



**ΕΠΕΑΕΚ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ  
Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ –  
ΑΥΤΕΠΙΣΤΑΣΙΑ**

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΜΚ 1012. «Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης στον αγωνιστικό  
αθλητισμό (ταχύτητα, ευλυγισία).**

**7η Διάλεξη: «Περιοδικότητα της προπόνησης της ταχύτητας»  
(Periodisation of speed training)**

**Dr. Ζήσης Παπανικολάου (Ph.D)  
Αναπληρωτής Καθηγητής**

Τίτλος	Στόχοι και περιεχόμενα	Λέξεις κλειδιά
<p>Η περιοδικότητα προπόνησης της ταχύτητας</p>	<p>Η παρούσα διάλεξη έχει στόχο την εκμάθηση εκ μέρους των φοιτητών – τριών της περιοδικότητας της προπόνησης της ταχύτητας και της αντοχής των ομαδικών αθλημάτων</p> <p><u>Περιεχόμενα της διάλεξης</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Προγραμματισμός του ετήσιου προπονητικού προγράμματος</li> <li>2) Τι είναι ο μακρόκυκλος</li> <li>3) Τι είναι ο μικρόκυκλος</li> <li>4) Δομή της προπονητικής μονάδας</li> <li>5) Περιοδικότητα του ετήσιου προγράμματος</li> <li>6) Περίοδος προετοιμασίας</li> <li>7) Αγωνιστική περίοδος</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Περιοδικότητα προπόνησης</li> <li>- Αθλητική ταχύτητα</li> <li>- Ομαδικά Αθλήματα</li> <li>- Ετήσιο πρόγραμμα</li> <li>- Μακρόκυκλος</li> <li>- Μικρόκυκλος</li> <li>- Προπονητική μονάδα</li> <li>- Periodisation of training</li> <li>- Team sports</li> <li>- Yearly training program</li> <li>- Macrocycle</li> <li>- Microcycle</li> <li>- Training session</li> </ul>

## Έννοια της περιοδικότητας

- ❖ Η περιοδικότητα είναι μια τεχνική ορολογία, η οποία έχει σχέση με την αποδοχή μιας ευαίσθητης και σωστά προγραμματισμένης προσέγγισης της προπόνησης.
- ❖ Αυτή η προσέγγιση έχει στόχο την μεγιστοποίηση των πλεονεκτημάτων της προπόνησης και τη βελτίωση της απόδοσης.
- ❖ Εάν ο στόχος δεν είναι η ιδανική απόδοση, τότε γιατί υπάρχουν οι προπονήσεις;
- ❖ Υπάρχει άλλη προσέγγιση, η ειδική, η οποία δεν οδηγεί στην ιδανική (μέγιστη) απόδοση.
- ❖ Τότε ο σωστός προγραμματισμός είναι μάλλον αγγαρεία.
- ❖ Η επιτυχία στον αθλητισμό είναι πολύ δύσκολη υπόθεση σήμερα από ότι ήταν 20-30 χρόνια νωρίτερα.
- ❖ Χωρίς τη γνώση των ενεργειακών απαιτήσεων των αθλημάτων και τις προσαρμογές στις διάφορες μορφές της προπόνησης, ο αθλητής –ταλέντο δεν μπορεί να πετύχει.

❖ Το ταλέντο δεν αρκεί, όταν η προετοιμασία είναι άσχημη ή ατελής.

❖ Το κλειδί επιτυχίας είναι ένα σωστά οργανωμένο προπονητικό πρόγραμμα, διάρκειας αρκετών ετών.

❖ Το Π.Π αναλύει τα περιεχόμενα των προπονήσεων σε ημερήσια, εβδομαδιαία, μηνιαία και ετήσια βάση.

❖ Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει τη λογική και ευαίσθητη αύξηση της έντασης της προπόνησης του αθλητή.

❖ Η περιοδικότητα περιέχει τη διαίρεση του ετήσιου προγράμματος (ή περιόδου) σε διάφορες φάσεις.

❖ Δίνεται έμφαση σε κάθε φάση μία ή παραπάνω φυσικές ιδιότητες του αγώνα (π.χ. αντοχή, δύναμη, ταχύτητα), ανάλογα με τους δύσκολους αγώνες.

❖ Η προπόνηση χαμηλής έντασης είναι αρκετούς μήνες πριν από σπουδαίους αγώνες.

❖ Όσο πλησιάζει η αγωνιστική περίοδος, τότε η ένταση είναι υψηλότερη και η προπόνηση περισσότερο εξειδικευμένη.

## Προγραμματισμός του ετήσιου προπονητικού προγράμματος(ΠΕ2Π)

- 3 κύριες φάσεις προπόνησης υπάρχουν στο ΠΕ2Π: 1) η φάση της προετοιμασίας (προαγωνιστική περίοδος), 2) η φάση των αγώνων (αγωνιστική περίοδος) και 3) η φάση των διακοπών (μεταβατική περίοδος).
- Η φάση προετοιμασίας συνήθως χωρίζεται σε 2 υποκατηγορίες: **γενική προετοιμασία και εξειδικευμένη προετοιμασία.**
- Η αγωνιστική περίοδος χωρίζεται στην **προαγωνιστική και στην αγωνιστική υποφάση.**
- Οι τύποι προπόνησης και η συνολική ένταση των προπονήσεων της κάθε υποφάσης πρέπει να τροποποιείται ανάλογα με την δυσκολία των αγώνων.

