

Ανάπτυξη Ταλέντων



Ανέστης Κουρμπέτης

Τι θεωρείται ταλέντο?



Αναγνώριση ταλέντων

Απόδοση αθλητών στην elite κατηγορία σε
ολυμπιακό αγώνισμα

Σημαντικότητα της απόδοσης στην
κατηγορία εφήβων (0-4,6%)

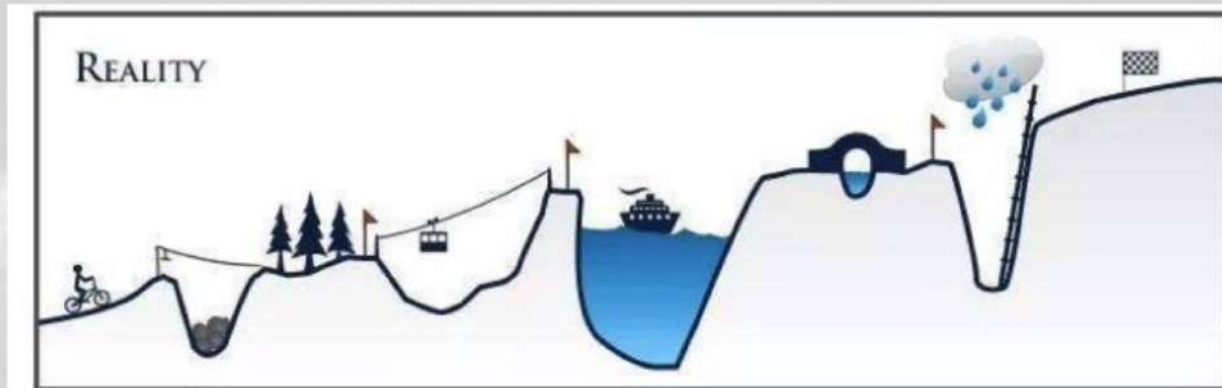


International medallists' and non-medallists' developmental sport activities - a matched-pairs analysis

- Most successful athletes seems to spend less time practicing what later will be their most successful sport, through childhood and adolescence
- From 83 analyzed international athletes, medalists started practice/training in their main sport at an older age than non-medalists, participating in more practice/ training in other sports .Engaging in other sports over more years and specializing later than the non medalists.

Arne Gullich et al Dec 2017. J Sports Science

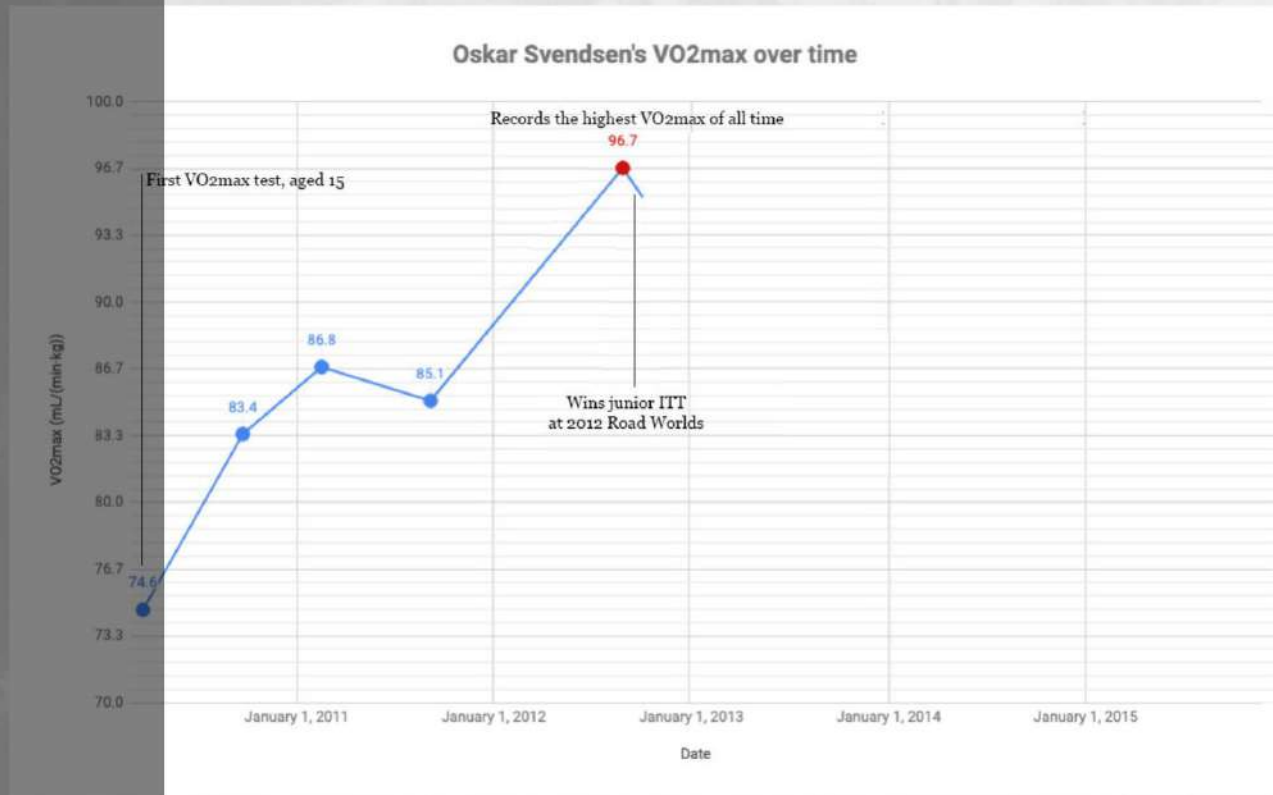
Η διαδρομή...



