

ΕΚΔΟΣΗ:

ΜΥΗΣΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΤΥΦΛΩΝ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΝΕΟΥΣ



Αυτή η έκδοση δημοσιεύεται από την Επιτροπή Ποδοσφαίρου IBSA χάρη στην υποστήριξη της UEFA.

Συγγραφείς: Fábio Luiz Ribeiro de Vasconcelos, Luis Felipe Castelli Correia de Campos, Antonio Luiz Ferreira Bahia, Alexandre Sérgio Silva.

Αυτό το εγχειρίδιο δημοσιεύτηκε στα πορτογαλικά και μεταφράστηκε στην Ελληνική γλώσσα από τον Ηλία Μάστορα, υπεύθυνο του μοναδικού παραολυμπιακού ποδοσφαίρου, διατηρώντας την αρχική δομή.

© IBSA 2023. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Το περιεχόμενο αυτού του εγχειριδίου μπορεί να αναπαραχθεί με την άδεια των κατόχων δικαιωμάτων.

Οι προσωπικές αντωνυμίες αρσενικών και θηλυκών χρησιμοποιούνται τυχαία σε αυτό το εγχειρίδιο και θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για αναφορά και στα δύο φύλα.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ:

- Σελίδα 5 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Σελίδα 6 ΚΕΦΑΛΑΙΟ I: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ:
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ

- ☒ ΣΤΑΔΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- ☒ ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΧΩΡΗΣΕΤΕ

- Σελίδα 13 ΚΕΦΑΛΑΙΟ II: ΜΥΗΣΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΤΥΦΛΩΝ

- ☒ ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ

- ☒ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

- ☒ ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

- ☒ ΠΡΟΟΔΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΕ ΕΠΙΣΗΜΟ ΕΠΙΠΕΔΟ: ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ -
ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΓΙΑ ΤΥΦΛΑ ΠΑΙΔΙΑ

- ☒ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΓΙΑ ΤΥΦΛΟΥΣ - ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

- ☒ ΤΑΚΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥΣ

ΜΥΗΣΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΤΥΦΛΩΝ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΝΕΟΥΣ

Fábio Luiz Ribeiro de Vasconcelos – Πρώην τερματοφύλακας της ομάδας ποδοσφαίρου τυφλών της Βραζιλίας (2003 - 2011) και νυν προπονητής της εθνικής ομάδας (από το 2013)

Luis Felipe Castelli Correia de Campos - Καθηγητής στο Universidad del Bio Bio, Chillán, Χιλή. Πρώην Προπονητής Φ.Α. της ομάδας ποδοσφαίρου τυφλών της Βραζιλίας 2010-2017

Antonio Luiz Ferreira Bahia - Καθηγητής στο Ομοσπονδιακό Πανεπιστήμιο της Bahia για 30 χρόνια

Προπονητής της CBDV Blind Football Youth Squad

Alexandre Sérgio Silva – Καθηγητής στο Ομοσπονδιακό Πανεπιστήμιο της Paraíba. Φυσιολόγος της ομάδας ποδοσφαίρου τυφλών της Βραζιλίας από το 2018.

Μεταφραστής στην Ελληνική Γλώσσα: Ηλίας Μάστορας – Πρόεδρος του Τμήματος Ποδοσφαίρου στην Παγκόσμια Ομοσπονδία Αθλημάτων για Τυφλούς

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το κεφάλαιο "Κατανοήστε τι κάνετε" είναι μια θεμελιώδης υπόθεση για επαγγελματική απόδοση με υψηλή επάρκεια. Αυτό είναι ένα πρακτικό βιβλίο... Ένα εγχειρίδιο. Στόχος του είναι να δείξει ασκήσεις που οδηγούν στη σωματική, αισθητηριακή και γνωστική ανάπτυξη που είναι απαραίτητη για το ποδόσφαιρο για τους τυφλούς. Για να συμβάλετε στην εκπαίδευση επαγγελματιών που καταλαβαίνουν τι κάνουν, οι ασκήσεις που παρουσιάζονται σε αυτό το εγχειρίδιο είναι προηγουμένως γεμάτες με θεωρητική, μεθοδολογική και επιστημονική υποστήριξη που διασφαλίζουν μια πρακτική προπόνησης ποδοσφαίρου για τυφλούς που υποστηρίζεται από την επιστημονική εξέλιξη σε βιολογικούς και παιδαγωγικούς τομείς. Για αυτό, το βιβλίο χωρίζεται σε τρία κεφάλαια, όπως παρουσιάζονται συνοπτικά παρακάτω:

Κεφάλαιο I: Βιολογικές βάσεις κινητικής και γνωστικής ανάπτυξης σε παιδιά και εφήβους: δείχνει πώς συμβαίνει η κινητική και νοητική ανάπτυξη από τη γέννηση έως την εφηβεία, από την ανάπτυξη θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων (βάδισμα, τρέξιμο, άλμα, ρίψη) έως τη χρήση αυτών των δεξιοτήτων στον αθλητισμό.

Κεφάλαιο II: Αθλητική προπόνηση από την παιδική ηλικία: δείχνει πώς να λειτουργήσουν οι έννοιες που παρουσιάζονται στο Κεφάλαιο I ειδικά για την εκπαίδευση των παιδιών στο να παίζουν ποδόσφαιρο για τυφλούς. Οι προτεινόμενες ασκήσεις ακολουθούν μια παιδαγωγική ακολουθία που κυμαίνεται από την ανάπτυξη της αισθητικότητας του χρόνου-χώρου έως τις δραστηριότητες που οδηγούν τα παιδιά και τους εφήβους στις τεχνικές -τακτικές προκλήσεις της εισαγωγής του παιχνιδιού ποδοσφαίρου για τυφλούς.

Κεφάλαιο III: Προχωρώντας στο επίσημο παιχνίδι: για τους αναγνώστες που είναι λιγότερο εξοικειωμένοι με το ποδόσφαιρο των τυφλών, ξεκινά με την παρουσίαση των βασικών κανόνων του παιχνιδιού. Στη συνέχεια, δείχνει τους πιο βασικούς τρόπους παιχνιδιού στα τυφλά μέσα από βασικά τακτικά μοτίβα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ: ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ

Πώς και πότε αναπτύσσεται ένα παιδί σωματικά και γνωστικά; Τι γίνεται πρώτα; Πώς να συνδυάσετε τη σωματική και γνωστική ανάπτυξη με την προπόνηση για να εξασκηθείτε στον αθλητισμό;

Σε αυτό το κεφάλαιο, θα δούμε ότι ο διαχωρισμός της ζωής ενός παιδιού σε πρώτη και δεύτερη παιδική ηλικία, ακολουθούμενη από την εφηβεία, βοηθά στην κατανόηση του τι μπορεί να γίνει σε κάθε στάδιο. Αυτό συμβαίνει γιατί στην πρώτη παιδική ηλικία αναπτύσσονται οι φυσικές ιδιότητες που είναι απαραίτητες για την άσκηση του αθλητισμού (βάδισμα, τρέξιμο, άλμα, ρίψη). Στη δεύτερη παιδική ηλικία, αυτές οι ιδιότητες μπορούν να συνδυαστούν για να προωθήσουν την ανάπτυξη των τυφλών δεξιοτήτων εξάσκησης ποδοσφαίρου. Στην εφηβεία, το δεόντως ψυχοκινητικά διεγερμένο παιδί μπορεί να προχωρήσει στον αθλητισμό σε επίπεδο ελεύθερου χρόνου για το υπόλοιπο της ζωής του ή να εξελιχθεί σε αθλήματα υψηλών επιδόσεων.

Αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζει αυτά τα ζητήματα λεπτομερώς και τελειώνει με έναν πρακτικό πίνακα που δείχνει πώς να εφαρμόσετε την αθλητική προπόνηση για παιδιά και εφήβους.

Η έκφραση "Το παιδί δεν είναι ενήλικας σε μινιατούρα" είναι το πιο κλασικό σλόγκαν που επεξεργάστηκε από προηγμένες γνώσεις επιστημών που σχετίζονται με την ανάπτυξη, την ανάπτυξη και την κινητική μάθηση. Λαμβάνοντας υπόψη ότι, για όλα τα άτομα με ελάχιστη εκπαίδευση στη φυσική αγωγή, αυτή η έκφραση αρκεί από μόνη της, θα ξεκινήσουμε το πρώτο κεφάλαιο αυτού του βιβλίου με μια σύντομη εξελικτική εξήγηση της φυσιολογικής ωρίμανσης από τη γέννηση έως τα πρώτα χρόνια της ενηλικίωσης, εστιάζοντας κυρίως σε κινητικές και πνευματικές πτυχές.

Κατά τη γέννηση, το βρέφος απολαμβάνει μόνο κινητικές λειτουργίες απαραίτητες για την επιβίωση, ιδιαίτερα την έμφυτη ικανότητα να πιπιλίζει. Αν και είναι διανοητικό ον, οι άνθρωποι ξεκινούν την ανάπτυξη μέσω των κινητικών λειτουργιών. Αυτά είναι ακόμη απαραίτητα για την πνευματική ανάπτυξη. Οι πρώτες αισθητές εξελίξεις στον κινητήρα είναι οι ικανότητες να κάθονται, να σηκώνονται, να σέρνονται και να περπατούν, οι οποίες εμφανίζονται κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής (HADDERS-ALGRA, 2005; HADDERS-ALGRA, 2018). Από εκεί και μέχρι την ηλικία των επτά, θα είναι παρούσα η ανάπτυξη δεξιοτήτων που ενδιαφέρουν το άθλημα (τρέξιμο, άλμα, ρίψη, κλωτσιές και ο συνδυασμός αυτών των κινητικών ενεργειών).

Από φυσιολογική άποψη, η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων εξηγείται από την αύξηση των συνδέσεων μεταξύ των 86 εκατομμυρίων νευρώνων στον εγκέφαλό μας. Αυτές οι συνδέσεις συμβαίνει να είναι αρκετά σπάνιες κατά τη γέννηση. Για να πολλαπλασιαστούν, είναι απαραίτητη μια συγκεκριμένη διαδικασία: να τονωθεί η εμφάνιση νέων συνδέσεων «αναγκάζοντας» τους νευρώνες να το κάνουν μέσω εκατοντάδων έως χιλιάδων προσπαθειών νέων κινήσεων (GEERTSEN et al., 2017), των οποίων αποτελούν μέρος Απαιτούνται πολλές δοκιμές και λάθη για να αναπτυχθούν νευρωτικά κυκλώματα (HADDERS-ALGRA, 2018). Πρακτικά, μια από τις βασικές ανάγκες της πρώιμης παιδικής ηλικίας (μέχρι την ηλικία των επτά ετών) είναι η κίνηση... Η κινητικότητα.

