**Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό**

1. Κύκλος/Τομέας 3 – Μαθήματα Ειδίκευσης Θεωρητικά – Πρακτικά – Μικτά Μαθήματα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ** |
| **Διδάσκων** | Μάνου Βασιλική, Επίκουρη καθηγήτρια Προπονητικής ΣΕΦΑΑ-ΑΠΘ |
| **Περιεχόμενα** | 1. Βασικές έννοιες προπονητικής |
|  | 1. Βασικές αρχές προπόνησης |
| 1. Μακροχρόνιος προγραμματισμός |
| 1. Ετήσιος προγραμματισμός |
| 1. Προπόνηση δύναμης |
| 1. Προπόνηση αντοχής |
| 7. Προπόνηση κινητικότητας |
| 8. Αξιολόγηση της προπονητικής διαδικασίας |
| 9. |
| 10. |
| 11. |
| 12. |
| 13. |
| 14. |
| 15. |