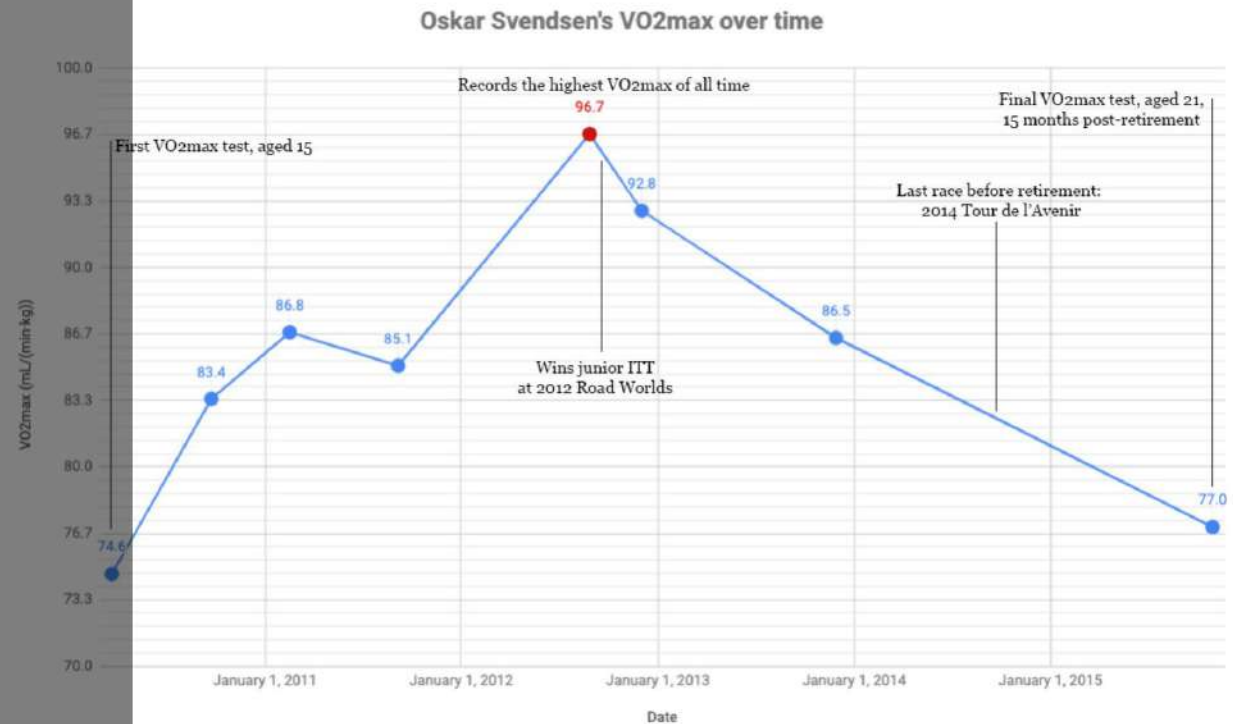
Η Ιστορία του Oscar Svendsen



Η Ιστορία του Oscar Svendsen



Η Ιστορία του Oscar Svendsen

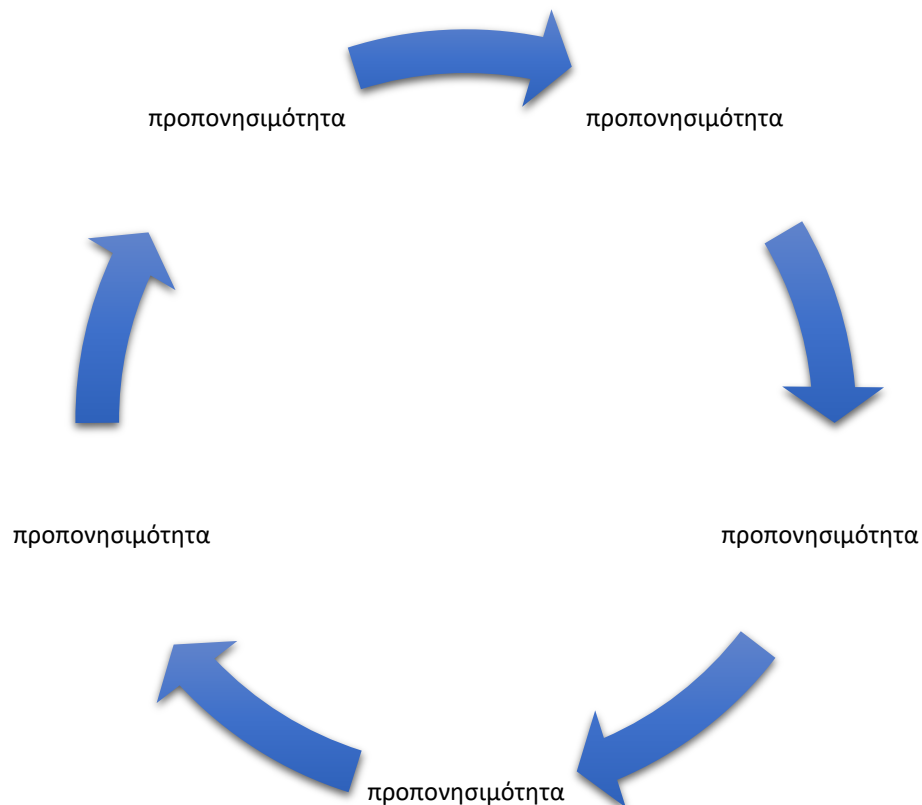


Καθορισμός του ταλέντου

Παράγοντες Φυσιολογίας

1. Αερόβια ικανότητα
2. Ισχύς αναερόβιου κατωφλιού
3. Μέγιστη ισχύς
4. Αποκατάσταση
5. Αποδοτικότητα

Παράγοντες Τακτικής



Παράγοντες τεχνικής

1. Οδήγηση σε γκρουπ
2. Οδήγηση σε στροφές
3. Οδήγηση στη κατηφόρα

Ψυχικοί παράγοντες

1. Κίνητρο
2. Αντιμετώπιση αντιξοοτήτων
3. Ανοιχτός στη μάθηση
4. κτλ

Τρόπος ζωής

1. Καθημερινότητα –τρόπος ζωής
2. Οργανωτικός
3. Αυτάρκης
4. Εκπαίδευση-Ξένες γλώσσες

Ανάπτυξη ταλέντων

Η σημαντικότητα της εξατομίκευσης!

Εξατομίκευση!



Biological age



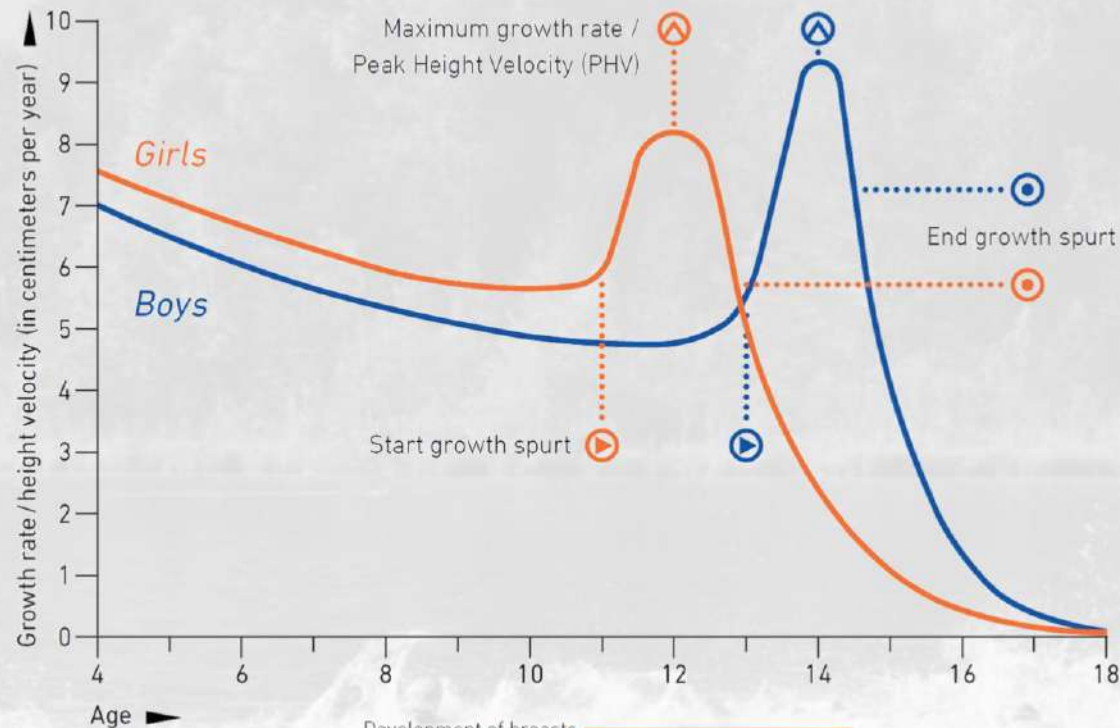
Relative age

Παιδιά που αγωνίζονται στην ίδια κατηγορία μπορεί να απέχουν βιολογικά έως και 4 χρόνια μεταξύ τους!!

Αναγνωρίζοντας την αρχή και το τέλος της ανάπτυξης

Αρχή της ανάπτυξης	Αξιοσημείωτες αλλαγές Αυξημένη όρεξη-ζήτηση για τροφή Ακμή Πιο βαθιά φωνή Περισσότερος ύπνος Φανερή διαφορά στο μήκος της φόρμας Μπορεί να αναγνωρισθεί από εξέταση ακτινογραφίας στο χέρι
Τέλος της ανάπτυξης	Μπορεί να υπολογιστεί εάν γνωρίζουμε την αρχή της απότομης ανάπτυξης Αρχή του έμμηνου κύκλου (στα κορίτσια) Σταδιακή μείωση του ρυθμού της αύξησης του βάρους(εάν καταγράφεται)

