

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1**Κλασικός αθλητισμός για παιδιά χθες και σήμερα**

1.1	Ανάλυση της κατάστασης	12
1.1.1	Η παιδική ηλικία στο παρελθόν	12
1.1.2	Η παιδική ηλικία σήμερα	13
1.2	Νέα κατεύθυνση στον κλασικό αθλητισμό για παιδιά	15
1.2.1	Σκοποί του μοντέρνου κλασικού αθλητισμού για παιδιά	15
1.2.2	Κλασικός αθλητισμός για παιδιά - Μια ελκυστική ενασχόληση	15
1.3	Η κατάλληλη ατομική συμπεριφορά ως κύριος στόχος στην περίοδο δημιουργίας βάσεων	19
1.3.1	Η αξια του κλασικού αθλητισμού για παιδιά	19
1.3.2	Στόχος του παιδικού κλασικού αθλητισμού για παιδιά είναι η δημιουργία βάσεων	19

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2**Συναρμοστικές και φυσικές ικανότητες**

2.1	Συναρμοστικές ικανότητες	24
2.1.1	Τι είναι συναρμοστικές ικανότητες;	24
2.1.2	Η σημασία των συναρμοστικών ικανοτήτων για την αθλητική απόδοση	24
2.1.3	Η καλύτερη ηλικία ανάπτυξης	25
2.1.4	Συμπληρωματική λειτουργία άλλων αθλημάτων	26
2.1.5	Μέθοδοι για τη διδασκαλία των συναρμοστικών ικανοτήτων	28
2.1.6	Μεθοδικές αρχές	30
2.1.7	Πρακτική εφαρμογή Κατάλογος ασκήσεων	31
2.2	Ικανότητες φυσικής κατάστασης	35
2.2.1	Αντοχή Ο όρος αντοχή Αερόβιες ικανότητες Αναερόβιες ικανότητες Κίνδυνοι κατά τις αερόβιες επιβαρύνσεις Συνέπειες για την πράξη	35
2.2.2	Ταχύτητα Ο όρος ταχύτητα Η ανάπτυξη της ταχύτητας και της δύναμης στην παιδική ηλικία	37
2.2.3	Ευκαμψία Ο όρος ευκαμψία Παράγοντες που επηρεάζουν την ευκαμψία Ανάπτυξη της ευκαμψίας στην παιδική ηλικία Συνέπειες για την πράξη Κατάλογος ασκήσεων	39
2.2.4	Δύναμη Ο όρος δύναμη Η δυνατότητα ενδυνάμωσης στην παιδική ηλικία Πιθανοί κίνδυνοι της ενδυνάμωσης στην παιδική ηλικία Μέθοδοι και περιεχόμενα της προπόνησης δύναμης Κατάλογος ασκήσεων	45

Τρέξιμο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

3.1 Τρέξιμο αντοχής	52
3.1.1 Στόχος „Τρέξιμο αντοχής“	52
3.1.2 Μεθοδικές οδηγίες	53
3.1.3 Πρακτική εφαρμογή	54
Κατάλογος ασκήσεων	55
3.2 Γρήγορο τρέξιμο	59
3.2.1 Γενικοί στόχοι	59
3.2.2 Δρομικές εμπειρίες/Δρομική συναρμογή	61
Στόχοι στο πεδίο συναρμογής τρεξίματος	62
Μεθοδικές οδηγίες	62
Πρακτική εφαρμογή	63
Κατάλογος ασκήσεων	64
3.2.3 Αντίδραση, εκκίνηση, επιτάχυνση	66
Στόχοι	66
Μεθοδικές οδηγίες	67
Παιχνίδια	70
3.2.4 Μέγιστη ταχύτητα	73
Στόχοι	73
Μεθοδικές οδηγίες	73
Παιχνίδια	74
3.2.5 Τρέξιμο πάνω από εμπόδια	78
Στόχοι	79
Βασικές γνώσεις μεθοδικής	79
Κατάλογος ασκήσεων	82
3.2.6 Σκυταλοδρομίες	85
Στόχοι	85
Μεθοδικές οδηγίες	88
Κατάλογος ασκήσεων	89

Άλματα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

4.1 Άλμα σε μήκος	92
4.1.1 Στόχος „Άλμα σε μήκος“	92
4.1.2 Μεθοδικές υποδείξεις	94
4.1.3 Οργανωτικές υποδείξεις	95
4.1.4 Πρακτική εφαρμογή	95
Κατάλογος ασκήσεων	96
4.2 Άλμα σε ύψος	103
4.2.1 Στόχος „Άλμα σε ύψος“	103
4.2.2 Μεθοδικές σκέψεις	105
4.2.3 Οργανωτικές οδηγίες	106
Κατάλογος ασκήσεων	110
4.3 Πολλαπλά άλματα	114
4.3.1 Στόχοι	114
4.3.2 Μεθοδικές οδηγίες	114
Κατάλογος ασκήσεων	115
4.4 Άλμα επί κοντώ	117
4.4.1 Στόχοι	117
4.4.2 Μεθοδικές οδηγίες	117
4.4.3 Οργανωτικές οδηγίες	118
Κατάλογος ασκήσεων	119

