

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.....	51
2.1. Περιοδικότητα.....	51
2.1.1. Περίοδος προετοιμασίας (ΠΠ).....	53
2.1.2. Αγωνιστική περίοδος (ΑΠ).....	54
2.1.3. Περίοδος ενεργητικής αποκατάστασης (ΠΕΑ).....	54
2.1.4. Μεσόκυκλος, μικρόκυκλος, ημερήσιος κύκλος.....	55
2.1.4.1. Μεσόκυκλος (ΜΕΣ).....	55
2.1.4.2. Μικρόκυκλος (ΜΙΚ).....	58
2.1.4.3. Ημερήσιος κύκλος.....	61
2.2. Μοντέλα περιοδικότητας στο πλαίσιο του ετήσιου προγραμματισμού.....	62
2.3. Ετήσια περιοδικότητα στις κατηγορίες Κ14, Κ16 και Κ18.....	68
2.4. Έλεγχος της αθλητικής επίδοσης.....	70
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	74

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΑΛΜΑΤΑ: ΜΗΚΟΣ, ΤΡΙΠΛΟΥΝ, ΤΕΤΡΑΠΛΟΥΝ	79
3. Δομή των παραγόντων της αθλητικής επίδοσης	79
3.1. Φυσική κατάσταση	81
3.1.1. Ταχύτητα	81
3.1.2. Δύναμη	92
3.1.3. Αντοχή.....	109
3.1.4. Κινητικότητα - συντονιστικές ικανότητες.....	118
3.2. Τεχνική	122
3.2.1. Τεχνική τρεξίματος της φόρας στη φάση της επιτάχυνσης στα άλματα σε μήκος και τριπλούν.....	123
3.2.2. Τρόπος εκκίνησης και ρυθμός τρεξίματος της φόρας στα άλματα σε μήκος και τριπλούν.....	123
3.2.3. Εύρεση του μήκους της φόρας στο άλμα σε μήκος & τριπλούν.....	129
3.2.4. Τεχνική των δύο τελευταίων διασκελισμών της φόρας στο άλμα σε μήκος.....	129
3.2.5. Τεχνική της ώθησης στο άλμα σε μήκος	136
3.2.6. Τεχνική της πτήσης στο άλμα σε μήκος.....	143
3.2.6.1. Τεχνική του 1 ^½ διασκελισμού.....	144
3.2.6.2. Τεχνική των 2 ^½ διασκελισμών (ψαλίδι).....	148
3.2.6.3. Εκτατική τεχνική	151
3.2.7. Τεχνική του άλματος τριπλούν.....	155
3.2.7.1. Τεχνική των τελευταίων διασκελισμών της φόρας στο άλμα τριπλούν	156
3.2.7.2. Τεχνική της ώθησης στο άλμα τριπλούν.....	157
3.2.7.3. Η κίνηση των χεριών.....	162
3.2.8. Τεχνική του άλματος τετραπλούν	162
3.2.9. Προσγείωση στα άλματα σε μήκος, τριπλούν και τετραπλούν.....	162
3.3. Τακτική.....	162
4. Ετήσιος σχεδιασμός.....	165
4.1. Αγωνιστική κατηγορία Κ16.....	165
4.1.1. Στόχοι περιόδων στην κατηγορία Κ16	165
4.1.2. Δόμηση ΜΙΚ περιόδου προετοιμασίας	168
4.1.3. Δόμηση ΜΙΚ αγωνιστικής περιόδου	189
4.2. Αγωνιστική κατηγορία Κ18.....	209
4.2.1. Στόχοι μεσόκυκλων στην κατηγορία Κ18.....	209
4.2.2. Δόμηση ΜΙΚ περιόδου προετοιμασίας	214
4.2.3. Δόμηση ΜΙΚ αγωνιστικής περιόδου	248
4.3. Αξιολόγηση	269
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	273