➤ Η κάθε μία από τις φάσεις και τις υποφάσεις αποτελείται από μικρότερους κύκλους (χρονικοί περίοδοι), ώστε η οργάνωση και ο σχεδιασμός (πλάνο) του Π.Π να είναι συστηματικός και εννοιολογικός:

➤ Αυτοί οι κύκλοι λέγονται **μακρόκυκλοι** και **μικρόκυκλοι**.

➤ Ο μακρόκυκλος είναι συνήθως ένας μήνας (3 – 5 εβδομάδες).

➤ Ο μικρόκυκλος είναι μια εβδομάδα (7 ημέρες).

➤ Ένας μακρόκυκλος αποτελείται από 3 - 5 μικρόκυκλους.

➤ Ο μεγάκυκλος είναι συνήθως ένα έτος.

➤ Κάθε μακρόκυκλος ή μικρόκυκλος έχει συγκεκριμένους στόχους ως προς την ανάπτυξη των ικανοτήτων του παίκτη (π.χ. ταχύτητα, δύναμη, ευλυγισία, τεχνικές επιδεξιότητας).

➤ Αυτοί οι στόχοι έχουν σχέση με τους στόχους της κάθε προπονητικής φάσης.

➤ Ο πίνακας 1 μας δείχνει το ετήσιο πρόγραμμα και τις διαιρέσεις σε φάσεις και κύκλους.

Το ετήσιο πλάνο																																																
Φάσεις της Προπόνησης	Προετοιμασία		Αγώνες						Περίοδος διακοπών ή Μεταβατική Περίοδος																																							
Υποφάσεις	Γενική Προετοιμασία	Συγκεκριμένη Προετοιμασία	Προαγωνιστική ή Περίοδος	Αγωνιστική Περίοδος																																												
Μακρόκυκλοι (μήνες)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																																				
Μικρόκυκλοι (εβδομάδες)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Πίνακας 1: Ετήσιο πρόγραμμα, διαιρεμένο σε διάφορες φάσεις, υποφάσεις και κύκλους

- Ο χρόνος των φάσεων και των υποφάσεων διαφέρουν ανάλογα με το άθλημα.
- Π.χ. σε πολλά ομαδικά αθλήματα (ποδόσφαιρο, μπάσκετ κ.τ.λ.) η αγωνιστική περίοδος διαρκεί 6 – 8 μήνες.
- Οι αθλητές στίβου έχουν αγώνες για 4 – 5 μήνες.
- Οι καλοκαιρινοί μήνες αποτελούν τη μεταβατική περίοδο και την περίοδο προετοιμασίας για τους ποδοσφαιριστές.
- Για άλλα αθλήματα είναι περίοδοι αγώνων.
- Ο προγραμματισμός του ετήσιου προπονητικού προγράμματος στηρίζεται στους σπουδαίους αγώνες.
- Ανάλογα με το χρόνο διεξαγωγής των δύσκολων αγώνων γίνεται και η οργάνωση των φάσεων και των κύκλων.



## Ένας τυπικός μακρόκυκλος

- ✓ Ο πίνακας 2 παρουσιάζει ένα παράδειγμα μακρόκυκλου παικτών ομαδικών αθλημάτων οι οποίοι αρχίζουν την υποφάση προπόνησης της γενικής προετοιμασίας.
- ✓ Υπάρχουν 6 προπονητικές μονάδες (4 με τρέξιμο και 2 με βάρη) σε κάθε μικρόκυκλο και τέσσερις μικρόκυκλοι αποτελούν ένα μακρόκυκλο.
- ✓ Οι τύποι προπόνησης έχουν σχέση με τη φάση της προπόνησης.
- ✓ Ο παίκτης είναι στην αρχή της προετοιμασίας για τη νέα αγωνιστική περίοδο γι' αυτό ο κύριος στόχος είναι η ανάπτυξη της αερόβιας αντοχής.
- ✓ Πρέπει να υπάρχει προγραμματισμός για την προπόνηση της αερόβιας ικανότητας.
- ✓ Μετά από τους 2 πρώτους μικρόκυκλους οι προπονήσεις περιέχουν μεγαλύτερη ένταση (διαλειμματική προπόνηση, προπόνηση στο αναερόβιο κατώφλι) και βαθμιαία αύξηση στους επόμενους μακρόκυκλους.

✓ Το πρόγραμμα της εβδομάδας δεν περιέχει παραπάνω από μια προπόνηση την ημέρα και ο παίκτης τρέχει σε δύο συνεχόμενες μέρες μόνο μια φορά (Παρασκευή, Σάββατο).

✓ Αυτός ο συνδυασμός δίνει τη δυνατότητα αρκετού χρόνου αποκατάστασης μεταξύ των προπονητικών μονάδων και έτσι ο παίκτης αποφεύγει την υπερκόπωση.

✓ Η έβδομη προπόνηση είναι ημέρα ξεκούρασης και ο παίκτης κάνει μασάζ, spa, διατροφική επαναπλήρωση ή άλλες τεχνικές χαλάρωσης, ώστε να ξεκουραστεί και να αρχίσει την ερχόμενη εβδομάδα ανανεωμένος.

✓ Οι μέρες αποκατάστασης πρέπει να υπάρχουν στο προπονητικό πρόγραμμα και να θεωρούνται ως **«μέρες προπόνησης»**.

