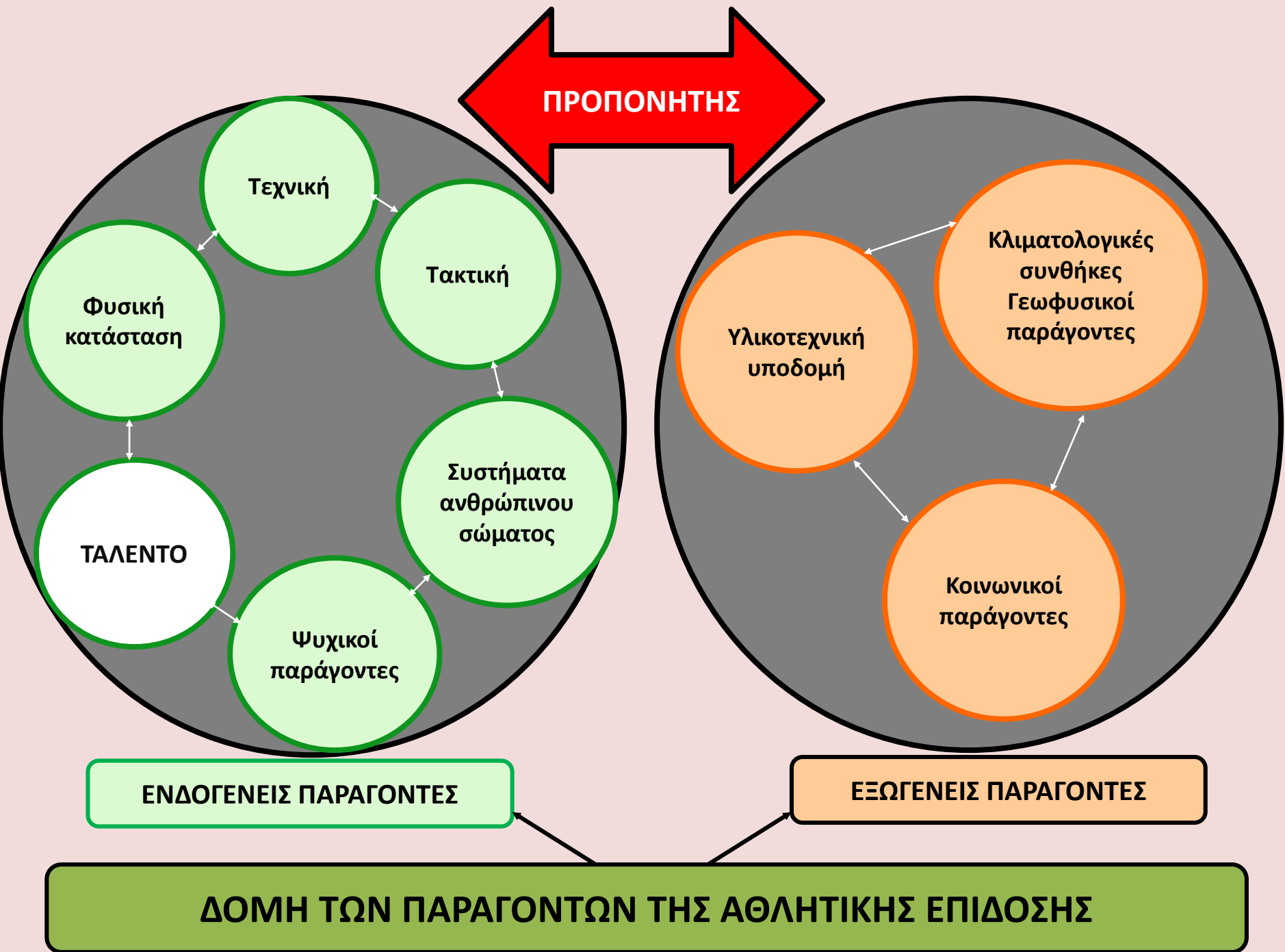




Ερωτήματα

- ▶ Τι είναι αθλητικό ταλέντο και πώς ανιχνεύεται;
- ▶ Ποιοί παράγοντες περιορίζουν την ανίχνευση;
- ▶ Πως αξιοποιείται το αθλητικό ταλέντο;
- ◆ Είναι εφικτό με γονιδιακό έλεγχο να εντοπίσουμε ταλέντα;

Ορισμός του αθλητικού ταλέντου

“Είναι το άτομο που έχει τις σωματικές, κινητικές και ψυχικές προδιαθέσεις ώστε να πετύχει στο μέλλον, κάτω από συγκεκριμένες προϋποθέσεις, μεγάλες επιδόσεις”

ΘΕΩΡΙΑ ΤΑΛΕΝΤΩΝ

Καθορισμός ταλέντου

**Ανίχνευση – Ανεύρεση
ταλέντων**

Επιλογή ταλέντων

Αξιοποίηση ταλέντων

Χαρακτηριστικά γνωρίσματα που προσδιορίζουν το ταλέντο

- Ανθρωπομετρικά γνωρίσματα:
- Φυσικά γνωρίσματα:
 - φυσικές & συντονιστικές ικανότητες • ικανότητα κινητικής μάθησης
- Ψυχικά γνωρίσματα:
- Κοινωνικά χαρακτηριστικά:

Πρόβλεψη της εξέλιξης των αθλητικών ταλέντων

Είναι το σημαντικότερο αλλά και το δυσκολότερο πρόβλημα

- Εκτίμηση των ικανοτήτων και δεξιοτήτων & **πρόβλεψη της μελλοντικής του εξέλιξης**
- Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε, **πόσο σταθερά παραμένουν τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά γνωρίσματα**, κατά την εξελικτική πορεία των παιδιών

Πρόβλεψη της εξέλιξης των αθλητικών ταλέντων

Η επιλογή των ταλαντούχων αθλητών πρέπει να γίνεται σύμφωνα :

- με τον ρυθμό εξέλιξης των αρχικών γνωρισμάτων αξιολόγησης
- την επίδοση
- το βαθμό δεκτικότητας στη προπόνηση
- τη βιολογική και προπονητική ηλικία των παιδιών



Υπολογισμός της Βελτίωσης του Ρυθμού Απόδοσης

$$BPA = \frac{100 (A - T)}{0.5 (T - A)} .$$

A= Αρχική απόδοση

T= Τελική απόδοση

(ικανοποιητικός ρυθμός 8-10%)

(Ruderman & Komanova 1983)

Προσανατολισμός σε συγκεκριμένο άθλημα

- Η εμφάνιση των δυσκολιών για τον εντοπισμό του γενικού κινητικού ταλέντου αυξάνονται σημαντικά όταν πρέπει να γίνει η επιλογή του αθλήματος ή του αγωνίσματος για το οποίο είναι κατάλληλο ένα παιδί.

ΓΟΝΙΔΙΑΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

MAKINGS OF AN ATHLETE

MORE THAN
200 GENES HAVE
BEEN LINKED TO
PERFORMANCE,
AFFECTING
EVERYTHING FROM
EXPLOSIVENESS TO
THE STRENGTH OF
LIGAMENTS. HERE
ARE JUST A FEW

GENE
DRD2
BRAIN
PHYSICAL ACTIVITY LEVEL

GENE
ADRA2B
SKELETAL MUSCLE
FAT METABOLISM
AND RESTING
HEART RATE

GENE
PPARA
HEART
GROWTH OF LEFT
VENTRICLE WITH
TRAINING

GENE
VDR
BONES
GRIP STRENGTH
AND BONE DENSITY

GENE
ATPLA2
LUNGS
IMPROVEMENT
OF AEROBIC
CAPACITY WITH
TRAINING

GENE
BDKRB2
QUADRICEPS
QUAD STRENGTH
AND EFFICIENCY
OF MUSCLE
CONTRACTION

GENE
AS1
VESSELS
BLOOD CELLS
CARRY
O₂ TO

GENE
ACTN3
FAST-TWITCH
MUSCLES
SPRINT SPEED
AND POWER

GENE
ACE
LEGS
VERTICAL JUMP AND
AEROBIC ENDURANCE



Υπάρχει σήμερα η δυνατότητα διάγνωσης
ταλέντων σε συγκεκριμένο άθλημα ή
αγώνισμα μέσω του γονιδιακού προφίλ ?

Περιοριστικοί παράγοντες στην ανίχνευση των ταλέντων

- Ευαίσθητες φάσεις ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων

Ικανότητα	Ευαίσθητη φάση
Δύναμη: - Μέγιστη δύναμη - Ταχυδύναμη (ισχύς) - Αντοχή στη δύναμη - Γενική ενδυνάμωση	Από 14-15 ετών → Από 9-10 ετών → Από 12-13 ετών → Από 7-8 ετών →
Αντοχή: - Αερόβια - Αναερόβια	Από 10-12 ετών → Από 13-14 ετών →
Ταχύτητα: - Κυκλική - Άκυκλη	Από 9-10 ετών → Από 12-13 ετών →
Κινητικότητα (ευκαμψία)	Από 5-6 ετών →

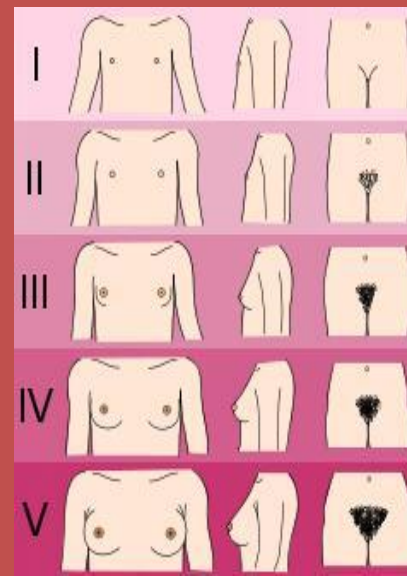
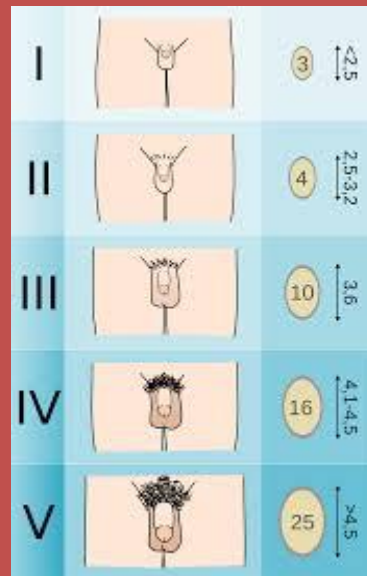
Περιοριστικοί παράγοντες στην ανίχνευση των ταλέντων

- Ευαίσθητες φάσεις ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων
- Προπονητική ηλικία
- Ικανότητα ανταπόκρισης στη προπόνηση
- Βιολογική ηλικία.



Περιοριστικοί παράγοντες στην ανίχνευση των ταλέντων

- Ευαίσθητες φάσεις ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων
- Προπονητική ηλικία
- Ικανότητα ανταπόκρισης στη προπόνηση
- Βιολογική ηλικία



Ανεύρεση και επιλογή ταλέντων

- Η κληρονομικότητα επηρεάζει την αθλητική απόδοση επιδρώντας σε συγκεκριμένες φυσιολογικές παραμέτρους.
- το περιβάλλον ασκεί καταλυτική επίδραση στην κορύφωση της έκφρασης αυτών των χαρακτηριστικών.

Διαδικασία επιλογής των αθλητών

Α' στάδιο

- Αφορά την αρχική επιλογή και όσες ακόμη απαιτούνται για να αποφασιστεί σε ποιο άθλημα θα κατευθυνθεί το ταλαντούχο παιδί

Β' στάδιο

- Σχηματισμός ομάδας με όμοια δυναμική ως προς τα σωματικά, τεχνικά, τακτικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά

Γ' στάδιο

- Διαδικασίες κατάταξης των αθλητών σε κατηγορίες πχ. Εθνικού και διεθνούς επιπέδου

(Zaciorski 1974)

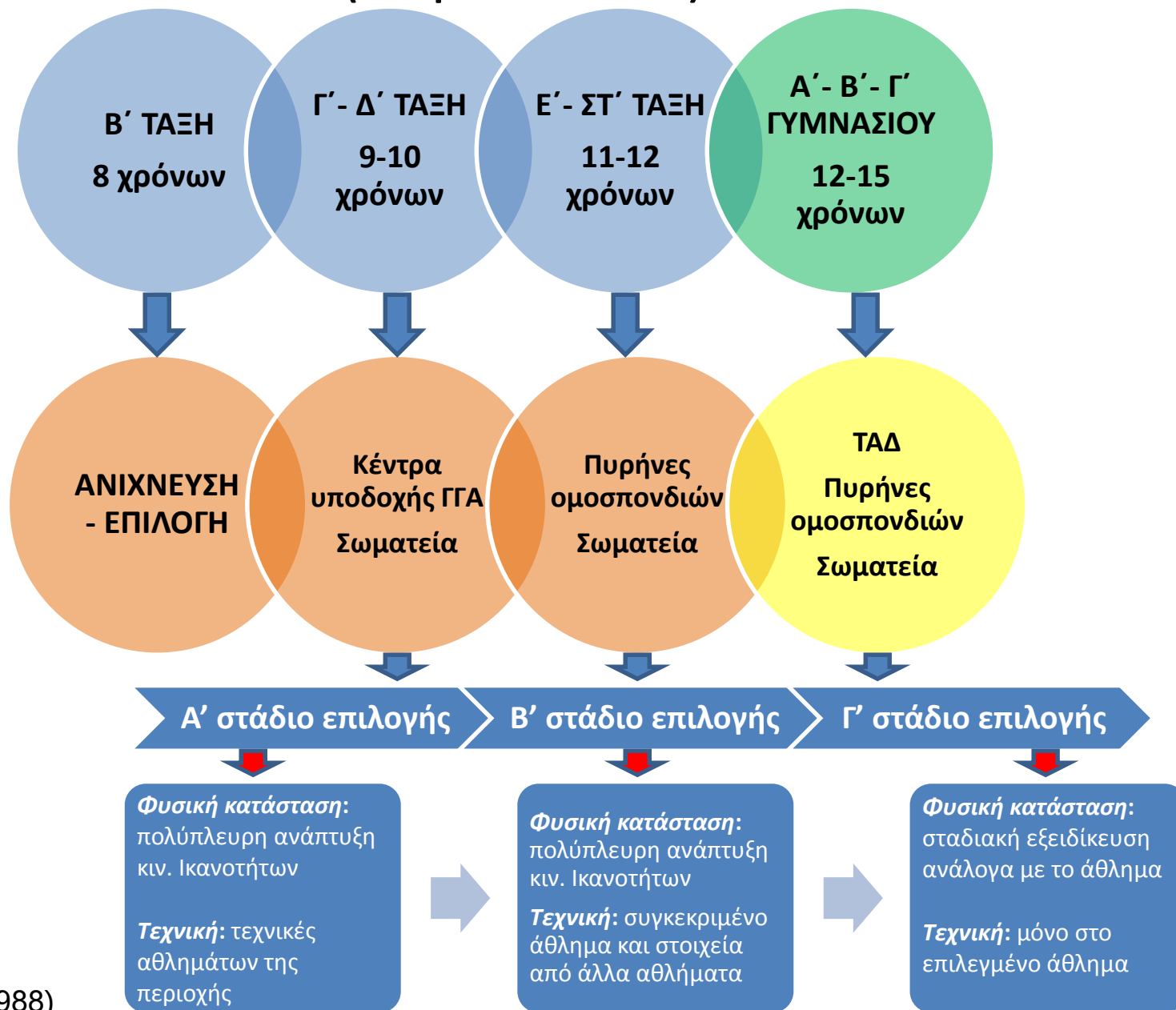
Μια «επιλογή» μπορεί να είναι λανθασμένη.

