

# Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	9
Εισαγωγή .....	11
<b>Στρατηγικές για αποτελεσματική προπόνηση στην παιδική ηλικία .....</b>	<b>13</b>
Δημιουργία προπονητικής φιλοσοφίας για την προπόνηση στην παιδική ηλικία .....	13
Κώδικας δεοντολογίας κατά την προπόνηση στην παιδική ηλικία (IAAF, 1996, 2005).....	14
Χαρακτηριστικά προπονητών στις αναπτυξιακές ηλικίες.....	15
Δημιουργία ενός αποτελεσματικού κλίματος προπόνησης .....	16
Πρακτικές δημιουργίας αποτελεσματικού κλίματος προπόνησης. ....	18
Στρατηγικές ενίσχυσης του αποτελεσματικού κλίματος προπόνησης.....	23
Πρακτικές μείωσης του αποτελεσματικού κλίματος προπόνησης.....	24
<b>Προπονητικές δραστηριότητες για δρομικά αγωνίσματα .....</b>	<b>25</b>
Εκπαιδευτικές κάρτες για την ανάπτυξη της ευκινησίας.....	25
<b>Προπονητικές δραστηριότητες για δρομικά αγωνίσματα .....</b>	<b>33</b>
Εκπαιδευτικές κάρτες για την ανάπτυξη της ευκινησίας.....	33
<b>Προπονητικές δραστηριότητες για δρομικά αγωνίσματα .....</b>	<b>42</b>
Εκπαιδευτικές κάρτες για την ανάπτυξη της ταχύτητας.....	42
<b>Προπονητικές δραστηριότητες για δρομικά αγωνίσματα .....</b>	<b>52</b>
Εκπαιδευτικές κάρτες για την ανάπτυξη της ταχύτητας.....	52
<b>Προπονητικές δραστηριότητες για δρομικά αγωνίσματα .....</b>	<b>59</b>
Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της αλλαγής σκυτάλης .....	59
<b>Προπονητικές δραστηριότητες για δρομικά αγωνίσματα .....</b>	<b>66</b>
Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της τεχνικής των εμποδίων .....	66
<b>Προπονητικές δραστηριότητες για δρομικά αγωνίσματα .....</b>	<b>81</b>
Εκπαιδευτικές κάρτες για την ανάπτυξη της αντοχής.....	81
<b>Προπονητικές δραστηριότητες για δρομικά αγωνίσματα .....</b>	<b>92</b>
Εκπαιδευτικές κάρτες για την ανάπτυξη της αντοχής.....	92
<b>Προπονητικές δραστηριότητες για δρομικά αγωνίσματα .....</b>	<b>101</b>
Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση του βάδην .....	101
<b>Αγωνιστική δραστηριότητα: Βάδην.....</b>	<b>102</b>
Βασικά χαρακτηριστικά.....	102
Εξάσκηση για το βάδην.....	102
<b>Προπονητικές δραστηριότητες για αλτικά αγωνίσματα .....</b>	<b>108</b>
Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της τεχνικής των αλμάτων με δύο πόδια από στάση.....	108

<b>Προπονητικές δραστηριότητες για αλτικά αγωνίσματα</b> .....	122
Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της τεχνικής των αλμάτων με δύο πόδια από στάση.....	122
<b>Προπονητικές δραστηριότητες για αλτικά αγωνίσματα</b> .....	133
Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της τεχνικής των αλμάτων σε μήκος και τριπλούν.....	133
<b>Προπονητικές δραστηριότητες για αλτικά αγωνίσματα</b> .....	146
Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της τεχνικής των αλμάτων σε μήκος και τριπλούν.....	146
<b>Προπονητικές δραστηριότητες για αλτικά αγωνίσματα</b> .....	150
Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της βασικής τεχνικής του επί κοντώ .....	150
<b>Προπονητικές δραστηριότητες για ριπτικά αγωνίσματα</b> .....	162
Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της τεχνικής των ρίψεων από διάφορες θέσεις με ένα και δύο χέρια.....	162
<b>Προπονητικές δραστηριότητες για ριπτικά αγωνίσματα</b> .....	177
Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της τεχνικής των ρίψεων από διάφορες θέσεις με ένα και δύο χέρια.....	177
<b>Προπονητικές δραστηριότητες για ριπτικά αγωνίσματα</b> .....	193
Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της βασικής τεχνικής του ακοντισμού .....	193
<b>Προπονητικές δραστηριότητες για ριπτικά αγωνίσματα</b> .....	204
Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της βασικής τεχνικής της δισκοβολίας.....	204
<b>Αγωνιστικές δραστηριότητες ΣΕΓΑΣ για τις κατηγορίες K12 – K10 – K8</b> .....	215
Αγωνιστικές δραστηριότητες για την κατηγορία K12.....	215
Αγωνιστικές δραστηριότητες για την κατηγορία K10.....	218
Αγωνιστικές δραστηριότητες για την κατηγορία K8 .....	218
Οργανωτικές οδηγίες για τις αγωνιστικές δραστηριότητες των κατηγοριών K12, K10, K8.....	218
Αγωνιστικές δραστηριότητες Kids' Athletics.....	220
<b>Αγωνιστικές δραστηριότητες Kids' Athletics</b> .....	224
Αγωνιστικές δραστηριότητες Kids' Athletics για την κατηγορία K8.....	224
<b>Αγωνιστικές δραστηριότητες Kids' Athletics</b> .....	236
Αγωνιστικές δραστηριότητες Kids' Athletics για την κατηγορία K10 .....	236
<b>Αγωνιστικές δραστηριότητες Kids' Athletics</b> .....	244
Αγωνιστικές δραστηριότητες Kids' Athletics για την κατηγορία K12 .....	244
<b>Οργανωτικές οδηγίες για τις αγωνιστικές δραστηριότητες του Kids' Athletics</b> .....	254
Σύστημα βαθμολόγησης .....	254
Διοργάνωση .....	255
<b>Παράρτημα</b> .....	258
Ενδεικτικά έντυπα/πινάκια ΣΕΓΑΣ για τις αγωνιστικές δραστηριότητες .....	258
<b>Παράρτημα</b> .....	263
Ενδεικτικά έντυπα IAAF Kids' Athletics .....	263