

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	21
Τρόπος χρήσης του βιβλίου	23

Α΄ ΜΕΡΟΣ:

ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΔΡΟΜΟΙ	28
Δρόμοι ταχύτητας	29
Ιστορική εξέλιξη	29
Δρόμοι ταχύτητας	29
Εκκίνηση	31
Τεχνική ανάλυση	32
Τεχνική ανάλυση κυρίως δρόμου	32
Εκκίνηση-επιτάχυνση	41
Λάθη - διορθώσεις τεχνικής κυρίως δρόμου και εκκίνησης	46
Σκυταλοδρομίες	49
Ιστορική εξέλιξη	49
Σκυταλοδρομία 4x100 m	49
Τεχνική ανάλυση	50
Σκυταλοδρομία 4x100 m	50
Σκυταλοδρομία 4x400 m	54
Λάθη - διορθώσεις σκυταλοδρομίας	56
Δρόμοι ταχύτητας με εμπόδια	59
Ιστορική εξέλιξη	59
Τεχνική ανάλυση	60
Διαμόρφωση των διασκελισμών από την αφετηρία μέχρι το 1ο εμπόδιο στα 100 m και 110 m με εμπόδια	60
Στήριξη πριν από το εμπόδιο	62
Φάση απογείωσης	62
Φάση πάνω από το εμπόδιο	63
Προσγείωση	63
Στήριξη μετά το εμπόδιο	64



Διαμόρφωση ενδιάμεσων διασκελισμών στα 100 m και 110 m με εμπόδια	64
Διαμόρφωση ενδιάμεσων διασκελισμών στα 400 m με εμπόδια	65
Λάθη - διορθώσεις τεχνικής εμποδίων	69
Δρόμοι ημιαντοχής - αντοχής	71
Ιστορική εξέλιξη	71
Τεχνική ανάλυση	73
Πρόσθια φάση στήριξης	74
Οπίσθια φάση στήριξης	76
Οπίσθια φάση αιώρησης	76
Πρόσθια φάση αιώρησης	76
Μήκος και συχνότητα διασκελισμού	77
Η θέση του κεφαλιού	77
Η θέση του κορμού	77
Οι κινήσεις των χεριών	78
Η τεχνική της αναπνοής	78
Λάθη - διορθώσεις τεχνικής δρόμων ημιαντοχής-αντοχής	80
Δρόμοι με φυσικά εμπόδια	83
Ιστορική εξέλιξη	83
Τεχνική ανάλυση	84
Τεχνική περάσματος του εμποδίου με πάτημα στο εμπόδιο	85
Τεχνική περάσματος του εμποδίου χωρίς πάτημα στο εμπόδιο	86
Τεχνική περάσματος της λίμνης	87
Τρέξιμο μεταξύ των εμποδίων	89
Λάθη - διορθώσεις τεχνικής του δρόμου με φυσικά εμπόδια	91
Αγωνιστικό βάδην	93
Ιστορική εξέλιξη	93
Τεχνική ανάλυση	94
Κίνηση των ποδιών	95
Οι κινήσεις της λεκάνης και των ώμων	97
Η θέση του κορμού και της κεφαλής	97
Η κίνηση των χεριών	98
Μήκος διασκελισμού	98
Λάθη - διορθώσεις τεχνικής βάδην	100
ΑΛΜΑΤΑ	104
Άλματα	105
Αρχές τεχνικής των αλμάτων	106
Βασικά σημεία της μεθοδολογίας των αλμάτων	107



