



**Θεωρία - στόχοι και
προπονητικά
περιεχόμενα για την
ηλικιακή κατηγορία
6-10 χρ.**

ΜΕΡΟΣ 1^ο

Προπόνηση στις μικρές ηλικίες σημαίνει: Να αναπτύσσουμε την αθλητική απόδοση σε μακροπρόθεσμη βάση και πάντα σε σχέση με τον ρυθμό ανάπτυξης-ωρίμανσης των παιδιών

Έχοντας και πάλι υπόψη τις βασικές σκέψεις που διατυπώσαμε στο κεφάλαιο 1: τα σωματεία σήμερα δεν πρέπει στις μικρές ηλικίες να στοχεύουν σε άμεσα και βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα αλλά να προσανατολίζονται σε άλλους στόχους. Ο προπονητής, ο γυμναστής, ο παιδαγωγός αλλά και οι γονείς απαιτείται να είναι αυστηροί σε ότι αφορά τις απαιτήσεις και τις επιλογές τους.

Ο αναπτυξιακός σχεδιασμός της Γερμανικής ομοσπονδίας για τα παιδιά και τους έφηβους βασίζεται συνειδητά και με συνέπεια στις παρακάτω αρχές:

Το μακροπρόθεσμο χτίσιμο της απόδοσης με βάση τον ρυθμό βιολογικής ανάπτυξης στην πράξη σημαίνει:

- Η ατομική εξάσκηση και υποστήριξη του παιδιού προηγείται της εξάσκησης της ομάδας
- Η προπόνηση των παιδιών δεν βασίζεται στο μοντέλο προπόνησης των ενηλίκων
- Το παιχνίδι και η εξάσκηση των παιδιών θα πρέπει να είναι αποκλειστικά προσαρμοσμένο στο εκάστοτε επίπεδο ανάπτυξης τους
- Η προπόνηση και η φροντίδα των παιδιών δεν πρέπει να περιορίζεται μόνο σε αθλητικά περιεχόμενα. Οι αθλητικές δραστηριότητες σε ένα σωματείο αποτελούν ένα μόνο παράγοντα συμβολής στην διαμόρφωση της συνολικής προσωπικότητας του παιδιού.

1. Απόλυτη προτεραιότητα πρέπει να δίνουμε στην υποστήριξη και η προώθηση κάθε παιδιού/έφηβου ξεχωριστά.

Ο υπεύθυνος προπονητής δεν πρέπει να προσανατολίζεται αποκλειστικά και μόνο στην βελτίωση της αθλητικής απόδοσης της ομάδας του αλλά θα πρέπει να υποστηρίζει και να βελτιώνει τον κάθε παίκτη ξεχωριστά. Στην παιδική ηλικία είναι πολύ σημαντικό ότι ο ρυθμός της σωματικής και κινητικής εξέλιξης των παιδιών διαφοροποιείται σε μεγάλο βαθμό.

2. Το περιεχόμενο τόσο του παιχνιδιού όσο και της προπόνησης θα πρέπει να καθορίζεται με συνέπεια με βάση τον βιολογικό ρυθμό εξέλιξης των παιδιών.

Αυτή η απαίτηση ακούγεται παλιομοδίτικη, όμως με βάση τα αποτελέσματα των αγώνων στις μικρές ηλικίες φαίνεται ότι πολύ λίγοι προπονητές την λαμβάνουν σοβαρά υπόψη. Είναι για παράδειγμα ακατανόητο, μια ομάδα που αποτελείται κατά κύριο λόγο από αρχάριους (mini) να παίζει ενάντια σε μια ομάδα με προχωρημένους. Αποτελέσματα όπως 25:1 κοκ. δεν συμβάλουν στην υλοποίηση του βασικού στόχου που είναι η διασκέδαση και η χαρά μέσα από την συμμετοχή στα σπορ και κυρίως μέσα από την συμμετοχή σε ένα αγώνα handball.

Επίσης τα προπονητικά περιεχόμενα στις μικρές ηλικίες δεν πρέπει να διαμορφώνονται έχοντας ως μοντέλο την προπόνηση των ενηλίκων, δηλαδή να επιλέγουμε μια ζώνη άμυνας θα παίξει η ομάδα μας ή τι τακτική θα εφαρμόσουμε απέναντι στον επόμενο αντίπαλο. Ο προπονητής με υπευθυνότητα θα πρέπει για την επιλογή των προπονητικών περιεχομένων να βασίζεται κυρίως στον ρυθμό ανάπτυξης του βιολογικού επιπέδου (επίπεδο επιδεξιότητας και ιδιοτήτων φυσικής κατάστασης) του κάθε παιδιού **ξεχωριστά**. Αυτό στην πράξη δεν είναι εύκολο, απαιτεί ένα πολύ καλό επίπεδο ικανότητας παρατήρησης.

3. Η φροντίδα των παιδιών στα σωματεία δεν πρέπει να περιορίζεται μόνο στα πλαίσια της προπόνησης και του αγώνα.

Ο προπονητής σε ένα σωματείο, θα πρέπει να καταλάβει ότι έχει πολύ μεγάλη σημασία να μην περιορίζεται απλά και μόνο στον πετυχημένο σχεδιασμό αποτελεσματικών προπονήσεων και αγώνων. Ο αθλητισμός όπως είναι γνωστό επιδρά με **θετικό** τρόπο στην ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών και των νέων. Αυτό όμως μπορεί να γίνει ακόμη καλύτερα αν φροντίσει ο προπονητής για την συμμετοχή του παιδιού τόσο σε αγωνιστικές όσο και σε εξωαγωνιστικές δραστηριότητες. Έτσι λοιπόν τα σπορ μπορούν να συμβάλλουν στο να βοηθήσουν τα παιδιά και τους νέους να

- διασκεδάσουν και να αποκτήσουν καινούργια ενδιαφέροντα,
- μέσα από την μακροπρόθεσμη συμμετοχή τους στα σπορ, τα παιδιά μαθαίνουν και καταλαβαίνουν ότι πρέπει να **φροντίζουν την προσωπική τους υγεία,**
- αναπτύσσουν την υπευθυνότητα τους για την ανάπτυξη της ατομικής τους απόδοσης, και της συμπεριφοράς τους μέσα σε μια ομάδα,

Εικ. 1

Περιεχόμενα και οργανωτική δομή της προπόνηση στις μικρές ηλικίες στην Γερμανική ομοσπονδία handball



Προπονητικοί στόχοι	Κινητική ποικιλομορφία/εξάσκηση της επιδεξιότητας			Ποικίλη και ειδική ως προς το handball βασική εξάσκηση	Εξειδικευμένο και συστηματικό χτίσιμο της απόδοσης	
Προπονητικό επίπεδο	Βασική γύμναση			Βασική προπόνηση	Εποικοδομητική προπόνηση	
Ηλικιακή κατηγορία	Mini (κατ. F)	E-κατηγ.	D-κατηγ.	C-κατηγ.	B-κατηγ.	A-κατηγ.
Ηλικία	ως 10 χρ.	9 ως 10 χρ.	11 ως 12 χρ.	13 ως 14 χρ.	15 ως 16 χρ.	17 ως 18 χρ.
Επίπεδο υποστήριξης	1			2	3	4

Τα «κόκκινα νήματα» για την οργάνωση και διαμόρφωση του συνόλου της προπόνησης για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες:

1. Ανάπτυξη της κινητικής ποικιλομορφίας
2. Ατομική ανάπτυξη σε ένα ευρύ φάσμα των εξειδικευμένων κινήσεων ως προς το handball
3. Εξειδίκευση στην φάση της εποικοδομητικής προπόνησης – όχι όμως μονόπλευρα

- να μάθει να ενσωματώνεται σε ομάδες και να λειτουργεί με βάση τους κανόνες που διέπουν την ομάδα, π.χ. να τα «δίνει» όλα για την επιτυχία της ομάδας (ομαδικό πνεύμα), να αποδέχεται τα λάθη των συμπαίκτων του και να τα διορθώνει ή π.χ. να βάζουν μαζί προσιτούς στόχους και με συνέπεια να προσπαθούν να τους πετύχουν.

Η διαμόρφωση της προπόνησης σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες σε ότι αφορά την οργάνωση και τα περιεχόμενα της

Κάθε προπονητής γνωρίζει συνήθως πως διαχωρίζονται τα περιεχόμενα της προπόνησης με κριτήριο τις ηλικιακές κατηγορίες. Κάτι τέτοιο βοηθά σίγουρα και για την οργάνωση των μορφών αγωνιστικής δραστηριότητας που πρέπει να εφαρμόσουμε ανά ηλικιακή

! Προσοχή

Ο διαχωρισμός της προπόνησης των παιδιών και των εφήβων σε 3 προπονητικά επίπεδα αποτελεί σημαντική βοήθεια για τον προπονητή, ώστε να μπορεί με σωστό τρόπο να διαμορφώνει την προπόνηση και τους αγώνες με βάση την ηλικία και τον ρυθμό βιολογικής ανάπτυξης

κατηγορία. Ο αναπτυξιακός σχεδιασμός της Γερμανικής ομοσπονδίας κάνει επιπρόσθετα και άλλους 2 διαχωρισμούς με κριτήριο το **επίπεδο προπόνησης** και με το **επίπεδο υποστήριξης**.

Οι σημαντικότεροι στόχοι και τα κυριότερα σημεία αυτών των 3 προπονητικών επιπέδων περιληπτικά είναι:

Ο διαχωρισμός που κάναμε σε ότι αφορά την μορφή της αγωνιστικής δραστηριότητας ανάμεσα στο παιδικό handball και το handball που αφορά τους εφήβους αποτελεί απλά μια επίσημη βοήθεια από εμάς που στοχεύει στην οργάνωση των μορφών αγωνιστικής δραστηριότητας που πρέπει να εφαρμόζουμε ανά ηλικιακή κατηγορία. Η διαμόρφωση της προπόνησης και του παιχνιδιού-αγώνα για τα παιδιά πρέπει να έχει πρωταρχική σημασία και πρέπει να λαμβάνεται πάντα υπόψη ο ρυθμός βιολογικής ανάπτυξης των παιδιών

Βασική γύμναση (ως 12 χρονών)

Η ανάπτυξη και η εξάσκηση της **κινητικής πολυπλευρικότητας** αποτελεί τον σημαντικότερο στόχο στην «βασική γύμναση» με παιδιά ηλικίας μέχρι 12 χρονών. Εν συντομία – θα γίνει παρακάτω πιο λεπτομερής αναφορά – η **εξάσκηση της επιδεξιότητας** αποτελεί το κεντρικό σημείο σε αυτήν την κατηγορία. Η εξάσκηση της επιδεξιότητας λειτουργεί και ως **βάση** για την ανάπτυξη της παικτικής ικανότητας, για την εκμάθηση τεχνικοτακτικών δεξιοτήτων που αφορούν όχι μόνο το handball αλλά για να κυριολεκτήσουμε και όλα τα είδη των σπορ.

Βασική προπόνηση (13 ως 14 χρονών)

Στην βασική προπόνηση θα πρέπει να αποκτηθούν (μαθευτούν) όλες εκείνες οι προϋποθέσεις που, είναι απαραίτητες, για την απόκτηση μακροπρόθεσμης υγείας και καλής προετοιμασίας – αργότερα να αποτελέσουν την βάση για την βελτίωση της απόδοσης - για να μπορέσουν να παίξουν handball.. Η **ατομική εξάσκηση σε περιεχόμενα εξειδικευμένα ως προς το handball** πρέπει να αρχίσει από την κατηγορία της «βασικής προπόνησης» (προπόνηση παραλλαγών ρίψεων, προσποίσεις, η παικτική συμπεριφορά σε καταστάσεις 1:1 και 2:2 κοκ.), δεν πρέπει όμως να γίνεται με συστηματικό τρόπο, αλλά αργά και σταδιακά πρέπει να καταλαμβάνει όλο και περισσότερο χρόνο στην προπόνηση. Ο στόχος είναι: χωρίς να γίνεται εξειδίκευση ως προς τις θέσεις και χωρίς εξειδικευμένους τακτικούς περιορισμούς θα πρέπει τα παιδιά φεύγοντας από την κατηγορία της «βασικής προπόνησης» να έχουν αφομοιώσει και να διαθέτουν ένα όσο το δυνατόν ευρύ ρεπερτόριο εξειδικευμένων κινήσεων ως προς το handball.

Εποικοδομητική προπόνηση (15 ως 18 χρονών)

Μετά από την κινητική ποικιλομορφία που επιδιώκουμε στην κατηγορία της «βασικής γύμνασης» και μια πολύπλευρη ως προς τις κινήσεις του handball βασική εξάσκηση στην κατηγορία της «βασικής προπόνησης», έρχεται τώρα στο 3^ο προπονητικό επίπεδο μια σημαντική αύξηση της προπονητικής επιβάρυνσης. Τώρα μόλις αρχίζει μια αυξανόμενη **εξειδίκευση** των παικτών ανά θέσεις τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση, όμως σε καμιά περίπτωση μονόπλευρα. Στο μοντέρνο handball θα πρέπει οι παίκτες σήμερα να μπορούν να παίζουν πετυχημένα σε περισσότερες από μία θέσεις. Η τακτική τμήματος αποκτά όλο και μεγαλύτερη αξία και επίσης τόσο ο όγκος όσο και η ένταση της προπόνησης θα πρέπει συνολικά διαρκώς να αυξάνονται.

Μετά από το «γρήγορο πέρασμα» που κάναμε σε ότι αφορά την δομή των περιεχομένων της προπόνησης στις ηλικιακές κατηγορίες θα πρέπει να καταλάβουμε όλοι ότι πρέπει να σώσουμε **εξέχουσα θέση** στον ρόλο της «βασικής γύμνασης» στο παιδικό handball.

! Προσοχή

- Μόνο μια ευρεία και ποικιλόμορφη προπόνηση επιδεξιότητας μπορεί να δημιουργήσει ένα καλό υπόβαθρο προκειμένου να μαθευτεί πιο εύκολα οποιοδήποτε είδος σπορ.
- Μια ποικιλόμορφη βασική εκπαίδευση επιδρά επίσης στην μετέπειτα βελτίωση της απόδοσης-επίδοσης σε ένα άθλημα. Μόνο όποιος διαθέτει ένα ευρύ ρεπερτόριο κινήσεων, θα είναι σε θέση στην συνέχεια να πετύχει μέγιστες επιδόσεις!



Οργάνωση των συναγωνιστικών παιχνιδιών με βάση την ηλικία και τον βαθμό βιολογικής ανάπτυξης!

Ότι ισχύει για την προπόνηση ισχύει το ίδιο και για το παιχνίδι: όπως φαίνεται στην ΕΙΚ.2 τα προπονητικά περιεχόμενα της κατηγορίας της «βασικής γύμνασης» καλύπτουν αρχικά 3 ηλικιακές κατηγορίες. Για να εφαρμοστεί σωστά και εδώ η **αρχή της οργάνωσης των παιχνιδιών και των ασκήσεων** ανά ηλικία, θα πρέπει τα αρμόδια πρόσωπα στις ενώσεις και τα σωματεία να χωρίσουν τα παιδιά σε ηλικιακές κατηγορίες ανάλογα με το **επίπεδο των δυνατοτήτων** τους:

• **Míni (ως 8 χρονών)**

Τα παιδιά σε αυτήν την ηλικία δεν πρέπει να παίζουν σε καμία περίπτωση σε κανονικό γήπεδο (6 εναντίον 6 + Τ/Φ). Αυτό θα σήμαινε μια σωματική και ψυχική υπερφόρτωση για τα παιδιά. Οι αρχάριοι σε αυτήν την ηλικ. κατηγορία παίζουν σε μικρότερα κάθετα γήπεδα (13 X 20 μ.) με μικρότερες εστίες και μπάλες που αντιστοιχούν στην ηλικίας τους. Κάθε ομάδα πρέπει να αποτελείται από 4 παίκτες και 1 Τ/Φ.

! Προσοχή

- Δεν γίνονται **καθόλου** αγώνες πρωταθλήματος
- Αγόρια και κορίτσια παίζουν μαζί
- Οι αγώνες handball πραγματοποιούνται στα πλαίσια αθλητικών γιορτών, στις οποίες μέσα από διάφορα παιχνίδια προσφέρεται ένα πλήθος από κινητικές δραστηριότητες

Ένα παράδειγμα της σωστής οργάνωσης των παιχνιδιών-αγώνων ανά ηλικία: στην ηλικιακή κατηγορία 9-10 χρ. (Ε) τα παιδιά παίζουν ακόμα αγώνες σε μορφή τουρνουά σε κάθετα μικρά γήπεδα (4+1), ενώ οι προχωρημένοι παίζουν ήδη αγώνες πρωταθλήματος σε κανονικά γήπεδα (6+1).

Θα πρέπει να προσέξετε κατά την διάρκεια ανάγνωσης αυτού του βιβλίου ότι:

Όλες οι μεθοδικές υποδείξεις και τα προπονητικά περιεχόμενα που προτείνουμε είναι ταξινομημένα-οργανωμένα όχι με βάση τις ηλικιακές κατηγορίες αλλά με βάση 2 «επίπεδα δυνατότητας»:

- Αρχάριοι
- Προχωρημένοι

• Κατηγορία Ε (ως 10 χρονών)

Κάθε προπονητής που είναι υπεύθυνος σε αυτήν ηλικιακή κατηγορία ξέρει πολύ καλά ότι το επίπεδο των παιδιών, ανάλογα με τις εμπειρίες που έχουν από την συμμετοχή τους σε άλλα σπορ ή ανάλογα με την ηλικία που ξεκινούν τον αθλητισμό, μπορεί να είναι εντελώς διαφορετικό. Επιπρόσθετα είναι γνωστές οι σωματομετρικές διαφορές (ειδικά σε ότι αφορά το ύψος) καθώς και οι διαφορές σε ότι αφορά την κινητική τους κατάσταση. Προκειμένου να αποφευχθεί η απογοήτευση, η απόκτηση αρνητικών εμπειριών και των οποιοδήποτε άλλων παραγόντων που μπορούν να αναστείλουν την ανάπτυξη της παικτικής ικανότητας των παιδιών σε αυτήν την ηλικιακή κατηγορία, θα πρέπει να διαμορφωθούν 2 κατηγορίες με βάση το επίπεδο απόδοσης:

- Οι αρχάριοι πρέπει να συνεχίζουν να παίζουν αγώνες σε κάθετα μικρά γήπεδα με την μορφή τουρνουά. Από αγωνιστική χρονιά σε αγωνιστική χρονιά πρέπει να γίνεται ξανά ανακατανομή των παιδιών. Μοναδικό κριτήριο για αυτήν την ανακατανομή είναι η υπεύθυνη εκτίμηση-κρίση του προπονητή για το επίπεδο των δυνατοτήτων των παιδιών ανά πάσα στιγμή.
- Οι προχωρημένοι παίκτες παίζουν σε κανονικό γήπεδο 6 εναντίον 6 + Τ/Φ. Εντούτοις πρέπει να συμμετέχουν σε πρωταθλήματα μόνο σε επίπεδο ενώσεων, προκειμένου να αποφευχθούν οι πρόωρες τακτικές εξειδικεύσεις.

• Κατηγορία D (ως 12 χρονών)

Συνήθως τα προηγμένα παιδιά σε ότι αφορά την παικτική τους ικανότητα στην ηλικιακή κατηγορία των 11-12 χρονών παίζουν ήδη handball σε κανονικό γήπεδο. Εντούτοις σε αυτήν την ηλικία παρατηρούμε συχνά τα παιδιά να αλλάζουν άθλημα. Έτσι σε αυτήν την ηλικιακή κατηγορία συναντάμε την είσοδο αρχαρίων που είτε προέρχονται από άλλα αθλήματα είτε για πρώτη φορά ασχολούνται με το αθλητισμό χωρίς να έχουν καμιά κινητική εμπειρία. Με βάση την εμπειρία μας τα παιδιά σε αυτήν την ηλικία μαθαίνουν το handball γρήγορα, οπότε σχετικά νωρίς μπορούν να συμμετέχουν σε αγώνες σε κανονικό γήπεδο. Ο προπονητής, όταν στην προπόνηση έχει διαφορετικών ειδών αρχάριους, πρέπει να επιδρά στοχευμένα, κάτι που έχει μεγάλες απαιτήσεις από πλευρά οργάνωσης.



Επιδεξιότητα – Στόχοι και περιεχόμενα

Ο προπονητής δεν μπορεί πια σήμερα να υποθέσει, ότι τα παιδιά που έρχονται σήμερα στην προπόνηση, τις προηγούμενες ώρες τους τόσο στο σχολείο όσο και στον ελεύθερο χρόνο τους έχουν ασχοληθεί με άλλες **αθλητικές-κινητικές** δραστηριότητες. Αντίθετα: παρατηρούν ότι τα παιδιά παρουσιάζουν όλο και περισσότερες ελλείψεις στην κινητική αλλά και στην γενικότερη συμπεριφορά τους.

Δείτε παρακάτω τον πίνακα που αναφέρεται στις ελλείψεις στην κινητική αλλά και γενικότερη συμπεριφορά που παρουσιάζουν τα σημερινά παιδιά (βλ. BALSTER 1995). Έχετε διακρίνει κάποια από τα παρακάτω προβλήματα μέσα από την δική σας εργασιακή δράση;

Η έντονη υπο-κινητικότητα και οι ελλείψεις που εμφανίζονται στην γενικότερη συμπεριφορά των παιδιών είναι κυρίως αποτέλεσμα των αλλαγμένων συνθηκών διαβίωσης. Εξαιτίας της βαθμιαίας μείωσης των ωρών γυμναστικής στα σχολεία θα πρέπει τα σωματεία σήμερα να καλύψουν αυτές τις ελλείψεις.



Προσοχή

Μερικά παιδιά στην ομάδα τους δεν είναι...

