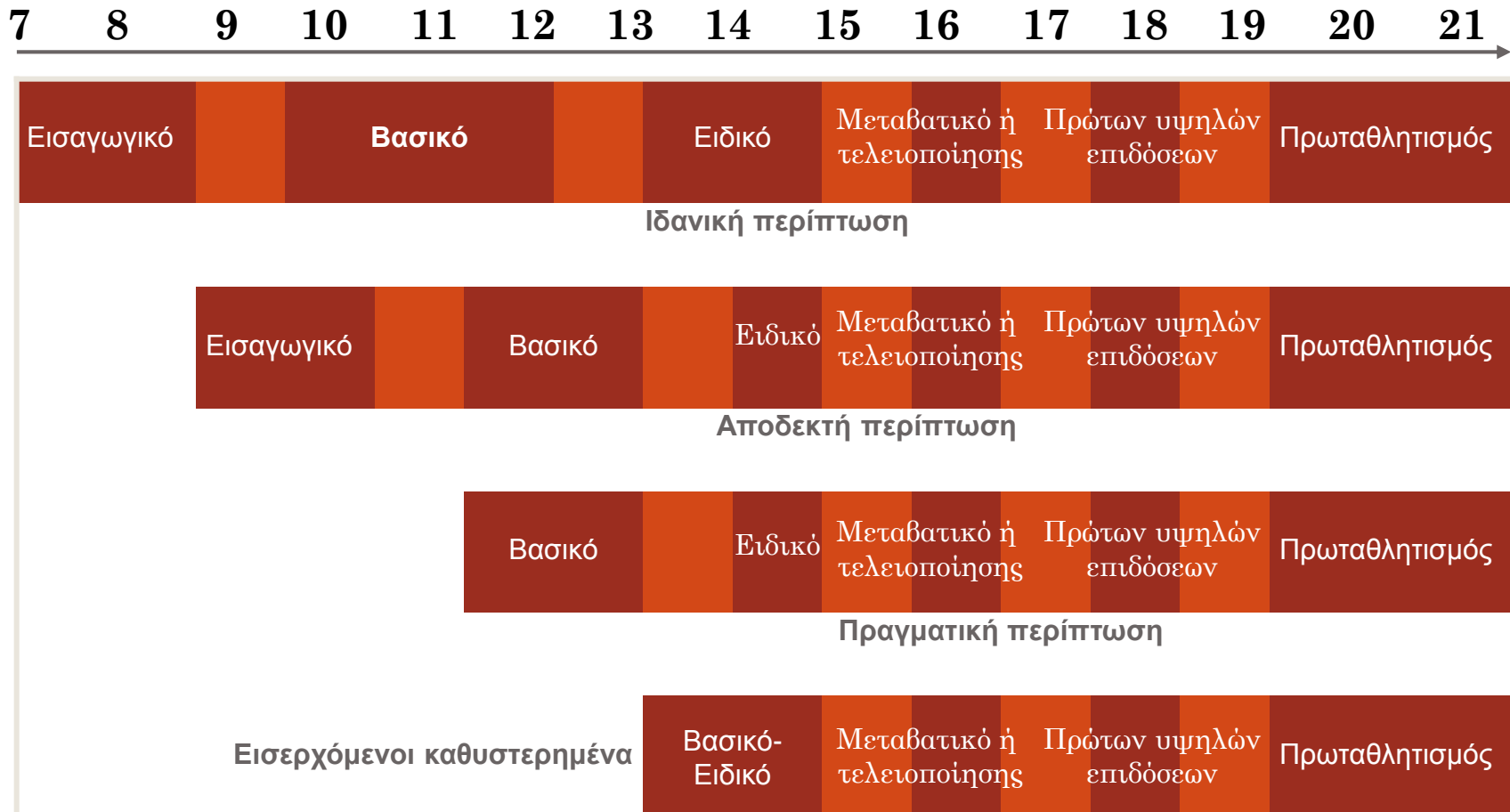
Στάδια και βασικοί στόχοι της μακρόχρονης προπονητικής διαδικασίας στον κλασικό αθλητισμό (Κέλλης 2017)



Στάδια και βασικοί στόχοι της μακρόχρονης προπονητικής διαδικασίας στον κλασικό αθλητισμό (Κέλλης 2017)



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



Σκοποί του μακροχρόνιου προγραμματισμού

- Η καλύτερη δυνατή ανάπτυξη της αθλητικής απόδοσης.
- Η μεγιστοποίησή της στην ευνοϊκότερη περίοδο της ηλικίας.
- Η σταθεροποίησή της σε υψηλά επίπεδα απόδοσης για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
- Η ανάπτυξη της προσωπικότητας του αθλητή.

