

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	σελ.
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	11
Κεφάλαιο Πρώτο	
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	
1. Ιστορική εξέλιξη της Άρσης-Βαρών	13
1.1. Αρχαία Αίγυπτος	13
1.2. Αρχαία Ελλάδα	13
1.3. Ρωμαϊκή Εποχή	15
1.4. Αναγέννηση	15
1.5. Βυζαντινή Εποχή	16
1.6. Νεώτεροι Χρόνοι	16
1.7. Εξέλιξη των κανονισμών και τεχνικής	17
Κεφάλαιο Δεύτερο	
ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	
2.1. Γενικές αρχές διδασκαλίας της τεχνικής	19
2.2. Διδασκαλία του Αρασέ με την αναλυτική μέθοδο	20
2.3. Διδασκαλία του Επολέ με την αναλυτική μέθοδο	24
2.4. Διδασκαλία του Ζετέ με την αναλυτική μέθοδο	24
2.5. Διδασκαλία του Αρασέ με τη αναλυτική-προοδευτική μέθοδο	24
2.6. Διδασκαλία του Επολέ-ζετέ με την αναλυτική-προοδευτική μέθοδο	26
2.7. Ορολογία των ασκήσεων	27
2.7.1. Ασκήσεις του Αρασέ	28
2.7.2. Ασκήσεις του Επολέ	31
2.7.3. Ασκήσεις του Ζετέ	33
Κεφάλαιο Τρίτο	
ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΗΣ ΑΡΣΗΣ-ΒΑΡΩΝ	
3.1. Παλμοί στην Άρση-Βαρών - Λαβή μπάρας	36
3.2. Ανάλυση του Αρασέ	37

3.3. Ανάλυση του Επολέ-Ζετέ	47
3.3.1. Επολέ	48
3.3.2. Ζετέ	55

Κεφάλαιο Τέταρτο

ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΦΑΛΜΑΤΑ - ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ ΤΟΥΣ

4.1. Λάθη κατά το Αρασέ	60
4.1.1. Λάθη κατά την εκκίνηση και την έλξη μέχρι τα γόνατα	60
4.1.2. Λάθη κατά την «βίαιη έλξη»	61
4.1.3. Λάθη κατά την είσοδο του σώματος κάτω από την μπάρα	63
4.2. Λάθη κατά το Επολέ-Ζετέ	65
4.2.1. Λάθη κατά το Επολέ	65
4.2.2. Λάθη κατά το Ζετέ	66

Κεφάλαιο Πέμπτο

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΥΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

3.1. Η έννοια της δύναμης	69
5.2. Παράγοντες που καθορίζουν την μυϊκή δύναμη	70
5.3. Είδη και μορφές εμφάνισης της μυϊκής δύναμης	72
5.4. Είδη μυϊκής συστολής	75
5.5. Μέθοδοι προπόνησης της μυϊκής δύναμης	76
5.5.1. Μέθοδος των μέγιστων, βραχύχρονων προσπαθειών	76
5.5.2. Μέθοδος των επαναληπτικών προσπαθειών	76
5.5.3. Μέθοδος των ακραίων εσχάτων προσπαθειών (μέχρι άρνηση - εγκατάλειψη)	78
5.5.4. Ισομετρική μέθοδος	79
5.5.5. Μέθοδος της υποχωρητικής προσπάθειας (Πλειομετρική)	82
5.5.6. Μέθοδος των δυναμικών προσπαθειών	83
5.5.7. Μέθοδος συνδυασμένου προγράμματος	83
5.5.8. Μέθοδος χωρίς εξωτερική επιβάρυνση	84
5.5.9. Ισοκινητική μέθοδος	85
5.5.11. Μέθοδος της υποχρεωτικής σύσπασης	86
5.6. Γενικά συμπεράσματα	87

Κεφάλαιο Έκτο

ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

6.1. Μέθοδος των επαναλήψεων με σταθερό βάρος	89
6.2. Μέθοδος των επαναλήψεων με μεταβλητό βάρος	90
6.3. Μέθοδος με μονές επαναλήψεις με σταθερό μέγιστο βάρος	90

6.4. Μέθοδος με μονές επαναλήψεις με μεταβλητό μέγιστο βάρος	91
6.5. Μέθοδος του συνδυασμού	92
6.6. Μέθοδος με μεταβλητές επαναλήψεις με σταθερό βάρος	92
6.7. Ιδανικό βάρος προπόνησης	92

Κεφάλαιο Έβδομο

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΧΕΔΙΑΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

7.1. Βασικές αρχές που πρέπει να γνωρίζει ο προπονητής	94
7.2. Τί πρέπει να προσέχει ο αθλητής κατά την διάρκεια της προπόνησής του	97
7.3. Προπονητική μονάδα - Μικρόκυκλος - Μεσόκυκλος	99
7.4. Κύκλοι προετοιμασίας	100
7.4.1. Περίοδος προετοιμασίας	100
7.4.2. Αγωνιστική περίοδος	100
7.4.3. Μεταβατική περίοδος	101
7.5. Στοιχεία επιβάρυνσης	102
7.5.1. Ένταση ερεθίσματος	102
7.5.2. Διάρκεια ερεθίσματος	103
7.5.3. Πυκνότητα ερεθίσματος	104
7.5.4. Συχνότητα ερεθίσματος	105
7.5.5. Ποσότητα ερεθίσματος	105
7.6. Η έννοια της επιβάρυνσης, της ανάληψης και του υπερ-συμψηφισμού	106
7.7. Προοδευτική επιβάρυνση	109
7.8. Γραφική διατύπωση προπονητικών προγραμμάτων	110
7.9. Οι έννοιες της έκτασης και της έντασης	111
7.10. Σχέση έντασης και αριθμού επαναλήψεων στην διαλειμματική προπόνηση (πλήρη ανάληψη)	113

