

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Επεξηγήσεις.....	09
<b>Κεφάλαιο 1</b>	
<b>Νευρομυϊκή συναρμογή &amp; συναρμοστικές ικανότητες .....</b>	<b>11</b>
Προπόνηση νευρομυϊκής συναρμογής .....	17
Ικανότητα διαφοροποίησης.....	20
Ικανότητα αντίδρασης .....	20
Ικανότητα προσανατολισμού.....	21
Ικανότητα ισορροπίας .....	22
Ικανότητα ρυθμού .....	23
Ενδεικτικό ασκησιολόγιο .....	23
Ασκησιολόγιο - Ικανότητα ρυθμού .....	24
Ασκησιολόγιο - Ικανότητα διαφοροποίησης.....	30
Ασκησιολόγιο - Ικανότητα ισορροπίας .....	35
Ασκησιολόγιο - Ικανότητα προσανατολισμού.....	39
Ασκησιολόγιο - Ικανότητα αντίδρασης.....	45
<b>Κεφάλαιο 2</b>	
<b>Προπόνηση φυσικής κατάστασης στις αναπτυξιακές ηλικίες .....</b>	<b>53</b>
Αντοχή .....	56
Περιεχόμενα προπόνησης αερόβιας αντοχής .....	58
Δύναμη.....	58
Πρόγραμμα ταχυδύναμης .....	62
Πρόγραμμα γενικής δύναμης .....	63
Ταχύτητα.....	64
Ευκαμψία.....	68
Μοντέλα ανάπτυξης φυσικής κατάστασης.....	74
The Long-Term Athlete Development model (LTAD) .....	75
The Youth Physical Development model (YPD).....	80
Ορισμοί .....	83
Ενδεικτικό ασκησιολόγιο φυσικής κατάστασης για ηλικίες K8-K11.	
Ταχύτητα ταχυδύναμη.....	85
Ασκησιολόγιο - Δύναμη .....	92
Ασκησιολόγιο - Αντοχή .....	100
<b>Κεφάλαιο 3</b>	
<b>Η διατροφή στις ηλικίες 5-10 ετων .....</b>	<b>105</b>
Βασικές πηγές υδατανθράκων, πρωτεϊνών, ιχνοστοιχείων κτλ. και συνολική ποσότητα ημερήσια πρόσληψης .....	105

Ενέργεια.....	105
Μακροθρεπτικά συστατικά.....	106
Υδατάνθρακες.....	106
Πρωτεΐνες.....	106
Λίπη.....	107
Μικροθρεπτικά συστατικά.....	107
Βασικό πρωινό νεαρού ποδοσφαιριστή.....	108
Τι πρέπει να τρώνε και πότε πριν την προπόνηση.....	109
Παραδείγματα κυρίως γευμάτων 3-4 ώρες πριν την προπόνηση.....	109
Τι πρέπει να τρώνε και πότε ως πρωινό πριν από αγώνα που είναι νωρίς το πρωί.....	109
Τουρνουά.....	110
Υγρά - Ροφήματα.....	110
Τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες.....	110
Τι να τρώνε μετά την προπόνηση.....	111
Πρόσληψη υγρών και ενυδάτωση.....	112
Επαρκής ενυδάτωση.....	112
Κατευθυντήριες οδηγίες για καλή ενυδάτωση.....	112
Πριν από προπόνηση-αγώνα.....	112
Κατά τη διάρκεια της προπόνησης/αγώνα.....	112
Μετά την προπόνηση/αγώνα.....	114
Ένα υγιές βάρος.....	114
<b>Κεφάλαιο 4</b>	
<b>Ημέρες παιχνιδιού - τουρνουά.....</b>	<b>117</b>
Οργάνωση.....	117
Παραδείγματα οργάνωσης και εκτέλεσης ημέρας παιχνιδιού.....	118
Α. 8 ομάδες σε 6 γήπεδα.....	118
Β. 10 ομάδες σε 5 γήπεδα.....	119
Β. 12 ομάδες σε 6 γήπεδα.....	120
Ενδεικτικό περιεχόμενο ημέρας παιχνιδιού.....	121
Α. Δραστηριότητες τεχνικής.....	121
Β. Survivor.....	123
Γ. Ομαδικά αθλήματα.....	124
Φόρμες για τουρνουά (FIFA).....	126
1. Αγωνιστικές σχέσεις και διαστάσεις γηπέδων.....	126
2. Διάρκεια αγώνα ανά ηλικία και διαιτητής.....	126
3. Οργανωτικές μορφές.....	126
3Α. 6 ομάδες.....	126
3Β. 8 ομάδες.....	127
3Γ. 16 ομάδες.....	128
<b>Βιβλιογραφία.....</b>	<b>129</b>
<b>Παράρτημα.....</b>	<b>133</b>
<b>Βιογραφικό συγγραφέα.....</b>	<b>134</b>