

# Κεφάλαιο 8

## Ο ετήσιος σχεδιασμός (περιοδικότητα)

Η πορεία του επιπέδου της αγωνιστικής απόδοσης των παικτών (βελτίωση, σταθεροποίηση, μείωση) καθορίζεται στη διάρκεια του έτους μέσω της περιοδικότητας.

Στο ποδόσφαιρο ο βασικός στόχος κάθε προπονητή είναι να μπορεί η ομάδα του **να διαθέτει και να διατηρεί χωρίς διακυμάνσεις μια ιδανική αγωνιστική απόδοση** (φόρμα) σε ολόκληρη τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Ο στόχος αυτός μπορεί να επιτευχθεί μόνο όταν η προπονητική διαδικασία σχεδιάζεται και εφαρμόζεται σε ετήσια βάση σύμφωνα **με την αρχή της περιοδικότητας**. Σύμφωνα με την αρχή αυτή, ολόκληρη η χρονιά χωρίζεται σε μικρότερες περιόδους. Στις χώρες με ενιαία αγωνιστική περίοδο η ετήσια προπόνηση σχεδιάζεται και διεξάγεται στις παρακάτω τρεις (3) περιόδους:

- A. Στην περίοδο της προετοιμασίας
- B. Στην αγωνιστική περίοδο
- Γ. Στη μεταβατική περίοδο

Με τον διαχωρισμό της χρονιάς στις παραπάνω περιόδους, η προπόνηση σχεδιάζεται και εφαρμόζεται καλύτερα και έτσι μπορεί **να ρυθμίζεται πιο αποτελεσματικά η πορεία του επιπέδου της αγωνιστικής απόδοσης** των παικτών και της ομάδας στη διάρκεια του έτους.

## Γενικές παρατηρήσεις για τον ετήσιο σχεδιασμό

1. Η ετήσια προπόνηση πρέπει να είναι ίδια στο επαγγελματικό και στο ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο, επειδή το ποδόσφαιρο σε αυτές τις κατηγορίες **έχει τις ίδιες απαιτήσεις από τους παίκτες**. Όμως στο ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο και κυρίως στις κατώτερες κατηγορίες η προπόνηση **διαφοροποιείται σε πολλά σημεία**, επειδή επικρατούν εκεί ειδικές συνθήκες, όπως έλλειψη χρόνου, μέσων και κινήτρων, υποχρεώσεις παικτών κ.λπ. Οι διαφοροποιήσεις αυτές εντοπίζονται κυρίως:

- ◆ Στον συνολικό αριθμό των προπονήσεων ανά εβδομάδα
- ◆ Στην επίτευξη περισσότερων του ενός στόχων σε κάθε προπόνηση
- ◆ Στην επιλογή των προπονητικών περιεχομένων
- ◆ Στη ρύθμιση των επιβαρύνσεων της προπόνησης

2. Για την επιτυχία του ετήσιου σχεδιασμού της προπόνησης και την επίτευξη των στόχων θα πρέπει **να συνεργάζονται ο προπονητής, οι ποδοσφαιριστές και η διοίκηση**. Επισημαίνουμε ότι το καθένα από τα μέρη αυτά έχει διαφορετικές ευθύνες και ξεχωριστούς ρόλους. Συγκεκριμένα:

◆ **Ο προπονητής** αξιολογεί τα προσόντα των παικτών, καθορίζει σε συνεργασία με τη διοίκηση τον στόχο της ομάδας και κάνει προτάσεις για την επίτευξή του. Σχεδιάζει και εφαρμόζει την προπόνησή του, καταγράφει τις προπονήσεις και τους αγώνες και ελέγχει την πορεία τους, διαφοροποιεί και συμπληρώνει τα προγράμματα της προπόνησης και γενικά καθοδηγεί την ομάδα του.

◆ **Οι ποδοσφαιριστές** είναι υποχρεωμένοι να συμμετέχουν ανελλιπώς στις προπονήσεις της ομάδας και να προσπαθούν για την υλοποίηση των επιδιωκόμενων στόχων.