- σε θέση, να εκτελέσουν τις παρακάτω κινήσεις: να τρέξουν προς τα πίσω, να κάνουν κουτσό με το «όχι καλό» τους πόδι, να κάνουν κινήσεις που απαιτούν συντονισμό χεριών-ποδιών
- αρκετά δυνατά. Δεν μπορούν να αναρριχηθούν σε ένα στύλο ή σε ένα σχοινί
- δεν έχουν φυσιολογικό βάρος. Είναι υπέρβαρα και πλαδαρά και επίσης είναι αδέξια και αργά
- επιδέξιοι, δεν μπορούν να πιάσουν την μπάλα ή δεν μπορούν να πετύχουν τον στόχο σε ασκήσεις που απαιτούν ρίψη σε στόχο
- σε θέση, σε μικρά παιχνίδια, να προσανατολιστούν στο χώρο
- στο «παιχνίδι» έχουν παθητικό ρόλο, δεν συμμετέχουν, κάνουν λάθος εκτιμήσεις σε σχέση με την μπάλα, τον συμπαίκτη και τον αντίπαλο
- είναι ασυγκράτητοι και επιθετικοί, προσβάλουν και κτυπούν άλλα παιδιά
- είναι υπερβολικά αγχώδεις, έχουν μικρή αυτοεκτίμηση, είναι ντροπαλοί/ανασφαλείς, τα παρατάνε γρήγορα
- είναι υπερκινητικοί, δεν μπορούν να μείνουν ακίνητοι, δεν ακούν, δεν μπορούν να συγκεντρωθούν στην εκτέλεση κινήσεων
- έλλειψη επαφής, δεν συμμετέχουν στο παιχνίδι, δεν λαμβάνονται σοβαρά υπόψη από τους συμπαίκτες τους

Η επιδεξιότητα προηγείται της εξειδίκευσης. Αυτό συγκεκριμένα σημαίνει:

Οι εξειδικευμένες τεχνικές και τακτικές δεξιότητες του handball μπορούν να μαθευτούν σε υψηλό βαθμό μόνο όταν προϋπάρχει μια πολύ καλή βάση κινητικής επιδεξιότητας.

Οι αιτίες αυτών των ελλείψεων που παρουσιάζουν τα παιδιά σε επίπεδο κινητικότητας πρέπει να αναζητηθούν, όπως έχουμε προαναφέρει, αφενός σίγουρα στον διαφορετικό τρόπο ζωής. Αφετέρου τα προβλήματα που παρουσιάζουν τα παιδιά στην γενικότερη συμπεριφορά τους πολλές φορές μας δείχνει π.χ. τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν πιθανά τα παιδιά στο σπίτι ή στο σχολείο τους.

Κάθε προπονητής είναι υποχρεωμένος, να αναλύει το ιστορικό της γενικότερης ανάπτυξης αυτών των παιδιών καθώς και τις συνθήκες διαβίωσης τους. Όμως οι δυνατότητες να επιδράσει ένα σωματείο πάνω σε αυτά τα παιδιά είναι πολύ περιορισμένες. Όμως πρέπει οι προπονητές που ασχολούνται με παιδιά, να μην κλείνουν τα ματιά σε τέτοια προβλήματα. Σκεφτείτε τις παρακάτω συνέπειες:



Συνέπειες

- Η παραμέληση μια ποικίλης κινητικής και αθλητικής εκπαίδευσης, οδηγεί στην καταστολή των παιδικών αναγκών, επίσης σε κινητικές ελλείψεις και έχει αρνητικές συνέπειες στην ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών
- Οι ελλείψεις στην κινητικότητα εμποδίζει την σωματική ανάπτυξη, την διατήρηση της υγείας, την κοινωνικότητα, την αυτοεκτίμηση των παιδιών (βλ. BALSTER 1995).

Η επιδεξιότητα προηγείται της εξειδίκευσης (σε ένα άθλημα)! Αυτήν την κατευθυντήρια γραμμή πρέπει να κρατούν σήμερα οι προπονητές. Κατά συνέπεια τα προπονητικά περιεχόμενα που χρησιμοποιούνται στους **αρχάριους**, δεν θα πρέπει σε καμιά περίπτωση να περιλαμβάνουν αποκλειστικά παιχνίδια και ασκήσεις μόνο από το handball. Όπως βλέπουμε στην ΕΙΚ.3, οι ποικιλία των δυνατοτήτων που έχουμε για την στοχευμένη ανάπτυξη της επιδεξιότητας είναι τεράστια.



Οι προπονητές που διαμορφώνουν τις ώρες προπόνησης και παιχνιδιού των παιδιών έχοντας ως κεντρικό σημείο ως κύριο κριτήριο ότι δίπλα στην εξάσκηση στο handball πρέπει να βρίσκεται η εξάσκηση της αθλητικής μεταβλητότητας/ποικιλομορφίας, όπως είδαμε στην ΕΙΚ.3, αμείβονται με την δημιουργία ευρύτερης βάσης και μιας μακροπρόθεσμης πορείας της προπόνησης των παιδιών. Σίγουρα σήμερα ισχύει ότι, μέσα από την δημιουργία ενός ποικίλου κινητικού και αθλητικού υπόβαθρου στα παιδιά και τους νέους μέσω της βασικής προπόνησης

- τα παιδιά μαθαίνουν τεχνικές δεξιότητες (παραλλαγές ρίψης κλπ.) πολύ πιο **γρήγορα** και **αποτελεσματικά**
- να κατέχουν στα διάφορα σπορ ένα ακόμα πιο πλατύ ρεπερτόριο τεχνικο-τακτικών κινήσεων και μέσα από αυτό
- να δημιουργούνται οι προϋποθέσεις που θα βοηθήσουν να αναπτυχθούν ατομικές **αθλητικές προσωπικότητες** που σε μεγάλο βαθμό επιδρούν στην αθλητική απόδοση

Στην ΕΙΚ.5 αναφέρονται ακόμα μια φορά τα βασικά συστατικά της βασικής εκπαίδευσης της επιδεξιότητας. Στο πρακτικό κομμάτι αυτού του κεφαλαίου γίνεται ένας μεγάλος αριθμός προτάσεων, που αναφέρονται σε μορφές παιχνιδιών, ασκήσεων και προτύπων οργάνωσης που μπορούν να εφαρμοστούν.

Προπόνηση επιδεξιότητας και προπόνηση handball – που δίνεται βαρύτητα;

Πολύ προπονητές από την θέσεις τους μπορούν να πουν, ότι τα παιδιά όταν έρχονται στο handball, αρχικά θέλουν να παίξουν handball! Είναι πολύ ελκυστικό για τα ίδια να πετυχαίνουν γκολ. Επίσης είναι αναμφισβήτητο ότι το handball από μόνο του συμβάλει στην βασική προπόνηση της κινητικής μεταβλητότητας/ποικιλομορφίας, αφού στοιχειώδεις κινήσεις όπως **τρέξιμο**, **άλματα** και **ρίψεις** συνδυάζονται και μαθαίνονται μέσα από παιχνίδια. Πόση σημασία θα πρέπει να δίνουμε στην προπόνηση επιδεξιότητας – λαμβάνοντας υπόψη, ότι πολλά σωματεία, εξαιτίας των λίγων ωρών που έχουν στο κλειστό γήπεδο, μπορούν να παρέχουν συνήθως 1 ώρα προπόνησης την εβδομάδα στις ηλικιακές τους ομάδες.

Το κεντρικό σημείο στην προπόνηση των **αρχαρίων** θα πρέπει αρχικά να είναι η προπόνηση επιδεξιότητας. Ειδικά στο ξεκίνημα της προπόνησης μπορούμε να βάλουμε τα παιδιά να ασχοληθούν είτε με ένα αθλητικό σκεύος (πέδιλα, μπαλόνι κοκ.) είτε να κάνουν ένα γύρω περνώντας από τα αθλητικά σκεύη. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά μαζεύουν σημαντικές κινητικές εμπειρίες. Επίσης μικρά παιχνίδια (παιχνίδια που συμμετέχει μικρός αριθμός παικτών) πρέπει μια φορά την εβδομάδα να αποτελούν το κεντρικό σημείο της προπόνησης, γιατί μέσα από αυτά τα παιδιά μαθαίνουν στοιχειώδεις κανόνες συμπεριφοράς, τους οποίους θα τους χρειαστούν και στο handball.

Επίσης καταστάσεις παιχνιδιού του handball (π.χ. 3 εναντίον 1, 3 εναντίον 2 κοκ.) καθώς και το αγωνιστικό παιχνίδι 4+1 θα πρέπει να αποτελούν το κεντρικό σημείο της προπόνησης 1 φορά την εβδομάδα. Τελικά εξαρτάται και από την ικανότητα του προπονητή, το πώς θα αλλάζει τα προπονητικά περιεχόμενα είτε βάζοντας τα παιδιά βάζοντας τα παιδιά να εκτελέσουν καινούργιες κινητικές δραστηριότητες-κινήσεις είτε δίνοντας περισσότερο χρόνο στα παιδιά ώστε μέσα από την ενασχόληση τους να **ανακαλύπτουν** από **μόνοι** τους καινούργιες κινητικές δραστηριότητες-κινήσεις και καινούργιους τρόπους χρησιμοποίησης των αθλητικών σκευών-παιχνιδιών. Στην ΕΙΚ.3 φαίνεται επίσης το πόσο σημαντικό είναι: να δίνεται σε αρχικό στάδιο προτεραιότητα στην προπόνηση επιδεξιότητας.

Στους **προχωρημένους** η προπόνηση χωρίζεται σε 3 μέρη:

- Στο αρχικό μέρος παραμένει η **εξάσκηση της γενικής κινητικής ποικιλομορφίας**. Η εξάσκηση της γενικής επιδεξιότητας (π.χ. τρέξιμο- και άλματα- ABC, ασκήσεις εξάσκησης της επιδεξιότητας και της ικανότητας αντίληψης) πρωταρχικά προετοιμάζει τα παιδιά με τον καλύτερο τρόπο για τα εξειδικευμένα προπονητικά περιεχόμενα (ως προς το handball) που ακολουθούν. Επίσης στο αρχικό κομμάτι μπορούν να εξασκηθούν ιδιότητες Φυσικής Κατάστασης όπως π.χ. ταχύτητα, είτε εξάσκηση της δύναμης όλου του σώματος.

Η διαμόρφωση των προπονητικών περιεχομένων για τα παιδιά υλοποιείτε με βάση 3 είδη περιεχομένων:

1. Εξάσκηση/γύμναση της αθλητικής μεταβλητότητας/ποικιλομορφίας
2. Εξάσκηση/γύμναση της εξειδικευμένης ως προς το handball μεταβλητότητας/ποικιλομορφίας
3. Ανάπτυξη της παικτικής ικανότητας ως προς το handball

Ανάλογα με το επίπεδο εξέλιξης των παιδιών δίνεται διαφορετική βαρύτητα στα περιεχόμενα.



Η ποικιλομορφία κινήσεων στοχεύει στην απόκτηση κινητικών εμπειριών από τα παιδιά με σκοπό να βελτιωθούν οι δυνατότητες τους!

- Επίσης η εξάσκηση της **ποικιλομορφίας των κινήσεων που έχουν σχέση με το handball** έχει εδώ ένα σημαντικό και συμπληρωματικό ρόλο. Για παράδειγμα να γίνει μια περιεκτική προπόνηση επιδεξιότητας όπου τεχνικά στοιχεία του handball όπως ρίψη, ντρίπλα, πάσα κοκ. μπορούν στοχευμένα να εξασκηθούν.
- Στο 3^ο και τελευταίο μέρος περιλαμβάνονται παιχνίδια αλλά και μορφές ασκήσεων που συμπληρώνουν τα παιχνίδια που και τα 2 μαζί στοχεύουν στην ανάπτυξη της εξειδικευμένης ως προς το handball παικτικής ικανότητας.

Συνοψίζουμε:

Η εξάσκηση και η ανάπτυξη μιας όσο το δυνατόν πιο πλατιάς **κινητικής ποικιλομορφίας** στο παιδικό handball έχει μια ανεκτίμητη αξία τόσο για την αθλητική όσο και για την συνολική **προσωπική** ανάπτυξη των παιδιών. Η **ποικιλομορφία κινήσεων** στο παιδικό handball, όπως δείχνουμε περιληπτικά στην ΕΙΚ.6, δεν είναι μόνο η σωστή απάντηση στις γρήγορα μεταβαλλόμενες συνθήκες διαβίωσης, αλλά επιδρά στον κόσμο των κινητικών εμπειριών των παιδιών και προωθεί τις **ικανότητές τους!**



ΕΙΚ. 6

Κινητική ποικιλομορφία στο παιδικό handball...

- Στηρίζουμε το ενδιαφέρον για συστηματική ενασχόληση με το αθλητισμό
- Αναπτύσσονται χαρούμενα συναισθήματα μέσα από την εκτέλεση αθλητικών κινήσεων
- Αναπτύσσονται ικανότητες στα παιδιά όπως η περιέργεια, κινητική ευφορία, παικτικό ένστικτο, αυθορμητισμός, δημιουργικότητα, διάθεση για ρίσκο
- Ξυπνούν την ετοιμότητα για κόπωση και μάθηση με σκοπό την υπερνίκηση δύσκολων κινητικών δραστηριοτήτων
- Η δημιουργία ενός κινητικού περιβάλλοντος με πλήθος ερεθισμάτων και υψηλές απαιτήσεις απόδοσης λειτουργεί ως αντισταθμισμα στην καθημερινή μονοτονία των παιδιών

Ανάπτυξη της παικτικής ικανότητας σημαίνει: αρχικά βελτίωση των ικανοτήτων της επιδεξιότητας!

Ο δρόμος για την επιτυχία στην επαγγελματική καριέρα προϋποθέτει κατά κανόνα την ύπαρξη της ικανότητας της υπομονής. Τα παιδιά και οι νέοι αρχικά αποκτούν στο σχολείο μια περιεκτική γενική εκπαίδευση. Όμως ούτε τα παιδιά αλλά ούτε και οι γονείς τους, ούτε και ο οποιοσδήποτε διευθυντής κάποιας βιομηχανίας ή κάποιο πολιτικό πρόσωπο της εκπαίδευσης δεν θα περνούσε ποτέ από το μυαλό τους, ούτε σαν μακρινή σκέψη, ότι θα ήταν καλύτερα αντί αυτής της μορφής εκπαίδευσης να εφάρμοζαν μια άλλη μορφή εκπαίδευσης στα παιδιά που θα έχει ως κεντρικό σημείο την πρόωρη εξειδίκευση.

Στον αθλητισμό είναι από πολύ παλιά γνωστό, ότι σε ό,τι αφορά την διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων, δεν μπορούμε να ακολουθήσουμε διαφορετική μεθοδολογική σειρά. Και εδώ αποφασιστικής σημασίας είναι ότι στην αρχή πρέπει να εφαρμόσουμε μια καλή και ευρείας μορφής **βασική κινητική εκπαίδευση**. Αυτή η απαίτηση για την ποικιλόμορφη διαμόρφωση της προπόνησης των ηλικιακών κατηγοριών (κυρίως στις παιδικές κατηγορίες) είναι συνήθως άμεσα και «αντανακλαστικά» συνδεδεμένη με την **εξάσκηση της γενικής και αθλητικής βασικής εκπαίδευσης**. Οι ικανότητες συναρμογής δημιουργούν, κατά την επικρατούσα άποψη, την κεντρική βάση για αυτό που κάποιος αναφέρει ως κινητική ευφυΐα, ικανότητα μάθησης και ταλέντο. Για να τονίσουμε την σημασία της προπόνησης της επιδεξιότητας στα παιδιά και τους νέους αναφέρουμε και ένα επιχείρημα που έχει σχέση με την **ψυχοκινητική εξέλιξη** των παιδιών. Σήμερα δεν μπορεί κάποιος να πει ότι μόνο στην κινητική εξέλιξη (η ανάπτυξη των ικανοτήτων της απόδοσης) υπάρχουν οι «ευαίσθητες φάσεις», αλλά θα πρέπει να τονίσουμε ότι συνδυαστικά οι γενικές ικανότητες της επιδεξιότητας μπορούν να προπονηθούν από «μικρή ηλικία» με σημαντικά αποτελέσματα.

Οι γενικές ικανότητες της επιδεξιότητας είναι σημαντικό να αναπτύσσονται μονοσήμαντα πριν από την τελειοποίηση των φυσικών (σωματικών) παραγόντων της απόδοσης. Για να γίνει αυτό κατανοητό θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι η ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος προηγείται από τις όλες τις άλλες διαδικασίες ανάπτυξης και ωρίμανσης. Η μεγάλη πλαστικότητα των νευρικών διαδικασιών εξασφαλίζει την αποδοχή ενός μεγάλου αριθμού πληροφοριών-ερεθισμάτων από το περιβάλλον καθώς και εμφανίζει-βελτιώνει την ικανότητα μίμησης των παιδιών και των νέων. Στην συνέχεια παρουσιάζονται –όπως βλέπουμε στην ΕΙΚ.7- οι μεγάλες ποσοστιαίες διαφορές που αφορούν την επιδεξιότητα ολόκληρου του σώματος από την μικρή σχολική ηλικία (7 ως 9 χρ.) μέχρι την εφηβεία (κορίτσια 16/17 χρ., αγόρια 18/19 χρ.).

Αποτέλεσμα: η προπόνηση των παιδιών και των νέων πρέπει να είναι ποικιλόμορφη και σχεδόν καθόλου εξειδικευμένη –αυτό πρέπει να το ενστερνίζονται οι προπονητές των σωματείων αλλά και οι γονείς! Αυτό το είδος της εξάσκησης δεν οδηγεί σε «γρήγορη εξειδίκευση» αντίθετα όμως με μεγάλες πιθανότητες οδηγεί στην «αργή εξειδίκευση». Από πρακτικής πλευράς στην προπόνηση της επιδεξιότητας ισχύουν τα παρακάτω:

Οι ικανότητες της επιδεξιότητας είναι η βάση για την «αθλητική ευφυΐα», για την ικανότητα μάθησης και την έκφραση του ταλέντου των παιδιών και των νέων.

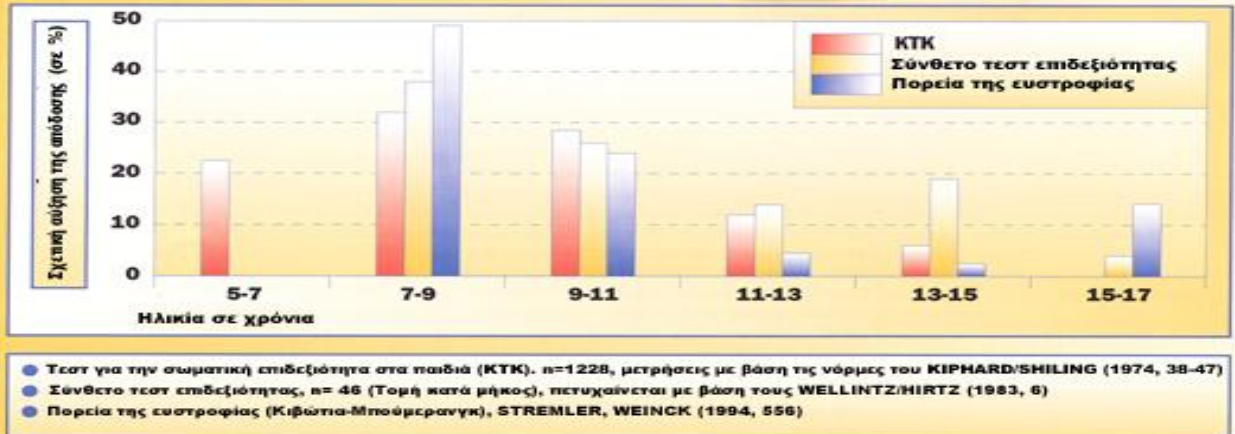
Στις ηλικίες 7-12 χρ. οι δυνατότητες ανάπτυξης των ικανοτήτων επιδεξιότητας είναι πολύ μεγάλες.



Συγκεφαλαίωση

- Η **ευνοϊκότερη** ηλικία για την βέλτιστη ανάπτυξη των ικανοτήτων της επιδεξιότητας βρίσκεται μεταξύ των 7 και 12 ετών (αρχή εφηβείας), όπου θα πρέπει να λάβουμε υπόψη ότι η ανάπτυξη των κοριτσιών κρατάει 1 ως 2 χρ. περισσότερο. Με βάση τα παραπάνω καθορίζεται και η κατευθυντήρια γραμμή που αφορά την διαμόρφωση των περιοχόμενων της προπόνησης επιδεξιότητας που στοχεύει στην περιεκτική ανάπτυξη της γενικής αλλά και της ειδικής ως προς το handball κινητικής ποικιλομορφίας
- Αν η προπόνηση της επιδεξιότητας αμεληθεί λόγω μιας πρόωρης και μονοσήμαντης εξειδίκευσης, θα πρέπει να ξέρουμε ότι το κενό της μπορεί να «αναπληρωθεί» μόνο σε πολύ μικρό ποσοστό στην εφηβεία και στην ώριμη ηλικία. Σε αυτήν την περίπτωση η εξέλιξη της απόδοσης σε ένα άθλημα θα περιοριστεί σε μεγάλο βαθμό.

Η εξέλιξη των ιδιοτήτων της επιδεξιότητας στην παιδική ηλικία και στην ηλικία των νέων



Μεθοδολογία - η ερώτηση για το τι!

Απέναντι στην μεγάλη αξία που έχει η προπόνηση της επιδεξιότητας υπάρχει μια όχι ιδιαίτερα ανεπτυγμένη θεωρία. Αυτή η θεωρία περιέχει τις παρακάτω σκέψεις: η προπόνηση της επιδεξιότητας θα πρέπει να βελτιώνει τις ιδιότητες της επιδεξιότητας. Τον παραπάνω λογικό συλλογισμό όμως συνοδεύουν ερωτήσεις όπως με βάση πια συγκεκριμένα **περιεχόμενα** αλλά και πόσες και συγκεκριμένα ποιες **ιδιότητες** βελτιώνονται; Για αυτές τις ερωτήσεις δεν υπάρχει μια σαφής και γενικώς αποδεκτή απάντηση, αλλά αντίθετα υπάρχει μια ποικιλία από απόψεις.