Επομένως, όλες οι εκπαιδευτικές δράσεις σε αυτό το στάδιο πρέπει να κατευθύνονται προς τη δημιουργία ενός εξάιρετου ρεπερτορίου κινητικών δράσεων που να είναι όσο το δυνατόν πιο διαφορετικές. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι αυτή η αρχική κινητική ανάπτυξη αποτελεί προϋπόθεση για επαρκή γνωστική ανάπτυξη. Η γνώση χρειάζεται ακόμη πιο πολύπλοκες νευρικές συνδέσεις από αυτές που υποστηρίζουν κινητικές δραστηριότητες. Σε μια πρόσφατη βιβλιογραφική ανασκόπηση, οι συγγραφείς ανέλυσαν 24 προσεκτικά επιλεγμένες μελέτες για να υποστηρίξουν αυτήν την παιδαγωγική διαδικασία. Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι εάν οι γονείς και τα μέλη της οικογένειας λάβουν οδηγίες να διεγείρουν διάφορες κινητικές ενέργειες στα παιδιά, αυτά φτάνουν σε υψηλότερα επίπεδα κινητικής και γνωστικής ανάπτυξης. (MOSS και GU, 2022). Ομοίως, μια άλλη πρόσφατη βιβλιογραφική ανασκόπηση, η οποία επέλεξε επτά μελέτες, έδειξε ότι οι παρεμβάσεις με εκπαίδευση που πραγματοποιούνται από επαγγελματίες προάγουν την καλύτερη ανάπτυξη τόσο των σωματικών όσο και των γνωστικών λειτουργιών στα παιδιά (WOLLESEN et al., 2022).

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Στο προηγούμενο θέμα αυτού του κεφαλαίου, δείξαμε, με επιστημονικές βάσεις, τη σημασία των μελών της οικογένειας και των δασκάλων της πρώτης σχολικής χρονιάς στην ψυχοκινητική διαμόρφωση της πρώιμης παιδικής ηλικίας. Το σχολείο είναι απαραίτητο γιατί, στη σύγχρονη παγκόσμια κουλτούρα, τα παιδιά περνούν τουλάχιστον το ένα τρίτο του χρόνου τους ξύπνιου στο σχολείο. Ως εκ τούτου, οι παιδαγωγικές δραστηριότητες του παιδιού στο νηπιαγωγείο και στο σχολείο έχουν συνήθως διάφορες κινητικές δράσεις... αλλά όχι ακόμα αθλητικά.

Οι αθλητικές ενέργειες δεν αποτελούν, στην πραγματικότητα, προτεραιότητα στην πρώιμη παιδική ηλικία, διότι για την έναρξη της αθλητικής πρακτικής, βασικές κινητικές ενέργειες (τρέξιμο, άλμα, ρίψη, κλωτσιές) αποτελούν απαραίτητη προϋπόθεση. Μόνο μετά την ανάπτυξη κάποιας κινητικής ικανότητας για αυτές τις ενέργειες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για αθλητικές πρακτικές. Με άλλα λόγια, η κατάλληλη στιγμή για να ξεκινήσουν αθλητικές δραστηριότητες για τα παιδιά είναι όταν έχουν αναπτύξει ελάχιστα τις βασικές κινητικές τους δεξιότητες, κάτι που θα πρέπει να συμβεί στο τέλος της πρώιμης παιδικής ηλικίας (περίπου 6-7 ετών).

Η Παραολυμπιακή Επιτροπή της Βραζιλίας έχει αναπτύξει ένα συστηματικό πρωτόκολλο έναρξης παρααθλητισμού σε όλους τους τρόπους, συμπεριλαμβανομένου του ποδοσφαίρου τυφλών, το οποίο απευθύνεται σε παιδιά από επτά ετών και μετά.

Πρέπει να τονιστεί έντονα ότι η πρώιμη δεύτερη παιδική ηλικία είναι η στιγμή να μνηστούμε τα παιδιά στον αθλητισμό (προσέξτε τον πληθυντικό αριθμό)... Σε διάφορα παιχνίδια και αθλήματα, όχι σε κάποιο συγκεκριμένο άθλημα. Το κύριο επιχείρημα για αυτήν την προσέγγιση είναι ότι τα παιδιά σε αυτή την ηλικία χρειάζονται μια μεγάλη ποικιλία από ανάπτυξη κινητικών λειτουργιών. Για τους ίδιους λόγους με βάση το προηγούμενο στοιχείο αυτού του κεφαλαίου (η δημιουργία ενός τεράστιου δικτύου νευρωνικών συνδέσεων, πλέον αθλητικού χαρακτήρα).

Αυτό δεν σημαίνει ότι το παιδί δεν μπορεί να ασκήσει μια συγκεκριμένη μέθοδο, αλλά ότι η εξάσκηση αυτής της μεθόδου πρέπει να ακολουθεί ορισμένες θεμελιώδεις αρχές, που επισημαίνονται παρακάτω:

1- Η εξάσκηση σε ένα συγκεκριμένο άθλημα δεν πρέπει να είναι η μόνη ευκαιρία για την ανάπτυξη κινητικών ενεργειών. Είναι καλό για το παιδί να εξασκεί ποδόσφαιρο για τυφλούς σε δύο συνεδρίες 90 λεπτών την εβδομάδα, για παράδειγμα. Αλλά πρέπει να μπορεί να εξασκεί άλλες κινητικές ενέργειες για πιο εκτεταμένο διάστημα την εβδομάδα.

2- Ακόμα κι αν το παιδί είναι εγγεγραμμένο σε μια ομάδα ποδοσφαίρου τυφλών, οι δραστηριότητες θα πρέπει να στοχεύουν στην ανάπτυξη τυπικών κινητικών ενεργειών και στην ανάπτυξη ψυχοκινητικότητας (με μεγάλη ποικιλία ασκήσεων, πέρα από αυτές που είναι ειδικές για τον τρόπο ποδοσφαίρου).

Η επιστήμη και η πρακτική της αθλητικής προπόνησης μας έχουν δείξει ότι δύο επιστημονικές αρχές πρέπει να είναι δεόντως ισορροπημένες στην προπονητική διαδικασία του αθλητή. Αυτές είναι η αρχή της ιδιαιτερότητας και η αρχή της πολυμερούς προσέγγισης.

Η αρχή της ιδιαιτερότητας: μας λέει ότι οι υψηλές αθλητικές επιδόσεις μεγιστοποιούνται μόνο μέσω προπόνησης που είναι όσο το δυνατόν πιο παρόμοια με τις συγκεκριμένες απαιτήσεις του τρόπου λειτουργίας. Σημαίνει ότι μια δραστηριότητα που απαιτεί κινητικές, σωματικές και φυσιολογικές δεξιότητες διαφορετικές από αυτές που απαιτούνται στον αγώνα οδηγεί σε χαμηλότερη αθλητική απόδοση του αθλητή.

Η αρχή της πολυμερότητας μας λέει κάτι προφανώς αντίθετο από την αρχή της ιδιαιτερότητας. Λέει ότι παρόλο που η εξαιρετικά ειδική προπόνηση εγγυάται την καλύτερη αθλητική απόδοση, είναι ανεπαρκής για εφαρμογή σε παιδιά και εφήβους στη φάση σχηματισμού αθλημάτων. Πρώτον, επειδή τα παιδιά και οι έφηβοι δεν χρειάζεται ακόμη να συμμετέχουν στον ανταγωνισμό. Συνεπώς, δεν απαιτείται η μέγιστη αθλητική απόδοση που θα επιτυγχάνεται με την τήρηση της αρχής της ειδικότητας. Δεύτερον, τα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι η πολυμερής προπόνηση κατά την παιδική ηλικία και την πρώιμη εφηβεία εγγυάται τις νευρικές και κινητικές βάσεις για μέγιστη αθλητική απόδοση στην ύστερη εφηβεία και την ενήλικη ζωή.

Πραγματοποιήθηκε πρόσφατα μια βιβλιογραφική ανασκόπηση (McLELLAN, et. al., 2022) για να επαληθεύσει τι αναφέρει η βιβλιογραφία σχετικά με τις επιπτώσεις της πρώιμης εξειδίκευσης στην απόδοση και τον επιπολασμό των τραυματισμών σε επαγγελματίες, επίλεκτους και Ολυμπιακούς αθλητές. Μετά από αυστηρά και συστηματικά κριτήρια, επιλέχθηκαν 29 άρθρα. Οκτώ μελέτες που διερεύνησαν τραυματισμούς κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η πρώιμη εξειδίκευση σχετίζεται με μεγαλύτερο επιπολασμό και σοβαρότητα τραυματισμών σε όλη την αθλητική σταδιοδρομία. Εν τω μεταξύ, επτά στις εννέα μελέτες έχουν δείξει ότι η αποφυγή της πρώιμης εξειδίκευσης έχει ως αποτέλεσμα καλύτερες αθλητικές επιδόσεις σε όλη τη ζωή. Όσον αφορά τη μακροζωία της αθλητικής ζωής υψηλών επιδόσεων, τα δεδομένα είναι λιγότερο συνεπή. Ωστόσο, 5 από τις 9 μελέτες έδειξαν ότι οι αθλητές με καλή ισορροπία μεταξύ των αρχών της ειδικότητας x πολυμερούς στην αθλητική προπόνηση πραγματοποίησαν τις αθλητικές τους επιδόσεις σε υψηλό επίπεδο για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τα οφέλη από τη διασφάλιση μιας πολυμερούς βάσης στην αθλητική προπόνηση για παιδιά και το πρώτο μισό της εφηβείας.

Αυτό δεν σημαίνει ότι το παιδί δεν μπορεί να ασκήσει μια συγκεκριμένη μέθοδο, αλλά ότι η εξάσκηση αυτής της μεθόδου πρέπει να ακολουθεί ορισμένες θεμελιώδεις αρχές, που επισημαίνονται παρακάτω:

1- Η εξάσκηση σε ένα συγκεκριμένο άθλημα δεν πρέπει να είναι η μόνη ευκαιρία για την ανάπτυξη κινητικών ενεργειών. Είναι καλό για το παιδί να εξασκεί ποδόσφαιρο για τυφλούς σε δύο συνεδρίες 90 λεπτών την εβδομάδα, για παράδειγμα. Αλλά πρέπει να μπορεί να εξασκεί άλλες κινητικές ενέργειες για πιο εκτεταμένο διάστημα την εβδομάδα.

2- Ακόμα κι αν το παιδί είναι εγγεγραμμένο σε μια ομάδα ποδοσφαίρου τυφλών, οι δραστηριότητες θα πρέπει να στοχεύουν στην ανάπτυξη τυπικών κινητικών ενεργειών και στην ανάπτυξη ψυχοκινητικότητας (με μεγάλη ποικιλία ασκήσεων, πέρα από αυτές που είναι ειδικές για τον τρόπο ποδοσφαίρου).

Η επιστήμη και η πρακτική της αθλητικής προπόνησης μας έχουν δείξει ότι δύο επιστημονικές αρχές πρέπει να είναι δεόντως ισορροπημένες στην προπονητική διαδικασία του αθλητή. Αυτές είναι η αρχή της ιδιαιτερότητας και η αρχή της πολυμερούς προσέγγισης.

Η αρχή της ιδιαιτερότητας: μας λέει ότι οι υψηλές αθλητικές επιδόσεις μεγιστοποιούνται μόνο μέσω προπόνησης που είναι όσο το δυνατόν πιο παρόμοια με τις συγκεκριμένες απαιτήσεις του τρόπου λειτουργίας. Σημαίνει ότι μια δραστηριότητα που απαιτεί κινητικές, σωματικές και φυσιολογικές δεξιότητες διαφορετικές από αυτές που απαιτούνται στον αγώνα οδηγεί σε χαμηλότερη αθλητική απόδοση του αθλητή.