Άλμα σε μήκος	109
Ιστορική εξέλιξη	109
Τεχνική ανάλυση	110
Η φόρα	111
Το πάτημα και η ώθηση – απογείωση	114
Η πτήση	116
Η προσγείωση	119
Λάθη - διορθώσεις του άλματος σε μήκος	124
Άλμα τριπλούν	129
Ιστορική εξέλιξη	129
Τεχνική ανάλυση	130
Η φόρα	131
Τα τρία διαδοχικά άλματα	134
Η προσγείωση	138
Είδη τεχνικής	138
Λάθη - διορθώσεις στο άλμα τριπλούν	142
Άλμα σε ύψος	145
Ιστορική εξέλιξη	145
Τεχνική ανάλυση	146
Η φόρα	148
Το πάτημα-ώθηση	151
Η πτήση – πέρασμα του πήχη	153
Η προσγείωση	154
Λάθη - διορθώσεις του άλματος σε ύψος	157
Άλμα επί κοντώ	161
Ιστορική εξέλιξη	161
Τεχνική ανάλυση	163
Κινήσεις στο έδαφος	164
Κινήσεις στον αέρα	175
Προσγείωση	178
Τοποθέτηση ορθοστατών	178
Λάθη - διορθώσεις τεχνικής του άλματος επί κοντώ	182
ΡΙΨΕΙΣ	188
Ρίψεις	189
Ταχύτητα απελευθέρωσης	190
Γωνία απελευθέρωσης	190
Ύψος απελευθέρωσης	191
Αντίσταση ανέμου	191



Σφαιροβολία	193
Ιστορική εξέλιξη	193
Τεχνική ανάλυση σφαιροβολίας με νωτιαία τεχνική ή ευθύγραμμη ρίψη (Ο' Brien)	194
Λαβή και τοποθέτηση της σφαίρας	195
Αρχική θέση	196
Φάση εκκίνησης	196
Φάση μετατόπισης ή ολίσθησης	197
Φάση επιτάχυνσης	197
Φάση ώθησης	198
Φάση συγκράτησης	198
Λάθη - διορθώσεις της σφαιροβολίας με την τεχνική Ο' Brien	201
Τεχνική ανάλυση σφαιροβολίας με περιστροφική τεχνική	203
Λαβή της σφαίρας	204
Αρχική θέση	204
Φάση εκκίνησης	205
Φάση περιστροφής ή φάση στροφικού άλματος	205
Φάση επιτάχυνσης	206
Φάση ώθησης	206
Φάση συγκράτησης	207
Λάθη - διορθώσεις της περιστροφικής τεχνικής της σφαιροβολίας	209
Ακοντισμός	211
Ιστορική εξέλιξη	211
Τεχνική ανάλυση	212
Λαβή του ακοντίου	213
Αρχική θέση	213
Ο δρόμος φόρας του ακοντιστή	213
Φάση ρίψης	216
Φάση συγκράτησης	217
Λάθη - διορθώσεις τεχνικής ακοντισμού	220
Τεχνική ανάλυση της ρίψης με μπαλάκι	223
Λαβή	224
Αρχική θέση	224
Δρόμος φόρας	224
Φάση ρίψης	225
Φάση συγκράτησης	226
Λάθη - διορθώσεις της ρίψης με μπαλάκι	227



Δισκοβολία	229
Ιστορική εξέλιξη	229
Τεχνική ανάλυση	230
Λαβή του δίσκου	231
Αρχική θέση	231
Φάση εκκίνησης	231
Φάση περιστροφής ή στροφικού άλματος	232
Φάση επιτάχυνσης	233
Φάση ρίψης	233
Φάση συγκράτησης	234
Λάθη - διορθώσεις τεχνικής της δισκοβολίας	236
Σφυροβολία	239
Ιστορική εξέλιξη	239
Τεχνική ανάλυση	240
Λαβή της σφύρας	240
Αρχική θέση	241
Κυκλικές αιωρήσεις σφύρας	242
Μετάβαση στην πρώτη στροφή	243
Φάση περιστροφών	243
Φάση ρίψης	245
Φάση συγκράτησης	246
Λάθη - διορθώσεις τεχνικής της σφυροβολίας	249
ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	252
Σύνθετα αγωνίσματα	253
Ιστορική εξέλιξη	253
Εξέλιξη βαθμολογίας	255
Ιδιαιτερότητες στην προπονητική διαδικασία των συνθέτων αγωνισμάτων	257
Κατηγοριοποίηση των αθλητών	257
Ιδιαιτερότητες στην προπόνηση τεχνικής	260
Ειδική προετοιμασία για τον αγώνα	264
Συμμετοχή σε αγώνες	265
Η προθέρμανση πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα	265
Εξοπλισμός των αθλητών στην προπόνηση και τους αγώνες	266
Βιβλιογραφία	267