Μία «επιλογή» μπορεί όμως να είναι ορθή.

Μία «ορθή επιλογή» μπορεί να μη δώσει το αναμενόμενο αποτέλεσμα.

Μία «ορθή επιλογή» μπορεί να είναι μία λανθασμένη επιλογή.

Ανίχνευση, επιλογή και προσανατολισμός αθλητών (Ελληνικό Μοντέλο)



ΣΤΙΒΟΣ

ΣΕΓΑΣ

Έχει αθλητικό σχεδιασμό ο οποίος περιλαμβάνει αθλητές/τριες διαφόρων ηλικιών. Ανάλογα με την κατηγορία που ανήκουν έχουν αντίστοιχες παροχές και υποστήριξη:

- Τέσσερις κατηγορίες αθλητών: Α, Β, Γ, Δ
- Ομάδα στήριξης
- Προεθνική ομάδα U 23
- Προεθνική ομάδα U 20
- Προεθνική ομάδα U 18

Η ανίχνευση των ταλέντων γίνεται:

- A) στις ακαδημίες των σωματείων
- B) μέσω του προγράμματος Kids Athletics

ΔΡΟΜΟΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ & ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ

Στοιχεία αναζήτησης ταλέντων των δρόμων ταχύτητας

Γενικά χαρακτηριστικά

- Ευνοϊκές σωματικές αναλογίες (σχέση κορμού-ποδιών)
- Ικανότητα ρυθμού στη κίνηση
- Υπερνίκηση του άγχους
- Κίνητρα για επίδοση
- Δύναμη θέλησης

Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά

- Ύψος
- Βάρος
- Σύσταση σώματος
- Μήκος ποδιών και της κνήμης
- Ευκινησία άρθρωσης του ισχίου
- > % Μυϊκών ινών ταχείας συστολής

ΤΟ ΥΨΟΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗΣ ΤΩΝ ΔΡΟΜΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

ΥΨΟΣ ΗΛΙΚΙΑ ΦΥΛΟ		ΜΕΓΑΛΟ	ΜΕΣΑΙΟ	ΜΙΚΡΟ
9-10	A	144 - 140	139 - 135	134 - 130
	K	145 - 141	140 - 136	135 - 131
11-12	A	146 - 142	141 - 137	136 - 132
	K	148 - 144	142 - 138	137 - 133

ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗΣ ΤΩΝ ΔΡΟΜΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ	Αγόρια (9-10 ετών)	Κορίτσια (9-10 ετών)	Αγόρια (11-12 ετών)	Κορίτσια (11-12 ετών)
30 μ. fl (sec)	4.3 – 4.5	4.5 – 4.6	4.1 – 4.3	4.3 - 4.4
30 μ. όρθια εκκιν (sec)	5.4 - 5.5	5.5 – 5.6	5.1 – 5.3	5.3 – 5.4
Μ.Χ.Φ. (m)	1.85	1.60	2.00	175

Κριτήρια επιλογής στους δρόμους ταχύτητας

ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ	Αγόρια (13 ετών)	Κορίτσια (13 ετών)	Αγόρια (14 ετών)	Κορίτσια (14 ετών)
60 μ. (sec)	7.5 – 7.6	8.1 – 8.2	7.3 – 7.4	7.9 – 8.0
30 μ. fl (sec)	3.3 – 3.4	3.5 – 3.6	3.2 – 3.3	3.4 – 3.5
150 μ. (sec)	18.4 – 18.8	21.0 – 21.4	17.6 – 18.0	20.0 – 20.4
300 μ. (sec)	-	-	39.5 – 40.5	44.5 – 45.5
Μ.Χ.Φ. (m)	2.45 – 2.55	2.20 – 2.30	2.55 – 2.65	2.30 – 2.40
Τριπλούν Χ.Φ. (m)	6.80 – 7.20	6.0 – 6.30	7.30 – 7.70	6.40 – 6.60
10πλούν Χ.Φ. (m)	25 - 26	22.50 – 23.50	26 - 27	24 - 25

Νόρμες αξιολόγησης αθλητών στίβου

Έτος		Άλματα	Αντοχή	Ρίψεις	Ταχύτητες
14	SJ	32.9	32.4	32.0	33.7
	CMJ	34.5	35.1	33.8	35.0
	DJ	30.5	33.3	34.2	32.1
15	SJ	38.8	33.4	34.8	39.4
	CMJ	40.2	36.1	36.3	42.7
	DJ	36.0	32.8	32.4	39.6
16	SJ	40.6	34.9	32.7	37.3
	CMJ	43.8	36.8	35.4	39.6
	DJ	39.5	34.5	31.8	38.2

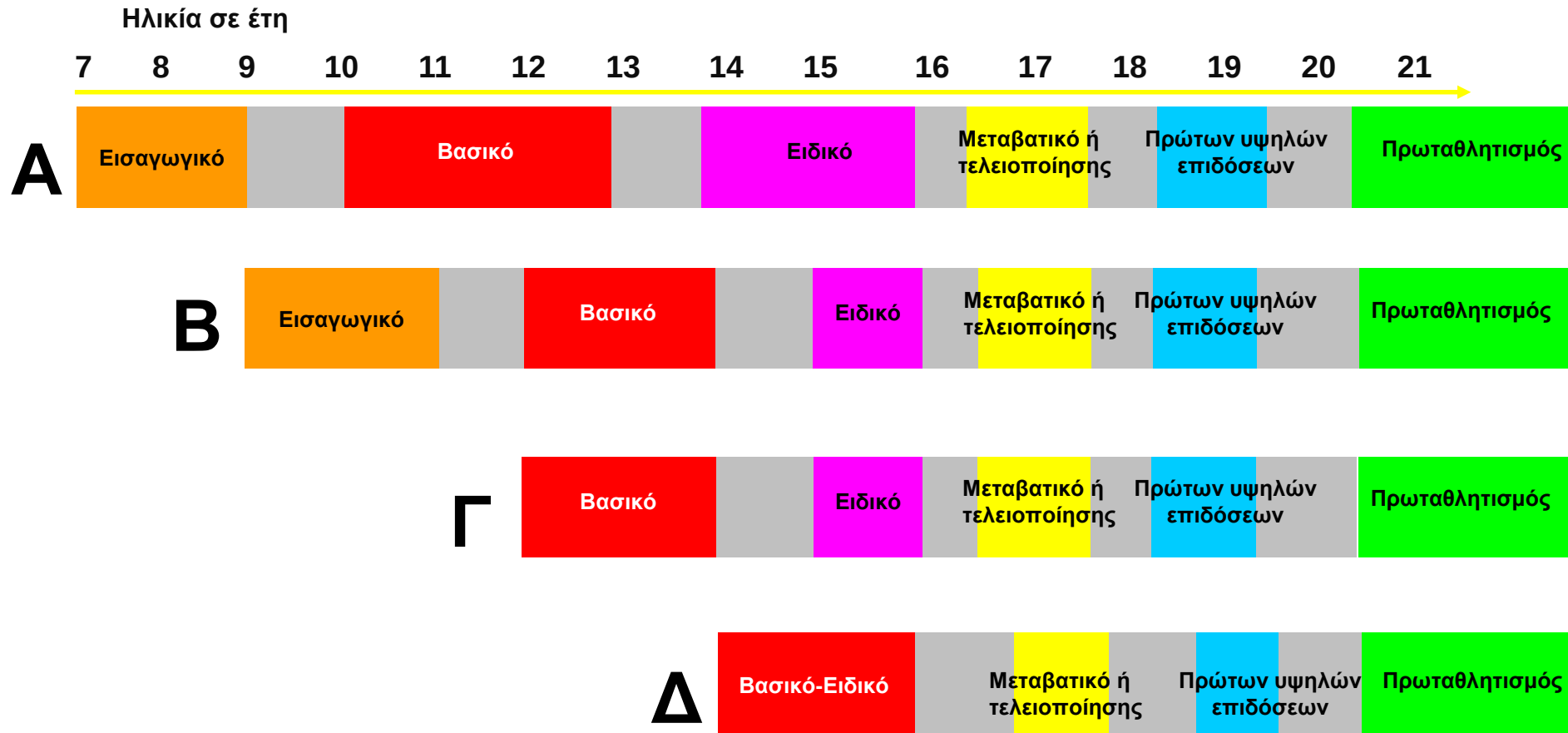
(Κέλλης 1995)

Νόρμες αξιολόγησης αθλητριών στίβου

Ηλικία		Άλματα	Αντοχή	Ρίψεις	Ταχύτητες
14	SJ	31.1	29.4	26.6	29.3
	CMJ	34.9	30.5	29.4	32.1
	DJ	34.2	29.7	28.9	30.4
15	SJ	31.9	28.9	26.1	30.8
	CMJ	32.9	29.5	28.1	31.6
	DJ	33.0	28.9	27.4	30.9
16	SJ	34.5	27.1	28.0	31.4
	CMJ	35.9	28.5	28.7	33.3
	DJ	34.3	29.1	25.1	32.9

(Κέλλης 1995)

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



A = ιδανική περίπτωση
Γ = πραγματική περίπτωση

B = αποδεκτή περίπτωση
Δ = εισερχόμενοι καθυστερημένα

Νόρμες επιλογής ταλέντων που ξεκίνησαν καθυστερημένα

	Αγωνίσματα	A 14	A 15	K 14	K 15
30μ με συσπ. Εκκ.	Σπριντ	4.50	4.30	4.60	4.40
	Άλματα	4.60	4.40	4.70	4.50
	Ρίψεις	4.70	4.50	4.80	4.70
30μ fl	Σπριντ	3.70	3.60	3.80	3.70
	Άλματα	3.80	3.70	3.90	3.80
	Ρίψεις	3.90	3.80	4.00	3.90
60μ με συσπ. Εκκ.	Σπριντ	8.20	7.90	8.40	8.10
	Άλματα	8.40	8.10	8.60	8.30
	Ρίψεις	8.45	8.10	8.70	8.50

ΑΛΜΑΤΑ

Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά αλτών-τριων

	ΑΝΔΡΕΣ				ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
	ΥΨΟΣ	ΜΗΚΟΣ	ΤΡΙΠΛΟΥΝ	ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	ΥΨΟΣ	ΜΗΚΟΣ
Ηλικία (έτος)	23±2	25±2	26±2	26±2	23±2	23±2
Ύψος (cm)	195±4	187±2	188±2	181±2	175±2	170±2
Σωματική Μάζα (kg)	83±2	74±2	77±2	73±2	65±4	59±1
Μήκος κορμού(cm)	97±1	93±1	95±1	93±1	90	86
Άνοιγμα χεριών (cm)	197±3	192±3	193±3	186±3	182±2	175±2

ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ

Παράγοντες επίδοσης στο Άλμα επί κοντώ

Ενδογενείς παράγοντες

- Φυσική κατάσταση
- Τεχνική
- Τακτική
- Ψυχικοί παράγοντες
- Ταλέντο
- Σωματότυπος
- Συστήματα ανθρώπινου σώματος

Εξωγενείς παράγοντες

- Υλικοτεχνική υποδομή
(Κοντάρια, στρώματα & αίθουσες αλμάτων, Βαρών, Ενόργανης γυμναστικής)
- Ιατρική υποστήριξη – αποκατάσταση
- Κοινωνικοί παράγοντες

Προπονητής

Προπονητική διαδικασία



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΤΩΝ ΑΛΤΩΝ ΤΟΥ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ

Ταχύτητα

- Επιτάχυνση
- Μέγιστη ταχύτητα
- Αντοχή στην ταχύτητα
- Αντοχή στην ειδική ταχύτητα (ταχύτητα φόρας)

Δύναμη

- Γενική δύναμη
- Μέγιστη δύναμη (Μυϊκή υπερτροφία και ενδομυϊκός συντονισμός)
- Ταχυδύναμη
- Ειδική ταχυδύναμη

Αντοχή

- Γενική αντοχή
- Αερόβια αντοχή
- Αναερόβια αντοχή

Ευκαμψία

- Γενική και Ειδική

Συντονιστικές ικανότητες

- Ρυθμός
- Ισορροπία
- Νευρομυϊκή συναρμογή

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΤΩΝ ΑΛΤΩΝ ΤΟΥ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ

Τεχνική

- Τρεξίματος και μεταφοράς του κονταριού
- Εκκίνησης και επιτάχυνσης στη φόρα
- Ανάπτυξης της ταχύτητας στη φόρα (ρυθμός, συχνότητα)
- Τοποθέτησης του κονταριού στη βαλβίδα
- Ενεργητικής απογείωσης
- Άλματος (θέσεις "L" και "I")
- Πέρασματος του πήχη
- Ψηλή λαβή και σκληρό κοντάρι
- Γενικών και ειδικών ασκήσεων ανάπτυξης των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης

Τακτική

- Επιλογή αρχικού ύψους
- Επιλογή διαδοχικών υψών
- Επιλογή - αλλαγή κονταριού, λαβής, φόρας
- Ρύθμιση των ορθοστατών

Ψυχικές Ικανότητες

- Θέληση για διάκριση
- Παρακίνηση για επιτυχία
- Θάρρος, αυτοπεποίθηση, αποφασιστικότητα
- Ικανότητα συγκέντρωσης

Πιστεύετε στο ταλέντο;

Ναι, όμως το παν είναι η δουλειά.

