

# 1

## Γενικές αρχές της προπόνησης φυσικής κατάστασης

### Φυσική κατάσταση\*

Για κάθε δραστηριότητα που ασκεί ο άνθρωπος τη συγκεκριμένη στιγμή χρειάζεται το αντίστοιχο επίπεδο φυσικής κατάστασης στην καθημερινή και επαγγελματική ζωή, στην καλλιτεχνική δημιουργία και ιδιαίτερα στον αθλητισμό. Η φόρμα αποτελεί για όλους αυτούς τους τομείς την προϋπόθεση για την επίτευξη συγκεκριμένων επιδόσεων (λατινικά: *conditio* = προϋπόθεση για κάτι).

### Ο όρος φυσική κατάσταση

Στον αθλητισμό με τον όρο φυσική κατάσταση εννοούμε γενικά το σύνολο των σωματικών ικανοτήτων, αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευκαμψία και την έκφρασή τους μέσω κινητικών δεξιοτήτων και τεχνικών, καθώς και μέσω διαφόρων ιδιοτήτων της προσωπικότητας (π.χ. θέληση, εσωτερική παρακίνηση).

Ορισμός της φυσικής κατάστασης

Κατά συνέπεια, αυτό το "άθροισμα" των ικανοτήτων αποτελείται από επιμέρους στοιχεία, τα οποία όπως είναι γνωστό έχουν διαφορετική βαρύτητα στα διάφορα αθλήματα (βλ. π.χ. σελ. 14). Επίσης, το άθροισμα αυτών των ικανοτήτων χαρακτηρίζει συνήθως και την προπονητική κατάσταση (επίπεδο).

## Προϋποθέσεις για τη φυσική κατάσταση

### Προϋποθέσεις για τη φυσική κατάσταση

Σύμφωνα με τις σύγχρονες προπονητικές απόψεις η ποιότητα της φυσικής κατάστασης εξαρτάται κυρίως από:

1. Την ανάλογη με την ηλικία ανάπτυξη (παιδί-έφηβος-ενήλικας-άτομο τρίτης ηλικίας).
2. Τις γενετικές προδιαγραφές των οργάνων (κυρίως του καρδιοκυκλοφορικού συστήματος και του μεταβολισμού) και των μυών.
3. Τους συντονιστικούς μηχανισμούς ρύθμισης του κεντρικού νευρικού συστήματος, δηλαδή τη συνεργασία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος (αντανακλαστικά κ.ά.) με τους μύς.
4. Τις ψυχικές ικανότητες (χαρακτηριστικά της προσωπικότητας) για την πρακτική εκδήλωση της φυσικής κατάστασης. Οι παρακάτω ικανότητες έχουν καθοριστική σημασία στον αθλητισμό: δύναμη θέλησης, αυτοπεποίθηση, εσωτερικά κίνητρα για την επίτευξη μιας επίδοσης, καλή ψυχική διάθεση, επιθετικότητα, συναισθηματική κατάσταση, ζωτικότητα και ταμπεραμέντο.
5. Τη χρονική στιγμή έναρξης της προπόνησης, δηλαδή για πόσο χρόνο έχει ήδη προπονηθεί κάποιο άτομο (η λεγόμενη προπονητική ηλικία).

## Αθλητικές-κινητικές ικανότητες και στοιχεία της φυσικής κατάστασης

### Ορισμός των κινητικών ικανοτήτων

Οι ικανότητες της φυσικής κατάστασης αποτελούν ένα μέρος των *κινητικών ικανοτήτων* (πίν. 1). Λέγοντας κινητικές ικανότητες εννοούμε το σύνολο των προϋποθέσεων που συνδυάζονται κάθε φορά για την επίτευξη μιας επίδοσης. Ο συνδιασμός αφορά στη σύνδεση του συντονισμού με τη φυσική κατάσταση, δηλαδή στη σύνδεση διαδικασιών σχετικών με την καθοδήγηση και ρύθμιση της κίνησης, με διαδικασίες εξασφάλισης της απαιτούμενης ενέργειας.

Κάνουμε λόγο για ικανότητες, επειδή σε αντίθεση με τις δεξιότητες, η σχέση τους με τις αθλητικές κινήσεις είναι περισσότερο γενικού χαρακτήρα. Παρόλα αυτά οι ικανότητες δεν πρέπει