

ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Αντοχή

Ξεκινώντας από τον τομέα των φυσικών ικανοτήτων και συγκεκριμένα την ικανότητα της αντοχής, κατά τη διάρκεια της προπόνησης δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στο εσωτερικό και εξωτερικό φορτίο που δέχεται ο ποδοσφαιριστής.

εσωτερικό φορτίο = φυσιολογικό και ψυχολογικό στρες προερχόμενο από την προπόνηση

εξωτερικό φορτίο = ο όγκος εργασίας που εκτέλεσε ο αθλητής ποσοτικά

υποκειμενικά στοιχεία = στοιχεία που συλλέγουμε και μας λένε την κατάσταση στη φυσιολογία και ψυχολογία από τη σκοπιά του ίδιου του αθλητή

αντικειμενικά στοιχεία = στοιχεία που συλλέγουμε και είναι μετρήσιμα είτε μέσω παρακολούθησης είτε μέσω τεστ



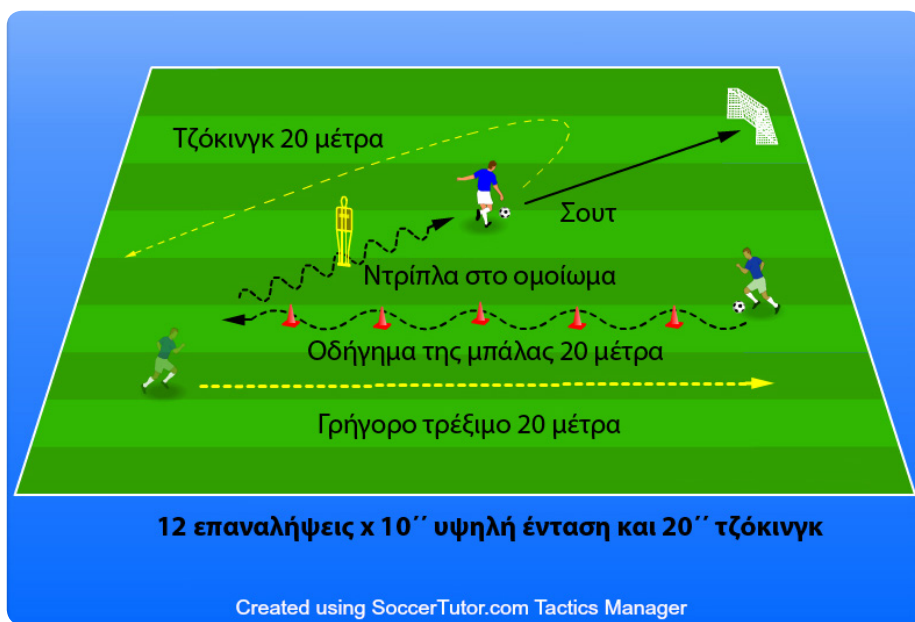
Σχήμα 23: Φυσικές ικανότητες.

Το προπονητικό αποτέλεσμα είναι συνέπεια του εξωτερικού προπονητικού φορτίου και του επιπέδου του stress που προκαλείται σε κάθε ποδοσφαι-



ριστή ξεχωριστά (του εσωτερικού φορτίου δηλαδή κάθε ποδοσφαιριστή) (Virou & Virou, 2000). Στο ποδόσφαιρο το εξωτερικό φορτίο τείνει να είναι παρόμοιο μεταξύ των αθλητών λόγω του ότι υπόκεινται σε ομαδική προπόνηση, ωστόσο δεν αντιδρούν όλοι οι ποδοσφαιριστές με το ίδιο εσωτερικό φορτίο. Από τα παραπάνω συνεπάγεται ότι είναι σημαντική η ποσοτικοποίηση, τόσο του εξωτερικού όσο και του εσωτερικού φορτίου, προκειμένου να αξιολογηθεί πλήρως η προπονητική διαδικασία (Morgans et al., 2014).

Αρκετοί προπονητές φυσικής κατάστασης και αθλητικοί επιστήμονες προσπάθησαν να εξελίξουν την προπόνηση αντοχής από απλά τρεξίματα μέχρι την εισαγωγή μπάλας και την εκτέλεση κινητικών προτύπων που προσομοιάζουν στις κινήσεις του παίκτη σε έναν αγώνα (Little, 2009; Little & Williams, 2007; Gamble, 2004; Gamble, 2006). Ένα παράδειγμα βλέπετε στο παρακάτω σχήμα.



Σχήμα 24: Άσκηση αντοχής.

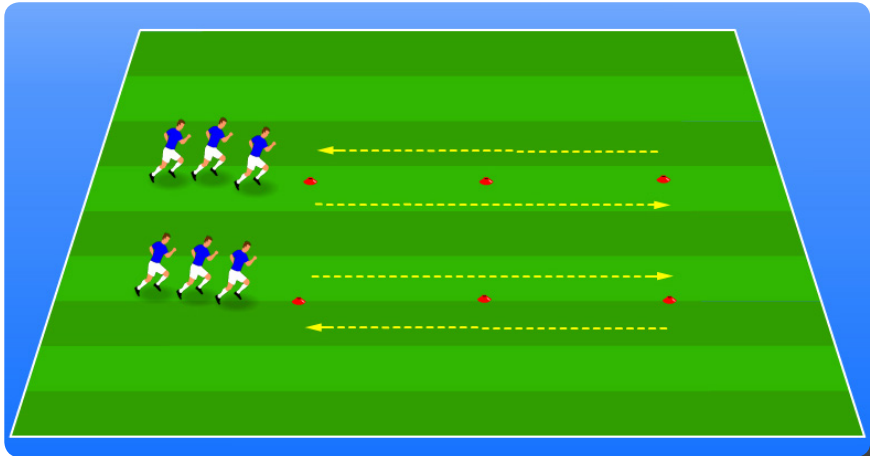
Αυτές οι μορφές προπόνησης όμως έχουν ένα μεγάλο μειονέκτημα. Προπονούν τη μία (φυσική ικανότητα) ή το πολύ τις δύο πτυχές απόδοσης (φυσική ικανότητα + τεχνική), αποκλείοντας το συνολικό τετράπτυχο, σπαταλώ-