◆ **Η διοίκηση** εξασφαλίζει τις προϋποθέσεις για την ομαλή διεξαγωγή της προπόνησης (εγκαταστάσεις, αθλητικό υλικό κ.λπ.) και ενισχύει τους παίκτες με κίνητρα. Συνεργάζεται επίσης άψογα με τον προπονητή για όλα τα θέματα της ομάδας, χωρίς να παρεμβαίνει στο έργο του.

3. Κατά τη διάρκεια της χρονιάς η αγωνιστική απόδοση των παικτών και της ομάδας θα πρέπει **να ακολουθεί την εξής διαδοχική πορεία**:

- ◆ Να βελτιώνεται κατά την περίοδο της προετοιμασίας.
- ◆ Να σταθεροποιείται και να διατηρείται σε ιδανικό επίπεδο στη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου.
- ◆ Να μειώνεται συνειδητά ως ένα συγκεκριμένο σημείο στη μεταβατική περίοδο.

Οι παραπάνω διαδοχικές μεταβολές της αγωνιστικής απόδοσης ρυθμίζονται καλύτερα, όταν **εφαρμόζονται σε κάθε περίοδο οι ανάλογες επιβαρύνσεις και τα κατάλληλα προπονητικά περιεχόμενα**.

Το αποτέλεσμα εξάλλου της προπονητικής διαδικασίας ελέγχεται καλύτερα όταν, πέρα από τον ετήσιο σχεδιασμό σε περιόδους, γίνεται σχεδιασμός και για μικρότερα χρονικά διαστήματα, όπως είναι:

- ◆ Οι εβδομαδιαίοι κύκλοι της προπόνησης ή Μικρόκυκλοι (ΜΙΚ)
- ◆ Οι ημερήσιοι κύκλοι της προπόνησης με μία ή δύο Προπονητικές Μονάδες (ΠΜ)

## Η φυσική κατάσταση στο ποδόσφαιρο

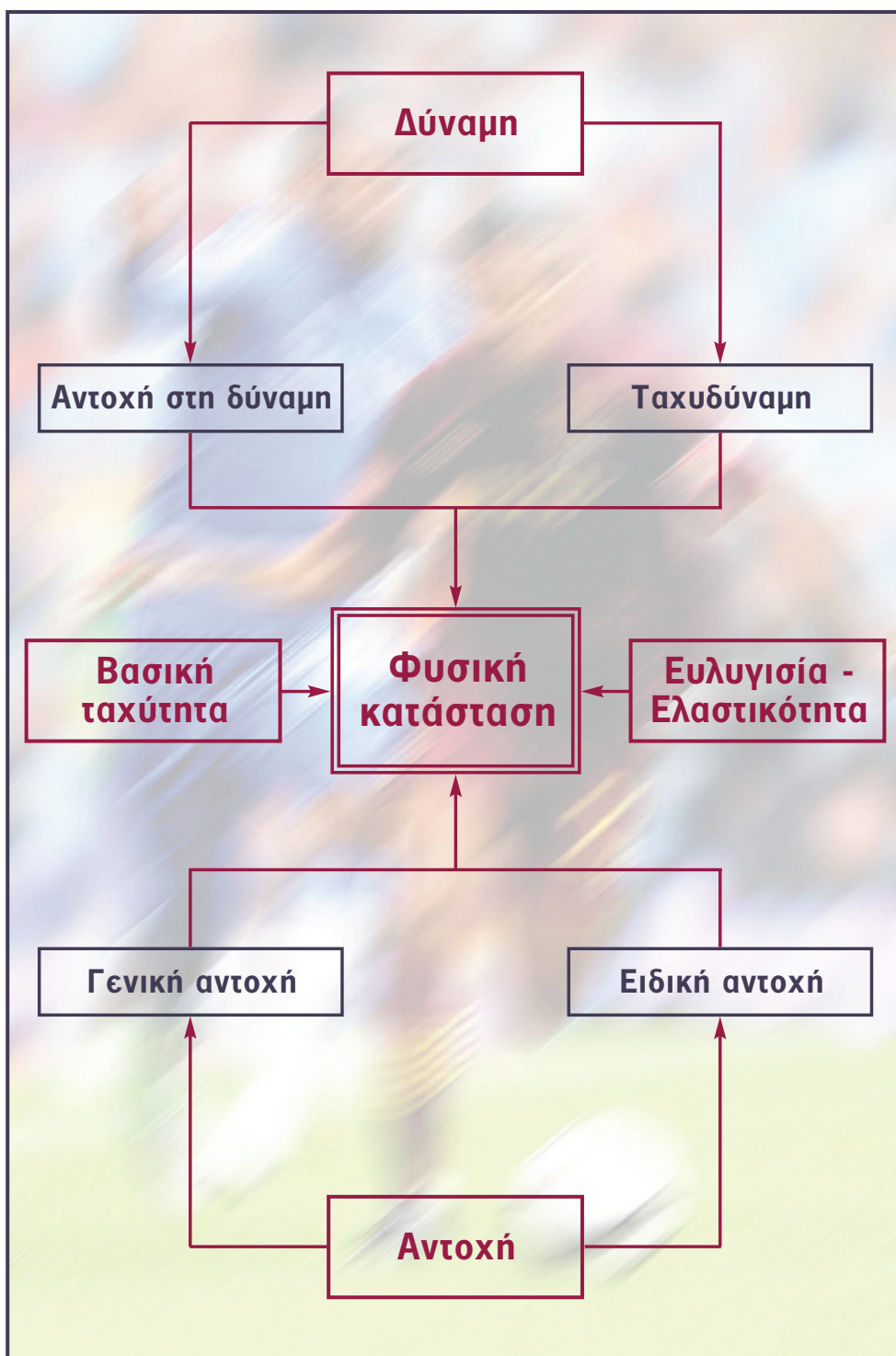
Η φυσική κατάσταση στο ποδόσφαιρο αποτελεί έναν μόνο βοηθητικό παράγοντα για τη σύνθετη αγωνιστική απόδοση των παικτών.