✓ Κάποιοι παίκτες θεωρούν την ημέρα της ξεκούρασης ως ευκαιρία extra προπόνησης χωρίς να το γνωρίζουν οι προπονητές.

✓ Αυτό θα οδηγήσει σε κόπωση και στο σύνδρομο της υπερπροπόνησης.

Ημέρες																													
Τύπος Προπόνησης	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
		ρ		ε	α			ρ			ε	α			ρ			ε	α			ρ			ε	α			
Αερόβια Προπόνηση Χαμηλής Έντασης	X		X		X	X		X		X		X	X		X				X				X				X		
Προπόνηση Fartlek																	X			X					X				
Αναερόβια Προπόνηση																													X
Προπόνηση Μικκής Αντοχής		X		X					X		X					X		X						X		X			
Ημέρες Αποκατάστασης							X							X								X							X
Στόχοι	Ανάπτυξη βασικής αντοχής. Μείωση του πόνου των μυών την 1 <sup>η</sup> εβδομάδα							Ανάπτυξη της βασικής αντοχής. 10-15% αύξηση απόστασης την εβδομάδα							Ανάπτυξη της βασικής αντοχής. Προπόνηση Fartlek για αλλαγή ρυθμού. Άυξηση επαναλήψεων (5) στα βάρη							Ανάπτυξη βασικής αντοχής. Χρήση αναερόβιας προπόνησης για καλύτερη ποιότητα.							
	Μικρόκυκλος 1							Μικρόκυκλος 2							Μικρόκυκλος 3							Μικρόκυκλος 4							

## Ένας τυπικός μικρόκυκλος

Ο μικρόκυκλος του προπονητικού προγράμματος περιέχει όλες τις προπονήσεις της εβδομάδας.

Είναι καλό μόνο 1 ή 2 μικρόκυκλοι να προγραμματίζονται γιατί ο ρυθμός και ο βαθμός βελτίωσης των αθλητών δεν μπορεί να προβλεφθεί επακριβώς.

Ο μακρόκυκλος μπορεί να σχεδιασθεί από πριν, αλλά λιγότεροι ή περισσότεροι μικρόκυκλοι ίσως να χρειαστούν για την επίτευξη των στόχων.

Οι προπονητές και οι αθλητές πρέπει να είναι προσεκτικοί και ευέλικτοι στη δομή του προπονητικού προγράμματος.

Ο πίνακας 3 απεικονίζει ένα μικρόκυκλο για δρομέα 100 μ. της αγωνιστικής φάσης.

Ο στόχος του μικρόκυκλου είναι η διατήρηση της ταχύτητας και της ισχύος που αναπτύχθηκαν σε προηγούμενους μακρόκυκλους και μικρόκυκλους.

Επίσης, έχει στόχο τη βελτίωση του ξεκινήματος, της τεχνικής του τροχάδην, ενώ δίνει αρκετό χρόνο ξεκούρασης πριν τον αγώνα.

Υπάρχουν 2 πρωινές προπονήσεις με βάρη, η μία Τρίτη με περισσότερα βάρη και η άλλη Πέμπτη με λιγότερα, γιατί η Πέμπτη είναι κοντά στην ημέρα του αγώνα.

Η Δευτέρα και η Τετάρτη είναι απογευματινές και αρκετά δυνατές προπονήσεις.

Οι προπονήσεις της Τρίτης και της Πέμπτης περιέχουν ασκήσεις τεχνικής, παρά ασκήσεις φυσικής κατάστασης.

Υπάρχουν 3 μισές μέρες με αποκατάσταση (Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή πρωί) και μια ολόκληρη ημέρα ξεκούρασης πριν και μετά τον αγώνα.

Οι δυνατές απογευματινές προπονήσεις διαχωρίζονται από χαμηλής έντασης απογευματινή προπόνηση την Τρίτη, γιατί η διεξαγωγή υψηλής έντασης προπονήσεων σε δύο διαδοχικές ημέρες είναι λάθος.

Μετά τη δυνατή προπόνηση πρέπει να υπάρχει ελαφριά προπόνηση ή ημέρα αποκατάστασης εντός του μικρόκυκλου.

Όχι παραπάνω από 2 υψηλής έντασης προπονήσεις στο μικρόκυκλο, γιατί υπάρχει υπερφόρτωση του αθλητή και μείωση της απόδοσης.

