



# ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ (555)

Ενότητα 9: Μακρόχρονος σχεδιασμός

Χρήστος Κοτζαμανίδης  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Θεσσαλονίκης



# Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



# Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

---

# Μακρόχρονος σχεδιασμός

# Περιεχόμενα ενότητας

---

1. Δομή μακρόχρονου σχεδιασμού
2. Περιεχόμενα προπόνησης
3. Επιπτώσεις προπόνησης



# Σκοποί ενότητας

Την κατανόηση

- της δομής του προπονητικού σχεδιασμού.
- των περιεχομένων των κύκλων προπόνησης.
- των επιπτώσεων της προπόνησης στα παιδιά.



# Σύνδεση με τα προηγούμενα

Όταν ένας έφηβος αθλητής:

- **Υστερεί** σε ένα άθλημα,
- η θέλει να **εγκαταλείψει** το άθλημα που προπονείται,

χρήσιμο θα ήταν να **στραφεί** σε άλλο άθλημα.



# Σχόλιο

Τελικά ποια επιλογή είναι καλύτερη:

- Η επιλογή **ενός** αθλήματος ή η **διαδοχή** αθλημάτων;
- Πως θα οργανωθεί αυτό;





# Αξιοποίηση ταλέντου: Προπονητικός σχεδιασμός

1. Μακρόχρονος
2. Ετήσιος

Σχόλιο: Δεν είναι καθόλου σίγουρη η  
**αποτελεσματικότητα** του μακρόχρονου  
σχεδιασμού



# Οργάνωση Αξιοποίησης

1. Κλειστό Αθλητικό Σχολείο.
2. Μεικτό σύστημα.
3. Σωματειακή ανάπτυξη.

**Σχόλιο:** Αποτελεσματικότερη είναι η δεύτερη και τρίτη επιλογή.



# Προπονητικά ερωτήματα

---

1. Γενική ή ειδική προετοιμασία;
2. Φυσική κατάσταση ή Τεχνικοτακτική προετοιμασία;



# Χρονικός καταμερισμός Μακρόχρονου Σχεδιασμού

**A:**

<b>Αγώνισμα</b>	<b>Ε.Φ</b>	<b>Εξειδ.1</b>	<b>Εξειδ.2</b>	<b>Εξειδ. 3</b>	<b>ΜΕ</b>
<b>Εκρηκτικότητα</b>	<b>8-9</b>	<b>10-12</b>	<b>14-15</b>	<b>17-19</b>	<b>19+</b>
<b>Αντοχής</b>	<b>9-11</b>	<b>10-18</b>	<b>18-22</b>	<b>18+</b>	
<b>Τεχνικής</b>	<b>5-6</b>	<b>9-11</b>	<b>12-14</b>	<b>15-16</b>	<b>17+</b>

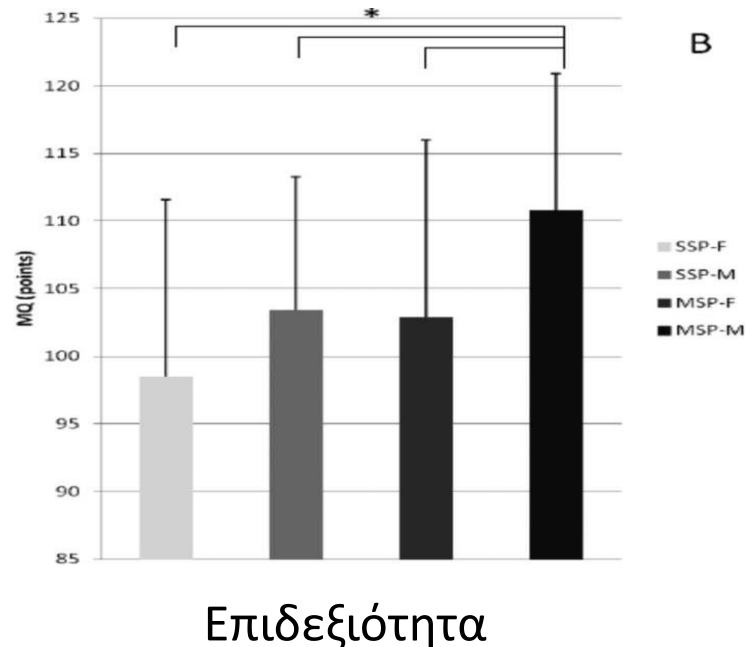
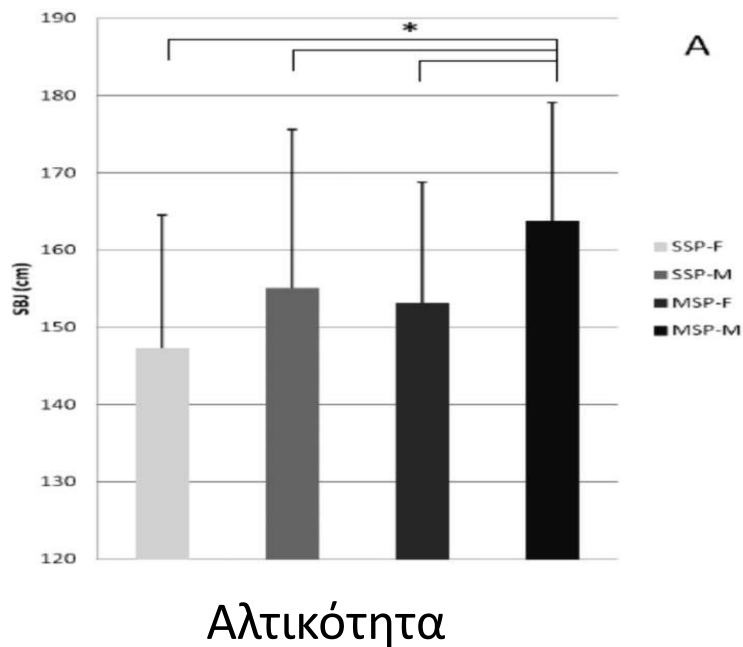


