

# Περιεχόμενα

## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

### Θεωρητική Βάση της Αθλητικής Προπόνησης

|  |    |
|--|----|
| Εισαγωγή .....                                   | 13 |
| Ο ρόλος του προπονητή .....                      | 13 |
| Κώδικας επικοινωνίας .....                       | 16 |
| Προβλήματα επικοινωνίας .....                    | 17 |
| Αρχές της προπόνησης .....                       | 18 |
| Περιοδισμός .....                                | 19 |
| Απλός και διπλός περιοδισμός .....               | 20 |
| Ταξινόμηση των στοιχείων της προπόνησης .....    | 21 |
| Περίοδοι και φάσεις του ετήσιου κύκλου .....     | 22 |
| Οι χρονικές υποπερίοδοι του ετήσιου κύκλου ..... | 25 |
| Η προπονητική μονάδα (Π.Μ.) .....                | 25 |
| Ο μικρόκυκλος (Μ.Κ.) .....                       | 26 |
| Ο μεσόκυκλος (Μσ.Κ.) .....                       | 26 |
| Ο μακρόκυκλος (Μακ.Κ.) .....                     | 28 |
| Επιβάρυνση και Προσαρμογή .....                  | 29 |
| Ένταση της επιβάρυνσης .....                     | 30 |
| Όγκος της επιβάρυνσης .....                      | 31 |
| Η συχνότητα και διάρκεια της επιβάρυνσης .....   | 31 |
| Αντιστρεψιμότητα .....                           | 32 |
| Η σύνταξη του προπονητικού προγράμματος .....    | 36 |
| Αγωνιστική περίοδος .....                        | 40 |
| Η αγωνιστική προετοιμασία .....                  | 42 |
| Υποχρεώσεις προπονητή και αθλητή .....           | 43 |
| Ενδιάμεσος προαγωνιστικός κύκλος .....           | 45 |
| Το αγωνιστικό πρόγραμμα .....                    | 46 |
| Το φορμάρισμα .....                              | 47 |
| Υπερπροπόνηση και υπερκόπωση .....               | 48 |
| Συμπτώματα της υπερκόπωσης .....                 | 49 |
| Προπονητική εξειδίκευση .....                    | 50 |
| Μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας .....             | 51 |
| Μέθοδοι ανάπτυξης ικανοτήτων .....               | 52 |
| Προπόνηση ενδυνάμωσης .....                      | 54 |
| Προσαρμογές του μυϊκού συστήματος .....          | 55 |

|  |           |
|--|-----------|
| Παράγοντες που επηρεάζουν τη μυϊκή δύναμη .....      | 56        |
| Μορφές αντίστασης .....                              | 58        |
| Το αδύνατο σημείο .....                              | 60        |
| <b>Προπόνηση μυϊκής ισχύος .....</b>                 | <b>62</b> |
| Επιβράδυνση της κίνησης .....                        | 63        |
| Ρυθμός εφαρμογής της δύναμης .....                   | 66        |
| <b>Συστήματα προπόνησης ενδυνάμωσης.....</b>         | <b>66</b> |
| Συστήματα σταθερής αντίστασης .....                  | 66        |
| Συστήματα μεταβαλλόμενης αντίστασης.....             | 67        |
| Σχεδιασμός του προγράμματος ενδυνάμωσης .....        | 69        |
| <b>Προπόνηση ταχύτητας .....</b>                     | <b>72</b> |
| <b>Προπόνηση ευλυγισίας .....</b>                    | <b>73</b> |
| <b>Η προπόνηση της τεχνικής .....</b>                | <b>77</b> |
| Επιδεξιότητα .....                                   | 78        |
| Η βελτίωση της τεχνικής .....                        | 78        |
| Έλεγχος της τεχνικής .....                           | 80        |
| Αξιολόγηση των λαθών .....                           | 83        |
| <b>Συνεχόμενη και διαλειμματική προπόνηση .....</b>  | <b>84</b> |
| <b>Κυκλική προπόνηση .....</b>                       | <b>86</b> |
| Σχεδιασμός της κυκλικής προπόνησης .....             | 87        |
| <b>Τραυματισμοί στην προπόνηση .....</b>             | <b>89</b> |
| Κανόνες προστασίας .....                             | 92        |
| <b>Ανίχνευση και επιλογή αθλητικού ταλέντου.....</b> | <b>93</b> |
| Μέθοδοι ανίχνευσης και επιλογής .....                | 95        |
| Κριτήρια ανίχνευσης .....                            | 96        |
| Δοκιμασίες .....                                     | 99        |

## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

### Κινησιολογία – Μηχανική

|   |            |
|---|------------|
| <b>Ο έλεγχος των κινήσεων .....</b>     | <b>103</b> |
| Η μυοσκελετική λειτουργία .....         | 103        |
| Η κίνηση του σώματος .....              | 104        |
| Σύσταση του μυός .....                  | 107        |
| Μυϊκή συστολή .....                     | 108        |
| Το μοχλικό σύστημα .....                | 111        |
| Ανατομικές διαφορές.....                | 112        |
| Αξιοποίηση της μυϊκής λειτουργίας ..... | 116        |
| <b>Η μηχανική της κίνησης.....</b>      | <b>118</b> |
| Βασικές έννοιες .....                   | 119        |
| <b>Οι νόμοι της κίνησης .....</b>       | <b>120</b> |
| Οι μετρήσεις στη μηχανική .....         | 124        |
| Ταξινόμηση των δυνάμεων .....           | 125        |
| Μυϊκή δύναμη .....                      | 128        |
| Χαρακτηριστικά της μυϊκής δύναμης ..... | 129        |
| Μέγιστη μυϊκή απόδοση .....             | 130        |
| <b>Βιβλιογραφία.....</b>                | <b>133</b> |

## ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

### Ειδική Προπόνηση Αγωνισμάτων και Αθλημάτων

#### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ

|   |     |
|---|-----|
| Εισαγωγή .....  | 141 |
| Χαρακτηριστικά προγραμμάτων βελτίωσης της αερόβιας ικανότητας ( $VO_{2max}$ ) ..... | 142 |
| Αλληλεπίδραση χαρακτηριστικών των προγραμμάτων βελτίωσης της $VO_{2max}$ .....      | 145 |
| Βιβλιογραφία  |     |

#### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

|  |     |
|--|-----|
| Γενικά στοιχεία .....  | 152 |
| Σύστημα προετοιμασίας αθλητών ενόργανης γυμναστικής .....      | 153 |
| Επιλογή αθλητών ενόργανης γυμναστικής .....                    | 153 |
| Μακροπρόθεσμη προετοιμασία αθλητών ενόργανης γυμναστικής ..... | 154 |
| Είδη προετοιμασίας .....                                       | 155 |
| Τεχνική προετοιμασία .....                                     | 156 |
| Φυσική προετοιμασία .....                                      | 158 |
| Η προετοιμασία των αθλητών .....                               | 161 |
| Προπονητική επιβάρυνση .....                                   | 161 |
| Σύγχρονες τάσεις – Κανονισμοί .....                            | 163 |
| Βιβλιογραφία .....   | 164 |

#### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

|  |     |
|--|-----|
| Εισαγωγή .....   | 165 |
| Η ιδιαιτερότητα της κίνησης στο υδάτινο περιβάλλον ..... | 165 |
| Αντιστάσεις στη κίνηση του σώματος στο νερό .....        | 165 |
| Πρωθητικές δυνάμεις στην κολύμβηση .....                 | 166 |
| Μακροχρόνιες προσαρμογές της προπόνησης .....            | 167 |
| Μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και αναερόβια ικανότητα .....  | 168 |
| Μακροχρόνιος σχεδιασμός της προπόνησης .....             | 169 |
| Σχεδιασμός του ετήσιου προγράμματος .....                | 171 |
| Αερόβια και αναερόβια προπόνηση στην κολύμβηση .....     | 172 |
| Η προπόνηση στον εβδομαδιαίο μικρόκυκλο .....            | 173 |
| Μέθοδοι προπόνησης: μέσα και πρακτικές .....             | 174 |
| Ειδικές προσαρμογές με την προπόνηση .....               | 176 |
| Βιβλιογραφία .....                                       | 171 |

#### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ

|  |     |
|--|-----|
| Το άθλημα της χιονοδρομίας .....                     | 180 |
| Τα χαρακτηριστικά του χιονοδρόμου .....              | 181 |
| Η τεχνική και φυσική κατάσταση του χιονοδρόμου ..... | 185 |
| Βιβλιογραφία .....                                   | 190 |

#### ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ - ΣΥΝΟΧΗ ΟΜΑΔΑΣ

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Η ομάδα .....                | 191 |
| Η μικρή ομάδα .....          | 192 |
| Η έννοια της συνοχής .....   | 193 |
| Η συνοχή μικρών ομάδων ..... | 193 |
| Η Έλξη .....                 | 194 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Η συνοχή αθλητικών ομάδων</b> .....           | <b>196</b> |
| Ατομική έληξη .....                              | 197        |
| Έληξη ομάδας .....                               | 197        |
| Έληξη κοινωνική και έργου .....                  | 198        |
| <b>Όργανα μέτρησης της συνοχής</b> .....         | <b>198</b> |
| <b>Συνοχή και αποτελεσματικότητα</b> .....       | <b>199</b> |
| Συνοχή και απόδοση .....                         | 199        |
| Αρνητική σχέση συνοχής – αποτελέσματος .....     | 200        |
| Διαπροσωπικές σχέσεις και αποτέλεσμα .....       | 201        |
| Ρόλος και ειδικεύση .....                        | 201        |
| <b>Στόχοι</b> .....                              | <b>202</b> |
| Ηγεσία .....                                     | 202        |
| Ηγετική συμπεριφορά, στρατηγική και συνοχή ..... | 202        |
| Παρακινητική και αποθαρρυντική συμπεριφορά ..... | 202        |
| Στρατηγικές ομαδικότητας ρόλων και στόχων .....  | 203        |

#### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

|  |            |
|--|------------|
| <b>Ιδιαιτερότητες της καλαθοσφαίρισης</b> .....        | <b>207</b> |
| <b>Ειδικά χαρακτηριστικά της καλαθοσφαίρισης</b> ..... | <b>208</b> |
| Φυσικά χαρακτηριστικά .....                            | 208        |
| <b>Αερόβια ικανότητα</b> .....                         | <b>209</b> |
| Αναερόβιο κατώφλι .....                                | 210        |
| Αναερόβια ισχύς .....                                  | 211        |
| <b>Κινηματική ανάπτυξη της καλαθοσφαίρισης</b> .....   | <b>211</b> |
| <b>Σκοποί της προπόνησης</b> .....                     | <b>214</b> |

#### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

|  |            |
|--|------------|
| <b>Εισαγωγή</b> .....                                  | <b>219</b> |
| <b>Η αγωνιστική απόδοση στην πετοσφαίριση</b> .....    | <b>219</b> |
| <b>Παράγοντες της προπόνησης</b> .....                 | <b>220</b> |
| Η προπονητική επιβάρυνση .....                         | 220        |
| Οι συνιστώσες της επιβάρυνσης.....                     | 221        |
| Φυσιολογικές βάσεις της πετοσφαίρισης .....            | 222        |
| <b>Προπονητικές αρχές πετοσφαίρισης</b> .....          | <b>222</b> |
| Προπόνηση φυσικής κατάστασης .....                     | 223        |
| Προπόνηση δύναμης .....                                | 224        |
| Προπόνηση ταχύτητας .....                              | 224        |
| Προπόνηση αντοχής.....                                 | 225        |
| <b>Προπόνηση τεχνικής και ατομικής τακτικής</b> .....  | <b>226</b> |
| <b>Προγραμματισμός της προπόνησης</b> .....            | <b>228</b> |
| Ο μεσόκυκλος.....                                      | 232        |
| Ο μικρόκυκλος .....                                    | 233        |
| Η διάρκεια και τα όρια του μικρόκυκλου .....           | 234        |
| <b>Η επιβάρυνση της προπόνησης στο μεσόκυκλο</b> ..... | <b>234</b> |
| Το περιεχόμενο της Π.Μ. στο μικρόκυκλο .....           | 235        |
| Η προπονητική μονάδα.....                              | 237        |
| <b>Βιβλιογραφία</b> .....                              | <b>237</b> |
| <b>Ευρετήριο</b> .....                                 | <b>239</b> |