

Περιεχόμενα

Πρόλογος
Ευχαριστίες

Μέρος I Ανασκόπηση της Γήρανσης και της Σωματικής Δραστηριότητας

Κεφάλαιο 1 Γηριατρική Κινησιολογία

Debra J. Rose και Dawn A. Skelton

Δημογραφικά Χαρακτηριστικά των Ηλικιωμένων
Οφέλη από τη Σωματική Δραστηριότητα
Ορισμός της Μεγάλης Ηλικίας
Γηριατρική Κινησιολογία: ένας Αναπτυσσόμενος Τομέας Μελέτης
Ανάπτυξη Προγράμματος Μαθημάτων
Προγράμματα Μαθημάτων για την Εκγύμναση σε Μεγάλη Ηλικία: ο Χρυσός Κανόνας για την Εκπαίδευση των Εκγυμναστών;
Επαγγελματικές Ευκαιρίες
Περίληψη
Βασικοί Όροι
Προτεινόμενη Βιβλιογραφία
Ερωτήσεις
Δραστηριότητες Πρακτικής Εφαρμογής

Κεφάλαιο 2 Προγνωστικοί Δείκτες της Επιτυχημένης Γήρανσης

Debra J. Rose

Βιολογικές Θεωρίες της Γήρανσης
Ψυχολογικές Θεωρίες της Γήρανσης
Κοινωνιολογικές Θεωρίες της Γήρανσης
Μοντέλα Επιτυχημένης Γήρανσης
Η Σωματική Δραστηριότητα ως Παράγοντας που Καθορίζει την Επιτυχημένη Γήρανση
Περίληψη
Βασικοί Όροι
Προτεινόμενη Βιβλιογραφία
Ερωτήσεις
Δραστηριότητες Πρακτικής Εφαρμογής

Κεφάλαιο 3 Ψυχολογικές, Κοινωνικές και Πολιτισμικές Πτυχές της Άσκησης στους Ηλικιωμένους

Kathleen S. Wilson

Στερεότυπα της Γήρανσης
Ψυχοκοινωνικά Οφέλη της Άσκησης
Προαγωγή της Άσκησης
Περίληψη
Βασικοί Όροι
Προτεινόμενη Βιβλιογραφία
Ερωτήσεις
Δραστηριότητες Πρακτικής Εφαρμογής

Κεφάλαιο 4 Φυσιολογικές Πτυχές της Γήρανσης

Pricilla G. MacRae

Καρδιαγγειακή Λειτουργία
Αναπνευστική Λειτουργία
Μυϊκή Λειτουργία
Σκελετική Λειτουργία
Λειτουργία του Νευρικού Συστήματος
Περίληψη
Βασικοί Όροι
Προτεινόμενη Βιβλιογραφία
Ερωτήσεις
Δραστηριότητες Πρακτικής Εφαρμογής

Μέρος II Έλεγχος, Αξιολόγηση και Καθορισμός Στόχων

Κεφάλαιο 5 Προσυμμετοχικός Έλεγχος και Έλεγχος της Υγείας

Debra J. Rose

Προσυμμετοχικός Έλεγχος
Βήματα Ελέγχου
Πρόσθετα Εργαλεία Ελέγχου
Επιπτώσεις στο Σχεδιασμό και στη Διαχείριση των Προγραμμάτων
Περίληψη
Βασικοί Όροι
Προτεινόμενη Βιβλιογραφία
Ερωτήσεις
Δραστηριότητες Πρακτικής Εφαρμογής

Κεφάλαιο 6 Σωματική και Λειτουργική Αξιολόγηση

C. Jessie Jones και Roberta E. Rikli

Πλαίσιο Λειτουργικής Φυσικής Κατάστασης
Ζητήματα που Αφορούν την Επιλογή των Δοκιμασιών και την Αξιολόγηση
Προτεινόμενα Εργαλεία Αξιολόγησης
Κατευθυντήριες Οδηγίες για τον Ομαδικό Έλεγχο της Σωματικής Απόδοσης
Ερμηνεία των Αποτελεσμάτων των Δοκιμασιών
Περίληψη

Βασικοί Όροι
 Προτεινόμενη Βιβλιογραφία
 Ερωτήσεις
 Δραστηριότητες Πρακτικής Εφαρμογής

