

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ

2017-2018

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ



Ισχύει για τους συμμετέχοντες που εισήχθηκαν για  
την περίοδο 2017-2018

# Περιεχόμενα

---

---

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....</b>                        | <b>3</b>  |
| <b>ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....</b>                        | <b>4</b>  |
| <b>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....</b>                         | <b>5</b>  |
| <b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....</b> | <b>8</b>  |
| <b>ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....</b>             | <b>9</b>  |
| <b>ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....</b>                                 | <b>11</b> |
| <b>ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ.....</b>                       | <b>15</b> |

## 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 Πετοσφαίρισης Γ΄ Κατηγορίας σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση ΥΠΠΟΑ/ΓΔΥΑ/ΔΕΑΕΑ/ΤΕΑΣΠ/139149/7809/1244/836/20-4-2017, (ΦΕΚ 1543/Β/04.05.2017) διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

Σκαμάγκη Αναστασία, υπάλληλο Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρο  
Καραδενιζλόγλου Αικατερίνη, υπάλληλο Γ.Γ.Α., ως μέλος  
Βραχνό Συμεών, υπάλληλο Γ.Γ.Α., ως μέλος  
Χαλβατζή Νεκτάριο, Γενικό Γραμματέα της Ε.Ο.Π.Ε., ως μέλος  
Σαμαρά Γεώργιο, Προπονητή Πετοσφαίρισης Α΄ Κατηγορίας, Γεν. Γραμματέα του ΣΕΠΠΕ, ως μέλος

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται η Πουλάκη Φωτεινή και Κιουρτσόγλου Ελένη, υπάλληλοι της Γ.Γ.Α.

Διευθύντρια της Σχολής ορίζεται η κ. Γκορτσιά Ευγενία, ΚΦΑ, Msc, PhD, Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής- Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

## Πρόγραμμα Σπουδών

### A. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Πετοσφαίρισης Γ' Κατηγορίας διακρίνονται σε γενικά μαθήματα όπου αποτελούνται από θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

#### 1. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2- ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

| ΜΑΘΗΜΑΤΑ 1 <sup>ου</sup> ΚΥΚΛΟΥ |                       | ΩΡΕΣ | ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2 <sup>ου</sup> ΚΥΚΛΟΥ |                                    | ΩΡΕΣ |
|---------------------------------|-----------------------|------|---------------------------------|------------------------------------|------|
| 1.                              | Ανατομία (Θ)          | 10   | 1.                              | Κινητική Μάθηση (Θ)                | 10   |
| 2.                              | Φυσιολογία (Θ)        | 10   | 2.                              | Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού (Θ) | 10   |
| 3.                              | Εργοφυσιολογία (Θ)    | 10   | 3.                              | Αθλητική Ψυχολογία (Θ)             | 10   |
| 4.                              | Φυσικοθεραπεία (Θ)    | 10   | 4.                              | Αθλητική Παιδαγωγική (Θ)           | 10   |
| 5.                              | Βιομηχανική (Θ)       | 10   | 5.                              | Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας (Θ)  | 10   |
| 6.                              | Αθλητική Διατροφή (Θ) | 10   | 6.                              | Αθλητική Κοινωνιολογία (Θ)         | 10   |
| ΣΥΝΟΛΟ                          |                       | 60   | ΣΥΝΟΛΟ                          |                                    | 60   |

**2. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ  
ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ (Θ) –ΠΡΑΚΤΙΚΑ (Π) –ΜΙΚΤΑ (Μ) ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

| ΜΑΘΗΜΑΤΑ      |                        | ΩΡΕΣ      | ΜΑΘΗΜΑΤΑ      |                             | ΩΡΕΣ       |
|---------------|------------------------|-----------|---------------|-----------------------------|------------|
| 1.            | Γενική Προπονητική (Θ) | 10        | 1.            | Τεχνική Ανάλυση (Π)         | 30         |
|               |                        |           | 2.            | Ειδική Προπονητική (Θ)      | 20         |
|               |                        |           | 3.            | Ομαδική Τακτική (Μ)         | 20         |
|               |                        |           | 4.            | Μεθοδολογία Διδασκαλίας (Μ) | 30         |
|               |                        |           | 5.            | Ειδικά Θέματα (Θ)           | 20         |
|               |                        |           | 6.            | Προπονητική Εξάσκηση (Π)    | 40         |
|               |                        |           | 7.            | Κανονισμοί (Θ)              | 10         |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> |                        | <b>10</b> | <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> |                             | <b>170</b> |

Στον Κύκλο/Τομέα1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα3 περιλαμβάνονται θεωρητικά, πρακτικά ή 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.
- γ) Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε 3ημερο σεμινάριο που θα διοργανώσει ο ΣΕΠΠΕ τούτο πιστοποιημένο από την διοργανώτρια αρχή προσκομίζοντας το αποδεικτικό συμμετοχής και πληρωμής του σεμιναρίου.