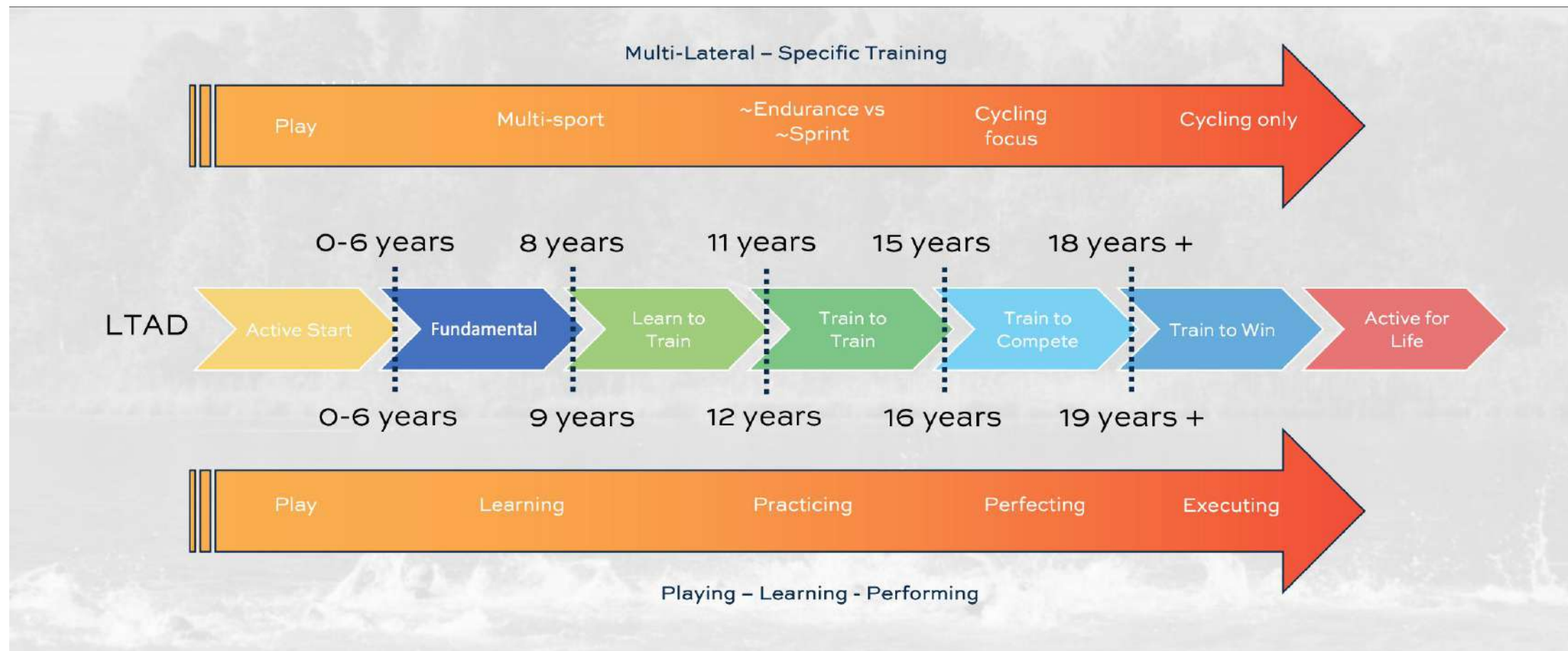
Ρυθμός Ανάπτυξης



Girls	
Start Growth Spurt	11 years
Maximum Growth Rate	12 years
End of Growth Spurt	13 years

Boys	
Start Growth Spurt	13 years
Maximum Growth Rate	14 years
End of Growth Spurt	14.5 years

