



ΘΕΜΑΤΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

**ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΡΧΙΚΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ
ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ**

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ Ι.Ε.Κ.

"ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ (Ν.4186/2013)"

1^η ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2019

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Αποφοίτων Ι.Ε.Κ.	3
Διάρκεια του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων	3
Θεωρητικό Μέρος: Θέματα Εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Ειδικότητας Ι.Ε.Κ.	4
ΟΜΑΔΑ Α. ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	4
ΟΜΑΔΑ Β. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	13
ΟΜΑΔΑ Γ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	15
ΟΜΑΔΑ Δ. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ	17
ΟΜΑΔΑ Ε. ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	19
ΟΜΑΔΑ ΣΤ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΒΑΡΗ.....	22
ΟΜΑΔΑ Ζ. ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ- AEROBICS.....	24
ΟΜΑΔΑ Η. ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ.....	26
ΟΜΑΔΑ Θ. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ.....	28
4. Πρακτικό Μέρος: Κατάλογος Στοχοθεσίας Πρακτικών Ικανοτήτων και Δεξιοτήτων (Στοχοθεσία Εξεταστέας Ύλης Πρακτικού Μέρους).....	30

Εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Αποφοίτων Ι.Ε.Κ.

Οι εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης αποφοίτων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) της ειδικότητας «**ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ (Ν.4186/2013)**» διεξάγονται σύμφωνα με τα οριζόμενα στις διατάξεις της αριθμ. **2944/2014 Κοινής Υπουργικής Απόφασης Οικονομικών και Παιδείας και Θρησκευμάτων (Φ.Ε.Κ. Β΄ 1098/2014)**, όπως τροποποιήθηκε και ισχύει, η οποία εκδόθηκε βάσει της διάταξης της παρ. 5, του άρθρου 25, **του Ν. 4186/2013 (Φ.Ε.Κ. Α΄ 193/2013)**, όπως τροποποιήθηκε με τη διάταξη της παρ. 1, του άρθρου 11, του **Ν. 4229/ 2014 (Φ.Ε.Κ. Α΄ 8/2014)** και ισχύει.

Διάρκεια του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων

Η διάρκεια εξέτασης του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης αποφοίτων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) της ειδικότητας «**ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ (Ν.4186/2013)**» καθορίζεται σε **τρεις (3) ώρες**.

Θεωρητικό Μέρος: Θέματα Εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Ειδικότητας Ι.Ε.Κ.

ΟΜΑΔΑ Α. ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Τι καλείται «ιστός» και ποια είναι τα είδη τους; (ονομαστικά)
2. Να αναφέρετε τις κατηγορίες των μυών του άκρου ποδός.
3. Τι είναι «κινητική μάθηση»;
4. Ποιες είναι οι βασικές λειτουργίες τις οποίες ο μηχανισμός μάθηση σε μνήμη πρέπει να εκτελέσει;
5. Τι πρέπει να λάβουμε υπόψη μας όταν σχεδιάζουμε ένα πρόγραμμα «νοερής προπόνησης»;
6. Ποιος είναι ο σκοπός των προγραμμάτων νοερής προπόνησης;
7. Ποια πρέπει να είναι η χρονική διάρκεια μιας νοερής προπόνησης;
8. Ποια στιγμή κατά τη διάρκεια της ημέρας πρέπει να γίνεται η νοερή προπόνηση;
9. Τι είναι «ανατροφοδότηση» και από ποια στοιχεία αποτελείται;
10. Τι καλείται «κυκλοφορικό σύστημα» και από τι αποτελείται;
11. Τι γνωρίζετε για την αρτηριακή πίεση;
12. Τι είναι «αναπνεόμενος όγκος» και τι «υπολειπόμενος όγκος» αέρα; Να αναφέρετε τους τύπους της αναπνοής.
13. Τι γνωρίζετε για τη «θερμορύθμιση»;
14. Τι είναι «κίνητρα», πόσων ειδών κίνητρα υπάρχουν στον αθλητισμό; Δώστε ένα παράδειγμα για το κάθε είδος.
15. Σε ποιες κατηγορίες χωρίζονται οι «αμοιβές»; Αναφέρετε ένα παράδειγμα για κάθε κατηγορία.
16. Πώς επηρεάζουν οι θεατές την απόδοση των αθλητών;
17. Ποια είναι τα κυριότερα χαρακτηριστικά γνωρίσματα που συνθέτουν την προσωπικότητα του γυμναστή προπονητή; Αναφέρετε επιγραμματικά.
18. Πώς ο παράγοντας «κίνητρα» συντελεί στη βελτίωση της κινητικής μάθησης;
19. Τι περιλαμβάνουν τα οπτικά μέσα διδασκαλίας;
20. Να αναφέρετε τα κινητικά χαρακτηριστικά από τα οποία εξαρτάται η κίνηση του αθλούμενου στον χώρο και στο χρόνο (ονομαστικά).
21. Τι εννοούμε με τον όρο «δυναμικά χαρακτηριστικά» και ποια η σχέση τους με το ανθρώπινο σώμα;
22. Ποιες είναι οι δομές των κινητικών και των δυναμικών χαρακτηριστικών (απλή αναφορά);
23. Ποιες είναι οι περιπτώσεις οι οποίες διακρίνονται στις κρούσεις των δύο σωμάτων και τι συμβαίνει με την κατανάλωση της ενέργειας (σχέσεις);
24. Ποια είναι η άμεση πηγή ενέργειας του κυττάρου που χρησιμοποιείται ασταμάτητα για τη παραγωγή του μυϊκού έργου και από τι αποτελείται; Γράψτε τη σχετική χημική αντίδραση.
25. Ποιες επιπλοκές μπορεί να εμφανιστούν κατά τις ισομετρικές προσπάθειες;
26. Να αναφέρετε αθλήματα που επιβαρύνουν την οσφυϊκή περιοχή.

27. Τι γνωρίζετε για τα κατάγματα από κόπωση (ορισμός και πού οφείλονται);
28. Ποιος είναι ο σκοπός ενός προγράμματος αποκατάστασης τραυματισμού;
29. Πώς επηρεάζει η άσκηση τα υπέρτασικά άτομα;
30. Ηλικιωμένοι και φυσική άσκηση. Αναφερθείτε περιληπτικά σε προγράμματα φυσικής κατάστασης.
31. Ποια είναι η κύρια αποστολή της προπόνησης;
32. Τι γνωρίζετε για τη «νοητική» προπόνηση;
33. Ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της αθλητικής προπόνησης;
34. Αναφέρετε πώς οργανώνεται η μακροπρόθεσμη προπόνηση.
35. Ποιος είναι ο σκοπός του προπονητικού προγράμματος για νέους;
36. Ποιοι είναι οι καθοριστικοί παράγοντες του προπονητικού προγράμματος για νέους;
37. Ποια είναι η ταξινόμηση των περιεχομένων της προπόνησης και ποιο το κύριο χαρακτηριστικό σε καθένα από αυτά;
38. Ποια είναι η σπουδαιότητα της αποκατάστασης;
39. Τι είναι «περιοδικότητα» και πού στηρίζεται;
40. Τι είναι οι «πρωτεΐνες» και σε τι χρησιμεύουν;
41. Να αναφέρετε τα προβλήματα τα οποία μπορεί να προκαλέσει στον ανθρώπινο οργανισμό η υπερβολική λήψη πρωτεϊνών κι ειδικά ζωικών πρωτεϊνών.
42. Ποιες συνέπειες μπορεί να έχει στον οργανισμό η υπερβολική λήψη υδατανθράκων από κάποιον που δεν ασκείται συστηματικά;
43. Ποιες διατροφικές συμβουλές θα δίνετε σε ένα άτομο που εμφανίζει υψηλή ολική χοληστερίνη και χαμηλή τιμή «καλής χοληστερίνης» (HDL = υψηλής πυκνότητας σε λιποπρωτεΐνες);
44. Ποια είναι η βιολογική σημασία του νερού για τον ανθρώπινο οργανισμό;
45. Από τι εξαρτώνται οι διατροφικές ανάγκες ενός αθλητή;
46. α) Ποιες είναι οι επιδράσεις της κρυοθεραπείας; β) Ενδείκνυται κρυοθεραπεία μετά την προπόνηση ή τον αγώνα και γιατί; γ) Αναφέρετε μεθόδους κρυοθεραπείας (επιγραμματικά).
47. α) Ποιες είναι οι φυσιολογικές επιδράσεις της θερμοθεραπείας; β) Πότε ενδείκνυται η εφαρμογή της θερμοθεραπείας και πότε της κρυοθεραπείας;
48. Να αναφέρετε τις βασικότερες αιτίες των αθλητικών τραυματισμών.
49. Ποιες είναι οι βασικές αρχές της αποκατάστασης στις θλάσεις 2ου βαθμού;
50. Ποιες είναι οι βασικές αρχές της αποκατάστασης σε τραυματισμούς του αρθρικού χόνδρου;
51. Τι εννοούμε με τον όρο «σκολίωση» και ποιες είναι οι διαβαθμίσεις της σκολίωσης, ανάλογα με το μέγεθος του κυρτώματος;
52. Ποιοι είναι οι στόχοι της αναπνευστικής φυσικοθεραπείας;
53. Περιγράψτε τον ομοιοστατικό μηχανισμό ρύθμισης της συγκέντρωσης της γλυκόζης στο αίμα μετά από πρόσληψη τροφής.
54. Ποιος είναι ο ορισμός της ομοιοστασίας του ανθρώπινου οργανισμού; Αναφέρετε επιγραμματικά τρία (3) ομοιοστατικά συστήματα.
55. Με βάση ποια κριτήρια γίνεται η επιλογή των δοκιμασιών/τεστ;
56. Τι είναι το εργόμετρο; Αναφέρετε τα βασικά και τα ειδικά εργόμετρα.
57. Ποια ζωτικά όργανα ελέγχουμε στην περίπτωση απώλειας συνείδησης κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων;
58. Ποια είναι τα είδη των αρθρώσεων;

59. Τι είναι η συνάρθρωση και ποια τα είδη της; Να αναφέρετε από ένα (1) παράδειγμα
60. Να αναφέρετε τα γενικά συμπτώματα που συνοδεύουν ένα κάταγμα
61. Τι καλείται «κτύπαρο» και ποια είναι τα μέρη του κυττάρου;
62. Έκφυση, κατάφυση και ενέργεια του στερνολκείδομαστοειδή.
63. Πόσοι γλουτιαίοι μύες υπάρχουν;
64. Να περιγράψτε τα εσωτερικά διαμερίσματα της καρδιάς.
65. Από τι αποτελείται το πεπτικό σύστημα και ποιες είναι οι λειτουργίες του;
66. Πόσα είδη μυϊκών ινών υπάρχουν; Να περιγραφεί ο μηχανισμός της μυϊκής σύσπασης.
67. Ποιος είναι ο σκοπός της τιμωρίας και πότε αυτή είναι αποτελεσματική;
68. Τι είναι «νοερή προπόνηση» και ποιοι είναι οι σκοποί της;
69. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της ενέργειας και πώς ορίζεται το καθένα από αυτά (ορισμοί και σχέσεις);
70. Πώς ορίζεται η πλευστότητα, σύμφωνα με την αρχή του Αρχιμήδη και από τι εξαρτάται; Περιγράψτε την επίδραση ενός υπέρβαρου αθλητή ως προς την πλευστότητα και την ταχύτητα που μπορεί να αναπτύξει στο νερό σε σχέση με ένα αδύνατο αθλητή.
71. Ποιος είναι ο ρόλος της φωσφοκρεατίνης (CP) στην παραγωγή μυϊκής ενέργειας;
72. Τι γνωρίζετε για τον αγαλακτικό και γαλακτικό μηχανισμό παραγωγής ενέργειας; Σε τι είδους αγωνίσματα επικρατεί ο ένας και σε τι ο άλλος μηχανισμός;
73. Αναφέρετε αιτίες αθλητικών τραυματισμών.
74. Ποιος είναι ο ορισμός της αθλητικής προπόνησης και τι επιδιώκει σε όλους τους τομείς της φυσικής αγωγής;
75. Ποιοι είναι οι στόχοι και τα περιεχόμενα της προπόνησης fitness και της προπόνησης για την προαγωγή της υγείας;
76. Τι είναι οι «υδατάνθρακες», για ποιο λόγο τους χρειαζόμαστε, σε ποιες κατηγορίες τους διακρίνουμε και σε ποιες τροφές τους βρίσκουμε;
77. Ποιες βασικές τροφές θα πρέπει να περιέχονται σε ένα επιστημονικά ορθό διαιτολόγιο;
78. Ποιες είναι οι επιδράσεις της ηλικίας στις μεταβολές των κολλαγόνων ιστών;
79. Τι σημαίνει ο όρος «οσφυαλγία» και ποιες είναι οι συνηθέστερες αιτίες που προκαλούν πόνο στη οσφυϊκή μοίρα των αθλητών (επιγραμματικά);
80. α) Για τη διατήρηση της σωστής στάσης από ποια ανατομικά σημεία του ανθρώπινου σώματος πρέπει να περνάει η γραμμή της βαρύτητας; β) Ποιες παθολογικές καταστάσεις της σπονδυλικής στήλης προκαλούνται από λανθασμένες στάσεις;
81. Εξηγήστε τις έννοιες «κινητική μονάδα», «σύναψη», «δυναμικό ενέργειας» και «νευρική ώση».
82. Ποιος είναι ο σκοπός του ετήσιου ιατρικού ελέγχου των αθλητών/τριών και ποιες κατ' ελάχιστον εξετάσεις περιλαμβάνει;
83. Τι γνωρίζετε για τα κατάγματα της σπονδυλικής στήλης;
84. Τι γνωρίζετε για τις αρθρώσεις; Ορισμός και πόσα είδη υπάρχουν. Περιγράψτε τα κύρια στοιχεία που χαρακτηρίζουν τη διάρθρωση.
85. Περιγράψτε τη διαίρεση του νευρικού συστήματος και τις ρυθμίσεις του κάθε τμήματος.
86. Κάτω από ποιες προϋποθέσεις η βιομηχανική ανάλυση μιας τεχνικής αθλήματος είναι αξιόπιστη και έγκυρη;
87. Τι είναι ο μεταβολισμός και σε ποιες φάσεις διακρίνεται;
88. Τι είναι η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO₂max); Καταγράψτε την εξίσωση με την οποία μπορεί να υπολογιστεί η VO₂max.

