

Περιεχόμενα

Πρόλογος vii

Αναλυτικό Ευρετήριο Δοκιμασιών ix

Μέτρηση - Αξιολόγηση

1

Άσκηση - Προπόνηση Βελτίωσης Δεικτών Υγείας, Λειτουργικής Ικανότητας και Φυσικής Κατάστασης

Καθοδήγηση - Ρύθμιση της Προπονητικής Διαδικασίας

Μέτρηση και Αξιολόγηση

Υποδοχή Δοκιμαζόμενου πριν την Έναρξη των Μετρήσεων

Ερωτηματολόγιο Εκτίμησης Υγείας Δοκιμαζόμενου

Ερωτηματολόγιο Καταγραφής Μυοσκελετικών Πόνων - Ενοχλήσεων

Βεβαίωση Ιατρού για Ασφαλή Συμμετοχή Δοκιμαζόμενου στις Μετρήσεις

Έντυπο Συναίνεσης Δοκιμαζόμενου για Συμμετοχή στις Μετρήσεις

Δοκιμασίες - Τεστ

21

Δοκιμασίες Μέτρησης Ανθρωπομετρικών Χαρακτηριστικών & Δεικτών Υγείας

Δοκιμασίες Μέτρησης Λειτουργικής Ικανότητας

Κινητικότητα

Συντονιστικές Ικανότητες

Δοκιμασίες Μέτρησης Φυσικής Κατάστασης

Δύναμη

Ταχύτητα

Ευκινησία

Αερόβια Ικανότητα

Δείκτες Αξιολόγησης

179

**Ανάλυση και Χρήση Ερωτηματολογίων Εκτίμησης Υγείας
Έντυπα Έγκρισης και Συναίνεσης Συμμετοχής στις Μετρήσεις
Πίνακες Κατάταξης και Ενδεικτικές Τιμές Αξιολόγησης**

Ανθρωπομετρικά Χαρακτηριστικών

Δείκτες Υγείας

Λειτουργική Ικανότητα

Φυσική Κατάσταση

Βιβλιογραφία 215

Βιογραφικά Συγγραφέων