

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΥΝΤΜΗΣΕΙΣ.....	11
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	13

Α' ΕΝΟΤΗΤΑ

ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟΣ ΚΑΙ ΕΤΗΣΙΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ .	19
1. Μακροχρόνιος προγραμματισμός.....	19
1.1 Δομή και στόχοι του μακροχρόνιου προγραμματισμού.....	20
1.2 Ηλικία έναρξης της μακροχρόνιας προπονητικής διαδικασίας και των επιμέρους φάσεων και σταδίων.....	23
1.3 Διάρκεια των φάσεων και των επιμέρους σταδίων.....	24
1.4 Στόχοι, περιεχόμενα και μέθοδοι προπόνησης σε κάθε στάδιο.....	26
1.4.1 Εισαγωγικό στάδιο.....	28
1.4.2 Α' φάση βασικού σταδίου.....	29
1.4.3 Β' φάση βασικού σταδίου.....	30
1.4.4 Ειδικό στάδιο.....	31
1.4.5 Στάδιο πρώτων υψηλών επιδόσεων.....	32
1.4.6 Στάδιο πρωταθλητισμού.....	33
1.5 Αγωνιστικές κατηγορίες και τα αγωνίσματά τους.....	33
1.6 Μακροχρόνια ανάπτυξη των παραγόντων της αθλητικής επίδοσης.....	38
1.7 Δομή των παραγόντων της αθλητικής επίδοσης στην αναπτυξιακή φάση.....	40
1.8 Οι στόχοι προπόνησης των παραγόντων επίδοσης στις αναπτυξιακές ηλικίες.....	45
2. Ετήσιος προγραμματισμός.....	53
2.1 Περιοδικότητα.....	53
2.1.1 Περίοδος προετοιμασίας (ΠΠ).....	55
2.1.2 Αγωνιστική περίοδος (ΑΠ).....	56
2.1.3 Περίοδος ενεργητικής αποκατάστασης (ΠΕΑ).....	56
2.1.4 Μεσόκυκλος, μικρόκυκλος, ημερήσιος κύκλος.....	56
2.1.4.1 Μεσόκυκλος (ΜΕΣ).....	57
2.1.4.2 Μικρόκυκλος (ΜΙΚ).....	60
2.1.4.3 Ημερήσιος κύκλος.....	63
2.2 Μοντέλα περιοδικότητας στο πλαίσιο του ετήσιου προγραμματισμού.....	64
2.3 Ετήσια περιοδικότητα στις κατηγορίες Κ14, Κ16 και Κ18.....	68
2.4 Έλεγχος της αθλητικής επίδοσης.....	70
Βιβλιογραφία.....	75

Β' ΕΝΟΤΗΤΑ

ΔΡΟΜΟΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ.....	81
3. Δομή των παραγόντων της αθλητικής επίδοσης	81
3.1 Φυσική κατάσταση	83
3.1.1 Ταχύτητα	83
3.1.2 Δύναμη.....	95
3.1.3 Αντοχή.....	105
3.1.4 Κινητικότητα - συντονιστικές ικανότητες.....	113
3.2 Τεχνική.....	117
3.2.1 Τεχνική τρεξίματος	119
3.2.2 Τεχνική εκκίνησης.....	127
3.2.3 Τεχνική σκυταλοδρομίας.....	133
3.2.4 Τεχνική εμποδίων.....	140
3.3 Τακτική	153
3.3.1 Τοποθέτηση αθλητών στις σκυταλοδρομίες	155
4. Ετήσιος σχεδιασμός	156
4.1 Αγωνιστική κατηγορία K16	157
4.1.1 Στόχοι περιόδων στην κατηγορία K16	157
4.1.2 Δόμηση ΜΙΚ περιόδου προετοιμασίας	160
4.1.3 Δόμηση ΜΙΚ αγωνιστικής περιόδου	177
4.2 Αγωνιστική κατηγορία K18	189
4.2.1 Στόχοι μεσόκυκλων στην κατηγορία K18.....	189
4.2.2 Δόμηση ΜΙΚ περιόδου προετοιμασίας	193
4.2.3 Δόμηση ΜΙΚ αγωνιστικής περιόδου	239
4.3 Αξιολόγηση.....	263
Βιβλιογραφία.....	277

Γ' ΕΝΟΤΗΤΑ

ΔΡΟΜΟΙ ΗΜΙΑΝΤΟΧΗΣ - ΑΝΤΟΧΗΣ	281
5. Δομή των παραγόντων της αθλητικής επίδοσης	281
5.1 Φυσική κατάσταση	283
5.1.1 Αντοχή.....	283
5.1.2 Δύναμη.....	307
5.1.3 Ταχύτητα	313
5.1.4 Κινητικότητα - συντονιστικές ικανότητες.....	314
5.2 Τεχνική.....	314
5.2.1 Τεχνική τρεξίματος στους δρόμους ημιαντοχής - αντοχής.....	314
5.2.2 Η τεχνική των φυσικών εμποδίων.....	320
5.3 Τακτική στους δρόμους ημιαντοχής - αντοχής	325
6. Ετήσιος σχεδιασμός	329
6.1 Αγωνιστική κατηγορία K16	329

