



**ΕΝΙΑΙΑ ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ  
ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ  
Γ' ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΑΛΑΣ & ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ  
ΑΘΗΝΑ & ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

**2024-2025**

**ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ**



**Ισχύει για τους συμμετέχοντες που εισήχθησαν  
για την περίοδο από 18-08-2024 έως 31-12-2025**

# 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>29</b>
<b>ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....</b>	<b>31</b>
<b>ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ.....</b>	<b>34</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 400,00 ευρώ, καταβαλλόμενα ανταποδοτικά από κάθε υποψήφιο σε δύο δόσεις με εξαίρεση των υποψηφίων που ενδιαφέρονται να παρακολουθήσουν παράλληλα και τις δύο σχολές οι οποίοι οφείλουν να καταβάλλουν επιπλέον κόστος 100 ευρώ 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.»

Το υπ' αρ. ΓΓΑ/358674/3-11-2023 έγγραφο της Ομοσπονδίας Χειροσφαιρίσεως Ελλάδος (Ο.Χ.Ε.).

### ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΥΜΕ

Ιδρύεται Ενιαία Σχολή Προπονητών Χειροσφαίρισης Σάλας & Επί Άμμου Γ' Επιπέδου, (ΦΕΚ 1686/Β/15-03-2024 & ΦΕΚ 2236/Β/12-04-2024) η οποία θα λειτουργήσει στην Αθήνα και Θεσσαλονίκη το διάστημα από τη δημοσίευση της παρούσας έως 31/12/2025 με σύνολο εκπαιδευτικών ωρών κατά ελάχιστο όπως ορίζεται από τον παρακάτω πίνακα.

## Επιτροπή Διοίκησης

---

Η Ενιαία Σχολή Προπονητών Χειροσφαίρισης Σάλας & Επί Άμμου Γ' Επιπέδου σύμφωνα με την ΓΓΑ/6386/01-3-2024 απόφαση του Προϊσταμένου Γενικής Διεύθυνσης Οργάνωσης Αθλητισμού, της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού του Υπουργείου Παιδείας Θρησκευμάτων & Αθλητισμού». (ΦΕΚ 1686/Β/15-03-2024 & ΦΕΚ 2236/Β/12-04-2024) διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

- **ΤΣΙΑΚΛΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως **Πρόεδρος**.
- **ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως **μέλος**.
- **ΣΤΡΙΓΓΛΟΥ ΜΑΡΙΑ** υπάλληλος Γ.Γ.Α. ως **μέλος**.
- **ΣΤΑΜΑΤΙΑΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**, Εκπρόσωπος Ο.Χ.Ε., ως **μέλος**.
- **ΣΚΑΡΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ**, Εκπρόσωπος ΣΥ.Π.Χ.Ε. ως **μέλος**.

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η **ΜΠΑΜΠΟΥΡΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α

**Διευθυντής** της Σχολής ορίζεται ο **Βαρελτζής Ιωάννης**, πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, MSc στην προπονητική αθλοπαιδιών, προπονητής χειροσφαίρισης Α' κατηγορίας – Master Coach.

## Πρόγραμμα Σπουδών

### A. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Χειροσφαίρισης Γ΄ Επιπέδου 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:

#### I. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1<sup>ος</sup> & 2<sup>ος</sup>

##### ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ (Επίπεδο 2)

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 <sup>ος</sup> ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ωρες – Επίπεδο 1		ΩΡΕΣ	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 <sup>ος</sup> ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ωρες – Επίπεδο 1		ΩΡΕΣ
1.	Ανατομία (Θ) - <i>e-learning</i>	10	1.	Κινητική Μάθηση (Θ) - <i>e-learning</i>	12
2.	Φυσιολογία (Θ) - <i>e-learning</i>	10	2.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού (Θ) - <i>e-learning</i>	12
3.	Εργοφυσιολογία (Θ) - <i>e-learning</i>	10	3.	Αθλητική Ψυχολογία (Θ) - <i>e-learning</i>	12
4.	Φυσικοθεραπεία (Θ) – <i>e-learning</i>	10	4.	Αθλητική Παιδαγωγική (Θ) - <i>e-learning</i>	12
5.	Βιομηχανική (Θ) - <i>e-learning</i> & Δια ζώσης	10	5.	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας (Θ) - <i>e-learning</i>	12
6	Αθλητική Διατροφή (Θ) - <i>e-learning</i>	10	6.		
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>		<b>60</b>	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>		<b>60</b>

Π. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3<sup>ος</sup>

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ (Θ) – ΠΡΑΚΤΙΚΑ (Π) – ΜΙΚΤΑ (Μ)

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 <sup>ος</sup> ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ Ωρες – Επίπεδο 1		ΩΡΕΣ	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 <sup>ος</sup> ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ Ωρες – Επίπεδο 1		ΩΡΕΣ
1.	Γενική Προπονητική (Θ) - <i>e-learning</i>	10	1.	Τεχνική Ανάλυση (Π) - Δια ζώσης & (Επί Άμμου)	25
2.			2.	Τακτική Ανάλυση (Μ) - Δια ζώσης & (Επί Άμμου)	15
3.			3.	Ειδική Προπονητική (Θ) - Δια ζώσης & (Επί Άμμου)	10
4.			4.	Ομαδική Τακτική (Π) - Δια ζώσης & (Επί Άμμου)	20
			5.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (Μ) - Δια ζώσης & (Επί Άμμου)	10
			6.	<b>Ειδικά Θέματα (Θ) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Α΄ Βοήθειες (5 ώρες),</li> <li>- Αντιντόπινγκ (5 ώρες),</li> <li>- Παραβίαση Δικαιωμάτων του Παιδιού και Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (5 ώρες),</li> <li>- Ηθική και Ακεραιότητα στον Αθλητισμό (5 ώρες),</li> <li>- Mini Handball (5 ώρες),</li> <li>- Χειροσφαίριση Επί Άμμου (5 ώρες),</li> <li>- <i>e-learning</i> (20) &amp; Δια ζώσης (10)</li> </ul>	30

			7.	Προπονητική Εξάσκηση (Π) - Δια ζώσης & (Επί Άμμου)	20
			8.	Κανονισμοί Παιδιάς (Θ) - e-learning – Δια ζώσης & (Επί Άμμου)	10
			9.	Διπλωματική Εργασία (Μ)	30
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>		<b>10</b>	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>		<b>170</b>
<b>Πρακτική Πιστοποιημένη Εργασία</b>					<b>50</b>

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα 3 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 στους αντίστοιχους προπονητικούς χώρους.

Δίδεται η δυνατότητα υλοποίησης μέρους του διδακτικού αντικειμένου με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση (έως του 60% των ωρών). 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.α.) 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 των Γενικών Κύκλων Σπουδών, 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 τη διάρκεια της παρουσίας της πλατφόρμας, ώστε να εισέρχεται στην ψηφιακή πλατφόρμα της τηλεεκπαίδευσης και να παρακολουθεί τις διαλέξεις.

Στην πλατφόρμα θα έχουν πρόσβαση άτομα με εξουσιοδότηση (διοίκηση σχολής, διευθυντής/τρια, αρμόδιο τμήμα της Γ.Γ.Α.). 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.

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ, άλλων τμημάτων ΑΕΙ καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ αντίστοιχης Κατηγορίας/Επιπέδου που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/133562/21-4-2016 έγγραφο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού), μπορούν να απαλλαγούν από την παρακολούθηση και εξέταση των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί, για τα μαθήματα των κύκλων 1 και 2.

## **B. ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ Ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ**

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση δεν αποτελεί μέρος της εξεταστικής περιόδου και δεν συνυπολογίζεται στον βαθμό αξιολόγησης του υποψηφίου. Είναι υποχρεωτική, πραγματοποιείται σε πενήντα (50) ώρες σε διάστημα που θα οριστεί πριν τις θεωρητικές εξετάσεις και τις εξετάσεις πρακτικής επάρκειας.

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 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.

Μόνο υποψήφιοι που ολοκλήρωσαν την Πρακτική Άσκηση έχουν δικαίωμα στις Τελικές Εξετάσεις της Ενιαίας Σχολής Προπονητών Χειροσφαίρισης Γ' Επιπέδου Σάλας και Επί Άμμου.

**Η Έναρξη της Σχολής θα γίνει την Κυριακή 18 Αυγούστου 2024 στις 19:30 μέσω της πλατφόρμας της Microsoft. Τα θεωρητικά μαθήματα μέσω της Εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (e-learning) με την ασύγχρονη μέθοδο θα ανοίξουν την Δευτέρα 19 Αυγούστου 2024 με το μάθημα της Ανατομίας.**



# Περιεχόμενο Μαθημάτων - Διδακτικό Προσωπικό

- Χώροι υλοποίησης θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων

## 1. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων - (19 - 25/08/2024)

Τίτλος	<b>ΑΝΑΤΟΜΙΑ - (10 ώρες)</b>
Διδάσκων	<b>ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ</b> <b>ΛΕΚΤΟΡΑΣ ΣΕΦΑΑ - ΕΚΠΑ</b>
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Εισαγωγή στην ανατομία – Αρθρώσεις</li><li>▪ Οστά και αρθρώσεις, σπονδυλικής στήλης,</li><li>▪ Οστά και αρθρώσεις άνω άκρου,</li><li>▪ Οστά και αρθρώσεις κάτω άκρου,</li><li>▪ Μυς σπονδυλικής στήλης,</li><li>▪ Μυς κορμού,</li><li>▪ Μυς άνω άκρου,</li><li>▪ Μυς κάτω άκρου.</li></ul>

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

## 2. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων – (26/8 - 01/09/2024)

Τίτλος	<b>ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ - (10 ώρες)</b>
Διδάσκων	<b>ΝΑΣΣΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ, MSc, PhD, ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΟΣ</b> <b>ΛΕΚΤΟΡΑΣ ΣΕΦΑΑ - ΕΚΠΑ</b>
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Χημική δομή ανθρωπίνου σώματος και λειτουργία κυττάρου</li><li>▪ Βασικές έννοιες που σχετίζονται με τον αθλητισμό (ομοιόσταση, νευρομυϊκός έλεγχος)</li><li>▪ Αίμα και λειτουργία της καρδιάς</li><li>▪ Αναπνευστική λειτουργία</li><li>▪ Λειτουργία του νευρικού συστήματος</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Μυϊκό σύστημα και έλεγχος της κίνησης</li> <li>▪ Ορμονικό σύστημα</li> </ul>
--	---

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

### 3. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων – (09 - 15/09/2024)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – (10)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ</b> <b>ΛΕΚΤΟΡΑΣ ΣΕΦΑΑ - ΕΚΠΑ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Αποκατάσταση και άμεση αντιμετώπιση τραυματισμών</li> <li>▪ Διάστρεμμα</li> <li>▪ Χιαστός σύνδεσμος,</li> <li>▪ Μηνίσκος,</li> <li>▪ Τραυματισμοί ώμου,</li> <li>▪ Χόνδροι ,</li> <li>▪ Τένοντες</li> </ul>

