



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«Ο ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΟ
ΣΚΙ ΣΕ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ ΣΚΙΕΡ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕΤΡΙΟΥ
ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ »**

**Κωνσταντίνος Μουτζούρης
Παναγιώτης Τροβάς**

Επιβλέπων Καθηγητής: Γεώργιος Αραχωβίτης (Ε.Ε.Π)

Φεβρουάριος 2020

© Copyright
Κωνσταντίνος Μουτζούρης
Παναγιώτης Τροβάς
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ο ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΟ ΣΚΙ ΣΕ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ ΣΚΙΕΡ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕΤΡΙΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Περίληψη

Ο περιοδισμός στον αγωνιστικό αθλητισμό , αλλά και συγκεκριμένα στο θαλάσσιο σκι αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την βελτίωση των αθλητών αλλά και την επίτευξη υψηλής απόδοσης την κατάλληλη περίοδο. Ιδιαίτερα σε αρχάριους αθλητές και αθλητές μετρίου επιπέδου. Σύμφωνα με την σχετική βιβλιογραφία κάθε προπονητικός κύκλος αφιερώνεται σε συγκεκριμένα προπονητικά κομμάτια , έχει μια ενδεικτική χρονική διάρκεια και η σχέση τεχνικής-έντασης-όγκου έχει διαφορετική αναλογία σε κάθε προπονητική φάση. Οι προπονητές του θαλάσσιου σκι στην Ελλάδα, προέρχονται από σχολές της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού , σχολές εξωτερικού αλλά και από την Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Αθήνας. Διανέμοντας ερωτηματολόγια σε 6 προπονητές από κάθε κατηγορία, που ασχολούνται με αρχάριους αθλητές και αθλητές μετρίου επιπέδου, τους ρωτήσαμε σχετικά με το σχεδιασμό του ετήσιου προπονητικού τους πλάνου. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι προπονητές ΣΕΦΑΑ έχουν μια ξεκάθαρη επιστημονική γνώση πάνω στον περιοδισμό και την εφαρμόζουν στην προπονητική τους διαδικασία. Επίσης, είναι πιο επιστημονικά καρτατισμένοι από τους προπονητές των υπόλοιπων κατηγοριών για το περιεχόμενο του κάθε προπονητικού κύκλου αλλά και την εφαρμογή της κατάλληλης αναλογίας τεχνική-έντασης- όγκου προπόνησης.

Λέξεις-κλειδιά : θαλάσσιο σκι , περιοδισμός , αρχάριοι , μέτριου επιπέδου, προπονητές ΣΕΦΑΑ, προπονητές Σχολών εξωτερικού, προπονητές Γ.Γ.Α, ένταση, τεχνική , όγκος προπόνησης.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη	iii
Πίνακας Περιεχομένων	iv
Κατάλογος Σχημάτων	iv
Κατάλογος Πινάκων	x
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	σελ.1
1.1. Ορισμός του προβλήματος	σελ.1
1.2. Ερευνητικά ερωτήματα.....	σελ.2
1.3. Οριοθετήσεις και περιορισμοί στην έρευνα	σελ.2
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	σελ.2
2.1. Βασικές αρχές του περιοδικού	σελ.2
2.2. Διαφορές μέτριων αθλητών με προχωρημένων.....	σελ.3
2.3. Προπονητικοί κύκλοι.....	σελ.5
2.4. Ο περιοδικός στο θαλάσσιο σκι.....	σελ.6
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	σελ.8
3.1. Δομή ερωτηματολογίου.....	σελ.8
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	σελ.9
4.1. Προπονητές από ΣΕΦΑΑ	σελ.9
4.2. Προπονητές από Σχολές Εξωτερικού.....	σελ.19
4.3. Προπονητές από Γ.Γ.Α.....	σελ.30
V. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ	σελ.41
VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	σελ.44

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 2.1 Η διακύμανση του όγκου προόνησης(Volume), της έντασης της προόνησης (Intensity) και της τεχνικής (Technique) για αθλητές χαμηλού-μετρίου επιπέδου...σελ.4

Σχήμα 2.2 Η διακύμανση του όγκου προόνησης(Volume), της έντασης της προόνησης (Intensity) και της τεχνικής (Technique) για αθλητές υψηλού επιπέδου.....σελ.4

Σχήμα 4.1 Οι μήνες και η διάρκεια της Γενικής Προετοιμασίας από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ.....σελ.9

Σχήμα 4.2 Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές ΣΕΦΑΑ στην προόνηση, κατά την περίοδο της Γενικής Προετοιμασίας.....σελ.10

Σχήμα 4.3 Η ένταση της προόνησης κατά την Γενική Προετοιμασία από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή , 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).....σελ.10

Σχήμα 4.4 Η έμφαση στην τεχνική, στην προόνηση κατά την Γενική Προετοιμασία από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ λίγη, 2=λίγη , 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).....σελ.11

Σχήμα 4.5 Ο όγκος προόνησης κατά την Γενική Προετοιμασία από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ μικρός, 2=μικρός , 3=μέτριος, 4= μεγάλος , 5=πολύ μεγάλος).σελ.11

Σχήμα 4.6 Οι μήνες και η διάρκεια της Ειδικής Προετοιμασίας από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ.....σελ.12

Σχήμα 4.7 Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές ΣΕΦΑΑ στην προόνηση, κατά την περίοδο της Ειδικής Προετοιμασίας.....σελ.12

Σχήμα 4.8 Η έμφαση στην τεχνική, στην προόνηση κατά την Ειδική Προετοιμασία από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ λίγη, 2=λίγη , 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).....σελ.13

Σχήμα 4.9 Η ένταση της προόνησης κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή , 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).....σελ.13

Σχήμα 4.10 Ο όγκος προόνησης κατά την Ειδική Προετοιμασία από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ μικρός, 2=μικρός , 3=μέτριος, 4= μεγάλος , 5=πολύ μεγάλος).....σελ.14

Σχήμα 4.11 Οι μήνες και η διάρκεια της Αγωνιστικής Περιόδου από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ.....σελ.14

Σχήμα 4.12 Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές ΣΕΦΑΑ στην προόνηση, κατά την Αγωνιστική Περίοδο.....σελ.15

- Σχήμα 4.13** Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ λίγη, 2=λίγη , 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).....σελ.15
- Σχήμα 4.14** Η ένταση της προπόνησης κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή , 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).....σελ.16
- Σχήμα 4.15** Ο όγκος προπόνησης κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ μικρός, 2=μικρός, 3=μέτριος, 4= μεγάλος , 5=πολύ μεγάλος).....σελ.16
- Σχήμα 4.16** Οι μήνες και η διάρκεια της Μεταβατικής Περιόδου, από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ.....σελ.17
- Σχήμα 4.17** Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές ΣΕΦΑΑ στην προπόνηση, κατά την Μεταβατική Περίοδο.....σελ.17
- Σχήμα 4.18** Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Μεταβατική Περίοδο από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ λίγη, 2=λίγη, 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).....σελ.18
- Σχήμα 4.19** Η ένταση της προπόνησης κατά την Μεταβατική Περίοδο από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ.....σελ.18
- Σχήμα 4.20** Ο όγκος προπόνησης κατά την Μεταβατική Περίοδο από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ μικρός, 2=μικρός, 3=μέτριος, 4= μεγάλος , 5=πολύ μεγάλος).....σελ.19
- Σχήμα 4.21** Οι απαντήσεις προπονητών ΣΕΦΑΑ σε ερώτηση αν οι αθλητές τους κάνουν παύση από το αγώνισμά τους για κάποιο μικρό χρονικό διάστημα.....σελ.19
- Σχήμα 4.21** Οι μήνες και η διάρκεια της Γενικής Προετοιμασίας από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού.....σελ.20
- Σχήμα 4.22** Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές Σχολών Εξωτερικού στην προπόνηση, κατά την περίοδο της Γενικής Προετοιμασίας.....σελ.21
- Σχήμα 4.23** Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Γενική Προετοιμασία από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ λίγη, 2=λίγη, 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).....σελ.21
- Σχήμα 4.24** Η ένταση της προπόνησης κατά την Γενική Προετοιμασία από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή , 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).....σελ.22
- Σχήμα 4.25** Ο όγκος προπόνησης κατά την Μεταβατική Περίοδο από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ μικρός, 2=μικρός , 3=μέτριος, 4= μεγάλος , 5=πολύ μεγάλος).....σελ.22
- Σχήμα 4.26** Οι μήνες και η διάρκεια της Ειδικής Προετοιμασίας από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού.....σελ.23

- Σχήμα 4.27** Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές Σχολών Εξωτερικού στην προπόνηση, κατά την περίοδο της Ειδικής Προετοιμασίας.....σελ.23
- Σχήμα 4.28** Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Ειδική Προετοιμασία από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ λίγη, 2=λίγη, 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).....σελ.24
- Σχήμα 4.29** Η ένταση της προπόνησης κατά την Ειδική Προετοιμασία από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή , 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).....σελ.24
- Σχήμα 4.30** Ο όγκος προπόνησης κατά την Ειδική Προετοιμασία από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ μικρός, 2=μικρός , 3=μέτριος, 4= μεγάλος , 5=πολύ μεγάλος).....σελ.25
- Σχήμα 4.31** Οι μήνες και η διάρκεια της Αγωνιστικής Περιόδου από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού.....σελ.25
- Σχήμα 4.32** Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές Σχολών Εξωτερικού στην προπόνηση, κατά την Αγωνιστική Περίοδο.....σελ.26
- Σχήμα 4.33** Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ λίγη, 2=λίγη, 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).....σελ.26
- Σχήμα 4.34** Η ένταση της προπόνησης κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή , 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).....σελ.27
- Σχήμα 4.35** Ο όγκος προπόνησης κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ μικρός, 2=μικρός , 3=μέτριος, 4= μεγάλος , 5=πολύ μεγάλος).....σελ.27
- Σχήμα 4.36** Οι μήνες και η διάρκεια της Μεταβατικής Περιόδου από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού.....σελ.28
- Σχήμα 4.37** Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές Σχολών Εξωτερικού στην προπόνηση, κατά την Μεταβατική Περίοδο.....σελ.28
- Σχήμα 4.38** Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Μεταβατική Περίοδο από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ λίγη, 2=λίγη, 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).....σελ.29
- Σχήμα 4.39** Η ένταση της προπόνησης κατά την Μεταβατική Περίοδο από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή , 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).....σελ.29
- Σχήμα 4.40** Ο όγκος προπόνησης κατά την Ειδική Προετοιμασία από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ μικρός, 2=μικρός , 3=μέτριος, 4= μεγάλος , 5=πολύ μεγάλος).....σελ.30

- Σχήμα 4.41** Οι απαντήσεις προπονητών Σχολών Εξωτερικού σε ερώτηση αν οι αθλητές τους κάνουν παύση από το αγώνισμά τους για κάποιο μικρό χρονικό διάστημα...σελ.30
- Σχήμα 4.42** Οι μήνες και η διάρκεια της Γενικής Προετοιμασίας από τους προπονητές της Γ.Γ.Α.....σελ.31
- Σχήμα 4.43** Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές Γ.Γ.Α στην προπόνηση, κατά την περίοδο της Γενικής Προετοιμασίας.....σελ.31
- Σχήμα 4.44** Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Γενική Προετοιμασία από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ λίγη, 2=λίγη, 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).....σελ.32
- Σχήμα 4.45** Η ένταση της προπόνησης κατά την Γενική Προετοιμασία από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή , 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).....σελ.32
- Σχήμα 4.46** Ο όγκος προπόνησης κατά την Γενική Προετοιμασία από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ μικρός, 2=μικρός , 3=μέτριος, 4= μεγάλος , 5=πολύ μεγάλος).....σελ.33
- Σχήμα 4.47** Οι μήνες και η διάρκεια της Ειδικής Προετοιμασίας από τους προπονητές της Γ.Γ.Α.....σελ.33
- Σχήμα 4.48** Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές Γ.Γ.Α στην προπόνηση, κατά την περίοδο της Ειδικής Προετοιμασίας.....σελ.34
- Σχήμα 4.49** Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Ειδική Προετοιμασία από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ λίγη, 2=λίγη, 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).....σελ.34
- Σχήμα 4.50** Η ένταση της προπόνησης κατά την Ειδική Προετοιμασία από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή , 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).....σελ.35
- Σχήμα 4.51** Ο όγκος προπόνησης κατά την Ειδική Προετοιμασία από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ μικρός, 2=μικρός , 3=μέτριος, 4= μεγάλος , 5=πολύ μεγάλος).....σελ.35
- Σχήμα 4.52** Οι μήνες και η διάρκεια της Αγωνιστικής Περιόδου από τους προπονητές Γ.Γ.Α.....σελ.36
- Σχήμα 4.53** Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές Γ.Γ.Α στην προπόνηση, κατά την Αγωνιστική Περίοδο.....σελ.36
- Σχήμα 4.54** Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ λίγη, 2=λίγη, 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).....σελ.37

Σχήμα 4.55 Η ένταση της προπόνησης κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή , 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).....σελ.37

Σχήμα 4.56 Ο όγκος προπόνησης κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ μικρός, 2=μικρός , 3=μέτριος, 4= μεγάλος , 5=πολύ μεγάλος).....σελ.38

Σχήμα 4.57 Οι μήνες και η διάρκεια της Μεταβατικής Περίοδου από τους προπονητές Γ.Γ.Α.....σελ.38

Σχήμα 4.58 Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές Γ.Γ.Α στην προπόνηση, κατά την Μεταβατική Περίοδο.....σελ.39

Σχήμα 4.59 Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Μεταβατική Περίοδο από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ λίγη, 2=λίγη, 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).....σελ.39

Σχήμα 4.60 Η ένταση της προπόνησης κατά την Μεταβατική Περίοδο από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή , 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).....σελ.40

Σχήμα 4.61 Ο όγκος της προπόνησης κατά την Μεταβατική Περίοδο από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή , 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).....σελ.40

Σχήμα 4.62 Οι απαντήσεις προπονητών Γ.Γ.Α σε ερώτηση αν οι αθλητές τους κάνουν παύση από το αγώνισμά τους για κάποιο μικρό χρονικό διάστημα.....σελ.41

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 2.1 Διαχωρισμός ενός προπονητικού έτους ,στον απλό περιοδικό σύμφωνα με την θεωρία του Matveyev.....σελ.3

Πίνακας 2.2 Η οριοθέτηση του προπονητικού έτους σε 8 μήνες από David Benzel's για το θαλάσσιο σκι (σλάλομ).....σελ.6

Πίνακας 2.3 Η οριοθέτηση του προπονητικού έτους σε 3 μήνες από David Benzel's για το θαλάσσιο σκι.....σελ.7

Ι.ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Ορισμός του προβλήματος

Σε χώρες όπως οι Η.Π.Α, ο Καναδάς, η Γαλλία, η Αγγλία, η Ιταλία και η Αυστραλία το θαλάσσιο αποτελεί ένα πολύ δημοφιλές άθλημα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι, ότι περίπου 10 εκατομμύρια Βόρειο Αμερικανοί ασχολούνται με το θαλάσσιο σκι, ετησίως (R J Runciman, 2011). Όσο αναφορά την Ελλάδα, το θαλάσσιο σκι είναι δημοφιλές ως μια τουριστική δραστηριότητα. Αυτό συμβαίνει λόγω του τουρισμού και των πολυάριθμων νησιών. Ωστόσο, εκτός από το θαλάσσιο σκι ως ψυχαγωγική δραστηριότητα στην Ελλάδα έχει αναπτυχθεί και το αγωνιστικό σκι. Στο αγωνιστικό σκι διεξάγονται επίσημοι αγώνες σε τέσσερις, κυρίως, κατηγορίες, στο σλάλομ, στο άλμα, στις φιγούρες και στο wakeboard, το οποίο έχει εξελιχθεί πολύ τα τελευταία χρόνια και βρίσκει πολλούς υποστηρικτές.

Σε διεθνές επίπεδο, οι αγώνες όλων των κατηγοριών διεξάγονται σε λίμνες για καλύτερες «συνθήκες νερού». Οι ελλείψεις επενδύσεις σε εγκαταστάσεις και η μορφολογία της χώρας μας, με τον μικρό αριθμό των αξιοποιήσιμων λιμνών, αναγκάζουν τους Έλληνες αθλητές να προπονούνται στην θάλασσα, με συνέπεια οι προπονήσεις τους να εξαρτιούνται σε μεγάλο βαθμό από τις περιβαλλοντικές συνθήκες. Από την άλλη μεριά όμως, το Μεσογειακό κλίμα της χώρας μας, διευρίνει την προπονητική περίοδο των αθλητών, όπου μπορούν να βρίσκονται στο νερό έως και 8 μήνες τον χρόνο. Αυτό είναι ένα στοιχείο που επηρεάζει και τον προπονητικό σχεδιασμό του εκάστοτε προπονητή.

Ο προπονητής πέρα από την καθημερινή προπονητική καθοδήγηση προς τους αθλητές του, είναι υποχρεωμένος να λειτουργεί και ως ιδανικός ερευνητής, ως επινοητής, οργανωτής και σχεδιαστής ιδανικών προγραμμάτων προπόνησης. (Crisfield, 2003). Στην Ελλάδα, κάθε αθλητικό σωματείο που ασχολείται με το θαλάσσιο σκι θα πρέπει να διαθέτει έναν αναγνωρισμένο, από την ομοσπονδία θαλάσσιου σκι, προπονητή ο οποίος θα είναι υπεύθυνος για την οργάνωση, τον σχεδιασμό αλλά και την εκτέλεση των προπονητικών προγραμμάτων του συλλόγου. Σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (25/09/2019), η ομοσπονδία αριθμεί 1238 προπονητές θαλάσσιου, επιπέδου Γ, Β και Α. Παρόλο τον μεγάλο αριθμό των διαθέσιμων προπονητών η ανάπτυξη του θαλάσσιου σκι σε αγωνιστικό επίπεδο δεν είναι η αναμενόμενη. Οι περισσότεροι προπονητές απασχολούνται στο τουριστικό κομμάτι, διδάσκοντας σκι σε επίπεδο αθλητισμού αναψυχής.

Η έλλειψη διαθέσιμων λιμνών για προπόνηση και η έλλειψη χρημάτων για εγκαταστάσεις και εξοπλισμό έχουν οδηγήσει το αγωνιστικό θαλάσσιο σκι σε μια στάσιμη, ίσως και αρνητική κατάσταση. Από την άλλη πλευρά, το πλεονέκτημα του εύκρατου κλίματος της χώρας μας, βοηθά τους αθλητές να προπονούνται περισσότερο καιρό μέσα στο νερό, δίνοντάς τους περισσότερες ώρες προπόνησης συγκριτικά με άλλους αθλητές, άλλων χωρών του κόσμου. Παρόλο τις δύσκολες προπονητικές συνθήκες υπάρχουν πολλοί Έλληνες αθλητές και αθλήτριες που έχουν καταφέρει σπουδαίες διακρίσεις, σε ευρωπαϊκό και παγκόσμιο επίπεδο.

Σίγουρα οι προπονητές παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στις αθλητικές επιτυχίες των αθλητών. Στην Ελλάδα υπάρχουν 3 πηγές προπονητών . Το ΣΕΦΑΑ Αθηνών, το οποίο είναι και το μοναδικό Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στην Ελλάδα που εκπαιδεύει προπονητές θαλάσσιου σκι, η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού και οι Σχολές Εξωτερικού. Σε αυτήν την εργασία θα ασχοληθούμε με τον σχεδιασμό του ετήσιου προπονητικού πλάνου των προπονητών θαλάσσιου σκι.

1.2 Ερευνητικά ερωτήματα

Ένας προπονητής σε αγωνιστικό επίπεδο θα πρέπει να είναι πολύπλευρα επιστημονικά καταρτισμένος για να μπορέσει να οδηγήσει τον αθλητή του στην ανώτατη αθλητική του επίδοση και στην συνέχεια να την βελτιώσει. Ένα κομμάτι της επιστημονικής εκπαίδευσης του προπονητή αποτελεί ο ετήσιος προπονητικός σχεδιασμός (περιοδισμός). Εδώ και πολλά χρόνια, οι βασικές αρχές της περιοδικότητας εφαρμόζονται στα πιο δημοφιλή αθλήματα και τα αποτελέσματά τους είναι εντυπωσιακά. Βλέπουμε υψηλού επιπέδου αθλητές να αγωνίζονται σε πολύ μεγάλες, χρονικά, αγωνιστικές περιόδους, να παραμένουν υγιείς και να ξεπερνούν τις προηγούμενες επιδόσεις τους. Μια επιστημονική προσέγγιση και ανάλυση των προπονητικών προγραμμάτων των Ελλήνων προπονητών θαλάσσιου σκι θα μπορέσει να δώσει περισσότερη ώθηση στις ήδη υπάρχουσες επιτυχίες των Ελλήνων αθλητών, σε ευρωπαϊκά και παγκόσμια πρωταθλήματα. Ένα επιστημονικά τεκμηριωμένο, ετήσιο προπονητικό πλάνο θα αποτελεί σημαντικό εργαλείο για τους Έλληνες προπονητές θαλάσσιου σκι. Το ερευνητικό ερώτημα που καλείται να απαντήσει αυτή η εργασία είναι ποιοι προπονητές θαλάσσιου σκι είναι πιο επιστημονικά καρτατισμένοι στο κομμάτι του περιοδισμού, από της παραπάνω κατηγορίες (ΣΕΦΑΑ, Γ.Γ.Α, Σχολές Εξωτερικού). Η ερευνητική μας υπόθεση είναι ότι οι απόφοιτοι προπονητές ΣΕΦΑΑ διαθέτουν τις απαραίτητες επιστημονικές γνώσεις και είναι πιο επιστημονικά καρτατισμένοι σε σχέση με τους προπονητές της Γ.Γ.Α και των Σχολών του Εξωτερικού, όσο αναφορά το κομμάτι του περιοδισμού.

1.3 Οριοθετήσεις και περιορισμοί στην έρευνα

Το δείγμα των 6 προπονητών από κάθε κατηγορία μπορεί να φαίνεται μικρό αλλά οι προπονητές που ασχολούνται στο αγωνιστικό κομμάτι του θαλάσσιου σκι, είναι πολλοί λίγοι . Όλοι οι προπονητές που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν αναγνωρισμένοι από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, κατέχοντας δίπλωμα κατηγορίας είτε Γ', είτε Β', είτε Α'. Επιπλέον, οι προπονητές είχαν αθλητές αρχάριου ή μέτριου επιπέδου.