# Περιεχόμενα προπόνησης



Περιεχόμενα προπόνησης [Letzelter 1985]

# Διαφοροποίηση Γενικής και ειδικής προπόνησης [Fransen et al. 2012]



**1<sup>η</sup> στήλη:** ένα άθλημα με λίγες ώρες προπόνησης, **2<sup>η</sup> στήλη:** ένα άθλημα πολλές ώρες προπόνησης, **3<sup>η</sup> στήλη:** πολλά αθλήματα λίγες ώρες προπόνησης, **4<sup>η</sup> στήλη:** Πολλά αθλήματα πολλές ώρες προπόνησης.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

---

Μακρόχρονος σχεδιασμός

# Καθορισμός ποσοτικής επιβάρυνσης

# Σχεδιασμός Προπόνησης σε προπονητικούς στόχους 1

Προπ στόχοι	Προ-Εφηβεία	Εφηβεία.1	Εφηβεία 2
Ταχύτητα	+++	+++	+++
Δυναμη	+	++	+++
• Δύναμη(Υ)		+++	+ ++
• Δύναμη(NM)		+++	+ ++
Α.Δύνης	+++	+ ++	+ +
Δρομ Αντοχή	+++	++	++
Αερ Αντοχή	+++	+++	+ ++
Αν Αντοχή		++	+ ++
ΠλειομΠροπόνηση	++	+++	+++



