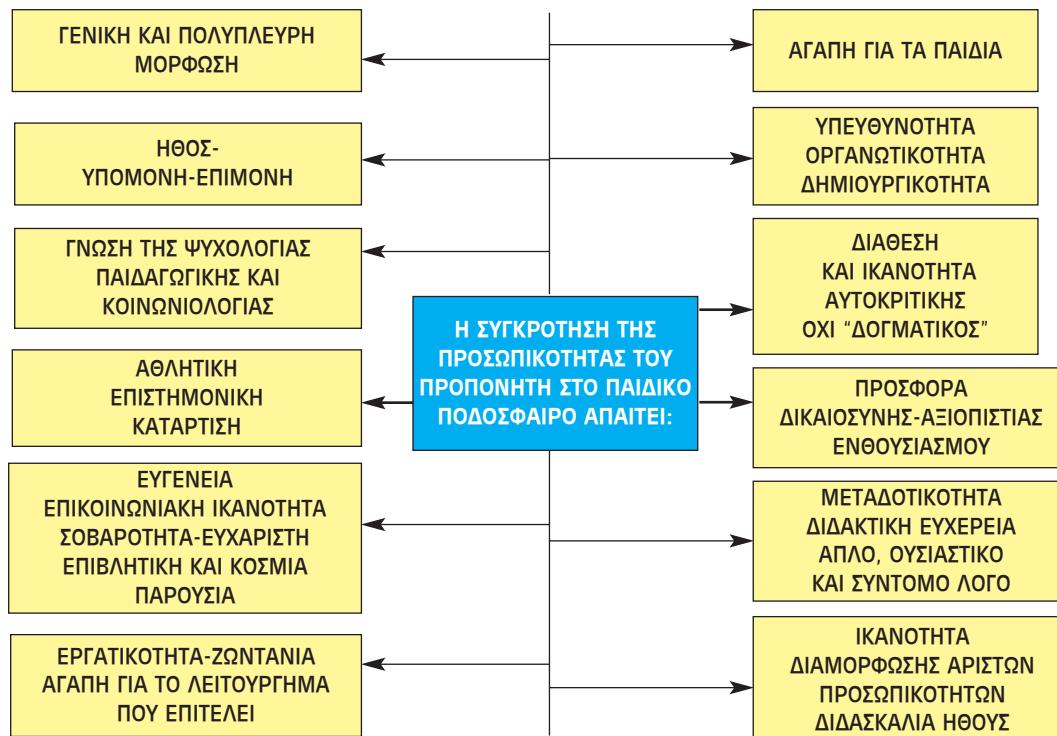
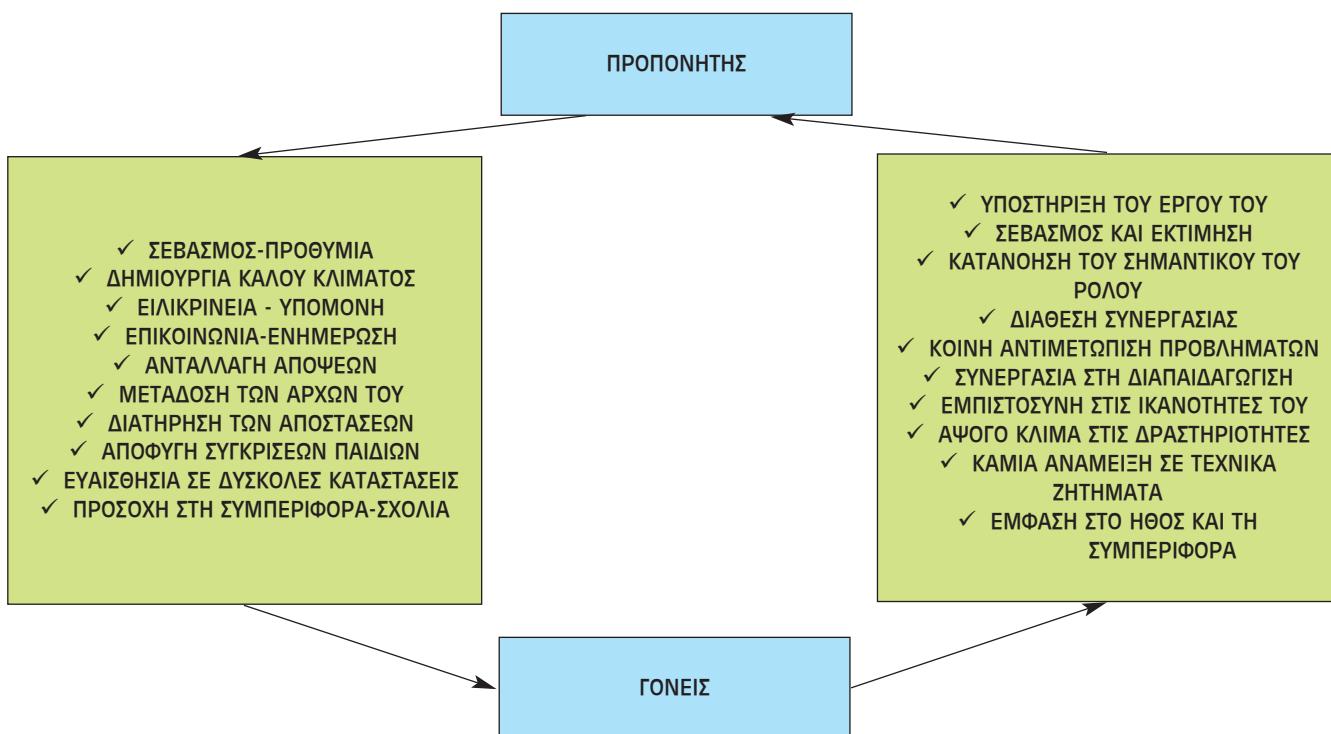


Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ



Σχήμα 5: Ο προπονητής - δάσκαλος: Μια πολυσύνθετη προσωπικότητα - μια αναγκαιότητα στο παιδικό ποδόσφαιρο.

Η ΑΜΦΙΔΡΟΜΗ ΣΧΕΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ-ΓΟΝΕΩΝ



Σχήμα 6.

Χτύπημα με το κεφάλι - κεφαλιά

*Μία σημαντική δεξιότητα στην έκβαση του παιχνιδιού
Ένα παραμεθυμένο προπονητικό αντικείμενο
Κεφαλοσφαιριστής - ένας υπερπολύτιμος παίκτης*

ΑΠΟ ΤΙ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΘΑ ΧΤΥΠΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΜΕ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ;

- > Από την τροχιά της μπάλας-γωνία προσέγγισης (με άλμα, «Ψαράκι»).
- > Από το χώρο που βρισκόμαστε μέσα στο γήπεδο (αμυντική, επιθετική).
- > Από την πορεία που θέλουμε να της δώσουμε («γυριστή», «σκαστή»).
- > Από την τοποθέτηση του σώματος του παίκτη κατά τη στιγμή που έρχεται σε επαφή με την μπάλα («εκτροπής»).



ΕΙΔΗ ΚΕΦΑΛΙΑΣ

- > ΑΜΥΝΤΙΚΗ: Η μπάλα απομακρύνεται από την αμυντική γραμμή και κατευθύνεται προς τα πλάγια παίρνοντας ύψος ασφαλείας για να μην παρεμβληθεί αντίπαλος.
- > ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ: Η μπάλα κατευθύνεται προς την αντίπαλη εστία συνήθως με καθοδική τροχιά ή παράλληλη προς το έδαφος ή με δύναμη και ακρίβεια στο συμπαίκτη για γρηγορότερη επιθετική ανάπτυξη.

ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΩΝ "ΚΕΦΑΛΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ" ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

- > Σε πλακτίσματα από τον τερματοφύλακα –πρώτη πάσα-μονομαχία στον αέρα-εκδήλωση περισσότερων επιθέσεων.
- > Σε "στατικές φάσεις" υπέρ ή κατά της ομάδας τους.
- > Σε εκδηλώσεις πλαγιοκοπήσεων με σέντρες.
- > Σε μεγάλες, ψηλοκρεμαστές μεταβιβάσεις (επιθετικά ή αμυντικά).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΕΙΔΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ, ΠΟΥ ΜΟΙΑΖΟΥΝ ΣΕ ΦΑΣΕΙΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ, ΟΠΟΥ ΚΥΡΙΑΡΧΕΙ ΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΙΑΣ.

ΕΙΔΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΚΕΦΑΛΙΩΝ

- > Με μέτωπο προς την εστία: Ακολουθείται η βασική τεχνική με ταχυδυναμική εκτέλεση, η μπάλα χτυπιέται, ενώ έχει τροχιά στο ύψος του παίκτη ή λίγο ψηλότερα (με άλμα) και έχει παράλληλη ή καθοδική πορεία (σκαστή).
- > «Γυριστή»: Επιτυγχάνεται με στροφή του κεφαλιού και πλευρική τοποθέτηση του σώματος προς την πορεία που θα δοθεί στην μπάλα. Απαιτείται μετατόπιση του βάρους του σώματος από το απομακρυσμένο στο κοντινότερο πόδι σε σχέση με το στόχο (στην κεφαλιά χωρίς άλμα).
- > «Ψαράκι»: Η μπάλα πλησιάζει σε χαμηλό ύψος και το σώμα οριζοντιώνεται κατά τη διάρκεια ενός άλματος σε μήκος. Η τοποθέτηση των χεριών μετά την «πτήση» του παίκτη και το ρολάρισμα του σώματος είναι στοιχεία τεχνικής, με σκοπό την αποφυγή του τραυματισμού κατά την πτώση.



Προπονητική Μονάδα No 14

Ηλικία: 13-14 ετών

ΣΤΟΧΟΙ: Βελτίωση των κοντινών μεταβιβάσεων, του σουτ σε συνδυασμό με "κοψίματα" του σκοραρίσματος υπό την πίεση του χώρου και του χρόνου, της επιθετικής και αμυντικής εφαρμογής του "ρόμπου", της αλλαγής καθηκόντων σε αλλαγή κατόχου της μπάλας

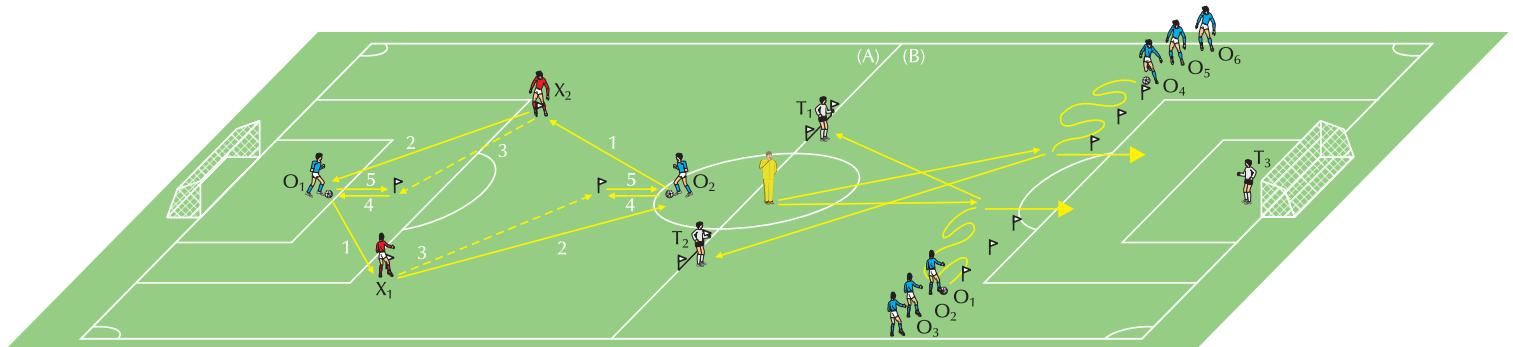
Τεχνική

(A) "Βελτίωση κοντινών μεταβιβάσεων με αλλαγή θέσεων"

4 παίκτες (X_1 , X_2 , O_1 , O_2) τοποθετούνται σε σχήμα ρόμπου πλευράς 10-12 μ. Οι O_1 και O_2 δίνουν ταυτόχρονα στους X_1 , X_2 . Οι τελευταίοι εκτελούν πάρσιμο της μπάλας και αλλάζουν παιχνίδι προς τον O_2 και O_1 . Αμέσως οι X_1 , X_2 πηγαίνουν απέναντί τους και αφού δεκτούν την μπάλα, την επιστρέφουν. Κατόπιν επιστρέφουν στις θέσεις τους (αρχικές).

(B) "Βελτίωση του σουτ σε συνδυασμό με "κοψίματα" της μπάλας και σουτ υπό γωνία"

Οι O_1 και O_2 "κόβουν" την μπάλα στα 3 σημαιάκια και σουτάρουν προς τη μεγάλη εστία. Μετά δέχονται τη μεταβίβαση του προπονητή με διάφορες τροχιές και σουτάρουν υπό γωνία (διαγώνια) προς τις εστίες που βρίσκονται στην κεντρική γραμμή.



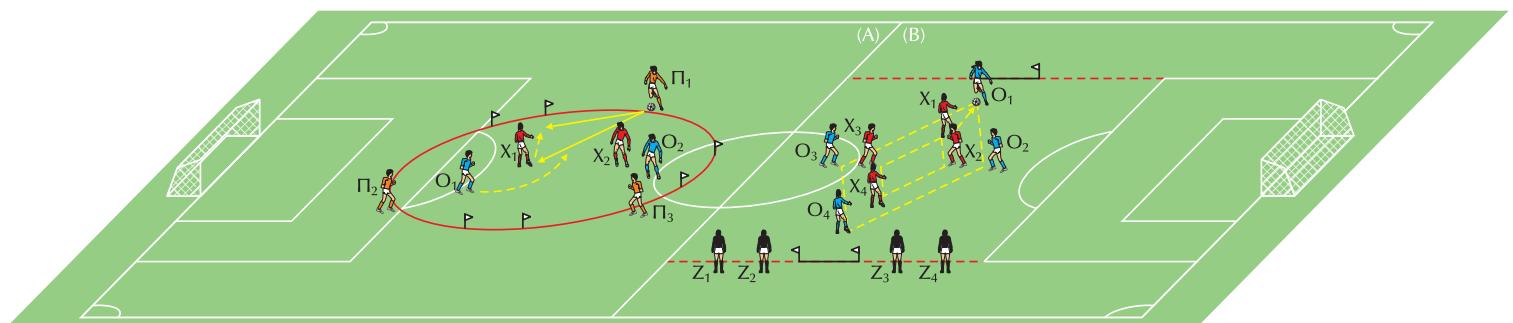
Τακτική

(A) "Σκοράρισμα υπό την πίεση του χώρου και του χρόνου 2:2+3"

2 ζευγάρια παίκτων μονομαχούν μέσα σε κύκλο διαμέτρου 20 μ. Δέχονται την μπάλα από έναν απ' τους παίκτες - στήριγμα, ενώ ο προπονητής φωνάζει κάθε φορά σε ποια εστία να επιτεθούν και να σουτάρουν. Οι άλλοι παίκτες στηρίγματα χρησιμοποιούνται για παιχνίδι 1-2. Έμφαση στο γρήγορο σκοράρισμα.

