

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	15
----------------	----

Κεφάλαιο 1

Τα χαρακτηριστικά του ποδοσφαίρου	17
Οι κανονισμοί του παιχνιδιού	18
Το σύστημα του παιχνιδιού	18
Ο χειρισμός της μπάλας	20
Η συνεργασία στο παιχνίδι	20
Ο ρυθμός στην ανάπτυξη του παιχνιδιού	21
Η αβεβαιότητα των αγωνιστικών ενεργειών	21
Οι επιβαρύνσεις στο παιχνίδι	22
Άλλα γνωρίσματα του ποδοσφαίρου	22
Ο ανθρώπινος και δημιουργικός χαρακτήρας	22
Ο κοινωνικός και ηθικός χαρακτήρας	23
Ο θεαματικός και περιπετειώδης χαρακτήρας	23
Ο ανταγωνιστικός και έντιμος - ευγενικός χαρακτήρας	23

Κεφάλαιο 2

Η αγωνιστική απόδοση στο ποδόσφαιρο	25
Το πρότυπο της σύνθετης αγωνιστικής απόδοσης στο ποδόσφαιρο	26

Οι ενδογενείς παράγοντες της απόδοσης	27
A. Οι έμμεσοι παράγοντες της απόδοσης	27
1. Οι σωματικοί παράγοντες	27
2. Οι γνωστικοί παράγοντες	27
3. Οι ψυχικοί παράγοντες	29
4. Οι κοινωνικοί παράγοντες (κοινωνικότητα)	30
B. Οι άμεσοι παράγοντες της απόδοσης	31
1. Η νευρομυϊκή συναρμογή (συναρμοστικές ικανότητες)	31
2. Η τεχνική του ποδοσφαίρου (τεχνικές επιδεξιότητες)	32
3. Η φυσική κατάσταση (φυσικές ικανότητες)	32
4. Η τακτική συμπεριφορά (ενέργειες τακτικής)	32
Οι εξωγενείς παράγοντες της απόδοσης	35
A. Το κοινωνικό περιβάλλον	35
B. Το αγωνιστικό περιβάλλον	35

Κεφάλαιο 3

Ο προπονητής του ποδοσφαίρου	37
Τα προσόντα του προπονητή	38
Η προσωπικότητα του προπονητή	40
Η εμπειρία και οι ειδικές γνώσεις του προπονητή	40
Οι παιδαγωγικές γνώσεις του προπονητή (διδασκτική ικανότητα)	41
Οι γνώσεις του προπονητή στον τομέα της ψυχολογίας	41
Η επικοινωνία του προπονητή	42
Αρχές και υποδείξεις για την επικοινωνία του προπονητή	42
Η συμπεριφορά του προπονητή	44
Οι τρόποι διαχείρισης της ηγεσίας	44
Οι τρόποι λήψης των αποφάσεων	45
Η φιλοσοφία του προπονητή	46

Κεφάλαιο 4

Η διδασκαλία και οι μέθοδοι διδασκαλίας	51
Βασικοί κανόνες της διδασκαλίας	52
Οι μέθοδοι της διδασκαλίας	54
Η μέθοδος του παραγγέλματος	55
Η μέθοδος της ατομικής εξάσκησης	56

Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας	57
Η μέθοδος του αυτοελέγχου	60
Η μέθοδος του μη αποκλεισμού	61
Η μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης	61
Η μεθοδική διδασκαλία των τεχνικοτακτικών στοιχείων	64
Η θεωρητική ανάπτυξη του θέματος	64
Η εξάσκηση χωρίς αντίπαλο (απλή μορφή)	64
Η εξάσκηση με παθητική αντίσταση αντίπαλων παικτών	64
Η εξάσκηση με ενεργητική αντίσταση αντίπαλων παικτών	65
Η εξάσκηση σε μορφή αγώνα	65

Κεφάλαιο 5

Η καθοδήγηση στο ποδόσφαιρο	67
Οι προϋποθέσεις για τη σωστή καθοδήγηση	67
Τα είδη της καθοδήγησης	67
A. Η καθοδήγηση της ομάδας στην προπόνηση	69
Τα μεθοδικά βήματα της καθοδήγησης	70
Ο σχεδιασμός και η οργάνωση της προπόνησης	70
Οι συγκεκριμένες οδηγίες στους παίκτες	70
Η εξάσκηση χωρίς οδηγίες και διορθώσεις	71
Η εξάσκηση με διορθώσεις σε μορφή αγώνα	71
Η αξιολόγηση της προπόνησης	72
B. Η καθοδήγηση της ομάδας στον αγώνα	75
Η καθοδήγηση της ομάδας πριν τον αγώνα	75
Η καθοδήγηση λίγο πριν την έναρξη του αγώνα	76
Η καθοδήγηση στη διάρκεια του Α' ημιχρόνου	76
Η καθοδήγηση στην ανάπαυλα των ημιχρόνων	77
Η καθοδήγηση στη διάρκεια του Β' ημιχρόνου	78
Η καθοδήγηση αμέσως μετά τον αγώνα	79