Στην ΕΙΚ.8 περιέχεται μια σύνοψη των διαφορετικών μοντέλων καθώς και μια διασαφήνιση των συστημένων προπονητικών περιεχομένων της προπόνησης επιδεξιότητας:

1. Στο πάνω μέρος και στην αριστερή πλευρά καθορίζεται το **μέγεθος** των σχετιζόμενων **μυϊκών ομάδων**. Σε ένα σουτ με άλμα απαιτείται για παράδειγμα η ενεργοποίηση ενός μεγάλου αριθμού μυϊκών ομάδων, με άλλα λόγια απαιτείται η παρεμβολή **πολλών** μυϊκών ομάδων (μυών των ποδιών, πλάτης, ώμων και των χεριών). Μια πτώση στο handball αντίθετα απαιτεί πρωταρχικά την **λεπτή** παρεμβολή των μυών των χεριών και των δακτύλων.
2. Δεξιά και πάνω γίνεται αναφορά στις **πηγές πληροφοριών** οι οποίες είναι απαραίτητες για τον έλεγχο και την εκτέλεση καθορισμένων κινήσεων. Για τον χαντμπολίστα είναι ιδιαίτερα σημαντική η επεξεργασία των οπτικών πληροφοριών. Η αντίληψη λοιπόν παίζει σημαντικό ρόλο τόσο στις συνέχεια εμφανιζόμενες διαφορετικές καταστάσεις παιχνιδιού, όσο και στην επιλογή μιας ενέργειας (π.χ. ρίψη ή τελική πάσα). Συμπερασματικά λοιπόν λαμβάνοντας υπόψη τις 2 παραπάνω κατηγορίες γίνεται κατανοητό ότι είναι απαραίτητη η ενεργοποίηση ενός μεγάλου αριθμού των ιδιοτήτων της επιδεξιότητας.

! Συγκεφαλαίωση

Τι θα συμβουλευάμε τους προπονητές για το πρακτικό κομμάτι; Η δικιά μας συμβουλή είναι να μην περιπλέκουν πολλές έννοιες μαζί αλλά να βασίζονται κυρίως στην ιδέα των NEUMAIER/MECHLING (1995). Αυτός συμβουλεύει ότι, κατά την ανάγνωση των διαφόρων θεωριών που αναφέρονται σε αυτά που πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη για την προπόνηση της επιδεξιότητας όπως και στις διάφορες επιστημονικές απόψεις για την κινησιολογία και την προπονητική, θα πρέπει ο κάθε προπονητής να μην βάζει «απέναντι» τις ποικίλες απόψεις και να τις συζητά αλλά αντίθετα θα πρέπει να μαζεύει τις πολύτιμες λεπτομέρειες από κάθε επιστημονική άποψη και να τις συνδυάζει. Από μεθοδικής πλευράς δεν έχουμε να πούμε τίποτα διαφορετικό, απλά θα πρέπει, τις παρόμοιες **απαιτήσεις όλων των ειδών των σπορ σε ότι αφορά την επιδεξιότητα**, να τις βάλουμε όσο το δυνατόν δίπλα-δίπλα και να τις λάβουμε όλες υπόψη στα πλαίσια μια πλατιάς βασικής εκπαίδευσης. Η δικιά μας συμβουλή: "Πολλοί δρόμοι οδηγούν στην Ρώμη!". Στο δικό μας **προτεινόμενο μοντέλο συνένωσης** μπορούν να συνδυαστούν ιδανικά απαιτήσεις που έχουν σχέση π.χ. με τον ρυθμό, την επιδεξιότητα, τον συντονισμό, αντίδραση, ισορροπία, πίεση χρόνου, ακρίβεια εκτέλεσης κινήσεων. Με αυτόν τον τρόπο προσπερνάμε τις ετερογενείς θεωρητικές απόψεις και δημιουργούμε ένα πρακτικό πλεονέκτημα.

Για παράδειγμα: ασκήσεις ισορροπίας με όλο το σώμα (απαιτείται η παρεμβολή πολλών μυϊκών ομάδων και της αίσθησης της ισορροπίας). Επίσης ασκήσεις με οπτικά ερεθίσματα που απαιτούν λεπτές κινήσεις (δηλ. μικρές κινήσεις που απαιτούν την ενεργοποίηση μικρών μυϊκών ομάδων) όπως π.χ. ρίψεις σε στόχο.

3. Όλες λοιπόν οι ασκήσεις επιδεξιότητας που είναι τοποθετημένες σε αυτήν την θεμελιώδη βάση μπορούν αρχικά να συνδεθούν με 6 διαφορετικές κατηγορίες κινητικών-συναρμοστικών απαιτήσεων-πίεσης.

Παρατηρώντας αυτό το οργανωτικό πλαίσιο που αφορά την προπόνηση της επιδεξιότητας γίνεται σαφές ότι υπάρχει ένα πλούτος από διαφορετικές ασκήσεις επιδεξιότητας

EIK.8

Οργανωτικό πλαίσιο για την γενική προπόνηση της επιδεξιότητας

Απαιτήσεις σε ότι αφορά την επιδεξιότητα κατά την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων

Όγκος των μυϊκών ομάδων που ενεργοποιούνται

Μικρού μεγέθους κινήσεις

Μεγάλου μεγέθους κινήσεις

Παρεμβολή των αισθητηρίων οργάνων

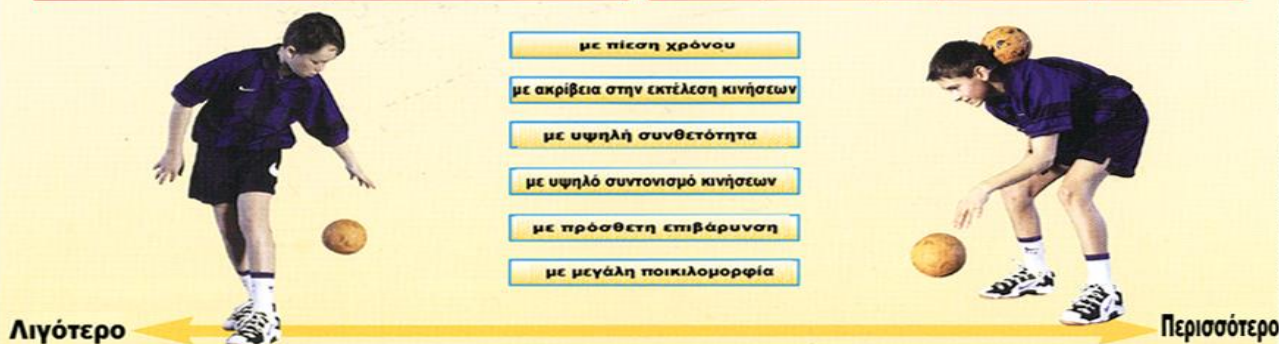
Οπτικά

Ακουστικά

Αφής

Κιναισθητικά

Ισορροπίας*



Πρόσθετες απαιτήσεις

Πίεση χρόνου: Εκτέλεση κινήσεων στο μικρότερο δυνατό χρόνο ή με την μεγαλύτερη δυνατή ταχύτητα

Ακρίβεις εκτέλεση κινήσεων: Εκτέλεση κινήσεων με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια

Υψηλή συνθετότητα: Εκτέλεση κινήσεων με σκοπό την υπερνίκηση διαδοχικών εμποδίων

Υψηλό συντονισμό κινήσεων: Ταυτόχρονη εκτέλεση πολλών κινήσεων

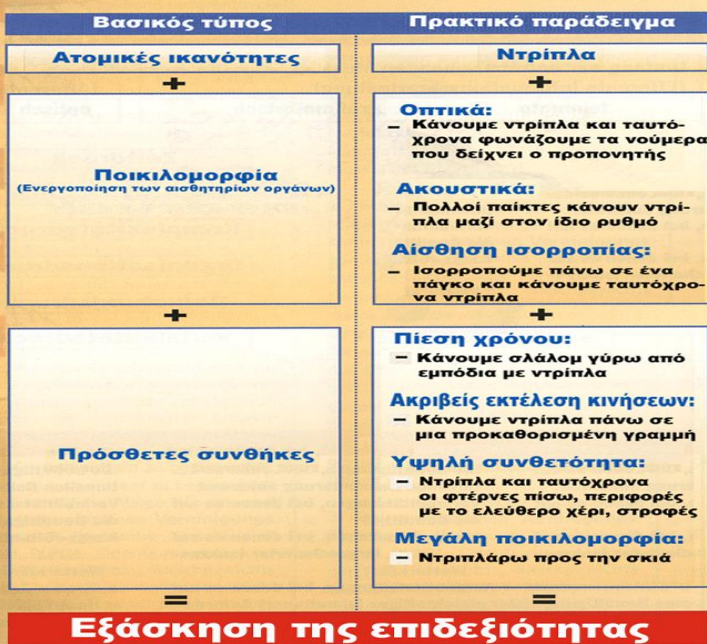
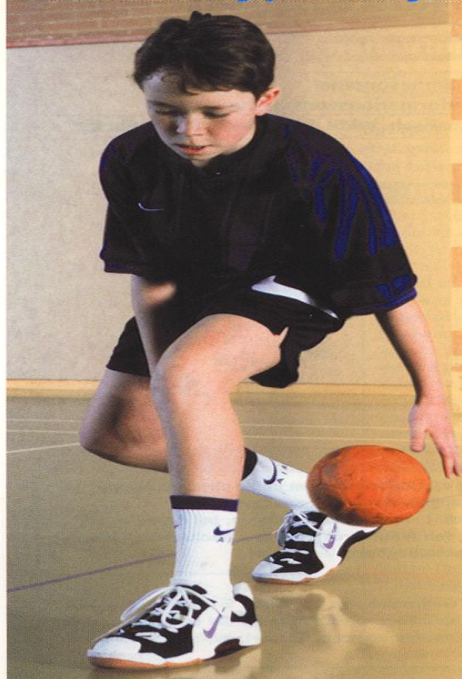
Με πρόσθετη επιβάρυνση: Εκτέλεση κινήσεων σε συνθήκες πρόσθετης ψυχικής-φυσικής επιβάρυνσης

Με μεγάλη ποικιλομορφία: Εκτέλεση κινήσεων σε διαρκώς εναλλασσόμενο περιβάλλον/συνθήκες

* Ερμηνεία λέξεων:

Οπτικά = Μάτια/Αντίληψη, **Ακουστικά** = Αυτιά/Ακοή, **Αφής** = Δέρμα/Αίσθηση, **Κιναισθητικά** = Αίσθηση του σώματος (π.χ. η εκάστοτε θέση των άκρων μεταξύ τους αλλά και σε σχέση με το σώμα), **Ισορροπία** = Αίσθηση της ισορροπίας

Μεθοδικός βασικός τύπος της προπόνησης επιδεξιότητας



Στοιχειώδεις κινητικές δεξιότητες



Περιφορές χεριών	Αναρρίχηση	Αιωρούμαι	Σπρώχνω
Κατακόρυφο άλμα		Τραβώ	Στηρίζω
Πτώση	Έρπω	Σημαδεύω	Περιστροφή
Περπάτημα	Τρέχω	Κτυπώ	Κυλώ
Γλίστρημα	Ντρίπλάρω	Ταλαντεύομαι	Ρίχνω
Αναπήδηση	Ρολλάρω	Πηδώ	Σέρνω

Μεθοδολογία - η ερώτηση για το πως!

Μεθοδικός βασικός τύπος

Η βασικότερη αρχή που πρέπει να γνωρίζει ένας προπονητής που ασχολείται με την εξάσκηση των γενικών συναρμοστικών ικανοτήτων προκύπτει από την αντιστροφή της λογικής που επικρατεί στην εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων. Όταν κάποιος θέλει να μάθει στα παιδιά σύνθετες εξειδικευμένες κινητικές δεξιότητες όπως π.χ. μια συγκεκριμένη παραλλαγή της βασικής ρίψης, θα πρέπει να ακολουθήσει μια συγκεκριμένη στρατηγική η οποία βασίζεται στην απλοποίηση με συστηματικό τρόπο των συνθηκών (παράδειγμα: δεν κάνουμε βασική ρίψη μετά από υποδοχή της μπάλας με κίνηση, αλλά έχοντας από την αρχή μια μπάλα στα χέρια μας). Ειδικότερα θα πρέπει να αποφεύγονται υπερφορτώσεις που αφορούν είτε τις γενικές ικανότητες της επιδεξιότητας και/ή τις ιδιότητες της φυσικής κατάστασης. Στην προπόνηση των γενικών ικανοτήτων υπάρχει διαφοροποίηση:

Εφόσον κάποιος θέλει να προπονήσει τα παιδιά σε ποικιλόμορφες συνθήκες (μυϊκές ομάδες, πηγές πληροφοριών-ερεϊσμάτων, και σε **συνθήκες πίεσης προσανατολισμένες σε συγκεκριμένες ικανότητες**, θα πρέπει οι απαιτήσεις σε ότι αφορά την τεχνική εκτέλεση των διαφόρων κινήσεων να κρατηθούν σε χαμηλό επίπεδο. Συγκεκριμένα: θα πρέπει οι κινήσεις από **τεχνικής πλευράς** να κατέχονται από πριν. Με άλλα λόγια λοιπόν τα απαραίτητα «υλικά» για την προπόνηση επιδεξιότητας είναι εκείνες οι κινητικές δεξιότητες που έχουν αφομοιωθεί από τα παιδιά, τις οποίες «καρκεύουμε» ποικιλόμορφα με επιπρόσθετες απαιτήσεις που αναφέρονται στην ΕΙΚ.8 (συνθήκες πίεσης). Στην ΕΙΚ.9 παρουσιάζεται ο μεθοδικός βασικός τύπος σε συνδυασμό με ασκήσεις επιδεξιότητας που μπορούν να εφαρμοστούν αλλά και ένα παράδειγμα με προπονητικά περιεχόμενα εξειδικευμένα ως προς το handball.

Διευκρίνιση: όταν πρέπει τα παιδιά να μάθουν μια νέα τεχνική δεξιότητα θα πρέπει να απλοποιήσουμε τις συνθήκες. Στην προπόνηση επιδεξιότητας πρέπει να χρησιμοποιούμε κινήσεις που είναι ήδη γνωστές και απλά να αλλάζουμε και να δυσκολεύουμε τις συνθήκες (ΕΙΚ.11).

Η οργάνωση-ταξινόμηση των ασκήσεων που στοχεύουν στην εξάσκηση της επιδεξιότητας βασίζεται σε ένα μεθοδικό βασικό τύπο:

Κατεχόμενες ικανότητες (κινήσεις που έχουν μαθευτεί) + σε κάθε φορά διαφορετικές συνθήκες που στοχεύουν στην διαφορετική δραστηριοποίηση των μυϊκών ομάδων και των αισθητηρίων οργάνων + επιπρόσθετες πιο δύσκολες συνθήκες

Πρακτικά παραδείγματα: στοιχειώδεις κινητικές ικανότητες

Στην ΕΙΚ.10 παρουσιάζονται συνοπτικά οι **απλές κινητικές δεξιότητες** οι οποίες πρέπει να συμπεριληφθούν κατά την διαμόρφωση μιας γενικής προπόνησης επιδεξιότητας. Υπό φυσιολογικές συνθήκες ένας προπονητής κατά τον σχεδιασμό των προπονητικών ωρών θα πρέπει να επιλέγει εκείνες τις ασκήσεις και παιχνίδια που θα εμπεριέχουν όσο το δυνατόν περισσότερες από τις παραπάνω δεξιότητες με στόχο την εξάσκηση – με βάση τον μεθοδικό βασικό τύπο – κάτω από ποικίλες πηγές πληροφοριών και συνθηκών πίεσης. Καταλληλότερες οργανωτικές μορφές είναι π.χ. ατομικές ασκήσεις ή με συνασκούμενο, σ γκρουπ, τρέξιμο με εμπόδια, κύκλος με ασκήσεις επιδεξιότητας ή κινητικά παιχνίδια. Υπάρχουν και άλλες πάρα πολλές μορφές οργάνωσης. Η φαντασία του προπονητή δεν πρέπει να έχει όρια, και πρέπει να εκμεταλλευόμαστε τον αυθορμητισμό και τις ιδέες των παιδιών.

! Προσοχή

Γενικά ισχύει: η προπόνηση επιδεξιότητας πρέπει να είναι πλούσια σε εναλλαγές και κυρίως να προκαλεί χαρά!

Με την βοήθεια του μεθοδικού βασικού τύπου μπορούμε να βάζουμε τελείως διαφορετικούς στόχους. Παρακάτω παρουσιάζουμε 3 παραδείγματα:

1^ο παράδειγμα: Προπόνηση επιδεξιότητας με στόχο την εξάσκηση μιας στοιχειώδους ικανότητας

Στην ΕΙΚ.11 φαίνεται πως μια απλή κινητική δεξιότητα όπως το **τρέξιμο** μπορεί, κάτω από διαφορετικές συνθήκες πίεσης, να αλλάζει συστηματικά και να αυξάνει ο βαθμός δυσκολίας του. Πρέπει επίσης να τονίσουμε ότι μερικές παραλλαγές τους τρεξίματος, σε συνθήκες χρονικής πίεσης, αύξησης της συνθετότητας και σε συνθήκες ποικιλομορφίας, αποτελούν τυπικές κινητικές μορφές που χρησιμοποιούνται στην προπόνηση του handball.

1. Παράδειγμα: Προπόνηση επιδεξιότητας με βάση το τρέξιμο και τονίζοντας τις συνθήκες πίεσης!



Η εξελικτική φάση των παιδιών στην ηλικιακή περίοδο 7-12 χρ. θεωρείται ως η «χρυσή ηλικία» για την προπόνηση επιδεξιότητας και για την εκμάθηση αθλητ. τεχνικών δεξιοτήτων.

2^ο παράδειγμα: Προπόνηση επιδεξιότητας με έμφαση στην εξάσκηση της ισορροπίας

Η ΕΙΚ.12 στο πάνω μέρος περιλαμβάνει ένα παράδειγμα κυκλικής προπόνησης όπου σε κάθε σταθμό εκτελούνται κινητικές δραστηριότητες με διαφορετικά όργανα. Η κυκλική προπόνηση περιλαμβάνει απλές μορφές κίνησης όπως περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, ρολλάρισμα, αναρρίχηση, ντρίπλα και ρίψεις, ενώ ταυτόχρονα θέτει σύνθετες απαιτήσεις πίεσης σε ότι αφορά την ικανότητα ισορροπίας, την ακρίβεια εκτέλεσης των κινήσεων, την εκτέλεση κινήσεων υπό πίεση χρόνου, την εκτέλεση σύνθετων κινήσεων και εκτέλεση κινήσεων με επιβάρυνση.

3^ο παράδειγμα: Προπόνηση επιδεξιότητας με έμφαση στην εξάσκηση της ικανότητας συντονισμού

Στο κάτω μέρος της ΕΙΚ.12 παρουσιάζονται ασκήσεις επιδεξιότητας, κατά την εκτέλεση των οποίων πρέπει να εκτελεσθούν **ταυτόχρονα** πολλές κινήσεις (=ικανότητα συντονισμού).

Η επιλογή άλλων ασκήσεων που έχουν τον ίδιο στόχο είναι επίσης ευπρόσδεκτη. Σημαντικά κριτήρια για την επιλογή ασκήσεων στην συγκεκριμένη περίπτωση είναι το επίπεδο απόδοσης, η ηλικία, το φύλο και άλλοι επιμέρους παράγοντες (π.χ. σύνδεση με τα άλλα περιεχόμενα της προπόνησης).

Πρέπει να τονιστεί επίσης η μεγάλη σημασία των διαφόρων **μορφών** παιχνιδιού στην προπόνηση επιδεξιότητας. Οι διάφορες μορφές παιχνιδιού είναι ιδιαίτερα κατάλληλες γιατί εκτός από το ότι απαιτούν την εκτέλεση κινητικών ενεργειών υπό πίεση χρόνου ή απαιτούν ακριβή εκτέλεση κινήσεων, επιπρόσθετα περιέχουν στοιχεία έκπληξης (εξασφάλιση της ποικιλομορφίας). Παιχνίδια όπως 3 κτυπήματα, τρέξιμο με χαλινάρια, το χαρτί πρέπει να μείνει όρθιο, σκυταλοδρομίες με λέξεις ή αριθμούς, λαϊκή μπάλα με απελευθέρωση, τρέχει ο λαγός-κάθεται ο λαγός, άνθρωπος σε κιβώτιο κοκ. είναι τα πιο κατάλληλα για το παιδικό handball.

Διαφορετικές απόψεις – για το τι, πως και με ποιόν;

Από τα πάρα πολλά σχετικά διαφορετικά χαρακτηριστικά που αφορούν την προπόνηση επιδεξιότητας, 2 είναι πιθανόν τα σημαντικότερα που πρέπει υποχρεωτικά να λάβουμε

Σύνοψη:
Ο μεθοδικός βασικός τύπος ή με άλλα λόγια η βασική συνταγή για την προπόνηση της επιδεξιότητας περιλαμβάνει την εξής βασική αρχή: επιλέγει ο προπονητής ένα σύνολο από απλές ήδη μαθημένες κινητικές δεξιότητες και τις εφαρμόζει με ποικιλόμορφο τρόπο κάτω από διαφορετικές συνθήκες πίεσης. Αυτό το «μίγμα» είναι αυτονόητο ότι δεν πρέπει να εφαρμόζεται με επιμονή και ακαμψία. Οι «προτιμήσεις» σε ξεχωριστά «υλικά» αλλάζουν ανάλογα με την ηλικιακή/εξελικτική φάση και σε εξάρτηση από τις ξεχωριστές απαιτήσεις κάθε αθλήματος. Είναι σημαντικό στην

ή καλό ή άσχημο και επίσης η επίδραση της, όχι πάντα, είναι απολύτως άμεση. Η προπόνηση της επιδεξιότητας πρέπει να είναι ποικιλόμορφη και ποικιλότροπη. Η προπόνηση επιδεξιότητας περιλαμβάνει πολλές ιδέες τις οποίες τις οποίες στην ουσία τις «μαγειρεύει»: τα λίγα υλικά καταστρέφουν τον χυλό.

υπόψη: η ημερολογιακή ηλικία και η εξειδικευμένη ως προς handball προπόνηση επιδεξιότητας.

Ημερολογιακή ηλικία

Οι ιδιότητες της επιδεξιότητας μπορούν να βελτιωθούν καθόλη την διάρκεια της ζωής. Για την προπόνηση των παιδιών και των νέων πρέπει όμως να λάβουμε υπόψη ορισμένες ιδιαιτερότητες:

1. Πρώιμη και αργοπορημένη σχολική ηλικία (Κορίτσια 7 ως 12 χρ., αγόρια 7 ως 12/13χρ.)