(B) "Εκμάθηση του σχήματος του ρόμπου (διαμαντιού) κατά την επιθετική και αμυντική δράση" (παιχνίδι 4:4)

Αφού ο προπονητής κάνει κάποιες προασκήσεις χωρίς μπάλα, για να αφομοιώσουν οι παίκτες τις θέσεις και τις αποστάσεις τους στο σχήμα του διαμαντιού, διαπιστώνει την αφομοίωσή του σε παιχνίδι 4:4:4 με 3 ομάδες. Έτσι βλέπουμε π.χ. ότι όταν ο O_1 έχει την μπάλα ο X_1 πρεσάρει, ενώ οι X_3 και X_2 διατηρούν τη θέση τους που ορίζει το σχήμα του "διαμαντιού" κλείνοντας όμως τους εσωτερικούς διαδρόμους, κάτι που κάνει πιο συμπαγή την αμυντική συμπεριφορά. Όταν απλά επιστείται η προσοχή για πιθανές μεταβιβάσεις πίσω (στη πλάτη) των X_3 , X_2 και X_4 . Το πρέσιγκ, το μαρκάρισμα για κατάκτηση της μπάλας, οι καλύψεις κ.α. είναι στοιχεία εκμάθησης στην αμυντική λειτουργία. Επιθετικά, η δημιουργία βάθους και πλάτους σε μεγαλύτερη απόσταση μεγαλώνει τους χώρους δράσης της επιτιθέμενης ομάδας.



Προπονητική Μονάδα No 12

Ηλικία: 15-16 ετών

ΣΤΟΧΟΙ: "Βελτίωση της δεξιότητας της ντρίμπλας και του σουτ σε καταστάσεις υπεραριθμίας των αντιπάλων"

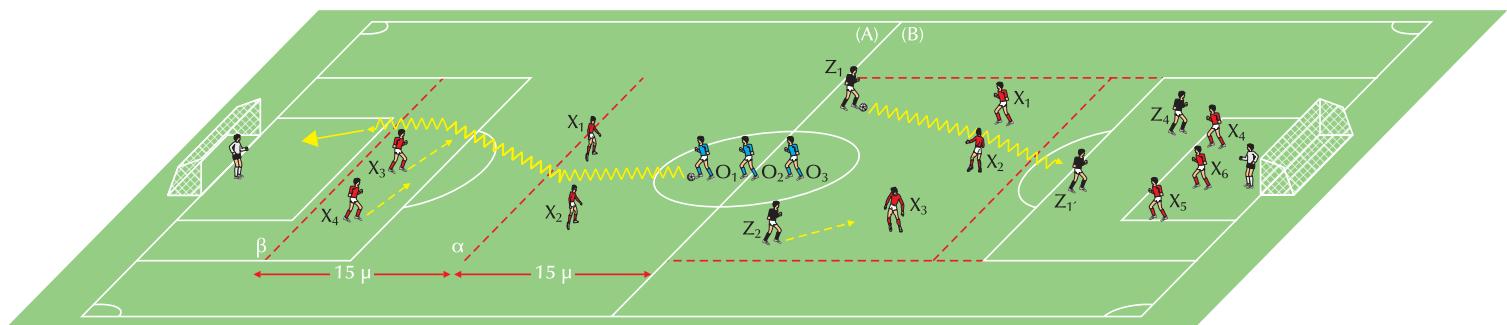
Τεχνική

(A) "Βελτίωση της δεξιότητας της ντρίμπλας και του σουτ σε καταστάσεις υπεραριθμίας των αντιπάλων"

Ο O_1 προσπαθεί να ντριμπλάρει και να ξεπεράσει τους X_1 και X_2 διαπερνώντας τη γραμμή α. Αμέσως μετά επαναλαμβάνει το ίδιο με τους X_3 και X_4 , καταλήγοντας σε ένα τετ - α - τετ με τον τερματοφύλακα.

(B) "Ανάπτυξη της αντιμετώπισης της επιθετικής ολιγαριθμίας με τη χρήση της ντρίμπλας, της μεταβίβασης, της υποδοχής και του σουτ στο τελείωμα των φάσεων"

Χωρίζουμε το μισό γήπεδο σε 2 ζώνες (25 μ. X 35 μ.). Αρχικά, οι Z_1 και Z_2 προσπαθούν να ντριμπλάρουν ή να συνδυαστούν για να ξεπεράσουν τους X_1 , X_2 , X_3 . Όποιος από τους Z_1 ή Z_2 περάσει με την μπάλα στη δεύτερη ζώνη, δέχεται τη βοήθεια του Z_4 εναντίον των X_4 , X_5 , X_6 (2V3). Έτσι οι Z_1 , Z_2 , Z_4 εξασκούνται σε αυξημένες συνθήκες δυσκολίας, όσον αφορά τη διείσδυση και το σκοράρισμα.



Τακτική

(A) "Παιχνίδι 4V4 σε 2 τριγωνικές εστίες - δημιουργία χώρου - κίνηση μακριά από την μπάλα"

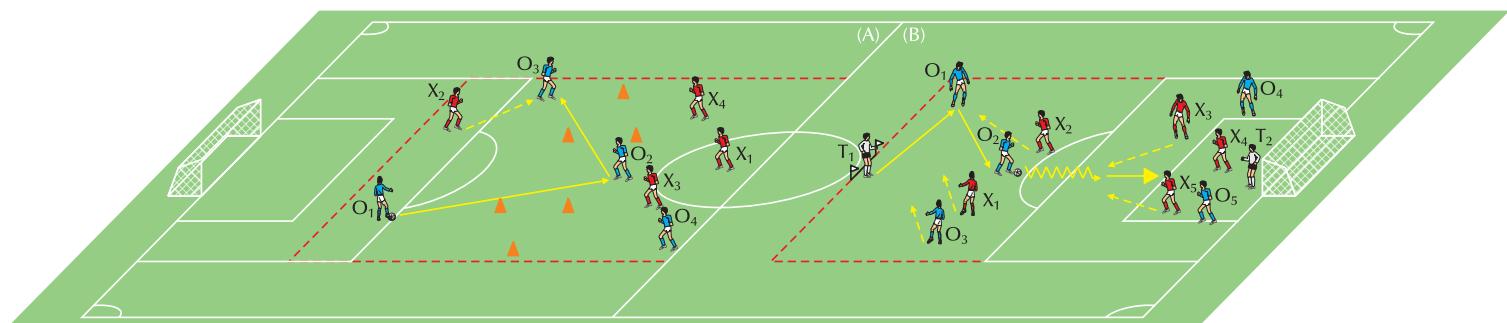
Σε χώρο 30 μ. X 30 μ. πραγματοποιείται παιχνίδι 4V4 με στόχο τη μεταβίβαση που διαπερνά τη τριγωνική εστία και την υποδοχή της από συμπαίκτη έξω απ' αυτή.

