CYPRUS CYCLING

# *ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ*

***ΜΕΛΕΤΗ:***
*Μιχάλης Χ΄Ιωάννου*
*Τεχνικός Σύμβουλος*
*Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας*

***Περιεχόμενα:***


1. *Πρόλογος*
2. *Στόχος του Μακροχρόνιου προγραμματισμού ανάπτυξης*
3. *Ανάπτυξη της βάσης του αθλήματος – Ακαδημία ποδηλασίας*
4. *Στάδια και ηλικίες στην προπονητική διαδικασία*
5. *Αναγνώριση, στήριξη και παρακολούθηση των ταλέντων*
6. *Προετοιμασία αθλητών υψηλών επιδόσεων*
7. *Αθλητές υψηλών επιδόσεων και αθλητική καριέρα*

***Μακροχρόνιος προγραμματισμός ανάπτυξης αθλητών ποδηλασίας***

*Η Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδηλασίας στο πλαίσιο των προσπαθειών της για πολυετή ανάπτυξη του αθλήματος της ποδηλασίας αλλά και των αθλητών της αντιλαμβάνεται την ανάγκη για την εκπόνηση - θεσμοθέτηση ενός μακροχρόνιου προγραμματισμού ο οποίος θα μπορεί να εφαρμοστεί κατά την επόμενη 5ετία αλλά και με τις ανάλογες προσαρμογές να μπορεί να εφαρμοστεί και μετέπειτα.*

*Οι έρευνες στην αθλητική επιστήμη έχουν αποδείξει ότι η επίτευξη ψηλών επιδόσεων από αθλητές είναι μια μακροχρόνια διαδικασία. Η προπονητική διαδικασία χωρίζεται σε πολλά στάδια στα οποία οι αθλητές καλούνται να αναπτύξουν συγκεκριμένες δεξιότητες και φυσικές ικανότητες οι οποίες θα τους βοηθήσουν να φτάσουν σε υψηλές επιδόσεις στην κατάλληλη ηλικία.*

*Η λανθασμένη επιλογή αναπτυξιακού μοντέλου μπορεί να στερήσει σε αθλητές την δυνατότητα να φτάσουν σε ψηλές για την ηλικία ή τις ικανότητες τους επιδόσεις. Επίσης η επίσπευση ανάπτυξης αθλητικής απόδοσης συχνά οδηγεί σε υπερκόπωση των αθλητών και πρόωρη αποχώρηση τους από το άθλημα και γενικά από τον αθλητισμό. Γι' αυτούς αλλά και άλλους πολλούς ψυχολογικούς, κοινωνικούς, σωματικούς λόγους οι αθλητές έχουν το δικαίωμα της πρόσβασης σε ένα υγιές αθλητικό περιβάλλον ανάπτυξης όπου θα τηρούνται όλοι οι κανόνες και όπου θα υπάρχει πλήρης κατανόηση των αναγκών και ευκαιριών τους.*

*Σε ολόκληρη τη διαδικασία ανάπτυξης των αθλητών εμπλέκονται πολλά άτομα και φορείς όπως γονείς, προπονητές, θεραπευτές, ειδικοί σύμβουλοι σε επιμέρους θέματα, σωματεία, διοργανώσεις κ.α. Το συντονισμό για καλύτερη συνεργασία και καθοδήγηση σε όλη αυτή τη διαδικασία τον έχει η Κυπριακή Ομοσπονδία ποδηλασίας.*

***Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδηλασίας***

## *Στόχος του Μακροχρόνιου προγραμματισμού ανάπτυξης αθλητών ποδηλασίας*

*Η επίτευξη αποτελεσμάτων σε αθλητές ψηλού επιπέδου οι οποίοι αγωνίζονται στις κατηγορίες ελίτ ή και νέων (U23) προϋποθέτει μακροχρόνιο προγραμματισμό με στόχο την επίτευξη συγκεκριμένων αποτελεσμάτων. Τόσο ο τελικός στόχος όσο και οι ενδιάμεσοι στόχοι πρέπει να είναι* ***μετρήσιμοι***, ***ξεκάθαροι***, ***αλληλένδετοι*** *και να* ***αλληλοσυμπληρώνονται***.

