

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Αντί προλόγου	5
---------------------	---

ΜΕΡΟΣ Ι

ΕΝΟΤΗΤΑ 1^η: ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Ανάστημα	9
Σωματικό βάρος	11
Σωματικές διαστάσεις	12
Βιολογική ωρίμανση	13
Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη και ωρίμανση	17
Κληρονομικότητα	17
Ορμονικές εκκρίσεις.....	17
Διατροφή	19
Φυσική δραστηριότητα και ανάστημα	20
Πρώιμη και όψιμη ωρίμανση.....	21
Ωρίμανση και σωματική απόδοση	23
Γλωσσάριο.....	25
Ερωτήσεις με καταφατική ή αρνητική απάντηση (ναι-όχι).....	27
Ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους	30

ΕΝΟΤΗΤΑ 2^η: ΟΡΓΑΝΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

Λειτουργικά συστήματα του οργανισμού.....	37
Νευρικό σύστημα.....	38
Καρδιαγγειακό ή αιμοφόρο σύστημα.....	42
Αναπνευστικό σύστημα.....	43
Γλωσσάριο	45
Ερωτήσεις με καταφατική και αρνητική απάντηση (ναι-όχι).....	47
Ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους	51

ΕΝΟΤΗΤΑ 3^η: ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Αερόβια ικανότητα.....	55
Αναερόβια ικανότητα	62
Μυϊκός ιστός και μυϊκή δύναμη.....	66
Ταχύτητα	82
Ευκαμψία των αρθρώσεων	87
Γλωσσάριο.....	97
Ερωτήσεις με καταφατική ή αρνητική απάντηση (ναι-όχι).....	102
Ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους	114

ΕΝΟΤΗΤΑ 4^η: ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Κινητική συμπεριφορά	133
Ικανότητες νευρομυϊκής συναρμογής και κινητικών δεξιοτήτων.....	142
Γλωσσάριο	148
Ερωτήσεις με καταφατική ή αρνητική απάντηση (ναι-όχι).....	150

Ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους	156
--	-----

ΕΝΟΤΗΤΑ 5^η: ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Πολυετής σχεδιασμός της προπόνησης	165
Μέθοδοι για τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων και την τεχνική	172
Γλωσσάριο	181
Ερωτήσεις με καταφατική ή αρνητική απάντηση (ναι-όχι)	182
Ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους	188

ΜΕΡΟΣ II

ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Κινητικά παιχνίδια.....	195
-------------------------	-----

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ξενόγλωσση.....	207
Ελληνόγλωσση.....	211
Λέξεις ευρετηρίου.....	213
Ευρετήριο συγγραφέων.....	215