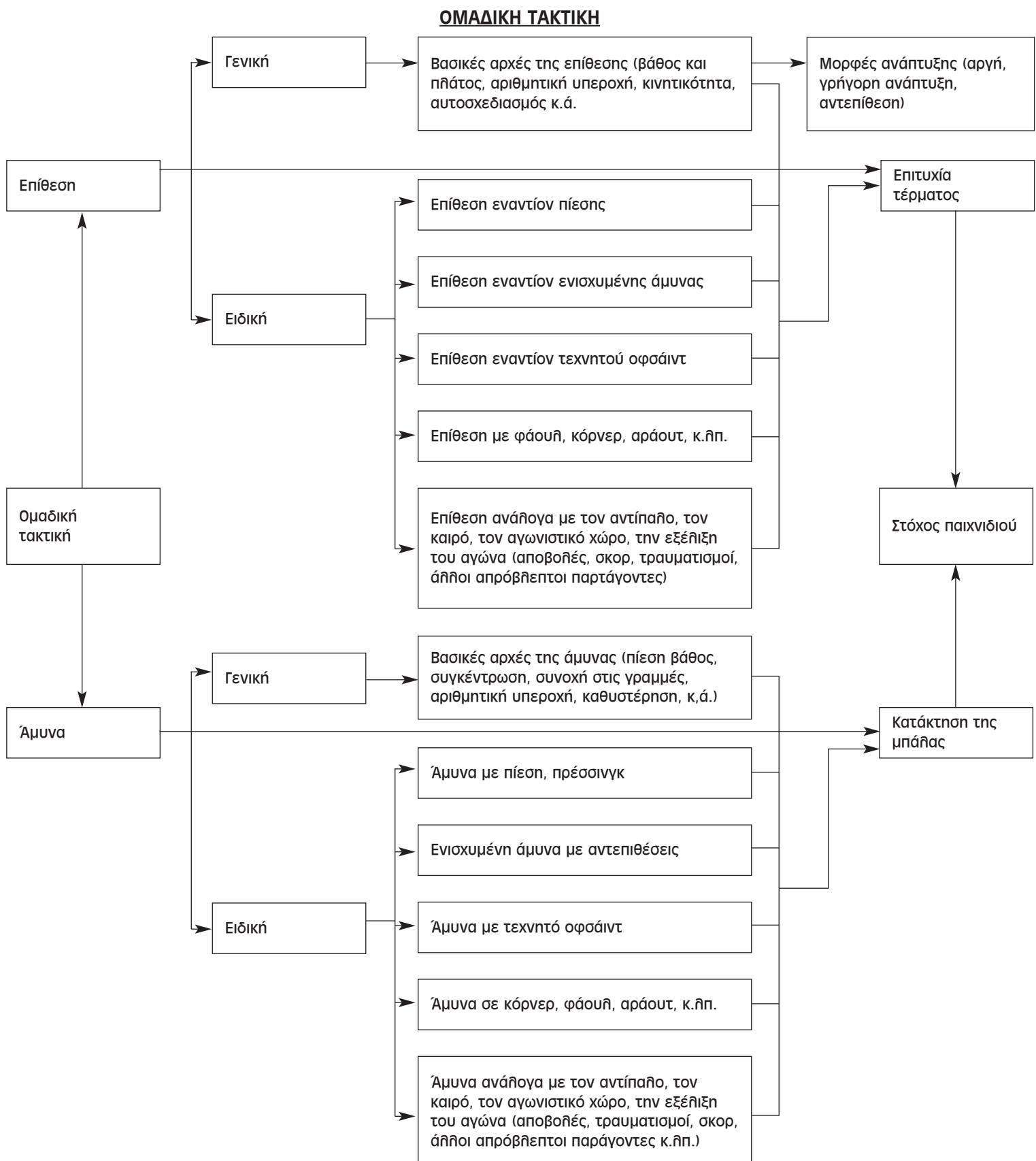
Απαιτείται σχεδιασμένη κίνηση, ώστε να δημιουργούνται χώροι που θα εκμεταλλεύονται οι συμπαίκτες, και ακριβείς μεταβιβάσεις στο οωστό χρόνο, γρήγορη στήριξη και καθή αντίτιψη του χώρου. Κανένας παίκτης δεν επιτρέπεται να εισέλθει στο χώρο των τριγωνικών εστιών. Παράλληλα, με την επίτευξη τερμάτων (1 πόντος), ο προπονητής εξασκεί την κυκλοφορία της μπάλας (5 μεταβιβάσεις = 1 πόντος).

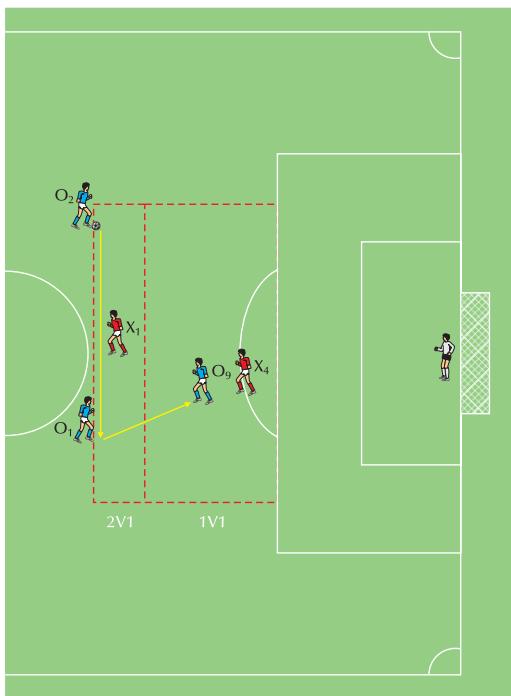
(B) "Βελτίωση της ακριβείας και της δύναμης του σουτ, του "ρημπάουντ" και της δημιουργίας χώρου για την ευκολότερη υποδοχή και εκτέλεση του σουτ"

Παιχνίδι 5:5 με 2 τερματοφύλακες σε χώρο 40μ. X 30 μ. Ο χώρος χωρίζεται σε 2 ζώνες με τη γραμμή της μεγάλης περιοχής, όπου σε κάθε μία υπάρχει σχέση 3V2 υπέρ των αμυντικών. Οι παίκτες δεν αλλάζουν ζώνες. Τα τέρματα επιτυγχάνονται είτε μετά από σουτ των αμυντικών από τη ζώνη τους είτε από τους επιθετικούς μετά από συνεργασία με τους συμπαίκτες τους, από ατομική προσπάθεια ή με "ρημπάουντ" μετά από ασθενή απόκρουση του τερματοφύλακα. Η δημιουργία χώρου για σουτ, η έντονη κινητικότητα, η αλλαγή της μπάλας με ταχύτητα, οι συνδυασμοί "1-2" κ.ά. είναι στοιχεία που απαιτούνται επιθετικά. Αμυντικά, οι παίκτες πρέπει να κλείνουν τους κεντρικούς διαδρόμους, να πιέζουν γρήγορα και να μπλοκάρουν τα σουτ.

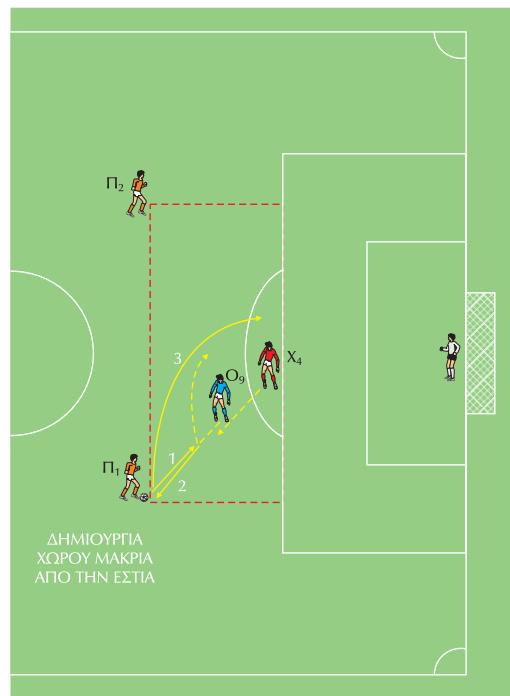
Η άσκηση τροποποιείται με την αμοιβαία αλλαγή χώρων 2 παικτών (ο ένας αμυντικός και ο άλλος επιθετικός), έτσι ώστε πάντα να διατηρείται ο συσχετισμός 3V2. Εάν οι παίκτες δυσκολεύονται εισάγομε έναν επιπλέον παίκτη στην άμυνα, ώστε να δημιουργηθεί ένα 4V2.