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

### 4. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων - (16 - 22/09/2024)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ - (10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΝΑΣΣΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ, MSc, PhD, ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΟΣ</b> <b>ΛΕΚΤΟΡΑΣ ΣΕΦΑΑ - ΕΚΠΑ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Φυσιολογικές αρχές της προπόνησης</li> <li>▪ Αερόβια προπόνηση και προσαρμογές</li> <li>▪ Αναερόβια προπόνηση και προσαρμογές</li> <li>▪ Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης και προσαρμογές</li> <li>▪ Ρύθμιση του μεταβολισμού</li> </ul>

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

## 5. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων – (23 - 29/09/2024)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ – (10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>Dr. ΠΙΓΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ – (Α)</b> <i>Ειδικός Επιστήμονας στην Βιοκινητική και Κινησιολογία των Αθλητικών κινήσεων</i>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Γενικές αρχές Βιοκινητικής / Μυοσκελετικό σύστημα, Ερειστικό σύστημα. Κινητικά πλαίσια των μελών του σώματος, ονοματολογία κινήσεων, είδη αρθρώσεων, σύνδεσμοι, ευκαμψία άρθρωσης, εύρος κίνησης. Άξονες και επίπεδα στο ανθρώπινο σώμα, Ανατομικοί Ορισμοί Κίνησης. Μηχανικός άξονας σκελετικού συστήματος</li> <li>▪ Είδη επιβαρύνσεων(Δυνάμεων, Συμπιεστικές Δυνάμεις, Ελκτικές - εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης</li> <li>▪ Μηχανικό μοντέλο του μυός (Βασικές αρχές). Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών (Βασικές αρχές). Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών</li> <li>▪ Κατηγοριοποίηση των μυών ανάλογα με την λειτουργία που επιτελούν. Σχέση γωνίας και απόδοσης της παραγόμενης μυϊκής δύναμης. Ελαστική ενέργεια : Δέσμευση κατά την προδιάταση και απόδοση</li> <li>▪ Είδη Μυϊκής λειτουργίας - Διαφοροποιήσεις (έργου εφαρμογών)             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας</li> <li>b. Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή (Βασικές αρχές)</li> </ol> </li> <li>▪ Δύναμη Αδράνειας, Ανάλυση Μοχλών, Είδη μοχλών Δυνάμεις Ροπής, Συνθήκες Ισοροπίας σώματος Κιναίσθηση και Κινηματικά ερεθίσματα. Ασκήσεις: Χώρου-Χρόνου</li> <li>▪ Η επίδραση της θερμοκρασίας στη μυϊκή λειτουργία. Ενεργητική αύξηση της μυϊκής θερμοκρασίας</li> <li>▪ Εφαρμογή της Βιοκινητικής Υποστήριξης στον Προπονητικό Σχεδιασμό του Προγράμματος Αναπτυξιακών Ηλικιών</li> <li>▪ Διαφοροποιήσεις στο μυϊκό σύστημα Αναπτυξιακών Ηλικιών. Διαφοροποίηση της μυϊκής απόδοσης ανάλογα με το φύλο</li> <li>▪ Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής, κριτήριο την μείωση τραυματισμού</li> </ul>

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

## 6. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων – (30/9 - 06/10/2024)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ - (10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>Δρ. ΜΑΝΘΟΥ ΕΙΡΗΝΗ, MSc (Med Sci), PhD , MSc, PhD Αθλητική Διατροφή</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ενεργειακό ισοζύγιο αθλητών (ενεργειακές απαιτήσεις, ενεργειακή ισορροπία, μέτρηση, εκτίμηση)</li> <li>▪ Μεταβολή σωματικού βάρους στον αθλητισμό (μέθοδοι μεταβολής σωματικού βάρους ή σωματικής σύστασης, σύνδρομο RES)</li> <li>▪ Βελτιστοποίηση αποθηκών γλυκογόνου (πριν την άσκηση/ αγώνα) Αναπλήρωση υδατανθράκων (κατά τη διάρκεια της άσκησης/ αγώνα)</li> <li>▪ Αναπλήρωση υδατανθράκων (μετά την άσκηση/ αγώνα)</li> <li>▪ Πρωτεΐνη (απαιτήσεις ανάλογα με το άθλημα/ φάσεις του προπονητικού περιοδικού και περιπροπονητικά/ περιαγωνιστικά)</li> <li>▪ Λίπη (διατροφικός περιοδικός)</li> <li>▪ Υδρική ισορροπία (γενικές απαιτήσεις, περιπροπονητικές/ περιαγωνιστικές)</li> <li>▪ Μικροθρεπτικά (γενικές απαιτήσεις)</li> <li>▪ Doping/ Συμπληρώματα διατροφής στον αθλητισμό</li> </ul>

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

## 7. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων – (07 - 13/10/2024)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ - (12 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Αθλητικής Ψυχολογίας &amp; Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής &amp; Αθλητισμού, Εθνικό &amp; Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά:</li> <li>▪ Έννοιες και εφαρμογές</li> <li>▪ Κινητικός έλεγχος – Κινητική μάθηση</li> <li>▪ Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην κινητική συμπεριφορά</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Έρευνα &amp; κινητική συμπεριφορά (ερευνητικές προσεγγίσεις, μέθοδοι έρευνας)</li> <li>▪ Κινητικές δεξιότητες (είδη – ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων, γενική – ειδική κινητική ικανότητα)</li> <li>▪ Νευρικό σύστημα και κινητική συμπεριφορά• Βασικές προπονητικές προσαρμογές στο Νευρομυϊκό σύστημα</li> </ul>
--	---

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

## 8. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων – (14 - 20/10/2024)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ &amp; ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ – (12 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΕΦΑΑ Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Αθλητικές Υπηρεσίες &amp; Προϊόντα</li> <li>▪ Αρχές Οργάνωσης &amp; Διοίκησης Αθλητισμού</li> <li>▪ Αθλητικό Μάρκετινγκ</li> <li>▪ Η Χορηγία στον Αθλητισμό</li> <li>▪ Περιβάλλον Διοίκησης και Διαχείρισης Αθλητικών Οργανισμών &amp; Σωματείων</li> </ul>

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

## 9. Κύκλος/Τομέας 2 – Γενικών Μαθημάτων - (04 - 10/11/2024)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ – (12 ώρες )</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ, Αναπληρωτής Καθηγητής ΕΚΠΑ, Αθλητική Ψυχολογία – Κινητική Συμπεριφορά</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Εισαγωγή στην αθλητική Ψυχολογία (τι είναι, σε ποιους απευθύνεται, πώς μπορούν να την αξιοποιήσουν οι προπονητές</li> <li>▪ Άγχος - Στρες – Διέγερση</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ψυχολογία των αθλητικών τραυματισμών</li> <li>▪ Ψυχική Ανθεκτικότητα</li> <li>▪ Αθλητισμός και εφηβεία</li> <li>▪ Παιδιά με ειδικές παιδαγωγικές ανάγκες</li> </ul>
--	--

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

## 10. Κύκλος/Τομέας 2 - Γενικών Μαθημάτων - (18 - 24/11/2024)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ – (12 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΣ, ΕΕΠ, ΣΕΦΑΑ – ΑΠΘ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Τι είναι αθλητική παιδαγωγική - Εισαγωγή - Συνοπτική ανασκόπηση της θεωρητικής βάσης Θετικό κλίμα παρακίνησης στην προπόνηση</li> <li>▪ Είδη προσανατολισμών, στόχων και πως εξειδικεύονται στον αγωνιστικό αθλητισμό</li> <li>▪ Είδη παρακίνησης στον αγωνιστικό αθλητισμό</li> <li>▪ Αντιμετώπιση λαθών</li> <li>▪ Συστήματα διαχείρισης αμοιβής και τιμωρίας, μείωση ανεπιθύμητων συμπεριφορών</li> <li>▪ Ανάπτυξη θετικών στάσεων και συμπεριφορών</li> <li>▪ Ηθική ανάπτυξη διαμέσου του αθλητισμού, αθλητική άμιλλα, Τίμιο παιχνίδι</li> <li>▪ Κοινωνική ανάπτυξη διαμέσου του αθλητισμού, δεξιότητες ζωής, η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής</li> <li>▪ Συνεργασία, ανταγωνισμός, μαθημένη</li> <li>▪ Αβοηθησία, υπευθυνότητα</li> <li>▪ Επικοινωνία (γλώσσα του σώματος-ανατροφοδότηση) με αθλητές-γονείς</li> </ul>

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

### 11. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων - (25/11 - 01/12/2024)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ – (12 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>Dr. ΠΙΓΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ – (Α)</b> <i>Ειδικός Επιστήμονας στην Βιοκινητική και Κινησιολογία των Αθλητικών κινήσεων</i>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Γενικές Αρχές Μεθοδολογίας της Έρευνας. Ο ορισμός Στατιστική Έρευνα</li><li>▪ Χαρακτηριστικά Ερευνητικής Διαδικασίας</li><li>▪ Διαχωρισμός της Γενικής-Βασικής και Ειδικής-εφαρμοσμένης έρευνας</li><li>▪ Επιστημονικοί και μη επιστημονικοί μέθοδοι ανάλυσης/έρευνας</li><li>▪ Παρουσίαση του προβλήματος (προσδιορισμός και καθορισμός του θεματικού πεδίου)</li><li>▪ Επιλογή μεθόδου και διαμόρφωση πρωτοκόλλου έρευνας - Συλλογή πληροφοριών-δεδομένων</li><li>▪ Ανεξάρτητες και εξαρτημένες μεταβλητές. Εσωτερική και την εξωτερική εγκυρότητα της έρευνας</li><li>▪ Αποτελέσματα μετρήσεων - Στατιστική ανάλυση μετρήσεων</li><li>▪ Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού</li><li>▪ Στατιστικές διαδικασίες – Μέθοδος επιλογής στατιστικής ανάλυσης ανάλογα με τα δεδομένα του δείγματος</li><li>▪ Κατανόηση και χρήση των στατιστικών μεθόδων t-test, <math>\chi^2</math>, ANOVA</li></ul>

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

### 12. Κύκλος/Τομέας 3- Γενικών Μαθημάτων – (02 - 08/12/2024)

<b>Τίτλος</b>	<b>Γ Ε Ν Ι Κ Η Π Ρ Ο Π Ο Ν Η Τ Ι Κ Η – (10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΚΕΛΛΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ Ομότιμος Καθηγητής ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Θεωρία προπόνησης</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Βασικές έννοιες της προπονητικής Νομοτέλειες – βιολογικές αρχές δημιουργίας προσαρμογών</li> <li>▪ Μακροχρόνιος προγραμματισμός</li> <li>▪ Ετήσιος προγραμματισμός</li> <li>▪ Αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης</li> </ul>
--	---

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

### 13. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης - (20 - 26/01/2025)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – (5 ώρες) (ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ Κ.Φ.Α. Υπεύθυνος Εκπαίδευσης Ε.Ο.ΚΑ.Ν</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ντόπινγκ και Παράγοντες Κινδύνου</li> <li>▪ Το σύστημα Αντι-Ντόπινγκ</li> <li>▪ Wada και ΕΟΚΑΝ</li> <li>▪ Διαδικασία Δειγματοληψίας</li> <li>▪ Παραβάσεις Αντι-Ντόπινγκ</li> <li>▪ Δικαιώματα και Υποχρεώσεις των Αθλητών</li> <li>▪ Σύστημα ADAMS</li> <li>▪ Κατάλογος Απαγορευμένων Ουσιών</li> <li>▪ Ο ρόλος του Προπονητή</li> <li>▪ Ντόπινγκ και οι Συνέπειες στην Υγεία</li> <li>▪ Ο ρόλος των Μαρτύρων Δημοσίου Συμφέροντος στο Αντι-Ντόπινγκ</li> <li>▪ Κυρώσεις και Σενάρια</li> </ul>

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (σύγχρονη μέθοδος)



#### 14. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης - (20 - 26/01/2025)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – (5 ώρες)</b> <b>(Ηθική Ακεραιότητα στον Αθλητισμό)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΜΗΝΟΥΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ Msc in Sports Management</b> <i>Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Μέλος Εκπαίδευσης &amp; Επιμόρφωσης Ε.Π.ΑΘΛ.Α.</i>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ηθική στον Αθλητισμό στην Αρχαιότητα και σήμερα</li> <li>▪ Χειραγώγηση στον Αθλητισμό και Στοιχηματισμός</li> <li>▪ Κώδικας Δεοντολογίας και Πλατφόρμες αναφορών</li> <li>▪ Εκπαιδευτική Πλατφόρμα Έπαθλα</li> </ul>

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

#### 15. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης - (20 - 26/01/2025)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – (5 ώρες)</b> <b>(Παραβίαση Δικαιωμάτων Παιδιού Και Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ MD, MA, MSc, PhD</b> <i>Ψυχίατρος, Διευθυντής Δ/νσης Ψυχικής Υγείας και Κοινωνικής Πρόνοιας</i>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Βασικοί Τύποι Κακοποίησης</li> <li>▪ Η θυματοποίηση των παιδιών (Ο ρόλος των προσωπικών αποκαλύψεων Ολυμπιονικών)</li> <li>▪ Τρόποι αποτελεσματικής προστασίας (Ο δεκάλογος της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής) - Η Πανευρωπαϊκή καμπάνια «Start to Talk»</li> </ul>

- Αίθουσα διδασκαλίας: e-learning (ασύγχρονη μέθοδος)

### 16. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης - (01 - 02/02/2025)

<b>Τίτλος</b>	<b>Α΄ ΒΟΗΘΕΙΕΣ – (5 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΚΑΤΣΑΒΟΥΝΗ ΦΑΝΗ</b> Καθηγήτρια ΦΑ, ΠΕ11, PhD, MSc, Ιατρικής Σχολής (Αθ.) <b>ΤΣΙΤΣΙΑΛΕΓΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ</b> Εκπαιδευτικός, ΠΕ87 02 Νοσηλεύτης (Θες.)
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ΚΑΡΠΑ και ΑΕΑ (Αυτόματος Εξωτερικός Απινιδωτής)</li> <li>▪ Έλεγχος Εξωτερικών Αιμορραγιών</li> <li>▪ Διαστρέμματα – Κατάγματα – Ακινητοποιήσεις</li> <li>▪ Ειδικές περιπτώσεις στον Αθλητικό Χώρο</li> </ul>

- Αίθουσα διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

### 17. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης – (01- 02/02/2025)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – (5h)</b> <b>(Beach Handball)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ Κ.Φ.Α.,</b> (Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α΄ Κατηγορίας) <b>ΒΑΡΕΛΤΖΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ – Κ.Φ.Α. MSc, (Α)</b> (Τεχνικός Σύμβουλος Ανάπτυξης & Επιμόρφωσης Ο.Χ.Ε. – Προπονητής Α΄ Κατηγορίας Master Coach)
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ιστορία του Αθλήματος</li> <li>2. Beach Handball Glossary</li> <li>3. Specialist &amp; Τερματοφύλακας</li> <li>4. Στρατηγική Επίθεσης Β.Η</li> <li>5. Στρατηγική Άμυνας Β.Η</li> <li>6. Ειδικές Καταστάσεις Shoot Out</li> </ol>

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

### 18. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης – (21 - 23/03/2025)

Τίτλος	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – (5 h) (Mini Handball)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<p>ΙΑΤΡΟΥΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ (Α) <i>(Τεχνικός Σύμβουλος ΟΧΕ – Προπονητής Α΄ Κατηγορίας, Master Coach)</i></p> <p>ΑΛΕΞΙΑΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ – Κ.Φ.Α. (Θ) <i>Προπονητής Α΄ Κατηγορίας</i></p>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μίνι Handball</li> <li>2. Κανονισμοί Μίνι Handball</li> <li>3. 10 Βασικές Αρχές της προπόνησης για να κρατήσω τα παιδιά</li> <li>4. Βασικές αρχές προπόνησης Μικρών ηλικιών</li> <li>5. Προπονητική αναπτυξιακών Ηλικιών – Ευκαμψία</li> <li>6. Προπονητική αναπτυξιακών ηλικιών (Φ.Κ)</li> <li>7. Προπονητική αναπτυξιακών ηλικιών-Τεχνική</li> <li>8. Ανίχνευση - επιλογή - αξιολόγηση και ανάπτυξη αθλητών - τριών</li> <li>9. Η Φιλοσοφία του Κοουτσαρίσματος στις Αναπτυξιακές Ηλικίες</li> </ol>

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

➤ **ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ : ΣΑΛΑΣ**

**19. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης – (01 - 02/02/2025)**

<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΑΙΔΙΑΣ ΣΑΛΑΣ &amp; BEACH HANDBALL – (10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΜΕΪΜΑΡΙΑΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ (Θ)</b> <i>(ΚΦΑ, Διεθνής παρατηρητής Διαιτησίας EHF, Λέκτορας IHF Beach Handball)</i> <b>ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ (Α)</b> <i>Διεθνής Διαιτητής Σάλας &amp; Beach Handball, Καθηγητής Διαιτησίας Beach Handball - EHF</i>
<b>Περιεχόμενα</b>	<b>🏊 Σάλας</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ανάλυση Κανόνων Παιχνιδιού – Άρθρα 1-7 (2 ώρες)</li> <li>◆ Ανάλυση Κανόνων Παιχνιδιού – Άρθρα 8-18 (2 ώρες)</li> <li>◆ Νέες ενημερωμένες Οδηγίες και Ερμηνείες των Κανόνων του Παιχνιδιού (2 ώρες)</li> </ul>
<b>Περιεχόμενα</b>	<b>🏊 Beach Handball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ιστορικά στοιχεία (1 ώρα)</li> <li>◆ Βασικοί Κανονισμοί Beach Handball (2 ώρες)</li> <li>◆ Βασική Ορολογία (1 ώρα)</li> </ul>

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

**20. Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης - (06 - 08/09/2024)**

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ – [Σάλας : 25 – (5 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΒΑΡΕΛΤΖΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κ.Φ.Α., MSc (Α)</b> – <i>(Τεχνικός Σύμβουλος Ανάπτυξης &amp; Επιμόρφωσης Ο.Χ.Ε. – Προπονητής</i>

	<i>A' Κατηγορίας Master Coach</i> ΧΑΤΖΗΠΑΡΑΣΙΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ Κ.Φ.Α. (Θ) - <i>(Τεχνικός Σύμβουλος Ανάπτυξης (Ομοσπονδιακός Προπονητής, Προπονητής A' Κατηγορίας)</i>
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Βασική Επιθετική Θέση
	2. Ενέργειες Χωρίς μπάλα
	3. Κράτημα Μπάλας
	4. Υποδοχή Μπάλας – Πάσα
	5. Υποδοχή Μπάλας – Διάφορες Πάσες
	6. Ειδικές Πάσες
	7. Εισαγωγή στην Ντρίπλα
	8. Απλή & Πολλαπλή Ντρίπλα

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

### 21. Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης - (06 - 08/09/2024)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ – [Σάλας : 25 – (5 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	ΚΡΑΝΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ - Κ.Φ.Α. (Α) <i>(Τεχνικός Σύμβουλος Ανάπτυξης Ο.Χ.Ε. – Προπονητής A' Κατηγορίας Master Coach)</i> ΧΑΤΖΗΠΑΡΑΣΙΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ Κ.Φ.Α. (Θ) - <i>(Τεχνικός Σύμβουλος Ανάπτυξης (Ομοσπονδιακός Προπονητής, Προπονητής A' Κατηγορίας)</i>
	9. Εισαγωγή στη Ρίψη
	10. Βασική Ρίψη

<b>Περιεχόμενα</b>	11. Υψηλή Ρίψη
	12. Άλλα είδη Ρίψης
	13. Ρίψη με Πτώση
	14. Σούτ με Άλμα
	15. Σούτ με Άλμα Κατακόρυφο

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

## 22. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης - (06 - 08/09/2024)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ – [Σάλας : 25 – (5 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	ΙΑΤΡΟΥΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ - Κ.Φ.Α. (Α) (Τεχνικός Σύμβουλος Ανάπτυξης Ο.Χ.Ε. – Προπονητής Α΄ Κατηγορίας Master Coach) ΚΡΑΝΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ - Κ.Φ.Α. (Α) (Τεχνικός Σύμβουλος Ανάπτυξης ΟΧΕ – Προπονητής Α΄ Κατηγορίας, Master Coach) ΒΑΚΑΛΗΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ, ΚΦΑ (Θ) ΚΦΑ, MSc – (Τεχνικός Σύμβουλος Ανάπτυξης Ο.Χ.Ε. – Προπονητής Α΄ Κατηγορίας, Master Coach)
<b>Περιεχόμενα</b>	16. Βηματισμοί στο Χάντμπολ
	17. Γενικά για τις Προσπονήσεις
	18. Προσπονήσεις Χωρίς Μπάλα
	19. Προσπονήσεις με Μπάλα
	20. Ειδικές Προσπονήσεις

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

### 23. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης - (06 - 08/09/2024)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ – [Σάλας : 25 – (5 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	<p>ΒΑΡΕΛΤΖΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΚΦΑ, MSc – (Τεχνικός Σύμβουλος Ανάπτυξης &amp; Επιμόρφωσης Ο.Χ.Ε. – Προπονητής Α΄ Κατηγορίας Master Coach)</p> <p>ΙΑΤΡΟΥΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΚΦΑ, (Α) (Τεχνικός Σύμβουλος ΟΧΕ – Προπονητής Α΄ Κατηγορίας, Master Coach)</p> <p>ΤΖΟΥΒΑΡΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΚΦΑ (Θ) (Τεχνικός Συντονιστής Εθνικών ομάδων Γυναικών Ο.Χ.Ε. – Προπονητής Α΄ Κατηγορίας Master Coach)</p>
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>21. Βασικές Αρχές Άμυνας</p> <p>22. Βασική θέση Άμυνας, παραλλαγές, δυνατή πλευρά</p> <p>23. Κινήσεις Μετατόπισης - Έξοδος Μαρκάρισμα - Επιστροφή</p> <p>24. Έλεγχος- Μαρκάρισμα περιφερειακού- Μαρκάρισμα παίκτη γραμμής-Φάουλ</p> <p>25. Αλληλοκάλυψη</p> <p>26. Παραλαβή Παράδοση</p> <p>27. Διεκδικητικές Κινήσεις (πίεση στη μπάλα, παγίδες στους βηματισμούς, κλέψιμο στην πάσα, κλέψιμο στη ντρίμπλα, ριμπάουντ)</p> <p>28. Μπλόκ (ψηλό, μεσαίο, χαμηλό)</p>

