

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	Σελ.
Οι Ολυμπιακοί αγώνες του 19 ^{ου} και 20 ^{ου} Αιώνα	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	Σελ.
Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΗΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΜΕ ΕΙΚΟΝΕΣ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΑΦΙΣΕΣ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ	
1800 – Αγγλία	13
1896 – Ελλάδα, Αθήνα	13
1900 – Γαλλία, Παρίσι	14
1904 – ΗΠΑ, Σεντ Λιούις	15
1906 – Ελλάδα, Αθήνα, Μεσοολυμπιάδα	16
1908 – Αγγλία, Λονδίνο	16
1912 – Σουηδία, Στοκχόλμη	17
1920 – Βέλγιο, Αμβέρσα	19
1924 – Γαλλία, Παρίσι	20
1928 – Ολλανδία, Αμστερνταμ	21
1932 – ΗΠΑ, Λος Άντζελες	22
1936 – Γερμανία, Βερολίνο	23
1956 – Αυστραλία, Μελβούρνη	24
1968 – Μεξικό, Πόλη του Μεξικού	25
1976 – Καναδάς, Μόντρεαλ	27
1980 – Σοβιετική Ένωση, Μόσχα	28
1984 – ΗΠΑ, Λος Άντζελες	29
1988 – Κορέα, Σεούλ	31
1992 – Ισπανία, Βαρκελώνη	32
1996 – ΗΠΑ, Ατλάντα	33
2000 – Αυστραλία, Σίδνεϋ	34
2004 – Ελλάδα, Αθήνα	35
2008 – Κίνα, Πεκίνο	37
2012 – Αγγλία, Λονδίνο	41

Σελ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΑΦΗΣΕΙ ΑΝΕΞΙΤΗΛΟ ΣΗΜΑΔΙ ΣΤΗΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ιστορία και στατιστικά των Ολυμπιακών Αγώνων έως και την
Ολυμπιάδα του Πεκίνου το 2008 50

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Η βολή της μπάλας 55
Οι κινήσεις των παικτών στο χώρο του γηπέδου 58

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Κάμματος 63
Παραγωγή ενέργειας 66
Η επίδραση της άσκησης στα ρυθμιστικά ένζυμα του κύκλου
ΑΤΡ-CP 69

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Απόψεις προπονητών υδατοσφαίρισης 71
Εξειδίκευση της άσκησης 73
Προπονητικές εφαρμογές στην υδατοσφαίριση 75
Πρόγραμμα τυπικής προθέρμανσης στο νερό 99
Συνοπτικό πρόγραμμα τυπικής προπόνησης 103
Επιλογή και προετοιμασία τερματοφύλακα 106
Προπόνηση τερματοφύλακα 107
Ασκησιολόγιο προετοιμασίας του τερματοφύλακα στο νερό 109
Ασκήσεις με μπάλα και χαρακτηριστικές κινήσεις που απαιτούνται στην κατοχή – γνώση του τερματοφύλακα 116
Εισαγωγή 116
Βασικές ασκήσεις 118
Η προπόνηση των ποδιών στην υδατοσφαίριση 122
Κολυμβητικές δοκιμασίες 123
Τραυματισμοί στην υδατοσφαίριση 124
Υδατοσφαιριστής, πρώην κολυμβητής αγώνων 125

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7	Σελ.
ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	127
Το άγχος	127
Θεωρίες του άγχους	128
Ποσοτικός προσδιορισμός του άγχους.	128
Τι πρέπει να γνωρίζει ο προπονητής υδατοσφαίρισης	129
 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8	 Σελ.
ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	131
 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9	 Σελ.
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ	134
 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10	 Σελ.
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ	136
Αντισταθμιστική επιτάχυνση	136
Πλειομετρικές ασκήσεις	138
Διέγερση μυϊκών ινών	138
Προπόνηση για δύναμη και ισχύ	140
Τα οφέλη της προπόνησης δύναμης κατά την παιδική και προ- εφηβική ηλικία.	143
Σούπερ σετ	145
Τρόπος προπόνησης απόλυτης δύναμης	146
Τρόπος προπόνησης αντοχής της δύναμης	147
Τρόπος προπόνησης ταχυδύναμης και εκρηκτικής δύναμης	148
Προγράμματα ανάπτυξης της δύναμης (Απόλυτη, αντοχή, ταχυδύναμη)	148
Πρόγραμμα αναπλήρωσης –αφομοίωσης	149
Πρόγραμμα εκρηκτικής αγωνιστικής ετοιμότητας	150
Πρόγραμμα ανάπτυξης δύναμης 4 εβδομάδων	153
Συνδυασμός στήθους – πλάτης	154
Συνδυασμός ώμων – ποδιών	160
Ασκήσεις για τους στροφείς μύες των χεριών	169
Συνδυασμός χεριών (τρικέφαλοι, δικάφαλοι μύες – πήχεις)	171
Ασκήσεις για τους πήχεις	178
Κοιλιακοί μύες	179
Ραχιαίοι μύες	181

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11	Σελ.
ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	184
Ασκήσεις στήθους	184
Ασκήσεις στήθους με λάστιχα έλξης	190
Ασκήσεις πλάτης	191
Ασκήσεις ώμων	195
Ασκήσεις ώμων με λάστιχα έλξης	200
Ασκήσεις ποδιών	201
Ασκήσεις προσαγωγών και απαγωγών ποδιών	203
Ασκήσεις γαμπών και κνήμης	204
Ασκήσεις τρικεφάλων χεριών	205
Ασκήσεις δικεφάλων χεριών	207
Ασκήσεις με λάστιχα για δικέφαλους και τρικέφαλους, χέρια	209
Ασκήσεις πήχεων	210

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12	Σελ.
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	211
Οι 12 καλύτερες φυτικές πηγές πρωτεΐνης	215
Διατήρηση μυϊκής μάζας	219
Σωματότυπος υδατοσφαιριστή	223
Σίδηρος	224
Βιταμίνη Β12	226
Συμπληρώματα διατροφής	229
L-γλουταμίνη	230
B-αλανίνη	230
HMB	230
Κρεατίνη	230

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Αρχείο Γιάννη Γιαννουρή

www.waterpololegends.com

michael@michaelbrianphoto.com

Water Polo Live.gr

Από το 7^ο ετήσιο σεμινάριο προπονητών υδατοσφαίρισης,(Zoran Kacic).