

# Football





## 2ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

- **Παιδαγωγική προσέγγιση**

- α. Πίνακες
- β. Θεωρητική προσέγγιση

- **Σωματικοί παράγοντες**

- **Process (Διαδικασία)**

- **Προπόνηση**

- > Μακροχρόνιος, ετήσιος, μηνιαίος, εβδομαδιαίος, ημερήσιος σχεδιασμός
- > Στάδια ανάπτυξης τεχνικοτακτικής (tips)
- > Στάδια και μέθοδοι ανάπτυξης τεχνικής (tips)
- > Φυσική κατάσταση

- **Νευρομυϊκός συντονισμός**



## Η κεντρική φιλοσοφία μας

“Η προπόνηση στο ποδόσφαιρο αλλά και στον αθλητισμό γενικότερα πρέπει να έχει αναλυτικό χαρακτήρα μέσα στο μυαλό του προπονητή και πρακτικό αποτέλεσμα στην ψυχή, στο μυαλό και στο σώμα του αθλητή”

Όπως αναφέρεται και στο κεφάλαιο της γενικής οργάνωσης ακαδημιών (πίνακας 1) σύμφωνα πάντα με τον τρόπο που εμείς προτείνουμε, ο **μακροχρόνιος προγραμματισμός προπόνησης** (Long Term Training) περιέχεται μέσα στο κεφάλαιο της **ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΔΟΜΗΣ (πίνακας 2)** και ειδικότερα στην ενότητα **ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ (πίνακας 3)**.

Ο μακροχρόνιος προγραμματισμός προπόνησης, λόγω της κεφαλαιώδους του σημασίας, αποτελεί ένα από τα 3 βασικά κεφάλαια που αφορούν τη γενική οργάνωση ακαδημιών και χρήζουν αναλυτικής περιγραφής

Όπως έχουμε αναφέρει και στο προηγούμενο κεφάλαιο, στο **ποδοσφαιρικό τμήμα**, του οποίου προΐσταται συνήθως ο Τεχνικός Διευθυντής ή Τεχνικός Υπεύθυνος του Συλλόγου πρέπει να αποσαφηνιστούν 4 βασικοί άξονες:

- **Οργανόγραμμα λειτουργίας και επιτελείο προπονητών**
- **Μοντέλο προπόνησης** (πίνακας 4) (το ασκησιολόγιο που θα χρησιμοποιηθεί και παράλληλα η φιλοσοφία προπόνησης σαν δύο γρανάζια αλληλένδετα)
- **Επιστημονική υποστήριξη** (επιτελείο επιστημονικών συνεργατών εντός και εκτός πεδίου)

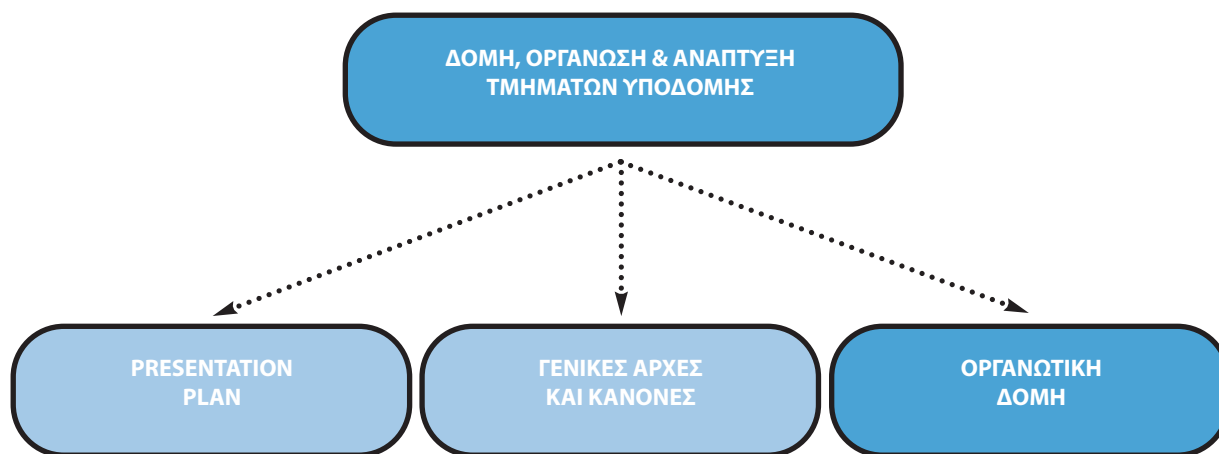
• **Παράλληλες δράσεις** και ανάπτυξη του ποδοσφαιρικού τμήματος.