*Η ουσία της τοποθέτησης στόχων έχει μεγάλη σημασία για όλους τους εμπλεκόμενους στον προγραμματισμό αλλά και στην καθημερινή διαδικασία. Ξεκινώντας από τους αθλητές, τους προπονητές, την υποστηρικτική ομάδα, την Ομοσπονδία και άλλους κρατικούς φορείς αλλά και τους χορηγούς, όλοι πρέπει να γνωρίζουν τους στόχους κάθε προσπάθειας. Η ανάλυση των στόχων φυσικά θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένη για το κάθε επίπεδο έτσι ο κάθε εμπλεκόμενος να γνωρίζει αυτό που τον αφορά και στο οποίο εμπλέκεται έμπρακτα.*

*Η στοχοθέτηση στους αθλητές πρέπει να γίνετε με προσοχή και με την βοήθεια ειδικών έτσι ώστε να μην επιφορτίζουμε τους αθλητές με επιπλέον άγχος.*

*Όπως αναφέρεται και πιο πάνω οι στόχοι πρέπει να είναι «προϊόν» ανάλυσης επιδόσεων και άλλων δεδομένων και βασισμένοι σε επιστημονικά στοιχεία αλλά και προϋπάρχουσας πείρας, μέσω των προγραμμάτων της Ομοσπονδίας*

*Τα χαρακτηριστικά των στόχων:*

- ***Εξειδικευμένοι***
- ***Μετρήσιμοι***
- ***Εφικτοί***
- ***Συσχετισμένοι***
- ***Μέσα σε συγκεκριμένα χρονικά πλαίσια***

*Η συχνή παρακολούθηση και η κατά διαστήματα καταγραφή των επιδόσεων των αθλητών βοηθά στην προσαρμογή της προπονητικής ή άλλης διαδικασίας και μπορεί να καταγράφει το βαθμό επίτευξης των στόχων.*

## *Ανάπτυξη της βάσης του αθλήματος – Ακαδημία ποδηλασίας*

*Είναι πλέον επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι η ορθή ενασχόληση με τον αθλητισμό, από νεαρή ηλικία, φέρνει τα επιθυμητά αποτελέσματα στις μεγαλύτερες κατηγορίες και στην ωρίμανση των αθλητών. Είναι γι' αυτό που η Ακαδημία ποδηλασίας της Ομοσπονδίας έχει βασικό ρόλο στην ανάπτυξη του αθλήματος και των αθλητών της αλλά και στην επίτευξη των στόχων και των επιδόσεων τους.*

*Τα τελευταία χρόνια παρακολουθούμε όλο και πιο πολλούς νεαρούς αθλητές – από 21 η 22 χρονών - να πρωταγωνιστούν στα μεγαλύτερα ποδηλατικά γεγονότα όπως οι Ολυμπιακοί αγώνες, ο Γύρος της Γαλλίας και άλλα. Αυτό πιθανόν να οφείλεται και στον έγκαιρο εντοπισμό των ταλέντων και τη σωστή προπονητική διαδικασία μέσα από τις δομές της Ομοσπονδίας όπως της Ακαδημίας, της αξιοποίησης των ταλέντων και της στήριξης των πρωταθλητών.*

*Η προπονητική διαδικασία στις αναπτυξιακές ηλικίες πρέπει να είναι πολύ καλά σχεδιασμένη και προσαρμοσμένη. Οι μελλοντικοί αθλητές θα πρέπει να εκπαιδεύονται ορθά και με τρόπο με τον οποίο να αναπτύσσονται και οι προσωπικές τους ψυχικές και σωματικές αρετές, αναγκαίες για την επίτευξη των ψηλών επιδόσεων.*

*Για την εκπαίδευση που πρέπει να γίνετε στην Ακαδημία υπάρχουν αρκετά συγγράμματα βασισμένα σε διεθνή βιβλιογραφία και προσαρμοσμένα στην Κυπριακή πραγματικότητα. Με βάση την εμπειρία και την απόδοση των πρακτικών που οδηγούν σε επιτυχίες θα δημιουργηθούν ομάδες ταλέντων οι οποίες θα παρακολουθούνται, θα αξιολογούνται και θα αξιοποιούνται ανάλογα.*

## *Στάδια και ηλικίες στην προπονητική διαδικασία*

Η ημερολογιακή και βιολογική ηλικία των μελλοντικών αθλητών και η ποδηλατική τους ηλικία (χρόνια εκπαίδευσης στη ποδηλασία) αποτελούν τρία από τα βασικότερα στοιχεία τα οποία πρέπει να λαμβάνονται υπόψη, έτσι ώστε να τοποθετούνται οι κατάλληλοι στόχοι για μελλοντική ανάπτυξη.

