



Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ



Ξανθή Κωνσταντινίδου MSc
Σχολική Σύμβουλος ΦΑ Θράκης
Εκπαιδύτρια σχολών ΕΠΟ

Αλεξανδρούπολη 17/5/2012

Τι πρέπει να γνωρίζει ο προπονητής..

- ▶ Χρήση Internet, Microsoft Office
- ▶ Προγράμματα **σχεδιαστικά** για δημιουργία ασκήσεων
- ▶ Προγράμματα **animation**

- ▶ Προγράμματα **μετατροπής (converter)** animation σε αρχείο ταινιών(video)
- ▶ Παρουσίαση προπόνησης μέσα από Η/Υ (**Power Point**)
- ▶ Εργαλεία & προγράμματα για παρουσίαση **ανάλυσης παιχνιδιού** μέσα από Η/Υ (μοντάζ φάσεων και δημιουργία DVD)

- ▶ **Στατιστική ανάλυση** δεδομένων αγώνων (Excel /SPSS)
- ▶ Σύγχρονα εργαλεία βιντεοανάλυσης αγώνων



Προγράμματα σχεδιαστικά-animation

- TactFoot
- TactFootPro
- TactX
- Play Soccer
- Easy Sport Graphics
- Soccer Specific
- Soccer Drills
- Soccer trainer Demonstration

Υπάρχουν στον φάκελο ΟΠΠΕ (**demo**)

Site προγραμμάτων σχεδίασης-animation

- ▶ www.SoccerSpecific.com
- ▶ www.soccerdrills.de
- ▶ <http://www.jes-soccer.com>
- ▶ <http://www.easy-animation.com>
- ▶ <http://www.soccerhelp.com/>
- ▶ <http://www.tactx.co.uk/features.html>

- ▶ <http://en.tactx.uefa.com/>
- ▶ <http://www.uefa.com/trainingground/index.html>

Εργαλεία τελευταίας γενιάς..

- ❑ TactX
- ❑ Διαδραστικοί Πίνακες
- ❑ Tablets/ iPad / iPhone
- ❑ SportScout
- ❑ Prozon/Amisco
- ❑ Inspire

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΕ Η/Υ Ηλεκτρονικό αρχείο

Προγράμματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν:

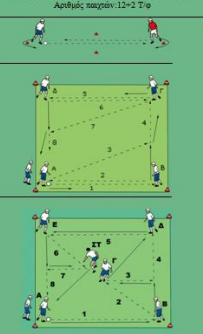
- ▶ Κάθε σχεδιαστικό πρόγραμμα και software με animation
- ▶ PowerPoint
- ▶ TactFoot (για τη δημιουργία άσκησης με animation)
- ▶ Camtasia Studio (για τη βιντεοσκόπηση άσκησης από οθόνη)

Πλάνο προπόνησης σε Word ή Power Point

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΛΑΝΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ (7-11 ΕΤΩΝ)

