

"Εθνικές Ομάδες βόλεϊ Γυναικών: Από τη μαζικότητα στις διεθνείς διακρίσεις".

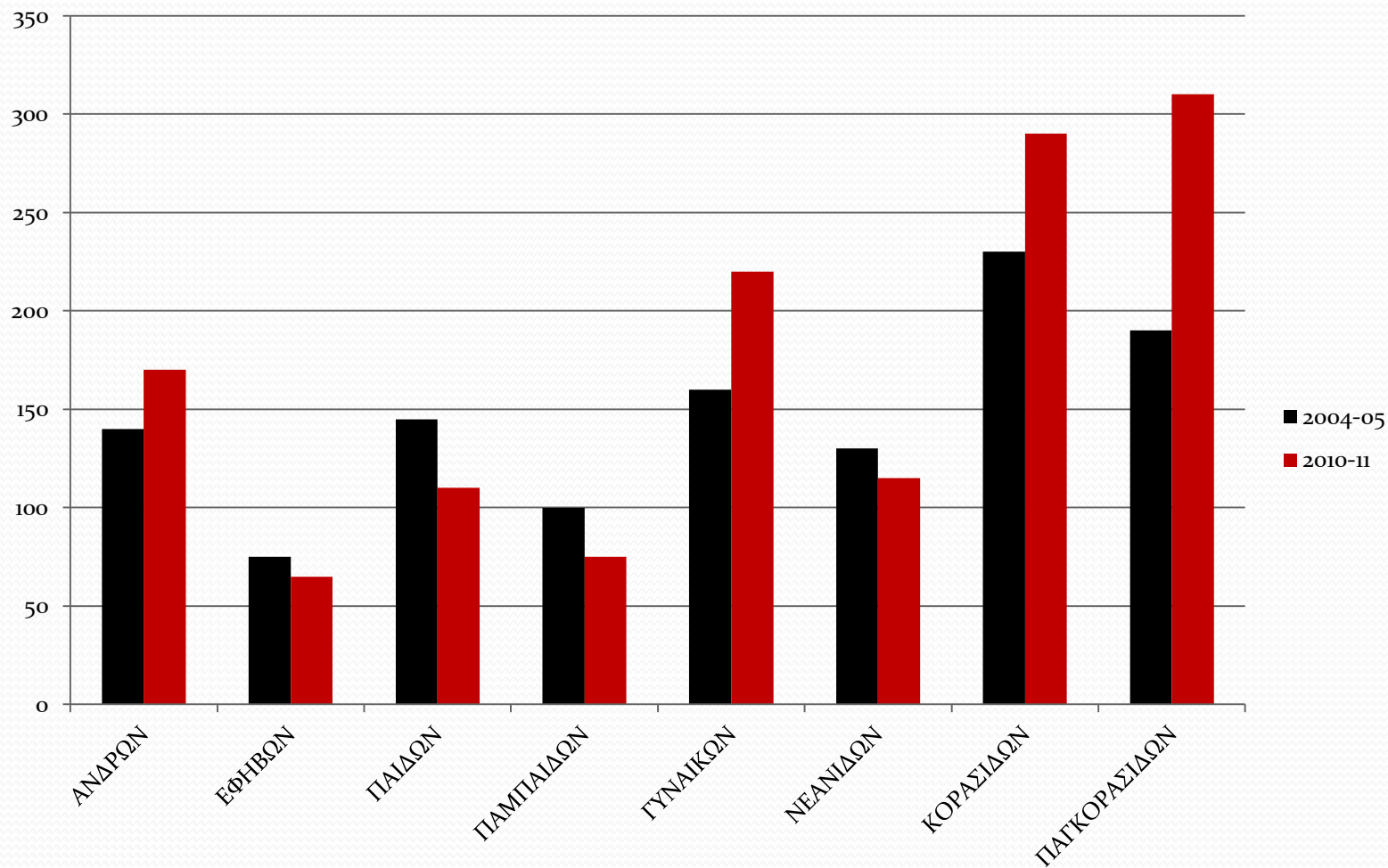


2011=8^η θέση (Κ) 2013= 5^η θέση (Κ) 2014= 4^η θέση (Ν)



