

Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	7
Εισαγωγή.....	11
Βασικές έννοιες.....	13
Διαδικασία προσαρμογής της επιβάρυνσης στην προπόνηση.....	13
Επιβάρυνση της προπόνησης.....	15
Ετήσιος προγραμματισμός της επιβάρυνσης στην προπόνηση.....	17
Η έννοια της αντοχής στο σύγχρονο ποδόσφαιρο.....	23
Ορισμός αντοχής.....	23
Ταξινόμηση της αντοχής σε σχέση με τα συστήματα παραγωγής ενέργειας.....	24
Αερόβια αντοχή.....	26
Αναερόβια αντοχή.....	28
Αναερόβια γαλακτική αντοχή.....	31
Αναερόβια αγαλακτική αντοχή.....	32
Έννοιες της ικανότητας και της ισχύος.....	32
Πίνακας ανακεφαλαίωσης.....	33
Ανάπτυξη της αντοχής μέσα από ασκήσεις με μπάλα.....	35
Μεθοδολογικές μελέτες.....	35
Παράμετροι επιλογής: χρόνος διάρκειας και καρδιακή συχνότητα.....	38

Αντοχή και ηλικία	41
Μελέτες	41
Εξέλιξη της αντοχής με βάση την ηλικία	42
Αερόβια αντοχή	43
Αναερόβια γαλακτική αντοχή	44
Αναερόβια αγαλακτική αντοχή	45
Πρακτική πρόταση - Ασκησιολόγιο	47
Αερόβια αντοχή - Ικανότητα	49
Αερόβια αντοχή - Ισχύς	70
Αναερόβια γαλακτική αντοχή - Ικανότητα	91
Αναερόβια γαλακτική αντοχή - Ισχύς	108
Αναερόβια αγαλακτική αντοχή - Ικανότητα	123
Αναερόβια αγαλακτική αντοχή – Ισχύς	139
Βιβλιογραφία	155
Ηλεκτρονική βιβλιογραφία - web	157