

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ .....	7
<b>ΜΕΡΟΣ Α: ΑΠΟΔΟΣΗ</b> .....	<b>8</b>
Ανάγκες ενός παιχνιδιού .....	11
Τεχνικές ικανότητες .....	21
Τακτική .....	31
Νοητικά και ψυχικά χαρακτηριστικά .....	33
Σύνοψη .....	34
<b>ΜΕΡΟΣ Β: ΠΕΡΙΟΔΟΣ</b> .....	<b>36</b>
Μεταβατική περίοδος .....	39
Προετοιμασία .....	42
Αγωνιστική περίοδος .....	43
Τμηματοποιώντας το σύστημα .....	48
Κυματοειδής μαθηματική ακολουθία .....	56
<b>ΜΕΡΟΣ Γ: ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ</b> .....	<b>58</b>
Αντοχή .....	60
Κυματοειδής ακολουθία ερεθίσματος αντοχής .....	69
Δύναμη .....	71
Ταχύτητα .....	81
Σύνοψη .....	86

<b>ΜΕΡΟΣ Δ: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΛΑΝΟΥ</b> .....	<b>90</b>
Παράδειγμα πλήρους εβδομαδιαίου μικρόκυκλου αντοχής.....	97
Παράδειγμα πλήρους εβδομαδιαίου μικρόκυκλου δύναμης .....	109
Παράδειγμα πλήρους εβδομαδιαίου μικρόκυκλου ταχύτητας.....	121
Παράδειγμα πλήρους εβδομαδιαίου μικρόκυκλου συγκράτησης .....	133
Παράδειγμα πλήρους εβδομαδιαίου μικρόκυκλου αποφόρτισης.....	145
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ</b> .....	<b>156</b>