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

### 1. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

| Τίτλος      | ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ   |
|-------------|--|
| Διδάσκων    | <b>ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ (10 ώρες)</b><br>MSc, PhD, Επ. Καθηγητής, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ   |
| Περιεχόμενα | <p><b>1. Φυσιολογία του σκελετικού μυός</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Μηχανικές ιδιότητες του μυός</li><li>• Τύποι μυϊκής δράσης</li><li>• Μυϊκή προσαρμοστικότητα (Ατροφία/Υπερτροφία)</li><li>• Έλεγχος της κίνησης του σώματος</li><li>• Ιδιοδεκτικότητα - Κιναισθησία</li><li>• Κύκλωμα αντανακλαστικών</li><li>• Μυϊκή δύναμη &amp; αντοχή</li></ul> <p><b>2. Φυσιολογία του αναπνευστικού συστήματος</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Αερισμός και μηχανική των πνευμόνων</li><li>• Εισπνοή – Εκπνοή</li><li>• Μεταφορά του οξυγόνου και του διοξειδίου του άνθρακα στο αίμα</li><li>• Ανταλλαγή των αναπνευστικών αερίων στους ιστούς</li><li>• Έλεγχος της αναπνοής</li></ul> <p><b>Φυσιολογία του Καρδιαγγειακού συστήματος</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Συνοπτική λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος</li><li>• Καρδιακή παροχή</li><li>• Όγκος παλμού</li><li>• Καρδιακή συχνότητα</li><li>• Αρτηριοφλεβική διαφορά οξυγόνου</li><li>• Αρτηριακή &amp; φλεβική πίεση αίματος</li><li>• Φλεβική επαναφορά</li><li>• Ρύθμιση αρτηριακής πίεσης και φλεβικής επαναφοράς</li></ul> |

Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας



## 2. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

|             |   |
|-------------|---|
| Τίτλος      | <b>ΑΝΑΤΟΜΙΑ</b>   |
| Διδάσκων    | <b>ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ (10 ώρες)</b><br><b>MSc, PhD, Επ. Καθηγητής, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ</b>   |
| Περιεχόμενα | <p><b>1. Λειτουργική ανατομική του μυοσκελετικού συστήματος</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ανατομικά μέρη του σκελετού</li><li>• Οστά, Αρθρώσεις και Σύνδεσμοι</li><li>• Ιδιοδεκτικοί υποδοχείς αρθρώσεων και συνδέσμων</li><li>• Μύες και Τένοντες</li><li>• Ανατομική συγκρότηση του σκελετικού μύος και του ενδομυϊκού συνδετικού ιστού</li><li>• Μυϊκή άτρακτος –Τενόντια όργανα Golgi</li><li>• Είδη κινήσεων - Δράση μοχλών στο ανθρώπινο σώμα</li><li>• Ορθή στάση σώματος</li><li>• Αξιολόγηση -διόρθωση στάσης</li></ul> <p><b>2. Ανατομία του αναπνευστικού συστήματος</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Οργάνωση του αναπνευστικού συστήματος</li><li>• Αεραγωγοί και αιμοφόρα αγγεία</li><li>• Θέση ανταλλαγής των αερίων – Κυψελίδες</li><li>• Σχέση πνευμόνων και θωρακικού τοιχώματος</li></ul> <p><b>3. Ανατομία του Καρδιαγγειακού συστήματος</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Οργάνωση του καρδιαγγειακού συστήματος</li><li>• Ανατομία της καρδιάς</li><li>• Πνευμονική και συστηματική κυκλοφορία του αίματος</li><li>• Αρτηρίες – Φλέβες</li><li>• Δομικά και λειτουργικά χαρακτηριστικά των αιμοφόρων αγγείων</li></ul> |

**Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας**

### 3. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

|             |  |
|-------------|--|
| Τίτλος      | <b>ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ</b>  |
| Διδάσκων    | <b>ΜΑΡΙΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ (10 ώρες)</b><br><b>PhD, Αν. Καθηγήτρια Εργοφυσιολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ</b>   |
| Περιεχόμενα | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Είδη μυϊκών ιών</li><li>2. Είδη μυϊκής συστολής</li><li>3. Πηγές μυϊκής ενέργειας</li><li>4. Ενεργειακοί μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας</li><li>5. Αερόβια – Αναερόβια ικανότητα</li><li>6. Παιδιά και άσκηση</li><li>7. Ασκησιογενείς προσαρμογές</li><li>8. Θερμορύθμιση – Θερμοεγκλιματισμός</li><li>9. Ενυδάτωση – Συμπληρώματα – Αγωνιστική διατροφή</li><li>10. Είδη μυϊκών ιών</li></ol> |

**Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας**

### 4. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

|             |  |
|-------------|--|
| Τίτλος      | <b>ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</b>  |
| Διδάσκων    | <b>ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ (10 ώρες)</b><br><b>Λέκτορας Φυσιοθεραπείας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ</b>   |
| Περιεχόμενα | <ol style="list-style-type: none"><li>1.Γενική επισκόπηση τραυματισμών στην πετοσφαίριση</li><li>2.Τραυματισμοί ωμικής ζώνης</li><li>3.Οσφυαλγία &amp; πετοσφαίριση</li><li>4.Σύνδρομο στροφέν ωμου</li><li>5.Μηνισκικές βλάβες</li><li>6.Τραυματισμοί στο γόνατο των πετοσφαιριστών</li></ol> |

**Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας**

## 5. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

| Τίτλος      | Β Ι Ο Μ Η Χ Α Ν Ι Κ Η  |
|-------------|--|
| Διδάσκων    | <b>ΠΙΓΓΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ(10 ώρες)</b><br><b>Dr. Ειδικός Επιστήμονας στην Βιοκινητική και Κινησιολογία των Αθλητικών κινήσεων</b>                             |
| Περιεχόμενα | 1. Γενικές αρχές Βιοκινητικής/ Μυοσκελετικό σύστημα, Ερειστικό σύστημα   |
|             | 2. Είδη επιβαρύνσεων(Δυνάμειων, Συμπιεστικές Δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης |
|             | 3. Μηχανικός άξονας οστών  |
|             | 4. Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας  |
|             | 5. Μηχανικό μοντέλο του μυός (Βασικές αρχές). Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών (Βασικές αρχές). Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών |
|             | 6. Είδη μυϊκής λειτουργίας- Διαφοροποιήσεις (έργου-εφαρμογών)  |
|             | 7. Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή (Βασικές αρχές)   |
|             | 8. Είδη μοχλών, Συνθήκες Ισορροπίας Σώματος  |
|             | 9. Εφαρμογή της Βιοκινητικής υποστήριξης στον Προπονητικό Σχεδιασμό του Προγράμματος Αναπτυξιακών Ηλικιών  |
|             | 10. Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού   |

**Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας**

## 6. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

|             |  |
|-------------|--|
| Τίτλος      | <b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ</b>   |
| Διδάσκων    | <b>ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ (10 ώρες)</b><br><b>Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας</b> |
| Περιεχόμενα | 1. Μακροθρεπτικά Συστατικά   |
|             | 2. Μικροθρεπτικά Συστατικά   |
|             | 3. Ενεργειακό ισοζύγιο   |
|             | 4. Άσκηση και έλεγχος βάρους   |
|             | 5. Υδατάνθρακες και άσκηση   |
|             | 6. Λίπη και άσκηση   |
|             | 7. Πρωτεΐνες και άσκηση  |
|             | 8. Γεύματα αθλητών   |
|             | 9.Μεταβολικές προσαρμογές και διατροφή   |
|             | 10. Συμπληρώματα I   |
|             | 11. Συμπληρώματα II  |
|             | 12. Αντιοξειδωτικά και άσκηση I  |
|             | 13. Αντιοξειδωτικά και άσκηση II   |
|             | 14. Διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές   |
|             | 15. Σύνοψη   |

**Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας**

## 1. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Τίτλος</b>      | <b>ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ</b>  |
| <b>Διδάσκων</b>    | <b>ΤΣΑΓΔΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ (10 ώρες)</b><br><b>M.Sc., Ph.D., Post Doc Candidate, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής</b>  |
| <b>Περιεχόμενα</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ταξινόμηση ικανοτήτων- Δεξιοτήτων &amp; Διαδικασία Μάθησης στην Πετοσφαίριση</li><li>2. Στάδια Μεθόδευσης Πληροφοριών</li><li>3. Παρουσίαση και ανάλυση νέων δεξιοτήτων- Κινητικά Προγράμματα</li><li>4. Βασικές αντιληπτικές ικανότητες στην Πετοσφαίριση</li><li>5. Οργάνωση και προγραμματισμός της εξάσκησης για κάθε ηλικία</li><li>6. Μέθοδοι διδασκαλίας στις αναπτυξιακές ηλικίες</li><li>7. Ανατροφοδότηση και η συμβολή της στην εκμάθηση Δεξιοτήτων</li><li>8. Ενσωμάτωση και εφαρμογή των αρχών της κινητικής μάθησης στην προπονητική μονάδα</li><li>9. Ερωτήσεις κατανόησης κεφαλαίων</li><li>10. Βιβλιογραφία</li></ol> |

**Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας**

## 2. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Τίτλος</b>      | <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ &amp; ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ</b>   |
| <b>Διδάσκων</b>    | <b>ΜΠΑΚΟΔΗΜΟΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ (10 ώρες)</b><br><b>M.Sc. Διευθυντής ΕΟΠΕ</b>  |
| <b>Περιεχόμενα</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Εισαγωγή στην Αθλητική Διοίκηση</li><li>2. Μάρκετινγκ στον Αθλητισμό</li><li>3. Σχέση προπονητή με το επιχειρησιακό και ποιοτικό πλάνο λειτουργίας του Σωματείου</li><li>4. Ιστορική ανασκόπηση του Μάρκετινγκ στον Αθλητισμό</li><li>5. Οργανωτική δομή αθλητικών γεγονότων</li><li>6. Διοίκηση και νομική μορφή Σωματείου στην Ελλάδα</li><li>7. Ευρωπαϊκή Ένωση και Αθλητισμός</li><li>8. Θέσεις εργασίας στο αθλητικό σωματείο</li><li>9. Σωματείο και προπονητής στην Ελλάδα</li><li>10. Ομοσπονδίες αθλημάτων- Οργανωτική δομή</li></ol> |

**Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας**

### 3. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Τίτλος</b>      | <b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ</b>   |
| <b>Διδάσκων</b>    | <b>ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ (10 ώρες)</b><br><b>Αν. Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας</b> |
| <b>Περιεχόμενα</b> | 1. Εισαγωγή στην Αθλητική Ψυχολογία   |
|                    | 2. Παρακίνηση   |
|                    | 3. Αυτοαποτελεσματικότητα και Αυτοεκτίμηση  |
|                    | 4. Άγχος και απόδοση  |
|                    | 5. Δυναμική Ομάδας  |
|                    | 6. Ψυχολογικές τεχνικές   |

**Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας**

### 4. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Τίτλος</b>      | <b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ</b>  |
| <b>Διδάσκων</b>    | <b>ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ ΝΙΚΟΣ (10 ώρες)</b><br><b>Αν. Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας</b>       |
| <b>Περιεχόμενα</b> | 1. Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη διδασκαλία της πετοσφαίρισης στις αναπτυξιακές ηλικίες |
|                    | 2. Θετικό κλίμα παρακίνησης και διδασκαλία της πετοσφαίρισης                                   |
|                    | 3. Αυτοέλεγχος, συμμετοχή, καθοδηγούμενη ανακάλυψη και ανάπτυξη δημιουργικότητας               |
|                    | 4. Μείωση ανεπιθύμητων συμπεριφορών και ανάπτυξη υπευθυνότητας                                 |
|                    | 5. Ανάπτυξη θετικών στάσεων και συμπεριφορών   |

**Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας**

## 5. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Τίτλος</b>      | <b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ</b>  |
| <b>Διδάσκων</b>    | <b>ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΧΡΥΣΑΝΘΟΠΟΥΛΟΣ (10 ώρες)</b><br><b>Ph.D. Ε.Ε.Π. Εργαστήριο Φυσιολογίας, Ιατρική Σχολή, Ε.Κ.Π.Α.</b> |
| <b>Περιεχόμενα</b> | 1. Εισαγωγή-Είδη Έρευνας-Στάδια Επιστημονικής Μεθόδου   |
|                    | 2. Ορισμός Προβλήματος, Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας, Διατύπωση Υπόθεσης/Υποθέσεων                                      |
|                    | 3. Καθορισμός Μεταβλητών-Επιλογή Δοκιμασιών Μέτρησης  |
|                    | 4. Ελαχιστοποίηση Παραγόντων Σφάλματος  |
|                    | 5. Σχεδιασμός Αθλητικής Πειραματικής Έρευνας  |
|                    | 6. Δεοντολογικά-Ηθικά Θέματα στην Επιστημονική Έρευνα   |
|                    | 7. Επιλογή Δείγματος, Συλλογή & Καταγραφή Δεδομένων   |
|                    | 8. Στατιστική Ανάλυση Δεδομένων   |
|                    | 9. Μελέτη Επιστημονικών Ερευνών   |
|                    | 10. Συγγραφή Επιστημονικής Μελέτης  |

**Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας**



## 6. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Τίτλος</b>      | <b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ</b>  |
| <b>Διδάσκων</b>    | <b>ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ (10ώρες)</b><br><b>ΕΕΠ,ΣΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας</b>                   |
| <b>Περιεχόμενα</b> | 1. Βασικές έννοιες Κοινωνιολογίας και Παιδαγωγικής   |
|                    | 2. Δομές και λειτουργίες του εκπαιδευτικού συστήματος  |
|                    | 3. Μάθηση-Κοινωνικοποίηση  |
|                    | 4. Κοινωνική Διαστρωμάτωση   |
|                    | 5. Ανισότητες στην πρόσβαση στην προπόνηση /Σύνδεση των φορέων του αθλήματος με την Αγορά Εργασίας |
|                    | 6. Συναγωνισμός στον αθλητισμό. Παιδί και πρωταθλητισμός   |
|                    | 7. Οι θεωρητικές προοπτικές για τη σχέση αθλητισμού και κοινωνίας.                                 |
|                    | 8. Κοινωνικοποίηση μέσω του αθλητισμού   |
|                    | 9. Προσδοκίες Προπονητών γονέων αθλητών/τριων  |

**Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας**

### 1. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

| Τίτλος      | ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ   |
|-------------|--|
| Διδάσκων    | ΑΡΓΕΙΤΑΚΗ ΠΟΛΥΞΕΝΗ (10 ώρες)<br>PhD Επίκουρη Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ |
| Περιεχόμενα | 1. Η έννοια της προπονητικής   |
|             | 2. Ο ρόλος του προπονητή   |
|             | 3. Θεωρία της προπόνησης   |
|             | 4. Βάσεις της προπόνησης   |
|             | 5. Αρχές της προπόνησης  |
|             | 6. Προετοιμασία της προπόνησης                                       |
|             | 7. Μεταβλητές της προπόνησης   |
|             | 8. Φυσική κατάσταση 1  |
|             | 9. Φυσική κατάσταση 2  |
|             | 10. Προπόνηση νεαρών αθλητών   |

Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας

## 2. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Τίτλος</b>      | <b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ</b>  |
| <b>Διδάσκων</b>    | <b>Λάϊος Ιωάννης (30 ώρες)</b><br><b>PhD- Προπονητής Βόλλευ</b>   |
| <b>Περιεχόμενα</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Στάσεις μετακινήσεις στο βόλεϊ</li><li>2. Πάσα με δάχτυλα (μετωπική, πίσω, με άλμα)</li><li>3. Πάσα με δάχτυλα (πίσω, με άλμα)</li><li>4. Μανσέτα</li><li>5. Σερβίς από κάτω</li><li>6. Σερβίς από πάνω μετωπικό</li><li>7. Σερβίς κυματιστό</li><li>8. Επίθεση</li><li>9. Άμυνα</li><li>10. Υποδοχή</li><li>11. Μπλοκ</li></ol> |

**Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας**

### 3. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

| Τίτλος      | ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ  |
|-------------|---|
| Διδάσκων    | <b>ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ (10 ώρες)</b><br><b>ΕΕΠ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας/ΤΕΦΑΑ</b><br><b>ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ ΕΥΓΕΝΙΑ (10 ώρες)</b><br><b>ΚΦΑ, Msc, PhD, Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής- Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής</b>   |
| Περιεχόμενα | 1. Προγραμματισμός προπόνησης<br>2. Οι φυσικές απαιτήσεις στο βόλεϊ<br>3. Οι φυσικές ικανότητες στο βόλεϊ<br>4. Οι τεχνικές δεξιότητες στο βόλεϊ<br>5. Ειδική φυσική κατάσταση στο βόλεϊ<br>6. Οι δραστηριότητες ως προς την ταχύτητα εκτέλεσης των κινήσεων<br>7. Η ταχύτητα αντίδρασης<br>8. Ο συντονισμός κινήσεων<br>9. Η αντίληψη ενεργών και νεκρών χρόνων<br>10.<br>11. Οι διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα<br>12. Η περιοδικότητα της προπόνησης<br>13. Προπονητική επιβάρυνση<br>14. Πλάνα προπόνησης 1 <sup>η</sup> χρονιά<br>15. Πλάνα προπόνησης 2 <sup>η</sup> χρονιά |

**Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας**

#### 4. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

| Τίτλος      | ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ  |
|-------------|--|
| Διδάσκων    | <b>ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ (20 ώρες)</b><br><b>Αν. Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης</b> |
| Περιεχόμενα | 1.Σύνθεση Ομάδας   |
|             | 2. Σύστημα 6:0   |
|             | 3.Σύστημα 4:2  |
|             | 4.Σύστημα 2:2:2  |
|             | 5. Σύστημα 6:2 (5:1 με διείσδυση)  |
|             | 6. Σύστημα 5:1   |
|             | 7. Ειδικεύσεις Παικτών   |
|             | 8.Ο Πασαδόρος  |
|             | 9. Ο Ακραίος Επιθετικός  |
|             | 10.Ο Κεντρικός Επιθετικός  |
|             | 11. Ο Διαγώνιος Επιθετικός   |
|             | 12. Το Λίμπερο   |
|             | 13. Επιθετική Τακτική  |
|             | 14.Αμυντική Τακτική  |
|             | 15.Τακτική Υποδοχής – Επιθετική Κάλυψη   |

**Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας**

## 5. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

| Τίτλος      | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ  |
|-------------|--|
| Διδάσκων    | <b>Μπακοδήμος Γιώργος (15 ώρες)</b><br><b>Msc, Προπονητής Εθνικής Παμπαίδων</b><br><b>Γκούντας Κων/νος (15 ώρες)</b><br><b>ΚΦΑ, Προπονητής Εθνικής Παγκορασίδων</b>  |
| Περιεχόμενα | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Διδασκαλία- Μάθηση</li><li>2. Μέθοδοι διδασκαλίας</li><li>3. Οδηγίες για τη διδασκαλία</li><li>4. Μεθοδική διδασκαλία της πάσας με δάχτυλα</li><li>5. Μεθοδική διδασκαλία της μανσέτας</li><li>6. Μεθοδική διδασκαλία της επίθεσης</li><li>7. Μεθοδική διδασκαλία του σερβις από κάτω</li><li>8. Μεθοδική διδασκαλία του σερβις από πάνω</li><li>9. Μεθοδική διδασκαλία του μπλοκ</li></ol> |

**Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας**

## 6. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

| Τίτλος      | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ<br>Ιατρικές μετρήσεις-εξετάσεις αθλητών/τριών                 |
|-------------|---|
| Διδάσκων    | ΧΑΤΖΗΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΜΑΡΙΑ (5 ώρες)<br>Ιατρός, ΔΕΠ, Αριστοτέλειο ΤΕΙ Θεσσαλονίκης |
| Περιεχόμενα | 1. Προληπτικός Ιατρικός έλεγχος στους αθλητές                               |
|             | 2. Καρδιολογικός έλεγχος  |
|             | 3. Η σημασία των εργαστηριακών εξετάσεων στην υγεία του αθλητή              |
|             | 4. Εργαστηριακός έλεγχος σε αθλητές   |
|             | 5. Μετρήσεις αθλητών  |
|             | 6. Πρώτες βοήθειες- Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση                         |

Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας

## 7. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

| Τίτλος      | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ- Αντιντόπινγκ  |
|-------------|--|
| Διδάσκων    | ΚΑΛΟΥΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (4 ώρες)<br>Δικηγόρος Ειδικός Σύμβουλος ΓΓΑ. Μέλος ΔΣ του Εθνικού Συμβουλίου Καταπολέμησης του Ντόπινγκ |
| Περιεχόμενα | 1. Εννοιολογική προσέγγιση   |
|             | 2. Παρουσίαση θεσμικού πλαισίου  |
|             | 3. Το Αντιντόπινγκ στην πράξη. Ελληνική και Διεθνής πραγματικότητα   |
|             | 4. Πρακτικά ζητήματα   |

Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Τίτλος</b>      | <b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ- Αγγλικά</b>  |
| <b>Διδάσκων</b>    | <b>ΞΗΡΟΤΥΡΗ ΣΤΕΛΛΑ (6 ώρες)</b><br><b>Καθηγήτρια Ξένων Γλωσσών- Μεταφράστρια</b> |
| <b>Περιεχόμενα</b> | 1. Εννοιολογική προσέγγιση   |
|                    | 2. Ορολογίες του αθλήματος   |
|                    | 3. Αθλητικός εξοπλισμός  |
|                    | 4. Το παιχνίδι   |
|                    | 5. Πρακτικά ζητήματα   |

**Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας**

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Τίτλος</b>      | <b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ- Διπλή καριέρα αθλητών</b>                              |
| <b>Διδάσκων</b>    | <b>ΜΗΝΟΥΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ (5 ώρες)</b><br><b>Msc, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής</b> |
| <b>Περιεχόμενα</b> | 1. Οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη Διπλή Καριέρα                    |
|                    | 2. Δεξιότητες του αθλητή κατά την αθλητική του σταδιοδρομία              |
|                    | 3. Δεξιότητες ζωής   |
|                    | 4. Δια βίου μάθηση   |
|                    | 5. Ευρωπαϊκό πλαίσιο προσόντων   |

**Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας**



## 8. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

| Τίτλος      | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ   |
|-------------|--|
| Διδάσκων    | <b>ΛΑΚΑΣΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ (20 ώρες)</b><br>ΚΦΑ, Προπονητής Εθνικής Εφήβων<br><b>ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ ΕΥΓΕΝΙΑ (20 ώρες)</b><br>ΚΦΑ, Msc, PhD, Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής- Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής |
| Περιεχόμενα | 1. Προπόνηση πάσα με δάχτυλα από 6-8 έως 18-20 ετών  |
|             | 2. Προπόνηση μανσέτα από 6-8 έως 18-20 ετών  |
|             | 3. Προπόνηση μανσέτα υποδοχής από 6-8 έως 18-20 ετών   |
|             | 4. Προπόνηση μανσέτα άμυνας από 6-8 έως 18-20 ετών   |
|             | 5. Προπόνηση επίθεσης από 6-8 έως 18-20 ετών   |
|             | 6. Προπόνηση σερβίς από κάτω-υποδοχή από 6-8   |
|             | 7. Προπόνηση σερβίς μετωπικό από 6-8 έως 18-20 ετών  |
|             | 8. Προπόνηση τεχνικών στοιχείων από 6-8 έως 18-20 ετών (συνδυασμός τεχνικών δεξιοτήτων)  |

**Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας**

### 9. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Τίτλος</b>      | <b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ</b>   |
| <b>Διδάσκων</b>    | <b>Επαμεινώνδας Γεροθόδωρος (10 ώρες)</b><br><b>Διεθνής Διαιτητής</b> |
| <b>Περιεχόμενα</b> | 1.Αγωνιστικός χώρος- Φιλέ- Μπάλες                                     |
|                    | 2. Δομή του αγώνα   |
|                    | 3.Παίξιμο της μπάλας  |
|                    | 4.Διακοπές- αλλαγή παίκτη   |
|                    | 5.Καθυστερήσεις αγώνα- κατ εξαίρεση διακοπές                          |
|                    | 6.Παίκτης λήμπερο- Χειροσήμανση                                       |
|                    | 7.Ποινές  |

**Αίθουσα διδασκαλίας: Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας**

## Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα

|                               | ΑΠΡΙΛΙΟΣ | ΜΑΙΟΣ | ΙΟΥΝΙΟΣ   | ΙΟΥΛΙΟΣ | ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ | ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ/ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ  | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ          |
|-------------------------------|----------|-------|-----------|---------|-----------|-------------|----------------------|---------------------|
| ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10)                 |          |       |           |         | 31        | 1-2         |                      | ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ |
| ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)               |          |       | 30        | 1       |           |             |                      |                     |
| ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (10)        |          |       |           |         | 31        | 1-2         |                      |                     |
| ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)           |          |       | 30        | 1       |           |             |                      |                     |
| ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10)           |          |       |           |         |           | 28-30       |                      |                     |
| ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10)              |          | 18-20 |           |         |           |             |                      |                     |
| ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (10)          |          | 18-20 |           |         |           |             |                      |                     |
| ΟΡΓ. & ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10) |          |       |           |         | 25-27     |             |                      |                     |
| ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10)       |          |       |           |         |           | 28-30       |                      |                     |
| ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (10)     | 28-30    |       |           |         |           |             |                      |                     |
| ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ (10)   | 28-30    |       |           |         |           |             |                      |                     |
| ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ (10)      |          |       |           |         | 25-27     |             |                      |                     |
| ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (10)       |          |       |           |         |           | 28-30       |                      |                     |
| ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (30)          |          |       | 1-5       |         | 25-27/30  | 1-2         |                      |                     |
| ΕΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20)        |          |       | 1-5       |         | 25-27     | 1-2         |                      |                     |
| ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (20)          |          |       | 1-5       |         | 25-27     |             |                      |                     |
| ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (30)  |          |       | 1-5<br>29 | 1-2     | 25-27     |             | 26-28/10             |                     |
| ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (20)            |          |       | 29        |         |           |             |                      |                     |
| ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (40)     |          |       | 1-5       |         |           |             | 26-28/10<br>16-18/11 |                     |
| ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (10)               |          |       |           |         |           |             | 26-28/10             |                     |

## **A. 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 τρεις (3) ώρες.
2. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.
3. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.

## **B. 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 συνολικές 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 παρακολούθησή του.
4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθησή του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

# Εξετάσεις

---

## A. 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 εικοσαήμερου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
3. Τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων της Σχολής έχει ο Δ/ντης της Σχολής, ο οποίος 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 του εκπαιδευτικού προσωπικού που δίδαξε 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.

## B. 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 ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ 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:

| ΜΑΘΗΜΑΤΑ          | ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ | ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ | ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ |
|-------------------|-------------------|---------------------------|---------------------|--|
| ΑΝΑΤΟΜΙΑ          |                   | 100%                      |                     |  |
| ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ        |                   | 100%                      |                     |  |
| ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ    |                   | 100%                      |                     |  |
| ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ    |                   | 100%                      |                     |  |
| ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ       |                   | 100%                      |                     |  |
| ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ |                   | 100%                      |                     |  |

| <b>ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>                | <b>ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ</b> | <b>ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ</b> | <b>ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ</b> | <b>ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ</b> |
|--------------------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------|---|
| ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ                |                          | <b>100%</b>                      |                            |   |
| ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ |                          | <b>100%</b>                      |                            |   |
| ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ             |                          | <b>100%</b>                      |                            |   |
| ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ           |                          | <b>100%</b>                      |                            |   |
| ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ  |                          | <b>100%</b>                      |                            |   |
| ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ         |                          | <b>100%</b>                      |                            |   |

| <b>ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>         | <b>ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ</b> | <b>ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ</b> | <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ</b> | <b>ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ</b> |
|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------|---|
| ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ      |                          | <b>100%</b>                      |                            |   |
| ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ         |                          |                                  |                            | <b>100%</b>                                       |
| ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ      |                          | <b>100%</b>                      |                            |   |
| ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ         |                          | <b>50%</b>                       |                            | <b>50%</b>  |
| ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ |                          | <b>50%</b>                       |                            | <b>50%</b>  |
| ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ           |                          | <b>100%</b>                      |                            |   |
| ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ    |                          |                                  |                            | <b>100%</b>                                       |
| ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ              |                          | <b>100%</b>                      |                            |   |

## Χορήγηση Διπλώματος

---

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Πετοσφαίρισης 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.