

Η σωστή επιβάρυνση

Για να προετοιμάσουμε σωστά τους παίκτες μας για τις απαιτήσεις ενός αγώνα, πρέπει κυρίως να δώσουμε προσοχή στις σωστές παραμέτρους της επιβάρυνσης κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

«Δεν είναι τόσο σημαντικό το πόσες ώρες αφιερώνεις,
το σημαντικό είναι πόσο αφιερώνεσαι στη διάρκεια των ωρών αυτών»

Ανώνυμο απόφθεγμα

Για να αποφύγουμε αχρείαστα κενά διαστήματα στη διάρκεια της προπόνησης, είναι οπωσδήποτε αναγκαίο να καθορίσουμε εκ των προτέρων τα αποφασιστικά στοιχεία. Αυτό σημαίνει συγκεκριμένα: Τι θέλω να προπονήσω, με ποιον και πώς;

Για να μπορέσουμε να προσδιορίσουμε σωστά τους επιμέρους παράγοντες, θα πρέπει αρχικά να δοθεί ένας ακριβής ορισμός των εννοιών:

- προπονητικό περιεχόμενο,
- ηλικιακή κατηγορία και
- μέγεθος ομάδας.

Αφού απαντηθούν πλήρως τα παραπάνω ερωτήματα, μπορούμε να ξεκινήσουμε με τον σχεδιασμό. Μόνο μετά απ' αυτόν μπορούμε να συνεχίσουμε με την προετοιμασία των μεθοδικών σειρών και του εξειδικευμένου προπονητικού προγράμματος.

Λόγω του γεγονότος ότι κάθε προπονητής έχει φυσικά τις δικές του απόψεις σχετικά με την οργάνωση και τη διεξαγωγή της προπόνησης, θα ήθελα για λόγους πληρότητας να αναφέρω μόνο κάποια σημαντικά στοιχεία. Τα στοιχεία αυτά δεν εγείρουν απαιτήσεις αποκλειστικής ορθότητας, ούτε θα ήταν έντιμο να παρουσιαστούν σαν μια εγγυημένη συνταγή επιτυχίας. Αποτελούν απλά και μόνο εμπειρικές τιμές, οι οποίες τουλάχιστον κατά το παρελθόν έχουν βοηθήσει ώστε να μπορέσουν τα προγραμματισμένα προπονητικά περιεχόμενα να εφαρμοστούν στην πράξη όσο το δυνατόν αποτελεσματικότερα.

Στον τομέα της άμυνας στόχου και της άμυνας χώρου θα πρέπει να προσεχθούν τα παρακάτω στοιχεία αναφορικά με την πυκνότητα των ερεθισμάτων:

Σειρές με μπάλα, ποσότητα 15 έως 20 μπάλες

- Μόνο στην προθέρμανση και στην αποθεραπεία.
- Ο τερματοφύλακας δεν θα πρέπει εδώ να πέφτει πάντα στο έδαφος.
- Χαλαρός ρυθμός εκτέλεσης.
- Ανάμεσα στις μπαλιές δίνεται κάθε τόσο ο χρόνος για αναδιοργάνωση.
- Απαραίτητες για την αυτοματοποίηση κινήσεων.
- Ένταση στα σουτ περίπου 60%.
- Μπορούν να εκτελεστούν επίσης ασκήσεις στο έδαφος με ρίψεις από τα χέρια.
- Κεντρικό σημείο προσοχής είναι η ποιότητα εκτέλεσης (θεμελιώδεις αρχές 1-5).

Σειρές με μπάλα, ποσότητα 6 έως 10 μπάλες

- Στο πρώτο μέρος του κυρίως τμήματος της προπόνησης πριν από την έναρξη ενός αγωνιστικού «πακέτου».
- Ενδείκνυται για αποτελεσματική εξάσκηση στην τεχνική (θεμελ. αρχές 4 και 5).
- Μετά από κάθε μπαλιά δίνεται χρόνος για αναδιοργάνωση.
- Εκτέλεση κάθε ξεχωριστής ενέργειας με 100% ακρίβεια και αυτοσυγκέντρωση.
- Κανένας συνδυασμός με μη απαραίτητα κινητικά περιεχόμενα (π.χ. υπερπήδηση εμποδίων κ.λπ.).
- Γρήγορος ρυθμός εκτέλεσης.
- Επίσης πιθανές για αυτοματοποίηση κινήσεων.
- Ένταση στα σουτ 60-80%.
- Προσοχή στην τήρηση των θεμελιωδών αρχών 1-5 από τον τερματοφύλακα.