Κεφάλαιο 6

Ο σχεδιασμός της προπόνησης	81
A. Οι βασικές αρχές της προπόνησης	82
1. Η αρχή της επιβάρυνσης	82
2. Η αρχή της υπεραναπλήρωσης	85
3. Η αρχή της συμφωνίας	87
4. Η αρχή της περιοδικότητας	88

B. Τα βασικά στοιχεία της προπόνησης	88
1. Η γνώση της απαιτούμενης και η εκτίμηση της υπάρχουσας απόδοσης	90
2. Ο καθορισμός των στόχων της προπόνησης	90
3. Ο σχεδιασμός, η οργάνωση και η καταγραφή της προπόνησης	91
4. Η διεξαγωγή της προπόνησης	93
Η χρήση των μεθόδων και των μορφών οργάνωσης της προπόνησης	93
Η επιλογή και η χρήση των προπονητικών περιεχομένων	94
Η ρύθμιση των προπονητικών επιβαρύνσεων	95
5. Η αξιολόγηση της αγωνιστικής απόδοσης	96
6. Οι επίκαιρες διορθώσεις σε όλα τα επίπεδα	97
Είδη σχεδιασμού της προπόνησης	97
Ο μακροχρόνιος σχεδιασμός	97
Ο ετήσιος σχεδιασμός	97
Ο εβδομαδιαίος σχεδιασμός	97
Ο ημερήσιος σχεδιασμός	97

Κεφάλαιο 7

Ο μακροχρόνιος σχεδιασμός	99
1. Η ανάπτυξη και η ωρίμανση και οι φάσεις τους	100
2. Ο βαθμός της ανάπτυξης	101
3. Τα στάδια του μακροχρόνιου σχεδιασμού	101
A. Το εισαγωγικό στάδιο της προπόνησης	104
Η παιδική ηλικία των 6-10 ετών (Κ-10)	104
Η προπόνηση στην ηλικία των 6-10 ετών	105
B. Το βασικό στάδιο της προπόνησης	106
Η παιδική ηλικία των 10-12 ετών (Κ-12)	107
Η προπόνηση στην ηλικία των 10-12 ετών	108
Η προεφηβική ηλικία των 12-14 ετών (Κ-14)	110
Η προπόνηση στην ηλικία των 12-14 ετών	111
Γ. Το ειδικό στάδιο της προπόνησης	113
Η εφηβική ηλικία των 14-16 ετών (Κ-16)	113
Η προπόνηση στην ηλικία των 14-16 ετών	114
Η εφηβική ηλικία των 16-18 ετών (Κ-18)	115
Η προπόνηση στην ηλικία των 16-18 ετών	116

Το ποδοσφαιρικό ταλέντο	118
Η επιλογή των ποδοσφαιρικών ταλέντων	118
Η αξιοποίηση των ποδοσφαιρικών ταλέντων	120

Κεφάλαιο 8

Ο ετήσιος σχεδιασμός της προπόνησης	123
Γενικές παρατηρήσεις για τον ετήσιο σχεδιασμό	124
Ο εβδομαδιαίος σχεδιασμός	125
Η εβδομαδιαία προπόνηση σε κάθε περίοδο	126
A. Η προπόνηση στην περίοδο προετοιμασίας	126
Γενικές παρατηρήσεις για την περίοδο προετοιμασίας	127
Οι εβδομάδες προπόνησης στις φάσεις της προετοιμασίας	129
Η προπόνηση στη φάση της γενικής προετοιμασίας	129
Η προπόνηση στη φάση της ειδικής προετοιμασίας	131
Η προπόνηση στη φάση απόκτησης της φόρμας	133
B. Η προπόνηση στην αγωνιστική περίοδο	136
Γενικές παρατηρήσεις για την αγωνιστική περίοδο	136
Οι εβδομάδες προπόνησης στην αγωνιστική περίοδο	138
Η προπόνηση στις εβδομάδες με έναν αγώνα	138
Η προπόνηση στις εβδομάδες με δύο αγώνες	140
Η προπόνηση στις διακοπές του πρωταθλήματος	141
Γ. Η προπόνηση στη μεταβατική περίοδο	143
Γενικές παρατηρήσεις για τη μεταβατική περίοδο	143
Οι εβδομάδες προπόνησης στη μεταβατική περίοδο	144
Ο ημερήσιος σχεδιασμός της προπόνησης	146
Τα μέρη της Προπονητικής Μονάδας (ΠΜ)	146
A. Η προθέρμανση	146
B. Το κύριο μέρος της προπόνησης	148
Γ. Η αποθεραπεία	148
Η ανάληψη - αναζωογόνηση του οργανισμού	150
A. Οι ενέργειες μετά από έντονη προπόνηση ή αγώνα	150
1. Η αποθεραπεία	151
2. Η αναπλήρωση των υγρών και των ενεργειακών αποθεμάτων	151
3. Ο σωστός τρόπος ζωής των παικτών	151