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5**Ρίψεις**

5.1	Φάσεις εξέλιξης της ρίψης	124
5.2	Στόχος „Ρίψη“	125
5.3	Μεθοδικές οδηγίες	125
5.4	Οργανωτικές οδηγίες	128
	Κατάλογος ασκήσεων	130

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6**Γενικά περιεχόμενα**

6.1	Ενόργανη γυμναστική	138
6.1.1	Στόχος „Ενόργανη γυμναστική“	138
6.1.2	Μεθοδικές οδηγίες	138
	Κύκλοι ασκήσεων	141
6.2	Παιζω	148
6.2.1	Στόχος „Παιξιμο“	148
6.2.2	Μεθοδικές οδηγίες	148
	Κατάλογος ασκήσεων	149
6.3	Ρυθμική κίνηση	151
6.3.1	Στόχος „Ρυθμική κίνηση“	151
6.3.2	Μεθοδικές οδηγίες	151

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7**Αγώνες για παιδιά**

7.1	Ο αγώνας - Ευκαιρία εκπλήρωσης της παιδικής άμιλλας	154
7.1.1	Γιατί αγώνες;	154
7.1.2	Στόχοι των αγώνων	155
7.1.3	Χαρακτηριστικά των αγώνων	156
7.1.4	Η επιδραση των αγώνων	157
7.1.5	Η αγωνιστική δραστηριότητα των παιδιών	157
7.1.6	Ιδιαιτερότητες των αγώνων στην παιδική ηλικία	158
7.1.7	Αγωνιστικές δυνατότητες	159
	Κατάλογος αγώνων	160
7.1.8	Προσφορά αγωνιστικών εκδηλώσεων από την ομοσπονδία και το σχολείο	166
7.2	Προετοιμασία για τους αγώνες	173
7.2.1	Μακροπρόθεσμη προετοιμασία	173
7.2.2	Βραχυπρόθεσμη προετοιμασία	174
7.2.3	Φροντίδα πριν τον αγώνα	178
7.2.4	Μετά τον αγώνα	182

Διδακτικές - Μεθοδικές συστάσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

8.1 Κλασικός αθλητισμός με παιχνίδι - ένας κατάλληλος τρόπος προπόνησης για παιδιά	184
8.1.1 Τι σημαίνει παιγνιώδης τρόπος στον κλασικό αθλητισμό;	184
8.1.2 Με ποιούς τρόπους εμφανίζεται η παιγνιώδης μορφή;	186
8.1.3 Τι θέση έχει η παιγνιώδης άσκηση στην προπόνηση κλασικού αθλητισμού για παιδιά;	187
8.1.4 Από ποιούς παράγοντες επηρεάζεται η παιγνιώδης άσκηση;	190
8.2. Αρχές αποτελεσματικής διαμόρφωσης της προπόνησης	193
8.2.1 Αρχές - Γιατί	193
8.2.2 Τι σημαίνει αποτελεσματικότητα στη βασική εκπαίδευση;	193
8.2.3 Σύμφωνα με ποιές αρχές πραγματοποιούμε την προπόνηση;	193
8.3 Σχεδιασμός στη βασική εκπαίδευση	196
8.3.1 Σχεδιασμός μιας φάσης	196
8.3.2 Αποτελεσματικός σχεδιασμός προπονητικών μονάδων	199
8.4 Η προθέρμανση κλειδί για μια αποτελεσματική προπόνηση	211
8.5 Συγκεκριμένη διαμόρφωση προπονητικών μονάδων	218
8.5.1 Ένα όργανο, κεντρικό σημείο της προπόνησης: Κομμάτι αφρολέξ	219
8.5.2 Μία συναρμοστική ικανότητα, κεντρικό σημείο της προπόνησης: Ικανότητα ισορροπίας	221
8.5.3 Ένας χώρος, κεντρικό σημείο της προπόνησης: Το δάσος	222
8.6 Κλασικός αθλητισμός στο σχολείο	223

Ο προπονητής - ένας παιδαγωγός

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

9.1 Ποιά εφόδια πρέπει να έχει ο προπονητής;	228
9.2 Ποιές υποχρεώσεις έχετε σαν προπονητής;	231
9.3 Παιδαγωγικές απόψεις για τη δουλειά του προπονητή	232
9.3.1 Η εξέλιξη ενός «ελλιπούς όντος»	232
9.3.2 Ο περίγυρος του παιδιού	232
9.3.3 Ο περίγυρος δημιουργεί συγκρούσεις ρόλων	232
9.3.4 Η αγωγή σαν βοήθεια στη ζωή	233
9.3.5 Αγωγή σημαίνει επίσης, να διδάσκω αξίες	234
9.3.6 Στόχοι της αγωγής στον αθλητισμό	234
9.3.7 Η αγωγή στα θεσμικά όργανα	235
9.3.8 Η αγωγή μεταξύ δύο ανθρώπων	236
9.3.9 Η αγωγή με ενέργειες αγωγής	237
9.3.10 Σύνοψη: Παιδαγωγικές οδηγίες	238

Βιβλιογραφία

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Κατάλογος βιβλιογραφίας	239
-------------------------	-----