

IGOR MACNER

10 ΤΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΛΑΘΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Ένας πρακτικός οδηγός
για προπονητές που θέλουν
να χτίσουν το μέλλον
του αθλητισμού σωστά



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

ΙΩΑΝΝΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ



ΜΟΖΑΙΚ ΣΠΟΡΤΣ



ΤΑ 10 ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΛΑΘΗ στην Προπόνηση Νεαρών Αθλητών

Igor Macner

Ελληνική μετάφραση και επιμέλεια
Ιωάννα Φωτιάδου



Τα 10 Μεγαλύτερα Λάθη στην Προπόνηση Νεαρών Αθλητών

Πρωτότυπος τίτλος

*The 10 Biggest Mistakes in
Coaching Young Athletes*

Συγγραφέας
Igor Macner



| Στα παιδιά που ονειρεύονται....

| στους προπονητές που συνεχίζουν
να μαθαίνουν...

| και σε όλους εκείνους που πιστεύουν ότι ο
αθλητισμός μπορεί να διαμορφώσει
καλύτερους ανθρώπους.



Περιεχόμενα

Η αποστολή μας.....	7
Πρόταση Συγγραφέα.....	8
Μήνυμα προς τον αναγνώστη.....	9
Πρόλογος	10
Λάθος αριθ.1 <i>Παραμέληση της ανάπτυξης των κινητικών ικανοτήτων (δεξιότητων)</i>	12
Λάθος αριθ.2 <i>Αντιγραφή μεθόδων και περιεχομένου ακατάλληλων για νεαρούς αθλητές...</i>	17
Λάθος αριθ.3 <i>Πρώιμη εξειδίκευση</i>	24
Λάθος αριθ.4 <i>Πρώιμη επιλογή (Talent Selection)..</i>	31
Λάθος αριθ.5 <i>Οι στατικές διατάσεις στην αρχή της προπόνησης</i>	39
Λάθος αριθ.6 <i>Έλλειψη γνώσεων για τον σχεδιασμό προγραμμάτων ανάπτυξης της δύναμης.....</i>	47
Λάθος αριθ.7 <i>Το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων..</i>	57
Λάθος αριθ.8 <i>Υπερπροπόνηση</i>	70
Λάθος αριθ.9 <i>Λανθασμένη διατροφή.....</i>	79
Λάθος αριθ.10 <i>Ανεπαρκής εκπαίδευση των προπονητών.....</i>	84
Βιβλιογραφία.....	94
Επίλογος.....	97
Οι 10 Αρχές της Σύγχρονης Προπονητικής.....	98
Σχετικά με τον συγγραφέα.....	100



Ελπίζουμε ότι αυτό το εγχειρίδιο θα σας εμπνεύσει να προβληματιστείτε, να αναθεωρήσετε και να αναλάβετε δράση, συμβάλλοντας έτσι στην αποτελεσματικότερη ανάπτυξη των ικανοτήτων και των δεξιοτήτων των νεαρών αθλητών. Μια ανάπτυξη που θα τους ωφελήσει όχι μόνο στον αθλητισμό, αλλά και σε κάθε πτυχή της ζωής τους.

Όπως έγραψε ο Καθηγητής Eduard Doležal στο Σχολικό Περιοδικό του Σαράγεβο το 1894:

«Μέσα από μια συστηματική εκπαιδευτική διαδικασία, οι νέοι πρέπει να αποκτούν τα απαραίτητα εφόδια ώστε να αξιοποιούν, σε κάθε περίπτωση της ζωής τους, τις πνευματικές, ηθικές και σωματικές αξίες που έχουν καλλιεργήσει, με τον σωστό τρόπο και με όση δύναμη, επιμονή και δεξιότητα απαιτείται.»

Σας ευχόμαστε κάθε επιτυχία!



Η ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΜΑΣ

Είναι να βοηθήσουμε τους προπονητές να αναδείξουν στο μέγιστο τις αθλητικές δυνατότητες των νεαρών αθλητών που προπονούν.

Με αυτόν τον τρόπο, επιδιώκουμε να διασφαλίσουμε ότι κάθε παιδί θα βιώνει μια θετική και ουσιαστική αθλητική εμπειρία.....

Βέλτιστη, προοδευτική και μακροχρόνια ανάπτυξη των νεαρών αθλητών.

Αποποίηση ευθύνης

Οι πληροφορίες που περιέχονται στο παρόν βιβλίο προορίζονται αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Η συμμετοχή σε οποιαδήποτε μορφή φυσικής δραστηριότητας ενέχει εγγενείς κινδύνους. Για τον λόγο αυτό, οι αναγνώστες θα πρέπει να συμβουλευούνται τον ιατρό τους πριν από την έναρξη οποιουδήποτε προγράμματος προπόνησης και να συστήνουν το ίδιο και σε όσους συμμετέχουν στις δραστηριότητές τους. Ο συγγραφέας και η εταιρεία δεν φέρουν καμία ευθύνη για οποιεσδήποτε συνέπειες ενδέχεται να προκύψουν από τη χρήση του περιεχομένου του παρόντος βιβλίου.



Πρόταση του συγγραφέα

Αν αναγνωρίζετε ότι κι εσείς κάνετε ορισμένα από τα λάθη που παρουσιάζονται σε αυτό το βιβλίο και επιθυμείτε να μάθετε περισσότερα για το τι μπορείτε –και τι πρέπει– να κάνετε, σας προτείνω να διαβάσετε τα βιβλία μου:

Formula for Success in Sports 1 & 2

(«Η Συνταγή της Επιτυχίας στον Αθλητισμό 1 & 2»)

ή να παρακολουθήσετε τη σειρά εκπαιδευτικών βίντεο:



Ελπίζω ότι ο πλούτος των γνώσεων, των πρακτικών οδηγιών και των ασκήσεων που περιλαμβάνονται στα βιβλία και στη σειρά των εκπαιδευτικών βίντεο θα σας βοηθήσει να προσφέρετε στους νεαρούς αθλητές που προπονείτε μια θετική αθλητική εμπειρία, καθώς και γνώσεις και δεξιότητες που θα τους ωφελήσουν τόσο στον αθλητισμό όσο και στη ζωή.

Σας εύχομαι κάθε επιτυχία!

Igor Macner

<https://mozaiqsports.com>



Μήνυμα προς τον αναγνώστη

Το βιβλίο που ακολουθεί δεν φιλοδοξεί να δώσει έτοιμες λύσεις για κάθε προπονητική πρόκληση. Φιλοδοξεί όμως να προκαλέσει σκέψη, να αμφισβητήσει ξεπερασμένες πρακτικές και να ενθαρρύνει μια σύγχρονη προσέγγιση στην ανάπτυξη των νεαρών αθλητών.

Κάθε κεφάλαιο παρουσιάζει ένα συχνό προπονητικό λάθος και προτείνει πρακτικές λύσεις βασισμένες στη σύγχρονη επιστημονική γνώση. Στόχος είναι η δημιουργία ενός ασφαλούς, δημιουργικού και αποτελεσματικού προπονητικού περιβάλλοντος, όπου η πρόοδος συμβαδίζει με τη χαρά της συμμετοχής.



Πρόλογος

Βιώνουμε σημαντικές αλλαγές στον τρόπο ζωής, οι οποίες έχουν οδηγήσει τα παιδιά στο να είναι ολοένα και λιγότερο σωματικά δραστήρια.

Σήμερα, τα παιδιά περνούν πολλές ώρες καθημερινά μπροστά σε υπολογιστές, κονσόλες παιχνιδιών, τηλεοράσεις, κινητά τηλέφωνα και άλλες ηλεκτρονικές συσκευές. Οι γονείς τα μεταφέρουν από δραστηριότητα σε δραστηριότητα: ξένες γλώσσες, μουσική, μαθήματα πληροφορικής και... αθλητικές προπονήσεις.

Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το σώμα τους για κίνηση λιγότερο από ποτέ.

Αυτός ο, κυρίως καθιστικός, τρόπος ζωής έχει οδηγήσει σε σημαντική μείωση των κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων των παιδιών, προκαλώντας προβλήματα στη σπονδυλική στήλη λόγω κακής στάσης σώματος και, σε συνδυασμό με την ολοένα και χειρότερη ποιότητα της διατροφής, σε μεγάλη αύξηση των ποσοστών υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών.

Η συστηματική προπόνηση στο βασικό άθλημα ξεκινά όλο και νωρίτερα, στερώντας από τα παιδιά τον χρόνο για ελεύθερο παιχνίδι με τους συνομηλίκους τους, μέσω του οποίου οι προηγούμενες γενιές ανέπτυσαν φυσικά τις κινητικές τους δεξιότητες.



Σήμερα είναι σπάνιο ένας νεαρός αθλητής να ασχολείται με περισσότερα από ένα αθλήματα μέσα στη χρονιά. Έτσι, χάνεται και η μεταφορά δεξιοτήτων από το ένα άθλημα στο άλλο.

Η ενασχόληση με τον αθλητισμό σε τόσο μικρή ηλικία παύει να αποτελεί παιχνίδι και διασκέδαση. Δίνεται πολύ νωρίς έμφαση στην τεχνική και την τακτική, ενώ αφιερώνεται ελάχιστος χρόνος στη στοχευμένη ανάπτυξη του συντονισμού και της φυσικής κατάστασης.

Και όλα αυτά συμβαίνουν στις πιο κρίσιμες ηλικίες για την ανάπτυξη των κινητικών ικανοτήτων.

Το φυσικό επακόλουθο είναι ότι, σε κάποια στιγμή, λόγω ανεπαρκούς ανάπτυξης του συντονισμού, της ταχύτητας ή της δύναμης, πολλοί νεαροί αθλητές αδυνατούν πλέον να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του αθλήματός τους. Όταν εφαρμοστούν τα κριτήρια επιλογής για υψηλότερο επίπεδο, συνήθως εγκαταλείπουν τον αθλητισμό.

Για να αποφευχθεί αυτό, η προπόνηση των παιδιών πρέπει να προσαρμοστεί έτσι ώστε να προετοιμάζει πρώτα το σώμα τους μέσω της ανάπτυξης των βασικών κινητικών ικανοτήτων και της εκμάθησης ποικίλων κινητικών δεξιοτήτων.

Σε αυτό το βιβλιαράκι προσπάθησα να παρουσιάσω τα σημαντικότερα θέματα που πρέπει να γνωρίζει κάθε προπονητής για τη σωστή αθλητική ανάπτυξη παιδιών ηλικίας 6-18 ετών, μέσα από τα δέκα συνηθέστερα λάθη που παρατηρούνται σήμερα, καθώς και προτάσεις για την αποφυγή τους.



Λάθος Νο. 1

“Παραμέληση της ανάπτυξης των κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων”

Όλοι γνωρίζουμε ότι στον επαγγελματικό αθλητισμό αυτό που μετράει είναι οι νίκες και ότι μόνο οι πρωταθλητές μένουν στην ιστορία. Δυστυχώς, αυτή η νοοτροπία έχει πλέον περάσει και στον αναπτυξιακό αθλητισμό.

Η επιδίωξη άμεσων αποτελεσμάτων, όπως η κατάκτηση πρωταθλημάτων στις μικρές ηλικίες, η ανάδειξη πρωταθλητών και οι υψηλές κατατάξεις, επηρεάζει σχεδόν κάθε πτυχή της προπόνησης των παιδιών.

Από τις μικρότερες κιόλας ηλικίες, η προπονητική διαδικασία επικεντρώνεται υπερβολικά στην εκμάθηση της τεχνικής του αθλήματος και, λίγο αργότερα, στην τακτική, παραμελώντας την ανάπτυξη των βασικών κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων.

Πριν από μία ή δύο δεκαετίες, αυτή η προσέγγιση ίσως μπορούσε να αποδώσει αποτελέσματα. Σήμερα όμως, με τις τεράστιες αλλαγές στον τρόπο ζωής των παιδιών, δεν είναι πλέον αποτελεσματική.

Τα παιδιά περνούν πλέον μεγάλο μέρος της ημέρας καθισμένα μπροστά σε οθόνες, παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια ή επικοινωνώντας μέσω των κοινωνικών δικτύων. Αντίθετα, οι προηγούμενες γενιές περνούσαν αμέτρητες ώρες παίζοντας έξω με τους συνομηλίκους τους. Μέσα από αυτό το ελεύθερο παιχνίδι ανέπτυσαν αυθόρμητα τις βασικές κινητικές τους δεξιότητες και τις φυσικές τους ικανότητες.



Σήμερα αυτές οι δραστηριότητες έχουν περιοριστεί δραματικά.

Ως αποτέλεσμα, τα παιδιά εμφανίζονται πιο αδύναμα, πιο αργά και με μικρότερη αντοχή. Ακόμη και ο σωστός τρόπος τρεξίματος συχνά απουσιάζει.

Οι συνέπειες είναι ιδιαίτερα σοβαρές.
Βασικές δεξιότητες όπως:

- το τρέξιμο,
 - το άλμα,
 - η αναρρίχηση,
 - η υποδοχή,
 - η ρίψη,
 - η απότομη επιβράδυνση,
 - η ισορροπία,
 - οι κυβιστήσεις,
 - και πολλές άλλες θεμελιώδεις κινήσεις,
- δεν αναπτύσσονται επαρκώς.

