

Ισχύει για τους συμμετέχοντες που εισήχθηκαν για την  
περίοδο 2022

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ-ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ-ΡΟΔΟΣ



[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com) · 2071272827

2022-2023

## Περιεχόμενα

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	3
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	4
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	9
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	24
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....	27
ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ.....	31



## 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, και σε συνδυασμό με το άρθρο 37 του ν. 4809/2021 (Α'102) και του π.δ. 4/2018 «Οργανισμός Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού» (Α' 7). 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 350,00 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 49279/08-02-2022 (ΦΕΚ Τεύχος Β΄ 878/25.02.2022), διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

1. ΚΑΚΚΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ ΓΓΑ, ΩΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ.
2. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ, ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ ΓΓΑ, ΩΣ ΜΕΛΟΣ.
3. ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΡΙΑ, ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ ΤΗΣ ΓΓΑ, ΩΣ ΜΕΛΟΣ.
4. ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΕΟΠΕ, ΩΣ ΜΕΛΟΣ.
5. ΣΑΜΑΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΕΠΠΕ, ΩΣ ΜΕΛΟΣ.

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται η **Χριστοφιλοπούλου Κωστούλα** και **Αλεξανδρή Διονυσία**, υπάλληλοι της Γ.Γ.Α.

Στα μέλη της επιτροπής και στους γραμματείς δεν καταβάλλεται αποζημίωση, θα παρέχουν τις υπηρεσίες τους αμισθί.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο **Πατσιαούρας Αστέριος**, ΕΕΠ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας/ΤΕΦΑΑ, Τρίκαλα.

## 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 ΕΠ.1(Θ)	10	1.	Κινητική Μάθηση ΕΠ.1 (Θ)	10
2.	Φυσιολογία ΕΠ.1 (Θ)	10	2.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού ΕΠ.1 (Θ)	10
3.	Εργοφυσιολογία ΕΠ.1 (Θ)	10	3.	Αθλητική Ψυχολογία ΕΠ.1 (Θ)	10
4.	Φυσικοθεραπεία ΕΠ.1 (Θ)	10	4.	Αθλητική Παιδαγωγική ΕΠ.1 (Θ)	10
5.	Βιομηχανική ΕΠ.1 (Θ)	10	5.	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας ΕΠ.1 (Θ)	10
6.	Αθλητική Διατροφή ΕΠ.1 (Θ)	10	6.	Αθλητική Κοινωνιολογία ΕΠ.1 (Θ)	10
ΣΥΝΟΛΟ		60	ΣΥΝΟΛΟ		60

## 2. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕ Σ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕ Σ
1.	Γενική Προπονητική ΕΠ.1 (Θ)	10	1.	Τεχνική Ανάλυση των Αθλημάτων ΕΠ.1 (Π)	30
			2.	Ειδική Προπονητική ΕΠ.1 (Θ)	20
			3.	Ομαδική Τακτική ΕΠ.1 (Π)	20
			4.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας ΕΠ.1 (Π)	30
			5.	Κανονισμοί (Θ)	10
			6.	Προπονητική Εξάσκηση ΕΠ.1 (Π)	40
			7.	Ειδικά Θέματα (Αντιντόπινγκ) (Θ)	4
				Ειδικά Θέματα (Χρήση Αθλητικής Διακυβέρνησης) (Θ)	4
				Ειδικά Θέματα (Πρόληψη Χειραγώγησης Αγώνων) (Θ)	4
				Ειδικά θέματα Εργαστηριακές Μετρήσεις (Θ)	8
<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 ή με τη χρήση λογισμικού για εξ' αποστάσεων εκπαίδευση (online) 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. ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΟ Ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ**

Το εποπτευόμενο ή καθοδηγούμενο προπονητικό έργο είναι υποχρεωτικό, πραγματοποιείται σε πενήντα (50) ώρες και περιλαμβάνει:

α) την εποπτεία,

β) την παρακολούθηση, και

γ) την πιστοποίηση περιεχομένου

από τον εκπαιδευόμενο προπονητικού έργου (ως προπονητής ή εκπαιδευόμενος προπονητής), από τον Διευθυντή της Σχολής ή διδακτικό προσωπικό της σχολής των μαθημάτων της ειδίκευσης ή προπονητές Α΄ ή Β΄ Κατηγορίας που ορίζονται μετά από απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται:

(α) στην παρακολούθηση μαθημάτων (παρουσίες),

(β) στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα ή/και πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης),

(γ) στις εργασίες προόδου (Διπλωματική εργασία ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές, σε θέματα ή γνωστικά αντικείμενα, 30 ώρες).

Οι ώρες των εξετάσεων δεν υπολογίζονται στις διδακτικές ώρες.

Το αναλυτικό περιεχόμενο του κάθε μαθήματος για κάθε επίπεδο αναρτάται στην ιστοσελίδα της ΓΓΑ. Πτυχιούχοι ΑΕΙ καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ Γ΄ Κατηγορίας που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το νέο πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/133562/21-4-2016 έγγραφο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού), μπορούν να «μεταφέρουν» τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2.

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση (50 ώρες) πιστοποιείται με την διαδικασία την οποία ορίζει με απόφαση της η Επιτροπή Διοίκησης όπου καθορίζονται οι όροι και οι προϋποθέσεις επιτυχούς άσκησης.

Ειδικότερα η πρακτική άσκηση περιλαμβάνει:

1. 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.
2. Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις Εθνικών ή προ εθνικών 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.
3. Παρακολούθηση ή συμμετοχή ως κριτής σε αγώνες της ομοσπονδίας στο αντίστοιχο άθλημα, τούτο βεβαιωμένο από την Ε.Ο.Π.Ε.

Δίδεται η δυνατότητα υλοποίησης μέρους του διδακτικού αντικειμένου με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση (έως του 60% των ωρών) με τη χρήση αντίστοιχου λογισμικού π.χ. BigBlueButton ή ZOOM.

Πριν την έναρξη των μαθημάτων της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης θα γίνει παρουσίαση της πλατφόρμας και εκπαίδευση όλων των σπουδαστών στη γενική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή (περιήγηση στο διαδίκτυο, windows κ.ά.) αλλά και ειδική χρήση (εξοικείωση με τη διαδικτυακή πλατφόρμα Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευσης), έτσι ώστε να εκπαιδευτούν όλοι στον τρόπο λειτουργίας της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Με τη μέθοδο αυτή θα καλυφθούν μαθήματα του Γενικού Κύκλου Σπουδών, τα οποία είναι κοινά για όλους τους σπουδαστές, για όλα τα αθλήματα, αλλά και μαθήματα του Ειδικού Κύκλου Σπουδών.

Η υποχρεωτική παρουσία για την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση εξασφαλίζεται ως εξής:

Οι διαλέξεις για τα μαθήματα που θα προγραμματιστούν με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση θα αναρτώνται στην πλατφόρμα. Κάθε σπουδαστής θα έχει τη δυνατότητα να κάνει χρήση των προσωπικών του κωδικών που θα του δοθούν κατά την έναρξη της Σχολής, ώστε να εισέρχεται στην ψηφιακή πλατφόρμα της τηλε-εκπαίδευσης και να παρακολουθεί τις διαλέξεις.

Στην πλατφόρμα θα έχουν πρόσβαση τα άτομα με εξουσιοδότηση διοίκησης σχολής, ο διευθυντής, το αρμόδιο τμήμα της ΓΓΑ.

Οι διδάσκοντες καθηγητές θα έχουν την δυνατότητα να μεταφέρουν σε ψηφιακή μορφή ανακοινώσεις, την διδακτέα ύλη, βιντεοσκοπημένη παράδοση μαθημάτων, ερωτηματολόγιο με δυνατότητα αυτόματης απάντησης και ότι άλλο θα μπορούσε να διευκολύνει την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση.



Η εφαρμογή θα καταγράφει σε βάση δεδομένων τη χρονική διάρκεια σε λεπτά της ώρας την παραμονή των χρηστών - σπουδαστών σε κάθε μάθημα, και τα δεδομένα αυτά θα είναι προσβάσιμα από τα εξουσιοδοτημένα άτομα.

## Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό

### Χώροι υλοποίησης θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων

#### 1. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων (1<sup>ου</sup> Κύκλου)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΝΑΤΟΜΙΑ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Δρ. ΧΑΤΖΗΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΜΑΡΙΑ (10)  (Ιατρός, ΔΕΠ Αριστοτέλειο ΤΕΙ Θεσσαλονίκης)
<b>Περιεχόμενα</b>	<b>Λειτουργική ανατομική του μυοσκελετικού συστήματος</b>
	Ανατομικά μέρη του σκελετού Οστά, Αρθρώσεις και Σύνδεσμοι Ιδιοδεκτικοί υποδοχείς αρθρώσεων και συνδέσμων Μύες και Τένοντες Ανατομική συγκρότηση του σκελετικού μύος και του ενδομυϊκού συνδετικού ιστού
	Μυϊκή άτρακτος –Τενόντια όργανα Golgi Είδη κινήσεων - Δράση μοχλών στο ανθρώπινο σώμα Ορθή στάση σώματος Αξιολόγηση -διόρθωση στάσης
	<b>Ανατομία του αναπνευστικού συστήματος</b> Οργάνωση του αναπνευστικού συστήματος Αεραγωγοί και αιμοφόρα αγγεία Θέση ανταλλαγής των αερίων – Κυψελίδες Σχέση πνευμόνων και θωρακικού τοιχώματος
	<b>Ανατομία του Καρδιαγγειακού συστήματος</b> Οργάνωση του καρδιαγγειακού συστήματος Ανατομία της καρδιάς Πνευμονική και συστηματική κυκλοφορία του αίματος Αρτηρίες – Φλέβες Δομικά και λειτουργικά χαρακτηριστικά των αιμοφόρων αγγείων

ONLINE ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ μέσω διαδικτύου

### 3. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων (1<sup>ου</sup> Κύκλου)

Τίτλος	Φ Υ Σ Ι Ο Λ Ο Γ Ι Α
Διδάσκων	Δρ. ΓΕΩΡΓΑΚΟΥΛΗ ΠΟΠΗ (10)  (ΔΕΠ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας/ΣΕΦΑΑΔ)
Περιεχόμενα	<b>Φυσιολογία του σκελετικού μυός</b> Μηχανικές ιδιότητες του μυός Τύποι μυϊκής δράσης Μυϊκή προσαρμοστικότητα (Ατροφία/Υπερτροφία) Έλεγχος της κίνησης του σώματος Ιδιοδεκτικότητα - Κιναισθησία Κύκλωμα αντανάκλαστικών Μυϊκή δύναμη & αντοχή
	<b>Φυσιολογία του αναπνευστικού συστήματος</b> Αερισμός και μηχανική των πνευμόνων Εισπνοή – Εκπνοή Μεταφορά του οξυγόνου και του διοξειδίου του άνθρακα στο αίμα Ανταλλαγή των αναπνευστικών αερίων στους ιστούς Έλεγχος της αναπνοής
	<b>Φυσιολογία του Καρδιαγγειακού συστήματος</b> Συνοπτική λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος Καρδιακή παροχή Όγκος παλμού Καρδιακή συχνότητα Αρτηριοφλεβική διαφορά οξυγόνου Αρτηριακή & φλεβική πίεση αίματος Φλεβική επαναφορά Ρύθμιση αρτηριακής πίεσης και φλεβικής επαναφοράς

ONLINE ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ μέσω διαδικτύου

#### 4. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων (1<sup>ου</sup> Κύκλου)

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Δρ. ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ (10) (ΕΕΠ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ/ΤΕΦΑΑ)
Περιεχόμενα	Μέτρηση και αξιολόγηση
	Σύσταση σώματος και άσκηση
	Μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και απόδοση
	Μυϊκός ιστός και άσκηση
	Προπόνηση και σύνδρομο υπερπροπόνησης
	Παιδιά και άσκηση
	Περιβάλλον και άσκηση
	Κόπωση
	Οξειδωτικό στρες και άσκηση

ONLINE ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ μέσω διαδικτύου (BigBlueButton ή ZOOM)

## 5. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων (1<sup>ου</sup> Κύκλου)

Τίτλος	Φ Υ Σ Ι Κ Ο Θ Ε Ρ Α Π Ε Ι Α
Διδάσκων	Δρ. ΚΟΤΟΓΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ (10) (Φυσικοθεραπευτής Εθνικών Ομάδων)
Περιεχόμενα	1. Γενική επισκόπηση τραυματισμών στην πετοσφαίριση
	2.Τραυματισμοί ωμικής ζώνης
	3.Οσφυαλγία & πετοσφαίριση
	4.Σύνδρομο στροφέων ώμου
	5.Μηνισκικές βλάβες
	6.Τραυματισμοί στο γόνατο των πετοσφαιριστών