Σχήμα 67



Σχήμα 68

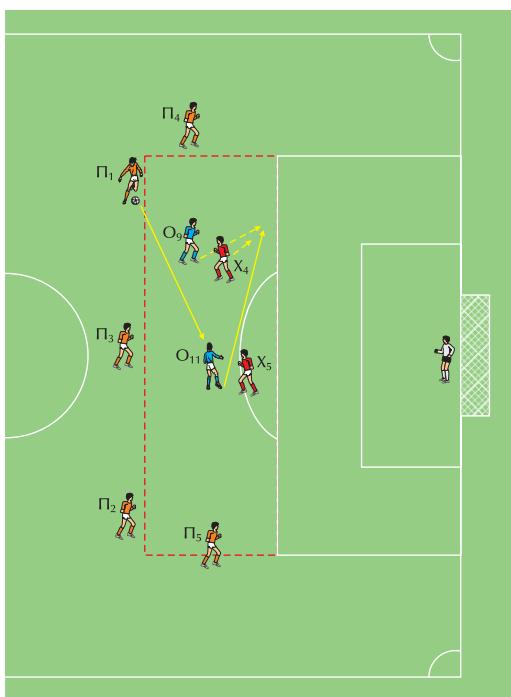
Η ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ 2 ΦΟΡ

Όταν ο κοντινότερος στην μπάλα φορ εκτελέσει κίνηση πρώτος.

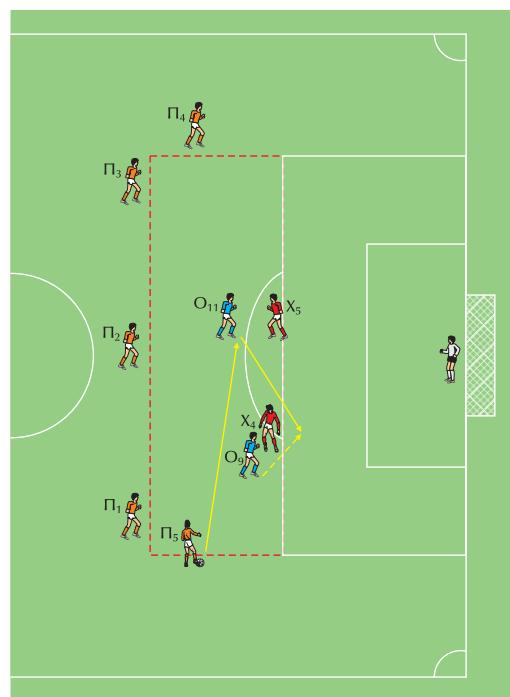
Αυτό που πρέπει να σημειωθεί είναι ότι οι φορ πρέπει να κινούνται δημιουργώντας βάθος και επιπλογές στον κάτοχο της μπάλας. Η κινητικότητα και η σχεδιασμένη τακτική (πρότυπα επιθετικών ενεργειών) θα τους βοηθήσουν στην επιτυχή κατάληξη των προσπαθειών τους.

Μέσα από το παιχνίδι 2:2 διδάσκεται μια σειρά ενεργειών που θα εφαρμοστούν αργότερα σε φάσεις αγώνα.

Στο σχήμα 69 βλέπουμε τον O_9 να δημιουργεί με δεξιεαστικό τρέξιμο στον κενό χώρο, καθές προϋποθέσεις μεταβίβασης της μπάλας στον O_{11} , που μπορεί να μεταφέρει την μπάλα την πορεία του O_9 . Είναι σημαντικό οι 2 φορ στο ξεκίνημα της φάσης να βρίσκονται στην ίδια ευθεία με την μπάλα, ώστε στην εξέλιξη της φάσης να δημιουργηθεί καλύτερη συνεργασία (γωνίες και χώροι εκμεταλλεύσιμοι) (σχήμα 70).