### Η σημασία της φυσικής κατάστασης

Η φυσική κατάσταση έχει μεγάλη σημασία στο ποδόσφαιρο όταν **βελτιώνεται με σωστό και εξειδικευμένο τρόπο**. Αυτό συμβαίνει γιατί:

- ◆ Επιτρέπει στους παίκτες να εκτελούν συχνά σε όλη τη διάρκεια του αγώνα ενέργειες μικρής διάρκειας και υψηλής έντασης και επιπλέον να αναλαμβάνουν γρήγορα μετά από αυτές.
- ◆ Μειώνει τους τραυματισμούς και προφυλάσσει τον οργανισμό των παικτών από διάφορες αρρώστιες.
- ◆ Επιδρά θετικά στην ψυχική διάθεση των ποδοσφαιριστών πριν και κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα.
- ◆ Μειώνει σε μεγάλο βαθμό τη συσσωρευμένη από τις επιβαρύνσεις κούραση και τη μεταθέτει προς το τέλος του αγώνα.
- ◆ Σε στενή σχέση και αλληλεξάρτηση και με τους υπόλοιπους παράγοντες της απόδοσης, συμβάλλει στη διαμόρφωση της σύνθετης αγωνιστικής απόδοσης των παικτών και στην αποτελεσματική εκτέλεση των ενεργειών τους.

Η εικόνα 6 δείχνει τις φυσικές ικανότητες, οι οποίες διαμορφώνουν και καθορίζουν τη φυσική κατάσταση του ποδοσφαιριστή.



**Εικόνα 6.** Οι αναγκαίες ικανότητες της φυσικής κατάστασης του ποδοσφαιριστή.

## Προπονητικά περιεχόμενα της γενικής αντοχής

### A. Δρόμοι χωρίς μπάλα

1. Τρέξιμο σε ισοσκελές τρίγωνο.
2. Τρέξιμο εναλλάξ σε παραλληλόγραμμο και σε ισοσκελές τρίγωνο.
3. Τρέξιμο στις μικρές πλευρές και στη διαγώνιο του γηπέδου.
4. Τρέξιμο σε δύο ορθογώνια τρίγωνα.

