



Πρακτικά Συνεδρίου

1^ο Συνέδριο για την Ελληνική Πετοσφαίριση

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

14-15 Μαΐου 2016 Αθήνα



Ιστοσελίδα Συνεδρίου: info@hellasvolley.gr

Η κατάρτιση της σχεδίασης προοπτικής γίνεται για τη σταδιακή απόκτηση μέγιστης ικανότητας υψηλών επιδόσεων, την υψηλή αθλητική εξειδίκευση, την ανταγωνιστική εμπειρία για μεγάλο χρονικό διάστημα. Στοχευόμενες είναι ιδιαίτερα οι εθνικές ομάδες κορασίδων/παιδών, οι ομάδες των νέων που επιδιώκουν το κατώφλι της αθλητικής ωριμότητας (ανδρών/γυναικών), οι ώριμες ομάδες, στις οποίες η απόδοση των παικτών έχει φτάσει σε στασιμότητα και απαιτούν σχέδιο δράσης εφαρμοζόμενο σταδιακά. Η έκταση του υπολογισμού του σχεδιασμού προοπτικής γίνεται συνήθως σύμφωνα με το υψηλότερο επίπεδο διοργάνωσης στον κόσμο (Ολυμπιακοί Αγώνες). Σε έναν Ολυμπιακό κύκλο (4 χρόνια) γίνονται και άλλες μεγάλες διοργανώσεις, όπως το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα (Εθνικές Ομάδες, Σύλλογοι). Οι Αγωνιστικές διοργανώσεις θα σηματοδοτήσουν την ακριβή διάρκεια του σχεδιασμού που μπορεί να είναι 2-8 έτη.

Για τη διαμόρφωση των μακροχρόνιων σχεδιασμών θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη:

- ✓ Στόχοι τελικού μοντέλου παιχνιδιού, μέθοδοι κατάρτισης και ενδιάμεσοι στόχοι
- ✓ Καθορισμός των σημαντικότερων διοργανώσεων
- ✓ Πόροι
- ✓ Καθορισμός της δομής και περιεχόμενο του προγράμματος προπονητικής κατάρτισης-μακρόκυκλοι και επιβαρύνσεις (όγκος, ένταση, πυκνότητα, περιπλοκότητα) του κάθε χρόνου.
- ✓ Θέσπιση στρατηγικής σταδιακής εκπαίδευσης μέσω Εθνικού ενιαίου μοντέλου και μορφές της προετοιμασίας.

Βιβλιογραφία

Bompa, T., Carrera, M. (2005). *Periodization Training for Sports*. Published by Human Kinetics Publishers. Second Edition.

ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΟΠΙΚΩΝ ΚΛΙΜΑΚΙΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΝΔΡΩΝ

ΔΡΙΚΟΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ

Περίληψη

Τα σημαντικότερα προβλήματα που υπάρχουν στην προπονητική διαδικασία για τη βελτίωση και εξέλιξη νεαρών βολεϊμπολιστών είναι: η καθυστερημένη αρχική επιλογή, η γεωγραφική διασπορά των αθλητικών ταλέντων, ο περιορισμένος χρόνος προπόνησης, το επίπεδο των συνασκουμένων στα σωματεία και η έλλειψη υλικοτεχνικής υποδομής στους χώρους προπόνησης. Στο πλαίσιο της αντιμετώπισης των παραπάνω προβλημάτων η αρχική επιλογή, στα πλαίσια του διακλιμακιακού πρωταθλήματος, προγραμματίστηκε να γίνεται 30 μήνες πριν από την 1^η Ευρωπαϊκή υποχρέωση των εθνικών ομάδων Παίδων. Οι Περιφερειακοί Ομοσπονδιακοί Προπονητές (Π.Ο.Π.) επελέγησαν τον Μάρτιο 2015. Στόχος της λειτουργίας των τοπικών κλιμακίων ήταν η επέκταση του συστήματος ανακάλυψης, καταγραφής και προπόνησης των αθλητικών ταλέντων. Παράλληλος στόχος ήταν η δημιουργία μηχανισμού επιμόρφωσης και καθοδήγησης των επιλεγμένων προπονητών με την παροχή κατευθύνσεων και οδηγιών για τη λειτουργία των κλιμακίων. Στο πλαίσιο αυτού του προγράμματος από τον Απρίλιο 2015 πραγματοποιήθηκαν 110 προπονήσεις, κατεγράφησαν με σωματικές και αθλητικές μετρήσεις 154 αθλητές γεννημένοι >1-1-2001 και πραγματοποιήθηκαν 4 web σεμινάρια αποκλειστικά για τους Π.Ο.Π. Επιπρόσθετα καθιερώθηκε ενιαίος τρόπος οργάνωσης του διακλιμακιακού πρωταθλήματος, η επιλογή των αθλητών έγινε με βάση οπτική επιθεώρηση και μετρήσεις, ενώ της αρχικής επιλογής θα ακολουθήσει συστηματικός επανέλεγχος. Για τους αθλητές που είχαν ήδη επιλεγεί ως αθλητικά ταλέντα και αποτελούσαν τις Εθνικές ομάδες Παμπαίδων, Παίδων, Εφήβων για να αντιμετωπισθεί η γεωγραφική διασπορά τους, λειτούργησαν 5 προπονητικά περιφερειακά κέντρα (Αθήνα, Πάτρα, Θεσσαλονίκη, Σουφλί, Κρήτη). Στα περιφερειακά προπονητικά κέντρα από ΝΟΕ 2014 πραγματοποιήθηκαν 120 προπονήσεις για αθλητές γεννημένους > 1-1-1997. Τον Οκτώβριο 2015 πραγματοποιήθηκε εσωτερικό σεμινάριο ομοσπονδιακών προπονητών Ανδρών και προπονητών περιφερειακών κέντρων, με στόχο να στραφεί η προπονητική διαδικασία από την προπόνηση τεχνικής και ενδυνάμωσης, με παράλληλη μείωση του αριθμού των αθλητών που συμμετείχαν στις προπονήσεις. Έγινε προσπάθεια να υπάρξει οπτική ανατροφοδότηση στους αθλητές μετά από κάθε προπονητική μονάδα. Με αυτό το νέο τύπο προπονητικής διαδικασίας πραγματοποιήθηκαν από αρχές Νοεμβρίου 2015 30 προπονήσεις.