

## Περιεχόμενα

<b>Πρόλογος</b> .....	9
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1:</b> Οι φυσικές απαιτήσεις του ποδοσφαίρου.....	13
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2:</b> Αξιολογώντας τη φυσική κατάσταση στο ποδόσφαιρο.....	23
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3:</b> Ευκαμψία.....	43
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4:</b> Ισορροπία.....	63
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5:</b> Συνολική δύναμη του σώματος.....	71
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6:</b> Εκρηκτικότητα.....	107
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7:</b> Ταχύτητα.....	123
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8:</b> Ευκινησία.....	141
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9:</b> Μέγιστη φυσική κατάσταση για το παιχνίδι.....	161
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10:</b> Προετοιμασία για τον αγώνα.....	177
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11:</b> Αποκατάσταση και πρόληψη τραυματισμών.....	187
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12:</b> Προπονητικοί σχεδιασμοί για όλη τη διάρκεια του έτους.....	201



<b>Επίμετρο</b> .....	225
<b>Βιβλιογραφία</b> .....	227
<b>Παράρτημα : Υπολογίζοντας τη μέγιστη δύναμη – 1ΜΕ</b> .....	229

