

ΕΠ.Α.Σ.



«Πρόταση αναθεώρησης του  
αγωνιστικού σχεδιασμού στις  
αναπτυξιακές ηλικίες»

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΥΤΣΙΩΡΑΣ

ΕΘΝΙΚΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΣΕΓΑΣ

# ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ CECS IAAF-ΕΑΑ

**1.DROP-OUT**

**2.ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΘΛΗΤΩΝ  
vs. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ**

**3 .Θέση του αγώνα στην ανάπτυξη του αθλητή**

**4.Ποσότητα αγωνισμάτων ανά ηλικιακή κατηγορία**

**5. Πρόωρη εξειδίκευση**



# Στάδια Ανάπτυξης Αθλητή and the IAAF CECS

Πρωταθλητισμός

**ΚΟΡΥΦΩΣΗ ΕΠΙΔΟΣΗ**

Επίπεδο IV

**ΕΞΙΔΙΚΕΥΣΗ -Κ-Α**

Επίπεδο III

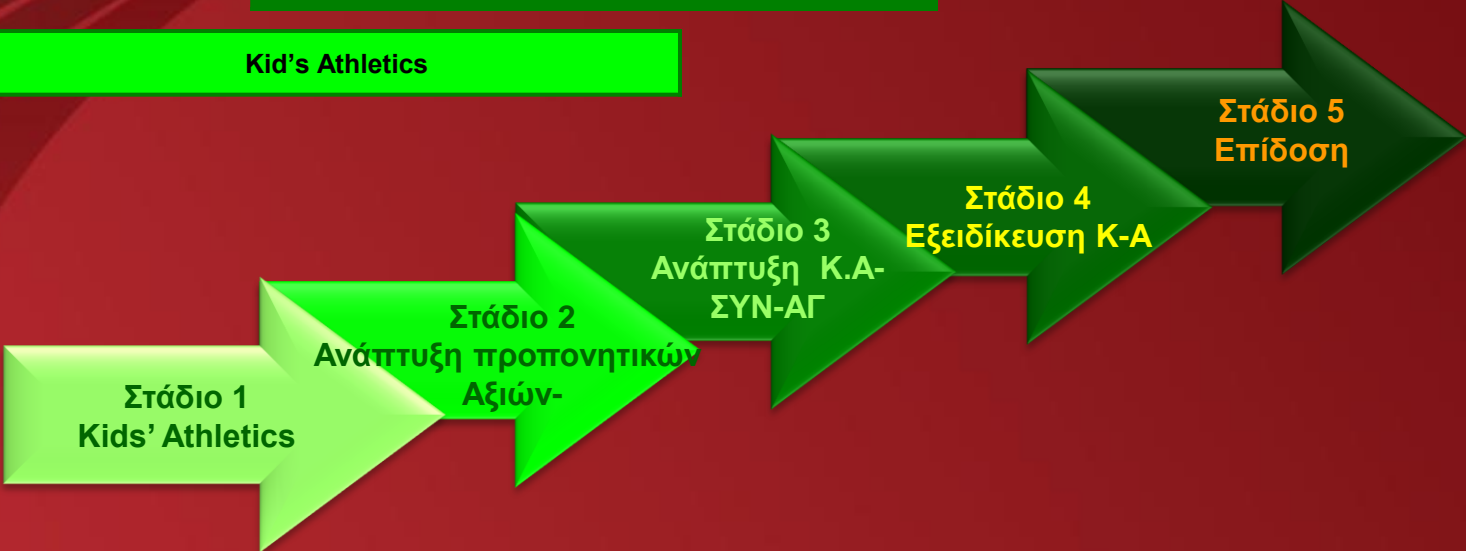
**ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ**

Επίπεδο II

**ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΑΞΙΩΝ**

Επίπεδο I

**Kid's Athletics**



Προπονητική ηλικία (χρόνια)

