

ΕΝΟΤΗΤΑ Α

- Θέματα προπόνησης ■ Μέθοδοι ■ Στοιχεία επιβάρυνσης
- Τεχνική ■ Τακτική ■ Νευρομυϊκή συναρμογή
- Πολυπλευρικότητα ■ Εξειδίκευση

1 Τι πρέπει να προσέχουμε στη διαμόρφωση της δοσολογίας των στοιχείων της επιβάρυνσης στην προπονητική διαδικασία των αναπτυξιακών ηλικιών;

Τα στοιχεία που διαμορφώνουν το επίπεδο επιβάρυνσης είναι η ένταση, η διάρκεια και η συχνότητα. Για να είναι αποτελεσματική η προπόνηση πρέπει, όπως στους ενήλικες, έτσι και στα παιδιά να διαμορφώνονται ορθολογικά τα στοιχεία της επιβάρυνσης. Με την ιδανική διαχείριση και κατάλληλη τοποθέτησή τους, υλοποιείται σωστά ο επιδιωκόμενος προπονητικός στόχος και επέρχονται οι επιθυμητές μορφολογικές, λειτουργικές και νευρολογικές προσαρμογές, αλλά και ο οργανισμός του παιδιού επανέρχεται γρήγορα στην αρχική του κατάσταση. Επίσης, η σωστή διαμόρφωση των στοιχείων της επιβάρυνσης στην προπόνηση των παιδιών βοηθά στη διαφύλαξη των ενεργειακών αποθεμάτων τους, κυρίως του γλυκογόνου, αλλά και στη διατήρηση της διάθεσης, καθώς και των δυναμικών – ψυχικών στοιχείων της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, μόλις τα παιδιά επιστρέψουν στο σπίτι να μπορούν να αφοσιωθούν αποτελεσματικά στη μελέτη των σχολικών μαθημάτων λόγω της καλής ανταπόκρισης των εγκεφαλικών διεργασιών, αφού στη διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας η καλή διαχείριση της προπονητικής επιβάρυνσης δεν εξάντλησε τα ενεργειακά αποθέματα της γλυκόζης, η οποία αποτελεί την αποκλειστική ενεργειακή τροφή του εγκεφάλου. Σε αντίθετη περίπτωση, η εσφαλμένη διαμόρφωση των στοιχείων της προπονητικής επιβάρυνσης, εκτός των αναφερομένων αρνητικών συνεπειών που οδηγούν στην εξάντληση των ενεργειακών αποθεμάτων γλυκόζης, μπορεί επιπλέον να κουράσει υπερβολικά τα παιδιά (σωματικά, ψυχικά και νοητικά) και σε βάθος χρόνου να τα οδηγήσει ακόμη και στο σύνδρομο της υπερπροπόνησης και της υπερκόπωσης σε βάρος της ψυχοσωματικής τους υγείας. Συνεπώς, οι προπονητές πρέπει να προσέχουν πολύ στη διαχείριση της προπονητικής επιβάρυνσης των παιδιών. Προσοχή! Τα παιδιά δεν είναι μικροί ενήλικες!

2 Σε ποιες εντάσεις πρέπει να υποβάλλονται τα παιδιά ανά ηλικιακές κατηγορίες, κατά την προπόνησή τους;

Όπως έχουμε αναφέρει, τα παιδιά δεν πρέπει προπονητικά να αντιμετωπίζονται σαν μικρογραφία ενηλίκων. Η επιστήμη της φυσιολογίας μας διδάσκει ότι τα παιδιά διαφέρουν σημαντικά, μορφολογικά και λειτουργικά από τους ενήλικες και δεν έχουν αποτελεσματικές προσαρμογές από την εφαρμογή προπονητικών μεθόδων ενηλίκων. Έτσι, στα πρώτα αναπτυξιακά ηλικιακά στάδια βασικός στόχος των προπονητικών περιεχομένων πρέπει να είναι οι πολύπλευρες κινήσεις, η διασκέδαση, η ευχαρίστηση, η προαγωγή της υγείας και η συμβολή τους στην ομαλή λειτουργική πορεία ανάπτυξης και εξέλιξης των οργάνων και των συστημάτων του παιδικού οργανισμού. Το προπονητικό περιεχόμενο πρέπει να είναι ήπιας μορφής χωρίς υψηλές επιβαρυντικές εντάσεις και να δομείται με γενικές ασκήσεις πλατιάς κινητικής βάσης, όπως συναγωνιστικά ψυχοκινητικά παιχνίδια, ολόπλευρες γυμναστικές ασκήσεις κ.λπ., πάντα σε εκτέλεση με πολλές επαναλήψεις και ποικίλες παραλλαγές. Στο αναπτυξιακό στάδιο της εφηβείας τα όργανα και τα συστήματα του οργανισμού του παιδιού αρχίζουν να ανταποκρίνονται στα προπονητικά ερεθίσματα των ενηλίκων και τότε ξεκινά η μεθοδική εφαρμογή του προπονητικού περιεχομένου των ενηλίκων.

3 Τι συμβαίνει αν τα παιδιά στην προπονητική διαδικασία υποβληθούν σε επιβαρύνσεις και εντάσεις ενηλίκων;

Είναι αποδεδειγμένο ότι ο γαλακτικός αναερόβιος μηχανισμός παραγωγής ενέργειας των παιδιών είναι περιορισμένης λειτουργικής ικανότητας. Επίσης, επιστημονικά είναι τεκμηριωμένο ότι το παιδί επιδεικνύει μια καλή προσαρμοστικότητα και ανθεκτικότητα στις σωματοψυχικές προπονητικές επιβαρύνσεις. Αυτό όμως δεν δικαιολογεί τον σχεδιασμό και την προσέγγιση της προπονητικής προσέγγισης των παιδιών με τη γνωστική μεθοδολογία που εφαρμόζεται στην προπόνηση των ενηλίκων. Παρ' όλα αυτά, όταν τα παιδιά υποβάλλονται σε προπονητικές επιβαρύνσεις υψηλής έντασης και διάρκειας (ενεργοποίηση γαλακτικού μηχανισμού παραγωγής ενέργειας), τότε ενεργοποιούνται αμυντικοί μηχανισμοί του οργανισμού που αντισταθμίζουν και αντιμετωπίζουν την υψηλής έντασης αναερόβια γαλακτική προπόνηση με την έντονη δραστηριοποίηση του αερόβιου μηχανισμού (μεγάλη συχνότητα των αναπνοών και υψηλή ταχυκαρδία). Όμως, εάν ο έντονος ρυθμός της άσκησης ή του παιχνιδιού συνεχιστεί για κάποια παραπάνω λεπτά, τότε επεμβαίνουν ξανά οι αυτόνομοι αμυντικοί μηχανισμοί προστασίας του οργανισμού και το παιδί σταματά την άσκηση. Φυσικά, εάν αυτή η επίπονη διαδικασία προπόνησης συνεχιστεί για καιρό, τότε το παιδί αντιδρά με αποχή από τις προπονήσεις και τελικά εγκαταλείπει την ομάδα.

4 Ποια είναι η αποτελεσματική μέθοδος που πρέπει να προτιμάται για τη βελτίωση της δύναμης στις παιδικές ηλικίες;

Η πλέον αποτελεσματική και ενδεικνυόμενη μέθοδος για τη βελτίωση της δύναμης στις παιδικές ηλικίες είναι αυτή των νευρολογικών προσαρμογών και επιτυγχάνεται με την εφαρμογή προπονητικού περιεχομένου πλούσιου σε ολόσωμες γενικές κινητικές ασκήσεις, σε πολύπλευρα και ποικίλα παιχνίδια, ασκήσεις και δραστηριότητες με πολλές παραλλαγές ανάλογης δυσκολίας του αναπτυξιακού σταδίου που στοχεύουν στον αποτελεσματικό νευρομυϊκό συντονισμό των παιδιών. Έτσι, βελτιώνεται η ικανότητα επιστράτευσης, ενεργοποίησης, συγχρονισμού και συντονισμού πολλών κινητικών μονάδων στο ίδιο μυϊκό μέλος που κινείται (ενδομυϊκός συντονισμός), αλλά και μεταξύ των μυών των μελών και των σκελών που συμμετέχουν στην εκτέλεση της κάθε κινητικής ενέργειας (μεσομυϊκός συντονισμός). Ο καλός νευρομυϊκός συντονισμός συμβάλλει στη γρήγορη, στην ποιοτική και τη μεγάλη παραγωγή δύναμης σε όσο το δυνατό συντομότερο χρόνο (ταχυδύναμη). Αντίθετα, η μέθοδος της μυϊκής υπερτροφίας* δεν ενδείκνυται για τα παιδιά, επειδή λόγω της έλλειψης της γενετικής ορμόνης τεστοστερόνης δεν επέρχονται μορφολογικές προσαρμογές και τυχόν μικρές βελτιώσεις οφείλονται στην έκκριση και στην παραγωγή της αυξητικής ορμόνης και της ινσουλίνης (αυξητικοί παράγοντες).

