

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	7
ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	19
Γιατί τρέχουμε.....	21
Οι άνθρωποι προοριζόμαστε για να περπατάμε ή να τρέχουμε;.....	22
<b>ΜΕΡΟΣ Α: ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ .....</b>	<b>23</b>
<b>Τα πρώτα βήματα .....</b>	<b>24</b>
Πώς να ξεκινήσουμε.....	24
Αποφεύγοντας τα συνηθισμένα λάθη νέων δρομέων.....	25
Τρέχοντας με παρέα.....	26
Η μετάβαση στη συστηματική προπόνηση.....	27
Ιατρικές εξετάσεις.....	28
Οριοθέτηση των στόχων μας.....	29
Σωστή καθοδήγηση.....	30
Βασικός εξοπλισμός του δρομέα.....	31
Τα αθλητικά παπούτσια.....	32
Αθλητικές κάλτσες.....	38
Τα αθλητικά ρούχα.....	40
Το αθλητικό ρολόι.....	41
Ημερολόγιο προπόνησης.....	42
Συμπληρωματικός εξοπλισμός.....	43
Εργομετρικός έλεγχος.....	45
Τι είναι η εργομέτρηση και πώς γίνεται.....	45
Πληροφορίες που μας παρέχει ο εργομετρικός έλεγχος.....	46
Οι ζώνες της προπόνησης.....	46
Πότε πρέπει να γίνεται.....	47
Πελματογράφημα και ορθωτικοί πάτοι.....	48

Τα ευρήματα και το αποτέλεσμα του πελματογραφήματος .....	49
Τι να προσέξουμε μόλις προμηθευτούμε νέους πάτους .....	50
<b>Επιφάνειες τρεξίματος.....</b>	<b>50</b>
Φυσικό χόρτο ή γκαζόν.....	50
Τεχνητό ή πλαστικό χόρτο.....	51
Ταρτάν ή ελαστικός τάπητας .....	51
Χωματόδρομοι ή χωμάτινα μονοπάτια.....	53
Άσφαλτος.....	53
Τσιμέντο .....	54
Πεζοδρόμια.....	54
Βουνό και μονοπάτια.....	55
Άμμος .....	56
<b>Τα οφέλη της προπόνησης.....</b>	<b>58</b>
Οι στόχοι της προπόνησης.....	58
Πόσο γρήγορα θα βελτιωθούμε .....	59
Προπονητική ηλικία .....	61
Μέχρι πότε βελτιωνόμαστε.....	62
Οι προσαρμογές της καρδιάς .....	64
Η υπερβολή στην προπόνηση .....	64
Ιδανική ισορροπία προπόνησης και ξεκούρασης .....	65
Επαρκής ξεκούραση.....	67
Ανεπαρκής ξεκούραση .....	68
Υπολογισμός μέγιστης καρδιακής συχνότητας άσκησης (Μ.Κ.Σ.).....	69
Υπολογισμός καρδιακής συχνότητας ηρεμίας (Κ.Σ. ηρεμίας) .....	71
Υπολογισμός ασφαλών ορίων άσκησης για νέους δρομείς .....	71
Προπόνηση σε μεγαλύτερη ηλικία.....	73
Ιδιαιτερότητες των γυναικών στην προπόνηση αντοχής.....	77
Εβδομαδιαία συχνότητα προπονήσεων .....	79
Διπλές προπονήσεις .....	80
Πόσο συχνά τρέχουν και πώς προπονούνται οι ελίτ δρομείς.....	82
<b>Δομή της προπονητικής μονάδας .....</b>	<b>84</b>
Προθέρμανση (ζέσταμα) .....	84