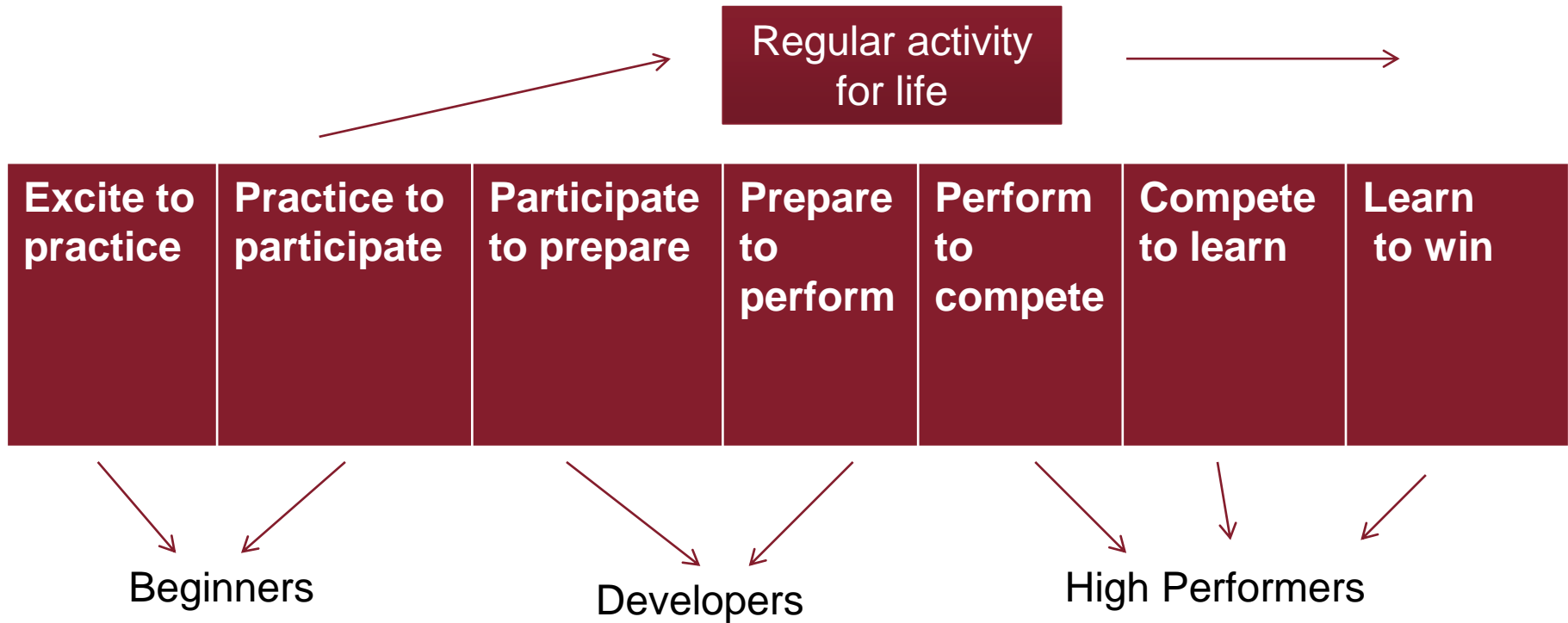
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 +
6-9	8-11	10-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-19	18-20+

Βέλτιστη Βιολογική Ηλικία

**Peak Performance Ø 27&1/2 years**

Stage	Name of Stage	Optimal Biological Age
Stage 0	Movement awakening	0 - 5/7
Stage 1	Kids' Athletics	5/7 - 11/12
Stage 2	Multi-Events	11/12 - 13/14
Stage 3	Event Group Development	14/15 - 16/17
Stage 4	Specialisation	16/17 - 18/19
Stage 5	Performance	Peak Performance Ø 26 years !!!
Stage 6	Exercise for life	

# Long Term Athlete Development



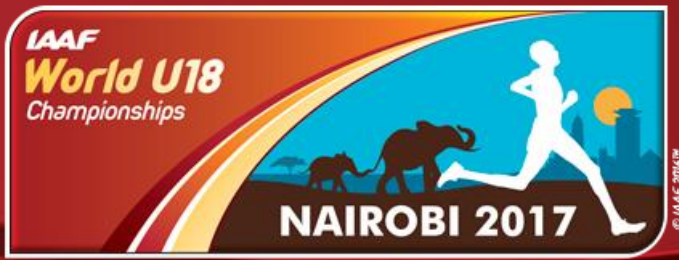
#	SH	WC London 2017	WC U18 Nairobi 2017 Boys / Girls	YOG Nanjing 2014 (U 18) Men / Women	%
1	100m Men	9.92	10.57	10.56	94 %
2	100m Women	10.85	11.62	11.65	93 %
3	110m H*	13.04 (1.067)	13.04 (0.914)	12.96 (0.914)	
4	100m H*	12.59 (0.838)	12.72 (0.762)	13.34 (0.762)	
5	200m Men	20.09	21.03	20.80	97 %
6	200m Women	22.05	23.51	23.55	94 %
7	400m Men	43.98	46.59	46.31	95 %
8	400m Women	49.92	52.74	52.50	95 %
9	400m Hu Men*	48.35 (0.914)	49.27 (0.838)	50.61 (0.838)	
10	400m Hu Women	53.07 (0.762)	58.23 (0.762)	57.91 (0.762)	92 %

