

ΟΜΑΔΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΙΑ

1. Ποιος είναι ο ορισμός της αθλητικής προπόνησης και τι επιδιώκει σε όλους τους τομείς της φυσικής αγωγής;
2. Ποια είναι η κύρια αποστολή της προπόνησης;
3. Τι γνωρίζετε για την τεχνική των αθλημάτων και την προπόνηση «συναρμογής»;
4. Τι γνωρίζετε για τη «νοητική» προπόνηση;
5. Ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της αθλητικής προπόνησης;
6. Αναφέρετε πώς οργανώνεται η μακροπρόθεσμη προπόνηση.
7. Ποιος είναι ο σκοπός του προπονητικού προγράμματος για νέους;
8. Ποιοι είναι οι καθοριστικοί παράγοντες του προπονητικού προγράμματος για νέους;
9. Σχετικά με τις συνθήκες αθλητικής επίδοσης ποιοι παράγοντες της προσωπικής απόδοσης επηρεάζουν των αθλητική επίδοση;
10. Τι είναι «αθλητικό ταλέντο» και πού πρέπει να βασίζεται η επιλογή;
11. Ποια είναι η ταξινόμηση των περιεχομένων της προπόνησης και ποιο το κύριο χαρακτηριστικό σε καθένα από αυτά;
12. Δώστε τον ορισμό της προπονητικής επιβάρυνσης. Ποια είναι τα ποσοτικά χαρακτηριστικά αυτής;
13. Τι είναι η προσαρμογή και σε συνδυασμό με την επιβάρυνση ποια η σχέση με τη βελτίωση της απόδοσης;
14. Να σχεδιάσετε και να εξηγήσετε τον κύκλο της «υπεραναπλήρωσης».
15. Ποια είναι η σχέση μεταξύ όγκου επιβάρυνσης και έντασης επιβάρυνσης;
16. Ποια είναι η σπουδαιότητα της αποκατάστασης;
17. Τι είναι «υπερφόρτιση», ποιες είναι οι πιθανές αιτίες υπερφόρτισης και ποιος ο ρόλος του προπονητή για την αποφυγή της;
18. Με βάση την αρχή των αυξημένων απαιτήσεων, αναλύστε τους τρόπους αύξησης των απαιτήσεων.
19. Τι είναι «περιοδικότητα» και πού στηρίζεται;
20. Ποιοι είναι οι κύκλοι για τη δόμηση της προπόνησης και ποια η χρονική της διάρκεια;
21. Τι είναι η προπαρασκευαστική περίοδος;

- 22.** 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.
- 23.** Τι είναι η «μεταβατική περίοδος», πόσο διαρκεί και από ποια στοιχεία χαρακτηρίζεται;
- 24.** Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των μικρόκυκλων;
- 25.** Ο ορισμός της δύναμης στην προπονητική και ο ορισμός στις κατηγορίες που τις διακρίνουμε.
- 26.** Να δώσετε τον ορισμό της αντοχής. Να αναφέρετε τους τύπους αντοχής, σύμφωνα με τη χρονική διάρκεια τους. Από ποιους παράγοντες εξαρτώνται οι επιδόσεις αντοχής;
- 27.** Ποιες είναι οι μέθοδοι προπόνησης της αντοχής; Πώς καταμερίζονται στο μακρόκυκλο, προκειμένου να επιτύχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα;
- 28.** Τι είναι η μέθοδος fartlek, πού ανήκει, σε ποια αθλήματα εφαρμόζεται περισσότερο και γιατί;
- 29.** Τι είναι η ταχύτητα και ποια τα ιδανικά χαρακτηριστικά της ταχύτητας - ταχυδύναμης;
- 30.** Καθορισμός του κατωφλιού μυϊκής απόδοσης. Ενδεικτικό σχεδιάγραμμα.
- 31.** Τι ονομάζουμε «ευλυγισία» και ποια η σπουδαιότητά της για τις αθλητικές επιδόσεις;
- 32.** Ποιες είναι οι μέθοδοι προπόνησης της τεχνικής και ποια είναι τα πιο σημαντικά διορθωτικά μέτρα;
- 33.** Ποια βασικά στοιχεία περιλαμβάνει ο σχεδιασμός της προπονητικής πορείας;
- 34.** Ποιος είναι ο σκοπός της αξιολόγησης της προπόνησης και ποια στοιχεία κατά βάση θα πρέπει να περιέχει;
- 35.** Στα πλαίσια της προπόνησης σε ομάδες, ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα; Με βάση αυτά, τι μπορούμε να συστήσουμε σε ομαδικά αθλήματα;
- 36.** Ποια είναι τα επιμέρους τμήματα της προπονητικής μονάδας και τι επιδιώκουμε στο τέλος με τη φάση του απολογισμού;
- 37.** Ποιοι είναι οι στόχοι και τα περιεχόμενα της προπόνησης fitness και της προπόνησης για την προαγωγή της υγείας;