



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ
ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

HELLASVOLLEY.GR



Διάρθρωση και
προγραμματισμός
τοπικών
κλιμακίων και
περιφερειακών
προπονητικών
κέντρων

- Επιλογή & εξέλιξη ταλαντούχων αθλητών
- Στόχοι τοπικών κλιμάκιων
- Απολογισμός
 - Στόχοι περιφερειακών προπονητικών κέντρων (A & B)
- Απολογισμός

1^ο Συνέδριο για την Ελληνική Πετοσφαίριση

"Διεθνείς τάσεις της Πετοσφαίρισης και οι προοπτικές της στην Ελλάδα"

Αθήνα

14-15 Μαΐου 2016

Διάρθρωση και
προγραμματισμός
τοπικών
κλιμακίων και
περιφερειακών
προπονητικών
κέντρων

- Επιλογή &
εξέλιξη
ταλαντούχων
αθλητών
- Στόχοι τοπικών
κλιμάκιων
- Απολογισμός
- Στόχοι
περιφερειακών
προπονητικών
κέντρων (A & B)
- Απολογισμός



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ
ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

HELLASVOLLEY.GR



**“Διάρθρωση και προγραμματισμός τοπικών
κλιμακίων και περιφερειακών προπονητικών
κέντρων”**

Σωτήρης Δρίκος
Ομοσπονδιακός προπονητής Εθνικής ομάδας Ανδρών



Διάρθρωση και
προγραμματισμός
τοπικών
κλιμακίων και
περιφερειακών
προπονητικών
κέντρων

Σημαντικότερα προβλήματα

- Επιλογή & εξέλιξη ταλαντούχων αθλητών
- Στόχοι τοπικών κλιμάκιων
- Απολογισμός
 - Στόχοι περιφερειακών προπονητικών κέντρων (A & B)
- Απολογισμός

- Καθυστερημένη αρχική επιλογή
- Γεωγραφική διασπορά αθλητικών ταλέντων
- Περιορισμένος χρόνος προπόνησης
- Επίπεδο συνασκουμένων
- Υλικοτεχνική υποδομή



Διάρθρωση και
προγραμματισμός
τοπικών
κλιμακίων και
περιφερειακών
προπονητικών
κέντρων

- Επιλογή & εξέλιξη ταλαντούχων αθλητών
- Στόχοι τοπικών κλιμάκιων
- Απολογισμός
 - Στόχοι περιφερειακών προπονητικών κέντρων (Α & Β)
- Απολογισμός

- Αρχική επιλογή 30 μήνες πριν από την 1^η ευρωπαϊκή υποχρέωση
- Επέκταση συστήματος ανακάλυψης, καταγραφής & προπόνησης αθλητικών ταλέντων
- Δημιουργία μηχανισμού επιμόρφωσης των Π.Ο.Π.
- Ενιαίος τρόπος διοργάνωσης των αγώνων για την αρχική επιλογή
- Συστηματικός επανέλεγχος



Διάρθρωση και
προγραμματισμός
τοπικών
κλιμακίων και
περιφερειακών
προπονητικών
κέντρων

- Επιλογή & εξέλιξη ταλαντούχων αθλητών
- Στόχοι τοπικών κλιμάκων
- Απολογισμός
 - Στόχοι περιφερειακών προπονητικών κέντρων (Α & Β)
- Απολογισμός

- Ηλεκτρονική υποβολή αιτήσεων & CV's. Επιλογή Π.Ο.Π. Μάρτιος 2015
- 110 προπονήσεις: Απρίλιος 2015 – Απρίλιος 2016
- 154 αθλητές: Σωματικές & αθλητικές μετρήσεις
- 4 Web σεμινάρια με αποκλειστική συμμετοχή για τους Π.Ο.Π. Θέματα:
 - Εισαγωγικό
 - Οργάνωση προπόνησης
 - Βελτίωση μυϊκής ισχύος
 - Σωματικές & αθλητικές μετρήσεις
- Παροχή ενημερωτικού υλικού τους Π.Ο.Π.
- 12 επισκέψεις στα τοπικά κλιμάκια
- Επίβλεψη στα κλιμάκια Ε.Σ.Π.Α.Α.Α., Ε.Σ.ΠΕ.Δ.Α., Ε.ΠΕ.Σ.Θ.



Διάρθρωση και
προγραμματισμός
τοπικών
κλιμακίων και
περιφερειακών
προπονητικών
κέντρων