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ: Μεταβίβαση με έσο ποδι

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

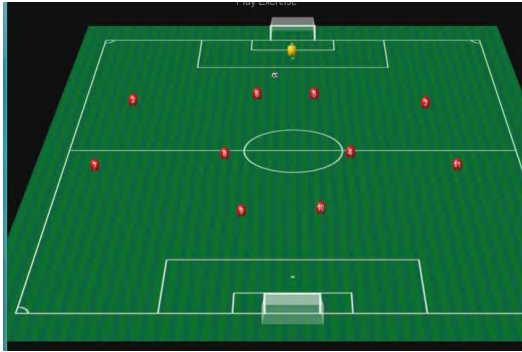
Μεθοδολογία	Περιεχόμενα προπόνησης	Οργάνωση προπόνησης	Οδηγίες Καταπονήσιες-Διορθώσεις	Παρατηρήσεις
<p>Προβήματα (σεκ. 1, 2, 3)</p> <p>Θεωρία-Επίδειξη</p>	<p>1. Μεταβίβασης με έσο ποδι περνώντας την μπάλα μέσα από μια σφήρα. Αλλάζει μετά τη μεταβίβαση, περνά γύρω από έναν κώνο, υστεροί μπάλας, μεταβίβαση, κ.ο.κ.</p> <p>2. Πόσα- επιστροφή- πόσα με έσο δεξιά ή αριστερά πόδι μεταξύ των κώνων Α και Β. Ο Α κινείται προς τον Β. Ο Β πάσα στον Γ και κίνηση προς αριστερά. Πόσα, επιστροφή, πόσα μεταξύ των κώνων Γ και Δ κ.ο.κ.</p> <p>3. Ο Α πάσας εκτελεί πόσα με έσο ποδι στον Β και κινείται προς τη θέση του. Ο Β πάσας μεταβίβαζει στον Γ, άρχεται την μπάλα, τη μεταβίβαζει στον Δ και παίρνει την θέση του Γ. Ο Γ μετά την πόσα καταλαμβάνει τη θέση του Δ. Ο Δ μεταβίβαζει στον Ε και κινείται προς αυτόν. Ο Ε μεταβίβαζει στον ΣΤ και αρχίζει άρχεται την μπάλα κ.ο.κ.</p>	<p>Μπάλα: 10-12, Κώνοι: 24, σφήρα: 2X6, Επίτες: 4 Αριθμός παιχτών: 12+2 Τ/ο</p> 	<p>Έξω από την μπάλα Ο παίκτης είναι τοποθετημένος ή τοποθετείται σε ευθεία κατακόρυφη προς την μπάλα. Το ποδι στήλης ελεύθερο λυγισμένο στις αρθρώσεις ποδοκνημικής, γόνατου και ισχίου, τοποθετείται πίσω από την μπάλα με κατακόρυφη προς το στόχο. Την ίδια στιγμή το ποδι μεταβίβασης σπυραειται προς τα πίσω με λυγισμένο γόνατο. Το βάρος του σώματος κατά την αρχική αυτή φάση της μεταβίβασης μεταφέρεται στο ποδι στήλης. Στη συνέχεια το ποδι μεταβίβασης, έχοντας μία εξο στροφή, αρχίζει να κινείται από πίσω προς τα εμπρός με κατακόρυφη προς την μπάλα με την οποία έρχεται σε επαφή με το σπαστικό μέρος του ακροαριού ποδιού και τη μεταβίβαζει προς το στόχο. Το σπαστικό μέρος του ποδιού έρχεται σε επαφή με το κέντρο της μπάλας. Το ακροαριό ποδι, τη στιγμή της επαφής, σχηματίζει τρίγωνο με ερφή προς τα εμπρός στήλης. Το άκρο ποδι κινείται με την ποδοκνημική άρθρωση σηματομένη. Το ποδι μεταβίβασης μετά την επαφή</p>	<p>Επί στήλη άσπ, στο τέλος της προκόνησης καταγράφονται από τον δάσκαλο διάφορες παρατηρήσεις που σχετίζονται με την επίτευξη ή μη του στόχου της προπόνησης (π.χ., επεξεργασία ο στόχος? έγιναν λάθη? σε ποια άσκηση εντεπίσηκαν τα λάθη? έγιναν παραβιάσεις? έγιναν διορθώσεις των λάθων? κ.λ.π.)</p>

Μεταφορά άσκησης ή εικόνας αγώνα σε Word ή Power point

- ▶ Ανοίγουμε την άσκηση που θέλουμε να αντιγράψουμε και το αρχείο που θα την μεταφέρουμε ή τρέχουμε το βίντεο του αγώνα
- ▶ Από τα βοηθήματα (accessories) επιλέγουμε **(εργαλεία αποκομμάτων)**
- ▶ Με διπλό κλικ στο εικονίδιο μαρκάρουμε την άσκηση ή την φάση που μας ενδιαφέρει
- ▶ Επιλέγουμε edit-copy (επεξεργασία-αντιγραφή)
- ▶ Τοποθετούμε τον κέρσορα στο σημείο του αρχείου που θέλουμε την άσκηση ή την φάση και επιλέγουμε επικόλληση (paste)
- ▶ Η άσκηση ή η φάση περνάει στο αρχείο σαν εικόνα που μπορούμε να την επεξεργαστούμε.