*Η έγκαιρη αναγνώριση και πολύπλευρη στήριξη των ταλέντων στον αθλητισμό αποτελεί αναμφισβήτητα τη στερεότερη βάση για ορθή ανάπτυξη και φυσικά την βελτίωση των επιδόσεων των αθλητών τόσο στο άθλημα μας αλλά και γενικότερα στον αθλητισμό.*

Φυσικά μέσα στα πιο πάνω δεδομένα εισέρχονται και άλλοι βασικοί παράγοντες όπως η ψυχολογία, τα κίνητρα, η πειθαρχία, η αυτοπεποίθηση

*Πιο κάτω προτείνω τις γενικές παραμέτρους στις οποίες πρέπει να εδράζεται ένα πρόγραμμα ανάπτυξης ταλέντων μέσα από το οποίο θα μπορέσουμε να θέσουμε μακροχρόνιους στόχους οι οποίοι θα αποτελέσουν το φάρο για την ανάπτυξη της Κυπριακής ποδηλασίας.*

## *Γενικές πληροφορίες για το πρόγραμμα ανάπτυξης ταλέντων*

*Το_πρόγραμμα θα επικεντρώνει τις προσπάθειες του στην ανάπτυξη των αθλητών στις ηλικίες 13 μέχρι 16 χρόνων, δηλαδή από την τελευταία χρονιά στην Ακαδημία μέχρι και την τελευταία χρονιά στην κατηγορία U17. Φυσικά δεν θα αποκλείονται αθλητές/τριες οι οποίοι έχουν τόσο τα προσόντα για να εντάσσονται στο σχέδιο σε μικρότερη ηλικία, αυτό όμως πρέπει να γίνετε με πολύ μεγάλη προσοχή, αυστηρά κριτήρια και προσαρμοσμένους στόχους.*

*Μετά την ηλικία των 16 χρόνων όπου οι αθλητές/τριες πρακτικά δεν θα εντάσσονται στο πρόγραμμα ανάπτυξης ταλέντων θα πρέπει να εξακολουθήσει η παρακολούθηση και στήριξη τους μέσω άλλων προγραμμάτων που θα δημιουργηθούν για αυτό το σκοπό.*

*Ο σκοπός και ο στόχος του προγράμματος ανάπτυξης ταλέντων είναι η περαιτέρω εκπαίδευση και βελτίωση των αναπτυξιακών παραμέτρων των αθλητών ποδηλασίας με στόχο τις υψηλές επιδόσεις τόσο σε Ευρωπαϊκό αλλά και Παγκόσμιο επίπεδο.*

*Επιπλέον στόχος πρέπει να είναι η ανάδειξη νέων ταλέντων που με την κατάλληλη στήριξη μέσω του προγράμματος θα φτάσουν σε ψηλές θέσεις τόσο στο Ευρωπαϊκό και Παγκόσμιο πρωτάθλημα (μεσοπρόθεσμα) αλλά ακόμα και στους Ολυμπιακούς Αγώνες μακροχρόνια.*

***Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδηλασίας***

## *Επιλογή αθλητών*

*Το πρώτο και σημαντικότερο βήμα είναι η επιλογή των αθλητών μέσα από μετρήσιμα κριτήρια τα οποία με βάση την διεθνή βιβλιογραφία θα δίνουν σε μεγάλο βαθμό την εικόνα των σωματικών ικανοτήτων των αθλητών σε δεδομένη στιγμή. Φυσικά λόγω των διαφορών που υπάρχουν στην βιολογική ανάπτυξη των αθλητών στις νεαρές ηλικίες θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί έτσι ώστε να λαμβάνουμε και άλλους παράγοντες υπόψη πέρα από τα μετρήσιμα κριτήρια τα οποία μπορεί να είναι*

- *Αποτελέσματα από αγώνες / ημερίδες*
- *Αποτελέσματα από fitness tests σε ανοικτό χώρο*
- *Αποτελέσματα εργομετρικών εξετάσεων σε εργαστήριο φυσιολογίας*
- *Αξιολόγηση της γενικής προπονητικής τους εικόνας, σωματικής ανάπτυξης καθώς επίσης και ψυχολογικές αξιολογήσεις.*

*Επιπλέον θα πρέπει να γίνονται εισηγήσεις από τους προπονητές της Ακαδημίας έτσι ώστε εκεί όπου πραγματικά υπάρχει αξιόλογη ικανότητα από αθλητές/τριες η οποία δεν διαφαίνεται μέσα από τα τεστ, να γίνονται επιπλέον μετρήσεις και αξιολογήσεις.*

*Οι αξιολογήσεις τόσο των αθλητών που είναι ενταγμένοι στο πρόγραμμα όσο και των αθλητών που είναι υποψήφιοι να διεκδικήσουν θέση στο πρόγραμμα θα γίνονται ανα έξι μήνες. Στόχος είναι η συνεχής βελτίωση των αθλητών και η αξιολογηση των προπονητικών και άλλων προγραμμάτων που εφαρμόζονται.*

