

Περιεχόμενα

Πρόλογος της Ελληνικής Έκδοσης *xi*

Πρόλογος της Αγγλικής Έκδοσης *xiii*

Ευχαριστίες *xvii*

Λίγα Λόγια για τις Συγγραφείς *xix*

Συντομογραφίες Ενώσεων και Οργανισμών της Αμερικής - Αγγλοελληνικό Λεξικό Όρων *xxi*

Μέρος I Θεμελιώδη Στοιχεία Καθοδήγησης Ομαδικής Άσκησης

1

Βέλτιστες Πρακτικές 3

Η Εξέλιξη της Ομαδικής Άσκησης 4

Ο Ρόλος της Ομαδικής Άσκησης 7

Οι Τάσεις στην Ομαδική Άσκηση 11

Βασικές Επιχειρηματικές Έννοιες για την Ομαδική Άσκηση 17

Σύνοψη Κεφαλαίου 24

Εργασία 24

2

Κοινωνικές Εκφάνσεις της Ομαδικής Άσκησης 25

Δημιουργία Συνοχής Ομάδας 26

Οι Εκγυμναστές ως Πρότυπα 29

Δημιουργώντας ένα Υγιές Συναισθηματικό Περιβάλλον 32

Σύγκριση Μαθητοκεντρικής και Δασκαλοκεντρικής Καθοδήγησης 34

Σύνοψη Κεφαλαίου 37

Εργασία 37

3

Βασικές Παράμετροι 39

Ενσωμάτωση των Παραμέτρων Υγείας στον Σχεδιασμό Προγράμματος Άσκησης 40

Δημιουργία Θετικής Ατμόσφαιρας πριν την Έναρξη της Συνεδρίας Άσκησης 43

Αρχές της Μυϊκής Εξισορρόπησης 47

Εξισορρόπηση Μυϊκής Δύναμης και Ευκαμψίας 52

Εύρος Κίνησης Κύριων Αρθρώσεων 53

Συνεχές Προοδευτικότητα Λειτουργικής Άσκησης 53

Έντυπο Αξιολόγησης Προγραμμάτων Ομαδικής Άσκησης 56

Σύνοψη Κεφαλαίου 57

Εργασία 58

4

Παραδοσιακές Έννοιες 67

Εφαρμογή Μουσικών Δεξιότητων στην Ομαδική Άσκηση 68

Κινητική Σύνθεση Χορογραφικής Δομής 75

Βασικές Κινήσεις 76

Στοιχεία Παραλλαγής της Κίνησης 78

Δημιουργία Ομαλών Μεταβάσεων 80

Δημιουργία Βασικών Κινητικών Συνδυασμών 84

Επιπρόσθετες Τεχνικές Δημιουργίας Κινητικής Σύνθεσης 87
Είδη Παραγγεμάτων Καθοδήγησης 90
Σύνοψη Κεφαλαίου 99
Εργασίες 99

- 5 Προπονητικές Έννοιες 101**
Στρατηγικές Ενθάρρυνσης Ομαδικής Άσκησης Προπονητικής Δομής 104
Δυναμικό Ομαδικό Περιβάλλον 105
Τροποποίηση Ασκήσεων για Πρόληψη Κακώσεων 106
Επίδειξη και Παραγγέλματα για Σωστή και Ευθυγραμμισμένη Στάση Σώματος 110
Μουσικές Επιλογές για Πρόγραμμα Μη Συγχρονισμένης Κίνησης 111
Σύνοψη Κεφαλαίου 112
Εργασίες 113

