

Περιεχόμενα

| | |
|--|----|
| Σχετικά με τις συγγραφείς | 10 |
| Πρόλογος για την Ελληνική έκδοση | 11 |
| Πρόλογος | 12 |
| Ευχαριστίες | 14 |
| Προέλευση εικόνων | 15 |

ΜΕΡΟΣ Ι Εισαγωγή στην Κινητική Ανάπτυξη

| | |
|--|----|
| 1 Θεμελιώδεις έννοιες | 19 |
| Ορισμός της κινητικής ανάπτυξης | 22 |
| Οι περιορισμοί: Ένα μοντέλο για τη μελέτη της κινητικής ανάπτυξης | 23 |
| Πώς ξέρουμε ότι πρόκειται για αλλαγή; | 28 |
| Το παράδοξο της ανάπτυξης: Καθολικότητα έναντι μεταβλητότητας | 31 |
| Σύνοψη και σύνθεση | 33 |
| 2 Θεωρητικές απόψεις για την κινητική ανάπτυξη | 35 |
| Η θεωρία της ωρίμανσης | 36 |
| Η θεωρία της επεξεργασίας πληροφοριών | 38 |
| Η οικολογική θεωρία | 39 |
| Τρέχοντα ενδιαφέροντα | 44 |
| Σύνοψη και σύνθεση | 44 |
| 3 Αρχές της κίνησης και της σταθερότητας | 47 |
| Η κατανόηση των αρχών της κίνησης και της σταθερότητας | 48 |
| Η χρήση των αρχών της κίνησης και της σταθερότητας για την ανίχνευση και διόρθωση των σφαλμάτων | 59 |
| Σύνοψη και σύνθεση | 60 |

ΜΕΡΟΣ ΙΙ Η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων σε όλη τη διάρκεια της ζωής

| | |
|--|----|
| 4 Η πρώιμη κινητική ανάπτυξη | 65 |
| Πώς κινούνται τα βρέφη; | 66 |
| Γιατί κινούνται τα βρέφη; Ο σκοπός των αντανακλαστικών | 73 |
| Τα κινητικά ορόσημα: Η πορεία προς τις εκούσιες κινήσεις | 75 |
| Η ανάπτυξη του ορθοστατικού ελέγχου και της ισορροπίας στα βρέφη | 80 |
| Σύνοψη και σύνθεση | 83 |

| | | |
|----------|--|-----|
| 5 | Η ανάπτυξη της ανθρώπινης μετακίνησης | 85 |
| | Οι πρώτες προσπάθειες της εκούσιας μετακίνησης: Έρπειν και μπουσουλίμα | 86 |
| | Το βάδισμα σε όλη τη διάρκεια ζωής | 87 |
| | Το τρέξιμο σε όλη τη διάρκεια της ζωής | 93 |
| | Άλλες δεξιότητες μετακίνησης | 98 |
| | Σύνοψη και σύνθεση | 116 |
| 6 | Η ανάπτυξη των βαλλιστικών δεξιοτήτων | 119 |
| | Η ρίψη πάνω από το επίπεδο του ώμου | 119 |
| | Το λάκτισμα | 132 |
| | Εναέριο λάκτισμα | 134 |
| | Πλευρικό χτύπημα στο επίπεδο του ώμου ή του αγκώνα | 137 |
| | Χτύπημα πάνω από το επίπεδο του ώμου | 140 |
| | Παρεμβάσεις | 143 |
| | Σύνοψη και σύνθεση | 145 |
| 7 | Η ανάπτυξη των δεξιοτήτων χειρισμού | 147 |
| | Η έκταση του χεριού για πιάσιμο και το πιάσιμο | 148 |
| | Το πιάσιμο ενός κινούμενου αντικειμένου | 156 |
| | Η πρόβλεψη | 159 |
| | Σύνοψη και σύνθεση | 166 |

ΜΕΡΟΣ III Σωματική ανάπτυξη και γήρανση

| | | |
|----------|---|-----|
| 8 | Σωματική ανάπτυξη, ωρίμανση και γήρανση | 171 |
| | Προγεννητική ανάπτυξη | 172 |
| | Μεταγεννητική ανάπτυξη | 178 |
| | Σύνοψη και σύνθεση | 193 |
| 9 | Η ανάπτυξη και η γήρανση των συστημάτων του σώματος | 197 |
| | Η ανάπτυξη των συστημάτων κατά τη διάρκεια της προγεννητικής περιόδου | 198 |
| | Η ανάπτυξη των συστημάτων κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και της εφηβείας | 202 |
| | Η ανάπτυξη των συστημάτων κατά τη διάρκεια της ενηλικίωσης και της τρίτης ηλικίας | 212 |
| | Σύνοψη και σύνθεση | 216 |