Το μοντέλο αγωνιστικής απόδοσης του ποδοσφαιριστή (πίνακες 5 α, β, γ, δ, ε, στ) που παρουσιάζεται στη συνέχεια αποτελεί τον βασικό πυρήνα μέσα και γύρω από τον οποίον λειτουργούν και αλληλοσυμπληρώνονται οι 4 προαναφερθέντες άξονες.

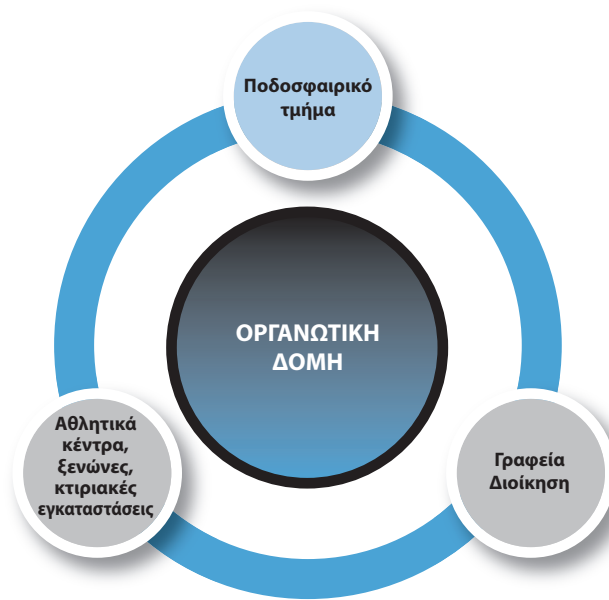
Στο κεφάλαιο αυτό, αφού παρουσιαστεί η θέση μας στην κοινωνική – ψυχική προσέγγιση του παιδικού ποδοσφαίρου, βασικό θέμα στη συνέχεια αποτελεί η ίδια η προπόνηση (πίνακας 5στ) μέσα στον μακροχρόνιο και βραχυχρόνιο προγραμματισμό. Θα παρατηρήσουμε ότι πολλές φορές η προπόνηση δεν είναι μονοσήμαντη και δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται πρόχειρα. Υπό το πρίσμα φιλοσοφίας αλλά περισσότερο εμμονής των προπονητών επιλέγονται μορφές προπόνησης που είναι ανελαστικές και δίνουν βαρύτητα μόνον σε έναν από τους παράγοντες αγωνιστικής επίδοσης ή σε έναν από τους τομείς της προπόνησης (τεχνική, τακτική, φυσ. κατάσταση) ή σε μία από τις βασικές ιδιότητες φυσικής κατάστασης (αντοχή, δύναμη, ταχύτητα).

Τις μικτές φόρμες λοιπόν θεώρησης, πραγματεύεται σε μεγάλη κλίμακα το κεφάλαιο αυτό.

Στο σημείο αυτό υπενθυμίζουμε 4 αρχικούς πίνακες από το προηγούμενο κεφάλαιο, για να καταλήξουμε στο μοντέλο αγωνιστικής απόδοσης (πίνακας 5). Ο πίνακας αυτός αποτελεί το «θεμέλιο λίθο» για το σχεδιασμό του μακροχρόνιου προγραμματισμού προπόνησης.

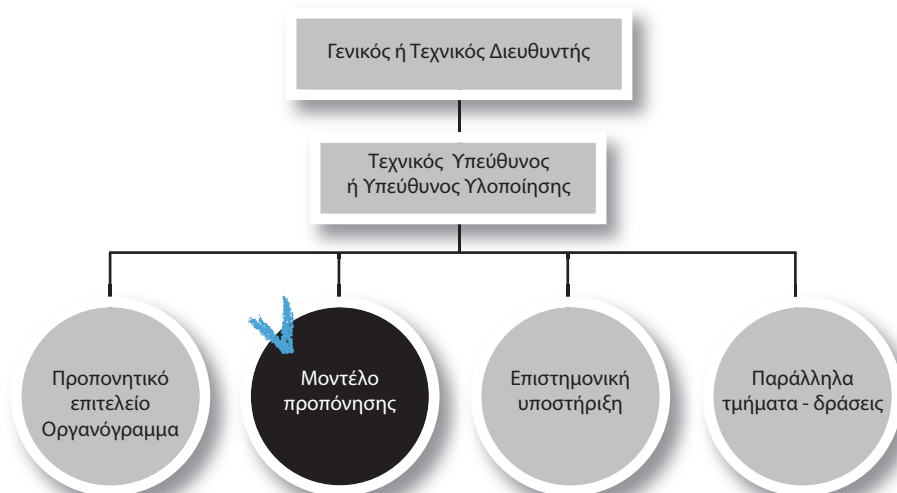


πίνακας 1: ΓΕΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ



πίνακας 2: ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΔΟΜΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

### ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



πίνακας 3: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