

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ

2^{ΟΥ} ΕΤΗΣΙΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

4 & 5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2000
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:



Σ.Ε.Π.Υ.

water polo

**ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ
ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ

**ΟΜΙΛΙΩΝ 2 ου ΕΤΗΣΙΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ
ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

**Επιμέλεια
Θεόδωρος Ι. Πλατάνου**

Αθήνα, 4 – Νοεμβρίου 2000

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

Το Δ.Σ του Συνδέσμου Ελλήνων Προπονητών:

Θεόδωρος Πλατάνου: Πρόεδρος

Κυριάκος Ιωσηφίδης: Αντιπρόεδρος

Γιάννης Γιαννουρής: Γενικός Γραμματέας

Αντώνης Δήμου: Ταμίας

Κυριάκος Δουρέκας: Μέλος

Δημήτρης Μαυρωτάς: Μέλος

Μιχάλης Ξανθόπουλος: Μέλος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	1
ZORAN BRATUSA	
Παίκτης Παραπάνω	3
Διάσπαση Αμυντικών συστημάτων ζώνης	4
ΧΡΥΣΟΥΛΑ ΧΑΙΡΟΠΟΥΛΟΥ	
Θεωρητικές Προσεγγίσεις κινητικού ελέγχου σχετικά με την Υδατοσφαίριση για την αύξηση της αποδοτικότητας της προπόνησης	6
VLADHO ORLIC	
Βασική Τακτική στην Επίθεση και Άμυνα	14
Άμυνα του Φουνταριστού	19
ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ	
Βασικές αρχές διατροφής και συμπληρώματα για την Υδατοσφαίριση	24
ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΠΛΑΤΑΝΟΥ	
Σχεδιασμός της προπόνησης	28
MARIANO GARCIA	
Η Φυσική Προετοιμασία νεαρών αθλητών έξω από το νερό	35

Πρόλογος

Αγαπητοί συνάδελφοι, στις 4 και 5 Νοεμβρίου του 2000 έγινε το 2^ο Ετήσιο Σεμινάριο Επιμόρφωσης Προπονητών Υδατοσφαίρισης, στο συνεδριακό κέντρο της Εθνικής Τράπεζας. Ήταν η συνέχεια της προσπάθειας που είχε ξεκινήσει από πέρυσι, με τη διοργάνωση του 1^{ου} σεμιναρίου μας, για επιμόρφωση των προπονητών και προβολή του αθλήματος με τον αισιόδοξο στόχο να αποτελέσει μαλλοντικά ένα γεγονός ευρωπαϊκής εμβέλειας.

Και το 2^ο αυτό Σεμινάριο που διοργάνωσε το Δ.Σ. του Συνδέσμου μας, παρουσίασε ανάλογη επιτυχία με το 1^ο μας Σεμινάριο και φαίνεται ότι αρχίζει να καθιερώνεται στη συνείδηση των προπονητών σαν ετήσιο γεγονός επιμόρφωσης.

Στο σεμινάριο αυτό μίλησαν καταξιωμένοι προπονητές στην παγκόσμια Υδατοσφαίριση και διακεκριμένοι επιστήμονες. Αναπτύχθηκαν θεωρητικά και πρακτικά θέματα όπως:

1. "Οι θεωρητικές προσεγγίσεις του κινητικού ελέγχου για αύξηση της αποδοτικότητας της προπόνησης". Ένα θεωρητικό θέμα με μεγάλη σημασία για την προπόνηση. Ο κινητικός έλεγχος ο οποίος ασχολείται με τις πνευματικές διαδικασίες που μεσολαβούν μεταξύ ερεθίσματος και εκτέλεσης μιας αποδοτικής κίνησης.
2. Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του σωματότυπου των αθλητών και στην επίδοση στον αγώνα και στην προπόνηση. Η γνώση των βασικών αρχών διατροφής και τα συμπληρώματα που μπορούν να δοθούν στην προπόνηση Υδατοσφαίρισης, θα βοηθήσει τους προπονητές και αθλητές.
3. Η φυσική προετοιμασία των μικρών αθλητών είναι ένα ζήτημα που έχει να κάνει με την προπόνηση και την προοπτική ανάπτυξης των νέων. Η γνώση της προπόνησης θα βοηθήσει την κατάλληλη ανάπτυξη νεαρών αθλητών.
4. Ο παίκτης παραπάνω, το μαρκάρισμα του κεντρικού επιθετικού, η διάσπαση αμυντικών συστημάτων, γενικές αρχές άμυνας και επίθεσης είναι σημαντικά πιο πρακτικά προβλήματα τα οποία εμφανίζονται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και ζητείται η επίλυση τους.

5. Βασικός κρίκος της διαδικασίας της προπόνησης είναι η σχεδίαση. Με τη σχεδίαση καθορίζεται το περιεχόμενο όλης της προετοιμασίας των υδατοσφαιριστών, που προβλέπει την άνοδο της ατομικής και ομαδικής δεξιοτεχνίας των αθλητών. Ο σχεδιασμός της προπόνησης είναι σημαντικός για να είναι η προπόνηση μας συστηματική.

Ελπίζουμε ότι το επόμενο σεμινάριο του 2001 θα διεξαχθεί στην επαρχία, ώστε να δοθεί η δυνατότητα να το παρακολουθήσουν περισσότεροι συνάδελφοι προπονητές που βρίσκονται μακριά από την Αθήνα.

Αθήνα 10 Φεβρουαρίου 2001

Θεόδωρος Πλατάνου

Πρόεδρος του Συνδέσμου Ελλήνων Προπονητών Υδατοσφαίρισης

2^ο ΕΤΗΣΙΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Αθήνα 4 και 5 Νοεμβρίου 2000

Παίκτης Παραπάνω

Zoran Bratuza (Σερβία)

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής διδασκων στη Σχολή Φυσικής Αγωγής του Βελιγραδίου, προπονητής Νέων της Παρτιζάν

Παίκτης παραπάνω στην υδατοσφαίριση είναι ένα μέρος του παιχνιδιού, όπου η ομάδα που επιτίθεται έχει μεγάλη υπεροχή σε σχέση-έναντι της ομάδας που αμύνεται. Τρόποι αντιμετώπισης της κατάστασης με παίκτη παραπάνω εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Αρχικά εξαρτάται από την ποιότητα των επιτιθέμενων παικτών και το προπονητικό επίπεδο της ομάδας που επιτίθεται. Επίσης εξαρτάται από την ποιότητα των παικτών της αμυνόμενης ομάδας και από τον τρόπο που παίζει η άμυνα. Η ποιοτική και επιτυχής λύση της κατάστασης στο παιχνίδι με παίκτη παραπάνω έχει άμεση σχέση με την προπόνηση. Αυτό σημαίνει ότι η καλή – η σωστή τοποθετημένη ιδέα του προπονητή την οποία υιοθέτησαν και στην προπόνηση εξασκήθηκαν, ώστε την συγκεκριμένη στιγμή να εφαρμοσθεί.

Βασικά συστήματα που εφαρμόζονται στο παιχνίδι με παίκτη παραπάνω είναι:

- Σύστημα 3:3
- Σύστημα 4:2

Εκτός από αυτά τα δύο βασικά συστήματα στο παιχνίδι με παίκτη παραπάνω ένας από τους τρόπους αποτελεσματικού παιχνιδιού σε αυτές τις καταστάσεις είναι και η στιγμιαία διεκπεραίωση.

Κάθε ένας από αυτούς τους τρόπους παιχνιδιού, έχει και τις δικές του ιδιαιτερότητες, οι οποίες εξαρτώνται (έχουν άμεση σχέση) από τις ιδέες του προπονητή, την ποιότητα των παικτών, το βαθμό της αγωνιστικής κατάστασης και τις συγκεκριμένες καταστάσεις, που χρησιμοποιούνται πάνω στο παιχνίδι, ώστε με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο να εκμεταλλευτούν την αριθμητική υπεροχή στο παιχνίδι.

2° ΕΤΗΣΙΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Αθήνα 4 και 5 Νοεμβρίου 2000

Διάσπαση αμυντικών συστημάτων ζώνης

Zoran Bratuza (Σερβία)

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής διδασκων στη Σχολή Φυσικής Αγωγής του Βελιγραδίου. Προπονητής Νέων της Παρτιζάν

Το παιχνίδι της ομάδας όταν αυτή είναι στην επίθεση, ως επί το πλείστον εξαρτάται από τον τρόπο που παίζει η ομάδα στην άμυνα. Η ομάδα που αμύνεται με τον δικό της τρόπο άμυνας, απ' ευθείας επιδρά στον τρόπο παιχνιδιού που επιτίθεται. Η ομάδα η οποία επιτίθεται πρέπει με δικές της ενέργειες να δημιουργήσει καταστάσεις από τις οποίες μπορεί να ζημιώσει το τέρμα του αντιπάλου έτσι ώστε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού να δημιουργήσει το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Ένας από τους δυνατούς τρόπους παιχνιδιού στην άμυνα είναι η αμυντική ζώνη. Τέτοια άμυνα προϋποθέτει η ομάδα και κυριότερα οι παίκτες της άμυνας να ελέγχουν την περιοχή μπροστά από το τέρμα τους, εμποδίζοντας έτσι την δράση της ομάδας που επιτίθεται. Αν και η ζώνη μπορεί να παίζεται με διαφορετικούς τρόπους, βλέποντας τα πράγματα σφαιρικά υπάρχουν δύο βασικοί τρόποι διάσπασης αμυντικών συστημάτων ζώνης.

Οι τρόποι διάσπασης ζώνης αμυντικών συστημάτων οπωσδήποτε εξαρτώνται από την ποιότητα και το επίπεδο των παικτών τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση. Όπως ήδη έχει αναφερθεί έχουμε δύο βασικούς τρόπους διάσπασης ζώνης αμυντικών συστημάτων.

α. Στατική

β. Δυναμική.

Η στατική διάσπαση ζώνης χαρακτηρίζεται από την κατάληψη θέσεων των παικτών της επίθεσης γύρω από την αμυντική ζώνη, προσπαθώντας μόνο με την κυκλική μεταφορά της μπάλας γύρω από τη ζώνη και με προσποίηση και ακριβείς πάσες μετά από τις οποίες ακολουθεί γρήγορο και ακριβές-εύστοχο σουτ με σκοπό την επίτευξη γκολ και να τελειώσει αποτελεσματικά η φάση- η προσπάθεια.

Δυναμική διάσπαση της αντίπαλης ζώνης σημαίνει κίνηση των παικτών και κολύμβηση προς τα μέσα και γύρω από την αντίπαλη ζώνη, ώστε να γίνει διάσπαση

και η μετακίνηση των παικτών προς τη ζώνη με σκοπό να δημιουργήσει λάθη στο στήσιμο, πράγμα το οποίο δίνει τη δυνατότητα στην ομάδα που επιτίθεται να πετύχει γκολ και αποτελεσματικά να τελειώσει η φάση. Οι κινήσεις των παικτών στην επίθεση μέσω της αμυντικής ζώνης είναι ποικίλες. Σκοπός της κίνησης μπορεί να είναι ή η επιστροφή των παικτών στην άμυνα, ώστε να δημιουργηθεί ελεύθερος χώρος για σουτ ή απ' ευθείας φάση με σκοπό την κατοχή της μπάλας και άμεσο σουτ για γκολ. Και οι δύο τρόποι για την επίλυση της κατάστασης στην επίθεση εναντίον των αμυντικών συστημάτων ζώνης έχουν τα δικά τους καλά και άσχημα χαρακτηριστικά.

Έχοντας υπ' όψιν την εκτίμηση των δικών μας δυνατοτήτων, την ποιότητα των παικτών και το επίπεδο προπόνησης των καθώς και τις δυνατότητες του αντιπάλου, θα επιλέξουμε έναν από τους τρόπους διάσπασης αμυντικών συστημάτων ζώνης, ώστε να είμαστε πιο αποτελεσματικοί στην επίθεση.