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1 Βασικές αρχές του περιοδισμού

Ο Leo Matveyev, ρώσος φυσιολόγος, αποτελεί τον πατέρα του σύγχρονου περιοδισμού. Μαζί με τον ρουμάνο, αθλητικό επιστήμονα Tudor Bompa έχουν δομήσει το βασικό μοντέλο περιοδισμού της σύγχρονης προπονητικής εποχής, πάνω στο οποίο βασίζονται οι προπονητές όλων των αθλημάτων για το σχεδιασμό του ετήσιου προπονητικού τους πλάνου. Ωστόσο, υπάρχουν και άλλοι σπουδαίοι επιστήμονες που ασχολήθηκαν με τον περιοδισμό όπως ο Tschiene, Werchoshaskij, Bondarcuk και Αμπατζιέφ, φτιάχνοντας μοντέλα περιοδισμού που σε πολλά σημεία συγκλίνουν σε κοινές θεωρίες.

Ανάλογα με τις αγωνιστικές περιόδους που υπάρχουν σε ένα ημερολογιακό έτος υπάρχει ο **απλός περιοδισμός** και ο **διπλός περιοδισμός**. Σύμφωνα με την θεωρία του Matveyev μία προπονητική χρονιά, με μία αγωνιστική περίοδο, θα πρέπει να διαιρείται σε 3 βασικές περιόδους. Στην **προπαρασκευαστική περίοδο**, στην **αγωνιστική περίοδο** και στην **μεταβατική περίοδο**, όπου οι 2 πρώτες μπορούν να υποδιαιρούνται σε περισσότερες φάσεις.

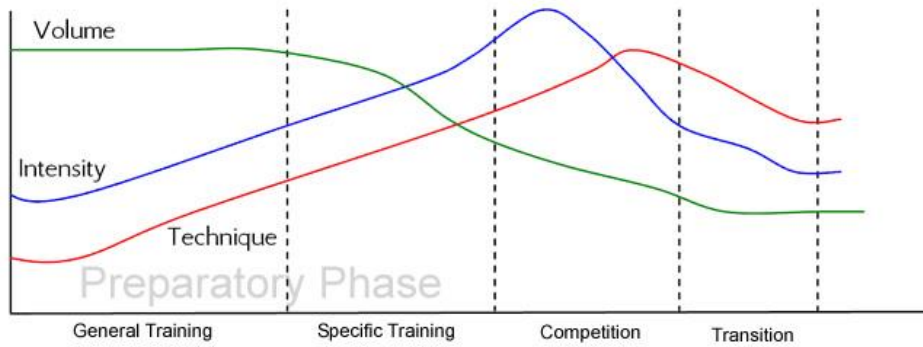
Περίοδοι	Προετοιμασίας						Αγωνιστική			Μεταβατική		
Μήνες	Νοε	Δεκ	Ιαν	Φεβ	Μαρ	Απρ	Μαί	Ιουν	Ιουλ	Αυγ	Σεπ	Οκτ
Φάσεις	1			2			3	4	5	6		

Πίνακας 2.1 Διαχωρισμός ενός προπονητικού έτους, στον απλό περιοδισμό σύμφωνα με την θεωρία του Matveyev.

Οι προπονητές λαμβάνοντας υπόψη, τον παραπάνω διαχωρισμό και κάνοντας τις κατάλληλες προσαρμογές, σχεδιάζουν τον εξειδικευμένο προπονητικό τους πλάνο, το οποίο είναι μοναδικό για κάθε αθλητή, λαμβάνοντας επίσης υπόψη, τα ατομικά χαρακτηριστικά και ιδιαιτερότητες του κάθε αθλητή. Οι κύριες παράμετροι που πρέπει να διαχειριστεί ένας προπονητής κατά τον σχεδιασμό ενός περιοδικού προγράμματος είναι ο **προπονητικός όγκος** και η **ένταση**. Η εξειδικευμένη, ως προς το συγκεκριμένο άθλημα προπόνηση επίσης περιλαμβάνει και την άσκηση για την τελειοποίηση της **τεχνικής**. Συνεπώς, περιοδισμός συνεπάγεται στην εναλλαγή των παραμέτρων κατά την εναλλαγή των προπονητικών κύκλων.

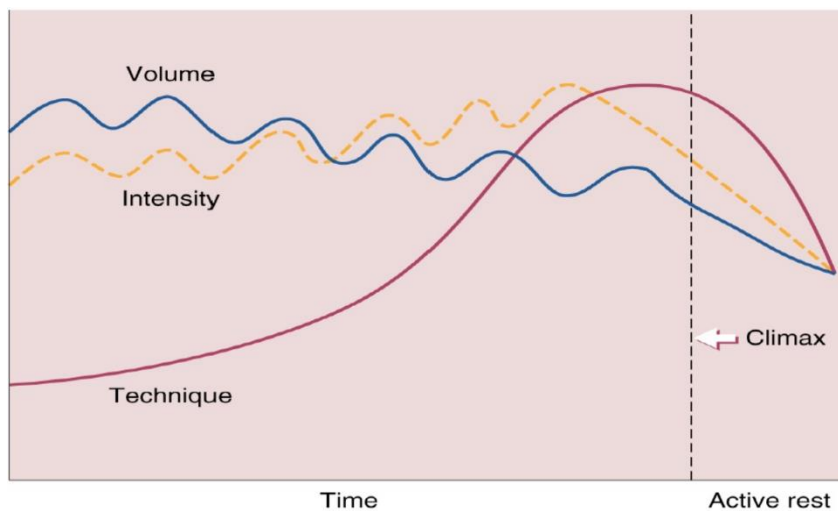
2.2 Διαφορές μέτριων αθλητών με προχωρημένων.

Σε αρχάριους αθλητές και σε αθλητές μετρίου επιπέδου, η ένταση ξεκινάει από χαμηλά επίπεδα και αυξάνεται σταδιακά, ενώ ο προπονητικός όγκος ξεκινάει από υψηλά επίπεδα και σταδιακά μειώνεται, καθώς η φυσική κατάσταση του αθλητή βελτιώνεται. Κατά την φάση όπου ο προπονητικός όγκος βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα, η τεχνική παραμένει σε χαμηλά επίπεδα λόγω της κούρασης του αθλητή. Ακριβώς για αυτόν τον λόγο η συγκεκριμένη περίοδος δεν αποτελεί κατάλληλο περιβάλλον για την τελειοποίηση της τεχνικής.



Σχήμα 2.1 Η διακύμανση του όγκου προπόνησης (*Volume*), της έντασης της προπόνησης (*Intensity*) και της τεχνικής (*Technique*) για αθλητές χαμηλού-μετρίου επιπέδου.

Όσο αναφορά όμως τους έμπειρους αθλητές η προπόνησή τους βρίσκεται σε υψηλότερα επίπεδα επιβαρύνσεων που πλησιάζουν τις μέγιστες ατομικές τους ικανότητες. Έτσι η ένταση και ο προπονητικός όγκος βρίσκονται σταθερά υψηλά επίπεδα, όπως φαίνεται και στο Σχήμα 2.2 .



Σχήμα 2.2 Η διακύμανση του όγκου προπόνησης (*Volume*), της έντασης της προπόνησης (*Intensity*) και της τεχνικής (*Technique*) για αθλητές υψηλού επιπέδου.

2.3 Προπονητικοί Κύκλοι

Όπως προαναφέραμε και παραπάνω, η **προπαρασκευαστική περίοδος** μπορεί να διαιρεθεί σε περισσότερες φάσεις, όπως για παράδειγμα σε **γενική προετοιμασία** και **ειδική προετοιμασία**.

Γενική Προετοιμασία

Αποτελεί την μεγαλύτερη σε διάρκεια περίοδο του ετήσιου προπονητικού κύκλου, όπου καλύπτει το 1/3 αυτού. Στον ετήσιο απλό περιοδικισμό καλύπτει περίπου 4 μήνες. Η προπόνηση κατά την φάση αυτή, στοχεύει βασικά στην βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης, δίνοντας περισσότερη έμφαση στην καλλιέργεια της γενικής και ειδικής αντοχής για το αγώνισμά του. Έτσι, ο προπονητής εστιάζει τα προπονητικά του πλάνα στην βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και στην δύναμη. Η κύρια επιδίωξη σε αυτήν την φάση είναι του όγκου (ποσότητα) προπόνησης με στόχο την προετοιμασία του αθλητή να δέχεται υψηλή επιβάρυνση (ένταση) στην επόμενη προπονητική φάση. Λόγω της σωματικής και πνευματικής κόυρασης του αθλητή, λόγω του υψηλού όγκου προπόνησης, αυτή η φάση δεν ενδείκνυται για την προπόνηση της τεχνικής του αγωνίσματος.

Ειδική Προετοιμασία

Θεωρείται η πιο σκληρή περίοδος του ετήσιου κύκλου από άποψη προπονητικής δουλειάς. Διαρκεί 2-2,5 μήνες στον απλό ετήσιο προγραμματισμό. Κατά την εξέλιξη αυτής της φάσης, διευκολύνεται περισσότερο η αύξηση των επιβαρύνσεων. Ο στόχος αυτής της φάσης είναι η εξιδίκευση. Η αναλογία της γενικής προπόνησης περιορίζεται προς όφελος της ειδικής και αγωνιστικής προπόνησης, καθώς ο όγκος προπόνησης μειώνεται η ένταση αυξάνεται. Οι κρίσιμες επιδεξιότητες της σωστής τεχνικής διδάσκονται και θεμελιώνονται σε αυτήν την φάση. Επίσης, η καλλιέργεια της μυϊκής δύναμης, μυϊκής ισχύος μαζί είναι αναγκαία. Το τέλος της φάσης της ειδικής προετοιμασίας οδηγεί στην αγωνιστική περίοδο, οπότε ο αθλητής πλησιάζοντας στην αγωνιστική περίοδο θα πρέπει να προπονείται σε συνθήκες αγώνων και να συμμετέχει σε αγώνες.

Αγωνιστική Περίοδος

Ο κύριος στόχος αυτής της φάσης είναι η σταθεροποίηση της αγωνιστικής απόδοσης του αθλητή. Ο αθλητής για να επιτεύξει υψηλές επιδόσεις θα πρέπει να υπάρχει διαφορετική αναλογία στην σχέση **τεχνική-ένταση-όγκος** και να διατηρηθεί η ειδική φυσική κατάσταση που αναπτύχθηκε κατά την προπαρασκευαστική περίοδο (Προπαρασκευαστική περίοδος = Γενική Προετοιμασία + Ειδική Προετοιμασία). Αυτό επιτυγχάνεται με την αύξηση της έντασης της προπόνησης, μείωση του όγκου προπόνησης και την συμμετοχή σε αγώνες. Επιπλέον, η έμφαση στην καλλιέργεια της τεχνικής δεν θα πρέπει να περιορίσει την προσπάθεια βελτίωσης των βασικών παραγόντων της αθλητικής απόδοσης όπως η δύναμη, η ταχύτητα, η ευκινησία κτλ. Όσο αναφορά τον ιδανικό αριθμό αγώνων σε μια αγωνιστική περίοδο δεν υπάρχει ακριβής αριθμός, διότι εξαρτάται από την ικανότητα του αθλητή να προσαρμόζεται στις ψυχικές και σωματικές επιβαρύνσεις των αγώνων. Η καλύτερη απόδοση του αθλητή επιτυγχάνεται σε διάστημα 3-5 εβδομάδων από την έναρξη της αγωνιστικής



περιόδου. Σε διάστημα 6-8 εβδομάδων ο αθλητής θα βρίσκεται κοντά στην καλύτερή του επίδοση και σε φυσιολογικά πλαίσια θα την έχει ξεπεράσει.

Μεταβατική Περίοδος

Μετά το πέρας της αγωνιστικής περιόδου ακολουθεί μια μεταβατική περίοδος. Αν ο αθλητής δεν φτάσει τα προβλεπόμενα επίπεδα αθλητικής απόδοσης τότε προτείνεται η άμεση έναρξη της προπαρασκευαστικής περιόδου. Αν ο αθλητής είχε την επιθυμητή απόδοση, κατά την αγωνιστική περίοδο, τότε ακολουθεί μια μεταβατική περίοδος, που διαρκεί 3-5 εβδομάδες. Κατά αυτήν την περίοδο, επιβάλλεται μια ελαφριά πτώση όλων των φορτίων και δίνεται πιο πολύ έμφαση στην φυσική, πνευματική και συναισθηματική ξεκούραση. Σε καμία περίπτωση, αυτή η προπονητική φάση δεν είναι παθητική.

2.4 Ο περιοδισμός στο θαλάσσιο σκι

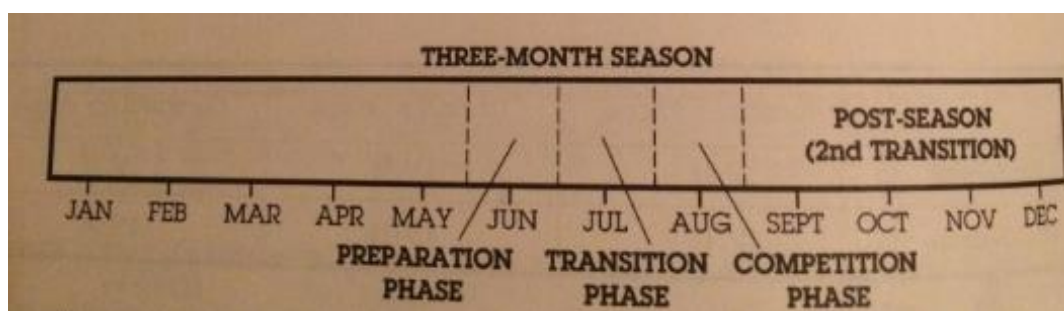
Όσο αναφορά συγκεκριμένα στο θαλάσσιο σκι, η βιβλιογραφία είναι αρκετά περιορισμένη σχετικά με τον περιοδισμό. Ωστόσο, υπάρχουν βιβλιογραφίες που αναφέρουν 2 πλάνα ετήσιου περιοδισμού: το 8-μήνο πλάνο περιοδισμού και το 3-μηνο πλάνο περιοδισμού. Αυτός ο διαχωρισμός αφορά την κατηγορία του σλάλιμ αλλά με τις απαραίτητες προσαρμογές μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στις άλλες κατηγορίες του θαλάσσιου σκι. Οι διαφορές μεταξύ τους αφορούν μόνο την διάρκεια των προπονητικών κύκλων και γενικότερα την διάρκεια του ετήσιου προπονητικού πλάνου στο σύνολο, δηλαδή μέχρι το τέλος των αγώνων.

	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	ΜΕΤΑ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ							
	πολλαπλά περάσματα αναλογία έργου/διαλείμματος 1/1	αύξηση Ε περισσότερη τεχνική μείωση Ο λιγότερα περάσματα	κοντίτερα σχοινιά υψηλότερες ταχύτητες μεγαλύτερα διαλείμματα λιγότερα σετ	Ενεργητική Αποκατάσταση							
		50/50									
ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΙ	ΙΟΥ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ

Πίνακας 2.2 Η οριοθέτηση του προπονητικού έτους σε 8 μήνες από David Benzal's για το θαλάσσιο σκι (σλάλομ).

Σύμφωνα με τον παραπάνω Πίνακα 2.2 ο David Benzel's οριοθέτησε ένα προπονητικό έτος σε 8 μήνες . Η έναρξη του συγκεκριμένου προπονητικού πλάνου ξεκινάει από της αρχές Φεβρουαρίου με την γενική προετοιμασία , όπου η ένταση της προπόνησης βρίσκεται σε χαμηλά επίπεδα και ο όγκος προπόνησης είναι πολύ μεγάλος . Ο σκιέρ, σε αυτή την φάση κάνει πολλαπλά περάσματα στον στίβο με αναλογία έργου/διαλείματος 1:1.Ο μεγάλος όγκος προπόνησης και η κούραση που επιφέρει δεν αφήνουν χώρο για εκμάθηση τεχνικής , η οποία έρχεται σιγά σιγά προς το τέλος αυτής της περιόδου. Η περίοδος της γενικής προετοιμασίας τελειώνει στα μέσα Απριλίου, δηλαδή διαρκεί 10 εβδομάδες.

Μετά από αυτήν την περίοδο ο David Benzel τοποθετεί μια περίοδο που την ονομάζει μεταβατική περίοδο, που έχει ακριβώς τα ίδια χαρακτηριστικά με τη ειδική προετοιμασία που αναφερθήκαμε στην εισαγωγή, και διαρκεί 8 εβδομάδες . Σε αυτήν την περίοδο η τεχνική παίζει βασικό ρόλο στο προπονητικό πρόγραμμα και υπάρχει μια ισοροπία ανάμεσα στον όγκο προπόνησης και στην ένταση προπόνησης. Η προπονητική φάση τερματίζει στα μέσα Ιουνίου και έπειτα μπαίνουμε στην αγωνιστική περίοδο, όπου είναι και η περίοδος όπου θέλουμε ο αθλητής μας να φτάσει στην μέγιστη απόδοσή του, που επιθυμείται , σύμφωνα με το συγκεκριμένο πλάνο στα μέσα με τέλη Αυγούστου. Στην συγκεκριμένη περίοδο, ο όγκος προπόνησης ελαχιστοποιείται και η ένταση προπόνησης μεγιστοποιείται με λιγότερα σετ και μεγαλύτερα διαλείμματα ανάμεσα από τα περάσματα. Μετά την αγωνιστική περίοδο ακολουθεί μια μετα-αγωνιστική περίοδο(μεταβατική περίοδος) ,όπου σύμφωνα με τον David Benzel είναι περίοδος ενεργητικής αποκατάστασης χωρίς να επισημαίνει συγκεκριμένα πράγματα. Επίσης, στον σχεδιασμό του David Benzel φαίνεται μια μικρή παύση των αθλητών από το σκι , τον μήνα Ιανουάριο.



Πίνακας 2.3 Η οριοθέτηση του προπονητικού έτους σε 3 μήνες από David Benzel's για το θαλάσσιο σκι.

Κατά τον 3-μηνο προγραμματισμό , ο στόχος σε κάθε περίοδο είναι ο ίδιος , με την μόνη διαφορά ότι κάθε περίοδος συρικνώνεται. Όλες οι περιόδους διαρκούν 4 εβδομάδες ,ξεκινώντας την Γενική Προετοιμασία στα μέσα Μαΐου.

Στόχος και των δύο πλάνων είναι ο αθλητής να φτάσει στην καλύτερη απόδοση περίπου στα μέσα με τέλη Αυγούστου. Και οι δύο διαχωρισμοί εμπεριέχουν τους προπονητικούς κύκλους της Γενικής Προετοιμασίας, της Μεταβατικής Περιόδου (Ειδικής Προετοιμασίας), της Αγωνιστικής Περιόδου και της Μεταγωνιστικής Περιόδου (Μεταβατικής Περιόδου) αλλά όπως είναι προφανές, οι προπονητές που εφαρμόζουν τον 3-μηνο διαχωρισμό αφιερώνουν λιγότερο χρόνο σε κάθε κύκλο. Ο εκάστοτε προπονητής είναι υπεύθυνος ώστε να επιλέξει το κατάλληλο προπονητικό

σχεδιασμό για τον κάθε αθλητή, λαμβάνοντας υπόψιν διάφορους παράγοντες (π.χ. καιρικές συνθήκες).

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Για να συλλέξουμε τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τους προπονητικούς κύκλους που εφαρμόζουν οι Έλληνες προπονητές στο θαλάσσιο σκι χωρίσαμε το δείγμα μας σε τρεις κατηγορίες, ανάλογα με την προέλευση των προπονητικών τους διπλωμάτων(ΣΕΦΑΑ, ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ, Γ.Γ.Α). Όλοι οι προπονητές έχουν αθλητές σε πανελλήνιες, ευρωπαϊκές αλλά και παγκόσμιες διοργανώσεις και οι πληροφορίες που αντλήσαμε αφορούσαν στο πως χωρίζουν τον ετήσιο προπονητικό τους σχεδιασμό, που εστιάζουν σε κάθε προπονητικό κύκλο, σε πόσους αγώνες συμμετέχουν οι αθλητές τους και πως ρυθμίζουν τον προπονητικό όγκο με την ένταση της προπόνησης σε κάθε περίοδο.

3.1 Δομή ερωτηματολογίου

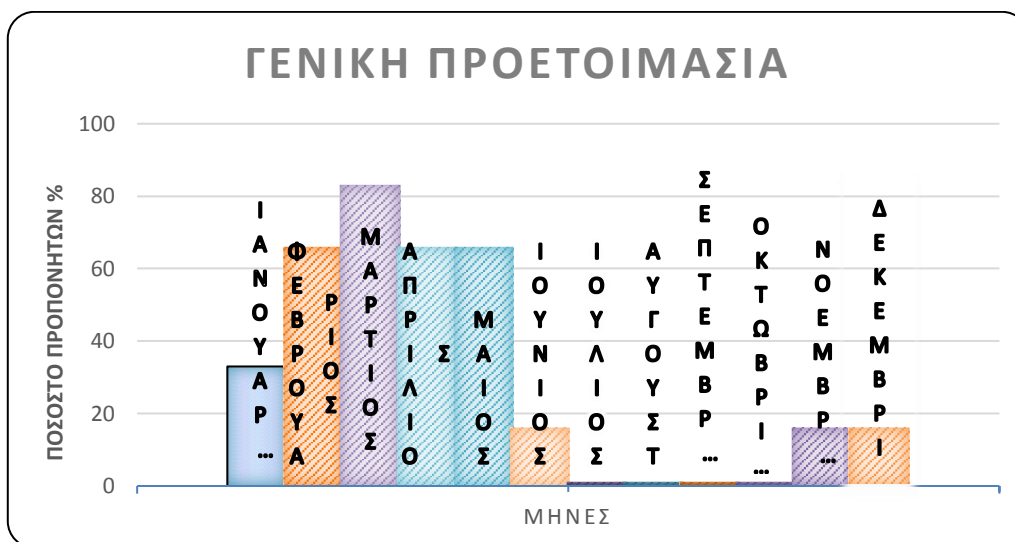
Η σύνταξη του ερωτηματολογίου έγινε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα Google Forms και διανεμήθηκε διαδικτυακά. Οι ερωτήσεις ήταν τύπου πολλαπλών απαντήσεων. Αρχικά, έπρεπε να συμπληρώσουν το ονοματεπώνυμο τους αλλά και το όνομα πατρός. Αυτά τα στοιχεία μας βοήθησαν να επαληθεύσουμε την προέλευση του προπονητικού διπλώματος του κάθε προπονητή, μέσω της επίσημης λίστας προπονητών της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού. Οι Έλληνες προπονητές θαλάσσιου σκι ερωτήθηκαν για τον αγώνισμα στο οποίο είναι προπονητές. Στην συνέχεια, για τους ποιους μήνες εντάσσουν την περίοδο της γενικής προετοιμασίας, την ειδική προετοιμασία, την αγωνιστική περίοδο, την μεταβατική περίοδο αλλά και που εστιάζουν την προπόνησή τους στις προπονητικές μονάδες κάθε περιόδου. Στην συνέχεια, οι προπονητές έπρεπε να ορίσουν για κάθε προπονητική περίοδο την συμμετοχή της τεχνικής στην προπόνηση, της έντασης αλλά και του προπονητικού όγκου. Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούσαν στον αν οι αθλητές έχουν κάποια περίοδο που δεν ασχολούνται με το αγώνισμά τους. Τέλος, ερωτήθηκαν σε πόσους αγώνες συμμετέχουν οι αθλητές αλλά και ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την συχνότητα των προπονήσεων.