Κεφάλαιο Όγδοο

ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΑΛΕΝΤΩΝ

8.1. Σύγχρονες αντιλήψεις για την επιλογή ταλέντων για Άρση-Βαρών	116
8.2. Διδακτικό - προπονητικές ομάδες και στάδια προετοιμασίας	119
8.2.1. Οργάνωση της αρχικής επιλογής	119
8.2.2. Στάδια επιλογής	120
8.2.2.1. Στάδιο μαζικής επιλογής	120
8.2.2.2. Στάδιο ειδικής επιλογής	120
8.2.2.3. Στάδιο τρέχουσας επιλογής	125

Κεφάλαιο Ένατο**ΣΤΑΔΙΟ ΑΡΧΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ [12-14 ΕΤΩΝ]**

9.1. Πρώτος χρόνος (12-13 ετών)	126
9.1.1. Σκοπός και καθήκοντα της προετοιμασίας	126
9.1.2. Χαρακτήρας της προετοιμασίας	126
9.1.3. Σχεδιασμός της προετοιμασίας	127
9.1.4. Σχέδια προπονητικών μονάδων	129
9.1.5. Κατανομή διδακτικής ύλης και προπονητικών μέσων για τον πρώτο χρόνο εκπαίδευσης	132
9.2. Δεύτερος χρόνος (13-14 ετών)	
9.2.1. Σκοπός και καθήκοντα της προετοιμασίας	133
9.2.2. Χαρακτήρας της προετοιμασίας	133
9.2.3. Σχεδιασμός της προετοιμασίας	133
9.2.4. Η οργάνωση της διαδικασίας εκμάθησης	134
9.2.5. Σχέδια ημερήσιων προπονητικών μονάδων	136
9.2.6. Κατανομή διδακτικής ύλης και προπονητικών μέσων για τον δεύτερο χρόνο εκπαίδευσης	139
9.2.7. Όρια για την μετάβαση στο τρίτο στάδιο εκπαίδευση	140

Κεφάλαιο Δέκατο**ΣΤΑΔΙΟ ΕΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ (14-16 ΕΤΩΝ)**

10.1. Σκοπός και καθήκοντα προετοιμασίας	141
10.2. Χαρακτήρας της προετοιμασίας	141
10.3. Σχεδιασμός της προετοιμασίας	141
10.4. Οργάνωση διδακτικο-προπονητικών μαθημάτων	142
10.5. Βαθμολογία της ειδικής προετοιμασίας	143
10.6. Ομαδοποίηση των ασκήσεων που χρησιμοποιούνται στην Άρση-Βαρών	144
10.7. Αναλυτικά προγράμματα προπόνησης	145

Κεφάλαιο Ενδέκατο**ΣΤΑΔΙΟ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΙ ΥΨΗΛΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ
(16-18 ΕΤΩΝ)**

11.1. Σκοπός και καθήκοντα της προετοιμασίας	172
11.2. Χαρακτήρας της προετοιμασίας	172
11.3. Σχεδιασμός της προετοιμασίας	172
11.4. Προπονητική επιβάρυνση της Ειδικής Φυσικής Προετοιμασίας [Ε.Φ.Π.]	173

11.5. Όρια γενικής Φυσικής Προετοιμασίας του σταδίου υψηλών επιδόσεων	174
11.6. Σχεδιασμός της προετοιμασίας σε εβδομαδιαίους κύκλους (μικρόκυκλοι)	174
11.7. Αναλυτικός ετήσιος προπονητικός σχεδιασμός	177

Κεφάλαιο Δωδέκατο

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

12.1. Προβλήματα που αφορούν την δομή της προθέρμανσης κατά τους αγώνες	281
12.2. Αυτοσυγκέντρωση	289
12.2.1. Πως συμπεριφέρονται οι αθλητές τη στιγμή της εντατικής αυτοσυγκέντρωσης	294
12.2.2. Ο χρόνος της ιδανικής αυτοσυγκέντρωσης και η επίδρασή στις αθλητικές επιδόσεις	294
12.3. Βασικά στοιχεία συμμετοχής σε αγώνες	297
12.4. Τακτική προσπαθειών	298
12.5. Προετοιμασία και καθοδήγηση αθλητών κατά τον αγώνα	301
12.6. Καθοδήγηση για την πραγματοποίηση της 2ης και 3ης προσπάθειας	303

Κεφάλαιο Δέκατο Τρίτο

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

13.1. Το πρόγραμμα των αγώνων	305
13.2. Οι δυο κινήσεις	307
13.3. Υλικό (εξοπλισμός)	310
13.4. Αμφίεση αθλητών	316
13.5. Αγώνες	319
13.6. Οι επίσημες θέσεις εργασίας στους αγώνες	326
13.7. Παγκόσμια ρεκόρ	335
13.8. Τελετές	337
13.9. Κανονισμοί για τον έλεγχο Doping	339

Κεφάλαιο Δέκατο Τέταρτο

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

14.1. Ασκήσεις γενικής φυσικής προετοιμασίας και διατάσεων	345
--	-----

Κεφάλαιο Δέκατο Πέμπτο

Βιβλιογραφία	360
--------------	-----