

## Πρακτική πρόταση - Ασκησιολόγιο

Ένα από τα κριτήρια που πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη μας για την επιλογή του πρακτικού μέρους που προτείνουμε είναι η θεμελίωση ενός επιπέδου φυσιολογικής επιβάρυνσης για κάθε τύπο αντοχής από αυτούς που παρουσιάσαμε.

Γι' αυτόν τον λόγο θελήσαμε να παρουσιάσουμε έναν μεθοδολογικό προσανατολισμό, ο οποίος θα μας επιτρέπει να αναγνωρίσουμε τον βαθμό δυσκολίας σε σχέση με τις προτεινόμενες ασκήσεις:

- Αριθμός ποδοσφαιριστών:
  1. Όσο μεγαλύτερος αριθμός ποδοσφαιριστών, μικρότερη φυσιολογική επιβάρυνση.
  2. Όσο μικρότερος αριθμός ποδοσφαιριστών, μεγαλύτερη φυσιολογική επιβάρυνση.
- Διαστάσεις του χώρου στον οποίο διεξάγεται η άσκηση:
  1. Αύξηση των διαστάσεων του χώρου άσκησης, μικρότερη φυσιολογική επιβάρυνση.
  2. Μείωση των διαστάσεων του χώρου άσκησης, μεγαλύτερη φυσιολογική επιβάρυνση.
- Διάρκεια άσκησης:
  1. Μεγαλύτερη διάρκεια, μικρότερη φυσιολογική επιβάρυνση.
  2. Μικρότερη διάρκεια, μεγαλύτερη φυσιολογική επιβάρυνση.
- Περιορισμός επαφών με την μπάλα:
  1. Όσο μεγαλύτερος αριθμός επαφών με την μπάλα, μικρότερη φυσιολογική επιβάρυνση.
  2. Όσο μικρότερος αριθμός επαφών με την μπάλα, μεγαλύτερη φυσιολογική επιβάρυνση.

Σύμφωνα με αυτή την ταξινόμηση στον σχεδιασμό μας γι' αυτό το βιβλίο, θα χωρίσουμε σε γκρουπ ασκήσεων ανάλογα με καθέναν από τους τύπους αντοχής που αναπτύσσουν. Παράλληλα θα παρουσιάσουμε κάποιους μεθοδολογικούς προσανατολισμούς που θα μας

επιτρέψουν να σχεδιάσουμε την προπόνηση με την εισαγωγή των προτεινόμενων ασκήσεων σε κάθε προπονητική μονάδα. Πιστεύουμε ότι εκτός από τον καθορισμό του τύπου αντοχής που θα αναπτύξουμε με μια συγκεκριμένη άσκηση, αποτελεί «κλειδί» για έναν καλό προγραμματισμό να γνωρίζουμε τη **χρονική διάρκεια** της άσκησης (σχετική και απόλυτη), τον **αριθμό των επαναλήψεων** σε κάθε σειρά, τον **αριθμό των σειρών** και τον **χρόνο των διαλειμάτων** (ανάμεσα σε επαναλήψεις και ανάμεσα στις σειρές).

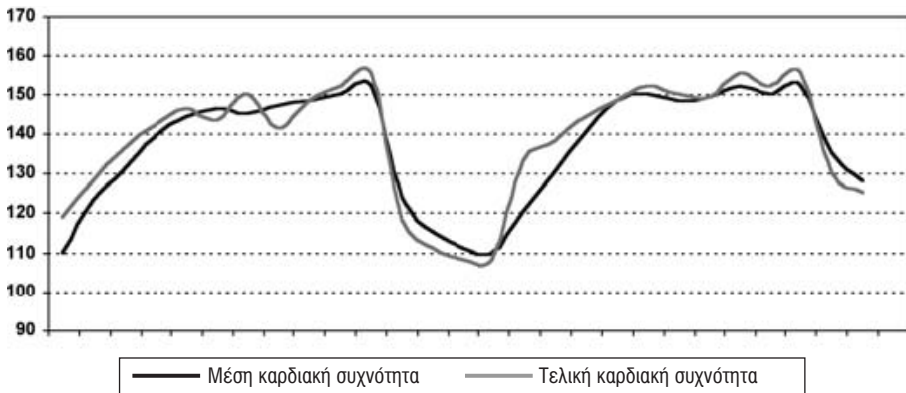
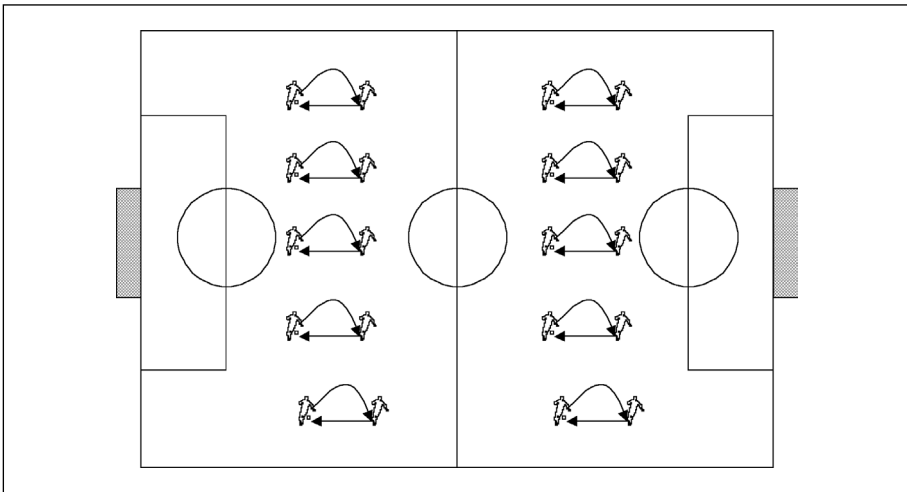
Στην πρώτη άσκηση κάθε τύπου αντοχής υπάρχει μια γραφική απεικόνιση στην οποία εμφανίζονται οι καμπύλες που αποτελούν τις καρδιακές συχνότητες του αθλητή κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αυτοί οι παράμετροι πάρθηκαν μετά από κάθε λεπτό, τόσο κατά τη διάρκεια της άσκησης όσο και κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, εφόσον αυτό υπάρχει.