Η αρχή της πολυμερότητας μας λέει κάτι προφανώς αντίθετο από την αρχή της ιδιαιτερότητας. Λέει ότι παρόλο που η εξαιρετικά ειδική προπόνηση εγγυάται την καλύτερη αθλητική απόδοση, είναι ανεπαρκής για εφαρμογή σε παιδιά και εφήβους στη φάση σχηματισμού αθλημάτων. Πρώτον, επειδή τα παιδιά και οι έφηβοι δεν χρειάζεται ακόμη να συμμετέχουν στον ανταγωνισμό. Συνεπώς, δεν απαιτείται η μέγιστη αθλητική απόδοση που θα επιτυγχάνεται με την τήρηση της αρχής της ειδικότητας. Δεύτερον, τα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι η πολυμερής προπόνηση κατά την παιδική ηλικία και την πρώιμη εφηβεία εγγυάται τις νευρικές και κινητικές βάσεις για μέγιστη αθλητική απόδοση στην ύστερη εφηβεία και την ενήλικη ζωή.

Πραγματοποιήθηκε πρόσφατα μια βιβλιογραφική ανασκόπηση (McLELLAN, et. al., 2022) για να επαληθεύσει τι αναφέρει η βιβλιογραφία σχετικά με τις επιπτώσεις της πρώιμης εξειδίκευσης στην απόδοση και τον επιπολασμό των τραυματισμών σε επαγγελματίες, επίλεκτους και Ολυμπιακούς αθλητές. Μετά από αυστηρά και συστηματικά κριτήρια, επιλέχθηκαν 29 άρθρα. Οκτώ μελέτες που διερεύνησαν τραυματισμούς κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η πρώιμη εξειδίκευση σχετίζεται με μεγαλύτερο επιπολασμό και σοβαρότητα τραυματισμών σε όλη την αθλητική σταδιοδρομία. Εν τω μεταξύ, επτά στις εννέα μελέτες έχουν δείξει ότι η αποφυγή της πρώιμης εξειδίκευσης έχει ως αποτέλεσμα καλύτερες αθλητικές επιδόσεις σε όλη τη ζωή. Όσον αφορά τη μακροζωία της αθλητικής ζωής υψηλών επιδόσεων, τα δεδομένα είναι λιγότερο συνεπή. Ωστόσο, 5 από τις 9 μελέτες έδειξαν ότι οι αθλητές με καλή ισορροπία μεταξύ των αρχών της ειδικότητας x πολυμερούς στην αθλητική προπόνηση πραγματοποίησαν τις αθλητικές τους επιδόσεις σε υψηλό επίπεδο για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τα οφέλη από τη διασφάλιση μιας πολυμερούς βάσης στην αθλητική προπόνηση για παιδιά και το πρώτο μισό της εφηβείας.

Πίνακας 1: Πλεονεκτήματα της πολυμερούς προπόνησης στην προπόνηση αθλητών

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΠΟΛΥΜΕΡΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΩΙΜΗΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

Αυτό δεν σημαίνει ότι το παιδί δεν μπορεί να ασκήσει μια συγκεκριμένη μέθοδο, αλλά ότι η εξάσκηση αυτής της μεθόδου πρέπει να ακολουθεί ορισμένες θεμελιώδεις αρχές, που επισημαίνονται παρακάτω:

1- Η εξάσκηση σε ένα συγκεκριμένο άθλημα δεν πρέπει να είναι η μόνη ευκαιρία για την ανάπτυξη κινητικών ενεργειών. Είναι καλό για το παιδί να εξασκεί ποδόσφαιρο για τυφλούς σε δύο συνεδρίες 90 λεπτών την εβδομάδα, για παράδειγμα. Αλλά πρέπει να μπορεί να εξασκεί άλλες κινητικές ενέργειες για πιο εκτεταμένο διάστημα την εβδομάδα.

2- Ακόμα κι αν το παιδί είναι εγγεγραμμένο σε μια ομάδα ποδοσφαίρου τυφλών, οι δραστηριότητες θα πρέπει να στοχεύουν στην ανάπτυξη τυπικών κινητικών ενεργειών και στην ανάπτυξη ψυχοκινητικότητας (με μεγάλη ποικιλία ασκήσεων, πέρα από αυτές που είναι ειδικές για τον τρόπο ποδοσφαίρου).

Η επιστήμη και η πρακτική της αθλητικής προπόνησης μας έχουν δείξει ότι δύο επιστημονικές αρχές πρέπει να είναι δεόντως ισορροπημένες στην προπονητική διαδικασία του αθλητή. Αυτές είναι η αρχή της ιδιαιτερότητας και η αρχή της πολυμερούς προσέγγισης.

Η αρχή της ιδιαιτερότητας: μας λέει ότι οι υψηλές αθλητικές επιδόσεις μεγιστοποιούνται μόνο μέσω προπόνησης που είναι όσο το δυνατόν πιο παρόμοια με τις συγκεκριμένες απαιτήσεις του τρόπου λειτουργίας. Σημαίνει ότι μια δραστηριότητα που απαιτεί κινητικές, σωματικές και φυσιολογικές δεξιότητες διαφορετικές από αυτές που απαιτούνται στον αγώνα οδηγεί σε χαμηλότερη αθλητική απόδοση του αθλητή.

Η αρχή της πολυμερότητας μας λέει κάτι προφανώς αντίθετο από την αρχή της ιδιαιτερότητας. Λέει ότι παρόλο που η εξαιρετικά ειδική προπόνηση εγγυάται την καλύτερη αθλητική απόδοση, είναι ανεπαρκής για εφαρμογή σε παιδιά και εφήβους στη φάση σχηματισμού αθλημάτων. Πρώτον, επειδή τα παιδιά και οι έφηβοι δεν χρειάζεται ακόμη να συμμετέχουν στον ανταγωνισμό. Συνεπώς, δεν απαιτείται η μέγιστη αθλητική απόδοση που θα επιτυγχάνεται με την τήρηση της αρχής της ειδικότητας. Δεύτερον, τα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι η πολυμερής προπόνηση κατά την παιδική ηλικία και την πρώιμη εφηβεία εγγυάται τις νευρικές και κινητικές βάσεις για μέγιστη αθλητική απόδοση στην ύστερη εφηβεία και την ενήλικη ζωή.

Πραγματοποιήθηκε πρόσφατα μια βιβλιογραφική ανασκόπηση (McLELLAN, et. al., 2022) για να επαληθεύσει τι αναφέρει η βιβλιογραφία σχετικά με τις επιπτώσεις της πρώιμης εξειδίκευσης στην απόδοση και τον επιπολασμό των τραυματισμών σε επαγγελματίες, επίλεκτους και Ολυμπιακούς αθλητές. Μετά από αυστηρά και συστηματικά κριτήρια, επιλέχθηκαν 29 άρθρα. Οκτώ μελέτες που διερεύνησαν τραυματισμούς κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η πρώιμη εξειδίκευση σχετίζεται με μεγαλύτερο επιπολασμό και σοβαρότητα τραυματισμών σε όλη την αθλητική σταδιοδρομία. Εν τω μεταξύ, επτά στις εννέα μελέτες έχουν δείξει ότι η αποφυγή της πρώιμης εξειδίκευσης έχει ως αποτέλεσμα καλύτερες αθλητικές επιδόσεις σε όλη τη ζωή. Όσον αφορά τη μακροζωία της αθλητικής ζωής υψηλών επιδόσεων, τα δεδομένα είναι λιγότερο συνεπή. Ωστόσο, 5 από τις 9 μελέτες έδειξαν ότι οι αθλητές με καλή ισορροπία μεταξύ των αρχών της ειδικότητας x πολυμερούς στην αθλητική προπόνηση πραγματοποίησαν τις αθλητικές τους επιδόσεις σε υψηλό επίπεδο για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τα οφέλη από τη διασφάλιση μιας πολυμερούς βάσης στην αθλητική προπόνηση για παιδιά και το πρώτο μισό της εφηβείας.

Πίνακας 1: Πλεονεκτήματα της πολυμερούς προπόνησης στην προπόνηση αθλητών

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΠΡΩΙΜΗ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ

Γρήγορη ανάπτυξη απόδοσης

Η καλύτερη επίδοση επιτεύχθηκε περίπου στην ηλικία των 15 έως 16 ετών

Ασυνεπής απόδοση σε αγώνες

Ευαισθησία σε τραυματισμούς και αμφιβολίες για την αθλητική μακροζωία

ΠΟΛΥΜΕΡΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ανάπτυξη χαμηλών επιδόσεων

Καλύτερη επίδοση μετά την ηλικία των 18 ετών, ιδανική για παγκόσμια αθλητική επιτυχία

Συνεπής απόδοση σε αγώνες

Χαμηλότερος επιπολασμός τραυματισμών και μεγαλύτερη αθλητική μακροζωία

ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΤΑΙ

Δεδομένου ότι αυτό το βιβλίο είναι ένα πρακτικό εγχειρίδιο, το κείμενο στοχεύει να είναι συνοπτικό όσον αφορά τις θεωρητικές έννοιες για να επικεντρωθεί σε πρακτικούς-μεθοδολογικούς όρους. Ωστόσο, δεν μπορεί μόνο να είναι πρακτικό να αποτρέπουμε τους αναγνώστες από το να ενεργούν σε ανεπιθύμητο επίπεδο, το οποίο θα ήταν να «κάνουν χωρίς να καταλαβαίνουν» τι κάνουν. Πιστεύουμε ότι οι έννοιες που παρουσιάζονται στις προηγούμενες παραγράφους παρέχουν έναν ελάχιστο βαθμό κατανόησης. Με αυτόν τον τρόπο, κλείνουμε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζοντας μια πρόταση, επαναλαμβανόμενη στα βιβλία αθλητικής προπόνησης, για το πώς να σχεδιάσουμε δραστηριότητες που στοχεύουν στην αθλητική προπόνηση παιδιών και εφήβων.

Πίνακας 2: Προτεινόμενες δραστηριότητες για αθλητική προπόνηση
για παιδιά και εφήβους.

Μέχρι 7 ετών

Οι αθλητικές και εκπαιδευτικές οντότητες σε κάθε χώρα πρέπει να προωθήσουν προγράμματα οικογενειακής εκπαίδευσης για να ενθαρρύνουν τις κινητικές πρακτικές.

Ανάπτυξη μεγάλης ποικιλίας κινητικών δραστηριοτήτων στα σχολεία.

Παρακολούθηση της ανάπτυξης βασικών δεξιοτήτων (τρέξιμο, άλμα, ρίψη, κλωτσιά...)

7-10 ετών

Αντί για ομάδες με συγκεκριμένο τρόπο παρααθλητισμού, η οργάνωση ομάδων διαφορετικών παρααθλημάτων και πρακτικών ψυχαγωγίας θα ήταν καλύτερη.

Εάν υπάρχουν αθλητικά τμήματα, εξασκηθείτε σε διάφορα άλλα αθλητικά και ψυχαγωγικά παιχνίδια παρααθλητισμού σε όλες τις συνεδρίες.

Αξιολογήστε συστηματικά την ψυχοκινητική ανάπτυξη και εφαρμόστε δραστηριότητες για την καταστολή τυχόν αναπτυξιακών καθυστερήσεων.

11-14 ετών

Μια καλή στιγμή για να εξασκηθείτε σε ένα μόνο τρόπο.

- Στην πρώτη στιγμή, ακόμα με κάποιο χρόνο προορισμένος να πειραματιστεί με άλλες μεθόδους.

