



**ΕΠΕΑΕΚ: ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ  
ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΠΘ – ΑΥΤΕΠΙΣΤΑΣΙΑ**

**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ  
ΜΚ 0501,**

**Διάλεξη 9η**

**ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ 14-16  
ΕΤΩΝ (1<sup>η</sup> διάλεξη)**

**Φαμίσης Κωνσταντίνος  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
ΤΕΦΑΑ, Τρίκαλα**

# Θ έ μ α τ α

- Στόχος της Διάλεξης:
- **Περιεχόμενα της διάλεξης**
- Εισαγωγή
- Διαχωρισμός ηλικίων και στάδια
- Στάδια ηλικίων ανάλογα με την προπόνηση
- Συναρμοστικές ικανότητες
- Υποδείξεις ανάπτυξης συναρμοστικών ικανοτήτων
- Βιολογικές προσαρμογές
- Επίλογος

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Οι βασικές αρχές της προπονητικής ισχύουν σε όλα τα επίπεδα του ποδοσφαίρου. Η μεθοδική διδασκαλία, η διαμόρφωση του κατάλληλου ψυχολογικού κλίματος, η σωστή συνεργασία και ο προγραμματισμός οδηγούν στην επιτυχία και την άνοδο του ποδοσφαίρου. Πρέπει να μπορούμε, να διδάξουμε το ποδόσφαιρο με τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι απλό, ρεαλιστικό και κατανοητό.
- Μόνο η σωστή επιστημονική ανάπτυξη του παιδικού ποδοσφαίρου, θα φέρει σωστά αποτελέσματα. Οι νεαροί ποδοσφαιριστές με άψογη τεχνική κατάρτιση, θα είναι αποτέλεσμα της σοβαρής προγραμματισμένης εργασίας, που διαρκεί για πολλά χρόνια. Η εργασία αυτή αρχίζει από τα πρώτα ποδοσφαιρικά βήματα, που είναι η αποφασιστική περίοδος, για τη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου ποδοσφαιριστή.

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- **ΣΤΟΝ ΓΥΜΑΣΤΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ:** Πρέπει να γίνει σαφές ότι η προπόνηση στις παιδικές ηλικίες δεν είναι προπόνηση ενηλίκων, **γιατί** οι πρόωρες επιβαρύνσεις και μάλιστα έντονες είναι πάντα μεγάλο πρόβλημα.

## ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΗΛΙΚΙΩΝ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΑ

- Πολλές έρευνες πάνω στο θέμα προπόνηση και μάθηση κατέληξαν στον παρακάτω διαχωρισμό των ηλικιών, σε σχέση πάντα με την δυνατότητα εκμάθησης της τεχνικής του ποδοσφαίρου:

# ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΗΛΙΚΙΩΝ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΑ

- 6-8 ετών: εισαγωγή του παιδιού στο ποδόσφαιρο.
- 8-10 ετών: κατηγορία junior (προσέγγιση του αθλήματος, πολυπλευρικότητα της προπόνησης).
- 10-12 ετών: κατηγορία προπαιδικού (βασική μάθηση της τεχνικής).
- 13-14 ετών: κατηγορία παιδικού (τελειοποίηση της μάθησης της τεχνικής).
- 15-16 ετών: κατηγορία εφηβικού (αυτοματοποίηση της τεχνικής).
- 17-18 ετών: κατηγορία πλήρους ωρίμανσης (υψηλή απόδοση).

## ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΗΛΙΚΙΩΝ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΑ

- Ο διαχωρισμός αυτός δεν είναι απόλυτος. Είναι δυνατόν να παρουσιαστεί διαφοροποιημένος (+ - 1 έτος) από χώρα σε χώρα ή ακόμα και από νομό σε νομό εντός Ελλάδος.
- Πάντως, η διαφορά αυτή του ενός έτους ανά κατηγορία δεν μεταβάλλει τη διαδικασία εκμάθησης της τεχνικής στα στάδια ανάπτυξης που αναφερθήκαν.