Δυναμικές διατάσεις.....	86
Ανοίγματα .....	96
Ασκήσεις δρομικής τεχνικής.....	97
Ασκήσεις νευρομυϊκής συναρμογής ή συντονισμού .....	101
Αποθεραπεία (χαλάρωμα) .....	108
Στατικές διατάσεις.....	109
Οδηγός διατάσεων .....	111
<b>Τεχνική τρεξίματος .....</b>	<b>128</b>
Πώς μπορεί να βελτιώσει η σωστή τεχνική τρεξίματος την απόδοσή μας..	128
Η θέση του κεφαλιού και το βλέμμα.....	129
Η κίνηση των χεριών .....	130
Η κλίση του σώματος.....	132
Η στροφή του κορμού.....	134
Η επαφή του ποδιού με το έδαφος.....	137
Χρόνος επαφής με το έδαφος.....	137
Η συχνότητα διασκελισμού.....	138
Πώς μπορούμε να αυξήσουμε τη συχνότητα διασκελισμών μας .....	139
Το μήκος διασκελισμού.....	142
Αποφεύγοντας τον υπερβολικά μεγάλο διασκελισμό .....	145
Η κάθετη μετατόπιση ή κατακόρυφη ταλάντωση.....	145
Πότε και πώς πρέπει να διορθώσουμε τα λάθη στην τεχνική μας.....	146
<b>Η αναπνοή .....</b>	<b>150</b>
Διαφραγματική ή κοιλιακή αναπνοή.....	150
Κύκλος διασκελισμών-αναπνοών .....	152
<b>ΜΕΡΟΣ Β: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ .....</b>	<b>155</b>
<b>Ανάλυση ειδών προπόνησης .....</b>	<b>156</b>
Αποκαταστατικό τρέξιμο .....	156
Αερόβιο ή μέτριο συνεχόμενο τρέξιμο .....	157
Μέτριο Μεγάλο Συνεχόμενο τρέξιμο.....	159
Μεγάλο Συνεχόμενο Τρέξιμο .....	159
Χρόνος αποκατάστασης μετά το Μεγάλο Συνεχόμενο τρέξιμο.....	163

Μεγάλο Συνεχόμενο με γρήγορο τελείωμα.....	163
Έντονο Αερόβιο τρέξιμο ή Ρυθμός Μαραθωνίου .....	164
Τέμπο ή Αναερόβιο ή Γαλακτικό Κατώφλι .....	166
Διαλειμματικό Κατώφλι.....	170
Διαλειμματική προπόνηση (προπόνηση στη VO2max ή Interval).....	171
Τα διαλείμματα στις διαλειμματικές προπονήσεις.....	174
Προπόνηση Fartlek.....	175
Επαναληπτική προπόνηση .....	176
Προπόνηση ταχύτητας .....	177
Συνοπτική παρουσίαση διάρκειας, έντασης και σκοπού διάφορων τύπων προπονήσεων.....	178
Προπόνηση σε ανηφόρες.....	180
Πόσες φορές την εβδομάδα κάνουμε ανηφόρες .....	181
Γιατί οι ανηφόρες συνδέονται με συχνούς τραυματισμούς.....	181
Σε ποιες φάσεις της προετοιμασίας εκτελούμε προπόνηση σε ανηφόρες	182
Τεχνική τρεξίματος στην ανηφόρα.....	183
Προπόνηση σε κατηφόρες και οι ωφέλειές τους.....	183
Γιατί οι κατηφόρες συνδέονται με συχνούς τραυματισμούς.....	184
Τεχνική τρεξίματος στην κατηφόρα .....	184
Αρχή παραλλαγής περιεχομένων στην προπόνηση.....	187
Αποκατάσταση μετά από την προπόνηση.....	187
<b>Ετήσιος Προγραμματισμός- Προπονητικοί Κύκλοι.....</b>	<b>190</b>
Μακρόκυκλοι .....	191
Μεσόκυκλοι.....	193
Γενική ή Βασική περίοδος προετοιμασίας .....	194
Ειδική περίοδος προετοιμασίας.....	195
Προαγωνιστική Περίοδος .....	196
Αγωνιστική Περίοδος ή Φορμάρισμα .....	197
Μεταβατική περίοδος ή περίοδος ενεργητικής ανάληψης .....	199
Μικρόκυκλοι.....	200
Εβδομαδιαίος όγκος προπόνησης .....	202