89. Αναφέρετε τις μεθόδους αξιολόγησης της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_2max).
90. Να περιγράψετε τον μηχανισμό κάκωσης του έσω πλαγίου συνδέσμου στο γόνατο.
91. Να περιγράψετε τον τρόπο με τον οποίο αναπτύσσονται τα οστά.
92. Να αναφέρετε τα οστά του αντιβραχίου και σε ποιες κινήσεις συμμετέχουν.
93. Τι γνωρίζετε για την επιγονατίδα; (Τι είναι, πού βρίσκεται και σε τι χρησιμεύει;)
94. Τι γνωρίζετε για τον τραπεζοειδή μυ;
95. Τι γνωρίζετε για το δελτοειδή μυ;
96. Τι γνωρίζετε για τον πρόσθιο βραχιόνιο μυ;
97. Σε ποια στάδια χωρίζεται η μνήμη; Αναπτύξτε την κινητική μνήμη μικρής διάρκειας.
98. Τι είναι «αντίληψη» και ποια τα είδη της στην κινητική συμπεριφορά;
99. Τι σημαίνουν «κλειστές» και τι «ανοιχτές» κινητικές επιδεξιότητες;
100. Ποια είναι η λειτουργία των κυττάρων και πώς κινούνται τα κύτταρα;
101. Τι καλείται «μεταβολισμός» και ποια είδη υπάρχουν; Να περιγραφεί ο βασικός μεταβολισμός.
102. Τι γνωρίζετε για τις γραμμωτές μυϊκές ίνες;
103. Με ποιους τρόπους ο προπονητής βοηθάει στη συνοχή της ομάδας;
104. Να αναφέρετε τέσσερις (4) τεχνικές χαλάρωσης.
105. Βάσει ποιων κριτηρίων γίνεται η επιλογή των αθλητών μιας ομάδας;
106. Πώς μπορούν να εκτιμηθούν τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της προσωπικότητας ενός αθλητή;
107. Ποιες είναι οι κυριότερες ενότητες ενός σχεδίου ερευνητικής εργασίας;
108. Αναφέρετε τον ορισμό της τριβής, τη σχέση της και τα είδη της. Δώστε παραδείγματα αθλημάτων με διαφορετικό επίπεδο τριβής.
109. Ταξινομήστε και αναλύστε τις βασικές παραμέτρους της βιομηχανικής που συνθέτουν την ορθολογική δραστηριότητα ενός δρομέα ταχύτητας.
110. Ποια είναι τα βασικά κινητικά χαρακτηριστικά στη βιομηχανική ανάλυση της τεχνικής των κινήσεων ενός δρομέα;
111. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της βιομηχανικής που συνθέτουν την τεχνική του κάθε άλματος;
112. Ποια από τις θερμιδογόνες ουσίες: υδατάνθρακες, λίπη και πρωτεΐνες, θεωρείται ότι συμβάλλει λιγότερο στη παραγωγή μυϊκής ενέργειας; Αιτιολογήστε την απάντησή σας.
113. Τι είναι το «αναερόβιο κατώφλι» και ποια η σχέση του με την απόδοση σε αγωνίσματα αντοχής;
114. Πού βρίσκονται και τι ελέγχουν η μυϊκή άτρακτος και το τενόντιο όργανο του Golgi;
115. Να αναφέρετε τρεις (3) από τις καρδιοαγγειακές προσαρμογές που επιτυγχάνονται με την αερόβια προπόνηση, προσδιορίζοντας και την αυξητική ή τη μειωτική τους τάση.
116. Είδη και αντενδείξεις διατάσεων.
117. Δώστε τον ορισμό της προπονητικής επιβάρυνσης. Ποια είναι τα ποσοτικά χαρακτηριστικά αυτής;
118. Ποια είναι η σχέση μεταξύ όγκου επιβάρυνσης και έντασης επιβάρυνσης;
119. Ποιοι είναι οι κύκλοι για τη δόμηση της προπόνησης και ποια η χρονική της διάρκεια;
120. Τι είναι η προπαρασκευαστική περίοδος;
121. Ποιες είναι οι μέθοδοι προπόνησης της αντοχής; Πώς καταμερίζονται στο μακρόκυκλο, προκειμένου να επιτύχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα;

122. Καθορισμός του κατωφλιού μυϊκής απόδοσης. Ενδεικτικό σχεδιάγραμμα.
123. Σε ποιες βασικές κατηγορίες διακρίνουμε τις πρωτεΐνες, ανάλογα με την πληρότητα των αμινοξέων τους και από ποιες τροφές μπορούμε να τις προμηθευτούμε;
124. Τι είναι ο βασικός μεταβολισμός;
125. Από τι εξαρτάται η ημερήσια θερμιδική ανάγκη;
126. Ποια θα πρέπει να είναι τα χαρακτηριστικά του τελευταίου γεύματος πριν την άσκηση και γιατί;
127. Τι είναι «θερμιδικό ισοδύναμο» τροφής;
128. Ποιος θεωρείται επιστημονικά ο πιο ασφαλής τρόπος για να επιτευχθεί αργό, σταθερό και, κυρίως, ασφαλές αδυνάτισμα;
129. Τι ονομάζεται καταπόνηση ενός υλικού και ποια είναι τα είδη καταπόνησης των υλικών (επιγραμματικά);
130. Με ποια μορφή αποθηκεύονται οι υδατάνθρακες στα μυϊκά κύτταρα; Με ποιες μορφές τα λίπη χρησιμοποιούνται ως ενεργειακές ουσίες στα μυϊκά κύτταρα;
131. Εξηγήστε τις σχέσεις που υπάρχουν μεταξύ της ηλικίας και της αερόβιας ικανότητας, καθώς και μεταξύ του φύλου και της αερόβιας ικανότητας.
132. Τι είναι το μεταβολικό ισοδύναμο και για ποιον σκοπό χρησιμοποιείται;
133. Αναφέρετε τις μεθόδους μέτρησης της σωματικής σύστασης.
134. Ποια είναι τα φυσιολογικά κυρτώματα της σπονδυλικής στήλης και ποια τα παθολογικά;
135. Τι γνωρίζετε για τον μείζονα θωρακικό μυ;
136. Τι γνωρίζετε για τον ορθό κοιλιακό μυ και ποια η λειτουργία του;
137. Τι γνωρίζετε για τον γαστροκνήμιο μυ;
138. Ποιοι είναι οι παράγοντες που καθορίζουν την ανθρώπινη απόδοση;
139. Τι είναι «διέγερση» και σε ποιο επίπεδο πρέπει να κυμαίνεται αυτή κατά την εκτέλεση των διαφόρων κινητικών επιδεξιοτήτων;
140. Τι σημαίνουν οι όροι: «εσωτερική», «εξωτερική», «τρέχουσα» και «τελική» ανατροφοδότηση;
141. Να αναφέρετε τα άμορφα συστατικά του αίματος.
142. Ποια είναι η νεύρωση της καρδιάς και ποια κέντρα συντονίζουν την καρδιακή λειτουργία;
143. Ποιες είναι οι λειτουργίες των πνευμόνων, τι καλείται αναπνοή και ποιες οι φάσεις αυτής;
144. Τι γνωρίζετε για τον στόμαχο; Τι είναι το γαστρικό υγρό, πού εκκρίνεται και ποιος ο ρόλος του;
145. Να περιγραφεί ο μηχανισμός της πέψης των τροφών (πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες).
146. Τι καλείται «οξύ» και τι καλείται «βάση»; Με ποιους μηχανισμούς διατηρείται το pH σταθερό;
147. Πότε χαρακτηρίζεται ανεπαρκής η ηγεσία μιας ομάδας και ποια τα αποτελέσματα αυτής;
148. Ποιες είναι οι αιτίες εμφάνισης του στρες στους αγώνες;
149. Τι είναι «διέγερση» και σε ποιο επίπεδο διέγερσης που πρέπει να κυμαίνονται οι αθλητές;
150. Ποιοι παράγοντες καθορίζουν τη συνοχή της ομάδας;
151. Ποιες ιδιαιτερότητες υπάρχουν στην ψυχική προετοιμασία των αθλητών της ενόργανης γυμναστικής και των αθλοπαιδιών;
152. Μέσα διδασκαλίας της φυσικής αγωγής. Σε ποιες κατηγορίες χωρίζονται;
153. Ποιες είναι οι βασικές αρχές διδασκαλίας στον κοινωνικό - συναισθηματικό τομέα;
154. Σε ποια βασικά μέρη χωρίζεται το μάθημα της φυσικής αγωγής και για ποιο λόγο γίνεται το καθένα;

155. Αναφέρετε τους νόμους του Νεύτωνα και δώστε παραδείγματα για τον κάθε νόμο μέσα από την ανθρώπινη κίνηση.
156. Περιγράψτε τα είδη των μοχλών στο ανθρώπινο σώμα. Δώστε παραδείγματα αρθρώσεων που λειτουργούν σύμφωνα με κάποιο είδος μοχλού.
157. Πώς αναλύεται από βιομηχανική σκοπιά η τεχνική των κινήσεων της καλαθοσφαίρισης (αναφέρετε τα σπουδαιότερα σημεία);
158. Να περιγράψετε τα χαρακτηριστικά της κίνησης του ελεύθερου ποδιού κατά τη στιγμή της επαφής του με την μπάλα στη βιομηχανική ανάλυση του ποδοσφαίρου.
159. α) Από ποιους παράγοντες εξαρτάται η δομή της τεχνικής των κινήσεων του αθλητή της κολύμβησης; β) Από τι εξαρτάται ο συνολικός χρόνος που θα σημειώσει ένας αθλητής της κολύμβησης στην εκτέλεση μιας απόστασης;
160. α) Από τι εξαρτάται η απόσταση που διανύει ένα αθλητικό όργανο μετά τη ρίψη μέσα στο χώρο; β) Στις ρίψεις ποιων οργάνων λαμβάνεται υπόψη η αεροδυναμική στην ανάλυση της τεχνικής των κινήσεων και γιατί;
161. Να αναφέρετε τα είδη της μυϊκής συστολής και τις μορφές έργου που παράγουν.
162. Ποιες είναι οι αιτίες καμάρου σε μέγιστες προσπάθειες διάρκειας 30" - 2';
163. Ποια μέτρα πρέπει να πάρουμε για να προστατεύσουμε την υγεία των αθλητών από ιογενείς λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος;
164. Τι καλείται Doping και πόσες μορφές γνωρίζετε;
165. Τι είναι εξάρθρωμα ώμου και σε ποια αθλήματα εμφανίζεται;
166. Κατάταξη διαστρεμμάτων της ποδοκνημικής (περιληπτικά).
167. Τι καλείται «τενοντίτιδα»; Να αναφέρετε το μηχανισμό πρόκλησης της τενοντίτιδας.
168. Τι είναι «μυϊκή θλάση»; Να αναφέρετε τους βαθμούς της μυϊκής θλάσης.
169. Αρχές αποκατάστασης τραυματισμού του αρθρικού χόνδρου (γενικά).
170. Σακχαρώδης διαβήτης και άσκηση: ποια είναι η σχέση τους;
171. Τι γνωρίζετε για την τεχνική των αθλημάτων και την προπόνηση «συναρμογής»;
172. Σχετικά με τις συνθήκες αθλητικής επίδοσης ποιοι παράγοντες της προσωπικής απόδοσης επηρεάζουν των αθλητική επίδοση;
173. Τι είναι «αθλητικό ταλέντο» και πού πρέπει να βασίζεται η επιλογή;
174. Τι είναι η προσαρμογή και σε συνδυασμό με την επιβάρυνση ποια η σχέση με τη βελτίωση της απόδοσης;
175. Τι είναι «υπερφόρτιση», ποιες είναι οι πιθανές αιτίες υπερφόρτισης και ποιος ο ρόλος του προπονητή για την αποφυγή της;
176. Με βάση την αρχή των αυξημένων απαιτήσεων, αναλύστε τους τρόπους αύξησης των απαιτήσεων.
177. Τι επιδιώκουμε κατά την αγωνιστική περίοδο; Να αναφέρετε σχετικά με τη συχνότητα των αγώνων, τη συνολική διάρκεια και τους παράγοντες - κλειδιά για την αγωνιστική συμπεριφορά του αθλητή.
178. Τι είναι η «μεταβατική περίοδος», πόσο διαρκεί και από ποια στοιχεία χαρακτηρίζεται;
179. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των μικρόκυκλων;
180. Τι είναι η μέθοδος fartlek, πού ανήκει, σε ποια αθλήματα εφαρμόζεται περισσότερο και γιατί;
181. Ποια βασικά στοιχεία περιλαμβάνει ο σχεδιασμός της προπονητικής πορείας;
182. Ποιος είναι ο σκοπός της αξιολόγησης της προπόνησης και ποια στοιχεία κατά βάση θα πρέπει να περιέχει;
183. Ποια είναι τα επιμέρους τμήματα της προπονητικής μονάδας και τι επιδιώκουμε στο τέλος με

- τη φάση του απολογισμού;
184. Ποια είναι η σχέση υδατανθράκων και γλυκογόνου; Γιατί η μειωμένη λήψη υδατανθράκων είναι περιοριστικός παράγοντας της μυϊκής προσπάθειας;
185. Ποιος είναι ο ρόλος των φυτικών ινών; Ποιες συνέπειες μπορεί να έχει η μειωμένη και ποιες η υπερβολική κατανάλωση φυτικών ινών;
186. Τι είναι οι βιταμίνες; Σε ποιες κατηγορίες τις διακρίνουμε και ποιες βιταμίνες ανήκουν σε καθεμία από αυτές τις κατηγορίες;
187. Ποιος είναι ο ρόλος του σιδήρου στον ανθρώπινο οργανισμό, ποιες συνέπειες μπορεί να έχει η έλλειψη ή η μειωμένη αφομοίωσή του και πώς μπορούμε να πάρουμε την απαραίτητη καθημερινή ποσότητα;
188. Ποιες παραμέτρους θα πρέπει να λάβουμε υπόψη για το σχεδιασμό ενός ορθού διαιτολογίου για κάποιον αθλητή;
189. Γιατί στους αθλητές συστήνονται τα μικρά και συχνά γεύματα;
190. Πρέπει οι ασκούμενοι να πίνουν νερό κατά τη διάρκεια της άσκησης; Ναι ή όχι και γιατί;
191. Πώς ταξινομούνται οι διάφορες τροφές σε «ομάδες τροφών» και ποια η σημασία αυτής της ταξινόμησης για το σχεδιασμό της καθημερινής διατροφής ενός αθλούμενου;
192. Ποιες τροφές και πώς μπορούν να βοηθήσουν έναν αθλητή που παθαίνει συχνά κράμπες, κατά την προπόνηση; Τι πρέπει να προσέξουμε ιδιαίτερα;
193. Ποιος είναι ο ρόλος των ηλεκτρολυτών στον ανθρώπινο οργανισμό;
194. Ποιες είναι οι μηχανικές ιδιότητες των βιολογικών υλικών (επιγραμμικά); Δώστε τρία (3) παραδείγματα βιολογικών υλικών στο ανθρώπινο σώμα.
195. Συνήθως η αντιμετώπιση ενός μεγάλου ποσοστού τραυματισμών των βιολογικών υλικών γίνεται με κάποια μορφή ακινητοποίησης. Ποιες είναι οι επιπτώσεις της ακινητοποίησης στους κολλαγόνους ιστούς;
196. Ποιος είναι ο ρόλος των διατατικών ασκήσεων στην πρόληψη των αθλητικών τραυματισμών και σε ποιες περιπτώσεις αντενδείκνυται οι διατατικές ασκήσεις;
197. Σε ποιους βαθμούς διακρίνονται οι συνδεσμικοί τραυματισμοί και ποια είναι η αντίστοιχη διαταραχή του κολλαγόνου ιστού σε κάθε βαθμό;
198. α) Ποιες είναι οι γενικές αντιλήψεις στην αποκατάσταση των καταγμάτων; β) Ποιο είναι το επίπεδο των κινητικών δραστηριοτήτων που πρέπει να ακολουθήσει ο αθλούμενος μετά την πώρωση του κατάγματος;
199. Να αναφέρετε και να αναλύσετε τρεις (3) από τους παράγοντες που επηρεάζουν το ρυθμό παραγωγής του γαλακτικού οξέος. Τι γνωρίζετε για το ρόλο της αποθεραπείας στο ρυθμό απομάκρυνσής του;
200. Ποιος είναι ο ορισμός της διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης (HIIT); Αναφέρετε τουλάχιστον τρία (3) οφέλη από τη συστηματική συμμετοχή σε προγράμματα διαλειμματικής προπόνησης στον Αγωνιστικό Αθλητισμό.
201. Εξηγήστε τη μηκοδυναμική και την ταχοδυναμική σχέση του μυός. Πώς συμβάλλουν στη βελτίωση της δύναμης και της ταχύτητας συστολής του μυός;
202. Περιγράψτε τη διαδικασία ιστονικής μέτρησης της μέγιστης δύναμης (1-ME). Αναφέρετε τα σημεία προσοχής στη διαδικασία μέτρησης.
203. Τι είναι η αναερόβια ικανότητα και ποια είναι η πιο έγκυρη και διαδεδομένη μέθοδος μέτρησής της;
204. Αναφέρετε τις οδηγίες που δίνονται στον δοκιμαζόμενο πριν την εργομέτρηση, καθώς και τις φάσεις της εργομετρικής διαδικασίας.