Για λόγους ευκολίας των αναγνωστών και παρά το γεγονός ότι αυτό το βιβλίο έχει ως κύριο σκοπό του τη βελτίωση των διαφορετικών **τύπων αντοχής** μέσα από ασκήσεις με μπάλα, θεωρήσαμε αναγκαίο να παραθέσουμε όλες τις **τεχνικές** και **τακτικές ενέργειες** που εμφανίζονται στις ασκήσεις του βιβλίου, σε έναν συγκεντρωτικό πίνακα, με τον αριθμό της άσκησης στην οποία δουλεύουμε τη συγκεκριμένη ενέργεια να εμφανίζεται στη διπλανή στήλη.

Ασκησιολόγιο με βάση τεχνικές – τακτικές ενέργειες*	
Ενέργεια τεχνικής/τακτικής	Νούμερο άσκησης
Σουτ	58, 60, 62, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 93, 95, 96, 97, 98, 99, 100
Πάσα	2, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 26, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 58, 60, 73, 74, 75, 77, 78, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 89, 91, 95, 97, 98
Υποδοχή	2, 10, 12, 13, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 26, 29, 31, 32, 34, 36, 57, 58, 60, 69, 70, 74, 75, 77, 81, 92, 97
Κοντρόλ(οδήγημα)	1, 3, 4, 5, 6, 9, 14, 23, 25, 27, 41, 42, 57, 59, 63, 64, 67, 71, 80, 84, 88, 92, 94
Μετακίνηση	2, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 18, 72, 74, 80, 81, 82, 89, 91, 93, 96, 97, 98, 99, 100
Αμυντικές ενέργειες	13, 16, 17, 31, 34, 36, 41, 58, 59, 60, 63, 64, 66, 68, 87
Επιδεξιότητα	6, 8, 11, 19
Ντριπλά	1, 41, 57, 58, 59, 60, 63, 64, 67, 95,
Όλες οι ενέργειες τεχνικής ενός κανονικού αγώνα	24, 28, 30, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 61
Ξεμαρκάρισμα	73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 83, 84, 85, 86
Σέντρα	66, 73, 74, 75, 77, 78, 82, 84, 85, 86
*Ασφαλώς υπάρχουν και άλλες ενέργειες τακτικής (ένα-δύο, κενός χώρος κ.λπ.), οι οποίες όμως δεν συναντώνται στο ασκησιολόγιο αυτού του βιβλίου και κατά συνέπεια δεν εμφανίζονται στον πίνακα.	

## Αερόβια Αντοχή: Ικανότητα

Στόχος φυσικής κατάστασης:	Αερόβια ικανότητα	<b>№ 7</b>
Σχετικός χρόνος άσκησης:	10'	
Επαναλήψεις σε κάθε σειρά:	2	
Διάλειμμα ανάμεσα στις επαναλήψεις:	5'	
Διάλειμμα ανάμεσα στις σειρές:	—	
Σειρές:	1	
Συνολικός χρόνος άσκησης:	25'	



Γραφική απεικόνιση αερόβιας ικανότητας

Όνομασία άσκησης:	<b>Ελεύθερη ντρίπλα</b>	<b>№ 1</b>
Στόχος φυσικής κατάστασης:	Αερόβια ικανότητα	
Στόχος τεχνικής - τακτικής:	Κοντρόλ (οδήγημα) και ντρίπλα	
Περιγραφή:	Οι παίκτες κάνουν κοντρόλ (οδήγημα) της μπάλας ελεύθερα σε έναν χώρο 20x20 μέτρων, στον οποίον υπάρχουν τοποθετημένοι κώνοι. Πρέπει να ντριπλάρουν τους κώνους που συναντούν στην πορεία τους, όσο διαρκεί η άσκηση, χωρίς να τους ακουμπήσουν.	
Παραλλαγές:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Αντί για κώνους χρησιμοποιούμε παίκτες που αμύνονται παθητικά, χωρίς να μετακινηθούν από τη θέση τους.</li><li>• Αλλάζουμε τον τρόπο του κοντρόλ (οδηγήματος). Π.χ. με το αριστερό.</li></ul>	

