

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	15
Εισαγωγή	19
1. ΙΣΤΟΡΙΑ	21
1.1. Οι αρχαίες εποχές των άοπλων πολεμικών τεχνών	23
1.2. Οι πολεμικές τέχνες στο σύγχρονο κόσμο	37
1.3. Τα στάδια εξέλιξης των άοπλων πολεμικών τεχνών	39
1.4. Τα είδη των πολεμικών τεχνών και η αθλητική τους διάσταση	41
1.5. Η ιστορία του ταεκβοντό	43
1.6. Το ταεκβοντό στην Ελλάδα	55
2. ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ	57
3. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	63
3.1. Αρχές Προπονητικής	65
3.2. Παράγοντες αθλητικής απόδοσης	71
4. ΤΕΧΝΙΚΗ	73
4.1 Γενικά	75
4.2. Λειτουργία εκμάθησης τεχνικής	77
4.3. Προπόνηση τεχνικής	81
4.3.1. Μέθοδοι προπόνησης τεχνικής	81
4.3.2. Γενικές αρχές εκμάθησης τεχνικής	84
4.3.3. Στάδια προπόνησης τεχνικής	85
4.4. Φόρμες	87
4.4.1. Απόδοση στις Φόρμες	88
4.4.2. Τουλ	89
4.4.3. Πούμσε	97

4.5. Αγωνιστική τεχνική	105
4.5.1. Αγωνιστική στάση	106
4.5.2. Μετατοπίσεις – Αλλαγές κατεύθυνσης	107
4.5.2.1. Βηματισμοί	108
4.5.2.2. «Γλίστρημα»	109
4.5.2.3. Άλμα	109
4.5.2.4. Αλλαγή ποδιών	109
4.5.2.5. Αλλαγή κατεύθυνσης (στροφές)	110
4.5.3. Απόσταση αντιπάλων	110
4.5.4. Αμυντικές τεχνικές	111
4.5.5. Επιθετικές τεχνικές	112
4.5.5.1. Προσποιήσεις	112
4.5.5.2. Λακτίσματα (τσάγκι)	114
4.5.5.3. Τεχνική πυγμής (τζιρούγκι)	127
5. ΤΑΚΤΙΚΗ	131
5.1. Γενικά	133
5.2. Φάσεις αγωνιστικής τακτικής	135
5.3. Προπόνηση τακτικής	136
5.4. Περιπτώσεις αγωνιστικής τακτικής	143
6. ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	147
6.1. Εισαγωγή	149
6.2. Δύναμη	150
6.2.1. Ορισμός – Παράγοντες δύναμης	150
6.2.2. Είδη μυϊκών συστολών	153
6.2.3. Μορφές δύναμης	155
6.2.3.1. Μέγιστη δύναμη	155
6.2.3.2. Ταχυδύναμη	155
6.2.3.3. Αντοχή στη δύναμη	157
6.2.4. Η σημασία της δύναμης στο ταεκβοντό	157
6.3. Ανάπτυξη δύναμης	158
6.3.1. Γενική και ειδική προπόνηση δύναμης	158
6.3.2. Μέθοδοι ανάπτυξης των μορφών δύναμης	160
6.3.2.1. Ανάπτυξη μέγιστης δύναμης	160
6.3.2.2. Ανάπτυξη ταχυδύναμης	162
6.3.2.3. Ανάπτυξη αντοχής στη δύναμη	168

6.3.3. Οργανωτικές μορφές της προπόνησης δύναμης	170
6.3.4. Περιοδικότητα της προπόνησης δύναμης	172
6.3.4.1. Μεταβατική περίοδος	172
6.3.4.2. Περίοδος προετοιμασίας	174
6.3.4.3. Αγωνιστική περίοδος	174
6.3.5. Γενικές υποδείξεις στην προπόνηση δύναμης	175
6.3.6. Προγράμματα προπόνησης δύναμης	179
6.3.7. Ασκήσεις για ανάπτυξη δύναμης	183
6.3.7.1. Ασκήσεις για αυχένα-ώμους-χέρια	183
6.3.7.2. Ασκήσεις για κορμό	187
6.3.7.3. Ασκήσεις για πόδια	193
6.3.7.4. Γενικές ασκήσεις δύναμης	198
6.4. Ταχύτητα	204
6.4.1. Γενικά	204
6.4.2. Ταχύτητα αντίδρασης	206
6.4.3. Ταχύτητα κίνησης	207
6.4.4. Ανάλυση κινητικής αντίδρασης	208
6.5. Ανάπτυξη ταχύτητας	209
6.5.1. Γενική και ειδική ταχύτητα	209
6.5.2. Γενικές υποδείξεις για ανάπτυξη ταχύτητας	211
6.5.3. Ασκήσεις για ανάπτυξη ταχύτητας	212
6.6. Αντοχή	213
6.6.1. Γενικά	213
6.6.2. Ενεργειακοί μηχανισμοί και προπονητικές προσαρμογές ..	214
6.6.3. Μορφές αντοχής	217
6.7. Ανάπτυξη αντοχής	219
6.7.1. Γενικά	219
6.7.2. Μέθοδοι προπόνησης αντοχής	220
6.7.2.1. Μέθοδοι διάρκειας	221
6.7.2.2. Διαλειμματικές μέθοδοι	222
6.7.2.3. Επαναληπτική μέθοδος	224
6.7.2.3. Αγωνιστική μέθοδος	224
6.7.3. Γενικές υποδείξεις για ανάπτυξη αντοχής	225
6.7.4. Ασκήσεις για ανάπτυξη ειδικής και αγωνιστικής αντοχής ..	225
6.8. Ευλυγισία	227
6.8.1. Γενικά	227
6.8.2. Μορφές ευλυγισίας	229

6.9. Ανάπτυξη ευλυγισίας	232
6.9.1. Γενικά	232
6.9.2. Γενικές υποδείξεις για ανάπτυξη ευλυγισίας	233
6.9.3. Ασκήσεις για ανάπτυξη ευλυγισίας	235
6.10. Επιδεξιότητα	237
6.10.1. Συστατικά επιδεξιότητας	237
6.11. Ανάπτυξη επιδεξιότητας	240
6.11.1. Γενικά	240
6.11.2. Γενικές υποδείξεις για ανάπτυξη επιδεξιότητας	241
7. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ	243
7.1. Γενικά	245
7.2. Ο ρόλος του δάσκαλου - προπονητή	246
7.3. Παρακίνηση	247
7.3.1. Οι ανάγκες στην άθληση	247
7.3.2. Εσωτερική και εξωτερική παρακίνηση	249
7.3.3. Εφαρμογή της παρακίνησης	251
7.3.4. Καθορισμός στόχων	252
7.4. Ψυχικός – συναισθηματικός έλεγχος	254
7.4.1. Προσοχή και συγκέντρωση	254
7.4.2. Έλεγχος και εξάσκηση προσοχής και συγκέντρωσης	257
7.4.3. Διέγερση και χαλάρωση	260
7.4.4. Τεχνικές χαλάρωσης	264
7.5. Νοερή προπόνηση	269
7.6. Ψυχική ενέργεια	270
8. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	275
8.1. Σημασία και λειτουργικότητα του προγραμματισμού	277
8.2. Μεταβατική περίοδος	280
8.3. Περίοδος προετοιμασίας	281
8.4. Αγωνιστική περίοδος	283
8.5. Οργάνωση του μικρόκυκλου	285
8.6. Οργάνωση της προπονητικής μονάδας	287
8.7. Δομή της προπονητικής μονάδας	289
8.7.1. Προθέρμανση	289
8.7.2. Κύριο μέρος	293
8.7.3. Αποθεραπεία	293

9. ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ	295
9.1. Γενικά	297
9.2. Πρόληψη αθλητικών κακώσεων	300
9.3. Είδη αθλητικών κακώσεων	303
9.3.1. Κακώσεις δέρματος και μαλακών ιστών	304
9.3.1.1. Κάλιοι και φουσκάλες	304
9.3.1.2. Εκδορές δέρματος	305
9.3.1.3. Μώλωπες – Αιμάτωμα μυών	305
9.3.1.4. Πληγές και αιμορραγίες	306
9.3.2. Κακώσεις μυών και τενόντων	307
9.3.2.1. Θλάσεις	307
9.3.2.2. Τενοντίτιδες	309
9.3.2.3. Ασκησιογενείς μυαλγίες	310
9.3.2.4. Μυϊκοί σπασμοί	310
9.3.3. Κακώσεις αρθρώσεων	311
9.3.3.1. Διάστρεμμα	311
9.3.3.2. Εξάρθρωμα	312
9.3.3.3. Κακώσεις μηνίσκων	312
9.3.4. Κακώσεις οστών	314
9.3.4.1. Κάταγμα	314
9.3.4.2. Κνημιαίο σύνδρομο	316
9.3.5. Κακώσεις άλλων οργάνων	316
9.3.5.1. Κρανιοεγκεφαλική κάκωση - εγκεφαλική διάσειση ..	316
9.3.5.2. Κακώσεις οργάνων κοιλιάς	317
9.3.5.3. Σπασμός στο ηλιακό πλέγμα	318
9.3.5.4. Τραυματισμός όρχεων	318
9.3.5.5. Κάκωση οφθαλμών	318
9.3.5.6. Κάκωση οδόντων	319
9.3.5.7. Ρινορραγία	320
9.3.5.8. Λιποθυμία	320
9.3.5.9. Οσφυαλγία	321
9.4. Βασική υποστήριξη ζωής	324
10. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	329
10.1. Γενικά	331
10.2. Θρεπτικές ουσίες	331
10.2.1. Υδατάνθρακες	331

10.2.2. Λιπίδια	335
10.2.3. Πρωτεΐνες	338
10.2.4. Βιταμίνες	342
10.2.5. Ανόργανα συστατικά	346
10.2.6. Νερό	349
10.3. Ενεργειακή δαπάνη	352
10.4. Σύνταξη διαιτολογίου	356
10.5. Ομάδες τροφίμων	358
10.6. Ιδανικό βάρος και ρύθμισή του	360
10.7. Βασικές αρχές και υποδείξεις διατροφής	363
10.8. Πρόσληψη τροφής	366
10.9. Διατροφή ανάλογη των προπονητικών περιόδων	368
10.9.1. Βασική διατροφή	369
10.9.2. Προαγωνιστική διατροφή	369
10.9.3. Αγωνιστική διατροφή	370
11. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	375
12. ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ	383