

Ένα από τα πιο προκλητικά αλλά και ανταποδοτικά χαρακτηριστικά της προπονητικής είναι η δυνατότητα να δουλεύεις με παίκτες κατά τη διάρκεια της μετάβασής τους από τη παιδική ηλικία στην εφηβική και αργότερα στην ενηλικίωση. Αυτή είναι μια περίοδος μεγάλων αλλαγών και ανάπτυξης στη ζωή τους. Προπονητές που έχουν δουλέψει με παίκτες σε αυτές τις περιόδους ξέρουν τις ταχύτερες αλλαγές που συμβαίνουν στα σώματα, συναισθήματα και τις νοητικές διαδικασίες των παικτών τους ακόμα και μέσα στην ίδια μέρα. Ο προπονητής που γνωρίζει τις αλλαγές που σχετίζονται με την σωματική, συναισθηματική και διανοητική ανάπτυξη θα είναι καλύτερα προετοιμασμένος να επικοινωνήσει με τους παίκτες του και να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν όλες τις προκλήσεις που μπορεί να εμφανιστούν στην πορεία. Σημαντικό επίσης, είναι να γίνει κατανοητό, ότι συγκεκριμένες ικανότητες αναπτύσσονται καλύτερα σε ορισμένες αναπτυξιακές φάσεις και ότι τραυματισμοί είναι πολύ πιθανόν να εμφανιστούν σε άλλες περιόδους.

Αυτό το άρθρο αναφέρεται σε προπονητικές οδηγίες για τα τρία στάδια ανάπτυξης και προτείνει κατάλληλα προγράμματα προπόνησης και προπονητικές στρατηγικές. Πρέπει να επισημανθεί ότι πολλές φορές η μετάβαση από το ένα στάδιο στο άλλο δεν είναι σαφής. Αφού οι παίκτες ωριμάζουν με διαφορετικούς ρυθμούς, υπάρχει μεγάλο ποσοστό μεταβλητότητας στο πότε συμβαίνουν αυτές οι φάσεις. Αλλά ας ρίξουμε μια ματιά σε αυτές τις φάσεις και να εξετάσουμε κάποιες προπονητικές στρατηγικές που μπορεί να μας βοηθήσουν να ανταποκριθούμε στις ανάγκες των παικτών μας κατά τη διάρκεια αυτών των περιόδων.

Τα βασικά - Προεφηβεία : περίπου 8 -15 ετών

Αυτή είναι μια θαυμάσια περίοδος να είσαι προπονητής. Οι περισσότεροι παίκτες σε θαυμάζουν σαν προπονητή και θέλουν να ακούσουν και να μάθουν. Στην πραγματικότητα, είσαι ένα πρότυπο για τα παιδιά σε όλα όσα λες ή κάνεις. Αυτή είναι η κατάλληλη εποχή για να χτιστούν στέρεες βάσεις : καλές τεχνικές ικανότητες, αγάπη για το άθλημα και σωστές συνήθειες στην προπόνηση και τους αγώνες. Είναι αυτή ακριβώς η φάση που ένας προπονητής έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει τους αθλητές του να δημιουργήσουν και σταθεροποιήσουν τις συνήθειες και τις συμπεριφορές που θα κουβαλούν μαζί τους για όλη την υπόλοιπή τους ζωή. Εάν οι αθλητές δεν μάθουν τα βασικά τώρα είναι πολύ δύσκολο να τα μάθουν αργότερα κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Κάποιες κατευθυντήριες γραμμές για τους προπονητές παρουσιάζονται παρακάτω.

Προπονητικές οδηγίες για την προεφηβεία

Προπόνηση κατά τις φάσεις ανάπτυξης

Written by Παναγιώτης Θεοδωρόπουλος

Friday, 15 May 2009 09:31 - Last Updated Friday, 13 June 2014 13:41

- Αυτή είναι η «ρομαντική εποχή» - επενδύστε στη διασκέδαση σε αρμονία και ισορροπία με τη συγκέντρωση και την ένταση.
 - Δώστε έμφαση στα "fundamentals" και την τεχνική - επικεντρωθείτε στην απόκτηση ικανοτήτων και στην προσπάθεια για το καλύτερο , παρά να συγκεντρωθείτε στο τελικό αποτέλεσμα ενός αγώνα. Διδάξτε συνήθειες και ρουτίνες που θα χρησιμοποιούνται ανάμεσα στους πόντους κάτι που θα βοηθήσει στη συγκέντρωση και τη χαλάρωση.
 - Ξεκινήστε σταδιακά προπόνηση δύναμης - επικεντρωθείτε στην ανάπτυξη της σταθερότητας του κορμού και την αντοχή και στην προπόνηση σε βασικές αθλητικές ικανότητες όπως η ευκινησία , η ισορροπία και ο μυϊκός συντονισμός. Διδάξτε τη δυναμική προθέρμανση και τη σημασία της πριν την προπόνηση. Σταθερά θεμέλια στους μύς του «πυρήνα»(κορμός , ισχία , κοιλιακοί και οσφυϊκή περιοχή) είναι η βάση για μελλοντική ανάπτυξη στη δύναμη και την ισχύ. Να επιμένετε πάντοτε στη σωστή τεχνική.
 - Κατανοήστε ότι είστε πρότυπο - ως πρότυπο : δώστε θετικά μηνύματα για την υγιή εικόνα του σώματος , τις σωστές διατροφικές συνήθειες και την αξία της ξεκούρασης και της ανάκτησης δυνάμεων. Σαν προπονητής διδάξτε τους αθλητές και τους γονείς πώς να προγραμματίζουν τα γεύματά τους , να αναπτύσσουν στρατηγικές ενυδάτωσης και να προγραμματίζουν την ξεκούραση.
 - Προωθήστε την ομαδικότητα και δημιουργήστε επίπεδο - διδάξτε τον τρόπο δουλειάς με άλλους και το πώς αντιμετωπίζεται η νίκη και η ήττα.
 - Καθιερώστε περιόδους ξεκούρασης και αναζωογόνησης - τα περισσότερα παιδιά πρέπει να έχουν τουλάχιστον δύο μέρες ξεκούρασης για να βοηθηθεί η σωματική ανάπτυξη. Αποφύγετε την «υπερπροπόνηση» και σταθεροποιήστε ότι κέρδος επιτεύχθηκε μέσα από την προπόνηση. Προγραμματίστε περιόδους μακριά από το tennis έτσι ώστε να συμπίπτουν με περιόδους φόρτου στο σχολείο. Ακόμα διδάξτε για τη σωστή αναζωογόνηση μέσω της κατανάλωσης θρεπτικών συστατικών μετά από προπόνηση ή αγώνα.
 - Καθιερώστε θεμελιώδεις κανόνες , μοντέλα επικοινωνίας και στόχους με τους γονείς - μάθετε για τα θετικά της βοήθειας από τους γονείς σε αντίθεση με την πίεση που μπορούν να προκαλέσουν οι γονείς.
 - Αφιερώστε χρόνο στην οργάνωση μιας ομάδας ειδικών γύρω από το άθλημα - συνδέστε τους παίκτες με επαγγελματίες του αθλητισμού ως μέρος της ομάδας υποστήριξής τους : φυσιοθεραπευτή , διαιτολόγο , προπονητή φυσικής κατάστασης και ψυχολόγο. Συζητήστε και υποδείξτε καλές διατροφικές συνήθειες ή προσκαλέστε έναν διαιτολόγο να δώσει μια διάλεξη.
- Τι μορφή προπόνησης είναι καταλληλότερη για προεφήβους εκτός γηπέδου; Αν χρειάζονται επιπρόσθετη προπόνηση πέρα από το tennis για να αναπτύξουν την αερόβια ικανότητα , προσθέστε τρέξιμο ή κάποιο πιο αερόβιο άθλημα από το tennis , όπως ποδόσφαιρο ή μπάσκετ. Κάποια προπόνηση σε διαφορετικά αθλήματα θα βοηθήσει στην ανάπτυξη του μυϊκού συντονισμού , της ταχύτητας και της ευλυγισίας και θα ισορροπήσει το σώμα από τις μονόπλευρες απαιτήσεις του tennis.