*Πέρα των εξαμηνιαίων αξιολογήσεων οι αθλητές/τριες μπορούν να υποβάλλονται σε ενδιάμεσα τέστ για σκοπούς αξιολόγησης της φυσικής τους κατάστασης μετά από εφαρμογή εξειδικευμένων προγραμμάτων προπόνησης.*

## *Εποπτεία και έλεγχος του προγράμματος*

*Το πρόγραμμα θα εποπτεύεται και θα ελέγχεται από την Τεχνική Επιτροπή της Ομοσπονδίας η οποία θα αξιολογεί με μηνιαίες εκθέσεις τη δράση του προγράμματος και θα τις παρουσιάζει στο Διοικητικό Συμβούλιο.*

*Τον γενικό συντονισμό και έλεγχο της ορθής λειτουργίας του προγράμματος θα έχει ο Τεχνικός Σύμβουλος της Ομοσπονδίας σε συνεργασία με τον Ομοσπονδιακό προπονητή.*

*Επιπλέον σε μία εξειδικευμένη επιτροπή που θα συσταθεί, θα συμμετέχουν ως εξωτερικοί συνεργάτες ειδικοί σε θέματα προπονητικής, αθλητικής διατροφής και ψυχολογίας, βιομηχανικής, αθλητικής ιατρικής, φυσιοθεραπείας κλπ. Οι συνεργάτες αυτοί θα μπορούν να συμβάλουν στην ολοκληρωμένη και πολύπλευρη στήριξη των αθλητών που θα εντάσσονται στο πρόγραμμα ταλέντων.*

## *Δομή και Λειτουργία του προγράμματος*

*Ο Τεχνικός Σύμβουλος σε συνεργασία με τους συμβαλλόμενους θα καταθέτει μηνιαίες εκθέσεις προς την Τεχνική Επιτροπή και το Διοικητικό Συμβούλιο για την εξέλιξη του προγράμματος.*

*Μαζί με τους προπονητές, τους ειδικούς σε διάφορα επιμέρους προπονητικά θέματα και με άλλους εγνωσμένου κύρους αθλητές/τριες ,Κύπριους και ξένους, θα υλοποιούν το πρόγραμμα το οποίο θα προβλέπει λεπτομερώς το περιεχόμενο της εκπαίδευσης ανά εξάμηνο. Το πρόγραμμα μπορεί να προσαρμόζεται και να υλοποιείται ανάλογα με τις ανάγκες που παρουσιάζονται αλλά πάντοτε με γνώμονα τους τελικούς πολυ συγκεκριμένους στόχους.*

## *Προϋποθέσεις ένταξης στον σχεδιασμό*

*Οι αθλητές/τριες και αθλήτριες που θα εντάσσονται στο πρόγραμμα ανάπτυξης ταλέντων πρέπει να ακολουθούν τους προγραμματισμούς της Ομοσπονδίας και ειδικά του προγράμματος ανάπτυξης ταλέντων.*

*Επίσης θα πρέπει να επιδεικνύουν αρίστη συμπεριφορά τόσο απέναντι στους συντελεστές του προγράμματος αλλά και γενικά προς τους παράγοντες της Ομοσπονδίας και των αγωνιστικών διοργανώσεων που μετέχουν.*

*Θα πρέπει να είναι σε θέση να προσαρμόζουν το πρόγραμμα τους έτσι ώστε να μπορούν να ανταποκρίνονται στις εκάστοτε απαιτήσεις του προγράμματος ταλέντων και των προπονητών και άλλων ειδικών.*

*Οι αθλητές/τριες θα πρέπει επιδεικνύουν την αναμενόμενη πειθαρχία, σοβαρότητα και συνέπεια στο πρόγραμμα που θα τους δίδεται από τους συντελεστές του προγράμματος ταλέντων.*

*Η ένταξη αθλητών στο πρόγραμμα ταλέντων δεν εξ υπακούει την παραμονή τους αν δεν πληρούνται τόσο τα αγωνιστικά όσο και οι προϋποθέσεις της ένταξης τους στο πρόγραμμα. Σε περίπτωση που αθλητές/τριες υποπέσουν σε οποιοδήποτε αγωνιστικό η αθλητικό παράπτωμα το οποίο τιμωρείται από την Ομοσπονδία θα επανεξετάζεται η παραμονή τους στο πρόγραμμα ταλέντων.*

## *Διάρκεια ένταξης των αθλητών στο πρόγραμμα ταλέντων*

*Η ένταξη των αθλητών στον προγραμματισμό θα είναι για τουλάχιστον ένα χρόνο από την ημέρα ένταξης τους. Σε αυτό το χρονικό διάστημα οι αθλητές/τριες θα αξιολογούνται μέσω των προγραμματισμένων η άλλων τεστ και τα αποτελέσματα τους θα καταγράφονται για σκοπούς ανάλυσης από τους προπονητές.*

*Επίσης οι προπονητές θα καταθέτουν έκθεση για κάθε αθλητή σχετικά με την αγωνιστική τους κατάσταση καθώς επίσης και έκθεση για την πειθαρχία, συνέπεια και σοβαρότητα ως προς τις απαιτήσεις του προγράμματος.*

*Στο τέλος της περιόδου οι εκθέσεις θα αξιολογούνται και οι ανάλογα οι αθλητές/τριες θα συνεχίζουν η θα χάνουν τη θέση τους στο πρόγραμμα ταλέντων.*

## *Προπονητική και άλλη επιστημονική στήριξη*

*Η Ομοσπονδία θα παρέχει μέσα στα πλαίσια των δυνατοτήτων της κάθε δυνατή προπονητική στήριξη στους αθλητές/τριες της ομάδας ταλέντων καθώς και οποιαδήποτε άλλη καθοδήγηση για την καλύτερη ανάπτυξη των αθλητών.*

*Πέρα της προπονητικής στήριξης η Ομοσπονδία θα παρέχει τη δυνατότητα πρόσβασης των αθλητών σε επιστημονική ανάλυση των φυσικών τους ικανοτήτων, της βελτίωσης των διατροφικών τους συνηθειών, της ψυχολογικής τους στήριξης σε αγωνιστικά θέματα, της ανάλυση της θέσης τους στο ποδήλατο και οποιαδήποτε άλλη στήριξη μπορεί να βοηθήσει στην βελτίωση των επιδόσεων τους με τον ορθότερο τρόπο.*

*Σε συνεργασία με εξωτερικούς συνεργάτες η Ομοσπονδία θα οργανώνει επιστημονικές ημερίδες / συναντήσεις στις οποίος οι αθλητές/τριες του προγράμματος ταλέντων θα έχουν την ευκαιρία να αντλήσουν επιστημονικές πληροφορίες για προβλήματα που τους αφορούν σχετικά με την προπόνηση, την διατροφή και άλλες πτυχές της αθλητικής τους ανάπτυξης.*

*Επιπλέον θα γίνονται προσπάθειες για εξατομικευμένα προγράμματα για ανάλυση των διαφόρων αναγκών που τυχόν να υπάρχουν από αθλητή σε αθλητή και τα οποία πιθανόν να επηρεάζουν την αγωνιστική τους επίδοση.*

## *Οικονομική και άλλη στήριξη*

*Η ομοσπονδία θα κάνει προσπάθειες ώστε οι αθλητές/τριες του προγράμματος ταλέντων να τυγχάνουν στήριξης σε υλικά αλλά και συμμέτοχης σε αγώνες μέσω διαφόρων προγραμμάτων τόσο του ΚΟΑ και της ΚΟΕ αλλά και μέσω άλλων ιδιωτικών προσπαθειών.*

## *Προπονητικά κάμπ στη Κύπρο και το εξωτερικό*

*Οι αθλητές/τριες που θα είναι ενταγμένοι στο πρόγραμμα ταλέντων θα έχουν προτεραιότητα συμμετοχής σε προπονητικά κάμπ ποδηλασίας τόσο στη Κύπρο όσο και στο εξωτερικό.*

*Ιδανικά θα διοργανώνεται ένα κάμπ στο εξωτερικό στο οποίο οι αθλητές/τριες θα έχουν τη δυνατότητα συμμετοχής τόσο σε εξειδικευμένες προπονήσεις αλλά και σε αγώνες.*

## *Κίνητρα Σωματείων*

*Σωματεία των οποίων οι αθλητές/τριες συμμετέχουν στο πρόγραμμα ταλέντων θα επιβραβεύονται με επιπλέον βαθμούς στα κίνητρα και στην αγωνιστική αξιολόγηση η οποία αποστέλλεται στον ΚΟΑ από την Ομοσπονδία.*

## *Άλλα θέματα*

*Για οποιαδήποτε θέματα ή προβλήματα προκύπτουν σε σχέση με τη λειτουργία του προγράμματος ταλέντων ή και τη συμπεριφορά αθλητών ή άλλων εμπλεκομένων στο πρόγραμμα θα πρέπει να τίθενται υπόψη το ΔΣ της Ομοσπονδίας για να λαμβάνονται αποφάσεις για επίλυση τους.*

***Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδηλασίας***