

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η δημιουργία αθλητών υψηλού επιπέδου είναι μία πολυσύνθετη και μακροχρόνια διαδικασία, η απόδοση της οποίας είναι μεγαλύτερη όταν στηρίζεται σε ένα συγκεκριμένο αθλητικό σύστημα. Η ύπαρξη συστήματος διασφαλίζει την ορθολογική λειτουργία των μηχανισμών που συμμετέχουν και των φορέων που ενεργοποιούνται για τη δημιουργία αθλητών διεθνούς αγωνιστικού επιπέδου. Οι βασικές συνιστώσες ενός σύγχρονου αθλητικού συστήματος αφορούν στην έγκαιρη και συστηματική *ανίχνευση-ανεύρεση και επιλογή των αθλητικών ταλέντων, την αξιοποίησή τους με σωστή καθοδήγηση από καλά καταρτισμένους προπονητές και την υποστήριξή τους σε επιστημονικό, κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο.*

Η *ανίχνευση-ανεύρεση των ταλέντων* περιλαμβάνει εκείνα τα οργανωτικά μέτρα με τα οποία επιτυγχάνεται η έγκαιρη ανίχνευση-ανεύρεση των παιδιών που είναι κατάλληλα να ξεκινήσουν προπονήσεις με τελικό στόχο τις υψηλές επιδόσεις. Η επιλογή των ταλέντων είναι η διαδικασία επιλογής των ταλαντούχων ατόμων και ο προσανατολισμός τους σε συγκεκριμένα αθλήματα ή αγωνίσματα.

Η *αξιοποίηση των ταλέντων* είναι πιο σύνθετη διαδικασία και έχει σχέση με όλα τα οργανωτικά και διοικητικά μέτρα που λαμβάνονται, τους θεσμούς που δημιουργούνται και τους φορείς που ενεργοποιούνται, ώστε τα ταλέντα που ανακαλύπτονται:

- να καθοδηγούνται στο καταλληλότερο γι' αυτά άθλημα,

- να φτάνουν στο μέγιστο δυναμικό της απόδοσής τους κατά την ευνοϊκότερη περίοδο της ηλικίας τους,
- να αναπτύσσουν ολόπλευρα την προσωπικότητά τους και
- να διασφαλίζουν την απρόσκοπτη κοινωνική ένταξη και την επαγγελματική αποκατάστασή τους.

Οι βασικοί άξονες αξιοποίησης των ταλέντων είναι οι εξής:

- Το προπονητικό δυναμικό.
- Η οργάνωση της προπονητικής διαδικασίας.
- Η διοικητική υποστήριξη: οργάνωση, διαχείριση, προγραμματισμός, υλικοτεχνική υποδομή.
- Η επιστημονική υποστήριξη.
- Η κοινωνική μέριμνα.

Ένα τέτοιο ολοκληρωμένο σύστημα δεν υφίσταται στη χώρα μας, ούτε σε εθνικό επίπεδο αλλά ούτε και σε επίπεδο ομοσπονδιών και συλλόγων. Υλοποιούνται βέβαια ορισμένοι άξονες, η αποτελεσματικότητα των οποίων όμως εξασθενίζεται εξαιτίας των αδυναμιών που παρουσιάζουν. Οι αδυναμίες αυτές πηγάζουν από την έλλειψη στη χώρα μας ενός ολοκληρωμένου εθνικού αθλητικού συστήματος.

