Σχολή Προπονητών Σκοποβολής Γ΄ Κατηγορίας

Οδηγός σπουδών – Κανονισμός λειτουργίας

2017

Αθήνα – Απρίλιος 2017

**Περιεχόμενα**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Σελ.** |
|  | **Νομοθετικό πλαίσιο …………………………………………………………………………………** |  |
|  |  |  |
|  | **Επιτροπή Διοίκησης …………………………………………………………………………………** |  |
|  |  |  |
|  | **Πρόγραμμα σπουδών ………………………………………………………………………………** |  |
|  |  |  |
|  | **Περιεχόμενο μαθημάτων – Διδακτικό προσωπικό ……………………………………** |  |
|  |  |  |
|  | **Ενδεικτικό ωρολόγιο πρόγραμμα …………………………………………………………….** |  |
|  |  |  |
|  | **Εξετάσεις ………………………………………………………………………………………………….** |  |
|  |  |  |
|  | **Χορήγηση διπλώματος ……………………………………………………………………………..** |  |

**Νομοθετικό Πλαίσιο**

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136 παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α21) «Μέχρι τη λειτουργία της Εθνικής Σχολής των Προπονητών του άρθρου 31 παρ. 4 του παρόντος η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφαση και δαπάνες της να ιδρύει περιοδικές σχολές προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας των πιο πάνω σχολών, των προσόντων των υποψηφίων, καθώς και σε άλλο συναφές θέμα», όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78 παρ. 2 του ν. 4170/2013 ¨Ενσωμάτωση της οδηγίας 2011/16/ΕΕ, ρύθμιση θεμάτων της ΕΛ.Τ.Ε., αναμόρφωση Οργανισμού του Ν.Σ.Κ. και άλλες διατάξεις¨ «Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφασή της, κατόπιν αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας να ιδρύει περιοδικές Σχολές Προπονητών. Με την ίδια απόφαση τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου που δε μπορεί να υπερβεί κατ’ ανώτατο όριο τα 250,00 ευρώ, καταβαλλόμενα ανταποδοτικά από κάθε υποψήφιο και β) η ελάχιστη χρονική διάρκεια σπουδών, καθώς και οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, που δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητα τους, δύναται δε να ορίζει ομάδα εργασίας έργο της οποίας θα είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης όρων λειτουργίας της σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση.»

**Επιτροπή Διοίκησης**

Η Σχολή Προπονητών Σκοποβολής Γ΄ Κατηγορίας θα υλοποιηθεί στην Αθήνα σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση ΥΠΠΟΑ/ΓΔΥΑ/ΔΕΑΕΑ/ΤΕΑΣΠ/333275/23021/3112/ 2317 11-10-2016, (ΦΕΚ 3466/Β/27-10-2016) και διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους :

1. **Μαρινάκου Κωνσταντίνα**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος
2. **Σκαμάγκη Αναστασία**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος
3. **Στέλλα Μαρίνα**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος
4. **Μπίρη Ζαχαρούλα**, Ειδική Γραμματέας Δ.Σ./ΣΚ.Ο.Ε., ως μέλος
5. **Παπαδάκη Μαρία**, Προπονήτρια Σταθερού Στόχου, ως μέλος

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται η **Μπίνιου Ευγενία** και η **Σουγκλάκου Αδαμαντία,** υπάλληλοι της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο **Παπαγεωργίου Αθανάσιος**, Πτυχιούχος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, προπονητής Σκοποβολής Β’ κατηγορίας.

**Πρόγραμμα Σπουδών**

**Α. Κατανομή Μαθημάτων**

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Σκοποβολής Γ΄ Κατηγορίας διακρίνονται σε γενικά μαθήματα τα οποία αποτελούνται από τα θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες στη Σχολή Προπονητών υποχρεούνται να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

1. **ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2- ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**

**ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ΜΑΘΗΜΑΤΑ 1ου ΚΥΚΛΟΥ** | **ΩΡΕΣ** | **ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2ου ΚΥΚΛΟΥ** | **ΩΡΕΣ** |
|  | **Ανατομία** | **10** | **1.** | **Κινητική Μάθηση** | **20** |
|  | **Φυσιολογία** | **10** | **2.** | **Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού** | **15** |
|  | **Εργοφυσιολογία** | **15** | **3.** | **Αθλητική Ψυχολογία** | **20** |
|  | **Αθλητικές Κακώσεις/ Φυσικοθεραπεία** | **10** | **4.** | **Εφαρμοσμένη Αθλητική Ψυχολογία**  | **20** |
| **5.** | **Βιομηχανική** | **10** | **5.** | **Αθλητική Παιδαγωγική**  | **10** |
| **ΣΥΝΟΛΟ**  | **55** | **ΣΥΝΟΛΟ** | **85** |

1. **ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ**

**ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ (Θ) –ΠΡΑΚΤΙΚΑ (Π) –ΜΙΚΤΑ (Μ) ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ΜΑΘΗΜΑΤΑ** | **ΩΡΕΣ** | **ΜΑΘΗΜΑΤΑ** | **ΩΡΕΣ** |
| **1.** | **Γενική Προπονητική** Σταθερός στόχος (Θ) Πήλινος στόχος (Θ)  |  **25 15** | **2.** | **Τεχνική Ανάλυση** Σταθερός στόχος (Μ) Πήλινος στόχος (Μ) | **25 15** |
|  |  |  | **3.** | **Ειδική Προπονητική**Σταθερός στόχος (Θ) Πήλινος στόχος (Θ) | **15 10** |
|  |  |  | **4.** | **Μεθοδολογία Διδασκαλίας**Σταθερός στόχος (Θ) Πήλινος στόχος (Θ) | **15 10** |
|  |  |  | **5.** | **Προπονητική Εξάσκηση**Σταθερός στόχος (Μ) Πήλινος στόχος (Μ) | **10 10** |
|  |  |  | **6.** | **Κανονισμοί**Σταθερός στόχος (Θ) Πήλινος στόχος (Θ) | **5 5** |
| **ΣΥΝΟΛΟ**  | **40** | **ΣΥΝΟΛΟ** | **120** |

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα3 περιλαμβάνονται θεωρητικά και μικτά μαθήματα.

Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από έναν εκπαιδευτή, μόνο σε αίθουσες διδασκαλίας και έχουν ως σκοπό να αποκτήσουν οι υποψήφιοι τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο της κατάρτισης τους.

Πρακτικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα εκείνα τα οποία αποβλέπουν στην εμπέδωση του θεωρητικού μέρους κατάρτισης και στην απόκτηση δεξιοτήτων, ενώ πραγματοποιούνται αποκλειστικά σε προπονητικούς χώρους.

Μικτά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα που απαιτούν ταυτόχρονη θεωρητική κατάρτιση και πρακτική εξάσκηση.

**3. ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ**

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική, πραγματοποιείται σε πενήντα (50) ώρες και περιλαμβάνει:

α) Παρακολούθηση αγώνων της ομοσπονδίας ή με την άδεια αυτής, οποιασδήποτε κατηγορίας, τούτο πιστοποιημένο από την διοργανώτρια αρχή (Ομοσπονδία – Ένωση –Σύλλογος – Ευρωπαϊκοί και διεθνείς αγώνες) με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

β) Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις Εθνικών ή προεθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας ή των σωματείων της Ομοσπονδίας τούτο πιστοποιημένο από το σωματείο με υπογραφή προέδρου και γενικού γραμματέα με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση δεν αποτελεί μέρος της εξεταστικής περιόδου και δεν συνυπολογίζεται στον βαθμό αξιολόγησης του υποψηφίου.

**Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό**

**Χώροι υλοποίησης θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων**

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΣΤΑΘΕΡΟΥ ΣΤΟΧΟΥ – Πιστόλια**  |
| **Διδάσκων** | **Stan Marin**Προπονητής Σταθερού Στόχου, Προπονητής Εθνικής Ομάδας Ρουμανίας, 1ος Παγκόσμιος Πρωταθλητής Πιστόλι Ταχύτητας |
| **Περιεχόμενα** | 1. Γενικές αρχές της προπόνησης
 |
|  | 1. Προπονητική φιλοσοφία – Προπονητικές δεξιότητες
 |
|  | 1. Διαστάσεις της αθλητικής απόδοσης
 |
|  | 1. Βασικές αρχές προπονητικής στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Δόμηση της προπόνησης
 |
|  | 1. Περιοδικότητα – προπονητικοί κύκλοι
 |
|  | 1. Στόχοι και σχεδιασμός της προπόνησης στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Γενικές αρχές φυσικής κατάστασης
 |
|  | 1. Προπονητική αθλητών υψηλού επιπέδου
 |
|  | 1. Προπονητική νεαρών σκοπευτών
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΑΘΕΡΟΥ ΣΤΟΧΟΥ – Πιστόλια**  |
| **Διδάσκων** | **Stan Marin**Προπονητής Σταθερού Στόχου, Προπονητής Εθνικής Ομάδας Ρουμανίας, 1ος Παγκόσμιος Πρωταθλητής Πιστόλι Ταχύτητας |
| **Περιεχόμενα** | 1. Βασικά χαρακτηριστικά της προπόνησης τεχνικής
 |
|  | 1. Κατεύθυνση, κατανομή και ανάλυση των μέσων για την ανάπτυξη της αθλητικής τεχνικής
 |
|  | 1. Δομή – Σύστημα της προπόνησης τεχνικής
 |
|  | 1. Βασικές αρχές τεχνικής ανάλυσης στη σκοποβολή πιστολιών
 |
|  | 1. Μέθοδοι προπόνησης τεχνικής
 |
|  | 1. Μέθοδοι αξιολόγησης της τεχνικής εκτέλεσης στη σκοποβολή πιστολιών
 |
|  | 1. Βασικές αρχές τεχνικής στο πιστόλι 10 μέτρων
 |
|  | 1. Βασικές αρχές τεχνικής στο πιστόλι 50 μέτρων
 |
|  | 1. Βασικές αρχές τεχνικής στο πιστόλι ταχύτητας
 |
|  | 1. Τεχνική ανάλυση και επίπεδο του σκοπευτή
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΣΤΑΘΕΡΟΥ ΣΤΟΧΟΥ – Πιστόλια**  |
| **Διδάσκων** | **Stan Marin**Προπονητής Σταθερού Στόχου, Προπονητής Εθνικής Ομάδας Ρουμανίας, 1ος Παγκόσμιος Πρωταθλητής Πιστόλι Ταχύτητας |
| **Περιεχόμενα** | 1. Φυσική προετοιμασία: Εφαρμογές στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Η έννοια της επιβάρυνσης στη σκοποβολή: Ειδικές απαιτήσεις
 |
|  | 1. Μέθοδοι προπονητικής επιβάρυνσης στη σκοποβολή πιστολιών
 |
|  | 1. Επιβάρυνση - Αποκατάσταση
 |
|  | 1. Γενική προετοιμασία στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Ειδική αγωνιστική προετοιμασία στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση σκοπευτών υψηλού επιπέδου
 |
|  | 1. Ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση αρχάριων σκοπευτών
 |
|  | 1. Έλεγχος/Αξιολόγηση – Ειδικές δοκιμασίες στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Ειδικά θέματα προπονητικής στη σκοποβολής (ιατρικός έλεγχος, διατροφή, ψυχολογία)
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΣΤΑΘΕΡΟΥ ΣΤΟΧΟΥ – Πιστόλια**  |
| **Διδάσκων** | **Stan Marin**Προπονητής Σταθερού Στόχου, Προπονητής Εθνικής Ομάδας Ρουμανίας, 1ος Παγκόσμιος Πρωταθλητής Πιστόλι Ταχύτητας |
| **Περιεχόμενα** | 1. Αποτελεσματικές μέθοδοι διδασκαλίας
 |
|  | 1. Τρόποι παρουσίασης της εκτέλεσης/τεχνικής στα αγωνίσματα του πιστολιού
 |
|  | 1. Παρατήρηση & τρόποι διόρθωσης της τεχνικής στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Αρχές ανατροφοδότησης στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής στο πιστόλι 10 μέτρων
 |
|  | 1. Μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής στο πιστόλι 50 μέτρων
 |
|  | 1. Μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής στο πιστόλι ταχύτητας
 |
|  | 1. Προσαρμογές των μεθόδων διδασκαλίας σε αρχάριους σκοπευτές
 |
|  | 1. Προσαρμογές των μεθόδων διδασκαλίας σε σκοπευτές υψηλού επιπέδου
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑΘΕΡΟΥ ΣΤΟΧΟΥ – Πιστόλια**  |
| **Διδάσκων** | **Stan Marin**Προπονητής Σταθερού Στόχου, Προπονητής Εθνικής Ομάδας Ρουμανίας, 1ος Παγκόσμιος Πρωταθλητής Πιστόλι Ταχύτητας |
| **Περιεχόμενα** | 1. Προπόνηση φυσικής κατάστασης στη σκοποβολή (προπόνηση αντοχής, δύναμης)
 |
|  | 1. Προπονητικά προγράμματα φυσικής κατάστασης προσαρμοσμένα στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Μορφές προπονητικής εξάσκησης στο πιστόλι 10m
 |
|  | 1. Μορφές προπονητικής εξάσκησης στο πιστόλι 50m
 |
|  | 1. Μορφές προπονητικής εξάσκησης στο πιστόλι ταχύτητας
 |
|  | 1. Ιδιαιτερότητες προπόνησης αρχάριων σκοπευτών
 |
|  | 1. Εξέλιξη προπονητικής εξάσκησης στα διαφορετικά αγωνίσματα της σκοποβολής
 |
|  | 1. Πρακτική εφαρμογή δοκιμασιών/τεστ αξιολόγησης της σκοπευτικής απόδοσης
 |
|  | 1. Πρακτική εξάσκηση
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΣΤΑΘΕΡΟΥ ΣΤΟΧΟΥ – Τυφέκια**  |
| **Διδάσκων** | **Goran Maksimovic**Προπονητής Σταθερού Στόχου, Προπονητής Εθνικής Ομάδας Σκοποβολής Σερβίας, 1ος Ολυμπιονίκης Ολυμπιάδα Λος Άντζελες 1984, Παγκόσμιος Πρωταθλητής Σκοποβολής  |
| **Περιεχόμενα** | 1. Γενικές αρχές της προπόνησης
 |
|  | 1. Προπονητική φιλοσοφία – Προπονητικές δεξιότητες
 |
|  | 1. Διαστάσεις της αθλητικής απόδοσης
 |
|  | 1. Βασικές αρχές προπονητικής στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Δόμηση της προπόνησης
 |
|  | 1. Περιοδικότητα – προπονητικοί κύκλοι
 |
|  | 1. Στόχοι και σχεδιασμός της προπόνησης στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Γενικές αρχές φυσικής κατάστασης
 |
|  | 1. Προπονητική αθλητών υψηλού επιπέδου
 |
|  | 1. Προπονητική νεαρών σκοπευτών
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΑΘΕΡΟΥ ΣΤΟΧΟΥ – Τυφέκια**  |
| **Διδάσκων** | **Goran Maksimovic**Προπονητής Σταθερού Στόχου, Προπονητής Εθνικής Ομάδας Σκοποβολής Σερβίας, 1ος Ολυμπιονίκης Ολυμπιάδα Λος Άντζελες 1984, Παγκόσμιος Πρωταθλητής Σκοποβολής  |
| **Περιεχόμενα** | 1. Βασικά χαρακτηριστικά της προπόνησης τεχνικής τυφεκίων
 |
|  | 1. Κατεύθυνση, κατανομή και ανάλυση των μέσων για την ανάπτυξη της αθλητικής τεχνικής
 |
|  | 1. Δομή – Σύστημα της προπόνησης τεχνικής τυφεκίων
 |
|  | 1. Βασικές αρχές τεχνικής ανάλυσης στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Μέθοδοι προπόνησης τεχνικής τυφεκίων
 |
|  | 1. Μέθοδοι αξιολόγησης της τεχνικής εκτέλεσης στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Βασικές αρχές τεχνικής στο τυφέκιο 10 μέτρων
 |
|  | 1. Βασικές αρχές τεχνικής στο τυφέκιο 50 μέτρων «ορθίως»
 |
|  | 1. Βασικές αρχές τεχνικής στο τυφέκιο 50 μέτρων «πρηνιδών»
 |
|  | 1. Βασικές αρχές τεχνικής στο τυφέκιο 50 μέτρων «γονυπετώς»
 |
|  | 1. Τεχνική ανάλυση και επίπεδο του σκοπευτή
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΣΤΑΘΕΡΟΥ ΣΤΟΧΟΥ – Τυφέκια**  |
| **Διδάσκων** | **Goran Maksimovic**Προπονητής Σταθερού Στόχου, Προπονητής Εθνικής Ομάδας Σκοποβολής Σερβίας, 1ος Ολυμπιονίκης Ολυμπιάδα Λος Άντζελες 1984, Παγκόσμιος Πρωταθλητής Σκοποβολής  |
| **Περιεχόμενα** | 1. Φυσική προετοιμασία: Εφαρμογές στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Η έννοια της επιβάρυνσης στη σκοποβολή: Ειδικές απαιτήσεις των αγωνισμάτων του τυφεκίου
 |
|  | 1. Μέθοδοι προπονητικής επιβάρυνσης στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Επιβάρυνση - Αποκατάσταση
 |
|  | 1. Γενική προετοιμασία στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Ειδική αγωνιστική προετοιμασία στη σκοποβολή τυφεκίων
 |
|  | 1. Ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση σκοπευτών υψηλού επιπέδου
 |
|  | 1. Ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση αρχάριων σκοπευτών
 |
|  | 1. Έλεγχος/Αξιολόγηση – Ειδικές δοκιμασίες στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Ειδικά θέματα προπονητικής στη σκοποβολή (ιατρικός έλεγχος, διατροφή, ψυχολογία)
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΣΤΑΘΕΡΟΥ ΣΤΟΧΟΥ – Τυφέκια**  |
| **Διδάσκων** | **Goran Maksimovic**Προπονητής Σταθερού Στόχου, Προπονητής Εθνικής Ομάδας Σκοποβολής Σερβίας, 1ος Ολυμπιονίκης Ολυμπιάδα Λος Άντζελες 1984, Παγκόσμιος Πρωταθλητής Σκοποβολής  |
| **Περιεχόμενα** | 1. Αποτελεσματικές μέθοδοι διδασκαλίας
 |
|  | 1. Τρόποι παρουσίασης της εκτέλεσης/τεχνικής
 |
|  | 1. Παρατήρηση & τρόποι διόρθωσης της τεχνικής στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Αρχές ανατροφοδότησης στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής στο τυφέκιο 10 μέτρων
 |
|  | 1. Μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής στο τυφέκιο 50 μέτρων «ορθίως»
 |
|  | 1. Μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής στο τυφέκιο 50 μέτρων «πρηνιδών»
 |
|  | 1. Μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής στο τυφέκιο 50 μέτρων «γονυπετώς»
 |
|  | 1. Προσαρμογές των μεθόδων διδασκαλίας σε αρχάριους σκοπευτές
 |
|  | 1. Προσαρμογές των μεθόδων διδασκαλίας σε σκοπευτές υψηλού επιπέδου
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑΘΕΡΟΥ ΣΤΟΧΟΥ – Τυφέκια**  |
| **Διδάσκων** | **Goran Maksimovic**Προπονητής Σταθερού Στόχου, Προπονητής Εθνικής Ομάδας Σκοποβολής Σερβίας, 1ος Ολυμπιονίκης Ολυμπιάδα Λος Άντζελες 1984, Παγκόσμιος Πρωταθλητής Σκοποβολής  |
| **Περιεχόμενα** | 1. Προπόνηση φυσικής κατάστασης στη σκοποβολή (προπόνηση αντοχής, δύναμης)
 |
|  | 1. Προπονητικά προγράμματα φυσικής κατάστασης προσαρμοσμένα στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Μορφές προπονητικής εξάσκησης στο τυφέκιο 10m
 |
|  | 1. Μορφές προπονητικής εξάσκησης στο τυφέκιο 50m «ορθίως»
 |
|  | 1. Μορφές προπονητικής εξάσκησης στο τυφέκιο 50m «πρηνιδών»
 |
|  | 1. Μορφές προπονητικής εξάσκησης στο τυφέκιο 50m «γονυπετώς»
 |
|  | 1. Ιδιαιτερότητες προπόνησης αρχάριων σκοπευτών στο τυφέκιο
 |
|  | 1. Εξέλιξη προπονητικής εξάσκησης στα διαφορετικά αγωνίσματα της σκοποβολής
 |
|  | 1. Πρακτική εφαρμογή δοκιμασιών/τεστ αξιολόγησης της σκοπευτικής απόδοσης
 |
|  | 1. Πρακτική εξάσκηση
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΗΛΙΝΟΥ ΣΤΟΧΟΥ** |
| **Διδάσκων** | **Αντώνης Νικολαΐδης**Προπονητής Πήλινου Στόχου Εθνικής – Ολυμπιακής Ομάδας Σκοποβολής Κύπρου, 4ος Ολυμπιονίκης Ολυμπιακούς Αγώνες Πεκίνο 2008 |
| **Περιεχόμενα** | 1. Γενικές αρχές της προπόνησης
 |
|  | 1. Προπονητική φιλοσοφία – Προπονητικές δεξιότητες
 |
|  | 1. Διαστάσεις της αθλητικής απόδοσης
 |
|  | 1. Βασικές αρχές προπονητικής στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Δόμηση της προπόνησης
 |
|  | 1. Περιοδικότητα – προπονητικοί κύκλοι
 |
|  | 1. Στόχοι και σχεδιασμός της προπόνησης στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Γενικές αρχές φυσικής κατάστασης
 |
|  | 1. Προπονητική αθλητών υψηλού επιπέδου πήλινου στόχου
 |
|  | 1. Προπονητική νεαρών σκοπευτών πήλινου στόχου
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΗΛΙΝΟΥ ΣΤΟΧΟΥ** |
| **Διδάσκων** | **Αντώνης Νικολαΐδης**Προπονητής Πήλινου Στόχου Εθνικής – Ολυμπιακής Ομάδας Σκοποβολής Κύπρου, 4ος Ολυμπιονίκης Ολυμπιακούς Αγώνες Πεκίνο 2008 |
| **Περιεχόμενα** | 1. Βασικά χαρακτηριστικά της προπόνησης τεχνικής τυφεκίων
 |
|  | 1. Κατεύθυνση, κατανομή και ανάλυση των μέσων για την ανάπτυξη της αθλητικής τεχνικής
 |
|  | 1. Δομή – Σύστημα της προπόνησης τεχνικής τυφεκίων
 |
|  | 1. Βασικές αρχές τεχνικής ανάλυσης στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Μέθοδοι προπόνησης τεχνικής τυφεκίων
 |
|  | 1. Μέθοδοι αξιολόγησης της τεχνικής εκτέλεσης στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Βασικές αρχές τεχνικής στο αγώνισμα του trap
 |
|  | 1. Βασικές αρχές τεχνικής στο αγώνισμα του double trap
 |
|  | 1. Βασικές αρχές τεχνικής στο αγώνισμα του skeet
 |
|  | 1. Τεχνική ανάλυση και επίπεδο του σκοπευτή
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΗΛΙΝΟΥ ΣΤΟΧΟΥ** |
| **Διδάσκων** | **Αντώνης Νικολαΐδης**Προπονητής Πήλινου Στόχου Εθνικής – Ολυμπιακής Ομάδας Σκοποβολής Κύπρου, 4ος Ολυμπιονίκης Ολυμπιακούς Αγώνες Πεκίνο 2008 |
| **Περιεχόμενα** | 1. Φυσική προετοιμασία: Εφαρμογές στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Η έννοια της επιβάρυνσης στη σκοποβολή: Ειδικές απαιτήσεις των αγωνισμάτων του πήλινου στόχου
 |
|  | 1. Μέθοδοι προπονητικής επιβάρυνσης στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Επιβάρυνση - Αποκατάσταση
 |
|  | 1. Γενική προετοιμασία στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Ειδική αγωνιστική προετοιμασία στη σκοποβολή πήλινου στόχου
 |
|  | 1. Ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση σκοπευτών υψηλού επιπέδου πήλινου στόχου
 |
|  | 1. Ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση αρχάριων σκοπευτών πήλινου στόχου
 |
|  | 1. Έλεγχος/Αξιολόγηση – Ειδικές δοκιμασίες στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Ειδικά θέματα προπονητικής στη σκοποβολή (ιατρικός έλεγχος, διατροφή, ψυχολογία)
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΠΗΛΙΝΟΥ ΣΤΟΧΟΥ** |
| **Διδάσκων** | **Αντώνης Νικολαΐδης**Προπονητής Πήλινου Στόχου Εθνικής – Ολυμπιακής Ομάδας Σκοποβολής Κύπρου, 4ος Ολυμπιονίκης Ολυμπιακούς Αγώνες Πεκίνο 2008 |
| **Περιεχόμενα** | 1. Αποτελεσματικές μέθοδοι διδασκαλίας
 |
|  | 1. Τρόποι παρουσίασης της εκτέλεσης/τεχνικής
 |
|  | 1. Παρατήρηση & τρόποι διόρθωσης της τεχνικής στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Αρχές ανατροφοδότησης στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής στο αγώνισμα του trap
 |
|  | 1. Μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής στο αγώνισμα του double trap
 |
|  | 1. Μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής στο αγώνισμα του skeet
 |
|  | 1. Προσαρμογές των μεθόδων διδασκαλίας σε αρχάριους σκοπευτές πήλινου στόχου
 |
|  | 1. Προσαρμογές των μεθόδων διδασκαλίας σε σκοπευτές υψηλού επιπέδου πήλινου στόχου
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΠΗΛΙΝΟΥ ΣΤΟΧΟΥ** |
| **Διδάσκων** | **Αντώνης Νικολαΐδης**Προπονητής Πήλινου Στόχου Εθνικής – Ολυμπιακής Ομάδας Σκοποβολής Κύπρου, 4ος Ολυμπιονίκης Ολυμπιακούς Αγώνες Πεκίνο 2008 |
| **Περιεχόμενα** | 1. Προπόνηση φυσικής κατάστασης στη σκοποβολή (προπόνηση αντοχής, δύναμης)
 |
|  | 1. Προπονητικά προγράμματα φυσικής κατάστασης προσαρμοσμένα στη σκοποβολή
 |
|  | 1. Μορφές προπονητικής εξάσκησης στο αγώνισμα του trap
 |
|  | 1. Μορφές προπονητικής εξάσκησης στο αγώνισμα του double trap
 |
|  | 1. Μορφές προπονητικής εξάσκησης στο αγώνισμα του skeet
 |
|  | 1. Ιδιαιτερότητες προπόνησης αρχάριων σκοπευτών στον πήλινο στόχο
 |
|  | 1. Εξέλιξη προπονητικής εξάσκησης στα διαφορετικά αγωνίσματα της σκοποβολής πήλινου στόχου
 |
|  | 1. Πρακτική εφαρμογή δοκιμασιών/τεστ αξιολόγησης της σκοπευτικής απόδοσης
 |
|  | 1. Πρακτική εξάσκηση
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΑΝΑΤΟΜΙΑ** |
| **Διδάσκων** | **Αναστάσιος Μουρίκης**Ορθοπεδικός Χειρούργος PhD, Επιμελητής Α’ ΕΣΥ στην Ορθοπεδική κλινική του Γ.Ν «Λαϊκό» |
| **Περιεχόμενα** | 1. Ανατομία
 |
|  | 1. ..
 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ** |
| **Διδάσκων** | **Γιώργος Μαρίνος, MD, MSc, PhD**Επιμελητής Γενικής Ιατρικής, Γ.Ν.Α. “Λαϊκό” Πανεπιστήμιο Αθηνών |
| **Περιεχόμενα** | 1. Βασικές αρχές ορθοπαιδικής
 |
|  | 1. Αστάθεια ώμου
 |
| 1. Κακώσεις άκρου ποδός & ποδοκνημικής
 |
| 1. Κακώσεις σπονδυλικής στήλης
 |
| 1. Ειδικά θέματα ορθοπαιδικής
 |
| 1. Ειδικά θέματα αθλητιατρικής
 |
| 1. Αγγειακές διαταραχές σε αθλητές
 |
| 1. Αθλητικές κακώσεις σε χέρι – αντιβράχιο – αγκώνα
 |
| 1. Ανάλυση της βάδισης στους αθλητές
 |
| 1. Αθλητικές κακώσεις πυέλου & ισχίου
 |
| 1. Άθληση σώματος, ψυχής και ποιότητας ζωής
 |
| 1. Αθλητικές κακώσεις γόνατος
 |
| 1. Σκολίωση
 |
| 1. Μεταβολικά νοσήματα και άσκηση
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΦΥΣΙOΛΟΓΙΑ** |
| **Διδάσκων** | **Βασιλική Μάλλιου**Διδάκτωρ Φυσιολογίας, MSc – PhDΔιδάσκουσα Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών |
| **Περιεχόμενα** | 1. Σκοπός της φυσιολογίας – Οργάνωση ανθρωπίνου σώματος
 |
|  | 1. Σύσταση του σώματος
 |
| 1. Κυτταρική δομή - Νευρωνική επικοινωνία
 |
| 1. Μεταβολισμός – Μεταβολικές οδοί
 |
| 1. Σκελετικός μυς
 |
| 1. Ενεργειακός μηχανισμός σκελετικού μυός
 |
| 1. Φυσιολογία καρδιαγγειακού συστήματος
 |
| 1. Αγγειακό σύστημα – Ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης
 |
| 1. Φυσιολογία αναπνευστικού – Οργάνωση αναπνευστικού συστήματος
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ**  |
| **Διδάσκων** | **Ζάρας Νικόλαος**, MSc, PhDΔιδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, Μεταδιδακτορικός Ερευνητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. |
| **Περιεχόμενα** | 1. Μυϊκή Συστολή – Μυϊκή Απόδοση
 |
|  | 1. Μηχανισμοί Παραγωγής Μυϊκής Ενέργειας
 |
| 1. Σωματική Σύσταση και Απόδοση
 |
| 1. Μέτρηση Ενεργειακής Δαπάνης, Ενεργειακή Δαπάνη Κατά την Ηρεμία και Κατά την Άσκηση
 |
| 1. Νευρομυϊκό Σύστημα και Απόδοση
 |
| 1. Βασικές Αρχές Προπονητικών Προσαρμογών
 |
| 1. Μυϊκή Δύναμη
 |
| 1. Μυϊκή Ισχύς
 |
| 1. Αερόβια Ικανότητα
 |
| 1. Ευλυγισία
 |
| 1. Ισορροπία και Συντονισμός
 |
| 1. Αξιολόγηση Φυσικών Ικανοτήτων
 |
| 1. Περιβαλλοντικοί Παράγοντες και Άσκηση
 |
| 1. Διατροφή και Μυϊκή Απόδοση
 |
| 1. Συμπληρώματα Διατροφής
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ** |
| **Διδάσκων** | **Νεκτάριος Σταύρου**Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών |
| **Περιεχόμενα** | **1.** Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές(ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας, |
|  | **2.** Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική ψυχολογία (ψυχολογικές θεωρίες, γνωστική ψυχολογία, συμπεριφορισμός) |
| **3.** Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία) |
| **4.** Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (σημασία – λειτουργία κινήτρων, εσωτερικά – εξωτερικά κίνητρα) |
| **6.** Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (είδη στόχων, σημασία τοποθέτησης στόχων) |
| **8.** Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος) |
| **5.** Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/ υπονόμευση κινήτρων) |
| **7.** Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (στρατηγικές – διαδικασία τοποθέτησης στόχων, δέσμευση αθλητή, προσαρμογή στόχων) |
| **9.** Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά) |
| **10.** Αγωνιστικό άγχος (τεχνικές ρύθμισης άγχους, ψυχοδιάγνωση) |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ** |
| **Διδάσκων** | **Δημήτρης Γαργαλιάνος, Ph.D., M.P.E., Dipl., B.P.E., B.I.R.**Αναπληρωτής Καθηγητής Οργάνωσης & Διοίκησης του Αθλητισμού, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης |
| **Περιεχόμενα** | **1.** Τα οφέλη του αθλητισμού |
|  | **2.** Ιστορία του αθλητικού μάνατζμεντ - Ορισμός του μάνατζμεντ / αθλητικού μάνατζμεντ - Οργανόγραμμα  |
| **3.** Δεξιότητες / ρόλοι του αθλητικού μάνατζερ |
| **4.** Αξίες - Όραμα – Αποστολή |
| **5.** Θέση στόχων |
| **6.** Βασικές αρχές του μάνατζμεντ (Σχεδιασμός / Οργάνωση / Ηγεσία / Έλεγχος / Αξιολόγηση) |
| **7.** Οργάνωση αθλητικού σωματείου |
| **8.** Συμβολή του μάνατζμεντ στην προπονητική διαδικασία |
| **9.** Διπλή Καριέρα των αθλητών |
| **10.** Μοντέλο παροχής υπηρεσιών προς τους αθλητές |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ** |
| **Διδάσκων** | **Νεκτάριος Σταύρου** Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών |
| **Περιεχόμενα** | **1.** Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά: Έννοιες και εφαρμογές |
|  | 1. Κινητικός έλεγχος – Κινητική μάθηση
 |
| 1. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην κινητική συμπεριφορά
 |
| 1. Έρευνα & κινητική συμπεριφορά (ερευνητικές προσεγγίσεις, μέθοδοι έρευνας)
 |
| 1. Κινητικές δεξιότητες (είδη – ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων, γενική – ειδική κινητική ικανότητα)
 |
| 1. Νευρικό σύστημα και κινητική συμπεριφορά
 |
| 1. Μνήμη και κινητική συμπεριφορά
 |
| 1. Αντίληψη – Προσοχή
 |
| 1. Ο ρόλος της προσοχής στην κινητική απόδοση
 |
| 1. Πληροφοριακή διαδικασία και λήψη αποφάσεων στον αθλητισμό
 |
| 1. Διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών: Μηχανισμοί & στάδια επεξεργασίας πληροφοριών
 |
| 1. Ανατροφοδότηση: Είδη ανατροφοδότησης – Η σημασία της ανατροφοδότησης στην αθλητική απόδοση
 |
| 1. Κινητικό πρόγραμμα: Παραγωγή κινήσεων και κινητικών προτύπων
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ** |
| **Διδάσκων** | **Γεώργιος Πίγκος, MSc, PhD**Διδάκτωρ Αθλητικής Βιομηχανικής |
| **Περιεχόμενα** | 1. Γενικές Αρχές Βιοκινητικής

 [Μυοσκελετικό σύστημα](#_Toc223975967) , Ερειστικό σύστημα  |
|  | 1. Είδη Επιβαρύνσεων (Δυνάμεων, Συμπιεστικές δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης)
 |
| 1. Μηχανικός άξονας οστών – Δημιουργία κινησιογράμματος
 |
| 1. Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας
 |
| 1. Μηχανικό μοντέλο του μυός, Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών, Μυϊκός κάματος, Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών
 |
| 1. Είδη Μυϊκής λειτουργίας - Διαφοροποιήσεις (έργου- εφαρμογών)
 |
| 1. Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή
 |
| 1. Είδη μοχλών, Συνθήκες Ισορροπίας σώματος
 |
| 1. Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης
 |
| 1. Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ** |
| **Διδάσκων** | **Νεκτάριος Σταύρου** Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών |
| **Περιεχόμενα** | **1.** Εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία: Ορισμός και βασικές έννοιες |
|  | **2.** Η σημασία της εφαρμοσμένης αθλητικής ψυχολογίας στην αθλητική απόδοση |
| **3.** Ψυχολογική προετοιμασία |
| **4.** Σκοπός, σημασία και φιλοσοφία της ψυχολογικής προετοιμασίας |
| **5.** Χαρακτηριστικά, δομή των προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας |
| **6.** Τεχνικές χαλάρωσης |
| **7.** Είδη αναπνοής: Λειτουργία των τεχνικών αναπνοής και έλεγχος αναπνοής |
| **8.** Προοδευτική μυική χαλάρωση |
| **9.** Νοερή προπόνηση: Θεωρητικό υπόβαθρο |
| **10.** Τύποι νοερής απεικόνισης |
| **11.** Χρησιμότητα – αποτελεσματικότητα της νοερής προπόνησης |
| 1. Πρόσθετες τεχνικές στο πλαίσιο προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας (τοποθέτηση στόχων, ανάπτυξη αυτοπεποίθησης κ.ά.)
 |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ** |
| **Διδάσκων** | **Αλέξανδρος Δημακάκος** Α΄ Αντιπρόεδρος Σκοπευτικής Ομοσπονδίας ΕλλάδοςΠρόεδρος Επιτροπής Σταθερού Στόχου/ΣΚ.Ο.Ε. |
| **Περιεχόμενα** | **1.** Κανονισμοί σκοποβολής  |
|  | **2.** Κανονισμοί σκοποβολής σταθερού στόχου: Πιστόλια |
| **3.** Κανονισμοί σκοποβολής σταθερού στόχου: Τουφέκια |
| **4.** Κανονισμοί σκοποβολής σταθερού στόχου: Πιστόλι ταχύτητας |
| **5.** Κανονισμοί σκοποβολής πήλινου στόχου |
| **6.** Κανονισμοί ασφάλειας στη σκοποβολή |
| 1. Ο ρόλος και οι αρμοδιότητες του κριτή σκοποβολής
 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Αίθουσα διδασκαλίας:** Αίθουσα Σκοπευτηρίου Βύρωνα

**Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Απρίλιος** | **Μάϊος** | **Ιούνιος** | **Ιούλιος** | **Αύγουστος** | **Σεπτέμβριος** | **Οκτώβριος** | **Νοέμβριος** | **Δεκέμβριος** |
| **Ανατομία** |  |  |  |  |  | **Χ** |  |  |  |
| **Φυσιολογία** |  |  |  |  |  | **Χ** | **Χ** |  |  |
| **Εργοφυσιολογία** |  |  |  |  |  |  | **Χ** | **Χ** |  |
| **Φυσικοθεραπεία** |  |  |  |  |  |  | **Χ** |  |  |
| **Βιομηχανική** |  |  |  |  |  | **Χ** |  |  |  |
| **Κινητική Μάθηση** |  |  |  |  |  |  | **Χ** | **Χ** |  |
| **Οργάνωση & διοίκηση αθλητισμού** |  |  |  |  |  |  | **Χ** | **Χ** | **Χ** |
| **Αθλητική Ψυχολογία** |  |  |  |  |  | **Χ** | **Χ** |  |  |
| **Αθλητική Παιδαγωγική** |  |  |  |  |  | **Χ** |  |  |  |
| **Εφαρμοσμένη Αθλητική Ψυχολογία** |  |  |  |  |  |  |  | **Χ** | **Χ** |
| **Γενική Προπονητική** | **Χ** | **Χ** | **Χ** | **Χ** |  |  |  |  |  |
| **Τεχνική ανάλυση** | **Χ** | **Χ** | **Χ** | **Χ** |  |  |  |  |  |
| **Ειδική Προπονητική** | **Χ** | **Χ** | **Χ** | **Χ** |  |  |  |  |  |
| **Μεθοδολογία Διδασκαλίας** | **Χ** | **Χ** | **Χ** | **Χ** |  |  |  |  |  |
| **Ειδικά θέματα** | **Χ** | **Χ** | **Χ** | **Χ** |  |  |  |  |  |
| **Προπονητική εξάσκηση** | **Χ** | **Χ** | **Χ** | **Χ** |  |  |  |  |  |
| **Κανονισμοί** |  |  |  |  |  |  |  | **Χ** |  |
| **Εξετάσεις** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Χ** |

**Α. Διάρκεια Διδασκαλίας**

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα δεκαπέντε (15) λεπτών. Ο μέγιστος αριθμός των διδασκαλίας καθορίζεται σε οκτώ (8) ώρες ανά ημέρα κατάρτισης.

Η διδασκαλία των πρακτικών ή του πρακτικό μέρους μικτών μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι τρείς (3) ώρες.

1. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.
2. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.

**Β. Επιτυχής Παρακολούθηση**

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται: α) στην παρακολούθηση μαθημάτων (επαρκής παρακολούθηση), β) στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα ή/και πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης), γ) στις εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές, σε θέματα ή γνωστικά αντικείμενα)

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

**Γ. Επαρκής Παρακολούθηση**

1. Οι συνολκές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας.
2. Ο χαρακτηρισμός της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων γίνεται μετά τη λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων και πριν από τις τελικές εξετάσεις. Ο Δ/ντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων την επόμενη της λήξης της διδασκαλίας των μαθημάτων με σκοπό να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται στις τελικές εξετάσεις.
3. Εάν ο υποψήφιος κατά τη διάρκεια της Σχολής συμπληρώσει μεγαλύτερο αριθμό απουσιών από τα προβλεπόμενα τότε με απόφαση του Δ/ντη της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθηση του.
4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

**Εξετάσεις**

**Α. Οργάνωση των εξετάσεων**

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά και πρακτικά σ΄όλη τη διδακτέα ύλη (θεωρητική και πρακτική) που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα.
2. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του πρώτου εικοσαημέρου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
3. Ο Διευθυντής της Σχολής έχει τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων, ο οποίος παράλληλα μεριμνά έγκαιρα για την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
4. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη μιας τριμελούς επιτροπής αποτελούμενη από το Διευθυντή της Σχολής και δύο διδάσκοντες που δίδαξαν κατά τη διάρκεια της Σχολής.
5. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμιά περίπτωση δεν υπερβαίνει τις τρεις (3) ώρες.
6. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, δυσλεξία όπως ορίζει.
7. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδο ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.

**Β. Διαδικασία διεξαγωγής εξετάσεων**

1. Για την ανάπτυξη των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, φύλλα χάρτου-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές και έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.
3. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον ορισθέντα επιτηρητή, μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων.
4. Ο επιτηρητής αφού διαγράψει τα τυχόντα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογραφεί στο τέλος της διαπραγμάτευσης των θεμάτων, καταμετρά τα γραπτά και αντιπαραβάλλει με την κατάσταση των υποψηφίων που είχαν δικαίωμα συμμετοχής στην εξέταση, πιστοποιεί τους απόντες και αναγράφει τα ονοματεπώνυμα τους στο φάκελο εξετάσεων. Στη συνέχεια παραδίδονται στο Δ/ντη της Σχολής.

**Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση**

1. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από μηδέν έως δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).
2. Πτυχιούχοι Τ.Ε.Φ.Α.Α. καθώς και άλλων τμημάτων Α.Ε.Ι. μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.
3. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την αξιολόγηση συμμετοχής σε εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές) (β) την τελική εξέταση (γραπτές, πρακτικές εξετάσεις)

Ο τρόπος αξιολόγησης στη τελική εξέταση περιγράφεται ανά μάθημα ως εξής:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ** |
|  | **ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ** |
| **Μαθήματα** | Γραπτές εξετάσεις | Τεστ πολλαπλών απαντήσεων | Προφορικές εξετάσεις | Αξιολόγηση εργασιών | Πρακτικές εξετάσεις |
| **Ανατομία** |  | 100% |  |  |  |
| **Φυσιολογία** |  | 100% |  |  |  |
| **Εργοφυσιολογία** |  | 100% |  |  |  |
| **Φυσικοθεραπεία** |  | 100% |  |  |  |
| **Βιομηχανική** |  | 100% |  |  |  |
| **Κινητική Μάθηση** |  | 100% |  |  |  |
| **Οργάνωση & διοίκηση αθλητισμού** |  | 100% |  |  |  |
|  | ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ |
|  | **ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ** |
| **Μαθήματα** | Γραπτές εξετάσεις | Τεστ πολλαπλών απαντήσεων | Προφορικές εξετάσεις | Αξιολόγηση εργασιών | Πρακτικές εξετάσεις |
| **Αθλητική Ψυχολογία** |  | 100% |  |  |  |
| **Αθλητική Παιδαγωγική** |  | 100% |  |  |  |
| **Εφαρμοσμένη Αθλητική Ψυχολογία** |  | 100% |  |  |  |
| **Γενική Προπονητική** |  | 100% |  |  |  |
| **Τεχνική ανάλυση** |  | 100% |  |  |  |
| **Ειδική Προπονητική** |  | 100% |  |  |  |
| **Μεθοδολογία Διδασκαλίας** |  | 100% |  |  |  |
| **Ειδικά θέματα** |  | 100% |  |  |  |
| **Προπονητική εξάσκηση** |  | 100% |  |  |  |
| **Κανονισμοί** |  | 100% |  |  |  |
| **Εξετάσεις** |  | 100% |  |  |  |

**Χορήγηση Διπλώματος**

**Προπονητή Σκοποβολής Γ΄ Κατηγορίας**

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Σκοποβολής Γ΄ Κατηγορίας έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά, είχαν επαρκή παρακολούθηση και περάτωσαν με επιτυχία τις θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις.
2. Τα Διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.)
3. Το κάθε Δίπλωμα για να θεωρείται έγκυρο φέρει σφραγίδα και αρίθμηση από την Γ.Γ.Α.
4. Ο τύπος Διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει το αρμόδιο τμήμα της Γ.Γ.Α.