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1 Προπονητές από ΣΕΦΑΑ

Γενική Προετοιμασία

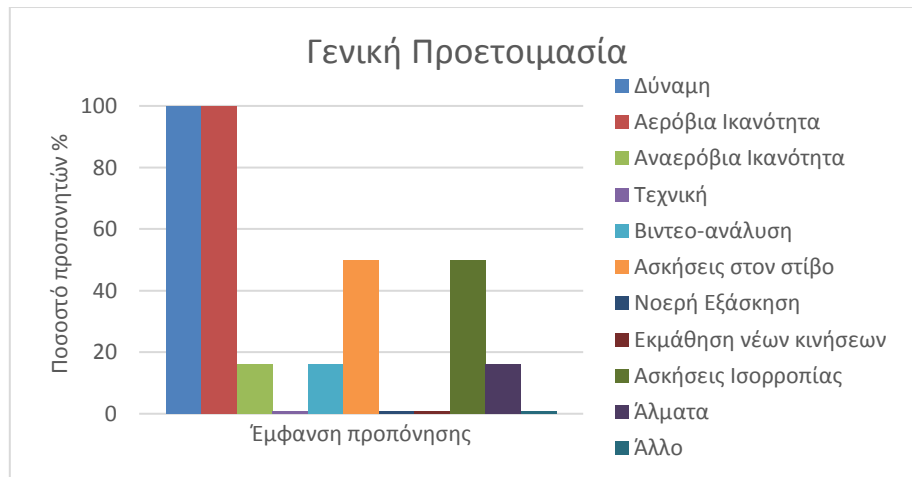
Σύμφωνα με τις απαντήσεις που λάβαμε από τους 6 προπονητές θαλάσσιου σκι , οι απόφοιτοι προπονητές από ΣΕΦΑΑ ορίζουν την διάρκεια της φάσης της Γενικής Προετοιμασίας, κατά μέσο όρο, στους 3,5 μήνες. Όπως δείχνει και το Σχήμα 4.1 αυτοί οι μήνες ταξινομούνται μέσα στους μήνες Φεβρουάριο-Μάιο.



Σχήμα 4.1 Οι μήνες και η διάρκεια της Γενικής Προετοιμασίας από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ.

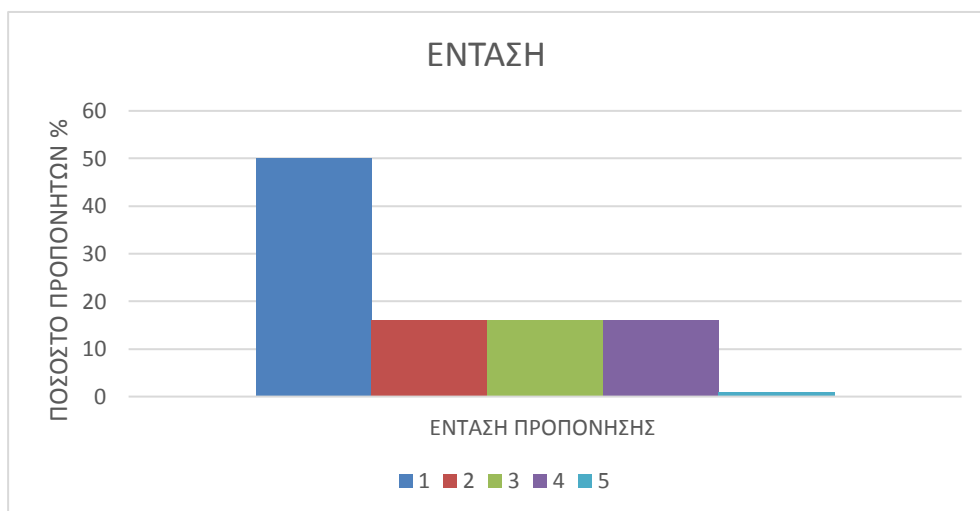
Αναλύοντας τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα (Σχήμα 4.1) θα δούμε ότι το 33,3% το προπονητών συμπεριέλαβε τον μήνα Ιανουάριο στο προγραμματισμό του για την φάση της Γενικής Προετοιμασίας. Ο μήνας Φεβρουάριος επιλέχθηκε σε ποσοστό 66,6%. Στο ίδιο ποσοστό επιλέχθηκαν και οι μήνες Απρίλιος και Μάιος, ενώ ο Μάρτιος επιλέχθηκε από το μεγαλύτερο ποσοστό των προπονητών σε ποσοστό 83%. Στην συνέχεια , παρατηρούμε ότι οι μήνες Ιούνιος, Νοέμβριος, Δεκέμβριος είχαν το μικρότερο ποσοστό που ανέρχεται σε 16,6% για καθέ μήνα, ενώ οι υπόλοιποι μήνες δεν επιλέχθηκαν καθόλου για την φάση της Γενικής Προετοιμασίας.

Κατά την φάση της Γενικής Προετοιμασίας η πλειοψηφία των προπονητών εστιάζει στην προπόνηση της Δύναμης και της Αερόβιας Ικανότητας, με ποσοστό 100% των προπονητών να επιλέγει αυτούς τους δύο τομείς (Σχήμα 4.2). Στην συνέχεια, ένα ποσοστό 50% των προπονητών εστιάζει στις Ασκήσεις μέσα στον στίβο των αγώνων και σε Ασκήσεις Ισορροπίας. Ένα ποσοστό 16,6% των προπονητών συμπεριλαμβάνει την προπόνηση της Αναερόβιας προπόνησης . Στο ίδιο ποσοστό των 16,6% των προπονητών συμπεριλαμβάνει στην προπόνησή τους, την Βίντεο-ανάλυση και τα Άλματα στον στίβο αγώνων (Σχήμα 4.2).



Σχήμα 4.2 Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές ΣΕΦΑΑ στην προπόνηση, κατά την περίοδο της Γενικής Προετοιμασίας.

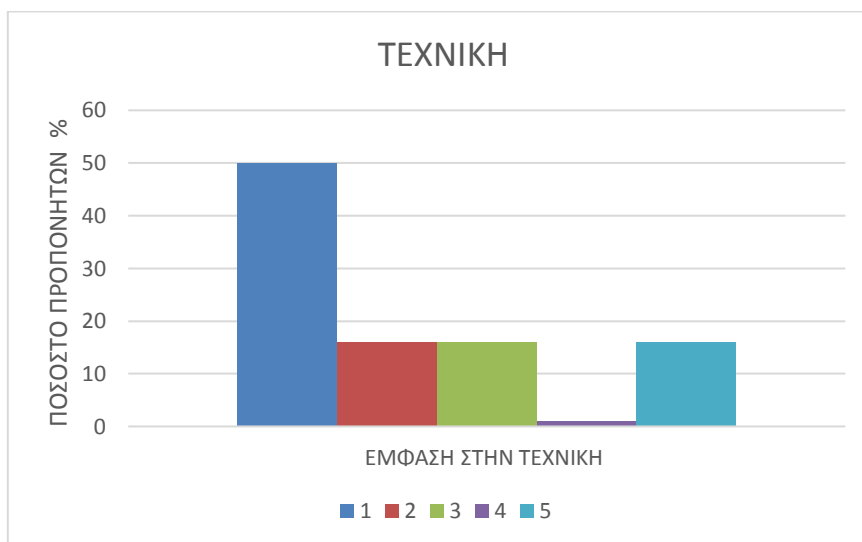
Στο παρακάτω γράφημα (Σχήμα 4.3) παρουσιάζεται το επίπεδο έντασης της προπόνησης κατά την Φάση της Προετοιμασίας. Η κλίμακα από το "λίγη ένταση" στο "πολύ ένταση" αριθμείται από τους αριθμούς 1 έως 5, όπου το 1= πολύ λίγη ένταση και το 5= πολύ μεγάλη ένταση. Έτσι, σύμφωνα με το παρακάτω γράφημα (Σχήμα 4.3), το 50% το ερωτηθέντων προπονητών ρυθμίζει την έντασης των προπονήσεων, κατά την διάρκεια της Γενικής Προετοιμασίας στο επίπεδο 1=πολύ λίγη ένταση. Ακόμα, σε ποσοστό 16,6% βρίσκεται το επίπεδο 2=λίγη ένταση, 3=μέτρια ένταση, 4=μεγάλη ένταση, ενώ το επίπεδο 5=πολύ μεγάλη ένταση είχε ποσοστό 0% από τους ερωτηθέντες προπονητές.



Σχήμα 4.3 Η ένταση της προπόνησης κατά την Γενική Προετοιμασία από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή, 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).

Επίσης, κατά την διάρκεια της Γενικής Προετοιμασίας, σημαντικός παράγοντας της προπόνησης αποτελεί η τεχνική και πόση έμφαση δίνεται σε αυτήν κατά την προπόνηση (Σχήμα 4.4). Έτσι, το 50% των προπονητών απάντησε ότι δίνει πολύ λίγη έμφαση στην τεχνική, κατά την διάρκεια της Γενικής Προετοιμασίας (επίπεδο 1= πολύ λίγη έμφαση). Ακόμα, το 16% δήλωσε ότι δίνει λίγη έμφαση (επίπεδο 2= λίγη έμφαση), 16% μέτρια έμφαση (επίπεδο 3= μέτρια έμφαση), το επίπεδο 4= μεγάλη έμφαση πήρε

0% και τέλος, 16% των προπονητών δήλωσε ότι δίνει πολύ μεγάλη έμφαση στην τεχνική (επίπεδο 5= πολύ μεγάλη έμφαση).



Σχήμα 4.4 Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Γενική Προετοιμασία από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ λίγη, 2=λίγη , 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).

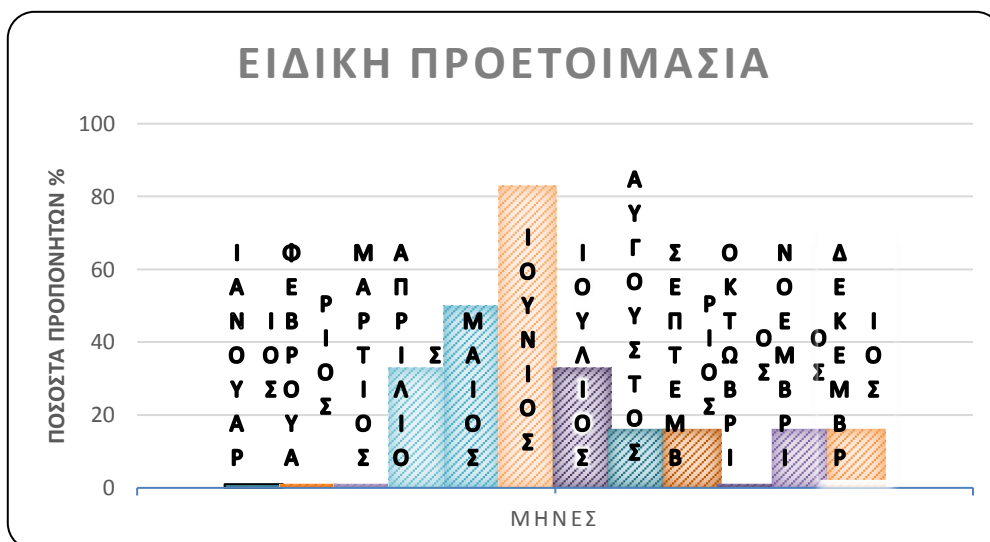
Στο Σχήμα 4.5 παρουσιάζεται η διακύμανση του όγκου προπόνησης κατά την φάση της Γενικής Προετοιμασίας από τους απόφοιτες προπονητές ΣΕΦΑΑ κατά την διάρκεια της Γενικής Προετοιμασίας. Έτσι λοιπόν, το Σχήμα 4.5 δείχνει ένα ποσοστό 50% των προπονητών ΣΕΦΑΑ να δίνουν πολύ μεγάλο όγκο στις προπονήσεις τους (επίπεδο 5= πολύ μεγάλος όγκος), ποσοστό 33,3% να δίνει μεγάλο όγκο (επίπεδο 4=μεγάλη έμφαση) και ποσοστό 16,6% μέτριο όγκο.



Σχήμα 4.5 Ο όγκος προπόνησης κατά την Γενική Προετοιμασία από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ μικρός, 2=μικρός , 3=μέτριος, 4= μεγάλος , 5=πολύ μεγάλος).

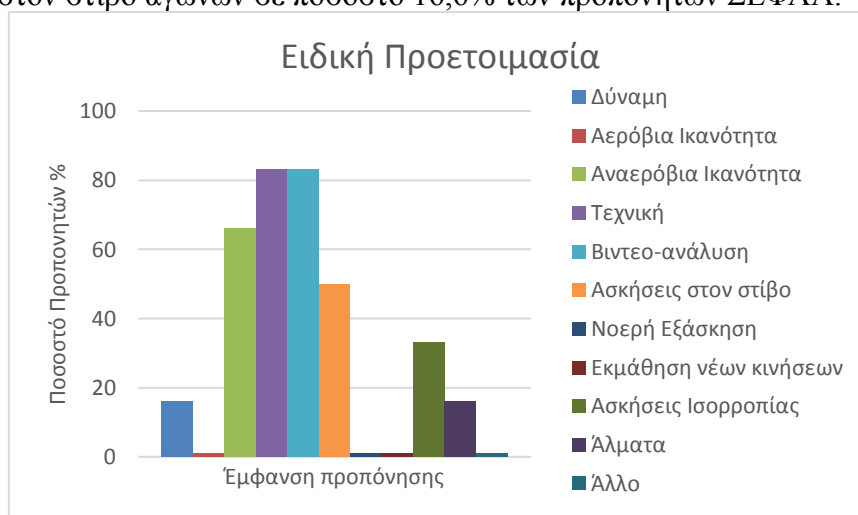
Ειδική Προετοιμασία

Η ειδική προετοιμασία ταξινομείται κατά μέσο όρο στους μήνες Μάιο-Ιούνιο. Οι προπονητές ΣΕΦΑΑ ορίζουν την διάρκεια αυτού του προπονητικού κύκλου, κατά μέσο όρο , στους 2 μήνες (Σχήμα 4.6).



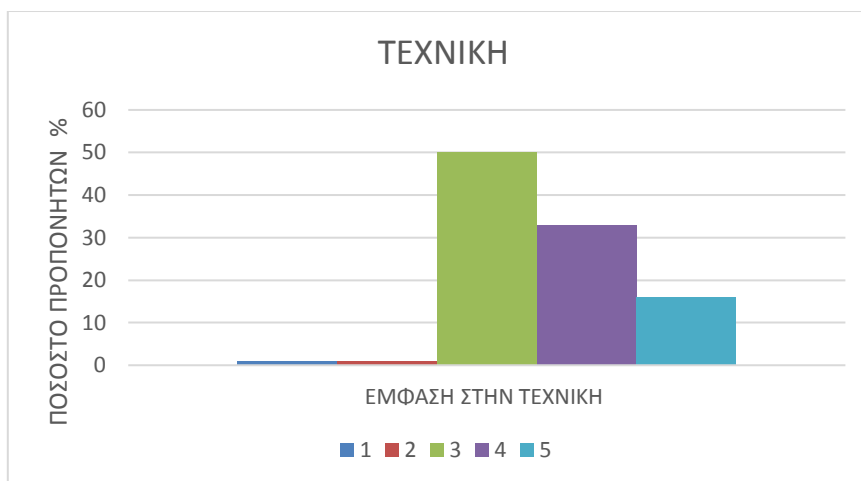
Σχήμα 4.6 Οι μήνες και η διάρκεια της Ειδικής Προετοιμασίας από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ.

Κατά την διάρκεια αυτού του προπονητικού κύκλου, ένα ποσοστό 80% των προπονητών ΣΕΦΑΑ εστιάζει στην τεχνική και στην Βιντεο-ανάλυση, αντίστοιχα. Επιπλέον, σε ποσοστό 66,6% η αναερόβια ικανότητα επιλέγεται από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ και παρακάτω στο Σχήμα 4.7 εντοπίζουμε την Δύναμη σε ποσοστό 16,6%, τις Ασκήσεις στον στίβο σε ποσοστό 50% , τις Ασκήσεις Ισορροπίας σε ποσοστό 33,3% και τα Άλματα στον στίβο αγώνων σε ποσοστό 16,6% των προπονητών ΣΕΦΑΑ.



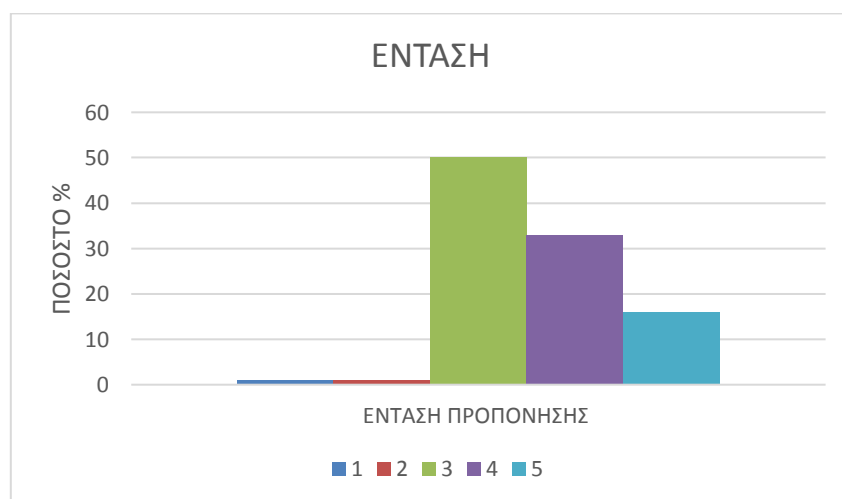
Σχήμα 4.7 Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές ΣΕΦΑΑ στην προπόνηση, κατά την περίοδο της Ειδικής Προετοιμασίας.

Όσο αναφορά την τεχνική που χρησιμοποιούν, κατά αυτόν τον περιοδικό κύκλο (Σχημά 4.8), το 50% των Προπονητών ΣΕΦΑΑ δίνουν μέτρια έμφαση στην τεχνική (Επίπεδο 3= μέτρια έμφαση), το 33,3% δίνει μεγάλη έμφαση (Επίπεδο 4= μεγάλη έμφαση) και ένα ποσοστό 16,6% δίνει πολύ μεγάλη έμφαση στην τεχνική (Επίπεδο 5 = πολύ μεγάλη έμφαση).



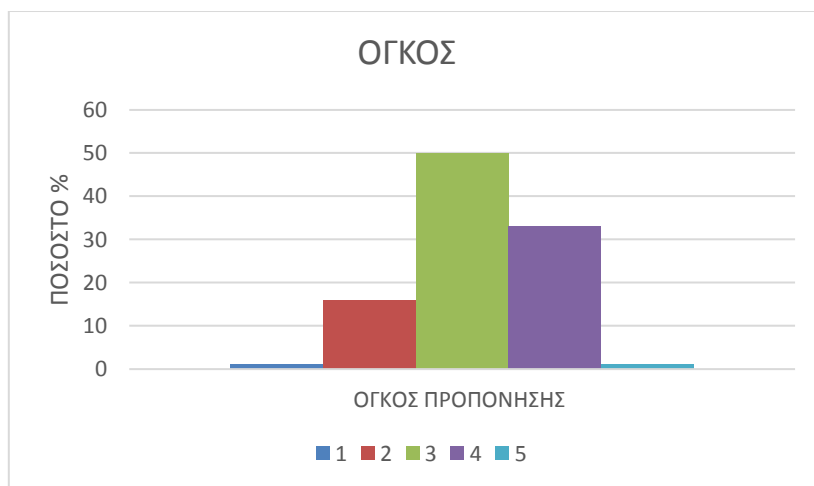
Σχήμα 4.8 Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Ειδική Προετοιμασία από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ λίγη, 2=λίγη , 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).

Το Σχήμα 4.9 παρουσιάζει την διακύμανση της έντασης στην προπόνηση , στον περιοδικό κύκλο της Ειδικής Προετοιμασίας. Σύμφωνα με το Σχήμα 4.9, 50% των προπονητών ΣΕΦΑΑ διατηρεί μια μέτρια ένταση (Επίπεδο 3= μέτρια ένταση) στις προπονήσεις τους , ένα ποσοστό 33,3% διατηρεί μεγάλη ένταση (Επίπεδο 4= μεγάλη ένταση) και τέλος , ένα ποσοστό 16,6% διατηρεί πολύ μεγάλη ένταση (Επίπεδο 5= πολύ μεγάλη ένταση).



Σχήμα 4.9 Η ένταση της προπόνησης κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή , 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).

Στο Σχήμα 4.10 , ο όγκος προπόνησης για τους προπονητές ΣΕΦΑΑ βρίσκεται στο μέτριο (Επίπεδο 3= μέτριος όγκος) σε ποσοστό 50% των προπονητών , στο μικρό όγκο προπόνησης σε ποσοστό 16,6% (Επίπεδο 2=μικρός όγκος) και στο μεγάλο όγκο προπόνησης σε ποσοστό 33,3% (Επίπεδο 4= μεγάλος όγκος).



Σχήμα 4.10 Ο όγκος προπόνησης κατά την Ειδική Προετοιμασία από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ μικρός, 2=μικρός, 3=μέτριος, 4= μεγάλος, 5=πολύ μεγάλος).

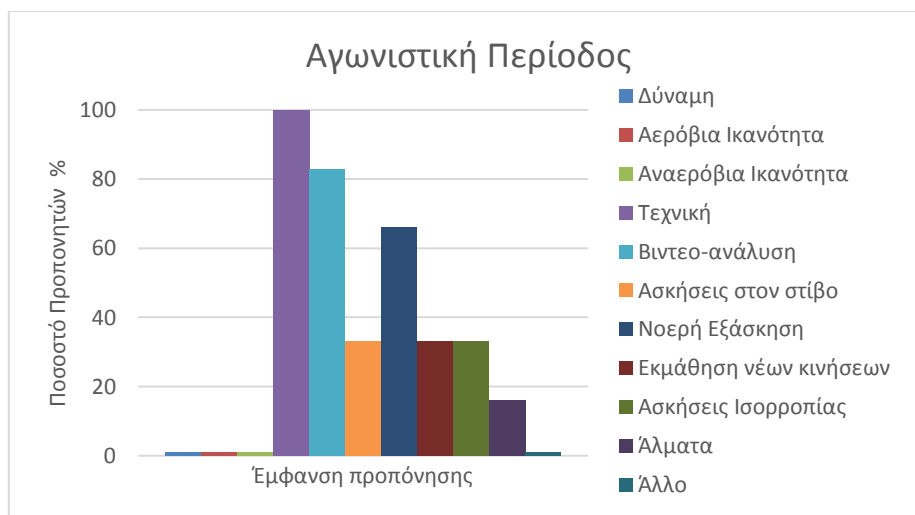
Αγωνιστική Περίοδος

Η αγωνιστική περίοδος ταξινομείται στους μήνες Ιούλιο, Αύγουστο και Σεπτέμβριο και σύμφωνα με τις απαντήσεις των προπονητών ΣΕΦΑΑ διαρκεί, κατά μέσο όρο, διαρκεί 3 μήνες, όπως παρουσιάζεται και στο Σχήμα 4.11.



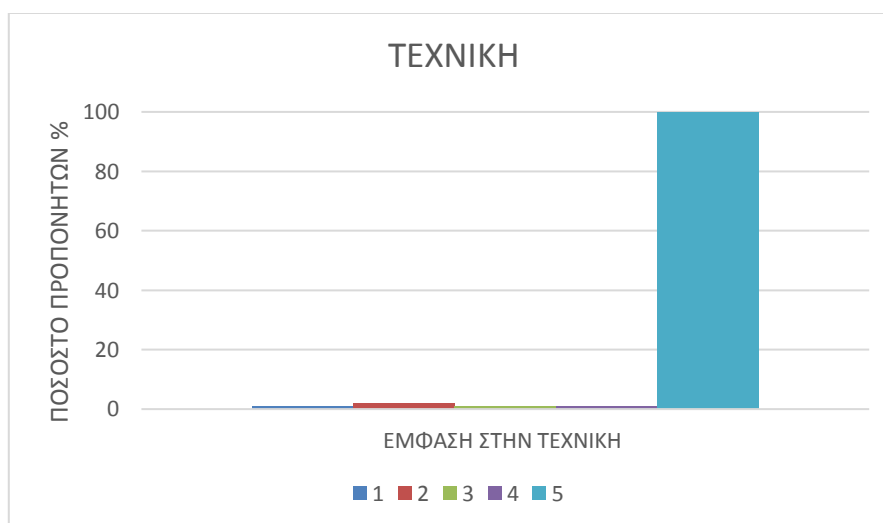
Σχήμα 4.11 Οι μήνες και η διάρκεια της Αγωνιστικής Περιόδου από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ.

Κατά την διάρκεια αυτής της προπονητικής περιόδου οι Προπονητές ΣΕΦΑΑ δίνουν μεγάλη έμφαση στην Τεχνική, σε ποσοστό 100%.Επειτα στην Βιντεο-ανάλυση σε ποσοστό 83%, στην Νοερή Εξάσκηση σε ποσοστό 66,6%, ενώ σε ποσοστό των προπονητών ΣΕΦΑΑ 33,3% βρίσκονται οι Ασκήσεις στον στίβο, η Εκμάθηση νέων κινήσεων και οι Ασκήσεις Ισορροπίας. Τέλος, σε ποσοστό 16,6% βρίσκονται τα άλματα.(Σχήμα 4.11)



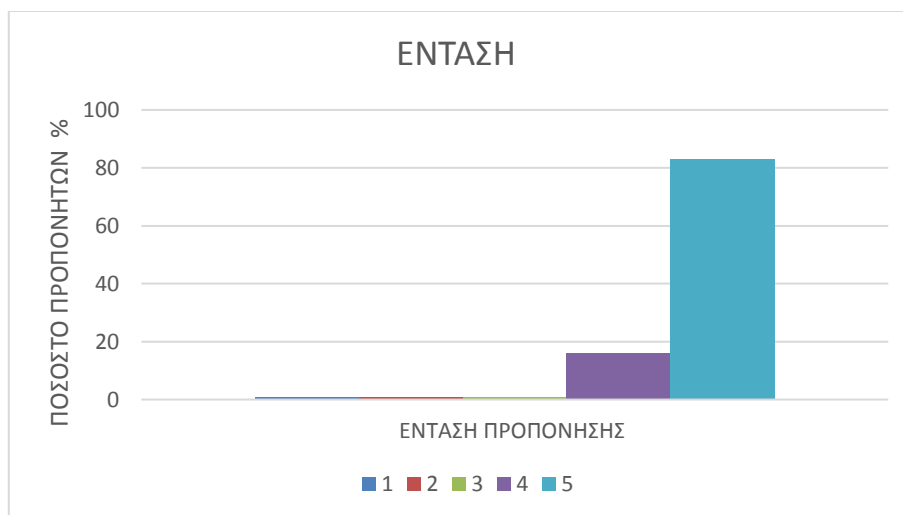
Σχήμα 4.12 Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές ΣΕΦΑΑ στην προπόνηση, κατά την Αγωνιστική Περίοδο.

Αυτή η έμφαση στην Τεχνική κατά τον προπονητικό κύκλο της αγωνιστικής περιόδου παρουσιάζεται στον παρακάτω Σχήμα 4.12, όπου το 100% των προπονητών ΣΕΦΑΑ δίνει πάρα πολύ μεγάλη έμφαση στην τεχνική (Επίπεδο 5= πάρα πολύ μεγάλη).



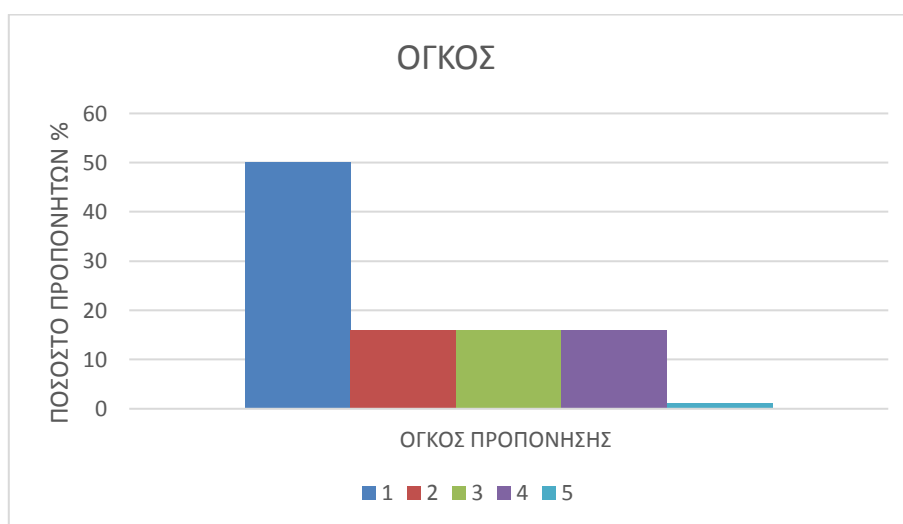
Σχήμα 4.13 Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ λίγη, 2=λίγη , 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).

Η ένταση των προπονήσεων (Σχήμα 4.13) κυμαίνεται ,επίσης σε πολύ μεγάλα επίπεδα , με ποσοστό 83% να βρίσκεται σε πολύ μεγάλη ένταση (Επίπεδο 5= πολύ μεγάλη ένταση) και ποσοστό 16,6% σε μεγάλη ένταση (Επίπεδο 4= μεγάλη ένταση).



Σχήμα 4.14 Η ένταση της προπόνησης κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή, 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).

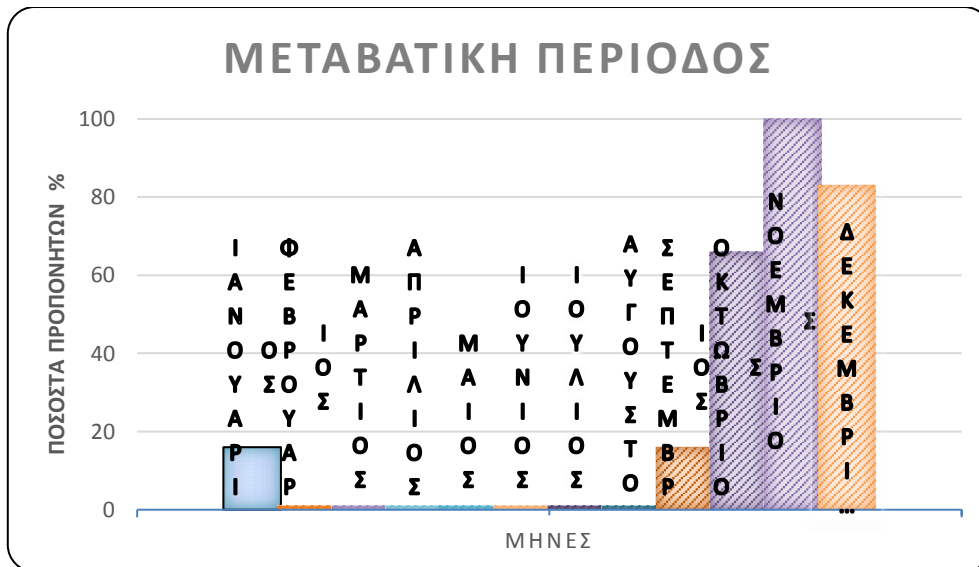
Αντίθετα, ο όγκος των προπονήσεων από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ βρίσκεται, σε γενικές γραμμές, σε χαμηλά επίπεδα, με ποσοστό 50% των προπονητών να δίνουν 'πολύ μικρό όγκο προπονήσεων(Επίπεδο 1= πολύ μικρό). Σε ποσοστό 16,6%, βρίσκονται τα Επίπεδα 2, 3 και 4.(Σχήμα 4.14).



Σχήμα 4.15 Ο όγκος προπόνησης κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ μικρός, 2=μικρός, 3=μέτριος, 4= μεγάλος, 5=πολύ μεγάλος).

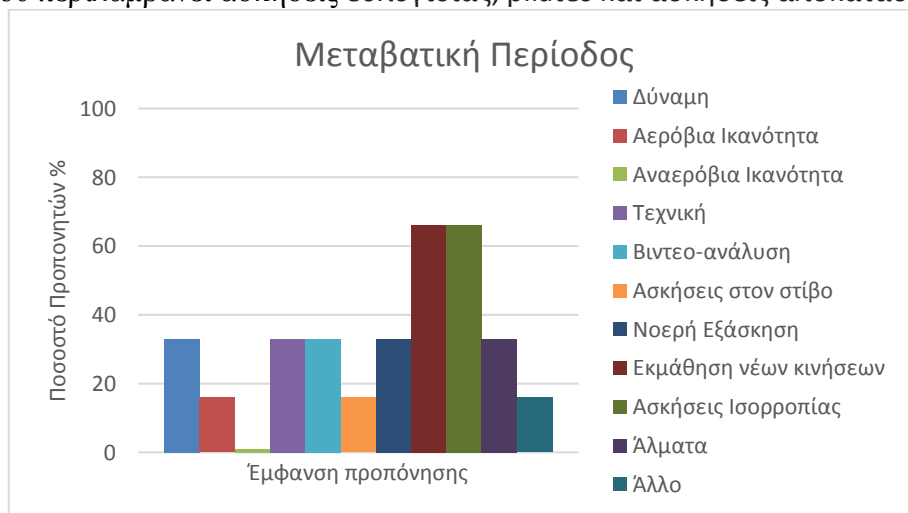
Μεταβατική Περίοδος

Η μεταβατική περίοδος είναι ο προπονητικός κύκλος μετά τους αγώνες. Για τους προπονητές ΣΕΦΑΑ η μεταβατική περίοδος διαρκεί, κατά μέσο όρο, 3 μήνες και ταξινομείτε στους μήνες Οκτώβριο, Νοέμβριο και Δεκέμβριο, όπως φαίνεται και στο παρακάτω Σχήμα 4.15.



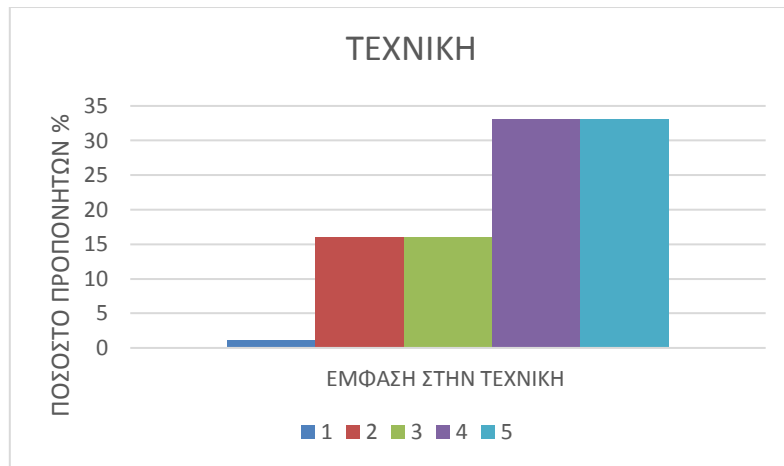
Σχήμα 4.16 Οι μήνες και η διάρκεια της Μεταβατικής Περιόδου, από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ.

Κατά αυτήν την περίοδο , σε ποσοστό 66,6% οι προπονητές ΣΕΦΑΑ ασχολούνται με την Εκμάθηση νέων κινήσεων και με Ασκήσεις Ισορροπίας, όπως φαίνεται και στον παρακάτω Σχήμα 4.17. Στην συνέχεια ένα ποσοστό 33,3% ασχολείται με την Δύναμη , την Τεχνική, την Βιντεο-ανάλυση, την Νοερή Εξάσκηση και τα Άλματα. Σε ποσοστό 16,6% βρίσκονται η Αερόβια Ικανότητα, οι Ασκήσεις στον στίβο και η κατηγορία άλλο που περιλαμβάνει ασκήσεις ευλυγισίας, pilates και ασκήσεις αποκατάστασης.



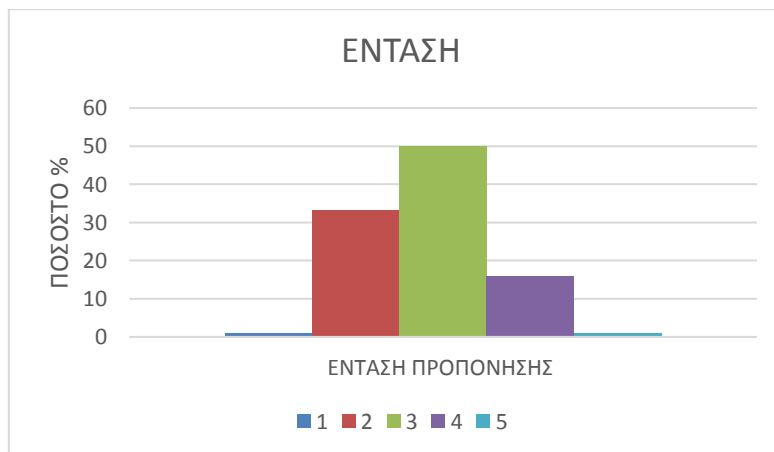
Σχήμα 4.17 Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές ΣΕΦΑΑ στην προπόνηση, κατά την Μεταβατική Περίοδο.

Η έμφαση στην Τεχνική βρίσκεται σε μεγάλα επίπεδα . Με το 33,3% των προπονητών να ταξινομεί την τεχνική σε Επίπεδο 4 (μεγάλη έμφαση) και Επίπεδο 5 (πολύ μεγάλη έμφαση). Επίσης 16,6% ταξινομεί την τεχνική σε Επίπεδο 2 (μικρή έμφαση) και Επίπεδο 3 (μέτρια έμφαση).



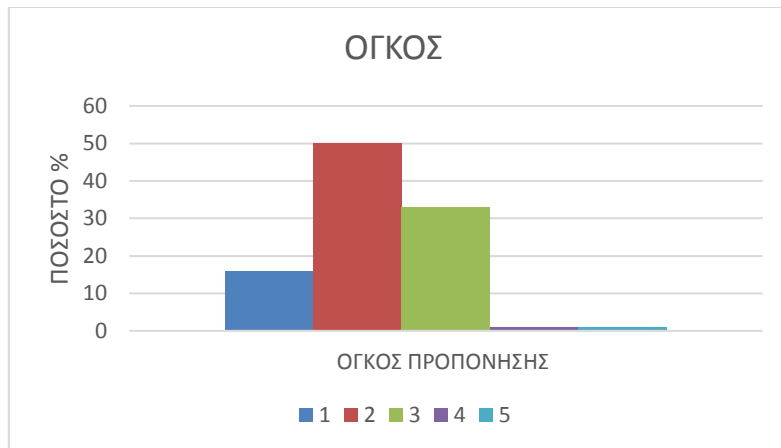
Σχήμα 4.18 Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Μεταβατική Περίοδο από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ λίγη, 2=λίγη, 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).

Η ένταση, σε ποσοστό 50%, βρίσκεται στο Επίπεδο 3 (μέτρια ένταση) , σε ποσοστό 33,3% βρίσκεται στο Επίπεδο 2 (μικρή ένταση) και σε ποσοστό 16,6% στο Επίπεδο 4 (μεγάλη ένταση).



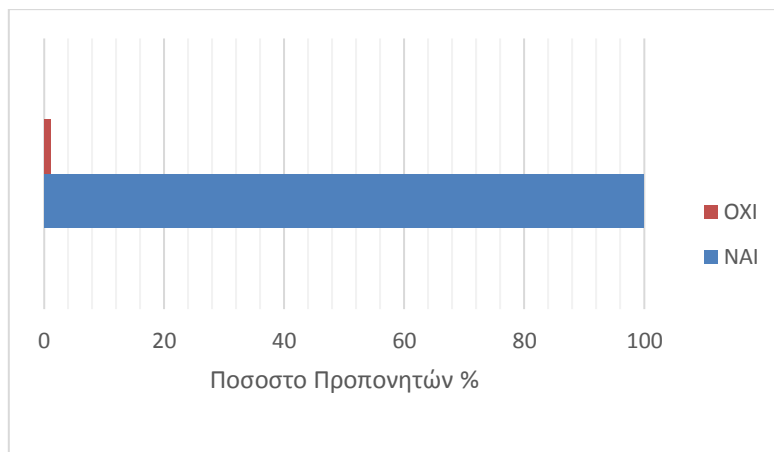
Σχήμα 4.19 Η ένταση της προπόνησης κατά την Μεταβατική Περίοδο από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή, 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).

Ο όγκος των προπονήσεων κυμαίνεται στο Επίπεδο 2 (μικρός όγκος) σε ποσοστό 50%, στο Επίπεδο 3 (μέτριος όγκος) σε ποσοστό 33.3% και στο Επίπεδο 1 (πολύ μικρός όγκος) σε ποσοστό 16,6%.



Σχήμα 4.20 Ο όγκος προπόνησης κατά την Μεταβατική Περίοδο από τους προπονητές ΣΕΦΑΑ (1=πολύ μικρός, 2=μικρός, 3=μέτριος, 4= μεγάλος , 5=πολύ μεγάλος).

Επίσης , σε ερώτηση για το αν υπάρχει χρονική περίοδος που οι αθλητές τους ,δεν ασχολούνται καθόλου με το θαλάσσιο σκι , το 100% των προπονητών ΣΕΦΑΑ απάντησε ότι οι αθλητές τους δεν ασχολούνται καθόλου με το θαλάσσιο σκι για περίπου 2 μήνες, που ταξινομούνται μέσα στους μήνες Δεκέμβριο-Φεβρουάριο. Κατα αυτή την περίοδο οι αθλητές του θαλάσσιου σκι ασχολούνται με άλλα αθλήματα , με το γυμναστήριο, με την αέροβια ικανότητα και με ασκήσεις Ισορροπίας.

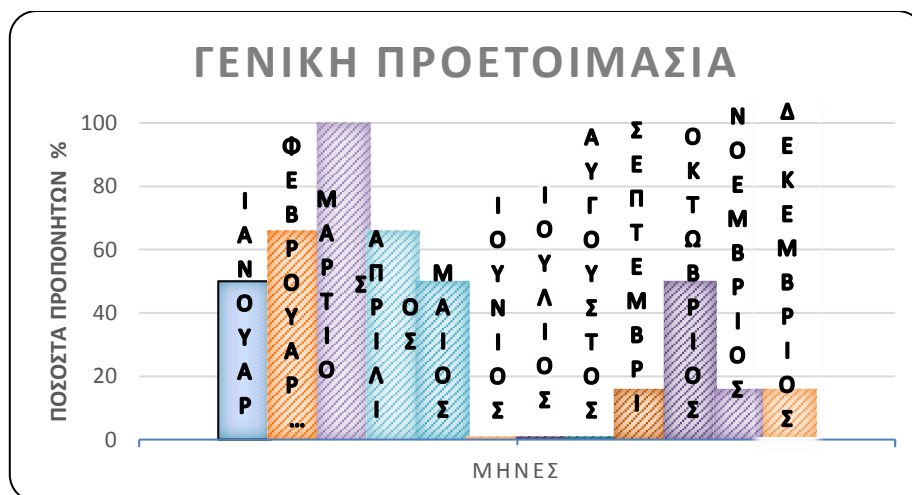


Σχήμα 4.21 Οι απαντήσεις προπονητών ΣΕΦΑΑ σε ερώτηση αν οι αθλητές τους κάνουν παύση από το αγώνισμά τους για κάποιο μικρό χρονικό διάστημα.

4.2 Προπονητές από Σχολές Εξωτερικού

Γενική Προετοιμασία

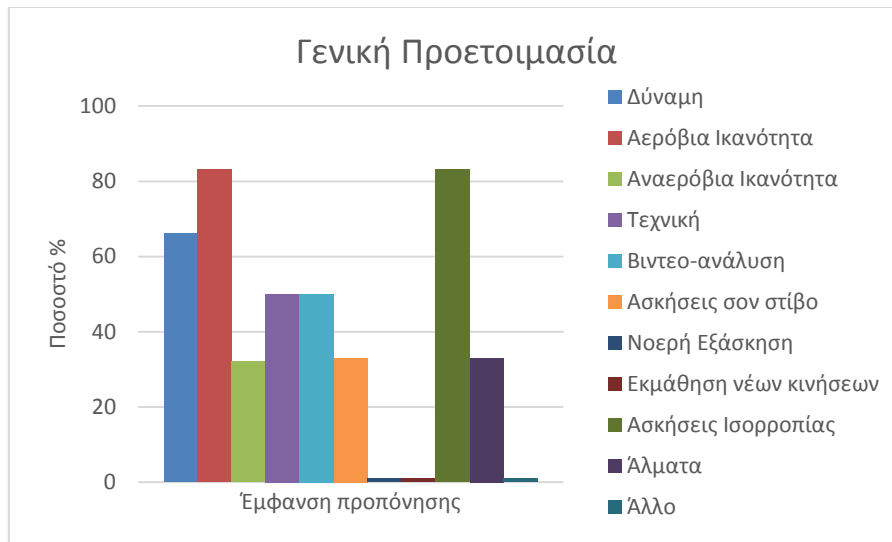
Οι προπονητές Σχολών Εξωτερικού ταξινομούν την γενική προετοιμασία στους μήνες Ιανουάριο έως Μάιο , δίνοντας της διάρκεια 4 μηνών.



Σχήμα 4.21 Οι μήνες και η διάρκεια της Γενικής Προετοιμασίας από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού.

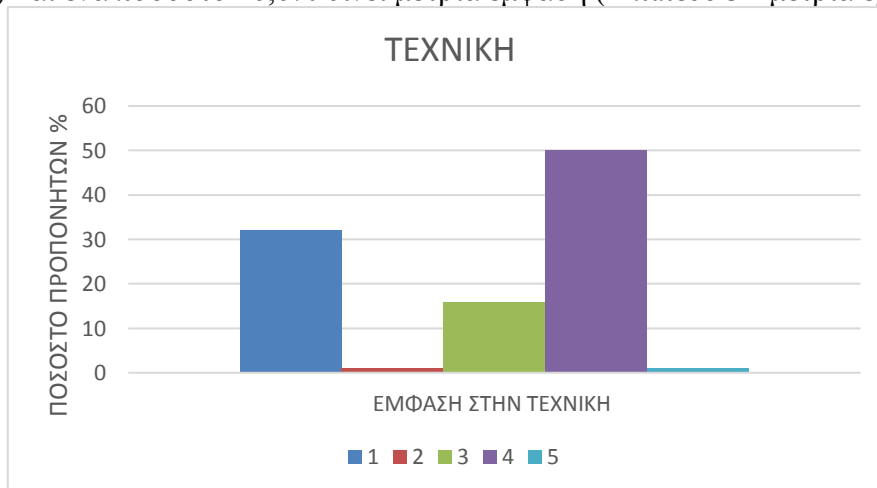
Αναλύοντας τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα (Σχήμα 4.21) θα δούμε ότι το 50% των προπονητών συμπεριέλαβε τον μήνα Ιανουάριο στο προγραμματισμό του για την φάση της Γενικής Προετοιμασίας. Ο μήνας Φεβρουάριος επιλέχτηκε σε ποσοστό 66,6%. Στο ίδιο ποσοστό επιλέχθηκε και ο μήνας Απρίλιος, ενώ ο Μάρτιος επιλέχθηκε από το μεγαλύτερο ποσοστό των προπονητών σε ποσοστό 100%. Στην συνέχεια παρατηρούμε ότι ο μήνας Μάιος και Οκτώβριος βρίσκονται σε ποσοστό 50 % από τους προπονητές των Σχολών Εξωτερικού. Οι μήνες Σεπτέμβριος, Νοέμβριος, Δεκέμβριος είχαν το μικρότερο ποσοστό που ανέρχεται σε 16,6% για κάθε μήνα, ενώ οι υπόλοιποι μήνες δεν επιλέχθηκαν καθόλου για την φάση της Γενικής Προετοιμασίας.

Κατά την φάση της Γενικής Προετοιμασίας η πλειοψηφία των προπονητών των Σχολών Εξωτερικού εστιάζει στην προπόνηση της Δύναμη σε ποσοστό 66,6% , της Αερόβιας Ικανότητας και της Ισορροπίας με ποσοστό 83%(Σχήμα 4.22). Στην συνέχεια, ένα ποσοστό 50% των προπονητών εστιάζει στην Τεχνική και στην Βιντεο-ανάλυση. Ένα ποσοστό 33,3% των προπονητών συμπεριλαμβάνει την προπόνηση της Αναερόβιας προπόνησης . Στο ίδιο ποσοστό του 33,3% των προπονητών συμπεριλαμβάνει στην προπόνησή τους, τις Ασκήσεις στον στίβο αγώνων και τα Άλματα (Σχήμα 4.22).



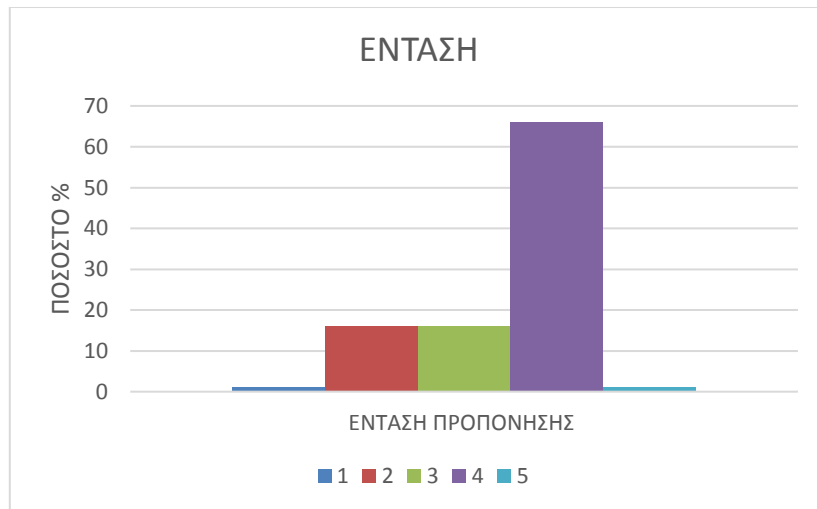
Σχήμα 4.22 Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές Σχολών Εξωτερικού στην προπόνηση, κατά την περίοδο της Γενικής Προετοιμασίας.

Όσο αναφορά την έμφαση στην Τεχνική που δίνουν οι προπονητές των Σχολών Εξωτερικού, το 50% δίνει μεγάλη έμφαση στην τεχνική (Επίπεδο 4= μεγάλη έμφαση) , ένα ποσοστό 33,3% δίνει πολύ μικρή έμφαση στην τεχνική (Επίπεδο 1= πολύ μικρή έμφαση) και ένα ποσοστό 16,6% δίνει μέτρια έμφαση (Επίπεδο 3= μέτρια έμφαση).



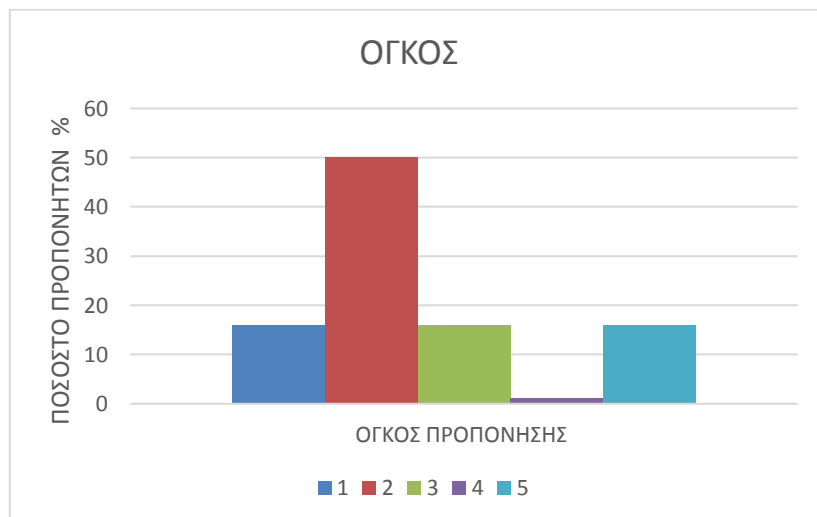
Σχήμα 4.23 Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Γενική Προετοιμασία από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ λίγη, 2=λίγη, 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).

Σύμφωνα με το παρακάτω Σχήμα 4.24 , το 66,6% των προπονητών δίνει μεγάλη ένταση στις προπονήσεις κατά αυτήν την περίοδο (Επίπεδο 4= μεγάλη ένταση). Επιπλέον, ένα ποσοστό 16,6% εφαρμόζει μέτρια ένταση(Επίπεδο 3=μέτρια ένταση) και χαμηλή ένταση(Επίπεδο 2= χαμηλή ένταση), αντίστοιχα.



Σχήμα 4.24 Η ένταση της προπόνησης κατά την Γενική Προετοιμασία από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή, 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).

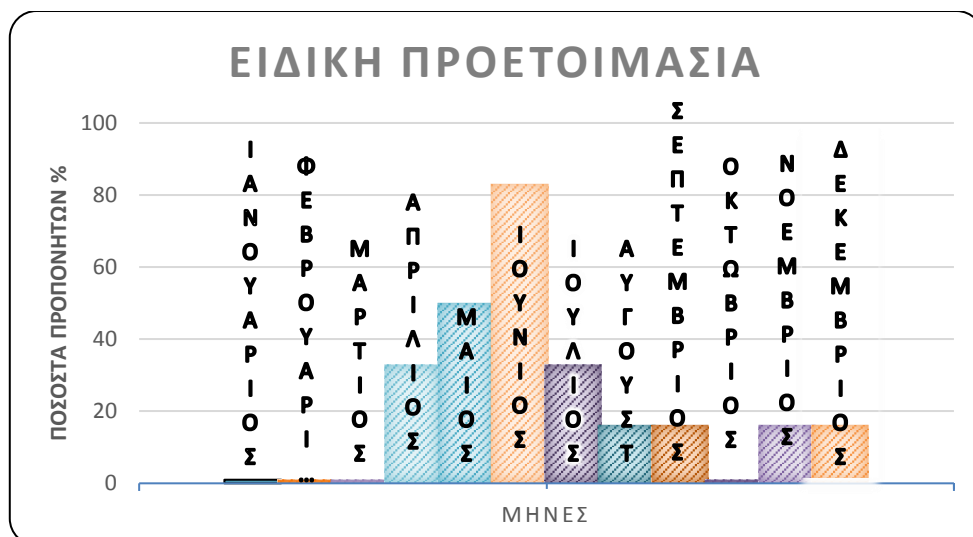
Σχετικά με τον όγκο προπόνησης, οι προπονητές δήλωσαν ότι το 50% δίνει μικρό όγκο προπόνησης (Επίπεδο 2=μικρό όγκο), 16,6% των προπονητών δίνει πολύ μικρό όγκο (Επίπεδο 1= πολύ μικρό όγκο), μέτριο (Επίπεδο 3= μέτριο όγκο) και πολύ μεγάλο όγκο (Επίπεδο 5= πολύ μεγάλο όγκο).



Σχήμα 4.25 Ο όγκος προπόνησης κατά την Μεταβατική Περίοδο από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ μικρός, 2=μικρός, 3=μέτριος, 4= μεγάλος, 5=πολύ μεγάλος).

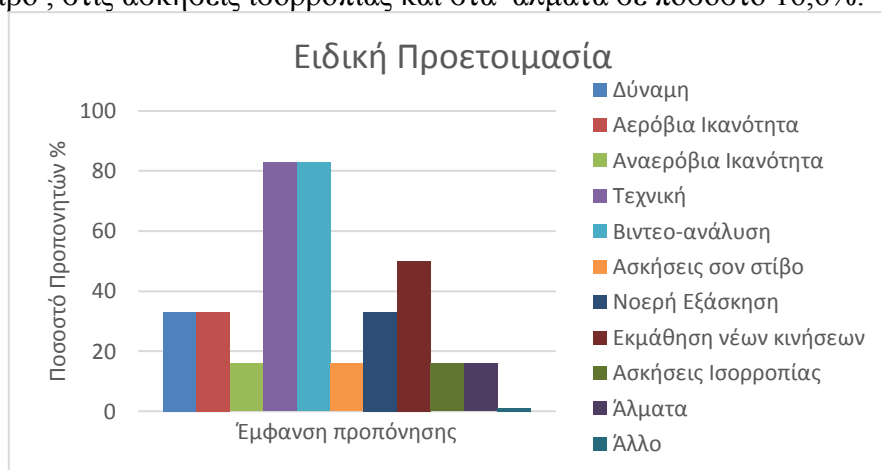
Ειδική Προετοιμασία

Κατά την φάση της Ειδικής Προετοιμασίας, οι προπονητές Σχολών Εξωτερικού διατηρούν μια 3μηνη φάση, ανάμεσα στους μήνες Απρίλιο-Ιούλιο. Αναλυτικότερα (Σχήμα 4.26), 83% των προπονητών εντάσει τον μήνα Ιούνιο, ένα ποσοστό 50% τον μήνα Μάιο, ενώ στο ίδιο ποσοστό βρίσκονται οι μήνες Απρίλιος, Ιούλιος. Σε μικρότερα ποσοστά της τάξεως του 16,6% βρίσκονται οι μήνες Αύγουστος, Σεπτέμβριος, Νοέμβριος και Δεκέμβριος.



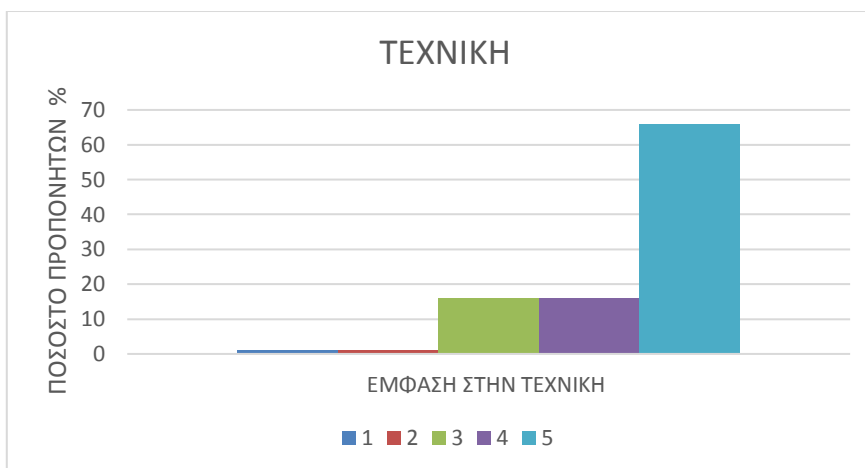
Σχήμα 4.26 Οι μήνες και η διάρκεια της Ειδικής Προετοιμασίας από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού.

Κατά αυτήν την φάση, οι προπονητές δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στην βιντεο-ανάλυση και στην τεχνική, με ποσοστό 83%. Στην συνέχεια ακολουθεί η εκμάθηση νέων κινήσεων, με ποσοστό 50%, η δύναμη, η αερόβια ικανότητα και η νοερή εξάσκηση σε ποσοστό 33,3%. Λιγότερη σημασία δίνουν στην αναερόβια ικανότητα, στις ασκήσεις στον στίβο, στις ασκήσεις ισορροπίας και στα άλματα σε ποσοστό 16,6%.



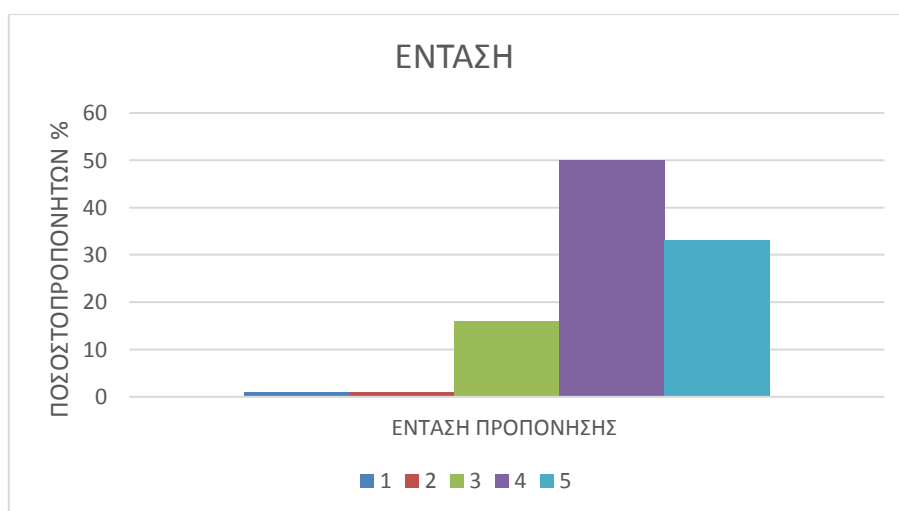
Σχήμα 4.27 Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές Σχολών Εξωτερικού στην προπόνηση, κατά την περίοδο της Ειδικής Προετοιμασίας.

Στην τεχνική, το 66,6% δίνει πολύ μεγάλη έμφαση (Επίπεδο 5= πολύ μεγάλη έμφαση) και το 16,6% μεγάλη (Επίπεδο 4=μεγάλη έμφαση) και μέτρια (Επίπεδο 3= μέτρια έμφαση).



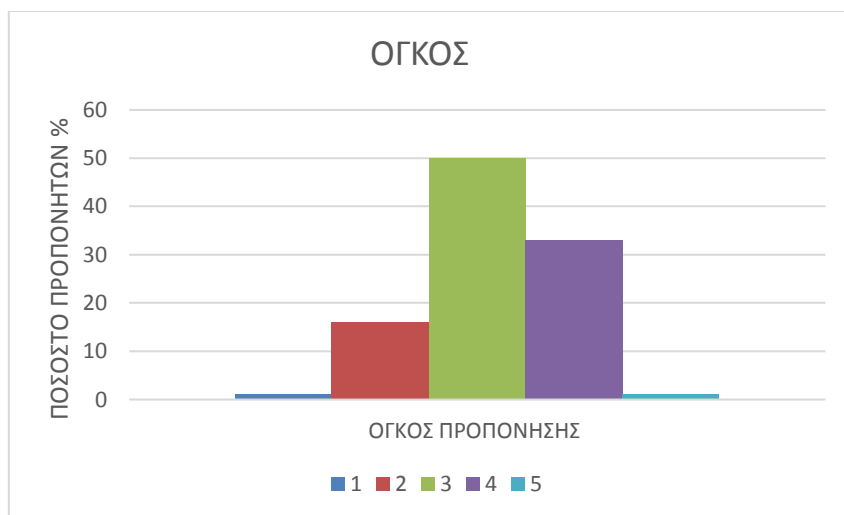
Σχήμα 4.28 Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Ειδική Προετοιμασία από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ λίγη, 2=λίγη, 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).

Στην ένταση, το 50% των προπονητών επέλεξε μεγάλη ένταση (Επίπεδο 4= μεγάλη ένταση) , το 33,3% επέλεξε πολύ μεγάλη ένταση (Επίπεδο 5= πολύ μεγάλη ένταση και τέλος το 16,6% επέλεξε μέτρια ένταση (Επίπεδο 3=μέτρια ένταση).



Σχήμα 4.29 Η ένταση της προπόνησης κατά την Ειδική Προετοιμασία από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή, 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).

Όσο αναφορά τον όγκο προπόνησης, οι προπονητές επέλεξαν, σε ποσοστό 50%, μέτριο όγκο (Επίπεδο 3= μέτριος όγκος) , σε ποσοστό 33,3% μεγάλο όγκο (Επίπεδο 4= μεγάλος όγκος) και σε ποσοστό 16,6% χαμηλό όγκο (Επίπεδο 2= χαμηλός όγκος).



Σχήμα 4.30 Ο όγκος προπόνησης κατά την Ειδική Προετοιμασία από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ μικρός, 2=μικρός, 3=μέτριος, 4=μεγάλος, 5=πολύ μεγάλος).

Αγωνιστική Περίοδος

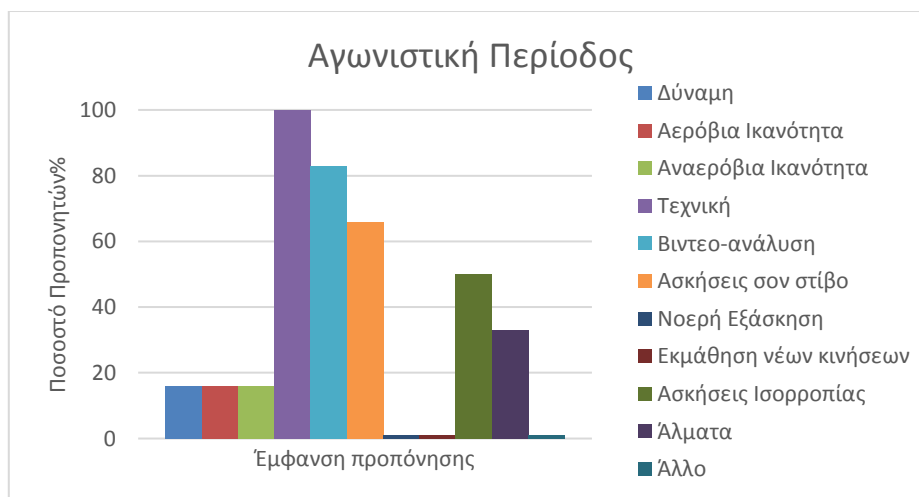
Οι προπονητές Σχολών του Εξωτερικού τοποθετούν την αγωνιστική τους περίοδο στους μήνες Αύγουστος και Σεπτέμβριο, με διάρκεια 2 μηνών.



Σχήμα 4.31 Οι μήνες και η διάρκεια της Αγωνιστικής Περιόδου από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού.

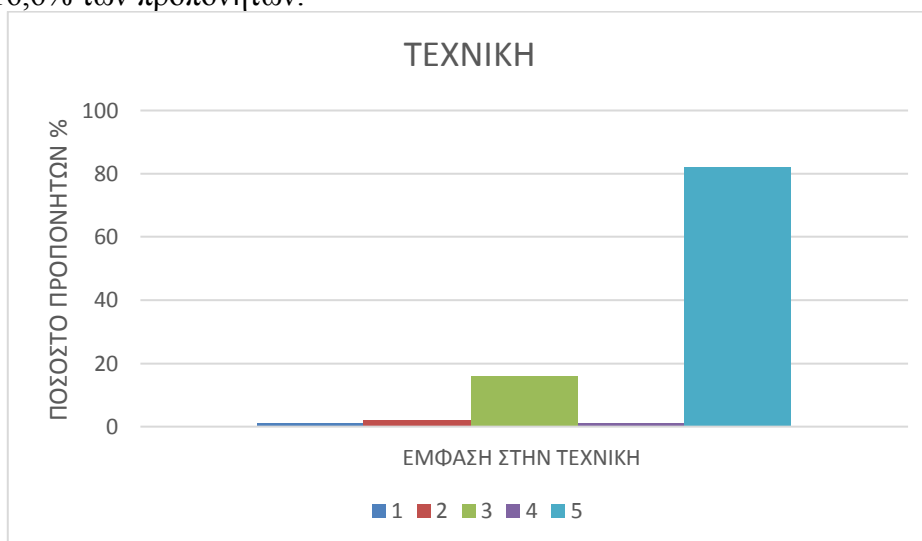
Σύμφωνα με το Σχήμα 4.31, το 66,6% των προπονητών περιλαμβάνει τον μήνα Αύγουστο και Σεπτέμβριο στον αγωνιστικό τους πλάνο. Το 16,6% περιλαμβάνει τον μήνα Μάρτιο, Απρίλιο, Ιούνιο, Ιούλιο και Οκτώβριο.

