

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- Ποιοί είναι οι στόχοι της προθέρμανσης;
- Ποια είναι τα γενικά χαρακτηριστικά στοιχεία της προθέρμανσης;
- Πότε ξεκινά η συστηματική προθέρμανση;
- Πρέπει η προπόνηση στις ηλικίες κάτω των 10 ετών να ξεκινάει με προθέρμανση;
- Ποια πρέπει να είναι η μορφή προθέρμανσης πριν τον αγώνα στις αναπτυξιακές ηλικίες;

Τι είναι προθέρμανση;

Η προοδευτική

➤ Σωματική

➤ Ψυχική

➤ Νοητική

προετοιμασία του ποδοσφαιριστή.



1. Αποφυγή τραυματισμών

2. Μεγιστοποίηση απόδοσης

Στόχοι της προθέρμανσης

Αύξηση της θερμοκρασίας των μυών και του σώματος

Αύξηση της ελαστικότητας των μυών και ευκαμψίας των αρθρώσεων

Βελτίωση της λειτουργίας του καρδιοαναπνευστικού συστήματος και της κυκλοφορίας του αίματος

Στόχοι της προθέρμανσης

**Αύξηση του νευρικού συντονισμού
(νευρομυϊκής συναρμογής)**

**Βελτίωση της ψυχικής και πνευματικής
ετοιμότητας**

Διάρκεια της προθέρμανσης

➤ Η προθέρμανση πρέπει να έχει διάρκεια το λιγότερο 20-25 (± 5) λεπτά

για να υπάρχει ενεργοποίηση στη λειτουργική ετοιμότητα του οργανισμού και στην απόδοση



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- ΕΝΔΟΓΕΝΕΙΣ

- Ηλικία (νέοι ή ηλικιωμένοι)
- Προπονητική κατάσταση
- Ψυχική διάθεση

- ΕΞΩΓΕΝΕΙΣ

- Ώρα της ημέρας (πρωί ή απόγευμα)
- Θερμοκρασία περιβάλλοντος
- Περιεχόμενο του κυρίως μέρους της προπόνησης

ΦΑΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

1^Η ΦΑΣΗ

• ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

2^Η ΦΑΣΗ

• ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

3^Η ΦΑΣΗ

• ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1^Η ΦΑΣΗ: ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Αερόβια περίοδος.
- **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:**
 - Τρέξιμο χαμηλής έντασης (130-140 σφ/λεπτό)
 - Γενικές γυμναστικές ασκήσεις και ασκήσεις συναρμογής με χαμηλή ένταση.
- **ΣΤΟΧΟΣ:**
 - Ενεργοποίηση διαφόρων συστημάτων
 - Αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος
 - Βελτίωση της νευρομυϊκής λειτουργίας (Behm & Chaouachi, 2011; Fradkin et al., 2010; Young & Behm, 2002).
- **ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 5-8 λεπτά (με και χωρίς μπάλα).

2^Η ΦΑΣΗ: ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

- Διατάσεις (στατικές ή δυναμικές)
- ΣΤΟΧΟΣ:
 - Βελτίωση της ευκαμψίας των αρθρώσεων
(Behm & Chaouachi, 2011; Fradkin et al., 2010; Gelen, 2010; Young & Behm, 2002)
- ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 5-10 λεπτά

3^Η ΦΑΣΗ: ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Κινητικές ενέργειες που έχουν σχέση με το άθλημα (Behm & Chaouachi, 2011; Fradkin et al., 2010; Young & Behm, 2002).
- ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:
 - Διάφορες κινητικές δραστηριότητες με προοδευτική ένταση που να ανταποκρίνονται στο κύριο μέρος της προπόνησης ή του αγώνα (Εκκινήσεις, αλλαγές κατεύθυνσης, ασκήσεις τεχνικής με μπάλα, αγωνιστικά παιχνίδια, κλπ.).
- ΣΤΟΧΟΣ:
 - Αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος,
 - Εκτέλεση των κινήσεων του αθλήματος πιο οικονομικά και με καλύτερο νευρομυϊκό συντονισμό, εξαιτίας της βελτίωσης των νευρικών ώσεων (Hedrick, 2000).
- ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 10-15 λεπτά

*Ατομική προθέρμανση

- Η πλήρη εξατομίκευση της προθέρμανσης στις ανάγκες του παίκτη (ιδιοσυγκρασία , τραυματισμός, εξειδίκευση τεχνικής, κλπ.)
- Διάρκεια : 3-5 min

Ένταση της προθέρμανσης

- Η ένταση της προθέρμανσης να ακολουθεί μια **προοδευτικότητα**.
- Η ένταση της επιβάρυνσης στη διάρκεια της προθέρμανσης **δεν πρέπει να είναι πολύ υψηλή**, έτσι ώστε να μην υπάρξει δραστηριοποίηση των ενεργειακών μηχανισμών γλυκογόνου με αποτέλεσμα να έλθει γρηγορότερα η κόπωση.
- Η χαμηλή ένταση (κάτω των **120 ΚΣΦ/λεπτό**) **δεν προετοιμάζει τον παίκτη** για τις επιβαρύνσεις που ακολουθούν στην προπόνηση ή τον αγώνα.