205. Ποιες είναι οι ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης στο κυκλοφορικό σύστημα;
206. Ποιες είναι οι άμεσες ενέργειες που θα πρέπει να γίνουν για την αντιμετώπιση ενός εγκαύματος ανάλογα με το βαθμό του εγκαύματος;
207. Ποια είναι η σκοπιμότητα της εφαρμογής κρυοθεραπείας στην περίπτωση οξέος τραυματισμού;
208. Ποιοι σκοποί θα πρέπει να ικανοποιούνται για την εφαρμογή του σωστού τρόπου περίδεσης σε περιπτώσεις αθλητικών τραυματισμών;
209. Τι γνωρίζετε για τον τετρακέφαλο μηριαίο μυ (έκφυση - κατάφυση - λειτουργία);
210. Να αναφέρετε την έκφυση και τις μοίρες της αορτής (ονομαστικά).
211. Πώς ορίζεται η ταχύτητα αντίληψης στην κινητική συμπεριφορά; Τι είναι χρόνος αντίδρασης και από τι επηρεάζεται;
212. Ποια είναι τα κέντρα παραγωγής και συντονισμού των κινήσεων και τι γνωρίζετε για τα βασικά γάγγλια;
213. Ποιος είναι ο ρόλος του εγκεφαλικού φλοιού σε σχέση με τον έλεγχο των κινήσεων;
214. Από ποια στοιχεία αποτελείται το αίμα και ποιες είναι οι λειτουργικές του ιδιότητες;
215. Ποιος είναι ο ρόλος του νευρικού συστήματος και σε τι διακρίνεται; Περιγράψτε ειδικότερα τη παρεγκεφαλίδα.
216. Διαίρεση των αισθήσεων: Να περιγράψετε την αίσθηση της όρασης.
217. Τι ρυθμίζει το ορμονικό σύστημα και ποιες είναι οι λειτουργίες του ενδοκρινικού συστήματος;
218. Από τι χαρακτηρίζεται η συμπεριφορά του «αυταρχικού», του «δημοκρατικού» και του «ελεύθερου» προπονητή και ποιες συνέπειες έχει αυτή πάνω στην ομάδα;
219. Ποιες είναι οι μορφές ψυχικής κατάστασης που μπορεί να εμφανισθούν στον αθλητή πριν από τον αγώνα και ποια τα συμπτώματά τους;
220. Σε ποιες φάσεις χωρίζεται ο προγραμματισμός της ψυχικής προετοιμασίας των αθλητών; Πώς ένας προπονητής μπορεί να προετοιμάσει τους αθλητές του, κατά τη φάση της γενικής προετοιμασίας τους;
221. Ποιες είναι οι μέθοδοι διδασκαλίας και πότε εφαρμόζεται η καθεμία ξεχωριστά;
222. Ποιες είναι οι βασικές αρχές διδασκαλίας στο γνωστικό τομέα;
223. Πώς γίνεται ο εργαστηριακός προσδιορισμός του κέντρου βάρους (Κ.Β.) του σώματος; Δώστε ένα παράδειγμα υπολογισμού του Κ.Β. του άνω άκρου.
224. α) Οριοθετήστε τις φάσεις της κρουστικής δράσης ανάμεσα στη ρακέτα και στην μπάλα μεταξύ της αρχικής και της τελικής φάσης. β) Από τι εξαρτάται η αποτελεσματικότητα του κτυπήματος της μπάλας από τη ρακέτα;
225. Η βιομηχανική ανάλυση των κινήσεων στη γυμναστική με βάρη αποτελεί ένα συνδυασμό χαρακτηριστικών κατά την εκτέλεση της άσκησης. Αναφέρετε ποια είναι τα χαρακτηριστικά αυτά και δώστε ένα παράδειγμα μέσα από τις κλασικές κινήσεις του αρασέ ή του ζετέ;
226. Ποιοι παράγοντες συμβάλλουν στην πρόληψη των αθλητικών κακώσεων;
227. Τι είναι «σκολίωση» και τι «λόρδωση»; (ορισμός και περιληπτικά τα γενικά χαρακτηριστικά).
228. Ποιος είναι ο μηχανισμός κάκωσης των μηνίσκων και ποια η θεραπεία της ρήξης αυτών; (περιληπτικά).
229. Τι είναι «οστεοπόρωση»; Ορισμός, είδη, θεραπεία (ονομαστικά).
230. Να σχεδιάσετε και να εξηγήσετε τον κύκλο της «υπεραναπλήρωσης».
231. Ο ορισμός της δύναμης στην προπονητική και ο ορισμός στις κατηγορίες που τις διακρίνουμε.
232. Να δώσετε τον ορισμό της αντοχής. Να αναφέρετε τους τύπους αντοχής, σύμφωνα με τη

- χρονική διάρκειά τους. Από ποιους παράγοντες εξαρτώνται οι επιδόσεις αντοχής;
233. Τι είναι η ταχύτητα και ποια τα ιδανικά χαρακτηριστικά της ταχύτητας - ταχυδύναμης;
234. Τι ονομάζουμε «ευλυγισία» και ποια η σπουδαιότητά της για τις αθλητικές επιδόσεις;
235. Ποιες είναι οι μέθοδοι προπόνησης της τεχνικής και ποια είναι τα πιο σημαντικά διορθωτικά μέτρα;
236. Στο πλαίσιο της προπόνησης σε ομάδες, ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα; Με βάση αυτά, τι μπορούμε να συστήσουμε σε ομαδικά αθλήματα;
237. Ποια είναι τα κυριότερα λάθη που μπορεί να κάνει κάποιος στη διατροφή του; Ποιοι διατροφικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν δυσμενώς την αθλητική απόδοση;
238. Ποια είναι η σωστή κατανομή και σύνθεση των γευμάτων σε ένα αθλητικό διαιτολόγιο;
239. Ποια είναι τα αρνητικά αποτελέσματα (ανεπιθύμητες ενέργειες) των υπερπρωτεϊνικών διαιτών μείωσης του σωματικού βάρους;
240. Τι είναι τα αναβολικά φάρμακα; Πώς δρουν και ποιες παρενέργειες (ανεπιθύμητες ενέργειες) μπορεί να προκαλέσει η λήψη τους;
241. α) Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στα πλεονεκτήματα της άσκησης στους μη τραυματισμένους και στους τραυματισμένους κολλαγόνους ιστούς; β) Επανέρχεται ο κολλαγόνος ιστός στην αρχική του υφή μετά από κάποιο τραυματισμό;
242. α) Ποιος είναι ο ρόλος της προθέρμανσης στην πρόληψη των αθλητικών τραυματισμών; β) Ποια είναι τα είδη προθέρμανσης και τι ασκήσεις περιλαμβάνει το καθένα;
243. Ποιες είναι οι προτεινόμενες ασκήσεις ενός προγράμματος οσφυαλγίας και γιατί;
244. α) Ποιος είναι ο στόχος της φυσικοθεραπείας στη σκολίωση; β) Να αναφέρετε ένα ενδεικτικό πρόγραμμα ασκήσεων σκολίωσης χωρίς κηδεμόνα.
245. Αναφέρετε τους τύπους των σκελετικών μυϊκών ινών, ανάλογα με τη μεταβολική τους δραστηριότητα. Ποια είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους; Ποιος τύπος επιστρατεύεται σε ασκήσεις χαμηλής έντασης και ποιος σε ασκήσεις υψηλής έντασης;
246. Ποια είναι η λειτουργική μονάδα του συσταλτικού συστήματος του μυός και από τι αποτελείται; Τι γνωρίζετε για την υπόθεση ολίσθησης των μυοσηματίων (ακτίνης , μυοσίνης) και την παραγωγή της μυϊκής συστολής;
247. Από τι αποτελείται το ενιαίο σύστημα εργοσπιρομέτρησης; Αναφέρετε τα κριτήρια επίτευξης της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_2max).
248. Να περιγράψετε τρία (3) χαρακτηριστικά που αξιολογούμε για την κατηγοριοποίηση ενός αθλούμενου στο αντίστοιχο επίπεδο αερόβιας ικανότητας.
249. Ποιες είναι οι βασικές αρχές που θα πρέπει να τηρούνται για τη σωστή ακινητοποίηση και μεταφορά των των παθόντων σε περιπτώσεις οστικών τραυμάτων ή μυϊκών ρήξεων;
250. Να αναφέρετε τρεις (3) υποομάδες ταξινόμησης κακώσεων των περιφερικών νεύρων.
251. Να περιγράψετε τον μηχανισμό κάκωσης του κατάγματος σκαφοειδούς.
252. Ποια είναι τα αποτελέσματα της αγγειακής κάκωσης;

ΟΜΑΔΑ Β. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

1. Ποια πρέπει να είναι η θέση του κεφαλιού στο ελεύθερο στυλ κολύμβησης;
2. Πώς γίνεται η αναπνοή στο ελεύθερο στυλ κολύμβησης;
3. Ποιες είναι οι φάσεις της κίνησης της χεριάς μέσα στο νερό και έξω από το νερό στο ελεύθερο στυλ; (ονομαστικά).
4. Περιγράψτε την κίνηση των ποδιών στο ελεύθερο στυλ κολύμβησης.
5. Αναφέρετε τα τρία (3) είδη συντονισμού χεριών - ποδιών στο ελεύθερο στυλ.
6. Ποια είναι τα αγωνίσματα ανδρών και γυναικών στο ελεύθερο στυλ κολύμβησης;
7. Ποιο μέρος βγαίνει πρώτο από το νερό στο ύπτιο; Το χέρι ή ο ώμος;
8. Πώς κινούνται τα χέρια και με τι μοιάζει η κίνηση των χεριών κάτω από το νερό στο πρόσθιο στυλ;
9. Πώς γίνεται η αναπνοή στην πεταλούδα;
10. Πώς κινούνται τα πόδια στην πεταλούδα και πως ονομάζουμε την κίνηση αυτή;
11. Ποιος είναι ο ορισμός της διαλειμματικής προπόνησης; Δώστε και ένα παράδειγμα.
12. Ποια βοηθητικά μέσα χρησιμοποιούμε στην προπόνηση της κολύμβησης (μέσα στο νερό);
13. Σε πόσους κύκλους χωρίζεται μια ετήσια αγωνιστική περίοδος; (ονομαστική αναφορά).
14. Ποια είναι η σειρά των αγωνισμάτων στη μικτή ατομική και ποια στην μικτή ομαδική;
15. Ποιες είναι οι βασικές αρχές υγιεινής της κολύμβησης για την αποφυγή των έστω ελάχιστων πιθανών μολύνσεων και τραυματισμών;
16. Ποιοι τύποι αναπνοών παρατηρούνται σε σχέση πάντα και σε συνεργασία με την κίνηση των χεριών στο ελεύθερο στυλ;
17. Περιγράψτε την θέση του κεφαλιού και την αναπνοή στο ύπτιο στυλ.
18. Αναφέρετε πιθανούς τραυματισμούς εντός και εκτός πισίνας. Με ποιόν τρόπο μπορούν να προληφθούν ή/και να αντιμετωπιστούν;
19. Αναφέρετε επιγραμματικά τις φάσεις των χεριών στο ελεύθερο στυλ.
20. Περιγράψτε την κίνηση των ποδιών στο ύπτιο στυλ.
21. Ποιες είναι οι φάσεις της κίνησης της χεριάς στην πεταλούδα; (ονομαστική αναφορά).
22. Τι γνωρίζετε για το συγχρονισμό των ποδιών και των χεριών στην πεταλούδα;
23. Τι είναι ο αερόβιος ενεργειακός μηχανισμός;
24. Τι ξέρετε για την «υποξική» προπόνηση; (Δώστε και ένα παράδειγμα).
25. Ποιοι είναι οι τυπικοί τραυματισμοί των κολυμβητών και που οφείλονται; Σε ποια στυλ κολύμβησης παρατηρούνται;
26. Αναφέρετε πέντε (5) συνήθη λάθη που παρατηρούνται στο ελεύθερο στυλ.
27. Αναφέρετε συνολικά πέντε (5) διαφορές σε αναπνευστικές και καρδιαγγειακές παραμέτρους μεταξύ κολύμβησης και δρόμων αντοχής.
28. Αναλύστε τον τρόπο αναπνοής σε σχέση με την κίνηση των χεριών στο ελεύθερο στυλ.
29. Γιατί κρίνεται αναγκαίο το ρολάρισμα στο ύπτιο στυλ;
30. Τι πρέπει να περιλαμβάνει η προθέρμανση (στη ξηρά και στο νερό) των κολυμβητών των 50 μέτρων;
31. Αναλύστε την αρχή της Υπερφόρτωσης.

32. Αναφέρετε επιγραμματικά τρεις (3) μεθόδους προπόνησης βελτίωσης της αερόβιας αντοχής σύμφωνα με την αντίληψη αναερόβιου/αερόβιου κατωφλιού.
33. Ποίος είναι ο σκοπός του φορμαρίσματος;
34. Τι γνωρίζετε για τη διαλειμματική προπόνηση για ταχύτητα; Αναφέρετε δύο (2) παραδείγματα.
35. Να αναφέρετε τέσσερα (4) φυσιολογικά συμπτώματα Υπερπροπόνησης.
36. Επιγραμματικά αναφέρετε πέντε (5) στοιχεία που πρέπει να δίνονται έμφαση κατά τη διάρκεια της περιόδου της βασικής προετοιμασίας.
37. Ποιος είναι ο ορισμός του αναερόβιου κατωφλιού;
38. Καταγράψτε τις ενδεικνυόμενες ημερήσιες χιλιομετρικές αποστάσεις προπόνησης κολυμβητών (αρχάριοι & έμπειροι) για τις ηλικίες 9 -10 ετών και 13-14 αντίστοιχα.
39. Ποια είναι η ποσοστιαία συμμετοχή του αερόβιου και αναερόβιου μηχανισμού στις παρακάτω αποστάσεις: 25m και 50m, 100m, 200m, 400m, και 1500m στην κολύμβηση;
40. Αναφέρετε τους τρεις (3) παράγοντες που παίζουν ρόλο στην εξουδετέρωση των αντιστάσεων κατά την προώθηση του κολυμβητή.
41. Αναλύστε τους τρεις (3) βασικούς τύπους μυικής συστολής.
42. Αναφέρετε δύο (2) μορφολογικές και δύο (2) φυσιολογικές παραμέτρους των γυναικών συγκρινόμενες με τους άνδρες, οι οποίες επηρεάζουν την αθλητική απόδοση.
43. Αναφέρετε τέσσερις (4) λόγους για τους οποίους έχει ευνοϊκές επιδράσεις το ρολάρισμα στο ελεύθερο στυλ.
44. Ποιος είναι ο ορισμός και ο σκοπός της πολύχρονης προπονητικής διαδικασίας;
45. Αναφέρετε πέντε (5) σημεία που είναι σημαντικά για την ανάπτυξη της μυικής ισχύος.
46. Αναφέρετε την ποσοστιαία συνεισφορά των ενεργειακών συστημάτων κατά την συνεχόμενη προπόνηση. Από ποια ειδικότητα κολυμβητών χρησιμοποιείται συνήθως;
47. Τι γνωρίζετε για την προπόνηση "Fartlek"; (Δώστε και ένα παράδειγμα)
48. Αναφέρετε πέντε (5) σημεία που πρέπει να προσέξει ο προπονητής μέχρι και κατά τη διάρκεια του φορμαρίσματος.