Κύρια στοιχεία της προπόνησης, σύμφωνα με τους προπονητές, είναι η τεχνική σε ποσοστό 100%, η βιντεο-ανάλυση σε ποσοστό 83%, οι ασκήσεις στον στίβο σε ποσοστό 66,6%, οι ασκήσεις ισορροπίας αμέσως μετά με ποσοστό 50%, έπειτα τα άλματα σε ποσοστό 33,3% και από 16,6% η δύναμη, η αερόβια ικανότητα και η αναερόβια ικανότητα.



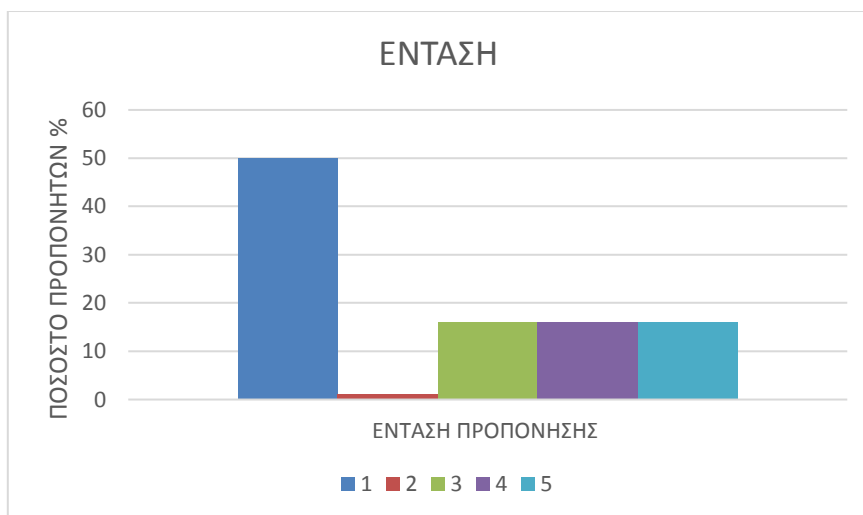
Σχήμα 4.32 Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές Σχολών Εξωτερικού στην προπόνηση, κατά την Αγωνιστική Περίοδο.

Σε αυτήν την φάση, η έμφαση στην τεχνική είναι πολύ μεγάλη κατά 83% και μέτρια κατά 16,6% των προπονητών.



Σχήμα 4.33 Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ λίγη, 2=λίγη, 3=μέτρια, 4=πολύ, 5=πέρα πολύ).

Η ένταση, σύμφωνα με το 50% των προπονητών βρίσκεται σε πολύ χαμηλά επίπεδα (Επίπεδο 1=πολύ χαμηλή ένταση), σύμφωνα με το 16,6% αντίστοιχα σε μέτρια (Επίπεδο 3=μέτρια ένταση), μεγάλη (Επίπεδο 4=υψηλή ένταση) και πολύ μεγάλη (Επίπεδο 5=πολύ υψηλή ένταση).



Σχήμα 4.34 Η ένταση της προπόνησης κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή, 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).

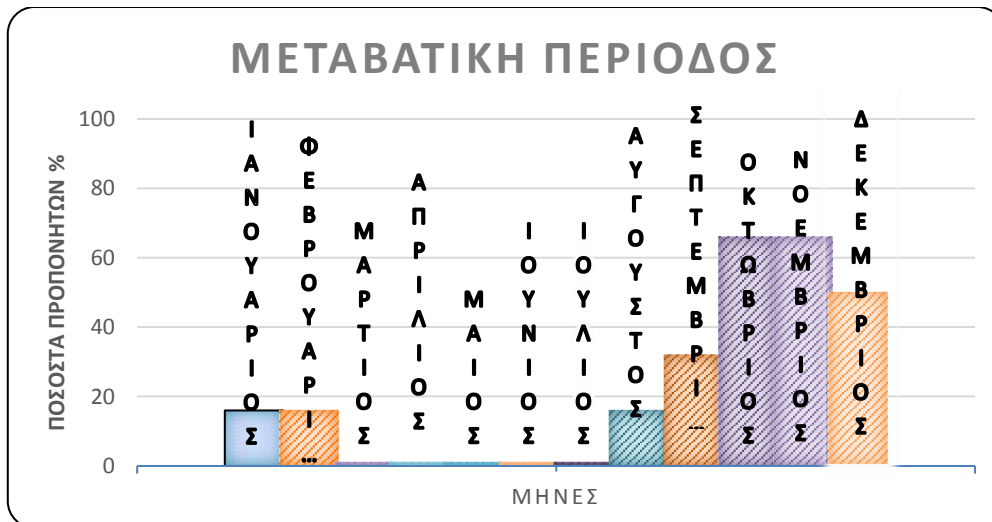
Ο όγκος προπόνησης, βρίσκεται σε μέτριο επίπεδο (Επίπεδο 3= μέτριος όγκος), κατά 83%, ενώ κατά ένα ποσοστό 16,6% βρίσκεται σε χαμηλό επίπεδο (Επίπεδο 2= χαμηλός όγκος).



Σχήμα 4.35 Ο όγκος προπόνησης κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ μικρός, 2=μικρός, 3=μέτριος, 4= μεγάλος, 5=πολύ μεγάλος).

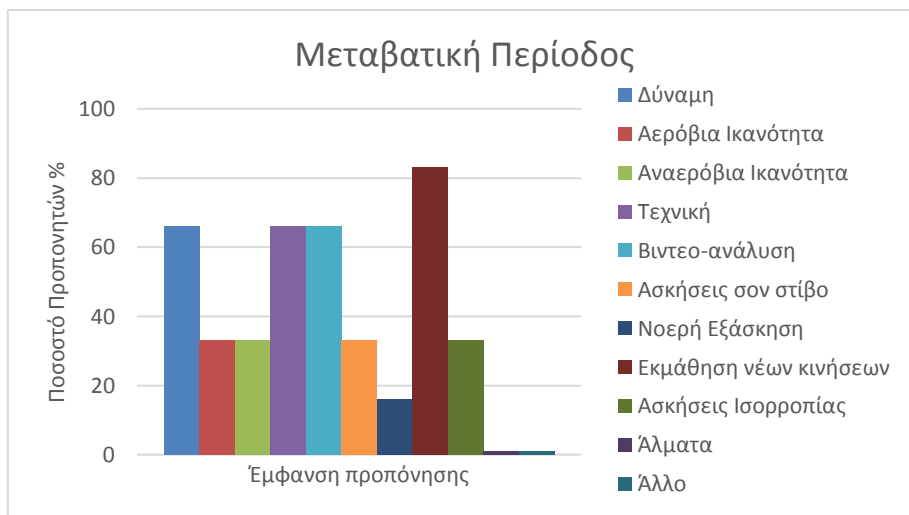
Μεταβατική Περίοδος

Για τους προπονητές των Σχολών του Εξωτερικού, κατά μέσο όρο, αυτή η περίοδος διαρκεί 2,5 μήνες και ταξινομείται στους μήνες Σεπτέμβριο έως Δεκέμβριο.



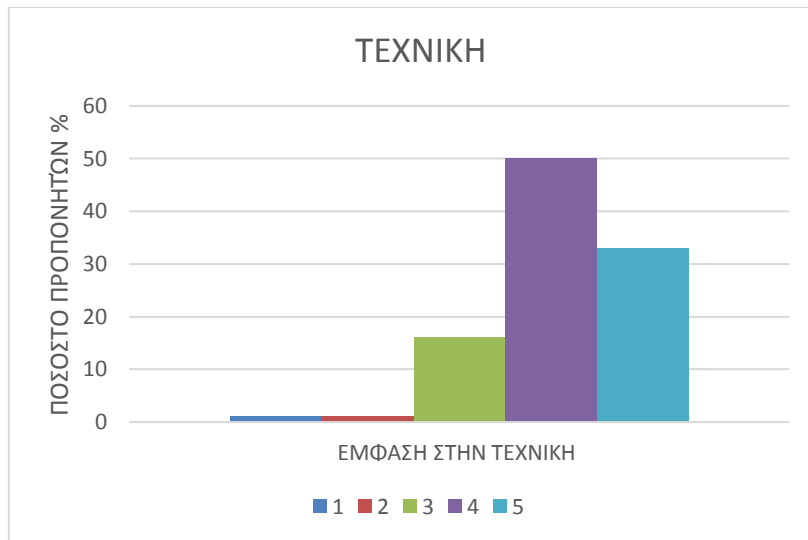
Σχήμα 4.36 Οι μήνες και η διάρκεια της Μεταβατικής Περιόδου από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού.

Μέσα σε αυτήν την περίοδο, οι προπονητές Σχολών του Εξωτερικού δίνουν περισσότερη έμφαση στην εκμάθηση νέων κινήσεων, σε ποσοστό 83% των προπονητών. Στην συνέχεια, στο ίδιο ποσοστό του 66,6% βρίσκεται η δύναμη, η τεχνική και η βιντεο-ανάλυση, σε ποσοστό 33,3% βρίσκονται η αερόβια ικανότητα, η αναερόβια, οι ασκήσεις στον στίβο και οι ασκήσεις ισορροπίας. Σε χαμηλότερα ποσοστό βρίσκεται η νοερή εξάσκηση, με 16,6% των προπονητών να δίνουν έμφαση σε αυτή.



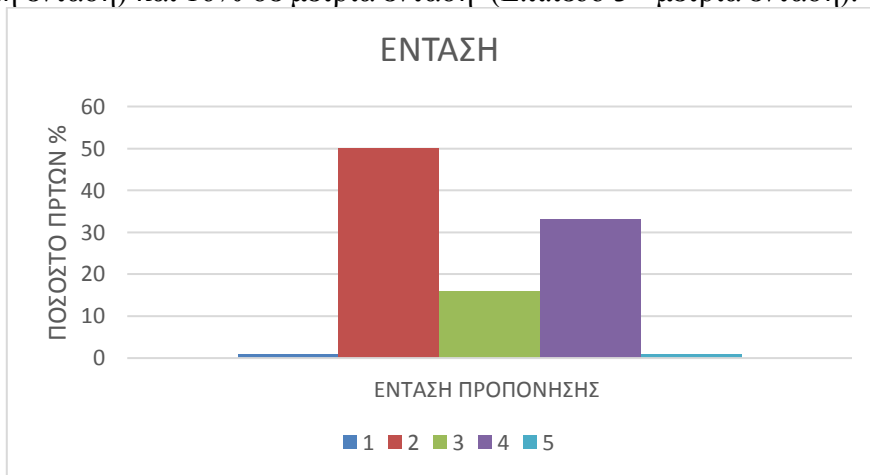
Σχήμα 4.37 Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές Σχολών Εξωτερικού στην προπόνηση, κατά την Μεταβατική Περίοδο.

Στην τεχνική, σύμφωνα με το Σχήμα 4.38, δίνει το 50% των προπονητών μεγάλη έμφαση (Επίπεδο 4= μεγάλη έμφαση), 33,3% των προπονητών δίνει πολύ μεγάλη έμφαση στην τεχνική (Επίπεδο 5=πολύ μεγάλη έμφαση) και ένα ποσοστό 16,6% δίνει μέτρια έμφαση στην τεχνική (Επίπεδο 3=μέτρια).



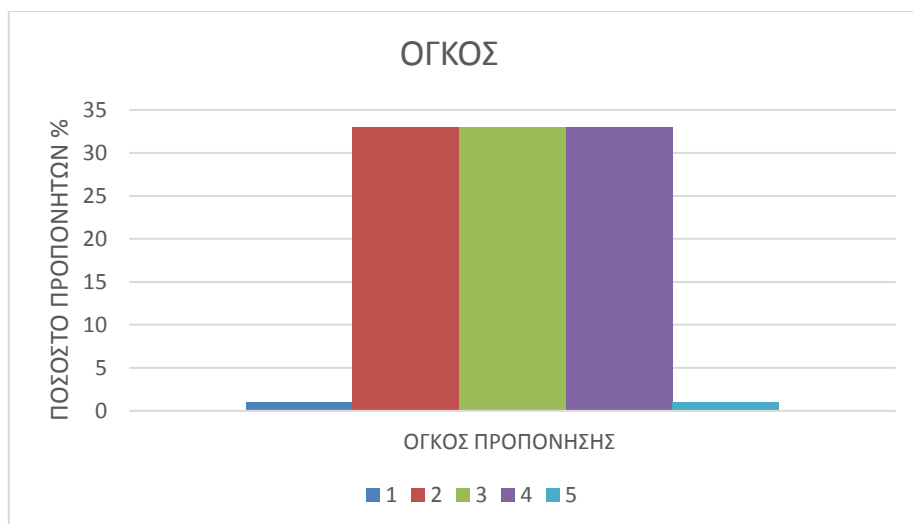
Σχήμα 4.38 Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Μεταβατική Περίοδο από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ λίγη, 2=λίγη, 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).

Στο κομμάτι της έντασης, ένα 50% των προπονητών κρατάει την ένταση σε χαμηλά επίπεδα (Επίπεδο 2= χαμηλή ένταση), ένα ποσοστό 33,3% σε υψηλή ένταση (Επίπεδο 4= υψηλή ένταση) και 16% σε μέτρια ένταση (Επίπεδο 3= μέτρια ένταση).



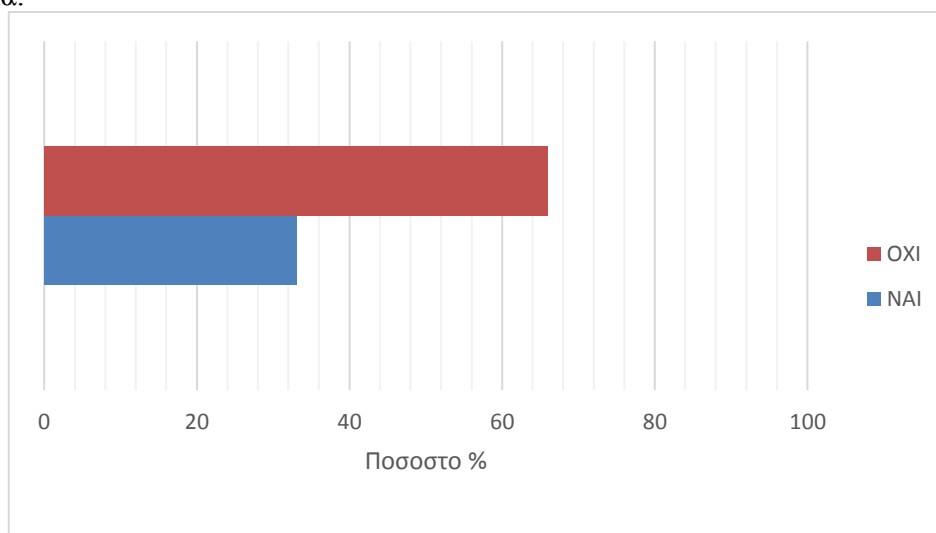
Σχήμα 4.39 Η ένταση της προπόνησης κατά την Μεταβατική Περίοδο από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή, 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).

Όσο αναφορά τον όγκο, ένα ποσοστό 33,3% επέλεξε μικρό όγκο (Επίπεδο 2=μικρός όγκος), ίσο ποσοστό επέλεξε μέτριο όγκο (Επίπεδο 3=μέτριος όγκος) και ίσο ποσοστό επέλεξε υψηλό όγκο (Επίπεδο 4= υψηλός όγκος).



Σχήμα 4.40 Ο όγκος προπόνησης κατά την Ειδική Προετοιμασία από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού (1=πολύ μικρός, 2=μικρός, 3=μέτριος, 4=μεγάλος, 5=πολύ μεγάλος).

Σε ερώτηση για το αν οι αθλητές κάνουν κάποια μικρή παύση από το αγωνισμά τους κατά την διάρκεια του προπονητικού σχεδιασμού, το 66,6% των προπονητών Σχολών Εξωτερικού απάντησε "ΟΧΙ" και ότι οι αθλητές ασχολούνται με το αγωνισμά τους όλο τον χρόνο. Ενώ το άλλο 33,3% απάντησε "ΝΑΙ" και ότι δίνουν μια σύντομη παύση στους αθλητές του για να ασχοληθούν με άλλα σπορ και να αποφορτοθούν ψυχικά.



Σχήμα 4.41 Οι απαντήσεις προπονητών Σχολών Εξωτερικού σε ερώτηση αν οι αθλητές τους κάνουν παύση από το αγωνισμά τους για κάποιο μικρό χρονικό διάστημα.

4.3 Προπονητές από Γ.Γ.Α

Στους προπονητές Γ.Γ.Α υπήρξε προπονητής που δήλωσε ότι δεν σχεδιάζει ετήσιο προπονητικό πλάνο. Οπότε αντί για 6 προπονητές, τα παρακάτω δεδομένα αναφέρονται σε απαντήσεις 5 προπονητών.

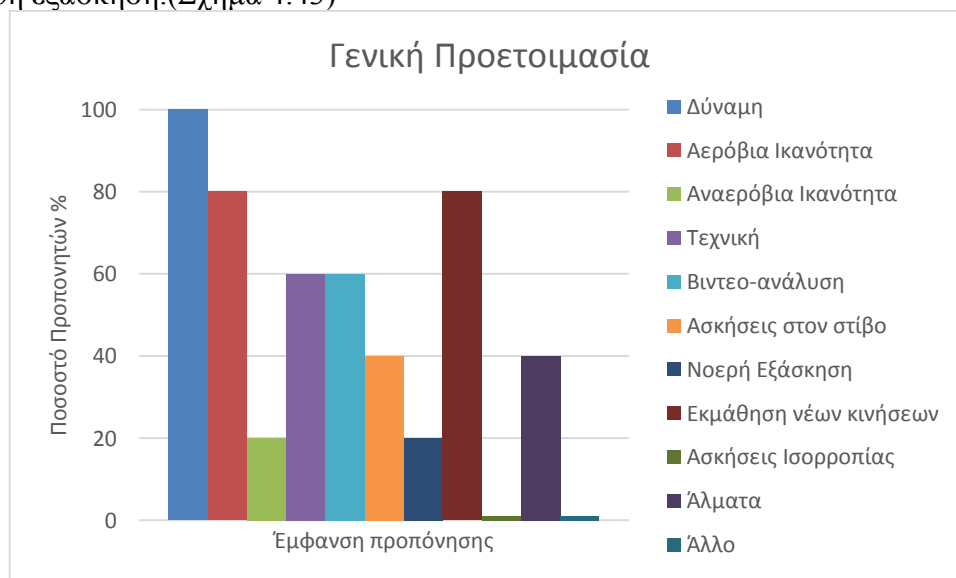
Γενική Προετοιμασία

Σύμφωνα με τις απαντήσεις των προπονητών Γ.Γ.Α, η γενική τους προετοιμασία, κατά μέσο όρο, διαρκεί 4 μήνες και τοποθετείται από Ιανουάριο έως Μάιο.



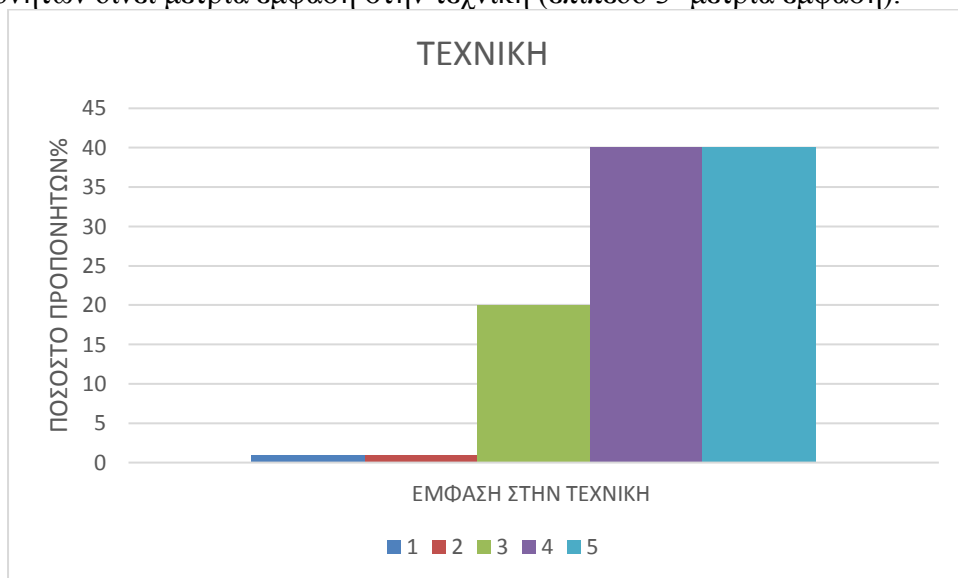
Σχήμα 4.42 Οι μήνες και η διάρκεια της Γενικής Προετοιμασίας από τους προπονητές της Γ.Γ.Α.

Κατά αυτήν την περίοδο, μεγαλύτερη έμφαση από το 100% των προπονητών δίνεται στην δύναμη, από το 80% στην αερόβια ικανότητα και ίσο ποσοστό στην εκμάθηση νέων κινήσεων. Σε ίσα ποσοστά βρίσκονται των 60% βρίσκονται η τεχνική και η βιντεο-ανάλυση. Πιο κάτω, από το 40% των προπονητών επιλέχθηκαν οι ασκήσεις στον στίβο και τα άλματα. Τέλος από το 20% επιλέχθηκαν η αναερόβια ικανότητα και η νοερή εξάσκηση. (Σχήμα 4.43)



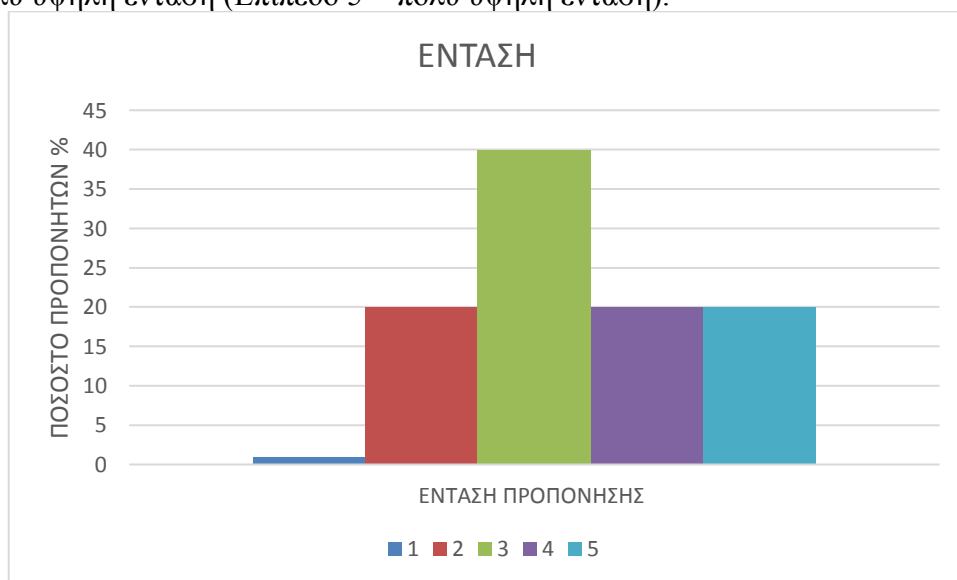
Σχήμα 4.43 Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές Γ.Γ.Α στην προπόνηση, κατά την περίοδο της Γενικής Προετοιμασίας.

