

## ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Η καλή λειτουργία του αναπτυξιακού προγράμματος μας δίνει την δυνατότητα ν' ανακαλύπτουμε τα ταλαντούχα κορίτσια σ' όλη την Ελλάδα.

Η επιλογή των αθλητριών που συμμετέχουν στις προ Εθνικές ομάδες παγκορασίδων — κορασίδων γίνεται με τις απαιτούμενες προδιαγραφές που είναι σύμφωνες με τα ισχύοντα Ευρωπαϊκά δεδομένα.

Η προπονητική επίδραση σε όλες τις Εθνικές ομάδες έχει μικρή διάρκεια της τάξεως των **30** ημερών πριν την έναρξη κάποιας επίσημης διοργάνωσης.

Η βελτίωση της κάθε αθλήτριας πρέπει να γίνεται στο προπονητικό πρόγραμμα της ομάδος της, μιας και συμμετέχει σ' αυτό τις περισσότερες ώρες κατά την διάρκεια της χρονιάς.

Η μέχρι σήμερα εμπειρία αποδεικνύει ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ομάδων σε όλα τα επίπεδα, έχουν φτωχά προπονητικά προγράμματα από ποιοτικής πλευράς, με αποτέλεσμα η ολοκλήρωση της αγωνιστικής ικανότητας των αθλητριών να είναι ελλιπής.

Μέσα απο αυτά τα δεδομένα, προβληματιζόμενοι όλοι οι ομοσπονδιακοί προπονητές για τις επιλογές που έχουμε να δώσουμε λύσεις στο πρόβλημα, αποφασίσαμε:

**1.** να δημιουργήσουμε **3 κλιμάκια** σε πρώτη φάση ΑΘΗΝΑ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ και ΚΡΗΤΗ, όπου θα συμμετέχουν αθλήτριες **3** ή και **4** διαφορετικών ηλικιών. Τα κλιμάκια αυτά θα προπονούνται από Ομοσπονδιακούς Προπονητές **2** φορές την εβδομάδα, πάντα με το ίδιο πρόγραμμα.

Για παράδειγμα αθλήτριες γεννημένες το **1992** που δεν εντάσσονται στην προ-εθνική κορασίδων, θα συνεχίζουν να προπονούνται, δεχόμενες προπονητικές επιδράσεις και είναι πολύ πιθανόν να βελτιωθούν και να παίξουν στην Εθνική Νεανίδων. Με αυτόν τον τρόπο συνεχίζουμε να ελέγχουμε την εξέλιξη των επιλεγμένων αθλητριών και δεν τις αφήνουμε στην τύχη ενός καλού ή κακού συλλογικού προγράμματος.

**2. Στόχος μας** είναι η δημιουργία ενός Πανελληνίου **camp** στις αρχές του καλοκαιριού διάρκειας τουλάχιστον **10** ημερών με επιλεγμένα κορίτσια, που οι σχολικές τους υποχρεώσεις τελειώνουν στις **15** Ιουνίου.

Το καλοκαίρι είναι η μοναδική περίοδος που μπορείς να βρεις ελεύθερο χρόνο και πρέπει να το εκμεταλλευτούμε.

**3. Στις προτάσεις μας** προς την Ε.Ο.Κ. είναι η πρόσληψη ενός γυμναστή όπου κατά την διάρκεια της χρονιάς σε καθημερινή βάση και συγκεκριμένες ώρες, θα γυμνάζει τα επιλεγμένα παιδιά που δεν τους δίνεται η δυνατότητα από τις ομάδες τους να ακολουθήσουν ένα ανάλογο πρόγραμμα.

Η μεγάλη δυσκολία για μια σωστή προπονητική επίδραση υπάρχει στις αθλήτριες που συμμετέχουν στις Εθνικές ομάδες Νέων Γυναικών και Γυναικών.

Οι υποχρεώσεις που έχουν με τις ομάδες τους δεν καθιστά δυνατή την συμμετοχή τους σε κάποιο πρόγραμμα στη διάρκεια της χρονιάς.

Συνεπώς ο τρόπος με τον οποίο δουλεύουν στα σωματεία τους είναι ιδιαίτερα σημαντικός για την βελτίωσή τους.

Σαν Εθνική ομάδα Γυναικών εκεί που επεμβαίνουμε, είναι στην διάρκεια ης μεταβατικής περιόδου με συχνές προπονήσεις αρκετών αθλητριών ώστε να έχουμε την καλύτερη δυνατή συντήρηση τους μέχρι την έναρξη ης βασικής προετοιμασίας.

Η ουσιαστική αλλαγή και βελτίωση της ποιότητας του γυναικείου μπάσκετ γενικότερα και κατά συνέπεια και της Εθνικής ομάδας μπορεί να γίνει μόνο εάν:

1. βελτιώσουμε τα προγράμματα υποδομής.
2. ανανεώσουμε το έμπυχο υλικό.
3. αλλάξουμε την νοοτροπία των αθλητριών με βασικό άξονα να δώσουν προτεραιότητα στο μπάσκετ και όχι αυτό να είναι η 3<sup>η</sup> ή 4<sup>η</sup> επιλογή τους. Να καταλάβουν ότι όταν αμείβονται έχουν και υποχρεώσεις, όχι μόνο δικαιώματα. Η νοοτροπία αλλάζει και επιβάλλεται από τους παράγοντες και τους προπονητές.
4. αυστηρώς έλεγχος όλων των πρωταθλημάτων μικρών ηλικιών με σκοπό την ολοκλήρωσή τους.
5. περιορισμένος αριθμός αθλητριών μεγάλης ηλικίας στα τοπικά πρωταθλήματα.
6. μείωση των ομάδων της Α1.
7. αναδιοργάνωση του πρωταθλήματος της Α1 με **play – offs & play-outs**.

Θεωρώ ότι είναι η ώρα για άμεσες αποφάσεις, εάν θέλουμε να υπάρχει στο μέλλον ποιοτικό γυναικείο μπάσκετ και κατ' επέκταση Εθνικές ομάδες Γυναικών.

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΚΩΣΤΑΣ ΜΙΣΣΑΣ