Ενιαίος προπονητικός-αγωνιστικός σχεδιασμός



Η προπονητική διαδικασία στην παιδική & εφηβική ηλικία έχει δικούς της στόχους και περιεχόμενα

Δεν πρόκειται για μια μειωμένη ποσοτικά και
ποιοτικά προπόνηση ενηλίκων, αλλά υπόκειται
σε δικές της προϋποθέσεις και νομοτέλειες

Ενιαίος προπονητικός-αγωνιστικός σχεδιασμός

Αφορά τους αθλητές της αναπτυξιακής φάσης και στοχεύει στη συστηματική και ορθολογικά προγραμματισμένη αθλητική ανάπτυξη των ταλαντούχων αθλητών, ώστε:

- η μεγιστοποίηση της αγωνιστικής τους απόδοσης να φτάσει στο υψηλότερο δυνατό σημείο, στην ευνοϊκότερη περίοδο της ηλικίας τους
- και να διατηρηθεί σε υψηλά επίπεδα για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Ενιαίος προπονητικός-αγωνιστικός σχεδιασμός στην αναπτυξιακή φάση

- Προσδιορίζει τους στόχους της προπόνησης ανάλογα με:
 - την ηλικία
 - το άθλημα-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».

Ηλικία έναρξης της συστηματικής προπόνησης σε συγκεκριμένο άθλημα



Ηλικία έναρξης συστηματικής προπόνησης



Προβληματισμοί σε σχέση με τον ενιαίο προπονητικό-αγωνιστικό σχεδιασμό στον κλασικό αθλητισμό-ΣΕΓΑΣ


1. Ποιοι πρέπει να είναι οι στόχοι και τα προπονητικά περιεχόμενα στα πρώτα τρία στάδια του μακροχρόνιου προγραμματισμού;
2. Τα περιεχόμενα του προγράμματος Kids' Athletics μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως προπονητικά περιεχόμενα;
3. Η οργάνωση των ακαδημιών και τα προγράμματα που εφαρμόζονται σε αυτές σε ποιο βαθμό πληρούν τις σύγχρονες εφαρμογές για τις ηλικίες αυτές; Έχουν όλες αγωνιστικά τμήματα;
4. Σε τι βαθμό είναι εφικτή η εφαρμογή συστηματικής επιλογής και ανίχνευσης ταλέντων;
5. Ποια ηλικία είναι κατάλληλη για τη συστηματική προπόνηση στον κλασικό αθλητισμό; Σε ποια ηλικία πρέπει να ξεκινά η ειδίκευση σε ένα αγώνισμα;
6. Ο ισχύων αγωνιστικός σχεδιασμός του ΣΕΓΑΣ ανταποκρίνεται στις σύγχρονες απόψεις και στους αντίστοιχους άλλων χωρών με ισχυρή παρουσία στον κλασικό αθλητισμό ή χρειάζεται επανασχεδιασμό;

Ενιαίος προπονητικός – αγωνιστικός σχεδιασμός στον ΣΕΓΑΣ

Στόχος: δημιουργία ενιαίου προπονητικού-αγωνιστικού σχεδιασμού (2107-18).

Για τον σκοπό αυτό:

1. Δημιουργείται ομάδα/ες εργασίας μέχρι τέλους Νοεμβρίου.
2. Παρουσιάζονται οι αρχικοί στόχοι και οι βασικοί άξονες σε διαδικτυακό σεμινάριο στις 4 Δεκεμβρίου.
3. Συγκεντρώνονται προτάσεις και απόψεις στην ΕΠΑΚΑΒ (8-9/12/17), από τις ΕΑΣ και τους συνδέσμους προπονητών μέχρι τον Μάρτιο του 2018.
4. Ολοκλήρωση του ενιαίου προπονητικού - αγωνιστικού σχεδιασμού μέσα στο 2018.



Η ενασχόληση με τον κλασικό αθλητισμό έχει αρκετά οφέλη...

...αλλά έχει και τις απαιτήσεις της...

Η πιο δύσκολη άσκηση είναι να ξεκινήσεις και κυρίως **νασυνεχίσεις συστηματικά** και με επιμονή την προπόνηση!!

....φυσικά και οι νέοι προπονητές...!!

Ευχαριστώ πολύ