#	<b>MLD &amp; RW</b>	<b>WC London 2017</b>	<b>WC U18 Nairobi 2017 Boys / Girls</b>	<b>YOG Nanjing 2014 (U 18) Men / Women</b>	<b>%</b>
<b>11</b>	<b>800m Men</b>	1:44.67	1:47.12	1:49.14	<b>98 %</b>
<b>12</b>	<b>800m Women</b>	1:55.16	2:01.46	2:04.90	95 %
<b>13</b>	<b>1500m Men</b>	3:33.61	3:47.53	3:41.99	<b>96 %</b>
<b>14</b>	<b>1500m Women</b>	4:02.59	4:20.80	4:15.38	<b>95 %</b>
<b>15</b>	3000*m Steeple Men	8:14.12	5:32.52 ( <b>2000m</b> )	5:38.42 ( <b>2000m</b> )	
<b>16</b>	3000*m Steeple Women	9:02.58	6:24.80 ( <b>2000m</b> )	6:22.67 ( <b>2000m</b> )	
<b>17</b>	5000*m Men	13:32.79	7:47.16 ( <b>3000m</b> )	7:56.20 ( <b>3000m</b> )	
<b>18</b>	5000*m Women	14:34.86	9:24.62 ( <b>3000m</b> )	9:01.58 ( <b>3000m</b> )	
<b>19</b>	<del>10.000m Men</del>	26:49.51			
<b>20</b>	<del>10.000m Women</del>	30:16.32			
<b>21</b>	20 km* RW Men	1:18:53	41:12.01 ( <b>10km</b> )	42:03.64 ( <b>10km</b> )	
<b>22</b>	20 km* RW Women	1:26:18	22:32.30 ( <b>5km</b> )	22:22.08 ( <b>5km</b> )	
<b>23</b>	<del>50 km RW Men</del>	3:33:12			
<b>24</b>	<del>50 km RW Women</del>	4:05:56			
<b>25</b>	<del>Marathon Men</del>	2:08:27			
<b>26</b>	<del>Marathon Women</del>	2:27:11			

#	<b>JUMPS</b>	WC London 2017	WC U18 Nairobi 2017 Boys / Girls	YOG Nanjing 2014 (U 18)  Men / Women	%
27	<b>LJ Men</b>	8.48 m	7.88 m	7.54 m	93 %
28	<b>LJ Women</b>	7.02 m	6.37	6.26 m	91 %
29	<b>TJ Men</b>	17.68 m	17.30 m	16.15 m	98 %
30	<b>TJ Women</b>	14.91 m	13.64 m	13.33 m	92 %
31	<b>HJ Men</b>	2.35 m	2.24 m	2.20 m	95 %
32	<b>HJ Women</b>	2.03 m	1.92 m	1.89 m	95 %
33	<b>PV Men</b>	5.95 m	5.00 m	5.10 m	86 %
34	<b>PV Women</b>	4.91 m	4.20 m	4.36 m	89 %



#	THROWS	WC London 2017	WC U18 Nairobi 2017 Boys / Girls	YOG Nanjing 2014 (U 18) Men / Women	%
35	Discus Men*	69.21 m (2kg)	64.33 m (1.5kg)	64.14 m (1.5kg)	
36	<b>Discus Women</b>	70.31 m (1kg)	52.89 m (1kg)	52.79 m (1kg)	75 %
37	Shot Put Men*	22.03 m (7.26kg)	20.72 m (5kg)	23.17 m (5kg)	
38	Shot Put Women*	19.94 m (4kg)	17.64 m (3kg)	18.95 m (3kg)	
39	Javelin Men*	89.89 m (800g)	77.54 m (700g)	74.48 m (700g)	
40	Javelin Women*	66.76 m (600g)	62.92 m (500g)	59.52 m (500g)	
41	Hammer Men*	79.81 m (7.26kg)	82.31 m (5kg)	82.65 m (5kg)	
42	Hammer Women*	77.90 m (4kg)	71.12 m (3kg)	68.35 m (3kg)	



**100m; 200m; 400m;  
800m; 1500m; 3000m; 2000m Steeple  
110m Hu (91.4cm) / 100m Hu (76.2cm);  
400m Hu (84.0cm) / (76.2cm)  
Relays 4 x 400m (Mixed)**

**HJ & LJ & PV & TJ  
Decathlon / Heptathlon**

<b>Shot Put</b>	<b>5kg / 3kg</b>
<b>Discus</b>	<b>1.5kg / 1.0kg</b>
<b>Hammer</b>	<b>5kg / 3kg</b>
<b>Javelin</b>	<b>700g / 500g</b>

**RW                    10000m                    / 5000m    TOTAL=38 (19+19)**

1.3 Athletics events of the YOG shall comprise the following 37 events (18 for Boys, 18 for Girls and 1 Mixed event):

**Boys**

100 metres  
 200 metres  
 400 metres  
 800 metres  
 1500 metres  
 3000 metres

2000m Steeplechase  
 5000m Steeplechase  
 100m Hurdles  
 High Jump  
 Pole Vault  
 Long Jump

Triple Jump  
 Shot Put 5kg  
 Discus Throw 1.5kg  
 Hammer Throw 5kg  
 Javelin Throw 700g  
 10,000m Race Walk

**Girls**

100 metres  
 200 metres  
 400 metres  
 800 metres  
 1500 metres  
 3000 metres

2000m Steeplechase  
 100m Hurdles  
 400m Hurdles  
 High Jump  
 Pole Vault  
 Long Jump

Triple Jump  
 Shot Put 3kg  
 Discus Throw 1kg  
 Hammer Throw 3kg  
 Javelin Throw 500g  
 5000m Race Walk

**Mixed**

8x100 metres Relay

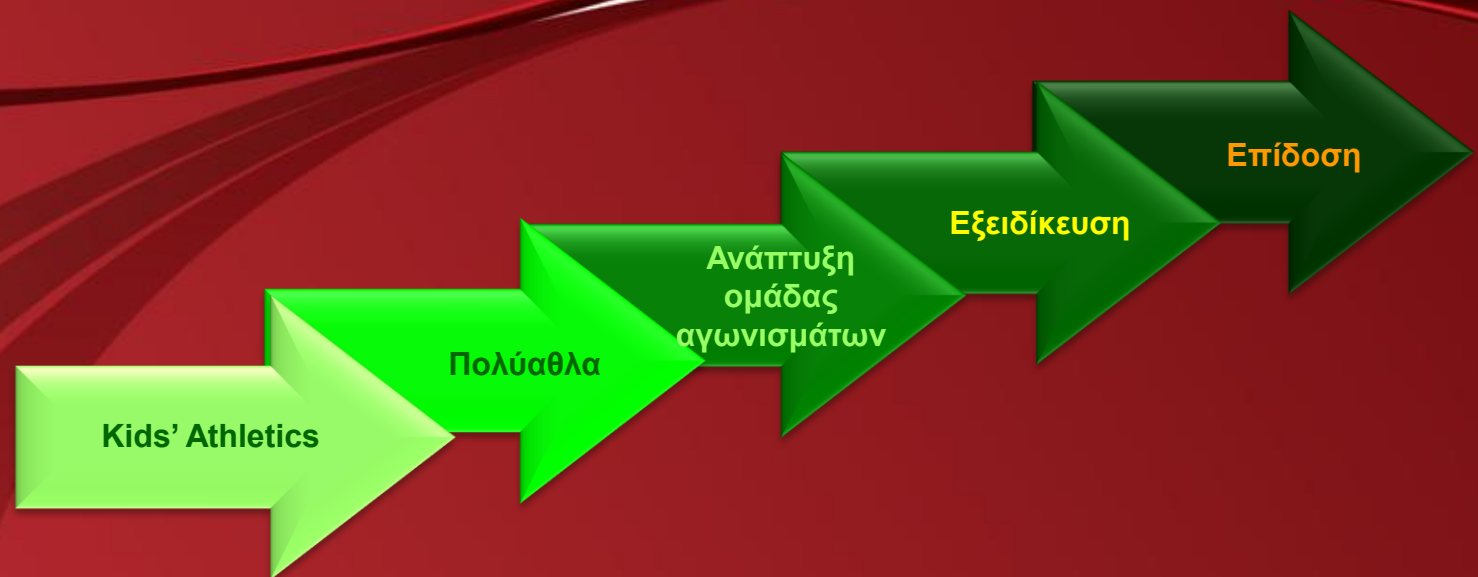
# ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ



	WC London 2017	WC U18 Nairobi 2017 Boys / Girls	YOG Nanjing 2014 (U18) Men / Women	% Youth / WC
<b>Αγωνίσματα (Σ)</b>	48	39	37	80 %
<b>1:1</b>		20 / 39	20 / 37	<b>52 %</b>
<b>Τροποποιημένα Αγωνίσματα</b>		19 / 39	17 / 37	48 %
<b>Καταργημένα Αγωνίσματα</b>		10000m M/F Marathon M/F 50 km RW M/F	10000m M/F Marathon M/F 50 km RW M/F	13 %
<b>Νέα Αγωνίσματα</b>		NAP	NAP	0 %



# Θέση του Αγώνα στην εξέλιξη του Αθλητή



Προπονητική ηλικία (χρόνια)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 +
---	---	---	---	---	---	---	---	---	------

Η θέση του Αγώνα

<p>Αγώνας σε οποιαδήποτε στιγμή του έτους – Η προπόνηση είναι δομημένη για τη μακροπρόθεσμη ανάπτυξη, και όχι για «κορύφωση» στους αγώνες</p>	<p>Ο αγώνας αρχίζει να διαμορφώνει τη δομή της προπόνησης</p>	<p>Ο αγώνας είναι σημαντικός, αλλά όχι Η ΜΟΝΗ, επίδραση στην δομή της προπόνησης</p>
---	---	--

# ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



**ΑΓΩΝΕΣ**

**ΚΥΡΙΟΙ  
ΑΓΩΝΕΣ**

**ΑΓΩΝΕΣ  
ΚΡΙΤΗΡΙΑ**

**ΑΓΩΝΕΣ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙ  
ΑΣ**



Η Προπόνηση στον υψηλό αθλητισμό είναι πάντα προσανατολισμένη να επιτυγχάνει τις

## ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΟΧΟΥΣ

✓ ΔΟΜΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΟΣ  
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- π.χ. Παράγοντες που περιορίζουν την απόδοση καθορίζουν την δομή της προπόνησης.

# ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Κ12-Κ14



- ***ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Κ12***
- **KIDS ATHLETICS**
- (Εντός των Σωματείων ή μεταξύ 2-3 σωματείων της ίδιας ή και διαφορετικών ΕΑΣ)
- ***ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Κ14 ΠΟΛΥΑΘΛΑ (ΤΡΙΑΘΛΑ-ΔΙΑΘΛΑ)***
- *ΔΡΟΜΟΙ: 60μ. – 1.000μ. – 60μ. εμπόδια*
- *ΑΛΜΑΤΑ: Ύψος - Μήκος*
- *ΡΙΨΕΙΣ: Σφαίρα – Μπαλάκι*
- **ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: 2 φορές το χρόνο**
- ***ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Κ14-ΑΤΟΜΙΚΑ***
- Δεν προβλέπονται από Το αγωνιστικό μας πρόγραμμα.





### ΑΓΟΡΙΑ

- ΔΡΟΜΟΙ
- 80μ.- 150μ. – 300μ.- 600μ.-1000μ.- 3000μ.-100μ.εμπ.-300μ.εμπ.- 5.000 μ.  
Βάδην, Σκυταλοδρομίες 4×80μ. και 4×300, Έξαθλο
- ΑΛΜΑΤΑ
- ΥΨΟΣ-ΜΗΚΟΣ- ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ- ΤΡΙΠΛΟΥΝ
- ΡΙΨΕΙΣ
- ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ- ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ- ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ-ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ
- ΣΥΝΟΛΟ.20 ?
- ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ.1 ΔΙΑΣΥΛΟΓΙΚΟ- 1ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ

### ΚΟΡΙΤΣΙΑ

- ΔΡΟΜΟΙ
- 80μ.- 150μ. – 300μ.- 600μ.-1000μ.- 2000μ.-80μ.εμπ.-300μ.εμπ.-
- 3000μ. Βάδην, Σκυταλοδρομίες 4×80μ.και 4×300, Πένταθλο.
- ΑΛΜΑΤΑ
- ΥΨΟΣ-ΜΗΚΟΣ- ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ
- ΡΙΨΕΙΣ
- ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ- ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ- ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ- ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ
- ΣΥΝΟΛΟ.19 ?
- ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ.1 ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟ 1 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ

# KA U 12 Primary Schools National Championships



NUMBER:	DISTRICT:	NAME:													
60 M SPRINT (SPLIT 30m / 60m)	seconds	1. Race	2. Race											Best	
	0 - 30m (Acceleration))														
	30 - 60m (Maximal Speed)														
	60m														
50 M HURDLES (6)	seconds														
MULTIPLE (5) JUMPS	m/ cm	1. Jump	2. Jump											Best	
	riqh riqh / left left / riqh / land														
	left left / riqh riqh / left / land														
	TOTAL of 2 best														
HIGH JUMP (SCISSORS) Cleared: O Failed: X Did not Jump: -	m / cm	0.75	0.85	0.95	1.00	1.05	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	Best	
	from riqh side / Take Off left leg														
	from left side / Take Off riqh leg														
	TOTAL of best (left & riqh side)														
LONG JUMP	m / cm	1. Jump	2. Jump											Best	
	Jumps riqh leg														
	Jumps left leg														
	TOTAL of 2 best														
THROWING	m	1. Throw	2. Throw											Best	
	Throws riqh arm														
	Throws left arm														
	TOTAL of 2 best														
SHOT PUT	m	1. Throw	2. Throw											Best	
	1. Power Position riqh arm														
	2. Power Position left arm														
	Throw / Glide														
	Total of 3 best														
ROTATIONAL THROW	m	1. Throw	2. Throw											Best	
	1. Power Position riqh arm														
	2. Power Position left arm														
	Total of 2 best														

**KA U 14**

**Primary Schools National Championships**



NUMBER:	DISTRICT:		NAME:											
60 M SPRINT (SPLIT 30m / 60m)	seconds	1. Race	2. Race										Best	
	0 - 30m (Acceleration)													
	30-60m (Maximal Speed)													
	60m													
60 M HURDLES (6) SPRINTING	seconds													
150 M	min / sec													
TRIPLE JUMP	m / cm	1. Jump	2. Jump		3. Jump								Best	
HIGH JUMP (FOSBURY FLOP)	m / cm	0.85	0.90	0.95	1.00	1.05	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	Best
Cleared:O/Failed:X/did not Jump: -														
LONG JUMP	m / cm	1. Jump	2. Jump		3. Jump								Best	
JAVELIN THROW	m / cm	1. Throw	2. Throw		3. Throw								Best	
SHOT PUT	m / cm	1. Throw	2. Throw		3. Throw								Best	
DISCUS	m / cm	1. Throw	2. Throw		3. Throw								Best	
800 M	min / sec													

# DLV Event Group Combined Events U 16 & U 14

## Separate results for 12y / 13y / 14y / 15 y

Event Group	Age Group	100 m	Hurdles M / F	L J	H J	Ball Throw M / F	Javelin M / F	SP M / F	Discus	2000 m
Running	U 16	√	80m (84cm / 76cm)	√		200g / 200g				√
	U 14	75 m	60m (76cm)	√		200g				√
Sprints / Jumps	U 16	√	80m (84cm / 76cm)	√	√		600g / 500g			
	U 14	75 m	60m (76cm)	√	√		400g			
Throws	U 16	√	80m (84cm / 76cm)	√				4 / 3 kg	1 / 1 kg	
	U 14	75 m	60m (76cm)	√				3 kg	0.75 kg	

# **DLV U 16 NC (Individual)**

## **Only for 15 y**

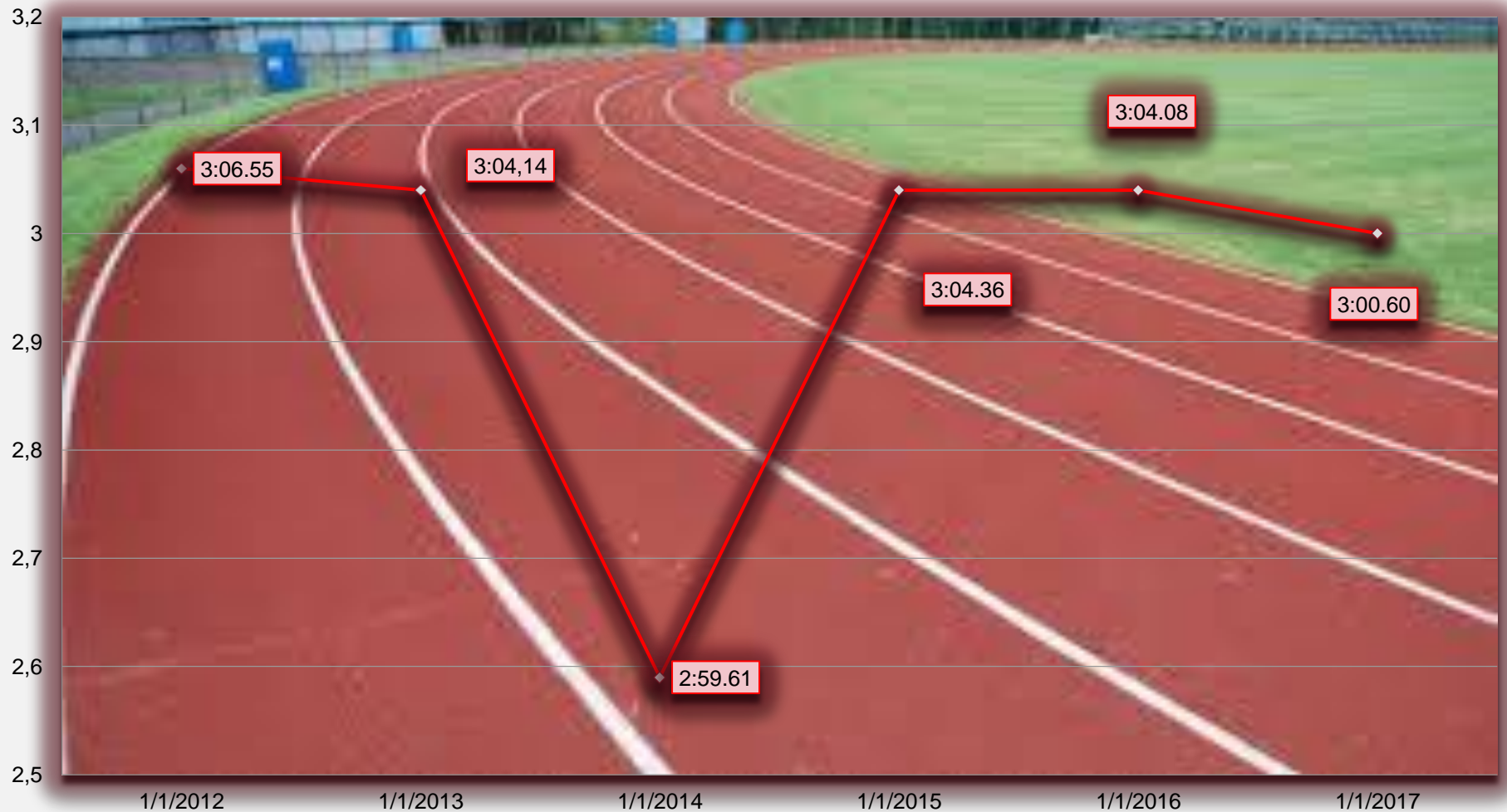


- **80m Hurdles**
- **100m; 300m;**
- **4 x 100m (incl. 14y)**
- **800m; 3000m**
- **3000m RW**
- **HJ; PV; LJ; TJ**
- **SP; Discus; Hammer, Javelin    TOTAL =15**

# ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ



## 1000 μ ΠΚ Α



# ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ



## 1000 μ ΠΠ Α



# ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ



## 600 μ ΠΚ Α





# ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ



## 600 μ ΠΠ Α



# ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ



300μ ΠΚ Α



# ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ



## 300M Π Π Α΄



# **ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**



- **ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ- ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ**
- **ΔΙΑΧΥΣΗ ΤΟΥ MENTORING**
- **ΚΑΘΕΤΗ ΔΟΜΗ ΣΤΑ CAMP**
- **ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΥ ΣΥΜΦΩΝΕΙ ΜΕ ΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΣΤΑΔΙΑ ΕΞΕΛΙΞΗΣ**
- **ΕΝΙΑΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΣΤΑΔΙΑ**
- **ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΕ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ (ΜΕΣΑΙΕΣ- ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ-ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ)**

