

Περιεχόμενα

Πρόλογος από τον Dan Pfaff

Εισαγωγή: Κατανόηση των Σύγχρονων Αθλητών

David Joyce, MPhy, MSc, MBA, and Daniel Lewindon, MSc (SEM), MSc (S&C)

Μέρος I ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΟΜΟΙΟΣΤΑΣΗΣ

Κεφάλαιο 1 Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και καθορισμός των αναγκών

*Michael R. McGuigan, PhD, CSCS*D και Jo Clubb, BSc, MSc*

Κεφάλαιο 2 Προπόνηση με Νεότερους Αθλητές

Rhodri S. Lloyd, PhD, Jon L. Oliver, PhD και Sean P. Cumming, PhD

Κεφάλαιο 3 Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας

Samuel Cumming, MSc, Susan Wood, PhD και James Bell, MSc, PhD

Κεφάλαιο 4 Βελτιστοποίηση της Αποδοτικότητας των Κινήσεων

Matt Jordan, PhD, CSCS

Κεφάλαιο 5 Ανάπτυξη της Δύναμης και της Συναρμογής του Κορμού

*Loren Landow, CSCS*D*

Κεφάλαιο 6 Ανάπτυξη της Ευλυγισίας και η σημασία της για την απόδοση και την υγεία

*Vernon C. Griffith II, CSCS*D, TSAC-F*D*

Κεφάλαιο 7 Διατροφή για την Προπόνηση και την Απόδοση

Dan Ellis, SENr και Graeme L. Close, PhD

Κεφάλαιο 8 Παρακολούθηση της Επιβάρυνσης

Stuart Cormack, PhD και Aaron J. Coutts, PhD

Μέρος II ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Κεφάλαιο 9 Κατανοώντας και Επηρεάζοντας τη Δυναμική των Διαπροσωπικών Σχέσεων στο Προπονητικό Περιβάλλον

*Brett Bartholomew, MS Ed, CSCS*D, RSCC*D*

- Κεφάλαιο 10** Προπόνηση Δύναμης
Eamonn P. Flanagan, PhD
- Κεφάλαιο 11** Προπόνηση Ταχύτητας
Jean-Benoit Morin, PhD και Stuart McMillan
- Κεφάλαιο 12** Προπόνηση Αλμάτων και Προσγείωσης
Jeremy M. Sheppard, PhD και Dana Agar-Newman, MSc
- Κεφάλαιο 13** Προπόνηση Ευκινησίας
Sophia Nimphius, PhD
- Κεφάλαιο 14** Αναερόβια Προπόνηση
David T. Martin, PhD
- Κεφάλαιο 15** Αερόβια Προπόνηση
Martin Buchheit, PhD και Paul Laursen, PhD
- Κεφάλαιο 16** Η επικοινωνία στην Προπονητική Διαδικασία
Nick Winkelman, PhD
- Κεφάλαιο 17** Μετάφραση των Αθλητικών Χαρακτηριστικών σε Αθλητική Απόδοση
Duncan N. French, PhD
- Κεφάλαιο 18** Διαχείριση των Ψυχικών και Σωματικών Στρεσογόνων Παραγόντων
John Kiely, PhD

Μέρος III ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ

- Κεφάλαιο 19** Σχεδιασμός του Προπονητικού Προγράμματος
Benjamin Rosenblatt, PhD, ASCC
- Κεφάλαιο 20** Προαγωνιστική Περίοδος
Darren Burgess, PhD
- Κεφάλαιο 21** Αγωνιστική Περίοδος
Darcy Norman, PT, ATC, CSCS
- Κεφάλαιο 22** Μεταβατική Περίοδος
Teena Murray, MS και Derek M. Hansen, MSc
- Κεφάλαιο 23** Προθέρμανση και Αποθεραπεία
Rett Larson, MS
- Κεφάλαιο 24** Κορύφωση της Απόδοσης
*G. Gregory Haff, PhD, CSCS*D, FNCSA, AWF-3, ASCC, ASCA-2*

Κεφάλαιο 25 Αποκατάσταση

Shona L. Halson, PhD και Lorena Torres-Ronda, PhD

Κεφάλαιο 26 Μάθηση

Sam Robertson, PhD και Jacqueline Tran, PhD

Κεφάλαιο 27 Επένταξη του Τραυματισμένου Αθλητή

Daniel Lewindon, MSc (SEM), MSc (S&C) και David Joyce, MPhty, MSc, MBA

Βιβλιογραφία

Ευρετήριο

Επιμελητές Έκδοσης

Συγγραφείς

Μόρια Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης