

# Περιεχόμενα



Πρόλογος Αγγλικής Έκδοσης .....	11
Ευχαριστίες.....	13
Συνεργάτες .....	15
<b>1</b> Η ιστορία του ποδοσφαίρου .....	19
<i>Eric Dunning</i>	
<b>2</b> Η εξέλιξη της τακτικής στο ποδόσφαιρο .....	49
<i>Björn Bolling</i>	
<b>3</b> Χαρακτηριστικά των κινήσεων .....	63
<i>Thomas Reilly</i>	
<b>4</b> Φυσιολογικές απαιτήσεις του ποδοσφαίρου .....	83
<i>Jens Bangsbo</i>	
<b>5</b> Εμβιομηχανική του ποδοσφαίρου .....	107
<i>Pekka Luhtanen</i>	
<b>6</b> Το φυσιολογικό προφίλ του παίκτη.....	133
<i>Thomas Reilly</i>	
<b>7</b> Η πάικτρια .....	95
<i>John Brewer &amp; Jackie Davis</i>	
<b>8</b> Ο διατητής.....	100
<i>Hans-Joerg Eissmann</i>	
<b>9</b> Αξιολόγηση της φυσικής απόδοσης.....	102
<i>Paul Balsom</i>	
<b>10</b> Φυσική κατάσταση.....	124
<i>Jens Bangsbo</i>	

## 18 Περιεχόμενα

11	Θρεπτικές πτυχές .....	139
	<i>Clyde Williams</i>	
12	Η Γερμανική εμπειρία για μέγιστη απόδοση στο ποδόσφαιρο .....	158
	<i>Heinz Liesen &amp; Stefan Muecke</i>	
13	Ο ιατρός της ομάδας .....	166
	<i>J. Michael Lynch &amp; Carlos Bestit Carcasona</i>	
14	Τραυματισμοί.....	175
	<i>Jan Ekstrand</i>	
15	Κινητικές κακώσεις σε νεαρούς παίκτες .....	195
	<i>Michel D'Hooghe, Roland Watteyne &amp; Jan Deneve</i>	
16	Κακώσεις του τερματοφύλακα.....	198
	<i>Per Renström &amp; Lars Peterson</i>	
17	Πρόληψη τραυματισμών .....	209
	<i>Jan Ekstrand</i>	
18	Ντόπινγκ.....	215
	<i>Hans-Joerg Eissmann</i>	
	Ευρετήριο .....	221