ΟΜΑΔΑ Γ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

1. Περιγράψτε την τεχνική για την "μεταφορά (control)" της μπάλας, όταν αυτή βρίσκεται στο έδαφος.
2. Περιγράψτε την τεχνική "σταμάτημα (stop)" της μπάλας.
3. Περιγράψτε την τεχνική του "σουτ (shoot)". Πόσα είδη σουτ έχουμε και ποια τα χαρακτηριστικά του καθενός;
4. Ποια είναι η τεχνική "κεφαλιά (heading)" και ποια τα είδη της;
5. Περιγράψτε την τεχνική "μεταβίβαση (pass)" με τα πόδι. Πόσα είδη πάσας έχουμε;
6. Ποια η ατομική τακτική ενός αμυντικού παίκτη όταν ο αντίπαλος επιθετικός: α) έχει στην κατοχή του την μπάλα β) δεν έχει στην κατοχή του την μπάλα;
7. Ποιες είναι οι βασικές αρχές μιας οργανωμένης επίθεσης;
8. Σε ποια σημεία βασίζεται η αριθμητική υπεροχή στο ποδόσφαιρο;
9. Πότε ένας ποδοσφαιριστής βρίσκεται σε θέση οφσάιντ; Σε ποιες περιπτώσεις υπάρχει εξαίρεση από τον κανόνα;
10. Τι ισχύει για τα χρώματα της ομάδας;
11. Πότε ένας παίκτης αποβάλλεται από τον αγωνιστικό χώρο; Εξετάστε όλες τις περιπτώσεις.
12. Πόσες αλλαγές έχει δικαίωμα να κάνει κάθε προπονητής και τι ισχύει με την αλλαγή τερματοφύλακα;
13. Κάντε μια σύντομη ιστορική αναδρομή για το άθλημα του ποδοσφαίρου.
14. Εξηγήστε το ποδόσφαιρο ως κοινωνικό φαινόμενο.
15. Δώστε τις βασικές αρχές υγιεινής κατά την προπονητική διαδικασία στο ποδόσφαιρο.
16. Να αναλύσετε την προπόνηση ποδοσφαίρου ως παιδαγωγική διαδικασία.
17. Περιγράψτε την τεχνική "προβολή-απόσπαση της μπάλας (τάκλινγκ)".
18. Περιγράψτε την τεχνική "πλάγια επαναφορά (αράουτ)".
19. Δώστε τις κινήσεις τεχνικής χωρίς μπάλα (επιγραμμικά).
20. Τι σημαίνει "ευλιγισία-ευκινησία"; Ποιος ο ρόλος και ποιες οι μορφές που εμφανίζονται στο ποδόσφαιρο;
21. Να αναφέρετε τους πιθανούς τραυματισμούς στο ποδόσφαιρο.
22. Ονομάστε τα θρεπτικά συστατικά που πρέπει να περιλαμβάνει η διατροφή του ποδοσφαιριστή.
23. Περιγράψτε τρεις (3) ασκήσεις που να περιέχουν συνδυασμό ταχύτητας και εκρηκτικότητας.
24. Τι σημαίνει τακτική, ποια τα είδη και ποιος ο ρόλος της στο σύγχρονο ποδόσφαιρο;
25. Ποια είναι η ατομική τακτική επιθετικού παίκτη: α) όταν έχει στην κατοχή του την μπάλα, β) όταν δεν έχει στην κατοχή του την μπάλα;
26. Δώστε σχηματικά και περιγράψτε τρεις (3) επιθετικές τακτικές του γωνιαίου λακτίσματος.
27. Με ποιες μεθόδους μπορούμε να διασπάσουμε το τεχνικό οφσάιντ;
28. Ποια κίνηση κάνουν οι επιθετικοί, όταν η μπάλα βγει στα πλάγια από δεξιά, κάποιος συμπαίκτης τους την προώθησε έξω από την περιοχή και ετοιμάζεται να πασάρει ψηλά ή χαμηλά; (Σχήμα).

29. Ποια είναι η τακτική της μεταβίβασης για ένα γρήγορα επιθετικό παιχνίδι;
30. Ποιες ασκήσεις αφορούν το σουτ προς το τέρμα;
31. Δώστε τις βασικές αρχές της προπονητικής διαδικασίας στο ποδόσφαιρο.
32. Δώστε τον ορισμό της τεχνικής. Ποιος ο ρόλος της στο ποδόσφαιρο;
33. Περιγράψτε την τεχνική "ντρίμπλα (dribbling)".
34. Ποιες μεθόδους χρησιμοποιούμε κατά την προπονητική διαδικασία στο ποδόσφαιρο;
35. Ομαδική τακτική στην επίθεση (ανάλυση).
36. Ομαδική τακτική στην άμυνα (ανάλυση).
37. Τι εννοούμε με τον όρο "Φυσική Κατάσταση" και ποιος ο ρόλος της στο σύγχρονο ποδόσφαιρο;
38. Τι σημαίνει "δύναμη"; Ποιος ο ρόλος και ποιες οι μορφές που εμφανίζονται στο ποδόσφαιρο;
39. Τι σημαίνει "ταχύτητα"; Ποιος ο ρόλος και ποιες οι μορφές που εμφανίζονται στο ποδόσφαιρο;
40. Τι σημαίνει "αντοχή"; Ποιος ο ρόλος και ποιες οι μορφές που εμφανίζονται στο ποδόσφαιρο;
41. Δώστε τρεις (3) ασκήσεις ανάπτυξης τεχνικής και ταχύτητας (συγχρόνως) στο ποδόσφαιρο. (σχεδιάγραμμα-ανάλυση για την κάθε μία)
42. Δώστε τρεις (3) ασκήσεις ατομικές ή ομαδικές, με ή χωρίς μπάλα, οι οποίες πρέπει να αναπτύσουν την ειδική αντοχή στο ποδόσφαιρο (κάντε σχεδιάγραμμα όπου απαιτείται).
43. Δώστε τρεις (3) ασκήσεις ατομικές ή ομαδικές, γενικές ή ειδικές, οι οποίες να αναπτύσουν την δύναμη του ποδοσφαιριστή (κάντε σχεδιάγραμμα όπου απαιτείται).
44. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα ο ποδοσφαιριστής πρέπει να υποστηρίζεται από κάποια συμπληρώματα διατροφής (στερεά ή υγρά); Αιτιολογήστε αναλυτικά την απάντησή σας.
45. Περιγράψτε την τεχνική του τερματοφύλακα.
46. Τι είναι "προσποίηση"; Τι χαρακτηρίζει τον παίκτη που κάνει πετυχημένη προσποίηση και πόσα είδη έχουμε;
47. Να αναφέρετε επιγραμματικά τα στυλ διδασκαλίας κατά τη διάρκεια του μαθήματος ή της προπόνησης στο ποδόσφαιρο.
48. Πώς θα ταξινομήσετε την ανάπτυξη των τεχνικών δεξιοτήτων του ποδοσφαιριστή στις εξής ηλικίες: έως 6 ετών, από 7 έως 8 ετών και από 9 έως 12 ετών;
49. Δώστε τους βασικούς παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η επιτυχία στο ποδόσφαιρο. Αναλύστε τον καθένα από αυτούς.
50. Ποια μέσα χρησιμοποιούμε κατά την προπονητική διαδικασία στο ποδόσφαιρο; Δώστε δύο (2) παραδείγματα για κάθε κατηγορία μέσων.
51. Τι σημαίνει βραχυπρόθεσμος προγραμματισμός στο ποδόσφαιρο; Δώστε ένα παράδειγμα σχεδιαγράμματος προπονητικού πλάνου.
52. Τι εννοούμε με τον όρο "συναρμοστικές ικανότητες" στο ποδόσφαιρο; Δώστε ένα παράδειγμα μαζί με τον στόχο που επιτυγχάνει (ποια ή ποιες από τις ικανότητες αναπτύσσει).
53. Δώστε τρεις (3) ασκήσεις "ευκινησίας-ευλυγισίας". Εξηγήστε τι μορφή θα έχει η καθεμιά, σε ποιο ή ποια σημεία (χρονικά) της προπόνησης θα τις εφαρμόσετε και γιατί;
54. Τι σημαίνει "μακροπρόθεσμος-μακροχρόνιος προγραμματισμός"; Πώς θα

- προγραμματίζατε τη διαδικασία ανά ηλικία από τα 4 έως τα 18+ έτη στο ποδόσφαιρο;
55. Τι σημαίνει "επιβάρυνση" στο ποδόσφαιρο; Κάντε έναν προγραμματισμό (γραφική παράσταση) για έναν εβδομαδιαίο κύκλο προπόνησης επαγγελματικής ομάδας ποδοσφαίρου, με δύο παιχνίδια την εβδομάδα, δίνοντας την καμπύλη επιβάρυνσης.
56. Τι σημαίνει ο όρος "αποκατάσταση" και από ποιους παράγοντες εξαρτάται στο ποδόσφαιρο;

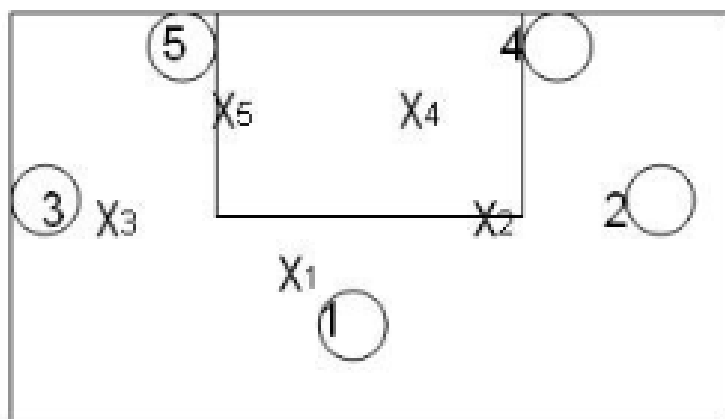
ΟΜΑΔΑ Δ. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

1. Τι ονομάζουμε ρυθμό κτυπήματος (timing) στο τέννις;
2. Ποια είναι τα βασικά κτυπήματα στο τέννις και ποιο το χαρακτηριστικό τους;
3. Ποιες είναι οι φάσεις κτυπήματος σε μία αθλητική κίνηση τέννις; Τι γνωρίζετε για την κύρια φάση;
4. Από τι εξαρτάται το είδος της πτήσης της μπάλας στην κεντρική κρούση κτυπήματος;
5. Τι γνωρίζετε για τα φάλτσα spin και slice;
6. Ποιες είναι οι λαβές ρακέτας; Τι γνωρίζετε για την FORHAND λαβή;
7. FORHAND κτύπημα: Ποια είναι η κίνηση των ποδιών και του κορμού στη φάση προετοιμασίας;
8. Ποια είναι τα είδη σερβίς;
9. Να περιγράψετε το κτύπημα κοφτού ή slice σερβίς.
10. Ποιες είναι οι διαφορές από ένα smash (καρφί) και ένα FLAT σερβίς;
11. Αναφέρατε τρεις (3) προασκήσεις για τη διδασκαλία του σερβίς.
12. Ποιες είναι οι καταστάσεις τακτικής παιχνιδιού στο τέννις;
13. Όταν ο παίκτης βρίσκεται σε κατάσταση μειονεκτική πώς κερδίζει χρόνο;
14. Ποιος είναι ο στόχος του VOLLEY (ΒΟΛΕΪ): α) από το ύψος της γραμμής του σερβίς και β) από θέση κοντά στο φιλέ;
15. Ποιος είναι ο εύλογος χρόνος προθέρμανσης στο τέννις και ποιο το περιεχόμενό της;
16. Πότε είναι λανθασμένο ένα σερβίς και πότε επαναλαμβάνεται;
17. Πώς μετριέται ένα παιχνίδι (γκέϊμ) και πώς ένα σετ;
18. Πόσος είναι ο μέγιστος αριθμός σετ στους άνδρες, και πόσος στις γυναίκες;
19. Ποιοι είναι οι κύκλοι προπόνησης στο τέννις;
20. Ποιες είναι οι βασικές διαφορές στη διδασκαλία του FORHAND και του BACKHAND;
21. Ποια είναι η κίνηση της ρακέτας στην κύρια φάση ενός κτυπήματος FORHAND;
22. Ποια είναι η κίνηση χεριών σε ένα BACKHAND κτύπημα;
23. Ποια είναι η κίνηση ποδιών και ποιο το ιδανικό σημείο κρούσης σε ένα BACKHAND κτύπημα;
24. Ποια είναι η θέση σώματος σε FORHAND από μετωπική θέση;
25. Ποιες είναι οι διαφορές του βασικού BACKHAND από το BACKHAND με δύο χέρια;
26. Περιγράψτε τις φάσεις σε ένα κτύπημα volley (Βολέ).
27. Ποια είναι τα βασικά στοιχεία για την τεχνική βηματισμού στο τέννις;

28. Περιγράψτε τη δυνατότητα βηματισμού σε μπάλα που αναπηδά μακριά από το σώμα.
29. Να περιγράψετε την κίνηση των χεριών σε ένα FOREHAND VOLLEY (ΒΟΛΕ) κτύπημα.
30. Πώς είναι οι κινήσεις προετοιμασίας, κύριας φάσης και καταληκτικής φάσης σε ένα BACKHAND VOLLEY (Βολέ);
31. Ποια είναι τα κτυπήματα, όταν ο παίκτης παίζει με αντίθετο ή ευνοϊκό άνεμο;
32. Ποια θέση πρέπει να πάρουμε την ώρα που ο αντίπαλος κτυπά την μπάλα α) όταν παίζουμε πίσω, β) όταν παίζουμε στο βολέ;
33. Με ποιο τρόπο γίνεται η κατάκτηση του φιλέ;
34. Ποιος είναι ο στόχος του σερβίς και ποια η θέση επιστροφής του σερβίς;
35. Με ποιον τρόπο περιορίζουμε την υπεροχή του παίκτη που έχει το σερβίς;
36. Σε μία κατάσταση ισορροπίας με ποιο τρόπο παίρνει πρωτοβουλία επίθεσης;
37. Ποια είναι τα βασικά στοιχεία προτεραιότητας στη διδασκαλία του τέννις;
38. Ποιος είναι ο ρόλος της «μυϊκής συναρμογής», «συντονισμού», «ευκνησίας» και «επιδεξιότητας» στο τέννις;
39. Αναφέρατε τρεις (3) προασκήσεις για το top-spin κτύπημα.
40. Αναφέρατε τρεις (3) προασκήσεις του BACKHAND κτυπήματος.
41. Κτύπημα LOB: εξηγήστε την επιτάχυνση και το τόξο της ρακέτας.
42. Τι γνωρίζετε για το passing SHOT (αντιεπιθετικό κτύπημα);
43. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την επιλογή του κτυπήματος που θα παιχθεί;
44. Τι εξυπηρετεί η αλλαγή του κτυπήματος και του ρυθμού κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;
45. Ο αντίπαλος στο φιλέ: με ποιον τρόπο εμποδίζουμε τον αντίπαλο από την άμεση εκμετάλλευση της κατάστασης;
46. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα στην παράλληλη και στη μεμονωμένη διδασκαλία των βασικών κτυπημάτων;
47. Ποια είναι τα πιο συνηθισμένα λάθη που παρατηρούνται στα βασικά κτυπήματα BACKHAND και FORHAND;
48. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός προγραμματισμού για μικρές ηλικίες;

ΟΜΑΔΑ Ε. ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

1. Αναφέρετε βασικούς τρόπους μεταβίβασης. Ποιο είναι το συνηθισμένο λάθος των αρχαρίων στο πιάσιμο της μπάλας με σκοπό τη μεταβίβαση;
2. Με ποιους τρόπους αντιμετωπίζεται το screen;
3. Ποια είναι τα στάδια της μεθοδολογίας για τη διδασκαλία μιας επιδεξιότητας;
4. Σε μία άμυνα ζώνης 1-2-2 ποιον παίκτη συνηθίζεται να βάζουμε στη θέση του point-man;
5. Στην άμυνα ζώνης 1-3-1, ποια είναι τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του τελευταίου παίκτη;
6. Αναφέρετε ορισμένους λόγους για τους οποίους ο κόουτς αναλαμβάνει το ρίσκο ν'αλλάξει την άμυνα από man-to-man σε ζώνη κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.
7. Σχεδιάστε και αναλύστε τις κινήσεις των παικτών κατά τη διάρκεια ανάπτυξης ενός κεντρικού αιφνιδιασμού μετά από άστοχο σουτ.
8. Να αναφέρετε μόνο τις φάσεις της κλιμάκωσης της διδασκαλίας του αιφνιδιασμού.
9. Ποιες είναι οι τρεις βασικές αρχές που κυριαρχούν στο passing game;
10. Γιατί είναι άκρως απαραίτητο το stretching, κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης;
11. Ποια αντικείμενα πρέπει να περιλαμβάνει μία ημερήσια προπόνηση στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης;
12. Τι σύστημα άμυνας συνιστάται να χρησιμοποιεί μία ομάδα ,όταν οι αντίπαλοι δε διαθέτουν καλούς εξωτερικούς σουτέρ;
13. Τα γνωρίσματα που καθορίζουν ένα ταλέντο διακρίνονται σε 4 κατηγορίες. Ποιες είναι αυτές;
14. Για τη διοργάνωση σχολικών πρωταθλημάτων στη Μέση Εκπαίδευση (Μ.Ε.) υπάρχουν διάφορα συστήματα ανάλογα με τον αριθμό των ομάδων που παίρνουν μέρος. Αναφέρετε τρία(3) απ'αυτά. Τι γνωρίζετε για το σύστημα της παρηγοριάς;
15. Στο παρακάτω σχήμα έχουμε μία κλασική αμυντική διάταξη men-to-men. Μετακινήστε τους αμυντικούς ανάλογα με τα παρακάτω: α) όταν η μπάλα πάει στα πλάγια από τον 1, β) όταν η μπάλα πάει στο low post στον 4.