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

### 24. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης - (06 - 08/09/2024)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ – [Σάλας : 25 – (5 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	ΑΛΕΠΟΥΔΕΑΣ ΣΤΕΛΙΟΣ – Κ.Φ.Α. (Α) (Τεχνικός Σύμβουλος ΟΧΕ, Προπονητής Τερματοφυλάκων Εθνικής ομάδας Εφήβων,

	<p>Προπονητής Α'Κατηγορίας, Master Coach)</p> <p>ΣΕΪΡΕΚΙΔΗΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ – Κ.Φ.Α. (Θ) (Τεχνικός Σύμβουλος ΟΧΕ, Προπονητής Τερματοφυλάκων Εθνικής ομάδας Εφήβων, Προπονητής Α'Κατηγορίας, Master Coach)</p>
<b>Περιεχόμενα</b>	29. Τύποι Τερματοφύλακα
	30. Βασικές Θέσεις Στο Κέντρο του Τέρματος
	31. Βασικές Θέσεις Στις Γωνίες του Τέρματος
	32. Πλάγιες Μετακινήσεις στο Τέρμα
	33. Αποκρούσεις Τ/Φ (Ψηλή)
	34. Αποκρούσεις Τ/Φ (Μεσαία)
	35. Αποκρούσεις Τ/Φ (Χαμηλή)

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

## 25. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης – (20 - 22/12/2024)

Τίτλος	<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ – [Σάλας : 15 – (4 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	<p>ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ, ΚΦΑ, MSc (Α) (Πρώην Ομοσπονδιακός προπονητής Ανδρών - Προπονητής Α'Κατηγορίας, Master Coach)</p> <p>ΒΑΡΕΛΤΖΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ, ΚΦΑ - MSc (Α) (Θ) (Τεχνικός Σύμβουλος Ανάπτυξης &amp; Επιμόρφωσης Ο.Χ.Ε. – Προπονητής Α'Κατηγορίας, Master Coach)</p> <p>ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΝΙΚΟΣ – Κ.Φ.Α. (Τεχνικός Σύμβουλος ΟΧΕ, Ομοσπονδιακός Προπονητής Εθνικής ομάδας Εφήβων, Προπονητής Α'Κατηγορίας, Master Coach)</p>
<b>Περιεχόμενα</b>	26. Βασικές Αρχές Αιφνιδιασμού
	27. Απλός Αιφνιδιασμός
	28. Διευρυμένος Αιφνιδιασμός
	29. Ειδικές Καταστάσεις Αιφνιδιασμού



	30. Αμυντικοί Χώροι – Αμυντικές Θέσεις, Πλάγιοι Αμυντικοί
	31. Ενδιάμεσοι Αμυντικοί
	32. Κεντρικοί Αμυντικοί

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

## 26. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης – (20 - 22/12/2024)

Τίτλος	<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ – [Σάλας : 15 – (4 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	<p>ΚΡΑΝΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ - Κ.Φ.Α. (Α) (Τεχνικός Σύμβουλος Ανάπτυξης ΟΧΕ – Προπονητής Α΄ Κατηγορίας, Master Coach)</p> <p>ΒΑΡΕΛΤΖΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ (Α) MSc – (Τεχνικός Σύμβουλος Ανάπτυξης &amp; Επιμόρφωσης Ο.Χ.Ε. – Προπονητής Α΄ Κατηγορίας Master Coach)</p> <p>ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΝΙΚΟΣ – Κ.Φ.Α. (Τεχνικός Σύμβουλος ΟΧΕ, Ομοσπονδιακός Προπονητής Εθνικής ομάδας Εφήβων, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας, Master Coach)</p>
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>27. Βασικές Αρχές Επίθεσης</p> <p>28. Μπρος - Πίσω Κίνηση</p> <p>29. Κίνηση με Αλλαγές Θέσεων</p> <p>30. Επιλογή χώρου &amp; χρόνου Ρίψης</p> <p>31. Διείσδυση</p> <p>32. Ξεμαρκάρισμα, Κινήσεις χωρίς Μπάλα</p> <p>33. Διασταυρώσεις</p> <p>34. Σκρίν,</p> <p>35. Σκρίν Αποδέσμευση</p>

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

### 27. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης – (20 - 22/12/2024)

Τίτλος	<b>Τ Α Κ Τ Ι Κ Η Α Ν Α Λ Υ Σ Η – [Σάλας : 15 – (4 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	<p>ΚΡΑΝΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ – Κ.Φ.Α. (Α) (Ομοσπονδιακός Προπονητής, Προπονητής Α' Κατηγορίας, Master Coach)</p> <p>ΙΑΤΡΟΥΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ (Α) (Τεχνικός Σύμβουλος ΟΧΕ – Προπονητής Α' Κατηγορίας, Master Coach)</p> <p>ΤΖΟΥΒΑΡΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΚΦΑ (Θ) (Τεχνικός Συντονιστής Εθνικών ομάδων Γυναικών Ο.Χ.Ε. – Προπονητής Α' Κατηγορίας Master Coach)</p>
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>28. Επίθεση σε ολιγαριθμία (5 εναντίον 6)</p> <p>29. Επίθεση 6 εναντίον 5</p> <p>30. Επίθεση 6 εναντίον 6 (με κενό τέρμα)</p> <p>31. Επίθεση 7 εναντίον 6 (με κενό τέρμα)</p> <p>32. Άμυνα σε ολιγαριθμία</p> <p>33. Άμυνα σε ολιγαριθμία (με αντίπαλο τέρμα κενό)</p> <p>34. Άμυνα σε υπεραριθμία</p> <p>35. Αντιμετώπιση προσωπικής άμυνας σε ένα ή δύο παίκτες</p>

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

### 28. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης – (20 - 22/12/2024)

Τίτλος	<b>Τ Α Κ Τ Ι Κ Η Α Ν Α Λ Υ Σ Η – [Σάλας : 15 – (3 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	<p>ΙΑΤΡΟΥΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ (Α) (Τεχνικός Σύμβουλος ΟΧΕ – Προπονητής Α' Κατηγορίας, Master Coach)</p> <p>ΚΡΑΝΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ – Κ.Φ.Α. (Α) (Ομοσπονδιακός Προπονητής, Προπονητής Α' Κατηγορίας, Master Coach)</p>

	ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΝΙΚΟΣ – Κ.Φ.Α. (Τεχνικός Σύμβουλος ΟΧΕ, Ομοσπονδιακός Προπονητής Εθνικής ομάδας Εφήβων, Προπονητής Α΄Κατηγορίας, Master Coach)
<b>Περιεχόμενα</b>	29. Επίθεση σε ολιγαριθμία (7 εναντίον 6)
	30. Επίθεση 7 εναντίον 6 (με κενό τέρμα)
	31. Επιστροφές στην Άμυνα από Επίθεση 7 vs 6
	32. Άμυνα 6 vs 7 (με κενό τέρμα)
	33. Γρήγορη Σέντρα

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

### 29. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης – (15 - 17 /11/2024)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – [Σάλας : 20 – (5 h)] (ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	ΚΑΦΦΑΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ – Κ.Φ.Α. (Α) (Ολυμπιονίκης, Προπονητής Τερματοφυλάκων, Προπονητής Α΄Κατηγορίας  ΑΛΕΠΟΥΔΕΑΣ ΣΤΕΛΙΟΣ – Κ.Φ.Α. (Α) (Τεχνικός Σύμβουλος ΟΧΕ, Προπονητής Τερματοφυλάκων Εθνικής ομάδας Εφήβων, Προπονητής Α΄Κατηγορίας, Master Coach)  ΣΕΪΡΕΚΙΔΗΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ – Κ.Φ.Α. (Θ) (Τεχνικός Σύμβουλος ΟΧΕ, Προπονητής Τερματοφυλάκων Εθνικής ομάδας Εφήβων, Προπονητής Α΄Κατηγορίας, Master Coach)
<b>Περιεχόμενα</b>	30. Βασικές Θέσεις Τερματοφύλακα
	31. Αμυντικές Κινήσεις Τ/Φ
	32. Αποκρούσεις Σουτ, Υψηλή – Μεσαία Απόκρουση
	33. Αποκρούσεις Σουτ, Χαμηλή Απόκρουση
	34. Αποκρούσεις Σουτ, με Έξοδο Βεντάλια
	35. Τακτική Τ/Φ, Σούτ από Πλάγιο χώρο

	36. Τακτική Τ/Φ, Σούτ από Περιφερειακό χώρο
	37. Τακτική Τ/Φ, Σούτ από Κεντρικό χώρο
	38. Τακτική Τ/Φ, Σούτ από θέση Πίβοτ

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

### 30. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης – (15 - 17 /11/2024)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ - [Σάλας : 20 – (5 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΦΑ, MSc (Α) (Ομοσπονδιακός προπονητής Ανδρών - Προπονητής Α΄Κατηγορίας, Master Coach) ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΝΙΚΟΣ – Κ.Φ.Α. (Θ) (Τεχνικός Σύμβουλος ΟΧΕ, Προπονητής Εθνικής ομάδας Εφήβων, Προπονητής Α΄Κατηγορίας, Master Coach)
<b>Περιεχόμενα</b>	31. Βασικές Αρχές Άμυνας 32. Άμυνα Ζώνης 6:0 33. Διάσπαση Άμυνας 6:0 34. Αιφνιδιασμός από Άμυνα 6:0 35. Επίθεση εναντίον Άμυνας 6:0

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

### 31. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης – (15 - 17 /11/2024)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ - [Σάλας : 20 – (5 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	ΙΑΤΡΟΥΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ - Κ.Φ.Α. (Α) (Τεχνικός Σύμβουλος Ανάπτυξης Ο.Χ.Ε. – Προπονητής Α΄Κατηγορίας Master Coach)

	ΧΑΤΖΗΠΑΡΑΣΙΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ – Κ.Φ.Α. (Θ) (Τεχνικός Σύμβουλος ΟΧΕ, Προπονητής Α' Κατηγορίας)
<b>Περιεχόμενα</b>	36. Βασικές Αρχές Άμυνας 5:1
	37. Άμυνα Ζώνης 5:1
	38. Διάσπαση Άμυνας 5:1
	39. Αιφνιδιασμός από Άμυνα 5:1
	40. Επίθεση εναντίον Άμυνας 5:1

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

### 32. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης – (15 - 17 /11/2024)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – [Σάλας : 20 – (5 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	ΚΡΑΝΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ - Κ.Φ.Α. (Α) (Τεχνικός Σύμβουλος Ανάπτυξης ΟΧΕ – Προπονητής Α' Κατηγορίας, Master Coach)  ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΝΙΚΟΣ – Κ.Φ.Α. (Τεχνικός Σύμβουλος ΟΧΕ, Ομοσπονδιακός Προπονητής Εθνικής ομάδας Εφήβων, Προπονητής Α' Κατηγορίας, Master Coach)
<b>Περιεχόμενα</b>	41. Βασικές Αρχές Άμυνας 4:2
	42. Άμυνα 4:2
	43. Διάσπαση Άμυνας 4:2
	44. Αιφνιδιασμός από Άμυνα 4:2
	45. Επίθεση εναντίον Άμυνας 4:2