**Β' ΜΕΡΟΣ:
Ο ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ	282
Η διδασκαλία της φυσικής αγωγής στο σχολείο	283
Στόχοι της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια και στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση	283
Μέθοδοι διδασκαλίας	284
Η διαθεματικότητα στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής	286
Διαχείριση του χρόνου και μεγιστοποίηση της ενεργούς συμμετοχής των μαθητών	287
Μεθοδολογικές προεγγίσεις σε σχέση με την ηλικία	288
Στόχοι του κλασικού αθλητισμού στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση	289
Μεθοδολογία διδασκαλίας του κλασικού αθλητισμού στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση	292
ΔΡΟΜΟΙ	300
Δρόμοι ταχύτητας	301
Μεθοδική διδασκαλία	301
Στόχοι τεχνικής	301
Παιχνίδια και ασκήσεις για εκμάθηση της τεχνικής του κυρίως δρόμου και της εκκίνησης	302
Μεθοδολογικές υποδείξεις	312
Αξιολόγηση τεχνικής	312
Παραδείγματα ημερήσιας γύμνασης με στόχο την τεχνική του δρόμου και την εκκίνηση στους δρόμους ταχύτητας	314
Σκυταλοδρομίες	321
Μεθοδική διδασκαλία	321
Στόχοι εξάσκησης της σκυταλοδρομίας	321
Παιχνίδια και ασκήσεις για εκμάθηση της τεχνικής μεταβίβασης της σκυτάλης	321
Μεθοδολογικές υποδείξεις	326
Αξιολόγηση τεχνικής	326
Παραδείγματα ημερήσιας γύμνασης με στόχο τη μεταβίβαση της σκυτάλης	327
Δρόμοι ημιαντοχής - αντοχής	331
Μεθοδική διδασκαλία	331
Στόχοι τεχνικής των δρόμων ημιαντοχής και αντοχής	331



Παιχνίδια και ασκήσεις διδασκαλίας των δρόμων ημιαντοχής και αντοχής	332
Μεθοδολογικές υποδείξεις	337
Αξιολόγηση τεχνικής	338
Παραδείγματα ημερήσιας γύμνασης με στόχο τους δρόμους ημιαντοχής και αντοχής	339
ΑΛΜΑΤΑ	344
Άλμα σε μήκος	345
Μεθοδική διδασκαλία	345
Στόχοι τεχνικής του άλματος σε μήκος	345
Παιχνίδια και ασκήσεις διδασκαλίας του άλματος σε μήκος	346
Μεθοδολογικές υποδείξεις	351
Αξιολόγηση τεχνικής	351
Παραδείγματα ημερήσιας γύμνασης με στόχο το άλμα σε μήκος	353
Άλμα τριπλούν	357
Μεθοδική διδασκαλία	357
Στόχοι τεχνικής του άλματος τριπλούν	357
Παιχνίδια και ασκήσεις διδασκαλίας του άλματος τριπλούν	358
Μεθοδολογικές υποδείξεις	362
Αξιολόγηση τεχνικής	362
Παραδείγματα ημερήσιας γύμνασης με στόχο το άλμα τριπλούν	363
Άλμα σε ύψος	367
Μεθοδική διδασκαλία	367
Στόχοι τεχνικής του άλματος σε ύψος	367
Παιχνίδια και ασκήσεις διδασκαλίας του άλματος σε ύψος	368
Μεθοδολογικές υποδείξεις	375
Παραδείγματα ημερήσιας γύμνασης με στόχο το άλμα σε ύψος	376
Αξιολόγηση τεχνικής	376
ΡΙΨΕΙΣ	382
Σφαιροβολία	383
Μεθοδική διδασκαλία της σφαιροβολίας με νωτιαία τεχνική (Ο' Brien)	383
Στόχοι τεχνικής	383
Παιχνίδια και ασκήσεις διδασκαλίας της σφαιροβολίας	384
Μεθοδολογικές υποδείξεις	395
Αξιολόγηση τεχνικής	396
Παραδείγματα ημερήσιας γύμνασης με στόχο τη σφαιροβολία	397



