

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Αντί προλόγου.....	1
Εισαγωγή	5

ΜΕΡΟΣ Ι

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

Η προπονητική στην αρχαία Ελλάδα.....	10
Η εξέλιξη των παιχνιδιών συναγωνισμού με την μπάλα	27
Το ποδόσφαιρο στην Ελλάδα.....	31
Η καλαθοσφαίριση.....	34
Η καλαθοσφαίριση στην Ελλάδα	36
Η πετοσφαίριση	38
Η πετοσφαίριση στην Ελλάδα	40
Η χειροσφαίριση	41
Η χειροσφαίριση στην Ελλάδα.....	42
Γλωσσάριο	44
Ερωτήσεις με καταφατική ή αρνητική απάντηση (ναι-όχι).....	49
Ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους.....	52

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

Η προπονητική στις αθλοπαιδιές.....	62
Βασικές έννοιες της προπονητικής.....	64
Σκοποί της προπόνησης.....	64
Στόχοι της προπόνησης.....	64
Περιεχόμενα της προπόνησης.....	67
Προπονητικά μέσα.....	69
Μέθοδοι προπόνησης.....	69
Προπονητική επιβάρυνση	70
Ένταση του ερεθίσματος	71
Διάρκεια του ερεθίσματος ή της επιβάρυνσης	73
Ποσότητα ή όγκος της επιβάρυνσης.....	73
Πυκνότητα ή συχνότητα της επιβάρυνσης	75
Συχνότητα της προπόνησης.....	78
Σύνθεση των στοιχείων της επιβάρυνσης.....	79
Αρχές της αθλητικής προπόνησης.....	80
Αρχή του αποτελεσματικού ερεθίσματος	81
Αρχή της προοδευτικής αύξησης της επιβάρυνσης.....	82

Αρχή των συνεχών απαιτήσεων.....	84
Αρχή της επίγνωσης ή της συνειδητής προπόνησης	85
Αρχή της πολυπλευρικότητας.....	86
Αρχή της εναλλαγής της επιβάρυνσης και της ανάληψης.....	87
Αρχή της περιοδικότητας.....	92
Γλωσσάριο	95
Ερωτήσεις με καταφατική και αρνητική απάντηση (Ναι-Όχι).....	98
Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής	105
Ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους.....	107

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΕΝΟΤΗΤΑ ΜΗΧΑΝΙΣΜΩΝ

Ικανότητες φυσικής κατάστασης.....	114
Ενεργειακά συστήματα και ενεργειακοί μηχανισμοί	116
Μυϊκός ιστός.....	119

ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΝΤΟΧΗΣ

Αερόβια ικανότητα	126
Αναερόβια ικανότητα.....	130
Γαλακτικό οξύ.....	132
Αναερόβιο κατώφλι.....	134
Αερόβια προπόνηση και προσαρμογές.....	138
Αναερόβια προπόνηση και προσαρμογές	144
Μέθοδοι προπόνησης αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας	154
Μέθοδος διάρκειας με σταθερό ρυθμό	155
Εφαρμογή της μεθόδου με τη χρήση μπάλας	157
Μέθοδος διάρκειας με εναλλασσόμενο ρυθμό	159
Εφαρμογή της μεθόδου με τη χρήση μπάλας	162
Μορφή οργάνωσης φάρτλεκ (fartlek).....	164
Εφαρμογή της προπόνησης φάρτλεκ με τη χρήση μπάλας	165
Μέτρια διαλειμματική μέθοδος	165
Εφαρμογή της μεθόδου με τη χρήση μπάλας	168
Έντονη διαλειμματική μέθοδος	170
Εφαρμογή της μεθόδου με τη χρήση μπάλας	173
Επαναληπτική μέθοδος (αγωνιστική).....	175
Εφαρμογή της μεθόδου με τη χρήση μπάλας	177
Γλωσσάριο	179
Ερωτήσεις με καταφατική ή αρνητική απάντηση (ναι-όχι).....	181

ΕΝΟΤΗΤΑ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Μυϊκή δύναμη.....	193
Παράγοντες που επηρεάζουν τη μυϊκή δύναμη	197
Είδη της μυϊκής συστολής	197
Μηκοδυναμική σχέση του μυός.....	198
Προδιάταση του μυός	199
Ταχυδυναμική σχέση του μυός	200
Λειτουργία μοχλών και μυϊκή δύναμη	202
Διάταξη μυϊκών ινών και μυϊκή δύναμη	203
Δύναμη και μυϊκή μάζα	204
Ηλικία και μυϊκή δύναμη	205
Φύλο και μυϊκή δύναμη	206
Νευρικές αναστολές και μυϊκή δύναμη	208
Μορφές εμφάνισης της δύναμης	209
Μέγιστη δύναμη	209
Μυϊκή ισχύς.....	211
Αντοχή δύναμης.....	212
Βελτίωση των μορφών μυϊκής δύναμης.....	214
Αλληλεπίδραση ερεθισμάτων στην προπόνηση ενδυνάμωσης.....	216
Συνιστώσες φυσικών ικανοτήτων κατά την ενδυνάμωση	217
Προπόνηση αντιστάσεων και μέγιστη δύναμη	217
Προπόνηση αντιστάσεων και μυϊκή ισχύς.....	218
Προπόνηση αντιστάσεων και αντοχή δύναμης	219
Οργάνωση της προπόνησης ενδυνάμωσης.....	220
Προπονητικοί στόχοι	221
Μέθοδοι προπόνησης και καθορισμός των στοιχείων επιβάρυνσης	222
Μυϊκή υπερτροφία.....	228
Περιεχόμενο της προπόνησης ενδυνάμωσης	231
Ασκήσεις με το βάρος του σώματος	231
Ασκήσεις με συνασκούμενο	235
Ασκήσεις με επιπρόσθετο βάρος	236
Μορφές οργάνωσης της προπόνησης.....	237
Προπονητικά μέσα ενδυνάμωσης	243
Μηχανικά όργανα ενδυνάμωσης με βάρη	244
Κλασικά ελεύθερα βάρη.....	244
Οργανωτική διαδικασία προπόνησης αντιστάσεων	247
Γενικές υποδείξεις της προπόνησης δύναμης με αντιστάσεις.....	249
Ενέργειες πριν την προπόνηση	249
Ενέργειες κατά την προπόνηση	249
Ενέργειες μετά την προπόνηση.....	250

Γλωσσάριο	251
Ερωτήσεις με καταφατική ή αρνητική απάντηση (ναι-όχι).....	253

ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Ικανότητα της ταχύτητας στις αθλοπαιδιές	264
Ταχύτητα αντίδρασης.....	266
Βελτίωση του χρόνου αντίδρασης.....	269
Μορφές της ταχύτητας.....	272
Ταχύτητα εκκίνησης	273
Επιτάχυνση	275
Αντοχή στο σπριντ	277
Τεχνική στην εκτέλεση σπριντ.....	278
Ασκήσεις συντονισμού για τη βελτίωση του σπριντ.....	279
Ασκήσεις προδιάτασης	280
Ασκήσεις ανύψωσης των γονάτων	281
Κανόνες για την εφαρμογή της προπόνησης ταχύτητας.....	283
Γλωσσάριο	286
Ερωτήσεις με καταφατική ή αρνητική απάντηση (ναι-όχι).....	289

ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΥΚΑΜΨΙΑΣ

Η ευκαμψία των αρθρώσεων.....	298
Ορισμοί της ευκαμψίας.....	299
Οφέλη από την καλή ευκαμψία	300
Αρνητικές συνέπειες από τη δυσκαμψία	301
Δυσκαμψία και μυοσκελετικές κακώσεις.....	303
Παράγοντες που επηρεάζουν την ευκαμψία	304
Ευκαμψία και ηλικία.....	305
Ευκαμψία και φύλο.....	308
Επίδραση του σωματότυπου στην ευκαμψία.....	310
Διακυμάνσεις της ευκαμψίας στη διάρκεια του 24ωρου.....	310
Μυϊκή ενδυνάμωση και ευκαμψία.....	311
Ευκαμψία και προθέρμανση	311
Μέθοδοι προπόνησης ευκαμψίας	313
Δυναμική μέθοδος	314
Οφέλη από την εφαρμογή των δυναμικών ασκήσεων.....	319
Κανόνες στην εφαρμογή των δυναμικών τεχνικών διάτασης	320
Στατική μέθοδος	321
Παθητική τεχνική με εξωτερική δύναμη	321
Βασικές υποδείξεις για την εφαρμογή της τεχνικής.....	322
Παθητική τεχνική από τον ασκούμενο	322

Βασικές υποδείξεις για την εφαρμογή της τεχνικής.....	324
Τεχνική σύσπασης – χαλάρωσης – διάτασης.....	325
Βασικές υποδείξεις για την εφαρμογή της τεχνικής.....	326
Βιβλιογραφικός σχολιασμός των τεχνικών προπόνησης ευκαμψίας	326
Γλωσσάριο	329
Ερωτήσεις με καταφατική ή αρνητική απάντηση (ναι-όχι).....	331
Ερωτήσεις του κεφαλαίου με τις απαντήσεις τους.....	337

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

Προκαταρκτικές ενέργειες πριν τον σχεδιασμό της προπόνησης.....	364
Πλάνο ετήσιου σχεδιασμού	365
Σχεδιασμός του ετήσιου κύκλου προπόνησης	366
Περίοδος προετοιμασίας.....	369
Γενική φάση προετοιμασίας	370
Ειδική φάση προετοιμασίας.....	371
Έναρξη φιλικών αγώνων	372
Φάση φορμαρίσματος.....	373
Αγωνιστική περίοδος	375
Μεταβατική περίοδος	378
Μικρόκυκλος	380
Μικρόκυκλος με έναν αγώνα.....	382
Μικρόκυκλος με δυο αγώνες.....	384
Μικρόκυκλος για αγώνα κατάταξης.....	385
Προπονητική μονάδα.....	386
Προθέρμανση	387
Γενικό μέρος της προθέρμανσης	389
Ειδικό μέρος της προθέρμανσης.....	390
Κύριο μέρος προπονητικής μονάδας.....	391
Αποθεραπεία	392
Γλωσσάριο	394
Ερωτήσεις με καταφατική ή αρνητική απάντηση (ναι-όχι).....	395
Ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους.....	400

ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

Διατροφή των παικτών	406
Ομάδα αμύλου-ψωμιού	407
Ομάδα κρέατος	407
Ομάδα γάλατος	408
Ομάδα φρούτων	408

Ομάδα λαχανικών	408
Ομάδα λιπών	408
Υδατάνθρακες	409
Πρωτεΐνες	411
Λίπη	412
Βιταμίνες	413
Ανόργανα άλατα	414
Ηλεκτρολύτες	414
Ιχνοστοιχεία	414
Νερό	418
Κάλυψη ενεργειακών αναγκών κατά την προπόνηση και τον αγώνα	421
Γλωσσάριο	425
Ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους	427
Ερωτήσεις με καταφατική ή αρνητική απάντηση (ναι-όχι).....	445
 Βιβλιογραφία	
Ξενόγλωσση.....	455
Ελληνόγλωσση	466
Λέξεις ευρετηρίου	469
Ευρετήριο συγγραφέων	471