16. Σχεδιάστε μία απλή επιθετική κίνηση εναντίον ζώνης 2-1-2 και μία εναντίον ζώνης 1-3-1.
17. Ποιος πιστεύετε ότι είναι ο καλύτερος τρόπος προώθησης της μπάλας κατά τον αιφνιδιασμό; Η προώθηση με ντρίπλα ή με μεταβίβαση; Αιτιολογήστε.
18. Ποια επιθετική διάταξη χρησιμοποιούμε για να διασπάσουμε ζώνη όπως 2-1-2 ή 2-3;
19. Ποια αναπήδηση (jump ball) ονομάζεται επιθετική και ποια αμυντική;
20. Μετά από σουτ επιτιθέμενου παίκτη η μπάλα αναπηδά στο στεφάνι και καθώς έχει καθοδική πορεία προς το καλάθι, πηδά αμυνόμενος παίκτης και την διώχνει. Είναι αυτό κανονικό;
21. Μετά από σουτ επιτιθέμενου παίκτη έξω από την γραμμή των 6,25 (τρίποντο), η μπάλα αναπηδά στο στεφάνι και καθώς κατευθύνεται προς το καλάθι ένας αμυνόμενος παίκτης πηδά και στην προσπάθειά του να την διώξει τη βάζει μέσα στο καλάθι. Τι κατακυρώνει ο διαιτητής; α. 2 πόντους β. 3 πόντους γ. άκυρο καλάθι.
22. Η ομάδα Α έχει ήδη συμπληρώσει 9 ομαδικά φάουλ. Ο Α5 σουτάρει προς το καλάθι της Β ομάδας, το σουτ είναι άστοχο και στη διεκδίκηση του ριμπάουντ σπρώχνει τον Β5. Οι διαιτητές καταλογίζουν φάουλ. Πώς συνεχίζεται το παιχνίδι;
23. Η ομάδα Α έχει συμπληρώσει 5 ομαδικά φάουλ. Ο Α5 έχει την μπάλα, κάνει μπάσιμο και πέφτει πάνω στον Β5 που έχει πάρει μια νόμιμη αμυντική θέση. Οι διαιτητές καταλογίζουν επιθετικό φάουλ στον Α5. Πώς συνεχίζεται το παιχνίδι;
24. Είναι γνωστό ότι η ντρίπλα, όταν χρησιμοποιείται με σύνεση αποτελεί ουσιαστικό επιθετικό όπλο. Κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού σε ποιες περιπτώσεις νομίζετε ότι παίζει αποφασιστικό ρόλο στην επίτευξη του στόχου μιας ομάδας;
25. Η ομαδική άμυνα ξεκινά από την άριστη γνώση της ατομικής αμυντικής τεχνικής. Ποια τεχνικά σημεία πρέπει να γνωρίζει ένας αμυντικός για την αντιμετώπιση ενός ντριπλέρ;
26. Η μεθοδολογία που χρησιμοποιούμε για τη διδασκαλία της προσωπικής άμυνας με κάλυψη (τετράγωνο), βασίζεται σε μία σειρά ασκήσεων. Μία απ' αυτές τις ασκήσεις είναι και το split. Εξηγήστε και σχεδιάστε.
27. Σε μία άμυνα zone-press με σχήμα 1-2-1-1, όταν η μπάλα μεταβιβάζεται από την τελική γραμμή στα πλάγια, πώς μετακινούνται οι αμυντικοί μας; Σχεδιάστε.
28. Αναφέρετε πέντε βασικές προσποιήσεις που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας εξωτερικός επιθετικός παίκτης ελ ή γκάρντ.
29. Παλιότερα υπήρχε η εποχή του ακίνητου σέντερ φορ - π.χ. Κρούμιτς ή Λφέλρ - στη δεκαετία του 50. Οι σύγχρονες αντιλήψεις θέλουν το σέντερ να παίζει και μακριά από το καλάθι. Τι πλεονεκτήματα πιστεύετε ότι αποκτά η ομάδα από έναν σέντερ που ξέρει να επιτίθεται και από μακριά;
30. Τι ξέρετε για το weave;
31. Σχεδιάστε μία επιθετική ενέργεια τριών παικτών που να περιέχει τυφλό (blind) screen και πίσω πόρτα (back door).
32. Στην ανάπτυξη ενός κεντρικού αιφνιδιασμού υπάρχουν δύο παίκτες που παίζουν σημαντικό ρόλο. Είναι οι safety man και ο trailer. Τι ακριβώς κάνουν;

33. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης και στο μέρος της εξάσκησης του αιφνιδιασμού, χρησιμοποιούμε ασκήσεις για να εμπεδώσουν οι παίκτες μας την πρώτη πάσσα (outlet - pass) και την προώθηση της μπάλλας από τα πλάγια (πλάγιος αιφνιδιασμός). Σχεδιάστε μία ανάλογη άσκηση χρησιμοποιώντας τρεις παίκτες.
34. Το πολύ γνωστό σύστημα επίθεσης εναντίον προσωπικής άμυνας reverse action που χρησιμοποιήθηκε πολύ από τους John Benington και Pele Newel, αποτελείται από επιθετικές ενέργειες ενός, δύο, τριών παικτών. Να τις αναφέρετε.
35. Ποιες ομάδες χρησιμοποιούν την επίθεση των τριών γκάρντ, πού βασίζεται και ποιος ο σκοπός της;
36. Σχηματίστε και εξηγήστε μια επιθετική ενέργεια που αρχίζει μετά από διάταξη διπλού στακ.
37. Εάν ήσασταν κόουτς, τι παιχνίδι θα εφαρμόζατε, έτσι ώστε η ομάδα σας που έχει τη μπάλα από τα πλάγια να εκτελέσει ένα σουτ με αρκετές πιθανότητες ευστοχίας στα τελευταία δευτερόλεπτα του αγώνα;
38. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης χρησιμοποιούμε τις λεγόμενες εφαρμοσμένες ασκήσεις. Τι είναι αυτές;
39. Τι χρόνος πρέπει να διατίθεται σε κάθε προπόνηση για το σουτ κατά την αγωνιστική περίοδο και ειδικότερα την παραμονή του αγώνα;
40. Ποιοι είναι οι σκοποί που διέπουν τον προγραμματισμό προπονήσεων στις ηλικίες 8-12 ετών (μίνι μπάσκετ);
41. Με ποιους τρόπους αποκτιέται η αντοχή η αερόβια ισχύς και ποια η διαφορά της με την ειδική αντοχή;
42. Για τη βελτίωση της δύναμης χρησιμοποιούμε ασκήσεις με βάρη. Ειδικότερα για την αύξηση της μυϊκής αντοχής, τι επιβάρυνση και τι διάρκεια πρέπει να έχουν οι ασκήσεις;
43. Δύο είναι οι βασικές στάσεις που πρέπει να διδαχθεί ένας αρχάριος για να έχει καλή ισορροπία. Ποιες είναι αυτές;
44. Ποια πρέπει να είναι τα χαρακτηριστικά των παικτών μιας ομάδας που θέλει να χρησιμοποιήσει pressing;
45. Η επιλογή ταλέντων πρέπει να ξεκινά μεταξύ των ηλικιών 8 – 10 ετών. Πιστεύετε ότι τότε είναι η κατάλληλη στιγμή για να προσανατολίσουμε τα παιδιά σε συγκεκριμένο άθλημα και στην περίπτωση μας στο μπάσκετ ή όχι; Αν όχι ποια είναι; Τεκμηριώστε.
46. Ποια είναι τα σημεία που πρέπει να προσέχουν οι αμυντικοί στη διεκδίκηση του ριμπάουντ;
47. Ποιες είναι οι στροφές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας παίκτης, ανάλογα με τη θέση του αντιπάλου του και ποιες απ' αυτές χαρακτηρίζονται ως αμυντικές;
48. Δύο από τις βασικές αρχές της ομαδικής επίθεσης είναι η «ευελιξία» και η «αμυντική ισορροπία». Τι σημαίνουν;
49. Τι συμβαίνει στην υπερφόρτωση (overload) την οποία χρησιμοποιούμε πολύ για τη διάσπαση ζώνης;
50. Η αντίπαλη ομάδα εφαρμόζει άμυνα zone-press σε όλο το γήπεδο. Ο προπονητής στο time-out λέει ότι η ομάδα θα πάρει διάταξη 1-2-1-1 με τον (3)

- να δίνει την πάσα από την τελική γραμμή σε περίπτωση εύστοχου σουτ από τους αντιπάλους. Σχεδιάστε και εξηγήστε την ανάπτυξη αυτής της επίθεσης.
51. Η ομάδα μας προηγείται στα τελευταία λεπτά του αγώνα. Ο προπονητής μας φωνάζει για πάγωμα (Freezing) του παιγνιδιού. Να αναφέρετε ορισμένες αρχές αυτής της τακτικής.
 52. Ποιοι παράγοντες επιδρούν στον καθορισμό της διάρκειας της προπόνησης;
 53. Οι γυναίκες παρουσιάζουν φυσιολογικές και ανατομικές διαφορές με τους άντρες. Τι είδους ασκήσεις πιστεύετε ότι πρέπει να χρησιμοποιήσει ο προπονητής μιας γυναικείας ομάδας για να βελτιώσει τις ικανότητές τους;
 54. Τι είναι η «κυκλική προπόνηση» και τι επιδιώκεται μ' αυτήν σε γενικές γραμμές; Αναπτύξτε ένα δικό σας πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης.
 55. Υπάρχουν αρκετά test μέτρησης ικανότητας που είναι απόλυτα ελεγμένα για την αντικειμενικότητα, αξιοπιστία, εγκυρότητα και ευχρηστία τους. Ένα από αυτά είναι το test του Johnson. Αναλύστε το.
 56. Για την εξακρίβωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας των παικτών χρησιμοποιούνται διάφορα test. Ένα από τα γνωστά είναι το HARVARD STEP TEST. Αναπτύξτε το.
 57. Ποιοι είναι οι σκοποί μιας συνδυασμένης άμυνας, δηλαδή μιας άμυνας που μετατρέπεται από άμυνα ζώνης σε προσωπική;

ΟΜΑΔΑ ΣΤ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΒΑΡΗ

1. Ποιος είναι ο ορισμός της Φυσικής Δραστηριότητας; Αναφέρετε τρία (3) παραδείγματα από την καθημερινότητα.
2. Ποιος είναι ο σκοπός της συστηματικής άσκησης σχετιζόμενη με την υγεία (Ευρωστία);
3. Αναφέρετε τις βασικές αρχές της σωστής τεχνικής των ασκήσεων.
4. Πώς πρέπει να γίνεται η αναπνοή (εισπνοή-εκπνοή) κατά την εκτέλεση των ασκήσεων με βάρη και γιατί; Περιγράψτε τον τρόπο με τον οποίο γίνεται η αναπνοή σε μία (1) άσκηση κάτω άκρων και σε μία (1) άσκηση άνω κορμού της επιλογής σας.
5. Αναλύστε τα στοιχεία επιβάρυνσης που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τον σχεδιασμό προγραμμάτων γυμναστικής με βάρη.
6. Ποιος ο ορισμός της κυκλικής προπόνησης με βάρη;
7. Αναφέρετε τους κοιλιακούς μύες και την κύρια λειτουργία του καθενός.
8. Αναφέρετε τους γλουτιαίους μύες και την κύρια λειτουργία του καθενός.
9. Αναφέρετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των στατικών διατάσεων, καθώς και των δυναμικών διατάσεων.
10. Αναφέρετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της άσκησης με μηχανήματα.
11. Αναφέρετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της άσκησης με ελεύθερα βάρη.
12. Αναφέρετε τέσσερα (4) οφέλη από τη συστηματική συμμετοχή σε προγράμματα διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης (HIIT) στον Αγωνιστικό Αθλητισμό.
13. Αναφέρετε τέσσερα (4) οφέλη από τη συστηματική συμμετοχή σε προγράμματα διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης (HIIT) στον Μαζικό Αθλητισμό.
14. Αναφέρετε έξι (6) παράγοντες που επηρεάζουν την μυική δύναμη.