6.1.1	Στόχοι περιόδων στην αγωνιστική κατηγορία K16.....	330
6.1.2	Δόμηση ΜΙΚ περιόδου προετοιμασίας	334
6.1.3	Δόμηση ΜΙΚ αγωνιστικής περιόδου	348
6.2	Αγωνιστική κατηγορία K18	365
6.2.1	Στόχοι μεσόκυκλων στην αγωνιστική κατηγορία K18.....	365
6.2.2	Δόμηση ΜΙΚ περιόδου προετοιμασίας	372
6.2.3	Δόμηση ΜΙΚ αγωνιστικής περιόδου	415
6.3	Αξιολόγηση.....	455
6.3.1	Εργαστηριακές δοκιμασίες.....	455
6.3.2	Δοκιμασίες πεδίου	455
	Βιβλιογραφία.....	457

Δ' ΕΝΟΤΗΤΑ

	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΒΑΔΗΝ.....	461
7.	Δομή των παραγόντων της αθλητικής επίδοσης	461
7.1	Φυσική κατάσταση	462
7.1.1	Αντοχή.....	462
7.1.2	Δύναμη.....	470
7.1.3	Ταχύτητα	473
7.1.4	Κινητικότητα - συντονιστικές ικανότητες.....	473
7.2	Τεχνική.....	474
7.3	Τακτική	480
8.	Ετήσιος σχεδιασμός	481
8.1	Αγωνιστική κατηγορία K16	481
8.1.1	Στόχοι περιόδων στην αγωνιστική κατηγορία K16.....	481
8.1.2	Δόμηση ΜΙΚ περιόδων προετοιμασίας.....	483
8.1.3	Δόμηση ΜΙΚ αγωνιστικής περιόδου	496
8.2	Αγωνιστική κατηγορία K18	508
8.2.1	Στόχοι μεσόκυκλων στην αγωνιστική κατηγορία K18.....	508
8.2.2	Δόμηση ΜΙΚ περιόδου προετοιμασίας	511
8.2.3	Δόμηση ΜΙΚ αγωνιστικής περιόδου	533
8.3	Αξιολόγηση.....	545

Ε' ΕΝΟΤΗΤΑ

	ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	547
9.	Δομή των παραγόντων της αθλητικής επίδοσης	547
9.1	Φυσική κατάσταση	551
9.1.1	Ταχύτητα	551
9.1.2	Δύναμη.....	552
9.1.3	Αντοχή.....	553
9.1.4	Κινητικότητα - συντονιστικές ικανότητες.....	554
9.2	Τεχνική.....	555

9.2.1	Αγωνίσματα κλειδιά	556
9.2.2	Τοποθέτηση και σειρά εκμάθησης - τελειοποίησης των τεχνικών σε μακροχρόνια βάση	557
9.2.3	Τοποθέτηση και η σειρά εκμάθησης και τελειοποίησης των τεχνικών σε ετήσια βάση	557
9.2.4	Επιλογή του ποδιού ώθησης.....	559
9.3	Ιδιαιτερότητες στην προπονητική διαδικασία των συνθέτων αγωνισμάτων	560
9.3.1	Κατηγοριοποίηση των αθλητών	560
9.3.2	Ειδική προετοιμασία για τον αγώνα - συχνότητα αγώνων δεκάθλου	565
9.3.3	Η προθέρμανση πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα.....	566
9.3.4	Η αποδοτικότητα στα σύνθετα	566
9.3.5	Ψυχικοί παράγοντες	567
9.3.6	Εξοπλισμός	567
10.	Ετήσιος σχεδιασμός	567
10.1	Αγωνιστική κατηγορία K14	568
10.1.1	Στόχοι περιόδων στην αγωνιστική κατηγορία K14.....	568
10.1.2	Παραδείγματα δόμησης ΜΙΚ στην αγωνιστική κατηγορία K14	571
10.1.3	Δόμηση ΜΙΚ περιόδου προετοιμασίας	573
10.1.4	Δόμηση ΜΙΚ αγωνιστικής περιόδου	602
10.2	Αγωνιστική κατηγορία K16	605
10.2.1	Στόχοι περιόδων στην αγωνιστική κατηγορία K16.....	605
10.2.2	Δόμηση ΜΙΚ περιόδου προετοιμασίας	608
10.2.3	Δόμηση ΜΙΚ αγωνιστικής περιόδου	646
10.3	Αγωνιστική κατηγορία K18	672
10.3.1	Στόχοι μεσόκυκλων στην αγωνιστική κατηγορία K18	672
10.3.2	Δόμηση ΜΙΚ περιόδου προετοιμασίας	676
10.3.3	Δόμηση ΜΙΚ αγωνιστικής περιόδου	741
10.4	Αξιολόγηση.....	764
	Βιβλιογραφία.....	771
	Βιογραφικά συγγραφέων.....	774