Αυτή η φάση της σχεδόν «γραμμικής ανόδου» θεωρείται ως η καλύτερη ή ως η «χρυσή ηλικία» για την προπόνηση επιδεξιότητας και για την ικανότητα μάθησης (WINDER 1987, 344, MARTIN 1988, 91, HIRTZ 1994, 207-217). Επίσης πρέπει να γνωρίζουμε, ότι ποιο γρήγορα αναπτύσσονται οι ικανότητες που βοηθούν την εκτέλεση χονδρικών-μεγάλων κινήσεων, από τις ικανότητες που είναι αρμόδιες για την εκτέλεση λεπτών-μικρών-κινήσεων. Τα παιδιά μπορούν να χειριστούν καλύτερα κινήσεις κάτω από πίεση χρόνου πάρα κάτω από συνθήκες ακρίβειας εκτέλεσης κινήσεων(βλ. ROTH/WINDER 1999, 199, BOS, 199, 243). Αυτό δεν σημαίνει φυσικά, ότι πρέπει να απέχουμε από την εξάσκηση λεπτών-μικρών κινήσεων που απαιτούν ακρίβεια εκτέλεσης, αλλά θα πρέπει να ξέρουμε ότι κατά την εκτέλεση λεπτών κινήσεων προκαλείται πολύ πιο γρήγορα κόπωση από ότι κατά την εκτέλεση κινήσεων με ολόκληρο το σώμα κάτω από συνθήκες χρονικής πίεσης. Εμείς θεωρούμε ότι το καλύτερο είναι να προσφέρονται μέτριες δόσεις τόσο σε ότι αφορά την ποικιλομορφία όσο και στις πρόσθετες συνθήκες πίεσης. Σε αφορά την ποικιλομορφία θα πρέπει να λάβουμε υπόψη ότι η ικανότητα αντίδρασης και η ικανότητα πρόβλεψης δεν έχουν αναπτυχθεί ακόμα επαρκώς (ROTH/WINDER 1994, 200). Σε ότι αφορά της συνθήκες πρόσθετης πίεσης θα πρέπει να λάβουμε πολύ σοβαρά υπόψη τις υπάρχουσες γνώσεις που αναφέρονται στην δεκτικότητα των απιδιών σε επιβαρύνσεις που στοχεύουν στην βελτίωση των ιδιοτήτων της φυσικής κατάστασης. Έτσι για παράδειγμα, σε ότι αφορά την ικανότητα αντοχής, πρέπει να δίνουμε προτεραιότητα στην αερόβια αντοχή και επίσης πρέπει να αποφεύγουμε μονόπλευρες επιβαρύνσεις σε αφορά την δύναμη.

2. Φάση προεφηβείας (κορίτσια ως 13 χρ. και αγόρια ως 14/15 χρ.)

Σε αυτή την ηλικιακή φάση παρατηρούμε ότι φρενάρει η γραμμική τάση εξέλιξης/ανάπτυξης (βλ. ΕΙΚ.7). Σε σημαντικές ατομικές διαφορές παρατηρούμε μια φάση στασιμότητας που εναλλάσσεται με (μικρές) φάσεις ανόδου και μερικές φάσεις καθόδου. Σημαντικό είναι ότι οι επιπτώσεις τις προεφηβείας – εφόσον τις συναντάμε σε μεμονωμένες περιπτώσεις – δεν θεωρούμε ότι οδηγούν σε συνολική κινητική κρίση.

ΕΙΚ.12

2. παράδειγμα: Προπόνηση επιδεξιότητας με στόχο την εξάσκηση της ικανότητας ισορροπίας



1. Ισορροπούμε και διατηρούμε ένα μπαλόνι στον αέρα

2. Ισορροπούμε στις medicine-ball που βρίσκονται στο πάνω μέρος του «ιππού»

3. Ισορροπούμε πάνω σε ένα σχοινί

4. Ισορροπούμε πάνω σε μακροστενούς αναποδογυρισμένους πάγκους

5. Με 2 μπάλες στα χέρια ισορροπούμε κινούμενοι προς τα πάνω σε ένα πάγκο που βρίσκεται σε επικλινή θέση

6. Ισορροπούμε πάνω σε 2 αναποδογυρισμένους και ανισόπεδους πάγκους

7. Κρατώ την μπάλα του handball ψηλά και κάνω κουτσό πάνω σε μια γραμμή

8. Τρέχω με ξυλοπόδαρα

3. παράδειγμα: Προπόνηση επιδεξιότητας με στόχο την εξάσκηση της ικανότητας συντονισμού

1. Πετάμε την μπάλα ψηλά κάνουμε μια στροφή και ξαναπιάνουμε την μπάλα

2. Το ίδιο αλλά ταυτόχρονα γίνεται αντίστροφη περιφορά των χεριών

3. Κατά μήκος του τοίχου μετακινούμαστε με πλάγια βήματα και ταυτόχρονα κάνουμε περιφορές των χεριών

4. Ισορροπούμε πάνω σε ένα πάγκο γυμναστικής και ταυτόχρονα κάνουμε ντρίπλα

5. Ισορροπούμε πάνω σε ένα αναποδογυρισμένο πάγκο και ταυτόχρονα πετάμε ψηλά και πιάνουμε μια μπάλα

6. Μιμούμαστε τις κινήσεις ενός συμπαίκτη μας που κάνει ντρίπλα, π.χ. κάθεται και ξανά σηκώνεται, ντριπλάρει κάτω από τα πόδια, ντριπλάρει κάνοντας ταυτόχρονα πλευρικούς καλπασμούς

7. Χορεύει το μπαλόνι με μουσική

8. Ταλαντεύουμε κρεμασμένοι από ένα σχοινί, π.χ. μαζεύουμε σημαία από το έδαφος, πετάμε μακριά medicine ball με τα πόδια

Οι ορμονικές και σωματικές αλλαγές είναι κυρίως υπεύθυνες για την εκτέλεση κινήσεων που απαιτούν την χρησιμοποίηση όλου του σώματος καθώς και για την πραγματοποίηση μιας προπόνησης επιδεξιότητας σε συνθήκες με αυξημένη την συνθετότητα και τις απαιτήσεις συντονισμού. Εδώ θα πρέπει να λάβουμε σοβαρά υπόψη και πιθανές υπερφορτώσεις. Από την άλλη όμως αυξάνεται το επίπεδο των ικανοτήτων που σχετίζονται με την φυσική κατάσταση.

3. Φάση εφηβείας (κορίτσια ως 16/17 χρ. και αγόρια ως 18/19 χρ.)

Σε αυτή την φάση σταθεροποιείται και πάλι η εξέλιξη της επιδεξιότητας. Κατά κανόνα τώρα πετυχαίνονται τα μέγιστα σε ότι αφορά την ατομική εμφάνιση-έκφραση. Μέχρι την είσοδο στην ηλικία των ενηλίκων διαμορφώνονται με μικρότερη ή περισσότερη σαφήνεια ατομικές δεξιότητες όπως το «γράψιμο» ή τα «δακτυλικά αποτυπώματα». Σε αυτήν την φάση της ζωής γενικά δεν μπαίνει κανένας ουσιαστικός περιορισμός στην προπόνηση επιδεξιότητας. Οι στόχοι της επιδεξιότητας σε αυτή την ηλικία χάνονται και σταδιακά σε πρώτη προτεραιότητα μπαίνει η αποκατάσταση των παιδιών καθώς και αθλητική καριέρα των μαθητών.

Εξειδικευμένη προπόνηση επιδεξιότητας με περιεχόμενα σχετικά με το handball

Η εξειδικευμένη προπόνηση επιδεξιότητας με περιεχόμενα που αφορούν το handball, διακρίνεται ιδιαίτερα για την μεθοδολογική σύνδεση των τεχνικών δεξιοτήτων (ρίψη, ντρίπλα κλπ.) με τις απαιτήσεις σε ότι αφορά την οπτική αντίληψη και τις απαιτήσεις σε ότι αφορά την επιδεξιότητα (π.χ. πίεση σε ότι αφορά τον χρόνο και την ποικιλομορφία)

Ενώ στους αρχάριους πρέπει να εφαρμόσουμε κυρίως μια γενική προπόνηση επιδεξιότητας, αντίθετα στους προχωρημένους θα πρέπει σταδιακά όλο και περισσότερο να εφαρμόσουμε εξειδικευμένη (ως προς το handball) προπόνηση επιδεξιότητας. Σε ποια σημεία διαφέρει αυτή η ειδική προπόνηση επιδεξιότητας; Επανερχόμαστε και πάλι στον μεθοδικό βασικό τύπο (ΕΙΚ.9):

1. Απλές δεξιότητες

Όσο αυξάνεται η προπονητική ηλικία και το επίπεδο απόδοσης των παιδιών τόσο περισσότερο αφομοιώνονται από τα παιδιά και οι τεχνικές δεξιότητες που έχουν σχέση με το handball (πάσες, λαβές, ρίψεις, αμυντικές κινήσεις για τα πόδια και τα χέρια, ντρίπλα κλπ.). Αυτές οι τεχνικές κινήσεις γίνονται με αυτό τον τρόπο **απλές δεξιότητες!**. Με βάση τον μεθοδικό βασικό τύπο μπορούν τώρα αυτές οι τεχνικές ως απλές δεξιότητες να συμπεριληφθούν σε μια στοχευμένη προπόνηση επιδεξιότητας.

2. Ποικιλομορφία/Μεταβλητότητα

Αυτό το άθλημα διακρίνεται από τις εξειδικευμένες απαιτήσεις που έχει σε ότι αφορά την διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών. Ο χαντμπωλίστας πρέπει επίσης να ενεργοποιήσει μεγάλες μυϊκές ομάδες. Σε ότι αφορά τα αισθητήρια όργανα πρέπει να τονίσουμε ότι η οπτική αντίληψη παίζει ένα πολύ μεγάλο ρόλο. Πάνω σε αυτό ο χαντμπωλίστας χρειάζεται εντελώς διαφορετικές οπτικές τεχνικές:

- διαμορφώνει την θέση του σώματος του στον χώρο σε σχέση με την θέση της μπάλας, του συμπαίκτη και του αντίπαλου (οπτική αντίληψη σε μεγάλους χώρους σε πλάτος και μήκος)
- δυναμική οπτική αντίληψη: αντίληψη των π.χ. των αλλαγών θέσεων που γίνονται στον χώρο
- αντίληψη λεπτομερειών όπως π.χ. την μετατόπιση του σωματικού βάρους του αντιπάλου στο ένα πόδι σε κατάσταση 1:1

Από την παραπάνω λίστα γίνεται φανερό, ότι στην προπόνηση των παιδιών και των νέων πρέπει να δίνουμε μεγάλη αξία στην εξάσκηση των οπτικών ικανοτήτων αντίληψης σε συνδυασμό με τεχνικές δεξιότητες αλλά και τις ικανότητες της επιδεξιότητας.

3. Επιπρόσθετες δύσκολες απαιτήσεις (Συνθήκες πίεσης)

Το παιχνίδι του handball χαρακτηρίζεται κυρίως από συνθήκες χρονικής πίεσης, συνθήκες επιβάρυνσης και συνθήκες μεταβλητότητας.

Στην Εικ.13 περιέχονται πολλά παραδείγματα για την διαμόρφωση μιας εξειδικευμένης (ως προς το handball) προπόνησης επιδεξιότητας, η οποία πρέπει όμως να αλλάζει μορφή ανάλογα με το επίπεδο απόδοσης των παιδιών.

4. Παράδειγμα: Εξειδικευμένη ως προς το handball προπόνηση επιδεξιότητας

Προπονητικός στόχος: υψηλή ποικιλομορφία «μέσα» και «άνωμεσα» από ασκήσεις επιδεξιότητας-επιδεξιότητας

1. Ντριπλά με διαφορετικές μπάλες (σε βάρος, μέγεθος, σχήμα, ελαστικότητα), σε διαφορετικές κατευθύνσεις, ύψος, απόσταση από το σώμα κ.κ.

2. Πάσες με το ένα - με τα δύο χέρια, δεξιά-αριστερά, διαφορετικές αποστάσεις, κατευθύνσεις, ύψος, μετά από προποίηση κ.κ., μετά από ατμόσφαιρα σε κίνηση κ.κ.

3. Στοι με διαφορετικούς βηματισμούς (0, 1, 2, 3), -κατευθύνσεις, τρόπους αλλαγής (σε κίνηση, με βήμα απειλής), με διαφορετικό ποδοπάτημα για αλλαγή (δεξιά, αριστερά, και με τα 2 πόδια), σε διαφορετικά θέσεις σώματος (ψηλά, μέσα, χαμηλά), σε διαφορετικές γωνίες (κοντίνι, μακρινή), με διαφορετική κίνηση του χεριού για ρίψη (ως προς τις ράβες, ως προς την μορφή περιστροφής), την θέση του σώματος (όρθιο, με κλίση προς τα χέρια ρίψης, προς το αντίθετο χέρι), ύψος ρίψης (ψηλά, μέσα, χαμηλά), από ποια μέρη δεχόμαστε την μπάλα πριν το σουτ κ.κ.

4. Ο περιφερειακός παίκτης που βρίσκεται στο κέντρο υποδέχεται διαδοχικά 10 μπάλες. Αυτός εναλλάσσεται ανάμεσα σε διαφορετικές πάσες και παραλλαγές σουτ.



Προπονητικός στόχος: χρονική πίεση και υψηλότερες απαιτήσεις σε επιβάρυνση

1. Ντριπλάρουμε γύρω από κύκλο στο κέντρο του γηπέδου με ντριπλά και κίνηση προς τα εμπρός μια περιστροφή με το δεξί και μια περιστροφή με το αριστερό χέρι. Στην συνέχεια με κίνηση προς τα πίσω κάνουμε ντριπλά με τον ίδιο τρόπο (με χρόνο)

2. Κάνουμε σάλαμ με ντριπλά, ξεκινάμε με ντριπλά, με αλλαγές χεριών, σκυτάλη-δρόμο με ντριπλά

3. Σε μικρά τμήματα παίζουν σε διαφορετικές χώρες με ή χωρίς ντριπλά. Επίσης μπορούν να παίζουν με το όχι καλά τους χέρια.

4. Παραλλαγές υποδέχεται παίζουν με μια μπάλα handball, κάνουν μόνο βασική σκυτάλη πόσα ή πόσα με αλλαγή

5. Κάθε επίθεση πρέπει να έχει καθορισμένο χρόνο ή μετά από ένα προκαθορισμένο αριθμό πασών

6. Παίζουν με 2 μπάλες διαφορετικού χρώματος, όπου π.χ. πρέπει να σουτάρουμε πρώτα την σκούρα μπάλα

Κινητική μεταβλητότητα σημαίνει επίσης: ότι πρέπει να αναπτύσσονται επίσης οι ιδιότητες της φυσικής κατάστασης

Όσο τα οστά, οι σύνδεσμοι, ο συνδετικός ιστός καθώς και οι χόνδροι βρίσκονται στην φάση ανάπτυξης, θα πρέπει οι επιβαρύνσεις να είναι περιορισμένες. Μονόπλευρες ή μεγάλης διάρκειας συνεχόμενες στατικές (στάση-κράτημα) επιβαρύνσεις (π.χ. μεταφορά του συνασκούμενου) θα πρέπει να αποφεύγονται. Επιβαρύνσεις με όλο το σωματικό μας βάρος προκαλούν ένα επιθυμητό βαθμό ανάπτυξης της δύναμης

Ένας από τους βασικούς λόγους για την ισχύ της αρχής, ότι η προπόνηση των παιδιών και των νέων δεν θα πρέπει να είναι απομίμηση της προπόνησης των μεγάλων μειώνοντας απλά τα μεγέθη, είναι ότι τα παιδιά βρίσκονται στην φάση **ανάπτυξης**. Σε αυτή την φάση γίνονται πάρα πολλές φυσιολογικές και ψυχικές αλλαγές αλλά και παρουσιάζονται πολλές ιδιαιτερότητες σε ότι αφορά την ανάπτυξη. Όλες αυτές οι αλλαγές και οι ιδιαιτερότητες είναι φυσικό να επιδρούν άμεσα στην διαμόρφωση των προπονητικών περιεχομένων.

Σωματική ανάπτυξη και πρακτικές συνέπειες

Η **σωματική** ανάπτυξη των παιδιών ηλικίας 6 ως 10 χρ. δεν γίνεται αρχικά με τον ίδιο ρυθμό: αυξάνεται μεν διαρκώς το ύψος (κατά μέσο όρο 5 εκ. ανά χρονιά) και το βάρος (κατά μέσο όρο περίπου 2,5 κιλ. ανά χρονιά), αλλά εμφανίζεται και η πρώτη μορφολογική αλλαγή η οποία έχει σχέση με την γρηγορότερη ανάπτυξη των χεριών και των ποδιών σε σχέση με το κορμό και των σπονδύλων που είναι υπεύθυνοι για την στήριξη του πάνω μέρους του σώματος. Πρακτικές συνέπειες:

! Προσοχή

- Ο διαφορετικός ρυθμός ανάπτυξης του κορμού/σπονδύλων και των άκρων ευνοεί την δημιουργία λανθασμένων θέσεων του σώματος όπως και ελλείψεις στην διατήρηση της θέσης του σώματος
- Οι **ασκήσεις δύναμης** για τους προαναφερόμενους μύες πρέπει να έχουν ξεχωριστή σημασία στην προπόνηση (πρέπει να έχουν παιγνιώδη μορφή, και να μην χρησιμοποιούνται επιπρόσθετα βάρη)

Η αύξηση του μήκους των οστών τελειώνει στα κορίτσια στην ηλικία των 16 ως 18χρ. και στα αγόρια στην ηλικία των 18 ως 20 χρ.

Στην ηλικία των 6 ως 10 χρ. η δομή των οστών παρουσιάζει μια μικρή αντοχή σε υψηλές επιβαρύνσεις πίεσης. Από την άλλη τα οστά παρουσιάζουν μικρή ακαμψία. Επίσης η παρατηρούμενη μικρή σωματική μάζα εξηγεί και την συγκριτικά **μικρή ευπάθεια σε τραυματισμούς** στα παιδιά π.χ. από πέσιμο!

Πρέπει να λάβουμε υπόψη, ότι οι χόνδροι στις αρθρώσεις των μεγάλων μακρόστενων οστών (χέρια, πόδια) δεν έχουν ακόμη οστεοποιηθεί.

Μια έντονη δόση δύναμης ή μια ακραία υπερβολή μπορεί να οδηγήσουν σε ένα ρήγμα στην περιοχή της αναπτυξιακής αρμονίας.

Καθυστερήση της ανάπτυξης, μικρά σε μήκος άκρα ή αλλοίωση των αρθρώσεων μπορούν να θεωρηθούν ως συνέπειες.

! Προσοχή

Σε περίπτωση τραυματισμών ιδιαίτερα στις αρθρώσεις (γόνατο, ποδοκνημική, χέρια), οι συμβουλές ενός ειδικού γιατρού βοηθούν στο να αποφύγουμε τραυματισμούς στην φάση της ανάπτυξης

Έχει πολύ μεγάλη σημασία ότι η δομή των **παθητικών** μηχανισμών (σύνδεσμοι, χόνδροι, συνδετικοί ιστοί) σε σύγκριση με τους **ενεργητικούς** μηχανισμούς (μύες) χρειάζονται ουσιαστικά περισσότερο χρόνο, για να δεχθούν προπονητικές επιβαρύνσεις. Για να αποφύγουμε περιπτώσεις προπονητικών υπερφορτώσεων με τις βλαβερές συνέπειες που μπορεί να προκύψουν, θα πρέπει να λάβουμε υπόψη τις παρακάτω **κατευθυντήριες γραμμές** για την προπόνηση:

Abb. 14

Θα πρέπει να προσέχουμε τους κινδύνους που προκύπτουν από την προπόνηση δύναμης σε παιδιά!



● Θα πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγεται η μονόπλευρη ανάπτυξη της δύναμης

● Θα πρέπει να ελαχιστοποιούμε την επιβάρυνση των σπονδύλων
- δεν κάνουμε σέτ με άλματα ή άλματα βάθους πάνω από πάγκους
- δεν κάνουμε ασκήσεις όπου μεταφέρουμε τον συμπαίκτη μας
- δεν σηκώνουμε βαριά αντικείμενα πάνω από το κεφάλι μας
- προπόνηση με αλτηράκια απαγορεύεται με κάθε τρόπο

● Αντί για στατικές ασκήσεις και ασκήσεις κρατήματος ή μεταφοράς προτείνεται να γίνονται ασκήσεις που στοχεύουν στην ταχύτητα (ταχυδύναμη)!

● Στις ρίψεις θα πρέπει να προσέχουμε ιδιαίτερα την παρεμβολή των μυών του κορμού, για να αποφεύγουμε λανθασμένες θέσεις του σώματος.



Η ανάπτυξη του εγκεφάλου στα παιδιά γίνεται πολύ πιο γρήγορα από την υπόλοιπη γενική σωματική ανάπτυξη. Συνέπειες του παραπάνω γεγονότος για την αθλητική προπόνηση είναι:

- Υψηλές δυνατότητες απόδοσης στην περιοχή της επιδεξιότητας
- Πολύ καλή ηλικία για μάθηση ποικίλων κινητικών δεξιοτήτων και τεχνικών

Οι καμπύλες εξέλιξης κρανίου/εγκεφάλου και της γενικής ανάπτυξης του σώματος παρουσιάζει μεγάλες διαφορές. Για παράδειγμα στην ηλικία των 6 χρ. το μέγεθος του εγκεφάλου φθάνει το 90 ως 95% του μεγέθους του εγκεφάλου των ενηλίκων, ενώ η γενική ανάπτυξη του σώματος σε αυτό το χρονικό σημείο δεν έχει φθάσει ούτε στο μισό του μεγέθους που αντιστοιχεί στην φάση των ενηλίκων. Η γρήγορη ανάπτυξη του εγκεφάλου (το σύμπλεγμα των νευρικών απολήξεων του ΚΝΣ έχει αναπτυχθεί ήδη σε πολύ μεγάλο βαθμό) έχει όλο και πιο μεγάλη σημασία για την αθλητική προπόνηση των παιδιών:

! Συγκεφαλαίωση

- Η γρήγορη ανάπτυξη του εγκεφάλου δημιουργεί πολύ υψηλά επίπεδα δυνατοτήτων απόδοσης στον τομέα της επιδεξιότητας με συνέπεια να θεωρούμε την παιδική ηλικία ως ιδανική ηλικία μάθησης για
 - ποικιλόμορφες κινητικές τεχνικές και
 - ευρύ επίπεδο κινητικών εμπειριών
- Η προπόνηση των ιδιοτήτων της φυσικής κατάστασης έχει συμπληρωματικό ρόλο και ενσωματώνεται στο ευρύ κομμάτι της προπόνησης επιδεξιότητας. Δεν πρέπει να γίνεται καμιά εξειδικευμένη προπόνηση των ιδιοτήτων της φυσικής κατάστασης όπως γίνεται στην κατηγορία των ενηλίκων (WEINECK 1995)

Συγκεφαλαίωση:

Δεν κάνουμε προπόνηση με αλτηράκια ή επίσης δεν σηκώνουμε βαριά επιπρόσθετα βάρη κυρίως πάνω από το κεφάλι. Καμιά συναγωνιστική άσκηση με συνασκούμενο π.χ. κουβαλώ τον συμπαίκτη μου στην πλάτη. Ασκήσεις με το βάρος του σώματος προσφέρουν επαρκή ερεθίσματα επιβάρυνσης. Δεν πρέπει να εφαρμόζονται επίσης μονόπλευρες ή μεγάλης διάρκειας στατικές επιβαρύνσεις. Οι ασκήσεις δύναμης πρέπει να κατά κύριο λόγο να εφαρμόζονται με δυναμικό τρόπο (βλ. WEINECK 1995)

Ένα καθημερινό πρόβλημα στον χώρο του παιδικού handball: πρόωρη και καθυστερημένη ανάπτυξη, ξεκίνημα της εφηβείας

Με βάση τους μέσους όρους τιμών για το ύψος και το βάρος, παρατηρούμε ότι σε λίγες περιπτώσεις υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ βιολογικής και χρονολογικής ηλικίας:

- **Επιτάχυνση:** σε αυτήν την περίπτωση το παιδί παρουσιάζει μεγαλύτερη βιολογική ανάπτυξη – ωρίμανση – από τον μέσο όρο ανάπτυξης των συνομήλικων παιδιών (=ονομαζόμενη πρόωρη ανάπτυξη)
- **Επιβράδυνση:** το παιδί παρουσιάζει μικρή βιολογική ανάπτυξη σε σχέση με το μέσο όρο ανάπτυξης των συνομήλικων παιδιών (=ονομαζόμενη καθυστερημένη ανάπτυξη)

Η διαφορά ανάμεσα στην χρονολογική και βιολογική ηλικία σε λίγες περιπτώσεις μπορεί να ανέρχεται σε περισσότερο από ένα χρόνο. Αυτό σημαίνει ότι 2 χρονολογικά συνομήλικα παιδιά πρέπει να έχουν διαφορά πάνω από 20% στο βάρος και πάνω από 10 εκ. στο ύψος. Τις μεγάλες διαφορές τις παρατηρούμε όμως στην διάρκεια της εφηβείας (σεξουαλική ωρίμανση) στην ηλικία περίπου των 13 ως 14 χρ. (βλέπε ΤΟΜΟ 2 στην σειρά handball-Handbauch).