* Μυϊκή υπερτροφία είναι η αύξηση της περιμετρικής μυϊκής μάζας.

5 Πού στηρίζονται οι βασικές αρχές προπόνησης στη διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας με στόχο τη βελτίωση της δύναμης;

Οι βασικές αρχές της προπόνησης (προοδευτική επιβάρυνση, εξειδίκευση, ατομικότητα, παραλλαγή ερεθίσματος κ.λπ.) που εφαρμόζονται στη διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας με σκοπό τη βελτίωση της μυϊκής δύναμης βασίζονται στη λογική του τρόπου επιστράτευσης των κινητικών μονάδων, στην ορθολογική διάρθρωση και τοποθέτηση των στοιχείων επιβάρυνσης (ρυθμός – ένταση – φορτίο – διάρκεια – συχνότητα), πάντα ανάλογα με τον επιδιωκόμενο προπονητικό στόχο.

6 Στις παιδικές ηλικίες έχουμε θετικά προπονητικά αποτελέσματα (οφέλη) εάν οι επιδιωκόμενοι στόχοι της προπόνησης είναι α) η βελτίωση της αγωνιστικότητας (φορμάρισμα) με υψηλές αντιστάσεις (χρήση βαρών και γυμναστικών οργάνων) και β) η αποφυγή τραυματισμών;

Εάν οι επιδιωκόμενοι στόχοι της προπόνησης των αναπτυξιακών ηλικιών είναι η βελτίωση της αγωνιστικότητας (φορμάρισμα) με υψηλές αντιστάσεις (βάρη και γυμναστικά μηχανήματα) αλλά και η αποφυγή τραυματισμών, τότε δεν επέρχονται σημαντικά προπονητικά οφέλη, αφού το ασκησιολόγιο με βάρη και σταθερά όργανα ενδυνάμωσης και με εφαρμογή υψηλών αντιστάσεων περιορίζεται μόνο σε συγκεκριμένα.