Ακοντισμός	401
Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής ρίψης με μπαλάκι	401
Στόχοι τεχνικής	401
Παιχνίδια και ασκήσεις διδασκαλίας της ρίψης με μπαλάκι	402
Μεθοδολογικές υποδείξεις	409
Αξιολόγηση τεχνικής	410
Παραδείγματα ημερήσιας γύμνασης με στόχο τη ρίψη με μπαλάκι	411
Βιβλιογραφία	415

Γ' ΜΕΡΟΣ:

Ο ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ	422
Μακροχρόνιος προγραμματισμός	423
Δομή και στόχοι του μακροχρόνιου προγραμματισμού	425
Ηλικία έναρξης της μακροχρόνιας προπονητικής διαδικασίας και των επιμέρους φάσεων και σταδίων	429
Διάρκεια των φάσεων και των επιμέρους σταδίων	429
Στόχοι, περιεχόμενα και μέθοδοι προπόνησης σε κάθε στάδιο	432
Αγωνιστικές κατηγορίες και τα αγωνίσματά τους	438
Ο ρόλος του προπονητή των αναπτυξιακών ηλικιών	443
Ο ηγετικός ρόλος του προπονητή	446
Βασικές δεξιότητες ενός νέου προπονητή	448
ΔΡΟΜΟΙ	454
Δρόμοι ταχύτητας	455
Μεθοδική διδασκαλία	455
Στόχοι τεχνικής τρεξίματος και της εκκίνησης	455
Παιχνίδια και ασκήσεις για το εισαγωγικό στάδιο, την Α' και τη Β' φάση του βασικού σταδίου	456
Μεθοδολογικές υποδείξεις	462
Αξιολόγηση της τεχνικής	463
Παραδείγματα προπονητικών μονάδων	465
Σκυταλοδρομίες	469
Μεθοδική διδασκαλία	469
Στόχοι τεχνικής	469
Παιχνίδια και ασκήσεις για εκμάθηση της μεταβίβασης της σκυτάλης	470



Μεθοδολογικές υποδείξεις	472
Αξιολόγηση τεχνικής	472
Τακτική ομάδας σκυταλοδρομίας	473
Παραδείγματα προπονητικών μονάδων	474
Δρόμοι ταχύτητας με εμπόδια	477
Μεθοδική διδασκαλία	477
Στόχοι τεχνικής των εμποδίων	477
Παιχνίδια και ασκήσεις για την εκμάθηση της τεχνικής των εμποδίων	478
Μεθοδολογικές υποδείξεις	483
Αξιολόγηση τεχνικής	484
Παραδείγματα προπονητικών μονάδων	485
Δρόμοι ημιαντοχής - αντοχής	487
Μεθοδική διδασκαλία	492
Στόχοι διδασκαλίας των δρόμων ημιαντοχής και αντοχής	492
Παιχνίδια και ασκήσεις για εκμάθηση της τεχνικής των δρόμων ημιαντοχής και αντοχής	494
Μεθοδολογικές υποδείξεις	500
Αξιολόγηση τεχνικής	501
Παραδείγματα προπονητικών μονάδων	503
Δρόμος με φυσικά εμπόδια	505
Μεθοδική διδασκαλία	505
Στόχοι τεχνικής του δρόμου με φυσικά εμπόδια	505
Παιχνίδια και ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής του δρόμου με φυσικά εμπόδια	506
Μεθοδολογικές υποδείξεις	509
Αξιολόγηση τεχνικής	509
Παραδείγματα προπονητικών μονάδων	509
Αγωνιστικό βάδην	511
Μεθοδική διδασκαλία	511
Στόχοι τεχνικής του βάδην	511
Παιχνίδια και ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής του βάδην	512
Μεθοδολογικές υποδείξεις	516
Αξιολόγηση τεχνικής	517
Παραδείγματα προπονητικών μονάδων	518
ΑΛΜΑΤΑ	520
Άλμα σε μήκος	521
Μεθοδική διδασκαλία	521



