

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

1.1 Εισαγωγή

- 1.1.1 Ιστορία των ενιαίων προπονητικών σχεδιασμών
- 1.1.2 Η ιδέα πίσω από τη σειρά βιβλίων
- 1.1.3 Ομαλή μετάβαση μεταξύ των σταδίων της προπόνησης
- 1.1.4 Αναφορά στον στίβο για παιδιά
- 1.1.5 Αναφορά στην εποικοδομητική προπόνηση

1.2 Περιεχόμενα και δομή του βιβλίου

1.3 Φιλοσοφία της βασικής προπόνησης

- 1.3.1 Πολυπλευρικότητα στην προαπόνηση
- 1.3.2 Αγωνιστικός προσανατολισμός το Πολύαθλο
- 1.3.3 Κάτι πέρα από το Πολύαθλο!
- 1.3.4 Βασική σημασία της ομάδας προπόνησης

2. Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΑ ΠΡΩΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

2.1 Η κατάλληλη ηλικία εκμάθησης

2.2 Φυσιολογικές διαδικασίες ωρίμανσης (εφηβεία)

- 2.2.1 Διαφορές στην ανάπτυξη με βάση το φύλο
- 2.2.2 Πρώιμη ωρίμανση και καθυστερημένη
- 2.2.3 Σύνθεση μυϊκών ινών

2.3 Οι ψυχοκοινωνικές διαστάσεις της εφηβείας

2.4 Οι αθλητικές και κοινωνικές συνθήκες

2.5 Κριτήρια και ανάπτυξη ταλέντου

- 2.5.1 Χαρακτηριστικά και εξέλιξη απόδοσης
- 2.5.2 Κριτήρια ανεξάρτητα από το στάδιο ωρίμανσης
- 2.5.3 Κοινωνικό περιβάλλον
- 2.5.4 Αξιολόγηση στοιχείων της προσωπικότητας

2.6 Προαπαιτούμενη προπόνηση

- 2.6.1 Κίνδυνοι της πρώιμης έναρξης ειδικής προπόνησης
- 2.6.2 Προπονήσεις που στοχεύουν στην πρόληψη και αποκατάσταση

3. ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

3.1 Βασικές αρχές της κινητικής μάθησης

3.2 Κινητική μάθηση

- 3.2.1 Ολική μέθοδος
- 3.2.2 Μερική μέθοδος
- 3.2.3 Μεθοδολογικά βοηθήματα
- 3.2.4 Μεθοδολογική σειρά
- 3.2.5 Μέθοδος αντίθεσης
- 3.2.6 Μεικτές μέθοδοι
- 3.2.7 Μέθοδος διάρκειας ή διαλειμματική μέθοδος

3.3 Βελτίωση τεχνικής και συντονιστικές ικανότητες

3.4 Τεχνική και φυσική κατάσταση

3.5 Διδασκαλία και εκμάθηση σε αλληλεξάρτηση

3.6 Επισημάνσεις σχετικά με τα στοιχεία επιβάρυνσης στην προπόνηση τεχνικής

4. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

4.1 Δρόμοι ταχύτητας

- 4.1.1 Δρόμοι ταχύτητας μικρών αποστάσεων
- 4.1.2 Δρόμοι ταχύτητας μεσαίων αποστάσεων
- 4.1.3 Σκυταλοδρομία

4.2 Δρόμοι ταχύτητας με εμπόδια

- 4.2.1 Δρόμοι ταχύτητας με ψηλά εμπόδια
- 4.2.2 Δρόμοι ταχύτητας με χαμηλά εμπόδια

4.3 Δρομικά αγωνίσματα και βάδην

- 4.3.1 Δρόμοι μεσαίων αποστάσεων
- 4.3.2 Δρόμοι μεγάλων αποστάσεων
- 4.3.3 Βάδην

4.4 Αλτικά αγωνίσματα

- 4.4.1 Άλμα σε μήκος
- 4.4.2 Άλμα σε ύψος
- 4.4.3 Άλμα επί κοντώ
- 4.4.4 Πολλαπλά άλματα
- 4.4.5 Τριπλούν

4.5 Ριπτικά αγωνίσματα

- 4.5.1 Σφαιροβολία
- 4.5.2 Ευθύγραμμη ρίψη: ρίψη με μπαλάκι και ρίψη ακοντίου
- 4.5.3 Δισκοβολία
- 4.5.4 Σφυροβολία

4.6 Τεχνικές βασικών ασκήσεων ενδυνάμωσης

- 4.6.1 Ενόργανη γυμναστική
- 4.6.2 Ασκήσεις με βάρη
- 4.6.3 Τεχνικές και τακτικές αθλοπαιδιών

5. ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

5.1 Κύριοι τομείς εκπαίδευσης ανάλογα την ηλικιακή κατηγορία

5.1.1 Ατομική εξειδίκευση

5.2 Διάρκεια εμπέδωσης τεχνικής εκμάθησης τεχνικής

5.3 Εκμάθηση τεχνικής στον μακροχρόνιο προπονητικό σχεδιασμό

5.4 Στοχευμένη προπόνηση πολυπλευρικότητας

6. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

6.1 Βιολογική προσαρμογή

6.1.1 Επιβάρυνση, αποκατάσταση και προσαρμογή

6.1.2 Ιδιαιτερότητες κατά τη διάρκεια των αναπτυξιακών φάσεων

6.1.3 Αποκατάσταση

6.2 Ηλικιακή ανάπτυξη των βασικών φυσικών ικανοτήτων

6.2.1 Ευλυγισία και ευκινησία

6.2.2 Ταχύτητα

6.2.3 Δύναμη

6.2.4 Αντοχή

6.3 Παράμετροι της φυσικής κατάστασης στην προπόνηση τεχνικής

6.4 Αποκατάσταση

7. ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ

7.1 Από τα βασικά προπονητικά δομικά στοιχεία στην προπονητική μονάδα

7.2 Μικρόκυκλος

7.3 Μακρόκυκλος και ετήσιος σχεδιασμός

7.4 Καθορισμός της προπονητικής επιβάρυνσης

7.5 Μετάβαση στην εποικοδομητική προπόνηση

8. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

8.1 Τα σύνθετα αγωνίσματα στην εφηβική ηλικία

8.2 Ο αγώνας ως ομαδική εμπειρία

8.3 Οι αγώνες κατά τη διάρκεια της (προπονητικής) χρονιάς

8.4 Τα πρωταθλήματα ως αγωνιστική κορύφωση

9. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΣΤΗ ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

9.1 Ο προπονητής της νέας γενιάς: ένας παιδαγωγός!

9.2 Ο αθλητισμός υψηλών επιδόσεων των νέων στις μέρες μας

9.3 Οργανωτική ικανότητα

9.4 Πιστοποίηση προπονητών