Το ταλέντο εάν δεν το δουλέψεις το χάνεις

S. Bubka

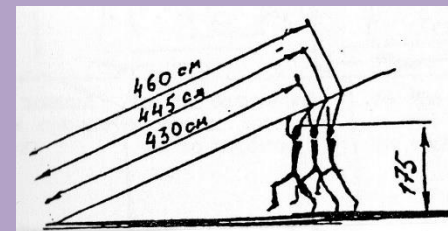
Ανθρωπομετρικές μετρήσεις

- Σωματικό ανάστημα (cm)
- Μάζα σώματος (kg)

	11	12	13	14	15	16
ΥΨΟΣ	1.65-1.60	1.70-1.65	1.75-1.70	1.80-1.75	1.85-1.80	1.85>
ΒΑΡΟΣ	50-45	55-50	60-55	65-60	70-65	75>

- Ύψος σε ανάταση (m)
- Άνοιγμα χεριών (m)
- Μήκος κορμού, καθιστή θέση (cm)
- Μήκος ποδιού, όρθια θέση (cm)
- Μήκος κνήμης (cm)
- Μήκος πέλματος (cm)

	Σε ανάταση		
Ύψος	A	B	Γ
• 170	2.25	2.20	2.15
• 175	2.30	2.25	2.20
• 180	2.35	2.30	2.25
• 185	2.40	2.35	2.30



Γ Β Α

Βιολογική ωρίμανση

Αιθουσαίο σύστημα

Μετρήσεις κινητικών χαρακτηριστικών

Γενικές δοκιμασίες

20 m. f. s
(με και χωρίς κοντάρι)

Αθλήτριες				
15	16	17	18	19
3.05	2.9	2.8	2.7	2.6
Αθλητές				
15	16	17	18	19
2.6	2.45	2.35	2.25	2.15

ΜΧΦ

Αθλητές			
	Άριστα	Καλά	Μέτρια
11 ετών	2.20	2.10	2.00
13 ετών	2.50	2.40	2.30

Ρίψη σφαίρας πίσω
Κ - 3 kg , Α- 4 kg

Αθλήτριες				
15	16	17	18	19
10.25	11.3	12.8	13.6	14.3
Αθλητές				
15	16	17	18	19
13	14	15	15.8	16.5

Εδικές δοκιμασίες

40 ή 60μ.

11	12	13	14	15	16	17
6.00	5.90	5.80	5.70	5.60	5.50	5.40

11	12	13	14	15	16	17
9.2-9.4	8.9-9.1	8.6-8.8	8.3-8.5	8.0-8.2	7.7-7.9	7.4-7.5

Άλμα σε μήκος

11	12	13	14	15	16	17
3.70-3.50	4-3.80	4.40-4.20	4.80-4.60	5.20-5	5.60-5.40	6-5.80

Εξάρτηση στο μονόζυγο
& έλξεις (Α' λαβή)

11	12	13	14	15	16	17
8-6	10-8	12-10	13-11	14-12	15-13	16-14

Εξάρτηση στο μονόζυγο &
ανέβασμα ποδιών (συσπείρ)

11	12	13	14	15	16	17
10-8	12-10	13-11	14-12	15-13	16-14	17-15

Στήριξη στο μονόζυγο (Α' λαβή)
Ρολάρισμα εμπρός τριών
διαδοχικών επαναλήψεων

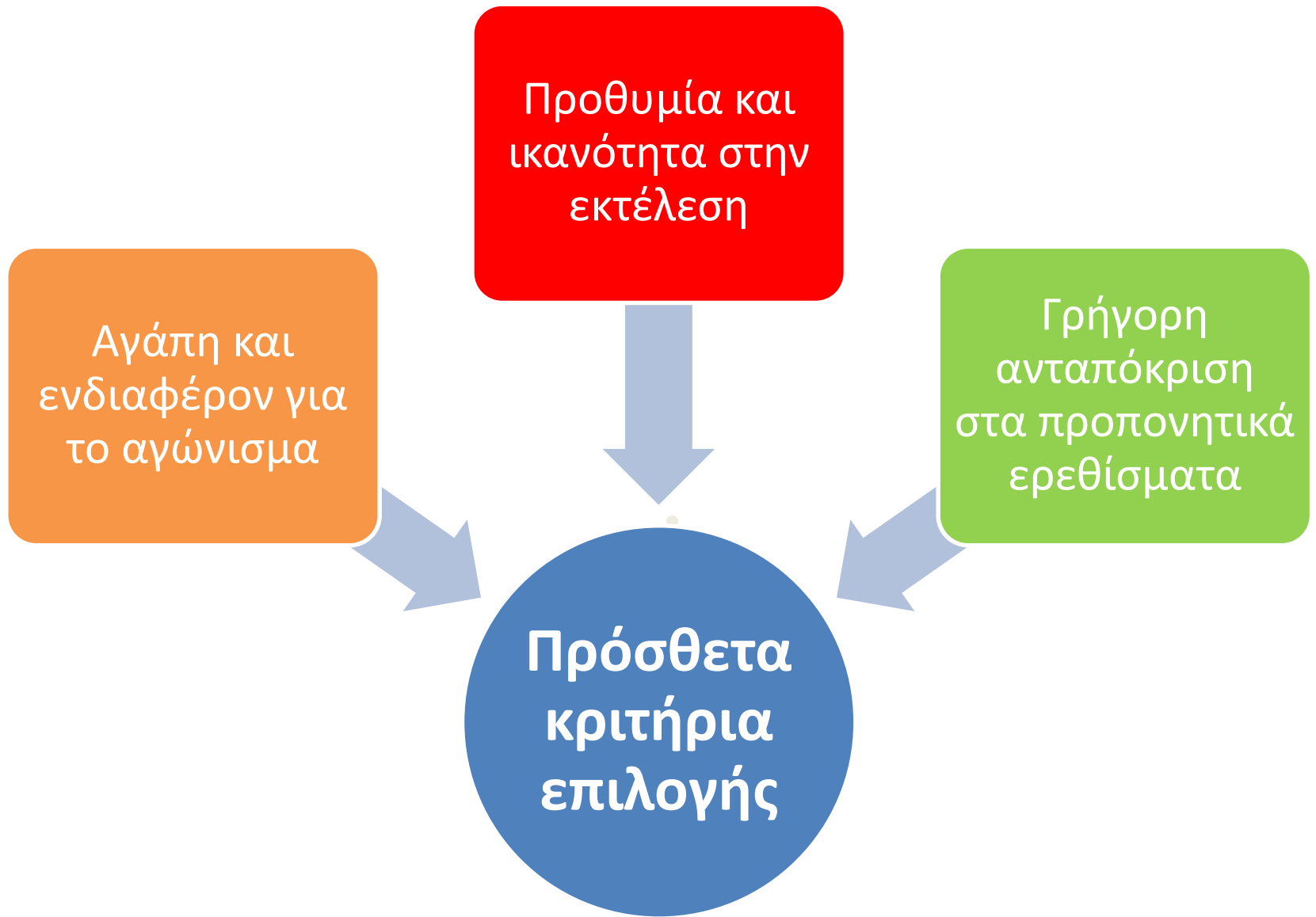
- Υποκειμενική αξιολόγηση
- Αξιολογείται η ευχέρεια εκτέλεσης