<b>ΜΕΡΟΣ Γ: ΚΟΡΥΦΩΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ</b> .....	<b>205</b>
<b>Ενδυνάμωση</b> .....	<b>206</b>
Πόσο σημαντική είναι η ενδυνάμωση για τους δρομείς .....	206
Πότε να κάνουμε ενδυνάμωση .....	208
Ενδυνάμωση με το βάρος του σώματος .....	213
Ασκήσεις ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος για το άνω μέρος του σώματος .....	214
Ασκήσεις ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος για τον κορμό, αλλά και τους μυς των ποδιών και των χεριών, τύπου «σανίδα» (planks) .....	224
Ασκήσεις ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος για τα πόδια .....	230
Ασκήσεις ενδυνάμωσης με 1 πόδι .....	238
Ασκήσεις ενδυνάμωσης με κίνηση .....	241
Ενδυνάμωση με λάστιχα .....	243
Κυκλική Προπόνηση .....	246
Προπόνηση σε σταθμούς .....	247
Προπόνηση σε ενότητες .....	248
Βασικές αρχές για όλες τις μορφές προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης .....	249
Οι κυριότερες μορφές δύναμης .....	250
Αντοχή στη δύναμη .....	250
Μέγιστη δύναμη .....	251
Πώς προσδιορίζεται η ένταση στην προπόνηση δύναμης .....	255
Η αύξηση της επιβάρυνσης στην ενδυνάμωση με βάρη .....	255
Χρόνος αποκατάστασης μετά από μέγιστες επιβαρύνσεις μυϊκής ενδυνάμωσης .....	256
Ταχυδύναμη .....	257
Πλειομετρική προπόνηση .....	258
Διαβάθμιση πλειομετρικών ασκήσεων για δρομείς μεγάλων αποστάσεων .....	259
Πλειομετρικές ασκήσεις βαθμού έντασης 1, 2 & 3 .....	261
Πλειομετρικές ασκήσεις βαθμού έντασης 4 & 5 .....	266
Διάλειμμα μεταξύ των σετ σε σχέση με τη διάρκεια και την ένταση της άσκησης .....	268
Σωστή τεχνική εκτέλεσης αλμάτων .....	269

Αριθμός αλμάτων ανάλογα με την περίοδο προετοιμασίας .....	270
Μέσα πλειομετρικής προπόνησης .....	271
Σημεία προσοχής κατά την πλειομετρική προπόνηση .....	271
Άλλες μορφές ενδυνάμωσης .....	272
<b>Πρόληψη τραυματισμών .....</b>	<b>274</b>
Υποκειμενική αντίληψη πόνου σε περίπτωση τραυματισμού .....	275
Παράγοντες που αυξάνουν τις πιθανότητες τραυματισμού μας .....	277
Η απότομη αύξηση της συχνότητας προπόνησης .....	277
Η αυξημένη ένταση της προπόνησης .....	277
Η μη προοδευτικότητα στην αύξηση της έντασης της επιβάρυνσης ...	278
Η απότομη αύξηση της διάρκειας των προπονήσεων .....	279
Η βιαστική εισαγωγή και κλιμάκωση των προπονήσεων ταχύτητας ...	280
Επιπλέον βάρος και λιπώδης ιστός .....	280
Παράγοντες που προλαμβάνουν τους τραυματισμούς .....	281
Διατάσεις .....	281
Ελαστικότητα και ευκαμψία ή ευκινησία .....	282
Ενδυνάμωση .....	286
Ιδιοδεκτικότητα και ισορροπία .....	288
Προπόνηση και ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας & ισορροπίας .....	289
Ισορροπία στο έδαφος .....	290
Ισορροπία πάνω σε μπάλα ισορροπίας .....	292
Ιδιοδεκτικότητα σε τραμπολίνο .....	294
Δοκιμασία ελέγχου της ισορροπίας μας .....	298
Τρέξιμο χωρίς παπούτσια .....	300
Χειρομάλαξη (χειροπρακτική ή μάλαξη με ειδικό αφρώδες ρολό, Foam Roller, ή με ειδική ράβδο μάλαξης, Massage Stick) .....	301
Μάλαξη με ειδικό αφρώδες ρολό (Foam Roller) .....	301
Μάλαξη με ειδική ράβδο (Massage Stick) .....	304
Εναλλακτική προπόνηση (Cross Training) .....	306
Ελλειπτικό μηχάνημα .....	307
Ποδηλασία δρόμου ή σε στατικό ποδήλατο .....	308
Κολύμβηση .....	310

Τρέξιμο στο νερό (ή Aqua Jogging) .....	311
Κρυοθεραπεία (παγοθεραπεία) .....	311
Πώς βοηθά η κρυοθεραπεία σ' έναν τραυματισμό .....	311
Προληπτική κρυοθεραπεία.....	313
Θερμοθεραπεία.....	314
Εναλλαγές θερμοθεραπείας-κρυοθεραπείας .....	315
Περίδραση και χρήση ελαστικών επιδέσμων-επιγονατίδων .....	315
Ανάπαυση και ύπνος .....	316
<b>Οι συχνότεροι τραυματισμοί στους δρόμους μεγάλων αποστάσεων –</b>	
<b>Αιτίες πρόκλησης, συμπτώματα, θεραπεία.....</b>	<b>318</b>
Θλάσεις μυών .....	320
Περιοστίτιδα κνήμης (έσω κνημιαίο σύνδρομο) .....	322
Σύνδρομο τριβής λαγονοκνημιαίας ταινίας.....	326
Πελματιαία απονευρωσίτιδα.....	332
Χονδροπάθεια επιγονατίδας.....	338
Κατάγματα κόπωσης .....	340
Σύνδρομο κοιλιακών-προσαγωγών .....	342
Συνηθέστερες αιτίες πρόκλησης συνδρόμου κοιλιακών-προσαγωγών .	343
Τενοντίτιδα αχίλλειου τένοντα.....	347
Σύνδρομο απιοειδούς .....	350
Ασκήσεις ενδυνάμωσης σε ελβετική μπάλα (fit ball) .....	355
Πόνος στη μέση (Οσφυαλγία – Ισχιαλγία).....	357
Άλλοι τραυματισμοί-ενοχλήσεις και ζητήματα υγείας.....	359
Φουσκάλες στα πόδια .....	359
Μαύρο νύχι στο πόδι.....	361
Μυϊκές κράμπες.....	362
Αναπνευστικά προβλήματα και κράμπες στα πλευρά.....	364
Επιστροφή στην προπόνηση μετά από τραυματισμό ή ασθένεια.....	366
Ημέρες αποχής και πτώση της Μέγιστης Πρόσληψης Οξυγόνου	
(VO2max), Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα και άλλες παραμέτρους	
σε προπονημένους αθλητές .....	367
Απλές διατροφικές συμβουλές.....	372

**ΜΕΡΟΣ Δ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ.....372**

**Η διατροφή των δρομέων μεγάλων αποστάσεων .....374**

Η διαίτα του δρομέα.....	374
Μείωση σωματικού βάρους.....	376
Απλές διατροφικές συμβουλές για μείωση του βάρους μας.....	379
Αθλητικό διαιτολόγιο.....	381
Υδατάνθρακες.....	382
Το γλυκογόνο.....	383
Λίπη και έλαια.....	384
Πρωτεΐνες.....	386
Διατροφή πριν την προπόνηση και τον αγώνα.....	388
Διατροφή την ώρα της προπόνησης και του αγώνα.....	390
Διατροφή μετά την προπόνηση και τον αγώνα.....	391
Ηλεκτρολύτες και ιχνοστοιχεία.....	393
Το μαγνήσιο.....	394
Βιταμίνες.....	396
Συμπληρώματα διατροφής.....	397
Η διατροφή ως μέσο αποκατάστασης από τραυματισμούς.....	399

**Η σωστή ενυδάτωση των δρομέων μεγάλων αποστάσεων ..... 402**

Ο ρόλος της σωστής ενυδάτωσης στον οργανισμό και την υγεία μας.....	402
Η υπονατρίαμια, οι κίνδυνοι που κρύβει για την υγεία μας και πώς θα τους αντιμετωπίσουμε.....	403
Η θερμοπληξία, οι κίνδυνοι που κρύβει για την υγεία μας και πώς θα τους αντιμετωπίσουμε.....	405
Πόσα υγρά πρέπει να πίνουμε σε έναν αγώνα αντοχής και υπολογισμός ρυθμού εφίδρωσης.....	406
Πώς υπολογίζουμε τον ρυθμό εφίδρωσής μας στον αγώνα.....	407
Προπόνηση και θερμορύθμιση ή θερμοεγκλιματισμός.....	409
Τι πρέπει να κάνουμε για να εγκλιματιστούμε σε υψηλότερες θερμοκρασίες.....	410
Πότε να διακόψουμε την προπόνηση θερμορύθμισης ή να την τροποποιήσουμε.....	411



