

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 Ο ρόλος του προπονητικού επιτελείου	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 Η μετάβαση από την ακαδημία στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 Ανάλυση των απαιτήσεων και δοκιμασίες (τεστ)	77
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 Δύναμη, ισχύς και πρόληψη τραυματισμών	105
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 Φυσική κατάσταση	129
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 Παρακολούθηση του ποδοσφαιριστή και πρακτική εφαρμογή	163
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 Φορητή τεχνολογία	187
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 Αποκατάσταση και διατροφή	209
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 Επιστροφή στο παιχνίδι - Επανένταξη σε αθλητικές δραστηριότητες	241
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 Περιοδικότητα	281
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11 Ενσωμάτωση προπονητή και προσωπικού	313
Βιβλιογραφία	351