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

### 33. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων – (09 - 14/12/2024)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ – (10) ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΣ – (Α) &amp; (Θ) ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ –ΑΠΘ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Εισαγωγή στις βασικές αρχές της μεθοδολογίας διδασκαλίας της προπόνησης</li> <li>▪ Μέθοδοι διδασκαλίας (ALT)</li> <li>▪ Μέθοδοι διδασκαλίας (στιλ διδασκαλίας)</li> <li>▪ Ελεύθερη – Στοχευμένη - Θεματική Προθέρμανση</li> <li>▪ Ρυθμός προπόνησης, διατήρηση ρυθμού, ένταση προπόνησης, Επίτευξη αγωνιστικών συνθηκών</li> <li>▪ Τεχνική-Τακτική-Φυσική κατάσταση σε μια προπόνηση</li> <li>▪ Οδηγίες για τη διδασκαλία</li> <li>▪ Μάθηση- Χρήση στρατηγικών μάθησης (αυτοδιάλογος, ρουτίνες)</li> <li>▪ Ανατροφοδότηση στη διάρκεια της προπόνησης</li> <li>▪ Ανατροφοδότηση στη διάρκεια του αγώνα</li> <li>▪ Ειδικές καταστάσεις: Ολόκληρο γήπεδο - Μισό γήπεδο -Χωρίς γήπεδο</li> <li>▪ Ειδικές καταστάσεις: Μεγιστοποίηση χρόνου προπόνησης</li> </ul>

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

### 34. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης – (03 - 05/01/2025)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ – [Σάλας : 20 – (4 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΑΛΕΠΟΥΔΕΑΣ ΣΤΕΛΙΟΣ – Κ.Φ.Α. (Α) (Τεχνικός Σύμβουλος Ο.Χ.Ε., Προπονητής Α΄Κατηγορίας, Master Coach)</b>

	<p>ΙΑΤΡΟΥΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ - Κ.Φ.Α. (Α) (Τεχνικός Σύμβουλος ΟΧΕ – Προπονητής Α΄ Κατηγορίας, Master Coach)</p> <p>ΒΑΡΕΛΤΖΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ – Κ.Φ.Α. MSc, (Α) (Τεχνικός Σύμβουλος Ανάπτυξης &amp; Επιμόρφωσης Ο.Χ.Ε. – Προπονητής Α΄ Κατηγορίας Master Coach)</p> <p>ΧΑΤΖΗΠΑΡΑΣΙΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ Κ.Φ.Α. (Θ) (Τεχνικός Σύμβουλος Ανάπτυξης (Ομοσπονδιακός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας)</p> <p>ΣΕΪΡΕΚΙΔΗΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ – Κ.Φ.Α. (Θ) (Τεχνικός Σύμβουλος ΟΧΕ, Προπονητής Τερματοφυλάκων Εθνικής ομάδας Εφήβων, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας, Master Coach)</p>
<b>Περιεχόμενα</b>	89. Τακτική Τμήματος
	90. Βασικές Αρχές Παιχνιδιού 1vs Κανενός με Διείσδυση
	91. Βασικές Αρχές Παιχνιδιού 1vs1
	92. Βασικές Αρχές Παιχνιδιού 2vs2
	93. Βασικές Αρχές Παιχνιδιού 3vs2
	94. Βασικές Αρχές Παιχνιδιού 4vs3 & 5vs4
	95. Βασικές Αρχές Παιχνιδιού 6vs5 με Πιβοτ
	96. <Μεθοδολογία> - Παιχνίδι 1vs1 Περιφερειακών Παικτών
	97. <Μεθοδολογία> - Παιχνίδι 1vs1 Ακραίων Παικτών
	98. Ομαδική Τακτική – Συνεργασία με Τ/Φ
	99. Ειδική Προπόνηση Τ/Φ

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

### 35. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης – (03 - 05/01/2025)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ – [Σάλας : 20 – (4 h)]</b>
	ΚΡΑΝΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ - Κ.Φ.Α. (Α) (Τεχνικός Σύμβουλος

<b>Διδάσκων</b>	<i>Ανάπτυξης Ο.Χ.Ε., Προπονητής Α΄Κατηγορίας, Master Coach)</i> ΣΕΪΡΕΚΙΔΗΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ – Κ.Φ.Α. (Θ) <i>(Τεχνικός Σύμβουλος ΟΧΕ, Προπονητής Τερματοφυλάκων Εθνικής ομάδας Εφήβων, Προπονητής Α΄Κατηγορίας, Master Coach)</i>
<b>Περιεχόμενα</b>	100. Προπόνηση τεχνικών στοιχείων Περιφερειακών Παικτών
	101. Σούτ από τον Περιφερειακό χώρο (1 <sup>ο</sup> χρόνο, με άλμα, χωρίς άλμα)
	102. Κινήσεις Περιφερειακών σε 2 <sup>ο</sup> Πίβोट
	103. Συνεργασία Περιφερειακών με το Κεντρικό παίκτη

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

### 36. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης – (03 - 05/01/2025)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ – [Σάλας : 20 – (4 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	ΙΑΤΡΟΥΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ - Κ.Φ.Α. (Α) <i>(Τεχνικός Σύμβουλος ΟΧΕ – Προπονητής Α΄ Κατηγορίας, Master Coach)</i> ΑΛΕΞΙΑΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ – Κ.Φ.Α. (Θ) <i>Προπονητής Α΄ Κατηγορίας, πρώην Ομοσπονδιακός Προπονητής Νεανίδων)</i>
<b>Περιεχόμενα</b>	105. Προπόνηση τεχνικών στοιχείων Παίκτη Γραμμής
	106. Ρίψη από τα Πίβोट
	107. Προπόνηση τεχνικών στοιχείων από τη θέση του Πίβोट (Θέσεις, Κινήσεις με βάση το Σκρίν)
	108. Σουτ με πτώση
	109. Σκρίν Απελευθέρωση
	110. Συνεργασία Πίβोट με τους Περιφερειακούς παίκτες

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)



### 37. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης – (03 - 05/01/2025)

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ – [Σάλας : 20 – (4 h)]
Διδάσκων	ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ – Κ.Φ.Α. MSc (A) (Ομοσπονδιακός προπονητής Ανδρών - Προπονητής Α' Κατηγορίας, Master Coach) ΑΛΕΞΙΑΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ – Κ.Φ.Α. (Θ) Προπονητής Α' Κατηγορίας, πρώην Ομοσπονδιακός Προπονητής Νεανίδων)
Περιεχόμενα	111. Προπόνηση τεχνικών στοιχείων Ακραίων Παικτών
	112. Προπόνηση τεχνικών στοιχείων Ρίψης από τη Πλάγια θέση (Κινήσεις Εξτρέμ)
	113. Σούτ από Χαμηλή Θέση - Σούτ από Ψηλή Θέση (Σούτ Ερετ)
	114. Κινήσεις Πλάγιων σε 2 <sup>ο</sup> Πίβοτ
	115. Συνεργασία Ακραίων με Περιφερειακούς παίκτες

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

### 38. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης – (03 - 05/01/2025)

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ – [Σάλας : 20 – (4 h)]
Διδάσκων	ΒΑΡΕΛΤΖΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ – Κ.Φ.Α. MSc, (A) (Τεχνικός Σύμβουλος Ανάπτυξης & Επιμόρφωσης Ο.Χ.Ε. – Προπονητής Α' Κατηγορίας Master Coach) ΑΛΕΞΙΑΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ – Κ.Φ.Α. (Θ) Προπονητής Α' Κατηγορίας, πρώην Ομοσπονδιακός Προπονητής Νεανίδων)
Περιεχόμενα	116. Προπόνηση τεχνικών στοιχείων Κεντρικού Παίκτη
	117. Σούτ από τον Κεντρικό χώρο (1 <sup>ο</sup> χρόνο, με άλμα, χωρίς άλμα)
	118. Κινήσεις Κεντρικού ως 2 <sup>ο</sup> Πίβοτ

	119. Συνεργασία του Κεντρικού παίκτη με τους Περιφερειακούς
	120. Συνεργασία του Κεντρικού παίκτη με τον Πίβοτ

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

### 39. Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης – (21 - 23/03/2025)

Τίτλος	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Σάλας – (10 ώρες)</b> [Αθήνα & Θεσσαλονίκη]
<b>Διδάσκων</b>	<p><b>ΤΣΟΛΑΚΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ PhD,</b> <i>Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ</i></p> <p><b>ΣΚΑΝΔΑΛΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ Κ.Φ.Α. PhD cand. S&amp;C –</b> <i>Προπονητής Α΄Κατηγορίας Master Coach, προπονητής φυσικής κατάστασης - αποκατάστασης στον ΠΑΟΚ ΗC</i></p> <p><b>ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ Κ.Φ.Α. PhD</b> <i>Μεταδιδαστορική στην Κινησιολογία ΣΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ</i></p>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ανάλυση Αγωνιστικής Επιβάρυνσης και Αξιολόγηση της Απόδοσης στη Χειροσφαίριση</li> <li>▪ Φυσιολογικά χαρακτηριστικά αθλητών χειροσφαίρισης Σάλας &amp; Επί Άμμου, βάσει ηλικίας και Φύλου</li> <li>▪ Φυσιολογικές απαιτήσεις αθλητών χειροσφαίρισης Σάλας</li> <li>▪ Φυσιολογικές απαιτήσεις αθλητών χειροσφαίρισης στην άμμο</li> <li>▪ Βασικές αρχές προπόνησης: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Προπόνηση Δύναμης και Ισχύος</li> <li>b. Προπόνηση Αντοχής &amp; Αναερόβιας Ικανότητας</li> <li>c. Προπόνηση Επιδεξιότητας</li> </ul> </li> <li>▪ Πλειομετρική Προπόνηση στη Χειροσφαίριση: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Αλτικότητα,</li> </ul> </li> </ul>

	<p><i>b. Ριπτική Ικανότητα</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ζώνες Προπόνησης</li> <li>▪ Περιοδισμός αθλητικής προπόνησης</li> </ul>
--	---

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

## **✚ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ: ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ**

### *40. Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης - (Επί Άμμου)*

<i>Τίτλος</i>	<i>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ – [Επί Άμμου : (25 h)]</i>
<b>Διδάσκων</b>	<p><b>ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Κ.Φ.Α.</b> (Ομοσπονδιακός Προπονητής Επί Άμμου Α' Κατηγορίας)</p> <p><b>ΚΑΡΑΝΤΩΝΗ ΜΑΡΙΑ</b> Λέκτορας (ΕΗΦ) (Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Χάντμπολ, Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α' Κατηγορίας)</p> <p><b>ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ Κ.Φ.Α.,</b> (Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α' Κατηγορίας)</p>
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Εισαγωγή Στο Beach Handball
	2. Mini Beach Handball
	3. Βασικές Κινήσεις Επίθεσης στο ΒΗ
	4. Τεχνική Σουτ, Περιστροφή (Spin Shot)
	5. Τεχνική Σουτ, Φόλου (In flight)

	6. Βασικές Κινήσεις Άμυνας στο ΒΗ
	7. Ανάκτηση Μπάλας, Μπλόκ, Τ/Φ
	8. Φυσιολογικές Απαιτήσεις αθλητή/αθλήτριας Beach Handball
	9. Βασικοί Τακτικοί Επιθετικοί Σχηματισμοί
	10. Το προφίλ και ο ρόλος του Specialist
	11. Το προφίλ και ο ρόλος του Playmaker
	12. Το προφίλ και ο ρόλος των ακραίων επιθετικών
	13. Το προφίλ και ο ρόλος του Πίβοτ
	14. Τακτικές κινήσεις Άμυνας στο ΒΗ
	15. Θέση και ρόλος των αμυντικών, Τερματοφύλακας στο ΒΗ
	16. Σχεδιασμός Πλάνου
	17. Δυναμικό της ομάδας/Σημαντικότητα ανάθεσης ρόλων- Επιλογή Παιχτών
	18. Επίθεση 3:1
	19. Επίθεση 4:0
	20. Ειδικές Καταστάσεις Επίθεσης

- Αίθουσα διδασκαλίας: Προπονητικό Κέντρο Παραλίας Ασπροπύργου
- Αίθουσα διδασκαλίας : ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Κ.Γ. Ιωνικού Ν.Φ. (Αθ.)