Τα παιδιά με πρόωρη ανάπτυξη – στις περισσότερες περιπτώσεις γίνονται διακριτά από την διαφορά ύψους και βάρους που παρουσιάζουν σε σχέση με τα συνομήλικα παιδιά – θα πρέπει να επιβαρύνονται με βάση την **βιολογική** και όχι την χρονολογική τους ηλικία, γιατί είναι πιο δυνατά τόσο από τα παιδιά που έχουν ίδια βιολογική και χρονολογική ηλικία (είναι σίγουρα πιο αδύνατα και πιο κοντά από τα ώριμα παιδιά), όσο και από τα παιδιά που παρουσιάζουν καθυστερημένη βιολογική ανάπτυξη. Συχνά τα παιδιά με πρόωρη ανάπτυξη επιβαρύνονται σωματικά πολύ λίγο και συνήθως ισχύει η εσφαλμένη άποψη, ότι τα σχετικά πρώιμα ανεπτυγμένα παιδιά είναι ήδη τελειοποιημένα. Βασικά η μειωμένη σωματική κινητικότητα οδηγεί συχνά σε μια πραγματικά μειωμένη απόδοση και θα πρέπει η προσοχή μας να επικεντρώνεται σε πιο υψηλές επιβαρύνσεις.

Το επίπεδο βελτίωσης της απόδοσης εξαρτάται σε αυτήν την ηλικία πρωτίστως από τον βαθμό σωματικής ανάπτυξης. Διαφορές λόγου φύλου δεν πρέπει να λαμβάνονται υπόψη γιατί ακόμη δεν υπάρχουν ουσιαστικές διαφορές που αφορούν την απόδοση. Επίσης είναι ευνόητο σε ότι αφορά την οργανωτική δομή των διαφόρων αγωνιστικών μορφών θα πρέπει να πούμε ότι η συμμετοχή των πρώιμα ανεπτυγμένων παιδιών σε αγώνες με παιδιά με την ίδια χρονολογική ηλικία δεν είναι και η καλύτερη λύση. Μια ομάδα που αποτελείται από ένα μεγάλο αριθμό από βιολογικά ώριμα παιδιά έχει ένα πολύ μεγάλο πλεονέκτημα σε σχέση με ομάδες που έχουν κατά κύριο λόγο παιδιά με καθυστερημένη βιολογική ανάπτυξη ή παιδιά που έχουν φυσιολογική ανάπτυξη (κοντά στον μέσο όρο).



ΕΙΚ. 15

Ποικιλομορφία στην εξάσκηση της δύναμης με παιδιά 6 ως 10 χρ.

- Προπόνηση γενικής δύναμης με ένα μεγάλο αριθμό από όργανα:
 - Ασκήσεις στο πολύζυγο και με σχοινιά
 - Αναρρίχηση σε κοντή σκάλα, κρέμασμα σε μονόζυγο ή δίζυγο
- Εξάσκηση της δύναμης όλου του σώματος μέσα από συναγωνιστικές ασκήσεις που περιλαμβάνουν σπρώξιμο, έλξη, πάλη
- Βελτίωση της δύναμης στήριξης π.χ. ποδοσφαιροστηριζόμενοι στα 4 σε πρηνή θέση ή σε ύπτια θέση κοκ.
- Παιγνιώδεις ασκήσεις: αναπηδήσεις με τσουβάλι, με λάστιχο, με σχοινάκι, συναγωνιστικές ασκήσεις με αναπηδήσεις

Παιγνιώδη ■ Ποικιλόμορφα ■ Εναλλασσόμενα ■ Ολοκληρωτικά

Η προπόνηση των ιδιοτήτων της φυσικής κατάστασης δεν πρέπει να γίνεται ξεχωριστά και σε μέγιστο επίπεδο όπως γίνεται στην προπόνηση ενηλίκων. Θα πρέπει να έχει συμπληρωματικό ρόλο και μάλιστα ο βαθμός ανάπτυξης της καθορίζεται με βάση τις

! Προσοχή

Η δική μας πρόταση ως μια διαφορετική προσέγγιση για την δημιουργία του διαφόρων αγωνιστικών μορφών που πρέπει να αντιστοιχούν μεθοδικά στην κατηγορία Ε (9 ως 10 χρ.) είναι: τα προχωρημένα παιδιά με πρώιμη σωματική ανάπτυξη θα πρέπει να παίζουν κατευθείαν σε γήπεδο κανονικών διαστάσεων με την μορφή 6+1, ενώ οι αρχάριοι και τα παιδιά με μια μάλλον καθυστερημένη ανάπτυξη θα πρέπει να παίζουν σε κάθετα γήπεδα με βάση το αγωνιστικό μοντέλο 4+1

απαιτήσεις που θέτει η εξάσκηση της επιδεξιότητας

Στην συνέχεια κατά την ενασχόληση μας με τα παιδιά 11 και 12 χρ. (κατηγορία D) θα πρέπει να προσέξουμε, ότι μπορεί να παρατηρηθεί μια παροδική διαφορά στην ανάπτυξη εξαιτίας της έναρξης της εφηβείας. Γενικά αυτή η αναπτυξιακή ώθηση παρατηρείται στα κορίτσια στην ηλικία μεταξύ 11 και 13 χρ. και στα αγόρια μεταξύ 13 και 15 χρ.

! Προσοχή

- Στις ηλικιακές κατηγορίες, εξαιτίας της εκάστοτε σωματικής ανάπτυξης, παρατηρείται πάντα μια μεγάλη απόκλιση ανάμεσα στα χρονολογικά «μικρά» και στα «μεγάλα» παιδιά
- Μετά από μια απότομη ανάπτυξη θα πρέπει να γνωρίσουμε ότι μερικά παιδιά δεν θα μπορούν να εκτελούν με επιδέξιο τρόπο διάφορες αθλητικές κινητικές δραστηριότητες εξαιτίας των «νέων» μοχλών κίνησης (πιο μακριά χέρια και πόδια). Αυτά τα παιδιά δεν πρέπει να «προφυλάσσονται» από εμάς. Αντίθετα σε αυτές τις περιπτώσεις θα πρέπει να δίνεται μεγάλη σημασία και προτεραιότητα στην προπόνηση επιδεξιότητας!

Τα πρώιμα ανεπτυγμένα παιδιά διαπερνούν την φάση της σωματικής ανάπτυξης από τα παιδιά που αναπτύσσονται φυσιολογικά. Τα παιδιά με καθυστερημένη ανάπτυξη μπορεί να διαπεράσουν αυτήν την φάση με καθυστέρηση ενός ή περισσότερων χρόνων. Έτσι εξηγείτε και η μεγάλη απόκλιση που παρατηρούμε στην αθλητική απόδοση στις παιδικές ομάδες. Οι συνέπειες:

- Η προπόνηση πρέπει να διαμορφώνεται με **βάση τον βαθμό ανάπτυξης**
- Το πρώιμα ανεπτυγμένο παιδί δεν είναι αναγκαίο στην συνέχεια να γίνει και καλός αθλητής
- Για αυτό πρέπει να παρακινούμε το ίδιο όλα τα παιδιά

Κατευθυντήριες γραμμές για την προπόνηση των ιδιοτήτων της φυσικής κατάστασης

Ο ορισμός της «δεκτικότητας της επιβάρυνσης» ενός αθλητή – επίσης και ενός παιδιού – έχει σχέση γενικά με την ικανότητα του σώματος σε επίπεδο μυϊκό και λειτουργικό (μυϊκό σύστημα, καρδιοκυκλοφοριακό κοκ.) να προσαρμόζεται σε αυξανόμενες επιβαρύνσεις με στόχο την βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Στις ηλικίες κάτω των 8 χρ. (κορίτσια) και 10 χρ. (αγόρια) τέτοιες προσαρμογές είναι δυνατόν να επιτευχθούν μόνο με έντονες και μεγάλης διάρκειας προπονητικές επιβαρύνσεις. Θα πρέπει όμως να ληφθούν υπόψη και άλλες απόψεις για την συνολική εξέλιξη των παιδιών όπως π.χ. η ανάπτυξη και η εξέλιξη των ικανοτήτων της επιδεξιότητας δεν παίρνουν το μερίδιο που τους αντιστοιχούν.

! Προσοχή

- Οι ιδιότητες της φυσικής κατάστασης θα πρέπει στο παιδικό handball, να προπονούνται όχι εξειδικευμένα αλλά μαζί με άλλα προπονητικά περιεχόμενα

Προπόνηση αντοχής

Υπάρχει μια αλληλεξάρτηση ανάμεσα στην σωματική μάζα το σκελετικό σύστημα και στο καρδιακό παλμό. Επίσης για το καρδιοκυκλοφοριακό ισχύει η παρακάτω αρχή: ότι ένα παιδί θα πρέπει να επιβαρύνεται με βάση το επίπεδο ανάπτυξης του. Το μειονέκτημα της παιδικής καρδιάς είναι ότι ωθεί μικρές ποσότητες αίματος προς το σώμα ανά καρδιακό παλμό κάτι που μπορεί να συμψηφιστεί εν μέρει μόνο από μια υψηλή συχνότητα καρδιακών σφυγμών.

Η μέγιστη καρδιακή συχνότητα (αριθ. καρδιακών παλμών ανά λεπτό) στην ηλικία των 10 χρ. είναι 190 ως 220 σφυγμούς. Αυτές οι καρδιακές συχνότητες δεν αποτελούν λόγω ανησυχίας για τους προπονητές, είναι όμως μια ένδειξη που επιτρέπει την εφαρμογή κινητικών δραστηριοτήτων με μέγιστες επιβαρύνσεις τις οποίες σε αυτές τις ηλικίες δεν πρέπει να αποφεύγουμε λόγω των απαιτούμενων και αναγκαίων μεγάλων διαλειμμάτων ανάληψης.



Ποικιλομορφία στην εξάσκηση δύναμης με παιδιά 10 ως 12 χρ.

- Στοχευμένη ενδυνάμωση των κοιλιακών και ραχιαίων μυών: ασκήσει με συνασκούμενο, σταθεροποιητικές ασκήσεις με παιγνιώδη μορφή
- Παραλλαγές κάμψεων και συναγωνιστικές μορφές
- Υψηλών απαιτήσεων αλτικές ασκήσεις σε συνδυασμό εξάσκηση της επιδεξιότητας (άλματα-ABC, άλματα με στροφές, μορφές αλμάτων με κατεύθυνση της μπάλας κλπ.)
- Παρεμβολή μικρών εξωτερικών επιβαρύνσεων (π.χ. μικρές medicine ball)

Παιγνιώδη . Επιδεξιότητα . Παρακίνηση . Δυναμικά

Επίσης λειτουργεί ο προστατευτικός μηχανισμός των παιδιών: η γρήγορη κούραση των μυών προστατεύει την υγεία του καρδιοκυκλοφοριακού συστήματος από μια υπερεπιβάρυνση. Ενώ οι γιατροί τα προηγούμενα χρόνια προειδοποιούσαν για την πιθανή υπερφόρτωση των παιδιών, σήμερα τουναντίον, εξαιτίας των γνωστικών κινητικών ελλείψεων των παιδιών, αναφέρονται στο πρόβλημα της **υποεπιβάρυνσης**.

Η εξάσκηση της ταχύτητας προπονείται πολύ καλά στην παιδική ηλικία. Για αυτό η παιδική προπόνηση πρέπει να προσφέρει πολλές ευκαιρίες για προπόνηση της ταχύτητας!

! Προσοχή

- Στην παιδική προπόνηση πρέπει να πετύχουμε ένα **βασικό επίπεδο αντοχής**
- Η αντοχή μπορεί να προπονηθεί επαρκώς μέσα από **μικρά (ολιγάριθμα) παιχνίδια** αλλά και μέσα από το παιχνίδι του handball
- Ο προπονητής που – π.χ. το καλοκαίρι τα γυμναστήρια είναι κλειστά – θέλει να πάνε τα παιδιά για τρέξιμο στο δάσος ή σε ένα αθλητικό κέντρο θα πρέπει να προσέξει τα παρακάτω σημεία:
 - Χρόνος τρεξίματος: να μην ξεπερνούν την ηλικία των παιδιών σε **λεπτά**
 - Να προσέχουμε ώστε να διατηρείτε μια ομαλή ταχύτητα τρεξίματος: δεν πρέπει να γίνεται ενδιάμεσο ή τελικό σπριντ!
 - Βάζουμε πρόσθετες επιβαρύνσεις που παρακινούν τα παιδιά (π.χ. τρέξιμο με προσανατολισμό, με πέρασμα εμποδίων)

Προπόνηση δύναμης

Ο στόχος της προπόνησης δύναμης στην παιδική ηλικία πρέπει αρχικά να είναι η **ποικιλόμορφη εξάσκηση της δύναμης** των μυών που σχετίζονται με συνολικούς μηχανισμούς στήριξης και κίνησης. Η αξία μιας ποικιλόμορφης εξάσκησης της δύναμης προκύπτει μέσα από διαφορετικές αναγκαιότητες:

- Η αδυναμία στήριξης του σώματος καθώς και οι ελλείψεις στην δύναμη και στην κινητικότητα που παρατηρούμε στα δικά μας παιδιά
- Μια προπόνηση δύναμης που είναι προσαρμοσμένη στις ανάγκες και τις

την διάρκεια της ανάπτυξης οδηγεί σε πιο δυναμικές κινήσεις που χαρακτηρίζονται από την πλαστικότητα και την ακρίβεια τους.

! Προσοχή

- Αν σε αυτή την ηλικία γίνεται μόνο εξειδικευμένη προπόνηση, αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την **μονόπλευρη** μυϊκή επιβάρυνση
- Πολλά παιδιά και νέοι στην μετέπειτα ενήλικη φάση δεν θα φθάνουν ποτέ τα θεωρητικά ανώτατα ατομικά όρια απόδοσης τους γιατί κατά την διάρκεια της ανάπτυξης τους προπονήθηκαν λάθος ή μονόπλευρα.

Όμως η προπόνηση δύναμης κρύβει και κινδύνους. Οι προπονητές θα πρέπει για την επιλογή των ασκήσεων να έχουν υπόψη τους τις παρατηρήσεις στην ΕΙΚ.15. Σε σχέση με τα **περιεχόμενα** της προπόνησης δύναμης στην ηλικία 6 ως 12 χρ. ισχύει γενικά: θα πρέπει να είναι ποικιλόμορφα, να έχουν παιγνιώδη μορφή, να έχουν εναλλαγές και να εξασφαλίζουν την εξάσκηση **συνολικά** της δύναμης όλου του σώματος.

! Προσοχή

- Για την εξάσκηση των γενικών ικανοτήτων της δύναμης στην παιδική ηλικία ισχύει ότι: η εξάσκηση της δύναμης του κορμού προηγείται πάντα της δύναμης των χεριών και των ποδιών

Πολλά παιδιά παρουσιάζουν σήμερα προβλήματα στήριξης και κινητικές ελλείψεις. Για αυτό η προπόνηση δύναμης πρέπει να προσαρμόζεται στις ιδιαιτερότητες της παιδικής ηλικίας και να είναι:

- ποικιλόμορφη
- να έχει παιγνιώδη μορφή
- να έχει εναλλαγές

Στην ΕΙΚ.15 παρουσιάζονται τυπικά προπονητικά περιεχόμενα εξάσκησης της δύναμης για παιδιά 6 ως 10 χρ. Πιο κάτω στο πρακτικό μέρος μπορούμε να βρούμε ένα μεγάλο αριθμό ασκήσεων.

Αντίθετα οι ασκήσεις δύναμης για παιδιά 11 ως 12 χρ. (βλ. ΕΙΚ.16) μπορούν να γίνουν σε ένα πολύ πιο ψηλό επίπεδο. Πολύ αποτελεσματικός είναι ο συνδυασμός με κινητικές δραστηριότητες που εξασκούν **δύναμη και επιδεξιότητα**. Τα γυμναστήρια προσφέρουν ένα μεγάλο αριθμό από μικρά/μεγάλα όργανα για μια ποικιλόμορφη και επαρκή προπόνηση.

! Προσοχή

- Δεν πρέπει να ξεχνάτε, ότι έξω από το γυμναστήριο – π.χ. σε ένα αθλητικό κέντρο, στο δάσος κλπ. – προσφέρονται ιδανικές συνθήκες για μια ποικιλόμορφη και με παιγνιώδη τρόπο προπόνησης δύναμης!

Προπόνηση ταχύτητας

Η ανάπτυξη της ταχύτητας και της επιδεξιότητας στην παιδική ηλικία είναι στενά συνδεδεμένες. Από κινησιολογικής πλευράς η ταχύτητα και η επιδεξιότητα εξασκείτο κυρίως ανάμεσα στα 6 και 10 χρόνια – ξεκινά κατά την διάρκεια της ακραίας ανάπτυξης – στην φάση της μεγάλης αναπτυξιακής ώθησης. Κατά μέσω όρο επέρχεται τόσο μια μείωση περίπου στο μισό του χρόνου αντίδρασης όσο και μια μείωση του χρόνου κάλυψης με σπριντ μιας απόστασης 15 μ. από τα 6,9'' στα 5,6'' στα αγόρια και από τα 6,4'' στα 5,3 στα κορίτσια. Επίσης τα παιδιά μπορούν να πετάξουν πολύ πιο μακριά μια μπάλα hockey: η απόσταση ανέρχεται από τα 7 μ. στα 18 μ. για τα αγόρια και από τα περίπου 5 μ. στα 10 μ. στα κορίτσια.

Αυτή η ανάπτυξη δεν πρέπει όμως να μας παρασύρει και να προσπαθούμε να εξασκούμε την ταχύτητα με ασκήσεις που περιλαμβάνουν σερ με σπριντ μέχρι να εξαντληθούν τα παιδιά. Η υπερνίκηση μιας απόστασης 50 ως 70 μ. για μια φορά, μπορεί σε αυτές τις ηλικίες να δημιουργήσει μια στιγμιαία υπερφόρτωση στα παιδιά. Ήδη στην ηλικία 6 ως 8

χρ. (= μίνι) επέρχεται μια ουσιαστική βελτίωση της ικανότητας ταχύτητας λαμβάνοντας υπόψη βέβαια το επίπεδο βιολογικής ανάπτυξης που ισχύει για αυτήν την ηλικιακή φάση. Στην ηλικία 9/10 ως 12 χρ. η βελτίωση του επιπέδου της δύναμης και της επιδεξιότητας οδηγούν σε περαιτέρω βελτίωση της απόδοσης της ταχύτητας κυκλικών και άκυκλων κινήσεων.

Στην ΕΙΚ.17 παρουσιάζονται προπονητικά περιεχόμενα βελτίωσης της ταχύτητας για την παιδική ηλικία (βλ. επίσης WEINECK 1997).

ΕΙΚ. 17

Η ταχύτητα αναπτύσσεται κυρίως μέσα από παιχνίδια!



● Στοιχειώδης εξάσκηση:

- Ασκήσεις με σπρίντ ABC (γόνατα ψηλά, φτέρνες πίσω, σκίπινγκ κλπ.)
- Διάφορες μορφές τρέξιματος σε συνδυασμό με ασκήσεις επιδεξιότητας

● Παιχνίδια εξάσκησης της ικαν. αντίδρασης και εκκίνησης:

- Διάφορες μορφές «κυνηγητού»
- Μέρα και Νύχτα
- Σπρίντ με σλάλομ, σπρίντ με πέρασμα εμποδίων
- Διάφορες μορφές σκυταλοδρομίας

● Παιχνίδια του handball:

- Συναγωνιστικές μορφές με π.χ. ντρίπλα της μπάλας
- Παιχνίδια με συμμετοχή μικρού αριθμού παιδιών: (1 εναντίον 1, 2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3 κοκ.)