15. Αναφέρετε δύο (2) λόγους για τους οποίους πρέπει να διατηρεί ο αθλούμενος/η αθλούμενη σωστό έλεγχο της στάσης του σώματος κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των ασκήσεων με βάρη
16. Ποιο είναι το βασικό στοιχείο που πρέπει να προσέχει ο προπονητής ώστε ο αθλούμενος/η αθλούμενη να πετυχαίνει τον στόχο του όταν αυτός είναι η μυϊκή υπερτροφία;
17. Ποιός είναι ο ορισμός της μυϊκής δύναμης και ποιός της μέγιστης δύναμης;
18. Εξηγήστε τους όρους «δομική άσκηση», «βοηθητική άσκηση», «πολυαρθρική άσκηση», και «μονοαρθρική άσκηση». Αναφέρετε τη σειρά με την οποία εκτελούνται οι ασκήσεις σε μία ημερήσια προπόνηση με αντιστάσεις.
19. Ποιός είναι ο ορισμός της μυϊκής δύναμης και ποιός της ταχυδύναμης;
20. Αναλύστε τους τύπους μυϊκής συστολής που παρατηρούνται κατά τη διάρκεια πραγματοποίησης ασκήσεων με βάρη.
21. Αναφέρετε τα στοιχεία επιβάρυνσης (ένταση, επαναλήψεις, σειρές, διάλειμμα) στη μέθοδο των επαναλαμβανόμενων υπομέγιστων εντάσεων μέχρι την εξάντληση (μυϊκή υπερτροφία) για αρχάριους.
22. Αναφέρετε τα στοιχεία επιβάρυνσης (ένταση, επαναλήψεις, σειρές, διάλειμμα) στη μέθοδο του ενδομυϊκού συντονισμού (μέγιστης δύναμης) για προπονημένους.
23. Αναφέρετε οκτώ (8) οφέλη στην υγεία του ατόμου από τη συστηματική συμμετοχή του σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας.
24. Αναφέρετε τις προπονητικές παραμέτρους που πρέπει να ληφθούν υπόψη και να προσδιοριστούν κατά τον σχεδιασμό ενός προπονητικού προγράμματος με αντιστάσεις.
25. Αναφέρετε τα στοιχεία επιβάρυνσης (ένταση, επαναλήψεις, σειρές, διάλειμμα) στη μέθοδο της μυϊκής αντοχής.
26. Αναφέρετε τα στοιχεία επιβάρυνσης (ένταση, επαναλήψεις, σειρές, διάλειμμα) στη μέθοδο ανάπτυξης της ταχυδύναμης με βάρη.
27. Ποια είναι η πρακτικής σημασίας εφαρμογή προγραμμάτων δύναμης χαμηλού φορτίου εξάντλησης (>20 επαναλήψεις/σετ) στον Αγωνιστικό Αθλητισμό;
28. Ορίστε την πλειομετρική άσκηση. Εξηγήστε τον κύκλο διάτασης – βράχυνσης κατά την πλειομετρική άσκηση.
29. Εξηγήστε τα περιεχόμενα και τον σκοπό της ειδικής προπόνησης δύναμης.
30. Πιστεύετε ότι πρέπει να εκτελείται προπόνηση με αντιστάσεις κατά την αναπτυξιακή ηλικία; Αιτιολογήστε την απάντησή σας.
31. Ποια είναι τα οφέλη της άσκησης με αντιστάσεις στην τρίτη ηλικία; Αναφέρετε τις βασικές αρχές για τον σχεδιασμό προπονήσεων με αντιστάσεις στην τρίτη ηλικία.
32. Ποιος είναι η σχέση έντονης άσκησης – ανάπαυσης στη διαλειμματική προπόνηση «μικρού όγκου»;
33. Εξηγήστε την πυραμιδική ή συνδυαστική μέθοδο προπόνησης της μυϊκής δύναμης.
34. Αναφέρετε τον ορισμό της «επιλεκτικής-εκλεκτικής» υπερτροφίας των μυϊκών ινών.
35. Τι πρέπει να περιλαμβάνει η ειδική προθέρμανση πριν την έναρξη του κυρίως μέρους των προγραμμάτων με βάρη;
36. Ποια είναι η πρακτικής σημασίας εφαρμογή προγραμμάτων δύναμης χαμηλού φορτίου εξάντλησης (>20 επαναλήψεις/σετ) στον Μαζικό Αθλητισμό;
37. Αναφέρετε τους τέσσερις (4) παράγοντες που επηρεάζουν την αλλαγή προς έναν

υγιεινό τρόπο ζωής.

38. Αναφέρετε τέσσερα (4) πλεονεκτήματα της συνεχόμενης άσκησης αντοχής στον Μαζικό Αθλητισμό.
39. Αναλύστε την μέθοδο των σούπερ - σετ.
40. Αναφέρετε τα έξι (6) συστατικά του μοντέλου άσκησης βελτίωσης της φυσικής κατάστασης.
41. Τι είναι η προπονητική προσαρμογή και πώς πραγματοποιείται; Εξηγήστε τον υπερσυμψηφισμό.
42. Αναφέρετε τον τύπο μυικών ινών που ενεργοποιείται περισσότερο στην προπόνηση αντοχής, στην προπόνηση μυικής υπερτροφίας και τέλος στην προπόνηση μέγιστης δύναμης.
43. Ποιος είναι ο ορισμός της διαλειμματικής άσκησης υψηλής έντασης (HIIT);
44. Αναλύστε τον τρόπο αξιολόγησης της μέγιστη δύναμης (1 MAE) στον Μαζικό αθλητισμό.
45. Ποιος είναι ο μηχανισμός βελτίωσης της μυικής δύναμης που προκαλείται με την προπόνηση με αντιστάσεις κατά την αναπτυξιακή ηλικία; Αναφέρετε τις βασικές αρχές της προπόνησης με αντιστάσεις κατά την αναπτυξιακή ηλικία.
46. Ποιος είναι ο μηχανισμός βελτίωσης του ενδομυικού συντονισμού και συνεπώς αύξησης της μέγιστης δύναμης μέσω προπόνησης με βάρη;
47. Ποιοι είναι οι λόγοι για τους οποίους πρέπει να χρησιμοποιούνται οι πλειομετρικές ασκήσεις στον Αγωνιστικό Αθλητισμό;
48. Καταγράψτε ένα τυπικό πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης στον Μαζικό Αθλητισμό. Αναφέρετε τις ασκήσεις και τα στοιχεία επιβάρυνσης του εν λόγω προγράμματος γυμναστικής.
49. Αναλύστε τρεις (3) παράγοντες που επηρεάζουν την μυική δύναμη.
50. Αναφέρετε τους νευρικούς και τους μορφολογικούς (μυοτενόντιους) παράγοντες ανάπτυξης της μυικής ισχύς-ταχυδύναμης.

ΟΜΑΔΑ Ζ. ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ- AEROBICS

1. Εξηγήστε τη μουσική φράση και τη μουσική πρόταση στο αερόμπικ.
2. Ποια είναι η συνήθης ταχύτητα του ρυθμού (beats/min) στην προθέρμανση, στην αποθεραπεία και στη χαλάρωση;
3. Ποια είναι η προτεινόμενη συχνότητα/εβδομάδα αεροβικής εξάσκησης για τους αρχάριους, τους μετρίου επιπέδου και τους προχωρημένους ασκούμενους;
4. Για ποιον λόγο και με ποιον τρόπο πρέπει να υπολογίζεται η καρδιακή συχνότητα των ασκούμενων;
5. Με ποιους τρόπους ο γυμναστής καθοδηγεί τους ασκούμενους στα προγράμματα του αερόμπικ;
6. Τι είναι η μέθοδος πιλάτες και ποιος είναι ο γενικός στόχος των ασκήσεων που το πλαισιώνουν;
7. Τι είναι η yoga, ως μέθοδος εκγύμνασης και ποιος είναι ο γενικός της στόχος;
8. Τι είναι το πρόγραμμα "crossfit" και σε ποιες παραμέτρους στοχεύει;

9. Γιατί η άσκηση "ψαλιδάκια" με τεντωμένα πόδια θεωρείται άσκηση "προς αποφυγή";
10. Σε ποιες κατηγορίες ατόμων απευθύνεται η μέθοδος εκγύμνασης του πιλάτες και ποιοι εξαιρούνται;
11. Αναφέρετε μερικά από τα θεμελιώδη βήματα για το low impact aerobic.
12. Αναφέρετε μερικά από τα θεμελιώδη βήματα του high impact aerobic.
13. Με ποιους τρόπους μπορείτε να μετατρέψετε το βήμα grapevine από βασικό βήμα του low impact σε βήμα hi/low και high impact;
14. Ποια είναι η συνήθης ταχύτητα του ρυθμού (beats/1 min) στο low, hi, hi/low aerobic και στο στεπ;
15. Με ποιο τρόπο βρίσκουμε τα bpm της μουσικής (b.p.m.=beats per minute / μουσικοί κτύποι ανά λεπτό);
16. Αναφέρετε μερικές βασικές οδηγίες ασφαλείας στο στεπ.
17. Ποια βασικά λάθη μπορούν να γίνουν κατά την εκτέλεση του βήματος grapevine (διπλό σταυρωτό βήμα);
18. Ποια βασικά λάθη γίνονται κατά την εκτέλεση των Kicks (κλωτσιές);
19. Ποια είναι τα βασικά μέτρα ασφαλείας που θα πρέπει να πάρει ο γυμναστής πριν και κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος αερόμπικ;
20. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα του aqua aerobic;
21. Γιατί η άσκηση "βαθύ κάθισμα" θεωρείται άσκηση "προς αποφυγή";
22. Εξηγήστε τους βασικούς τύπους μαθήματος αεροβικής γυμναστικής. Σε ποιες κατηγορίες ασκούμενων απευθύνεται ο κάθε ένας από αυτούς τους τύπους;
23. Ποια είναι η δομή και τα περιεχόμενα ενός ημερήσιου προγράμματος αερόμπικ;
24. Αναφέρετε τους τύπους των μυικών διατάσεων. Ποιος τύπος μυικών διατάσεων πρέπει να εκτελείται σε κάθε ένα από τα μέρη ενός ημερήσιου προγράμματος αερόμπικ (aerobic, step, ασκήσεις ενδυνάμωσης για όλο το σώμα και ασκήσεις εδάφους);
25. Τι είναι η κινητικότητα, η ευκαμψία και η ευλυγισία; Αναφέρετε τους παράγοντες που τις επηρεάζουν.
26. Γιατί η άσκηση της δίπλωσης από όρθια θέση θεωρείται άσκηση "προς αποφυγή"; Με ποια άσκηση μπορούμε να την αντικαταστήσουμε;
27. Περιγράψτε τα εξής βήματα του στεπ: V step, turn step, over the top, diagonal.
28. Αναφέρετε τις βασικές αρχές που διέπουν την μέθοδο εκγύμνασης του πιλάτες.
29. Ποια τα οφέλη της μεθόδου πιλάτες;
30. Ποια τα οφέλη της ενασχόλησης με την yoga;
31. Αναφέρετε πέντε (5) βασικές ασκήσεις από την μέθοδο εκγύμνασης του πιλάτες.
32. Περιγράψτε τον τρόπο αναπνοής κατά την άσκηση στο πιλάτες και στην yoga. Επισημάνετε τις διαφορές.
33. Ποιά άλλα βοηθήματα (props) μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο πιλάτες, ώστε να αυξηθεί η ένταση κατά την άσκηση;
34. Ποια βήματα πρέπει να ακολουθήσουμε ιεραρχικά για να φτιάξουμε ένα ημερήσιο πρόγραμμα αερόμπικ;
35. Ποιες είναι οι βασικές μέθοδοι προπόνησης στο αερόμπικ;
36. Με ποια κριτήρια προγραμματίζεται η διάρκεια του αερόβιου μέρους σε ένα πρόγραμμα αερόμπικ στο γυμναστήριο;
37. Με ποιον βασικό τρόπο καθορίζεται η προπονητική ένταση στην αερόβια προπόνηση;
38. Περιγράψτε το βήμα Travel step (corner to corner/turn).

39. Ποια ιδιαίτερα μέτρα ασφαλείας θα πρέπει να λαμβάνονται κατά τη διδασκαλία ενός μαθήματος γυμναστικής με βαράκια;
40. Ποιοι είναι οι βασικοί παράγοντες της φυσικής κατάστασης που πρέπει να καλλιεργούνται μέσα από προγράμματα γυμναστικής;
41. Αναλύστε τη μέθοδο της υψηλής έντασης διαλειμματικής άσκησης στο αερόμπικ (στόχοι, στοιχεία επιβάρυνσης). Σε ποιες κατηγορίες ασκούμενων απευθύνεται;
42. Αναφέρετε δύο (2) στάσεις στην yoga που είναι επικίνδυνες και επεξηγήστε το λόγο.
43. Η προπόνηση kettlebells στο crossfitt. Συχνά λάθη και διορθώσεις.
44. Αναφέρετε και αναλύστε τις διαφορές στην προπόνηση αντιστάσεων με αλτήρες και λάστιχα.
45. Ποιες είναι οι βασικές μέθοδοι διδασκαλίας νέων χορογραφιών στο αερόμπικ;
46. Να αναλύσετε τη μέθοδο της σύνδεσης (link) για τη διδασκαλία μίας νέας χορογραφίας.
47. Αναλύστε τη μέθοδο της κλιμάκωσης στη διδασκαλία μίας νέας χορογραφίας.
48. Ποιους παράγοντες μπορούμε να διαφοροποιήσουμε, ώστε να αυξήσουμε την ένταση των πραγματοποιούμενων ασκήσεων κατά τη διάρκεια ενός αερόβιου προγράμματος;
49. Ποιες είναι οι βασικές μέθοδοι διδασκαλίας των βασικών βημάτων στο στεπ;
50. Αναφέρετε πέντε (5) από τις ασκήσεις που πρέπει να αποφεύγονται (ασκήσεις υψηλού κινδύνου) κατά τη γυμναστική στην αίθουσα του αερόμπικ.

ΟΜΑΔΑ Η. ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

1. Από τις βασικές στάσεις, αναλύστε πώς γίνεται η χαμηλή στάση.
2. Ποια είναι η κίνηση των ποδιών στο βόλεϋ, κατά τη στιγμή της μετωπικής πάσας;
3. Αναφέρετε πότε χρησιμοποιούμε α) μανσέτα με 2 χέρια, β) μανσέτα με 1 χέρι.
4. Στη φάση του άλματος στο καρφί, ποια είναι η θέση (τοποθέτηση) των πελμάτων ενός δεξιόχειρα παίκτη;
5. Στο επιτόπιο μπλοκ, πώς είναι η θέση των χεριών στην αρχική (αφετηριακή) θέση του παίκτη;
6. Τι γνωρίζετε για το «ενεργητικό μπλοκ» και τι για το «παθητικό»;
7. Για να επιτευχθούν οι παρεκκλίσεις της μπάλας στα κυματιστά σερβίς, ο παίκτης πρέπει ν' ακολουθήσει μερικές «standards» (ορισμένες) κινήσεις. Ποιες είναι αυτές;
8. Να περιγράψετε πώς στέκεται ο παίκτης στην πρώτη φάση ενός μετωπικού ταλαντενόμενου σερβίς από πάνω.
9. Σε ποια είδη διακρίνονται οι πάσες: α) ανάλογα με την τοποθέτηση του σώματος του πασαδόρου; β) ανάλογα με την τροχιά τους σε μήκος;
10. Σε μια τετραμελή παράταξη υποδοχής περιγράψτε και σχηματικά πώς γίνεται η διείσδυση του πασαδόρου από το 6 (ζώνη 6).
11. Από τα αμυντικά συστήματα, περιγράψτε την άμυνα με το 6 πίσω.
12. Σε περίπτωση ομαδικού διπλού μπλοκ, ποιος από τους 2 παίκτες είναι ο βασικός ρυθμιστής: α) όταν η επίθεση γίνει από τα άκρα, β) όταν η επίθεση γίνει από το κέντρο.
13. Κατά την υποδοχή του σερβίς, όταν ο πασαδόρος είναι στο 3, πού τοποθετείται ο παίκτης της ζώνης 6 που υστερεί;
14. α) Πότε ένας αμυντικός συνδυασμός θεωρείται επιτυχημένος; β) Ποιος είναι ο σκοπός ενός

- αμυντικού σχηματισμού;
15. Σε επίπεδο προχωρημένων και επιδόσεων οι ειδικότητες των παικτών καθορίζονται από ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Αναφέρετε τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του πασαδόρου.
 16. Σε ποια είδη κατατάσσουμε τον προπονητικό προγραμματισμό (σχεδιασμό), σύμφωνα με τη χρονική τους διάρκεια;
 17. Ποια είναι η προπονητική αξία του βοηθητικού επιθετικού χτυπήματος και της ρίψης της μπάλας από τον προπονητή ή τον συμπαίκτη;
 18. Κατά την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης, ποιους πρωτεύοντες στόχους εκγύμνασης των αθλητών διακρίνουμε, ανάλογα με την περίοδο εξάσκησης τους;
 19. Τι επιδιώκει ο προπονητής με την εφαρμογή της ενεργητικής ξεκούρασης – ανάπαυλας, κατά τη διάρκεια της προπονητικής μονάδας;
 20. Κατά τη φάση τοποθέτησης του σώματος για μετωπική πάσα, περιγράψτε τη στάση του σώματος του παίκτη.
 21. Να περιγράψετε τη στάση ετοιμότητας στην από κάτω πάσα (μανσέτα);
 22. Ποιο είναι το βασικό βήμα στη φορά του άλματος και τι ξέρετε γι' αυτό;
 23. Να περιγράψετε την κίνηση των χεριών του παίκτη που καρφώνει, τη στιγμή που εκτινάσσεται στον αέρα.
 24. Από τι εξαρτάται ο κατάλληλος χρόνος για την πραγματοποίηση του άλματος στο μπλοκ;
 25. Τι γνωρίζετε για το «επιθετικό» σερβίς;
 26. Τι γνωρίζετε για το πλαϊνό κύλισμα και τη μεταβίβαση της μπάλας με μανσέτα και 1 χέρι;
 27. Ποιες δυνατότητες κατεύθυνσης του χτυπήματος πρέπει να διαλέγει ο παίκτης που σερβίρει για να είναι ένα σερβίς αποτελεσματικό;
 28. α) Πότε ένα σερβίς δεν επιτρέπεται να χαθεί; β) Πότε ένα σερβίς μπορεί να ρισκαριστεί;
 29. α) Ποιες είναι οι βασικές ειδικεύσεις στις οποίες χωρίζονται οι βολεμπολίστες; β) Με βάση αυτές τις ειδικεύσεις, ποια συστήματα σύνθεσης προκύπτουν;
 30. Κατά την υποδοχή του σερβίς, όταν υστερεί ο παίκτης της ζώνης 5 που τοποθετείται: α) όταν ο πασαδόρος είναι στο 3; β) όταν ο πασαδόρος είναι στο 2;
 31. Πότε ο πασαδόρος χρησιμοποιεί την τροφοδοσία επιθετικού της Β' γραμμής;
 32. Σερβίς εναντίον πενταμελούς παράταξης και διείσδυσης από τη ζώνη 6. Περιγράψτε και σχεδιάστε τον σχηματισμό.
 33. Πού πρέπει να κατευθυνθεί το σερβίς, όταν η αντίπαλη ομάδα παρουσιάζει τετραμελή παράταξη υποδοχής και διείσδυσης πασαδόρου από τη ζώνη 1;
 34. Άμυνα με τριπλό μπλοκ στο κέντρο και τον παίκτη της ζώνης 6 μπροστά. Α) Ποιες θέσεις καλύπτουν οι παίκτες; Β) Σχηματική παράσταση.
 35. Όταν μια ομάδα αμύνθηκε σε δυνατή επίθεση του αντιπάλου, η μπάλα δεν έπεσε στο έδαφος και απομακρύνθηκε περισσότερο από 3 μέτρα από το φιλέ, πώς θα εκδηλώσει η ομάδα την αντεπίθεσή της;
 36. Ποιοι κανονισμοί του αθλήματος επηρεάζουν άμεσα την ποιότητα της τεχνικής των αθλητών;
 37. Με βάση ποια κριτήρια γίνεται από τον προπονητή η επιλογή των παικτών για συμμετοχή στον αγώνα;
 38. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός σωστού προγραμματισμού; (ονομαστική αναφορά)
 39. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την τεχνική του σερβίς σε σχέση με το θετικό του αποτέλεσμα;
 40. Να αναφέρετε: α) τα στάδια διδασκαλίας της μανσέτας, β) τα πιο συνηθισμένα λάθη κατά την εκμάθησή της.
 41. Κατά την τεχνική εκμάθησης του καρφιού: α) ποια είναι τα στάδια διδασκαλίας; β) ποια είναι τα

- πιο συνηθισμένα λάθη που γίνονται;
42. Να περιγράψετε τους τρεις (3) χρόνους επίθεσης, σε σχέση με το σημείο χτυπήματος της μπάλας.
 43. Ποια είναι τα στάδια διδασκαλίας του ατομικού μπλοκ και ποια τα πιο συνηθισμένα λάθη που παρατηρούνται στο ατομικό μπλοκ;
 44. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την ατομική τακτική του σερβίς;
 45. Τι πρέπει να προσέχει και να εφαρμόζει ένας επιθετικός για να θεωρείται επιτυχημένος;
 46. Κατά την επίθεση 1^{ου} χρόνου: α) ποιο ύψος πρέπει να πάρει η πάσα; β) πότε χτυπιέται η μπάλα; γ) πότε ο επιθετικός ξεκινάει τη φορά του;
 47. Περιγράψτε πώς γίνεται το σύστημα επιθετικής κάλυψης (επιθ. Κάλυψη με 5 παίκτες), σε επίθεση 3^{ου} χρόνου: α) από τη ζώνη 2, β) από τη ζώνη 3, γ) σχηματική παράσταση και στις δύο περιπτώσεις.
 48. Ποια επιθετική τακτική πρέπει ν' ακολουθήσει μία ομάδα, όταν η αντίπαλη ομάδα παρατάσει ψηλό μπλοκ;
 49. Από τα είδη των επιθετικών συνδυασμών, τι γνωρίζετε για τη διασταύρωση;
 50. Κατά την προαγωνιστική περίοδο, πού στοχεύει η προπόνηση α) φυσικής κατάστασης, β) τεχνικοτακτικής και γ) ομαδικής τακτικής;
 51. Από τι εξαρτάται η δομή του μικροκύκλου;

ΟΜΑΔΑ Θ. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

1. Τι γνωρίζετε για τη συχνότητα του «δρομικού διασκελισμού»;
2. Τι γνωρίζετε για το μήκος του «δρομικού διασκελισμού»;
3. Η μέθοδος προπόνησης με ευνοϊκές συνθήκες, σε τι αποβλέπει στους δρόμους ταχύτητας;
4. Να αναφέρετε τα είδη συσπειρωτικής εκκίνησης (ανάλογα με την απόσταση των «μπλοκς»).
5. Με το παράγγελμα «λάβετε θέσεις» ο δρομέας λαμβάνει την αρχική θέση για τη συσπειρωτική εκκίνηση. Να περιγράψετε τη θέση αυτή του σώματος (κεφάλι, σώμα, χέρια, πόδια).
6. Τι γνωρίζετε για τις γωνίες που πρέπει να έχουν τα πόδια (γόνατα), κατά την εντολή «έτοιμοι» στην αγωνιστική εκκίνηση;
7. Τι γνωρίζετε για τους τομείς (ζώνες) αλλαγών στη σκυταλοδρομία 4X100μ; (αναφέρετε και τις αποστάσεις σε μέτρα).
8. Στο δρόμο των 110μ. με εμπόδια, για την τελειοποίηση της εκτελεστικής ικανότητας του αθλητή είναι αναγκαία η βελτίωση και η ανάπτυξη των τμημάτων που αποτελούν το αγώνισμα αυτό. Να αναφέρετε (ονομαστικά) τα τμήματα αυτά.
9. Να αναφέρετε τη σχέση των τριών (3) διασκελισμών μεταξύ των εμποδίων στο δρόμο των 110μ. με εμπόδια.
10. Ποια είναι η θέση του κορμού ενός εμποδιστή των 110μ. με εμπόδια, στη φάση της διαπέρασης του εμποδίου, για την όσο το δυνατό καλύτερη απόδοση;
11. Αναλύστε από τα βασικά στοιχεία της τεχνικής των δρομικών αγωνισμάτων αντοχής: α) τη λειτουργία των χεριών, β) τη θέση του κορμού.
12. Διαφορές που υπάρχουν στην τεχνική του δρόμου μεταξύ των αθλητών της ταχύτητας και των μεσαίων - μεγάλων αποστάσεων.
13. Στους δρόμους ταχύτητας, τι βελτιώνουμε με την προπόνηση αλμάτων μικρής διάρκειας

- (οριζόντια);
14. Στους δρόμους ταχύτητας, τι βελτιώνουμε με την προπόνηση αλμάτων μεγάλης διάρκειας (οριζόντια);
 15. Σε ποιες περιπτώσεις μια ομάδα 4X100 ακυρώνεται κατά τη διεξαγωγή του αγωνίσματος;
 16. Τρόποι εκκίνησης της φόρας στα άλματα.
 17. Ποια είναι η δομή των τριών τελευταίων διασκελισμών στο άλμα σε μήκος;
 18. Τι γνωρίζετε για τα σημεία ελέγχου της φόρας στο fosbary flop;
 19. Πότε ένα άλμα στο άλμα τριπλούν είναι άκυρο;
 20. α). Ποια είναι τα βάρη των ριπτικών οργάνων, στις κατηγορίες Ανδρών - Γυναικών και των παιδών, για την αναγνώριση της επίδοσης; β). Να αναφέρετε τις διαστάσεις των βαλβίδων των ριπτικών αγωνισμάτων και να τις σχεδιάσετε.
 21. Κατατάξτε τις φάσεις των ριπτικών αγωνισμάτων ανάλογα με τη συμμετοχή τους στην ταχύτητα απελευθέρωσης οργάνου.
 22. Πότε μια προσπάθεια στο αγώνισμα του ακοντισμού θεωρείται άκυρη και πώς μετράμε μια έγκυρη προσπάθεια, κατά τη διεξαγωγή του αγωνίσματος;
 23. Να αναφέρετε τις φάσεις του δρόμου των 100 μέτρων. Τι γνωρίζετε για τη φάση της επιτάχυνσης;
 24. Τι γνωρίζετε για τη φάση της μέγιστης ταχύτητας ή σταθεροποίησης στο δρόμο των 100 μέτρων;
 25. Τι γνωρίζετε για τη μεικτή μεταβίβαση της σκυτάλης στη σκυταλοδρομία 4X100μ.; (περιγράψτε την τοποθέτηση των 4αθλητών στο διάδρομο καθώς και το χέρι που γίνεται η αλλαγή κάθε φορά).
 26. Στο δρόμο των 400μ., σε ποια σημαντικά ενεργειακά συστήματα στοχεύει η προπονητική διαδικασία; (ονομαστικά).
 27. Ποιοι παράγοντες πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για τον προσδιορισμό της στρατηγικής και τακτικής στους δρόμους των μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων;
 28. Ποιος είναι ο σκοπός και ποια τα μέρη της φόρας στα άλματα;
 29. Τρόποι ανάπτυξης της ταχύτητας στο άλμα σε μήκος.
 30. Να περιγράψετε πώς γίνεται το συσπειρωτικό άλμα, στο άλμα σε μήκος.
 31. Τι γνωρίζετε για το πρώτο άλμα ή κουτσό στο άλμα τριπλούν;
 32. Ποιες είναι οι τεχνικές στο άλμα τριπλούν και σε τι διαφέρουν;
 33. Τι γνωρίζετε για την κατεύθυνση της φόρας στο άλμα σε ύψος - τεχνική Fosbary flop;
 34. Τι γνωρίζετε για τις κινήσεις των χεριών κατά την προετοιμασία της ώθησης στο fosbary flop;
 35. Τι γνωρίζετε για την πτήση (πέρασμα του πήχη) στο άλμα σε ύψος με την τεχνική F. F.;
 36. α. Χωρισμός ριπτικών αγωνισμάτων ανάλογα με την οπτική εικόνα. β. Ποιες οι φάσεις των ριπτικών αγωνισμάτων (αναφορικά).
 37. Να περιγράψετε τη λαβή της σφαίρας στο αγώνισμα της σφαιροβολίας.
 38. Να περιγράψετε τη λαβή του δίσκου στο αγώνισμα της δισκοβολίας.
 39. Να περιγράψετε τη λαβή του ακοντίου στο αγώνισμα του ακοντισμού.
 40. Τι γνωρίζετε για τα ειδικά βήματα στον ακοντισμό;
 41. Με ποιους τρόπους κάνουμε το κατέβασμα στον ακοντισμό και ποια τα μέρη της φόρας του ακοντισμού;
 42. Να περιγράψετε τη φάση της τελικής διπλής στήριξης στη σφαιροβολία (τεχνική Ο' Μπράϊαν – για δεξιόχειρα αθλητή).
 43. Να περιγράψετε τη φάση της τελικής διπλής στήριξης στη δισκοβολία για δεξιόχειρα αθλητή.

44. Να περιγράψετε τη φάση της τελικής διπλής στήριξης στον ακοντισμό για δεξιόχειρα αθλητή.
45. Να περιγράψετε τη λαβή της σφύρας στο αγώνισμα της σφυροβολίας.
46. Τι γνωρίζετε για τη «διπλή στήριξη» στο αγωνιστικό βάδην (από πλευράς τεχνικής και κανονισμών);
47. Τι γνωρίζετε για τη φάση της πτήσης στο άλμα σε μήκος και τις τεχνικές που υπάρχουν;
48. Να περιγράψετε πώς γίνεται η δρομική τεχνική ή ψαλίδι στο άλμα σε μήκος.
49. Τι γνωρίζετε για την ώθηση στο (1ο, 2ο, και 3ο άλμα) στο άλμα τριπλούν;
50. Ποια είναι τα βασικά μέρη στην τεχνική του άλματος επί κοντώ;
51. Τι γνωρίζετε για τη λαβή και τη μεταφορά του κονταριού κατά τη φόρα στο άλμα επί κοντώ;
52. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την απόσταση βολής; (Στις ρίψεις).
53. Να περιγράψετε τη φάση της τελικής προσπάθειας στη σφυροβολία για δεξιόχειρα αθλητή.
54. Να περιγράψετε τη φάση της τελικής προσπάθειας στον ακοντισμό για δεξιόχειρα αθλητή.
55. Να περιγράψετε τη φάση της τελικής προσπάθειας στη σφαιροβολία για δεξιόχειρα αθλητή.
56. Να περιγράψετε τη φάση της τελικής προσπάθειας στη δισκοβολία για δεξιόχειρα αθλητή.

4. Πρακτικό Μέρος: Κατάλογος Στοχοθεσίας Πρακτικών Ικανοτήτων και Δεξιοτήτων (Στοχοθεσία Εξεταστέας Ύλης Πρακτικού Μέρους)

Για την πιστοποίηση της επαγγελματικής ικανότητας, κατά το Πρακτικό Μέρος, οι υποψήφιοι της ειδικότητας **Προπονητής Αθλημάτων (Ν.4186/2013)**, εξετάζονται σε γενικά θέματα επαγγελματικών γνώσεων και ικανοτήτων και επίσης σε ειδικές επαγγελματικές γνώσεις και ικανότητες, που περιλαμβάνονται αποκλειστικά στη στοχοθεσία του πρακτικού μέρους της ειδικότητας.

Α. ΓΕΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ:

Στα γενικά θεματικά πεδία που αφορούν την πρακτική εξέταση της ειδικότητας «**Προπονητής Αθλημάτων**», ο υποψήφιος θα πρέπει να είναι ικανός να:

- Εφαρμόζει τους βασικούς κανόνες πρώτων βοηθειών και περίδεσης.
- Εκτελεί υπό την καθοδήγηση του υπεύθυνου Εργοφυσιολόγου δοκιμασίες αξιολόγησης της σωματικής απόδοσης αθλούμενων/αθλητών.
- Εφαρμόζει μεθόδους συνεργασίας του προπονητή και φυσικοθεραπευτή για την επίτευξη του καλύτερου αποτελέσματος.
- Εφαρμόζει την τεχνική και την τακτική του αθλήματος εξειδίκευσης.
- Εφαρμόζει την κατάλληλη μεθοδολογία για τη διδασκαλία του αθλήματος.

