

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Προπονητικές μονάδες για την κορύφωση της απόδοσης

Κατά τη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας, οι επιπτώσεις που υφίστανται οι ποδοσφαιριστές υψηλού επιπέδου κατά τις προπονήσεις και τους αγώνες έχουν αυξηθεί υπέρμετρα, προκειμένου να ανταποκριθούν στις υψηλές απαιτήσεις των πολλαπλών αγωνιστικών υποχρεώσεων, των ταξιδιών και των επικείμενων εγχώριων, διεθνών και διηπειρωτικών διοργανώσεων.

Προκειμένου οι παίκτες να ανταπεξέλθουν στις αυξημένες απαιτήσεις των συνεχόμενων παιχνιδιών σε υψηλό επίπεδο απόδοσης, κατά τη διάρκεια όλων αυτών των διοργανώσεων, η επιθυμία και η ανάγκη των προπονητών να καταλάβουν, να ελέγξουν, να αναλύσουν, και τελικά να καθοδηγήσουν τις προπονητικές τους μονάδες έχει αυξηθεί σε υπέρμετρο βαθμό.

Καθώς το σύγχρονο ποδόσφαιρο συνεχίζει να εξελίσσεται ραγδαία, σε όλες τις παραμέτρους του παιχνιδιού, η καλύτερη κατανόηση της τακτικής, των καταστάσεων και των απαιτήσεων του παιχνιδιού αυξάνει την απαίτηση για παίκτες που έχουν υψηλότερες φυσιολογικές δυνατότητες, αλλά και για μια ενισχυμένη ψυχολογική κατανόηση της άμυνας και της επίθεσης σε σύγκριση με προηγούμενες δεκαετίες (Krizaj et al., 2019).

Είναι τεκμηριωμένο ότι **το ποδόσφαιρο παίζεται πλέον σε υψηλότερο ρυθμό**, με την μπάλα να είναι εντός παιχνιδιού περίπου κατά 12 λεπτά περισσότερο από τις προηγούμενες έρευνες της δεκαετίας του '90, σε συνδυασμό με το γεγονός της **εξαιρετικά υψηλότερης έντασης στις ενέργειες και στις κινήσεις που εκτελούνται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού** (Mohr et al., 2003).

Μια τέτοια αναφορά (Barnes et al., 2014) στο αντικείμενο αυτό έχει δείξει ότι σε υψηλό επίπεδο:

- 1. Οι αποστάσεις σε τρεξίματα με υψηλή ένταση έχουν αυξηθεί κατά 30% από τις αρχές της δεκαετίας του 2000.**
- 2. Οι απαιτήσεις για σπριντ έχουν περίπου διπλασιαστεί από τις αρχές της δεκαετίας του 2000.**

Για να επηρεαστεί θετικά το επίπεδο απόδοσης, θα πρέπει να εφαρμοστούν οι πιο αποτελεσματικές μέθοδοι για τη βελτίωση σε προσωπικό αλλά και σε συλλογικό επίπεδο. Για να επιτευχθεί αυτό, η **δομή της προπόνησης θα πρέπει να σχεδιαστεί και να προετοιμαστεί επαρκώς μέσω αξιόπιστων μεθόδων**, έτσι ώστε να **μεγιστοποιηθεί το επίπεδο απόδοσης**.

Οι προπονητές θα πρέπει να διασφαλίσουν ότι:

- **Η εξέλιξη των παικτών ευθυγραμμίζεται με τις σύγχρονες και καινοτόμες αλλαγές στο πλαίσιο του παιχνιδιού.**
- **Οδηγούν τους παίκτες τους στο επόμενο επίπεδο στις παραμέτρους της τεχνικής, τακτικής και φυσικής κατάστασης (βασικό μέλημα κάθε προπονητή).**
- **Μεγιστοποιούν τον χρόνο προπόνησης και την αποτελεσματικότητα της προπονητικής διαδικασίας.**
- **Μεγιστοποιούν τη σύνθετη φύση της ποδοσφαιρικής ανάπτυξης όσον αφορά στις τεχνικές και στις τακτικές ικανότητες**

Οι ψυχο-κοινωνικές και γνωστικές δεξιότητες παίζουν έναν σπουδαίο ρόλο στον σχεδιασμό των προπονητικών μονάδων. Σε όλη τη διάρκεια της προπονητικής περιόδου, οι ειδικοί στον τομέα της τεχνικής και της απόδοσης επιδιώκουν με επιμέλεια την καλύτερη άσκηση με σκοπό να:

- 1. Καθορίσουν τους προπονητικούς στόχους.**
- 2. Να εφαρμόσουν στρατηγικές εβδομαδιαίου φορμαρίσματος.**
- 3. Να εφαρμόσουν εξειδικευμένα προπονητικά προγράμματα για να επιτύχουν συγκεκριμένα αποτελέσματα** (ενσωματώνοντας όλες τις πτυχές της ανάπτυξης της απόδοσης)

Προσπαθώντας να εφαρμόσουμε μια ολιστική εκπαιδευτική διαδικασία (όπου κάθε παράμετρος στην ανάπτυξη των παικτών λαμβάνεται υπόψη), είναι πολύ σημαντικό να επιλέξουμε μια εκπαιδευτική διαδικασία ή προσέγγιση με στόχο να λάβουμε τις καλύτερες αποφάσεις για την ανάπτυξη της απόδοσης.

Συζητώντας για την ολιστική προπονητική προσέγγιση στο πλαίσιο του παιχνιδιού και τη μεγιστοποίηση της απόδοσης του παίκτη, ο προπονητής θα πρέπει να εμβαθύνει διαρκώς στην κατανόηση του παιχνιδιού χρησιμοποιώντας την έρευνα ως έναν τρόπο για τη λήψη καλύτερων αποφάσεων, αιτιολογήσεων και εξέλιξης. Η έρευνα της «επιστήμης του ποδοσφαίρου» μπορεί όχι μόνο να βοηθήσει στη λήψη καλύτερων αποφάσεων που σχετίζονται με τον προπονητή, αλλά επίσης μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων θεωριών ή μεθοδολογίας που θα προωθούν την εξέλιξη του ποδοσφαίρου.

Διάφορες έρευνες στη μεθοδολογία της προπόνησης, τη διατροφή, την ψυχολογία, όπως επίσης και τα τεστ και η παρακολούθηση των παικτών, επιτρέπουν όλο και περισσότερο στους διευθυντές, επικεφαλής προπονητές, προπονητές απόδοσης και τεχνικό επιτελείο να διευρύνουν τις δυνατότητες τους και να συντελούν έτσι ώστε οι δράσεις τους να έχουν πολύ μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα.

Ανεξάρτητα από το επίπεδο των παικτών που προπονούνται στο πλαίσιο του παιχνιδιού, όλοι οι προπονητές θα πρέπει να απαντήσουν σε βασικές ερωτήσεις σχετικά με ποικίλες προκλήσεις που αφορούν στα αποτελέσματα:

- **Τι πρέπει να κάνω προκειμένου το συγκεκριμένο γκρουπ των παικτών μου να έχει την καλύτερη απόδοση;**
- **Τι πρέπει να αλλάξω ή να βελτιώσω για να μεγιστοποιήσω την απόδοση όλων των παικτών σε ατομικό και συνεπώς και σε ομαδικό επίπεδο;**
- **Τι είναι αυτό που μου δίνει τις περισσότερες πιθανότητες να επιτύχω ως προπονητής;**

Κάθε άτομο που έχει σχέση με το αντικείμενο του ποδοσφαίρου θα πρέπει να απαντήσει σε αυτά τα ερωτήματα. Αν θέλουμε να συζητήσουμε γι' αυτό στο πλαίσιο του ποδοσφαίρου, οι πιο ενδιαφέρουσες απόψεις αφορούν σε ζητήματα σχετικά με:

- Τον **προγραμματισμό της προπόνησης.**
- Τις **στρατηγικές φορμαρίσματος.**
- Την **προπονητική μεθοδολογία.**

Ο σκοπός του βιβλίου αυτού είναι ο εξής:

- Να χρησιμοποιήσει τις **έρευνες της επιστήμης του ποδοσφαίρου και της απόδοσης**, σε συνεργασία με την εξειδικευμένη μεθοδολογία του ποδοσφαίρου

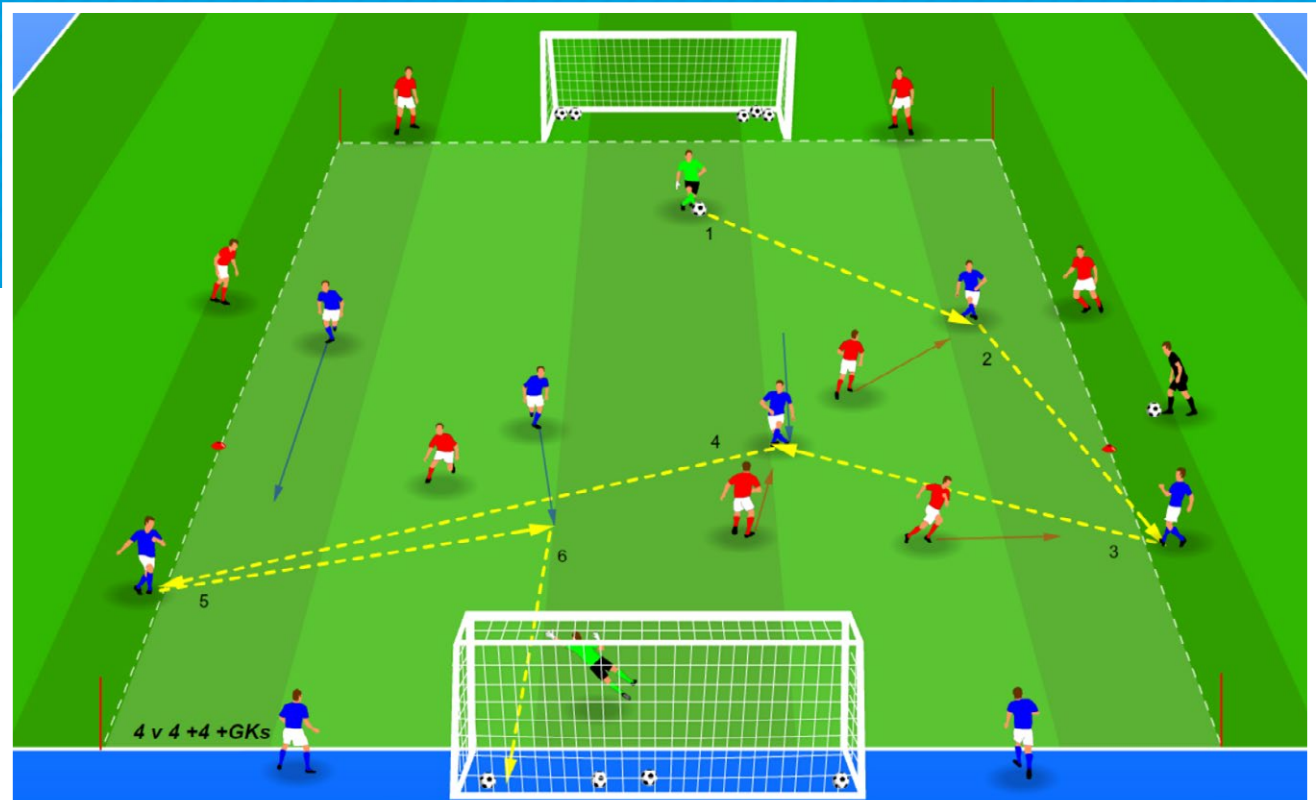
που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε κάθε επίπεδο προπόνησης.

- Να προσελκύσει προπονητές που διψούν για εξέλιξη και βαθύτερη κατανόηση.
- Το βιβλίο αυτό παρέχει έναν **μοναδικό συνδυασμό των σύγχρονων ποδοσφαιρικών ασκήσεων προπόνησης και μιας πρωτοποριακής προπονητικής θεωρίας και μεθοδολογίας.**
- Να εξοικειώσει τους προπονητές με ποικίλα θέματα, όπως η **ανάπτυξη της προπονητικής μεθοδολογίας, η κατανόηση της έννοιας του «μοντέλου παιχνιδιού»** στο πλαίσιο του ποδοσφαίρου, και να διδάξει μια **εκπαιδευτική προσέγγιση με βάση το παιχνίδι.**
- Να παρουσιάσει τον **τρόπο δόμησης των προπονητικών μονάδων.**
- Να διδάξει τον **τρόπο που εφαρμόζεται στην πράξη το προπονητικό περιεχόμενο.**
- Να εξετάσει και να παρουσιάσει τον **τρόπο που κάθε προπονητική παράμετρος ταιριάζει στη ροή της προπονητικής μονάδας και της εβδομαδιαίας προπόνησης.**
- Να παρουσιάσει τις επιδράσεις που υφίστανται οι παίκτες στο πλαίσιο της προπόνησης και του ανταγωνιστικού περιβάλλοντος (έτσι ώστε να προετοιμαστούν καλύτερα για την προπονητική διαδικασία).
- **Να καθοδηγήσει τη διαχείριση του προπονητικού φορτίου** – μια σύνοψη του τι μπορούν να κάνουν οι προπονητές για να διασφαλίσουν ότι οι παίκτες τους παραμένουν στην καλύτερη κατάσταση, για τη **μεγιστοποίηση της απόδοσης και παράλληλα τον περιορισμό της πιθανότητας τραυματισμού.**
- Να βοηθήσει στην προσπάθεια διατήρησης της ισορροπίας ανάμεσα στη φυσική κατάσταση και στη φρεσκάδα, για την καλύτερη απόδοση κατά την ημέρα του παιχνιδιού.

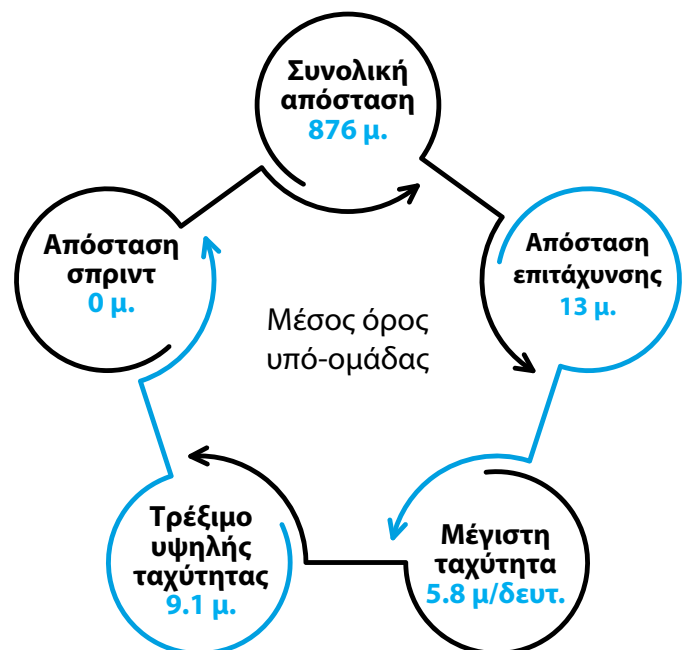
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΙΚΡΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ: 4 (+4) v 4 (+4) + ΤΦς

Δεδομένα με βάση 6 σειρές x 1.5 λεπτό (διάρκεια εργασίας 9 λεπτά)