ONLINE ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ μέσω διαδικτύου (BigBlueButton ή ZOOM)

## 6. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων (1<sup>ου</sup> Κύκλου)

Τίτλος	Β Ι Ο Μ Η Χ Α Ν Ι Κ Η
Διδάσκων	Δρ. ΤΣΑΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ (10) (ΕΡΕΥΝΗΤΗΣ Α, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας/ΤΕΦΑΑ)
Περιεχόμενα	1. Γενικές αρχές Βιοκινητικής/ Μυοσκελετικό σύστημα, Ερειστικό σύστημα
	2. Είδη επιβαρύνσεων(Δυνάμεων, 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

ONLINE ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ μέσω διαδικτύου (BigBlueButton ή ZOOM)

## 7. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων (1<sup>ο</sup> Κύκλου)

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
<b>Διδάσκων</b>	Δρ. ΓΕΩΡΓΑΚΟΥΛΗ ΠΟΠΗ (10) (ΔΕΠ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας/ΣΕΦΑΑΔ)
<b>Περιεχόμενα</b>	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

--	--

ONLINE ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ μέσω διαδικτύου (BigBlueButton ή ZOOM)

### 1. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων (2<sup>ου</sup> Κύκλου)

Τίτλος	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ
Διδάσκων	Δρ. ΠΟΛΛΑΤΟΥ ΕΛΙΖΑΝΑ (10)  (ΔΕΠ ΠΑνεπιστήμιο Θεσσαλίας /ΤΕΦΑΑ)
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην Κινητική Εκτέλεση και Μάθηση  2. Διαδικασία πληροφόρησης και λήψης αποφάσεων 3. Λήψη αποφάσεων και απόδοση κάτω από στρες και ψυχική διέγερση, προσοχή, μνήμη 4. Η συνεισφορά των αισθήσεων στην καλύτερη απόδοση 5. Παραγωγή των κινήσεων και κινητικά προγράμματα 6. Αρχές του κινητικού ελέγχου- ακρίβεια κίνησης 7. Ατομικές διαφορές και κινητικές ικανότητες 8. Θεωρίες και μέθοδοι κινητικής μάθησης 9. Προετοιμασία και τεχνικές για το σχεδιασμό της εξάσκησης/ σταθερή-ομαδοποιημένη-τυχαία-μεταβαλλόμενη εξάσκηση 10. Ανατροφοδότηση και η συμβολή της στη μάθηση δεξιοτήτων

ONLINE ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ μέσω διαδικτύου (BigBlueButton ή ZOOM)

### 2. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων (2<sup>ου</sup> Κύκλου)

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Διδάσκων	Δρ. ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ (10)  (ΔΕΠ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας/ΤΕΦΑΑ)
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην Αθλητική Διοίκηση  2. Μάρκετινγκ στον Αθλητισμό  3. Σχέση προπονητή με το επιχειρησιακό και ποιοτικό πλάνο λειτουργίας του Σωματείου

4. Ιστορική ανασκόπηση του Μάρκετινγκ στον Αθλητισμό
5. Οργανωτική δομή αθλητικών γεγονότων
6. Διοίκηση και νομική μορφή Σωματείου στην Ελλάδα
7. Ευρωπαϊκή Ένωση και Αθλητισμός
8. Θέσεις εργασίας στο αθλητικό σωματείο
9. Σωματείο και προπονητής στην Ελλάδα
10. Ομοσπονδίες αθλημάτων- Οργανωτική δομή

ONLINE ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ μέσω διαδικτύου (BigBlueButton ή ZOOM)

### 3. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων (2<sup>ου</sup> Κύκλου)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Δρ. ΓΡΟΥΪΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ (ΔΕΠ ΑΠΘ/ΤΕΦΑΑ)
<b>Περιεχόμενα</b>	Αθλητική ψυχολογία: Θεωρία, Έρευνα και εφαρμογές
	Βελτίωση της αθλητικής απόδοσης με τη χρήση ψυχολογικών τεχνικών παρέμβασης: Άγχος και στρες
	Βελτίωση της αθλητικής απόδοσης με τη χρήση ψυχολογικών τεχνικών παρέμβασης: Νοητική εξάσκηση και εικονική πραγματικότητα
	Κινητική συμπεριφορά: Ανάπτυξη, μάθηση και έλεγχος
	Αθλητική ψυχολογία: Θεωρία, Έρευνα και εφαρμογές