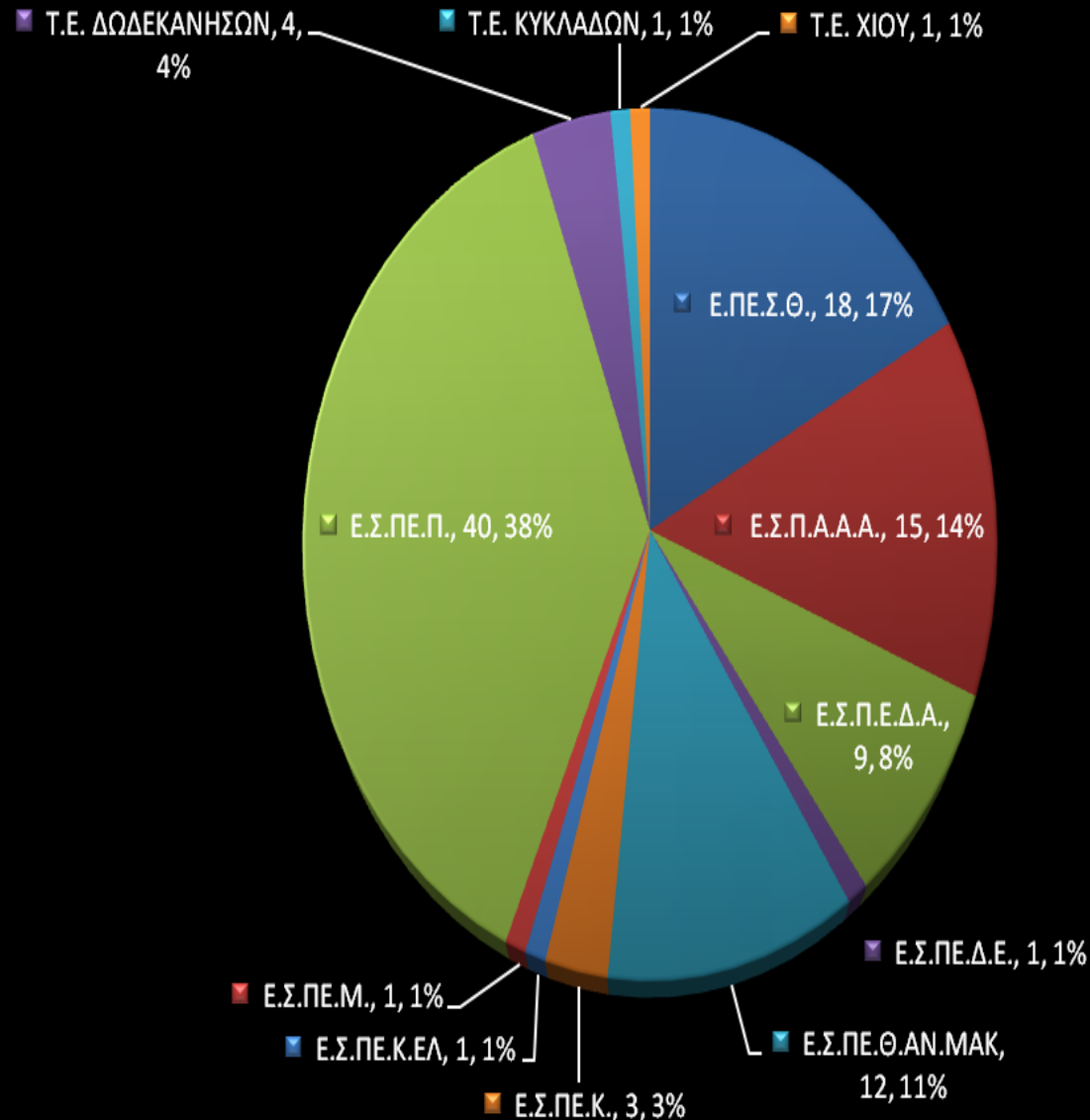
•Επιλογή &
εξέλιξη
ταλαντούχων
αθλητών

•Στόχοι τοπικών
κλιμάκιων

•Απολογισμός

•Στόχοι
περιφερειακών
προπονητικών
κέντρων (A & B)

•Απολογισμός





Διάρθρωση και
προγραμματισμός
τοπικών
κλιμακίων και
περιφερειακών
προπονητικών
κέντρων

•Επιλογή &
εξέλιξη
ταλαντούχων
αθλητών

•Στόχοι τοπικών
κλιμάκιων

•Απολογισμός

•Στόχοι
περιφερειακών
προπονητικών
κέντρων (A & B)

