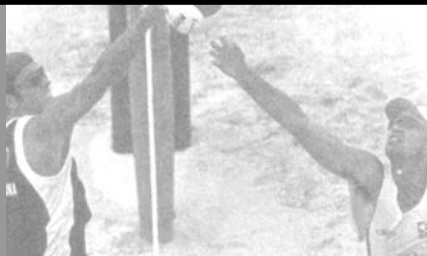


Περιεχόμενα



Πρόλογος Αγγλικής Έκδοσης	9
Πρόλογοι από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ/ΙΟΚ)	11
Πρόλογος από τη Διεθνή Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (FIVB).....	13
Συνεργάτες	15

1 Εισαγωγή: μια σύντομη αναδρομή στην ιστορία της πετοσφαίρισης	21
<i>Jonathan C. Reeser</i>	

ΜΕΡΟΣ 1 Βασικές και εφαρμοσμένες επιστημονικές αρχές

2 Οι ενεργειακές απαιτήσεις στο άθλημα της πετοσφαίρισης	33
<i>Jaci L. VanHeest</i>	
3 Η βιομηχανική του άλματος	43
<i>Albert Gollhofer και Sven Bruhn</i>	
4 Η μέγιστη προπόνηση της φυσικής κατάστασης στην πετοσφαίριση	59
<i>Tudor O. Bompar και Michael C. Carrera</i>	
5 Κατάλληλη διατροφή και ενυδάτωση του αθλητή της πετοσφαίρισης	81
<i>D. Enette Larson-Meyer</i>	

ΜΕΡΟΣ 2 Ο ιατρός στην πετοσφαίριση

6 Ο ρόλος του ιατρού στην πετοσφαίριση: η εξέταση πριν από τη συμμετοχή στο άθλημα	103
<i>William W. Briner, Jr</i>	
7 Ιατρική κάλυψη των αγώνων πετοσφαίρισης	119
<i>Fernando Pena και Elizabeth Arendt</i>	

ΜΕΡΟΣ 3 Οι αθλητικές κακώσεις στην πετοσφαίριση

8 Επιδημιολογία των Αθλητικών Κακώσεων στην πετοσφαίριση	129
<i>Jonathan C. Reeser</i>	

20 Περιεχόμενα

9	Περιβαλλοντικά θέματα στην πετοσφαίριση	139
	<i>William W. Briner, Jr</i>	
10	Η πρόληψη των αθλητικών κακώσεων	151
	<i>Roald Bahr</i>	
11	Αρχές αποκατάστασης των αθλητικών κακώσεων στην πετοσφαίριση	171
	<i>Jonathan C. Reeser</i>	
12	Κακώσεις του ώμου στην πετοσφαίριση	189
	<i>Andrea Ferretti και Angelo DeCarli</i>	
13	Κακώσεις του γόνατος και της ποδοκνημικής άρθρωσης στην πετοσφαίριση	205
	<i>Karim Khan και Roald Bahr</i>	
14	Άλλες αθλητικές κακώσεις που σχετίζονται με την πετοσφαίριση	221
	<i>Jonathan C. Reeser</i>	

ΜΕΡΟΣ 4 **Ειδικά θέματα**

15	Ο νεαρός αθλητής της πετοσφαίρισης	237
	<i>Jonathan C. Reeser</i>	
16	Η γυναίκα αθλήτρια της πετοσφαίρισης.....	253
	<i>David Wang και Elizabeth Arendt</i>	
17	Ο αθλητής της πετοσφαίρισης με ειδικές ανάγκες	269
	<i>Jonathan C. Reeser</i>	
18	Ο αθλητής υψηλού επιπέδου της πετοσφαίρισης	281
	<i>Steef Bredeweg</i>	

ΜΕΡΟΣ 5 **Η μεγιστοποίηση της απόδοσης**

19	Εργογόνα βοηθήματα	297
	<i>Roald Bahr</i>	
20	Οπτική αντίληψη και λήψη αποφάσεων στην πετοσφαίριση.....	311
	<i>Darlene A. Kluka</i>	
21	Εφαρμογές της αθλητικής ψυχολογίας στην πετοσφαίριση	323
	<i>Heiner Langenkamp και Michael Gasse</i>	
	Ευρετήριο	341