Πίνακας: Διαχωρισμός της προπόνησης στην παιδική και εφηβική ηλικία με τους στόχους (ιδανικό μοντέλο).

Φάσεις Ανάπτυξης	Στάδια	Προπονητικοί Στόχοι
<b>Πρώτη σχολική περίοδο</b> (παιδική ηλικία 7 μέχρι 10 ετών)	<b>Α. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ</b>	<b>Πολυπλευρικότητα</b> (πολύπλευρη ψυχοκινητική εξάσκηση και ταυτόχρονη προετοιμασία των βασικότερων στοιχείων του ποδοσφαίρου)
<b>Δεύτερη σχολική περίοδος</b> (παιδική ηλικία 10 μέχρι 12/13 ετών) <b>Πρώτη φάση της εφηβείας</b> (προεφηβική ηλικία 12/13 μέχρι 14/15 ετών)	<b>Β. ΒΑΣΙΚΟ</b>	<b>Αρχή Της Εξειδίκευσης</b> (ειδική ποδοσφαιρική προπόνηση για εκμάθηση, βελτίωση και σταθεροποίηση των τεχνικών επιδεξιοτήτων, προοδευτική βελτίωση των βασικών στοιχείων της τακτικής και φυσικής κατάστασης).
<b>Δεύτερη φάση της εφηβείας</b> (εφηβική ηλικία 14/15 μέχρι 16/17 ετών) <b>Εφηβική Φάση</b> (εφηβική ηλικία 16/17 μέχρι 18/19 ετών)	<b>Γ. ΕΙΔΙΚΟ</b>  <b>Δ. ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗΣ</b>	<b>Εξειδίκευση σε βάθος</b> (επέκταση, εμπάθυνση και σταθεροποίηση των στοιχείων των προηγούμενων τμημάτων με προσανατολισμό στην υψηλή απόδοση).



# ΣΤΑΔΙΑ

***A. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ***

***B. ΒΑΣΙΚΟ***

***Γ. ΕΙΔΙΚΟ***

***Δ. ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗΣ***

# ΣΤΑΔΙΑ ΗΛΙΚΙΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Τα στάδια ηλικιών μπορούν να διαχωριστούν και ως εξής:

- 1<sup>ο</sup> πολύπλευρης εξάσκησης
- 2<sup>ο</sup> βασικής προπόνησης
- 3<sup>ο</sup> ειδικής προπόνησης
- 4<sup>ο</sup> μεταβατικής προπόνησης
- 5<sup>ο</sup> πρωταθλητισμός

(Κέλλης 1999).

# ΣΥΝΑΡΜΟΣΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- Οι συναρμοστικές ικανότητες είναι οι ικανότητες που καθορίζουν αρχικά «συντονιστικά» δηλαδή μέσω διαδικασιών καθοδήγησης και ρύθμισης της κίνησης (Hirtz).
- Αυτές καθιστούν ικανό τον αθλητή να κατέχει κινητικές ενέργειες σίγουρα και οικονομικά σε προβλεπόμενες (κινητικά στερεότυπα) και απρόβλεπτες καταστάσεις (ικανότητα προσαρμογής).
- Επίσης να μαθαίνει σχετικά γρήγορα αθλητικές κινήσεις (Frey).

**Συμπέρασμα:** νευρομυϊκή συναρμογή, συναρμογή, συντονισμός, συναρμοστικές ικανότητες.

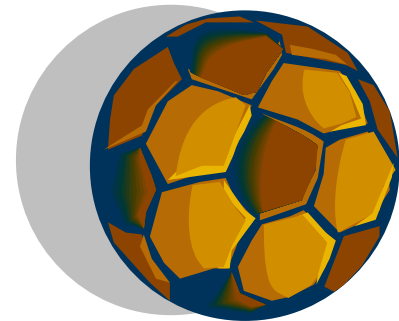
# ΣΥΝΑΡΜΟΣΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Σύμφωνα με τους Hirtz (1985) και Brueggemnn (1989) οι συναρμοστικές ικανότητες είναι:

- Συνδυαστική ικανότητα
- Ικανότητα προσανατολισμού στο χώρο
- Ικανότητα διαφοροποίησης (κιναίσθηση)
- Ικανότητα ισορροπίας
- Ικανότητα αντίδρασης
- Προσαρμοστική ικανότητα
- Αίσθηση του ρυθμού
- Επιδεξιότητα
- Ακουστική και οπτική ικανότητα αντίδρασης

# ΣΥΝΑΡΜΟΣΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- Όλες αυτές οι συναρμοστικές ικανότητες, οι οποίες βρίσκονται σε στενή αλληλεξάρτηση, αποτελούν το θεμέλιο κάθε αθλητικής απόδοσης – επίδοσης του ατόμου.



# Υποδείξεις ανάπτυξης συναρμοστικών ικανοτήτων

- Παραλλαγή της κινητικής εκτέλεση
- Αλλαγή της μορφής της άσκησης
- Αλλαγή της αρχικής θέσης
- Παραλλαγή του είδους της κίνησης
- καθορισμός διαφορετικών δρόμων τριξίματος

# Υποδείξεις ανάπτυξης συναρμοστικών ικανοτήτων

Αλλαγή της απόστασης

Εναλλαγές στη δύναμη της μεταβίβασης

Αλλαγές στην τροχιά της μπάλας

Χρησιμοποίηση οργάνων

Απαίτηση για αλλαγές ρυθμού

# Υποδείξεις ανάπτυξης συναρμοστικών ικανοτήτων

- Αλλαγές των καθηκόντων τακτικής  
Τοποθέτηση αντιπάλων παιχτών  
Ατομικές και ομαδικές απαιτήσεις
- Αλλαγές στις εξωτερικές συνθήκες  
Χρησιμοποίηση διαφορετικών προπονητών χώρων  
Εκμετάλλευση καιρικών συνθηκών  
Χρησιμοποίηση διαφορετικών μπαλών



# Υποδείξεις ανάπτυξης συναρμοστικών ικανοτήτων

- Συνδυασμός κινητικών δεξιοτήτων

Αλλαγές στη σειρά διαδοχής των τεχνικών στοιχείων

Σύνδεση τεχνικών στοιχείων με απαιτήσεις γυμναστικής και φυσικής κατάστασης

- Εφαρμογή μικρών παιχνιδιών χρησιμοποιώντας και βοηθητικά όργανα
- Χρησιμοποίηση συνθετών ασκήσεων, μορφών συνδυασμών και παιχνιδιού

# Υποδείξεις ανάπτυξης συναρμοστικών ικανοτήτων

- Εξάσκηση κάτω από χρονική πίεση

Μείωση του χώρου

Απαιτήση για άμεση αντίδραση σε συνθήματα

Παιχνίδι με αντίπαλο

Διεξαγωγή μικρών τουρνουά

# Υποδείξεις ανάπτυξης συναρμοστικών ικανοτήτων

- Αλλαγές στους κανονισμούς του παιχνιδιού

Αλλαγές στο μέγεθος του αγωνιστικού χώρου

Καθορισμός ζωνών

Αλλαγές στον αριθμό των παιχτών των ομάδων

Περιορισμοί των ενεργειών

# Υποδείξεις ανάπτυξης συναρμοστικών ικανοτήτων

- Για να δώσει, λοιπόν, κανείς πραγματική, στην τελειοποίηση των συναρμοστικών ικανοτήτων, χρειάζεται να «επαναλαμβάνει χωρίς να επαναλαμβάνεται ο ίδιος».

# ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ

α) Αερόβια ικανότητα (αντοχή)

- Τα παιδιά παρουσιάζουν τις ίδιες βιολογικές προσαρμογές με τους ενήλικους, μετά την προπόνηση αντοχής.