! Προσοχή

- Στην παιδική ηλικία η εξάσκηση της ταχύτητας θα πρέπει να γίνεται κυρίως μέσα από παιχνίδια και συναγωνιστικές ασκήσεις

Κατά την εκτέλεση των προπονητικών περιεχομένων για την βελτίωση της ταχύτητας θα πρέπει να προσέξουμε μερικά **βασικά σημεία** που στοχεύουν στην μη υπερφόρτωση των παιδιών:

- Μικρές εκκινήσεις με κάλυψη αποστάσεων 15 ως 30 μ. – ανάλογα με το επίπεδο ανάπτυξης
- Τα παιδιά χρειάζονται **μεγαλύτερα** διαλείμματα ανάληψης (Παράδειγμα: μετά από σπρίντ απόστασης 15 ως 20 μ. χρειάζεται περίπου 1' χρόνος ανάληψης)
- Στα διαλείμματα ολικής ανάληψης ανάμεσα στα σπρίντ θα πρέπει να προσέχουμε: να μην γυρνούν με χαλαρό τρέξιμο πίσω όπως οι ενήλικες!
- Να μην επιλέγουμε παιχνίδια όπου ένα παιδί θα πρέπει να κάνει πολλά διαδοχικά σπρίντ (π.χ. κυνηγητό και παιχνίδια που συμμετέχει μικρός αριθμός παιδιών)

- Κατά την εξάσκηση σε εξειδικευμένες καταστάσεις όπως 1:1 ή 2:2, μετά από κάθε προσπάθεια θα πρέπει να δίνεται επαρκές διάλειμμα ανάληψης.

! Συμβουλές για την οργάνωση

Σε μεγάλες σε αριθμό παιδιών ομάδες τα μεγάλα διαλείμματα που δίνονται «αναγκαστικά» στα παιδιά π.χ. σε καταστάσεις 1:1, δεν θεωρούμε ότι έχουν αρνητικές επιπτώσεις γιατί έτσι εξασφαλίζεται για τα παιδιά ένα επαρκές διάλειμμα πλήρους ανάληψης!

Φυσικά θα πρέπει οι προπονητές να διαφοροποιούνται ανάμεσα στα πιο δυνατά και στα πιο αδύναμα παιδιά:

- Σε συναγωνιστικές ασκήσεις που περιλαμβάνουν σπρίντ ή κατά την εξάσκηση εξειδικευμένων καταστάσεων όπως 1:1/2:2 θα πρέπει να επιλέγουμε παίκτες ίδιας δυναμικότητας
- Θα πρέπει να ρυθμίζουμε με τέτοιο τρόπο τις επαναλήψεις, ώστε τα πιο δυνατά παιδιά να κάνουν περισσότερες επαναλήψεις από τα αδύναμα παιδιά

Επιλέγουμε ένα από τα 10 προγράμματα και μπορούμε ανάλογα με το προπονητικό στόχο να αλλάζουμε τον βαθμό επιβάρυνσης και απαίτησης σε ότι αφορά την ικανότητα αντίληψης από το «μικρή» μέχρι το «μεγάλη». Επίσης ανάλογα με τον προπονητικό στόχο το ποικιλόμορφο πρόγραμμα μπορεί να έχει πιο πολύ γενική μορφή και άλλες φορές να έχει πιο πολύ ειδική μορφή με συνέπεια στην πρώτη περίπτωση να εξασκούνται οι ιδιότητες της επιδεξιότητας και στην δεύτερη περίπτωση οι ιδιότητες της φυσικής κατάστασης. Επίσης επισυνάπτουμε και παρατηρήσεις σε κάθε πρόγραμμα. Ακόμη με σκοπό την βοήθεια βάζουμε και βαθμό δυσκολίας σε κάθε άσκηση και παιχνίδι:

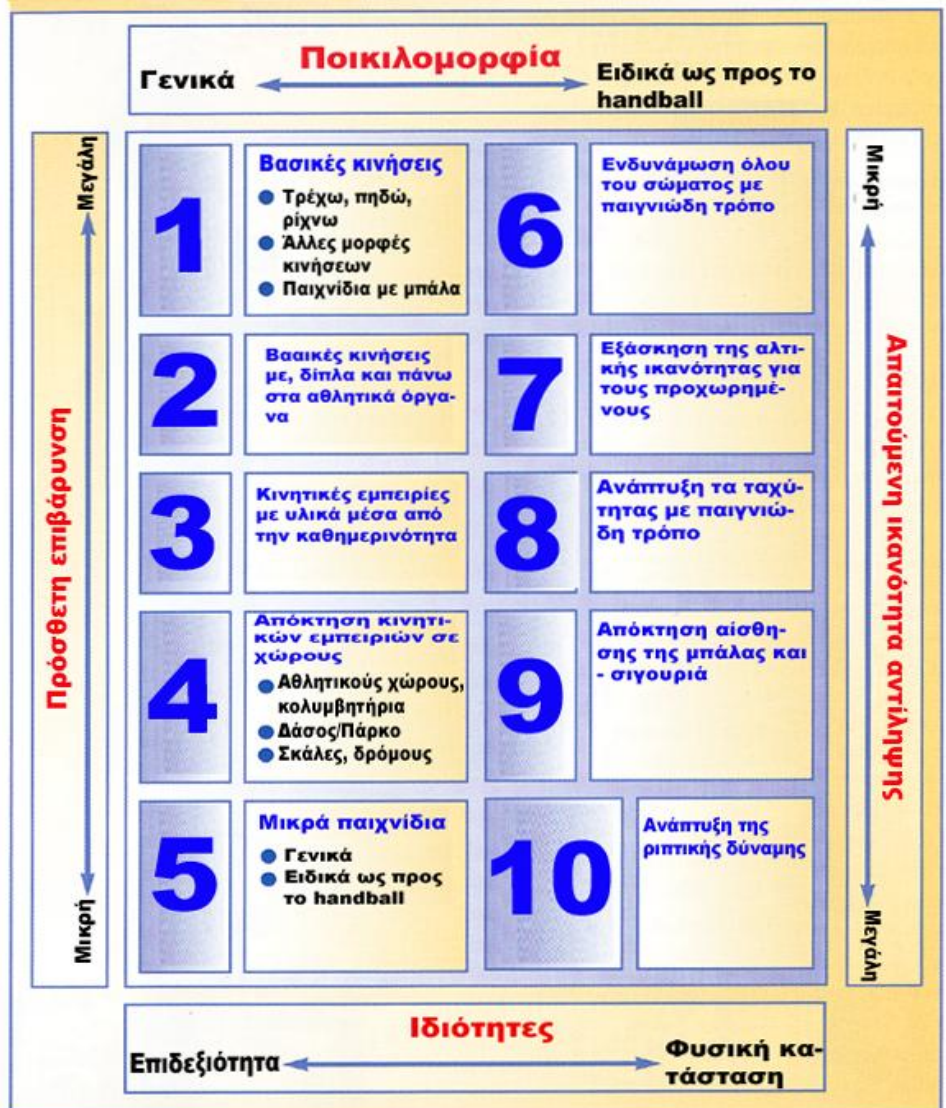
Εύκολο: ●

Μεσαίο: ● ● ●

Δύσκολο: ● ● ● ●

ΕΙΚ. 18

Ποικιλόμορφα προγράμματα



στην ντρίπλα. Επίσης εδώ είναι σημαντικό ότι οι εκάστοτε τεχνικές δεξιότητες που μπορεί να απαιτούνται κάθε φορά πρέπει πιο πριν να έχουν μαθευτεί και αφομοιωθεί από τα παιδιά.

! Προσοχή

- Η προπόνηση στην παιδική ηλικία ανεξαρτήτως προπονητικών περιεχομένων θα πρέπει να διακρίνεται για την ταχύτητα εκτέλεσης των κινήσεων!

Προπόνηση κινητικότητας

Τα παιδιά μπορούν χωρίς ζέσταμα και προετοιμασία να κάνουν σπριντ και άλματα. Σε αυτή την φάση ανάπτυξης οι τένοντες, οι σύνδεσμοι, οι χόνδροι των αρθρώσεων και οι μύες έχουν μεγάλη ελαστικότητα και για αυτό τον λόγο τα παιδιά έχουν ένα υψηλό επίπεδο κινητικότητας.

! Προσοχή

Για αυτό και εξειδικευμένες κινητικές ασκήσεις όπως π.χ. οι διατάσεις, που γίνονται στην κατηγορία των ενηλίκων, δεν είναι αναγκαίες και απαραίτητες στην παιδική ηλικία

Οι κινητικές ασκήσεις θα πρέπει καλύτερα να εκτελούνται με κινητική και δυναμική μορφή με στόχο, να διατηρείτε η κινητικότητα των σπονδύλων καθώς και η κινητικότητα των ώμων και των ισχύων.

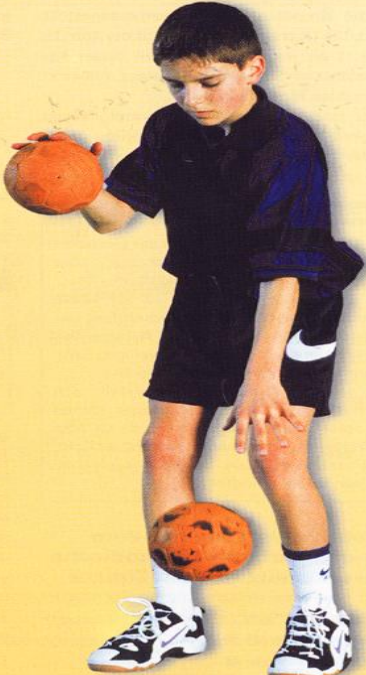
Εδώ προσφέρονται πολλές απλές ασκήσεις με μπάλα.

Παράδειγμα:

- με τα πόδια σε διάσταση ρολάρουμε την μπάλα γύρω από τα ανοικτά πόδια
- άσκηση με συνασκούμενο: περνά την μπάλα κάτω από τα πόδια και την δίνω στον συνασκούμενο

ΕΙΚ. 19

Ποικιλόμορφη εξάσκηση με στοιχειώδεις απαιτήσεις της οπτικής αντίληψης



Μίμηση:

- Ένα παιδί κάνει κινήσεις και ένα άλλο το μιμείται
- Το ένα παιδί κινείται και ένα άλλο γίνεται ο καθρέπτης του

Προσανατολισμός δεξιά-αριστερά:

- Το παιδί κάνει ντρίπλα με κατεύθυνση το τέρμα με σκοπό το σουτ: ο προπονητής δείχνει προς πια πλευρά πρέπει να ντρίπλάρουν και να σουτάρουν

Ρίψη σε στόχο:

- σε προκαθορισμένες γωνίες
- σε διαφορετικούς στόχους στον τοίχο
- με διαφορετικές μπάλες

Εξειδικευμένη αντίληψη ως προς το handball:

- Ντρίπλω και ταυτόχρονα φωνάζω τα νούμερα που δείχνει ο προπονητής με το χέρι του
- Ντρίπλα-Σκιά: ένα παιδί τρέχει μπροστά χωρίς μπάλα, και ένα άλλο ακολουθεί με ντρίπλα
- Προπόνηση ρίψεων: ρίψη ή πάσα σε ένα συμπαίκτη, εφόσον αυτός σηκώσει το χέρι του
- Παιχνίδι υπεραριθμίας 3:1, 3:2 κοκ. (παρατηρούμε την συμπεριφορά των αμυντικών)

Αντίληψη μπάλας-χώρου:

- Αγώνας 1:1: κάθε φορά 2 παιδιά προσπαθούν, να φέρουν στην κατοχή τους μια μπάλα που ρολάρεται ή αναπηδά
- Ντρίπλα με 2 μπάλες
- «Καθοδήγηση»: ένα παιδί καθοδηγεί ένα άλλο, το οποίο έχει τα μάτια κλειστά, με σκοπό να διαπεράσει μια απόσταση με εμπόδια
- Υπερπήδηση σφουγγαρενίων δοκαριών, χαρτονιών κοκ., χωρίς να τα ακουμπήσουμε

Προπονητικά προγράμματα για την ανάπτυξη της κινητικής ποικιλομορφίας

Στο πρακτικό μέρος παρουσιάζουμε συνολικά **εννέα** διαφορετικά κινητικά προγράμματα για μια ποικιλόμορφη κινητική βασική εξάσκηση (ΕΙΚ. 18). Το περιεχόμενο στα **εσωτερικά κομμάτια** της ΕΙΚ. 18 στην ουσία παρουσιάζουν με μεγαλύτερη λεπτομέρεια τους προπονητικούς στόχους που αναφέραμε στην αρχή του αυτού του κεφαλαίου, οι οποίοι είναι προσαρμοσμένοι στις ιδιαιτερότητες της προπόνησης της παιδικής ηλικίας. Ο αριθμός των ασκήσεων και παιχνιδιών που στοχεύουν στην εξάσκηση της κινητικής ποικιλομορφίας είναι πραγματικά μεγάλος, σχεδόν απεριόριστος. Εμείς σε αυτό το βιβλίο προσφέρουμε μόνο ένα επιλεγμένο σύνολο.

Πριν τα χρησιμοποιήσουμε πρέπει να διαβάσουμε:

Για την χρησιμοποίηση των δικών μας πλούσιων προπονητικών περιεχομένων, ο προπονητής χρειάζεται ένα περιεκτικό μεθοδικό εργαλείο, δηλ. πρέπει να ξέρει τον τρόπο που θα τα χρησιμοποιήσει.



Προσοχή

- Όλες οι μορφές ασκήσεων και παιχνιδιών του κάθε προγράμματος μπορούν να εξασκηθούν ξεχωριστά, όμως μπορούν επίσης και να συνδυαστούν μεταξύ τους
- Τα συγκεκριμένα προπονητικά περιεχόμενα δεν αφορούν **καμιά** συγκεκριμένη ηλικιακή κατηγορία. Ο προπονητής θα πρέπει, κατά την επιλογή των ασκήσεων και των παιχνιδιών, να προσέχει το **βαθμό ανάπτυξης** των δικών του παιδιών
- Το σύνολο των προσφερόμενων προπονητικών περιεχομένων μπορούμε να το αντιληφθούμε και ως μια **νοητική ώθηση**: ο προπονητής αφού δοκιμάσει αυτές τις μορφές ασκήσεων και παιχνιδιών θα πρέπει να προσπαθήσει στην συνέχεια να βοηθήσει να **εξελιχθούν**, θα πρέπει με άλλα λόγια να βρει μόνος του νέες παραλλαγές, νέες κινητικές εκτελέσεις και νέες ιδέες!

Ο σωστός τρόπος χρησιμοποίησης των προπονητικών περιεχομένων: τα μεθοδικά εργαλεία για τον προπονητή

Αρχικά λαμβάνουμε υπόψη πολύ απλούς μεθοδικούς κανόνες όπως π.χ. πρέπει να προσέξουμε διδακτικούς κανόνες που έχουν γενικότερη ισχύ:

Από τα εύκολα στα δύσκολα

Πολλές από τις κινητικές δεξιότητες ή τεχνικές που περιέχονται μέσα στα προπονητικά περιεχόμενα πρέπει αρχικά να **μαθευτούν** από τα παιδιά, **προτού** π.χ. ενσωματωθούν μέσα σε ασκήσεις που στοχεύουν στην εξάσκηση της φυσικής κατάστασης ή της επιδεξιότητας. Για αυτό αρχικά βάζουμε απλές κινήσεις τις οποίες συστηματικά κάνουμε πιο σύνθετες:

- μαθαίνουμε να κινούμαστε προς τα εμπρός
- μαθαίνουμε να κινούμαστε προς τα εμπρός και προς τα πίσω
- μαθαίνουμε να κινούμαστε προς τα εμπρός και ταυτόχρονα να κάνουμε ντρίπλα με μια μπάλα
- κινούμαστε προς τα εμπρός και προς τα πίσω και κάνουμε διαρκώς πάσα

Από το γνωστό στο άγνωστο

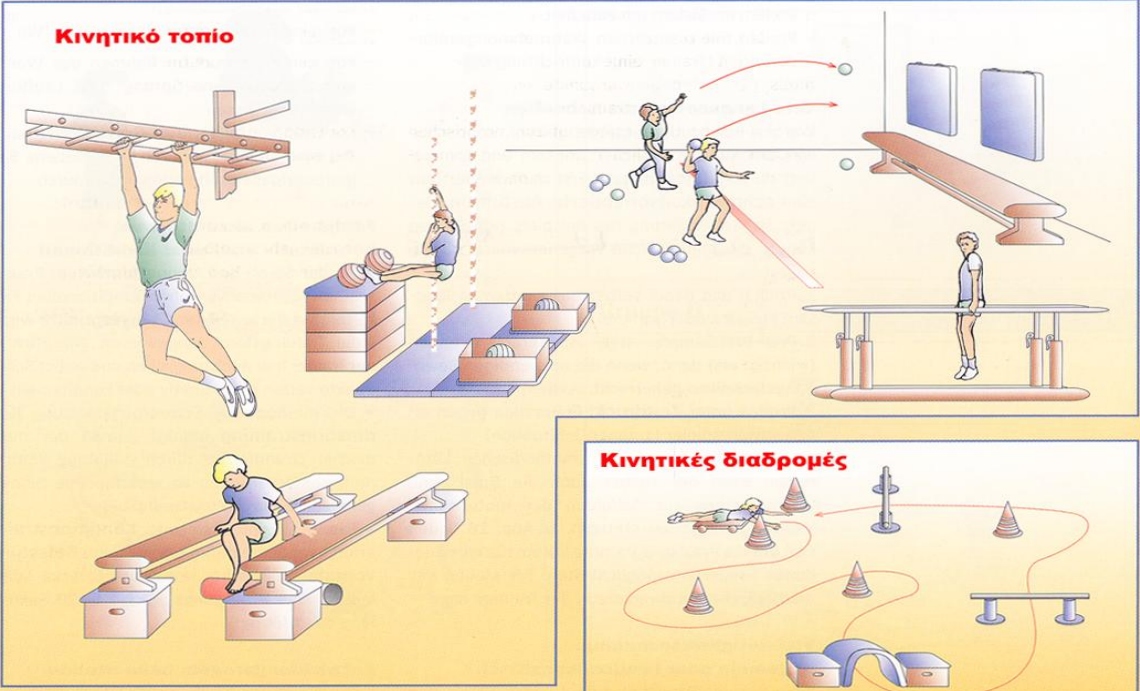
Τα παιδιά πάντα εξασκούνται με γνωστές κινήσεις οι οποίες έχουν μαθευτεί και αφομοιωθεί. Στην συνέχεια βαθμιαία βάζουμε και καινούργιες κινήσεις.

Στις παρακάτω σελίδες στις ΕΙΚ.20 α ως γ βρίσκουμε διάφορες οργανωτικές μορφές, τις οποίες συνιστούμε ιδιαίτερα για την εξάσκηση της ποικιλομορφίας.

Από το απλό στο σύνθετο

Στα πλαίσια της εξάσκησης της κινητικής ποικιλομορφίας θα πρέπει αρχικά οι νέες προς μάθηση κινήσεις να είναι **απλές**. Αυτό είναι εν μέρει από **μεθοδικής** πλευράς αναγκαίο, πρέπει όμως να τονίσουμε ταυτόχρονα ότι η εφαρμογή κάποιων παραλλαγών της (απλής) κίνησης ή η δημιουργία κάποιων πιο δύσκολων συνθηκών εκτέλεσης της κίνησης μπορεί να πραγματοποιηθεί χωρίς να υπερφορτώνουμε τα παιδιά όταν, τα παιδιά θα κατέχουν πλήρως την απλή μορφή της κίνησης. Από την πλευρά της **παρακίνησης** θα πρέπει ο προπονητής να φροντίζει ώστε τα παιδιά να έχουν διαρκώς μικρές **εμπειρίες επιτυχίας!**

Μορφές οργάνωσης με στόχο την εξάσκηση της κινητικής ποικιλομορφίας



Κινητικό τοπίο

- Προκαθορισμένες κινητικές ασκήσεις
- Δημιουργικός και αυτόνομος τρόπος επίλυσης των κινητικών ασκήσεων

Κινητικές διαδρομές

- Εκτελούν διαδοχικά κινητικές ασκήσεις
- Τις εκτελούν με συναγωνιστική μορφή

! Προσοχή

Τα παιδιά δεν πρέπει να «κατακλύζονται» διαρκώς από νέες κινήσεις! Πάνω σε αυτό θα πρέπει να προσέξουμε, ότι για την εκμάθηση νέων κινήσεων θα πρέπει να διαθέτουμε αρκετό χρόνο στα παιδιά ώστε να τις μάθουν πραγματικά και σίγουρα να τις κατέχουν.

Παράδειγμα: Ντρίπλα της μπάλας

- Ντρίπλα από στάση (ψηλή, χαμηλή, με το δεξί/αριστερό χέρι, κάτω από τα πόδια, γύρω από το σώμα)
- Ντρίπλα σε κίνηση (με τρέξιμο προς τα εμπρός, διάφορες αλλαγές κατεύθυνσης, μπρος και πίσω)
- Ντρίπλα με σλάλομ γύρω από εμπόδια
- Ντρίπλα με επιπλέον απαιτήσεις σε ότι αφορά την ικανότητα αντίληψης (ο προπονητής δείχνει με το χέρι προς τα πού θα κινηθούν τα παιδιά με ντρίπλα)

Από το αργό στο γρήγορο

Στην πρώτη φάση μάθησης καινούργιων κινήσεων από τα παιδιά, θα πρέπει τα παιδιά να εκτελούν τις κινήσεις αργά και με έλεγχο. Στην συνέχεια σταδιακά θα πρέπει να στοχεύουμε στην αύξηση της **ταχύτητας εκτέλεσης** των κινήσεων. Μια προέκταση του παραδείγματος με την ντρίπλα θα μπορούσε να είναι η παρακάτω η μεθοδική διαδικασία η οποία π.χ. θα είχε την εξής μορφή

1. Το παιδί κάνει ντρίπλα και από **μόνος** τους αλλάζει τον ρυθμό τρεξίματος από αργό σε γρήγορο και το αντίθετο
2. Συναγωνιστικές ασκήσεις με ντρίπλα με ομάδες (σημαντικό: πρώτα τα παιδιά θα έχουν μάθει και θα κατέχουν πλήρως τις απαραίτητες τεχνικές δεξιότητες)
3. Ντρίπλα κάτω από **πίεση χρόνου**: ελεύθερη ντρίπλα ενάντια σε ένα αμυντικό (κατάσταση 1 εναντίον 1)

Έχοντας υπόψη ο προπονητής τους γενικούς μεθοδικούς κανόνες μάθησης μπορεί να **διαχειριστεί-κατευθύνει** τις μορφές ασκήσεων και παιχνιδιών που χρειάζονται για την εξάσκηση της κινητικής ποικιλομορφίας. Στην ΕΙΚ.18 βρίσκουμε του διαφορετικούς τρόπους διαχείρισης-καθοδήγησης των προπονητικών προγραμμάτων. Με άλλα λόγια παρουσιάζονται τα μεθοδικά εργαλεία του προπονητή.