- Στη δεύτερη στιγμή, μόνο ο συγκεκριμένος αθλητικός τρόπος, αλλά δοκιμάζοντας όλες τις λειτουργίες (τερματοφύλακας, εξτρέμ, άμυνα...)

Αξιολογήστε συστηματικά την ανάπτυξη των κινητικών και γνωστικών δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για το ποδόσφαιρο τυφλών και εφαρμόστε δραστηριότητες για την καταστολή των αναπτυξιακών καθυστερήσεων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Geertsen SS, Willerslev- Olsen M, Lorentzen J, Nielsen JB. Development and aging of human spinal cord circuitries. *J Neurophysiol* . 2017 Aug 1;118(2):1133-1140. doi : 10.1152/jn.00103.2017. Epub 2017 May 31. PMID: 28566459; PMCID: PMC5547256.

Hadders-Algra M. Development of postural control during the first 18 months of life. *NeuralPlast* . _ 2005;12(2-3):99-108; discussion 263-72. doi : 10.1155/NP.2005.99. PMID: 16097478; PMCID: PMC2565464.

Hadders-Algra M. Early human motor development: From variation to the ability to vary and adapt. *neuroscience Biobehav Rev*. 2018 Jul;90:411 -427. doi : 10.1016/j.neubiorev.2018.05.009. Epub 2018 May 9. PMID: 29752957.

McLellan M, Allahabadi S, Pandya NK. Youth Sports Specialization and Its Effect on Professional, Elite, and Olympic Athlete Performance, Career Longevity, and Injury Rates: A Systematic Review. *Orthop J Sports Med*. 2022 Nov 4;10(11):23259671221129594. doi : 10.1177/23259671221129594. PMID: 36353394; PMCID: PMC9638532.

Moss S, Gu X. Home- and Community-Based Interventions for Physical Activity and Early Child Development: A Systematic Review of Effective Strategies. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Sep 22;19(19):11968. doi : 10.3390/ijerph191911968. PMID: 36231271; PMCID: PMC9565703.

Wollesen B, Janssen TI, Müller H, Voelcker-Rehage C. Effects of cognitive-motor dual task training on cognitive and physical performance in healthy children and adolescents: A scoping review. *Acta Psychol (Amst)*. 2022 Apr;224:103498 . doi : 10.1016/j.actpsy.2022.103498. Epub 2022 Jan 25. PMID: 35091209.

Κεφάλαιο 2

Μύηση στο ποδόσφαιρο τυφλών

Σε αυτό το κεφάλαιο θα παρουσιαστεί ένα ρεπερτόριο πρακτικών ενεργειών (ασκήσεις με τη μορφή διασκεδαστικών παιχνιδιών) που οδηγούν στην ανάπτυξη των σωματικών και πνευματικών δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για το παιχνίδι ποδοσφαίρου τυφλών. Αρχικά, δείχνει πώς οι παιδαγωγικές αρχές που παρουσιάστηκαν στο προηγούμενο κεφάλαιο μπορούν να λειτουργήσουν ειδικά στην αθλητική προπόνηση ποδοσφαίρου τυφλών. Με βάση αυτές τις αρχές, παρουσιάζει το ρεπερτόριο των δραστηριοτήτων ως πρόταση διδασκαλίας σε παιδιά και εφήβους να παίζουν ποδόσφαιρο για τυφλούς.

Η αθλητική μύηση του τυφλού πρέπει να ξεκινά με την αρχή ότι το πιο σημαντικό είναι να θεωρηθεί ότι η δυνατότητα είναι ο αρχέγονος παράγοντας αφού οι περιορισμοί είναι ήδη γνωστοί. Ως εκ τούτου, πρέπει να δημιουργήσουμε συνεχείς προκλήσεις για να διευρύνουμε τις δυνατότητες.

Έτσι, η εξερεύνηση του κόσμου μέσω της κίνησης είναι ένα ουσιαστικό εργαλείο για την απόκτηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων και τη διευκόλυνση της οικειοποίησης του αθλήματος.

Είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε ότι όσο μεγαλύτερο είναι το κινητικό ρεπερτόριο, τόσο μεγαλύτερες είναι οι δυνατότητες συνδυασμών κίνησης σε χωροχρονικές καταστάσεις. Οι βιωμένες καταστάσεις αποκτούν νόημα στην αθλητική πρακτική και έντονο διάλογο ώστε ο παίκτης να χτίζει τις επιλογές δράσης του.

Συγκεκριμένα, στην περίπτωση του ποδοσφαίρου τυφλών, οι πράξεις του τρεξίματος, της στροφής, του σταματήματος, του ρυθμικού περπατήματος, προς διάφορες κατευθύνσεις, των ξαφνικών στάσεων και της επανεκκίνησης του περπατήματος, που εφαρμόζονται στις δραστηριότητες, καθιστούν δυνατή την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Επομένως, το λάκτισμα, η ντρίμπλα, η πάσα και η μεταφορά της μπάλας θα προκύψουν από αυτούς τους συνδυασμούς. Όσο περισσότερο διεγείρονται σε κοινωνικές καταστάσεις, τόσο πιο γρήγορα θα παρέχουν τις δεξιότητες για να εξασκηθούν στο ποδόσφαιρο.

Μόλις μαθευτούν και συνδυαστούν οι κινήσεις μέσα στην αλληλεπίδραση σώματος, χώρου, χρόνου και αντικειμένων, οι δεξιότητες επιτρέπουν στον μελλοντικό αθλητή να εντοπίσει τον εαυτό του μέσω της ακουστικής περιγραφής, χτίζοντας στρατηγικές για μετατόπιση. Αυτή τη στιγμή, είναι καιρός να μετατρέψουμε την κίνηση σε κινητικές χειρονομίες. Η θέση του χώρου του παιχνιδιού προκύπτει από τη διέγερση των άλλων αισθήσεων, έτσι ώστε η προσαρμογή να είναι συνεπής με την κατασκευή του συναισθητικού χάρτη, καθώς η τοπολογία της τοποθεσίας του παιχνιδιού έχει ήδη καταχωρηθεί δεόντως από τον παίκτη.

Από τη στιγμή που το τυφλό άτομο αναπτύσσει την ικανότητα να οριοθετεί τη σχέση των κινήσεών του στο γήπεδο σε συνεχή διάλογο με τα στοιχεία του παιχνιδιού, καθίσταται απαραίτητο να εισάγονται καταστάσεις που, με κοινωνικοποιημένο τρόπο, απαιτούν κινητικές αποκρίσεις σύμφωνα με τη δυναμική ενός ποδοσφαιρικού αγώνα.

Έτσι, μπορούμε να πούμε ότι ο προπονητής πρέπει, κάθε μέρα, να παρουσιάζει εμπειρίες σαν κομμάτια ενός γιγαντιαίου παζλ που θα συναρμολογούνται και θα συναρμολογούνται εκ νέου στην κίνηση των εμπλεκόμενων στοιχείων. Επομένως, όλες οι δραστηριότητες που παρέχονται στην προπόνηση πρέπει να αποκτήσουν νόημα και σημασία σε καταστάσεις παιχνιδιού που προηγούνται ενός πραγματικού ποδοσφαιρικού αγώνα.

Επομένως, η συνταγή είναι να έχετε ως σχέδιο δράσης τη συνεχή παρατήρηση κάθε κομματιού σε κίνηση και, αφού οπτικοποιήσετε το ιδανικό, να το θεωρήσετε ως μια σύντομη σκηνή που είναι μέρος της διαδικασίας μιας ατελείωτης κατασκευής.

ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΧΩΡΟ

Είναι απαραίτητο να παρέχονται ευκαιρίες για δραστηριότητες που προωθούν προκλήσεις, ώστε ο μελλοντικός αθλητής να γνωρίζει πώς να εντοπίζεται στο διάστημα, κυρίως εντοπίζοντας ηχητικές αναφορές. Δεδομένου ότι το τυφλό ποδόσφαιρο συντονίζεται από σημεία αναφοράς που απαιτούν από τον αθλητή να καθοδηγείται από τη φωνή του προπονητή στο κεντρικό τρίτο του γηπέδου, τον επιθετικό από τη φωνή του καλούντο και τους αμυντικούς από τον τερματοφύλακα, όλα αυτά συμβαίνουν σε μια σχέση ήχου. ταυτόχρονα, συμπεριλαμβανομένου του ήχου της μπάλας και της κίνησης των παικτών.

Προτάσεις δραστηριοτήτων που προάγουν την αισθητηριακή ολοκλήρωση και βοηθούν τον αθλητή να δημιουργήσει τον χάρτη κινητικής δράσης

1 – Παιχνίδια που χρησιμοποιούν κουδουνίστρες και απαιτούν μετατόπιση χώρου. (αναζητήστε το ρεπερτόριό σας για όλες τις δραστηριότητες που μπορούν να προσαρμοστούν και προχωρήστε).



2 – Κυνήγι: ο κυνηγός κρατά μια κουδουνίστρα (που μπορεί να είναι η μπάλα) στα χέρια του και προσπαθεί να πιάσει τους άλλους, οι οποίοι πρέπει να απαντούν χειροκροτώντας κάθε φορά που κουνιέται η μπάλα.



3 – Εξέλιξη σε αλυσίδα παιδιών – το ίδιο παιχνίδι, με τον αιχμάλωτο να περπατά χέρι-χέρι με τον συλλαμβάνοντα.

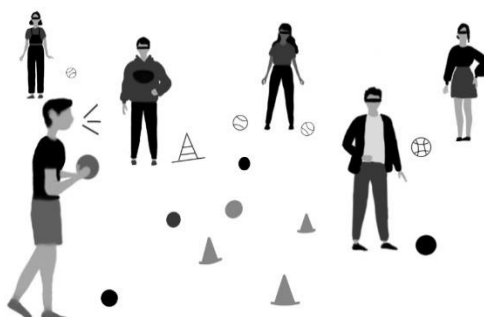


4 – Βρείτε το ζευγάρι σας – Θα διανεμηθούν ζευγάρια κουδουνίστρες και οι συμμετέχοντες πρέπει να βρουν ποιος έχει τον ήχο που ταιριάζει με τον δικό τους.



5 – Πού είμαι – Όλοι όσοι περπατούν στο γήπεδο θα μνηθούν στα στοιχεία του συγκεκριμένου χώρου παιχνιδιού. Μετά από αυτή την εξερεύνηση, ο διαμεσολαβητής θα πρέπει να τους ζητήσει να μετακινηθούν σε μια συγκεκριμένη τοποθεσία.

Π.χ.: Κεντρικό τρίτο κοντά στη φωνή του προπονητή ως αναφορά. Προστατευτικά κοντά στις εξέδρες, γκολπόστ κτλ. (ανάλογα με κάθε χώρο). Ζητήστε από τον καθένα να περιγράψει τη διαδρομή από το ένα μέρος στο άλλο μέσα στον κοινόχρηστο χώρο της ομάδας.