Σχήμα 69

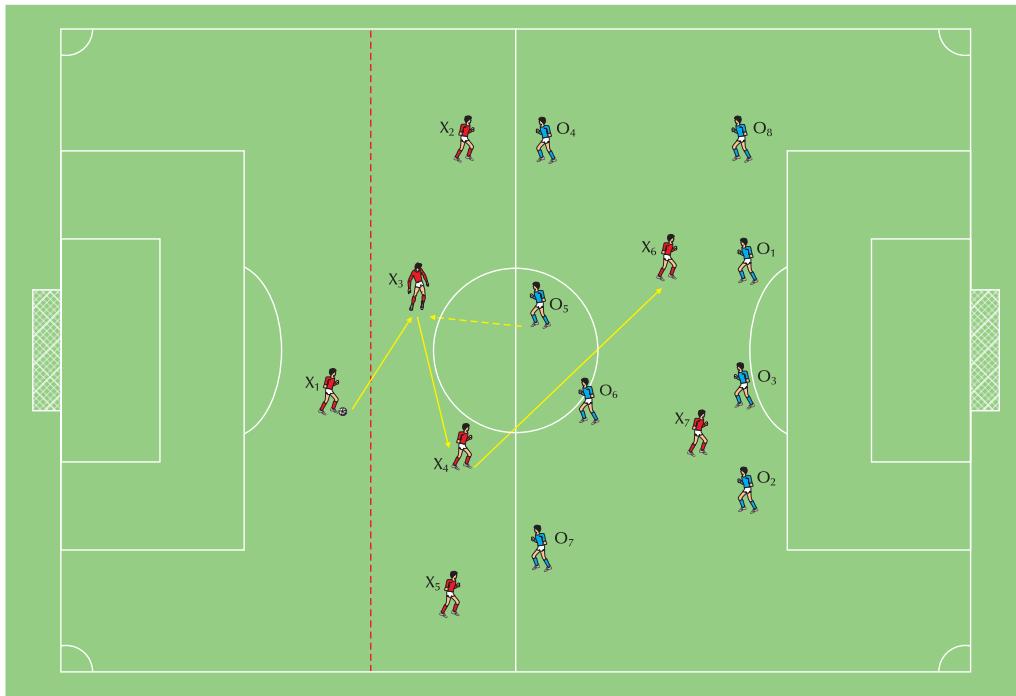


Σχήμα 70

Ασκήσεις για την εξάσκηση των 4 αμυντικών και των 4 χαφ στην αμυντική λειτουργία

(A) Παιχνίδια 1+6:8

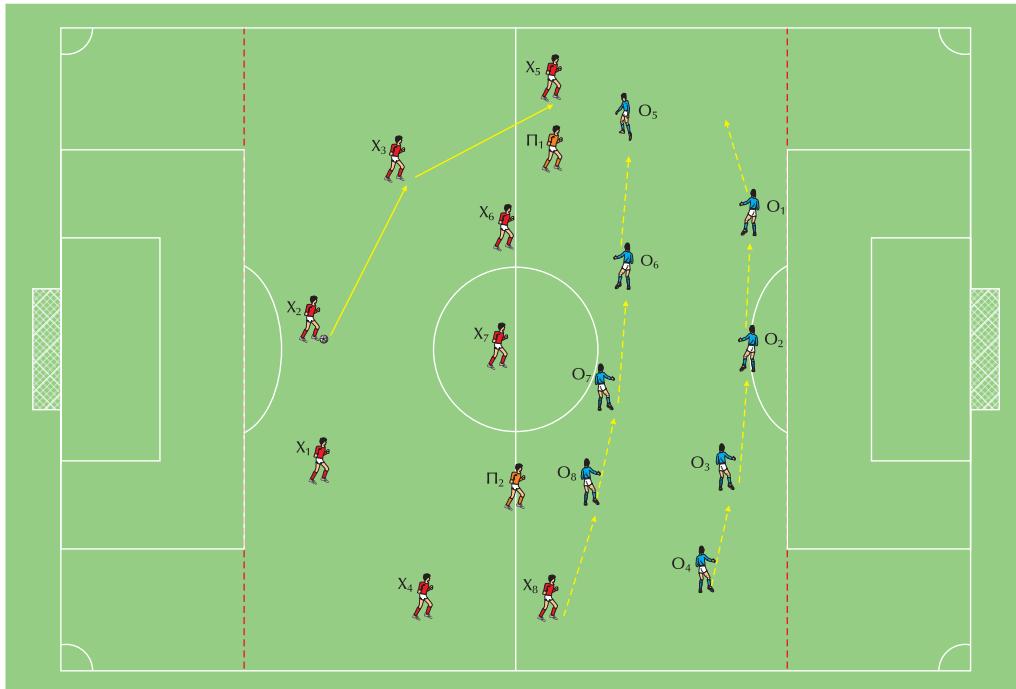
Δημιουργούμε μία αριθμητική υπεροχή στο χώρου του κέντρου (5V4) είτε με τη συμμετοχή του X_1 ως πασαδόρου είτε ως πλήρως δραστηριοποιημένου παίκτη, ώστε να υπάρξει μεγαλύτερη ευκολία στην πραγματοποίηση της επίθεσης. Ο προπονητής πρέπει να επένδυει τις κινήσεις που δίδαξε στους ποδοσφαιριστές του, σταματώντας, διορθώνοντας και ανατροφοδοτώντας τους παίκτες (σχ. 26).



Σχήμα 26

(B) Παιχνίδι 8 : 8 + 2 ουδέτεροι

Μεταξύ των γραμμών των μεγάλων περιοχών παίζουν 2 ομάδες των 8 παικτών με 2 μπαλαντέρ. Οι συνεχείς απήλαγές θέσεων των επιτιθεμένων και η υπεραριθμία τους, καθιστούν επιτακτική την ανάγκη της συνεργασίας των αμυνομένων σε επίπεδα ζωνών, γραμμών και πτερυγίων, όπως αυτές αναφέρονται στη θεωρία. Ο προπονητής μπορεί να καθορίζει τους χώρους στους οποίους θα κινούνται οι ουδέτεροι παίκτες Π_1 και Π_2 (π.χ. ένας στα άκρα, ένας στην επιθετική ζώνη) (σχ. 27).



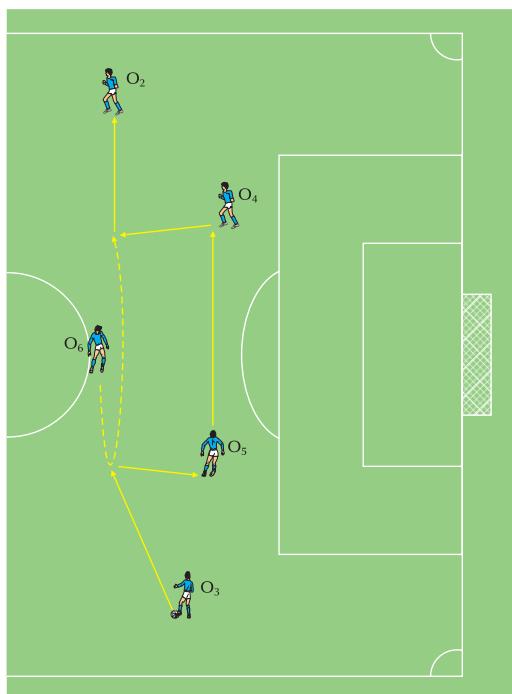
Σχήμα 27

**Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΜΕΣΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ 4 ΑΜΥΝΤΙΚΟΥΣ
ΣΤΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ**

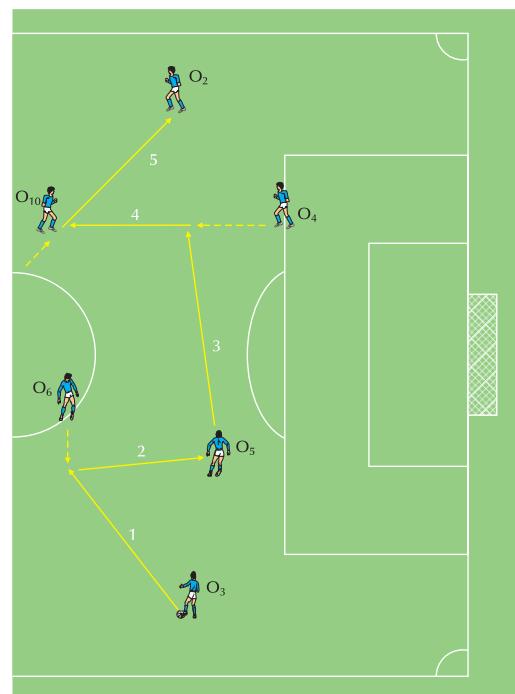
- > Προστίθεται ένας κεντρικός παίκτης, ο οποίος στηρίζει τον κάτοχο της μπάλας πάντοτε. Με το σήμα του προπονητή τροφοδοτείται και εκείνος αμέσως μεταβιβάζει την μπάλα στον επόμενο αμυντικό, χρησιμοποιώντας 1-2 επαφές με την μπάλα (σχ. 57).
- > Η άσκηση εκτελείται και με τον άλλο μέσο, ενώ οι αμυντικοί αφήνονται να επιλέξουν το πότε θα μεταβιβάσουν την μπάλα.
- > Προοδευτικά, μπαίνουν αντίπαλοι που ολοένα γίνονται περισσότεροι και η άσκηση γίνεται πιο ρεαλιστική.

**Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ 2 ΚΕΝΤΡΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ ΜΕ ΤΟΥΣ 4 ΑΜΥΝΤΙΚΟΥΣ
ΣΤΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ**

- > Κατά τον ίδιο τρόπο, επεκτείνεται η άσκηση με 2 κεντρικούς, που ο καθένας κινείται στη ζώνη του και συνεργάζονται με τους αμυντικούς, αρχικά της πλευράς τους και μετά προωθούν την μπάλα στους άλλους (σχ. 58).
- > Η είσοδος 1-2 φορ και 1-2 αμυνόμενων κεντρικών δημιουργεί μία πολύ καλή άσκηση με στόχο η μπάλα να προωθηθεί πέρα από τη γραμμή του κέντρου.
- > Η μεταφορά της μπάλας εκτελείται συνήθως μέσω μικρών μεταβιβάσεων προς τους διπλανούς παίκτες, για να μην μπορούν να παρέμβουν οι αντίπαλοι επιθετικοί.
- > Σημαντικό στοιχείο αποτελεί επίσης ο αριθμός και ο τρόπος των επαφών της μπάλας. Οι αμυντικοί παίζουν με 2 επαφές και όταν πρόκειται για ένα γύρισμα της μπάλας από την αριστερή πλευρά προς τη δεξιά, τότε οι κεντρικοί αμυντικοί πρέπει να υποδεχτούν την μπάλα με το εσωτερικό του δεξιού ποδιού και να πασάρουν αμέσως με το εσωτερικό του αριστερού ποδιού, φυσικά χωρίς να ακινητοποιούν την μπάλα και παίζοντας γρήγορα.
- > Όσο αφορά τους πλάγιους αμυντικούς, συνήθως χρησιμοποιείται το ίδιο πόδι για οποιαδήποτε μεταφορικά της μπάλας (π.χ. αριστερό πόδι για το αριστερό μπακ), αλλά αυτό εξαρτάται και από τις τρέχουσες συνθήκες (π.χ. παρουσία του αντιπάλου ή μπάλα στο απομακρυσμένο πόδι).