**Η ΑΝΤΟΧΗ ΔΕΝ ΒΛΑΠΤΕΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ**

## ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 14 – 16 ΕΤΩΝ

- Στην ηλικία αυτή δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στην ένταση της προπόνησης της αντοχής.
- Στο τέλος της περιόδου αυτής θα πρέπει η προπόνηση της να εξομοιωθεί, ως προς την ποσότητα και ως προς την ένταση με την προπόνηση των ενηλίκων.

# ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΒΑΣΕΙΣ

- Ο εφηβικός οργανισμός έχει μια υψηλή συνθέτη προσαρμοστική ικανότητα, κυρίως για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας.
- Τα παιδιά, στην πρώτη δεκαετία της ζωής τους, διαθέτουν περισσότερες σε σύνολο μυϊκές ίνες βραδείας συστολής (SFT), ενώ το μυϊκό σύστημα απροπόνητων ενηλίκων αποτελείται από ένα ποσοστό, περίπου 50% μυϊκών ινών βραδείας συστολής.

# ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ

## β) Αναερόβια ικανότητα (ταχύτητα).

- Λέγεται ότι τα παιδιά δεν πρέπει να προπονούνται με μορφή αναερόβιας εργασίας. Αυτό δεν είναι σωστό, γιατί τα παιδιά διαθέτουν για αναερόβια γλυκόλυση τα μισά ένζυμα από αυτά που διαθέτουν οι μεγάλοι.
- Άρα μπορούν να δεχτούν τέτοιες επιβαρύνσεις.



# ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ (ΗΛΙΚΙΑΣ 14 – 16)

- Σε αυτήν την ηλικία το επίκεντρο βρίσκεται στην προπόνηση με μπάλα.
- Όμως στην ηλικία των 16 ετών, θα πρέπει για λόγους αποτελεσματικότητας να προβλέπονται προπονητικές μορφές χωρίς μπάλα.

# ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

## Φυσική κατάσταση

1. Αντοχή – δύναμη – ταχύτητα – κινητικότητα μέσα από το παιχνίδι
2. Ασκήσεις συναγωνισμού για την ταχύτητα
3. Μικρά αγωνιστικά παιχνίδια (σε τετράγωνα) για τη βελτίωση των ιδιοτήτων της φυσικής κατάστασης.

# ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- Αερόβια σημαίνει εργασία με τη χρήση οξυγόνου.

Αερόβια ικανότητα ενός ποδοσφαιριστή είναι η μέγιστη ποσότητα οξυγόνου, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ένα λεπτό. Η αερόβια αντοχή έχει σχέση με την ικανότητα του παίχτη, να εκτελεί σωματικές ασκήσεις για μεγάλο χρονικό διάστημα, σε χαμηλή ή μέτρια ένταση. Το καρδιοαναπνευστικό σύστημα εφοδιάζει τους μυς με οξυγόνο και δίνει την ικανότητα να έχουν οι μυς τροφή για αερόβια και αναερόβια εργασία.

## *Πίνακας: Τύποι αντοχής - δραστηριότητες*

<b>ΤΥΠΟΣ ΑΝΤΟΧΗΣ</b>	<b>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ</b>	<b>ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ</b>
Αερόβια	Παρατεταμένη εργασία, δείχνει την ικανότητα του παίχτη να συμμετέχει σε συνεχή φυσιολογική δραστηριότητα και να ξεπερνά την κούραση.	Πρόσληψη οξυγόνου, μεταφορά και χρήση του.
Μυϊκή	Η ικανότητα ενός μυ ή ομάδας μυών να συμμετέχουν σε συνεχή φυσιολογική εργασία.	Τοπική μυϊκή κούραση ή εξάντληση.

# ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- Έχει αποδειχτεί ότι η αντοχή επιδρά θετικά στο παιδί. Το βάρος δίνεται στην διάρκεια του ερεθίσματος και όχι στην ένταση.
- Κατά τον Van Aaken, δεν είναι η απόσταση εκείνη που σκοτώνει το παιδί αλλά η ένταση.
- Τα παιδιά μέσα από το παιχνίδι που κάνουν βελτιώνουν την αντοχή τους.

## ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 14 – 16 ΕΤΩΝ

- Στην ηλικία αυτή δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στην ένταση της προπόνησης της αντοχής.
- Στο τέλος της περιόδου αυτής θα πρέπει η προπόνηση αντοχής να εξομοιωθεί, ως προς την ποσότητα και ως προς την ένταση με την προπόνηση των ενηλίκων.

# ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

- Τα παιδιά και οι έφηβοι πληρούν τις καρδιοπνευμονικές και μεταβολικές προϋποθέσεις για επιβαρύνσεις αντοχής στην αερόβια περιοχή.
- Τα παιδιά ηλικίας 5 – 12 ετών έχουν υψηλή συνθέτη προσαρμοστική ικανότητα για τον αερόβιο μεταβολισμό. Στην αρχή μιας μέγιστης επιβάρυνσης φθάνουν στο 41-55% της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, **ενώ το ποσοστό αυτό είναι 29-35% στους ενήλικες.**

# ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

- Κατά την προπόνηση αντοχής θα πρέπει να επιλεγούν αερόβιες επιβαρύνσεις μικρής έως μέτριας έντασης (ρυθμού jogging), καθώς και έντονες επιβαρύνσεις μικρού χρόνου γαλακτικής φύσης (3-5 sec, διάρκεια 20-30min).
- Ακατάλληλοι θεωρούνται οι δρόμοι 600-1.000m με έντονο ρυθμό ή εναλλαγές στο ρυθμό, επειδή δεν ανταποκρίνονται στις ψυχοσωματικές ανάγκες αυτής της ηλικίας, ιδιαίτερα στο ποδόσφαιρο.



# ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

- Κατά την προπόνηση αντοχής στην εφηβική ηλικία πρέπει να γίνεται σωστή επιλογή των προπονητών μεθόδων και περιεχομένων, καθώς και στην ποσότητα της έντασης.

# ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΒΑΣΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Οι μέθοδοι που προσφέρονται για αυτήν την ηλικία είναι: α) η διάρκεια και  
β) η διαλειμματική

Το τρέξιμο διάρκειας δε γίνεται μόνο σε παιγνιώδη μορφή, αλλά και στις διαφορές καθαρές του μορφές, με αλλαγές του ρυθμού και τις ανάλογες επιβαρύνσεις και εντάσεις.

# ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΗΞΗ ΤΗΣ ΒΑΣΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ

- Η μέθοδος Φαρτλεκ, τα διαφορά παιχνίδια συναγωνισμού και οι δρόμοι αντοχής εφαρμόζονται από 5-15 λεπτά έως 30 λεπτά.
- Τα παιδιά αυτής της ηλικίας είναι σε θέση να διατηρήσουν μία υψηλή ένταση επιβάρυνσης για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς κανένα κίνδυνο.
- Στις προπονήσεις, πρέπει να περιλαμβάνονται, σε ικανοποιητικό βαθμό και ασκήσεις με μπάλα για τη βελτίωση της αντοχής, στη μορφή μικρών παιχνιδιών ή ποδοσφαιρικών αγωνιστικών τετραγώνων.

# ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ

- Στις ηλικίες αυτές ιδιαίτερα κατάλληλες για την ανάπτυξη της ειδικής αντοχής είναι από την μία ποδοσφαιρικά εξειδικευμένες παιγνιώδεις μορφές ασκήσεων αλλά και διαδρομές αντοχής με διαφορές ασκήσεις, καθώς και ασκήσεις αντοχής σε σταθμούς.