## Πίνακας 3: Μικρόκυκλος δρομέα 100μ. της αγωνιστικής φάσης της προπόνησης

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<p>Πρωί</p> <p>Ξεκούραση</p>	<p>Προπόνηση ισχύος :</p> <p>-3X4 καθίσματα με 85%, 1RM.</p> <p>-2X12 ανέβασμα σε σκαλοπάτι με μπάρα 30Kg</p> <p>-3X4 πίεση πάγκου με 85%, 1RM</p> <p>-3X12 έκταση ισχύων</p> <p>-3X6 έλξεις με 80%, 1RM</p> <p>-3X8 περιφορές ποδιών με 75%, 1RM</p>	<p>Ξεκούραση</p>	<p>Προπόνηση ισχύος με βάρη:</p> <p>-3X10 καθίσματα με 60%, 1RM</p> <p>-3X8 άλματα σε πάγκο, με ύψος 1,2 μ.</p> <p>-3X6 cleans με 70% του 1RM</p> <p>-2X15 Ιατρική μπάλα πέταγμα και πιάσιμο, 7Kg.</p>	<p>Ξεκούραση</p>	<p>Ξεκούραση</p>	<p>Αποκατάσταση.</p> <p>Αερόβια προπόνηση χαμηλής ένταση (4-5 χλμ.)</p>
<p>Απόγευμα</p> <p>Πλειομετρική Προπόνηση:</p> <p>-2X6 αναπηδήσεις στα δύο πόδια</p> <p>-2X6 άλματα σε εμπόδια</p> <p>-2X30μ. κουτσό.</p> <p>Μέγιστη αερακτική αναερόβια προπόνηση:</p> <p>-6X60 σε 7' με 100% ταχύτητα</p> <p>- 3X150 σε 8' (95% της μέγιστης ταχύτητας)</p>	<p>Αερόβια προπόνησης χαμηλής έντασης:</p> <p>-τροχάδην με 50% της μέγιστης ταχύτητας σε ευθεία, για 5 γύρους .</p> <p>-Ασκήσεις ταχύτητας για 15-20', με 75% της μέγιστης ταχύτητας</p>	<p>Μέγιστη αερακτική αναερόβια προπόνηση:</p> <p>-2 σετ από 4X75μ. (μέγιστη ταχύτητα)</p> <p>-5' μεταξύ επαναλήψεων</p> <p>-10' μεταξύ των σετ, 2 χλμ. jogging</p>	<p>Μέγιστη αερακτική αναερόβια προπόνηση:</p> <p>-6X30μ., από βατήρα, σε 3-4'</p> <p>-6X50 μ. σε καμπύλη, σε 5-6' με μέγιστη ταχύτητα , 2χλμ. jogging</p>	<p>Ξεκούραση</p>	<p>Αγώνες:</p> <p>1)100 μέτρα</p> <p>2) 4X100μ. σκυταλοδρομία</p>	<p>Ξεκούραση</p>

## Το πλάνο της προπονητικής μονάδας (Π. Μ.)

Για να έχουμε το καλύτερο αποτέλεσμα, η Π. Μ. πρέπει να σχεδιάζεται από νωρίτερα και να εκπληρώνει τους στόχους του μικρόκυκλου.

Αυτό δε σημαίνει ότι η κάθε Π. Μ. εξυπηρετεί άμεσα τους στόχους του μικρόκυκλου.

Για παράδειγμα, η Π. Μ. με αερόβια προπόνηση χαμηλής έντασης, η οποία εκτελείται μεταξύ 2 Π. Μ. μέγιστης αναερόβιας αγαλακτικής προπόνησης, δεν εξασκεί άμεσα την ταχύτητα και την ισχύ του δρομέα των 100 μέτρων, τα οποία είναι ο κύριος στόχος του μικρόκυκλου.

Η εύκολη αερόβια προπόνηση είναι τόσο σπουδαία, όσο και οι προπονήσεις της ταχύτητας στην επίτευξη των στόχων.

Αυτή η προπόνηση βοηθάει στην καλή αποκάτασταση μεταξύ δύο έντονων Π. Μ.

- Χωρίς την αερόβια προπόνηση δεν θα υπήρχε η βελτίωση του αθλητή στην ταχύτητα.
- Πρέπει να γίνει κατανοητό ότι οι Π.Μ. χαμηλής έντασης και ξεκούρασης αποτελούν βασική προϋπόθεση βελτίωσης της απόδοσης.
- Οι προπονήσεις υψηλής έντασης δεν μπορούν να εκτελεστούν σε καθημερινό επίπεδο και όχι περισσότερο από δύο φορές την εβδομάδα.
- Τα πλάνα των Π. Μ. πρέπει να καθορίζονται ως εξής:

- ✓ κύριος στόχος του μικρόκυκλου
- ✓ η ημέρα του επόμενου αγώνα
- ✓ η προηγούμενη προπόνηση
- ✓ η αυριανή προπόνηση.



## Η δομή της Π. Μ.

- Η κάθε Π. Μ. μπορεί να διαιρεθεί σε πολλά μέρη με τέτοιο τρόπο, ώστε οι δραστηριότητες (οι ασκήσεις) να εκτελούνται με λογική σειρά.
- Η σωστή σειρά εκτέλεσης των ασκήσεων είναι σπουδαία, γιατί έτσι αποφεύγεται η μείωση της αποτελεσματικότητας και της θετικής επίδρασης των ασκήσεων μεταξύ τους.
- Παράδειγμα λάθους εκτέλεσης ασκήσεων είναι η τεχνική εξάσκηση του ποδοσφαιριστή μετά από προπόνηση έντονης περιόδου με επαναλαμβανόμενες μέγιστες μικρές ταχύτητες (σπριντ).
- Αυτό γιατί έχουμε υψηλά επίπεδα Γ.Ο.

**Ο πίνακας 4 αποτελεί παράδειγμα δομής της προπονητικής μονάδας για παίκτες ομαδικών αθλημάτων.**

Πίνακας 4: Διάφορα μέρη της Π. Μ. για παίκτες ομαδικών αθλημάτων	
Λεπτά (χρόνος)	
0	
5	1. Επεξήγηση του στόχου της Π. Μ. (5')
20	2. Προθέρμανση
30	3. Προπόνηση ταχύτητας, ταχυδύναμης (10')
80	4. Προπόνηση ατομικής & ομαδικής τεχνικής (50')
95	5. Σπέσιαλ επιδεξιότητες ή προπόνηση Φ. Κ. (15')
100	6. Αποθεραπεία (5')

Για δρομείς ταχυτήτων οι ασκήσεις θα πρέπει να αναλυθούν περισσότερο.