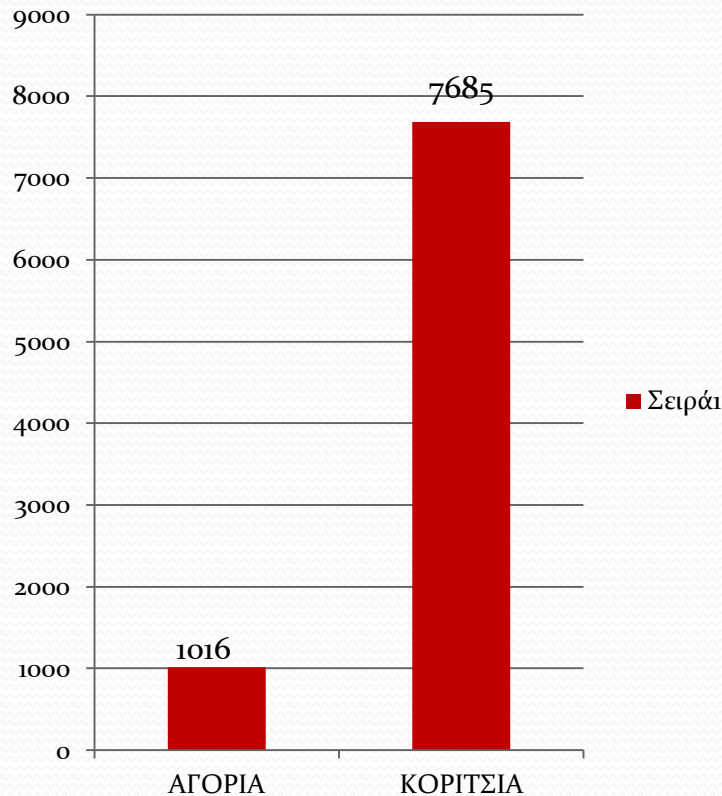
Καρολίνα Μπαρζούκα
Επίκουρος Καθηγήτρια
Ειδικής Προπονησιολογίας Πετοσφαίρισης