<b>ΜΕΡΟΣ Ε: ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΜΑΣ</b> .....	<b>413</b>
<b>Ψυχολογική και πνευματική προετοιμασία</b> .....	<b>414</b>
Παρακίνηση για προπόνηση .....	415
Παρακίνηση και ψυχολογική προετοιμασία πριν τον αγώνα .....	417
Ψυχολογικές αντιδράσεις πριν τον αγώνα .....	418
Παρακίνηση και καλή ψυχολογία την ώρα του αγώνα .....	419
Παιχνίδια του μυαλού για νέους δρομείς Μαραθωνίου .....	422
<b>Ο αγώνας μας</b> .....	<b>424</b>
Γιατί συμμετέχουμε σε αγώνες .....	424
Σε ποιους αγώνες να τρέξουμε στο ξεκίνημά μας .....	426
Πόσους αγώνες είναι καλό να τρέχουμε στον Μακρόκυκλο .....	427
Δοκιμασία ελέγχου πρόβλεψης και διατήρησης του αγωνιστικού ρυθμού .....	429
Το σωστό φορμάρισμα .....	431
Πότε να ξεκινήσουμε τη μείωση του όγκου προπόνησης .....	432
Όγκος προπόνησης στη διάρκεια του φορμαρίσματος Μαραθωνίου .....	433
Σημαντικοί παράμετροι του ιδανικού φορμαρίσματος .....	434
Η εβδομάδα πριν τον αγώνα .....	436
Η λίστα με τα απαραίτητα και ο σάκος του ταξιδιού για τον αγώνα μας .....	439
Την παραμονή του αγώνα .....	440
Ο σάκος την ημέρα του αγώνα μας .....	442
Το πρωί του αγώνα .....	443
Η προθέρμανση των αγώνων .....	444
Προθέρμανση για τα 5 & 10 χλμ. ....	445
Προθέρμανση για τον Ημιμαραθώνιο και τον Μαραθώνιο .....	446
Ακριβώς πριν την εκκίνηση του αγώνα μας .....	448
Ενδυματολογική προετοιμασία για τον αγώνα μας .....	450
Την ώρα του αγώνα μας .....	451
Τα τελευταία χιλιόμετρα του Αυθεντικού Μαραθωνίου Αθηνών .....	455
Αμέσως μετά τον τερματισμό .....	457
Η αποκατάσταση μετά τον αγώνα .....	460
Η επιστροφή στις προπονήσεις .....	462
<b>Τακτική αγώνων</b> .....	<b>464</b>

Τακτική με στόχο τον τερματισμό.....	464
Τακτική με στόχο τον χρόνο και το ατομικό ρεκόρ.....	466
Ακολουθώντας τους «λαγούς» του αγώνα.....	468
Τακτική με στόχο τη θέση.....	470

## **ΜΕΡΟΣ ΣΤ: ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΙ ΡΥΘΜΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ & ΑΓΩΝΩΝ..... 472**

### **Υπολογισμοί ρυθμών προπόνησης & αγώνων..... 474**

Δοκιμασίες ελέγχου.....	475
Πρόβλεψη επίδοσης βάσει χρόνων από άλλους αγώνες ή Δοκιμασίες Ελέγχου.....	476
Υπολογισμός επίδοσης Μαραθωνίου βάσει πρόσφατου Ημιμαραθωνίου..	481
Πίνακες προπόνησης ανάλογα με τον Ρυθμό Αγωνιστικής Μέγιστης Πρόσληψης Οξυγόνου (Ρ.Α.Μ.Π.Ο.).....	484
Οι ζώνες της προπόνησης.....	494
Υπολογισμός παλμών για αρχάριους αθλητές.....	496