2^ο ΕΤΗΣΙΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
Αθήνα 4 και 5 Νοεμβρίου 2000

ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ
ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Χρυσούλα Χαιροπούλου, Ph.D., Επίκουρη Καθηγήτρια

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, ΤΕΦΑΑ

Καθώς βλέπουμε έναν έμπειρο παίκτη υδατοσφαίρισης να σουτάρει με ακρίβεια στο τέρμα διερωτώμεθα πως αυτή η κίνηση έχει επιτευχθεί και ποιοι είναι οι μηχανισμοί ελέγχου μιας τόσο αποδοτικής κίνησης.

Εάν επικεντρώσουμε την προσοχή μας στην μυϊκή συστολή καθ' εαυτή και μόνον στην εκτέλεση μιας τέτοιας κίνησης ίσως έχουμε χάσει πολύ βασικά χαρακτηριστικά των μηχανισμών του κεντρικού νευρικού συστήματος που προηγούνται της εκτέλεσης της κίνησης. Συνήθως ότι συμβαίνει εσωτερικά στο νευρικό και μυοσκελετικό σύστημα του υδατοσφαιριστού, και στον πνευματικό τομέα, είναι καθοριστικό για την επιτυχία του σουτ και άλλων συναφών κινήσεων μέσα στο νερό.

Ένας υδατοσφαιριστής μέσα στον αγώνα συνεχώς επεξεργάζεται πληροφορίες από το γύρω περιβάλλον του. Ο αθλητής αυτός αντιλαμβάνεται τα ερεθίσματα από το περιβάλλον, τα συλλέγει, τα κωδικοποιεί, συμβουλευεται την μνήμη του και παίρνει απόφαση για την εκτέλεση ή μη του σουτ.

Σ' αυτή την παρουσίασή μου θα σας μιλήσω για τον τομέα αυτό του κινητικού ελέγχου που ασχολείται με τις πνευματικές διαδικασίες που μεσολαβούν μεταξύ ερεθίσματος και εκτέλεσης μιας αποδοτικής κίνησης.

Το ενδιαφέρον εδώ παρουσιάζεται στις πνευματικές εργασίες που εκτελούνται στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και έχουν σκοπό να εκτελέσουν μία αποτελεσματική και επιτυχή κίνηση στον χώρο και στον χρόνο.

Πριν προχωρήσω θα ήθελα να διευκρινίσω τι σημαίνει κινητική επιδεξιότητα (motor skill) ή απλώς κίνηση στην ορολογία του κινητικού ελέγχου.

Κατά τον Schmidt (1988), οι κινήσεις χωρίζονται σε αυτοελεγχόμενες- επιδέξιες κινήσεις όπως η ικανότητα της σαρανταποδαρούσας να ελέγχει με συγχρονισμό το περπάτημά της, σε αντανακλαστικές κινήσεις όπως π.χ. τα πρωτογενή αντανακλαστικά του μωρού και σε μαθησιακές κινήσεις όπως οι αθλητικές κινήσεις στα διάφορα σπορ και όλες οι αθλητικές κινήσεις στα διάφορα σπορ και όλες οι αθλητικές δραστηριότητες που μαθαίνονται από τον προπονητή π.χ. στην υδατοσφαίριση, κινητικές δραστηριότητες χαρακτηρίζονται το σουτ, η πάσα, το ποδήλατο, το πέταγμα. Επίσης μαθησιακές κινήσεις θεωρούνται κινητικές δραστηριότητες όπως η δακτυλογράφηση, το παίξιμο του πιανίστα, το μαγείρεμα και όλες οι δουλειές του σπιτιού, το κόψιμο ξύλων, το άναμμα της φωτιάς, το κάρφωμα κλπ.

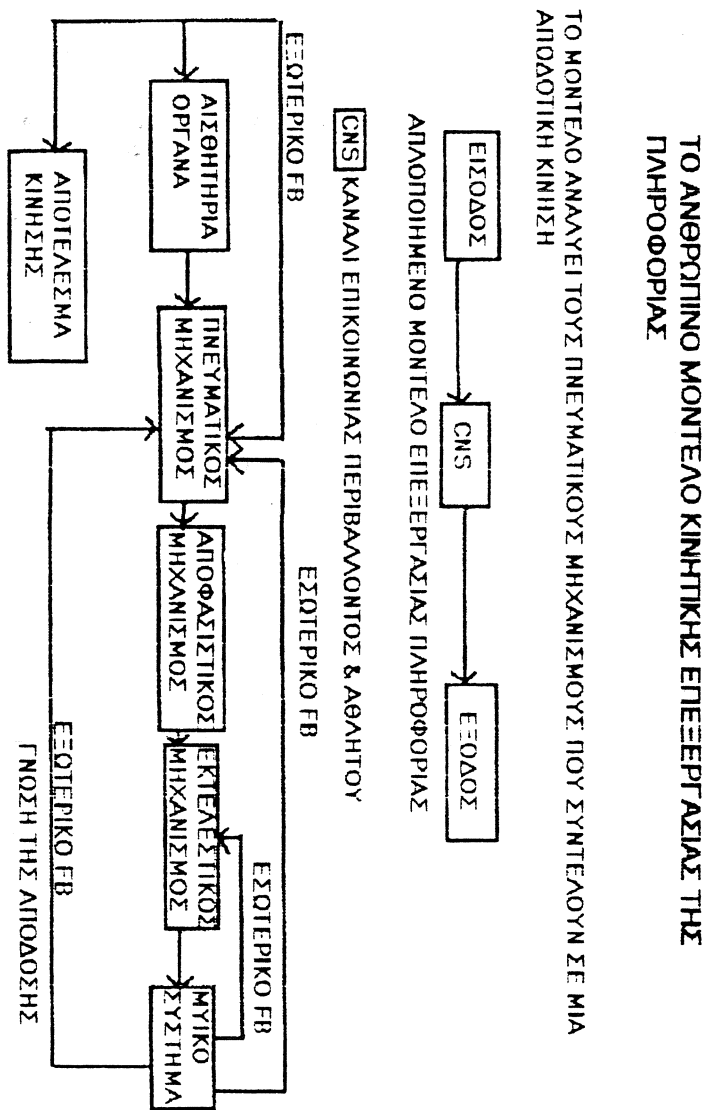
Όλες αυτές οι κινήσεις κατά τους αναπτυξιακούς βιολόγους θεωρούνται κινήσεις μαθησιακές δηλ. αποτέλεσμα διδασκαλίας και μάθησης.

Οι άνθρωποι όπως και τα ζώα συνεχώς αντιδρούν με το περιβάλλον τους. Όταν συμβαίνουν αλλαγές στο περιβάλλον οι άνθρωποι αντιδρούν σε αυτές τις αλλαγές επεξεργαζόμενοι τις πληροφορίες που παίρνουν από το περιβάλλον. Καθώς με ακούτε τώρα να σας μιλάω ίσως αισθάνεστε άνετα, ίσως σας ενοχλεί το στομάχι σας, ίσως να σκέπτεστε κάτι άλλο. Κατά τον ίδιο τρόπο όταν ένας παίκτης υδατοσφαίρισης παίζει παιχνίδι συνεχώς αντιδρά στις πιέσεις του αντιπάλου του και όταν αμύνεται προσπαθεί να μπλοκάρει ένα σουτ από τον αντίπαλο. Αυτό που θέλω να σας πω εδώ είναι ότι το κάθε άτομο, ο κάθε παίκτης του πόλο σε έναν αγώνα συνεχώς λαμβάνει ερεθίσματα από το περιβάλλον και ανά πάσα στιγμή μετατρέπει αυτά τα ερεθίσματα σε πράξη. Συνεχώς λοιπόν ο παίκτης είναι δέκτης αλλά και δότης. Αποταμιεύει, επεξεργάζεται και αντιδρά σε ποικίλα ερεθίσματα επιλέγοντας τα πιο σημαντικά για την κάθε στιγμή προκειμένου να πετύχει μία αποτελεσματική αντίδραση, μία κίνηση, ένα γκολ, μία νίκη.

Επεξεργασία λοιπόν της κινητικής πληροφορίας μπορεί να θεωρηθεί ως η μετατροπή των αρχικών στοιχείων (ερεθισμάτων) που δέχεται ο παίκτης από τους αισθητήριους υποδοχείς (όραση, ακοή, αφή, κιναισθήση) σε μια κίνηση με σημασία (κινητική δράση).

Η βασική περιοχή του κινητικού ελέγχου ασχολείται με την μελέτη των μηχανισμών που ελέγχουν εσωτερικά την κίνηση. Ένας από τους μηχανισμούς είναι το ανθρώπινο μοντέλο κινητικής επεξεργασίας της πληροφορίας όπως το ορίζει ο Marteniuk

(1976), στο βιβλίο του. Το μοντέλο αυτό σε μία απλή παράσταση εξηγεί τους βασικούς μηχανισμούς που διέπουν την κίνηση στο ΚΝΣ. Το μοντέλο ορίζει 3 βασικούς μηχανισμούς: 1. Τον πνευματικό μηχανισμό, 2. Τον αποφασιστικό, 3. Τον εκτελεστικό μηχανισμό.



Ο πνευματικός μηχανισμός αρχικά φιλτράρει τα πολλαπλά ερεθίσματα και παρακρατά μόνον αυτά που τον ενδιαφέρουν. Κωδικοποιεί την αισθητήρια πληροφορία και την στέλνει στον αποφασιστικό μηχανισμό ο οποίος αποφασίζει για το είδος της κίνησης που θα εκτελέσει. Το σήμα από τον αποφασιστικό μηχανισμό μετατρέπεται σε εκτέλεση της κίνησης από το μυϊκό

σύστημα.

Το σύστημα του Martenuik είναι κλειστό γιατί βασική προϋπόθεση για κίνηση παίζει η ανατροφοδότηση. Η εξωτερική ανατροφοδότηση μεταφέρει το αποτέλεσμα της κίνησης στον πνευματικό μηχανισμό ο οποίος εκ νέου επεξεργάζεται την κινητική πληροφορία την συγκρίνει με προηγούμενη και την στέλνει για εκτέλεση ενώ η εσωτερική ανατροφοδότηση η άλλως κιναισθήση μεταφέρεται από τους ιδιοδέκτες της μυϊκής ατράκτου στην σπονδυλική στήλη και παράλληλα και στο ΚΝΣ (πνευματικός μηχανισμός) για επεξεργασία.

Η εξωτερική ανατροφοδότηση που προκύπτει από μία κακή εκτέλεση της κίνησης μεταφέρεται από το μυϊκό σύστημα στο ΚΝΣ για επεξεργασία. Ας σημειωθεί εδώ ότι το εσωτερικό κύκλωμα κιναισθητικής ανατροφοδότησης για μία κάμψη έκταση του χεριού διαρκεί 120 χιλ. του δευτερολέπτου, για εξωτερική ανατροφοδότηση μέσω της όρασης 180 χιλ. και για την ακοή 160 χιλ του δευτερολέπτου.