Μετάβαση - Μέση εφηβεία : περίπου 12 -18 ετών

Προπόνηση κατά τις φάσεις ανάπτυξης

Written by Παναγιώτης Θεοδωρόπουλος

Friday, 15 May 2009 09:31 - Last Updated Friday, 13 June 2014 13:41

Η μεταβατική περίοδος της μέσης εφηβείας παρουσιάζει τυπικά τις περισσότερες αλλαγές και αναταράξεις. Οι ορμόνες λυσομανούν κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου γι' αυτό να περιμένετε μεταπτώσεις στη διάθεση. Οι γρήγορες αλλαγές στο σωματικό μέγεθος επηρεάζουν το κέντρο βάρους και την κινητική απόδοση και οι παίκτες φαίνονται να είναι λίγο αδέξιοι και ασυντόνιστοι για λίγα χρόνια , καθώς προσαρμόζονται στα «νέα» τους σώματα. Η κοινωνική/συναισθηματική ανάπτυξη χαρακτηρίζεται από την επαφή με άλλους εφήβους και την αμφισβήτηση της εξουσίας και ακόμα ένας παίκτης του tennis που ταξιδεύει σε τουρνουά μόνος ή με ενήλικες μπορεί να νιώθει ότι χάνει τη φυσιολογική διασκέδαση και ζωή που οι άλλοι έφηβοι απολαμβάνουν. Τα κορίτσια ειδικά μπορεί να νιώσουν ότι δεν εκτιμάται η συμμετοχή τους στα σπορ. Το συμπέρασμα είναι ότι μπορεί το tennis να μην είναι πια τόσο διασκεδαστικό και μπορεί να εγκαταλειφθεί για άλλες πιο κοινωνικά αποδεκτές δραστηριότητες.

Προπονητικές οδηγίες για τη μέση εφηβεία.

- Επικεντρωθείτε στη βελτίωση και την ακρίβεια των τενιστικών ικανοτήτων - αυτό περιλαμβάνει την κατανόηση της τακτικής , την τελειοποίηση της τεχνικής και την ανάπτυξη ενός όπλου στο παιχνίδι.
 - Αναγνωρίστε την ορμή της ανάπτυξης και τις ορμονικές αλλαγές - στα κορίτσια το «ξεπέταγμα» της ανάπτυξης ξεκινά γύρω στα 12 και τελειώνει γύρω στα 13-15 , ενώ στα αγόρια ξεκινά γύρω στα 14 και μπορεί να διαρκέσει μέχρι τα 18-22.
 - Κατανοήστε τις επιρροές από τους συνομηλίκους - η αποδοχή από τους φίλους και συνομηλίκους γίνεται πάρα πολύ σημαντική.
 - Αυξήστε την ένταση και αναπτύξτε τα ψυχολογικά/νοητικά χαρακτηριστικά του αθλήματος - να προσδοκάτε από τους παίκτες να μαθαίνουν από τα λάθη και τη αναστάτωση τους και να διατηρούν τον έλεγχο μέσα και έξω από το γήπεδο.
 - Επιτρέψτε στους παίκτες να δώσουν ιδέες για την προπόνηση - αξιοποιήστε ενεργά επιλεγμένες ιδέες των παικτών για τον προγραμματισμό της προπόνησης , της τακτικής , τους αγώνες και τις περιόδους ξεκούρασης. Βοηθήστε τους να αναλύσουν τις καταστάσεις παιχνιδιού , σκεφτείτε γι' αυτούς και λύστε προβλήματα.
 - Να περιμένετε ερωτήσεις και προκλήσεις από τους παίκτες - οι παίκτες είναι πιθανόν να προκαλούν και να αμφισβητούν την εξουσία σας , τις πληροφορίες και τους κανόνες που έχετε θέσει.
 - Επικοινωνήστε με τους γονείς συχνά - εξηγήστε ξεκάθαρα τους προπονητικούς στόχους και τα αντικείμενα. Δουλέψτε μαζί με τους γονείς για να δημιουργήσετε ένα σταθερό επίπεδο σχέσεων.
 - Προσθέστε δύναμη , διατροφή , ευλυγισία - η κατάλληλη προπόνηση σε αυτό το αναπτυξιακό στάδιο περιλαμβάνει ευλυγισία και ενδυνάμωση του «πυρήνα».
- Χρησιμοποιήστε ασκήσεις κίνησης και ισορροπίας για να εξισορροπήσετε τις επιδράσεις των αλλαγών στο βάρος και το κέντρο βάρους του σώματος. Για να καθορίσετε με τον καλύτερο τρόπο την προπόνηση εκτός γηπέδου , ξεκινήστε να εξατομικεύετε την προπόνηση για κάθε παίκτη και στάδιο ανάπτυξης. Πραγματοποιήστε συχνά βασικά τεστ φυσικών ικανοτήτων και ευλυγισίας για αδυναμίες και προβλήματα ευλυγισίας. Συνεχίστε να δίνετε έμφαση στην αερόβια ικανότητα με τρέξιμο ή άλλα αθλήματα.
- Απευθυνθείτε στην ομάδα των αθλητικών ειδικών σας - ζητήστε τη βοήθειά τους με ετήσιες εξετάσεις υγείας , διατροφικές συμβουλές και συμβουλές στη σωματική εικόνα.
 - Ελέγχετε για «υπερπροπόνηση» - επειδή αυτή είναι μια φάση απότομης ανάπτυξης , η ξεκούραση και η αναζωογόνηση είναι απαραίτητες. Καθιερώστε τουλάχιστον μια μέρα την

Προπόνηση κατά τις φάσεις ανάπτυξης

Written by Παναγιώτης Θεοδωρόπουλος

Friday, 15 May 2009 09:31 - Last Updated Friday, 13 June 2014 13:41

εβδομάδα χωρίς προπόνηση και προγραμματίστε ελεύθερο χρόνο που να συμπίπτει με στιγμές που έχουν πολλές υποχρεώσεις στη ζωή τους , όπως στο σχολείο.

- Προσπαθήστε να αποτρέψετε το «κάψιμο»/πλήξη - οι μεγαλύτεροι κίνδυνοι για την εμφάνιση «καψίματος» προέρχονται από την πλήξη ή την υπερπροπόνηση , γι' αυτό αποτρέψτε τους με περιοδικότητα στην προπόνηση και διασκέδαση. Είναι σημαντικό να περιλαμβάνετε πιο κοινωνικές δραστηριότητες και ομαδικούς αγώνες-γεγονότα για να μειώσετε τις πιθανότητες εγκατάλειψης σε αυτό το στάδιο.

Η σύσταση του σώματος αλλάζει επίσης σε αυτή τη αναπτυξιακή φάση σημαντικά. Στα κορίτσια αναπτύσσεται το σωματικό λίπος και έτσι αρχίζει να δημιουργείται ένα σώμα έτοιμο για την αναπαραγωγική διαδικασία. Στα αγόρια αναπτύσσεται η μυϊκή μάζα και μεγαλώνουν η καρδιά και οι πνεύμονες. Τα κορίτσια παίρνουν βάρος για 6-9 μήνες μετά την έναρξη της απότομης ανάπτυξης , ενώ τα αγόρια κερδίζουν βάρος το ίδιο διάστημα που παίρνουν ύψος. Η απόκτηση βάρους είναι φυσιολογική και είναι αποτέλεσμα των ορμονικών αλλαγών.