Κεφάλαιο 7 Καθορισμός Στόχων και Διαχείριση της Συμπεριφοράς

Sara Wilcox και Abby C. King

Παράγοντες που Επηρεάζουν τη Συμμετοχή των Ηλικιωμένων στην Άσκηση
 Θεωρητικά Πλαίσια για την Αλλαγή της Συμπεριφοράς
 Δραστήριος Τρόπος Ζωής
 Επιπτώσεις στο Σχεδιασμό και στη Διαχείριση των Προγραμμάτων
 Περίληψη
 Βασικοί Όροι
 Προτεινόμενη Βιβλιογραφία
 Ερωτήσεις
 Δραστηριότητες Πρακτικής Εφαρμογής

Μέρος III Βασικές Αρχές Προγραμμάτων και Μέθοδοι Εκγύμνασης

Κεφάλαιο 8 Σημαντικά Ζητήματα κατά το Σχεδιασμό Προγραμμάτων Άσκησης για Ηλικιωμένους

Debra J. Rose

Ετερογένεια των Ηλικιωμένων
 Βελτιστοποίηση της Σωματικής Λειτουργίας μέσω της Άσκησης
 Αρχές Άσκησης για το Σχεδιασμό Προγραμμάτων
 Συγκεκριμένες Αρχές Άσκησης για Ηλικιωμένους
 Περίληψη
 Βασικοί Όροι
 Προτεινόμενη Βιβλιογραφία
 Ερωτήσεις
 Δραστηριότητες Πρακτικής Εφαρμογής

Κεφάλαιο 9 Ολιστική Ευεξία του Ατόμου για την Επιτυχημένη Γήρανση

Janis M. Montague, Debra J. Rose και Judy Aprile

Ευεξία: Αλλαγή της Προοπτικής και της Αντίληψης
 Ορισμός της Ευεξίας: Ιστορική Προοπτική
 Ολιστική Ευεξία του Ατόμου: μία Περιεκτική Προοπτική
 Ολιστική Ευεξία του Ατόμου και Επιτυχημένη Γήρανση: ένας Συνδυασμός που Κερδίζει
 Καθορισμός των Διαστάσεων της Ευεξίας
 Εφαρμογή των Διαστάσεων της Ευεξίας
 Περίληψη
 Βασικοί Όροι

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία
Ερωτήσεις
Δραστηριότητες Πρακτικής Εφαρμογής

Κεφάλαιο 10 Αρχές της Προθέρμανσης και της Αποθεραπείας

Mary Ann Kluge

Προθέρμανση
Καθορισμός Στόχων
Αξιολόγηση της Ετοιμότητας των Συμμετεχόντων
Αύξηση της Δυσκολίας
Κοινωνική και Συναισθηματική Εμπλοκή των Συμμετεχόντων
Νέες Στρατηγικές Προθέρμανσης
Αποθεραπεία
Περίληψη
Βασικοί Όροι
Προτεινόμενη Βιβλιογραφία
Ερωτήσεις
Δραστηριότητες Πρακτικής Εφαρμογής

Κεφάλαιο 11 Εκγύμναση Ευκαμψίας

Debra J. Rose

Μεταβολές στην Ευκαμψία που Σχετίζονται με την Ηλικία
Τύποι Τεχνικών Διάτασης
Ενσωμάτωση της Εκγύμνασης Ευκαμψίας στο Πρόγραμμα Άσκησης
Παραδείγματα Ασκήσεων Ευκαμψίας
Περίληψη
Βασικοί Όροι
Προτεινόμενη Βιβλιογραφία
Ερωτήσεις
Δραστηριότητες Πρακτικής Εφαρμογής

Κεφάλαιο 12 Εκγύμναση υπό Αντίσταση

Joseph Signorile

Οφέλη της Εκγύμνασης υπό Αντίσταση
Αρχές της Εκγύμνασης υπό Αντίσταση
Παράμετροι της Εκγύμνασης
Συνθήκες και Μέσα Εκγύμνασης υπό Αντίσταση
Εκγύμναση υπό Αντίσταση για τους Ηλικιωμένους
Περίληψη
Βασικοί Όροι
Προτεινόμενη Βιβλιογραφία
Ερωτήσεις
Δραστηριότητες Πρακτικής Εφαρμογής