Παράλληλα, δεν καλλιεργούνται σωστά οι θεμελιώδεις κινητικές ικανότητες:

- ο συντονισμός,
- η δύναμη,
- η αντοχή,
- η ταχύτητα,
- και η ευλυγισία.



Οι ελλείψεις αυτές δεν μπορούν πλέον να καλυφθούν αποκλειστικά μέσω της ειδικής προπόνησης του αθλήματος.

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι το γεγονός ότι όταν ένα παιδί περάσει τις λεγόμενες «ευαίσθητες περιόδους ανάπτυξης», η αποκατάσταση αυτών των ελλείψεων γίνεται πολύ δυσκολότερη.

Σύμφωνα με τον Josef Drabik, οι ευαίσθητες περίοδοι είναι τα χρονικά διαστήματα κατά τα οποία τα συστήματα του οργανισμού που σχετίζονται με συγκεκριμένες κινητικές ικανότητες (ισορροπία, ταχύτητα, δύναμη, αντοχή κ.ά.) αναπτύσσονται με τον ταχύτερο ρυθμό και ανταποκρίνονται περισσότερο στα κατάλληλα προπονητικά ερεθίσματα.

Όταν αυτές οι περίοδοι χαθούν, το αποτέλεσμα είναι ένας αθλητής χωρίς τις απαραίτητες αθλητικές βάσεις.

Σε μεγαλύτερες ηλικίες δυσκολεύεται να ανταποκριθεί στις ολοένα αυξανόμενες τεχνικές και τακτικές απαιτήσεις του αθλήματός του και, σε κάποιο σημείο, εγκαταλείπει την προσπάθεια επειδή δεν μπορεί πλέον να συμβαδίσει με το επίπεδο του ανταγωνισμού.



Πώς αποφεύγεται αυτό το λάθος;

Η λύση βρίσκεται στη μακροχρόνια, προοδευτική και σωστά σχεδιασμένη ανάπτυξη των βασικών κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων, ιδιαίτερα στα πρώτα στάδια της αθλητικής ενασχόλησης.

Η προπόνηση των παιδιών πρέπει να στοχεύει κυρίως στην ανάπτυξη της γενικής αθλητικής τους ικανότητας μέσα από ποικιλία ασκήσεων που δεν σχετίζονται αποκλειστικά με την τεχνική του αθλήματος.

Πρόκειται για τις λεγόμενες γενικές ασκήσεις φυσικής προετοιμασίας.

Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι μέχρι την ηλικία των 15-16 ετών, περίπου το 60% της προπόνησης θα πρέπει να αποτελείται από γενική φυσική προετοιμασία και όχι αποκλειστικά από ειδική τεχνική.

Αυτό δεν σημαίνει ατελείωτο τρέξιμο ή προπόνηση με βάρη στο γυμναστήριο.

Σημαίνει ότι οι προπονήσεις πρέπει να περιλαμβάνουν ασκήσεις που αναπτύσσουν:

- τον συντονισμό,
- την ισορροπία,
- την ταχύτητα,
- την ευκινησία,
- τη δύναμη,
- την αντίληψη του σώματος,
- και τον σωστό τρόπο κίνησης.



Για παράδειγμα, πριν ζητήσουμε από έναν νεαρό αθλητή να εκτελέσει πολύπλοκες ασκήσεις ταχύτητας και αλλαγής κατεύθυνσης, πρέπει πρώτα να μάθει:

- να τρέχει σωστά,
- να επιταχύνει,
- να επιβραδύνει,
- να σταματά με ασφάλεια,
- να αλλάζει κατεύθυνση με σωστή τεχνική.

Μόνο όταν δημιουργηθούν αυτές οι ισχυρές βάσεις μπορεί να ακολουθήσει η εξειδίκευση.

Όπως λέει και η γνωστή φράση:

«Για να μάθει κάποιος να περπατά, πρέπει πρώτα να μάθει να μπουσουλάει.»



Λάθος Νο. 2

“Αντιγραφή προπονητικών μεθόδων ακατάλληλων για νεαρούς αθλητές...”

Ένα από τα συνηθέστερα λάθη στην προπόνηση παιδιών και εφήβων είναι η εφαρμογή προγραμμάτων που έχουν σχεδιαστεί για ενήλικες αθλητές.

Πολλοί προπονητές θεωρούν ότι εάν μια μέθοδος είναι αποτελεσματική για έναν πρωταθλητή, τότε θα είναι εξίσου αποτελεσματική και για ένα παιδί. Στην πραγματικότητα, συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο.

Τα παιδιά δεν είναι «μικροί ενήλικες».

Ο οργανισμός τους βρίσκεται σε συνεχή ανάπτυξη. Το μυοσκελετικό, το νευρικό, το καρδιοαναπνευστικό και το ορμονικό τους σύστημα ωριμάζουν με διαφορετικό ρυθμό, γεγονός που σημαίνει ότι αντιδρούν διαφορετικά στα προπονητικά ερεθίσματα.

Αυτό που μπορεί να αποτελεί ιδανική προπόνηση για έναν ενήλικα αθλητή, μπορεί να είναι υπερβολικό ή ακόμη και επιβλαβές για έναν νεαρό αθλητή.

Δυστυχώς, δεν είναι σπάνιο να βλέπουμε παιδιά να ακολουθούν προγράμματα που περιλαμβάνουν:

- υπερβολικό όγκο προπόνησης,
- πολύ υψηλή ένταση,
- περίπλοκες μεθόδους δύναμης,
- προπόνηση μέχρι εξάντλησης,
- ή μεγάλα χρονικά διαστήματα μονοτονίας και επαναλήψεων.



Οι μέθοδοι αυτές μπορεί να οδηγήσουν σε:

- υπερκόπωση,
- τραυματισμούς,
- απώλεια κινήτρου,
- ψυχική κόπωση,
- και τελικά εγκατάλειψη του αθλητισμού.

Ένα απλό παράδειγμα, δυστυχώς συνηθισμένο, είναι η ανάθεση μεγάλου αριθμού κάμψεων κατά τη διάρκεια της προπόνησης, όπου δεν λαμβάνεται υπόψη το γεγονός ότι ένας σημαντικός αριθμός νεαρών αθλητών δεν διαθέτει επαρκώς ανεπτυγμένη μυϊκή μάζα (ιδιαίτερα δύναμη στον κορμό) για να αντέξει τέτοια φορτία. Πιθανές συνέπειες περιλαμβάνουν οσφυϊκή λόρδωση, τραυματισμούς στις αρθρώσεις των χεριών...

Γιατί συμβαίνει αυτό;

Συχνά οι προπονητές επηρεάζονται από βίντεο, βιβλία ή προγράμματα κορυφαίων επαγγελματιών αθλητών. Βλέπουν έναν Ολυμπιονίκη ή έναν επαγγελματία ποδοσφαιριστή να εκτελεί μια συγκεκριμένη προπόνηση και προσπαθούν να την εφαρμόσουν αυτούσια σε παιδιά 8, 10 ή 12 ετών.

Ξεχνούν όμως ότι ο αθλητής αυτός έχει ήδη περάσει πολλά χρόνια σωστής προετοιμασίας και έχει αναπτύξει τις φυσικές και ψυχολογικές προϋποθέσεις για να αντέξει τέτοιες επιβαρύνσεις.

Η κορυφή του παγόβουνου είναι ορατή. Τα χρόνια που χρειάστηκαν για να φτάσει εκεί δεν φαίνονται.



Η σωστή προσέγγιση

Η προπόνηση των νεαρών αθλητών πρέπει να ακολουθεί την [αρχή της μακροχρόνιας αθλητικής ανάπτυξης \(Long-Term Athlete Development – LTAD\)](#).

Αυτό σημαίνει ότι κάθε στάδιο ανάπτυξης έχει διαφορετικούς στόχους.

Στις μικρές ηλικίες η έμφαση πρέπει να δίνεται:

- στην ανάπτυξη του συντονισμού,
- στην εκμάθηση σωστών κινητικών προτύπων,
- στην ευκινησία,
- στην ισορροπία,
- στην ταχύτητα αντίδρασης,
- στην ευχαρίστηση της συμμετοχής,
- και στην αγάπη για τον αθλητισμό.

Η εξειδικευμένη προπόνηση υψηλής έντασης πρέπει να εισάγεται σταδιακά και μόνο όταν ο οργανισμός του αθλητή είναι έτοιμος να την υποστηρίξει.



Ο ρόλος του προπονητή

Ο προπονητής δεν πρέπει να αναρωτιέται:

«Πώς προπονείται ο πρωταθλητής;»

Η σωστή ερώτηση είναι:

«Τι χρειάζεται αυτό το παιδί σήμερα για να γίνει ένας υγιής και επιτυχημένος αθλητής στο μέλλον;»

Αυτή η αλλαγή νοοτροπίας είναι καθοριστική.

Ο στόχος της αναπτυξιακής προπόνησης δεν είναι να δημιουργήσει τον καλύτερο αθλητή στα 12 του χρόνια.

Στόχος είναι να δημιουργήσει έναν αθλητή που θα συνεχίσει να εξελίσσεται, θα απολαμβάνει τον αθλητισμό και θα μπορεί να φτάσει στο μέγιστο των δυνατοτήτων του ως ενήλικας.



Πώς αποφεύγεται αυτό το λάθος;

Ο προπονητής πρέπει:

- να προσαρμόζει την προπόνηση στη βιολογική και όχι μόνο στη χρονολογική ηλικία του παιδιού,
- να αυξάνει σταδιακά την ένταση και τον όγκο της προπόνησης,
- να δίνει προτεραιότητα στην ποιότητα της κίνησης και όχι στην ποσότητα της επιβάρυνσης,
- να χρησιμοποιεί παιχνίδια και ασκήσεις που διατηρούν υψηλό το ενδιαφέρον των παιδιών,
- να αποφεύγει την υπερβολική πίεση για άμεσα αποτελέσματα.

Η επιτυχία στον αναπτυξιακό αθλητισμό δεν μετριέται από τα μετάλλια που κερδίζει ένα παιδί στα 10 ή στα 12 του χρόνια.

Μετριέται από το πόσα παιδιά συνεχίζουν να αγαπούν τον αθλητισμό, παραμένουν υγιή και φτάνουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους ως ενήλικες.



Για τους νεαρούς αθλητές ηλικίας 10-14 ετών, το στάδιο ανάπτυξης των οποίων ονομάσαμε **ATHLETICO**, είναι ζωτικής σημασίας η υιοθέτηση βασικών κινήσεων — σωστό τρέξιμο στο οβελιαίο και στο μετωπικό επίπεδο, τρέξιμο με αλλαγές κατεύθυνσης, άλμα και προσγείωση, κ.λπ.

Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου αθλητικής ανάπτυξης, δεν συνιστάται η χρήση απότομων αλλαγών κατεύθυνσης ή η εκτέλεση υπερβολικά υψηλών άλματων, καθώς αυτό μπορεί να εμποδίσει την απόκτηση της σωστής τεχνικής.

Προς το τέλος αυτού του σταδίου αθλητικής ανάπτυξης, εισάγεται η εκμάθηση κινήσεων ειδικών για το άθλημα στο οποίο ασχολούνται οι νεαροί αθλητές, αλλά πάντα με έμφαση στη σωστή τεχνική. Οι ελλείψεις στην τεχνική κίνησης στα μεταγενέστερα χρόνια είναι δύσκολο να διορθωθούν. Οι ίδιες οι ασκήσεις πρέπει να αποτελούν εργαλεία μάθησης και όχι τον τελικό στόχο της προπόνησης.



Ως εκ τούτου, είναι ζωτικής σημασίας να κατανοηθούν τα χαρακτηριστικά κάθε σταδίου της αθλητικής ανάπτυξης και να διαμορφωθεί η προπόνηση των νεαρών αθλητών με βάση αυτές τις γνώσεις.

Στην πρώτη από τις 12 βασικές αρχές για τη δημιουργία νέων και υγιών αθλητών, οι συγγραφείς Avery D. Faigenbaum και Larry Meadors τονίζουν:

«Ανεξάρτητα από το πόσο μεγάλος, δυνατός ή συντονισμένος μπορεί να είναι ένας νεαρός αθλητής, ο προπονητής νεανικών αθλημάτων πρέπει να αναγνωρίζει ότι τα παιδιά και οι έφηβοι εξακολουθούν να μεγαλώνουν, να αναπτύσσονται και να ωριμάζουν.



Λάθος Νο. 3

Πρώιμη εξειδίκευση

Ένα από τα πιο συζητημένα θέματα στον αναπτυξιακό αθλητισμό είναι η πρώιμη εξειδίκευση. Πολλοί γονείς και προπονητές πιστεύουν ότι όσο νωρίτερα ένα παιδί αφοσιωθεί αποκλειστικά σε ένα άθλημα, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχει να εξελιχθεί σε πρωταθλητή.

Η σύγχρονη επιστημονική γνώση δείχνει ότι, στις περισσότερες περιπτώσεις, συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο.

Η πρώιμη εξειδίκευση σημαίνει ότι ένα παιδί ασχολείται αποκλειστικά με ένα άθλημα από πολύ μικρή ηλικία, προπονείται σχεδόν όλο τον χρόνο και επαναλαμβάνει συνεχώς τις ίδιες κινήσεις και τα ίδια κινητικά πρότυπα.

Αυτή η μονομερής ανάπτυξη περιορίζει την απόκτηση ενός ευρέος φάσματος κινητικών δεξιοτήτων και μπορεί να δημιουργήσει σοβαρές ανισορροπίες στη σωματική και ψυχολογική του εξέλιξη.