Ωστόσο , στη σημερινή κοινωνία με τις εμμονές στην εικόνα του σώματος και την εξωτερική εμφάνιση , οι αλλαγές στο βάρος μπορεί να είναι πολύ ενοχλητικές. Και τα κορίτσια και τα αγόρια βρίσκονται σε κίνδυνο να υποπέσουν σε τέτοιες εμμονές με την εξωτερική τους εμφάνιση. Τι προτείνεται στους περισσότερους άνδρες για να βελτιώσουν την απόδοσή τους; «πάρε όγκο» ή «πάρε βάρος». Το ιδανικό ανδρικό σώμα είναι μυώδες με καλά καθορισμένους κοιλιακούς. Αλλά κάτι τέτοιο είναι αδύνατο για τα αγόρια στην εφηβεία και γι' αυτό πολλά παιδιά στρέφονται στην χρησιμοποίηση αναποτελεσματικών πρωτεϊνούχων συμπληρωμάτων διατροφής , ωρών προπόνησης στα γυμναστήρια και στη χρήση αναβολικών και αυξητικής ορμόνης σε μια προσπάθεια να «χτίσουν» περισσότερους μυς. Αυτή η υπερβολική φροντίδα για την εξωτερική εμφάνιση και το μυώδες σώμα στην ακραία του μορφή είναι γνωστό ως «το σύνδρομο του Άδωνη».

Σε αντίθεση στα κορίτσια προτείνεται να χάσουν βάρος για να είναι καλές στον αθλητισμό. Δίνουν τη μάχη των ιδανικών αναλογιών. Οι ορμόνες είναι που προκαλούν τις αλλαγές στο βάρος και όχι το παραπάνω φαγητό η έλλειψη της «δύναμης θέλησης». Πιεσμένες οι να είναι εξωπραγματικά λεπτές , μερικές γυναίκες εμφανίζουν διαταραχές διατροφής , ανορεξία , βουλιμία ή το «female athlete triad».

Οι έφηβοι είναι πάρα πολύ ευαίσθητοι σε σχέση με την εικόνα του σώματός τους , γι' αυτό αποφύγετε να κάνετε σχόλια για την εμφάνιση ή το βάρος οποιουδήποτε από τους παίκτες σας. Συζητήστε αυτά τα θέματα με τους ειδικούς της ομάδας σας. Αν υποπέσει στην αντίληψή σας κάποια συζήτηση μεταξύ των παιδιών για δίαιτες που δεν βλάπτουν , για χαμηλή αυτοεκτίμηση και άσχημο σώμα , συζητήστε με τους γονείς τις παρατηρήσεις σας. Δουλέψτε μαζί για να βοηθήσετε όσο γίνεται πιο γρήγορα τον αθλητή και ζητήστε τη βοήθεια του διατροφολόγου ή του ψυχολόγου.

Προχωρημένη - Όψιμη εφηβεία : περίπου 15 -25 ετώ ν

Η προπόνηση φυσικής κατάστασης μέσα και έξω από το γήπεδο μπορεί σε αυτό το στάδιο να φτάσει στο υψηλότερο της σημείο μιας και ο παίκτης σταματά να αναπτύσσεται και αρχίζει να «γεμίζει». Η αύξηση στην τεστοστερόνη στους άνδρες , κάνει δυνατή την πλήρη ανάπτυξη των μυών και της ισχύος. Δώστε έμφαση στην ανάπτυξη της δύναμης και της ισορροπίας μαζί με την ανάπτυξη της ισχύος. Μερικοί έφηβοι αργούν να περάσουν σε αυτό το στάδιο ανάπτυξης και μπορεί να μην έχουν το ικανό σώμα για παιχνίδι ενήλικα , μέχρι την πολύ προχωρημένη εφηβεία τους. Συγκεκριμένα παιδιά που δεν ήταν σπουδαίοι παίκτες κατά τη διάρκεια της πρώιμης ή μέσης εφηβείας μπορεί σε αυτό το στάδιο να αρχίζουν να ξεχωρίζουν από τους συνομηλικούς τους.

