**Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό**

1. Κύκλος/Τομέας 3 – Μαθήματα Ειδίκευσης Θεωρητικά – Πρακτικά – Μικτά Μαθήματα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ**  |
| **Διδάσκων** | ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΣΑΡΟΓΛΑΚΗΣ - ΕΕΠ ΣΕΦΑΑ - ΑΠΘ |
| **Περιεχόμενα** | 1. Μέθοδοι προπόνησης της μυϊκής δύναμης στην άρση βαρών |
|  | 2. Μέθοδος των μέγιστων ή βραχύχρονων προσπαθειών |
| 3. Μέθοδος των επαναληπτικών προσπαθειών. |
| 4. Μέθοδος των ακραίων εσχάτων προσπαθειών (μέχρι την άρνηση) |
| 5. Μέθοδος της υποχωρητικής προσπάθειας (πλειομετρική) |
| 6. Μέθοδος των δυναμικών προσπαθειών |
| 7. Μέθοδος συνδυασμένου προγράμματος |
| 8. Ηλεκτροδιεγερτική μέθοδος , Ισοκινητική μέθοδος |
| 9. Εφαρμογή των παραπάνω μεθόδων στην Αρση Βαρών. Μέθοδος των επαναλήψεων με σταθερό βάρος.Μέθοδος των επαναλήψεων με μεταβλητό βάρος. |
| 10. Μέθοδος με μονές επαναλήψεις με σταθερό βάρος. Μέθοδος με μονές επαναλήψεις με μεταβλητό βάρος. |
| 11. Μέθοδος του συνδυασμού.Μέθοδος των μεταβλητών επαναλήψεων με σταθερό βάρος. |
| 12.Πρώτος χρόνος προπόνησης (13-14 ετών). Σκοπός και καθήκοντα της προετοιμασίας. Σχεδιασμός της προετοιμασίας. |
| 13.Ανάλυση Ημερήσιων προπονητικών προγραμμάτων. |
| 14. Στάδιο ειδικής προετοιμασίας (14-16 ετών). Σκοπός και καθήκοντα της προετοιμασίας. Σχεδιασμός της προετοιμασίας. |
| 15. Ανάλυση όλων των ημερήσιων προπονητικών προγραμμάτων της περιόδου αυτής. |
| 16. Στάδιο τελειοποίησης των υψηλών επιδόσεων (16-18 ετών). Σκοπός και καθήκοντα της προετοιμασίας. Σχεδιασμός της προετοιμασίας. |
| 17. Ανάλυση όλων ημερήσιων προπονητικών προγραμμάτων της περιόδου αυτής. |