2η άσκηση: Ανάπτυξη από πλάγια στο 4-4-2



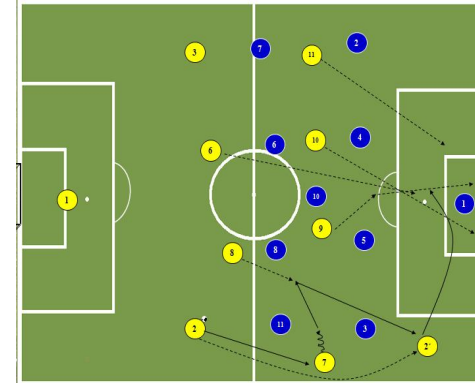
Χρόνος: 15-20'

Στόχος: Εξάσκηση ανάπτυξης από πλάγια με την συμμετοχή του στόπερ και αμυντικού χαφ

Οργάνωση: Εξάσκηση εναλλαγής από τις δύο πλευρές χωρίς αντιπάλους

Οδηγίες: Συνεργασία με 1-2 και overlapping μεταξύ στόπερ-αμυντικού χαφ, δ.μπακ-δ. χαφ.
Χιαστί κίνηση των φορ –Τελική ενέργεια

4η άσκηση: 8v9+Gk, ανάπτυξη από πλάγια



Χρόνος: 10'-15'

Στόχος: Επιθετική ανάπτυξη από πλάγια

Οργάνωση: Εξάσκηση συνεχόμενης εναλλαγής από τις δύο πλευρές. Αμυντικοί ενεργοποιητικά

Οδηγίες: Συνεργασία αμυντικού χαφ/δ.χαφ /δ.μπακ .Χιαστί κίνηση των φορ. Σέντρα & τελική ενέργεια

4η άσκηση 8v9 +Gk

Στόχος: Επιθετική ανάπτυξη από πλάγια

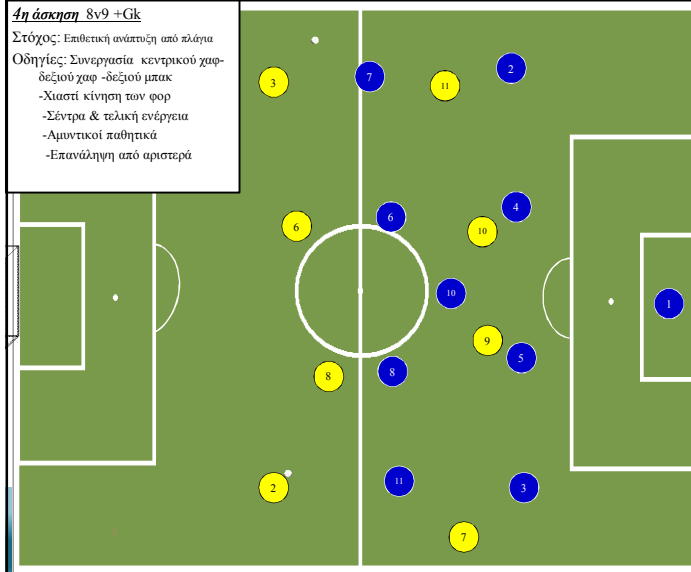
Οδηγίες: Συνεργασία κεντρικού χαφ-δεξιού χαφ -δεξιού μπακ

