

Ενδεικτικές διατακτικές ασκήσεις κατά μυϊκή ομάδα για την πετοσφαίριση

ΘΩΡΑΚΙΚΟΙ



ΩΜΙΚΗ ΖΩΝΗ







ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ - ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΙ



ΚΑΜΠΗΤΗΡΕΣ ΚΑΙ ΕΚΤΕΙΝΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΚΑΡΠΟΥ



ΟΠΙΣΘΙΟΙ ΜΗΡΙΑΙΟΙ





ΑΠΑΓΩΓΟΙ - ΠΡΟΣΑΓΩΓΟΙ





ΠΡΟΣΘΙΟΙ ΜΗΡΙΑΙΟΙ



ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΙ ΚΑΙ ΙΣΧΙΑ (ΕΞΩ & ΕΣΩ ΣΤΡΟΦΕΙΣ)



ΠΡΟΣΘΙΟΙ ΚΑΙ ΟΠΙΣΘΙΟΙ ΚΝΗΜΙΑΙΟΙ





ΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΠΛΑΤΗΣ



ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΠΛΑΤΗΣ (ΟΣΦΥΙΚΗ ΜΟΙΡΑ)



ΠΛΑΓΙΟΣ ΚΟΡΜΟΣ



ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ



Να ευχαριστήσω θερμά για την βοήθεια και την υπομονή τους στην πραγματοποίηση της φωτογράφισης των παραπάνω διατακτικών ασκήσεων τους ελπιδοφόρους αθλητές του βόλλευ: Τζούλια Κατόλικ και Πλαγιανό Γιώργο

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) Αντοχή-Δύναμη** Κ. Εμμανουήλ- Ι. Ζέρβας
- 2) Basket time**
Προετοιμασία νεαρών αθλητών στη Φ. Κατάσταση Χ. Βαρατάσης
- 3) Βιομηχανική αθλητικών κινήσεων** Λ. Τσαρούχας
- 4) Διαλέξεις σε πανελλήνια συνέδρια προπονητών στίβου**
- 5) Δύναμη**
Θεωρητική προσέγγιση
Αρχές προπόνησης και μέθοδοι βελτίωσης
(Διαλεξη σε σχολη προπονητων) Χ. Βαρατάσης
- 6) Εργοφυσιολογία** Κλεισούρας Β.
- 7) Η επιστήμη της Φυσικής Αγωγής και των σπορ** Π.Ε.Π.Φ.Α.
- 8) Μέγιστη δύναμη και επιδόσεις** H. Allmann
- 9) Π.Ε.Π.Φ.Α. Δελτία ενημέρωσης (τεύχη)**
- 10) Προπόνηση δύναμης** M.Grosser/E.Zimmermann/H.Ehlenz
- 11) Προπονητική** M.Letzelter
- 12) Stretching** Michael Alter
- 13) Strength exercises as a means.....** Tumanyan G.
- 14) Strength secrets for volleyball** Jakson D.

Χρήστος .Φ. Βαρατάσης