## **ΜΕΡΟΣ Ζ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ..... 498**

### **Προγράμματα προπόνησης από τα 5 χλμ. έως τον Μαραθώνιο..... 500**

Διαφορετικές προσεγγίσεις προπονητικών σχολών δρόμων αντοχής.....	501
Προπονητική προσέγγιση Arthur Lydiard.....	502
Προπονητική προσέγγιση του Renato Canova και του Luciano Gigliotti	503
Δημιουργώντας το δικό σας πρόγραμμα.....	505
Το αγώνισμα των 5 χλμ.....	508
Πρόγραμμα για νέους ή αρχάριους δρομείς και τον πρώτο σας αγώνα 5 χλμ.	509
Γενικές οδηγίες για το πρόγραμμα των 5 χλμ. για νέους δρομείς.....	510
<i>Αναλυτικό πρόγραμμα.....</i>	514
Πρόγραμμα αγώνα 5 χλμ. για έμπειρους δρομείς.....	520
Πότε κάποιος δρομέας θεωρείται έμπειρος.....	520
Γενικές Οδηγίες για όλα τα προγράμματα για αρχάριους ή έμπειρους δρομείς..	522
Υπόμνημα και επεξήγηση συντομογραφιών και ονομασιών για όλα τα προγράμματα για αρχάριους ή έμπειρους δρομείς.....	524
<i>Αναλυτικό πρόγραμμα.....</i>	528
Το αγώνισμα των 10 χιλιομέτρων.....	538

Πρόγραμμα 10 χλμ. για αρχάριους δρομείς.....	539
<i>Αναλυτικό πρόγραμμα.....</i>	<i>540</i>
Δειγματική ανάλυση μιας προπόνησης .....	548
Πρόγραμμα αγώνα 10 χλμ. για έμπειρους δρομείς.....	550
<i>Αναλυτικό πρόγραμμα.....</i>	<i>552</i>
<b>Ημιμαραθώνιος δρόμος.....</b>	<b>562</b>
Πρόγραμμα για τον πρώτο σας Ημιμαραθώνιο & για αρχάριους δρομείς .....	563
<i>Αναλυτικό πρόγραμμα.....</i>	<i>566</i>
Πρόγραμμα Ημιμαραθώνιου για έμπειρους δρομείς.....	574
<i>Αναλυτικό πρόγραμμα.....</i>	<i>576</i>
<b>Μαραθώνιος δρόμος.....</b>	<b>584</b>
Πρόγραμμα για τον πρώτο σας Μαραθώνιο & για αρχάριους δρομείς ..	585
<i>Αναλυτικό πρόγραμμα.....</i>	<i>590</i>
Πρόγραμμα Μαραθώνιου για έμπειρους δρομείς.....	598
<i>Αναλυτικό πρόγραμμα.....</i>	<i>600</i>
Πρόγραμμα Μαραθώνιου με Μικρόκυκλο 9 ημερών (ανά 3 ημέρες έντονη προπόνηση) για έμπειρους ή ηλικιακά μεγαλύτερους δρομείς ..	608
Μικρόκυκλοι 14 ημερών ή 2 εβδομάδων.....	610
Πρόγραμμα Μαραθώνιου με Μικρόκυκλο 9 ημερών (ανά 3 μέρες έντονη προπόνηση).....	611
<i>Αναλυτικό πρόγραμμα.....</i>	<i>612</i>
<b>ΕΠΙΛΟΓΟΣ .....</b>	<b>622</b>
<b>ΓΛΩΣΣΑΡΙ .....</b>	<b>624</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 - ΜΑΘΕΤΕ ΤΟΝ ΡΥΘΜΟ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΑ 400 ΜΕΤΡΑ ΩΣ ΤΟΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ.....</b>	<b>628</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2 ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΝΟΥ - ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ...</b>	<b>634</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3 ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΩΝΩΝ - ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ ΕΛΕΓΧΟΥ ΕΤΟΥΣ... </b>	<b>636</b>
<b>ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ .....</b>	<b>638</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....</b>	<b>639</b>
<b>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....</b>	<b>648</b>
<b>INDEX .....</b>	<b>650</b>