-Χιαστί κίνηση των φορ

-Σέντρα & τελική ενέργεια

-Αμυντικοί παθητικά

-Επανάληψη από αριστερά



4η άσκηση 8v9 +Gk

Στόχος: Επιθετική ανάπτυξη από πλάγια

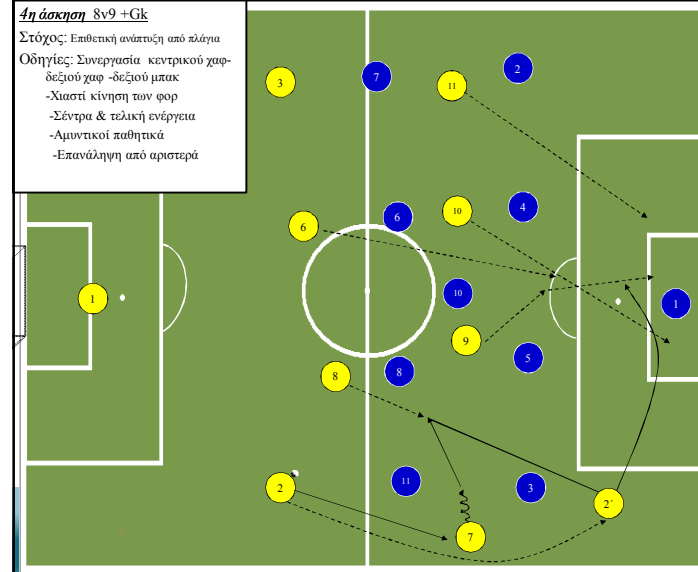
Οδηγίες: Συνεργασία κεντρικού χαφ-δεξιού χαφ -δεξιού μπακ

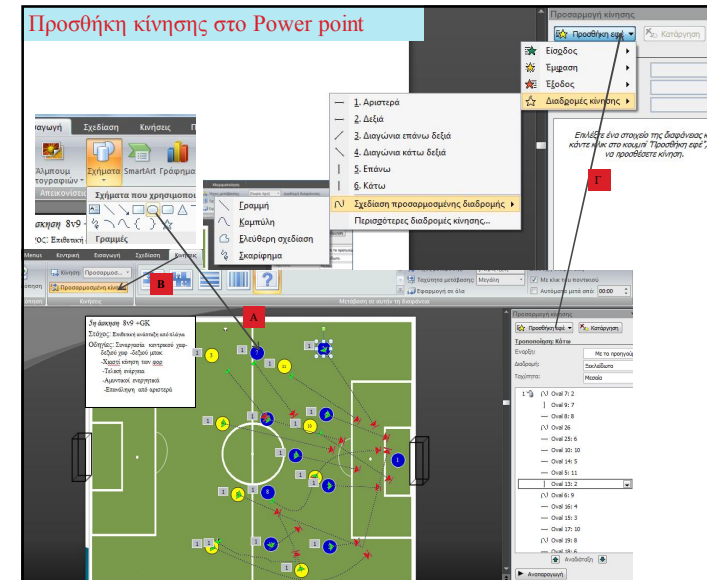
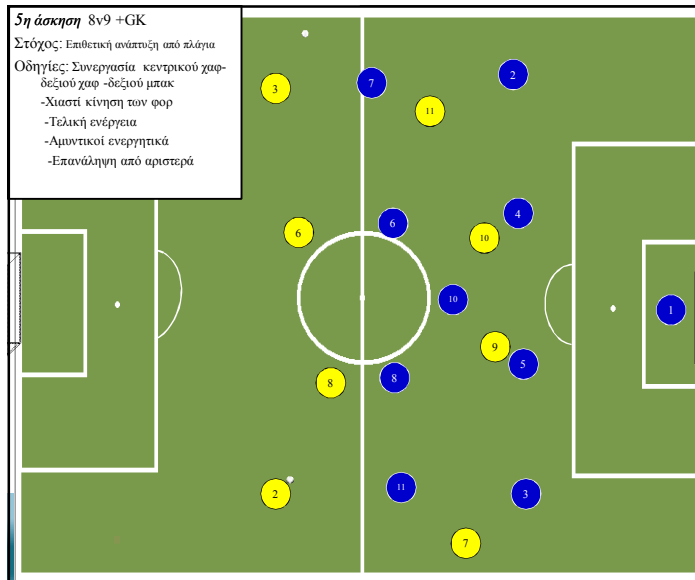
-Χιαστί κίνηση των φορ