ΜΕΡΟΣ IV Η εξέλιξη της φυσικής κατάστασης του σώματος

| | | |
|-----------|---|-----|
| 10 | Η εξέλιξη της καρδιοαναπνευστικής αντοχής | 221 |
| | Φυσιολογικές προσαρμογές στη βραχυπρόθεσμη άσκηση | 222 |
| | Φυσιολογικές προσαρμογές στην παρατεταμένη άσκηση | 224 |
| | Σύνοψη και σύνθεση | 236 |
| 11 | Η ανάπτυξη της δύναμης και της ευλυγισίας | 239 |
| | Η μυϊκή μάζα και η δύναμη | 240 |
| | Η ανάπτυξη της δύναμης | 240 |
| | Η ανάπτυξη της ευλυγισίας | 251 |
| | Σύνοψη και σύνθεση | 257 |
| 12 | Σωματικό βάρος, φυσική κατάσταση και κινητική επιδεξιότητα | 259 |
| | Το μοντέλο αλληλοσχετίσεων | 260 |
| | Η σύνθεση του σώματος | 261 |

| | |
|--|-----|
| Η παχυσαρκία | 267 |
| Κινητική ικανότητα, φυσική δραστηριότητα, φυσική κατάσταση και σύνθεση σώματος | 271 |
| Σύνοψη και σύνθεση | 274 |

ΜΕΡΟΣ V Ο δεσμός μεταξύ αντιληπτικής και κινητικής ανάπτυξης

| | |
|--|------------|
| 13 Ο δεσμός μεταξύ της αισθητηριακής και αντιληπτικής ανάπτυξης | 279 |
| Η ανάπτυξη της όρασης | 281 |
| Η κιναισθητική ανάπτυξη | 288 |
| Η ανάπτυξη της ακοής | 294 |
| Η διαφοροποιημένη αντίληψη | 298 |
| Σύνοψη και σύνθεση | 302 |
| 14 Η αντίληψη και η κίνηση στην ανάπτυξη | 305 |
| Ο ρόλος της κίνησης στην αντίληψη | 306 |
| Έλεγχος της όρθιας στάσης και της ισορροπίας | 315 |
| Σύνοψη και σύνθεση | 318 |

ΜΕΡΟΣ VI Οι λειτουργικοί περιορισμοί στην κινητική ανάπτυξη

| | |
|--|------------|
| 15 Οι κοινωνικοί και πολιτισμικοί περιορισμοί στην κινητική ανάπτυξη | 323 |
| Οι κοινωνικές και πολιτισμικές επιρροές ως περιβαλλοντικοί περιορισμοί | 324 |
| Άλλοι κοινωνικοπολιτισμικοί περιορισμοί: Φυλή, εθνικότητα και κοινωνικο-οικονομική κατάσταση | 337 |
| Σύνοψη και σύνθεση | 338 |
| 16 Οι ψυχοκοινωνικοί περιορισμοί στην κινητική ανάπτυξη | 341 |
| Η αυτοεκτίμηση | 342 |
| Η σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης και της πραγματικής κινητικής ικανότητας | 347 |
| Τα κίνητρα και η παρακίνηση | 349 |
| Σύνοψη και σύνθεση | 353 |
| 17 Η αναπτυξιακή κινητική μάθηση | 357 |
| Αποσαφηνίζοντας τον ορισμό της κινητικής μάθησης | 358 |
| Τα στάδια της μάθησης και η ανάπτυξη της εμπειρογνωμοσύνης | 360 |
| Η εξάσκηση και η κινητική μάθηση | 364 |
| Η επαυξημένη ανατροφοδότηση και η κινητική μάθηση | 367 |
| Άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την κινητική μάθηση | 369 |
| Σύνοψη και σύνθεση | 374 |
| 18 Συμπέρασμα: αλληλεπιδράσεις μεταξύ περιορισμών | 377 |
| Η χρήση του μοντέλου των περιορισμών για την βελτίωση της μάθησης σε περιβάλλοντα σωματικών δραστηριοτήτων | 379 |
| Οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ των περιορισμών: μελέτες περιπτώσεων | 388 |
| Σύνοψη και σύνθεση | 389 |

Παράρτημα:

| | |
|--|-----|
| Διαγράμματα Δερματοπτυχών, Δείκτη Μάζας Σώματος και της Περιμέτρου Κεφαλής | 391 |
| Παραπομπές – Βιβλιογραφία | 397 |