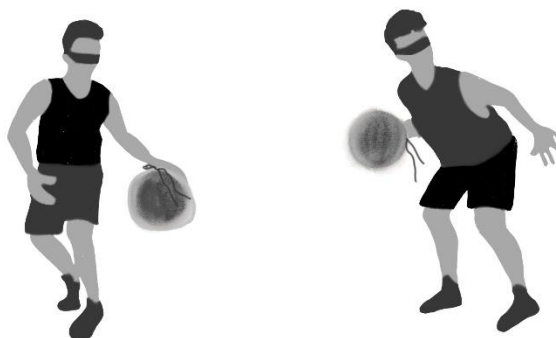


6 – Κυκλοφοριακή συμφόρηση – Ζητήστε από όλους να περπατήσουν γύρω από το γήπεδο. Εν τω μεταξύ, ο μεσολαβητής προσπαθεί, με το κουδούνισμα της μπάλας, να αγγίξει έναν από τους συμμετέχοντες, ο οποίος πρέπει να απαλλαγεί από τον ήχο της μπάλας χωρίς να συγκρουστεί με τους άλλους συμμετέχοντες. Ο διαμεσολαβητής πρέπει να χρησιμοποιεί το χρόνο με τρόπο που να διεγείρει τις μετατοπίσεις. Είναι καλό να θυμόμαστε ότι η πρόκληση δεν είναι σφαγή. Αυτή είναι μια εξαιρετική στιγμή για να εισαγάγετε το VOY/ME υποσυνείδητα.

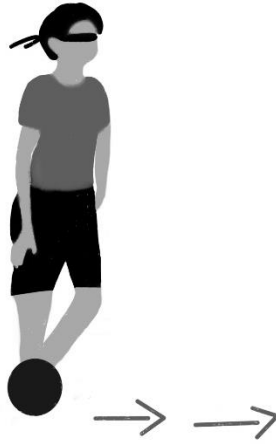


7 – Όλοι μαζί – ενθαρρύνετε το σχηματισμό ομάδων, ανανεώνοντας συνεχώς τα ζευγάρια και το μέρος χρησιμοποιώντας διαφορετικούς ήχους.

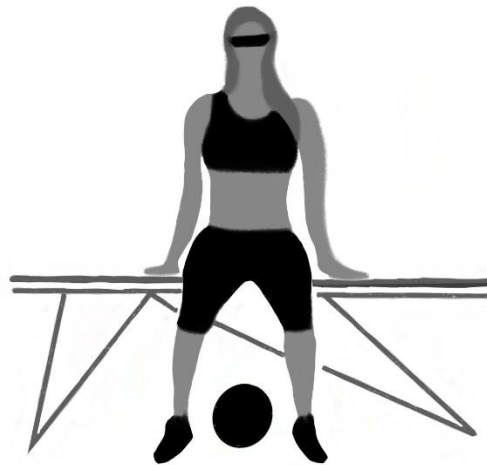
Παράδειγμα: κλωτσώντας μια μπάλα μέσα σε μια πλαστική σακούλα δεμένη σε ένα κορδόνι, αφήνοντας το κορδόνι να φύγει και αφήστε το παιδί να ζήσει αυτό το παιχνίδι όσο το δυνατόν περισσότερο. Ο δάσκαλος πρέπει να παρατηρήσει προσεκτικά αυτή τη στιγμή για να προτείνει προκλήσεις που συνδυάζουν κινήσεις έτσι ώστε το αθλητικό βιβλίο να μπορεί να εμφανίζεται φυσικά.



7.1 – Περπατήστε σε διαφορετικές κατευθύνσεις με την μπάλα ανάμεσα στα πόδια. Ξεκινώντας σε περιορισμένο χώρο μέχρι να επεκταθεί σταδιακά.



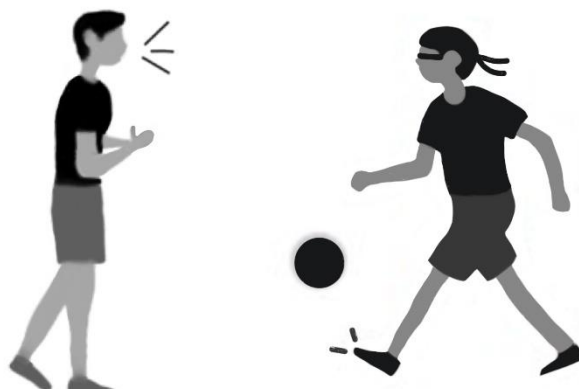
7.2 – Νιώστε την μπάλα ανάμεσα στα πόδια σας ενώ κάθεστε σε μια καρέκλα και μετά απομακρυνθείτε



7.3 – Κλώτσησε την μπάλα στον τοίχο και βάλε την ανάμεσα στα πόδια.



7.4 – Κάντε μια βόλτα στο γήπεδο με την μπάλα ανάμεσα στα πόδια και με το σήμα του δασκάλου, ελέγξτε την μπάλα και συνεχίστε να περπατάτε.



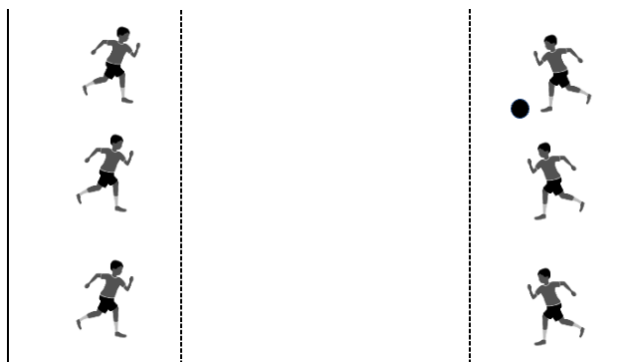
7.5 – Προωθήστε αγώνες με ξαφνικές στάσεις και αλλαγή κατεύθυνσης – συνδυάστε τις προηγούμενες ασκήσεις μεμονωμένα και σε ζευγάρια, τρίο, κουαρτέτα...

Ας δούμε προσεκτικά τις παραπάνω ασκήσεις. Θα δούμε ότι αυτές οι κινήσεις επιτρέπουν στον τυφλό αθλητή να αντιλαμβάνεται, να ελέγχει, να διευθύνει, να κινείται και να κλωτσάει. Στο ποδόσφαιρο για τυφλούς, η ντρίμπλα προκύπτει από ένα συνδυασμό στοιχείων: έλεγχος/ντρίπλα και κυρίως κίνηση με ταχύτητα με ελεγχόμενη μπάλα.

ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ - ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

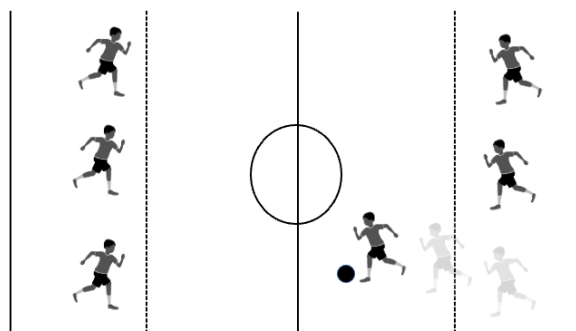
1. Goal to Goal ή Standing Goalball –

1.1 Αθλητές με ίσο αριθμό συμμετεχόντων κατανεμημένοι σε δύο ομάδες που είναι τοποθετημένες πίσω από τη διακεκομμένη γραμμή, οι ομάδες πρέπει να κλωτσήσουν την μπάλα από τη μία πλευρά στην άλλη και να εμποδίσουν τη μπάλα που έρχεται από την άλλη πλευρά να περάσει την τελική γραμμή.

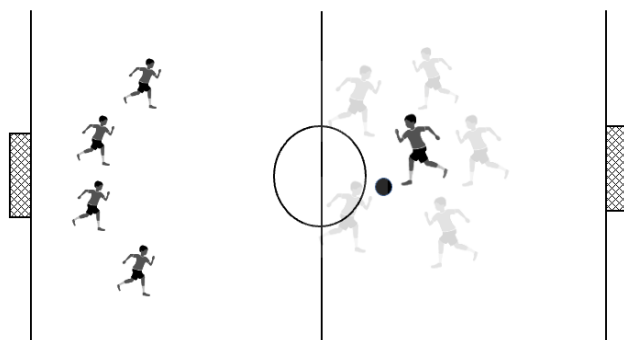


1.2 Αυξήστε σταδιακά τον αριθμό των μπάλων.

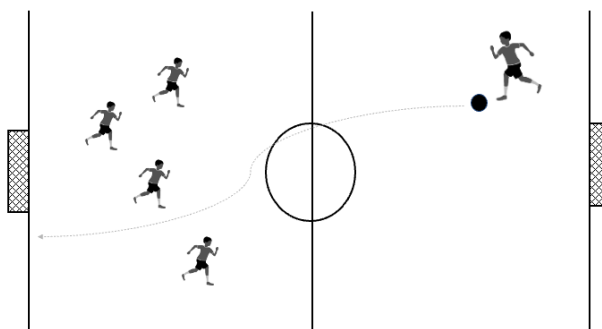
1.3 Αφήστε τον αθλητή να ντριμπλάρει με την μπάλα στη μέση του γηπέδου.



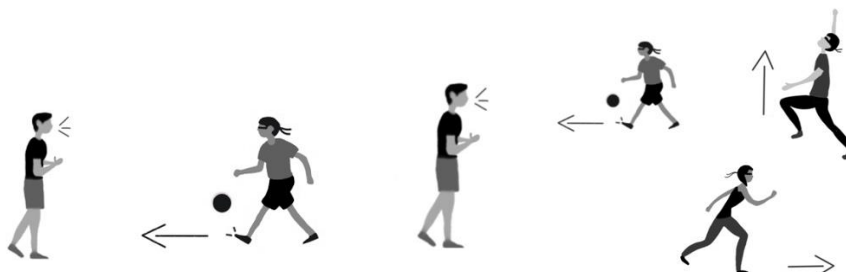
1.4 Ένας μαθητής ντριμπλάρει την μπάλα ενώ οι άλλοι προσπαθούν να τον τυλίξουν σε μεγάλο κύκλο.



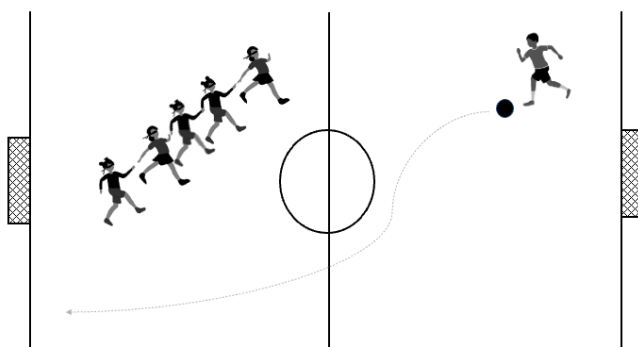
1.5 Ένας αθλητής με τον έλεγχο της μπάλας πρέπει να εγκαταλείψει την τελική γραμμή προσπαθώντας να περάσει το γήπεδο στην άλλη γραμμή τέρματος. Όλοι οι άλλοι συμμετέχοντες θα προσπαθήσουν να αποτρέψουν τον πρώτο από το να το πετύχει. Εάν ένας αμυντικός αγγίξει την μπάλα, η άσκηση σταματά. Ο μαέστρος ξαναρχίζει τη δραστηριότητα από εκείνο το σημείο με τους αμυνόμενους μακριά. Κάθε μαθητής θα έχει τρεις προσπάθειες για να φτάσει στην τελική γραμμή.