#### 41. Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης - (Επί Άμμου)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – [Επί Άμμου : (20 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	<p><b>ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κ.Φ.Α.</b> (Ομοσπονδιακός Προπονητής Επί Άμμου Α΄ Κατηγορίας)</p> <p><b>ΚΑΡΑΝΤΩΝΗ ΜΑΡΙΑ</b> Λέκτορας (ΕΗΦ) (Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Χάντμπολ, Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α΄ Κατηγορίας)</p> <p><b>ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ Κ.Φ.Α.,</b> (Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α΄ Κατηγορίας)</p>
<b>Περιεχόμενα</b>	21. Άμυνα 3:0
	22. Άμυνα 2:1
	23. Άμυνα 1:2
	24. Ειδικές καταστάσεις στην Άμυνα
	25. Αιφνιδιασμός
	26. Shoot out

- Αίθουσα διδασκαλίας: Προπονητικό Κέντρο Παραλίας Ασπροπύργου
- Αίθουσα διδασκαλίας : ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Κ.Γ. Ιωνικού Ν.Φ. (Αθ.)

#### 42. Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης - (Επί Άμμου)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ – [Επί Άμμου : 20 h]</b>
<b>Διδάσκων</b>	<p><b>ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κ.Φ.Α.</b> (Ομοσπονδιακός Προπονητής Επί Άμμου Α΄ Κατηγορίας)</p> <p><b>ΚΑΡΑΝΤΩΝΗ ΜΑΡΙΑ,</b> (Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α΄</p>

	<i>Κατηγορίας)</i> <b>ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ Κ.Φ.Α.,</b> <i>(Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμων, Προπονήτρια Α΄ Κατηγορίας)</i>
<b>Περιεχόμενα</b>	<i>27. Εξάσκηση Βασικών Τεχνικών Δεξιοτήτων</i>
	<i>28. Ρίψη</i>
	<i>29. Πάσες</i>
	<i>30. Μετακινήσεις</i>
	<i>31. Συνεργασίες στην Επίθεση</i>
	<i>32. Ολοκληρωμένη Μορφή παιχνιδιού</i>
	<i>33. Ανάλυση Αγώνα</i>

*- Αίθουσα διδασκαλίας: Προπονητικό Κέντρο Παραλίας Ασπρούργου (Αθ.)*

#### **43. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης – (01 - 02/02/2025)**

<b>Τίτλος</b>	<b>KANONISMΟΙ ΠΑΙΔΙΑΣ - Επί Άμμων – (10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΜΕΪΜΑΡΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ (Θ)</b> <i>(ΚΦΑ, Διεθνής παρατηρητής Διαιτησίας EHF, Λέκτορας IHF Beach Handball)</i>  <b>ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ (Α)</b> <i>Διεθνής Διαιτητής Σάλας &amp; Beach Handball, Καθηγητής Διαιτησίας Beach Handball - EHF</i>

<b>Περιεχόμενα</b>	<p style="text-align: center;"> <b>Beach Handball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ιστορικά στοιχεία</li> <li>◆ Βασικοί Κανονισμοί Beach Handball</li> <li>◆ Βασική Ορολογία</li> <li>◆ Το Γήπεδο του ΒΗ</li> <li>◆ Πόσοι και Ποιοι Αθλητές Αγωνίζονται</li> <li>◆ Πως παίζεται το Παιχνίδι (Διάρκεια, Γκόλ, Νικητές)</li> <li>◆ Οι Ρίψεις στο ΒΗ</li> <li>◆ Ποινές στο ΒΗ</li> </ul>
--------------------	--

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

#### 44. Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης – (21 - 23/03/2025)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> <b>[Αθήνα &amp; Θεσσαλονίκη – (10 ώρες)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΣ</b> <b>ΕΕΠ, ΣΕΦΑΑ – ΑΠΘ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Η Προθέρμανση Ελεύθερη – Στοχευμένη – Θεματική. Η αξιοποίηση της προθέρμανσης για την εξυπηρέτηση του στόχου της προπόνησης</li> <li>▪ Ρυθμός προπόνησης, διατήρηση ρυθμού, ένταση προπόνησης, Επίτευξη αγωνιστικών συνθηκών. Παράμετροι του Ρυθμού στην προπόνηση, μέθοδοι επίτευξης-διατήρησης-επιτάχυνσης-επιβράδυνσης της ροής στην προπόνηση</li> <li>▪ Τεχνική-Τακτική-Φυσική κατάσταση σε μια προπόνηση. Προγραμματισμός της προπόνησης των φυσικών ικανοτήτων και συνδυασμός τους σε μια προπονητική μονάδα</li> <li>▪ Οδηγίες για την ταυτόχρονη διδασκαλία σε διαφορετικά επίπεδα, διαφορετικά φύλα, διαφορετικές ηλικίες</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Μάθηση- Χρήση στρατηγικών μάθησης (αυτοδιάλογος, ρουτίνες)</li> <li>▪ Ανατροφοδότηση στη διάρκεια της προπόνησης</li> <li>▪ Ανατροφοδότηση στη διάρκεια του αγώνα</li> <li>▪ Ειδικές καταστάσεις: Ολόκληρο γήπεδο - Μισό γήπεδο -Χωρίς γήπεδο, δύο –τρία τμήματα ταυτόχρονα</li> <li>▪ Ειδικές καταστάσεις: Μεγιστοποίηση χρόνου προπόνησης, Ατομική προπόνηση, ταυτόχρονη ομαδική-ατομική προπόνηση</li> </ul>
--	--

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

#### 45. Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης – (21 - 23/03/2025)

Τίτλος	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ</b> Επί Άμμου – (10 ώρες) [Αθήνα & Θεσσαλονίκη]
Διδάσκων	<p><b>ΤΣΟΛΑΚΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ PhD,</b> <i>Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ</i></p> <p><b>ΣΚΑΝΔΑΛΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ Κ.Φ.Α. PhD cand. S&amp;C –</b> <i>Προπονητής Α΄Κατηγορίας Master Coach, προπονητής φυσικής κατάστασης - αποκατάστασης στον ΠΑΟΚ ΗC</i></p> <p><b>ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ Κ.Φ.Α. PhD</b> <i>Μεταδιδακτορική στην Κινησιολογία ΣΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ</i></p>
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ανάλυση Αγωνιστικής Επιβάρυνσης και Αξιολόγηση της Απόδοσης στη Χειροσφαίριση</li> <li>▪ Φυσιολογικά χαρακτηριστικά αθλητών χειροσφαίρισης, βάσει ηλικίας και Φύλου</li> <li>▪ Φυσιολογικές απαιτήσεις αθλητών χειροσφαίρισης</li> <li>▪ Φυσιολογικές απαιτήσεις αθλητών χειροσφαίρισης στην άμμο</li> <li>▪ Βασικές αρχές προπόνησης:</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Προπόνηση Δύναμης και Ισχύος</li> <li>b. Προπόνηση Αντοχής &amp; Αναερόβιας Ικανότητας</li> <li>c. Προπόνηση Επιδεξιότητας</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Πλειομετρική Προπόνηση στη Χειροσφαίριση: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Αλτικότητα,</li> <li>b. Ριπτική Ικανότητα</li> </ul> </li> <li>▪ Ζώνες Προπόνησης</li> <li>▪ Περιοδισμός αθλητικής προπόνησης</li> </ul>
--	---

- Αίθουσα Πρακτικής διδασκαλίας: ΔΚΓ Βύρωνα, ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Μπαλόνη ΣΕΦ, Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου, Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικός Ζαχαρίας Αλεξάνδρου (Α) – ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θ)

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ & ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**  
**ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ - ΑΘΗΝΑΣ & ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ –**  
*(Αναλυτικές Ημερομηνίες Μαθημάτων)*

➤ **ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ: ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ (Θεσσαλονίκη)**

**1. Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης – (Θεσσαλονίκη : 11-12/01/2025)**

<i>Τίτλος</i>	<i>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ – [Επί Άμμου : (15 h)]</i>
<i>Διδάσκων</i>	<p><b>ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Κ.Φ.Α.</b>  <i>(Ομοσπονδιακός Προπονητής Επί Άμμου Α' Κατηγορίας)</i></p> <p><b>ΚΑΡΑΝΤΩΝΗ ΜΑΡΙΑ Λέκτορας (ΕΗΦ)</b>  <i>(Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Χάντμπολ, Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α' Κατηγορίας)</i></p> <p><b>ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ Κ.Φ.Α.,</b>  <i>(Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α' Κατηγορίας)</i></p>
<i>Περιεχόμενα</i>	<p>1. Εισαγωγή στο Beach Handball</p> <p>2. Mini Beach Handball</p> <p>3. Βασικές Κινήσεις Επίθεσης στο ΒΗ</p> <p>4. Τεχνική Σουτ, Περιστροφή (Spin Shot)</p> <p>5. Τεχνική Σουτ, Φόλου (In flight)</p> <p>6. Βασικές Κινήσεις Άμυνας στο ΒΗ</p> <p>7. Ανάκτηση Μπάλας, Μπλόκ, Τ/Φ</p>

- Αίθουσα διδασκαλίας: **ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ**

- Προπονητικό Κέντρο **AVANT-GARDE SPORTS CLUB (Θεσ.)**

**2. Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης - (Θεσσαλονίκη 17-20/01/2025)**

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ - ΑΝΑΛΥΣΗ – [Επί Άμμου : (10 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	<p><b>ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Κ.Φ.Α.</b> (Ομοσπονδιακός Προπονητής Επί Άμμου Α' Κατηγορίας)</p> <p><b>ΚΑΡΑΝΤΩΝΗ ΜΑΡΙΑ</b> Λέκτορας (ΕΗΦ) (Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Χάντμπολ, Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α' Κατηγορίας)</p> <p><b>ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ Κ.Φ.Α.,</b> (Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α' Κατηγορίας)</p>
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>8. Φυσιολογικές απαιτήσεις αθλητή/αθλήτριας Beach Handball</p> <p>9. Βασικοί Τακτικοί Επιθετικοί Σχηματισμοί</p> <p>10. Το προφίλ και ο ρόλος του Specialist</p> <p>11. Το προφίλ και ο ρόλος του Playmaker</p> <p>12. Το προφίλ και ο ρόλος των ακραίων επιθετικών</p> <p>13. Το προφίλ και ο ρόλος του πύβου</p> <p>14. Τακτικές Κινήσεις Άμυνας στο ΒΗ</p> <p>15. Θέση και ρόλος των Αμυντικών, Τερματοφύλακα στο Β.Η</p>

- Αίθουσα διδασκαλίας: ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ

- Προπονητικό Κέντρο AVANT-GARDE SPORTS CLUB (Θεσ.)