ONLINE ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ μέσω διαδικτύου (BigBlueButton ή ZOOM)

### 4. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων (2<sup>ου</sup> Κύκλου)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ</b>
---------------	-----------------------------

<b>Διδάσκων</b>	Δρ. ΣΥΡΜΠΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ (10)  (ΕΕΠ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας/ΤΕΦΑΑ)
<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

ONLINE ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ μέσω διαδικτύου (BigBlueButton ή ZOOM)

### 5. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων (2<sup>ου</sup> Κύκλου)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Δρ. ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ (10)  (ΕΕΠ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας/ΤΕΦΑΑ)
<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

ONLINE ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ μέσω διαδικτύου (BigBlueButton ή ZOOM)

## 6. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων (2<sup>ου</sup> Κύκλου)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Δρ. ΜΠΕΚΙΑΡΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ (10)  (ΔΕΠ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας/ΤΕΦΑΑ)
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Βασικές έννοιες Κοινωνιολογίας και Παιδαγωγικής
	2. Μάθηση-Κοινωνικοποίηση
	3. Κοινωνική Διαστρωμάτωση
	4. Ανισότητες στην πρόσβαση στην προπόνηση /Σύνδεση των φορέων του αθλήματος με την Αγορά Εργασίας
	5. Συναγωνισμός στον αθλητισμό. Παιδί και πρωταθλητισμός
	6. Οι θεωρητικές προοπτικές για τη σχέση αθλητισμού και κοινωνίας.
	7. Κοινωνικοποίηση μέσω του αθλητισμού
	8. Προσδοκίες Προπονητών γονέων αθλητών/τριων

ONLINE ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ μέσω διαδικτύου (BigBlueButton ή ZOOM)

## 1. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

<b>Τίτλος</b>	<b>ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Δρ. ΚΕΛΛΗΣ ΣΠΥΡΟΣ (10)  (ΔΕΠ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης/ΤΕΦΑΑ)
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Η έννοια της προπονητικής

2. Θεωρία της προπόνησης
3. Βάσεις της προπόνησης
4. Αρχές της προπόνησης
5. Προετοιμασία της προπόνησης
6. Μεταβλητές της προπόνησης
7. Φυσική κατάσταση 1
8. Φυσική κατάσταση 2
9. Προπόνηση νεαρών αθλητών/τριών βόλεϊ

ONLINE ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ μέσω διαδικτύου (BigBlueButton ή ZOOM)

## 2. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
<b>Διδάσκων</b>	Δρ. Μπακοδήμος Γεώργιος, Δρ. Πατσιαούρας Αστέριος, Δρ. Αγγελόπουλος Αριστείδης, Δρ. Χαριτωνίδης Κωνσταντίνος (30) (ΕΕΠ ΠΘ/ΤΕΦΑΑ, ΔΕΠ ΑΠΘ/ΤΕΦΑΑ)
<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>

ΑΘΗΝΑ: ΣΕΦ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: ΓΗΠΕΔΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ, ΔΗΜΟΥ ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ

ΡΟΔΟΣ: ΒΕΝΕΤΟΚΛΕΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΗΜΟΥ ΡΟΔΟΥ

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

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
<b>Διδάσκων</b>	Δρ. ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ (10) (ΕΕΠ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας/ΤΕΦΑΑ) Δρ. ΚΕΛΛΗΣ ΣΠΥΡΟΣ (20) (ΔΕΠ, ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ/ΤΕΦΑΑ)
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Προγραμματισμός προπόνησης 2. Οι φυσικές απαιτήσεις στο βόλεϊ 3. Οι φυσικές ικανότητες στο βόλεϊ 4. Οι τεχνικές δεξιότητες στο βόλεϊ 5. Ειδική φυσική κατάσταση στο βόλεϊ 6. Οι δραστηριότητες ως προς την ταχύτητα εκτέλεσης των κινήσεων 7. Η ταχύτητα αντίδρασης 8. Ο συντονισμός κινήσεων 9. Η αντίληψη ενεργών και νεκρών χρόνων 10. Οι διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα

ONLINE ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ μέσω διαδικτύου (BigBlueButton ή ZOOM)

ΑΘΗΝΑ: ΣΕΦ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: ΓΗΠΕΔΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ, ΔΗΜΟΥ ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ

ΡΟΔΟΣ: ΒΕΝΕΤΟΚΛΕΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΗΜΟΥ ΡΟΔΟΥ

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

Τίτλος	ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ
Διδάσκων	Δρ. Μπακοδήμος Γεώργιος, Δρ. Πατσιαούρας Αστέριος, Δρ. Αγγελόπουλος Αριστείδης, Δρ. Χαριτωνίδης Κωνσταντίνος (30) (ΕΕΠ ΠΘ/ΤΕΦΑΑ, ΔΕΠ ΑΠΘ/ΤΕΦΑΑ)
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

ΑΘΗΝΑ: ΣΕΦ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: ΓΗΠΕΔΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ, ΔΗΜΟΥ ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ

ΡΟΔΟΣ: ΒΕΝΕΤΟΚΛΕΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΗΜΟΥ ΡΟΔΟΥ

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

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
--------	-------------------------

<b>Διδάσκων</b>	Δρ. Μπακοδήμος Γεώργιος, Δρ. .Πατσιαούρας Αστέριος, Δρ. Αγγελόπουλος Αριστείδης, Δρ.Χαριτωνίδης Κωνσταντίνος (30) (ΕΕΠ ΠΘ/ΤΕΦΑΑ, ΔΕΠ ΑΠΘ/ΤΕΦΑΑ)
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Διδασκαλία- Μάθηση
	2. Μέθοδοι διδασκαλίας
	3. Οδηγίες για τη διδασκαλία
	4. Μεθοδική διδασκαλία της πάσας με δάχτυλα
	5. Μεθοδική διδασκαλία της μανσέτας
	6. Μεθοδική διδασκαλία της επίθεσης
	7. Μεθοδική διδασκαλία του σερβις από κάτω
	8. Μεθοδική διδασκαλία του σερβις από πάνω
	9. Μεθοδική διδασκαλία του μπλοκ

ΑΘΗΝΑ: ΣΕΦ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: ΓΗΠΕΔΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ, ΔΗΜΟΥ ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ

ΡΟΔΟΣ: ΒΕΝΕΤΟΚΛΕΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΗΜΟΥ ΡΟΔΟΥ

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

<b>Τίτλος</b>	<b>Π Ρ Ο Π Ο Ν Η Τ Ι Κ Η Ε Ξ Α Σ Κ Η Σ Η</b>
<b>Διδάσκων</b>	Δρ. Μπακοδήμος Γεώργιος, Δρ. .Πατσιαούρας Αστέριος, Δρ. Αγγελόπουλος Αριστείδης, Δρ.Χαριτωνίδης Κωνσταντίνος (30) (ΕΕΠ ΠΘ/ΤΕΦΑΑ, ΔΕΠ ΑΠΘ/ΤΕΦΑΑ)
<b>Περιεχόμενα</b>	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)

ΑΘΗΝΑ: ΣΕΦ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: ΓΗΠΕΔΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ, ΔΗΜΟΥ ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ

ΡΟΔΟΣ: ΒΕΝΕΤΟΚΛΕΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΗΜΟΥ ΡΟΔΟΥ

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

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ -(ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ)
<b>Διδάσκων</b>	ΑΝΤΩΝΟΥΛΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ (10) (Διεθνής Διαιτητής, Πρόεδρος ΚΕΔ / ΕΟΠΕ)
<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 λίμπερο- Χειροσήμανση
	7.Ποινές

ONLINE ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ μέσω διαδικτύου (BigBlueButton ή ZOOM)

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

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ)

<b>Διδάσκων</b>	(4 ώρες) ΕΚΠΡΟΣΩΠΙΟΣ ΕΣΚΑΝ
<b>Περιεχόμενα</b>	

ONLINE ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ μέσω διαδικτύου (BigBlueButton ή ZOOM)

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

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (ΧΡΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	(4 ώρες) ΕΚΠΡΟΣΩΠΙΟΣ Ε.Π.ΑΘΛ.Α.
<b>Περιεχόμενα</b>	

ONLINE ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ μέσω διαδικτύου (BigBlueButton ή ZOOM)

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

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (ΠΡΟΛΗΨΗ ΧΕΙΡΑΓΩΓΗΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	(4 ώρες) ΕΚΠΡΟΣΩΠΙΟΣ Ε.Π.ΑΘΛ.Α.
<b>Περιεχόμενα</b>	