Στόχοι τεχνικής του άλματος σε μήκος	521
Παιχνίδια και ασκήσεις για την εκμάθηση της τεχνικής του άλματος σε μήκος	522
Μεθοδολογικές υποδείξεις	530
Αξιολόγηση τεχνικής	531
Παραδείγματα προπονητικών μονάδων	532
Άλμα τριπλούν	535
Μεθοδική διδασκαλία	535
Στόχοι τεχνικής του άλματος τριπλούν - τετραπλούν	535
Παιχνίδια και ασκήσεις για την εκμάθηση της τεχνικής του άλματος τριπλούν-τετραπλούν	536
Μεθοδολογικές υποδείξεις	541
Αξιολόγηση τεχνικής	542
Παραδείγματα προπονητικών μονάδων	543
Άλμα σε ύψος	547
Μεθοδική διδασκαλία	547
Στόχοι τεχνικής του άλματος σε ύψος	547
Παιχνίδια και ασκήσεις για την εκμάθηση της τεχνικής του άλματος σε ύψος	548
Μεθοδολογικές υποδείξεις	555
Αξιολόγηση τεχνικής	556
Παραδείγματα ημερήσιας γύμνασης με στόχο το άλμα σε ύψος	557
Άλμα επί κοντώ	559
Μεθοδική διδασκαλία	559
Στόχοι τεχνικής του άλματος επί κοντώ	560
Παιχνίδια και ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής του άλματος επί κοντώ	561
Μεθοδολογικές υποδείξεις	576
Αξιολόγηση τεχνικής	578
Παραδείγματα προπονητικών μονάδων	579
ΡΙΨΕΙΣ	582
Σφαιροβολία – Περιστροφική τεχνική	583
Μεθοδική διδασκαλία της περιστροφικής τεχνικής της σφαιροβολίας	583
Στόχοι τεχνικής της σφαιροβολίας	583
Παιχνίδια και ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής της σφαιροβολίας	584
Μεθοδολογικές υποδείξεις	592



Αξιολόγηση της περιστροφικής τεχνικής της σφαιροβολίας	592
Παραδείγματα προπονητικών μονάδων	593
Ακοντισμός	597
Μεθοδική διδασκαλία	597
Στόχοι τεχνικής	597
Παιχνίδια και ασκήσεις για την εκμάθηση της τεχνικής του ακοντισμού	598
Μεθοδολογικές υποδείξεις	606
Αξιολόγηση τεχνικής	607
Παραδείγματα προπονητικών μονάδων	609
Δισκοβολία	611
Μεθοδική διδασκαλία	611
Στόχοι τεχνικής της δισκοβολίας	611
Παιχνίδια και ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής της δισκοβολίας	611
Μεθοδολογικές υποδείξεις	621
Αξιολόγηση τεχνικής	622
Παραδείγματα προπονητικών μονάδων	623
Σφυροβολία	625
Μεθοδική διδασκαλία	625
Στόχοι τεχνικής της σφυροβολίας	625
Παιχνίδια και ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής της σφυροβολίας	625
Μεθοδολογικές υποδείξεις	632
Αξιολόγηση τεχνικής	632
Παραδείγματα προπονητικών μονάδων	634
ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	636
Σύνθετα αγωνίσματα	637
Μεθοδική διδασκαλία των τεχνικών	637
Στόχοι τεχνικής	637
Μεθοδολογικές υποδείξεις	638
Βιβλιογραφία	641

Δ' ΜΕΡΟΣ:

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΔΡΟΜΟΙ	652
Κανονισμοί δρόμων	653
Δρόμοι ταχύτητας	653



Σκυταλοδρομίες	655
Δρόμοι με εμπόδια	657
Δρόμοι ημιαντοχής και αντοχής	659
Δρόμοι ημιαντοχής και αντοχής στον στίβο	659
Αγώνες σε ανώμαλο έδαφος	660
Αγώνες σε δημόσιο δρόμο	661
Δρόμος με φυσικά εμπόδια	662
Αγωνιστικό βάδην	664
ΑΛΜΑΤΑ	668
Κανονισμοί αλμάτων	669
Άλμα σε μήκος	669
Άλμα τριπλούν	671
Άλμα σε ύψος	671
Άλμα επί κοντώ	673
ΡΙΨΕΙΣ	676
Κανονισμοί ρίψεων	677
Σφαιροβολία	677
Ακοντισμός	679
Δισκοβολία	681
Σφυροβολία	682
ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	684
Κανονισμοί σύνθετων αγωνισμάτων	685
Βιβλιογραφία	687
ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΝ	689