κριμένες μυϊκές ομάδες και σε συγκεκριμένες γωνίες κίνησης της άρθρωσης. Όπως γνωρίζουμε στο ποδόσφαιρο εκτελούνται κινητικές προσπάθειες με ποικίλους και διαφορετικούς ρυθμούς έντασης σχεδόν σε όλες τις αρθρικές γωνίες των συμμετεχόντων μυών. Η χρήση σταθερών μηχανημάτων ενδυνάμωσης στο γυμναστήριο επιστρατεύει και ενεργοποιεί μόνο συγκεκριμένες κινητικές μονάδες που λειτουργούν μόνο σε συγκεκριμένες αρθρικές γωνίες και έτσι αναπόφευκτα δημιουργούνται μυϊκές ανισορροπίες που οδηγούν σε εύκολους και επώδυνους τραυματισμούς στους παίκτες στην προπόνηση ή τον αγώνα. Ως εκ τούτου, στο γυμναστήριο η δύναμη που αναπτύσσεται με τη χρήση σταθερών μηχανημάτων ενδυνάμωσης, εφαρμόζεται μόνο σε μερικές αρθρικές γωνίες κάποιων συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων και όχι σε όλες εκείνες που συμμετέχουν στην εκτέλεση διάφορων ποδοσφαιρικών ενεργειών. Επομένως, στις παιδικές ηλικίες τα προπονητικά περιεχόμενα πρέπει να επιζητούν την πολύπλευρη ενδυνάμωση και τη βελτίωση του νευρομυϊκού συντονισμού όλου του σώματος με την εκτέλεσή τους σε ποικίλους ρυθμούς και στο πλήρες γωνιακό εύρος των αρθρώσεων. Στις αναπτυξιακές ηλικίες η πολύπλευρη μυϊκή ενδυνάμωση θα αποτελέσει τη στέρεα βάση για τις επόμενες ηλικιακές φάσεις της ποδοσφαιρικής ειδικεύσης – εξειδίκευσης, ώστε με την εφαρμογή της κατάλληλης δύναμης να προβαίνουν στην αποτελεσματική εκτέλεση όλων των κινητικών ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων (με και χωρίς χρήση της μπάλας), με δύναμη, ακρίβεια, αρμονία, ρυθμό, οικονομία και αποδοτικότητα. Επίσης, η πολύπλευρη μυϊκή ενδυνάμωση θα συμβάλει στην αρμονική μυοσκελετική ανάπτυξη και στη μελλοντική αποφυγή πολλών δυσάρεστων μυοτενόντιων τραυματισμών.

7 Πώς εκτελείται στα παιδιά η προπόνηση ενδυνάμωσης των κοιλιακών μυών με το βάρος του σώματος;

Στην προπόνηση ενδυνάμωσης των κοιλιακών μυών με το βάρος του σώματος εφαρμόζεται πιστά η ισχύουσα προπονητική μεθοδολογία, οι διδακτικές αρχές και οι κανόνες της σταδιακής – προοδευτικής αύξησης της αντίστασης. Η αφετηρία εκτέλεσης της άσκησης και ο τρόπος τοποθέτησης των χεριών (μοχλοβραχίονας αντίστασης) ακολουθούν προοδευτικό βαθμό δυσκολίας, όπως:

- 1^{ος} βαθμός δυσκολίας, τα χέρια δίπλα στον κορμό.
- 2^{ος} βαθμός δυσκολίας, τα χέρια στο στήθος σταυρωμένα.
- 3^{ος} βαθμός δυσκολίας, τα χέρια στην ανάταση.
- 4^{ος} βαθμός δυσκολίας, τα χέρια στον αυχένα.

Σε όλες τις παραπάνω βαθμίδες δυσκολίας εκτέλεσης της άσκησης, ο ρυθμός εκτέλεσης και ο βαθμός επιβάρυνσης επιστρατεύουν τις ανάλογες κατηγορίες κινητικών μονάδων. Έτσι, με τον ανάλογο ρυθμό ενεργοποίησης των συγκεκριμένων κινητικών μονάδων έχουμε αντίστοιχη βελτίωση της δύναμής τους και με τις συνεχείς επαναλήψεις σε πολλές προπονητικές μονάδες έχουμε βελτίωση της μέγιστης δύναμης και της αντοχής τους.



8 Πώς επέρχεται η βελτίωση της δύναμης και της μυϊκής αντοχής στην προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης;

Όταν εφαρμόζουμε πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης, τότε ανάλογα με τον ρυθμό εκτέλεσης της άσκησης (βαθμός έντασης) έχουμε και την αντίστοιχη ενεργοποίηση παλιών αλλά και νέων κινητικών μονάδων με αποτέλεσμα τη βελτίωση της δύναμης και της αντοχής των αντίστοιχων κινητικών μονάδων. Επίσης, με τις πολλές επαναλήψεις στη διάρκεια πολλών προπονητικών μονάδων βελτιώνεται και η μυϊκή αντοχή αυτών των ενεργοποιημένων κινητικών μονάδων (παλιών και νέων). Φυσικά, εξυπακούεται ότι η στοχευμένη βελτίωση και οι προσδοκώμενες προπονητικές προσαρμογές δεν είναι μεμονωμένο αποτέλεσμα μόνο μιας ημερήσιας προπόνησης δύναμης, αλλά προϊόν μιας συστηματικής και προγραμματισμένης σειράς πολλών προπονητικών μονάδων. Η προπόνηση μυϊκής υπερτροφίας για την επίτευξη μορφολογικών μυϊκών προσαρμογών απαιτεί προπόνηση μηνών και ενδείκνυται μόνο για παιδιά που βρίσκονται στο τέλος της εφηβείας και μετά.