-Σέντρα & τελική ενέργεια

-Αμυντικοί παθητικά

-Επανάληψη από αριστερά





ΒΙΝΤΕΟΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Η **βιντεοανάλυση** είναι μια τεχνική που δίνει την δυνατότητα καταγραφής, ανάλυσης και αξιολόγησης φάσεων στο Ποδόσφαιρο με τον συνδυασμό **KAMERA-TV-VIDEO-DVD-H/Y**

- ▶ Η τακτική ανάλυση των αγώνων της αντίπαλης ομάδας ή της ομάδας μας με την αναγνώριση των ομαδικών και ατομικών λαθών
- ▶ Η ομαδοποίηση, η στατιστική ανάλυση & η γραφική αναπαράσταση των φάσεων

Στόχος βιντεοανάλυσης

Στοχευμένη βιντεοανάλυση
 Βελτίωση της αγωνιστικής εικόνας
 για την κατάκτηση του επιθυμητού
 αποτελέσματος -νίκης

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΜΕ Η/Υ

Ανάλυση παιχνιδιού σε πίνακα

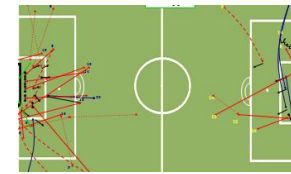
- ▶ Δεν αποτυπώνεται ο συνδυασμός των κινήσεων
- ▶ Δεν υπάρχει δυνατότητα διόρθωσης
- ▶ Απαιτούνται πολλές προφορικές επεξηγήσεις

Παρουσίαση ανάλυσης στο Η/Υ

Απλά προγράμματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν:

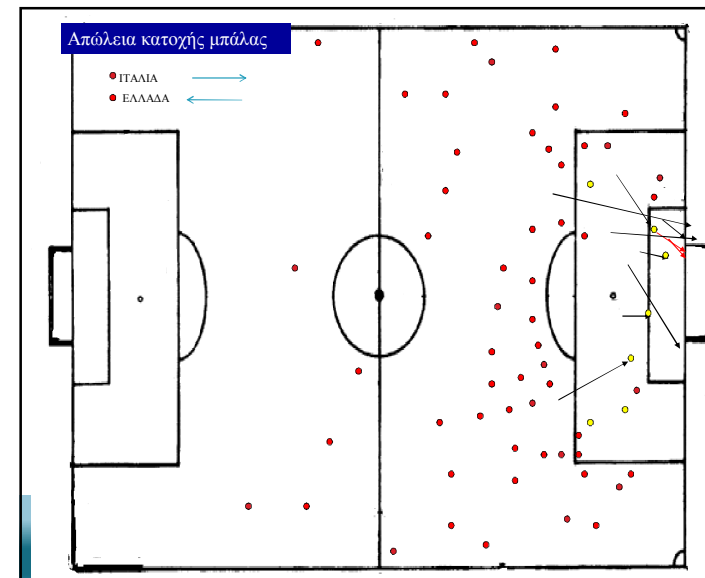
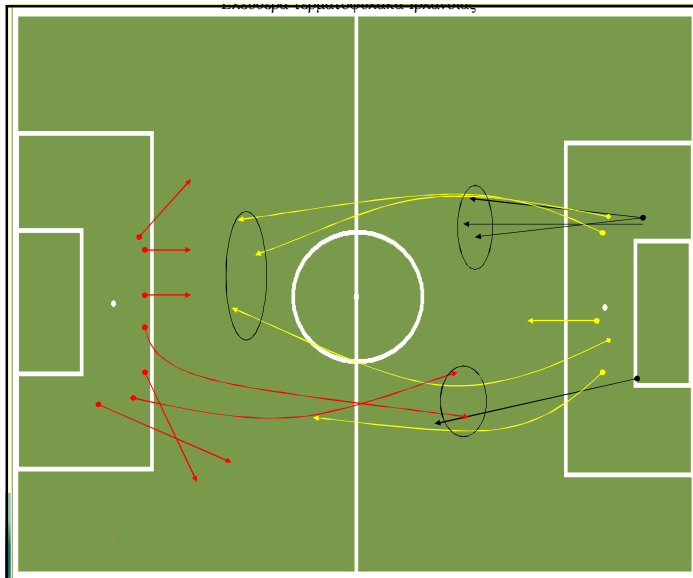
- ▶ PowerPoint
- ▶ TactFoot-Pro
- ▶ TactX
- ▶ Windows Movie Maker
- ▶ Pinnacle Studio
- ▶ Camtasia Studio