Διαχρονική εξέλιξη των συμμετεχόντων αθλητών/τριων των ετών 2004 και του 2010-11

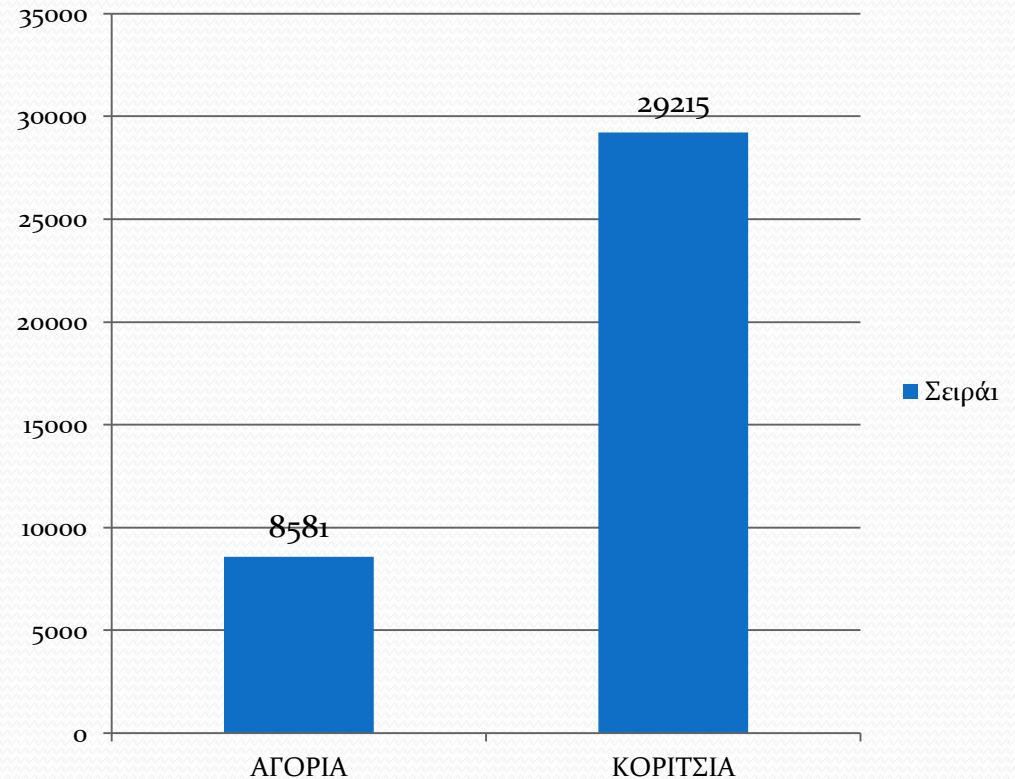


Αριθμός των συμμετεχόντων παιδιών στις ακαδημίες σε Πανελλαδικό επίπεδο ξεχωριστά για τα αγόρια (N=1016) και τα κορίτσια (N=7685)


2010-11



2014-15



Αριθμός έκδοσης δελτίων που περιλαμβάνουν όλα τα επίπεδα ξεχωριστά για τα αγόρια (N=8581) και τα κορίτσια (N=29215)



**Η πετοσφαίριση
κατατάσσεται στις πρώτες
επιλογές των κοριτσιών
καθώς και των γονέων
τους στις μικρές ηλικίες**

**Ενώ υπάρχουν κάποιες
διακρίσεις τα τελευταία
χρόνια σε αναπτυξιακό
επίπεδο γιατί δεν
συνεχίζεται και σε
επίπεδο εθνικής
γυναικών?**

**Ποιοι είναι οι παράγοντες
που καθορίζουν την
εξέλιξη των αθλητριών?**

Τα κυριότερα συμπεράσματα από μελέτες που αφορούν την εξέλιξη ενός αθλητή:

- Τα **ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά** δεν μπορούν από μόνα τους να καθορίσουν την εξέλιξη του αθλητή
- Η **εκμάθηση των βασικών δεξιοτήτων** σε μικρή ηλικία είναι καθοριστικός παράγοντας για την παραμονή του αθλητή στο χώρο
- Η εξέλιξη του αθλητή εξαρτάται από την **ποσότητα της προπόνησης**, καθώς υπάρχει ένα ωφέλιμο επίπεδο αντοχής για το κάθε παιδί
- Η **εξέλιξη των ορμονών** καθορίζει την αθλητική εξέλιξη σε μεγάλο βαθμό
- Το **κοινωνικο-οικονομικό πλαίσιο της οικογένειας** επιδρά στη συμμετοχή των αθλητών (μέτριο ή υψηλό πλαίσιο, η παρουσία δύο γονέων)
- Η **επιλογή του παιδιού προς το άθλημα** καθορίζει σε μεγάλο ποσοστό την παραμονή του
- Το **υπόβαθρο της εκπαίδευσης** ενός ατόμου συνδέεται θετικά με την αθλητική επιτυχία.

*Coyle, D. (2009), Coyle, D. (2009) The Talent Code. New York: Random House, Inc..
Zarotis, 2014*

Τα κυριότερα μοντέλα ανάπτυξης των αθλητών:

- ✓ **Της πρώιμης εξειδίκευσης**
Επιδίωξη: η απόδοση σε μικρή ηλικία (10-12)
(Côté & Fraser-Thomas, 2007) (Balyi & Hamilton, 2004)
- ✓ **Ανάπτυξης μακρόχρονης διάρκειας**
Επιδίωξη: η παραμονή, ευχαρίστηση και απόδοση σε μεγαλύτερη ηλικία (16-18)
(Balyi & Hamilton, 2004)
- ✓ **Ο κανόνας των 10000 ωρών προπόνησης**
(10 χρόνια, 1000 ώρες/χρόνο, 3 ώρες/ημέρα)
(Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993)

Παράγοντες που επιδρούν στην εξέλιξη των αθλητών της πετοσφαίρισης (Πτυχιακή εργασία των Αχιλλεόπουλου Ι. και Λαμπρούση Γ.)