9 Πώς διαμορφώνονται στην προπόνηση τα στοιχεία της επιβάρυνσης όταν εφαρμόζουμε πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης σε παιδιά;

Όπως γνωρίζουμε από την αθλητική επιστήμη, τα στοιχεία της προπονητικής επιβάρυνσης είναι η **ένταση – ρυθμός**, η **διάρκεια**, η **συχνότητα** και η **πυκνότητα** του προπονητικού ερεθίσματος. Για τη βέλτιστη επίτευξη των επιδιωκόμενων προπονητικών στόχων η διαμόρφωση και η πλοκή τους σε κάθε προπονητική μονάδα πρέπει να είναι ορθολογικά και ιδανικά δομημένες. Έτσι, για τη **βελτίωση της αντοχής της δύναμης** ο ρυθμός (**ένταση**) της εκτέλεσης του προπονητικού περιεχομένου πρέπει να είναι αργός έως μέτριος, ενώ ο όγκος – ποσότητα επιβάρυνσης να διαμορφώνεται έτσι, ώστε να σχεδιάζονται αρκετές επαναλήψεις, π.χ., **12-15**, και τα σετ **6-10**, καθώς όσο περισσότερα σετ, τόσο λιγότερες επαναλήψεις για να επιτυγχάνεται ποιοτική εκτέλεση των κινήσεων σε κάθε επανάληψη. Το διάλειμμα – συχνότητα ανάληψης συνιστάται να είναι ανάλογο της έντασης της επιβάρυνσης (μικρό σε χαμηλές αντιστάσεις και μεγάλο σε ψηλές αντιστάσεις). Για τη βελτίωση της **μυϊκής ισχύος** ο ρυθμός εκτέλεσης των κινήσεων είναι εκρηκτικός, οι επαναλήψεις είναι λιγότερες (**6-8**) και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να ξεπερνούν τις **10**, ενώ τα σετ **4-5**. Για την ποιοτική εκτέλεση της άσκησης σε αγωνιστική μορφή προτιμούμε τα περισσότερα σετ και τις λιγότερες επαναλήψεις λόγω της υψηλής επιβάρυνσης (σωματικής – νοητικής), ενώ τα διαλείμματα να είναι σχετικά μεγάλα (**1'-2'**). Για τη βελτίωση της **μέγιστης δύναμης** η επιβάρυνση είναι μέγιστη, ο ρυθμός εκτέλεσης σε επίπεδα μέγιστης προσπάθειας (ενδομυϊκός συντονισμός) με υψηλή επιλεκτική ενεργοποίηση και μυϊκή επιστράτευση όσο το δυνατό περισσότερων παλαιών και νέων γρήγορων – εκρηκτικών κινητικών μονάδων. Επίσης, λόγω καταβολής υπερμέγιστης προσπάθειας και

παραγωγής μεγάλης ποσότητας δύναμης, οι επαναλήψεις είναι λιγότερες (2-5) και τα σετ 3-5, ενώ τα διαλείμματα είναι σχετικά μεγάλα (1'-2').

10 Ποιοι χρονικοί περιορισμοί πρέπει να διέπουν τη διαμόρφωση των στοιχείων επιβάρυνσης στη δόμηση της προπονητικής μονάδας στις αναπτυξιακές ηλικίες;