Κεφάλαιο 13 Εκγύμναση Αερόβιας Αντοχής

Susie Dinan-Young και Dawn A. Skelton

Οφέλη της Εκγύμνασης Αερόβιας Αντοχής για τους Ηλικιωμένους
 Αρχές και Ζητήματα που Αφορούν την Εκγύμναση Αερόβιας Αντοχής
 Παράμετροι της Εκγύμνασης Αερόβιας Αντοχής
 Προφυλάξεις και Ζητήματα που Αφορούν την Εκγύμναση
 Επιπτώσεις στο Σχεδιασμό και στη Διαχείριση των Προγραμμάτων
 Περίληψη
 Βασικοί Όροι
 Προτεινόμενη Βιβλιογραφία
 Ερωτήσεις
 Δραστηριότητες Πρακτικής Εφαρμογής

Κεφάλαιο 14 Εκγύμναση Ισορροπίας και Κινητικότητας

Debra J. Rose

Μεταβολές στην Ισορροπία και στην Κινητικότητα που Σχετίζονται με την Ηλικία
 Ασκήσεις Ισορροπίας και Κινητικότητας
 Αντιμετώπιση των Προκλήσεων σε Ένα Ομαδικό Πρόγραμμα
 Περίληψη
 Βασικοί Όροι
 Προτεινόμενη Βιβλιογραφία
 Ερωτήσεις
 Δραστηριότητες Πρακτικής Εφαρμογής

Μέρος IV Σχεδιασμός Προγραμμάτων, Ηγεσία και Διαχείριση του Κινδύνου

Κεφάλαιο 15 Εφαρμογή της Ανάλυσης Κίνησης και των Αρχών Κινητικής Εκμάθησης στο Σχεδιασμό των Προγραμμάτων

Debra J. Rose

Μεταβολές του Νευρικού και του Μυοσκελετικού Συστήματος και Εκμάθηση Κινητικών Ικανοτήτων
 Ανάλυση Κίνησης των Ικανοτήτων
 Αρχές Κινητικής Εκμάθησης για τον Εκγυμναστή
 Περίληψη
 Βασικοί Όροι
 Προτεινόμενη Βιβλιογραφία
 Ερωτήσεις
 Δραστηριότητες Πρακτικής Εφαρμογής

Κεφάλαιο 16 Διδακτικές και Ηγετικές Ικανότητες

Helen Hawley-Hague και Susie Dinan-Young

Ανάπτυξη του Δικού σας Έγφους Ηγεσίας
 Ανάπτυξη των Δικών σας Μεθόδων, Τεχνικών και Στρατηγικών Καθοδήγησης
 Εξέλιξη των Δικών σας Ικανοτήτων και Στρατηγικών Καθοδήγησης

Ανάπτυξη των Δικών σας Ηγετικών Ικανοτήτων
Περίληψη
Βασικοί Όροι
Προτεινόμενη Βιβλιογραφία
Ερωτήσεις
Δραστηριότητες Πρακτικής Εφαρμογής

Κεφάλαιο 17 Ζητήματα που Αφορούν την Άσκηση για Ιατρικές Παθήσεις

Matthew J. Peterson

Καρδιαγγειακές Παθήσεις
Αναπνευστικές Διαταραχές
Διαβήτης
Μυοσκελετικές Παθήσεις
Νευρολογικές και Γνωσιακές Διαταραχές
Περίληψη
Βασικοί Όροι
Προτεινόμενη Βιβλιογραφία
Ερωτήσεις
Δραστηριότητες Πρακτικής Εφαρμογής

Κεφάλαιο 18 Νομικά Πρότυπα, Διαχείριση του Κινδύνου και Επαγγελματική Δεοντολογία

Debra J. Rose

Ο Νόμος και ο Εκγυμναστής
Σχέδια Διαχείρισης του Κινδύνου
Κανόνες Δεοντολογίας για τον Εκγυμναστή
Περίληψη
Βασικοί Όροι
Προτεινόμενη Βιβλιογραφία
Ερωτήσεις
Δραστηριότητες Πρακτικής Εφαρμογής

Παράρτημα Α: Κατευθυντήριες Οδηγίες Προγραμμάτων Σπουδών για την Προετοιμασία Καθοδηγητών Άσκησης για Ηλικιωμένους

Παράρτημα Β: Κώδικας Δεοντολογίας IDEA για Προσωπικούς Εκγυμναστές

Παράρτημα Γ: Κώδικας Δεοντολογίας IDEA για Καθοδηγητές Ομαδικών Προγραμμάτων Φυσικής Κατάστασης

Απαντήσεις Ερωτήσεων
Βιβλιογραφία
Ευρετήριο
Επιμελήτρια Έκδοσης
Συντελεστές