

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	2
Οι βιολογικές απαιτήσεις στις μονοθέσιες Ολυμπιακές κατηγορίες	5
Οι βιολογικές απαιτήσεις στην ιστιοσανίδα	23
Βιομηχανική ανάλυση χαρακτηριστικών κινήσεων στην ιστιοπλοΐα	30
Ετήσιο Προπονητικό Πρόγραμμα	37
Μέθοδοι βελτίωσης της φυσικής κατάστασης του ιστιοπλόου	43
Ενυδάτωση στην προπόνηση και τον αγώνα	50
Διατροφική προετοιμασία για τον αγώνα	54
Διαχείριση Αγώνων	59
Επεξήγηση βασικών κανονισμών	72
Οργάνωση Τμήματος ιστιοπλοΐας και αρμοδιότητες προπονητών	76
Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ιστιοπλοΐας	87
Η αεροδυναμική των πανιών	95
Βασικές αρχές συντονισμού πανιών Ολυμπιακών κατηγοριών	113
Πρακτική πρόγνωση του καιρού	118