**3. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης - (Θεσσαλονίκη: 17-20/01/2025)**

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ – [Επί Άμμου : (15 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	<p><b>ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κ.Φ.Α.</b> (Ομοσπονδιακός Προπονητής Επί Άμμου Α' Κατηγορίας)</p>

	<p><b>ΚΑΡΑΝΤΩΝΗ ΜΑΡΙΑ,</b> (Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α΄ Κατηγορίας)</p> <p><b>ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ Κ.Φ.Α.,</b> (Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α΄ Κατηγορίας)</p>
<b>Περιεχόμενα</b>	16. Σχεδιασμός Πλάνου
	17. Δυναμικό της Ομάδας/Σημαντικότητα ανάθεσης ρόλων – Επιλογή Παιχτών
	18. Επίθεση: 3:1
	19. Επίθεση: 4:0
	20. Ειδικές Καταστάσεις Επίθεσης

- Αίθουσα διδασκαλίας: **ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ**
- Προπονητικό Κέντρο **AVANT-GARDE SPORTS CLUB (Θεσ.)**

**4. Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης - (Θεσσαλονίκη: 08 - 09/02/2025)**

<b>Τίτλος</b>	<b>ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – [Επί Άμμου : (20 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	<p><b>ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κ.Φ.Α.</b> (Ομοσπονδιακός Προπονητής Επί Άμμου Α΄ Κατηγορίας)</p> <p><b>ΚΑΡΑΝΤΩΝΗ ΜΑΡΙΑ,</b> (Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α΄ Κατηγορίας)</p> <p><b>ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ Κ.Φ.Α.,</b> (Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α΄ Κατηγορίας)</p>
<b>Περιεχόμενα</b>	21. Άμυνα: 3:0
	22. Άμυνα: 2:1

	23. Άμυνα: 1:2
	24. Ειδικές καταστάσεις στην Άμυνα
	25. Αιφνιδιασμός
	26. Shoot out

- Αίθουσα διδασκαλίας: ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ

- Προπονητικό Κέντρο AVANT-GARDE SPORTS CLUB (Θεσ.)

### 5. Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης - (Θεσσαλονίκη: 15-16/03/2025)

Τίτλος	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ – [Επί Άμμου : 20 h]</b>
Διδάσκων	<p><b>ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κ.Φ.Α.</b> (Ομοσπονδιακός Προπονητής Επί Άμμου Α΄ Κατηγορίας)</p> <p><b>ΚΑΡΑΝΤΩΝΗ ΜΑΡΙΑ,</b> (Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α΄ Κατηγορίας)</p> <p><b>ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ Κ.Φ.Α.,</b> (Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α΄ Κατηγορίας)</p>
Περιεχόμενα	<p>38. Εξάσκηση Βασικών Τεχνικών Δεξιοτήτων</p> <p>39. Ρίψη</p> <p>40. Πάσες</p> <p>41. Συνεργασίες στην Άμυνα</p> <p>42. Συνεργασίες στην Επίθεση</p> <p>43. Ολοκληρωμένη Μορφή παιχνιδιού</p> <p>44. Ανάλυση Αγώνα</p>

- Αίθουσα διδασκαλίας: Προπονητικό Κέντρο AVANT-GARDE SPORTS CLUB (Θεσ.)

➤ **ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ: ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ (Αθήνα)**

**6. Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης - (Αθήνα : 14 - 16/02/2025)**

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ – [Επί Άμμου : (25 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	<p><b>ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Κ.Φ.Α.</b> (Ομοσπονδιακός Προπονητής Επί Άμμου Α' Κατηγορίας)</p> <p><b>ΚΑΡΑΝΤΩΝΗ ΜΑΡΙΑ Λέκτορας (ΕΗΦ)</b> (Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Χάντμπολ, Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α' Κατηγορίας)</p> <p><b>ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ Κ.Φ.Α.,</b> (Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α' Κατηγορίας)</p>
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>46. Εισαγωγή Στο Beach Handball</p> <p>47. Mini Beach Handball</p> <p>48. Βασικές Κινήσεις Επίθεσης στο ΒΗ</p> <p>49. Τεχνική Σουτ, Περιστροφή (Spin Shot)</p> <p>50. Τεχνική Σουτ, Φόλοου (In flight)</p> <p>51. Βασικές Κινήσεις Άμυνας στο ΒΗ</p> <p>52. Ανάκτηση Μπάλας, Μπλόκ, Τ/Φ</p>
	<p>53. Φυσιολογικές Απαιτήσεις αθλητή/αθλήτριας Beach Handball</p> <p>54. Βασικοί Τακτικοί Επιθετικοί Σχηματισμοί</p> <p>55. Το προφίλ και ο ρόλος του Specialist</p> <p>56. Το προφίλ και ο ρόλος του Playmaker</p> <p>57. Το προφίλ και ο ρόλος των ακραίων επιθετικών</p>

58. Το προφίλ και ο ρόλος του πύβου
59. Τακτικές κινήσεις Άμυνας στο ΒΗ
60. Θέση και ρόλος των αμυντικών, Τερματοφύλακας στο ΒΗ

- Αίθουσα διδασκαλίας: Προπονητικό Κέντρο Παραλίας Ασπροπύργου
- Αίθουσα διδασκαλίας : ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Κ.Γ. Ιωνικού Ν.Φ. (Αθ.)

### 7. Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης - (Αθήνα 23 - 24/02/2025)

Τίτλος	<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ – [Επί Άμμων : (15 h)]</b>
Διδάσκων	<p><b>ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Κ.Φ.Α.</b> (Ομοσπονδιακός Προπονητής Επί Άμμων Α΄ Κατηγορίας)</p> <p><b>ΚΑΡΑΝΤΩΝΗ ΜΑΡΙΑ</b> Λέκτορας (ΕΗΦ) (Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Χάντμπολ, Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμων, Προπονήτρια Α΄ Κατηγορίας)</p> <p><b>ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ Κ.Φ.Α.,</b> (Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμων, Προπονήτρια Α΄ Κατηγορίας)</p>
Περιεχόμενα	<p>61. Σχεδιασμός Πλάνου</p> <p>62. Δυναμικό της ομάδας/Σημαντικότητα ανάθεσης ρόλων-Επιλογή Παιχτών</p> <p>63. Επίθεση 3:1</p> <p>64. Επίθεση 4:0</p> <p>65. Ειδικές Καταστάσεις Επίθεσης</p>

- Αίθουσα διδασκαλίας: Προπονητικό Κέντρο Παραλίας Ασπροπύργου
- Αίθουσα διδασκαλίας : ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Κ.Γ. Ιωνικού Ν.Φ. (Αθ.)

8. Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης - (Αθήνα: 08 - 09/03/2025)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – [Επί Άμμου : (20 h)]</b>
<b>Διδάσκων</b>	<p><b>ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κ.Φ.Α.</b> (Ομοσπονδιακός Προπονητής Επί Άμμου Α΄ Κατηγορίας)</p> <p><b>ΚΑΡΑΝΤΩΝΗ ΜΑΡΙΑ Λέκτορας (ΕΗΦ)</b> (Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Χάντμπολ, Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α΄ Κατηγορίας)</p> <p><b>ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ Κ.Φ.Α.,</b> (Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α΄ Κατηγορίας)</p>
<b>Περιεχόμενα</b>	66. Άμυνα 3:0
	67. Άμυνα 2:1
	68. Άμυνα 1:2
	69. Ειδικές καταστάσεις στην Άμυνα
	70. Αιφνιδιασμός
	71. Ειδικές Καταστάσεις

- Αίθουσα διδασκαλίας: Προπονητικό Κέντρο Παραλίας Ασπροπύργου
- Αίθουσα διδασκαλίας : ΚΓ Γεώργιος Χαλκίδης, Κ.Γ. Ιωνικού Ν.Φ. (Αθ.)

9. Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης - (Αθήνα: 16 - 17/03/2025)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ – [Επί Άμμου : 20 h]</b>
	<p><b>ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κ.Φ.Α.</b> (Ομοσπονδιακός Προπονητής Επί Άμμου Α΄ Κατηγορίας)</p> <p><b>ΚΑΡΑΝΤΩΝΗ ΜΑΡΙΑ,</b></p>



<b>Διδάσκων</b>	<p><i>(Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α΄ Κατηγορίας)</i></p> <p><b>ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ Κ.Φ.Α.,</b>  <i>(Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Επί Άμμου, Προπονήτρια Α΄ Κατηγορίας)</i></p>
<b>Περιεχόμενα</b>	72. Εξάσκηση Βασικών Τεχνικών Δεξιοτήτων
	73. Ρίψη
	74. Πάσες
	75. Μετακινήσεις
	76. Συνεργασίες στην Επίθεση
	77. Ολοκληρωμένη Μορφή παιχνιδιού
	78. Ανάλυση Αγώνα

**- Αίθουσα διδασκαλίας: Προπονητικό Κέντρο Παραλίας Ασπρούργου (Αθ.)**

## Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα

	ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - 2024	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - 2024	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - 2024	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - 2024	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ - 2024	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - 2025	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - 2025	ΜΑΡΤΙΟΣ - 2025	
ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10)	19 - 25/8 eLearning								
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)	26/8-01/9 eLearning								
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10)		09 - 15/9 eLearning							
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)		16 - 22/9 eLearning							
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10)		23 - 29/9 eLearning							
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (10)			30/9-06/10 eLearning						
ΟΡΓ. & ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (12)			14 - 20/10 eLearning						
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (12)			07 - 13/10 eLearning						
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10)				04 - 10/11 eLearning					
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (12)				18 - 24/11 eLearning					
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ – ΣΑΛΑΣ - (25)	06 - 08/9 Δια ζώσης								
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (12)					25 - 01/12 eLearning				
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (10)					02 - 08/12 eLearning				

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (12 Π)					09 - 14/12 Δια Ζώσης			
ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ – ΣΑΛΑΣ - (15)					20 - 22/12 Δια Ζώσης			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ – ΣΑΛΑΣ - (20)						03 - 05/1 Δια Ζώσης		
ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ - ΣΑΛΑΣ - (20)				15 - 17/11 Δια Ζώσης				
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟ ΓΙΑ (10)					22-28/06 eLearning			
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ - ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ – Αθήνα - (14)						11 - 12/1 Δια Ζώσης		
ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ - ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ – Θες/νίκη - (14)						17 - 20/1 Δια Ζώσης		
ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ - ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ – Θες/νίκη - (16)						17 - 20/1 Δια Ζώσης		
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΑΝΤΙΤΟΠΗΓΚ (5) ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΟΥ (5) ΗΘΙΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ (5)						20 - 26/01 eLearning - 20 - 26/01 eLearning - 20 - 26/01 eLearning		
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ Α΄ ΒΟΗΘΕΙΕΣ - (5) Beach Handball – (5)							01 - 02/2 Δια Ζώσης	
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΑΙΔΙΑΣ ΣΑΛΑΣ & BEACH HANDBALL–(10)							01 - 02/2 Δια Ζώσης	

