

**ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ
ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΚΑΙ ΙΔΙΩΤΙΚΩΝ ΣΑΕΚ-ΙΕΚ
(Α' Μέρος)**



Χατζηδημητρίου Βασιλική

ΑΙΑΚΟΣ

2025

**ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ
ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΚΑΙ ΙΔΙΩΤΙΚΩΝ ΣΑΕΚ-ΙΕΚ**

(Α' Μέρος)

Συγγραφέας

Χατζηδημητρίου Βασιλική του Λεωνίδα

ISBN:

© copyright Εκδόσεις «ΑΙΑΚΟΣ»

Πειραιάς – 2025

ΑΙΑΚΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ – ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΣΗ Α.Μ.Κ.Ε.

www.aiakosedunet.org

Σουρή Γ. 20 – 18547 Πειραιάς,
Τηλ.: 2109880068 & 6975840882
Email: contact@aiakosedunet.org

Οποιαδήποτε ευθύνη παραβίασης του νόμου της πνευματικής ιδιοκτησίας ή παράλειψης αναφοράς ονόματος που αφορά στην συγγραφή του εκπαιδευτικού υλικού του βιβλίου, βαρύνει τον συγγραφέα.
Δεν ευνοούμε ούτε αποδεχόμαστε περίπτωση πλαγιαρισμού-λογοκλοπής

**Όλα τα δικαιώματα ανήκουν στους ιδιοκτήτες copyright.
Απαγορεύεται η αναπαραγωγή του έργου (ή τμήματός του) με
οποιοδήποτε μέσο, χωρίς γραπτή άδειά τους. (Ν. 2121/93, άρθρο 51)**



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η συγγραφή αυτού του βιβλίου υπήρξε αποτέλεσμα της διαπίστωσης ενός σημαντικού κενού στον τομέα της επαγγελματικής κατάρτισης των προπονητών αθλημάτων, το οποίο εντόπισα κατά την ενασχόλησή μου ως εκπαιδεύτρια στις Σχολές Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΑΕΚ). Το κενό αυτό αφορούσε την έλλειψη ενός ολοκληρωμένου και συστηματικού βοηθήματος που να καθοδηγεί αποτελεσματικά τους υποψήφιους προπονητές στην προετοιμασία τους για τις εξετάσεις πιστοποίησης.

Με αυτό το βιβλίο επιδιώκεται η επιστημονική και τεχνική ενίσχυση των εκπαιδευομένων, ώστε να κατανοήσουν πληρέστερα τα αντικείμενα που διδάσκονται στα επιμέρους μαθήματα και να είναι σε θέση να απαντήσουν με ακρίβεια και επάρκεια στις ερωτήσεις πιστοποίησης. Η στοχοθεσία αυτή συνδέεται με τη συνολική προσπάθεια αναβάθμισης της προπονητικής κατάρτισης και τη διαμόρφωση μιας γενιάς ικανών και καταρτισμένων προπονητών/προπονητριών, που θα μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του σύγχρονου αθλητισμού.

Το βιβλίο αυτό συντάχθηκε ειδικά για τους καταρτιζόμενους των ΣΑΕΚ που παρακολουθούν τμήματα προπονητικής, ανεξαρτήτως αθλήματος, προκειμένου να τους βοηθήσει να προετοιμαστούν κατάλληλα για τις εξετάσεις. Περιλαμβάνει τις πρώτες 125 ερωτήσεις πιστοποίησης που καλούνται να απαντήσουν, συνοδευόμενες από αναλυτικές απαντήσεις που στοχεύουν στην πλήρη κατανόηση των θεμάτων, καθώς και συνοπτικές απαντήσεις για ευκολότερη αποστήθιση και αναφορά στα βασικά σημεία.

Χατζηδημητρίου Βασιλική

Εκπ/κός Φ.Α. και Προσαρμοσμένης Φ.Α., MSc, του Α.Π.Θ.

Προπονήτρια Κλασσικού Αθλητισμού

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	2
Εισαγωγή	8
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ.....	9
1.Τι καλείται «ιστός» και ποια είναι τα είδη τους; (ονομαστικά)	9
2. Να αναφέρετε τις κατηγορίες των μυών του άκρου ποδός.....	10
3. Τι είναι «κινητική μάθηση»;.....	11
4. Ποιες είναι οι βασικές λειτουργίες τις οποίες ο μηχανισμός μάθηση σε μνήμη πρέπει να εκτελέσει;	11
5. ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΒΟΥΜΕ ΥΠΟΨΗ ΜΑΣ ΟΤΑΝ ΣΧΕΔΙΑΖΟΥΜΕ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΝΟΕΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ»;.....	11
6. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΝΟΕΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ;	12
7.ΠΟΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ Η ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΙΑΣ ΝΟΕΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ;	12
8.ΠΟΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΝΟΕΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ;	13
9.ΤΙ ΕΙΝΑΙ «ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ» ΚΑΙ ΑΠΟ ΠΟΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ;.....	14
10.ΤΙ ΚΑΛΕΙΤΑΙ «ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ» ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΙ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ;	15
11. ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ;	15
12. ΤΙ ΕΙΝΑΙ «ΑΝΑΠΝΕΟΜΕΝΟΣ ΟΓΚΟΣ» ΚΑΙ ΤΙ «ΥΠΟΛΕΙΠΟΜΕΝΟΣ ΟΓΚΟΣ» ΑΕΡΑ; ΝΑ ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΤΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ.	16
13. ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗ «ΘΕΡΜΟΥΘΜΙΣΗ»;	17
14. ΤΙ ΕΙΝΑΙ «ΚΙΝΗΤΡΑ», ΠΟΣΩΝ ΕΙΔΩΝ ΚΙΝΗΤΡΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ; ΔΩΣΤΕ ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΘΕ ΕΙΔΟΣ.	17
15. ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΧΩΡΙΖΟΝΤΑΙ ΟΙ «ΑΜΟΙΒΕΣ»; ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ.	18
16. ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΟΙ ΘΕΑΤΕΣ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ;	19
17. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΥΡΙΟΤΕΡΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΥΝΘΕΤΟΥΝ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ; ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΕΠΙΓΡΑΜΜΑΤΙΚΑ.	20
18. ΠΩΣ Ο ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ «ΚΙΝΗΤΡΑ» ΣΥΝΤΕΛΕΙ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ;	20
19. ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΤΑ ΟΠΤΙΚΑ ΜΕΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ;	21
20. ΝΑ ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΤΑ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ Η ΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ (ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΑ).	21
21. ΤΙ ΕΝΝΟΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟΝ ΟΡΟ «ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ» ΚΑΙ ΠΟΙΑ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ;.....	21
22. ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΔΟΜΕΣ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ (ΑΠΛΗ ΑΝΑΦΟΡΑ);	22
23. ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΔΙΑΚΡΙΝΟΝΤΑΙ ΣΤΙΣ ΚΡΟΥΣΕΙΣ ΤΩΝ ΔΥΟ ΣΩΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ (ΣΧΕΣΕΙΣ);	23
24. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΜΕΣΗ ΠΗΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΚΥΤΤΑΡΟΥ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΑΣΤΑΜΑΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΜΥΪΚΟΥ ΕΡΓΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΙ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ; ΓΡΑΨΤΕ ΤΗ ΣΧΕΤΙΚΗ ΧΗΜΙΚΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ.	24
25. ΠΟΙΕΣ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΜΦΑΝΙΣΤΟΥΝ ΚΑΤΑ ΤΙΣ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ;	25
26. ΝΑ ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΠΙΒΑΡΥΝΟΥΝ ΤΗΝ ΟΣΦΥΪΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ.	26
27. ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΑ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ ΑΠΟ ΚΟΠΩΣΗ (ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΟΝΤΑΙ);.....	27

28. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΚΟΠΟΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ;	28
29. ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΑΣΚΗΣΗ ΤΑ ΥΠΕΡΤΑΣΙΚΑ ΑΤΟΜΑ;	28
30. ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ. ΑΝΑΦΕΡΘΕΙΤΕ ΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΑ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ.	30
31. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΚΥΡΙΑ ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ;	31
32. ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗ «ΝΟΗΤΙΚΗ» ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ;	32
33. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ;	33
34. ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΠΩΣ ΟΡΓΑΝΩΝΕΤΑΙ Η ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ.	34
35. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ;	36
36. ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ;	37
37. Ποια είναι η ταξινόμηση των περιεχομένων της προπόνησης και ποιο το κύριο χαρακτηριστικό σε καθένα από αυτά;	38
38. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ;	40
39. ΤΙ ΕΙΝΑΙ «ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑ» ΚΑΙ ΠΟΥ ΣΤΗΡΙΖΕΤΑΙ;	41
40. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ «ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ» ΚΑΙ ΣΕ ΤΙ ΧΡΗΣΙΜΕΥΟΥΝ;	42
41. ΝΑ ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ Η ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ ΚΙ ΕΙΔΙΚΑ ΖΩΙΚΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ.	44
42. ΠΟΙΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ Η ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΔΕΝ ΑΣΚΕΙΤΑΙ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΑ;	46
43. ΠΟΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΘΑ ΔΙΝΑΤΕ ΣΕ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΕΙ ΥΨΗΛΗ ΟΛΙΚΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ ΚΑΙ ΧΑΜΗΛΗ ΤΙΜΗ «ΚΑΛΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗΣ» (HDL = ΥΨΗΛΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΛΙΠΟΠΡΩΤΕΪΝΕΣ);	47
44. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ;	49
45. ΑΠΟ ΤΙ ΕΞΑΡΤΩΝΤΑΙ ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΕΝΟΣ ΑΘΛΗΤΗ;	51
46. Α) ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΡΥΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ; Β) ΕΝΔΕΙΚΝΥΤΑΙ ΚΡΥΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Η ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ; Γ) ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΚΡΥΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ (ΕΠΙΓΡΑΜΜΑΤΙΚΑ).	53
47. Α) ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΘΕΡΜΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ; Β) ΠΟΤΕ ΕΝΔΕΙΚΝΥΤΑΙ Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΘΕΡΜΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΤΕ ΤΗΣ ΚΡΥΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ;	55
48. ΝΑ ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ.	56
49. ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΙΣ ΘΛΑΣΕΙΣ 2ΟΥ ΒΑΘΜΟΥ;	57
50. ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ ΤΟΥ ΑΡΘΡΙΚΟΥ ΧΟΝΔΡΟΥ;	59
51. ΤΙ ΕΝΝΟΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟΝ ΟΡΟ «ΣΚΟΛΙΩΣΗ» ΚΑΙ ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΚΟΛΙΩΣΗΣ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΟΥ ΚΥΡΤΩΜΑΤΟΣ;	60
52. ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ;	62
53. ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ ΤΟΝ ΟΜΟΙΟΣΤΑΤΙΚΟ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΤΗΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΗΣ.	63
54. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΟΜΟΙΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ; ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΕΠΙΓΡΑΜΜΑΤΙΚΑ ΤΡΙΑ (3) ΟΜΟΙΟΣΤΑΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ.	64
55. Με βάση ποια κριτήρια γίνεται η επιλογή των δοκιμασιών/τεστ;	65
56. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΡΓΟΜΕΤΡΟ; ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΙΔΙΚΑ ΕΡΓΟΜΕΤΡΑ.	66
Κατηγορίες Εργομέτρων	66

57. ΠΟΙΑ ΖΩΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ ΕΛΕΓΧΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ;	68
58. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ;	69
59. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΝΑΡΘΡΩΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΑ ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ; ΝΑ ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΑΠΟ ΕΝΑ (1) ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ	70
60. ΝΑ ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΤΑ ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΝ ΕΝΑ ΚΑΤΑΓΜΑ	71
61. ΤΙ ΚΑΛΕΙΤΑΙ «ΚΥΤΤΑΡΟ» ΚΑΙ ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΚΥΤΤΑΡΟΥ;	72
62. ΈΚΦΥΣΗ, ΚΑΤΑΦΥΣΗ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΣΤΕΡΝΟΛΚΕΙΔΟΜΑΣΤΟΕΙΔΗ.	74
63. ΠΟΣΟΙ ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΙ ΜΥΕΣ ΥΠΑΡΧΟΥΝ;	75
64. ΝΑ ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ ΤΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ. Εσωτερικά Διαμερίσματα της Καρδιάς	76
65. ΑΠΟ ΤΙ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΤΟ ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ;	77
66. ΠΟΣΑ ΕΙΔΗ ΜΥΪΚΩΝ ΙΝΩΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ; ΝΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΙ Ο ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΣΥΣΠΑΣΗΣ.	78
67. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΤΙΜΩΡΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΤΕ ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ;	81
68. ΤΙ ΕΙΝΑΙ «ΝΟΕΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ» ΚΑΙ ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΗΣ;	82
69. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΟΡΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΚΑΘΕΝΑ ΑΠΟ ΑΥΤΑ (ΟΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΙΣ);	82
70. ΠΩΣ ΟΡΙΖΕΤΑΙ Η ΠΛΕΥΣΤΟΤΗΤΑ, ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΑΡΧΙΜΗΔΗ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΙ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ; ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΥΠΕΡΒΑΡΟΥ ΑΘΛΗΤΗ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΠΛΕΥΣΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΙ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΕΝΑ ΑΔΥΝΑΤΟ ΑΘΛΗΤΗ	83
71. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΦΩΣΦΟΚΡΕΑΤΙΝΗΣ (CP) ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ;	85
72. ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΑΛΑΚΤΙΚΟ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΙΚΟ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ; ΣΕ ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙ Ο ΕΝΑΣ ΚΑΙ ΣΕ ΤΙ Ο ΑΛΛΟΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ;	86
73. ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΑΙΤΙΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ.	88
74. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΙ ΕΠΙΔΙΩΚΕΙ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΤΟΜΕΙΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ;	89
75. ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ FITNESS ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ;	90
76. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ «ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ», ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΤΟΥΣ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ, ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΟΥΣ ΔΙΑΚΡΙΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΤΟΥΣ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ;	92
77. Ποιες βασικές τροφές θα πρέπει να περιέχονται σε ένα επιστημονικά ορθό διαιτολόγιο;	94
78. ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΙΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΤΩΝ ΚΟΛΛΑΓΟΝΩΝ ΙΣΤΩΝ;	95
79. ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ Ο ΟΡΟΣ «ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ» ΚΑΙ ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΟΣΦΥΪΚΗ ΜΟΙΡΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ (ΕΠΙΓΡΑΜΜΑΤΙΚΑ);	97
80. Α) ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΑΠΟ ΠΟΙΑ ΑΝΑΤΟΜΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΝΑΕΙ Η ΓΡΑΜΜΗ ΤΗΣ ΒΑΡΥΤΗΤΑΣ; Β) ΠΟΙΕΣ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ;	98
81. ΕΞΗΓΗΣΤΕ ΤΙΣ ΕΝΝΟΙΕΣ «ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ», «ΣΥΝΑΨΗ», «ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ» ΚΑΙ «ΝΕΥΡΙΚΗ ΩΣΗ».	99
82. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΕΤΗΣΙΟΥ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΚΑΙ ΠΟΙΕΣ ΚΑΤ' ΕΛΑΧΙΣΤΟΝ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ;	101
83. ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΑ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ;	102
84. ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ; ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΟΣΑ ΕΙΔΗ ΥΠΑΡΧΟΥΝ. ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ.	104
85. ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ ΤΗ ΔΙΑΙΡΕΣΗ ΤΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΤΜΗΜΑΤΟΣ.	105

86. ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΟΙΕΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ Η ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΙΑΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΡΗ;	106
87. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΦΑΣΕΙΣ ΔΙΑΚΡΙΝΕΤΑΙ;	107
88. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ (VO_{2max}); ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ ΤΗΝ ΕΞΙΣΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΙ Η VO_{2max}	108
89. ΑΝΑΦΕΡΤΕ ΤΙΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΟΞΥΓΟΝΟΥ (VO_{2max}).	110
90. ΝΑ ΠΕΡΙΓΡΑΨΕΤΕ ΤΟΝ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟ ΚΑΚΩΣΗΣ ΤΟΥ ΕΣΩ ΠΛΑΓΙΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΣΤΟ ΓΟΝΑΤΟ.	113
91. ΝΑ ΠΕΡΙΓΡΑΨΕΤΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΜΕ ΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΙ ΤΑ ΟΣΤΑ.	114
92. ΝΑ ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΤΑ ΟΣΤΑ ΤΟΥ ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΟΥ ΚΑΙ ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ.	115
93. ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ; (ΤΙ ΕΙΝΑΙ, ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΚΑΙ ΣΕ ΤΙ ΧΡΗΣΙΜΕΥΕΙ;)	117
94. ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΗ ΜΥ;	118
95. ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΛΤΟΕΙΔΗ ΜΥ;	120
96. ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΣΘΙΟ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟ ΜΥ;	121
97. ΣΕ ΠΟΙΑ ΣΤΑΔΙΑ ΧΩΡΙΖΕΤΑΙ Η ΜΝΗΜΗ; ΑΝΑΠΤΥΞΤΕ ΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΝΗΜΗ ΜΙΚΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ.	122
98. ΤΙ ΕΙΝΑΙ «ΑΝΤΙΛΗΨΗ» ΚΑΙ ΠΟΙΑ ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ;	123
99. ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΟΥΝ «ΚΛΕΙΣΤΕΣ» ΚΑΙ ΤΙ «ΑΝΟΙΧΤΕΣ» ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ;	125
100. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ ΚΑΙ ΠΩΣ ΚΙΝΟΥΝΤΑΙ ΤΑ ΚΥΤΤΑΡΑ;	126
101. ΤΙ ΚΑΛΕΙΤΑΙ «ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ» ΚΑΙ ΠΟΙΑ ΕΙΔΗ ΥΠΑΡΧΟΥΝ; ΝΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΙ Ο ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ.	127
102. ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΡΑΜΜΩΤΕΣ ΜΥΪΚΕΣ ΙΝΕΣ;	129
103. ΜΕ ΠΟΙΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΤΗ ΣΥΝΟΧΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ;	130
104. ΝΑ ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΤΕΣΣΕΡΙΣ (4) ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ.	132
105. ΒΑΣΕΙ ΠΟΙΩΝ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ;	133
106. ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΚΤΙΜΗΘΟΥΝ ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΝΟΣ ΑΘΛΗΤΗ;	134
107. ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΕΝΟΣ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ;	136
108. ΑΝΑΦΕΡΤΕ ΤΟΝ ΟΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΤΡΙΒΗΣ, ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΚΑΙ ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ. ΔΩΣΤΕ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΡΙΒΗΣ.	137
109. ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΤΕ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΤΕ ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΤΗΣ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΠΟΥ ΣΥΝΘΕΤΟΥΝ ΤΗΝ ΟΡΘΟΛΟΓΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΝΟΣ ΔΡΟΜΕΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ	139
110. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΕΝΟΣ ΔΡΟΜΕΑ;	141
111. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΠΟΥ ΣΥΝΘΕΤΟΥΝ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΑΛΜΑΤΟΣ;	144
112. ΠΟΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΘΕΡΜΙΔΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ: ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ, ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΟΤΙ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΣΤΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ; ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΑΣ.	146
113. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ «ΑΝΑΕΡΟΒΙΟ ΚΑΤΩΦΛΙ» ΚΑΙ ΠΟΙΑ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΑΝΤΟΧΗΣ;	147
114. ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΤΙ ΕΛΕΓΧΟΥΝ Η ΜΥΪΚΗ ΑΤΡΑΚΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΝΟΝΤΙΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΟΥ GOLGI;	148
115. ΝΑ ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΤΡΕΙΣ (3) ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΑΡΔΙΟΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΟΝΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΞΗΤΙΚΗ Η ΤΗ ΜΕΙΩΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΤΑΣΗ.	149
116. ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ.	150
117. ΔΩΣΤΕ ΤΟΝ ΟΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΟΣΟΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΥΤΗΣ;	152

118. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΟΓΚΟΥ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΕΝΤΑΣΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ;.....	153
119. ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΥΚΛΟΙ ΓΙΑ ΤΗ ΔΟΜΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΙΑ Η ΧΡΟΝΙΚΗ ΤΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑ;.....	155
120. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ;	156
121. ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ; ΠΩΣ ΚΑΤΑΜΕΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΜΑΚΡΟΚΥΚΛΟ, ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΟΥΜΕ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΔΥΝΑΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ;	158
122. ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΚΑΤΩΦΛΙΟΥ ΜΥΪΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ.....	160
123. ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΔΙΑΚΡΙΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΜΙΝΟΞΕΩΝ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΙΣ ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΟΥΜΕ;	161
124. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ;	162
125. ΑΠΟ ΤΙ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ Η ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΑΝΑΓΚΗ;	163
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	166