Ο ΣΕΓΑΣ είναι η πρώτη αθλητική ομοσπονδία στην Ελλάδα που από τις αρχές του 1980 ξεκίνησε την προσπάθεια για τη δημιουργία ενός αθλητι-



## Α' ΕΝΟΤΗΤΑ

# ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟΣ ΚΑΙ ΕΤΗΣΙΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Σπύρος Κέλλης, Βασιλική Μάνου

## 1. Μακροχρόνιος προγραμματισμός

Η ανάπτυξη της αθλητικής επίδοσης στον κλασικό αθλητισμό, με τελικό σκοπό τη μεγιστοποίηση της αθλητικής επίδοσης σε ένα συγκεκριμένο αγώνισμα, διαρκεί μεγάλο χρονικό διάστημα, το οποίο μάλιστα συμπίπτει με την αναπτυξιακή φάση του ατόμου. Στις ηλικίες αυτές όμως το άτομο αντιμετωπίζει, λόγω των διαδικασιών ωρίμανσης, έντονες και διαδοχικές ψυχοσωματικές μεταβολές, οι οποίες πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τον σχεδιασμό και την εφαρμογή των προπονητικών προγραμμάτων (Κέλλης και συν., 1996· Martin, 1994· Thompson, 2009).

Το διάστημα που απαιτείται για την ανάπτυξη και την τελειοποίηση της επίδοσης, κυμαίνεται, ανάλογα με το αγώνισμα, από 8 έως 12 χρόνια. Το γεγονός αυτό δημιουργεί την αναγκαιότητα για τη σωστή οργάνωση της προπονητικής διαδικασίας, η οποία διασφαλίζεται από την ύπαρξη ενός συγκεκριμένου μακροχρόνιου προπονητικού-αγωνιστικού σχεδιασμού που διακρίνεται για τον ενιαίο χαρακτήρα του σε εθνικό επίπεδο. Βασικός σκοπός του ενιαίου αγωνιστικού σχεδιασμού στις αναπτυξιακές ηλικίες είναι η εναρμόνιση των αγωνισμάτων, ως προς τις απαιτήσεις τους, στις ιδιαιτερότητες





των σωματικών και ψυχικών γνωρισμάτων που εμφανίζουν οι νεαροί αθλητές κατά την περίοδο της έντονης ανάπτυξής τους. Στοχεύοντας έτσι στη συστηματική και ορθολογικά προγραμματισμένη αθλητική ανάπτυξη των ταλαντούχων αθλητών, ώστε η μεγιστοποίηση της αγωνιστικής τους επίδοσης να επιτευχθεί ή να συμπέσει στην ευνοϊκότερη περίοδο της ηλικίας τους και να διατηρηθεί σε υψηλά επίπεδα για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Ο ενιαίος χαρακτήρας των προγραμμάτων καλύπτει τις ηλικίες της αναπτυξιακής φάσης και οι βασικοί θεματολογικοί άξονες γύρω από τους οποίους διαμορφώνεται είναι οι εξής (Κέλλης και συν., 1996· Κέλλης, Κοντονάσιος, Μάνου, Πυλιανίδης, Σαρασλανίδης, Σούλας, 2020):

- **Στόχοι:** γενικοί και οι ειδικοί στόχοι που προσδιορίζονται αναλυτικά για κάθε έτος χωριστά, καθώς και για κάθε περίοδο του ετήσιου κύκλου προπόνησης.
- **Δομή των γενικών παραγόντων της επίδοσης:** γενικοί παράγοντες της αθλητικής επίδοσης για κάθε κατηγορία αγωνισμάτων και οι ειδικοί για κάθε αγώνισμα χωριστά.
- **Ανάλυση της τεχνικής των αγωνισμάτων, μεθοδολογία εκμάθησης:** τεχνικές των αγωνισμάτων και βασικές μεθοδολογικές υποδείξεις για την εκμάθησή τους.
- **Ανάπτυξη παραγόντων αθλητικής επίδοσης:** προπονητικά μέσα, περιεχόμενα και μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και της τεχνικής στην αναπτυξιακή φάση.
- **Προγραμματισμός της προπόνησης:** αναλυτικός προγραμματισμός της προπονητικής διαδικασίας σε μακροχρόνια και σε ετήσια βάση.
- **Διαδικασία, κριτήρια επιλογής και αξιολόγησης των ταλαντούχων αθλητών:** διαδικασίες επιλογής των παιδιών που ξεχωρίζουν κινητικά, προσανατολισμός τους σε μία κατηγορία αγωνισμάτων και τελική επιλογή του αγωνίσματος ειδίκευσης.
- **Έλεγχος των παραγόντων της επίδοσης.**