1. Γενική προθέρμανση.
2. Προπόνηση ταχύτητας και ισχύος.
3. Προπόνηση τεχνικής.
4. Συγκεκριμένοι προπόνηση Φ. Κ.
5. Αποθεραπεία.

Είναι δυνατόν να μην γίνει χρήση όλων των δραστηριοτήτων που αναφέραμε σε κάθε Π. Μ., ανάλογα με τους στόχους του μικρόκυκλου.

## Περιοδικότητα του ετήσιου προπονητικού προγράμματος.

### Η φάση της προετοιμασίας (προαγωνιστική).

- Ο κύριος στόχος της προετοιμασίας για κάθε αθλητή είναι η ανάπτυξη άριστης γενικής Φ. Κ., ώστε να μπορεί να εκτελέσει πιο έντονη και εξειδικευμένη προπόνηση για τους αγώνες.
- Όσο μεγαλύτερη η περίοδος της προετοιμασίας τόσο πιο εύκολα μπορεί ο παίκτης να προσαρμοστεί και να αντιδράσει σε προπονήσεις υψηλής έντασης.
- Με άλλα λόγια όσο μεγαλύτερη η περίοδος της βασικής προπόνησης, τόσο περισσότερη θα είναι και η μέγιστη - σταθερή απόδοση στη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου.
- Συνήθως η Π. Π. περιέχει δύο μακρόκυκλους, έναν **γενικής προετοιμασίας** (4 μικρόκυκλοι) και έναν **εξειδικευμένης προετοιμασίας**.
- Ο 1ος μακρόκυκλος περιέχει μεγάλης ποσότητας από χαμηλές ή μέτριες ασκήσεις (μεγάλη διάρκεια και χαμηλή ένταση).
- Αυτό προοδευτικά και βαθμιαία αλλάζει αντίστροφα, δηλαδή μικρή διάρκεια, αλλά υψηλότερη ένταση.
- Όλοι οι παίκτες έχουν οφέλη από την ανάπτυξη καλής βασικής αντοχής και γενικής Φ. Κ.

- Η καλή αερόβια αντοχή βοηθάει τους παίκτες στην αποκατάσταση μετά από προσπάθειες μέγιστης έντασης σε μελλοντικούς μακρόκυκλους.
- Επίσης ο παίκτης μπορεί να εκτελέσει περισσότερες επαναλήψεις χωρίς συμπτώματα κόπωσης.
- Ένας ποδοσφαιριστής μπορεί να τρέξει 12 -15 χιλιόμετρα σε έναν αγώνα, διάρκειας 90 – 120'.
- Άρα είναι αναγκαία η ανάπτυξη άριστης αερόβιας ικανότητας.
- Η μέθοδος προπόνησης της αερόβιας αντοχής διαφέρει ανάλογα με τον τύπο του αθλητή.
- Η συνεχόμενη αερόβια μέθοδος είναι κατάλληλη για αθλητή αντοχής.
- Οι αθλητές ταχύτητας πρέπει να κάνουν χρήση της διαλειμματικής μεθόδου υψηλής έντασης, γιατί έτσι γυμνάζονται οι μυϊκές ίνες τύπου II (ΙΤΣ), οι οποίες χρησιμοποιούνται από τον αθλητή.
- Οι παίκτες των αθλοπαιδιών μπορούν να κάνουν χρήση και τις δύο μεθόδους (συνεχόμενη και διαλειμματική μέθοδο), γιατί είναι πιο κατάλληλοι για τις συγκεκριμένες απαιτήσεις του αγώνα.

➤ Οι παίκτες εκτός από την αερόβια αντοχή πρέπει να αναπτύξουν τη δύναμη και την ισχύ, γι' αυτό πρέπει να γυμνάζονται κατάλληλα με βάρη στην Π. Π.

➤ Για την ανάπτυξη της ταχυδύναμης είναι απαραίτητη και η ανάπτυξη της δύναμης ειδικά στην αγωνιστική περίοδο.

➤ Για το ποδόσφαιρο (και άλλα ομαδικά αθλήματα), το οποίο είναι άθλημα επαφής, απαιτείται η προπόνηση της δύναμης για την αποφυγή των τραυματισμών και τη δημιουργία «μεγάλης δύναμης» για τα τάκλιν, άλματα κ.τ.λ.

➤ Οι προπονητές και οι παίκτες πρέπει να γνωρίζουν ότι υπάρχει πρόβλημα με την ταυτόχρονη προπόνηση της δύναμης ή της ταχύτητας με την αντοχή.

➤ **Εάν η προπόνηση της ταχύτητας και της αντοχής εκτελείται μαζί, τότε η γενική βελτίωση αυτών των ικανοτήτων θα είναι μικρότερη.**

- Γι' αυτό είναι προτιμότερη η ξεχωριστή προπόνηση τους.
- Αυτό συμβαίνει γιατί υπάρχουν διαφορές στη μορφή και στην αποτελεσματικότητα των μυϊκών ινών.
- Οι αθλητές αντοχής χρησιμοποιούν περισσότερο τις ΙΒΣ.
- Οι αθλητές ταχύτητας ή δύναμης με υψηλή ένταση στις προπονήσεις χρησιμοποιούν ΙΤΣ.
  