Σχήμα 57. Ο O_6 συνδέει την αμυντική γραμμή με τη συνεχή κινητικότητά του προς τη πλευρά της μπάλας. Στο σχήμα μας δέχεται την μπάλα από τον O_3 , τη μεταβιβάζει στον O_5 και ο τελευταίος τη δίνει στον O_4 . Ήδη ο O_6 κινείται προς τον O_4 και δέχεται τη μπάλα για να τη δώσει στον O_2 .



Σχήμα 58. Μια ενδεικτική εκδοχή της κυκλοφορίας της μπάλας με σκοπό την ανάπτυξη με τη συνεργασία των 4 αμυντικών και 2 χαρφ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 - ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΤΕΣΤ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

A. ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

6.1. ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Τσίντζος Χάρης, Χειρουργός-Ορθοπεδικός

Καραγκούνης Παναγιώτης, Φυσίατρος

Πριόνας Γεώργιος, Φυσικοθεραπευτής

Εργαστήριο Αθλητιατρικής ΤΕΦΦΑ, Πανεπιστημίου ΑΘΗΝΩΝ,

Διευθυντής Αν. Καθηγητής Μπαλτόπουλος Παναγιώτης

Η εισαγωγή εργαστηριακών εξετάσεων στους αθλητές έχει γίνει πλέον εξέταση ρουτίνας, τόσο σε επίπεδο πρωταθλητισμού, όσο και στην ερασιτεχνική άθληση.

Με τον όρο παρακλινικό έπειγχο εννοούμε το σύνοπτο των εργαστηριακών εξετάσεων, όπως η γενική αίματος, ο βιοχημικός έπειγχος, ο απεικονιστικός έπειγχος, οι οποίες μας παρέχουν ένα σύνοπτο αξιόπιστων πληροφοριών για την κατάσταση του συνόπτου των συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού. Οι πληροφορίες αυτές επιβεβαιώνουν, συμπληρώνουν ή αναιρούν την εικόνα που έχει σχηματίσει ο ιατρός με βάση την απλή κλινική εξέταση.

Είναι σημαντικό, σε αυτό το σημείο, να σημειώσουμε τη σπουδαιότητα και τη διαχρονικότητα της απλής κλινικής εξέτασης. Οι πληροφορίες που εξαγάγουμε από αυτή είναι ικανές να μας προσανατολίσουν πλήρως στο πιθανό παθολογικό πρόβλημα του αθλητή και σε συνεχεία να ζητήσουμε εξειδικευμένο παρακλινικό έπειγχο, που θα επιβεβαιώσει την αρχική ιατρική διάγνωση και επιπροσθέτως θα μας δείξει τη βαρύτητα και το στάδιο της νόσου.

Ο παρακλινικός έπειγχος χωρίζεται σε απεικονιστικό έπειγχο και εργαστηριακό έπειγχο. Υπάρχουν εξετάσεις οι οποίες μας παρέχουν πληροφορίες για τη γενική κατάσταση του μεταβολισμού του αθλητή και αναφέρονται σε ζωτικής σημασίας όργανα του ανθρώπινου οργανισμού (καρδιά, ήπαρ, νεφροί, κ.ά.). Επίσης, υπάρχουν εξετάσεις, που δεν γίνονται σε επίπεδο ρουτίνας, πιο εξειδικευμένες και αφορούν ειδικές περιπτώσεις (υπερηχογράφημα, σπινθηρογράφημα, κ.ά.).

Κλινική εξέταση

Η κλινική εξέταση στα πλαίσια του προαγωνιστικού επειγχου περιλαμβάνει μέτρηση ύψους - βάρους, έπειγχο οπτικής, ακουστικής οξύτητας και υγιεινής της στοματικής κοιλότητας, κλινική εξέταση του καρδιαγγειακού, του αναπνευστικού, του πεπτικού, του ουρογεννητικού και του μυοσκελετικού συστήματος. Η σωστή και ενδεκτής κλινική εξέταση των ανωτέρω συστημάτων από ιατρικό προσωπικό θα αποκαλύψει οποιοδήποτε παθολογικό νόσημα και εν συνεχεία θα οριστούν συγκεκριμένες εργαστηριακές και απεικονιστικές εξετάσεις που θα το σταδιοποιήσουν, ώστε ο αθλούμενος να ασκείται εντός ασφαλών ορίων.

Μέτρηση ύψους και βάρους: τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά (ύψος, βάρος) του αθλητή θα πρέπει να μετρούνται και να καταγράφονται μία φορά το χρόνο, συνήθως στην έναρξη της περιόδου προετοιμασίας. Οι αθλητές που παρουσιάζουν μεγάλες μεταβολές του βάρους τους, πρέπει να ερωτούνται για το χρονικό διάστημα της μεταβολής καθώς και για απλαγές στη διατροφή τους. Τα παραπάνω μπορούν να αποτελέσουν πρώιμες εκδηλώσεις ενδοκρινοπάθειας (π.χ. θυρεοειδοπάθεια, ψυχιατρικών (π.χ. ψυχογενής ανορεξία) και νεοπλασματικών νοσημάτων.

Έπειγχος οπτικής, ακουστικής οξύτητας και υγιεινής της στοματικής κοιλότητας: η οπτική οξύτητα πρέπει να είναι του πλάχιστον 20/40 σε κάθε οφθαλμό με διορθωτικούς φακούς ή χωρίς. Σε περιπτώσεις μείωσης της οπτικής οξύτητας ή ιστορικού τραυματισμού στους οφθαλμούς, πρέπει να συστήνονται ειδικά προστατευτικά γυαλιά. Θεωρείται πολύ βασικό να έχει έπειγχθεί ο αθλητής για πιθανή ανισοκορία, διότι αυτή η πληροφορία εάν είναι καταγεγραμμένη είναι εξαιρετικά χρήσιμη σε περιπτώσεις κρανιοεγκεφαλικών κακώσεων. Η στοματική κοιλότητα πρέπει να εξετάζεται για την παρουσία κάποιων ελκών και γενικότερα για την υγιεινή των οδόντων και των ούλων. Η εύρεση κάποιας αδενοπάθειας απαιτεί περαιτέρω διερεύνηση για αναζήτηση φλεγμονής ή κακοκόθειας.

