

Η Προπονητική της Πετοσφαίρισης

Πατσιαούρας Αστέριος



ΜΕΤΑΔΕΔΟΜΕΝΑ

Τίτλος: Η Προπονητική της Πετοσφαίρισης

Υπότιτλος: Θεωρία, Τεχνική, Μεθοδολογία, Πλάνα προπόνησης

Γλώσσα: Ελληνικά

ISBN: 978-960-603-024-6

Θεματικές Κατηγορίες: ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΖΩΗΣ, ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

Λέξεις-κλειδιά: Προπονητική / Πετοσφαίριση / Πλάνα Προπόνησης / Μεθοδολογία Προπόνησης

Βιβλιογραφική Αναφορά: Πατσιαούρας, Α. (2015). Η Προπονητική της Πετοσφαίρισης [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. <http://dx.doi.org/10.57713/kallipos-675>

Περίληψη

Η προπόνηση των αθλητών πετοσφαίρισης αποσκοπεί, αφενός μεν στην βελτίωση του παιχνιδιού της ομάδας, της ομαδικότητας και της ομοιογένειας του παιχνιδιού, αφετέρου δε στην ανάπτυξη και τη βελτίωση των ικανοτήτων του κάθε αθλητή μεμονωμένα, ώστε να εξελιχθεί και ο ίδιος ατομικά σαν παίκτης. Ο προπονητής σε κάθε προπονητική μονάδα θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη του τα προαναφερόμενα επίπεδα. Για να το επιτύχει αυτό ο προπονητής πετοσφαίρισης δεν πρέπει να είναι μόνο ο ειδικός για τις ιδιαίτερες ασκήσεις που απαιτεί το άθλημα, αλλά θα πρέπει ταυτόχρονα να κατέχει και γνώσεις και από άλλα αντικείμενα της αθλητικής επιστήμης όπως, της φυσιολογίας, της διατροφής, της αθλητιατρικής, της αθλητικής ψυχολογίας κλπ. Συνήθως οι προπονητές

σε δύσκολες ψυχολογικές καταστάσεις που απαιτούν άμεσες λύσεις στην προπόνηση ή στον αγώνα εφαρμόζουν τεχνικές που γνωρίζουν από την αθλητική ή την προπονητική τους εμπειρία χωρίς να ακολουθούν ένα καθορισμένο σχέδιο και χωρίς να γνωρίζουν επακριβώς τα προτερήματα και τα μειονεκτήματα των μεθόδων τους. Αυτό το οποίο λείπει είναι ένας συγκεκριμένος οδηγός για τις ενδεικνυόμενες μεθόδους χρησιμοποίησης προπόνησης ανάλογα με την κατηγορία, το φύλο των αθλούμενων και των ψυχολογικών τεχνικών ανάλογα με τις καταστάσεις που συμβαίνουν στην προπόνηση ή τον αγώνα. Για αυτό τον λόγο ενδεικτικά πλάνα προπόνησης θα υπάρχουν στο τέλος του βιβλίου ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν από κάθε ενδιαφερόμενο-αναγνώστη.