Στην τεχνική (Σχήμα 4.44), το 40% των προπονητών δίνει μεγάλη(Επίπεδο 4=μεγάλη έμφαση) και πολύ μεγάλη (Επίπεδο 5= πολύ μεγάλη έμφαση). Το 20% των προπονητών δίνει μέτρια έμφαση στην τεχνική (επίπεδο 3=μέτρια έμφαση).



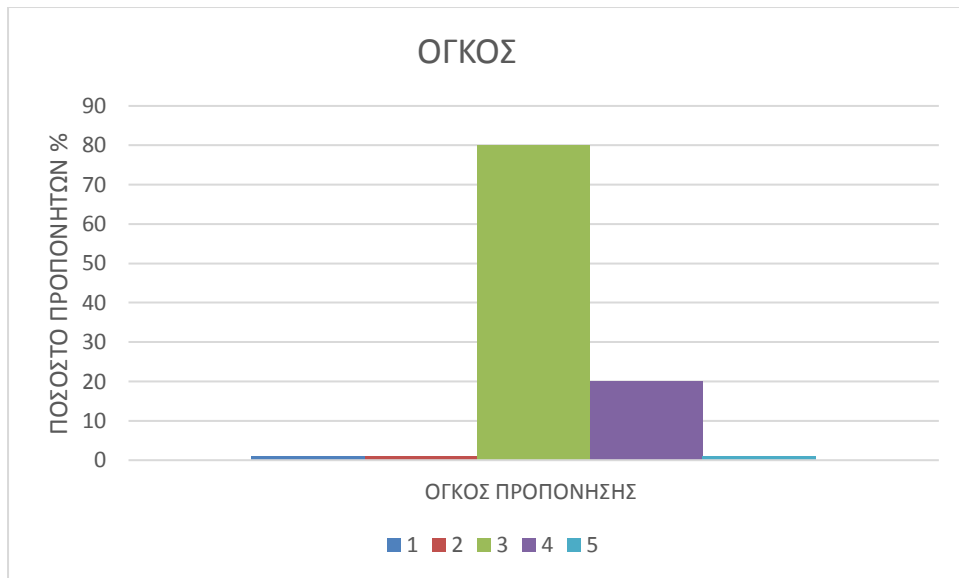
Σχήμα 4.44 Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Γενική Προετοιμασία από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ λίγη, 2=λίγη, 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).

Στην ένταση των προπονήσεων (Σχήμα 4.45) , ένα 40% των προπονητών δίνει μέτρια ένταση (Επίπεδο 3=μέτρια ένταση), από ένα ποσοστό 20% αντιστοίχα σε χαμηλή ένταση (Επίπεδο 2= χαμηλή ένταση), σε υψηλή ένταση (Επίπεδο 4=υψηλή ένταση) και σε πολύ υψηλή ένταση (Επίπεδο 5 = πολύ υψηλή ένταση).



Σχήμα 4.45 Η ένταση της προπόνησης κατά την Γενική Προετοιμασία από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή, 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).

Όσο αναφορά τον όγκο προπόνησης (Σχήμα 4.46), ένα ποσοστό 80% τον ταξινομήσε σε μέτριο όγκο (Επίπεδο 3= μέτριος όγκος) και ένα ποσοστό 20% σε μεγάλο όγκο (Επίπεδο 4=μεγάλο όγκο).



Σχήμα 4.46 Ο όγκος προπόνησης κατά την Γενική Προετοιμασία από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ μικρός, 2=μικρός, 3=μέτριος, 4=μεγάλος, 5=πολύ μεγάλος).

Ειδική Προετοιμασία

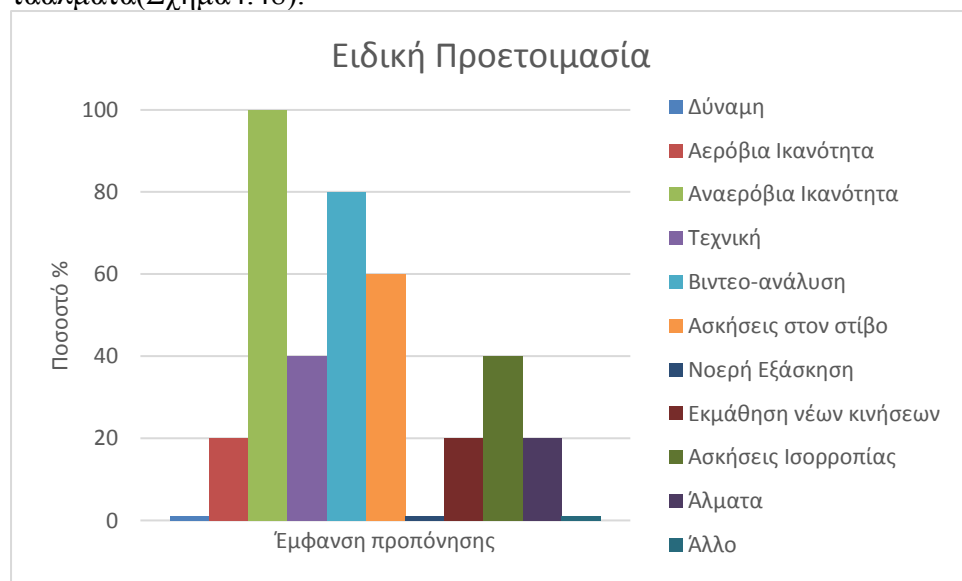
Η ειδική προετοιμασία από τους προπονητές Γ.Γ.Α τοποθετείται στους μήνες Μάιο-Ιούλιο και διαρκεί, κατά μέσο όρο, 2 μήνες.

Ο μήνας Απρίλιος επιλέγεται από το 16,6% των προπονητών Γ.Γ.Α, ο Μάιος και ο Ιούνιος από το 33,3%, ο Ιούλιος από το 50% και ο Αύγουστος από το 16,6%. (Σχήμα 4.47).

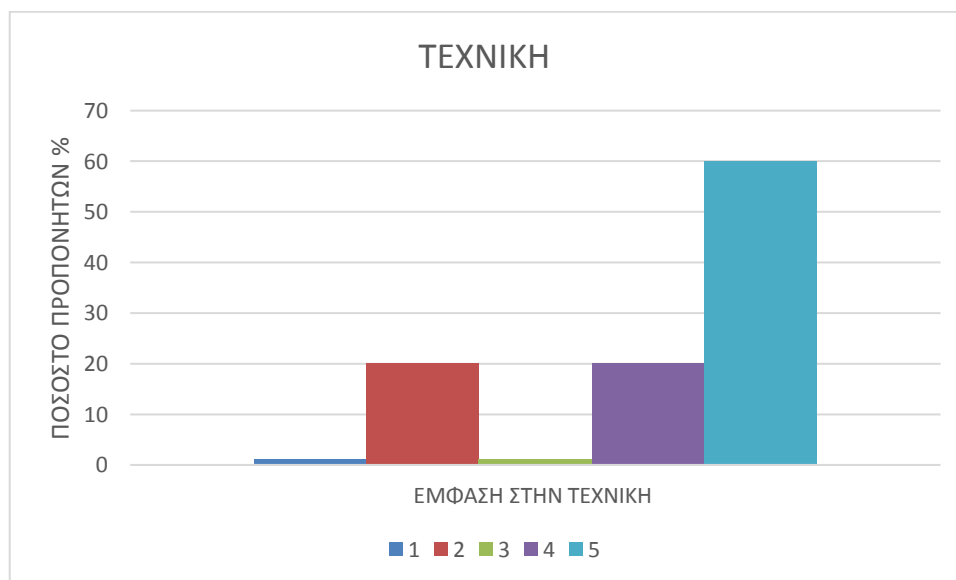


Σχήμα 4.47 Οι μήνες και η διάρκεια της Ειδικής Προετοιμασίας από τους προπονητές της Γ.Γ.Α.

Σε αυτήν την φάση το 100% των προπονητών δίνει έμφαση στην αναερόβια ικανότητα , το 80% εστιάζει στην βιντεο-ανάλυση, 60% από τις ασκήσεις στον στίβο, από 40% των προπονητών αντίστοιχα , σε τεχνική και ασκήσεις ισορροπίας και σε λιγότερο έμφαση σε ποσοστά 20% είναι η αερόβια ικανότητα , η εκμάθηση νέων κινήσεων και ταάλματα(Σχήμα4.48).

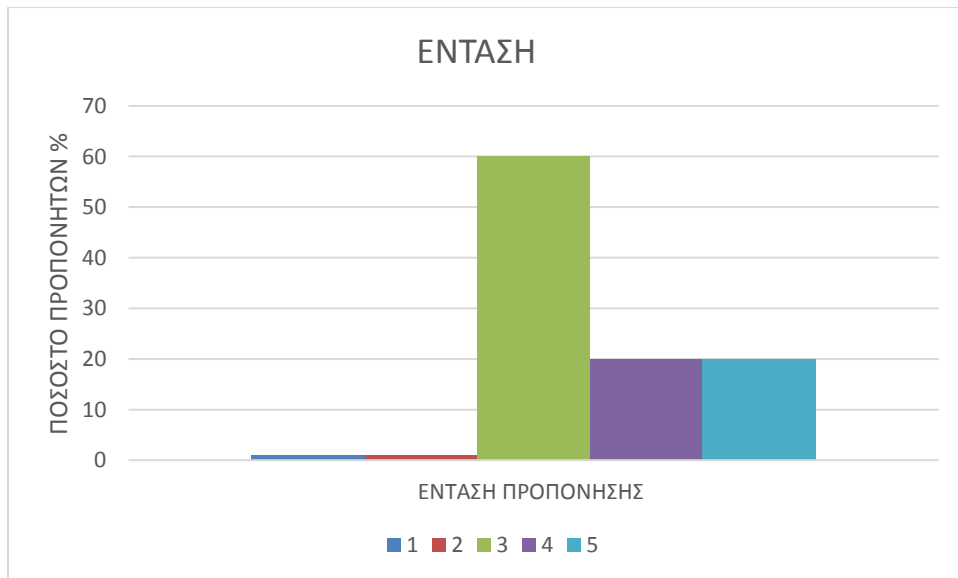


Σχήμα 4.48 Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές Γ.Γ.Α στην προπόνηση, κατά την περίοδο της Ειδικής Προετοιμασίας.



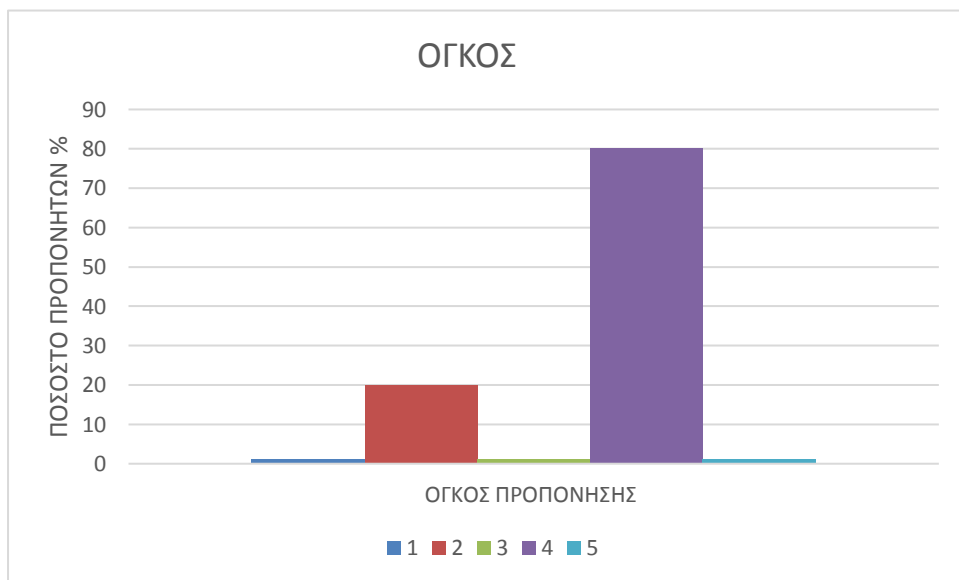
Σχήμα 4.49 Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Ειδική Προετοιμασία από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ λίγη, 2=λίγη, 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).

Η τεχνική σε αυτήν την φάση , από το 60% των προπονητών δίνεται πολύ μεγάλη έμφαση (Επίπεδο 5= πολύ μεγάλη έμφαση), από το 20% δίνεται μεγάλη έμφαση (Επίπεδο 4 = μεγάλη έμφαση) και ένα ακόμα 20% δίνει μικρή έμφαση (Επίπεδο 2 = μικρή έμφαση).



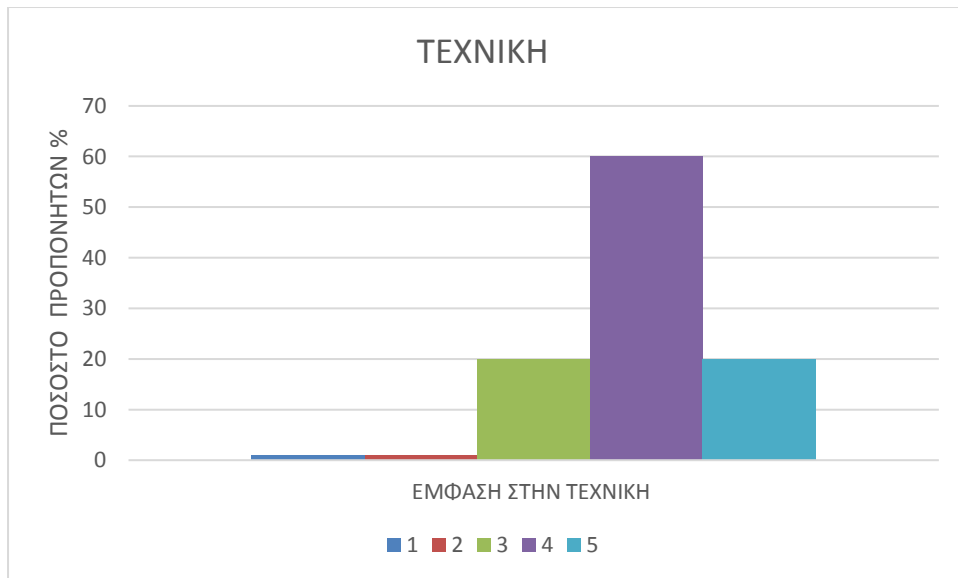
Σχήμα 4.50 Η ένταση της προπόνησης κατά την Ειδική Προετοιμασία από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή, 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).

Η ένταση (Σχήμα 4.50), από το 60% των προπονητών ορίζεται ως μέτρια ένταση (Επίπεδο 3=μέτρια ένταση), από το 20% ορίζεται στην μεγάλη ένταση (Επίπεδο 4= υψηλή ένταση) και το ίδιο ποσοστό σε πολύ υψηλή ένταση (Επίπεδο 5= πολύ υψηλή ένταση).



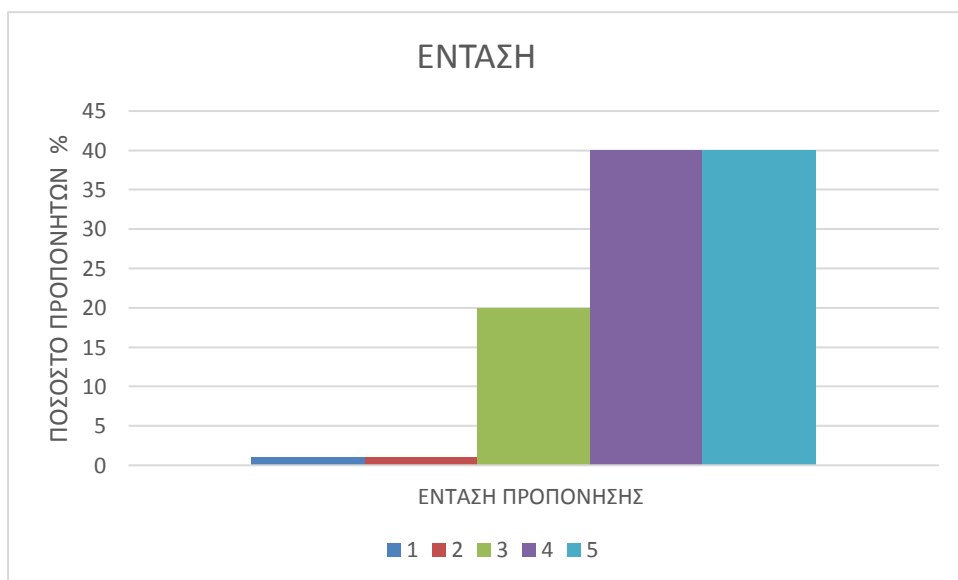
Σχήμα 4.51 Ο όγκος προπόνησης κατά την Ειδική Προετοιμασία από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ μικρός, 2=μικρός, 3=μέτριος, 4= μεγάλος, 5=πολύ μεγάλος)

Σχετικά με τον όγκο (Σχήμα 4.51), ένα ποσοστό 80% των προπονητών ταξινομεί τον όγκο σε μεγάλο όγκο (Επίπεδο 4= μεγάλος όγκος) και ένα ποσοστό 20% των προπονητών σε μικρό όγκο (Επίπεδο 2= μικρός όγκος).



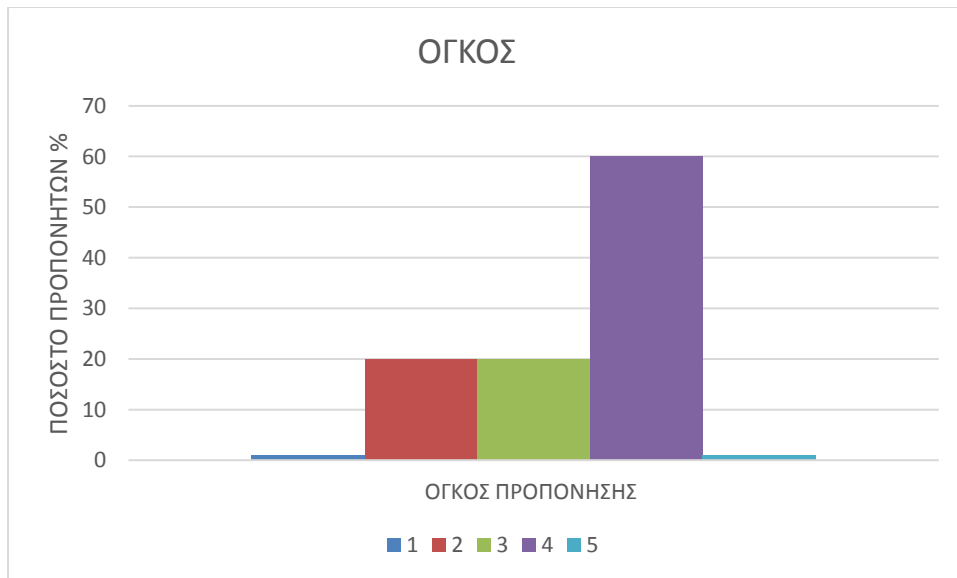
Σχήμα 4.54 Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ λίγη, 2=λίγη, 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).

Όσο αναφορά την ένταση (Σχήμα 4.55) , το 40% των προπονητών δίνει μεγάλη ένταση (Επίπεδο 4= υψηλή ένταση) , επίσης 40% δίνει πολύ υψηλή ένταση (Επίπεδο 5= πολύ υψηλή ένταση) και ένα 20% δίνει μέτρια ένταση (Επίπεδο 3= μέτρια ένταση).



Σχήμα 4.55 Η ένταση της προπόνησης κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή, 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).

Όσο αναφορά τον όγκο (Γράφημα .15) , το 60% των προπονητών δίνει μεγάλο όγκο (Επίπεδο 4=μεγάλος όγκος), το 20% δίνει μέτριο όγκο (Επίπεδο 3= μέτριος όγκος) και ίσο ποσοστό σε μικρό όγκο προπόνησης (Επίπεδο 2= μικρός όγκος).



Σχήμα 4.56 Ο όγκος προπόνησης κατά την Αγωνιστική Περίοδο από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ μικρός, 2=μικρός, 3=μέτριος, 4=μεγάλος, 5=πολύ μεγάλος)

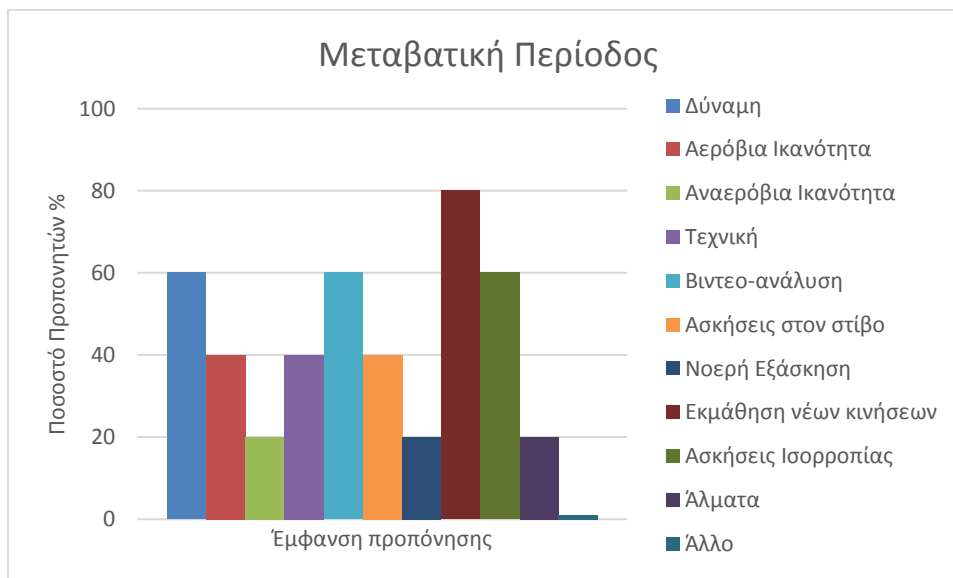
Μεταβατική Περίοδος

Για τους προπονητές της Γ.Γ.Α η μεταβατική περίοδος, διαρκεί 3,5 μήνες και εντάσσεται στους μήνες Σεπτέμβριο ως Δεκέμβριο. (Σχήμα 4.57)



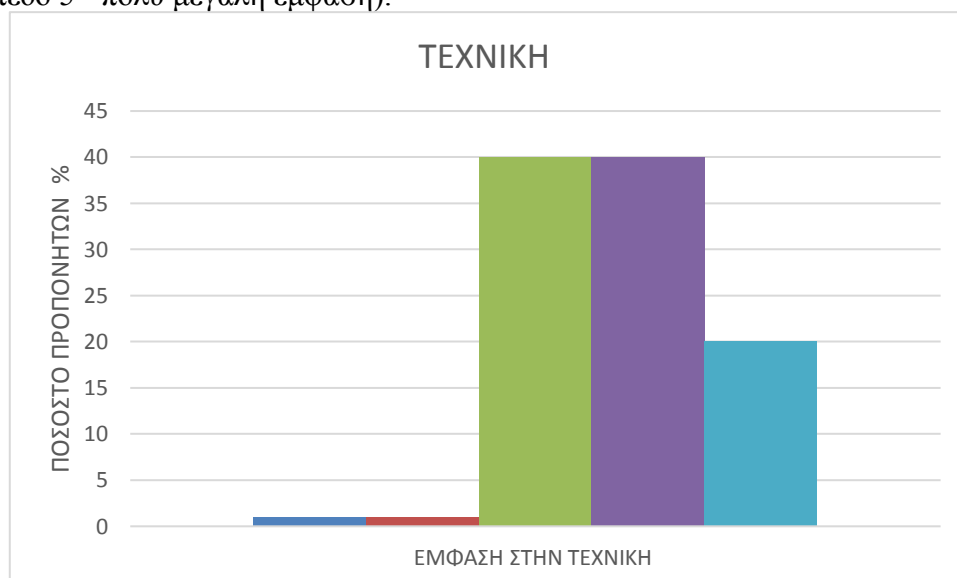
Σχήμα 4.57 Οι μήνες και η διάρκεια της Μεταβατικής Περίοδου από τους προπονητές Γ.Γ.Α.