## 1.1. Δομή και στόχοι του μακροχρόνιου προγραμματισμού

Η αναγκαιότητα δημιουργίας και εφαρμογής του μακροχρόνιου προγραμματισμού πηγάζει από τη συνθετότητα και την ποικιλομορφία των παραγόντων της αθλητικής επίδοσης, τη μεγάλη χρονική διάρκεια που απαιτείται για την ανάπτυξή της, καθώς επίσης και από το γεγονός ότι τα αρχικά στάδια της σταδιοδρομίας ενός αθλητή, στα οποία τίθενται οι βάσεις, συμπίπτουν χρονικά με τη φάση της *ψυχοσωματικής του ανάπτυξης και ωρίμανσης*.

Στόχοι του μακροχρόνιου προγραμματισμού επομένως οι εξής:

- Η καλύτερη δυνατή ανάπτυξη των παραγόντων της αθλητικής επίδοσης σε σχέση με την κατηγορία αγωνισμάτων από την κατηγορία K16 και σε σχέση με το αγώνισμα από την κατηγορία K18.
- Η δημιουργία των προϋποθέσεων (βάσεων) στις αναπτυξιακές ηλικίες, επάνω στις οποίες θα δομηθεί η μεγιστοποίηση της επίδοσης.
- Η επίτευξη της μεγιστοποίησης της επίδοσης μετά τη βιολογική ωρίμανση και η σταθεροποίησή της σε υψηλά επίπεδα για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
- Η ολόπλευρη ανάπτυξη των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας του αθλητή.

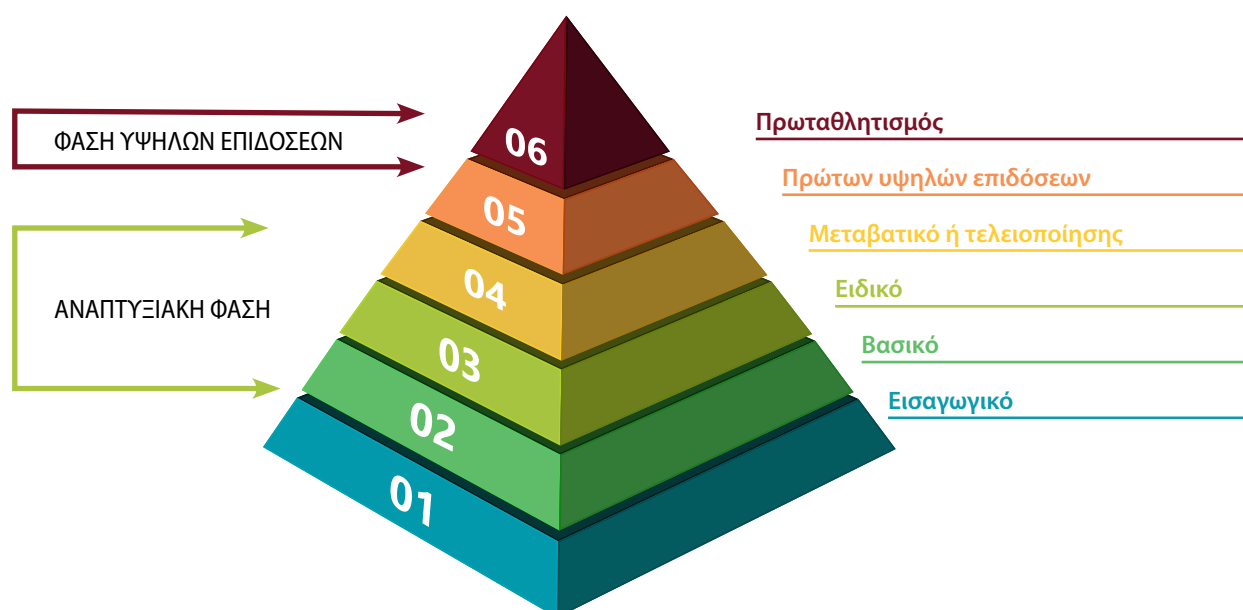


Η υλοποίηση των παραπάνω στόχων απαιτεί μακροχρόνια και συστηματική προπονητική διαδικασία, η οποία διακρίνεται για τη διαδοχικότητα και τη σταθερή ακολουθία των επιμέρους στόχων. Ο μεγάλος αριθμός των στόχων που πρέπει να υλοποιηθούν σε όλη τη διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας, σε συνδυασμό με την αλληλεπίδρασή τους και τη διαδοχικότητα ως προς την υλοποίησή τους, απαιτεί η μακροχρόνια αυτή διαδικασία να διαχωριστεί σε φάσεις και στάδια.

Στη διεθνή αθλητική βιβλιογραφία υπάρχουν διάφορες προτάσεις δόμησης της μακροχρόνιας προπονητικής διαδικασίας ή της μακροχρόνιας αθλητικής ανάπτυξης (Balyi & Hamilton, 2004· Côté, 1999· Κέλλης και συν., 1996· Lloyd & Oliver, 2012). Οι περισσότερες διαχωρίζουν την περίοδο αυτή σε δύο φάσεις: στην αναπτυξιακή και αυτή των υψηλών επιδόσεων ή του πρωταθλητισμού. Η αναπτυξιακή φάση, η οποία στον κλασικό αθλητισμό συμπίπτει με την περίοδο βιολογικής ωρίμανσης του ατόμου, διακρίνεται σε επιμέρους στάδια, για τον αριθμό και τον χαρακτηρισμό των οποίων δεν υπάρχει συμφωνία. Οι περισσότεροι προτείνουν δύο στάδια: το βασικό και το ειδικό. Ορισμένοι

προτείνουν τρία: βασικό, ειδικό και μεταβατικό. Κάποιοι προσθέτουν και τέταρτο στάδιο: το εισαγωγικό (Bauersfeld, & Schroeter, 1992· Jonath και συν., 1995· Joch, 1994· Martin, 1994· Schmolinsky, 1980). Το 1996 οι Κέλλης και συν., πρότειναν ένα σχέδιο μακροχρόνιου προπονητικού σχεδιασμού 6 σταδίων (Εικόνα 1.1), ενώ το 2009 η Παγκόσμια Ομοσπονδία Κλασικού Αθλητισμού (WA) πρότεινε ένα μοντέλο μακροχρόνιου σχεδιασμού 5 σταδίων (Thompson, 2009), παρόμοιο με αυτό των Balyi & Hamilton (2004), (Εικόνα 1.2).

Συγκρίνοντας τα μοντέλα αυτά ως προς τη δομή τους διαπιστώνεται ότι το 1<sup>ο</sup> (Εικόνα 1.1) χωρίζεται σε δύο φάσεις και έχει ένα στάδιο περισσότερο, το οποίο λειτουργεί ως συνδετικός κρίκος μεταξύ των δύο φάσεων. Ουσιαστικά όμως δεν υπάρχουν διαφορές ως προς τους επιμέρους στόχους κάθε σταδίου, οι οποίοι προσδιορίζουν τα μεθοδολογικά χαρακτηριστικά του προπονητικού σχεδιασμού. Στην Εικόνα 1.3 παρουσιάζεται ένα μοντέλο μακροχρόνιας αθλητικής ανάπτυξης για τον κλασικό αθλητισμό που συνδυάζει τα δύο παραπάνω μοντέλα (Κέλλης και συν., 2020).



Εικόνα 1.1. Φάσεις και στάδια της μακροχρόνιας προπονητικής διαδικασίας στον κλασικό αθλητισμό (Κέλλης και συν., 1996).