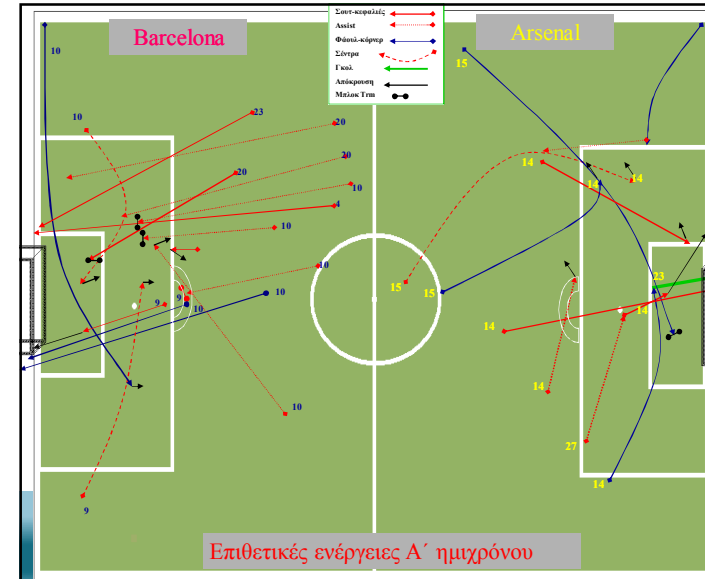
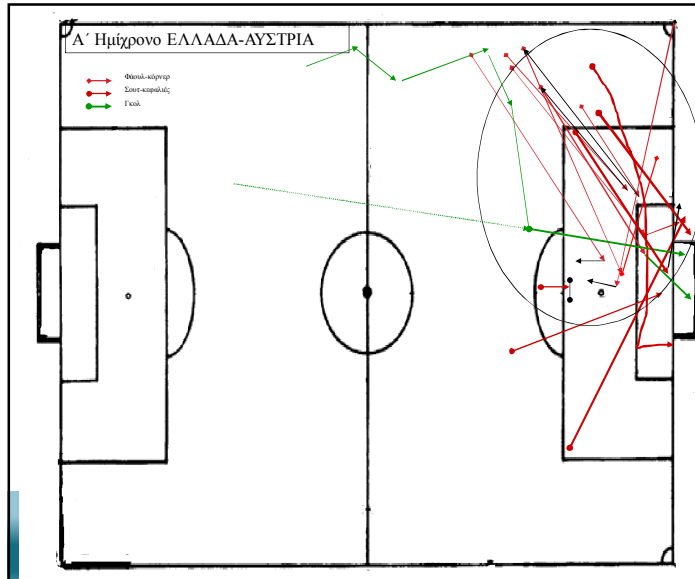
Σχηματική παρουσίαση αγώνα

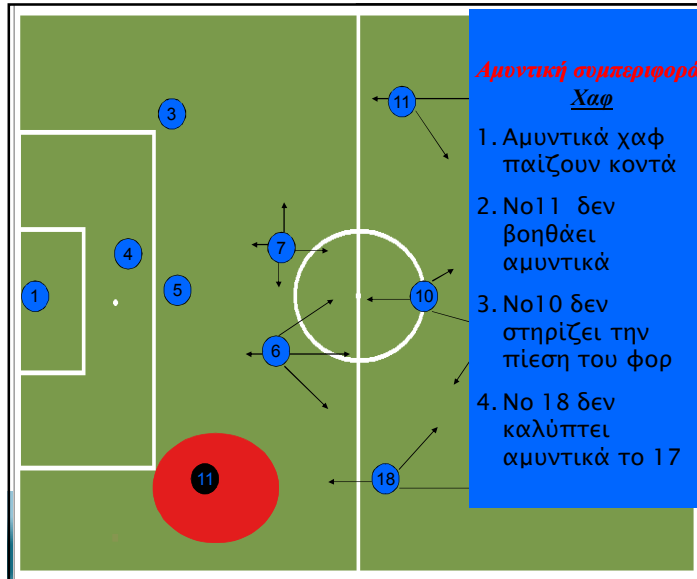


• Δημιουργεί μια συνολική φωτογραφική εικόνα του αγώνα

• Αποτυπώνει τις τεχνικές ενέργειες στο χώρο σε σχέση με τους παίκτες



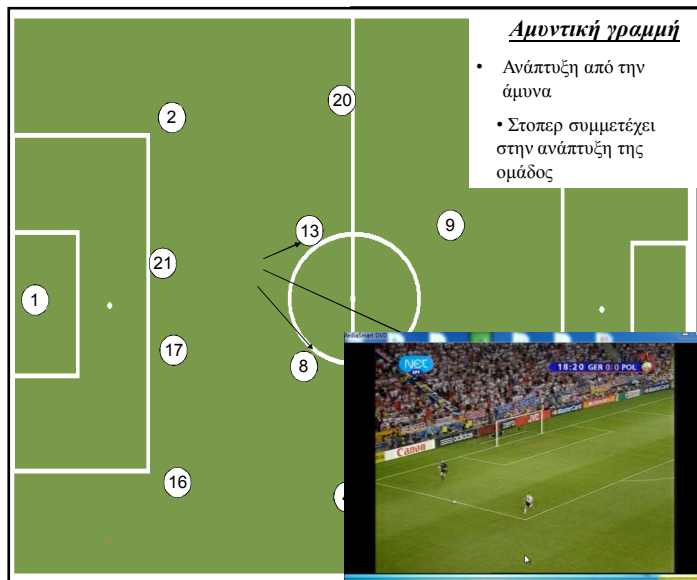




Σχηματική παρουσίαση αγώνα με προσθήκη φάσεων από DVD

Συνδυάζει:

- την σχηματική αποτύπωση με κίνηση των τακτικών ενεργειών
- τα πραγματικά στιγμιότυπα του αγώνα



Δημιουργία βιντεοπερίληψης (επιλογή-μονταζ φάσεων)

Εγγραφή αγώνα από TV η κάμερα → Μεταφορά αρχείο video από το DVD στον Η/Υ (10-20' για ένα αγώνα) → Μετατροπή από αρχείο VOB σε αρχείο avi / mpg (με πρόγραμμα convert DVD) (10-20' για ένα αγώνα)

Κόψιμο και μοντάζ σκηνών με τα προγράμματα:

- Windows Movie Maker
- Pinnacle Studio
- Camtasia Studio

Δυνατότητα προσθήκης μουσικής/ήχου/σχολίων /τίτλων/επεξηγήσεων/φωτογραφιών

Δημιουργία αρχείου ταινιών



Προγράμματα μονταζ φάσεων

Windows Movie Maker:

- Υπάρχει δοραάν στα Windows
- Μικρές δυνατότητες
- Απλό στη χρήση του

Pinnacle Studio 14.0

- Δημιουργία ταινίας με πολύ μεγάλες δυνατότητες
- Μεγάλες δυνατότητες στο μοντάζ
- Μεγάλος όγκος προγράμματος (3-9 GB)
- Δέχεται όλα τα αρχεία βιντεο
- Διαλέγει σκηνές

Camtasia Studio 7.0:

- Δημιουργία ταινίας με μεγάλες δυνατότητες
- Εγγραφή από την οθόνη (DVD, animation)
- Βελάκια, σχόλια επάνω στο DVD