Κατά αυτήν την περίοδο, το 80% των προπονητών εστιάζει στην εκμάθηση νέων κινήσεων, το 60% σε δύναμη, επίσης ένα ίσο ποσοστό σε Βιντεο-ανάλυση και αντίστοιχο ποσοστό σε ασκήσεις ισορροπίας. Τέλος σε χαμηλά ποσοστά 20% των προπονητών επιλέγουν την αναερόβια ικανότητα, την νοερή εξάσκηση και τα άλματα.



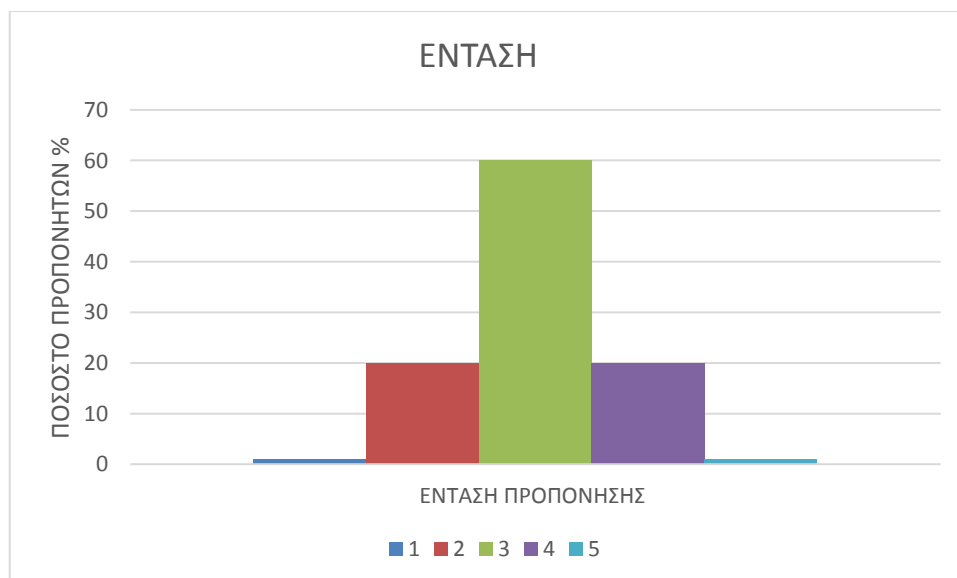
Σχήμα 4.58 Η έμφαση που δίνουν οι προπονητές Γ.Γ.Α στην προπόνηση, κατά την Μεταβατική Περίοδο.

Για την Τεχνική (Σχήμα 4.59), από το 40% των προπονητών δίνεται μέτρια έμφαση (Επίπεδο 3= μέτρια έμφαση) , από 40% ,επίσης, δίνει μεγάλη έμφαση (Επίπεδο 4= μεγάλη έμφαση) και από το 20% των προπονητών δίνεται πολύ μεγάλη έμφαση (Επίπεδο 5= πολύ μεγάλη έμφαση).



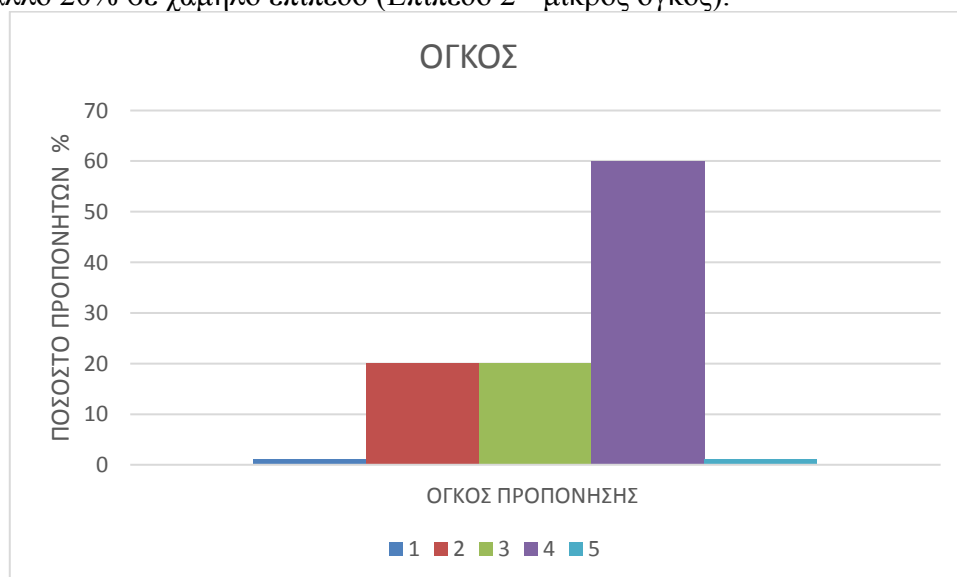
Σχήμα 4.59 Η έμφαση στην τεχνική, στην προπόνηση κατά την Μεταβατική Περίοδο από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ λίγη, 2=λίγη, 3=μέτρια, 4= πολύ, 5=πάρα πολύ).

Η ένταση (Γράφημα .19), από το 60% των προπονητών βρίσκεται σε μέτρια επίπεδα (Επίπεδο 3 = μέτρια ένταση) , 20% των προπονητών την τοποθετούν σε υψηλά επίπεδα (Επίπεδο 4= υψηλή ένταση) και ένα ακόμα 20% την τοποθετεί σε χαμηλά επίπεδα (Επίπεδο 2= χαμηλή ένταση).



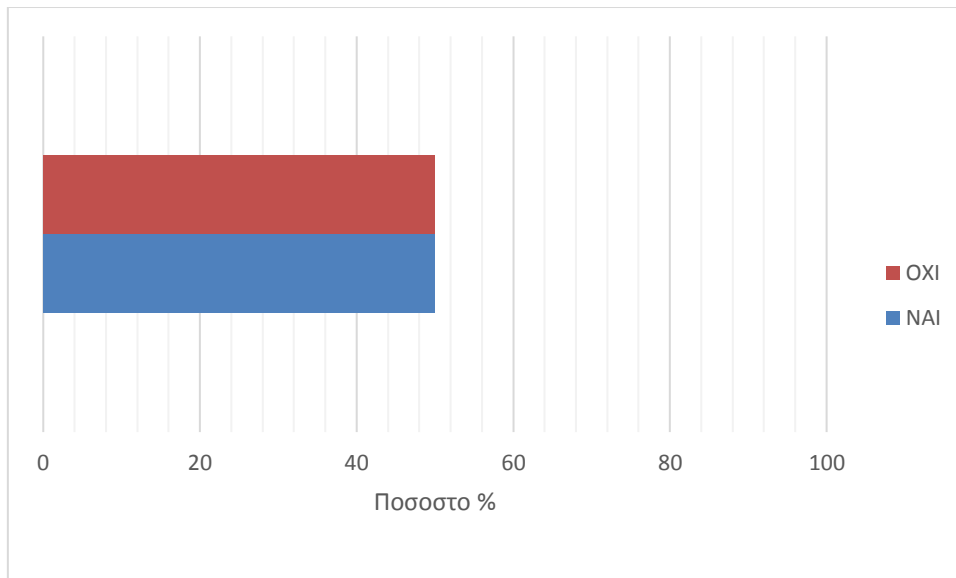
Σχήμα 4.60 Η ένταση της προπόνησης κατά την Μεταβατική Περίοδο από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή, 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).

Ο όγκος (Σχήμα 4.61) , από το 60% των προπονητών βρίσκεται σε μεγάλα επίπεδα (Επίπεδο 4= μεγάλος όγκος) , από το 20% σε μέτρια (Επίπεδο 3= μέτριος όγκος) και ένα άλλο 20% σε χαμηλό επίπεδο (Επίπεδο 2 =μικρός όγκος).



Σχήμα 4.61 Ο όγκος της προπόνησης κατά την Μεταβατική Περίοδο από τους προπονητές Γ.Γ.Α (1=πολύ χαμηλή, 2=χαμηλή, 3=μέτρια, 4= υψηλή, 5=πολύ υψηλή).

Σε ερώτηση για το αν οι αθλητές κάνουν κάποια μικρή παύση από το αγωνισμά τους κατά την διάρκεια του προπονητικού σχεδιασμού , το 50% των προπονητών απάντησε "ΟΧΙ" και ότι οι αθλητές ασχολούνται με το αγώνισμά τους όλο τον χρόνο. Ενώ το άλλο 50% απάντησε "ΝΑΙ" και ότι δίνουν μια σύντομη πάυση στους αθλητές του για να ασχοληθούν με άλλα σπορ και να αποφορτοθούν ψυχικά.



Σχήμα 4.62 Οι απαντήσεις προπονητών Γ.Γ.Α σε ερώτηση αν οι αθλητές τους κάνουν παύση από το αγώνισμά τους για κάποιο μικρό χρονικό διάστημα.

V. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στην Ελλάδα, οι περισσότεροι προπονητές θαλάσσιου σκι φαίνεται πως καταλήγουν σε ένα ετήσιο προπονητικό πλάνο 8-μηνών. Αυτό σίγουρα συμβαίνει και λόγω του εύκρατου κλίματος που επικρατεί στην χώρα μας, όπου μας δίνει την δυνατότητα μεγαλύτερης προπονητικής περιόδου μέσα στο νερό.

Γενική Προετοιμασία

Σύμφωνα με την σχετική βιβλιογραφία μια ενδεικτική διάρκεια της Γενικής Προετοιμασίας κυμαίνεται από 2,5 έως 4 μήνες σε ένα απλό 8-μηνο περιοδικό, όπου ο όγκος προπόνησης βρίσκεται σε εξαιρετικά υψηλά επίπεδα, ενώ η ένταση και η τεχνική σε πολύ χαμηλά επίπεδα. Η περίοδος αυτή εστιάζει στην γενική ενδυνάμωση και φυσική κατάσταση, σε ο αθλητής να μπορέσει να επιβαρυνθεί περισσότερο στις επόμενες προπονητικές φάσεις.

Εστι σύμφωνα με τα αποτελέσματά μας:

- οι προπονητές ΣΕΦΑΑ δίνουν διάρκεια 3,5 μηνών στην Γενική Προετοιμασία, με πολύ μεγάλο όγκο προπόνησης και πολύ χαμηλή ένταση και έμφαση στην τεχνική. Η προπόνηση εστιάζεται κυρίως στην δύναμη και στην αερόβια ικανότητα.
- οι προπονητές Σχολών του Εξωτερικού δίνουν διάρκεια 4 μηνών στην Γενική Προετοιμασία, με μικρό όγκο προπόνησης, μεγάλη ένταση και μεγάλη έμφαση στην τεχνική. Η προπόνηση εστιάζεται στην αερόβια ικανότητα και στις ασκήσεις ισορροπίας.
- Οι προπονητές Γ.Γ.Α δίνουν διάρκεια 4 μηνών στην Γενική Προετοιμασία. Σημαντικό στοιχείο ήταν ότι ένας από τους έξι προπονητές δεν κάνει ετήσιο προπονητικό σχεδιασμό. Ο προπονητικός όγκος βρίσκεται σε μέτριο επίπεδο, η ένταση σε μέτριο επίπεδο και η έμφαση στην τεχνική σε πολύ υψηλά επίπεδα. Η προπόνηση εστιάζεται στην δύναμη, στην αερόβια ικανότητα και στην εκμάθηση νέων κινήσεων.

Ειδική Προετοιμασία

Σύμφωνα με την σχετική βιβλιογραφία μια ενδεικτική διάρκεια της Ειδικής Προετοιμασίας κυμαίνεται από 2 έως 2,5 μήνες σε ένα απλό 8-μηνο περιοδοσμό, όπου ο όγκος προπόνησης βρίσκεται σε ισορροπία με την ένταση και η έμφαση στην τεχνική να βρίσκεται σε μέτρια επίπεδα. Η περίοδος αυτή προετοιμάζει τον αθλητή για τους αγώνες, δίνεται έμφαση στην τεχνική και στην αναερόβια ικανότητα.

Έστι σύμφωνα με τα αποτελέσματά μας:

- οι προπονητές ΣΕΦΑΑ δίνουν διάρκεια 2 μηνών στην Ειδική Προετοιμασία, με τον όγκο προπόνησης να ισορροπεί με την ένταση σε μέτρια επίπεδα και έμφαση στην τεχνική να βρίσκεται, επίσης, σε μέτρια επίπεδα. Η προπόνηση εστιάζεται κυρίως στην τεχνική, στην αναερόβια ικανότητα και στην βιντεο-ανάλυση.
- οι προπονητές Σχολών του Εξωτερικού δίνουν διάρκεια 3 μηνών στην Ειδική Προετοιμασία, με μέτριο όγκο προπόνησης, μεγάλη ένταση και πολύ μεγάλη έμφαση στην τεχνική. Η προπόνηση εστιάζεται στην τεχνική και στην βιντεο-ανάλυση.
- οι προπονητές Γ.Γ.Α δίνουν διάρκεια 2 μηνών στην Ειδική Προετοιμασία. Σημαντικό στοιχείο ήταν ότι ένας από τους έξι προπονητές δεν κάνει ετήσιο προπονητικό σχεδιασμό. Ο προπονητικός όγκος βρίσκεται σε υψηλό επίπεδο, η ένταση σε μέτριο επίπεδο και η έμφαση στην τεχνική σε πολύ υψηλά επίπεδα. Η προπόνηση εστιάζεται στην αναερόβια ικανότητα και στην βιντεο-ανάλυση.

Αγωνιστική Περίοδος

Σύμφωνα με την σχετική βιβλιογραφία δεν υπάρχει μια ενδεικτική διάρκεια της Αγωνιστικής Περιόδου. Εξαρτάται καθαρά από τα ατομικά ψυχοσωματικά χαρακτηριστικά του κάθε αθλητή, δηλαδή πόσο ο αθλητής μπορεί να προσαρμοστεί στις ψυχικές, σωματικές και συναισθηματικές επιβαρύνσεις. Ο όγκος προπόνησης βρίσκεται στο ελάχιστο επίπεδο, ενώ η ένταση και η τεχνική σε εξαιρετικά υψηλά επίπεδα. Κατά την διάρκεια αυτής της περιόδου θέλουμε ο αθλητής να πιάσει την καλύτερή του απόδοση και στην συνέχεια να την ξεπεράσει.

Έστι σύμφωνα με τα αποτελέσματά μας:

- οι προπονητές ΣΕΦΑΑ δίνουν διάρκεια 3 μηνών στην Αγωνιστική Περίοδο, με ελάχιστο όγκο προπόνησης και πολύ μεγάλη ένταση και έμφαση στην τεχνική.
- οι προπονητές Σχολών του Εξωτερικού δίνουν διάρκεια 2 μηνών στην Αγωνιστική Περίοδο, με μέτριο όγκο προπόνησης, ελάχιστη ένταση και μεγάλη έμφαση στην τεχνική.
- οι προπονητές Γ.Γ.Α δίνουν διάρκεια 2 μηνών στην . Σημαντικό στοιχείο ήταν ότι ένας από τους έξι προπονητές δεν κάνει ετήσιο προπονητικό σχεδιασμό. Ο προπονητικός όγκος βρίσκεται σε μέτριο επίπεδο, η ένταση σε μέτριο επίπεδο και η έμφαση στην τεχνική σε πολύ υψηλά επίπεδα. Η προπόνηση εστιάζεται στην δύναμη, στην αερόβια ικανότητα και στην εκμάθηση νέων κινήσεων.

Μεταβατική Περίοδος

Σύμφωνα με την σχετική βιβλιογραφία, κύριο χαρακτηριστικό της συγκεκριμένης φάσης είναι η μετριοποίηση των επιβαρύνσεων, με τον όγκο προπόνησης, την ένταση και την τεχνική να έρχονται κοντά στα μέτρια επίπεδα. Αυτή η περίοδος στην βιβλιογραφία είναι πιο ελαστική, σε σχέση με το περιεχόμενο και την διάρκεια. Δεν υπάρχει ενδεικτικό περιεχόμενο για αυτήν την προπονητική φάση αφού ο προπονητής έχει την ευελξία να δουλέψει τα προπονητικά κομμάτια που πιστεύει ότι χρειάζεται βελτίωση ο αθλητής του.

Έτσι σύμφωνα με τα αποτελέσματά μας:

- οι προπονητές ΣΕΦΑΑ δίνουν διάρκεια 3 μηνών στην Μεταβατική τους Περίοδο, με χαμηλό όγκο προπόνησης και μέτρια ένταση και μεγάλη έμφαση στην τεχνική. Η προπόνηση εστιάζεται κυρίως στην εκμάθηση νέων κινήσεων και στις ασκήσεις ισορροπίας.
- οι προπονητές Σχολών του Εξωτερικού δίνουν διάρκεια 2,5 μηνών στην Μεταβατική Περίοδο, με μικρό έως μεγάλο όγκο προπόνησης, χαμηλή ένταση και μεγάλη έμφαση στην τεχνική. Η προπόνηση εστιάζεται στην εκμάθηση νέων κινήσεων.
- οι προπονητές Γ.Γ.Α δίνουν διάρκεια 3,5 μηνών στην Μεταβατική Περίοδο. Σημαντικό στοιχείο ήταν ότι ένας από τους έξι προπονητές δεν κάνει ετήσιο προπονητικό σχεδιασμό. Ο προπονητικός όγκος βρίσκεται σε μεγάλο επίπεδο, η ένταση σε μέτριο επίπεδο και η έμφαση στην τεχνική σε μέτρια έως υψηλά επίπεδα. Η προπόνηση εστιάζεται στην εκμάθηση νέων κινήσεων.

Επίσης, ένα σημαντικό στοιχείο αποτελεί ότι το 100% των προπονητών ΣΕΦΑΑ σταματούν τους αθλητές τους από το αγώνισμά τους για κάποιο μικρό χρονικό διάστημα, δίνοντας στους αθλητές να παραμείνουν αθλητικά ενεργοί με κάποια άλλη αθλητική ενασχόληση. Από τους προπονητές Σχολών Εξωτερικού, το 66% κάνει μια μικρή παύση μέσα στην χρονιά και από τους προπονητές Γ.Γ.Α το 50% κάνει μια μικρή παύση.

Έτσι καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι οι απαντήσεις των προπονητών ΣΕΦΑΑ σχεδόν ταυτίζονται με την βιβλιογραφία, τόσο στην διάρκεια, τόσο στο περιεχόμενο των ασκήσεων, όσο και στην αναλογία έντασης-όγκου-τεχνικής. Οι προπονητές σχολών εξωτερικού και οι προπονητές Γ.Γ.Α είχαν μια σωστή προσέγγιση της διάρκειας των προπονητικών φάσεων αλλά όσο αναφορά στην αναλογία όγκου-ένταση-τεχνική. Επίσης, ένας από τους έξι προπονητές Γ.Γ.Α ανέφερε ότι δεν κάνει καθόλου ετήσιο προπονητικό σχεδιασμό. Άρα, επαληθεύουμε την ερευνητική μας υπόθεση ότι οι προπονητές ΣΕΦΑΑ είναι πιο επιστημονικά καρτατισμένοι, όσο αναφορά το περιοδικό στο θαλάσσιο σκι.

Βιβλιογραφία

- Bray-Miners, J., Runciman, R., Monteith, G., & Groendyk, N. (2015). Biomechanics of slalom water skiing. *Journal of sports engineering and technology*, 229(1), 47-57.
- Baechle & Earle (ελληνική επιμέλεια: Γεωργιάδης & Τερζής), (2009). Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση. *Αμερικάνικη Εταιρία Μυϊκής Ενδυνάμωσης (NSCA)*, 21, 591-636
- Benzel & Favret (1997). Complete guide to water skiing. Human Kinetics.
- Groendyk, N., Runciman, R. J., & Bray-Miners, J. (2014). Methods and instrumentation for the biomechanical analysis of slalom water skiing. *Journal of sports engineering and technology*, 228(2), 75-85.
- David Benzel (1989) *Psyching for Slalom*.
- Runciman, R. (2011). Water- skiing biomechanics: a study of intermediate skiers. *Journal Sports Engineering and Technology*, 225.
- WINKLER, S. (2009, April 13). *Howstuffworks*. Ανάκτηση από How water skiing works: <https://adventure.howstuffworks.com/outdoor-activities/water-sports/water-skiing.htm>
- Αραχωβίτης, Γ. Α. (1998). *Θαλάσσιο σκι*. Αθήνα: Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- Γεωργιάδης, Γ. (2015). *Αθλητική Προπόνηση*. Λευκωσία: BROKEN HILL PUBLISHERS.
- Μπογδάνης & Βεληγκέκας (2017). *Θεωρία και Μεθοδολογία Προπονητικής Αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού*. Λευκωσία: BROKEN HILL PUBLISHERS
- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού,(2019). Πίνακας Προπονητών : http://gga.gov.gr/images/athlitisomos/sxoles_proponiton/mitroo/%CE%9D%CE%95%CE%91%20%CE%91%CE%A1%CE%A7%CE%95%CE%99%CE%91/%CE%98%CE%91%CE%9B%CE%91%CE%A3%CE%A3%CE%99%CE%9F_%CE%A3%CE%9A%CE%99.pdf

