

## 2. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

### ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ

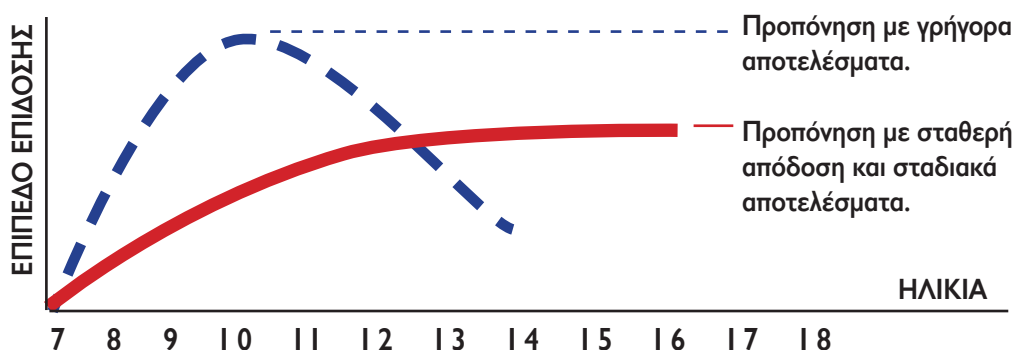
Όταν λέμε παιδιά στην ποδοσφαιρική ορολογία, εννοούμε τα παιδιά και τους εφήβους από την ηλικία των 6 ετών μέχρι τα 18, πριν την ενηλικίωση και την ενσωμάτωσή τους με την πρώτη ομάδα. Γίνεται αμέσως αντιληπτό ότι η προπόνηση αυτής της φάσης του παιδιού, αυτό που ονομάζουμε δηλαδή παιδική προπόνηση, πρέπει να είναι διαφορετικά προγραμματισμένη από αυτή των μεγάλων και με συγκεκριμένα περιεχόμενα και στόχους, να είναι μακροχρόνια βασισμένη και ανάλογη των φάσεων ανάπτυξης.

Ο κυρίως στόχος της προπόνησης των 10-12 περίπου χρόνων που διαρκεί η φάση βελτίωσης του παιδιού είναι να πετύχουμε μια προοδευτική ανάπτυξη της ικανότητας απόδοσης σε εξειδικευμένους παράγοντες επίδοσης, δουλεύοντας από τα γνωστά στα άγνωστα και από τα απλά στα δύσκολα ανά ηλικία. Όπως:

- Μυϊκή συναρμογή και παράγοντες βελτίωσης της φυσικής κατάστασης (αντοχή – δύναμη – ταχύτητα – ευλυγισία)
- Τεχνικές και τακτικές ικανότητες και τελειότητες.
- Ψυχική και σωματική υγεία
- Βελτίωση των ψυχικών χαρισμάτων, ενίσχυση των πνευματικών και κοινωνικών παραγόντων (διαμόρφωση της προσωπικότητας), επαγγελματική νοοτροπία.

Μελετώντας τους δύο πρώτους παράγοντες και κατ'επέκταση τους στόχους της καθημερινής προπόνησης, πρέπει να γνωρίζουμε ότι υπάρχει μεγάλη διαφορά από αυτήν των μεγάλων. Στην προπόνηση πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη τις διαφορετικές ψυχικές και φυσικές-οργανικές προϋποθέσεις για κάθε φάση ανάπτυξης.

Μια πιεστική για παράδειγμα προπόνηση με σκοπό τη γρήγορη ανάπτυξη των σωματικών παραγόντων απόδοσης μπορεί να φέρει αποτελέσματα αλλά μπορεί να επηρεάσει τη μελλοντική απόδοση του παιδιού. Τον τρόπο αυτής της επιρροής δείχνει το παρακάτω γράφημα.