- Στην πράξη οι προπονητές πρέπει να προσέχουν τα εξής:
  1. Όχι προπόνηση ταχύτητας, δύναμης και αντοχής στην ίδια προπόνηση.
  2. Προπόνηση σε διαφορετικές μέρες.
  3. Σε κάθε μακρόκυκλο είναι προτιμότερο να υπάρχει έμφαση στις προπονήσεις δύναμης / ταχύτητας ή της αντοχής.
  
- Οι παίκτες πρέπει επίσης να αναπτύξουν τις βασικές επιδεξιότητες στην Π. Π.
- Πρώτα απλές, ατομικές επιδεξιότητες και μετά περισσότερο περίπλοκες ασκήσεις και τακτική.
- Ο πίνακας 5 παρουσιάζει περιληπτικά τις μεθόδους προπόνησης, οι οποίες είναι κατάλληλες για την Π. Π. των αθλητών ταχύτητας και των παικτών των ομαδικών αθλημάτων.

Πίνακας 5: Μέθοδοι προπόνησης της Π. Π. για αθλητές ταχύτητας και παίκτες αθλοπαιδιών

Τύπος αθλητή	Φάση προετοιμασίας	
	Υποφάση γενικής προετοιμασίας	Υποφάση εξειδικευμένης προετοιμασίας
Αθλητές ταχύτητας	<ul style="list-style-type: none"> <li>-γαλακτική αναερόβια προπόνηση (<math>\approx 75\%</math> της μέγιστης)</li> <li>-γαλακτική αναερόβια προπόνηση</li> <li>-αερόβια προπόνηση χαμηλής έντασης (για αποκατάσταση)</li> <li>-προπόνηση δύναμης και ταχυδύναμης με βάρη</li> <li>-προπόνηση ευλυγισίας</li> <li>-προπόνηση αποκατάστασης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-γαλακτική αναερόβια προπόνηση (80 – 100%)</li> <li>-γαλακτική αναερόβια προπόνηση (80 – 90%)</li> <li>-αερόβια προπόνηση χαμηλής έντασης (αποκατάσταση)</li> <li>-προπόνηση δύναμης και ισχύος με βάρη</li> <li>-προπόνηση ευλυγισίας</li> <li>-προπόνηση αποκατάστασης</li> </ul>



<p>Παίκτες</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-αερόβια προπόνηση χαμηλής έντασης</li> <li>-Fartlek προπόνηση</li> <li>-Μέγιστη αερόβια προπόνηση (λιγότερο)</li> <li>-Αγαλακτική αναερόβια προπόνηση (75% της μέγιστης (λιγότερο)</li> <li>-Προπόνηση δύναμης με βάρη</li> <li>-Προπόνηση ατομικής τεχνικής</li> <li>-Προπόνηση αποκατάστασης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-αερόβια προπόνηση χαμηλής έντασης (λιγότερο)</li> <li>-Fartlek προπόνηση</li> <li>-Μέγιστη αερόβια προπόνηση (περισσότερο)</li> <li>-Προπόνηση αγαλακτική αναερόβια (80 – 90%) (περισσότερο)</li> <li>-Προπόνηση δύναμης και ισχύος με βάρη</li> <li>-Προπόνηση ατομικής τεχνικής, ομαδικής τακτικής</li> <li>-Προπόνηση ευλυγισίας</li> <li>-Προπόνηση αποκατάστασης</li> </ul>
----------------	---	--

## Η αγωνιστική περίοδος φάση

- ✓ Ο στόχος της Α.Π. είναι η ανάπτυξη εξειδικευμένης Φ. Κ. και ετοιμότητας για τους αγώνες σε μέγιστα επίπεδα.
- ✓ Η προπόνηση περιέχει υψηλή ένταση με βαθμιαία μείωση της ποσότητας.
- ✓ Η προαγωνιστική υποφάση (συνήθως ένας μακρόκυκλος), η οποία ακολουθεί την εξειδικευμένη υποφάση προετοιμασίας, είναι η περισσότερη «απαιτητική» περίοδος των προπονήσεων.
- ✓ Υψηλής έντασης, ποιοτική προπόνηση (πολύ κοντά στην ένταση του αγώνα), μεσαίας ποσότητας εκτελείται σε αυτόν τον μακρόκυκλο, ώστε οι αθλητές να φτάσουν σε μέγιστο επίπεδο εξειδικευμένης Φ. Κ. και τεχνικών επιδεξιότητων.
- ✓ Για τους παίκτες των αθλοπαιδιών είναι απαραίτητη η εξάσκηση της τακτικής των συστημάτων και της στρατηγικής.

- ✓ Η δύναμη που αναπτύχθηκε στην Π. Π. για τους παίκτες και τους δρομείς ταχυτήτων πρέπει να «μετατραπεί» σε ισχύ με προπόνηση με βάρη και πλειομετρικές ασκήσεις.
- ✓ Αυτή η υποφάση της προπόνησης αποτελεί την πιο «κουραστική – δυναμική» περίοδο για τον αθλητή.
- ✓ Η αντίδραση και η αποκατάσταση από το «φορτίο» της προπόνησης πρέπει να ελέγχονται από τους προπονητές και τους αθλητές.
- ✓ Οι τραυματισμοί και η χρόνια κόπωση πρέπει να αποφεύγονται.
- ✓ Η συμβουλή είναι καλύτερα μειωμένη προπόνηση παρά υπερπροπόνηση.
- ✓ Η Α.Π. αποτελείται από αρκετούς μήνες και περιέχει συνήθως 4, 6, 8, μακρόκυκλους.
- ✓ Η διατήρηση της Φ. Κ. στην Α. Π. περιέχει εξειδικευμένες προπονήσεις υψηλής έντασης και μέτριας ποσότητας.
- ✓ Στη Α. Π. υπάρχουν περιπτώσεις επαναφοράς Φ. Κ. των τραυματισμένων ποδοσφαιριστών.