Β. ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ :

Στα ειδικά θεματικά πεδία που αφορούν την πρακτική εξέταση της ειδικότητας «**Προπονητής Αθλημάτων**», ο υποψήφιος θα πρέπει:

Α. Για τις «Πρώτες Βοήθειες- Περίδεση» να είναι ικανός να:

- Παρέχει πρώτες βοήθειες σε διάφορες περιπτώσεις (απώλεια αισθήσεων, αλλεργικό σοκ, ανοικτά τραύματα κλπ).
- Εφαρμόζει τις βασικές τεχνικές περίδεσης σε διάφορες περιπτώσεις (γόνατος, ώμου, ποδοκνημικής κλπ).
- Χρησιμοποιεί τον κατάλληλο εξοπλισμό (κουτί πρώτων βοηθειών, επιδέσμους, ενδιάμεσα υλικά κλπ)

Β. Για την «Εργομετρία» να είναι ικανός να:

- Εκτελεί τεστ αξιολόγησης των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης αθλητών/αθλούμενων.

Γ. Για τη «Φυσικοθεραπεία» να είναι ικανός να:

- Εφαρμόζει τις βασικές αρχές πρόληψης των τραυματισμών κατά την άθληση.
- Εφαρμόζει βασικές ασκήσεις για την αποκατάσταση τραυματισμών και ειδικές ασκήσεις σε περιπτώσεις ειδικών παθήσεων.
- Εφαρμόζει τις βασικές αρχές επανένταξης αθλητή μετά από τραυματισμό του μυοτενοντίου συνόλου.

Δ. Για την «Πρακτική Εφαρμογή στην Ειδικότητα» να είναι ικανός να:

- Εκπονεί ή/και να εφαρμόζει διάφορα προπονητικά προγράμματα: ατομικά - ομαδικά, σε επαγγελματίες ή ερασιτέχνες αθλητές-ομάδες, σε διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες, καθώς και διαφορετικές καταστάσεις αθλούμενων (π.χ. μετατραυματικές περιόδους, άτομα – ομάδες με αναπηρία ή προβλήματα υγείας κλπ).
- Εκπονεί και να εφαρμόζει προπονητικά προγράμματα Μαζικού/Αγωνιστικού Αθλητισμού ανάλογα με το φύλο και την ηλικία των αθλούμενων/αθλητών.
- Προσεγγίζει ,θεωρητικά και πρακτικά, ειδικά θέματα του αθλητισμού, όπως ιατρικές εξετάσεις αθλούμενων, προετοιμασία και οργάνωση πριν από μετακίνηση λόγω προπονητικών προγραμμάτων – αγώνων, υγιεινή αθλητών και αθλητικών εγκαταστάσεων καθώς και θέματα διαχείρισης καταστάσεων εκτός προπονητικής διαδικασίας.

Ε. Για το «Άθλημα Εξειδίκευσης» να είναι ικανός να:

- Διδάσκει με παιδαγωγικές αρχές τη βασική τεχνική και τακτική του αθλήματος με βάση την ηλικία και τις ικανότητες των αθλητών του.
- Μεγιστοποιεί την απόδοση των αθλητών του μέσω της βελτίωσης των στοιχείων της φυσικής τους κατάστασης.
- Σχεδιάζει και να εφαρμόζει το ετήσιο πλάνο προπόνησης ανάλογα με τους στόχους των αθλητών του.
- Προετοιμάζει ψυχολογικά τους αθλητές του πριν και κατά τη διάρκεια των αγώνων.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ - ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ – ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ

Ο ενδεικτικός - ελάχιστος εξοπλισμός των εργαστηρίων-εξεταστικών κέντρων προκειμένου να είναι απρόσκοπτη και αποτελεσματική η διαδικασία της εξέτασης του πρακτικού μέρους, των εξετάσεων πιστοποίησης καταρτιζομένων, για το αντικείμενο σπουδών «**Προπονητής Αθλημάτων**» είναι:

- Κιμωλίες
- Όργανο μέτρησης ύψους (αναστημόμετρο) και σωματικού βάρους (ηλεκτρονική ζυγαριά ακριβείας)
- Ελαστικοί επίδεσμοι
- Δερματοπτυχόμετρο για την μέτρηση της σύστασης του σώματος
- Μη - ελαστική ταινία για την μέτρηση των περιφερειών του σώματος
- Ελαστική ταινία για την αξιολόγηση της ευλυγισίας
 - Μπάλες ποδοσφαίρου, μπάσκετ, βόλεϊ
 - Μπαλάκια και Ρακέτες τένις
 - Εξοπλισμός αθλημάτων κλασικού αθλητισμού (εμπόδια, σφαίρα, ακόντιο κτλ)
 - Στρώματα γυμναστικής
 - Σχοινάκια
 - Λάστιχα ενδυνάμωσης
 - Βαράκια ενδυνάμωσης

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ - ΔΙΕΝΕΡΓΕΙΑ

Η διάρκεια της πρακτικής εξέτασης δύναται να διαρκεί έως 60 λεπτά, για κάθε ομάδα τριών έως οκτώ εξεταζομένων. Κατά τη διάρκεια της πρακτικής εξέτασης, οι αξιολογητές (τριμελής επιτροπή) μπορούν να χρησιμοποιήσουν ποικίλες μεθόδους αξιολόγησης. Ενδεικτικά αναφέρουμε:

- Προφορικές ερωτήσεις, με έμφαση σε ζητήματα πρακτικής εφαρμογής.
- Ανάθεση εκτέλεσης συγκεκριμένων ενεργειών.
- Ανάθεση εκπόνησης προπονητικού προγράμματος.

Κατά την πρακτική εξέταση μπορεί να τους ζητηθεί να εξηγήσουν θεωρητικά θέματα, τα οποία αναφέρονται στην στοχοθεσία του θεωρητικού μέρους. Ο κάθε εκπαιδευόμενος θα πρέπει να προσέρχεται στις εργαστηριακές εξετάσεις με αθλητικά ρούχα και παπούτσια.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΟΥ ΜΕΡΟΥΣ

1. Στην προφορική εξέταση του μαθήματος Πρώτες Βοήθειες-Περίδεση:

Ζητείται από τους εξεταζόμενους συνοπτική περιγραφή της ενέργειας που θα έκαναν σε περιπτώσεις ανάγκης παροχής Πρώτων Βοηθειών (όπως έγκαυμα, κάταγμα, απώλεια αισθήσεων).

Ζητείται επίσης από τους εξεταζόμενους συνοπτική περιγραφή της ενέργειας που θα έκαναν στις παρακάτω περιπτώσεις:

- Σωστή ακινητοποίηση και μεταφορά μετά από κάταγμα οστών ή ρήξεις μυών.
- Περίδεση αγκώνα, γόνατος, ώμου, ποδοκνημικής κτλ.

Οι αξιολογητές αξιολογούν την πληρότητα της απάντησης, την τεχνική, τη γνώση χρήσης του κατάλληλου εξοπλισμού κτλ.

2. Στην προφορική εξέταση του μαθήματος Εργομετρία:

Ζητείται από τους εξεταζόμενους που έχουν σχηματίσει ζευγάρια η επίδειξη και η εκτέλεση διαφόρων τεστ αξιολόγησης των στοιχείων της φυσικής κατάστασης.

- Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά [ύψος, σωματικό βάρος, Περιφέρειες σώματος (π.χ. κοιλιακής χώρας, μηρού κλπ.)]
- Σύσταση σώματος μέσω της χρήσης δερματοπυχόμετρου
- Ευλυγισία κορμού και κάτω άκρων
- Αλτικής ικανότητας

Σημείωση: Οι εκπαιδευτές δύναται να ζητήσουν από τους εξεταζόμενους να αναφέρουν τα πιθανά λάθη κατά την εκτέλεση των παραπάνω τεστ φυσικής κατάστασης καθώς επίσης να προτείνουν και να δείξουν διάφορους τρόπους διόρθωσης τους.

Οι αξιολογητές αξιολογούν την πληρότητα της απάντησης, τη σαφή διάκριση των σταδίων της διαδικασίας και την ορθή περιγραφή τους, τη γνώση χρήσης του κατάλληλου εξοπλισμού κτλ.

3. Στην προφορική εξέταση του μαθήματος Φυσικοθεραπεία:

Ζητείται από τους εξεταζόμενους συνοπτική περιγραφή ή/και επίδειξη της ενέργειας που θα έκαναν σε συγκεκριμένες περιπτώσεις παθήσεων ή τραυματισμών όπως:

- Παρουσιάστε δύο ασκήσεις που ενδείκνυνται αμέσως μετά από τενοντίδα στροφικού πετάλου στον ώμο.

- Παρουσιάστε δύο ασκήσεις έκτασης γόνατος μετά από τενοντίτιδα επιγονατιδικού τένοντα του τετρακέφαλου.
- Ποιες κινήσεις είναι σκόπιμο να αποφευχθούν μετά από οστεοχονδρίτιδα επιγονατίδας;
- Ποιες ασκήσεις ενδείκνυνται για σκολιωτικούς αθλητές;

Οι αξιολογητές αξιολογούν την πληρότητα της απάντησης, την τεχνική, την ορθή περιγραφή, τη γνώση χρήσης του κατάλληλου εξοπλισμού κτλ.

4. Στην προφορική εξέταση του μαθήματος Πρακτική Εφαρμογή στην Ειδικότητα:

Ζητείται επίσης από τους εξεταζόμενους συνοπτική περιγραφή της ενέργειας που θα έκαναν στις παρακάτω περιπτώσεις:

- Εφαρμογή προπονητικού προγράμματος σε άτομα τρίτης ηλικίας.
- Εφαρμογή προπονητικού προγράμματος κατά την προετοιμασία της ομάδας.
- Ψυχολογική προετοιμασία ομάδας πριν τον αγώνα.

5. Στην προφορική εξέταση του μαθήματος Άθλημα Εξειδίκευσης θα περιλαμβάνει την εξέταση στην Μεθοδολογία του αθλήματος, όπου θα κριθεί και η διδακτική ικανότητα, και στην εκτέλεση ενός μέρους της τεχνικής και της τακτικής του αθλήματος.

Συγκεκριμένα, ανά άθλημα εξειδίκευσης, προτείνονται ενδεικτικά:

1. Κολύμβηση

- Επίδειξη και εκτέλεση από όρθια και οριζόντια θέση της τεχνικής των στυλ κολύμβησης (ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο, πεταλούδα)

2. Ποδόσφαιρο

- Περιγράψτε την τεχνική για την προώθηση της μπάλας, όταν βρίσκεται στο έδαφος και ανάλογα με την κατάσταση του αγωνιστικού χώρου.
- Είδη πάσας. Με το εσωτερικό του ποδιού, με το εξωτερικό του ποδιού, με το κουντεπιέ κτλ.
- Είδη σουτ. Με το εσωτερικό του ποδιού, με το εξωτερικό του ποδιού.
- Περιγράψτε την τεχνική για την “κεφαλιά”. Ποια είδη κεφαλιάς έχουμε.
- Είδη λαβών και αποκρούσεων του τερματοφύλακα, όταν η μπάλα βρίσκεται ψηλά, στο ύψος του κορμού, χαμηλά κτλ.

3. Αντισφαίριση

- Περιγράψτε την δυνατότητα βηματισμού πλάγιας μετακίνησης σε μπάλα που αναπηδά μακριά από το σώμα.
- Forward κτύπημα: ποια η κίνηση ποδιών και χεριών
- Backhand κτύπημα: περιγράψτε την κίνηση του κορμού.

4. Καλαθοσφαίριση

- Εκμάθηση της πάσας : πάσα στήθους, σκαστή πάσα , πάσα πάνω από το κεφάλι με τα δυο χέρια, πάσα χέρι με χέρι, μακρινή πάσα με ένα χέρι κτλ .
- Εκμάθηση της ντρίμπλας, είδη ντρίμπλας.
- Στάδια διδασκαλίας του σουτ από στάση (ελεύθερη βολή) και του jump shot.
- Στάδια διδασκαλίας του μπάσιματος (lay – up).
- Επίδειξη μορφών προσποίησης , χωρίς μπάλα, κίνηση V, κίνηση μέσα –έξω κτλ.
- Απλές μορφές προπετάσματος (screen).
- Επίδειξη άμυνας ζώνης (2-3, 3-2, 2-1-2) και «μαν – του –μαν»

5. Γυμναστική με βάρη

- Επίδειξη και εκτέλεση μονοαρθρικών - πολυαρθρικών ασκήσεων (μυϊκής ενδυνάμωσης διαφορετικών βαθμίδων δυσκολιών (αρχάριο, μέτριο & προχωρημένο επίπεδο):
 - Άνω κορμού (μυς ωμικής ζώνης, μύες πλάτης, θωρακικοί μύες, τρικέφαλος και δικέφαλος βραχιόνιος μυς)
 - Κορμού (κοιλιακοί –ραχιαίοι μυς)
 - Κάτω άκρων (π.χ. τετρακέφαλος, μηριαίος δικέφαλος, μυς ισχίου κλπ)

Η εκτέλεση των παραπάνω ασκήσεων μπορεί να πραγματοποιηθεί από τον εκπαιδευόμενο είτε με το βάρος του σώματος είτε με τα όργανα γυμναστικής (λάστιχα αντίστασης/αλτήρες).

- Επίδειξη και εκτέλεση διατακτικών ασκήσεων (άνω κορμού-κορμού-κάτω άκρων)

Σημείωση: Οι εκπαιδευτές δύνανται να ζητήσουν από τους εξεταζόμενους να αναφέρουν τα πιθανά λάθη κατά την εκτέλεση των παραπάνω είδη ασκήσεων καθώς επίσης να προτείνουν και να δείξουν διάφορους τρόπους διόρθωσης τους.

6. Ελεύθερη Γυμναστική – Aerobics

- Φτιάξτε ένα πρόγραμμα Hi – Impact με σύνθετες και πολυσύνθετες κινήσεις.
- Με τη μέθοδο California διδάξτε ένα πρόγραμμα aerobic (Low – Hi). Η χορογραφία να δοθεί ετερόπλευρα και να περιέχει 2 SEGMENT, για το κάθε πόδι (2 , 2A).
- Εκτελέστε ένα μάθημα POWER-STEP.
- Σχεδιάστε μία σταθμική κυκλική προπόνηση. Τα δεδομένα είναι: έχουμε 5 όργανα στη διάθεσή μας και 4 ασκούμενους.
- Έχουμε ένα τμήμα 10 ατόμων εκ των οποίων τα 2 έχουν πρόβλημα οσφυαλγίας και ένας έχει σκολίωση. Το μάθημα το οποίο θα γίνει είναι Mix-aerobic και ύστερα ασκήσεις εδάφους. Με τι τρόπο θα αντιμετωπιστούν αυτές οι ιδιαιτερότητες;

7. Πετοσφαίριση

- Στάδια διδασκαλίας της μανσέτας, του σερβίς από πάνω κτλ.
- Εκτέλεση πάσας με δάκτυλα, ένα επιθετικό σερβίς, επίδειξη αμυντικών και επιθετικών συστημάτων κτλ.

8. Κλασικός Αθλητισμός

- Επίδειξη των τριών διασκελισμών μεταξύ των εμποδίων στο δρόμο των 110μ. με εμπόδια.
- Διαφορές που υπάρχουν στην τεχνική του δρόμου μεταξύ των αθλητών της ταχύτητας και των μεσαίων - μεγάλων αποστάσεων.
- Τεχνικές κατά τη φάση της πτήσης στο άλμα σε μήκος.
- Περιγραφή της φάσης της τελικής διπλής στήριξης στον ακοντισμό για δεξιόχειρα αθλητή.
- Περιγραφή της λαβής της σφαίρας στο αγώνισμα της σφαιροβολίας.

Οι αξιολογητές αξιολογούν την πληρότητα της απάντησης, την τεχνική, τη γνώση χρήσης του κατάλληλου εξοπλισμού κ.τλ.