Σχεδιασμός πλάνου

Ημέρα 6η • Παρασκευή

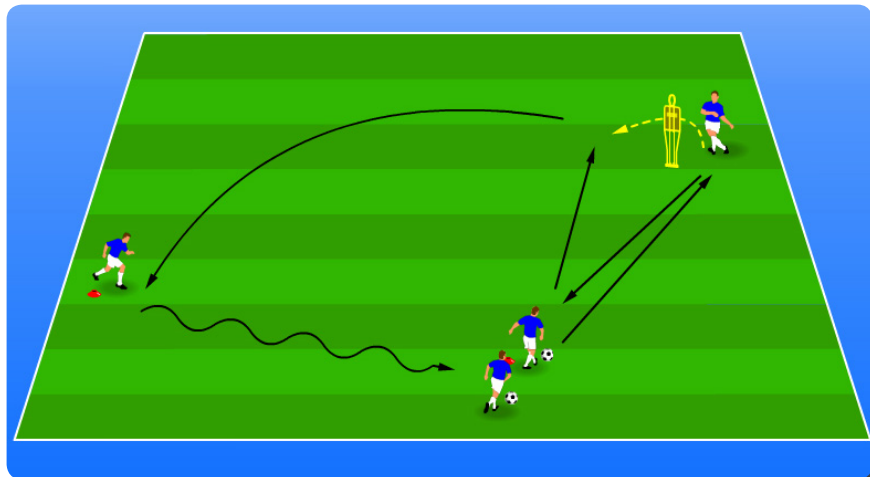
Πρωί:

- 1 x 15' γενική προθέρμανση (βλ. σχήμα 49)



Σχήμα 49: Ασκήσεις γενικής προθέρμανσης.

- 1 x 10' προπόνηση τεχνικής (μεταβαλλόμενη), άσκηση με πάσες (βλ. σχήμα 50)

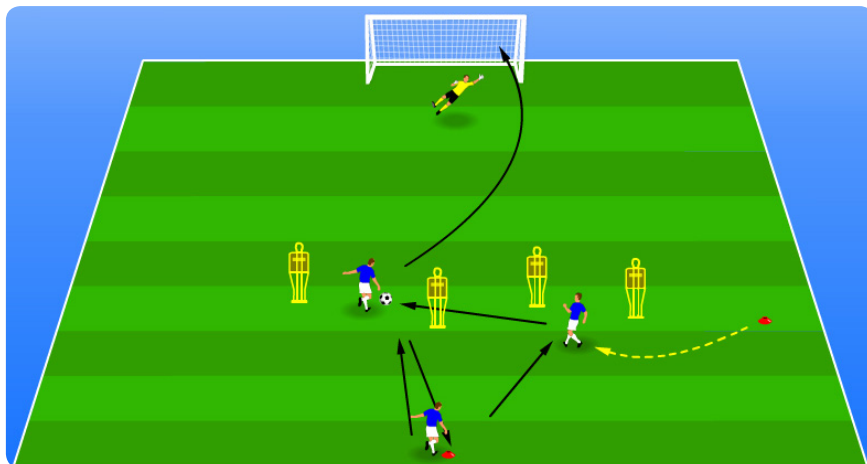


Σχήμα 50: Άσκηση με πάσες.



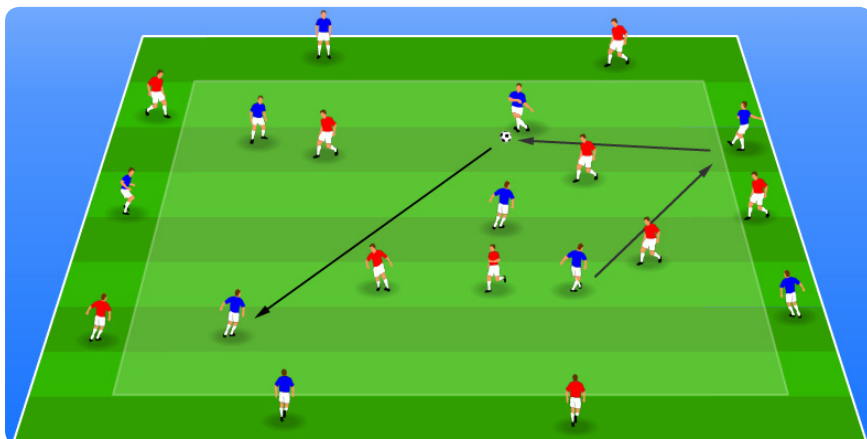
Ημέρα 6η • Παρασκευή

- 1 x 15' άσκηση με τελειώματα φάσεων - (βλ. σχήμα 51)



Σχήμα 51: Άσκηση τεχνικής / τακτικής με τελειώματα φάσεων.

- 2 x 4' με 2' διάλειμμα παιχνίδι κατοχής 5 x 5 με 10 στηρίγματα (βλ. σχήμα 52)



Σχήμα 52: Αγωνιστικό παιχνίδι 5+5 ν 5+5.

- 1 x 5' στατικές διατάσεις

Απόγευμα: Ξεκούραση