- ✓ Η Φ. Κ. στην αρχή της Α. Π. είναι σε ιδανικά επίπεδα και οι προπονήσεις πρέπει να περιέχουν εξάσκηση της τεχνικής, της επιδεξιότητας, της τακτικής και της ψυχολογίας.
- ✓ Ειδική προσοχή χρειάζεται για την καλή προετοιμασία του κάθε αγώνα.
- ✓ Ο τελευταίος μικρόκυκλος πριν τον αγώνα πρέπει να δίνει τη δυνατότητα της μέγιστης Φ. Κ.
- ✓ Οι προπονήσεις να έχουν ένταση περίπου ίδια με τον αγώνα, μικρής διάρκειας, όχι πολλές προπονήσεις, ώστε να έχουμε χαμηλή ποσότητα προπόνησης.
- ✓ Πρέπει να υπάρχουν αρκετά χρονικά διαστήματα αποκατάστασης και πλούσια διατροφή σε υδατάνθρακες.
- ✓ Αυτός ο τύπος του μικρόκυκλου είναι κατάλληλος για τους δρομείς γιατί δεν έχουν πολλούς αγώνες ή έχουν αγώνες παγκόσμιους, Ολυμπιακούς κ.τ.λ.

- ✓ Για τους παίκτες των ομαδικών αθλημάτων είναι διαφορετικά:
  - ✓ Συνήθως παίζουν αγώνες κάθε εβδομάδα.
  - ✓ Έχουν 5-6 ημέρες για προπονήσεις πριν από τον επόμενο αγώνα.
  - ✓ Οι προπονήσεις αποκατάστασης και χαμηλής έντασης στην αρχή της εβδομάδας ώστε να υπάρχει αρκετή ξεκούραση από τον προηγούμενο αγώνα.
  - ✓ Οι κυρίες προπονητικές μονάδες στη μέση της εβδομάδας (μεσαία ή υψηλή ένταση και ποσότητα).
  - ✓ Σύντομες ποιοτικές προπονήσεις 1 – 2 πριν τον επόμενο αγώνα.
  - ✓ Στις δύο τελευταίες ημέρες αποκατάσταση και διατροφή πλούσια σε υδατάνθρακες.
    - ✓ Η μικρόκυκλοι αυτής της μορφής σχεδιάζονται για «μίνι – κορύφωση» για κάθε αγώνα σε όλη τη διάρκεια της Α. Π.
    - ✓ Αυτό δεν είναι εύκολο για κάθε εβδομάδα και τόσους αγώνες (50 – 60 αγώνες).

## Η μεταβατική περίοδος (φάση)

- Ο κύριος στόχος της Μ. Τ. είναι η αποφυγή της «απροπονησίας» και η διατήρηση ενός λογικού επιπέδου της Φ. Κ., ώστε να έχουμε μικρή μείωση της άριστης Φ. Κ.
- Η Μ. Τ. ενδείκνυται για τη θεραπεία των τραυματισμών, για τη χαλάρωση, ηρεμία των προπονητών και των παικτών.
- Ο αθλητής μπορεί να ασχοληθεί με τυχόν προβλήματα (χαμηλή ευλυγισία, εξάσκηση του «κακού» ποδιού, δύναμη του πάνω μέρος του σώματος κ.τ.λ.
- Στόχος η διατήρηση κάποιου βαθμού της αερόβιας αντοχής με προπονήσεις χαμηλής έντασης (π.χ. ποδηλασία, κολύμβηση, τένις κ.τ.λ.
- Οι δρομείς πρέπει να εκτελούν και διαλειμματική προπόνηση (μια φορά την εβδομάδα), με ένταση 60 – 80%, ώστε να γυμνάζονται οι μυϊκές ίνες τύπου II.
- Η προπόνησή της μυϊκής αντοχής ή της δύναμης με βάρη θα χρειαστεί από τους δρομείς και τους παίκτες (μια φορά την εβδομάδα).
- Οι προπονήσεις της Μ. Τ. καθορίζουν το πλάνο του 1ου μικρόκυκλου και μακρόκυκλου της γενικής προετοιμασίας (υποφάση) για το επόμενο ετήσιο πλάνο.
- Ο πίνακας 6 παρουσιάζει μεθόδους προπόνησης της Μ. Τ.

Πίνακας 6: Μέθοδοι προπόνησης αθλητών ταχύτητας και παικτών ομαδικών αθλημάτων στην μεταβατική περίοδο (Μ.Π.)