Τα στοιχεία της επιβάρυνσης, όπως προαναφέραμε, είναι ο ρυθμός – ένταση, η διάρκεια – ποσότητα και η συχνότητα – πυκνότητα του προπονητικού ερεθίσματος. Στα πρώτα ηλικιακά στάδια (μπαμπίνι, προτζούνιορ, τζούνιορ) τα προπονητικά περιεχόμενα περιλαμβάνουν ολόσωμες κινητικές δραστηριότητες, πολύπλευρες ασκήσεις και συναγωνιστικά παιχνίδια με και χωρίς τη χρήση μπάλας και διέπονται από τις προπονητικές αρχές, τους κανόνες και τους περιορισμούς που ισχύουν στην προπόνηση των ενηλίκων. Έτσι, εάν ο ρυθμός εκτέλεσης των προπονητικών περιεχομένων (ασκήσεων – παιχνιδιών) είναι πολύ υψηλός – εκρηκτικός (αναερόβια γαλακτική προπόνηση), τότε η χρονική διάρκεια εκτέλεσής τους είναι μικρή μέχρι 6'' και για να επανέλθει ο παίκτης στην αρχική του κατάσταση επιβάλλεται πλήρης ανάληψη με τη μεσολάβηση κινητικής δραστηριότητας χαμηλής έντασης 2' με 3' (επαναληπτική μέθοδος), ώστε να μπορεί να προβεί εκ νέου στην επανάληψη της εκτέλεσης της άσκησης – παιχνιδιού με τον ίδιο εκρηκτικό ρυθμό. Εάν ο ρυθμός εκτέλεσης της άσκησης ή του παιχνιδιού είναι απλά πολύ υψηλός (αναερόβια γαλακτική παραγωγή ενέργειας), τότε η διάρκειά της δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 20''-30'' με μεσολάβηση ανάληψης 3'-4' εφαρμόζοντας κινητική δραστηριότητα χαμηλού ρυθμού (έντονη διαλειμματική μέθοδος). Εάν ο ρυθμός εκτέλεσης της άσκησης είναι μέτριος προς υψηλός (αερόβια γαλακτική παραγωγή ενέργειας με καύση γλυκογόνου παρουσία οξυγόνου), τότε η διάρκεια δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 60''-90'' (μέτρια διαλειμματική μέθοδος) με μεσολάβηση πιο μεγάλου διαλείμματος ανάληψης χαμηλής έντασης. Τέλος, όταν ο ρυθμός εκτέλεσης της άσκησης είναι χαμηλού ρυθμού (απλό τζόγκινγκ, περπάτημα, στάση) με χαμηλούς καρδιακούς σφυγμούς, τότε η διάρκεια μπορεί να είναι πολύ μεγάλη, πάνω από 2 λεπτά και το διάλειμμα πολύ μικρό. Επίσης, πρέπει να γνωρίζουμε ότι όσο μεγαλύτερη είναι η ένταση και η διάρκεια των ασκήσεων εκμάθησης και εφαρμογής* ή όσο περισσότερες είναι οι επαναλήψεις του προπονητικού περιεχομένου με και χωρίς χρήση μπάλας, τόσο μεγαλύτερη θα είναι η κατανάλωση του γλυκογόνου του ήπατος και του μυός που δέχεται την επιβάρυνση με οδυνηρό αποτέλεσμα την υπερβολική σωματική και νοητική κόπωση – καταπόνηση των παιδιών που μπορεί να θέσει σε κίνδυνο ακόμη και την υγεία τους.

* Πρόκειται για ασκήσεις που ακολουθούν τις ασκήσεις εκμάθησης και στις οποίες εφαρμόζεται η ολική μέθοδος των παιχνιδιών.

11 Πολλές φορές από επίσημα αθλητικά χείλη και όχι μόνο ακούμε την έκφραση: ο παίκτης «κάηκε» από την ακατάλληλη – «κακή» προπόνηση. Ποιο είναι το νόημα της εν λόγω απλοϊκής ορολογίας η οποία χρησιμοποιείται συχνά στον αθλητισμό;

Πολλοί άνθρωποι του αθλητικού χώρου με τη χρήση της γνωστής έκφρασης «κάηκε», θέλουν να δείξουν ότι αυτός ο αθλητής – ποδοσφαιριστής στη διάρκεια της αναπτυξιακής του ηλικίας για μεγάλο χρονικό διάστημα δεχόταν από τους προπονητές του υπερβολική επιβάρυνση, τελείως ακατάλληλη για το ηλικιακό – νοητικό – προπονητικό του επίπεδο. Ο λανθασμένος σχεδιασμός της προπόνησης από τον προπονητή αναπτυξιακών ηλικιών και η εφαρμογή ακατάλληλου προπονητικού ασκησιολογίου οδηγούν τελικά τα παιδιά σε σύνδρομο υπέρχρησης και υπερπροπόνησης* με αποτέλεσμα τη σταδιακή πτώση της λειτουργικής ικανότητας των οργάνων και των συστημάτων του οργανισμού τους με άμεσο αρνητικό αντίκτυπο στους δείκτες απόδοσης και στην ψυχοσωματική τους υγεία. Έτσι, ο αθλητής οδηγείται σε μια παρατεταμένη οργανική πτώση (οργανικό κάψιμο) που σταδιακά εξελίσσεται σε χρόνια υπερκόπωση με οδυνηρό αποτέλεσμα να νιώθει σε μόνιμη βάση υπερβολικά εξουθενωμένος σωματοψυχικά. Επίσης, παρατηρείται το οξύμωρο φαινόμενο, ενώ οι δείκτες επιβάρυνσης της προπόνησης έχουν μια ανοδική τάση, οι δείκτες της απόδοσης του παίκτη να βρίσκονται σε μόνιμη καθοδική πτώση. Βέβαια, τα παιδιά κυριολεκτικά δεν «καίγονται», όμως τα εξωτερικά σωματικά και τα εσωτερικά ψυχικά τους φορτία ξεπερνούν κατά πολύ τα όρια ανθεκτικότητάς τους, αφού οι περισσότεροι προπονητές, γονείς και διοικούντες των ακαδημιών στη χώρα μας, στον βωμό του αποτελέσματος (νίκη με κάθε κόστος) τα **εξουθενώνουν** ψυχοσωματικά, μεταφορικά τα «**καίνε**». Άραγε γιατί συμβαίνει αυτό; Μήπως για να μπορούν προσωρινά να επικρατούν στους παιδικούς αγώνες, επ' ωφελεία της δικής τους μεταοδοξίας και τέρψης; Έτσι, χωρίς λόγο υποβάλλουν τα παιδιά σε προπονήσεις πρόωρης υψηλής εξειδίκευσης τεχνικοτακτικής και φυσικής κατάστασης σε βάρος της ενδεικνυόμενης πολυπλευρικότητας, της βελτίωσης της νευρομυϊκής συναρμογής. Και όλα αυτά γιατί; Για το αποτέλεσμα του Σαββάτου! Τη **νίκη** και μόνο τη **νίκη**!

* **Σύνδρομο υπερπροπόνησης:** Είναι ένα βιολογικό φαινόμενο, σύμφωνα με το οποίο ο αθλητής υποβάλλεται στην προπόνηση και τον αγώνα, σε υπερβολικές και ακατάλληλες για την ηλικία, σωματικές και ψυχικές εντάσεις.

Τύποι υπερπροπόνησης και πώς γίνεται αντιληπτή στα παιδιά:

1ος τύπος: Υπερπροπόνηση – Υπερπροσπάθεια. Όταν οι επιβαρύνσεις είναι ιδιαίτερα υψηλές αλλά για μικρό χρονικό διάστημα, μπορεί να εμφανιστεί μια παροδική πτώση της απόδοσης. Η απλή ανάπαυση είναι συνήθως αρκετή για να ξεπεραστεί το πρόβλημα.

2ος τύπος: Οξεία υπερπροπόνηση. Παρατηρείται όταν εφαρμόζεται μακροχρόνια υψηλή επιβάρυνση και οδηγεί αντίστοιχα σε μακροχρόνια πτώση της απόδοσης. Η θεραπεία της απαιτεί αρκετή ξεκούραση, πολύ προσεγμένη διατροφή και συνήθως ο αθλητής αποκαθίσταται μέσα σε λίγες εβδομάδες.

3ος τύπος: Χρόνια υπερπροπόνηση. Εμφανίζεται όταν ο αθλητής συνεχίζει να προπονείται έντονα, παρά την ύπαρξη των συμπτωμάτων οξείας υπερπροπόνησης. Οι προπονητές πιστεύουν ότι η πτώση