B. Οι δραστηριότητες την επόμενη μέρα του αγώνα	152
Ο ενεργητικός τρόπος ανάληψης - αναζωογόνησης	152
1. Το χαλαρό τρέξιμο	152
2. Η ποδηλασία	152
3. Το jogging στο νερό	153
4. Η ποδηλασία στο νερό	153
5. Οι ασκήσεις διάτασης και χαλάρωσης	153
6. Η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση κατά Jakobson	154
Ο παθητικός τρόπος ανάληψης - αναζωογόνησης	154

Κεφάλαιο 9

Η φυσική κατάσταση στο ποδόσφαιρο	157
Η σημασία της φυσικής κατάστασης	157
Η προπόνηση της φυσικής κατάστασης του ποδοσφαιριστή	159
Η αντοχή του ποδοσφαιριστή	160
Η γενική αντοχή και η σημασία της	162
Η ειδική αντοχή και η σημασία της	163
Η αντοχή στην ταχύτητα και η σημασία της	164
Η προπόνηση της αντοχής	166
Η προπόνηση της γενικής αντοχής	167
Προπονητικά περιεχόμενα της γενικής αντοχής	169 - 173
Η προπόνηση της ειδικής αντοχής	174
Προπονητικά περιεχόμενα της ειδικής αντοχής	175 - 177
Η δύναμη του ποδοσφαιριστή	179
Η σημασία της δύναμης στο ποδόσφαιρο	180
Η προπόνηση της δύναμης	181
Η προπόνηση της αντοχής στη δύναμη	182
Η προπόνηση της ταχυδύναμης	183
Η περιοδικότητα της προπόνησης δύναμης	186
Προπονητικά περιεχόμενα της γενικής και ειδικής δύναμης	187 - 193
Οι μορφές οργάνωσης της προπόνησης δύναμης	194
A. Η κυκλική προπόνηση	194
B. Η προπόνηση σε σταθμούς	194
Γ. Η πυραμιδική προπόνηση (κόλουρη πυραμίδα)	195
Προγράμματα δύναμης για τους ποδοσφαιριστές	196 - 199

Η ταχύτητα του ποδοσφαιριστή	201
Η σημασία της ταχύτητας ενέργειας	203
Οι παράγοντες της ταχύτητας ενέργειας	203
A. Οι νοητικοί παράγοντες της ταχύτητας ενέργειας	203
B. Οι ψυχικοί παράγοντες της ταχύτητας ενέργειας	206
Γ. Οι κινητικοί παράγοντες της ταχύτητας ενέργειας	207
Η προπόνηση της ταχύτητας ενέργειας	208
Προπονητικά περιεχόμενα της ταχύτητας ενέργειας	210 - 215
Η ευλυγισία του ποδοσφαιριστή	217
Η σημασία της ευλυγισίας στο ποδόσφαιρο	217
Οι καθοριστικοί παράγοντες της ευλυγισίας	217
Η προπόνηση της ευλυγισίας	217
Οι ενεργητικές ή δυναμικές ασκήσεις	217
Τρόποι εκτέλεσης των ενεργητικών ασκήσεων	218
A. Η εκτέλεση σε ολόκληρη την τροχιά της κίνησης	218
B. Η εκτέλεση στην τελική τροχιά της κίνησης	218
Οι παθητικές ασκήσεις - διατάσεις	219
Τρόποι εκτέλεσης των παθητικών διατάσεων	219
A. Η παθητική διάταση από το ίδιο το άτομο	220
B. Η παθητική διάταση με εξωτερική δύναμη	221
Προγράμματα ευλυγισίας για τους ποδοσφαιριστές	223 - 227
Βιβλιογραφία	228