ONLINE ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ μέσω διαδικτύου (BigBlueButton ή ZOOM)

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

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ)
<b>Διδάσκων</b>	Δρ. ΧΑΤΖΗΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΜΑΡΙΑ (10)  (Ιατρός, ΔΕΠ, Αριστοτέλειο ΤΕΙ Θεσσαλονίκης)
<b>Περιεχόμενα</b>	1. ΑΡΧΕΣ ΠΛΗΘΥΣΜΙΑΚΗΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ-ΠΡΟΛΗΨΗ  2. ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΑΘΛΗΣΗΣ 3. ΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗ ΧΛΩΡΙΔΑ ΧΕΡΙΩΝ- ΥΓΙΕΙΝΗ 4. ΕΠΠΟΛΕΙΣ ΜΥΚΗΤΙΑΣΕΙΣ 1- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ 5. ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ 6. ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ 7. ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ 8 ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ-ΚΙΝΔΥΝΟΙ-ΠΕΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ 9. ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ 10. ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ 11. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ 12. ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ- 13. ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ 14. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ – ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

ONLINE ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ μέσω διαδικτύου (BigBlueButton ή ZOOM)

### Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα

	ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2023	Φεβρουάριος -Μάρτιος
ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10) Χατζηδημητρίου				12-13			ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10) Γεωργακούλη					16*17		



ΤΙΚ  
Η  
ΠΕΡ  
ΙΟΔ  
ΟΣ

ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10) Βουτσελάς			29-30			
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10) Κότογλου			1 &9			
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10) Τσαοπουλος					3-4	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ Διατροφή(10) Γεωργακούλη						20-21
Κινητική Μάθηση (10) Πολλάτου						13-14
ΟΡΓ. & ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10) Κουθούρης		30		4		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10) Γρούϊος				5-6		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (10) Σύρμπας			2			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ (10) Πατσιαούρας					10-11	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ (10) Μπεκιάρη					2-9	
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (10) Κέλλης			14-15			
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (10) Αγγελόπουλος κ.α	Αθηνά Θεσσαλον	Ροδος Αθηνά Θεσσαλ ον				
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (30) Κέλλης -Πατσιαούρας		Αθηνά Θεσσαλ ον	16	25-26- 27		
ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (20) Χαριτωνίδης, Αγγελόπουλος	Αθηνά Θεσσαλον	Ροδος Αθηνά Θεσσαλ ον	Αθηνά Θεσσαλ ον			Αθηνά Θεσσαλ ον

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (20)  Μπακοδήμος κ.α.	Αθηνά Θεσσαλον	Ροδος	Αθηνά Θεσσαλ ον			Αθηνά Θεσσαλ ον
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – Αντιντόπινγκ (4)						
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – Χρήση Ψηφιακής Διακυβέρνησης (4)						
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – Πρόληψη Χειραγώγησης Αγώνων (4)						
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (10)  Αντωνούλης			7-8			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (30)  Χαριτωνίδης  Αγγελοπουλος, Μπαοδήμος, Πατσιαούρας	Αθηνά Θεσσαλον	Ροδος Αθηνά Θεσσαλ ον	Αθηνά Θεσσαλ ον			Αθηνά Θεσσαλ ον
Ειδικά θέματα Εργαστηριακές μετρήσεις (8)  Χατζηδημητρίου				19-20		

## A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά με τα κατάλληλα διαλείμματα μεταξύ των ωρών. 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 παρακολούθηση του.
4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση 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 στους κατά τόπους διεξαγωγής των μαθημάτων της Σχολής, δηλαδή Αθήνα-Θεσσαλονίκη-Ρόδο την ίδια ημέρα και ώρα σε αίθουσες που θα καθοριστούν προηγούμενα από την επιτροπή διοίκησης.

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:

<b>ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	<b>ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ</b>	<b>ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ</b>	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ</b>	<b>ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ</b>
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		100%		
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%		
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%		
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		100%		
Α				
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		100%		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ		100%		

<b>ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	<b>ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ</b>	<b>ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ</b>	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ</b>	<b>ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ</b>
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		100%		
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		100%		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		100%		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ		100%		

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>100%</b>
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ				<b>100%</b>
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ				<b>100%</b>
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		<b>100%</b>		
ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ		<b>100%</b>		
ΧΡΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ		<b>100%</b>		
ΠΡΟΛΗΨΗ ΧΕΙΡΑΓΩΓΗΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ		<b>100%</b>		
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ			<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.