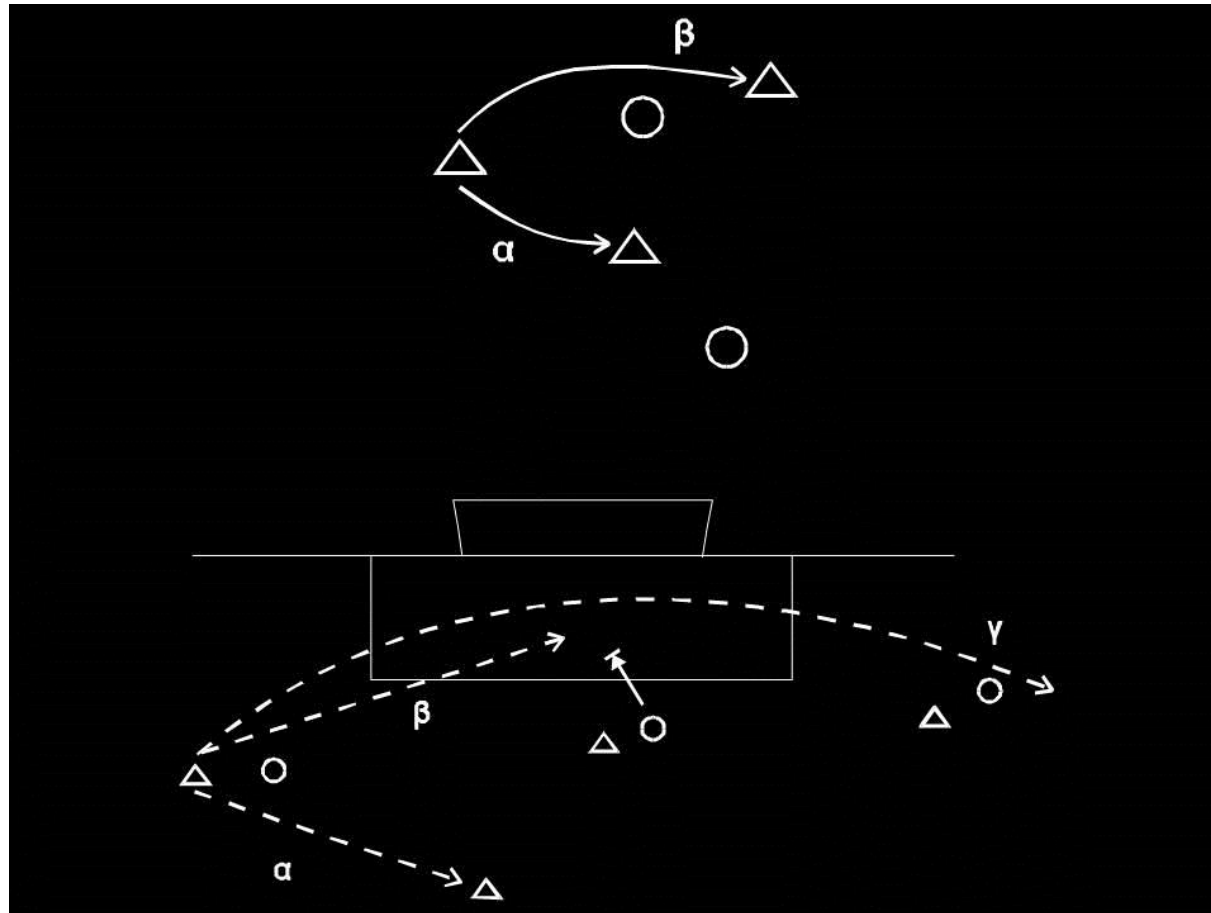


# Σχεδιασμός Προπόνησης σε προπονητικούς στόχους 2

Προπ στόχοι	Προ-Εφηβεία	Εφηβεία.1	Εφηβεία 2
Ευκαμψία	+	+++	+++
Συντονισμός	+++	+++	+++
Τεχνική	+++	+++	+++
Τακτική			
• Ατομική	+++	+++	+++
• Τμηματική	++	+++	+++
• Ομαδική		+	++



# Περιεχόμενα προπόνησης



Περιεχόμενα προπόνησης [Letzelter 1985]



# Καθορισμός ποσοτικής επιβάρυνσης στον Μακρόχρονο σχεδιασμό 1

**A:**

Προπονητικοί δείκτες	7-8χ	9-10χ	11-12 χ
Συχνότητα Προπόνησης	2-3	3-4	4-5
Διάρκεια προπονητικής μονάδας(min)	60	60-90	90-120
Μηνες Προπόνησης	8-10	10	10
Συνολική ετήσια επιβάρυνση (σε ώρες)	120	240	400



# Καθορισμός ποσοτικής επιβάρυνσης στον Μακρόχρονο σχεδιασμό 2

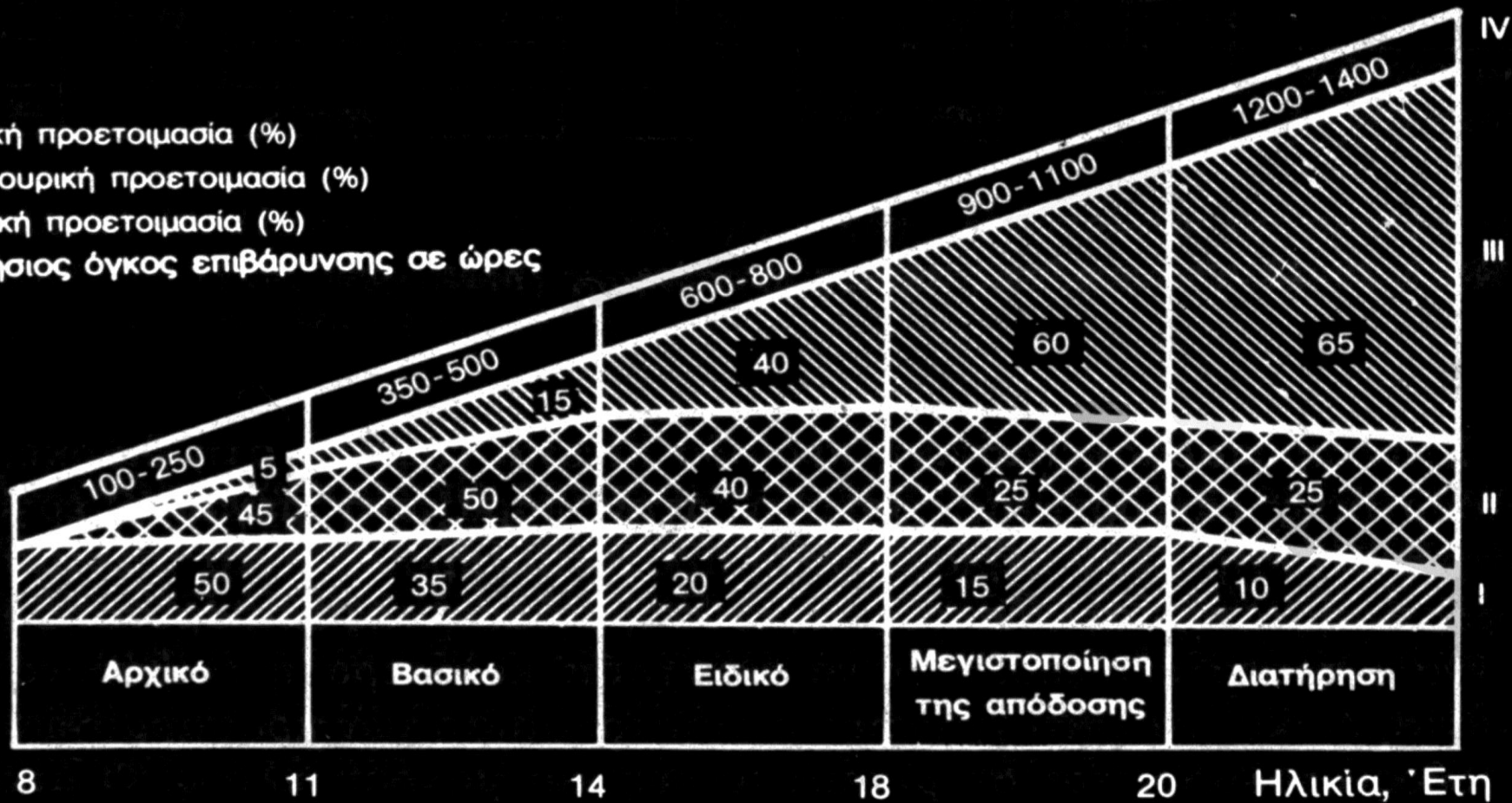
**B:**

Προπονητικοί δείκτες	13-14 χ	15-16 χ	17-18 χ
Συχνότητα προπόνησης	5-6	6-8	8-10
Διάρκεια Προπον μονάδος (min)	100-120	120	120+
Μηνες Προπόνησης	10	10-11	11
Συνολική ετήσια επιβάρυνση (σε ώρες)	480	704	880



# Κατανομή Ποσότητας, Γενικής και Ειδικής προπόνησης

- I = Γενική προετοιμασία (%)
- II = Επικουρική προετοιμασία (%)
- III = Ειδική προετοιμασία (%)
- IV = Ετήσιος όγκος επιβάρυνσης σε ώρες





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

---

Μακρόχρονος σχεδιασμός

# Ετήσιος κύκλος προπόνησης

# Περιεχόμενα Κύκλων Ετήσιου Σχεδιασμού

**1<sup>ος</sup> Λειτουργικός:** Ευκαμψία, συναρμοστικές ικανότητες, δρομική αντοχή. Αγώνες.

**2<sup>ος</sup> Ενδυνάμωσης:** Προστίθενται ασκήσεις επιδεξιότητας σε συνδυασμό με ενδυνάμωση. Αγώνες.

**3<sup>ος</sup> Τεχνικής-Ταχύτητας:** Δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στην προπόνηση ταχύτητας και τεχνικής. Αγώνες.