Εξάσκηση της ποικιλομορφίας:

Γενικά ή εξειδικευμένα ως προς το handball

Πολλές ασκήσεις και παιχνίδια που χρησιμοποιούνται στα προπονητικά προγράμματα που στοχεύουν στην εξάσκηση της **γενικής κινητικής ποικιλομορφίας** μπορούν με μικρές αλλαγές να γίνουν πιο **εξειδικευμένα ως προς το handball**. Δύο βασικές δυνατότητες:

- Πολλές βασικές κινήσεις τώρα μπορούν να γίνουν με μπάλα, επίσης αντί για ασκήσεις γενικών ρίψεων μπορούν να γίνουν π.χ. ασκήσεις ρίψεων στο τέρμα
- Η κινητική ποικιλομορφία και τα εξειδικευμένα ως προς το handball προπονητικά περιεχόμενα μπορούν να **συνδυαστούν** μεταξύ τους (η γνωστή **Μικτή-Προπόνηση**). Επίσης εδώ η φαντασία του προπονητή δεν πρέπει να έχει όριο. Μερικά παραδείγματα:
 - Πριν από την ρίψη στα πλαίσια μιας προπόνησης ρίψεων πρέπει να εκτελέσουν διάφορες μορφές αλμάτων και τρεξίματος
 - Χωρίζονται σε ομάδες: μια ομάδα παίζει σε ένα τέρμα, μια άλλη ομάδα εκτελεί π.χ. διάφορες κινητικές δεξιότητες γενικής μορφής με μικρά όργανα

Τονισμός ικανοτήτων:

Επιδεξιότητα και/ή φυσική κατάσταση

Πολλές μορφές ασκήσεων και παιχνιδιών στα προπονητικά περιεχόμενα εξασκούν τόσο την επιδεξιότητα όσο και τις ιδιότητες της φυσικής κατάστασης. Ανάλογα με τον **προπονητικό στόχο** που βάζουμε θα πρέπει να έχει και ανάλογή μορφή η προπόνηση. Φυσικά επιτρέπεται ο προπονητής να παρέμβει και να καθορίσει ο ίδιος τον στόχο (επιδεξιότητα ή φυσική κατάσταση).

- Ο μεθοδικός καθορισμός των στόχων στην **προπόνηση της επιδεξιότητας** γίνεται με βάση τον μεθοδικό βασικό τύπο όπου μπαίνουν ποικιλόμορφες απαιτήσεις σε ότι αφορά την ικανότητα αντίληψης σε διάφορα αισθητήρια όργανα καθώς και κάτω από διαφοροποιημένες εξωτερικές συνθήκες
- Ο καθορισμός των στόχων στην **προπόνηση φυσικής κατάστασης** γίνεται κυρίως με την εφαρμογή στοχευμένων **ερεθισμάτων επιβάρυνσης** (π.χ. τρέχουμε **γρήγορα** μια συγκεκριμένη απόσταση, εκτελούμε μια άσκηση δύναμης (π.χ. διάρκεια 20'').

Ο ρόλος των κανόνων εξέλιξης κατά την τοποθέτηση επιπλέον απαιτήσεων στην εξάσκηση της επιδεξιότητας

Κατά την τοποθέτηση επιπλέον απαιτήσεων κατά την εξάσκηση της επιδεξιότητας με βάση τον μεθοδικό βασικό τύπο θα πρέπει ο προπονητής – μαζί με τους μεθοδικούς κανόνες μάθησης – επίσης να λάβει υπόψη του και τους κανόνες που σχετίζονται με τον ρυθμό εξέλιξης στην παιδική ηλικία.

ΕΙΚ. 20 γ

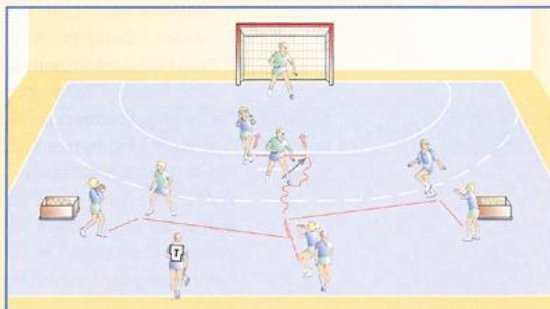
Προπόνηση σε σταθμούς



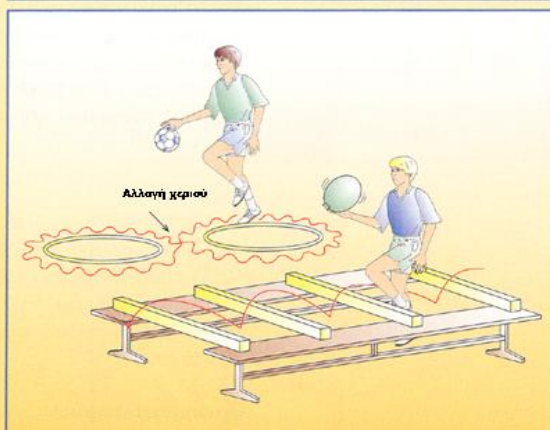
- Ένας προπονητικός στόχος
- Ποικίλες κινητικές δεξιότητες
- Παιχνίδια με μικρές ομάδες

Μικτή - Προπόνηση

Ομάδα Α



Ομάδα Β



- Προπόνηση handball και εκτέλεση ποικίλων κινητικών δεξιοτήτων

Πίεση χρόνου

- μόλις τα παιδιά δείξουν ότι κατέχουν την εκτέλεση καθορισμένων κινήσεων με αργό και ελεγχόμενο τρόπο, τότε επιτρέπεται στην συνέχεια – κάτω από χρονική πίεση – να τις εκτελέσουν γρήγορα και δυναμικά σε προκαθορισμένο χρόνο ή σε συναγωνιστικές μορφές ασκήσεων
- Πίεση χρόνου μπορεί να προέρθει και μέσα από διάφορες μορφές παιχνιδιών.
Παράδειγμα: χωρίς απλή/πολλαπλή ντρίπλα της μπάλας σε εξειδικευμένα (ως προς το handball) παιχνίδια όπου συμμετέχουν μικρές ομάδες! Η χρονική πίεση που ασκείτε αφορά την ικανότητα αντίληψης και την ικανότητα επιλογής απόφασης π.χ. για τον κάτοχο της μπάλας τι θέλει ως επόμενη ενέργεια να κάνει σε μια καθορισμένη κατάσταση (πάσα, ρίψη κοκ.)

Σημαντικό είναι επίσης εδώ, ότι πρέπει από πριν να υφίσταται ένα βασικό επίπεδο τεχνικής κατάρτισης καθώς και μια καλά εξασκημένη ικανότητα αντίληψης, πριν ανεβάσουμε μέσω της χρονικής πίεσης το επίπεδο των απαιτήσεων.

Πίεση στην εκτέλεση κινήσεων με ακρίβεια

Τα παιδιά θα πρέπει αρχικά να εκτελούν «μεγάλες» κινητικές δεξιότητες (δηλ. κινητικές δεξιότητες όπου συμμετέχουν πολλές μυϊκές ομάδες όπως π.χ. το τρέξιμο, η ρίψη) σε σχέση με λεπτές κινητικές δεξιότητες (π.χ. ρίψη σε στόχους, κινητικές δεξιότητες με τα χέρια και τα δάκτυλα κλπ.)

Παράδειγμα:

- Αρχικά ντριπλάρουμε την μπάλα με το χέρι και την παλάμη, στην συνέχεια και σταδιακά η ντρίπλα γίνεται με την βοήθεια της προσθήκης της λεπτής κίνησης του καρπού (ανασήκωμα) και κατά κύριο λόγο των δακτύλων
- Ντριπλάρουμε την μπάλα ελεύθερα, μετά π.χ. σε προκαθορισμένη γραμμή

Πίεση με βάση τον βαθμό συνθετότητας

Αρχικά μπορούν να εκτελέσουν μόνο **διαδοχικές** απλές κινήσεις. Στην συνέχεια επιτρέπεται να εκτελέσουν συνδυασμούς από πιο σύνθετες κινήσεις.

Παράδειγμα:

- Τρέχουμε με τα γόνατα ψηλά, στην συνέχεια με τις φτέρνες πίσω, μετά με τα γόνατα ψηλά και εκκίνηση
- Ρίψη από στάση, στην συνέχεια: ρίψη μετά από ντρίπλα, μετά: ρίψη μετά από υποδοχή της μπάλας, ρίψη μετά από ελεύθερη ντρίπλα

Λοιπόν: αρχικά βάζουμε κινήσεις που περιλαμβάνουν **μικρό** αριθμό διαδοχικών επιμέρους κινήσεων και στην συνέχεια βάζουμε κινήσεις πιο σύνθετες κινήσεις με **μεγαλύτερο** αριθμό διαδοχικών κινήσεων.

Πίεση με βάση την ικανότητα οργάνωσης

Αρχικά τα παιδιά μπορούν να συγκεντρωθούν στην εκτέλεση μιας μόνο βασικής και απλής κινητικής δεξιότητας. Μόλις η προσοχή των παιδιών μπορεί **ταυτόχρονα** να επικεντρωθεί και σε κάτι άλλο, σχεδόν **παράλληλα** βάζουμε τα παιδιά να εκτελέσουν μια δεύτερη ή μια τρίτη κινητική δεξιότητα.

Παράδειγμα:

- Τρέχουμε – τρέχουμε και ταυτόχρονα και με τα 2 χέρια κάνουμε περιφορές προς τα εμπρός ή προς τα πίσω – τρέχουμε και με το ένα χέρι κάνουμε περιφορές προς τα εμπρός και με το άλλο κάνουμε περιφορές προς τα πίσω
- Ισορροπούμε πάνω σε ένα πάγκο και ταυτόχρονα πετάμε και πιάνουμε μια μπάλα

Πίεση με βάση την μεταβλητότητα

Η εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων σε **εναλλασσόμενες** καταστάσεις εξαρτάται επίσης από το κατά πόσο κατέχουν τα παιδιά τις εκάστοτε κινητικές δεξιότητες και από το επίπεδο της ικανότητας αντίληψης.

Παράδειγμα:

- Μαθαίνουν διάφορες μορφές τρεξίματος και μετά σε μεταβλητές συνθήκες με την μορφή ο τρέξιμο-καθρέπτης (ένα άλλο παιδί μιμείται τις κινήσεις κάνοντας τον καθρέπτη)
- Μαθαίνουν διάφορες κινητικές-τεχνικές δεξιότητες με ντρίπλα, που στοχεύουν στην κίνηση των παιδιών με ντρίπλα προς τα εμπρός, και στην συνέχεια τις εφαρμόζουν ενάντια σε ένα αντίπαλο αμυντικό.

Αναπτύσσουμε συστηματικά την ικανότητα αντίληψης

Κατά την εξάσκηση της επιδεξιότητας δηλ. κατά την εξάσκηση-ανάπτυξη της κινητικής ποικιλομορφίας οι διάφορες μορφές εκδήλωσης της ικανότητας αντίληψης παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο. Με βάση τον μεθοδικό βασικό τύπο μπορούμε κατά την εξάσκηση των κινητικών ικανοτήτων μπορούμε ταυτόχρονα να εξασκούμε εντελώς διαφορετικές μορφές της ικανότητας αντίληψης:

- Σωματική ικανότητα αντίληψης (κιναίσθηση)
- Οπτική ικανότητα αντίληψης (οπτική)
- Ικανότητα αντίληψης μέσω της επαφής (αφή)
- Ακουστική ικανότητα αντίληψης (ακουστική)
- Ικανότητα αντίληψης μέσω της ικανότητας ισορροπίας

Επίσης θα πρέπει να προσέχει ο προπονητής καθορισμένους αναπτυξιακούς κανόνες (βλέπε BALSTER 1997):

- Αρχικά θα πρέπει να αναπτυχθεί η σωματική αίσθηση («η επικοινωνία με το σώμα μας»). Μετά μπορεί να εξασκηθεί ο προσανατολισμός σε διαφορετικούς χώρους παιχνιδιού σε συνδυασμό με συμπαίκτες και αντιπάλους
- Από την ατομική επικοινωνία με το σώμα μας σε κοινά παιχνίδια
- Από απλές σε πιο σύνθετες απαιτήσεις σε ότι αφορά την ικανότητα αντίληψης

Παράδειγμα:

- Μορφές τρεξίματος αρχικά χωρίς και μετά με μουσική
- Κινήσεις (τρέξιμο, ντρίπλα της μπάλας) αρχικά με ανοιχτά και μετά με κλειστά μάτια
- Ρίψη σε στόχους: σταθερούς στόχους, κινούμενους στόχους, ρίψεις ενάντια σε τερματοφύλακα

Πολλά παιδιά, λίγος χώρος, καμιά βοήθεια: αυτά είναι τα τυπικά καθημερινά προβλήματα για τον κάθε προπονητή και το παιδικό handball. Θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι μέσα από την ανάγκη δημιουργείτε κάτι καλό: σας παρουσιάζουμε οργανωτικές μορφές με πολύ αποτελεσματικά παιχνίδια και ασκήσεις που στοχεύουν στην εξάσκηση της ποικιλομορφίας.

! Προσοχή

- Η οπτική αντίληψη παίζει ένα ξεχωριστό και σημαντικό ρόλο στο handball. Για αυτό θα πρέπει κατά την εκτέλεση είτε γενικών είτε εξειδικευμένων κινητικών δεξιοτήτων να βάζουμε όσο το δυνατόν πιο συχνά **επιπρόσθετες απαιτήσεις** σε ότι αφορά την **ικανότητα αντίληψης**. Στην προπόνηση των παιδιών τέτοιοι συνδυασμοί όπως οι παραπάνω αλλά και ανάλογες καταστάσεις παιχνιδιού θα πρέπει να **επαναλαμβάνονται πολύ συχνά**.

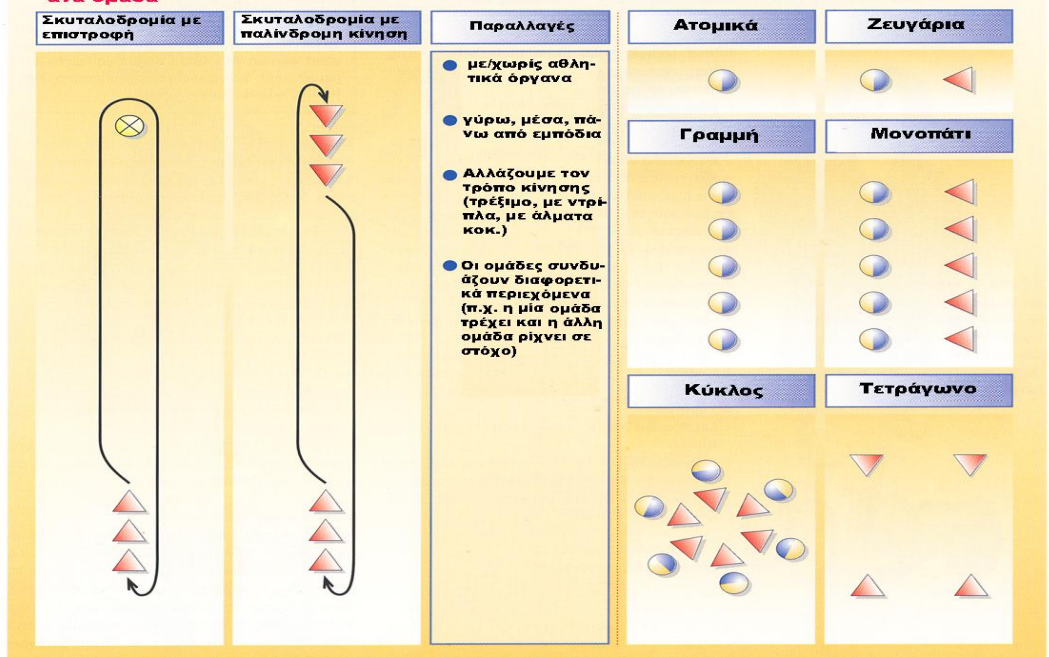
Η ΕΙΚ.19 περιέχει **απλούς** τρόπους εξάσκησης της ικανότητας οπτικής αντίληψης, οι οποίοι μπορούν επιπρόσθετα να ενσωματωθούν τόσο στην εξάσκηση της γενικής ποικιλομορφίας όσο και στην εξάσκηση της εξειδικευμένης ποικιλομορφίας σε σχέση με το handball.

Επιλέγουμε αποτελεσματικές μορφές οργάνωσης!

Κάθε προπονητής γνωρίζει την παρακάτω κατάσταση: πολλά παιδιά, λίγη βοήθεια, περιορισμένη χωρητικότητα (συχνά έχουμε στην διάθεση μας το μισό γήπεδο και μερικές φορές το 1/3). Οι συνέπειες αυτή της κατάστασης είναι:

- παραμονή πολύ ώρα σε ένα σταθμό
- πάρα πολλά παιδιά κάνουν διάλειμμα, λίγα μόνο παίζουν
- τα παιδιά δεν εξασκούνται αρκετά και κατά συνέπεια δεν επιβαρύνονται επαρκώς
- άπειροι προπονητές χάνουν τον έλεγχο των παιδιών με αποτέλεσμα να μην μπορούν να διορθώσουν όσο πρέπει καθώς και να βοηθήσουν και να παρακινήσουν τα παιδιά.

Στις ΕΙΚ.20 α ως γ μπορούμε να βρούμε διάφορες μορφές οργάνωσης οι οποίες προτείνονται ιδιαίτερα για την εξάσκηση της ποικιλομορφίας.

Κινητικές και συναγωνιστικές ασκήσεις ανά ομάδα**Μορφές τοποθέτησης****Κινητικό πεδίο**

Με τα πολυάριθμα «κλασσικά» αθλητικά όργανα (κιβώτια, παλαμάρι, στρώμα κλπ.) καθώς και με τα νεότερα μικρά όργανα που χρησιμοποιούνται στον ελεύθερο χρόνο (π.χ. πέδιλο, σκέϊτ-μπορντ) ή με άλλα υλικά της καθημερινότητας (π.χ. μοκέτα που γλιστρά) μπορούμε να δημιουργήσουμε διάφορες σταθμούς παιχνιδιών και ασκήσεων. Αυτά τα κινητικά πεδία μπορούν να έχουν διαφορετικά **θέματα** όπως π.χ.

- αναρρίχηση, έρπει
- ακροβασία, ασκήσεις ισορροπίας
- παιχνίδια με ρίψη σε στόχους κοκ.

Ο προπονητής μπορεί ο ίδιος να καθορίσει τις κινητικές δεξιότητες που θα εκτελεστούν. Πολλές φορές όμως για να ανταποκριθεί στην εσωτερική ορμή των παιδιών για παιχνίδι και ασκήσεις στην αρχή της προπονητικής ώρας, μπορεί να αφήσει τα παιδιά μόνο τους να χρησιμοποιήσουν και να υπερνικήσουν διάφορα εμπόδια. Εδώ πρέπει να αφήσουμε την δημιουργικότητα και φαντασία εντελώς ελεύθερη. Τα κινητικά πεδία μπορούν να καλύπτονται ατομικά ή με μικρές ομάδες.

Κινητικές διαδρομές

Στις κινητικές διαδρομές τα παιδιά εκτελούν **διαδοχικά** διάφορες κινητικές δεξιότητες

- **Γενικές** κινητικές διαδρομές : αναρριχώνται πάνω από κουτιά, ρολάρουν πάνω σε στρώματα, ισορροπούν πάνω σε πάγκους κοκ.
- **Εξειδικευμένες** ως προς το handball διαδρομές: πηδούν πάνω από σφουγγαρένια δοκάρια, ντριπλάρουν γύρω από εμπόδια, μετά από ανταλλαγή πάσας με τον προπονητή κάνουν σουτ στο τέρμα κοκ.

Μπορούμε φυσικά να συνδυάσουμε τόσο τα γενικά με τα εξειδικευμένα περιεχόμενα όσο και να εκτελούνται με **συναγωνιστική** μορφή (κάθε παιδιά ξεχωριστά ή με την μορφή μικρών ομάδων).

Εξάσκηση σε σταθμούς

Όταν έχουμε μεγάλες ομάδες είναι καλό να χρησιμοποιούμε την εξάσκηση σε σταθμούς. Κάθε φορά ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών και την μορφή των κινητικών δεξιοτήτων (ατομικές ασκήσεις, ασκήσεις σε γκρουπ, μορφές παιχνιδιών σε μικρά γκρουπ) καθώς και από τον διαθέσιμο χώρο που έχουμε, διαμορφώνονται διαφορετικοί σταθμοί, οι οποίοι εκτελούνται από τα παιδιά με σταθερή σειρά. Ο προπονητής καθορίζει τον χρόνο των ασκήσεων ή των παιχνιδιών.

Στην ΕΙΚ.21 περιέχεται μια επιλογή από αθλητικά όργανα, στην ΕΙΚ.22 περιέχονται υλικά της καθημερινότητας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε κάθε μορφή της βασικής κινητικής εξάσκησης

Αθλητικά όργανα για την εξάσκηση της ποικιλομορφίας (επιλογή)



Μικτή – προπόνηση

Πολύ προπονητές συμφωνούν με την μεγάλη σημασία της περιεκτικής εξάσκησης της κινητικής ποικιλομορφίας, όμως συχνά δεν την εφαρμόζουν εξαιτίας του περιορισμένου χώρου στο γήπεδο των ελάχιστων οργάνων και της ανθρώπινης βοήθειας και επιλέγουν την εξειδικευμένη ως προς το handball προπόνηση. Αυτό όμως δεν πρέπει να γίνεται! Μέσα από επιδέξιες μορφές οργάνωσης όπως με την υποστήριξη ενός βοηθού (ενδιαφερομένων γονιών, παικτών από την εφηβική ηλικιακή κατηγορία κοκ.) μπορούν ταυτόχρονα να εξασκηθούν στο ίδιο ποσοστό τόσο η κινητική ποικιλομορφία όσο και εξειδικευμένες κινητικές δεξιότητες.

Παράδειγμα: ενώ στο ένα τέρμα παίζουν handball 4 εναντίον 4, μπορούμε στο άλλο μισό γήπεδο να οριοθετήσουμε άλλους 2 χώρους για κάποια επιπλέον γκρουπ παιδιών (πριν την κεντρική γραμμή, δίπλα στο γήπεδο). Σε αυτούς τους χώρους μπορούμε να στήσουμε κινητικά πεδία ή διαδρομές.