Οι κίνδυνοι της πρώιμης εξειδίκευσης

Η αποκλειστική ενασχόληση με ένα μόνο άθλημα από μικρή ηλικία μπορεί να οδηγήσει σε:

- αυξημένο κίνδυνο τραυματισμών από υπέρχρηση,
- μυϊκές ανισορροπίες,
- μειωμένη συνολική κινητική ανάπτυξη,
- ψυχική κόπωση,
- απώλεια ενδιαφέροντος για τον αθλητισμό,
- πρόωρη εγκατάλειψη της αθλητικής δραστηριότητας.

Τα παιδιά χρειάζονται ποικιλία κινητικών εμπειριών. Κάθε άθλημα αναπτύσσει διαφορετικές δεξιότητες. Η κολύμβηση, η γυμναστική, ο στίβος, οι πολεμικές τέχνες και τα ομαδικά αθλήματα προσφέρουν διαφορετικά ερεθίσματα που συμβάλλουν στη συνολική αθλητική ανάπτυξη.



Τι δείχνει η εμπειρία των κορυφαίων αθλητών;

Έρευνες έχουν δείξει ότι πολλοί αθλητές παγκόσμιου επιπέδου δεν εξειδικεύτηκαν νωρίς.

Αντίθετα, κατά την παιδική τους ηλικία συμμετείχαν σε διαφορετικά αθλήματα, ανέπτυξαν ευρύ κινητικό υπόβαθρο και εξειδικεύτηκαν αργότερα, όταν το σώμα και ο οργανισμός τους ήταν περισσότερο ώριμα.

Η πολυαθλητική συμμετοχή συμβάλλει:

- στη βελτίωση του συντονισμού,
- στην καλύτερη αντίληψη της κίνησης,
- στην ανάπτυξη της ταχύτητας,
- στην ενίσχυση της δημιουργικότητας,
- και στη συνολική αθλητική ευφυΐα.

Όλα τα παραπάνω δεν σημαίνουν ότι αγνοούμε το γεγονός ότι η εξειδίκευση είναι απαραίτητη για την επιτυχία στον αθλητισμό.

Το ερώτημα είναι σε ποιο στάδιο της αθλητικής ανάπτυξης η εξειδίκευση πρέπει να υπερισχύει της ευελιξίας.



Υπάρχουν εξαιρέσεις;

Ναι.

Υπάρχουν αθλήματα στα οποία η εξειδίκευση χρειάζεται να ξεκινήσει σχετικά νωρίς λόγω των ιδιαίτερων απαιτήσεών τους.

Σε αυτά περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων:

- η ενόργανη γυμναστική,
- η ρυθμική γυμναστική,
- το καλλιτεχνικό πατινάζ.

Ωστόσο, για τη μεγάλη πλειονότητα των αθλημάτων (χειροσφαίριση, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, στίβος, τένις, πολεμικές τέχνες κ.ά.), η πρώιμη αποκλειστική εξειδίκευση δεν θεωρείται η ιδανική επιλογή.



Πώς αποφεύγεται αυτό το λάθος;

Οι προπονητές και οι γονείς πρέπει να ενθαρρύνουν τα παιδιά να αποκτούν πολλές και διαφορετικές κινητικές εμπειρίες κατά τα πρώτα χρόνια της αθλητικής τους πορείας.

Η συμμετοχή σε περισσότερα από ένα αθλήματα:

- βελτιώνει τη συνολική φυσική κατάσταση,
- μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμών,
- ενισχύει την αυτοπεποίθηση,
- κρατά υψηλό το ενδιαφέρον του παιδιού,
- και δημιουργεί ισχυρές βάσεις για μελλοντική εξειδίκευση.



Η προοδευτική εξειδίκευση πρέπει να γίνεται όταν το παιδί έχει αναπτύξει επαρκώς τις βασικές κινητικές του ικανότητες και έχει φτάσει σε κατάλληλο επίπεδο σωματικής και ψυχολογικής ωρίμανσης.

Εάν δεν υπάρχει δυνατότητα συμμετοχής σε μια πολυδιάστατη ανάπτυξη μέσω της προπόνησης σε διάφορα αθλήματα καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, θα πρέπει να επιτρέπεται στους νεαρούς αθλητές να εξασκούν δεξιότητες από άλλα αθλήματα κατά τη διάρκεια των τακτικών προπονήσεων σε ένα συγκεκριμένο άθλημα.

Για παράδειγμα, οι νεαροί ποδοσφαιριστές μπορούν περιστασιακά να παίζουν μπάσκετ σε κλειστό γήπεδο κατά τη διάρκεια του χειμώνα, ενώ οι παίκτες μπάσκετ μπορούν να παίζουν ποδόσφαιρο σε γήπεδο με χόρτο την άνοιξη.

Εναλλακτικά, μπορούν να ενσωματωθούν διάφορες ασκήσεις στην προπόνηση για να προσομοιώσουν κινήσεις από άλλα αθλήματα ή να αναγκάσουν τους νεαρούς αθλητές να εκτελέσουν τυπικές κινήσεις του αθλήματός τους με έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο.

Όλα αυτά έχουν ως στόχο τη μείωση των προαναφερθεισών συνεπειών της προπόνησης σε ένα μόνο άθλημα.



Συμπέρασμα

Ο στόχος της παιδικής ηλικίας δεν είναι να δημιουργήσουμε έναν «πρωταθλητή των 12 ετών».

Στόχος είναι να δημιουργήσουμε έναν ολοκληρωμένο αθλητή, με γερά κινητικά θεμέλια, που θα παραμείνει υγιής, θα αγαπήσει τον αθλητισμό και θα μπορέσει να αξιοποιήσει πλήρως τις δυνατότητές του στο μέλλον.

Η μακροχρόνια αθλητική ανάπτυξη υπερισχύει πάντοτε της βραχυπρόθεσμης επιτυχίας.



Λάθος No. 4

Πρώιμη επιλογή (Talent Selection)

Η αναζήτηση του «επόμενου πρωταθλητή» ξεκινά πλέον σε ολοένα και μικρότερες ηλικίες. Πολλοί σύλλογοι και ακαδημίες επιλέγουν παιδιά ήδη από τα 7, 8 ή 9 τους χρόνια, θεωρώντας ότι μπορούν να προβλέψουν ποια θα εξελιχθούν σε κορυφαίους αθλητές.

Η πραγματικότητα όμως είναι πολύ διαφορετική.

Η αθλητική απόδοση ενός παιδιού στις μικρές ηλικίες αποτελεί πολύ φτωχό δείκτη για το επίπεδο που θα έχει ως ενήλικας.

Η βιολογική ηλικία δεν είναι ίδια με τη χρονολογική

Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα της πρώιμης επιλογής είναι ότι πολλά παιδιά της ίδιας ηλικίας βρίσκονται σε εντελώς διαφορετικό στάδιο βιολογικής ανάπτυξης.

Δύο παιδιά δέκα ετών μπορεί να έχουν διαφορά έως και τριών ή τεσσάρων ετών στη βιολογική τους ωρίμανση.



Ένα παιδί που ωριμάζει νωρίτερα είναι συνήθως:

- ψηλότερο,
- δυνατότερο,
- ταχύτερο,
- πιο συντονισμένο,
- και πιο ανθεκτικό στις προπονητικές επιβαρύνσεις.

Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι διαθέτει μεγαλύτερο ταλέντο.

Συχνά, απλώς αναπτύχθηκε νωρίτερα από τους συνομηλίκους του.



Το φαινόμενο της σχετικής ηλικίας

Ένα ακόμη λάθος που παρατηρείται στις διαδικασίες επιλογής είναι το φαινόμενο της σχετικής ηλικίας (Relative Age Effect).

Στα περισσότερα αθλήματα οι ηλικιακές κατηγορίες καθορίζονται με βάση το ημερολογιακό έτος.

Έτσι, ένα παιδί που γεννήθηκε τον Ιανουάριο μπορεί να έχει σχεδόν δώδεκα μήνες μεγαλύτερη ηλικία από ένα παιδί που γεννήθηκε τον Δεκέμβριο της ίδιας χρονιάς.

Στις μικρές ηλικίες, αυτοί οι δώδεκα μήνες αντιστοιχούν σε σημαντικές διαφορές στη σωματική ανάπτυξη, στη δύναμη, στην ταχύτητα και στον συντονισμό.

Αποτέλεσμα είναι τα μεγαλύτερα ηλικιακά παιδιά να επιλέγονται συχνότερα, ενώ πολλά πραγματικά ταλαντούχα παιδιά αποκλείονται απλώς επειδή ωριμάζουν αργότερα.



Οι συνέπειες της πρώιμης επιλογής

Η πολύ πρώιμη επιλογή δημιουργεί δύο σοβαρά προβλήματα.

Από τη μία πλευρά, παιδιά που αναπτύσσονται νωρίς θεωρούνται λανθασμένα «μεγάλα ταλέντα» και δέχονται υπερβολικές προσδοκίες.

Από την άλλη, παιδιά με εξαιρετικές δυνατότητες απογοητεύονται επειδή δεν επιλέγονται και πολλές φορές εγκαταλείπουν εντελώς τον αθλητισμό.

Έτσι, χάνονται αθλητές που θα μπορούσαν να εξελιχθούν σε υψηλό επίπεδο λίγα χρόνια αργότερα.

Τι πρέπει να αξιολογεί ο προπονητής;

Η επιλογή δεν πρέπει να βασίζεται αποκλειστικά στο ποιος κερδίζει σήμερα.

Ο σωστός προπονητής παρατηρεί χαρακτηριστικά όπως:

- τη διάθεση για μάθηση,
- την επιμονή,
- την αυτοπειθαρχία,
- τη συνεργασία,
- την αγωνιστική νοοτροπία,
- την ικανότητα προσαρμογής,
- και τη συνεχή βελτίωση.



Πολλά από αυτά τα στοιχεία αποτελούν πολύ καλύτερους προγνωστικούς δείκτες της μελλοντικής επιτυχίας από τη σημερινή σωματική υπεροχή.

Πώς αποφεύγεται αυτό το λάθος;

Οι προπονητές πρέπει να αντιμετωπίζουν την ανάπτυξη του αθλητή ως μια μακροχρόνια διαδικασία.

Αντί να αποκλείουν παιδιά σε μικρές ηλικίες, είναι προτιμότερο να τους προσφέρουν χρόνο, σωστή καθοδήγηση και ευκαιρίες εξέλιξης.

Η αξιολόγηση πρέπει να είναι συνεχής και να λαμβάνει υπόψη:

- τη βιολογική ωρίμανση,
- τη συνολική πρόοδο,
- την τεχνική εξέλιξη,
- τη συμπεριφορά,
- και τη διάθεση για μάθηση.

Έτσι αυξάνονται σημαντικά οι πιθανότητες να αναδειχθούν πραγματικά ταλαντούχοι αθλητές.



Αποφύγετε οποιαδήποτε πρόωρη αναγνώριση ταλέντου μέσω της επιλογής παικτών έως ότου περάσουν τη φάση της εφηβικής ανάπτυξης (συνήθως γύρω στα 14-16 έτη).

Μετά από αυτό, είναι δυνατό να προσδιοριστεί το ταλέντο ορισμένων νεαρών αθλητών μέσω ψυχολογικών και φυσικών εξετάσεων που διεξάγονται από κορυφαίους ειδικούς.

Με βάση αυτά τα αποτελέσματα, μπορούν να κατευθυνθούν σε ένα πιο προχωρημένο πρόγραμμα για την περαιτέρω ανάπτυξη των αθλητικών τους ικανοτήτων.

Αυτή η προσέγγιση εφαρμόζεται στην Αυστραλία εδώ και χρόνια.

Στο πλαίσιο του Προγράμματος Αναζήτησης Ταλέντων, υπάρχουν τρεις φάσεις αθλητικής ανάπτυξης:

1. Φάση Εντοπισμού (Ηλικίες 14-16): Οι νέοι υποβάλλονται σε δοκιμασίες στα σχολεία τους μέσω μιας σειράς 8 σωματικών και ψυχολογικών αξιολογήσεων. Στη συνέχεια, τα αποτελέσματα συγκρίνονται με την εθνική βάση δεδομένων. Εάν τα επιτευχθέντα αποτελέσματα συσχετίζονται θετικά με τα εθνικά πρότυπα, προχωρούν στη δεύτερη φάση. Ο πρωταρχικός σκοπός της πρώτης φάσης είναι ο εντοπισμός.



2. Φάση επιλογής: Οι δοκιμασίες συνεχίζονται σε αυτή τη φάση, αλλά γίνονται πιο εξειδικευμένες για το συγκεκριμένο άθλημα. Χρησιμοποιείται ένα συγκεκριμένο πρωτόκολλο δοκιμασιών για να βελτιωθούν τα αποτελέσματα της πρώτης φάσης. Εάν διαπιστωθεί αυξημένο δυναμικό για ένα συγκεκριμένο άθλημα, διεξάγονται επιπλέον εργαστηριακές εξετάσεις. Αυτή η φάση θεωρείται η φάση της «επιλογής».

3. Φάση ανάπτυξης: Οι νέοι αθλητές που έχουν αναγνωριστεί ως ταλαντούχοι και έχουν επιλεγεί για ένα συγκεκριμένο άθλημα μέσω των δοκιμασιών καλούνται να συμμετάσχουν στο Πρόγραμμα Ταλαντούχων Αθλητών. Αυτή η φάση θεωρείται το στάδιο «ανάπτυξης» του συστήματος αυτού.