Όταν εκτελούμε μία αθλητική κίνηση δεν είναι δυνατόν να σκεπτόμαστε όλες τις λεπτομέρειες της κίνησης. Ο πολίστας λόγω χάρη επιλέγει την κατάλληλη κίνηση κάθε στιγμή που ο αντίπαλος του αντιδρά μπλοκάροντας τις περιττές λεπτομέρειες. Η κίνηση σε εξασκημένους αθλητές διεξάγεται συντονισμένα χάρη στις ιδιότητες της παρεγκεφαλίδας (Lehnertz 1990 b, 124)

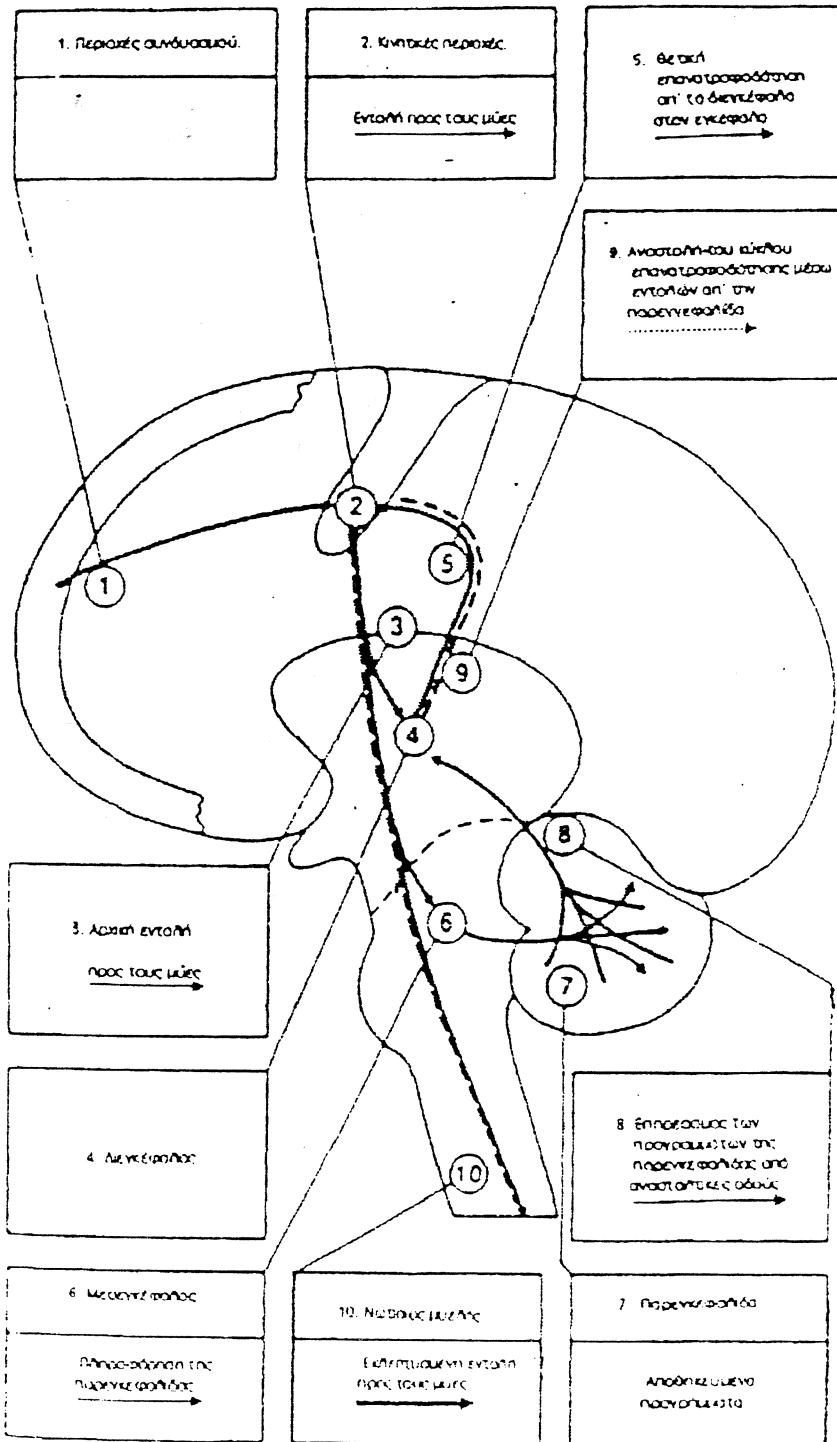
Για την λεπτή εργασία των μυών είναι υπεύθυνος ο κινητικός φλοιός και για γρήγορες κινήσεις κυρίως η παρεγκεφαλίδα. Επεξηγηματικά, η απόφαση για κίνηση λαμβάνεται στα κέντρα συνδυασμού του εγκεφάλου. Τα κέντρα αυτά περιλαμβάνουν την πληροφορία για ποια μέλη του σώματος θα εκτελέσουν την κίνηση. Αυτή η πληροφορία προωθείται στις επανομαζόμενες κινητικές περιοχές του φλοιού του εγκεφάλου. Η εντολή προς τους μύες δίδεται από την περιοχή 2 όπου ειδικά νευρικά κύτταρα μεταφέρουν τις εντολές για ανάπτυξη δύναμης στις αναγκαίες μυϊκές ομάδες χεριών και ποδιών. Ο θάλαμος στο σημείο 3 είναι ο συντονιστής των εντολών αυτών ώστε η κάθε κίνηση να είναι οργανωμένη. Ταυτόχρονα η εντολή μεταφέρεται μέσω των εγκαρσίων συνδέσεων στην παρεγκεφαλίδα. Εκεί αποθηκεύονται προγράμματα για όλες τις κινήσεις που περιλαμβάνουν λεπτή συναρμογή. Επίσης από τον μεσεγκέφαλο έρχονται στην παρεγκεφαλίδα ανατροφοδοτήσεις με ανασταλτικά σήματα κατά τέτοιο τρόπο ώστε τα νευρικά κύτταρα να δίνουν εντολές που να ανταποκρίνονται ακριβώς στην επιδιωκόμενη κίνηση. Μία τέτοια εντολή διαμορφώνεται από την παρεγκεφαλίδα, μεταφέρεται μέσω του νωτιαίου μυελού

στους μύες των μελών που συμμετέχουν στην κίνηση. Τελικός στόχος είναι οι μύες να αναπτύσσουν δύναμη συντονισμένα.

Η επίλυση αθλητικοκινητικών προβλημάτων επιτυγχάνεται κάτω από την καθοδήγηση του εγκεφάλου και βάσει των προγραμμάτων δεξιοτήτων που είναι αποθηκευμένα στην παρεγκεφαλίδα. Η ακρίβεια των προγραμμάτων αυτών εξαρτάται από το πόσο εκτενώς και εντατικά έχει προπονηθεί η κίνηση ή μία ομάδα κινήσεων. Οι έμπειροι αθλητές έχουν αναπτύξει στο ΚΝΣ πολύ εξειδικευμένα κινητικά πρότυπα που έχουν αναπτυχθεί μετά από πολυετή προπόνηση. Τα προγράμματα αυτά αποτελούν κλειστά ή ανοικτά κυκλώματα και είναι το σημαντικότερο εργαλείο των επιτυχημένων αθλητών. Π.χ. στην υδατοσφαίριση η επιτυχία του αγώνα έγκειται στον καλό συντονισμό των κινήσεων του κάθε παίκτη (τεχνική) αλλά και της ομάδας σαν σύνολο (τακτική). Μια συντονισμένη ομάδα κινείται σε ένα πρόγραμμα το οποίο βασίζεται στην πολυετή εμπειρία και προπόνηση δηλ. Στην συνεχή επανάληψη όλων των κατ'ιδίαν φάσεων του αγώνα ακόμη και των προσποιήσεων του αντιπάλου.

Συνοψίζοντας: Από νευροφυσιολογικής άποψης κατά την εξάσκηση δημιουργούνται στο ΚΝΣ και ιδιαίτερα στο εγκέφαλο πρότυπα σημάτων (κινητικά προγράμματα) που εκτελούνται μέσω των νευρικών οδών στο μυϊκό σύστημα. Οι μύες αναπτύσσουν δύναμη που επηρεάζει την κίνηση των μελών του σώματος και ολόκληρου του σώματος. Ταυτόχρονα ο εγκέφαλος λαμβάνει επανατροφοδότηση μέσω των πολλών καναλιών για το αποτέλεσμα των προτύπων που έχει δημιουργήσει. Οι περιοχές του εγκεφάλου που συνδέονται με το μοντέλο επεξεργασίας της κινητικής πληροφορίας είναι:

1. Λογικός εγκέφαλος..... Πνευματικός μηχανισμός: ο ρόλος αυτού του εγκεφάλου είναι όπως ανεφέρθη και προηγουμένως ο σχεδιασμός της κίνησης και η κωδικοποίηση των πληροφοριών. Γενικώς η οργάνωση του σχεδίου κίνησης.
2. Ο εγκέφαλος παρακίνησης ή κέντρο αποφάσεων αποφασιστικός μηχανισμός. Δημιουργία προγραμμάτων.
3. Κινητικός εγκέφαλος. Εκτελεστικός μηχανισμός. Διεξαγωγή και εκτέλεση της κίνησης.



ΕΦΑΜΟΓΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΗΜΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

- Επιλέξτε σωστά τους αθλητές σας βάσει της ικανότητας τους, εκρηκτικότητας, φυσικής κατάστασης και βιολογικού ρυθμού.
- Διδάξτε τους την θεωρία της τεχνικής ώστε να μπορούν να την εκτιμήσουν στην πράξη.
- Δώστε ανατροφοδότηση σε κάθε τεχνικό λάθος και φάση του παιχνιδιού, όσο πιο συχνά γίνεται.
- Σε κάθε προπόνηση εάν είναι δυνατόν προσπαθείτε να διορθώσετε τον κάθε παίκτη τουλάχιστον από μία φορά.
- Η διόρθωση για τους αρχάριους πρέπει να γίνεται αμέσως μετά το λάθος ενώ για τους προχωρημένους 5 με 10 δευτερόλεπτα μετά.
- Η υψηλή τεχνική πρέπει να διδάσκεται από την ηλικία των 8-10 ετών όχι νωρίτερα διότι τα παιδιά σε μικρότερη ηλικία δεν έχουν συντονισμό κινήσεων.
- Η διδασκαλία της τεχνικής πρέπει να γίνεται σωστά από την αρχή διότι τότε γίνεται η αποτύπωση του κινητικού προτύπου.
- Η διόρθωση ενός κινητικού προγράμματος προϋποθέτει επαναφορά στα πρώτα στάδια της μάθησης και επιβράδυνση του χρόνου αντίδρασης.
- Η αποτύπωση ενός καλού κινητικού προτύπου μπορεί να υποβοηθηθεί από την βιντεοσκόπηση.
- Οι πολύ έμπειροι παίκτες έχουν αυτοματοποιήσει τις κινήσεις τους και η διόρθωση των τεχνικών λαθών προϋποθέτει μεγάλη προσπάθεια, πολύ χρόνο πάνω στο λάθος και επαναφορά σε κλειστά κυκλώματα.

Η διόρθωση σ' αυτή την περίπτωση βασίζεται στα εξής στάδια:

1. Αντίληψη του λάθους από τον αθλητή.
2. Γνώσης της σωστής εκτέλεσης
3. Αργή εκτέλεση της κίνησης με πολλές διορθώσεις και πολλές επαναλήψεις.
4. Σωστή τεχνική σε ρυθμό αγώνων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Dietrich M., Carl Klaus, Lehnertz Klaus, Εγχειρίδιο Προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη. Β' έκδοση επιμέλεια Κ. Ταξιλδάρης Αλφάβητο 1991.

Lehnertz K. Techniktraining (S-105-195) In Reider H and Lehnertz K. Bewegungsletnen und Techniktraining Studieenbrief 21/Teil II Schorndorf

Marteniuk R. G., Information Processing in Motor Skills by Holt, Rinehart and Winston 1976

Πλατάνου Θ. Η Υδατοσφαίριση Β έκδοση 1997

Schmidt R.A., Motor Control and Learning A Behavioral Emphasis. Human Kinetics, Champaign, IL 1988.

2^ο ΕΤΗΣΙΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Αθήνα 4 και 5 Νοεμβρίου 2000

ΒΑΣΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΚΑΙ ΑΜΥΝΑ

VLADHO ORLIC (Σερβία)

Τεχνικός υπεύθυνος της Εθνικής Σερβίας.

Πρώην προπονητής της Εθνικής Σερβίας και της Παρτιζάν

1. Εισαγωγή

Αυτό το θέμα, το οποίο συνεχώς τελειοποιώ και συμπληρώνω από τη δεκαετία του 1970, το κατέταξα στο πρόγραμμα των δικών μου παραδόσεων για το λόγο ότι το θεωρώ πολύ σημαντικό για τους προπονητές της υδατοσφαίρισης.

Κάθε πρώτη συνάντησή μου με την καινούρια γενιά των παικτών άρχιζα με αυτό το θέμα, γιατί το θεωρώ βασικό για την καλύτερη κατανόηση της υδατοσφαίρισης.

Αιτία γι' αυτή μου την απόφαση είναι οι γνώσεις και η βαθιά πεποίθηση ότι:

α) Η υδατοσφαίριση ξεπέρασε το στάδιο της ψυχαγωγίας – παικτών και προπονητών - και μπήκε σε μια πιο σοβαρή φάση (περίοδο) – στην φάση της εργασίας, δηλαδή στον επαγγελματισμό.

β) Ο προπονητής πρέπει να είναι σε θέση να διδάξει τους παίκτες με απόλυτη κατανόηση την υδατοσφαίριση και τη σωστή διεξαγωγή του παιχνιδιού.

γ) Πρέπει να ξεκινήσουμε από το γεγονός ότι, η υδατοσφαίριση είναι ομαδικό αθλητικό παιχνίδι όπως τα άλλα αθλητικά παιχνίδια : ποδόσφαιρο, μπάσκετ, χάντμπολ, χόκεϊ και ράγκμπι.

Σ' ένα ομαδικό παιχνίδι για να έχουμε αρμονική κατανομή όλων των ρόλων και δραστηριοτήτων των μελών της ομάδας απαραίτητο είναι να δημιουργήσουμε τον απαραίτητο μηχανισμό ο οποίος δίνει τη δυνατότητα αυτή.

Εκτός από την διαδικασία της συναρμογής, οι μηχανισμοί μας δίνουν την δυνατότητα με τον πιο τέλειο τρόπο να διακρίνουμε τις καλές και κακές πλευρές όχι μόνο τις δικές μας, αλλά και της αντίπαλης ομάδας, όχι μόνο στη διάρκεια του αγώνα, αλλά και στην ανάλυσή του, γεγονός το οποίο ίσως είναι και το σημαντικό στον προγραμματισμό της προπόνησης.

2. Βασική τακτική στην επίθεση και την άμυνα

Θα προσπαθήσω να σας εκθέσω τον μηχανισμό τον οποίο θεωρώ σημαντικό για την σωστή λειτουργία των παικτών και της ομάδας στο παιχνίδι με αντίπαλο.

Οι μηχανισμοί είναι μέσα τα οποία στην θεωρία των αθλητικών παιχνιδιών ονομάζονται βασικά στοιχεία τακτικής. Επίσης, είναι γνωστά με την ονομασία "**Βασική τακτική**". Αυτά τα βασικά στοιχεία της τακτικής υπάρχουν σε όλα τα κομμάτια του παιχνιδιού (μεταξύ άμυνας και επίθεσης), περιέχουν παραμέτρους με τη βοήθεια των οποίων μαθαίνουμε τους παίκτες της υδατοσφαίρισης να παίζουν ποιοτικό παιχνίδι. Με την συνεχή εξέταση της τακτικής με βάση αυτές τις παραμέτρους δημιουργείται η δυνατότητα για ανακάλυψη καινούριας φόρμας οργάνωσης και δραστηριότητας στην επίθεση – άμυνα, στην μεταφορά (κόντρα) του παιχνιδιού – επίθεση/άμυνα και άμυνα/επίθεση, όπως και σε παιχνίδι κάτω από ειδικές μορφές – σχήματα (παίκτης παραπάνω και λιγότερος) και να δούμε αντικειμενικά όπως ήδη σας ανέφερα, την ποιότητα και τα χαρακτηριστικά του δικού μας παιχνιδιού καθώς και της αντίπαλης ομάδας, ώστε να μας δοθεί η δυνατότητα για καλύτερη προετοιμασία των παικτών και συνεπώς να έχουμε καλύτερη αφορμή για σχεδιασμό και προγραμματισμό της αθλητικής φόρμας. Πρέπει να υπογραμμίσω ότι, πολύ πριν έρθω με αυτό το θέμα σε μία τέτοια συνάντηση με Γιουγκοσλάβους προπονητές είχα πίσω μου μια δεκαετή έρευνα αυτού του μοντέλου το οποίο και σήμερα, μετά από τόσα χρόνια, θεωρώ επίκαιρο και καθημερινά επιβεβαιώνεται στην πράξη. Οι επικριτές μου με την ευκαιρία της πρώτης μου αυτής αναφοράς θεωρούσαν ότι είναι καθαρά θεωρητική ερώτηση χωρίς να αντιληφθούν ότι, αυτό το οποίον ανέφερα, είχε ήδη από καιρό ξεπεράσει την φάση της θεωρίας. Από τότε μέχρι σήμερα συνεχώς προσπαθώ όλο και περισσότερο να μελετήσω βαθιά αυτό το υλικό και να το εξελίσσω και με τέτοιου είδους συναντήσεις και με τη συνεχή εξέλιξη της υδατοσφαίρισης να συμπληρώνω και να τελειοποιώ.

Τα βασικά στοιχεία τακτικής στα ομαδικά αθλητικά παιχνίδια τα συνθέτουν οι **αρχές**, οι **φάσεις**, οι **κανονισμοί**, οι **παράγοντες** και οι **φόρμες** αξίζουν τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση.

- **Φάσεις:** αποτελούν μεμονωμένες – ξεχωριστές “κολυμβητικές” κινήσεις για την ανάπτυξη του παιχνιδιού, τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση. Περίοδος ή κομμάτι. Επομένως, μπορεί να είναι το κατεχόμενο μέρος του αγωνιστικού χώρου, κομμάτι ή στιγμή παιχνιδιού και άλλα παρόμοια.
- **Αρχές:** αποτελούν τους βασικούς κανόνες με βάση τους οποίους οι παίκτες δρουν στην διάρκεια καθορισμένης φάσης. Αυτό σημαίνει ότι τη δική σου δραστηριότητα πρέπει πάντα να προσαρμόζεις με την ανάλογη αρχή, είτε αυτή έχει σχέση με το δικό τους ατομικό είτε με ομαδικό παιχνίδι.
- **Παράγοντες:** αποτελούν βασικές κινήσεις με βάση τις οποίες αντιδρά ο παίκτης στην άμυνα ή την επίθεση.
- **Μορφές – φόρμες:** αποτελούν την οργανική δομή της δραστηριότητας του παίκτη σε διάφορες φάσεις, εφαρμόζοντας ταυτόχρονα αρχές και παράγοντες.

Εκτός από τα προβλήματα της δομής διακρίνουμε ενεργή και παθητική μορφή συμπεριφοράς των παικτών, δηλαδή της ομάδας.

Συγκεκριμένα την περιήληψη της βασικής τακτικής στην επίθεση και την άμυνα θα σας εκθέσω στα παρακάτω δύο κεφάλαια .

1^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΒΑΣΕΙΣ ΑΜΥΝΑΣ

I. Βάσεις άμυνας είναι: η ισορροπία στην άμυνα, το χάσιμο της μπάλας, το σταμάτημα της κόντρας – επίθεσης, η υποχώρηση, η οργάνωση της άμυνας και μόνο η άμυνα.

II. Αρχές άμυνας: αποτελούνται από γενικούς κανόνες σε σχέση με το περιεχόμενο και τον συντονισμό της δράσης των αμυντικών παικτών για να εκπληρώσουν το σκοπό αυτής της άμυνας. Αρχές της άμυνας είναι : προφύλαξη του τέρματος ή παρεμπόδιση του αντιπάλου να πετύχει γκολ, κλέψιμο της μπάλας, προσαρμογή της

άμυνας απέναντι στην επίθεση του αντίπαλου, αλληλοβοήθεια για να οδηγήσουμε τους παίκτες της αντίπαλης ομάδας σε λάθη, και εκμετάλλευση αυτών των λαθών.

III. Παράγοντες άμυνας: αποτελούν βασικές αρχές με βάση τις οποίες δρα ο αμυντικός παίκτης. Αποτελείται από δράσεις οι οποίες αποτελούν τρόπο σκέψης, επιλογή και σχεδιασμό τεχνικών γνώσεων ειδικές για την άμυνα και την οργάνωση που είναι κατάλληλη στην συγκεκριμένη στιγμή στην διάρκεια ενός καθορισμένου αγώνα. Έχουμε επομένως ανάλυση της σύνθεσης και σύγκριση που προκύπτουν πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την τεχνική εκτέλεση. Όσο διαρκεί αυτή η δράση αναγκαία είναι να εφαρμοσθούν γενικές αρχές και ειδικοί κανόνες άμυνας, τους οποίους συνεχώς πρέπει να προσαρμόζουμε στον αγωνιστικό χώρο.

Βασικοί παράγοντες άμυνας: κατοχή θέσης στην άμυνα, πρόβλεψη της δράσης (εκ των προτέρων), κίνηση, ατομικές και ομαδικές δράσεις.

IV. Μορφές άμυνας: αποτελούνται από διαφορετικά συστήματα άμυνας (καταχώριση, κομμάτια, το ρόλο των οποίων έχουν οι παίκτες σε σχέση με τη θέση που έχουν στην ομάδα και αρχές συντονισμού της δραστηριότητας).

Εκτός από το πρόβλημα της δομής το οποίο προϋποθέτει το σύστημα άμυνας, οι μορφές της άμυνας αναφέρονται και στην δράση της άμυνας η οποία εφαρμόζεται σε μεμονωμένα κομμάτια του συστήματος. Από αυτήν την πλευρά βλέποντας το θέμα διακρίνουμε:

A) ενεργή ή επιθετική μορφή, όταν οι παίκτες της άμυνας προσπαθούν να αποκτήσουν την μπάλα, ψάχνοντας τρόπο να αναγκάσουν τον αντίπαλο να κάνει λάθος

B) παθητική μορφή όταν εφαρμόζουν μόνο αρχές άμυνας – υπεράσπισης του τέρματος και όταν περιμένουν λάθη από τον αντίπαλο.

2^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΒΑΣΕΙΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ

I. Φάσεις επίθεσης: κλέψιμο της μπάλας, εισβολή στο γήπεδο του αντιπάλου, κατοχή ορισμένων θέσεων στην επίθεση, προετοιμασία για επίθεση και τέλος επίθεσης.

II. Αρχές επίθεσης: επίθεση στο τέρμα του αντιπάλου, καθυστέρηση της μπάλας, απ' ευθείας προσαρμογή της επίθεσης απέναντι στην άμυνα του αντιπάλου στα χαρακτηριστικά της δικής μας ομάδας, οδήγηση της αντίπαλης άμυνας σε λάθη και εκμετάλλευση αυτών των λαθών.

III. Παράγοντες επίθεσης: κατοχή θέσης στην επίθεση, πρόβλεψη δράσης εκ των προτέρων, κίνηση παικτών, κίνηση της μπάλας, οργάνωση της επίθεσης, ατομική και ομαδική δράση, αριθμητική υπεροχή της ομάδας, αιφνιδιασμός, σιγουριά/ αυτοπεποίθηση, κατεύθυνση ή συντονισμός της επίθεσης και ρυθμός.

IV. Φόρμα επίθεσης: (είναι στο μέρος της άμυνας).

3^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΤΕΛΙΚΟ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Με τον καθορισμό του περιεχομένου και την συστηματικοποίηση των βασικών στοιχείων τακτικής, και σε συνδυασμό με το πραγματικό περιεχόμενο, αυτά τα δύο στοιχεία - τα οποία υπάρχουν και στην διάρκεια του παιχνιδιού - δίνουν πολλές δυνατότητες στους προπονητές της υδατοσφαίρισης. Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα είναι ότι δίνει την δυνατότητα για οργάνωση προπόνησης τακτικής, μαζί με τον προπονητή και σχεδιασμό του παιχνιδιού, διαμέσου όλων των φάσεων (επίθεσης και άμυνας). Ιδιαίτερα θα τόνιζα την ιδανική θέση των προπονητών που έχουν με την ευκαιρία της ανάλυσης μεμονωμένων φάσεων. **Παράδειγμα:** πέρασμα από την άμυνα στην επίθεση και από την επίθεση στην άμυνα, κατοχή συγκεκριμένων θέσεων από τους παίκτες στην στατική επίθεση, υπεράσπιση του τέρματος, παιχνίδι σε μεταφορά, παιχνίδι κάτω από ειδικές μορφές, καθώς επίσης και πώς να γίνει γρήγορο πέρασμα από τη μία φάση στην άλλη.