•Απολογισμός

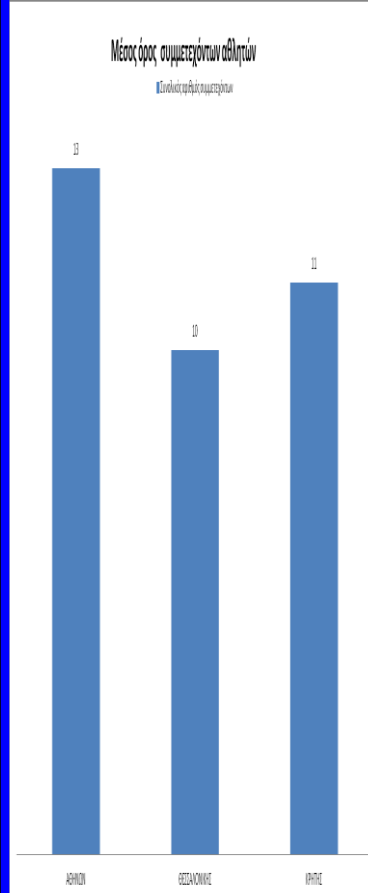
- 3 κατευθύνσεις
 - Γεν. 1995-96
 - Έλεγχος των παιδιών που είναι στην εθνική Εφήβων.
 - Εξέταση περιπτώσεων αθλητών που ήταν εκτός των αρχικών επιλογών.
 - Γεν. 1997-98
 - Έλεγχος των παιδιών που είναι στην αρχική επιλογή της εθνικής Παίδων.
 - Γεν. 1999-00
 - Συνεργασία με τους κατά τόπους Π.Ο.Π. για τα παιδιά που θα συμμετάσχουν αρχική επιλογή.
- Ανά περιοχή πρέπει να αποφασίσουμε πως θα διαμορφωθεί το πρόγραμμα ώστε τα παιδιά να έρχονται κατά ηλικιακά γκρουπ ή με όποιο άλλο τρόπο κρίνεται πρόσφορος.
- Αύξηση της αποτελεσματικότητας της προπονητικής παρέμβασης
 - Συχνή & ποιοτική Ανατροφοδότηση.
 - Βιντεοσκόπηση.
- Επαφή με προπονητές σωματείων
 - Βοήθεια σε προπονητές σωματείων
- Παροχή οδηγιών για κοινή κωδικοποίηση όρων και κατευθύνσεις τακτικής.



Διάρθρωση και
προγραμματισμός
τοπικών
κλιμακίων και
περιφερειακών
προπονητικών
κέντρων

- Επιλογή & εξέλιξη ταλαντούχων αθλητών
- Στόχοι τοπικών κλιμάκων
- Απολογισμός
 - Στόχοι περιφερειακών προπονητικών κέντρων (A & B)
- Απολογισμός

- 5+1 προπονητικά περιφερειακά κέντρα
- Αθλητές γεννημένοι > 1-1-1997
- 120 προπονήσεις: ΝΟΕ 2014 - ΜΑΡ 2016



Προπονητικό Περιφερειακό Κέντρο





Διάρθρωση και
προγραμματισμός
τοπικών
κλιμακίων και
περιφερειακών
προπονητικών
κέντρων

- Επιλογή & εξέλιξη ταλαντούχων αθλητών
- Στόχοι τοπικών κλιμάκιων
- Απολογισμός
 - Στόχοι περιφερειακών προπονητικών κέντρων (A & B)
- Απολογισμός

- Personal training σε πραγματικά ταλαντούχους αθλητές (προοπτική Εθνικής Ανδρών)
- Συνεργασία με προπονητές των σωματείων
- Κατανόηση από αθλητές και προπονητές της αξίας της ατομικής προπόνησης
- Παροχή & επίβλεψη προγράμματος με βάρη και γυμναστική
- Πραγματοποίηση συγκεντρωτικών προπονήσεων (1 ανά μήνα) ώστε να ελέγχουμε την εξέλιξη των υπολοίπων αθλητών
- Οπτική ανατροφοδότηση (βίντεο, παρατηρήσεις). Η προπόνηση να τυχαίνει αναλυτικής επεξεργασίας.



- ΟΚΤ 2015: Εσωτερικό σεμινάριο Ομοσπονδιακών προπονητών & προπονητών Περιφερειακών κέντρων
 - Στόχοι:
 - Λιγότεροι αθλητές ανά προπόνηση. Τεχνική και ενδυνάμωση
 - Οπτική ανατροφοδότηση μετά από κάθε προπόνηση.
- 30 προπονήσεις: ΝΟΕ 2015 - ΦΕΒ 2016

Διάρθρωση και προγραμματισμός τοπικών κλιμακίων και περιφερειακών προπονητικών κέντρων

• Επιλογή & εξέλιξη ταλαντούχων αθλητών

• Στόχοι τοπικών κλιμάκιων

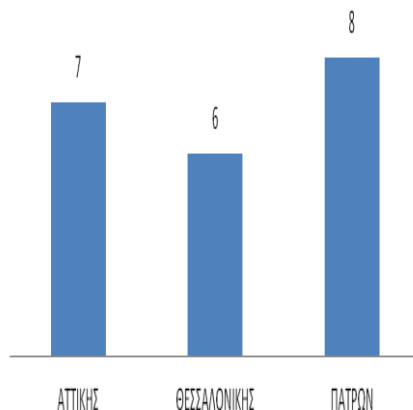
• Απολογισμός

• Στόχοι περιφερειακών προπονητικών κέντρων (Α & Β)

• Απολογισμός

Μέσος όρος συμμετεχόντων αθλητών

■ Αριθμός συμμετεχόντων αθλητών



Περιφερειακό Προπονητικό κέντρο





ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ
ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

HELLASVOLLEY.GR



Διάρθρωση και
προγραμματισμός
τοπικών
κλιμακίων και
περιφερειακών
προπονητικών
κέντρων

- Επιλογή & εξέλιξη ταλαντούχων αθλητών
- Στόχοι τοπικών κλιμάκων
- Απολογισμός
 - Στόχοι περιφερειακών προπονητικών κέντρων (A & B)
 - Απολογισμός
 - Τέλος

Ευχαριστώ για την προσοχή σας.