Γ' ΕΝΟΤΗΤΑ

ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ.....	277
5. Δομή των παραγόντων της αθλητικής επίδοσης.....	277
5.1. Φυσική κατάσταση.....	279
5.1.1. Ταχύτητα.....	279
5.1.2. Δύναμη.....	285
5.1.3. Αντοχή.....	295
5.1.4. Κινητικότητα - Συντονιστικές ικανότητες.....	301
5.2. Τεχνική.....	301
5.2.1. Τρόπος εκκίνησης, τεχνική & ρυθμός τρεξίματος της φόρας.....	302
5.2.1.1. Έναρξη της φόρας.....	303
5.2.1.2. Τεχνική τρεξίματος στο ευθύγραμμο τμήμα της φόρας (Πίνακας 5.15).....	303
5.2.1.3. Τεχνική τρεξίματος στο τμήμα της φόρας σε τόξο (Πίνακας 5.16).....	304
5.2.1.4. Προετοιμασία για την ώθηση.....	306
5.2.1.5. Εύρεση του ιδανικού μήκους και τόξου της φόρας.....	312
5.2.2. Τεχνική της ώθησης στο άλμα σε ύψος.....	313
5.2.2.1. Τοποθέτηση.....	313
5.2.2.2. Απόσβεση.....	313
5.2.2.3. Ενεργητική ώθηση.....	313
5.2.3. Τεχνική της πτήσης στο άλμα σε ύψος.....	318
5.2.3.1. Πτήση προς τον πήχη.....	318
5.2.3.2. Πτήση πάνω από τον πήχη.....	319
5.2.3.3. Προσγείωση.....	319
6. Ετήσιος σχεδιασμός.....	323
6.1. Αγωνιστική κατηγορία K16.....	323
6.1.1. Στόχοι περιόδων στην κατηγορία K16.....	323
6.1.2. Δόμηση ΜΙΚ περιόδου προετοιμασίας.....	323
6.1.3. Δόμηση ΜΙΚ αγωνιστικής περιόδου.....	346
6.2. Αγωνιστική κατηγορία K18.....	363
6.2.1. Στόχοι μεσόκυκλων στην αγωνιστική κατηγορία K18.....	363
6.2.2. Δόμηση ΜΙΚ περιόδου προετοιμασίας.....	364
6.3. Αξιολόγηση.....	410

Δ' ΕΝΟΤΗΤΑ

ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ.....	415
7. Δομή των παραγόντων της αθλητικής επίδοσης.....	415
7.1. Φυσική κατάσταση.....	416
7.1.1. Ταχύτητα.....	416
7.1.2. Δύναμη.....	427
7.1.3. Αντοχή.....	443
7.2. Τεχνική.....	457

7.2.1. Λαβή και μεταφορά του κονταριού	458
7.2.2. Τρόπος εκκίνησης, τεχνική και ρυθμός τρεξίματος της φόρας.....	460
7.2.3. Τεχνική των τριών τελευταίων διασκελισμών	463
7.2.3.1. Τρίτος από το τέλος διασκελισμός	463
7.2.3.2. Προτελευταίος διασκελισμός	464
7.2.3.3. Τελευταίος διασκελισμός - Τοποθέτηση κονταριού	464
7.2.3.4. Το μήκος της φόρας	465
7.2.3.5. Σημάδια ελέγχου	465
7.2.4. Ώθηση και τοποθέτηση του κονταριού	470
7.2.5. Κινητικές ενέργειες στον αέρα	473
7.2.5.1. Απογείωση.....	473
7.2.5.2. Εξάρτηση.....	473
7.2.5.3. Αιώρηση	474
7.2.5.4. Έλξη, έκταση (θέση "I"), περιστροφή και απώθηση του κονταριού.....	477
7.2.5.5. Πέρασμα του πήχη και προσγείωση	478
7.2.6. Βασικά σημεία της μεθοδολογίας στο άλμα επί κοντώ.....	491
8. Ετήσιος σχεδιασμός	492
8.1. Αγωνιστική κατηγορία K16	493
8.1.1. Στόχοι περιόδων στην κατηγορία K16	494
8.1.2. Δόμηση ΜΙΚ περιόδου προετοιμασίας	496
8.1.3. Δόμηση ΜΙΚ αγωνιστικής περιόδου	524
8.2. Αγωνιστική κατηγορία K18.....	548
8.2.1. Στόχοι μεσόκυκλων στην κατηγορία K18.....	549
8.2.2. Δόμηση ΜΙΚ περιόδου προετοιμασίας	550
8.2.3. Δόμηση ΜΙΚ αγωνιστικής περιόδου	589
8.3. Αξιολόγηση	602
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	604

Ε' ΕΝΟΤΗΤΑ

ΕΤΗΣΙΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ K14.....	607
9. Ετήσιος σχεδιασμός στην αγωνιστική κατηγορία K14	607
9.1. Στόχοι περιόδων στην αγωνιστική κατηγορία K14	608
9.2. Παραδείγματα δόμησης ΜΙΚ στην αγωνιστική κατηγορία K14.....	611
9.3. Δόμηση ΜΙΚ περιόδου προετοιμασίας.....	613
9.4. Δόμηση ΜΙΚ αγωνιστικής περιόδου.....	642
ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΝ.....	651