2^ο ΕΤΗΣΙΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Αθήνα 4 και 5 Νοεμβρίου 2000

ΑΜΥΝΑ ΤΟΥ ΦΟΥΝΤΑΡΙΣΤΟΥ

VLAHO OPLIC (Σερβία)

Τεχνικός υπεύθυνος της Εθνικής Σερβίας.

Πρώην προπονητής της Εθνικής Σερβίας και της Παρτιζάν

1. Εισαγωγή

Θα προσπαθήσω μέσα από αυτή την ομιλία να φωτίσω μία από τις διαστάσεις της υδατοσφαίρισης. Το "παιχνίδι μονομαχίας" (duel game), και αυτό με την ήδη συνηθισμένη τρόπο που σας αναφέρα: φάσεις, παράγοντες και φόρμες. Το παιχνίδι του φουνταριστού, εξεταζόμενο μέσω της βιομηχανικής διάστασης (η οποία είναι εξαιρετικά σημαντική), είχατε την ευκαιρία να ακούσετε στην- ομιλία του κυρίου N. Stamenic, πριν λίγα χρόνια, με αποτέλεσμα εγώ σήμερα να μην το αναλύσω.

Το "παιχνίδι" μονομαχίας δίνει στην υδατοσφαίριση εξαιρετικά ειδική βαρύτητα και από πολλούς διαχωρίζεται από τα υπόλοιπα παιχνίδια με μπάλα και τερματοφύλακα.

Το ενδιαφέρον γι' αυτό το θέμα προέρχεται από το γεγονός ότι το παιχνίδι του κεντρικού αμυντικού δεν εξελίχθηκε, πάνω στο οποίο βασίζεται η υδατοσφαίριση από την αρχή της εμφάνισής της μέχρι σήμερα, καθώς και ο ρόλος του αμυντικού σ' αυτό.

Η δουλειά του αμυντικού είναι εξαιρετικής σημασίας, επειδή το παιχνίδι του αμυντικού του φουνταριστού δεν έχει αξιολογηθεί και εκτιμηθεί σωστά, γι' αυτό θα προσπαθήσω να σας δώσω μια αξιόλογη απάντηση. Το θέμα της δικής μου ομιλίας, έχει να κάνει αποκλειστικά με τον δικό του ρόλο διαφύλαξης του κέντρου και συγκεκριμένα στην περιοχή - χώρο, μπροστά από το δικό του τέρμα. Όσον αφορά τη φύλαξη του κέντρου στην διάρκεια άλλων φάσεων παιχνιδιού θα σας εκθέσω αναφορικά. Στο τέλος, θα τονίσω και κάτι καθαρά προσωπικό, το οποίο θεωρώ πολύ σημαντικό. Στους ακροατές εκ των προτέρων θέλω να κάνω γνωστό ότι, από τις δικές μου παραδόσεις δεν θα πάρει οριστικές λύσεις, αλλά μόνο ερεθίσματα για συμπληρωματική εξερεύνηση των ήδη δικών του υπαρχόντων γνώσεων.

2. Περιεχόμενο

Φάσεις στο παιχνίδι του αμυντικού.

Η φύλαξη του κέντρου γίνεται στις επόμενες φάσεις κατά την διάρκεια του παιχνιδιού:

- ◆ Φύλαξη του κέντρου μπροστά από το τέρμα του
- ◆ Φύλαξη του κέντρου στην διάρκεια του παιχνιδιού σε μεταφορά (αιφνιδιασμός)
- ◆ Παιχνίδι στο κέντρο στην διάρκεια της δικής του επίθεσης
- ◆ Κατοχή του κέντρου αμέσως μετά το πέρασμα του αντιπάλου από το κέντρο

Φύλαξη του κέντρου μπροστά από το δικό του τέρμα.

I. Πρώτη φάση:

- ◆ Παιχνίδι του αμυντικού πριν ο φουνταριστός πάρει την μπάλα
- ◆ Μάχη για θέση
- ◆ Προσπάθεια για ντουμπλάρισμα (σε σχέση με το ειδικό προπονητικό πλάνο)

II. Δεύτερη φάση: παιχνίδι του αμυντικού κατά τη διάρκεια πτήσης της μπάλας

Επόμενο στάδιο της δεύτερης φάσης: είναι το παιχνίδι του αμυντικού την στιγμή που η μπάλα ήλθε μπροστά στον φουνταριστό, αλλά ακόμη δεν είναι υπό την κατοχή κανενός.

III. Τρίτη φάση: παιχνίδι του αμυντικού είναι, όταν ο φουνταριστός έχει υπό την κατοχή του την μπάλα.

Αρχές: Τις αρχές του παιχνιδιού του αμυντικού πρέπει να τις διαιρέσουμε σε γενικές αρχές της άμυνας (έχουν δοθεί στο Α' θέμα) και σε αρχές του παιχνιδιού της μονομαχίας.

Βασικές αρχές στο παιχνίδι μονομαχίας

Ο αμυντικός, όταν δίνει την “μάχη” για το κέντρο, πρέπει να καθοδηγείται από τις ακόλουθες αρχές:

- Δεν προσπαθεί ποτέ να επικρατήσει στο κέντρο με δύναμη, αλλά με γνώση.
- Πρέπει να δίνει τη “μάχη” έτσι ώστε ο φουνταριστός να μην έχει τη δυνατότητα να δεχθεί την μπάλα. (μάχη για θέση)
- Να είναι συνεχώς σε θέση πλήρους ελέγχου.
- Για να επιτύχει αυτό πρέπει να ακολουθεί τις γενικές αρχές οι οποίες ισχύουν για κάθε παιχνίδι μονομαχίας (απομάκρυνση από την γραμμή επίθεσης, διατήρηση της μικρότερης δυνατής απόστασης, εξασφάλιση της αμυντικής ισορροπίας κ.λ.π.)

Εκτός από τους γενικούς παράγοντες (έχουν αναφερθεί στο πρώτο θέμα), ο αμυντικός θα πρέπει να ακολουθεί και ειδικούς παράγοντες. **Ειδικοί παράγοντες:** βασική αμυντική θέση, κίνηση στην βασική αμυντική θέση, παρεμπόδιση – μαρκάρισμα αντιπάλου από την γραμμή μεταβίβασης της μπάλας, συνεχή μετακίνηση έτσι ώστε να αναγκάσει τον φουνταριστό να μάχεται για την θέση, δηλ. ανάλογα με τα χαρακτηριστικά του φουνταριστού τον απομακρύνει ή τον οδηγεί στην γραμμή των δύο μέτρων, σε σχέση πάντα με την τακτική-στρατηγική που έχει σχεδιασθεί με σκοπό να μεταφέρει το φουνταριστό σε συγκεκριμένη θέση, ή σε συγκεκριμένο δικό του συμπαίκτη, και καμιά φορά (σπανίως) ο αμυντικός παίκτης μπορεί να “προσφέρει” στον φουνταριστό την μπάλα από ανάλογη πλευρά (όπως αυτό γίνεται στην εκτέλεση του κόρνερ ..)

Συμπέρασμα: Ο αμυντικός πάντα πρέπει να έχει ενεργό ρόλο, αναγκάζοντας τον φουνταριστό συνέχεια να είναι σε “μάχη” με σκοπό να του προκαλέσει λάθη και να εκμεταλλευθεί αυτά τα λάθη.

3. Συμπεράσματα

Με βάση τις μέχρι τώρα δικές μου παρατηρήσεις θα συμπέρανα ότι, τέτοιου είδους προσέγγιση των υποχρεώσεών του, από διδακτικής πλευράς, είναι πολύ σημαντική. Ανεξάρτητα των απαιτήσεων της σημερινής υδατοσφαίρισης, τις υποχρεώσεις του

ρόλου του αμυντικού θα πρέπει να τις κατέχουν περισσότερο από το 50% των παικτών μέσα σε μία ομάδα, εάν σκοπεύουμε να έχουμε μια ποιοτική ομάδα.

Δυστυχώς όμως, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι, σήμερα ερχόμαστε σε επαφή, στο μεγαλύτερο ποσοστό, με λάθος παιχνίδι του αμυντικού. Αυτό κυρίως είναι αποτέλεσμα της εσφαλμένης εφαρμογής των βιομηχανικών γνώσεων.

Στην ποιότητα μιας τέτοιας γενικής κατάστασης συμβάλλει η μη αντικειμενική ερμηνεία των κανονισμών. Ιδιαίτερα θα ήθελα να τονίσω την ποιότητα της διαιτησίας, η οποία χωρίς αμφιβολία οδηγεί τον αμυντικό στη μη σωστή θέση (σε άνιση) και υποβαθμίζει δηλ. προδίδει στην πράξη τις κατακτημένες γνώσεις του προπονητή.

Αυτό επιδρά αρνητικά στους αμυντικούς οι οποίοι βασίζουν τη δουλειά τους σε συνήθειες και προκαταλήψεις.

4. Η υδατοσφαίριση στο μέλλον

Η προβολή της μελλοντικής υδατοσφαίρισης είναι πρόκληση για κάθε ειδικό, που ασχολείται με την υδατοσφαίριση. Ερωτήσεις όπως, τι πρέπει να γνωρίζει και τι πρέπει να εφαρμόζει κάθε παίκτης και ομάδα στο μελλοντικό παιχνίδι της υδατοσφαίρισης, ανήκουν στις ερωτήσεις οι οποίες, ήδη σήμερα, άμεσα επιδρούν στον εναλλακτικό ατομικό σχεδιασμό και προγραμματισμό και ως εκ τούτου στο μελλοντικό παιχνίδι της υδατοσφαίρισης.

Προς αυτήν την κατεύθυνση – εξέλιξη θα συνεχίσει να τελειοποιείται η υδατοσφαίριση με αυξανόμενη τάση να υπάρχει ισορροπία μεταξύ όλων των φάσεων του παιχνιδιού και ταυτόχρονα να διαφυλάξει εκείνα τα χαρακτηριστικά, που δίνουν τη δυνατότητα για ομαδικό παιχνίδι, όπως αποδοτικότητα στην ανάλυση των ατομικών δράσεων με ταυτόχρονο τονισμό ότι, την πρώτη θέση κατέχει η αλληλοβοήθεια στην λύση των καταστάσεων κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Ετσι από το στατικό παιχνίδι θα επικρατήσει το παιχνίδι με μεγάλη – υψηλή ένταση. Τα μεγαλύτερα τακτικά αποθέματα πρέπει να υπάρχουν στην τελειοποίηση του ελέγχου μεταφοράς άμυνας και επίθεσης καθώς και στην ατομική και ομαδική προσαρμογή διαφόρων συστημάτων παιχνιδιού.

Στην φάση της τελειοποίησης της υδατοσφαίρισης θα εκλείψει ο διαχωρισμός του ρόλου του αμυντικού ανάλογα με τη θέση του στο παιχνίδι από την 1 μέχρι την 6 θέση και βασική προϋπόθεση για επιτυχές αποτέλεσμα θα είναι η πολύ καλή τεχνική και το πολύ καλό παιχνίδι.