Σειρές με μπάλα, ποσότητα 4 έως 6 μπάλες ή 4 x 2 έως 6 x 2 ή 4 x 3 μπάλες

- Στο κύριο μέρος της προπόνησης.
- Για προσομοίωση αγωνιστικών καταστάσεων.
- Το ζητούμενο είναι η γρήγορη αντίδραση στη δεύτερη μπάλα – ελάχιστο χρονικό περιθώριο αναδιοργάνωσης.
- Μέγιστη δυνατή ταχύτητα εκτέλεσης (αγωνιστικό επίπεδο).
- Κανένας συνδυασμός με μη απαραίτητα κινητικά περιεχόμενα (π.χ. υπερπήδηση εμποδίων κ.λπ.).
- Ένταση στα σουτ 80-100%.
- Εξειδικευμένα για την εξάσκηση στις θεμελιώδεις αρχές 6 και 7.

Εάν η ποιότητα στις εκτελέσεις είναι καλή, μπορούμε να αυξήσουμε αργά αλλά σταθερά την ένταση και τη συχνότητα (τον αριθμό των επαναλήψεων). Ο προπονητής έχει την πλήρη ευθύνη για το αν ο τερματοφύλακας μπορεί να διατηρήσει τη σωστή κινητική εκτέλεση σε σταθερό επίπεδο. Ο κίνδυνος μιας υπερβολικά μεγάλης επιβάρυνση έγκειται στο γεγονός ότι στην περίπτωση μιας υπερφόρτισης στη διάρκεια μιας άσκησης (π.χ. πάρα πολλές μπάλες σε υπερβολικό ρυθμό) ο τερματοφύλακας «πέφτει» και πάλι στην παλιά και λανθασμένη μορφή εκτέλεσης και επαναλαμβάνει πολλές λανθασμένες και αντιπαραγωγικές για την εξέλιξη του ενέργειες. Γι' αυτό πρέπει ο προπονητής να προσέχει πάντοτε, ώστε ο τερματοφύλακας να τηρεί όσο το δυνατόν πιο πιστά όλες τις θεμελιώδεις αρχές στη διάρκεια κάθε άσκησης.

Η σωστή ηλικία έναρξης

Με έχουν ρωτήσει αρκετές φορές από ποια ηλικία στον χώρο της υποδομής θα πρέπει κανείς να ξεκινήσει με την εξειδικευμένη προπόνηση του τερματοφύλακα. Το υπόβαθρο της ερώτησης αυτής είναι μια πέρα από τα όρια διαδεδομένη άποψη, ότι δεν πρέπει να ξεκινούμε πριν από το δέκατο ή το δωδέκατο έτος της ηλικίας με την εξειδίκευση στην προπόνηση του τερματοφύλακα. Από την πλευρά μου θεωρώ ότι προτού βγάλουμε ένα συμπέρασμα που να ισχύει γενικότερα, θα πρέπει να αναλύσουμε λίγο περισσότερο το συγκεκριμένο θέμα.

Ειδικά στους μικρούς ερασιτεχνικούς συλλόγους είναι δυστυχώς πολύ συχνό το φαινόμενο να «εκτίθενται» πολλοί νεαροί τερματοφύλακες σε μια προπόνηση, η οποία δεν έχει καμιά σχέση με την ηλικία τους και τον παιδικό τους χαρακτήρα. Η προπόνηση αυτή διεξάγεται συνήθως από ανεκπαιδευτους παράγοντες της ομάδας, από γονείς ή από βετεράνους τερματοφύλακες, οι οποίοι δεν έχουν ασχοληθεί επαρκώς με τη θεματική της «διδασκαλίας». Τις περισσότερες φορές η κατάσταση αυτή δυστυχώς έχει να κάνει με τα πολύ περιορισμένα οικονομικά μέσα των μικρών συλλόγων, οι οποίοι δεν μπορούν να σηκώσουν το οικονομικό βάρος εκπαιδευμένων προπονητών και αναγκάζονται να καταφεύγουν σε κάποιους ενθουσιώδεις εθελοντές.