Προθυμία και
ικανότητα στην
εκτέλεση

Αγάπη και
ενδιαφέρον για
το αγώνισμα

Γρήγορη
ανταπόκριση
στα προπονητικά
ερεθίσματα

Πρόσθετα
κριτήρια
επιλογής



Ανίχνευση – επιλογή αλτών του επί κοντώ στη Ρωσία

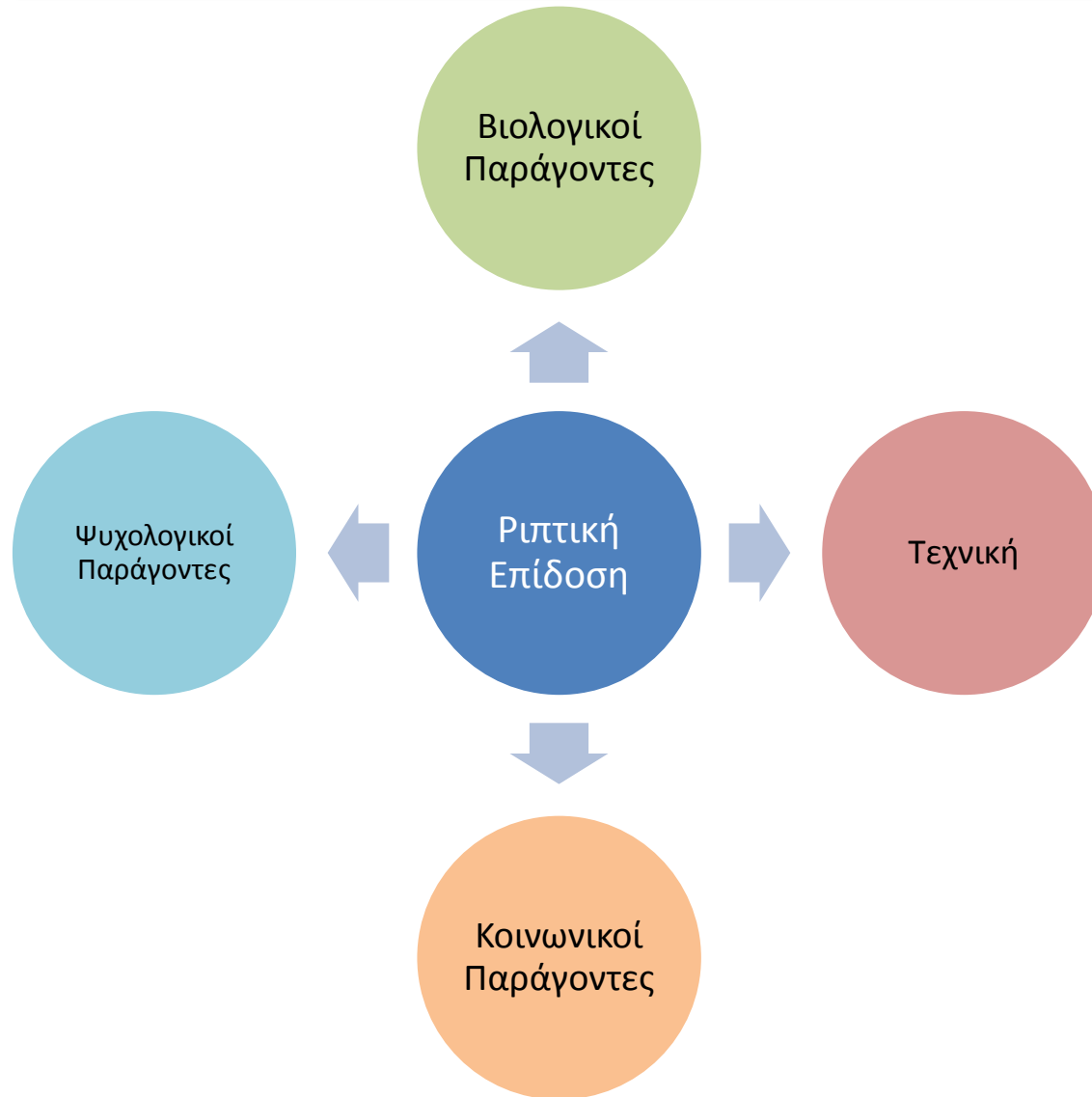
ΗΛΙΚΙΑ (Έτος)	ΟΜΑΔΕΣ (n)	ΑΛΤΕΣ ΑΝΑ ΟΜΑΔΑ (n)	ΕΠΙΔΟΣΗ (m)	Π.Μ/ΕΒΔ. (n)
10/11	10	15-20	2.00 – 2.50	2
12/13	6	10-15	2.40 – 3.80	3 – 4
14/15	4	10	3.40 – 4.60	5 – 6
16/17	2	8	4.40 – 5.30	7 – 8
18/19	1	8	5.00 – 5.60	8 – 9
19 >	1	7	5.30 – 5.80	9 - 10

Νόρμες επίδοσης αλτών προοπτικής > 6.00 μ

Επίδοση / Ηλικία	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	3.60	4.20	4.60	5.10	5.30	5.55	5.80	5.85	5.95

ΡΙΨΕΙΣ

Παράγοντες Ριπτικής επίδοσης



Κληρονομικοί παράγοντες

```
graph TD; A[Κληρονομικοί παράγοντες] --> B[• Υψηλό ανάστημα<br>• Μεγάλη (αρχική) μυϊκή μάζα<br>• Υψηλό % ινών τύπου II]; A --> C[• Ικανότητα μέγιστης νευρομυϊκής ενεργοποίησης<br>• Ισχυρό ερειστικό σύστημα]; B --> D[• Έντονη επιθυμία διάκρισης<br>• Ικανότητα συγκέντρωσης]; C --> E[• Αρθρική κινητικότητα (ευκαμψία)<br>• Συντονιστικές ικανότητες<br>• Ικανότητα αφομοίωσης τεχνικής του αγωνίσματος];
```