Γενικά

Μ.Ο ηλικίας = 25,5 χρόνια
Αρχίζουν στα 11,5 ετών
κάνοντας παράλληλα και
άλλο άθλημα
Στην συντριπτική τους
πλειοψηφία έχουν κάποιο
αθλητικό πρότυπο,
αποκτούν φίλους στο χώρο
του αθλήματος και δεν τους
έχει απασχολήσει ακόμη η
αποχώρησή τους από το
άθλημα.
Οι λόγοι της αποχώρησής:
δημιουργία οικογένειας, η
εργασία, η κατάσταση της
υγείας τους

A1 και Διεθνείς

Καταγωγή και διαμονή σε **αστικά κέντρα** με
μέση χρονική απόσταση από το χώρο
άθλησης 15 min
Προέρχονται από οικογένειες με 2 παιδιά, οι
οποίες τους παρείχαν υψηλό βαθμό
στήριξης.
Σε ηλικία περίπου 12 ετών ξεκινούν την
ενασχόλησή τους, έχοντας αθλητικό
πρότυπο.
Έκαναν περισσότερη προπόνηση σε νεαρή
ηλικία από τους αθλητές χαμηλότερου
επιπέδου (8ώρες/εβδ-4ημερ)
Τις μεγαλύτερες επιτυχίες σημείωσαν σε
ηλικία 21-25 ετών.
Έχουν αλλάξει αρκετούς προπονητές και
έχουν αποκτήσει μεγάλη αθλητική εμπειρία
Οικονομικοί λόγοι αποχώρησης

Σύγκριση μεταξύ ανδρών και γυναικών για τους παράγοντες που επιδρούν στην εξέλιξη των στη πετοσφαίριση (Πτυχιακή εργασία των Αχιλλεόπουλου Ι. και Λαμπρούση Γ.)

Οι **γυναίκες** εισέρχονται νωρίτερα στο άθλημα στα 10 έτη

έχουν μεγαλύτερη στήριξη από την οικογένεια καθώς το οικογενειακό περιβάλλον που αποτελεί το κυριότερο κίνητρο για την ενασχόλησή τους

Οι γυναίκες πετυχαίνουν νωρίτερα τις αθλητικές τους επιτυχίες

πραγματοποιούν περισσότερη προπόνηση σε νεαρή ηλικία

Επίσης οι γυναίκες αποχωρούν και νωρίτερα από το άθλημα για λόγους συνήθως δημιουργίας οικογένειας

Οι γυναίκες ακολουθούν το μοντέλο της **πρώιμης εξειδίκευσης** (Côté & Fraser-Thomas, 2007) (Balyi & Hamilton, 2004),

Οι **άνδρες** στα 11,5 έτη

εισέρχονται για τη παρέα με τους φίλους και την ενασχόλησή τους γενικότερα με την άθληση.

Οι άνδρες αργότερα

Λιγότερη προπόνηση

οι άνδρες παραμένουν περισσότερο και αποχωρούν για λόγους εργασίας-οικονομικών και ηλικίας.

Οι άνδρες το μοντέλο της **Ανάπτυξης μακρόχρονης διάρκειας** (Balyi & Hamilton, 2004)

Παράγοντες που επηρεάζουν την Αθλητική απόδοση

Ενδογενείς παράγοντες

Φυσική κατάσταση (Αντοχή, Δύναμη, Ταχύτητα, ευλυγισία)

Τεχνική (Συντονιστικές ικανότητες Κινητικές δεξιότητες)

Τακτική (Αισθητικο-κινητικές Τακτικές και Γνωστικές ικανότητες)

Συστήματα ανθρώπινου σώματος (Νευρικό Μυοσκελετικό Αναπνευστικό κυκλοφορικό)

Ψυχικοί παράγοντες (Κίνητρα, Επιθυμίες, θέληση)

Ταλέντο

Εξωγενείς παράγοντες

Υλικοτεχνική υποδομή
Αθλητικές εγκαταστάσεις
Αθλητικός εξοπλισμός

Κοινωνικοί παράγοντες
Εθνικό αθλητικό σύστημα
Οικογενειακό σχολικό επαγγελματικό φιλικό περιβάλλον

Κλιματολογικές συνθήκες
Γεωφυσικοί παράγοντες

Προπονητής



Βασικοί παράγοντες για την αθλητική απόδοση



Η φυσική κατάσταση αποτελεί τη βάση επάνω στην οποία στηρίζονται οι άλλοι παράγοντες της αθλητικής απόδοσης. (Κέλλης Σ. 2014)

Κρίσιμη περίοδος για την κινητική ανάπτυξη 2-7 χρόνων (Avery, 1994; Frey-Mason & Miko, 2002; Gallahue & Ozmun, 2006; Stodden et al., 2008)



Θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες



**Εφαρμόζεται
αυτό στην
Ελλάδα?**

Διαμορφώνεται η θετική στάση προς τη Φυσική Δραστηριότητα (Gabbard, 2000)

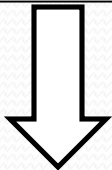
Ευαίσθητες φάσεις (Martin, 1982)

Ηλικία	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Συναισθηματικές - γνωστικές ικανότητες										
Συναισθηματικές γνωστικές ικανότητες										
Ικανότητα μάθησης										

- Από την προσχολική ηλικία ως την όψιμη ηλικία - περίοδος μεγάλης ανάπτυξης των συναρμοστικών ικανοτήτων (Winter, 1977)
- Λόγω της πρόωρης ανάπτυξης του ΚΝΣ η στοχευμένη εξάσκηση των συναρμοστικών ικανοτήτων και η εκμάθηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων ξεκινάει από πολύ μικρή ηλικία (Rorth, 1998) ακόμη και από 4 ετών (Καμπάς, 2003)
- Πέντε θεμελιώδεις συναρμοστικές ικανότητες: Ικανότητα κιναισθητικής διαφοροποίησης, Ικανότητα ρυθμού, Ικανότητα ισορροπίας, Σύνθετη ικανότητα αντίδρασης, Ικανότητα προσανατολισμού στον χώρο (Hirtz, 1985).

Προπόνηση στις Ακαδημίες, Πιθανά Σενάρια:

Πολλά κορίτσια σε κάθε σωματείο



Μικροί και ακατάλληλοι χώροι

Τμήματα των 25-30 ατόμων +

Ένας προπονητής

Ένα γήπεδο με φιλέ

Έλλειψη υλικοτεχνικής υποδομής

Προπονητής χωρίς επιστημονική κατάρτιση



Δεν γνωρίζει βασικές αρχές προπονητικής και κινητικής μάθησης
Δεν είναι παιδαγωγός

Πολλά σωματεία σε ένα δήμο

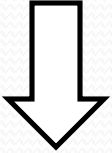


Ελαχιστοποιούνται οι ώρες προπόνησης για κάθε σύλλογο αν συνυπολογίσεις ότι υπάρχουν και άλλες αθλητικές δραστηριότητες

Πόσο ωφέλιμο είναι αυτό για την Φ.Κ. και την τεχνικο-τακτική ανάπτυξη των παιδιών?

Αγώνες με τις Ακαδημίες Πιθανά Σενάρια:

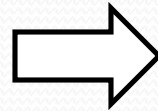
Μίνι βόλεϊ : 3x3



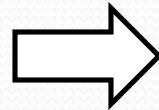
Πέρασμα της μπάλας απ' ευθείας στο αντίπαλο γήπεδο ή με την δεύτερη μπαλιά

Σερβίς από πάνω δυνατό ή με άλμα (μεγάλη ταχύτητα)

Λίγα τουρνουά μέσα σε ένα χρόνο



Δεν μαθαίνουν την διαδικασία των τριών επαφών

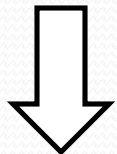


Υπολείπεται η υποδοχή το παιδί νιώθει ανασφάλεια
Μεγάλη επιβάρυνση στην ωμική ζώνη

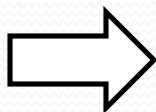
Πόσο ωφέλιμο είναι αυτό για την σωστή αγωνιστική εκπαίδευση των παιδιών?