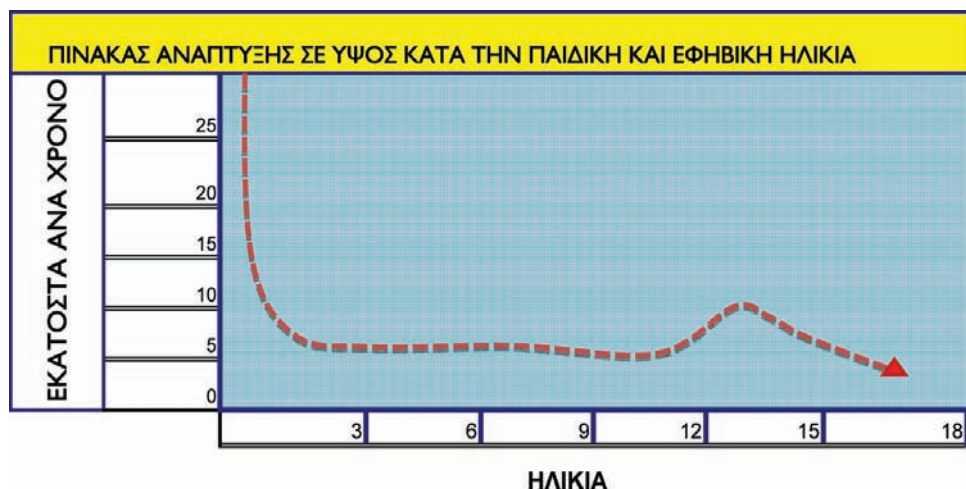
## ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΦΑΣΕΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Ο προπονητής, για να προγραμματίσει μια μακροχρόνια προπόνηση διάρκεια 10-12 ετών, όπως είπαμε παραπάνω, και να πετύχει μια προοδευτική ανάπτυξη της απόδοσης των παιδιών, πρέπει να γνωρίζει ότι τα παιδιά στη χρονική διάρκεια αυτή περνούν διάφορα στάδια εξέλιξης και προσαρμογής και επηρεάζονται από το επίπεδο ωρίμανσης, το ταλέντο, τη βιολογική ηλικία.

| ΦΑΣΕΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ          | ΗΛΙΚΙΑ                       |
|---------------------------|------------------------------|
| Προσχολική περίοδος       | Μικρό παιδί 3-7 ετών         |
| Πρώτη σχολική περίοδος    | Παιδική ηλικία 7-10 ετών     |
| Δεύτερη σχολική περίοδος  | Παιδική ηλικία 11-12 ετών    |
| Πρώτη φάση της εφηβείας   | Προεφηβική ηλικία 13-14 ετών |
| Δεύτερη φάση της εφηβείας | Εφηβική ηλικία 15-16 ετών    |
| Εφηβική φάση              | Εφηβική ηλικία 17-18 ετών    |

Το παραπάνω μοντέλο ανάπτυξης έγινε μόνο με βάση την πραγματική ηλικία του παιδιού και δεν αποτελεί το βασικό κριτήριο για τις προπονητικές επιβαρύνσεις που θα επιλέξει ο προπονητής, διότι όλα τα παιδιά και οι έφηβοι δεν αναπτύσσονται το ίδιο.

Έτσι, συχνά βλέπουμε παιδιά της ίδιας χρονολογικής ηλικίας (ιδιαίτερα στην προεφηβική και εφηβική ηλικία) να έχουν καθαρές διαφορές, όπως για παράδειγμα στο ύψος, το σωματικό βάρος, αλλά και στη διανοητική και πνευματική εξέλιξη. Αυτή είναι μια διαπίστωση την οποία πρέπει ο προπονητής να λαμβάνει υπόψη του και να κατατάσσει τα παιδιά σε υποομάδες ανάλογα με τη βιολογική τους εξέλιξη κυρίως στο τομέα της φυσικής κατάστασης.



0 - 6 ΕΤΩΝ Γρήγορη ανάπτυξη (0 - 25 εκατοστά)

6 - 12 ΕΤΩΝ Σταθερή ανάπτυξη (4 - 7 εκατοστά)

12 - 15 ΕΤΩΝ Μεγάλες διακυμάνσεις (8 - 11 εκατοστά)

18 ΕΤΩΝ Ελάττωση του ρυθμού ανάπτυξης.

## 7. ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΡΟΝΑΝΤΟ 2



Ο παίκτης αγγίζει την μπάλα με το εσωτερικό του ποδιού, περνά το ίδιο πόδι πάνω απ' την μπάλα και συνεχίζει το οδήγημα της μπάλας με το εξωτερικό του άλλου ποδιού.

## 8. ΨΑΛΙΔΙ ΜΟΝΟ



Πέρασμα του ποδιού πάνω από την μπάλα (από μέσα προς τα έξω) και οδήγημα της μπάλας με το εξωτερικό του άλλου ποδιού.

## 9. ΨΑΛΙΔΙ ΔΙΠΛΟ



Πέρασμα του ποδιού πάνω από την μπάλα (από μέσα προς τα έξω) αρχικά με το δεξί και μετά με το αριστερό και οδήγημα της μπάλας με το εξωτερικό του ποδιού με το οποίο άρχισε η προσποίηση.