- Υψηλό ανάστημα
- Μεγάλη (αρχική) μυϊκή μάζα
- Υψηλό % ινών τύπου II

- Έντονη επιθυμία διάκρισης
- Ικανότητα συγκέντρωσης

- Ικανότητα μέγιστης νευρομυϊκής ενεργοποίησης
- Ισχυρό ερειστικό σύστημα

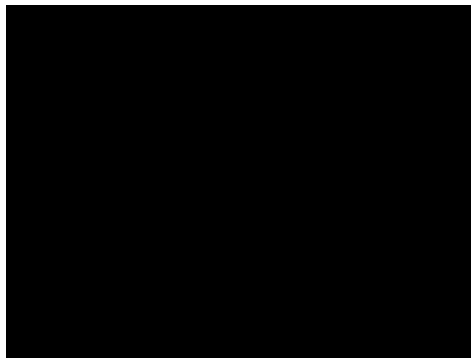
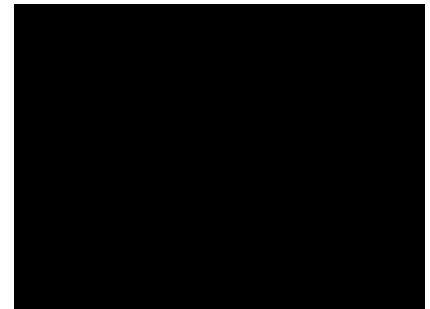
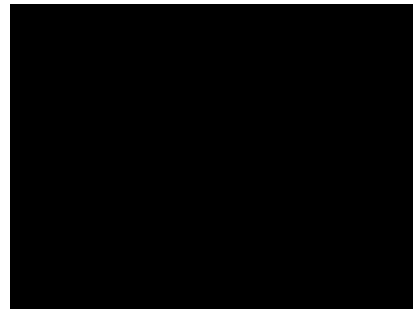
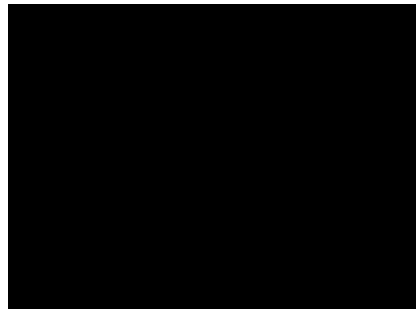
- Αρθρική κινητικότητα (ευκαμψία)
- Συντονιστικές ικανότητες
- Ικανότητα αφομοίωσης τεχνικής του αγωνίσματος

- **Συντονιστικές ικανότητες**

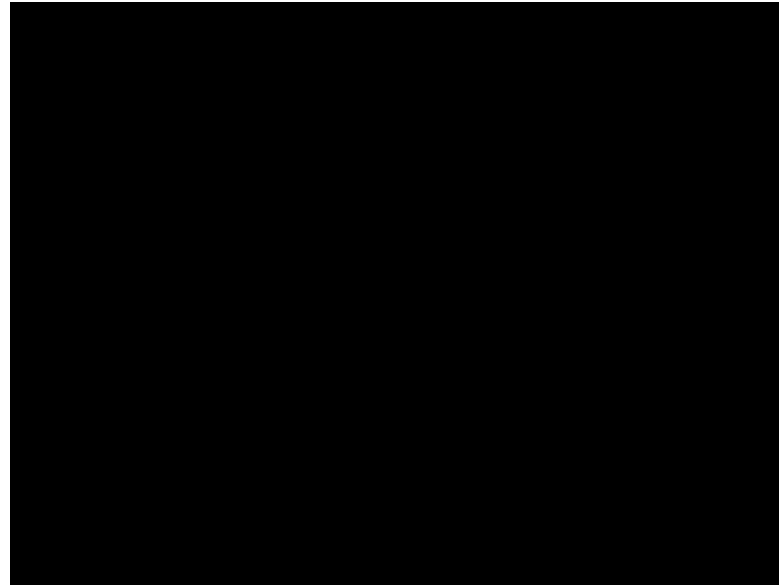
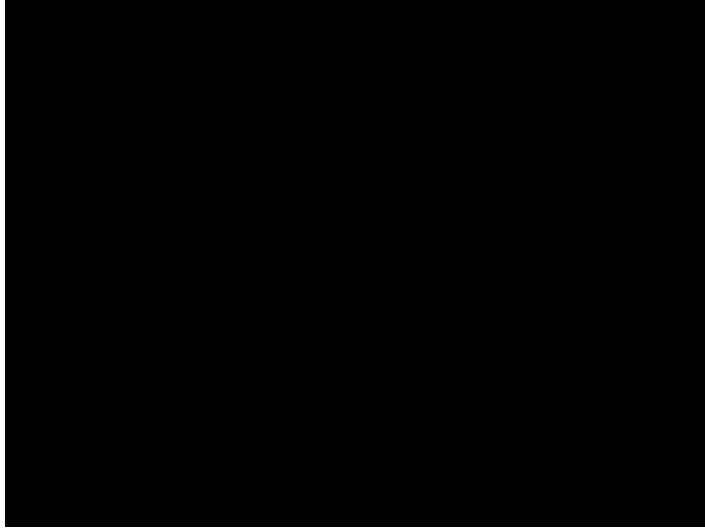
ισορροπία, αίσθηση του χώρου, του ρυθμού

- **Ικανότητα εκμάθησης**

ταχύτητα παρατήρησης, ανάλυσης, κατανόησης κ.τ.λ.