Μέρος II Δομικά Στοιχεία Προγραμμάτων Ομαδικής Άσκησης

- 6 Προθέρμανση και Αποθεραπεία 117**
Σχεδιάζοντας την Προθέρμανση 119
Η Αξία των Διατάσεων στην Προθέρμανση 123
Σχεδιάζοντας την Αποθεραπεία 126
Σύνοψη Κεφαλαίου 127
Εργασίες 127
- 7 Καρδιοαναπνευστική Άσκηση 129**
Μέθοδοι Καρδιοαναπνευστικής Επιβάρυνσης 130
Αρχική Ένταση 132
Κατάλληλο Επίπεδο Έντασης 132
Παρακολούθηση της Έντασης 134
Αρχές Μυϊκής Εξισορρόπησης κατά την Καρδιοαναπνευστική Επιβάρυνση 140
Θέματα Ασφάλειας, Καλή Ευθυγράμμιση και Τεχνική 141
Σημασία της Αλληλεπίδρασης και Διασκέδασης των Ασκούμενων 142
Αποθεραπεία του Καρδιοαναπνευστικού Μέρους 142
Σύνοψη Κεφαλαίου 143
Εργασία 143
- 8 Μυϊκή Ενδυνάμωση και Ευκαμψία 156**
Συστάσεις και Κατευθυντήριες Γραμμές Μυϊκής Ενδυνάμωσης 146
Παραγγέλματα Καθοδήγησης Ασκήσεων Μυϊκής Ενδυνάμωσης 149
Επίδειξη Ασκήσεων με Σωστή Τοποθέτηση και Ευθυγράμμιση Σώματος 153
Επίδειξη Διαβαθμίσεων του Επιπέδου Δυσκολίας, Τροποποιήσεων και Εναλλακτικών 154
Ζητήματα Ασφάλειας στη Μυϊκή Ενδυνάμωση 155
Εξοπλισμός για Μυϊκή Ενδυνάμωση 157
Συστάσεις και Κατευθυντήριες Γραμμές για την Εκγύμναση Ευκαμψίας 163
Παραγγέλματα Καθοδήγησης Ασκήσεων Ευκαμψίας και Σωστή Ολοκλήρωση ενός Προγράμματος Άσκησης 166
Ζητήματα Ασφάλειας στην Εκγύμναση Ευκαμψίας 167
Ασκήσεις Μυϊκής Ενδυνάμωσης και Ευκαμψίας 169

Σύνοψη Κεφαλαίου 224
Εργασίες 224

- 9** **Νευρομυϊκή και Λειτουργική Άσκηση** 225
 Συστάσεις και Κατευθυντήριες Γραμμές Νευρομυϊκής Άσκησης 226
 Αρχές Λειτουργικής Άσκησης 227
 Θέματα Ασφάλειας στη Λειτουργική Άσκηση και στην Εξάσκηση Ισορροπίας 231
 Εξοπλισμός για Λειτουργική Άσκηση και Εξάσκηση Ισορροπίας 232
 Καθοδήγηση Προγράμματος Ισορροπίας 233
 Καθοδήγηση Προγράμματος Λειτουργικής Άσκησης 244
 Σύνοψη Κεφαλαίου 247
 Εργασίες 247

Μέρος III Μορφές Ομαδικής Άσκησης

- 10** **Kickboxing** 251
 Σχεδιάζοντας την Προθέρμανση 252
 Ζητήματα Τεχνικής και Ασφάλειας 255
 Βασικές Κινήσεις 256
 Συνδυασμοί και Τεχνικές Χορογραφικής Δομής 263
 Άλλες Μορφές Kickboxing 265
 Σύνοψη Κεφαλαίου 265
 Σημαντικά Σημεία του Εντύπου Αξιολόγησης Προγραμμάτων Ομαδικής Άσκησης 265
 Εργασία 266

- 11** **Step** 267
 Σχεδιάζοντας την Προθέρμανση 268
 Τεχνική και Ασφάλεια 271
 Βασικές Κινήσεις και Πρότυπα Βηματισμών 274
 Βασικοί Συνδυασμοί και Τεχνικές Χορογραφικής Δομής 276
 Συνδυαστικές Μορφές Προγράμματος Step 280
 Σύνοψη Κεφαλαίου 281
 Σημαντικά Σημεία του Εντύπου Αξιολόγησης Προγραμμάτων Ομαδικής Άσκησης 282
 Εργασία 282

- 12** **Στατική Ποδηλασία Κλειστού Χώρου** 283
 Τοποθέτηση, Ευθυγράμμιση και Ασφάλεια 286
 Σχεδιάζοντας την Προθέρμανση 288
 Βασικές Κινήσεις 290
 Διαμόρφωση Συνεδρίας Στατικής Ποδηλασίας Κλειστού Χώρου 293
 Παρακολούθηση της Έντασης 294
 Παραγγέλματα και Τεχνικές Καθοδήγησης 296
 Σύνοψη Κεφαλαίου 297
 Σημαντικά Σημεία του Εντύπου Αξιολόγησης Προγραμμάτων Ομαδικής Άσκησης 298
 Εργασίες 298