Επομένως οι παίκτες, με λύσεις που θα δίνουν σε διάφορα προβλήματα που προκύπτουν στο παιχνίδι θα γίνουν κυρίαρχοι. "Παιχνίδι χωρίς στάσεις" ή "συνεχόμενο παιχνίδι" θα δίνει τη δυνατότητα διεξαγωγής καλής τεχνικής με μεγάλη ένταση και υψηλό βαθμό τακτικού περιεχόμενου σε όλες τις φάσεις του παιχνιδιού. Η αύξηση της ταχύτητας και της σκληρής άμυνας θα προϋποθέτει και αύξηση της ταχύτητας και δυναμικότητας στην επίθεση. Για τους παίκτες είναι πολύ σημαντικό τι και ποιους ρόλους μπορεί να διαδραματίσει ο καθένας στη διάρκεια του παιχνιδιού και όχι σε ποια θέση θα παίξει.

2^ο ΕΤΗΣΙΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Αθήνα 4 και 5 Νοεμβρίου 2000

Βασικές αρχές διατροφής και συμπληρώματα για την Υδατοσφαίριση

Γρηγόρης Μπογδάνης, Ph.D., Εργοφυσιολόγος

Είναι πλέον γενικά αποδεκτό ότι η διατροφή μπορεί να μεταβάλλει σημαντικά την σωματική απόδοση κατά την προπόνηση και τον αγώνα. Αυτό επιτυγχάνεται με δύο τρόπους: (α) την παροχή ενέργειας στους εργαζόμενους μυς, κυρίως με τη μορφή υδατανθράκων και (β) με την προμήθεια «δομικών υλικών» (πρωτεΐνες) που αυξάνουν ή διατηρούν τη μυϊκή μάζα. Στο παρακάτω κείμενο θα αναλυθεί ο ρόλος της πρόσληψης υδατανθράκων με σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης κατά την προπόνηση και τον αγώνα και η χρησιμότητα της χορήγησης κρεατίνης ως συμπλήρωμα διατροφής των αθλητών.

Υδατάνθρακες

Ένα σημαντικό στοιχείο που πρέπει να γνωρίζει αυτός που σχεδιάζει ένα πρόγραμμα αερόβιας άσκησης είναι οι πηγές ενέργειας που χρησιμοποιούνται και το πως αυτές μεταβάλλονται ανάλογα με τη διάρκεια και την ένταση της άσκησης. Οι υδατάνθρακες αποτελούν την πιο σημαντική πηγή ενέργειας κατά την αερόβια αλλά και την αναερόβια άσκηση. Δυστυχώς, οι αποθήκες των υδατανθράκων στο σώμα είναι περιορισμένες. Το γλυκογόνο, που είναι η μορφή αποθήκευσης των υδατανθράκων στο σώμα, βρίσκεται κυρίως σε δύο ιστούς: στο συκώτι και στους σκελετικούς μύες. Το συκώτι ενός μέσου ενήλικα ζυγίζει περίπου 1.5 κιλό, και η περιεκτικότητά του σε γλυκογόνο διαφέρει ανάλογα με την περιεκτικότητα της διατροφής σε υδατάνθρακες και την ώρα της ημέρας. Για παράδειγμα, μετά το πρωινό ξύπνημα το συνολικό ποσό γλυκογόνου στο συκώτι ενός μέσου ατόμου που διατρέφεται σωστά είναι περίπου 60 γραμμάρια (4% του βάρους του συκωτιού), ενώ μετά από γεύματα διπλασιάζεται φτάνοντας τα 120 γραμμάρια (8% του βάρους του συκωτιού). Να σημειωθεί ότι το συκώτι πρέπει να απελευθερώνει στην κυκλοφορία περισσότερα από 5 γραμμάρια γλυκόζης ανά ώρα για τις ενεργειακές ανάγκες του κεντρικού νευρικού συστήματος. Στους σκελετικούς μύες, που αποτελούν το 35%-

45% του βάρους του σώματος, τα αποθέματα γλυκογόνου είναι 15 - 20 γραμμάρια ανά κιλό μυϊκού ιστού (1.5%- 2% του βάρους των μυών). Είναι γνωστό ότι η συγκέντρωση μυϊκού γλυκογόνου μπορεί να αυξηθεί σημαντικά με την αερόβια προπόνηση, ενώ μετά από την τεχνική της φόρτισης με υδατάνθρακες μπορεί να φτάσει τα 40 γραμμάρια ανά κιλό μυϊκού ιστού. Έτσι, η συνολική ποσότητα γλυκογόνου στο σώμα ενός μέσου ατόμου με σωματικό βάρος 75 κιλά και μυϊκή μάζα 30 κιλά, είναι σε κανονικές συνθήκες 570 - 720 γραμμάρια (120 γραμμάρια στο συκώτι και 450 - 600 γραμμάρια στους σκελετικούς μυς) ενώ μπορεί να φτάσει, σε αθλητές, έως και 1300 γραμμάρια μετά από φόρτιση με υδατάνθρακες. Το γλυκογόνο είναι υδρόφιλο και κάθε γραμμάριο του αποθηκεύεται μαζί με περίπου 3 γραμμάρια νερού. Αυτό σημαίνει ότι η αύξηση του σωματικού βάρους μετά από δίαιτα υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες είναι πλασματική και οφείλεται στο νερό που “συγκρατεί” το γλυκογόνο.

Για να διατηρηθούν τα επίπεδα γλυκογόνου στα κανονικά επίπεδα θα πρέπει οι υδατάνθρακες που οξειδώνονται ή μεταβολίζονται αναερόβια να αναπληρώνονται με την διατροφή. Εάν δεν γίνει αυτό, τότε τα επίπεδα μυϊκού και ηπατικού γλυκογόνου μειώνονται σημαντικά και μαζί τους μειώνεται και η ικανότητα για παρατεταμένη αερόβια άσκηση. Η πρακτική αναπλήρωσης και χορήγησης υδατανθράκων σε αθλητές έχει καταλήξει στο εξής σχήμα:

Πριν την προπόνηση ή τον αγώνα: Ο αθλητής πρέπει να καταναλώνει ένα γεύμα που να περιέχει 2-3 γραμμάρια υδατανθράκων ανά κιλό σωματικού βάρους, τρεις έως 4 ώρες πριν την άσκηση. Οι υδατάνθρακες πρέπει να είναι μέτριου ή υψηλού γλυκαιμικού δείκτη, και πρέπει να είναι τέτοιοι που να καταναλώνονται ευχάριστα από τον αθλητή.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα: Ο αθλητής πρέπει ν’ αναπληρώνει τα υγρά και τους υδατάνθρακες που καταναλώνονται πίνοντας αθλητικά ροφήματα με περιεκτικότητα 5%-7% σε υδατάνθρακες. Η ποσότητα και η συχνότητα χορήγησης πρέπει να είναι 2-3 ml ανά κιλό σωματικού βάρους κάθε 15-20 λεπτά.

Μετά την προπόνηση: Για να μπορέσει ο αθλητής να αναπληρώσει το γλυκογόνο που καταναλώθηκε, έτσι ώστε να έχει υψηλή απόδοση και στην προπόνηση της επόμενης ημέρας, πρέπει να καταναλωθεί μία δίαιτα με υψηλή περιεκτικότητα σε

υδατάνθρακες (60%-65% των θερμίδων από υδατάνθρακες), και ν' αναπληρωθούν τα υγρά που χάθηκαν. Είναι σημαντικό η κατανάλωση υδατανθράκων να γίνεται όσο πιο σύντομα μετά το τέλος της προπόνησης (50-100 γρ. υδατανθράκων) τρώγοντας π.χ. μία μπανάνα και πίνοντας ένα αθλητικό ρόφημα. Για το επόμενο 24ωρο, η συνολική κατανάλωση υδατανθράκων πρέπει να φτάνει τα 6-8 γραμμάρια ανά κίλο σωματικού βάρους. Αυτή η αυξημένη κατανάλωση υδατανθράκων πρέπει να συμβαδίζει με την προπονητική επιβάρυνση, δηλαδή να γίνεται όταν η προπόνηση είναι βαριά. Ως γενικός κανόνας, βέβαια, ισχύει ότι οι υδατάνθρακες θα πρέπει να προσφέρουν τουλάχιστον το 55% των θερμίδων που καταναλώνει ο αθλητής.

Κρεατίνη

Η φωσφοκρεατίνη αποτελεί την άμεση πηγή ενέργειας για άσκηση υψηλής έντασης. Λόγω των περιορισμένων αποθεμάτων φωσφοκρεατίνης και της μεγάλης ταχύτητας διάσπασής της, ο μυς «αδειάζει» από φωσφοκρεατίνη στα πρώτα κίλοιας δευτερόλεπτα μιας μέγιστης προσπάθειας. Αυτό σημαίνει ότι για να επαναληφθεί μια τέτοια προσπάθεια με την ίδια ένταση, θα πρέπει να μεσολαβήσει διάλειμμα κατά τη διάρκεια του οποίου η φωσφοκρεατίνη θα ανασυντεθεί σε ικανοποιητικό βαθμό. Συνεπώς, η χορήγηση κάποιας ουσίας που ν' αυξάνει τα αποθέματα φωσφοκρεατίνης και το ρυθμό ανασύνθεσής της κατά τη διαλειμματική άσκηση, διεγείρει το ενδιαφέρον αθλητών και προπονητών. Μια τέτοια ουσία που χορηγείται για την ενίσχυση αθλητών που το αγώνισμά τους έχει στοιχεία δύναμης και ισχύος, είναι η κρεατίνη. Το σώμα περιέχει περίπου 120 γρ. κρεατίνης (άτομο 70 kg), που βρίσκεται κυρίως στους μυς. Η σημασία της κρεατίνης για τον μεταβολισμό είναι, μεταξύ άλλων, η συμμετοχή της στη δημιουργία της φωσφοκρεατίνης. Κάθε μέρα το σώμα χάνει περίπου 2 γρ. κρεατίνης, η οποία πρέπει να αναπληρώνεται για να μην μειωθούν οι αποθήκες κρεατίνης του σώματος. Η αναπλήρωση αυτή γίνεται τρώγοντας κυρίως κρέας και ψάρι, αλλά υπάρχει και μηχανισμός βιοσύνθεσής της στο σώμα από τα αμινοξέα μεθιονίνη, αργινίνη και γλυκίνη. Η χορήγηση ποσότητας κρεατίνης που υπερβαίνει τα 2 περίπου γραμμάρια την ημέρα οδηγεί σε αύξηση του επιπέδου της κρεατίνης και της φωσφοκρεατίνης στους μυς. Αυτή η αύξηση γίνεται έως ένα ανώτατο όριο, μετά από το οποίο όλη η κρεατίνη που προσλαμβάνεται απεκκρίνεται με τα ούρα.

Το σύνθημα «σχίμα» χορήγησης κρεατίνης από το στόμα είναι 20 γρ. την ημέρα για 4-6 μέρες, χωρισμένα σε 4 ημερήσιες δόσεις. Μεγαλύτερη ωφέλεια από τη χορήγηση

κρεατίνης έχουν όσοι ξεκινούν με χαμηλά επίπεδα κρεατίνης στους μύς (πχ. φυτοφάγοι). Η αυξημένη συγκέντρωση κρεατίνης και φωσφοκρεατίνης στους μύς έχει διπλή ωφέλεια για την άσκηση που περιλαμβάνει μέγιστες και επαναλαμβανόμενες συστολές: (α) η αυξημένη φωσφοκρεατίνη παρέχει παραπάνω ενέργεια κατά την άσκηση, και (β) η αυξημένη κρεατίνη επιταχύνει την ανασύνθεση της φωσφοκρεατίνης στο διάλειμμα μεταξύ των προσπαθειών.