! Προσοχή

Τόσο στην εξάσκηση σε σταθμούς όσο και στην μικτή προπόνηση αφήνουμε τα παιδιά να φτιάχνουν ομάδες με βάση το εκάστοτε επίπεδο απόδοσης και δυνατότητων τους!

Κινητικές μορφές σκυταλοδρομίας

Πολλά προπονητικά περιεχόμενα που αφορούν την επιδεξιότητα και την φυσική κατάσταση γίνονται πολύ ελκυστικά για τα παιδιά, όταν παρουσιάζονται με διάφορες μορφές σκυταλοδρομιών. Δύο παραδειγματικές οργανωτικές μορφές παρουσιάζονται στην ΕΙΚ.20 γ.

Συμπληρωματικά στην ίδια εικόνα παρουσιάζουμε και διάφορες μορφές **παράταξης**, που μπορεί κάποιος να χρησιμοποιήσει στα πλαίσια της εξάσκησης της κινητικής ποικιλομορφίας.

Υλικά καθημερινής χρήσης (επιλογή)

- Κορδέλα εργοταξίου
- Κινούμενα ζάρια
- Καπάκια μπύρας
- Τενεκεδένια κονσέρβα
- Σουβέρ
- Μπουμεράγκ
- Παιχνίδι διaboλο
- Πέτρινα ντόμινο
- Σιδερένιες κρεμάστρες
- Ξυλάκια φαγητού
- Καπάκια μπουκαλιού
- Φύλλα
- Δίσκοι πρωινού
- Κρίκοι ποδιών
- Τσουβάλια
- Ξύλινοι τάκοι
- Κουπάκια γιαουρτιών
- Γιο-γιο
- Φύλλα ημερολογίων
- Χαρτόνια
- Μπαλόνια
- Μπαλόνια με μπάλες τένις
- Μαγνητικές κονκάρδες
- «Μνήμη»
- Κάλτσες νάιλον
- Χαρτί
- Χάρτινα χελιδόνια
- Αντίσηψη
- Πλαστικοί σάκοι
- Πόστερ

- Ταχ. Κάρτες
- Πάζλ
- Ρακέτες με μπαλόνια
- Πλαστικοί δορυμ-στικοί σωλήνες
- Ομπρέλες
- Ρολά-ρολά
- Ζώνες που ρολάρουν
- Σπούτες με ρόδες
- Σφουγγαρένιες ράβδοι
- Κορδέλα για φιδόγπους
- Σπάγγοι
- Σαπουνόφουσκες
- Αυτοπνητήρια

- Μοκέτες που γλιστρούν
- Μοκέτες που ρολάρουν (μαφόστενες)
- Ελαστικοί επιδεσμοί με μπάλες τένις
- Ξανίδες που κουνιούνται (Τραμπ)
- Μανταλάκια
- Εφημερίδες
- Φιγούρες-στόχοι για ρίψη



Η εξάσκηση της ποικιλομορφίας συμβάλει στην συνολική ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών. Με απλά μεθοδικά μέτρα μπορεί ο προπονητής να τονίσει εκείνα τα σημεία της προπόνησης που θέλει,

Παρακίνηση – Δημιουργικότητα – Κοινωνική συμπεριφορά μέσα στην ομάδα: αυτό μπορεί να το «χειριστεί» ένας προπονητής

Η εξάσκηση της κινητικής ποικιλομορφίας πρέπει να συμβάλει στην εξέλιξη της προσωπικότητας των παιδιών. Στην πράξη αυτή η παράπλευρη επίδραση εξαρτάται συχνά από τις ατομικές ιδιαιτερότητες, την λειτουργία των προτύπων και την μεθοδική διαδικασία του προπονητή. Πάνω σε αυτά αναφέρουμε παρακάτω μερικές πρακτικές συμβουλές:

1. Προκύπτει μέσα από τις δυνατότητες των παιδιών

Στα πλαίσια της εξάσκησης της κινητικής ποικιλομορφίας παρατηρούνται μεγάλες διαφορές στις δυνατότητες των παιδιών που εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από το ατομικό επίπεδο ανάπτυξης. Ο προπονητής κατά την αναφορά των κινητικών δεξιοτήτων που πρέπει να εκτελέσουν τα παιδιά θα πρέπει να μην στέκεται στις αδυναμίες («αυτό δεν μπορείς να το κάνεις...»), αλλά στις δυνατότητες των παιδιών («αυτό το κάνεις πολύ καλά, προσπάθησε τώρα να κάνεις μια καινούργια κινητική δεξιότητα...»).

2. Κάθε καινούργιο συνοδεύεται και από καινούργιες απαιτήσεις!

Κάθε καινούργιο παιχνίδι ή άσκηση που βάζουμε και από την άλλη κάθε καινούργιο αθλητικό όργανο που προσθέτουμε, επιδρούν θετικά στην παρακίνηση και στην κινητική ευεξία των παιδιών. Για αυτό και εδώ πέρα μια **εναλλασσόμενη** μεθοδική διαδικασία είναι ιδιαίτερα σημαντική!

Ένα νέο αθλητικό όργανο ή μια όχι συνηθισμένη κίνηση δημιουργεί στα παιδιά μεγαλύτερες απαιτήσεις, ιδιαίτερα όταν θα πρέπει οι ίδιοι να την ανακαλύψουν. Λοιπόν: θα πρέπει να δίνουμε κίνητρα για την **αυτόνομη** επικοινωνία των παιδιών με καινούργια όργανα καθώς και για να βρουν από μόνοι τους την λύση σε καινούργιες κινητικές δεξιότητες. Με αυτό τον τρόπο βοηθούμε στην ανάπτυξη της αυτονομίας και της ανάληψης ατομικών πρωτοβουλιών.

3. Ανάπτυξη της ικανότητας αντοχής στην κόπωση μέσα από την εκτέλεση δύσκολων ασκήσεων!

Σε καμιά περίπτωση η εξάσκηση της ποικιλομορφίας δεν πρέπει να έχει την μορφή όπου τα παιδιά «καταναλώνουν» διαρκώς νέα όργανα και δεξιότητες. Πρέπει να επισημάνουμε ότι δύσκολες δεξιότητες τις οποίες τα παιδιά μπορούν να υπερνικήσουν μετά από αρκετό χρόνο και πολλές επαναλήψεις, βοηθούν στην αύξηση της ικανότητας αντοχής στην κόπωση.

4. Να εκμεταλλευόμαστε στοχευμένα τα ερεθίσματα που προκύπτουν από την χρησιμοποίηση έντονων χρωμάτων!

Τα παιδιά αντιδρούν έντονα και θετικά στα χρώματα! Αυτό θα πρέπει να το εκμεταλλευτούμε στην εξάσκηση της ποικιλομορφίας π.χ. κατά την εξάσκηση της ικανότητας αντίληψης, στην ευστοχία ή στις σκυταλοδρομίες.

5. Σε συναγωνιστικές μορφές οι ομάδες χωρίζονται με βάση το επίπεδο των δυνατοτήτων των παιδιών!

Φυσικά τα παιδιά θέλουν να κερδίζουν είτε συμμετέχουν σε παιχνίδια είτε σε συναγωνιστικές μορφές ασκήσεων. Δεν πρέπει να αφήνουμε τα παιδιά να χωρίζονται μόνο τους σε ομάδες, γιατί κάτι τέτοιο θα οδηγήσει πολύ γρήγορα σε «αρνητικές συνέπειες». Σε αυτήν την περίπτωση στο τέλος της διαδικασίας της επιλογής ξεμένουν πάντα τα αδύνατα (όσο αφορά την απόδοση) παιδιά. Κάτι τέτοιο θα πρέπει να το αποφεύγει ο προπονητής και να φτιάχνει τις ομάδες για παράδειγμα με βάση τους τρόπους που παρουσιάζονται στην ΕΙΚ.23.

Επίσης ο προπονητής θα πρέπει να βοηθά στην ανάπτυξη της κοινωνικής συμπεριφοράς των παιδιών με διάφορους τρόπους όπως π.χ. βάζουμε τα δυνατά παιδιά να βοηθήσουν τα αδύνατα και την υπερνίκηση καθορισμένων κινητικών δεξιοτήτων.

6. Οργανώνουμε με τέτοιο τρόπο την άσκηση ώστε να διαφοροποιούμε ανάλογα με το επίπεδο δυνατοτήτων των παιδιών!

Ο προπονητής μπορεί να οργανώσει με τέτοιο τρόπο την άσκηση ώστε να υπάρχει διαφοροποίηση ανάλογα με το επίπεδο των παιδιών, όπου π.χ. τα ανεπτυγμένα παιδιά πρέπει να εκτελούν μια κινητική δεξιότητα κάτω από δύσκολες συνθήκες, ενώ τα αδύνατα παιδιά θα πρέπει να εκτελούν ακόμα την βασική μορφή της κινητικής δεξιότητας. Με αυτό τον τρόπο γλιτώνουμε από μια πιθανή απώλεια παρακίνησης ή μια λανθασμένη κοινωνική συμπεριφορά (π.χ. να κοροϊδεύουν τα λιγότερα επιδέξια παιδιά).

1 Βασικές κινήσεις

Το περπάτημα, το τρέξιμο, τα άλματα και οι ρίψεις είναι στοιχειώδεις βασικές κινήσεις, τις οποίες εφαρμόζουμε διαρκώς και σε διαφορετικές μορφές στην γενική προπόνηση της επιδεξιότητας με τα παιδιά.

Οι δυνατότητες παραλλαγών είναι τόσες πολλές ώστε θα τινάζαμε στον αέρα τα όρια αυτού του βιβλίου αν θέλαμε να παρουσιάσουμε με λεπτομέρεια τα προγράμματα αυτών των ασκήσεων.

Για αυτό επιλέξαμε ένα διαφορετικό τρόπο προσέγγισης: Αρχικά επιλέγοντας μέσα από την λίστα μας με τις βασικές δεξιότητες μπορείτε από **μόνοι** σας να φτιάξετε ασκήσεις ή προγράμματα ασκήσεων τα οποία μπορείτε διαρκώς να παραλλάζετε. Σκεφτείτε ότι: **κάθε** παραλλαγή μπορεί να συνδυαστεί με μια άλλη! Όταν αυτό το δοκιμάσετε (δημιουργικά), θα βεβαιωθείτε πολύ γρήγορα, ότι για την επόμενη χρονιά θα μπορείτε να προσφέρεται στα παιδιά της ομάδας σας μεθοδικές συμβουλές που είναι απαραίτητες κατά την εξάσκηση της επιδεξιότητας αυτών των βασικών κινητικών δεξιοτήτων:

- Θα πρέπει να προσέχετε κατά την επιλογή των ασκήσεων και κατά τον καθορισμό του βαθμού δυσκολίας, τους ήδη πολλές φορές αναφερόμενους αναπτυξιακούς κανόνες:
 - Αρχικά εκτελούμε **απλές** κινητικές δεξιότητες **διαδοχικά** και μετά τις συνδυάζουμε **μεταξύ τους**
 - Στην αρχή εκτελούμε απλές βασικές κινήσεις και στην συνέχεια εκτελούμε **ταυτόχρονα** μια διπλή ή μια τριπλή κινητική δεξιότητα
- Σκεφτείτε πόσες πολλές οργανωτικές παραλλαγές υπάρχουν για το τρέξιμο ή τα άλματα και ποιες από αυτές τις μορφές μπορούν να εφαρμοστούν π.χ. και έξω (σε χώρο με γρασίδι, στο δάσος, στην παραλία κλπ.).

ΕΙΚ.23

Διαχωρισμός γκρουπ/ομάδων

Διαχωρισμός με βάση τον βαθμό ανάπτυξης ή δυνατοτήτων

- Ο προπονητής χωρίζει τα παιδιά
- Συναγωνιστικές ασκήσεις/παιχνίδια μόνο ανάμεσα σε ομογενή γκρουπ

Διαχωρισμός σε γκρουπ με βάση την τύχη π.χ.:

- Με κάρτες ή ζάρια
- Με βάση το χρώμα των ρούχων

Τα παιδιά από μόνοι τους χωρίζονται σε γκρουπ:

- Μέσα από καθορισμένους κανόνες αποφεύγεται ο διαχωρισμός με βάση το επίπεδο απόδοσης/δυνατοτήτων:
Παράδειγμα:
 - Επιλέγουν εναλλακτικά ένα αγόρι και μετά ένα κορίτσι
 - Μετά από ένα μεγάλο πρέπει να διαλέξουν ένα μικρό παιδί



Πως μπορούν να αλλάξουν μορφές οι βασικές δεξιότητες περπάτημα και τρέξιμο

1. Βασικές μορφές της αντοχής ABC

- Καλπάζω
- Σκίπινγκ
- Αναπηδήσεις (με ψηλά ή χαμηλά τα γόνατα)
- Οι φτέρνες πίσω
- Τρέξιμο με τις παλάμες

2. Ρυθμός τρεξίματος

- Από αργά ως γρήγορα
- Ομοιόμορφες αλλαγές ρυθμού ("μέσα και έξω")
- Ακανόνιστες αλλαγές ρυθμού

3. Κατεύθυνση τρεξίματος

- Προς τα εμπρός/πίσω/πλάγια
- Διαρκής αλλαγές κατεύθυνσης
- Στάλομ

4. Με επιπλέον δυσκολίες

- Στροφές του σώματος
- Περιφορές των χεριών
- Μια μπάλα ντριπλάρουμε και μια πασάρουμε
- Μεταφέρουμε μικρά όργανα (κοντές ράβδους, κρίκους κλπ.)

5. Με επιπλέον απαιτήσεις στην ικανότητα αντίληψης

- Με μουσική
- Με καθορισμό του ρυθμού
- Πρασαρμόζουμε την κίνηση μας σε ένα συνασκούμενο/γκρουπ
- Σε διαφορετικά σχήματα (κύκλος, μονοπάτι)
- Ενάντια σε αντιστάσεις (συνασκούμενο, σχοινί)
- Σε διαφορετικές μορφές επιφάνειας/εδάφους (π.χ. ανηφόρα, κατηφόρα, σκάλες, μαλάκο έδαφος, πρασινάδα, παραλία, δάσος)
- Πάνω σε προκαθορισμένες γραμμές (γραμμές του γηπέδου, Σελοτέιπ)
- Μαζί, μέσα, πάνω από διάφορα όργανα (π.χ. πάγκους, εμπόδια, στρώματα, στεφάνια, κιβώτια)

Περισσότεροι τρόποι και μορφές κίνησης



- Ισορροπία
- Βάδισμα αρκούδας
- Οδηγούμε (με πέδιλο, με σανίδα με ρόδες)
- Αναπήδηση βατράχου
- Γλιστρώ
- Κρεμιέμαι
- Αναπηδήσεις στο αριστερό πόδι
- Αναπηδήσεις στο δεξιό πόδι
- Αναπηδήσεις και στα 2 πόδια
- Μιμητικές κινήσεις (π.χ. Ζώα, αθλητικές κινήσεις κοκ.)
- Αναρριχώμαι
- Ρολλάρισμα του σώματος στον κατά μήκος άξονα
- Ρολλάρισμα του σώματος στον κατά πλάτος άξονα
- Έρπω
- Κτύπημα ρόδας
- Ρολλάρισμα με σκέιτ εσωτερικού χώρου
- Ρολλάρισμα με πέδιλο
- Ρολλάρισμα με σανίδα με ρόδες
- Κατρακυλώ-γλιστρώ
- Αιωρούμαι
- Τραβώ
- Ελίσσομαι με το στομάχι
- Ελίσσομαι με την πλάτη
- Οδηγώ καροτσάκι
- Ταλαντεύομαι
- Στρίβω προς τα δεξιά
- Στρίβω προς τα αριστερά
- Στρίβω εναλλακτικά
- Με σπρώχνουν
- Με τραβούν
- Το περπάτημα της αράχνης
- Στηρίζω
- Τραβώ

Πως μπορούμε να αλλάξουμε την μορφή των αλμάτων

1. Διαφορετικές «κατευθύνσεις»

- Εμπρός/πίσω/πλάγια
- Πλάτος/ψηλά/βαθιά
- Άλμα από κάπου (π.χ. κιβώτιο)
- Άλμα μέσα σε κάτι (π.χ. λάκκος)
- Άλμα πάνω από κάτι (π.χ. σχοινί)
- Άλμα με κάτι (π.χ. σχοινάκι)
- Άλμα μέσα από κάτι (π.χ. στεφάνι)
- Συνδυασμός αλμάτων
- Άλμα σε ένα σημάδι

2. Με διαφορετικό πόδι

- Με δεξί/ με αριστερό
- Με τα 2 πόδια
- Εναλλακτικά με δεξί και αριστερό

3. Σε διαφορετικό έδαφος

- Με κλήση προς τα πάνω/κάτω
- Σε ευθεία
- Σε ανώμαλο έδαφος

4. Από διαφορετικής επιφάνειας ώθησης για άλμα

- Από σανίδα/λόφο άλματος
- Από πάγκο /κιβώτιο
- Από δοκό άλματος/ίππο
- Από ζώνη άλματος
- Από μίνι τραμπολίνο/στρώμα βουνό

5. Σε σχήματα

- Ατομικά
- Σε ζευγάρια
- Σε γκρουπ

6. Με διαφορετική προσγείωση

- Με ένα πόδι
- Με 2 πόδια

7. Διαφορετικές εκτελέσεις

- Άλμα σε μήκος/σε ύψος
- Πολλαπλά άλματα

8. Με διαμόρφωση διαφορετικής φάση πτήσης

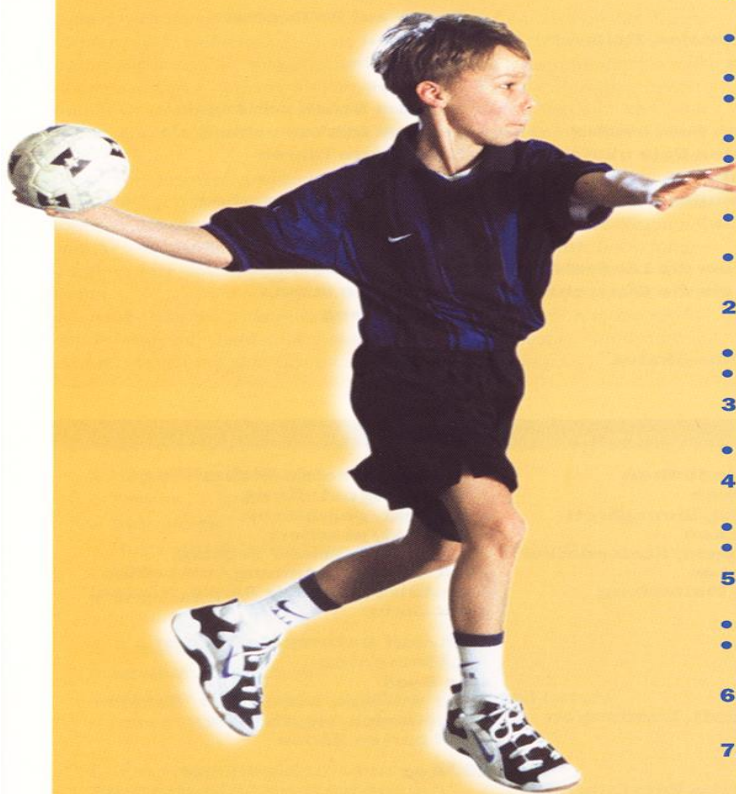
- Με μαζεμένα/απλωμένα πόδια
- Μαζεμένος/κοφτά
- Με μισή/ολόκληρη στροφή
- Με διαφορετικούς βηματισμούς/με τρέξιμο
- Με στήριξη (π.χ. πάνω από πάγκο, κιβώτιο)
- Με σάλτο

9. Μέσα/πάνω σε διαφορετικά «στοιχεία»

- Στην άμμο
- Σε μαλακό έδαφος (π.χ. σε σφουγγαρένιο έδαφος, σε φουσκωτό κάστρο)
- Σε σκληρό έδαφος

10. Με διαφορετικό τρόπο προσέγγισης/μεταφοράς

- Κατευθείαν/λοξά/με τόξο
- Γρήγορα/αργά



1. Σε διαφορετικούς στόχους

- Μικρούς/μεγάλους/σταθερούς/κινούμενους
- Ρίχνουμε μέσα σε κάτι
- Σουτάρουμε με σκοπό να διαπερασσουμε κάτι
- Σουτάρουμε ενάντια σε κάτι
- Σουτάρουμε από κάτω/από γύρω

- Σουτάρουμε δεξιά/αριστερά από κάτι
- Σουτάρουμε πάνω από κάτι μακριά

2. Σε διαφορετικές πατευθύνσεις

- Ψηλά/μεσαία/χαμηλά
- Προς τα δεξιά/αριστερά

3. Με διαφορετικό βηματισμό

- 0 ως 3 βήματα

4. Με διαφορετική ταχύτητα

- Από στάση
- Αργά/γρήγορα

5. Μετά από σωματική προσπάθεια

- Ελεύθερη κίνηση χωρίς μπάλα
- 1 εναντίον 1 με μπάλα/ελεύθερη ντρίπλ

6. Μετά από προπόηση στην πάσα/στην ρίψη

7. Από διαφορετικές αρχικές θέσεις

- Στο βήμα ώθησης

- Μετά από ντρίπλ/πύση/αλλαγή κατεύθυνσης
- Μετά από στροφή

8. Μετά από διαφορετική προετοιμασία για ρίψη

- Μικρή/μεγάλη έκταση του χεριού
- Κατευθείαν-άμεση/με τόξο κίνηση του χεριού

9. Μετά από διαφορετικές πατευθύνσεις κίνησης

- Ευθεία
- Λοξά προς δεξιά/αριστερά
- Με τόξο από δεξιά/αριστερά

10. Με διαφορετικά χέρια

- Με το δεξί/αριστερό
- Με τα 2 χέρια
- Με αλλαγή χεριού

11. Τεχνικές πάσας/ρίψης

- Βασική ρίψη άμεση/έμμεση
- Ψηλοκρεμαστό/ρίψη με άλμα
- Ρίψη με πύση/πρεστική πάσα

12. Απόσταση ρίψης

- Μακρινή/κοντινή πάσα

13. Ριπτική δύναμη/Δυναμική ρίψης

- Σκληρές/γρήγορες ρίψεις
- Καθυστερημένη (2ο χρόνο)/με δόσεις ρίψη

14. Με κατεύθυνση τον συμπαίκτη

- Σε σταματημένο
- Σε κινούμενο αργά
- Σε κινούμενο με σπριντ