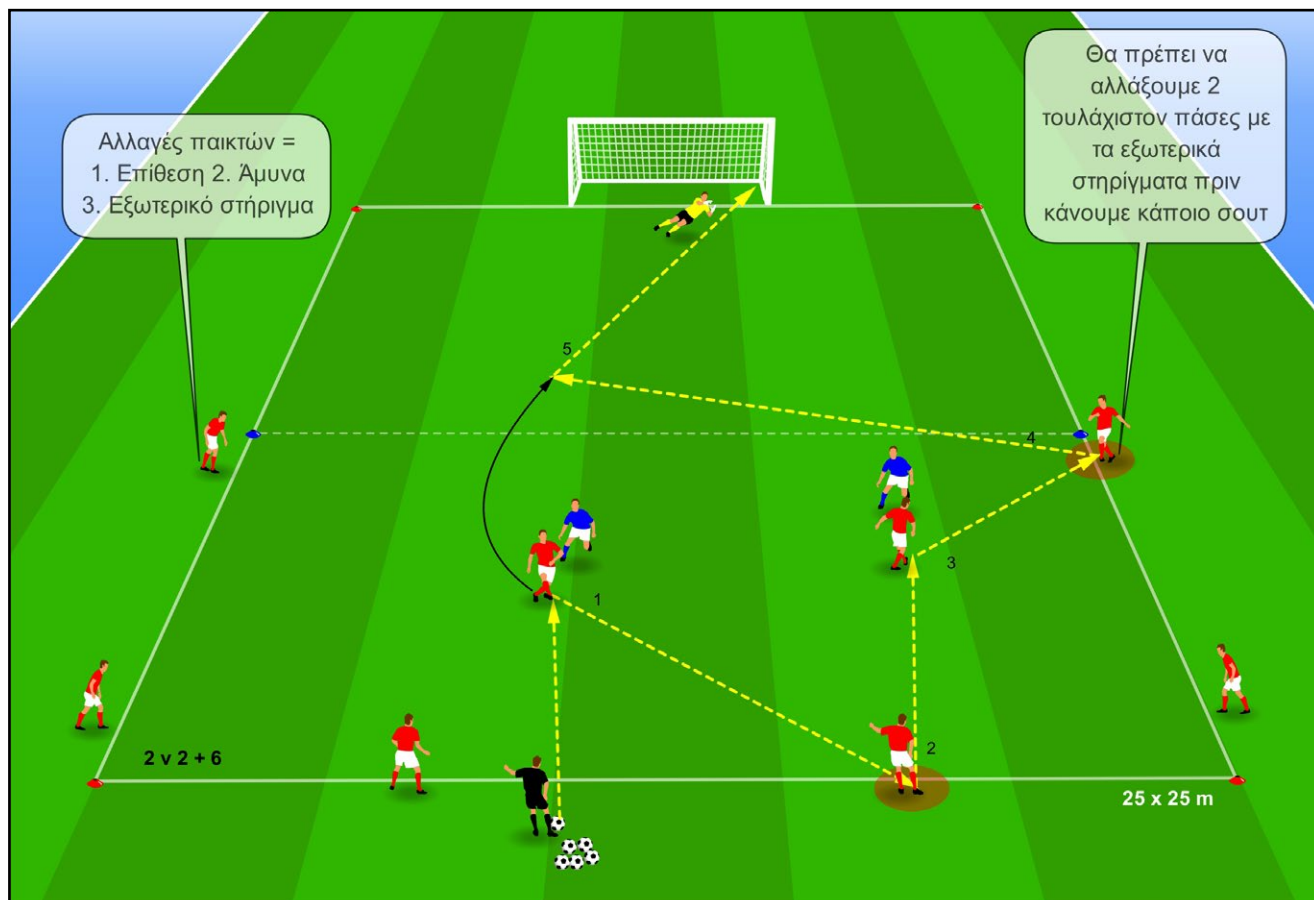


- Ταχύτητα παιχνιδιού και σκέψης**
Πιο στενή πίεση από τους αντιπάλους
- Καρδιοπνευμονικό φορτίο**
Υψηλή καρδιακή συχνότητα
- Εργασία ενδυνάμωσης των κάτω άκρων**
Αλλαγή κατεύθυνσης
- Τεχνικές απαιτήσεις ανά παίκτη**
Επαφές
- Ευκαιρίες επιτυχίας τέρματος**
Περισσότερα σουτ στο τέρμα
- Καταστάσεις 1v1**
Επίθεση και άμυνα
- Απόσταση σπριντ**
Περιορισμένοι χώροι
- Τακτική Προσέγγιση**

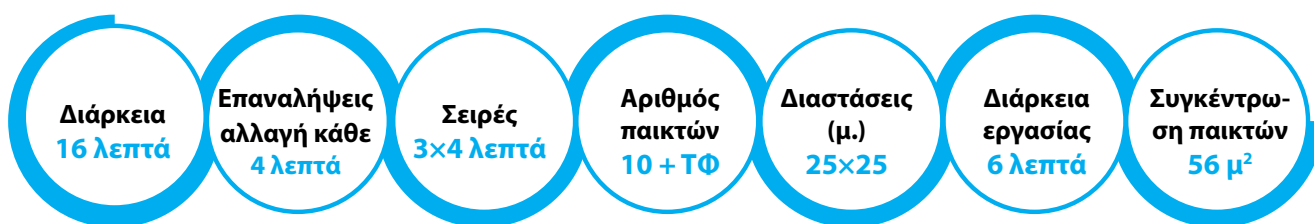


@adamowen1980

Παιχνίδι μικρών σχέσεων - 1: Προωθημένες κινήσεις για τη διάσπαση των γραμμών μέσα από ένα δυναμικό παιχνίδι 2v2 (+6) +ΤΦ



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ



ΣΤΟΧΟΣ: Δυναμικό SSG με στόχο την προωθημένη κίνηση για τη διάσπαση των γραμμών κατά την επίθεση

Μετρήσεις Όγκου	Σύνολο της άσκησης	Ανά λεπτό εργασίας	Μετρήσεις έντασης	Σύνολο της άσκησης	Ανά λεπτό εργασίας
Συνολική απόσταση (χλμ.)	1.467	0.24	Μέγιστη ταχύτητα (μ./δευτ)	6.34	
Τρέξιμο με υψηλή ταχύτητα (μ.)	31.84	5.3	Ένταση (μ/λεπτό)		70.14
Απόσταση σπριντ (μ.)	0.2	0.03	Βαθμός Ισχύος (w/kg)	6.04	
Αναλογία έργου (%)	208	34.67	Αριθμός Μέγ. Επιταχ.>4μ.²	10.43	1.74
Δυναμικές ενέργειες (HiActs)	14	2.33	Αριθμός Μέγ. Επιβρ.>4μ.²	8.71	1.45

* Τα δεδομένα παρουσιάζουν την φυσική απόδοση ανά παίκτη με βάση την έρευνα σε ομάδες υψηλού επιπέδου – δείτε τις σελίδες 81-83 για περισσότερες λεπτομέρειες