

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	7
Φυσιολογία ποδοσφαίρου.....	9
Μυϊκή ενέργεια.....	9
Φωσφορογόνο σύστημα.....	9
Γλυκολυτικό σύστημα.....	10
Οξειδωτικό σύστημα.....	11
Απελευθέρωση ενέργειας από την κατανάλωση των τροφών.....	13
Υδατάνθρακες.....	13
Υδατάνθρακες με υψηλό, μεσαίο και χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη.....	15
Λίπη.....	16
Πρωτεΐνες.....	17
Διατροφή πριν τον αγώνα.....	18
Κατανάλωση καφεΐνης πριν τον αγώνα.....	18
Υδατάνθρακες στη διάρκεια του αγώνα.....	19
Διατροφή μετά τον αγώνα.....	19
Ενδεικτικό διαιτολόγιο του ποδοσφαιριστή.....	20
Νευρομυϊκή λειτουργία.....	20
Καρδιοαναπνευστική λειτουργία.....	25
Μέτρηση της μέγιστης προσπάθειας του ποδοσφαιριστή.....	29
Ποιες μετρήσεις μπορούμε να ακολουθήσουμε και τι μας αποδίδουν.....	29
Αιματολογικές εξετάσεις.....	33
Ποδόσφαιρο και αναπτυξιακή ηλικία.....	35
Χαρακτηριστικά ανίχνευσης του ποδοσφαιρικού ταλέντου.....	35
Ωφέλεια από τη συμμετοχή στο ποδόσφαιρο στη σταθερότητα σώματος και στη μορφολογική ανάπτυξη του ποδοσφαιριστή.....	48
Ποδόσφαιρο και μέγιστη απόδοση.....	49
Αερόβια ικανότητα.....	53

Μέθοδος ανάπτυξης αντοχής	57
Ειδική Αντοχή.....	60
Βελτίωση αντοχής με τη μέθοδο των αγωνιστικών παιχνιδιών	62
Αναερόβιο κατώφλι.....	68
Φυσιολογικές ικανότητες ποδοσφαιριστών	71
Αναερόβια προπόνηση	84
Μέθοδος επαναλαμβανόμενων ταχυτήτων	85
Δύναμη, αλτικότητα και ταχύτητα των ποδοσφαιριστών	90
Ποδόσφαιρο και μυϊκή κόπωση	113
Ετήσιος προγραμματισμός και σχεδιασμός προγράμματος.....	117
Η κατανομή των προπονητικών μονάδων στον ετήσιο κύκλο.....	125
Ασκήσεις συναρμογής	131
Ασκήσεις αερόβιας ικανότητας	153
Ασκήσεις βελτίωσης αντοχής – αναερόβιο κατώφλι.....	197
Ασκήσεις αναερόβιας αεραγωγικής ικανότητας – ταχυδύναμη.....	225
Βιβλιογραφία.....	265
Βιογραφικό συγγραφέα και συνεργάτη	277
Πιέρρος Θωμάκος	277
Δημήτρης Κοροπούλης.....	279