

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Πρόλογος</b> .....	9
<b>Κεφάλαιο 1. Φυσική κατάσταση στο ποδόσφαιρο</b> .....	11
1. Η «δύναμη» ως στοιχείο της φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο.....	11
2. Οι πλειομετρικές ασκήσεις στο ποδόσφαιρο.....	14
3. Προπόνηση με αντιστάσεις στη μεταβατική περίοδο.....	16
4. Απαγορευμένο ασκησιολόγιο.....	18
5. Οι συνιστώσες της φυσικής κατάστασης του ποδοσφαιριστή.....	20
6. «Γκρουπάρισμα» παικτών στην προπόνηση.....	22
7. Διαφορές στην προπόνηση φυσικής κατάστασης μεταξύ ανδρών και γυναικών στο ποδόσφαιρο.....	24
<b>Κεφάλαιο 2. Προαγωνιστική περίοδος προετοιμασίας</b> .....	25
8. Βασικές αρχές προπονητικού προγράμματος προετοιμασίας.....	25
9. Ειδικά θέματα σχεδιασμού προπονητικού προγράμματος προετοιμασίας.....	27
10. Προπόνηση με μπάλα στην περίοδο της προετοιμασίας.....	29
11. Φιλικά παιχνίδια στην περίοδο της προετοιμασίας.....	30
12. Η διάρκεια της περιόδου προετοιμασίας.....	32
<b>Κεφάλαιο 3. Τακτική</b> .....	35
13. Το σύστημα στο ποδόσφαιρο.....	35
14. Επιλογή συστήματος.....	37
15. Αγώνες εντός και εκτός έδρας.....	38
16. Κατασκοπεία της αντίπαλης ομάδας.....	39
17. Ανάλυση αντιπάλου.....	41
18. Εστίες διαφόρων μεγεθών και η χρήση τους.....	45
19. Αριθμός ποδοσφαιριστών αποστολής.....	47

20. Pressing και forechecking.....	49
<b>Κεφάλαιο 4. Αναπτυξιακές ηλικίες – ακαδημίες.....</b>	<b>51</b>
21. Μέγεθος μπάλας και ηλικία ποδοσφαιριστή.....	51
22. Ηλικιακή έναρξη ποδοσφαιρικών ακαδημιών.....	53
23. Κεφαλιά και μικρός ποδοσφαιριστής.....	55
24. Οργάνωση του χώρου προπόνησης στις ακαδημίες.....	57
25. Βασικές αρχές διδασκαλίας τεχνικής δεξιότητας.....	59
26. Συχνότητα προπονήσεων σε σχέση με την ηλικία.....	60
27. Ο παιδαγωγός προπονητής στην ακαδημία ποδοσφαίρου.....	62
28. Προώθηση παικτών από τις ακαδημίες στη μεγάλη ομάδα.....	64
<b>Κεφάλαιο 5. Τεχνολογία και ποδόσφαιρο.....</b>	<b>65</b>
29. Τα λογισμικά προγράμματα προπονητικής στην υπηρεσία του ποδοσφαίρου.....	65
30. Μέτρηση καρδιακής συχνότητας στην προπόνηση.....	67
31. Χρήση ηλεκτρονικών μέσων παρουσίασης δεδομένων.....	69
32. Ηλεκτρονικά αρχεία ποδοσφαιριστών.....	70
33. Χρήση οπτικοακουστικών μέσων στην προπόνηση.....	72
34. Οι «χιλιομετρητές» στην προπόνηση και στον αγώνα.....	73
<b>Κεφάλαιο 6. Κρίση, αξιολόγηση και ηθική στο ποδόσφαιρο.....</b>	<b>75</b>
35. Πρόσληψη προπονητή.....	75
36. Επιλογή συνεργατών.....	77
37. Fair play.....	78
38. Κρίση εκ του αποτελέσματος.....	80
39. Η συμπεριφορά του προπονητή.....	81
40. Βιβλία προπονητικής.....	82
<b>Κεφάλαιο 7. Τερματοφύλακας.....</b>	<b>83</b>
41. Η προπόνηση του τερματοφύλακα.....	83
42. Το ιδανικό ύψος του σύγχρονου τερματοφύλακα.....	85
43. Η ηλικία του τερματοφύλακα.....	87
44. Τα χαρακτηριστικά του σύγχρονου τερματοφύλακα.....	88
<b>Κεφάλαιο 8. Ποδόσφαιρο και υγεία – ιατρικός έλεγχος ποδοσφαιριστών....</b>	<b>89</b>
45. Ηλικία έναρξης ιατρικών εξετάσεων.....	89
46. Πού διενεργείται ο ιατρικός έλεγχος.....	91
47. Οι απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις.....	92

48. Περιοδικότητα προαγωνιστικού ελέγχου υγείας των ποδοσφαιριστών.....	93
49. Σύνδρομο υπερπροπόνησης των ποδοσφαιριστών.....	94
50. Περιοδικότητα αιματολογικού ελέγχου των ποδοσφαιριστών.....	96
51. Προειδοποιητικά σημεία διαταραχών της υγείας.....	97
52. Ποδόσφαιρο και άσθμα.....	98
53. Α΄ Βοήθειες.....	99
54. Συμπτώματα που απαιτούν ιατρικό έλεγχο.....	101
55. Προπόνηση σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας.....	102
56. Υπερθερμία και στο ποδόσφαιρο.....	104
57. Ατομική υγιεινή.....	106
58. Θερμοκρασία νερού για ενυδάτωση.....	107
59. Αίτια συχνών θλάσεων.....	108
60. Πρόληψη μυϊκών τραυματισμών.....	109
61. Χρονικό διάστημα αποκατάστασης του τραυματία ποδοσφαιριστή.....	110
62. Τραυματισμοί και διακοπή της ποδοσφαιρικής σταδιοδρομίας.....	111
63. Η συχνότερη αιτία αιφνιδίου καρδιακού θανάτου στο ποδόσφαιρο.....	112
64. Ο αυτόματος εξωτερικός απινιδωτής στο ποδοσφαιρικό γήπεδο.....	113
<b>Κεφάλαιο 9. Εργομετρικός έλεγχος ποδοσφαιριστών.....</b>	<b>115</b>
65. Περιοδικότητα εργομετρικού ελέγχου.....	115
66. Περιεχόμενο εργομετρικών εξετάσεων.....	116
67. Εργομετρικές δοκιμασίες με το μικρότερο δυνατό κόστος.....	119
68. Όταν τα αποτελέσματα των εργομετρικών δεν ανταποκρίνονται στην εικόνα της φυσικής κατάστασης των ποδοσφαιριστών.....	120
69. Απότομη αύξηση της καρδιακής συχνότητας κατά την άσκηση.....	121
70. Αίτια πτώσης της απόδοσης στον ποδοσφαιριστή.....	123
71. Εργομετρικός έλεγχος στις ακαδημίες.....	124
72. Η ελάχιστη απαιτούμενη αντοχή για υψηλή απόδοση στο ποδόσφαιρο.....	125
73. Κόστος ιατρικών και εργομετρικών εξετάσεων.....	126
<b>Κεφάλαιο 10. Εργογόνα βοηθήματα – ντόπινγκ.....</b>	<b>127</b>
74. Συμπληρώματα διατροφής στο ποδόσφαιρο.....	127
75. Δυνατότητα αναγνώρισης χρήσης ντόπινγκ από την αντίπαλη ομάδα.....	131
76. Χρήση απαγορευμένης ουσίας λόγω ασθένειας.....	131
77. Οι επιπτώσεις στην υγεία του ποδοσφαιριστή από τη χρήση ντόπινγκ.....	132
78. Νόμιμα εργογόνα βοηθήματα στις αναπτυξιακές ηλικίες.....	136
<b>Κεφάλαιο 11. Ειδικά θέματα επιστημονικής υποστήριξης.....</b>	<b>137</b>
79. Επιστημονική υποστήριξη των ποδοσφαιριστών την ώρα του αγώνα.....	137
80. Προετοιμασία της ομάδας στο υψόμετρο.....	138

81. Το ιδανικό επιστημονικό επιτελείο σε μια ομάδα ποδοσφαίρου.....	140
82. Η προπόνηση υποξίας.....	141
83. Παγοθεραπεία.....	142
84. Η αξία γνώσης της καρδιακής συχνότητας ηρεμίας.....	142
85. Εγκλιματισμός για αγώνα σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας.....	143
86. Η «κοιλιά» στην απόδοση της ποδοσφαιρικής ομάδας.....	144
87. Ο ρόλος της αποθεραπείας.....	145
88. Ώρα διενέργειας προπόνησης σε σχέση με τον αγώνα.....	146
<b>Κεφάλαιο 12. Βετεράνοι ποδοσφαιριστές.....</b>	<b>147</b>
89. Διακοπή της ποδοσφαιρικής σταδιοδρομίας και κίνδυνος διαταραχών της υγείας.....	147
90. Διατήρηση προσαρμογών μετά το τέλος της ποδοσφαιρικής καριέρας.....	148
91. Συμμετοχή σε ομάδες βετεράνων;.....	149
92. Τρίτη ηλικία και ποδόσφαιρο.....	150
<b>Κεφάλαιο 13. Γενικά θέματα.....</b>	<b>153</b>
93. Συμμετοχή στις σχολές προπονητών της Ε.Π.Ο.....	153
94. Καφές πριν τον αγώνα.....	155
95. Σχέση διαιτητή και προπονητή.....	156
96. Σχέση παράγοντα και προπονητή.....	159
97. Σχέση παίκτη και προπονητή.....	161
98. Σχέση manager και προπονητή.....	162
99. Ελληνική σχολή ποδοσφαίρου.....	163
100. Η κληρονομικότητα στη διαμόρφωση της απόδοσης.....	165
<b>Βιβλιογραφία.....</b>	<b>167</b>
<b>Εικόνες.....</b>	<b>177</b>