Προπονητικές οδηγίες για την προχωρημένη εφηβεία.

- Επικεντρωθείτε στην επίτευξη όλων των δυνατοτήτων ολοκλήρωσης και απόδοσης - αυτή είναι περίοδος που παίρνονται σημαντικές αποφάσεις για το σχολείο , το άθλημα , τη δουλειά. Ο προπονητής μπορεί να βοηθήσει τον αθλητή να συγκεντρωθεί σε ρεαλιστικούς στόχους σε σχέση με το tennis.
- Αναπτύξτε τη δύναμη , έλεγχο και ισχύ μέσα από τις σωστές βάσεις - τώρα είναι η περίοδος για να εμπλακεί ο αθλητής σε κανονικό πρόγραμμα δύναμης και φυσικής κατάστασης που θα στοχεύει την βελτίωση της απόδοσης και την πρόληψη τραυματισμών. Ψάξτε για κάποιον πιστοποιημένο προπονητή δύναμης και φυσικής κατάστασης.
- Ενθαρρύνετε τον παίκτη να αποκτήσει ένα προσωπικό στυλ - παρότι η αποδοχή των συνομηλικών είναι ακόμα σημαντική , ο παίκτης προσπαθεί να ξεχωρίσει σε ατομικό επίπεδο και να είναι διαφορετικός.
- Οι παίκτες αποφασίζουν μόνοι και είναι ανεξάρτητοι - πρέπει να έχουν αναπτύξει μια καλή εικόνα για το ποιοι είναι και τι παίκτες είναι , με εμπιστοσύνη στο χτύπημα-όπλο τους και τότε να το χρησιμοποιούν.
- Έχετε παίκτες που οριοθετούν στόχους μαζί με τους προπονητές και τους γονείς - οι παίκτες μπορούν να αναλύουν πιο πολύπλοκες καταστάσεις εκτός γηπέδου και να αντιδρούν σε αυτές. Μπορούν να θέσουν τους δικούς τους βραχυπρόθεσμους ή μακροπρόθεσμους στόχους και να σχεδιάσουν αρκετό από το προπονητικό και αγωνιστικό πλάνο με τη βοήθεια του προπονητή τους.
- Φυσική κατάσταση - τεστ απόδοσης , διατροφικά πλάνα , προπόνηση δύναμης.

Περίληψη

Είναι πολυάριθμες οι αλλαγές που συμβαίνουν στους παίκτες καθώς διασχίζουν όλες αυτές τις φάσεις και μεγαλώνουν και αναπτύσσονται. Πρέπει να καταλαβαίνουμε που βρίσκονται οι παίκτες μας και τότε να εκμεταλλευτούμε τις κατάλληλες ευκαιρίες. Αναγνωρίζοντας πώς οι παίκτες σας επηρεάζονται από την ανάπτυξη θα είστε περισσότερο εξοπλισμένοι για να τελειοποιήσετε την μελλοντική ανάπτυξη τους και να αυξήσετε την απόδοση.

Το άρθρο δημοσιεύτηκε με πρωτότυπο τίτλο:

Growth & Development: Coaching Through the Phases of Growth and Development

By Carol L. Otis M.D.

USTA Sport Science Committee

www.sportsdoctor.com

Προπόνηση κατά τις φάσεις ανάπτυξης

Written by Παναγιώτης Θεοδωρόπουλος

Friday, 15 May 2009 09:31 - Last Updated Friday, 13 June 2014 13:41
