

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ.

7	Πρόλογος
9	Εισαγωγή
15	Ενότητα Α ▪ Θέματα προπόνησης ▪ Μέθοδοι ▪ Στοιχεία επιβάρυνσης ▪ Τεχνική ▪ Τακτική ▪ Νευρομυϊκή συναρμογή ▪ Πολυπλευρικότητα ▪ Εξειδίκευση
65	Ενότητα Β Βιολογική ωρίμανση και ανταπόκριση των οργάνων – συστημάτων του οργανισμού των αναπτυξιακών ηλικιών ανά στάδιο και επίπεδο συμμετοχής
75	Ενότητα Γ ▪ Ακαδημία ▪ Γονείς ▪ Διοίκηση
85	Ενότητα Δ ▪ Φυσικές – Νοητικές – Ψυχικές ικανότητες ▪ Τρόπος ανάπτυξης – βελτίωσης
127	Ενότητα Ε ▪ Φυσιολογία ▪ Κινησιολογία ▪ Ψυχολογία ▪ Ποδοσφαιρική φιλοσοφία
139	Ενότητα ΣΤ Ο προπονητής των αναπτυξιακών ηλικιών ▪ Ο ρόλος ▪ Η συμπεριφορά ▪ Τα καθήκοντα
153	Ενότητα Ζ Κινητικά παιχνίδια ▪ Στόχος ▪ Τρόπος διεξαγωγής
159	Ενότητα Η ▪ Βιολογική ηλικία ▪ Ανίχνευση (Scouting) ▪ Αξιολόγηση ▪ Τεστ ▪ Διατροφή ▪ Συμπληρώματα
175	Ενότητα Θ ▪ Παιδικά πρωταθλήματα και στόχοι ▪ Ποδόσφαιρο (παιδικό – ενηλίκων)
181	Βιβλιογραφία