Πρέπει να σημειωθεί ότι η απόδοση μετά τη χορήγηση κρεατίνης ωφελεί μόνο τους αθλητές που ασχολούνται με αθλήματα δύναμης και ισχύος και όχι αυτούς που ασχολούνται με αερόβια αθλήματα. Η χορήγηση κρεατίνης αυξάνει επίσης το σωματικό βάρος και πιθανότατα τη σύνθεση πρωτεϊνών. Τα υψηλά επίπεδα κρεατίνης στους μύες που επιτυγχάνονται μετά από μια δοσολογία «φόρτισης» (δηλ. 20 γρ. κρεατίνης την ημέρα για 4-6 ημέρες) παραμένουν αυξημένα για περίπου ένα μήνα μετά τη λήξη της χορήγησης. Εάν χρειάζεται, μετά την δόση «φόρτισης» των 4-6 ημερών, μπορεί να γίνει «συντήρηση» με 2 γρ. ανά ημέρα για σχετικά μεγάλο χρονικό διάστημα (πάνω από ένα μήνα). Μια μέθοδος που μπορεί να μεγιστοποιήσει την κατακράτηση κρεατίνης στο σώμα είναι η χορήγηση υδατανθρακικών ροφημάτων λίγο μετά την κάθε δόση κρεατίνης. Η αυξημένη κατακράτηση κρεατίνης σ' αυτή την περίπτωση οφείλεται στη δράση της ινσουλίνης για τη μεταφορά κρεατίνης στο μυϊκό κύτταρο. Τελευταίες έρευνες δείχνουν ότι η αύξηση των επιπέδων κρεατίνης στους μύες μπορεί να επιτευχθεί χωρίς να γίνει φάση «φόρτισης», αλλά μόνο με τη χορήγηση πολύ μικρότερων δόσεων (2-4 γραμμάρια την ημέρα) για περίπου 30 ημέρες. Αυτή η πρακτική επιβαρύνει λιγότερο τον οργανισμό (νεφρούς και συκώτι). Τα πιο σημαντικά ερωτήματα που πρέπει ν' απαντήσουμε πριν χορηγήσουμε κρεατίνη σε κάποιον είναι: (α) έχει πραγματικά έλλειψη κρεατίνης ο συγκεκριμένος αθλητής; (β) χρειάζεται πραγματικά την κρεατίνη για το αγώνισμά του; (γ) εάν του χορηγήσω κρεατίνη, έχω ιατρικό έλεγχο και συνεργασία με γιατρό ή το κάνω μόνος μου και χωρίς επιστημονική κάλυψη; (δ) μήπως μπορεί να προσλάβει την κρεατίνη που χρειάζεται αλλάζοντας την διατροφή του και όχι με συμπληρώματα διατροφής; (ε) πόσο ελεγμένη και «καθαρή» είναι η κρεατίνη που θα του χορηγήσω; Το τελευταίο ερώτημα είναι εξαιρετικά σημαντικό, και θα πρέπει να περιμένουμε τα αποτελέσματα και άλλων επιστημονικών ερευνών προτού βάλουμε το χέρι στην καρδιά και χορηγήσουμε κρεατίνη χωρίς κανένα φόβο για παρενέργειες.

2° ΕΤΗΣΙΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Αθήνα 4 και 5 Νοεμβρίου 2000

Σχεδιασμός της προπόνησης

Δρ. Θεόδωρος Πλατάνου, Επίκουρος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Για να είναι μία προπόνηση αποδοτική, πρέπει να είναι προγραμματισμένη, καλά σχεδιασμένη και όχι αυθαίρετη.

Η αξία του προγραμματισμού έγκειται στα ακόλουθα:

- Ο προπονητής έχει μία συνολική εικόνα της προπόνησης του για όλο το χρόνο.
- Φαίνεται αν έχουν ληφθεί υπόψη όλοι οι παράγοντες που επηρεάζουν τον προγραμματισμό.
- Φαίνεται αν ο προγραμματισμός εξυπηρετεί την επίτευξη του βασικού σκοπού και των επί μέρους στόχων.
- Τα παλιά προγράμματα χρησιμεύουν ως οδηγός για τα επόμενα.
- Ο προπονητής αισθάνεται μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.
- Οι αθλητές αισθάνονται ότι ο προπονητής κατέχει το αντικείμενο.
- Επειδή ο προπονητής ξέρει τι θα κάνει στην προπόνηση του, συγκεντρώνεται στην επίλυση των προβλημάτων που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της προπόνησης με αποτέλεσμα η προπόνηση να γίνεται πιο αποτελεσματική.

Τι είναι όμως ο σχεδιασμός;

Σχεδιασμός της προπόνησης είναι η προκαταβολική νοητική σύλληψη ενός προπονητικού προγράμματος, η οποία σχετίζεται με την εκτέλεση της προπόνησης.

Αυτό το πρόγραμμα μπορεί να υλοποιηθεί μπορεί και όχι.

Έτσι ο σχεδιασμός της προπόνησης είναι μια διαδικασία που έχει ως στόχο, τη δημιουργία ενός πλάνου. Το πλάνο είναι μόνο ένα θεωρητικό προσχέδιο, ένα πρόγραμμα που περιγράφει πως και κάτω από ποιες συνθήκες θα πρέπει να επιτευχθεί ένας στόχος. Γι' αυτό το λόγο δεν πρέπει να ταυτίζεται με την υλοποίηση του, ενώ επίσης δεν παρέχει ακόμη καμία εγγύηση, για το αν θα μπορέσει τελικά να

υλοποιηθεί. Επίσης δεν εγγυάται, αν θα γίνει αποδεκτό, απ' αυτούς που θα το υλοποιήσουν.

Για το πόσο επομένως αποτελεσματικό είναι ένα **προπονητικό πλάνο**, εξαρτάται από το πόσο πληροί τις ακόλουθες απαιτήσεις:

- Με πόση ακρίβεια μπορεί να προσαρμοστεί το προπονητικό πρόγραμμα στις υποκειμενικές συνθήκες απόδοσης και τις περιβαλλοντικές συνθήκες.
- Αν μπορεί με το σχεδιασμένο πρόγραμμα να επιτευχθεί η επιδιωκόμενη ανάπτυξη της απόδοσης.
- Κατά πόσο παρέχονται μέσω του πλάνου οι δυνατότητες για καθοδήγηση και προσαρμογή της προπόνησης σε μεταβαλλόμενες συνθήκες.
- Αν το πλάνο γίνεται αποδεκτό από τους προπονούμενους ως υλοποιήσιμο.

Για το σωστό προγραμματισμό πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ορισμένες αρχές που έχουν γενική ισχύ και ισχύουν ως αξιώματα στην προπόνηση. Πρέπει να λάβουμε υπόψη μας αυτές τις προπονητικές αρχές ως ένα πλαίσιο που πρέπει συνεχώς να ελέγχεται αν ισχύουν όλες κάθε στιγμή του προγραμματισμού.

Οι προπονητικές αρχές που χρησιμοποιούνται άμεσα στον προγραμματισμό της προπόνησης είναι:

- Η αρχή της συνεχόμενης προσπάθειας και της διάρκειας.
- Η αρχή της προοδευτικής επιβάρυνσης.
- Η αρχή της ευνοϊκής σχέσης επιβάρυνσης και ανάληψης.
- Η αρχή του μακροχρόνιου προγραμματισμού.
- Η αρχή της περιοδικότητας
- Η αρχή της ηλικίας
- Η αρχή της εξατομίκευσης
- Η αρχή της ευνοϊκής σχέσης γενικής και ειδικής προετοιμασίας
- Η αρχή της ευνοϊκής σχέσης μεταξύ της φυσικής, τεχνικής και τακτικής προετοιμασίας
- Η αρχή της παραλλαγής της προπόνησης.

Για την εκπόνηση προπονητικών προγραμμάτων συνιστάται η ακόλουθη διαδικασία:

1. Καθορίστε την χρονική περίοδο που θα καλύψει το πρόγραμμα, καθορίστε τους προπονητικούς στόχους και προσδιορίστε τα κεντρικά σημεία
2. Σχεδιάστε τους στόχους για τις ατομικές φάσεις της περιόδου του προγράμματος, σύμφωνα με τη μεσοκυκλική δομή και καθορίστε τις αναλογίες των διαφόρων ειδών της προπόνησης
3. Σχεδιάστε τις προπονητικές μεθόδους και τα ορισμένα είδη επιβάρυνσης, που θα χρησιμοποιηθούν για την επίτευξη του κάθε στόχου. Εκπονείστε ακριβείς μεθοδολογικούς δείκτες
4. Προγραμματίστε αγώνες και προελέγχους και ραντεβού για εξετάσεις υγείας, που θα γίνουν από αθλητίατρος.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι πλάνων.

A' Ομαδικά B' Ατομικά

Ομαδικά προγράμματα για όλους τους παίκτες της ομάδας και ατομικά ανάλογα με τη θέση, το ρόλο και τις ιδιαίτερες απαιτήσεις της θέσης στο παιχνίδι.

Ανάλογα με τον χρόνο διάρκειας και το στόχο έχουμε:

1. Το πολυετές πλάνο
2. Το ετήσιο προπονητικό πλάνο
3. Το επιχειρησιακό πλάνο (Πολυεβδομαδιαίο ή εβδομαδιαίο προπονητικό πλάνο)

Στο πολυετές πλάνο καθορίζονται:

1. Η δυναμική της επιβάρυνσης στις χωριστές βαθμίδες προπόνησης
2. Η συνολική επιβάρυνση καθώς και η επιβάρυνση ποσότητας και έντασης
3. Η συχνότητα προπόνησης (αριθμός προπονητικών μονάδων την εβδομάδα)

Στο πολυετές πλάνο λόγω της μεγάλης διάρκειας του προγραμματισμού μπορεί να έχουμε αποκλίσεις από τους στόχους που έχουμε θέσει. Οι αποκλίσεις μπορεί να είναι θετικές και αρνητικές.

Αποκλίσεις πολυετούς πλάνου

1. Θετικές

- Ενδείξεις αθλητικού ταλέντου

2. Αρνητικές

- Αθλητές κάτω του μέσου όρου
- Λόγω ασθενειών, τραυματισμών
- Λόγω σχολικών ή επαγγελματικών δυσκολιών

Στο **ετήσιο πλάνο** η σχεδίαση της προπόνησης γίνεται σε πέντε στάδια:

1. Ο ετήσιος στόχος

2. Οι επί μέρους στόχοι, αναφερόμενοι στα διαφορετικά χρονικά σημεία του προπονητικού έτους συσχετιζόμενοι με τους διάφορους συντελεστές επίδοσης και τους τρόπους εμφάνισης τους.

3. Οι τρόποι λύσεων με γνωστοποίηση των προπονητικών μεθόδων και των νέων αναλογιών γενικής και ειδικής προπόνησης καθώς και φυσικής τεχνικής και τακτικής προετοιμασίας.

4. Η νέα δυναμική της επιβάρυνσης και η συνολική επιβάρυνση, με γνώση των κύριων αγώνων και με σχεδίαση των αγώνων σε μορφή προπόνησης.