Αγώνες με τις Ακαδημίες Πιθανά Σενάρια:

Παγκορασίδες: 6x6 Σύστημα παιχνιδιού 5:1



Πρόωρη Εξειδίκευση
Σερβίς από πάνω δυνατό ή
και με άλμα
Συμμετοχή Libero
Μικρή συμμετοχή όλων
των παιδιών στο παιχνίδι
εντός παιδιάς



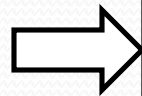
- Υπάρχει εξειδίκευση σε μια θέση από πολύ νωρίς για τους αθλητές με αποτέλεσμα να μην ολοκληρώνονται σε όλες τις δεξιότητες
- Ένα παιδί κάνει σερβίς και παίρνει συνεχόμενους πόντους τα υπόλοιπα 11 απλά κοιτάνε. Δεν υπάρχει παιχνίδι
- Κάποια παιδιά μένουν έξω από την αμυντική διαδικασία (υποδοχή και άμυνα) και δυστυχώς μπορεί να είναι τα παιδιά που αργότερα θα στελεχώσουν τις εθνικές ομάδες

Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία θέλουν να παίξουν και να ευχαριστηθούν .
Οι προπονητές και οι παράγοντες είναι αυτοί που επιζητούν την νίκη

**Πόσο ωφέλιμο είναι
αυτό για την σωστή
αγωνιστική
εκπαίδευση των
παιδιών?**

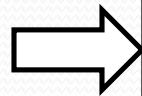
Στόχοι των αθλητριών : Πιθανά σενάρια

Η είσοδός τους στα ανώτερα εκπαιδευτικά ιδρύματα



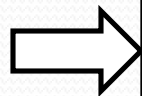
Όταν πετύχουν τον στόχο τους σταματάνε

Μετακίνηση των καλύτερων αθλητριών σε 2 -3 σωματεία με σκοπό το πρωτάθλημα



Δεν υπάρχει ανταγωνιστικό πρωτάθλημα

Η πρόωρη προβολή ταλέντων από τα ΜΜΕ



Δεν ξέρουν πώς να το διαχειριστούν όλο αυτό και πολλές φορές επαναπαύονται και δεν προσπαθούν νομίζοντας ότι πέτυχαν το στόχο τους

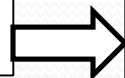
Δυσκολίες συστηματικής και εποικοδομητικής προπόνησης

Εκπαιδευτικό σύστημα



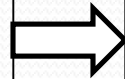
Στο ξεκίνημα της απόδοσης μπορεί να σταματήσουν ή να υπολειπώσουν για 2 χρόνια

Μικρός όγκος προπόνησης



Λόγω των μαθητικών - φοιτητικών ή των επαγγελματικών τους υποχρεώσεων ή έλλειψη γηπέδων ακατάλληλες ώρες προπόνησης - έλλειψη υλικοτεχνικής υποδομής

Πάρα πολλά φιλικά κατά την προαγωνιστική περίοδο



Απομένει ελάχιστος χρόνος για την Φ.Κ και την τεχνικο-τακτική εξέλιξη των αθλητριών

Η πρόωρη ένταξή τους σε υψηλό επίπεδο π.χ. Α1



Δεν έχουν αφομοιώσει τις τεχνικές δεξιότητες με αποτέλεσμα να υπολείπονται και στα εκάστοτε τακτικά θέματα καθώς και στις απότομες αυξανόμενες επιβαρύνσεις

Συμμετοχή εξελίξιμων αθλητριών στην A1 και A2

πλεονεκτήματα

Βασικό κίνητρο παραμονής για τις αθλήτριες

Δουλεύουν με διαφορετικές ταχύτητες

Υπάρχουν καλύτερες και πιο έμπειρες αθλήτριες από αυτές (αποκτούν πρότυπα)

Αν έχουν βασικό ρόλο στην ομάδα αποκτούν και αγωνιστικές εμπειρίες

Κατάλληλες συνθήκες για τα αναπτυξιακά εθνικά συγκροτήματα

Μειονεκτήματα

Όχι βασικό ρόλο στην ομάδα ή δεν υπάρχει ολόπλευρη δουλειά για την τεχνική των κατάρτιση

Δέχονται μεγάλες επιβαρύνσεις χωρίς υπόβαθρο φυσικής κατάστασης

Δεν παίζουν άρα χάνουν το ηγετικό χαρακτήρα που θα είχαν με τα παιδιά της ηλικίας τους

Μοντέλα ανάπτυξης για διακρίσεις

Η συγκέντρωση των παιδιών σε 2 ή 3 σχολεία σε όλη τη χώρα

Σε άλλες χώρες η συγκέντρωση πραγματοποιείται στα πλαίσια του πλάνου προετοιμασίας των εθνικών τους ομάδων με κατάλληλα άτομα

Στην Ελλάδα συγκεντρώνονται σε 2 ή 3 ιδιωτικά σχολεία με κίνητρο την εισαγωγή τους σε ανώτερα εκπαιδευτικά ιδρύματα

Γεωγραφικά για κάποιες χώρες ενδείκνυται (Βέλγιο)

Δύσκολα για την Ελλάδα

Ο όγκος δουλειάς διαφέρει. Μπορεί να φτάσουν και τις 3-5 ώρες προπόνησης την ημέρα (σχολείο και σύλλογο)

Ο όγκος είναι πολύ μικρός και η νοοτροπία που επικρατεί είναι να είμαι χαλαρή για να βγάλω την προπόνηση το απόγευμα ή γιατί έχω παιχνίδι

Ο ρόλος των Γονέων στην εξέλιξη των αθλητριών

Συνάντηση με τους γονείς στην αρχή της προετοιμασίας

- ✓ Γνωριμία με τους γονείς
- ✓ Παρουσίαση της προπονητικής φιλοσοφίας (π.χ. πως λειτουργεί η προπόνηση)
- ✓ Παρουσίαση των στόχων -ημερομηνίες αγώνων
- ✓ Κανόνες ομάδας/όρια
- ✓ Έκφραση ανησυχιών από την πλευρά των γονέων και απάντηση σε ερωτήσεις
- ✓ Καθορισμός διαδικασίας επικοινωνίας μεταξύ προπονητή-γονέων
- ✓ Αντληση πληροφοριών για τους αθλητές/ιστορικά (σημαντικά στοιχεία που θα ήταν καλό να ξέρει)
- ✓ Τι θέλει από εκείνους, ως προς το ρόλο τους στην διαδικασία

Οι γονείς έχουν την ανάγκη να νιώθουν ότι είναι άξιοι, ότι τους σέβονται

επιδρούν θετικά ή αρνητικά στην απόδοση του παιδιού, ανάλογα με τη στάση τους

Πόσο πολύ ο γονέας να πιέσει το παιδί του να κάνει αθλητισμό?

Δεν υπάρχει ξεκάθαρη απάντηση

Η διαχωριστική γραμμή μεταξύ πίεσης και μη πίεσης είναι πολύ λεπτή

Ωστόσο

Πολλοί πρωταθλητές δηλώνουν ότι οι γονείς τους



Ήταν πιεστικοί... όμως παράλληλα, ένιωθαν ότι ήταν ελεύθεροι να σταματήσουν

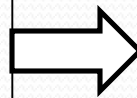
Τους παρείχαν ενθάρρυνση για την δέσμευση έναντι στον εαυτό τους και την ομάδα

“κακή” πίεση

Όταν οι συναντήσεις με τους γονείς γίνονται πριν να εμφανιστούν προβληματισμοί, απαιτούνται λίγα λεπτά.

Όταν εμφανίζονται τα προβλήματα απαιτούνται αρκετές ώρες!

Αδιάφορος
Υπερβολικά κριτικός
Ουρλιάζει πίσω από τον πάγκο
Συμπληρώνει τον προπονητή
Υπερπροστατευτικός
Υβριστικός



Κατανόηση του συσκόλου έργου της γονεϊκής υποστήριξης
Εκπαίδευση των γονέων για τις ευθύνες που πρέπει να αναλάβουν
Ανάπτυξη κώδικα «διαγωγής»

Η δομή των εθνικών ομάδων

Πιθανό Σενάριο: Στείλε μου ότι καλύτερο παιδί έχεις

Ποια είναι τα κριτήρια επιλογής των? Εξετάζουν παραμέτρους όπως π.χ. την βιολογική τους ηλικία

Η επιλογή τους γίνεται βάσει των διεθνών προδιαγραφών ή υπάρχει ένας αποδεχτός τρόπος αξιολόγησης?

Υπάρχει προπονητικός σχεδιασμός? Γιατί δεν εφαρμόζεται

Τι διαφορετικό κάνουν οι αθλήτριες από την προπόνηση των σωματείων τους? Ποια είναι η ουσιαστική τους λειτουργία των κλιμακίων?

Υπάρχει αξιολόγηση του αποτελέσματος της δουλειά των περιφερειακών από ειδική επιτροπή

Κλιμάκια
προεθνικών
ομάδων

Από τους περιφερειακούς προπονητές επίβλεψη των αθλητριών στους αγώνες και στις προπονήσεις, συνεργασία με τους προπονητές των σωματείων και προπόνηση των επιλεγμένων παιδιών 2 φορές την εβδομάδα πάνω στο ενιαίο προγραμματισμό.

**Μήπως θα
έπρεπε να
υπάρχει**

Η δομή των εθνικών αναπτυξιακών ομάδων

Τεχνική επιτροπή εθνικών ομάδων η οποία σε συνεργασία με τους ομοσπονδιακούς θα καταρτίσει ολοκληρωμένο προπονητικό πλάνο για συγκεκριμένο χρόνο

**Εθνική
Παγκορασίδων**

Εθνική Κορασίδων

**Εθνική
Νεανίδων**

Προπονητές
Συνεργασία μεταξύ των
καθώς και με τους
σωματειακούς

Ενιαίος σχεδιασμός
που να αφορά
προγραμματισμό ο
οποίος να
εφαρμόζονται και
συγκεκριμένο στόχο

**Εσωτερικός
κανονισμός** κάθε
τμήματος και
λειτουργία αυτού

Απώτερος σκοπός η τεχνικο-τακτική βελτίωση και η
μεγιστοποίηση απόδοσης της αθλήτριας και την
προετοιμασία αυτής για την **στελέχωση της εθνικής
γυναικών**

Η συμμετοχή της ΕΟΠΕ στην ανάπτυξη

Διεξαγωγή Πρωταθλημάτων

Προκηρύξεις που να αφορούν την διεξαγωγή των πρωταθλημάτων κάτω από κάποιους κανόνες (υποχρεωτικά 6 : 0 στις παγκορασίδες και μόνο στις τελικές φάσεις να μπορούν να παίξουν με ειδικευση παιχτριών. Όχι λίμπερο όχι σερβίς με άλμα)

Διεξαγωγή των τελικών πρωταθλημάτων εκτός από την περιφέρεια και στα αστικά κέντρα (Αθήνα – Θεσσαλονίκη κλπ) τα οποία δίνουν και περισσότερα παιδιά στις εθνικές ομάδες

Κατάρτιση ενιαίου προγραμματισμού από τεχνική επιτροπή σε έντυπο το οποίο θα μοιραστεί στα σωματεία

Επιμόρφωση

Προγραμματισμένα σεμινάρια που να απευθύνονται στους προπονητές των ανάλογων ηλικιών π.χ. προσχολική ηλικία, Α' και Β' σχολική ηλικία (7-9) παγκορασίδες -Κορασίδες -Νεάνιδες – γυναίκες με υποχρεωτική παρακολούθηση

Συνοψίζοντας όσα έχουμε πει μέχρι τώρα το κλειδί για τις διεθνείς και συνεχείς διακρίσεις είναι

Αλλαγή νοοτροπίας – Θεμελίωση κριτηρίων αξιολόγησης αθλητριών

Δημιουργία ενιαίου σχεδιασμού και υλοποίησή του

Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων

Ανάπτυξη κινητικών και τεχνικών δεξιοτήτων

Δημιουργία μικτών ομάδων στους δήμους ή τις ενώσεις και διεξαγωγή αγώνων ή οι επιλεγμένες Κορασίδες – Νεάνιδες, δύο ομάδες βορρά - νότου και συμμετοχή στην A2

Καταρτισμένοι προπονητές οι οποίοι να συνεργάζονται με όλους τους φορείς

Ενημέρωση παραγόντων και γονέων για τον σχεδιασμό

Όλοι μπορούμε να συνεισφέρουμε για τις διακρίσεις των εθνικών μας συγκροτημάτων ο καθένας από το δικό του πόστο

Η υπόθεση καλύτερων αποτελεσμάτων των εθνικών μας ομάδων δεν είναι του ενός αλλά όλων μας



Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας

Υπάρχουν πολλά και αξιόλογα κορίτσια με πολύ καλούς σωματότυπους. Δεν υπάρχει ο προγραμματισμός, η Φ.Κ. και η τεχνική κατάρτιση των κοριτσιών