Τύπος Αθλητή	Μεταβατική Περίοδος
Δρομέας	<ul style="list-style-type: none"><li>-αερόβια προπόνηση χαμηλής έντασης</li><li>-αγαλακτική αναερόβια προπόνηση (60 – 80 % της μέγιστης)</li><li>-γαλακτική αναερόβια προπόνηση (60 – 80 %)</li><li>-προπόνηση μυϊκής αντοχής</li><li>-προπόνηση δύναμης</li></ul>
Παίκτες	<ul style="list-style-type: none"><li>-Αερόβια προπόνηση χαμηλής έντασης</li><li>-Προπόνηση μυϊκής αντοχής</li><li>-Προπόνηση δύναμης</li></ul>

## Το Ετήσιο Προπονητικό Πλάνο

- Μπορεί ο σχεδιασμός του Ε. Π. Π. να είναι περίπλοκος, αλλά είναι χρήσιμο για τον καθορισμό της λογικής σειράς της ανάπτυξης της Φ. Κ. του αθλήματος.
- Το Ε. Π. Π. βοηθάει στην αποφυγή της υπερπροπόνησης (υπερφόρτωση).
- Εάν ο αθλητής δεν μπορεί να ανταποκριθεί θετικά στην Ε. Π. Π. και εμφανίζει συμπτώματα κόπωσης, τότε το Ε. Π. Π. αξιολογείται ξανά και αναγνωρίζονται οι αιτίες της κόπωσης.



## Επίλογος

✓ **Περιοδικότητα** είναι η διαδικασία της οργάνωσης της προπόνησης σε μια δομημένη, λογική, επιστημονική και διαχειριστική κατάταξη των προτεραιοτήτων και των στόχων.

✓ Γενικά, οι αθλητές πρέπει να δημιουργούν το Ε. Π. Π. σε 3 περιόδους (φάσεις): Π.Π., Α.Π., και Μ.Π.

✓ Μετά το σχεδιασμό της «μεγάλης εικόνας» (η οποία περιέχει αποφάσεις για τη σχετική έμφαση σε θέματα Φ. Κ. π.χ. δύναμη, ταχύτητα, αντοχή) ο αθλητής και ο προπονητής πρέπει να καθορίσουν με λεπτομέρεια τις προπονητικές μονάδες.

✓ Ειδικά πρέπει να υπάρχει περιοδικότητα στις προπονήσεις με στόχο την αποκατάσταση και την πρόληψη των τραυματισμών.

✓ Εάν το Ε. Π. Π. δεν αποδώσει τα αναμενόμενα αποτελέσματα, τότε ο προπονητής πρέπει να ελέγξει την προσέγγιση και να αλλάξει το πλάνο.

✓ Η Α. Π. απαιτεί από τον αθλητή τη διατήρηση της Φ. Κ. για αρκετούς μήνες.

✓ Αυτό πρέπει να είναι σε ισορροπία με την πίεση των αγώνων και να μην υπάρχει υπερπροπόνηση.

✓ Στη Μ. Τ. (περίοδο διακοπών) ο αθλητής δεν πρέπει να χάνει τη Φ. Κ. και να έχει «ψυχολογικό διάλειμμα» από το άθλημά του.

✓ Το τροχάδην σε δάσος, παραλία και γενικά σε φυσικό περιβάλλον βοηθάει στη χαλάρωση και στην διατήρηση της γενικής Φ. Κ.

## Θέματα συζήτησης

- ❖ Τι είναι η περιοδικότητα και τι ρόλο παίζει στον προπονητικό προγραμματισμό;
- ❖ Ποιες είναι οι κύριες φάσεις (περίοδοι) του ΠΕ2Π;
- ❖ Τι είναι ο μεγάκυκλος, μεσόκυκλος, μικρόκυκλος των προπονήσεων;
- ❖ Μπορείς να δημιουργήσεις ένα πλάνο ετήσιο του δικού σου αθλήματος το οποίο να περιέχει της Π. Π., Α. Π., και Μ. Τ. και τις διάφορες υποφάσεις και κύκλους;
- ❖ Γιατί το πλάνο ενός μακρόκυκλου βοηθάει στην βελτίωση των αθλητών στην προπόνηση της Φ. Κ.;
- ❖ Ποιος είναι ο τυπικός μικρόκυκλος του δρομέα 100 μ. και ποιος του καλαθοσφαιριστή.
- ❖ Κατανοείς τις λεπτομέρειες της δομής της Π. Μ.;
- ❖ Ποιοι είναι οι μέθοδοι προπόνησης της Π:Π των παικτών των ομαδικών αθλημάτων.
- ❖ Ποιοι είναι οι στόχοι της Μ. Τ.;
- ❖ Γιατί είναι απαραίτητο το Ε. Π. Π.;

## Πρόσθετη Βιβλιογραφία

- Bompa, Tudor O. (1987) 'Periodisation as a key element of planning', in Sports Coach, Vol. 11, No. 1, pages 20-23.
- Bompa, Tudor, O. (2nd edn 1990) Theory and Methodology of Training (the Key to Athletic Performance) Kendall Hunt Publishing Company, Dubuque, Iowa.
- Meir, R. (1993) A Model for the Integration of Macrocycle and Microcycle Structure in Professional Rugby League, in The Australian Strength and Conditioning Association Collective Articles Series, Australian Strength and Conditioning Association, Brisbane.
- Pyke, F. S. (ed.) (1991) Better Coaching, Australian Coaching Council, Canberra, (in particular Chapter 17).
- Rushall, B. S. and F. S. Pyke (1990) Training for Sports and Fitness, Macmillan, Melbourne.
- Woodman, L. and F. S. Pyke, (1991) 'Periodisation of Australian football training', in Sports Coach, Vol. 14, No. 2, pages 32-39.