- 13 Προγράμματα Αθλητικής και Στρατιωτικής Εκγύμνασης** 299
Σχεδιάζοντας την Προθέρμανση 303
Εξοπλισμός και Προετοιμασία 306
Σχεδιάζοντας Ασφαλείς και Αποδοτικές Κινήσεις 309
Βασικές Κινήσεις 311
Σύνοψη Κεφαλαίου 317
Σημαντικά Σημεία του Εντύπου Αξιολόγησης Προγραμμάτων Ομαδικής Άσκησης 317
Εργασίες 318
- 14 Υδροάσκηση** 319
Τα Οφέλη της Υδροάσκησης 320
Οι Ιδιότητες του Νερού και οι Νόμοι της Κίνησης του Νεύτωνα 323
Σχεδιάζοντας την Προθέρμανση 328
Διαμόρφωση Συνεδρίας Υδροάσκησης 331
Μέθοδοι Εκγύμνασης 333
Εξοπλισμός Υδροάσκησης 334
Βασικές Κινήσεις 336
Σύνοψη Κεφαλαίου 344
Σημαντικά Σημεία του Εντύπου Αξιολόγησης Προγραμμάτων Ομαδικής Άσκησης 345
Εργασία 345
- 15 Yoga** 347
Η Φιλοσοφία της Yoga 348
Η Αναπνοή στη Yoga 350
Ξεκινώντας μια Συνεδρία Yoga 353
Λεκτικά Παραγγέλματα και Μουσική 356
Ζητήματα Τεχνικής και Ασφάλειας 357
Εξοπλισμός και Περιβάλλον 358
Βασικές Στάσεις Σώματος 360
Σύνοψη Κεφαλαίου 369
Σημαντικά Σημεία του Εντύπου Αξιολόγησης Προγραμμάτων Ομαδικής Άσκησης 369
Εργασίες 370
- 16 Pilates** 371
Βασικές Αρχές της Μεθόδου Pilates 372
Σχεδιάζοντας την Προθέρμανση 378
Λεκτικά Παραγγέλματα και Μουσική 380
Ζητήματα Τεχνικής και Ασφάλειας 382
Ολοκληρώνοντας μία Συνεδρία Pilates 383
Βασικές Κινήσεις 384
Σύνοψη Κεφαλαίου 394
Σημαντικά Σημεία του Εντύπου Αξιολόγησης Προγραμμάτων Ομαδικής Άσκησης 394
Εργασίες 394

17	Εναλλακτικές Μορφές Ομαδικής Άσκησης	395
	Δημιουργία ενός Πελατοκεντρικού Προγράμματος Ομαδικής Άσκησης	397
	Ομαδική Άσκηση για Εξειδικευμένες Αγορές	397
	Προγράμματα Σωματικής Δραστηριότητας που Βασίζονται στον Τρόπο Ζωής	399
	Προγράμματα Χορευτικής Μορφής	400
	Προγράμματα με Εξειδικευμένο Εξοπλισμό	403
	Προγράμματα Νοητικής και Σωματικής Βίωσης Εμπειριών Κίνησης	408
	Συνδυαστικά Προγράμματα	409
	Κατευθυντήριες Γραμμές Ηθικής Πρακτικής για Εκγυμναστές Ομαδικής Άσκησης	410
	Σύνοψη Κεφαλαίου	411
	Σημαντικά Σημεία του Εντύπου Αξιολόγησης Προγραμμάτων Ομαδικής Άσκησης	412
	Εργασία	412

Παράρτημα Α	Έντυπο Αξιολόγησης Προγραμμάτων Ομαδικής Άσκησης	413
Παράρτημα Β	Έντυπο Σύντομου Ιατρικού Ιστορικού	417
Παράρτημα Γ	Έντυπο Πλήρους Ιατρικού Ιστορικού	419
Παράρτημα Δ	Έντυπο Συναίνεσης με Πλήρη Επίγνωση	425
Παράρτημα Ε	Ερωτηματολόγιο Ετοιμότητας για Σωματική Δραστηριότητα (PAR-Q)	427
Παράρτημα ΣΤ	Υπόδειγμα Προθέρμανσης για Πρόγραμμα Step	431
Παράρτημα Ζ	Υπόδειγμα Δομής Προγράμματος Υδροάσκησης	435

Βιβλιογραφικές Αναφορές	437
--------------------------------	-----