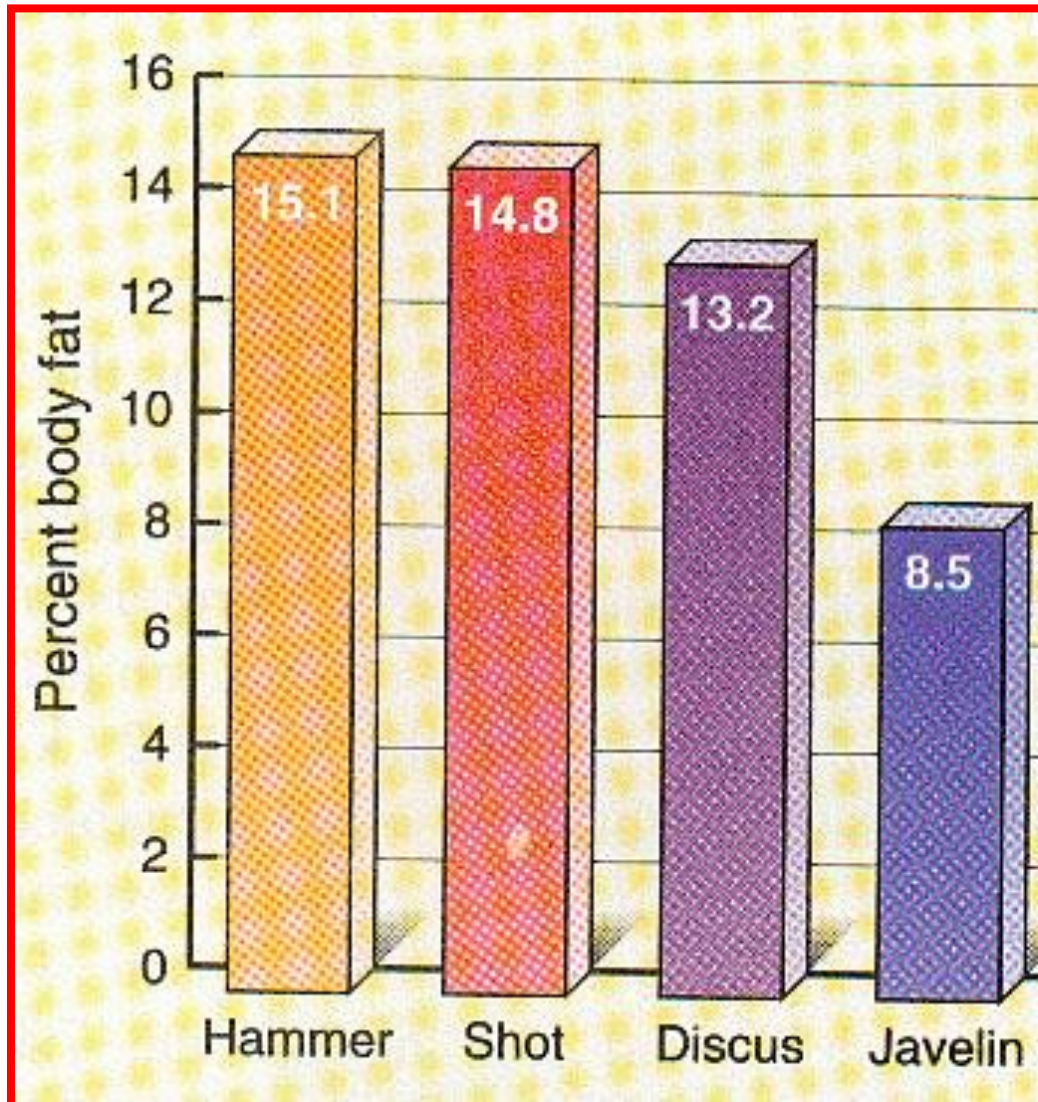
(ειδική) Ευλυγισία



Μορφολογικά χαρακτηριστικά ριπτών/τριων

Ρίψη	Φύλο	Ύψος (cm)	Σωματική μάζα (kg)	Άνοιγμα χεριών (cm)	Μυϊκή μάζα (%)	Μάζα λίπους (%)	Μήκος ποδιών (cm)
Ακόντιο	Γ	171 – 173	69 – 72	185 – 192	49 – 53	10 – 13	87 – 92
	Α	177 – 183	87 – 94	200 – 208	53 – 57	10 – 13	95 – 100
Δίσκος	Γ	172 – 178	85 – 94	192 – 202	50 – 55	14 – 19	94 – 100
	Α	187 – 194	115 – 125	211 – 220	50 – 58	12 – 19	102 – 108
Σφαίρα	Γ	174 – 190	95 – 105	190 – 200	50 – 55	15 – 20	95 – 99
	Α	189 – 200	122 – 126	215 – 225	50 – 55	15 – 20	102 – 108
Σφύρα	Α	184 - 190	112 - 120	202 - 212	50 - 55	15 - 19	98 - 113

% ΛΙΠΟΥΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΡΙΨΕΩΝ



ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΡΧΙΚΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΡΙΨΕΙΣ

ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ				ΑΓΟΡΙΑ			
ΗΛΙΚΙΑ	12	13	14	15	12	13	14	15
Ύψος	1.68	1.70	1.74	1.78	1.70	1.78	1.85	1.90
Βάρος	55	60	70	75	65	73	80	85
Άνοιγμα χεριών	1.78	1.80	1.84	1.88	1.82	1.90	1.96	2.00
30μ. Συσπ. εκκίνηση	5.0	4.8	4.6	4.4	4.4	4.3	4.2	4.1
60μ. Συσπ. εκκίνηση	9.0	8.8	8.6	8.4	8.4	8.2	8.0	7.8
ΜΧΦ	2.00	2.10	2.20	2.30	2.20	2.40	2.60	2.80
Τριπλούν	6.40	6.60	6.80	7.00	6.80	7.40	8.00	8.20
Ρίψη σφαίρας 3kg	11.50	12.50	13.00	14.00	-	-	-	-
Ρίψη σφαίρας 5kg	-	-	-	-	10.0	12.00	14.00	15.00

Ακόντιο

ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΣΤΟ ΑΚΟΝΤΙΟ

ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ		ΑΓΟΡΙΑ	
	12-13	13-14	12-13	13-14
Ηλικία	12-13	13-14	12-13	13-14
Ύψος (m)	1,70	1,70	1,70	1,70
Ρίψη μπαλάκι (m)	55-60	60-65	65-70	70-75
60μ. Συσπ. εκκίν. (sec)	8,50	8,40	8,30	8,20
30μ. Fl. (sec)	4,25	4,15	4,00	3,90
3 άλματα (δεξί πόδι - m)	6,50	6,80-7,00	6,50	7,00
3 άλματα (αρισ. πόδι - m)	6,50	6,80-7,00	6,50	7,00
Σφαίρα (3kg - m)	10,0	11,0	-	-
Σφαίρα (4kg - m)	-	-	11,0	12,0
800m (min)	2,35.0	2,32.0	2,30.0	2,25.0

Arbeit, et. al. 1988, by I A, A F

**ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΒΑΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ
(12-13 ΧΡ.) ΠΟΥ ΕΠΙΛΕΧΤΗΚΑΝ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΟΥ
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΥ**

ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ		ΑΓΟΡΙΑ	
	12	13	12	13
ΗΛΙΚΙΑ				
Ρίψη μπαλάκι 150 gr (m)	55-60	60-65	65-70	70-75
30m fl (sec)	4.25	4.25	4.00	4.00
60m συσπ. εκκίν. (sec)	8,50	8,50	8,30	8,30
Τριπλούν ΧΦ (m)	6.50	6.50	6.50	6.50
800m (min)	2.35	2.35	2.25	2.25

Σφαιροβολία - Δισκοβολία

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΘΛΗΤΩΝ –ΤΡΙΩΝ ΣΤΗ ΣΦΑΙΡΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΔΙΣΚΟ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ
ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	• Μάζα σώματος/Σωματικό ύψος χ 1000 • Σωματικό ύψος (cm) • Μήκος χεριών (σε έκταση) – Σωματικό ύψος • Εύρος λεκάνης / Εύρος ωμικής ζώνης χ100 • Μήκος χεριών
ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ	• Δρόμος ταχύτητας 30μ • Κατακόρυφο άλμα (cm) • Ρίψη σφαίρας προς τα πίσω επάνω από το κεφάλι (m) • Ρίψη σφαίρας από τελική θέση (m) • Ρίψη δίσκου από τελική θέση (m)
ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ	• Χρόνος αντίδρασης άνω & κάτω άκρων
ΕΙΔΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ	• Διανυθείσα απόσταση με πλήρη φόρα στη ρίψη της σφαίρας • Διανυθείσα απόσταση με πλήρη φόρα στη ρίψη του δίσκου • Αξιολόγηση τεχνικής της σφαιροβολίας • Αξιολόγηση τεχνικής της δισκοβολίας

**Επιδόσεις στο τέλος της βασικής προετοιμασίας
(12-13 ετών) που επιλέχτηκαν στο αγώνισμα δισκοβολίας**

ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ	Κορίτσια (13 ετών)
Ύψος (m)	1.68
30 μ. Εκκ. (sec)	< 5.0
Μ.Χ.Φ. (m)	1.90 >
Κάθετο άλμα (cm)	46 >
Ρίψη μπάλας επάνω μπροστά από το κεφάλι (m)	7.70 >

Ο προπονητής που θεωρεί ότι η δουλειά του είναι ταλέντο,
και ότι η ποιότητα της δουλειάς του θα αναδείξει το ταλέντο,
αυτός ο προπονητής θα αναδείξει ταλέντα



Ευχαριστώ