Η ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

- Τα παιδιά 5-6 ετών παρουσιάζουν συναρμοστικές δυσκολίες
- Κουράζονται εύκολα λόγω μη ανεπτυγμένων συστημάτων και έλλειψης δρομικής οικονομίας
- Η ευλυγισία των παιδιών παρουσιάζει μεταπτώσεις λόγω αύξησης του ύψους σε όλες τις ηλικίες



Η ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

- Έχουν περιορισμένη κατανόηση του χώρου (7-8 ετών)
- Τα συστήματα του οργανισμού (και κυρίως το κυκλοφορικό) δεν είναι κατάλληλα ανεπτυγμένα (9-10 ετών)
- Η ικανότητα αλλαγής ρυθμού αναπτύσσεται σε υψηλό βαθμό μετά τα 10 χρόνια



Η ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ 5-6

- Προθέρμανση στις ηλικίες μέχρι 8 ετών δεν νοείται.
- Στις ηλικίες 5-6 ετών η προπόνηση πρέπει να ξεκινάει με παιχνίδια εκτόνωσης (δρομικά παιχνίδια , παιχνίδια κυνηγητού, γενικές κινήσεις)



Η ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ 5-6

- Στόχος: η ικανοποίηση της επιθυμίας για κίνηση και η ανάπτυξη της φαντασίας

Δρομικά: « Βρες το φίλο σου »

Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο. Ο προπονητής φωνάζει ή δείχνει ένα αριθμό και τα παιδιά πρέπει να φτιάξουν ομάδες με τα ανάλογα άτομα



Η ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ 7-8

- Επειδή τα παιδιά έχουν καλύτερο ρυθμό από το προηγούμενο ηλικιακό επίπεδο, αλλά όχι ιδιαίτερα καλή αίσθηση του χώρου, μπορούμε να μεταβάλλουμε την ένταση των ασκήσεων και παιχνιδιών στο αρχικό μέρος της προθέρμανσης.
- Έτσι, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε απλές ασκήσεις που εισάγουν το παιδί σε μια τεχνική (π.χ οδήγημα): τα φανάρια
- Μπορεί να ακολουθήσει ένα παιχνίδι κυνηγητού και ακολούθως συναρμοστικές ασκήσεις ή σκυταλοδρομίες.
- Εφαρμογή δυναμικών διατάσεων

Η ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ 9-10

- Σ' αυτό το ηλικιακό επίπεδο αρχίζει η διδασκαλία των τεχνικών στοιχείων.
- Οι πολλές επαναλήψεις αποτελούν τη βάση μάθησης.
- Άρα, το τεχνικό στοιχείο πρέπει να έχει παρουσία από το πρώτο λεπτό της προπόνησης.
- Εφαρμογή δυναμικών διατάσεων
- Η προπόνηση στο αρχικό της μέρος πρέπει να περιλαμβάνει:
 - ✓ Παιχνίδια κυνηγητού για εκτόνωση

Η ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ 11-12

- «ΧΡΥΣΗ ΗΛΙΚΙΑ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ»
- Ήδη έχουν διδαχτεί διάφορα τεχνικά στοιχεία
- Εκπαίδευση των στοιχείων
- Ατομική τακτική
- Αναπτυγμένες συναρμοστικές ικανότητες
- Όλα τα παραπάνω οδηγούν σε μια καλύτερα διαμορφωμένη προθέρμανση, όπου θα υπάρχει μια προοδευτικότητα, όχι όμως στο επίπεδο που γνωρίζουμε.

Η ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ 11-12

- ✓ Παιχνίδια εκτόνωσης (κυνηγητό, δυναμικές ασκήσεις με παιγνιώδη μορφή,...) από τις σχολικές δραστηριότητες
- ✓ Συναρμογή με συνδυασμό κινήσεων με μπάλα (τεχνικό στοιχείο) και χωρίς μπάλα
- ✓ Εξειδικευμένες ασκήσεις του τεχνικού στοιχείου
- ✓ Εφαρμογή δυναμικών διατάσεων

Η ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ 13-14

- Σ' αυτό το ηλικιακό επίπεδο η προθέρμανση παίρνει σχεδόν τη μορφή που αναλύθηκε στην αρχή.
- Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στην απότομη αύξηση του ύψους που παρατηρείται στην είσοδο στην εφηβεία
- Οι συναρμοστικές ικανότητες πρέπει να κατέχουν σημαντική θέση στην προθέρμανση.
- Εφαρμογή δυναμικών διατάσεων