Εξατομίκευση των προπονητικών φάσεων



Mapping Phases of Development to Growth Spurts

Foundation Stage

Building Stage 1

Building Stage 2

Specialization

Stage

Performance

Stage 1

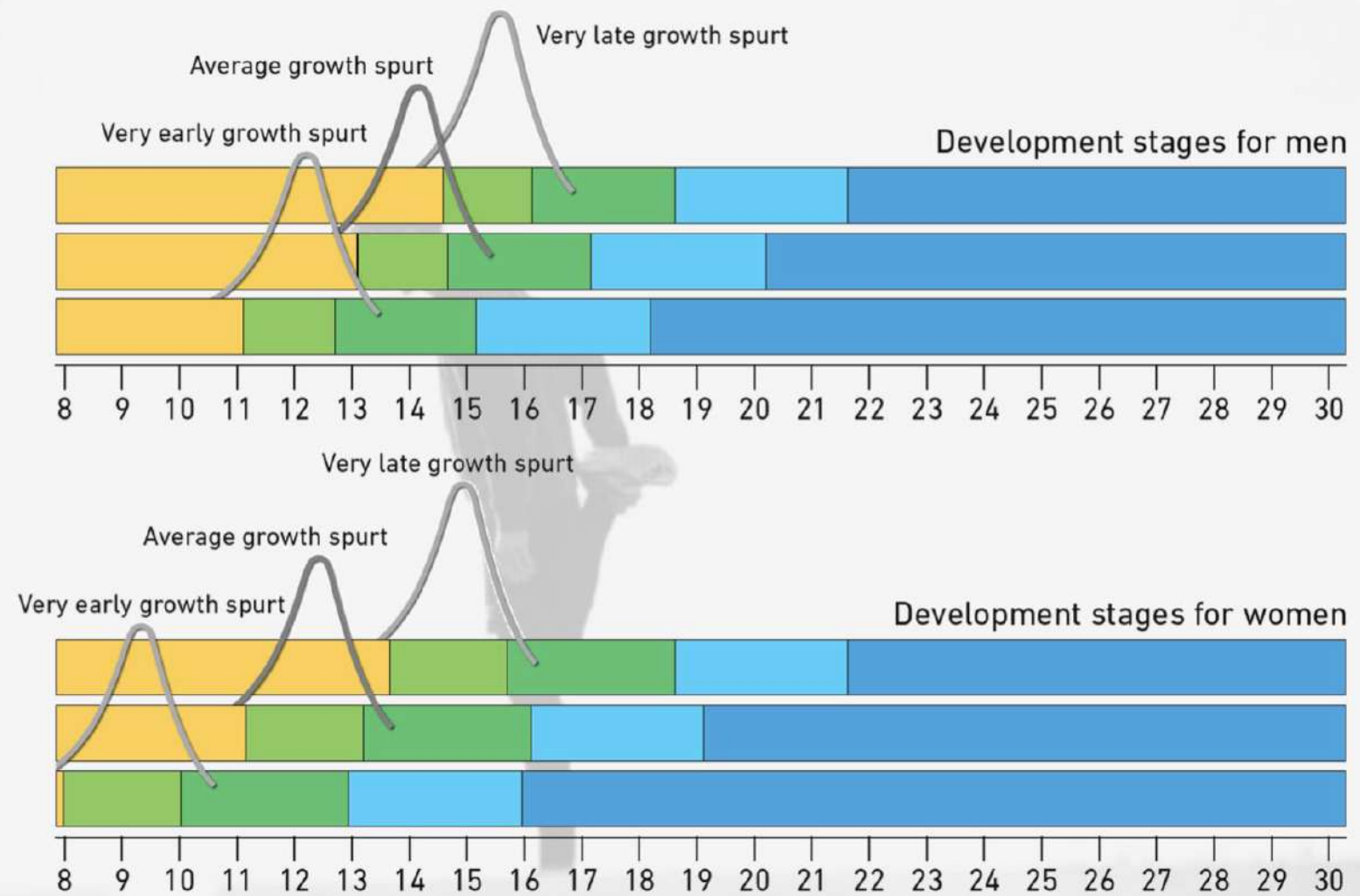


Figure 5: Development stages for men and women

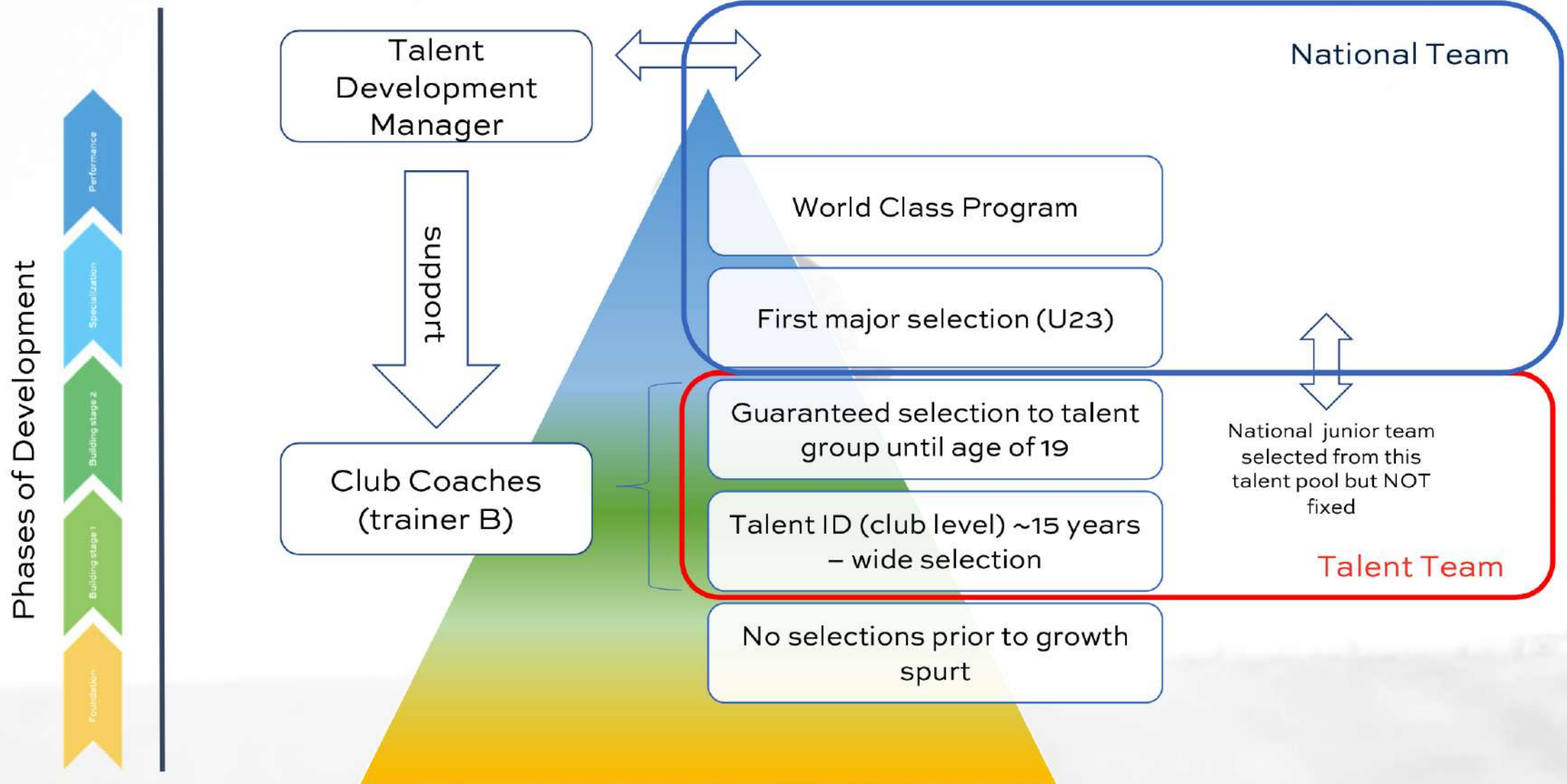
Source: Bon, van, M.A., Spragg, J. (2020). Optimal Talent Development in Cycling: A Guide for Parents and Coaches. Van Bon – Wegner Publishing

3 - 6 years

> 6 years

Ανάπτυξη ταλέντων –Επιτυχημένη εφαρμογή

Putting This Into Practice Talent Development Pathway



Σημεία κλειδιά

- 1) Αναβάλετε την επιλογή όσο το δυνατόν περισσότερο
- 2) Σχεδιάστε ένα πλάνο για όσους δεν επιλέχθηκαν
- 3) Μην λειτουργείτε ένα κλειστό κύκλωμα
- 4) Ακολουθείστε μία μακρόχρονη προσέγγιση
- 5) Εξατομικεύστε την διαδικασία για κάθε αθλητή

Ερωτήσεις - Συζήτηση