2. Ακολουθήστε τον καλούντα – Όλοι πρέπει να κινούνται έχοντας την μπάλα στον έλεγχο και, με το σήμα του οδηγού, να περάσουν την μπάλα προς την κατεύθυνση του ήχου, κατευθύνοντας την κίνηση και ακονίζοντας τον μηχανισμό λήψης αποφάσεων. Θα βοηθήσει εάν προηγουμένως συνδυάσετε τους κωδικούς για τη μετατόπιση σε διαφορετικές κατευθύνσεις. Στο σήμα, οι αθλητές θα πρέπει να ακολουθήσουν τη συμφωνία. Π.χ.: 1 τρέξιμο προς τα εμπρός, 2 τρέξιμο προς τα πίσω, 3 τρέξιμο δεξιά, 4 τρέξιμο αριστερά.

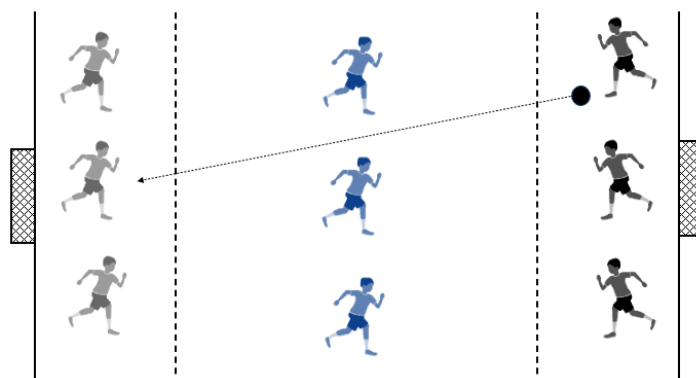


3. Τείχος βάρδισης - Σχηματίστε ένα φράγμα των μαθητών που κρατιούνται από τα χέρια που θα κινούνται πλευρικά, εμποδίζοντας τον αθλητή που ελέγχει την μπάλα να φτάσει στην άλλη πλευρά. Σημείωση: Μόνο τα άκρα του φραγμού μπορούν να ανακόψουν την μπάλα, χρησιμοποιώντας τα πόδια τους.

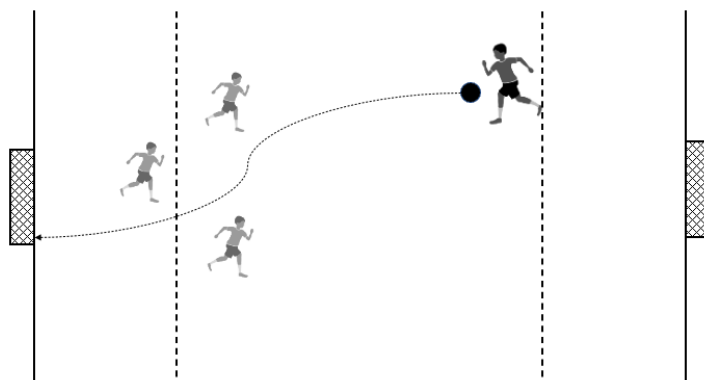


4. Μπλοκάρετε την μπάλα - Χωρίστε την ομάδα σε 3, το καθένα στο ένα τρίτο του γηπέδου. Η μεσαία ομάδα θα προσπαθήσει να ανακόψει τις πάσες που ανταλλάσσουν οι άλλες δύο ομάδες. Όταν υπάρξει ανακοπή, η ομάδα του κέντρου θα αλλάξει θέση με την ομάδα στο τέλος που έκανε την πάσα.

Εξέλιξη αυτού του παιχνιδιού: η μεσαία ομάδα, όταν κόβει την μπάλα, θα επιτεθεί προς το τέρμα, έχοντας τη δυνατότητα να επιλέξει οποιαδήποτε πλευρά.

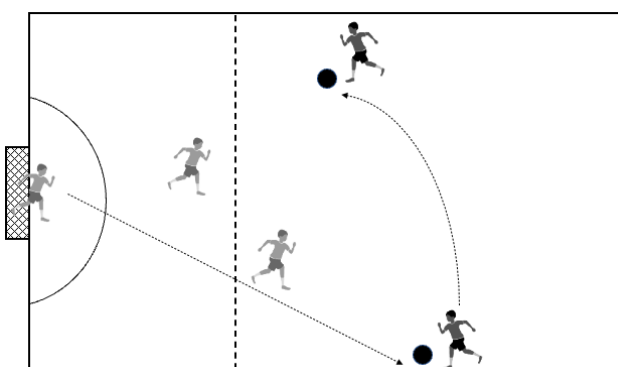


5. Στο δρόμο προς το γκολ - Ένας αθλητής πρέπει να αρχίσει να ελέγχει την μπάλα απέναντι σε τρεις αμυντικούς. Αν σκοράρει θα αποβάλει αμυντικό. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να εξαλειφθεί εντελώς η άμυνα. Για κάθε μπάλα που μπλοκάρει η άμυνα, αναλαμβάνει δράση ένας άλλος επιθετικός.



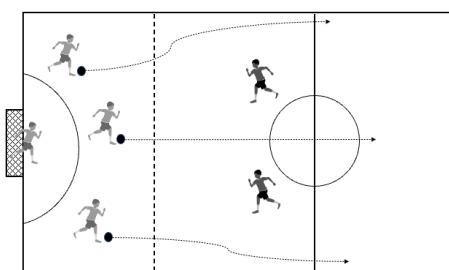
6. Ακολουθήστε τη γραμμή της μπάλας - Ο τερματοφύλακας πρέπει να πετάξει την μπάλα σε ένα από τα προστατευτικά. Στο αντίθετο προστατευτικό, ο επιθετικός θα τρέξει προς την κατεύθυνση του ήχου και ο αθλητής που δέχθηκε την μπάλα κάνει την πάσα στον συμπαίκτη που θα πάει προς το τέρμα.

Εισαγάγετε έναν αμυντικό και μετά έναν άλλο, μέχρι να εξελιχθείτε στο παιχνίδι.



7. Οποιαδήποτε πλευρά - Το παιχνίδι συνεχίζεται ως συνήθως μέχρι ο προπονητής να υποδείξει σε ποια πλευρά πρέπει να σημειωθεί το γκολ.

8. Αλληλογραφία - Μια ομάδα θα έχει έναν ορισμένο αριθμό μπάλες που πρέπει να μεταφερθούν στην άλλη πλευρά. Θα θεωρείται παραδοθείσα μόνο εάν περάσουν ελέγχοντας την μπάλα από την περιοχή στην απέναντι πλευρά. Οι ομάδες θα πρέπει να αποφασίζουν τον αριθμό των επιτιθέμενων και των αμυντικών σύμφωνα με τη θέλησή τους. Είναι σημαντικό οι αθλητές να ξεκινούν το παιχνίδι μόνο αφού συζητήσουν την εκτέλεσή του.



ΜΠΕΙΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Αυτό είναι απλώς ένα σημείο εκκίνησης. Αναλύστε κάθε δραστηριότητα και προσπαθήστε να επιλέξετε στοιχεία που αποτελούν μέρος του ποδοσφαίρου. Στη συνέχεια, αρχίστε να συνθέτετε στρατηγικές, δημιουργώντας και αναδημιουργώντας κάθε κίνηση. Αν θυμάστε ότι κάθε δραστηριότητα έχει τον χρόνο ωρίμανσης της, η παιδαγωγική υπομονή θα καθορίσει την ανάπτυξη της ομάδας.

ΕΜΒΑΘΥΝΣΗ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΕ ΕΠΙΣΗΜΟ ΕΠΙΠΕΔΟ: ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ-ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΓΙΑ ΤΥΦΛΟΥΣ

Οι έφηβοι που εκπαιδεύτηκαν με βάση τις έννοιες που παρουσιάζονται στο Κεφάλαιο I και επέδειξαν πλήρη ανάπτυξη των σωματικών, αισθητηριακών και πνευματικών ικανοτήτων που παρέχονται από τις δραστηριότητες που παρουσιάζονται στο Κεφάλαιο II θα μπορούν αναμφίβολα να εξελιχθούν στην πρακτική του ποδοσφαίρου τυφλών σύμφωνα με τα πρότυπα που καθορίζονται από τους επίσημους αθλητικούς κανόνες.

Για αυτό, αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζει δύο περιεχόμενα:

- 1- Οι βασικοί κανόνες του αθλήματος, εστιάζοντας σε εκείνους τους αναγνώστες που δεν είναι ακόμα συνηθισμένοι στη μέθοδο, αλλά συνειδητοποίησαν, διαβάζοντας τα προηγούμενα κεφάλαια, ότι είναι δυνατό να συμβάλουν στην ανάπτυξη αυτού του αθλήματος.
- 2- Τα πιο βασικά τακτικά πρότυπα για την έναρξη του παιχνιδιού ποδοσφαίρου τυφλών σε ανταγωνιστικό επίπεδο (είτε στοχεύει σε υψηλές επιδόσεις είτε για εξάσκηση ως εργαλείο αναψυχής, υγείας και ευεξίας).

ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΤΥΦΛΩΝ - ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Οι κανόνες ποδοσφαίρου τυφλών βασίζονται σε κανόνες σάλας σάλας που έχουν θεσπιστεί από τη Διεθνή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου (FIFA). Ωστόσο, για να παρακινήσει την εξάσκηση και να προσφέρει μεγαλύτερο δυναμισμό στο παιχνίδι, η υποεπιτροπή ποδοσφαίρου 5-a-side της Διεθνούς Ομοσπονδίας Αθλητισμού Τυφλών - IBSA όρισε ορισμένες προσαρμογές στους κανόνες σύμφωνα με τις δυσκολίες που παρουσιάζουν οι αθλητές με προβλήματα όρασης χωρίς να χαρακτηρίζει εσφαλμένα το συμβατικό παιχνίδι. Όλοι οι παίκτες του γηπέδου πρέπει να φορούν δεμένα μάτια για να εξασφαλίσουν ίσους όρους ανταγωνισμού. Αυτός ο κανόνας βασίζεται στο γεγονός ότι ορισμένοι αθλητές έχουν κάποια οπτική αντίληψη ακόμη και στην ιατρική κατάταξη B1. Δηλαδή, είναι σε θέση να αντιληφθούν ένα αντικείμενο που διέρχεται από το οπτικό τους πεδίο - ακόμα κι αν δεν μπορούν να αναγνωρίσουν ή να προσανατολιστούν προς την κατεύθυνση μιας πηγής φωτός (π.χ. ενός λαμπτήρα). Ο τερματοφύλακας έχει μειωμένο εμβαδόν δράσης (οριοθετημένο) και είναι ο μόνος παίκτης χωρίς οπτικούς περιορισμούς (Campos, 2017, Morato, 2007).



Εικόνα - Μάσκες ποδοσφαίρου τυφλών

Όταν η μπάλα είναι στο παιχνίδι, οι παίκτες πρέπει να ειδοποιηθούν ότι θα την αμφισβητήσουν για να αποφύγουν ατυχήματα χρησιμοποιώντας μια καθολική εντολή, "voγ". Πρέπει να το πει ο αθλητής που πλησιάζει για να κάνει τάκλιν.

Αυτή η μπάλα έχει κουδουνίστρα, ώστε οι παίκτες να μπορούν να προσανατολιστούν σε αυτήν και τους αντιπάλους, οπότε το πλήθος πρέπει να παραμείνει εντελώς σιωπηλό για να μην μπερδέψει τους παίκτες (ITANI, 2007).

Οι κουδουνίστρες, ένα τεχνούργημα που εκπέμπει συνεχώς ήχο και επιτρέπει στην μπάλα να κινείται σε κανονική και ευθεία γραμμή, εμφυτεύονται μέσα στην μπάλα. Σύμφωνα με τους ισχύοντες κανόνες, η μπάλα πρέπει να είναι κατασκευασμένη από δέρμα ή παρόμοιο υλικό, με περιφέρεια μεταξύ 60 cm και 62 cm και βάρος μεταξύ 510 g και 540 g. Οι μπάλες έχουν συνήθως έξι κουδούνια μέσα. Κάθε κουδουνίστρα περιλαμβάνει οκτώ χαλύβδινες μπάλες και ένα μεταλλικό καπάκι στερεωμένο στο εσωτερικό μέρος της μπάλας (Εικόνα 3).



Εικόνα – Επίσημη μπάλα ποδοσφαίρου τυφλών για ενήλικες

Οι ομάδες έχουν ένα μέλος που μένει πίσω από το αντίπαλο τέρμα για να καθοδηγεί τους παίκτες στην επίθεση, το οποίο έχει οριοθετημένη περιοχή (MORATO, 2007). Σύμφωνα με τον Suaréz (2014), οι κύριες λειτουργίες του οδηγού συνδέονται με τα ακόλουθα:

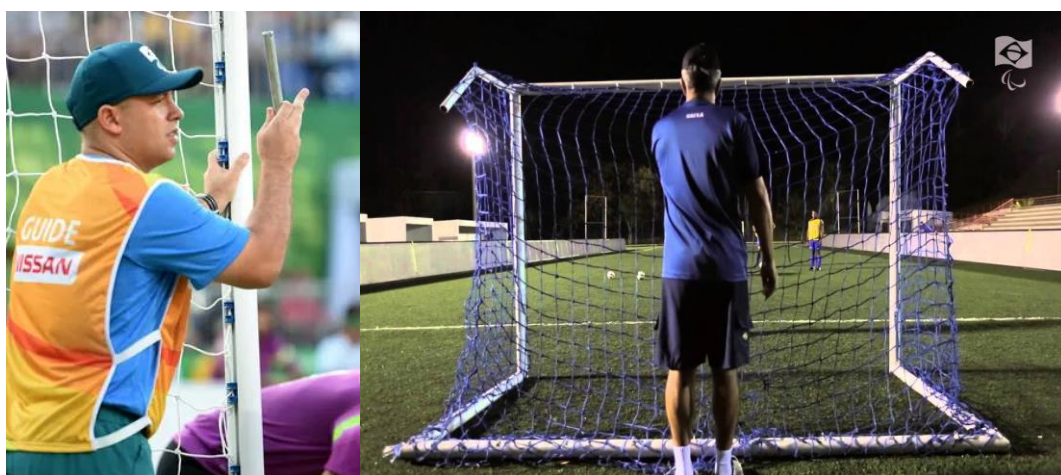
1. Προσανατολίζει τους παίκτες στο επιθετικό τρίτο του γηπέδου (τελευταία 12 μέτρα):
2. Υποδεικνύει την απόσταση από τον παίκτη μέχρι το γκολ.
3. Ενημερώνει τον αριθμό των αμυντικών μεταξύ του τέρματος του αντιπάλου και του εαυτού του
4. Ο οδηγός θα μιλήσει από μια σταθερή θέση, ώστε ο παίκτης να γνωρίζει τη γωνία που σχηματίζει από τη θέση του έως το σημείο προσανατολισμού.

5. Υποδεικνύει τη θέση των επιθετικών συμπαικτών.

6. Υποδεικνύει τα δοκάρια και τα δοκάρια με ηχητικό τρόπο για να καθοδηγήσει τους παίκτες στα ελεύθερα λακτίσματα, λαμβάνοντας υπόψη τη δυναμική που εκτελείται κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

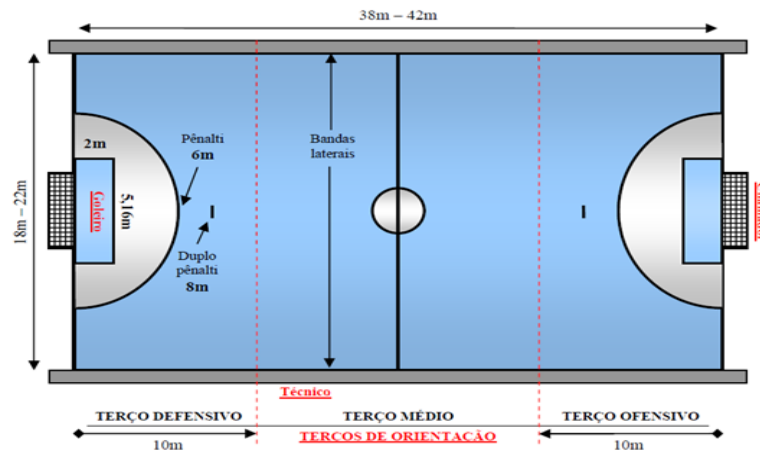
7. Σε αμυντικό επίπεδο, μπορεί να καθοδηγήσει τον επιθετικό για να εμποδίσει την επανατοποθέτηση της μπάλας της αντίπαλης ομάδας και να καθοδηγήσει τους παίκτες που πρέπει να υποχωρήσουν.

Για να εκτελεί αποτελεσματικά τις λειτουργίες της, ο οδηγός πρέπει να γνωρίζει τους κώδικες, τα τακτικά συστήματα, τις στρατηγικές, τις σημειωμένες φάσεις, τα φυσικά χαρακτηριστικά και τις τεχνικές των παικτών και των αντιπάλων της. Με αυτόν τον τρόπο μεταδίδει συγκεκριμένα πληροφορίες με λίγα λόγια λόγω της ταχύτητας με την οποία πραγματοποιούνται οι ενέργειες και της γρήγορης μεταβλητότητάς τους. Χρησιμοποιήστε έναν κατάλληλο τόνο, καθώς μερικές φορές οι υπερβολικές φωνές βλάπτουν τους παίκτες. Είναι τόσο σημαντικό να μιλάς όσο και να σιωπάς όταν χρειάζεται (ο παίκτης πρέπει να ακούει την μπάλα). Συντονίστε με τις εντολές των παικτών που μπορεί να δυσκολέψουν τον αντίπαλο να καταλάβει και προηγουμένως κοινοποιήστε στους παίκτες σε ποια θέση του τέρματος θα εκτελεστεί η εντολή ή εάν θα βρίσκεται πάντα στο κεντρικό τμήμα του τέρματος. Και τέλος, πάντα συντονίζεται με τον προπονητή και τον τερματοφύλακα (SUARÉZ, 2014).



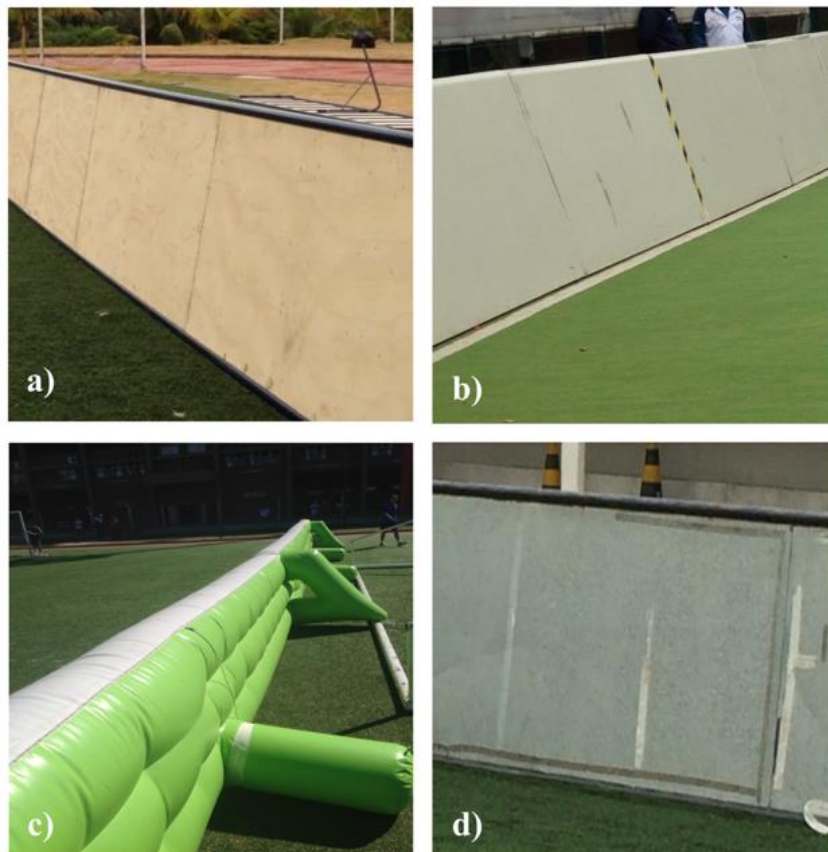
Εικόνες – Ο οδηγός πίσω από την αντίπαλη εστία

Το ποδόσφαιρο πέντε πλευρών παίζεται σε γήπεδα που έχουν τις ίδιες διαστάσεις με ένα γήπεδο σάλας: πλάτος από 18 μέτρα (δεκαοκτώ μέτρα) έως 22 μέτρα (είκοσι δύο μέτρα) και μήκος από 38 μέτρα (τριάντα οκτώ μέτρα) έως 42 μέτρα (σαράντα μέτρα). δύο μέτρα). Το δάπεδο μπορεί να είναι από ξύλο, τσιμέντο, συνθετικό καουτσούκ ή παρόμοιο, φυσικό γρασίδι ή τεχνητό γρασίδι. Πρέπει να είναι επίπεδο, λείο και μη λειαντικό (MORATO, 2007).



Εικόνα – Γήπεδο ποδοσφαίρου τυφλών

Ορισμένοι παίκτες αναφέρουν ότι δεν τους αρέσει ο συνθετικός χλοοτάπητας, καθώς πιστεύουν ότι αυτό το πάτωμα δίνει περισσότερα πλεονεκτήματα σε ομάδες με χαμηλότερο τεχνικό επίπεδο. Οι δύο πλευρές του παιχνιδιού ονομάζονται προστατευτικά, που προκύπτουν από τη χρήση φραγμών που τοποθετούνται σε όλο το μήκος του με το ύψος να κυμαίνεται από 1 m (ένα μέτρο) έως 1,20 m (ένα μέτρο και είκοσι εκατοστά) σε ύψος (MORATO, 2007).



Εικόνα – Προστατευτικά ποδοσφαίρου τυφλών

Λεζάντα: α) πλευρικό ξύλινο προστατευτικό. β) προστατευτικό από πλαστικό υλικό. γ) φουσκωτό προστατευτικό δ) προστατευτικό αλουμινίου.

Για τη μετατόπιση ή την αγωγή της μπάλας, οι παίκτες κινούνται με την μπάλα ανάμεσα στα πόδια τους, περνώντας την από το ένα στο άλλο χωρίς να χάσουν την επαφή γιατί διαφορετικά θα ήταν ευκολότερο για τους αντιπάλους να την πάρουν (ITANI, 2007).

Κατά την ντρίμπλα, τα άτομα χωρίς προβλήματα όρασης χρησιμοποιούν μια γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης ή μια προσποίηση όταν κουβαλούν την μπάλα για να μπερδέψουν οπτικά τον αντίπαλο. Όταν αλλάζουν κατεύθυνση ή προσποιούνται, δημιουργούν έλλειψη ισορροπίας στον αντίπαλο, ο οποίος κινείται προς την πλευρά όπου ο αθλητής έκανε την πρώτη κίνηση αλλά δεν μπορεί να ακολουθήσει την πραγματική ενέργεια.

Στο ποδόσφαιρο για τυφλούς, δεν υπάρχει τέτοια προσποίηση, καθώς η ντρίμπλα συμβαίνει όταν ο αθλητής ντρίμπλάρει την μπάλα αλλάζοντας κατεύθυνση, προσπαθώντας να απομακρυνθεί και να αφήσει πίσω τον αντίπαλο. Η αλλαγή κατεύθυνσης και η εναλλασσόμενη ταχύτητα στην οδήγηση αυτής της μπάλας σημαίνει, για έναν τυφλό, καλή ντρίμπλα (MORATO, 2007).

Εξέχουσες θέσεις και ρόλοι παικτών και ποδοσφαιρικές τακτικές για τυφλά παιδιά και νέους

Το ποδόσφαιρο τυφλών προέκυψε από το ποδόσφαιρο σάλας, επομένως ο τρόπος παιχνιδιού είναι πολύ παρόμοιος σε θέσεις και συστήματα τακτικής. Τονίζοντας ότι, στο ποδόσφαιρο σάλας, οι αρχές είναι η διατήρηση της κατοχής μπάλας στην επίθεση, η πρόοδος προς την αντίπαλη εστία και το σουτ, η αναζήτηση του γκολ. Στην άμυνα, ανάκτηση της μπάλας, παρεμπόδιση της εξέλιξης της αντίπαλης ομάδας και προστασία της εστίας.

Στο ποδόσφαιρο τυφλών εφαρμόζονται οι ίδιες αρχές, με κάποιες μεταβλητές, καθώς οι αθλητές έχουν προβλήματα όρασης. Στην επίθεση, ανάλογα με το πώς παίζει η ομάδα, αν είναι καλά προπονημένη, θα έχει πάντα την κατοχή της μπάλας, θα ανταλλάσσει πάσες και θα στήνει παιχνίδια, πάντα προς την αντίπαλη εστία. Στην άμυνα, όπως και η άμυνα Futsal (FREIRE; CONRADO, 2014; MORATO, 2007).

Θέσεις:

Τερματοφύλακας: ο τερματοφύλακας στο ποδόσφαιρο τυφλών δεν έχει προβλήματα όρασης. Ωστόσο, ο χώρος απόδοσης του είναι περιορισμένος: δύο μέτρα μπροστά και πέντε μέτρα πλάτος (ένα μέτρο στο πλάι κάθε δοκάρι και δύο μέτρα μπροστά). Οποιαδήποτε ενέργεια εκτός αυτής της περιοχής τιμωρείται με πέναλτι, που συνήθως γίνεται γκολ, λόγω της δύναμης που ασκείται στην μπάλα από τους τυφλούς παίκτες. (SHIHONMATSU, 2010).



Εικόνα – Εστία ποδοσφαίρου τυφλών και διαστάσεις περιοχή τερματοφύλακα

Ο τερματοφύλακας δεν μπορεί να φύγει από αυτήν την περιοχή και διαφορετικά, δίνεται πέναλτι. μπορεί να χρησιμοποιήσει μόνο τα χέρια του για να πετάξει την μπάλα στους παίκτες. Τα πόδια του χρησιμοποιούνται μόνο για την άμυνα εντός της οριοθετημένης περιοχής του.

Αμυντικοί: Παίξτε στην άμυνα για να υπερασπιστείτε πάντα το τέρμα τους από επιθέσεις αντιπάλου και λάβετε βοήθεια από τον τερματοφύλακα για να τοποθετηθούν και να αφοπλίσουν τον αντίπαλο. Οι αμυντικοί σπάνια προχωρούν στο επιθετικό μισό γήπεδο.

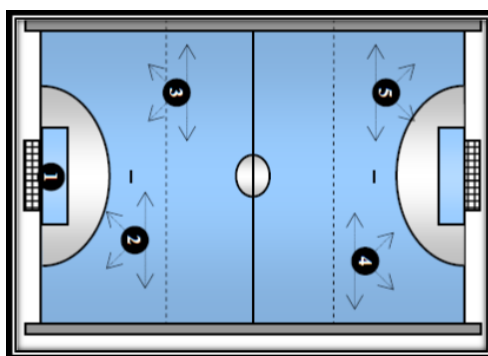
Ακριανοί: Είναι πολυλειτουργικοί παίκτες που αμύνονται, τάκλιν και επιτίθενται ταυτόχρονα (αφοπλίζουν και ελέγχουν την μπάλα για να επιτεθούν). Ο τερματοφύλακας βοηθά τον εξτρέμ στην άμυνα και από τον προπονητή όταν είναι στα πλάγια ή στη μέση, αφοπλίζοντας ή επιτίθεται.

Επιθετικοί: Πρόκειται για γρήγορους και ευέλικτους παίκτες με εξαιρετικό κινητικό συντονισμό και αντίληψη των αντιπάλων. Πρέπει πάντα να είναι σε εγρήγορση για να ελέγχουν την μπάλα και να γυρίζουν, κινούμενοι προς την αντίπαλη εστία. Βοηθούνται από τον οδηγό, ο οποίος μένει πίσω από την αντίπαλη εστία. (SHIHONMATSU, 2010).

ΤΑ ΤΑΚΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥΣ

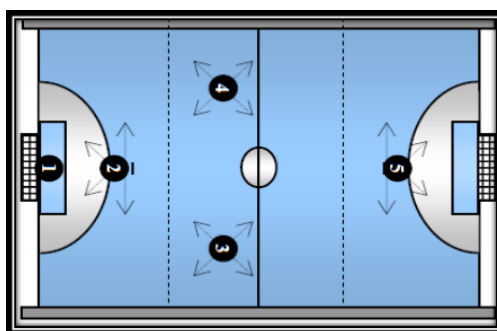
Στο Ποδόσφαιρο για τυφλούς χρησιμοποιούνται τέσσερις τύποι τακτικών συστημάτων, παρόμοια με αυτά που χρησιμοποιούνται στο Futsal: συστήματα 2x2, 3x1, 2x1x1 και 4x0 (MORATO, 2007). Τα συστήματα αυτά χρησιμοποιούνται σύμφωνα με την επιλογή του προπονητή της ομάδας, ο οποίος μπορεί να χρησιμοποιήσει παραλλαγές στην προπόνηση ανάλογα με τα χαρακτηριστικά κάθε αθλητή στην ομάδα, την τακτική ή τη στιγμή του αγώνα, όπως εκπαιδεύει ο προπονητής.

Στο σύστημα 2x2, δύο παίκτες είναι υπεύθυνοι για αμυντικούς ρόλους και οι άλλοι δύο για επιθετικές θέσεις. Οι επιθετικοί παίζουν πιο ανοιχτά στις πτέρυγες, αλλά όχι δίπλα-δίπλα, πάντα ένας μπροστά ή διεισδύοντας στη μέση, κοντά στην αντίπαλη περιοχή του πέναλτι. Ένας από τους αμυντικούς έχει περισσότερη ελευθερία να κινηθεί ή να φύγει με τη μπάλα προς την επίθεση. Ωστόσο, δεν πηγαίνουν σχεδόν καθόλου στο επιθετικό μισό γήπεδο και οι επιθετικοί σπάνια επιστρέφουν στο μεσαίο γήπεδο. Όπως έχουμε παρατηρήσει, θεωρείται επιθετικό σύστημα γιατί δίνει πάντα δύο επιλογές στο μισό γήπεδο και για μεταβάσεις μπάλας. (MORATO, 2007).



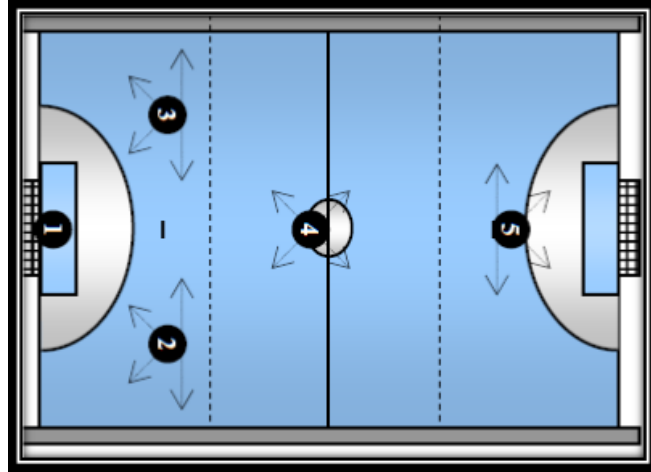
Εικόνα – Τακτική 2 x 2 (Πηγή: Morato, 2007)

Στο σύστημα 3x1, υπάρχουν τρεις αμυντικοί (ένας κεντρικός και δύο εξτρέμ) και ένας επιθετικός (επιθετικός) που δεν υποχωρούν ποτέ στο αμυντικό μισό γήπεδο. Ο κεντρικός αμυντικός σπάνια προχωρά στο γήπεδο της επίθεσης. Οι εξτρέμ περνούν ανάμεσα στα δύο μισά του γηπέδου, βοηθώντας τον κεντρικό στην άμυνα και τον επιθετικό προς τα εμπρός. Είναι ένα πιο εύπλαστο σύστημα που μπορεί να γίνει πιο επιθετικό, δίνοντας στους εξτρέμ μεγαλύτερη ελευθερία να επιτίθενται, αλλάζουν σε 1x3 ή 1x2x1 ή γίνονται πιο αμυντικοί, αφαιρώντας επιθετικές λειτουργίες από τους εξτρέμ και αφήνοντάς τους πιο κοντά στο αμυντικό μισό γήπεδο.



Εικόνα – Τακτική 3 x 1 (Πηγή: Morato, 2007)

Το σύστημα 2x1x1 είναι μια παραλλαγή του 2x2. Η διαφορά μεταξύ των δύο συστημάτων είναι ότι στο 2x1x1, ένας από τους επιθετικούς παίζει τον ρόλο της πτέρυγας, υποχωρώντας για να βοηθήσει την άμυνα, είτε για να ανακόψει τη ρίψη GK του αντιπάλου είτε για να διπλασιάσει στην άμυνα. Παραμένει επιθετική όταν έχει την μπάλα ή δίνει επιλογή στους εξτρέμ όταν προχωρούν.



Εικόνα – Τακτική 2 x 1 x 1 (Πηγή: Morato, 2007)

Για τη μύηση στο άθλημα, αυτές είναι οι κύριες λειτουργίες και τα τακτικά συστήματα των παικτών. Καθώς το απρόβλεπτο είναι ένας από τους καθοριστικούς παράγοντες στα αποτελέσματα των αγώνων, οι τακτικές ενέργειες δεν παρουσιάζουν πολλές παραλλαγές λόγω της δυσκολίας που αντιμετωπίζουν οι παίκτες με το να μην βλέπουν. Η αξιοποίηση βοηθημάτων όπως τα προστατευτικά μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία διαφορετικών παιχνιδιών σε ατομικές και συλλογικές δράσεις.

ΜΥΗΣΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΤΥΦΛΩΝ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΝΕΟΥΣ



Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με

football.chair@ibsasport.org

και

football.eurdev@ibsasport.org