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ασκήσεις με και χωρίς μπάλα.
- Ασκήσεις κυκλικές και άκυκλες.
- Ασκήσεις με και χωρίς μπάλα, χωρισμένοι παίχτες σε δυο ομάδες και να παίζουν ποδόσφαιρο. Π.χ. 3:3, 4:4, με 2, 1, 3 επαφές της μπάλας κ.τ.λ.
- Η ειδική αντοχή μπορεί να ασκηθεί και στα πλαίσια τεχνικής τακτικής προπόνησης ή στη μορφή προπόνησης με σταθμούς.

# ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ

ΜΕΘΟΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΕΝΤΑΣΗ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ
Συνεχόμενη μέθοδος	3-4 σετ 10-15 λεπτά	140-160 σφυγμοί / λεπτό	5-10' ενεργητικό	30-45'
FARTLEK	2-4 σετ 8-10 λεπτά	150-170 σφυγμοί / λεπτό	3-8' ενεργητικό	20-40'
Αγωνιστικά παιχνίδια	5x5, 6x6 Στο μισό γήπεδο	150-160 σφυγμοί / λεπτό	3-4' ενεργητικό	3 σετ χ 10-15'

# ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (ΔΥΝΑΜΗ)

- Είναι η ικανότητα του ανθρώπου να επενεργεί σε εξωτερικές δυνάμεις ή στο ίδιο το βάρος του σώματός του, μέσω της μυϊκής του δραστηριότητας (π.χ. να υπερνικά ή να αντιστέκεται).

ΠΡΟΣΟΧΗ: Με την προπόνηση δύναμης θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί γιατί υπάρχει περίπτωση τραυματισμού, συνοδεύοντας για όλη του την ζωή το παιδί

# ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 14 – 16 ΕΤΩΝ

- Σε αυτήν τη φάση αρχίζει η προπόνηση δύναμης με βάρη. Η επιβάρυνση με προσθετό βάρος κατά ηλικία είναι:
  - 14 ετών
  - 15 ετών, 40% της μέγιστης δύναμης
  - 16 ετών, 50% της ΜΔ
  - 17 ετών, 60% της ΜΔ
  - 18 ετών, 70% της ΜΔ

Το πρόγραμμα μπορούμε να εκτελούμε με:

Τη γενική μέθοδο

Κούλουρη πυραμίδα



Θέματα για συζήτηση

- Στην ηλικία αυτή ποια είναι η σχέση της έντασης με την ποσότητα.
- Η προπόνηση Φ.Κ μπορεί να εξομοιωθεί με την προπόνηση των ενηλίκων.
- Τα παιδιά μέσα από το παιχνίδι μπορούν να βελτιώσουν την αντοχή.
- Ποιοι μέθοδοι προπόνησης βοηθούν στην βελτίωση της αντοχής.
- Ποιες ασκήσεις με μπάλα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για την βελτίωση της ειδικής αντοχής.

# ΕΠΙΛΟΓΟΣ

- Μόνο η σωστή επιστημονική ανάπτυξη του παιδικού ποδοσφαίρου, θα φέρει σωστά αποτελέσματα. Οι νεαροί ποδοσφαιριστές με άψογη τεχνική κατάρτιση, θα είναι αποτέλεσμα της σοβαρής προγραμματισμένης εργασίας, που διαρκεί για πολλά χρόνια.

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Gerhard, H., Jörg, D. (1990). Παιδικό ποδόσφαιρο, (σσ. 18, 28, 30, 19-30, 31-41,42), Θεσ/νίκη: Σάλτο.
- Martin, B. (1994). Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- 1<sup>η</sup> επιστημονική διημερίδα παιδικού ποδοσφαίρου. ΤΕΦΑΑ Τρικάλων 2006. Εισηγητές: Φαμίσης Κ., Σεντελιδης Μ., Καραβέλης Γ., Ομάδα φοιτητών.
- 2<sup>η</sup> διάλεξη ποδοσφαίρου 11 - 13 Απριλίου 2005, ΤΕΦΑΑ Τρικάλων. Παιδικό ποδόσφαιρο, πρακτική άσκηση, Dr. Victor Stangulescu.