Software ψηφιακής ανάλυσης αγώνων

- ✓ Δημιουργία προσωπικού σχεδίου ανάλυσης με εύκολη και γρήγορη αναζήτηση φάσεων βάση των κριτηρίων του σχεδίου ανάλυσης.
- ✓ Γρήγορο μοντάζ φάσεων ενός ή περισσότερων αγώνων
- ✓ Άμεση εξαγωγή των φάσεων που επιλέγουμε σε DVD
- ✓ Άμεση παρουσίαση στατιστικών στοιχείων και γραφικών παραστάσεων
- ✓ Ελληνικό μενού
- ✓ Χαμηλό κόστος απόκτησης από ομάδες ή για προσωπική χρήση

www.sportscout.gr



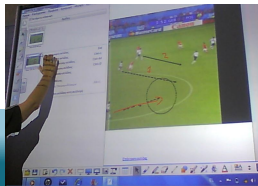
ProZone / AmiscoPro / Inspire

- Αγγλική (**Prozon**) & Γαλλική (**AmiscoPro**) / **Inspire** (Γερμανική)
- Λήψη αγώνα από 8 μόνιμες κάμερες στο γήπεδο
- Η Inspire λήψη από 2 κάμερες φορητές
- Χρησιμοποιούνται από ευρωπαϊκές ομάδες μεγάλων πρωτ/μάτων.
- Real time ανάλυση σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης και σε τακτικές παραμέτρους (**Inspire**)
- Πλήρης αναφορά στις τεχνικές και τακτικές ενέργειες των παικτών
- Γραφική αναπαράσταση των ενεργειών
- Animation κίνησης/Βίντεο κλιπ κάθε ενέργειας
- Μεγάλο κόστος αγοράς

<http://213.30.139.108/sport-universal/uk/amiscopro.htm>
<http://www.sport-universal.com/>
<http://www.bundesliga-datenbank.de/en/home/>

Διαδραστικοί πίνακες

- ▶ Μετατροπή γραφής με το χέρι σε γραμματοσειρά Η/Υ
- ▶ Οτιδήποτε γράφουμε μετατρέπεται και αποθηκεύεται σε αρχείο
- ▶ Εισάγουμε με απλή επαφή με το χέρι στον πίνακα βελάκια, σχόλια επάνω σε βίντεο αγώνα που παίζει
- ▶ Γράφουμε όπως σε ένα απλό πίνακα, χωρίς να χρειάζεται να γνωρίζουμε προγράμματα Η/Υ.
- ▶ Εάν γνωρίζεις Η/Υ μεγιστοποιεί τις δυνατότητές σου



Tablets /iPad/iPhone

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ:

- ▶ Εύκολη μεταφορά
- ▶ Νέας τεχνολογίας gadget
- ▶ Application ποδοσφαίρου

Μειονεκτήματα:

- ▶ Ακριβό κόστος
- ▶ Δεν έχουν flash player τα tablet της Apple(δεν παίζουν animation και κάποια βίντεο)
- ▶ Δεν έχουν συμβατότητα με προγράμματα



Animation τελευταίας γενιάς



- ▶ Μόνο online με κωδικό και επί πληρωμή
- ▶ Δεν αντιγράφεται-δεν χρησιμοποιείται ο ταυτόχρονα ο ίδιος κωδικός
- ▶ Πολύ καλά γραφικά, εύκολο στη χρήση κυρίως για animation
- ▶ Συνεργασία με Training Ground UEFA
<http://en.tactx.uefa.com/>
- ▶ Απαιτήσεις Η/Υ : Windows XP & νεώτερα
Επεξεργαστής :2GHz
RAM: 1024MB
Video card: 256MB RAM
Software: Java 1.6

Η Τεχνολογία εξελίσσεται περισσότερο από κάθε τι άλλο στο ποδόσφαιρο...

... η τεχνολογία πρέπει να **υπηρετεί** τον προπονητή...

...να αξιοποιείται για **αποτελεσματικότερη** προπόνηση ...

...να **βελτιώνει** τους παίκτες και την ομάδα...

ΕΥΝΑΡΙΣΤΟ