Το προαναφερθέν σύστημα ξεκίνησε το 1994, και τα πρώτα του αποτελέσματα έγιναν ιδιαίτερα εμφανή στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ το 2000.



Συμπέρασμα

Η επιλογή ενός παιδιού δεν πρέπει να βασίζεται στο ποιος είναι καλύτερος σήμερα, αλλά στο ποιος έχει τις μεγαλύτερες προοπτικές να εξελιχθεί στο μέλλον.

Ο ρόλος του προπονητή δεν είναι να προβλέψει τον πρωταθλητή των δέκα ετών.

Ο ρόλος του είναι να δημιουργήσει τις συνθήκες ώστε όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά να μπορέσουν να φτάσουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους.

Πριν από οποιαδήποτε διαδικασία επιλογής, στους νεαρούς αθλητές θα πρέπει να παρέχεται μια προοδευτική και βέλτιστη ανάπτυξη των κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων τους.

Το ταλέντο δεν φαίνεται πάντα πρώτο. Πολύ συχνά, χρειάζεται χρόνο για να αναδειχθεί.



Λάθος Νο. 5

Οι στατικές διατάσεις στην αρχή της προπόνησης

Για πολλά χρόνια, οι στατικές διατάσεις θεωρούνταν απαραίτητο μέρος κάθε προθέρμανσης. Ήταν σχεδόν αυτονόητο ότι κάθε προπόνηση έπρεπε να ξεκινά με παρατεταμένες διατάσεις των βασικών μυϊκών ομάδων.

Σήμερα, όμως, η επιστημονική έρευνα έχει αλλάξει σημαντικά αυτή την αντίληψη.

Οι περισσότερες σύγχρονες μελέτες δείχνουν ότι οι παρατεταμένες στατικές διατάσεις πριν από δραστηριότητες που απαιτούν δύναμη, ταχύτητα ή εκρηκτικότητα μπορούν να μειώσουν προσωρινά την απόδοση του αθλητή.

Αυτό δεν σημαίνει ότι οι στατικές διατάσεις είναι λανθασμένες.

Σημαίνει ότι ο χρόνος εφαρμογής τους είναι καθοριστικός.



Τι είναι οι στατικές διατάσεις;

Στατική διάταση είναι η θέση κατά την οποία ένας μυς επιμηκύνεται μέχρι το σημείο που αισθανόμαστε ήπια τάση και παραμένει εκεί για αρκετά δευτερόλεπτα, συνήθως από 20 έως 60.

Οι διατάσεις αυτές αυξάνουν την ευκαμψία και μπορούν να συμβάλουν στη διατήρηση ή βελτίωση του εύρους κίνησης μιας άρθρωσης.

Ωστόσο, πριν από μια έντονη προπόνηση ή έναν αγώνα, δεν αποτελούν την ιδανική επιλογή.

Γιατί μειώνεται η απόδοση;

Οι στατικές διατάσεις μειώνουν προσωρινά την ενεργοποίηση του νευρομυϊκού συστήματος.

Με απλά λόγια, ο μυς γίνεται λιγότερο «έτοιμος» να παράγει μέγιστη δύναμη ή εκρηκτική κίνηση.

Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι:

- μικρότερη παραγωγή δύναμης,
- χαμηλότερη ταχύτητα,
- μειωμένη εκρηκτικότητα,
- μικρότερο ύψος άλματος,
- πιο αργές επιταχύνσεις.

Για έναν αθλητή που πρόκειται να εκτελέσει σπριντ, άλματα ή γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης, αυτό αποτελεί σαφές μειονέκτημα.



Τι πρέπει να περιλαμβάνει η σύγχρονη προθέρμανση;

Η προθέρμανση πρέπει να προετοιμάζει σταδιακά τον οργανισμό για την προπόνηση ή τον αγώνα.

Στόχος της είναι:

- η αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος,
- η ενεργοποίηση του νευρικού συστήματος,
- η προετοιμασία των αρθρώσεων,
- η ενεργοποίηση των βασικών μυϊκών ομάδων,
- και η σταδιακή μετάβαση στις κινήσεις του αθλήματος.

Μια ολοκληρωμένη προθέρμανση μπορεί να περιλαμβάνει:

- ελαφρύ τρέξιμο ή παιχνίδι χαμηλής έντασης,
- δυναμικές κινητοποιήσεις των αρθρώσεων,
- ασκήσεις ισορροπίας,
- ασκήσεις συντονισμού,
- δυναμικές διατάσεις,
- επιταχύνσεις,
- τεχνικές ασκήσεις ειδικές για το άθλημα.



Όλα τα παραπάνω ενισχύουν την ικανότητα εκτέλεσης σωματικής εργασίας, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για αθλήματα που απαιτούν βραχυπρόθεσμες προσπάθειες υψηλής έντασης (σπριντ, άλματα, αλλαγές κατεύθυνσης κ.λπ.), όπως το χάντμπολ, το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το τένις, η πετοσφαίριση, οι πολεμικές τέχνες και άλλα παρόμοια αθλήματα.

Αυτό αποδεικνύεται από μια μελέτη που διεξήχθη από ερευνητές του College of New Jersey, οι οποίοι διερεύνησαν την επίδραση των πρωτοκόλλων προθέρμανσης σε 18 αθλητές λυκείου. Οι δοκιμασίες των νεαρών αθλητών στο κατακόρυφο άλμα, το άλμα σε μήκος, το σπριντ και τη ρίψη ιατρικής μπάλας επιβεβαίωσαν ότι επιτυγχάνονται πολύ καλύτερα αποτελέσματα όταν χρησιμοποιείται δυναμική, αντί για στατική, διατάση πριν από τις δοκιμασίες.

Τι είναι οι δυναμικές διατάσεις;

Οι δυναμικές διατάσεις αποτελούνται από ελεγχόμενες κινήσεις που περνούν σταδιακά μέσα από όλο το διαθέσιμο εύρος κίνησης.

Δεν υπάρχει παραμονή σε μία θέση.

Οι κινήσεις είναι συνεχείς, φυσικές και μιμούνται τις απαιτήσεις του αθλήματος.



Παραδείγματα είναι:

- προβολές με κίνηση,
- αιωρήσεις ποδιών,
- κυκλικές κινήσεις ισχίων,
- περιστροφές κορμού,
- άρσεις γονάτων,
- φτέρνες στους γλουτούς,
- skipping,
- carioca,
- πλευρικές μετακινήσεις.

Οι δυναμικές διατάξεις ενεργοποιούν το νευρικό σύστημα και προετοιμάζουν καλύτερα τον αθλητή για έντονη προσπάθεια.



Πότε είναι χρήσιμες οι στατικές διατάσεις;

Οι στατικές διατάσεις εξακολουθούν να έχουν σημαντική θέση στο πρόγραμμα ενός αθλητή.

Είναι ιδιαίτερα χρήσιμες:

- μετά την προπόνηση,
- σε ξεχωριστές συνεδρίες ευλυγισίας,
- κατά τη διάρκεια αποκατάστασης,
- όταν υπάρχει περιορισμένο εύρος κίνησης σε κάποια άρθρωση,
- σε αθλήματα όπου απαιτείται πολύ μεγάλη ευκαμψία, όπως η γυμναστική, ο χορός και οι πολεμικές τέχνες.

Το σημαντικό είναι να χρησιμοποιούνται τη σωστή στιγμή και για τον σωστό σκοπό.



Τι σημαίνει αυτό για τα παιδιά;

Στις μικρές ηλικίες η προθέρμανση πρέπει να είναι ευχάριστη και δημιουργική.

Τα παιδιά δεν χρειάζονται μεγάλες περιόδους στατικών διατάσεων.

Χρειάζονται παιχνίδια που αναπτύσσουν:

- τον συντονισμό,
- την ισορροπία,
- την ευκινησία,
- την αντίδραση,
- την ταχύτητα,
- και τη σωστή κινητική τεχνική.

Μέσα από τέτοιες δραστηριότητες προετοιμάζονται τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά για την προπόνηση.



Συμπέρασμα

Η σύγχρονη αθλητική επιστήμη δεν υποστηρίζει πλέον τη χρήση παρατεταμένων στατικών διατάσεων ως βασικού μέρους της προθέρμανσης πριν από έντονη άσκηση.

Αντίθετα, προτείνει μια δυναμική προθέρμανση που αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματος, ενεργοποιεί το νευρομυϊκό σύστημα και προετοιμάζει τον αθλητή για τις απαιτήσεις του αθλήματος.

Οι στατικές διατάσεις παραμένουν ένα πολύτιμο εργαλείο, αρκεί να χρησιμοποιούνται στη σωστή χρονική στιγμή.

Η σωστή προθέρμανση δεν έχει ως στόχο να «τεντώσει» τους μυς, αλλά να προετοιμάσει ολόκληρο τον οργανισμό για τη μέγιστη δυνατή απόδοση.



Λάθος Νο. 6

Έλλειψη γνώσεων για τον σχεδιασμό προγραμμάτων ανάπτυξης της δύναμης

Για πολλά χρόνια επικρατούσε η άποψη ότι η προπόνηση δύναμης είναι επικίνδυνη για τα παιδιά. Πολλοί πίστευαν ότι η χρήση αντιστάσεων μπορεί να αναστείλει την ανάπτυξη, να προκαλέσει τραυματισμούς στις επιφύσεις των οστών ή να επηρεάσει αρνητικά το ύψος ενός παιδιού.

Σήμερα γνωρίζουμε ότι αυτές οι αντιλήψεις δεν επιβεβαιώνονται από την επιστημονική έρευνα.

Αντίθετα, ένα σωστά σχεδιασμένο πρόγραμμα ανάπτυξης της δύναμης αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα μέσα για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης, την πρόληψη τραυματισμών και τη συνολική σωματική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων.

Το πρόβλημα δεν είναι η προπόνηση δύναμης.

Το πρόβλημα είναι η λανθασμένη προπόνηση δύναμης.



Τι είναι πραγματικά η δύναμη;

Η δύναμη δεν σημαίνει απλώς «σηκώνω πολλά κιλά».

Στον αναπτυξιακό αθλητισμό σημαίνει ότι το παιδί μπορεί να:

- ελέγχει το σώμα του,
- διατηρεί σωστή στάση,
- σταθεροποιεί τις αρθρώσεις,
- παράγει δύναμη με σωστή τεχνική,
- απορροφά με ασφάλεια τις δυνάμεις κατά την προσγείωση,
- επιταχύνει και να επιβραδύνει αποτελεσματικά.

Όλες αυτές οι ικανότητες αποτελούν μορφές λειτουργικής δύναμης.



Τα συνηθέστερα λάθη

Πολλοί προπονητές κάνουν ένα από τα δύο λάθη.

Το πρώτο λάθος είναι να αποφεύγουν εντελώς την ανάπτυξη της δύναμης.

Το δεύτερο είναι να χρησιμοποιούν προγράμματα σχεδιασμένα για ενήλικες αθλητές.

Και οι δύο προσεγγίσεις είναι λανθασμένες.

Ένα παιδί δεν χρειάζεται ούτε αποκλειστική προπόνηση με μεγάλα βάρη ούτε πλήρη αποχή από ασκήσεις δύναμης.

Χρειάζεται ένα πρόγραμμα κατάλληλο για την ηλικία και το επίπεδο ανάπτυξής του.



Πότε ξεκινά η ανάπτυξη της δύναμης;

Η ανάπτυξη της δύναμης ξεκινά από τις πρώτες κιόλας ηλικίες.

Όχι όμως με μπάρα και μεγάλα φορτία.

Ξεκινά με την εκμάθηση των βασικών κινητικών προτύπων.

Το παιδί πρέπει πρώτα να μάθει να:

- κάνει σωστό βαθύ κάθισμα,
- εκτελεί προβολές,
- στηρίζεται σωστά στα χέρια,
- σπρώχνει,
- τραβά,
- αναρριχάται,
- προσγειώνεται με ασφάλεια μετά από άλμα,
- σταθεροποιεί τον κορμό του.

Αυτές οι δεξιότητες αποτελούν τα θεμέλια κάθε μελλοντικής προπόνησης δύναμης.



Το βάρος του σώματος είναι το πρώτο «όργανο»

Η καλύτερη αντίσταση για ένα μικρό παιδί είναι το ίδιο του το σώμα.

Ασκήσεις όπως:

- καθίσματα,
- προβολές,
- κάμψεις,
- έλξεις με βοήθεια,
- αναρριχήσεις,
- σανίδα (plank),
- ισορροπίες,
- άλματα,
- μετακινήσεις στα τέσσερα,
αναπτύσσουν ταυτόχρονα:
- δύναμη,
- συντονισμό,
- σταθερότητα,
- ιδιοδεκτικότητα,
- και έλεγχο της κίνησης.



Πότε μπορούν να χρησιμοποιηθούν βάρη;

Η χρήση εξωτερικών αντιστάσεων μπορεί να ενταχθεί σταδιακά όταν ο νεαρός αθλητής:

- έχει μάθει άριστα τη σωστή τεχνική,
- παρουσιάζει επαρκή κινητικό έλεγχο,
- συνεργάζεται σωστά,
- ακολουθεί οδηγίες,
- βρίσκεται υπό συνεχή επίβλεψη εξειδικευμένου προπονητή.

Η πρόοδος πρέπει να γίνεται με μικρές αυξήσεις της επιβάρυνσης και χωρίς βιασύνη.

Η τεχνική προηγείται πάντα του φορτίου.



Η δύναμη ως μέσο πρόληψης τραυματισμών.

Η σωστή προπόνηση δύναμης δεν βελτιώνει μόνο την απόδοση. Μειώνει σημαντικά και τον κίνδυνο τραυματισμών. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η ενδυνάμωση:

- των γλουτιαίων,
- του κορμού,
- των οπίσθιων μηριαίων,
- της ωμικής ζώνης,
- και των μυών που σταθεροποιούν το γόνατο και την ποδοκνημική.

Ένας δυνατός και σωστά ελεγχόμενος μυς προστατεύει τις αρθρώσεις και βοηθά το σώμα να διαχειρίζεται καλύτερα τις υψηλές επιβαρύνσεις.



Ο ρόλος του προπονητή

Ο προπονητής πρέπει να θυμάται ότι ο στόχος δεν είναι να δημιουργήσει ένα δυνατό παιδί.

Στόχος είναι να δημιουργήσει έναν ικανό αθλητή.

Η δύναμη πρέπει να υπηρετεί:

- την τεχνική,
- την ταχύτητα,
- την ισορροπία,
- την ευκινησία,
- την υγεία,
- και τη μακροχρόνια αθλητική εξέλιξη.



Πώς αποφεύγεται αυτό το λάθος;

Ένα σωστό πρόγραμμα δύναμης για νεαρούς αθλητές πρέπει:

- να είναι εξατομικευμένο,
- να δίνει προτεραιότητα στη σωστή τεχνική,
- να προοδεύει σταδιακά,
- να περιλαμβάνει ασκήσεις για ολόκληρο το σώμα,
- να είναι ευχάριστο και ποικίλο,
- και να προσαρμόζεται στη βιολογική ηλικία του αθλητή.

Η ποιότητα της κίνησης προηγείται πάντοτε της ποσότητας του φορτίου.



Συμπέρασμα

Η προπόνηση δύναμης δεν είναι επικίνδυνη όταν σχεδιάζεται σωστά.

Αντίθετα, αποτελεί βασικό στοιχείο της αναπτυξιακής προπόνησης και συμβάλλει στη βελτίωση της απόδοσης, στην πρόληψη τραυματισμών και στη δημιουργία ισχυρών κινητικών βάσεων.

Ένας νεαρός αθλητής δεν χρειάζεται να σηκώνει μεγάλα βάρη. Χρειάζεται πρώτα να μάθει να κινείται σωστά.

Σημεία-κλειδιά για τον προπονητή

- Η δύναμη αναπτύσσεται από μικρή ηλικία, με τρόπο κατάλληλο για το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού.
- Η σωστή τεχνική προηγείται πάντα της αύξησης του φορτίου.
- Το βάρος του σώματος είναι το ιδανικό μέσο στις μικρές ηλικίες.
- Η ενδυνάμωση του κορμού και των σταθεροποιητικών μυών αποτελεί βασικό μέσο πρόληψης τραυματισμών.
- Η ανάπτυξη της δύναμης πρέπει να ενσωματώνεται στη συνολική κινητική εκπαίδευση και όχι να αντιμετωπίζεται ως ξεχωριστή δραστηριότητα.



Λάθος Νο. 7

Το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων.

Το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων ως βασικό μέσο ανάπτυξης της αντοχής.

Για δεκαετίες, η πιο συνηθισμένη εικόνα στην προπόνηση παιδιών ήταν η ίδια: πριν ή μετά την προπόνηση, οι νεαροί αθλητές έτρεχαν αρκετούς γύρους γύρω από το γήπεδο ή το στάδιο, με την πεποίθηση ότι έτσι θα αποκτούσαν καλύτερη φυσική κατάσταση.

Η λογική αυτή εξακολουθεί να εφαρμόζεται σε πολλά αθλήματα.

Ωστόσο, η σύγχρονη προπονητική επιστήμη δείχνει ότι αυτή η μέθοδος δεν είναι η πλέον κατάλληλη για παιδιά και εφήβους.



Είναι απαραίτητη η αντοχή;

Φυσικά και είναι.

Η αντοχή αποτελεί μία από τις βασικές φυσικές ικανότητες κάθε αθλητή.

Χωρίς επαρκή αντοχή, ο αθλητής δεν μπορεί να διατηρήσει την απόδοσή του σε όλη τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα.

Το ερώτημα όμως δεν είναι αν πρέπει να αναπτυχθεί η αντοχή.

Το ερώτημα είναι με ποιον τρόπο.



Γιατί το συνεχόμενο τρέξιμο δεν είναι η καλύτερη επιλογή;

Τα περισσότερα ομαδικά αθλήματα (χειροσφαίριση, ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το τένις, το χόκεϊ ή οι πολεμικές τέχνες κ.α.) χαρακτηρίζονται από συνεχείς εναλλαγές έντασης.

Οι αθλητές:

- επιταχύνουν,
- επιβραδύνουν,
- αλλάζουν κατεύθυνση,
- εκτελούν άλματα,
- σταματούν,
- ξεκινούν ξανά.

Σπάνια τρέχουν συνεχόμενα για είκοσι ή τριάντα λεπτά με σταθερό ρυθμό.

Επομένως, η προπόνηση της αντοχής πρέπει να αντανakλά τις πραγματικές απαιτήσεις του αθλήματος.



Το πρόβλημα είναι ότι μια τέτοια προσέγγιση στην προπόνηση αντοχής έχει περιορισμένη αποτελεσματικότητα σε αθλήματα με γρήγορο ρυθμό και εκρηκτικές κινήσεις. Επιπλέον, η έμφαση στην ανάπτυξη της αερόβιας αντοχής στους νεαρούς αθλητές έχει αρνητικές συνέπειες, οδηγώντας στην ανάπτυξη αργών μυϊκών ινών, κάτι που είναι ανεπιθύμητο σε αυτά τα αθλήματα.

Τρέχοντας αργά, οι νεαροί αθλητές που προπονείτε θα γίνουν αργοί!

Δεν χρειάζεται καν να αναφερθεί η πιθανότητα αθλητικού τραυματισμού λόγω υπερφόρτωσης των μυϊκών-τενοντικών δομών.

Τα παιδιά δεν είναι δρομείς μεγάλων αποστάσεων

Τα παιδιά έχουν διαφορετική φυσιολογία από τους ενήλικες.

Ανακάμπτουν γρήγορα μετά από σύντομες, έντονες προσπάθειες, αλλά κουράζονται ψυχολογικά από τις μεγάλες, μονότονες προπονήσεις.

Η συνεχής αερόβια άσκηση μεγάλης διάρκειας:

- μειώνει το ενδιαφέρον τους,
- περιορίζει τον χρόνο ανάπτυξης άλλων σημαντικών ικανοτήτων,
- και πολλές φορές γίνεται αντιληπτή ως τιμωρία.

Η προπόνηση πρέπει να είναι πρόκληση, όχι αγγαρεία.



Πώς αναπτύσσεται η αντοχή στις μικρές ηλικίες;

Η καλύτερη μέθοδος είναι μέσα από δραστηριότητες που συνδυάζουν:

- παιχνίδι,
- κίνηση,
- τεχνική,
- συνεργασία,
- και ποικιλία.

Παραδείγματα αποτελούν:

- παιχνίδια μικρών ομάδων,
- σκυταλοδρομίες,
- κυκλικές ασκήσεις,
- παιχνίδια κατοχής,
- ασκήσεις με μπάλα,
- διαλειμματικές μορφές άσκησης.

Με αυτόν τον τρόπο αναπτύσσεται η αντοχή χωρίς να χάνεται η χαρά της συμμετοχής.



Η σημασία της διαλειμματικής προπόνησης

Η διαλειμματική προπόνηση περιλαμβάνει περιόδους προσπάθειας που εναλλάσσονται με σύντομα διαλείμματα αποκατάστασης.

Αυτή η μορφή άσκησης προσομοιάζει πολύ περισσότερο τις πραγματικές απαιτήσεις των περισσότερων αθλημάτων.

Επιπλέον:

- διατηρεί υψηλό το ενδιαφέρον των παιδιών,
- επιτρέπει μεγαλύτερη ποιότητα εκτέλεσης,
- αναπτύσσει ταυτόχρονα τεχνική και φυσική κατάσταση,
- και συμβάλλει στη βελτίωση τόσο της αερόβιας όσο και της αναερόβιας ικανότητας.



Αντοχή και τεχνική μαζί

Ένα ακόμη συχνό λάθος είναι ο διαχωρισμός της φυσικής κατάστασης από την τεχνική.

Για παράδειγμα, στο χάντμπολ, αντί οι αθλητές να τρέχουν απλώς γύρω από το γήπεδο, μπορούν να εκτελούν ασκήσεις με μπάλα, πάσες και κατοχή .

Έτσι αναπτύσσουν ταυτόχρονα:

- φυσική κατάσταση,
- τεχνική,
- αντίληψη,
- λήψη αποφάσεων,
- και τακτική συμπεριφορά.

Η προπόνηση γίνεται πιο αποδοτική και περισσότερο ευχάριστη.



Πώς αποφεύγεται αυτό το λάθος;

Η ανάπτυξη της αντοχής στις μικρές ηλικίες πρέπει να βασίζεται:

- στην ποικιλία,
- στο παιχνίδι,
- στις ασκήσεις με μπάλα (όπου αυτό είναι δυνατό),
- στις διαλειμματικές μορφές άσκησης,
- και στη σταδιακή αύξηση της επιβάρυνσης.

Οι μεγάλες συνεχόμενες διαδρομές έχουν θέση μόνο όταν εξυπηρετούν συγκεκριμένους προπονητικούς στόχους και αφορούν μεγαλύτερες ηλικίες ή αθλήματα αντοχής.



Για τους νεαρούς αθλητές στην προεφηβεία και την εφηβεία, συνιστάται το τρέξιμο με αλλαγές ρυθμού και εκτεταμένη προπόνηση διαλειμμάτων. Κατά τη διάρκεια της εφηβικής φάσης ανάπτυξης, είναι σημαντικό να μην καταπονούνται υπερβολικά οι αρθρώσεις και οι σύνδεσμοι, οπότε κατά τη διάρκεια της εκτός αγωνιστικής περιόδου, συνιστάται η συμμετοχή σε δραστηριότητες όπως πατινάζ, ποδηλασία και κωπηλασία για τη διατήρηση της αντοχής.

Για αθλητές ηλικίας περίπου 16 ετών, η έμφαση δίνεται όλο και περισσότερο στην αντοχή που απαιτεί το συγκεκριμένο άθλημα.

Στην περίπτωση αθλητών που ασχολούνται με αθλήματα ταχύτητας και εκρηκτικής δύναμης, αυτό σημαίνει την ανάπτυξη αναερόβιας αντοχής μέσω προπόνησης διαλειμμάτων υψηλής έντασης.

Επομένως, είναι ζωτικής σημασίας να κατανοηθούν οι απαιτήσεις του αθλήματος στο οποίο ασχολούνται, αναλύοντας την ένταση των δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια του αγώνα και τη διάρκεια των περιόδων ανάπαυσης.



Στο τένις, η μέση διάρκεια ενός πόντου στον τελικό του απλού ανδρών του US Open του 2003 ήταν 5,99 δευτερόλεπτα, ενώ ο χρόνος ανάπαυσης μεταξύ των πόντων ήταν 15,19 δευτερόλεπτα. Το 93% όλων των πόντων διήρκεσε λιγότερο από 15 δευτερόλεπτα (Konacs et al., 2004). Όπως προκύπτει από τα παραπάνω, ο δρόμος μεγάλων αποστάσεων δεν έχει μεγάλο νόημα για τους τενίστες...

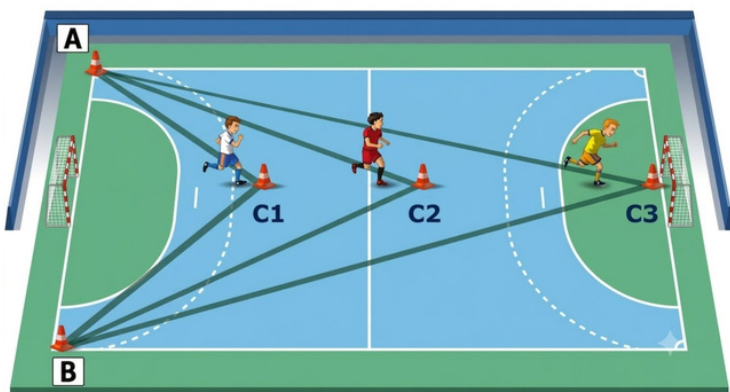
Είναι σημαντικό οι μέθοδοι και το περιεχόμενο της προπόνησης αντοχής να προσαρμόζονται στο στάδιο της αθλητικής ανάπτυξης των νεαρών αθλητών. Ακολουθεί το περιεχόμενο για την ανάπτυξη της αντοχής νεαρών αθλητών ηλικίας 10-14 ετών με τη χρήση αλλαγών στο ρυθμό του τρεξίματος:



Τρέξιμο κατά μήκος των πλευρών ενός τριγώνου.

Μια ομάδα 3 αθλητών, και οι τρεις τρέχουν ταυτόχρονα από το σημείο Α στο σημείο Β, έτσι ώστε ο καθένας να περάσει από διαφορετικό σημείο C (την κορυφή του τριγώνου κατά μήκος του οποίου τρέχουν).

Ο στόχος (η άσκηση) είναι και οι τρεις δρομείς να φτάσουν στον δείκτη Β ταυτόχρονα. Αυτό σημαίνει ότι ο αθλητής που περνάει από τον δείκτη C3 έχει μεγαλύτερη απόσταση να καλύψει και, ως εκ τούτου, πρέπει να τρέξει πιο γρήγορα. Τα μέλη μιας ομάδας τρέχουν και τα 3 τρίγωνα χωρίς διάλειμμα, αλλάζοντας κάθε φορά την κορυφή του τριγώνου από την οποία περνούν. Όταν η πρώτη ομάδα αθλητών φτάσει στην κορυφή C, η επόμενη ομάδα των 3 αθλητών αρχίζει να τρέχει, και όταν η πρώτη ομάδα φτάσει στην κορυφή Β, μπορεί να ξεκινήσει και η τρίτη ομάδα, έτσι ώστε 3 ομάδες να μπορούν να εκτελέσουν την άσκηση ταυτόχρονα, δηλαδή να ασκούνται συνολικά 9 αθλητές.



Εκτός από τις γενικές μεθόδους και το περιεχόμενο, είναι δυνατό να χρησιμοποιηθούν ασκήσεις με μπάλα για την ανάπτυξη της αντοχής. Αυτές οι ασκήσεις που είναι ειδικά προσαρμοσμένες σε κάθε άθλημα θα εξασφαλίσουν ότι, παράλληλα με τη βελτίωση της αντοχής, θα αναπτυχθούν και οι τεχνικές και τακτικές δεξιότητες σε ένα συγκεκριμένο άθλημα. Δεν υπάρχει λόγος να χάνεται χρόνος στο τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων, εκτός αν πρόκειται για προπόνηση δρομέων μεγάλων αποστάσεων.

Ο χρόνος που αφιερώνεται στο τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων μπορεί να αξιοποιηθεί πολύ καλύτερα. Για αυτό, είναι απαραίτητο να εγκαταλείψουμε τις παλιές μεθόδους προπόνησης...



Συμπέρασμα

Η αντοχή αποτελεί βασικό στοιχείο της αθλητικής απόδοσης.

Όμως, στα παιδιά πρέπει να αναπτύσσεται με τρόπο που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες της ηλικίας τους και στις απαιτήσεις του αθλήματος.

Η προπόνηση πρέπει να είναι δημιουργική, ευχάριστη και λειτουργική.

“Τα παιδιά δεν χρειάζονται περισσότερους γύρους γύρω από το γήπεδο. Χρειάζονται περισσότερες ποιοτικές κινήσεις, περισσότερα παιχνίδια και περισσότερες ευκαιρίες να αγαπήσουν την προπόνηση.”

✓ Σημεία-κλειδιά για τον προπονητή

- Η αντοχή δεν αναπτύσσεται μόνο με συνεχόμενο τρέξιμο.
- Προτίμησε διαλειμματικές ασκήσεις που προσομοιάζουν τον αγώνα.
- Συνδύασε τεχνική και φυσική κατάσταση στην ίδια άσκηση.
- Η ποικιλία αυξάνει το κίνητρο και μειώνει τη μονοτονία.
- Η προπόνηση πρέπει να είναι προσαρμοσμένη στην ηλικία και στο άθλημα.



Λάθος Νο. 8

Υπερπροπόνηση

Πολλοί προπονητές και γονείς πιστεύουν ότι όσο περισσότερο προπονείται ένα παιδί, τόσο καλύτερος αθλητής θα γίνει.

Η άποψη αυτή βασίζεται στην αντίληψη ότι η επιτυχία είναι αποτέλεσμα αποκλειστικά της σκληρής δουλειάς. Η πραγματικότητα, όμως, είναι πιο σύνθετη.

Η βελτίωση της απόδοσης δεν εξαρτάται μόνο από το μέγεθος της επιβάρυνσης, αλλά και από την ικανότητα του οργανισμού να ανακάμπτει μετά από αυτήν. Η προπόνηση προκαλεί κόπωση.

Η προσαρμογή, όμως, πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης. Όταν δεν υπάρχει επαρκής χρόνος για αποκατάσταση, ο οργανισμός αδυνατεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της προπόνησης και η απόδοση αρχίζει να μειώνεται.



Τι είναι η υπερπροπόνηση;

Η υπερπροπόνηση είναι μια κατάσταση κατά την οποία ο οργανισμός δέχεται μεγαλύτερη επιβάρυνση από αυτήν που μπορεί να αποκαταστήσει.

Δεν εμφανίζεται από μία δύσκολη προπόνηση.

Αναπτύσσεται σταδιακά, όταν για μεγάλο χρονικό διάστημα η επιβάρυνση είναι μεγαλύτερη από την ικανότητα αποκατάστασης.

Στα παιδιά, αυτό μπορεί να συμβεί πολύ πιο εύκολα απ' ό,τι στους ενήλικες, ιδιαίτερα όταν συνυπάρχουν σχολικές υποχρεώσεις, ελλιπής ύπνος και ανεπαρκής διατροφή.



Παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο

Η υπερπροπόνηση δεν οφείλεται μόνο στις πολλές προπονήσεις.

Συχνά προκαλείται από τον συνδυασμό πολλών παραγόντων:

- υπερβολικός αριθμός προπονήσεων,
- συνεχείς αγώνες χωρίς αποκατάσταση,
- ανεπαρκής ύπνος,
- ψυχολογικό στρες,
- σχολικές υποχρεώσεις,
- κακή διατροφή,
- αφυδάτωση,
- πίεση από γονείς ή προπονητές.

Όλοι αυτοί οι παράγοντες επιβαρύνουν τον οργανισμό και μειώνουν την ικανότητα προσαρμογής.



Ποια είναι τα σημάδια;

Ένας προπονητής πρέπει να αναγνωρίζει έγκαιρα τα συμπτώματα.

Τα συνηθέστερα είναι:

- συνεχής κόπωση,
- μείωση της απόδοσης,
- έλλειψη διάθεσης για προπόνηση,
- ευερεθιστότητα,
- δυσκολία συγκέντρωσης,
- διαταραχές ύπνου,
- συχνοί μικροτραυματισμοί,
- επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις,
- παρατεταμένος μυϊκός πόνος.

Όταν εμφανίζονται πολλά από αυτά τα συμπτώματα ταυτόχρονα, απαιτείται άμεση επανεκτίμηση του προγράμματος.

Οι συνέπειες μπορεί να περιλαμβάνουν απώλεια κινήτρου, αυξημένο κίνδυνο αθλητικών τραυματισμών και, τελικά, διακοπή της αθλητικής συμμετοχής.

Σε παγκόσμιο επίπεδο, τα στατιστικά στοιχεία είναι πολύ αυστηρά, δείχνοντας ότι τα περισσότερα παιδιά εγκαταλείπουν τον αθλητισμό μέχρι την ηλικία των 13 ετών.



Η σημασία της αποκατάστασης

Η αποκατάσταση δεν αποτελεί διάλειμμα από την προπόνηση. Αποτελεί μέρος της προπόνησης.

Ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα περιλαμβάνει:

- ημέρες ξεκούρασης,
- ποιοτικό ύπνο,
- σωστή ενυδάτωση,
- ισορροπημένη διατροφή,
- ενεργητική αποκατάσταση,
- και κατάλληλη διαχείριση του προπονητικού φορτίου.

Οι κορυφαίοι αθλητές δίνουν στην αποκατάσταση την ίδια σημασία που δίνουν και στην προπόνηση.



Ο ρόλος του προπονητή

Ο προπονητής πρέπει να παρακολουθεί καθημερινά την κατάσταση των αθλητών του.

Να παρατηρεί:

- την ποιότητα της κίνησης,
- τη διάθεση,
- την ενεργητικότητα,
- τη συμπεριφορά,
- την απόδοση,
- και τη γενική εικόνα κάθε παιδιού.

Καμία προπονητική μέθοδος δεν είναι αποτελεσματική όταν ο αθλητής είναι εξαντλημένος.



Πώς αποφεύγεται αυτό το λάθος;

Ένα σωστό πρόγραμμα πρέπει:

- να αυξάνει σταδιακά την επιβάρυνση,
- να προβλέπει ημέρες αποκατάστασης,
- να προσαρμόζεται στην ηλικία και στην περίοδο ανάπτυξης,
- να λαμβάνει υπόψη το σχολικό πρόγραμμα,
- να ενθαρρύνει τον επαρκή ύπνο και τη σωστή διατροφή,
- και να διατηρεί ανοιχτή επικοινωνία με τους γονείς.

Η πρόληψη είναι πάντοτε αποτελεσματικότερη από την αντιμετώπιση της υπερπροπόνησης.

Για να εντοπιστεί εγκαίρως η υπερπροπόνηση, συνιστάται ο προπονητής να έχει μια σύντομη συζήτηση με τους νεαρούς αθλητές στην αρχή κάθε προπονητικής συνεδρίας, ώστε να αποκτήσει εικόνα για τυχόν προκλήσεις με τις οποίες μπορεί να αντιμετωπίζουν. Είτε πρόκειται για προβλήματα στο σχολείο, έλλειψη ύπνου ή έναν κρυφό τραυματισμό που εμποδίζει την πλήρη συμμετοχή. Η συμβουλή του προπονητή μπορεί σίγουρα να βοηθήσει τον νεαρό αθλητή να αντιμετωπίσει καλύτερα το άγχος στο οποίο εκτίθεται.



Εκτός από τις συζητήσεις, μπορούν να χρησιμοποιηθούν πιο εξελιγμένες μέθοδοι, όπως η διάγνωση αλλαγών στη διάθεση, για να αντιδράσουμε εγκαίρως. Παρακάτω υπάρχει ένα απλουστευμένο ερωτηματολόγιο για την παρακολούθηση της απόδοσης των αθλητών (Anderson, 2002).

Κάθε πρωί, οι αθλητές αξιολογούν τον εαυτό τους συμπληρώνοντας το ακόλουθο «ερωτηματολόγιο»:

- Κοιμήθηκα καλά χθες το βράδυ;*
- Ανυπομονώ για την προπόνηση σήμερα;*
- Είμαι αισιόδοξος για τη μελλοντική μου απόδοση ;*
- Νιώθω ζωντανός και γεμάτος ενέργεια;*
- Η όρεξή μου είναι εξαιρετική;*
- Δεν έχω μυϊκούς πόνους;*

Κάθε δήλωση πρέπει να αξιολογηθεί χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα:

- 1 - διαφωνώ απόλυτα
- 2 - διαφωνώ
- 3 - ουδέτερο
- 4 - συμφωνώ
- 5 - συμφωνώ απόλυτα



Εάν η συνολική βαθμολογία είναι 20 ή μεγαλύτερη, η ανάρρωση είναι επαρκής για τη συνέχιση του προπονητικού προγράμματος. Εάν το άθροισμα είναι κάτω από 20, συνιστάται ανάπαυση ή ελαφριά άσκηση έως ότου η βαθμολογία αυξηθεί ξανά.

Προσαρμόστε την προπόνηση στις τρέχουσες ικανότητες των νεαρών αθλητών και τονίστε το γεγονός ότι χωρίς ανάρρωση μεταξύ των προπονήσεων ή των αγώνων, δεν υπάρχει πρόοδος ούτε *αθλητική επιτυχία*.



Λάθος Νο. 9

Λανθασμένη διατροφή

Οι προπονητές αναμένουν ότι, μετά από καλά σχεδιασμένες προπονήσεις που αναπτύσσουν διάφορες ικανότητες και δεξιότητες των νεαρών αθλητών, θα δουν πρόοδο στις αθλητικές τους επιδόσεις κατά τη διάρκεια αγώνων ή διαγωνισμών. Στο προηγούμενο κεφάλαιο, τονίσαμε ότι η προπόνηση από μόνη της δεν αρκεί και ότι είναι ζωτικής σημασίας να εξασφαλιστεί η ανάρρωση των νεαρών αθλητών για την επίτευξη των καλύτερων αποτελεσμάτων.

Ωστόσο, αυτό δεν θα είναι αρκετό αν εξαιρέσουμε τη σωστή διατροφή από τον τύπο της επιτυχίας στον αθλητισμό.

Ένα αγόρι βιάζεται να πάει στο σχολείο την τελευταία στιγμή χωρίς το πιο σημαντικό γεύμα – το πρωινό. Μετά το σχολείο, καθώς και οι δύο γονείς του εργάζονται από τις 9 π.μ. έως τις 5 μ.μ. (κάτι που αποτελεί τον κανόνα και όχι την εξαίρεση στον σημερινό κόσμο), χρησιμοποιεί το χαρτζιλίκι του για να αγοράσει τον «αγαπημένο» του συνδυασμό – ένα χάμπουργκερ και πατάτες τηγανητές. Όταν επιστρέφει στο σπίτι, συμπληρώνει τις ενεργειακές του ανάγκες με διάφορα γλυκά...



Το αγόρι σε αυτή τη σύντομη ιστορία δεν γνωρίζει ότι με τέτοιες «κενές» θερμίδες, όχι μόνο δεν αποκτά την απαραίτητη ενέργεια για τις μετέπειτα προσπάθειές του (μάθηση, διάφορες δραστηριότητες), αλλά χάνει και τα λίγα θρεπτικά συστατικά που μπορεί να έχει καταναλώσει εκείνη την ημέρα κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας αυτού του φαγητού...

Για τους νεαρούς αθλητές, αυτό το πρόβλημα είναι ακόμη πιο έντονο, καθώς η τροφή αποτελεί το «καύσιμο» για τις αθλητικές τους δραστηριότητες.

Δυστυχώς, οι νεαροί αθλητές, αλλά και οι ίδιοι οι γονείς τους, συχνά δεν είναι εξοικειωμένοι με τις κατευθυντήριες οδηγίες που πρέπει να γνωρίζουν για να εξασφαλίσουν:

- Την καθημερινή ενεργειακή πρόσληψη (ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το βάρος, το ύψος και τον ατομικό βασικό μεταβολισμό) που, παράλληλα με τη σωστή ανάπτυξη και εξέλιξη, καλύπτει τις επιπλέον ενεργειακές ανάγκες για αθλητικές δραστηριότητες συγκεκριμένου όγκου και έντασης.
- Την πρόσληψη των απαραίτητων ποσοτήτων υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών.
- Τη συνιστώμενη πρόσληψη βιταμινών και ανόργανων στοιχείων.
- Επαρκή πρόσληψη υγρών για την πρόληψη της αφυδάτωσης.



Με λίγα λόγια, οι νεαροί αθλητές συχνά δεν γνωρίζουν ποια τρόφιμα πρέπει να καταναλώνουν, σε ποιες ποσότητες και πότε, ώστε να εξασφαλίζουν την απαραίτητη ενέργεια για τις αθλητικές δραστηριότητες.

Ως εκ τούτου, το σύνολο των ανησυχιών σχετικά με τη διατροφή των νεαρών αθλητών, ειδικά κατά τη διάρκεια και μετά την εφηβεία, συχνά επικεντρώνεται στην πρόσληψη πρωτεϊνών (με τη μορφή συμπληρωμάτων διατροφής), η οποία θεωρείται ότι προσφέρει ως δια μαγείας μυϊκή μάζα και αθλητική επιτυχία. Χωρίς να γνωρίζουν ότι ο σημερινός δυτικός τρόπος διατροφής καλύπτει τις καθημερινές ανάγκες σε πρωτεΐνες και ότι οτιδήποτε υπερβαίνει τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη μετατρέπεται σε ενέργεια ή, πιο συχνά, σε λίπος.

Είναι επίσης ζωτικής σημασίας να μην παραβλέπεται το ζήτημα της πρόσληψης υγρών πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προπόνηση. Οι νεαροί αθλητές συχνά έρχονται στην προπόνηση χωρίς να έχουν καταναλώσει την απαραίτητη ποσότητα υγρών. Εάν ο προπονητής δεν τους υπενθυμίσει να πίνουν κατά τη διάρκεια της προπόνησης, η απόδοσή τους δεν θα είναι ικανοποιητική.

Αυτό το πρόβλημα είναι συχνό στους νεαρούς αθλητές λόγω της λεγόμενης «εθελοντικής ενυδάτωσης», που σημαίνει ότι αισθάνονται δίψα μόνο όταν έχουν ήδη αφυδατωθεί.



Πώς να αποφύγετε το ένατο λάθος;

Οι προπονητές, οι γονείς και οι νεαροί αθλητές πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με τις διατροφικές οδηγίες που εξασφαλίζουν τη σωστή ανάπτυξη, εξέλιξη και την επίτευξη των επιθυμητών αθλητικών επιδόσεων.

Στο πλαίσιο αυτό, πρέπει να αναγνωριστεί ότι υπάρχουν ορισμένες διαφορές για τους νεαρούς αθλητές σε σύγκριση με τους ενήλικες:

1. Μεγαλύτερες ανάγκες σε πρωτεΐνες ανά κιλό σωματικού βάρους για την κάλυψη των απαιτήσεων ανάπτυξης και εξέλιξης.
2. Υψηλότερες απαιτήσεις σε ασβέστιο για την υποστήριξη της αυξημένης οστικής μάζας.
3. Μεγαλύτερη μεταβολική δαπάνη σε σχέση με το σωματικό βάρος κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
4. Σχετικά υψηλότερη κατανάλωση λιπιδίων κατά τη διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας.
5. Η απώλεια ηλεκτρολυτών μέσω της εφίδρωσης ποικίλλει σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες.
6. Η αφυδάτωση είναι πιο επιβλαβής για τα παιδιά από ό,τι για τους ενήλικες. (Προσαρμογή από Bar-Or, 2001.)



Επομένως, για όλους όσους ασχολούνται με την ανάπτυξη νεαρών αθλητών, είναι πολύ σημαντικό να μην παραμελούν το θέμα της διατροφής, καθώς υπάρχουν πολλά ζητήματα που επηρεάζουν την απόδοσή τους: ο προγραμματισμός των γευμάτων πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προπόνηση ή τον αγώνα, οι πραγματικές πρωτεϊνικές ανάγκες, οι στρατηγικές για την πρόληψη της αφυδάτωσης και τα συμπληρώματα διατροφής, για να αναφέρουμε μόνο μερικά.

Συμπέρασμα

Η διατροφή αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της προπονητικής διαδικασίας.

Δεν αρκεί να προπονείται σωστά ένας νεαρός αθλητής.

Πρέπει επίσης να τρέφεται σωστά, να ενυδατώνεται επαρκώς και να αναπληρώνει την ενέργεια που καταναλώνει.

Η σωστή διατροφή δεν δημιουργεί από μόνη της έναν πρωταθλητή. Χωρίς αυτήν, όμως, κανένας αθλητής δεν μπορεί να αξιοποιήσει πλήρως τις δυνατότητές του.



Λάθος αρ. 10 Η ανεπαρκής εκπαίδευση των προπονητών

Στο αθλητικό περιοδικό Max, σε δημοσίευση της 31ης Δεκεμβρίου 2011, σε άρθρο του δημοσιογράφου S. Hebar, ο Ivica Kostelić, πρώην νικητής της γενικής κατάταξης του Παγκοσμίου Κυπέλλου Αλπικού Σκι, αναφέρει:

«Η επιτυχία τόσο η δική μου όσο και της Janica βασίστηκε στην ανώτερη ποιότητα της προπόνησής μας γενικότερα, και ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της αναπτυξιακής μας φάσης. Όταν αυτή η φάση ολοκληρωθεί — δηλαδή η περίοδος μεταξύ 10 και 17 ετών — τα αποτελέσματα που επιτυγχάνει ένας αθλητής είναι σε μεγάλο βαθμό συνέπεια της δουλειάς και της προπόνησης που έχει πραγματοποιήσει κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου».

Η αναπτυξιακή φάση αποτελεί την πιο κρίσιμη περίοδο στην αθλητική πορεία ενός αθλητή. Επομένως, το «κλειδί» για την επίτευξη αθλητικής επιτυχίας βρίσκεται στους προπονητές των νεαρών αθλητών.

Κατά συνέπεια, είναι λογικό η προπόνηση των παιδιών και των νεαρών αθλητών να καθοδηγείται από τους καλύτερους, πλέον καταρτισμένους και έμπειρους προπονητές.



Δυστυχώς, είναι συχνό φαινόμενο οι προπονήσεις νεαρών αθλητών να ανατίθενται σε **άπειρους** προπονητές, οι οποίοι δεν διαθέτουν τις απαραίτητες γνώσεις και την κατάλληλη κατάρτιση για να υποστηρίξουν σωστά και με ασφάλεια την ανάπτυξη ενός νεαρού αθλητή.

Τα δεδομένα που δείχνουν ότι μόλις το 2% των προπονητών προσαρμόζει την προπόνησή του με βάση τις ευαίσθητες φάσεις ανάπτυξης ακούγονται πραγματικά απίστευτα.

Ως ευαίσθητες φάσεις νοούνται οι συγκεκριμένες περίοδοι της ζωής κατά τις οποίες τα όργανα και τα συστήματα του οργανισμού που καθορίζουν μια συγκεκριμένη ικανότητα — όπως η ισορροπία, η αντοχή, η ταχύτητα και η δύναμη — αναπτύσσονται με ιδιαίτερα έντονο ρυθμό και παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη δεκτικότητα στα ερεθίσματα που συμβάλλουν στην ανάπτυξη αυτής της ικανότητας.

Όλα αυτά συμβαίνουν παρά το ευρέως γνωστό γεγονός ότι τα περισσότερα λάθη που γίνονται στα αρχικά στάδια της αθλητικής ανάπτυξης είναι δύσκολο να διορθωθούν αργότερα.



Πώς μπορούμε να αποφύγουμε το δέκατο λάθος;

Για να απαντήσουμε σε αυτό το σύνθετο ερώτημα, θα πρέπει αρχικά να εξετάσουμε τη σημασία του ρόλου των προπονητών νεαρών αθλητών, καθώς και τα χαρακτηριστικά που θα πρέπει να επιδιώκουν στην προπονητική τους εργασία.

Στο έργο τους με τίτλο «*Treneri mladih sportaša u ekipnim i individualnim sportovima*» («Προπονητές νεαρών αθλητών σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα»), οι συγγραφείς Tanja Kajtna και Renata Barić επισημαίνουν τα εξής:



«Ο Martens (1993) θεωρεί ότι ο προπονητής αποτελεί τον καθοριστικό παράγοντα που επηρεάζει το αν οι προηγούμενες εμπειρίες ενός παιδιού στον αθλητισμό θα είναι θετικές ή αρνητικές.

Για τους νεαρούς αθλητές είναι σημαντικό η προπόνηση να είναι δυναμική και ενδιαφέρουσα. Η διάρκεια της προπόνησης, καθώς και ο αριθμός των επαναλήψεων των προπονητικών περιεχομένων, αυξάνονται ανάλογα με την ηλικία.

Οι προπονητές θα πρέπει να αξιοποιούν την επιστημονική και εξειδικευμένη προπονητική βιβλιογραφία κατά τον σχεδιασμό των προπονητικών περιεχομένων. Με αυτόν τον τρόπο, και με λίγη δημιουργικότητα, μπορούν ευκολότερα να δημιουργήσουν ευχάριστες και διασκεδαστικές δραστηριότητες για τους νεαρούς αθλητές (Stropnik, 2006).»



Επιπλέον, οι προπονητές θεωρούνται «υπεύθυνοι» για τη διατήρηση των παιδιών στον αθλητισμό, καθώς αποτελούν τα σημαντικότερα πρόσωπα στην παροχή υποστήριξης στους νεαρούς αθλητές. Ο προπονητής είναι εκείνος που θα πρέπει να κάνει την αθλητική δραστηριότητα ουσιαστική, meaningful και πηγή χαράς και ευχαρίστησης, κάτι που ασφαλώς δεν είναι καθόλου εύκολο έργο (Tušak, Tušak & Tušak, 2003).

Με την ένταξη διαφόρων βασικών κινητικών παιχνιδιών στην προπόνηση, ο προπονητής μπορεί εύκολα να καλλιεργήσει την αγάπη για τον αθλητισμό ή, με άλλα λόγια, να ενισχύσει την ανάπτυξη της εσωτερικής – εγγενούς (intrinsic) παρακίνησης, η οποία είναι φυσική για το παιδί και αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη συμμετοχή του σε οποιαδήποτε δραστηριότητα.

Οι [Frederick](#) και [Morrisno](#) (1999) περιγράφουν το είδος της παρακίνησης που θα πρέπει να χαρακτηρίζει τους προπονητές που εργάζονται με νεαρούς αθλητές. Σύμφωνα με τους συγγραφείς, οι ίδιοι οι προπονητές θα πρέπει να διαθέτουν υψηλή εσωτερική (intrinsic) και χαμηλή εξωτερική (extrinsic) παρακίνηση.



Παράλληλα, θα πρέπει να είναι συναισθηματικά ζεστοί και υποστηρικτικοί άνθρωποι, οι οποίοι:

- υποστηρίζουν τη μάθηση και την προσωπική ανάπτυξη των νεαρών αθλητών,
- γνωρίζουν πώς να ακούν τα παιδιά και να τα κατανοούν,
- δημιουργούν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον,
- και ταυτόχρονα αποτελούν θετικό πρότυπο στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, βασίζοντας τις αποφάσεις τους στις πληροφορίες και στα δεδομένα που έχουν συλλέξει.

Παρόμοιες απόψεις διατυπώνουν οι [Gilbert](#) και [Trudel](#) (2004), οι οποίοι εστιάζουν περισσότερο στο συνολικό πλαίσιο μέσα στο οποίο πρέπει να εργάζονται οι προπονητές νεαρών αθλητών.

Υποστηρίζουν ότι όλοι οι καλοί προπονητές παιδιών λαμβάνουν υπόψη στην εργασία τους:

- την αναπτυξιακή ηλικία των παιδιών,
- το επίπεδο ποιότητας και αγωνιστικής κατηγορίας,
- και το φύλο των αθλητών.



Προσπαθούν να δημιουργήσουν συνθήκες που ευνοούν:

- την προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη του παιδιού,
- την αθλητική και ειδική ανάπτυξη στο συγκεκριμένο άθλημα,
- αλλά και τις προϋποθέσεις για αγωνιστική επιτυχία.