Κατά συνέπεια, για να αποφύγει κανείς μια τελείως λανθασμένη και ειδικά μάλιστα για την παιδική ηλικία αντιπαραγωγική προπόνηση, δίνεται κατά κόρων και για λόγους προφύλαξης η συμβουλή να μην ξεκινάει πολύ νωρίς αυτή η εξειδικευμένη για τη θέση του τερ-

ματοφύλακα εκπαίδευση. Αντιλαμβάνεται κανείς ότι η συμβουλή αυτή εκφράζεται αποκλειστικά και μόνο για λόγους προφύλαξης και προστασίας των παιδιών, όχι όμως για λόγους πραγματικής έννοιας (ή όχι) της προπόνησης.

Μια όσο το δυνατόν πρώιμη έναρξη της προπόνησης του τερματοφύλακα δεν μπορεί όμως σε καμιά περίπτωση να έχει αρνητικά αποτελέσματα, αν υπάρχει η σωστή επιβάρυνση και η κατάλληλη δομή των περιεχομένων. Παρ' όλα αυτά δεν σημαίνει αυτό καθόλου ότι τη μεγάλη επιτυχία στο μέλλον θα έχει μόνο ο τερματοφύλακας που ξεκίνησε πρώτος απ' όλους με την εξειδικευμένη προπόνηση. Είναι πάρα πολλοί οι παράγοντες που επιδρούν στη διάρκεια των ετών στη συνολική επιτυχία. Μερικές φορές μπορεί να παίξει αποφασιστικό ρόλο και η σύμπτωση.

«Στη σχολική ομάδα έλειπε ο τερματοφύλακας,
κι εγώ αποφάσισα αυθόρμητα να μπω στην εστία»

Πετρ Τσεχ

Εγώ ο ίδιος γνωρίζω προσωπικά δύο τερματοφύλακες στην ίδια σχεδόν ηλικία μεταξύ τους, οι οποίοι κατά την περασμένη αγωνιστική σεζόν έπαιξαν σε ομάδες που συμμετείχαν στο Τσάμπιονς Λιγκ της ΟΥΕΦΑ. Με μια ακριβέστερη παρατήρηση της ατομικής τους εξέλιξης μπορεί κανείς να διαπιστώσει ότι δεν θα μπορούσε αυτή να είναι περισσότερο διαφορετική. Ο ένας ξεκίνησε την καριέρα του ως τερματοφύλακας σε ηλικία 14 ετών και μέχρι εκείνο το χρονικό σημείο έπαιζε ως παίκτης παιδιάς, ενώ ο δεύτερος είχε αρχίσει ήδη από τα πέντε του χρόνια να κάνει τις πρώτες προσπάθειες απόκρουσης κάτω από τα δοκάρια.

Γι' αυτό από την άποψη της εξειδίκευσης δεν υπάρχει καμιά πατέντα ή συνταγή σχετικά με το πότε πρέπει οπωσδήποτε να αρχίζει η προπόνηση του τερματοφύλακα, για να έχει κανείς αργότερα την επιτυχία σε κορυφαίο επίπεδο. Αυτό όμως που έχει σημασία είναι να ξέρουμε ότι θα πρέπει να δίνουμε τις αντίστοιχες ευκαιρίες σε κάθε παιδί από τον χώρο της υποδομής που εκφράζει από μόνο του την επιθυμία να παίξει στην εστία και να εκπαιδευτεί στη θέση του τερματοφύλακα. Και αυτό ισχύει ανεξάρτητα από την ηλικία και το επίπεδο απόδοσης. Εξαρτάται αποκλειστικά από εμάς τους προπονητές να προσφέρουμε στους παίκτες ένα πρόγραμμα κατάλληλο για την εκάστοτε ηλικία, το οποίο με το σωστό μέτρο επιβάρυνσης θα βοηθήσει με σιγουριά στη θετική αύξηση της απόδοσης του κάθε τερματοφύλακα.