5. Οι συγκεκριμένες προθεσμίες ελέγχου επίδοσης και των συνηθισμένων παρατηρήσεων που εξυπηρετούν τη διάγνωση της επίδοσης και τον επανέλεγχο της προπονητικής αποτελεσματικότητας

Ο καθορισμός των στόχων στον ετήσιο προγραμματισμό γίνεται λαμβάνοντας υπόψη:

A. Το αρχικό επίπεδο της ομάδας

B. Τη συνολική ως τώρα ανάπτυξη με σύγκριση της κατάστασης που βρίσκεται η ομάδα και αυτής που θέλαμε να είναι

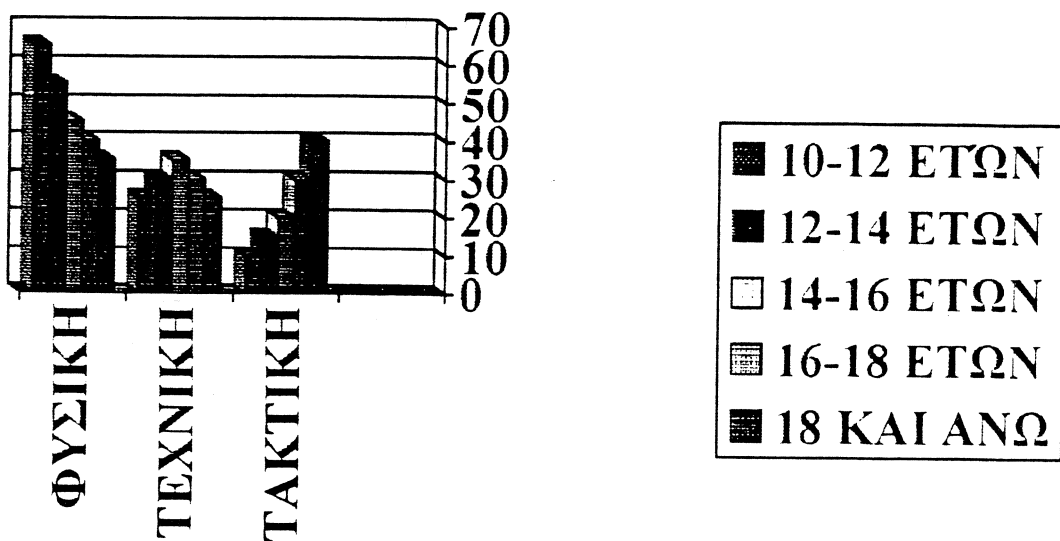
Γ. Την ταχύτητα ανάπτυξης και προσαρμογής με τις προπονητικές επιβαρύνσεις τον τελευταίο προπονητικό κύκλο

Δ. Τον έλεγχο της δυναμικής των επιβαρύνσεων για τον τελευταίο χρόνο σε σύγκριση με τα προηγούμενα χρόνια

Ε. Την αναλογία, μεταξύ της φυσικής κατάστασης, τεχνικής και τακτικής καθώς και την αναλογία γενικής και ειδικής προετοιμασίας

ΣΤ. Τις ημερομηνίες των διεθνών ή εσωτερικών αγώνων

Ετήσιος καταμερισμός σε ποσοστά στα είδη προετοιμασίας στις ομάδες υδατοσφαίρισης



Ποσοστά ειδών προετοιμασίας και ποσοστά φυσικών ικανοτήτων στη Φυσική Προετοιμασία στις τρεις περιόδους του ετήσιου κύκλου, σε αθλητές υψηλής βαθμίδας.

ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ
<p>ΦΥΣΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</p> <p>1. Αντοχή</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αερόβια 60% • Αναερόβια 10% <p>2. Δύναμη 20%</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δύναμη Αντοχής <p>3. Ταχύτητα 10%</p> <p>ΤΕΧΝΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ</p> <p>1. Βασικές τεχνικές 40%</p> <p>2. Τακτική 50%</p> <p>3. Τύποι παιχνιδιών 10%</p>	<p>ΦΥΣΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</p> <p>1. Αντοχή</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αερόβια 40% • Αναερόβια 20% <p>2. Δύναμη 30%</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δύναμη Αντοχής • Δύναμη ταχύτητας <p>3. Ταχύτητα 10%</p> <p>ΤΕΧΝΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ</p> <p>1 Βασικές τεχνικές 20%</p> <p>2 Τακτική 70%</p> <p>3 Τύποι παιχνιδιών 10%</p>	<p>ΦΥΣΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</p> <p>1 Αντοχή</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αερόβια 40% • Αναερόβια 40% <p>2 Δύναμη ταχύτητας 10%</p> <p>Λίγες επαναλήψεις Μεγάλο βάρος</p> <p>3 Ταχύτητα 10%</p> <p>ΤΕΧΝΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ</p> <p>1 Βασικές τεχνικές 10%</p> <p>2 Τακτική 80%</p> <p>3 Τύποι παιχνιδιών 10%</p>

Στο σχεδιασμό της προπόνησης εκτός από το χωρισμό του ετήσιου κύκλου σε περιόδους και φάσεις έχουμε και τους εβδομαδιαίους κύκλους που σχεδιάζουν την προπόνηση για μία εβδομάδα και την προπονητική μονάδα που σχεδιάζει την κάθε χωριστή ημερήσια προπόνηση.

Για τη σωστή δόμηση της προπονητικής μονάδας και του εβδομαδιαίου μικρόκυκλου στη φυσική προετοιμασία πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη μας ορισμένες αρχές δόμησης.

1. Κάθε προπονητική μονάδα αρχίζει με μία προθέρμανση που είναι το εισαγωγικό μέρος της προπόνησης, ακολουθεί το κύριο μέρος της προπόνησης και τελειώνει με το τελικό μέρος που είναι η αποκατάσταση (αποθεραπεία).
2. Για το κύριο μέρος της προπονητικής μονάδας θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας τα εξής: Σε περίπτωση που στην προπόνηση μας έχουμε βάλει πάνω από έναν στόχο.

τότε η προπόνηση ταχύτητας θα πρέπει να προηγείται της προπόνησης δύναμης και η προπόνηση δύναμης της προπόνησης αντοχής.

3. Προπονητικές μονάδες μέσα σ' ένα εβδομαδιαίο μικρόκυκλο που έχουν σαν πιο βασικό τους στόχο την ανάπτυξη της ταχύτητας ή ταχυδύναμης πρέπει να δίνονται σε ξεκούραστο οργανισμό.

4. Οι προπονητικές μονάδες επίσης για βελτίωση της αναερόβιας αντοχής πρέπει να θεωρούνται πολύ εντατικές γι' αυτό το λόγο πρέπει να τοποθετούνται έτσι μέσα σ' ένα εβδομαδιαίο μικρόκυκλο ώστε να βρίσκονται στο τέλος ή να ακολουθεί προπονητική μονάδα με πολύ μικρό βαθμό επιβάρυνσης.

5. οι μικρόκυκλοι της αγωνιστικής περιόδου δεν είναι ίδιοι με αυτούς της προαγωνιστικής, γιατί στην αγωνιστική περίοδο στην τέταρτη φάση έχουμε τους αγώνες. Σ' αυτούς τους μικρόκυκλους οι ημέρες που γίνονται οι αγώνες είναι ημέρες υψηλής επιβάρυνσης. Καθώς επίσης είναι ημέρες που πρέπει να συμπέσουν με την πλήρη αποκατάσταση των παικτών. Για τούτο το λόγο έχουμε μετά τους αγώνες προπονητικές μονάδες με χαμηλή και μεσαία επιβάρυνση και κατόπιν μια ιδανική επιβάρυνση 2-3 ημέρες πριν από τον αγώνα.

ΠΗΓΕΣ

Dietrich M., Carl Klaus, Lehnertz Klaus, Εγχειρίδιο Προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη. Β' έκδοση επιμέλεια Κ. Ταξιλόδηρης Αλφάβητο 1991.

Letzelter M. (1985). Μετάφραση Κέλλη Σπ. Θεσ/νικη.

Πλατάνου Θ. (1997). Η Φυσική Προετοιμασία των Υδατοσφαιριστών, Αθήνα

Riera, M. (1990) "Waterpolo – Tecnica- Tactica – Niveles de aprendizaje", Barcelona.

Teodorescu, L. (1975). " Probleme De teorie si metodico in jocurile sportive", Bucuresti.

2^ο ΕΤΗΣΙΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
Αθήνα 4 και 5 Νοεμβρίου 2000

Η Φυσική Προετοιμασία νεαρών αθλητών έξω από το νερό

MARIANO GARCIA (Ισπανία)

Γυμναστής – Προπονητής, υπεύθυνος φυσικής κατάστασης των εθνικών ομάδων της Ισπανίας

Η πλήρης διαδικασία της προπόνησης αφορά

- Μάθηση τέλειας τεχνικής
- Τέλεια τεχνική σε μέγιστη ένταση
- Στοιχεία τεχνικής – τακτικής
- Ανάπτυξη ταχύτητας μικρής διάρκειας
- Βελτίωση δύναμης
- Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης
- Ανάπτυξη καρδιοαναπνευστικής αντοχής

Οι βαθμίδες έντασης για ταχύτητα και δύναμη μπορούν να προσδιορισθούν με τον εξής τρόπο:

Βαθμίδα έντασης	% Ποσοστό	Ένταση
1	30-50	Χαμηλό
2	50-70	Μεσαίο
3	70-80	Μέτριο
4	80-90	Υπομέγιστο
5	90-100	Μέγιστο
6	100-105	Υπερμέγιστο

Υπάρχουν δύο μεγάλες φάσεις στην προπόνηση

1. Η **Προπαρασκευαστική Φάση** η οποία περιλαμβάνει τα παρακάτω:

- Απόκτηση γενικών ικανοτήτων (Γενική Προπόνηση)
- Ειδικές ικανότητες
- Αρχή ειδικής ψυχολογίας
- Τελειοποίηση τεχνικής
- Εξοικείωση με κινήσεις στρατηγικής
- Ειδική θεωρία του W.P.

2. Η **Αγωνιστική Φάση** η οποία περιλαμβάνει:

- Συνέχιση ειδικών ικανοτήτων
- Τελειοποίηση τεχνικής
- Μέγιστη απόδοση
- Τελειοποίηση τακτικής
- Αγωνιστική εμπειρία
- Διατήρηση της φυσικής κατάστασης

Συμβουλές για τους αγώνες:

- Ιδανικός αριθμός αγώνων
- Ξεκούραση μεταξύ αγώνων
- Διάρκεια παιχνιδιών προσδιορισμού
- Χρόνος ειδικής προετοιμασίας πριν τη σημαντική διοργάνωση
- Χρόνος για αποκατάσταση

Βαθμίδες Προπόνησης

1 Γενική 6-14 χρονών

2. Ειδική 15 χρονών και πάνω

Γενική

- Αρχική 6-10 ετών
- Αθλητικής διαμόρφωσης 11-14 ετών

Ειδική

- Εξειδίκευση 15-18 ετών
- Υψηλή απόδοση 19 και άνω

Τα περιεχόμενα της προπόνησης για κάθε βαθμίδα προπόνησης είναι:

Αρχική 6-10 ετών

- Πολύπλευρη εξέλιξη
- Εξέλιξη ικανοτήτων
- Ενδυναμώνουμε θετικά
- Παιχνίδια με πολλά παιδιά
- Απλοί κανόνες
- Τροποποίηση εξοπλισμού
- Ενθάρρυνση να είναι δημιουργικοί
- Έλεγχος προσοχής
- Ηθική και ευγένεια
- Διασκέδαση

Αθλητική διάπλαση 11-14 ετών

- Αύξηση όγκου και έντασης
- Παιχνίδια τακτικής
- Τελειοποίηση βασικών ικανοτήτων
- Ευλυγισία, συναρμογή, ισορροπία
- Ηθική και καλό παιχνίδι
- Αποφυγή ταπείνωσης
- Γενική και αερόβια αντοχή
- Αγώνας όχι μόνο για να κερδίσεις
- Έλεγχος και συγκέντρωση

Εξειδίκευση 15-18 ετών

- Έλεγχος ανάπτυξης
- + Ειδικός όγκος προπόνησης
- + ένταση αγώνα

- Ανάλυση αποφάσεων – ευθυνών
- Εξειδίκευση
- Δύναμη του αθλήματος
- Αερόβια και αναερόβια αντοχή
- Βελτίωση τεχνικής
- Περισσότεροι αγώνες
- Διανοητική προπόνηση

Υψηλή απόδοση από 19 ετών και άνω

- Αύξηση όγκου προπόνησης και έντασης
- Πολύπλευρη προετοιμασία
- Ρυθμός και ειδική ταχύτητα με παιχνίδια
- Έλεγχος ειδικών ικανοτήτων και τακτικών
- Γνώση περιεχομένων βασικής προπόνησης

Οδηγοί κριτηρίων για τον εντοπισμό ταλέντων:

- Ύψος – διάμετρος από ακρόμυο σε ακρόμυο
- Υψηλή αερόβια – αναερόβια ικανότητα
- Τακτική ευφυίας και πνεύμα συνεργασίας
- Αντοχή στην ένταση και την κούραση