Παράλληλα, δίνουν ιδιαίτερη έμφαση:

- στην αξία της ομάδας,
- στην ισότητα μεταξύ των συμπαικτών,
- στη διασκέδαση και την ευχαρίστηση,
- στο θετικό πνεύμα και το καλό κλίμα,
- και στην ασφάλεια των παιδιών.



Οι συγγραφείς επισημαίνουν επίσης ότι τα καθήκοντα των προπονητών που εργάζονται με παιδιά σπάνια είναι σαφώς καθορισμένα.

Ως αποτέλεσμα, οι προπονητές συχνά αφήνονται να λειτουργήσουν μόνοι τους, γεγονός που αποτελεί πηγή δυσκολιών και λαθών στην εργασία με παιδιά και νεαρούς αθλητές.

Στο συγκεκριμένο βιβλιαράκι επιλέξαμε να ασχοληθούμε με τα σημαντικότερα από αυτά τα λάθη. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να αποφευχθούν τα λάθη στην εργασία με νεαρούς αθλητές είναι να γίνει μεγαλύτερη επένδυση στους προπονητές των παιδιών και των αναπτυξιακών ηλικιών.



Η επένδυση αυτή δεν χρειάζεται απαραίτητα να είναι οικονομική ή υλική.

Μπορεί να σημαίνει:

- την εφαρμογή ενός συστήματος mentoring (μέντορινγκ/καθοδήγησης) για τους νέους και αρχάριους προπονητές,
- τη διασφάλιση της συνεχούς επιμόρφωσης των προπονητών που εργάζονται με νεαρούς αθλητές,
- την κατάλληλη αξιολόγηση της δουλειάς τους,
- και την αναγνώριση της σημαντικής συμβολής τους στη δημιουργία των βάσεων για τη μελλοντική επιτυχία των αθλητών.

Η διά βίου μάθηση

Οι κορυφαίοι προπονητές δεν θεωρούν ποτέ ότι γνωρίζουν τα πάντα.

Παρακολουθούν:

- σεμινάρια,
- συνέδρια,
- εκπαιδευτικά προγράμματα,
- επιστημονικά άρθρα,
- νέες έρευνες,
- και ανταλλάσσουν εμπειρίες με άλλους προπονητές.

“Η συνεχής επιμόρφωση αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό κάθε επιτυχημένου επαγγελματία.”



Συμπέρασμα

Η επιτυχία ενός προπονητή δεν μετριέται μόνο από τα μετάλλια ή τα πρωταθλήματα.

Μετριέται από τον αριθμό των παιδιών που:

- *συνεχίζουν να αγαπούν τον αθλητισμό,*
- *εξελίσσονται ως άνθρωποι,*
- *παραμένουν υγιή,*
- *και αξιοποιούν πλήρως τις δυνατότητές τους.*

“Ο καλύτερος προπονητής δεν είναι αυτός που γνωρίζει τα περισσότερα. Είναι αυτός που δεν σταματά ποτέ να μαθαίνει.”

Το κλειδί για τη «**Φόρμουλα της Αθλητικής Επιτυχίας**» βρίσκεται στα χέρια των προπονητών των νεαρών αθλητών!



Βιβλιογραφικές αναφορές:

- Doležal E. (1894). «Λίγα λόγια για τη γυμναστική και τα παιδικά παιχνίδια και για το 1ο συνέδριο για τα παιδικά και λαϊκά παιχνίδια», Školski vjesnik
- Macner, I. (2011). «Η φόρμουλα της αθλητικής επιτυχίας 1», εκδότης: Ένωση «Moderno gombanje»
- Drabik, J. (1996). «Children Sports Training», εκδότης: Stadion Publishing Company
- Faigenbaum, A., Meadors, L. (2012). «A Coaches Dozen: 12 FUNdamental Principles for Building Young and Healthy Athletes», www.strong-kids.com
- «Αναγνώριση ταλέντων στον αθλητισμό των νέων»
- Maffulli, N., «Σε ποια ηλικία πρέπει ένα παιδί να αρχίσει τακτική και συνεχή άσκηση μέτριας ή υψηλής έντασης;», Πανεπιστήμιο του Αμπερντίν
- Shelley, P. (2005). «Δυναμικές ρουτίνες προθέρμανσης για τον αθλητισμό», Αυστραλία: Rebound Sports



- «Ποιος τύπος δυναμικής προθέρμανσης βελτιώνει καλύτερα την απόδοση των αθλητών γυμνασίου;», περιοδικό Performance Training Journal της NSCA, www.nasca-lift.org, τόμος 8, τεύχος 3
- Matos, N., Winsley, R.J. (2007). «Εκπαιδευσιμότητα νεαρών αθλητών και υπερπροπόνηση», Journal of Sports Science and Medicine 6, 353-367
- Anderson, O. (2002). «Πώς ξέρεις πότε κινδυνεύεις από υπερπροπόνηση; Είναι απλά θέμα του πόσο καλά αισθάνεσαι, πόσο καλά κοιμάσαι και πόσο καλά τρως». Peak Performance, 163, σ. 1-4
- Grasso, B. «Επιλογή αθλημάτων και προπονήσεων για νέους αθλητές»
- Vik, K. (2009) «Κρυμμένοι κίνδυνοι της πρόωρης αθλητικής εξειδίκευσης»,
- LTAD, Εξειδίκευση, Καναδικά Αθλητικά Κέντρα
- Barić, R., Kajtna, T. (2007). «Προπονητές νεαρών αθλητών σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα», Πρακτικά της 5ης ετήσιας διεθνούς διάσκεψης «Φυσική προετοιμασία αθλητών», σ. 355-359. Ζάγκρεμπ: Σχολή Κινησιολογίας του Πανεπιστημίου του Ζάγκρεμπ, Ένωση Προπονητών Φυσικής Προετοιμασίας της Κροατίας



- Idrizović, K. (2007) «Στρατηγικές μακροπρόθεσμης αθλητικής ανάπτυξης», Πρακτικά του 5ου ετήσιου διεθνούς συνεδρίου «Φυσική Προετοιμασία Αθλητών», σ. 317-322.
- Ζάγκρεμπ: Τμήμα Κινησιολογίας του Πανεπιστημίου του Ζάγκρεμπ, Ένωση Προπονητών Φυσικής Κατάστασης της Κροατίας
- Hebar, S. (2011). Άρθρο για τον I. Kostelić, Αθλητική εφημερίδα Max
- Richardson, S., Andersen, M., & Morris, T. (2008), «Overtraining Athletes: personal journeys in sport». Champaign, IL: Human Kinetics
- Kenttä, G., & Hassmén, P. Υπερπροπόνηση και ανάρρωση. Ένα εννοιολογικό μοντέλο. Sports Med. Ιούλ. 1998;26(1):1-16. doi: 10.2165/00007256-199826010-00001. PMID: 9739537.



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η ανάπτυξη ενός νεαρού αθλητή είναι μια μακροχρόνια διαδικασία που απαιτεί υπομονή, επιστημονική γνώση και συνέπεια. Δεν υπάρχουν συντομεύσεις ούτε «μαγικές» μέθοδοι που εγγυώνται την επιτυχία.

Οι δέκα προπονητικές αστοχίες που παρουσιάστηκαν σε αυτό το βιβλίο δεν γίνονται από κακή πρόθεση. Στις περισσότερες περιπτώσεις οφείλονται σε ξεπερασμένες αντιλήψεις, στην πίεση για άμεσα αποτελέσματα ή στην έλλειψη ενημέρωσης.

Ο ρόλος του προπονητή δεν είναι μόνο να βελτιώνει τις επιδόσεις των αθλητών του. Είναι να δημιουργεί ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, μέσα στο οποίο κάθε παιδί θα μπορεί να εξελίσσεται σωματικά, ψυχικά και κοινωνικά.

"Η πραγματική επιτυχία δεν είναι να αναδείξουμε έναν πρωταθλητή στα δώδεκα του χρόνια. Η πραγματική επιτυχία είναι να βοηθήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά να παραμείνουν στον αθλητισμό, να αγαπήσουν τη διαδικασία της άσκησης και να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους."

Οι πρωταθλητές δεν δημιουργούνται από μία σπουδαία προπόνηση. Δημιουργούνται μέσα από χιλιάδες σωστές αποφάσεις, που λαμβάνονται καθημερινά από προπονητές οι οποίοι νοιάζονται πραγματικά για τους αθλητές τους.



Οι 10 Αρχές της Σύγχρονης Προπονητικής

«Δεν διαμορφώνουμε μόνο καλύτερους αθλητές. Διαμορφώνουμε καλύτερους ανθρώπους μέσα από τον αθλητισμό.»

Η σύγχρονη προπονητική βασίζεται σε αρχές που σέβονται τη φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού, την επιστημονική γνώση και τη χαρά της συμμετοχής. Κάθε προπονητική απόφαση οφείλει να υπηρετεί τη μακροχρόνια εξέλιξη του αθλητή.

Οι δέκα αρχές

1. Το παιδί προηγείται του αθλητή.

Η σωματική, ψυχική και κοινωνική ανάπτυξη έχει προτεραιότητα έναντι του αποτελέσματος.

2. Η μάθηση προηγείται της νίκης.

Η επιτυχία είναι αποτέλεσμα σωστής εκπαίδευσης και όχι αυτοσκοπός.

3. Η τεχνική προηγείται της έντασης.

Η σωστή εκτέλεση κάθε δεξιότητας αποτελεί τη βάση της απόδοσης.

4. Η ποιότητα υπερέρχει της ποσότητας.

Λιγότερες αλλά σωστά σχεδιασμένες προπονήσεις αποδίδουν περισσότερο.



5. Κάθε παιδί αναπτύσσεται με διαφορετικό ρυθμό.

Η βιολογική ηλικία είναι συχνά σημαντικότερη από τη χρονολογική.

6. Η αποκατάσταση είναι μέρος της προπόνησης.

Η πρόοδος επιτυγχάνεται όταν η επιβάρυνση συνδυάζεται με επαρκή ξεκούραση.

7. Η πρόληψη προηγείται της θεραπείας.

Η σωστή προπονητική μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο τραυματισμών.

8. Ο προπονητής είναι παιδαγωγός.

Κάθε λέξη, κάθε στάση και κάθε συμπεριφορά επηρεάζει τον χαρακτήρα των παιδιών.

9. Η επιστήμη καθοδηγεί την εμπειρία.

Η εμπειρία είναι πολύτιμη όταν συνοδεύεται από διαρκή επιμόρφωση.

10. Στόχος είναι η μακροχρόνια ανάπτυξη.

Η πραγματική επιτυχία είναι να βοηθήσουμε τα παιδιά να αγαπήσουν τον αθλητισμό για μια ζωή.



Σχετικά με τον συγγραφέα:

Ο Igor Macner παρακολουθεί στενά τις παγκόσμιες τάσεις στην προπόνηση νεαρών αθλητών εδώ και πολλά χρόνια. Η συμμετοχή του περιλαμβάνει τη συμμετοχή και την πραγματοποίηση διαλέξεων σε διεθνή συνέδρια, επισκέψεις σε αθλητικά ιδρύματα για την ανάπτυξη νεαρών αθλητών, την ενημέρωσή του σχετικά με τη βιβλιογραφία στον τομέα αυτό, καθώς και τη διατήρηση επαφών με πολλούς γνωστούς προπονητές και κορυφαίους αθλητές.

Για πολλά χρόνια, προπονούσε ομάδες νεαρών αθλητών από διάφορα αθλήματα σύμφωνα με το ολοκληρωμένο πρόγραμμα φυσικής προετοιμασίας που έχει αναπτύξει.

Σήμερα, απολαμβάνει να συμμετέχει στην αθλητική ανάπτυξη των γιων του.

Είναι πιστοποιημένος για την προετοιμασία νεαρών αθλητών και ως ειδικός στην προπόνηση ταχύτητας και ευκινησίας για νεαρούς αθλητές.

Ο Igor είναι συνιδρυτής της «Mozaiq Sports», η οποία έχει ως στόχο να ενθαρρύνει και να προωθήσει την προοδευτική, βέλτιστη και μακροπρόθεσμη ανάπτυξη νεαρών αθλητών ηλικίας 6- 18 ετών, σύμφωνα με τις πιο πρόσφατες γνώσεις στον τομέα.



Είναι ευτυχισμένος, παντρεμένος και πατέρας τριών γιων:
του Λόβρο, του Κρούνο και του Νίκο.





Για επιπλέον περιεχόμενο σχετικά με την προπόνηση νεαρών αθλητών, επισκεφθείτε τον ιστότοπό μας:





Τι μπορείτε να κάνετε με αυτό το εγχειρίδιο;

Έχετε απεριόριστα δικαιώματα ανατύπωσης, αναδημοσίευσης, διανομής και αντιγραφής αυτού του οδηγού σε οποιαδήποτε μορφή. Μπορείτε να τον στείλετε μέσω email στους συναδέλφους ή τους φίλους σας, να τον δημοσιεύσετε στον ιστότοπό σας ή να εκτυπώσετε τον απαραίτητο αριθμό αντιτύπων και να τα αφήσετε στις καρέκλες κατά τη διάρκεια σεμιναρίων για προπονητές νεανικών αθλημάτων που διοργανώνετε...

Η μόνη προϋπόθεση είναι να αναφέρετε τον συγγραφέα και να μην αλλάξετε το περιεχόμενό του ούτε να χρεώσετε χρήματα για αυτό.

**Copyright 2025 © Mozaiq Sports Όλα
τα δικαιώματα διατηρούνται**