# Λειτουργική Περίοδος

## 1η Ημέρα

Προθέρμανση

Ευκαμψία

Επιδεξιότητα /

Τεχνική

Δρομική Αντοχή

## 2η Ημέρα

Προθέρμανση

Ευκαμψία

Επιδεξιότητα /

Τεχνική

Δρομική Αντοχή

## 3η Ημέρα

Προθέρμανση

Ευκαμψία

Επιδεξιότητα /

Τεχνική

Δρομική Αντοχή





# Περίοδος Ενδυνάμωσης

## 1η Ημέρα

Προθέρμανση

Ευκαμψία

Τεχνική

Δύναμη

## 2η Ημέρα

Προθέρμανση

Ευκαμψία

Τεχνική

Δρομική Αντοχή

## 3η Ημέρα

Προθέρμανση

Ευκαμψία

Τεχνική

Δύναμη



# Περίοδος Τεχνικής/Ταχύτητας

## 1η Ημέρα

Προθέρμανση

Ευκαμψία

Τεχνική

Ταχύτητα

## 2η Ημέρα

Προθέρμανση

Ευκαμψία

Τεχνική

Ταχύτητα

## 3η Ημέρα

Προθέρμανση

Ευκαμψία

Τεχνική

Ταχύτητα





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

---

Μακρόχρονος σχεδιασμός

# **Αρνητικές επιπτώσεις: Υπερκόπωση**

# Overreaching

- **Overreaching:** Η συσσωρευτική επίδραση προπονητικής διαδικασίας και άλλων μη προπονητικών παραμέτρων που οδηγούν σε προσωρινή **σύντομη** μείωση της απόδοσης με/ή χωρίς φυσιολογικά και ψυχολογικά συμπτώματα με αποτέλεσμα η ανάκαμψη της απόδοσης να καθυστερεί αρκετές **ημέρες ή εβδομάδες**.



# Υπερπροπόνηση

- **Υπερπροπόνηση:** Η συσσωρευτική επίδραση προπονητικής διαδικασίας και άλλων μη προπονητικών παραμέτρων που οδηγούν σε **παρατεταμένη** μείωση της απόδοσης με/ή χωρίς φυσιολογικά και ψυχολογικά συμπτώματα με αποτέλεσμα η ανάκαμψη της απόδοσης να καθυστερεί αρκετές **εβδομάδες** ή **μήνες**.



# Στάδια Κόπωσης

- Προπονητική κόπωση.
- Υπερπροσπάθεια.
- Οξεία υπερπροπόνηση.
- Σύνδρομο υπερπροπόνησης.



# Συμπτώματα: Λειτουργικά

- Μειωμένη απόδοση.
- Αδυναμία επίτευξης προηγούμενων επιδόσεων.
- Επιμήκυνση χρόνου αποκατάστασης.
- Μεταβολές στο συγχρονισμό.
- Χρόνια κόπωση.



# Συμπτώματα: Λειτουργικά

- Μειωμένη απόδοση.
- Αδυναμία επίτευξης προηγούμενων επιδόσεων.
- Επιμήκυνση χρόνου αποκατάστασης.
- Μεταβολές στο συγχρονισμό.
- Χρόνια κόπωση.





# Συμπτώματα: Ψυχολογικά

- Μελαγχολία/ κατάθλιψη.
- Έλλειψη ενδιαφέροντος.
- Μεταβλητή συμπεριφορά.
- Δυσκολία συγκέντρωσης.
- Φόβος για ανταγωνισμό.



# Συμπτώματα: Ανοσολογικά

- Μειωμένη αντίσταση ανοσοποιητικού συστήματος.
- Αυξημένη τάση για συμπτώματα για κρυολογήματα, αλλεργίες και ασθένειες.
- Συμπτώματα γρίπης.
- Βακτηριακές λοιμώξεις.



# Συμπτώματα: Βιοχημικά

- Αρνητικό ισοζύγιο αζώτου.
- Χαμηλά επίπεδα γλυκογόνου.
- Μειωμένα επίπεδα ανόργανων στοιχείων (ψευδάργυρος, σελήνιο, χαλκός, κοβάλτιο).
- Αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης.
- Χαμηλά επίπεδα ελεύθερης τεστοστερόνης.
- Μεταβολές στην οξειδοαναγωγική κατάσταση.



# Πρόληψη

- Σωστός προπονητικός προγραμματισμός με **αρμονική** επιβάρυνση/ανάληψη.
- Διατροφή πλούσια σε υδατάνθρακες και υγρά.
- Παρακολούθηση κλινικών συμπτωμάτων.
- Παρακολούθηση βιοχημικών δεικτών.



# Αξιολόγηση

---

- Τεστ ανίχνευσης.
- Τεστ εξειδίκευσης.



# Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Κοτζαμανίδης Χρήστος, «Προπονητικές Προσαρμογές στις Αναπτυξιακές Ηλικίες. Μακρόχρονος Σχεδιασμός». Έκδοση: 1.0. Θεσσαλονίκη 2014. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: <http://eclass.auth.gr/courses/OCRS303/>



# Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά - Παρόμοια Διανομή [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

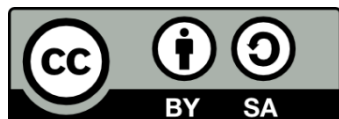
[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





# Τέλος ενότητας

Επεξεργασία: Μαριάνα Χ. Κοτζαμανίδου  
Θεσσαλονίκη, Εαρινό εξάμηνο 2014-2015



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

---

# Σημειώματα

# Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