Καρδιαγγειακό σύστημα: η κλινική εξέταση του καρδιαγγειακού συστήματος είναι απαραίτητο να γίνεται μία φορά το χρόνο και θεωρείται σωτήρια για το σύνδρομο του αιφνιδίου θανάτου του αθλητή. Περιλαμβάνει μέτρηση της αρτηριακής πίεσης της βραχιόνιας αρτηρίας σε ύπτια και όρθια στάση, επίκρουση για ανεύρεση των ορίων της καρδίας καθώς και ακρόαση της. Οποιοδήποτε παθολογικό εύρημα όπως υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια, φύσημα βαθβίδος ή κάποια μορφή αρρυθμίας θα πρέπει να διερευνηθούν σχολαστικώς από ειδικό καρδιολόγο.

Αναπνευστικό σύστημα: ο έπειγχος του αναπνευστικού συστήματος είναι υποχρεωτικός σε κάθε προαγωνιστικό έπειγχο ενός αθλητή. Σημαντικά στοιχεία για το αναπνευστικό σύστημα μας δίνει η απλή ακτινογραφία θώρακος. Η ακρόαση του αναπνευστικού συστήματος είναι απαραίτητη και πρέπει να γίνεται μία φορά το χρόνο.

Πεπτικό σύστημα: η κλινική εξέταση της κοιλιακής χώρας θα μας αποκαλύψει τυχόν ύποπτες μάζες, πιεμφαδενοπάθεια στη βουβωνική περιοχή και την πιθανότητα ηπατοσπληνομεγαλίας.

Ουρογεννητικό σύστημα: όλοι οι άρρενες αθλητές πρέπει να επειγχθούν για την περίπτωση του κρυψορχιδισμού, για πιθανές ψηλαφητές μάζες στους όρχεις καθώς και για πιθανές κίτης (βουβωνοκήπη, μηροκήπη). Όσον αφορά το γεννητικό σύστημα της

B. Ενδεικτικά τεστ αξιολόγησης τεχνικών δεξιοτήτων για νέους παίκτες

A. Τα παρακάτω τεστ έχουν επινοηθεί και έχουν καταγραφεί από το Τμήμα Ψυχολογίας της Σχολής των Επιστημών της Ανθρώπινης κίνησης του Πανεπιστημίου Free, Amsterdam. Ολλανδία (1993).

1ο τεστ

Από απόσταση 16,5 μ. σουτ ακριβείας για την επιτυχία τέρματος (γκολ)

5 επαναπήψεις με το δεξί πόδι (μάξιμου 15 πόντοι)

5 επαναπήψεις με το αριστερό πόδι (μάξιμου 15 πόντοι).

2ο τεστ

Πάσα εδάφους - ακριβείας

Με την μπάλα στο έδαφος πάσα ακριβείας σε απόσταση 30 μ. για τις ηλικίες 15-16, και 17-18 ετών και 20 μ. αντίστοιχα για τις ηλικίες 13-14 ετών

5 φορές με το δεξί πόδι (Μάξιμου 15 πόντοι) και 5 με το αριστερό (μάξιμου 15 πόντοι).

3ο τεστ

Πάσα στον αέρα - ακριβείας.

Με ψηλή μπαλά πάσα ακριβείας σε απόσταση 30 μ. για τις ηλικίες 15-16, 17-18 και 20μ. για τις ηλικίες 13-14 ετών

5 φορές για κάθε πόδι (μάξιμου 5 πόντοι).

4ο τεστ

Οδήγημα - επιλγμός με την μπάλα (σηλάνομ), ανάμεσα από εννέα (9) κοντάρια, που βρίσκονται σε απόσταση 1,5 μ. μεταξύ τους. 2 επαναπήψεις.

5ο τεστ

a) "Γκελάκια" - κτυπήματα (κοντρόλ) με την μπάλα στον αέρα. Προσπάθεια διατήρησης της μπάλας στον αέρα, με όλα τα επιτρεπτά μέρη ("Κουντεπιέ"- μπρός - στήθος - κεφάλι). Σε κάθε επαφή κερδίζεται ένας (1) πόντος. Μάξιμου επαφών - πόντων 100. Δύο (2) επαναπήψεις (σετ).

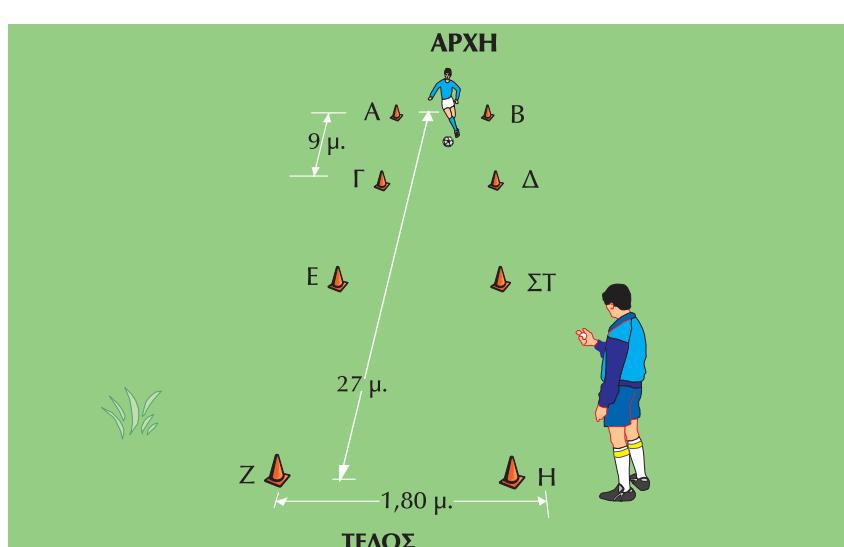
β) Όπως και το (a), με τη διαφορά ότι δεν επιτρέπεται το κοντρόλ (επαφή) της μπάλας να γίνει δύο φορές συνέχεια με το ίδιο μέρος. Π.χ. όχι επαφή 2 φορές συνέχεια με το "κουντεπιέ" ή το στήθος κ.λπ., αλλά οι επαφές να εναλλάσσονται με διαφορετικά μέρη. Δύο (2) επαναπήψεις (σετ).

B. Τα παρακάτω τεστ είναι μία επίσημη έκδοση της Ποδοσφαιρικής Ένωσης της Αγγλίας (1991).

1ο τεστ

Τρέχοντας με την μπάλα.

Σκοπός αυτού του τεστ είναι να τρέξει ο αθλητής μία απόσταση 27 μ. με την μπάλα στο έδαφος, όσο το δυνατόν πιο γρήγορα.



Ο παίκτης με την μπάλα στα πόδια βρίσκεται πίσω από τη γραμμή αφετηρίας A-B. Μόλις η μπάλα διασχίσει (περάσει) τη γραμμή αφετηρίας, αρχίζει να μετράει ο χρόνος σε δέκατα του δευτερολέπτου και σταματά η χρονομέτρηση, μόλις η μπάλα περάσει τη γραμμή τερματισμού ZH.

Κατά την εκτέλεση του τεστ, ο παίκτης δεν πρέπει να πασάρει την μπάλα, πριν αυτή περάσει από την νοτιή γραμμή που συνδέει τα σημεία E και ΣΤ.

Αν ο παίκτης κατά τη διάρκεια του τεστ γηιστρήσει και πέσει ή αποτύχει να περάσει (πασάρει) την μπάλα μέσα από τη γραμμή τερματισμού ή πασάρει την μπάλα πριν τη γραμμή E-ΣΤ, τότε το τεστ θα πρέπει να επαναπηφεθεί. Εάν ο παίκτης δεν καταφέρει τη σωστή εκτέλεση του τεστ μετά από δύο προσπάθειες, τότε δε "βαθμολογείται", δεν καταγράφεται διπλαδό σκορ.