

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	13
Εισαγωγή.....	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. Φυσικός Ρυθμός Ανάπτυξης – Βιολογικής Ωρίμανσης: Βασικές γνώσεις & ιδιαιτερότητες.....	29
1.1. Η πρόγνωση της σωματικής εξέλιξης του ατόμου.....	65
1.2. Η στάση του σώματος και οι παραμορφώσεις της Σ.Σ.....	68
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. Αρχές και Μεθοδολογία Προπόνησης στις Αναπτυξιακές Ηλικίες.....	81
Α. Φάσεις / Στάδια της Κινητικής Ανάπτυξης.....	109
<u>Στάδιο 1.</u> Θεμελίωση κινητικών προτύπων: Ο πυρήνας της αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής.....	109
<u>Στάδιο 2.</u> Βασική υποδομή ανάπτυξης όλων των φυσικών ικανοτήτων - Απόκτηση κινητικού ελέγχου και κινητικής επιδεξιότητας (<i>The golden age</i>).....	125
<u>Στάδιο 3.</u> Εποικοδομητική προπόνηση με έμφαση στην ανάπτυξη της δύναμης και ισχύος.....	145
Β. Διδακτική μεθοδολογία των πολυαρθρικών ασκήσεων της άρσης βαρών και των παραλλαγών τους για όλο το σώμα.....	166
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. Ειδικά Θέματα Εφαρμοσμένης Προπονητικής και Βιοκινητικής Ανάλυσης (πρακτικές εφαρμογές).....	179
3.Α. Μεθοδολογικές αρχές & κατευθυντήριες οδηγίες στην προπόνηση δύναμης.....	205
3.Β. Ανάπτυξη μυϊκής ισχύος: Το “κλειδί” της αθλητικής επιτυχίας.....	224
3.Γ. Ασκησιογενής μυϊκή βλάβη & μυϊκή κόπωση.....	264
3.Δ. Μυϊκή ανάπτυξη & μυϊκή υπερτροφία.....	270
3.Ε. Μυϊκές ανισορροπίες & μυοσκελετικές δυσλειτουργίες.....	280
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. Η Κρίσιμη Σημασία των Συναρμοστικών Ικανοτήτων & η Συναρμογή των Κινήσεων.....	287
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. Το Αθλητικό Ταλέντο στις Αναπτυξιακές Ηλικίες.....	305
5.1. Η έννοια της χαρισματικότητας	306
5.2. Χαρακτηριστικά των χαρισματικών παιδιών.....	307
5.3. Ορισμός και ερμηνεία της έννοιας “Ταλέντο”	309
5.4. Ανεύρεση – επιλογή – προσανατολισμός ταλέντων: Ένα πεδίο συνεχιζόμενης εντατικής έρευνας.....	311
5.5. Υπάρχουν εκ γενετής φυσικά ταλέντα και “παιδιά θαύματα” ?.....	314
5.6. Ένα ιδιαίτερα κρίσιμο σημείο : Η “διαχείριση” του ταλαντούχου αθλητή.....	318
5.7. Συμπεράσματα – μελλοντικές κατευθύνσεις.....	321

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. Διατροφική Υποστήριξη στις Αναπτυξιακές Ηλικίες.....	327
6.1. Σύγχρονη διατροφική αξιολόγηση.....	338
6.2. Οργάνωση και καθοδήγηση της αθλητικής διαίτας.....	355
6.3. Επιστημονικές αρχές / κριτήρια της ασφαλούς χρήσης και χορήγησης συμπληρωμάτων διατροφής.....	441
6.4. Πολιτική εκπαίδευσης / επιμόρφωσης στην αθλητική διατροφή.....	461
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. Ειδικά Θέματα Αθλητιατρικής Παθολογίας.....	473
7.1. Σιδηροπενία / Σιδηροπενική αναιμία νεαρών αθλητών.....	474
7.2. Τριαδικό σύνδρομο αθλητριών.....	525
7.3. Κατάγματα κόπωσης (Σύνδρομο καταπόνησης).....	558
7.4. Το σύνδρομο του επώδυνου ώμου στην αγωνιστική κολύμβηση.....	564
7.5. Ρήξη του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου (ΠΧΣ) στις αθλήτριες.....	579
Βιβλιογραφία & Παραπομπές.....	587
Παραρτήματα	
1. Αθλητική προετοιμασία Β. Σιμάτου.....	599
2. Quadrathlon – Test μυϊκής ισχύος.....	617
3. Παλίνδρομο test αντοχής.....	621
4. Βασικές δοκιμασίες ευλυγισίας & διατάσεων.....	623
5. Πρότυπο μοντέλο διατροφικής αθλητικής αξιολόγησης.....	627
6. Δείκτες σωματικής ανάπτυξης Ελληνοπαίδων.....	631
7. Ερωτηματολόγιο προσωπικών στόχων επίτευξης.....	639
8. Καταβολισμός πρωτεϊνών / αμινοξέων (στοιχεία Βιοχημείας).....	641
9. Αξιολόγηση προπονητών σε επιλεγμένα θέματα προπόνησης, διατροφής & αθλητικής απόδοσης: Γνώσεις, στάσεις, πρακτικές.....	647