<b>ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ - ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ - Θεσ/νίκη - (16)</b>							<b>08 - 09/2 Δια Ζώσης</b>		
<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ - ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ - Αθήνα - (26)</b>							<b>14 - 16/2 Δια Ζώσης</b>		
<b>ΤΕΧΝΙΚΗ- ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ - ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ - Αθήνα - (18)</b>							<b>23 - 24/2 Δια Ζώσης</b>		
<b>ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ - ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ - Αθήνα - (16)</b>								<b>08 - 09/3 Δια Ζώσης</b>	
<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ - Θεσ/νίκη - (20)</b>								<b>15 - 16/3 Δια Ζώσης</b>	
<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ - Αθήνα - (20)</b>								<b>16 - 17/3 Δια Ζώσης</b>	
<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (MINI Handball)</b>								<b>21 - 23/3 Δια Ζώσης</b>	
<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ - (10 ώρες)</b>								<b>21 - 23/3 Δια Ζώσης</b>	
<b>ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (10)</b>								<b>21 - 23/3 Δια Ζώσης</b>	

## 1. Χώροι Υλοποίησης Μαθημάτων

---

### Αθήνα & Θεσσαλονίκη :

#### 1. Έναρξη σχολής (18 Αυγούστου 2024)

- Πλατφόρμα Microsoft Teams

#### 2. Θεωρητικά μαθήματα για τη Χειροσφαίριση

- Κλειστά Γυμναστήρια: ΔΚΓ "Στέφανος Καραλής" Βύρωνα, "Γεώργιος Χαλκίδης" Νίκαιας, Μπαλόι ΣΕΦ (Αθήνα), ΔΚΓ Ζεφυρίου
- ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θες/νίκη)

#### 3. Θεωρητικά για την Τεχνική της Χειροσφαίριση

- Πλατφόρμα Microsoft Teams
- Αίθουσα ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ (Εκπαίδευση Πολιτισμός) στην Νίκαια Αττικής,
- Κλειστά Γυμναστήρια, Ιωνικού Ν.Φ., & Βύρωνα ("Στέφανος Καραλής") και Νίκαιας "Γεώργιος Χαλκίδης, ΔΚΓ Ζεφυρίου
- ΕΑΚ ΜΙΚΡΑΣ (Θες/νίκη)

#### 4. Πρακτικά μαθήματα για τη Χειροσφαίριση

- Κλειστό Γυμναστήριο Ζεφυρίου
- Κλειστό Γυμναστήριο ΣΕΦ (Μπαλόι)
- Κλειστό Γυμναστήριο Βύρωνα "ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΚΑΡΑΛΗΣ"
- Κλειστό Γυμναστήριο Νίκαιας "ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΧΑΛΚΙΔΗΣ"
- Κλειστό Γυμναστήριο Ιωνικού Νέας Φιλαδέλφειας
- Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Ζεφυρίου
- Προπονητικό Κέντρο Παραλίας Ασπροπύργου (Αθ.)
- Προπονητικό Κέντρο AVANT-GARDE SPORTS CLUB (Θες.)

### A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας των ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα δεκαπέντε (15) λεπτών. Ο μέγιστος αριθμός της διδασκαλίας καθορίζεται σε δέκα (10) ώρες ανά ημέρα

κατάρτισης. Στην εξ αποστάσεως-ασύγχρονης εκπαίδευσης, δεν επιτρέπεται η διάρκεια κάθε διδακτικής ώρας να είναι μικρότερη των 35.

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 και λήξη, με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών τόσο στα θεωρητικά όσο και στα δια ζώσης στα οποία τηρούνται παρουσιολόγια έναρξης και αποχώρησης αρμοδίως υπογεγραμμένα.
4. Στην περίπτωση της ασύγχρονης εκπαίδευσης το μάθημα θα παραμείνει ανοικτό στην πλατφόρμα για επτά ημέρες. Στο τέλος κάθε διάλεξης ο σπουδαστής οφείλει να απαντήσει σωστά σε δύο από τις τέσσερις ερωτήσεις ώστε να κατοχυρώσει την παρουσία.

### ➤ **Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση (e-Learning)**

Το διδακτικό έργο περιλαμβάνει την **εξ' αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)**.

Το περιεχόμενο της εκπαιδευτικής ύλης είναι σε μορφή πολυμέσων, δηλαδή όχι μόνο κείμενο, αλλά παρουσιάζεται και με μορφή ήχου, βίντεο και άλλων μέσων αλληλεπίδρασης, προκειμένου να ελεγχθεί και να αξιολογηθεί η μελέτη, η απόδοση και ο βαθμός αφομοίωσης των γνώσεων των εκπαιδευομένων.

Τονίζεται ότι στα διαδικτυακά μαθήματα και στο τέλος της κάθε διάλεξης θα επιβεβαιώνεται η παρακολούθηση του μαθήματος μέσω ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής (multiple choice) και απαντήσεων από τους σπουδαστές με τους παρακάτω κανόνες:

- Θα πρέπει να απαντήσετε ένα πακέτο (κουίζ) τεσσάρων (4) ερωτήσεων.
- Από αυτές για να είναι επιτυχής η παρακολούθησή σας και να μπορείτε να μεταβείτε στην επόμενη ενότητα, πρέπει να απαντήσετε σωστά τουλάχιστον στις δύο (2).
- **Οι ερωτήσεις είναι όλες πολλαπλής επιλογής.**
- **Έχουν τέσσερις (4) προτεινόμενες απαντήσεις.**
- **Υπάρχει ΜΟΝΟ μία (1) ΣΩΣΤΗ απάντηση σε κάθε ερώτηση.**
- Οι σειρά των ερωτήσεων και των απαντήσεων είναι τυχαία.
- Ο χρόνος ολοκλήρωσης του κουίζ είναι τριάντα (30) λεπτά.
- Το μέγιστο που μπορείτε να δοκιμάσετε το κουίζ είναι τρεις (3) φορές.
- Για να δοκιμάσετε ξανά το κουίζ θα πρέπει: 1) να ξαναδείτε τη διάλεξη που αφορά τις ερωτήσεις και 2) να έχει περάσει τουλάχιστον χρόνος σαράντα πέντε (45) λεπτά από το τέλος της προηγούμενης προσπάθειας. Κατά τη διάρκεια που ξαναβλέπετε τη διάλεξη ο χρόνος των σαράντα πέντε (45) λεπτών υπολογίζεται. Δηλαδή αν η διάλεξη είναι τριάντα πέντε (35) λεπτά μετά το τέλος της

παρακολούθησης θα πρέπει να περιμένετε δώδεκα (10) λεπτά ακόμα για την επόμενη προσπάθεια του κουίζ.

- Για να υποβάλετε το κουίζ πατήστε στο τέλος το κουμπί: Υποβολή όλων και τέλος και στη συνέχεια στο αναδυόμενο παράθυρο ξανά το κουμπί: Υποβολή όλων και τέλος.
- Οι διαλέξεις για τα μαθήματα που θα προγραμματιστούν με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση θα αναρτώνται στην πλατφόρμα
- Η ανάρτηση των μαθημάτων στην πλατφόρμα θα διαρκεί επτά (7) ημέρες.
- Μετά την ανάρτηση όλων των διαδικτυακών μαθημάτων και έως την ημερομηνία της εξέτασης θα είναι διαθέσιμα ΟΛΑ τα μαθήματα για ΟΛΟΥΣ. Θα μπορείτε να ξανά διαβάσετε – παρακολουθήσετε τις διαλέξεις και να ολοκληρώσετε ότι έχετε αφήσει ανοιχτό...

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 τήλε-εκπαίδευσης και να παρακολουθεί τις διαλέξεις.

Οι ακριβείς οδηγίες παρακολούθησης των διαδικτυακών μαθημάτων θα δοθούν πριν την έναρξη των διαδικτυακών μαθημάτων.

Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.

Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά κατά την έναρξη του μαθήματος και με ευθύνη του διδάσκοντα ή των διδασκόντων. Οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της Σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας. Σπουδαστής που θα απουσιάσει για οποιονδήποτε λόγο πέραν του 5%, απορρίπτεται χωρίς δικαίωμα εξέτασης. Σπουδαστές που έχουν απαλλαγή από μαθήματα (πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ ή άλλων ΑΕΙ κτλ.) θα εκτιμάται ανάλογα το 5%.

## ➤ Εφαρμογή

Τα μαθήματα του ΚΥΚΛΟΥ/ΤΟΜΕΑ 1-2 των ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ξεκινούν με την εκπαίδευση όλων των σπουδαστών στη γενική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή (περιήγηση στο διαδίκτυο, windows κ.α.) αλλά και ειδική χρήση (εξοικείωση με τη διαδικτυακή πλατφόρμα Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευσης), έτσι ώστε να εκπαιδευτούν όλοι στον τρόπο λειτουργίας της Σχολής. Στη συνέχεια, θα αρχίσουν τα μαθήματα του Γενικού κύκλου σπουδών τα οποία είναι κοινά για όλους τους σπουδαστές, με τη μέθοδο της Εξ' αποστάσεως Μεθόδου Εκπαίδευσης (*e-Learning, Ασύγχρονη Διδασκαλία*).

## **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, άλλων τμημάτων ΑΕΙ καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ αντίστοιχης Κατηγορίας/Επιπέδου που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/133562/21-04-2016) έγγραφο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 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.

### **Δ. Διπλωματική εργασία**

Στο πλαίσιο των διδακτικών υποχρεώσεων των συμμετεχόντων της Σχολής Προπονητών Ενιαίας Σχολής Γ' Επιπέδου Σάλας και Επί Άμμου, είναι η εκπόνηση διπλωματικής εργασίας. Η διπλωματική εργασία θα πραγματοποιηθεί σε θεματολογία της διδασκόμενης ύλης της σχολής από τους συνεργαζόμενους διδάσκοντες αυτής και κατόπιν απόφασης του Διευθυντή της Σχολής.

Τα κριτήρια αξιολόγησης της γραπτής εργασίας θα είναι τα ακόλουθα: η σαφήνεια του λόγου και της παρουσίασης των ζητούμενων της εργασίας, η οργάνωση σε διακριτά μέρη απαντώντας στα ερωτήματα και τα θέματα της εργασίας, η χρήση επιστημονικού λόγου, η χρήση και η παράθεση βιβλιογραφικών αναφορών και επιστημονικής τεκμηρίωσης του κειμένου



Η εργασία μπορεί να είναι ατομική ή αποτέλεσμα της συνεργασίας δύο εκπαιδευόμενων. Η ατομική εργασία θα πρέπει να έχει έκταση από οκτώ (8) έως δώδεκα (12) σελίδες, ενώ στην περίπτωση που η εκπόνηση της εργασίας θα γίνει με τη συνεργασία δύο εκπαιδευομένων η έκταση της εργασίας θα πρέπει να είναι από δέκα (10) έως δέκα πέντε (15) σελίδες. Η εργασία θα πρέπει να είναι γραμμένη με γραμματοσειρά Times New Roman ή Calibri, με μέγεθος της γραμματοσειράς 12 pt, το διάστιχο 1,5 και τα περιθώρια στη σελίδα θα πρέπει να είναι 2,5cm δεξιά, αριστερά της σελίδα καθώς και στο πάνω και κάτω μέρος της σελίδας.

Η θεματολογία των εργασιών θα ορισθεί από το Διευθυντή της Σχολής Προπονητών Ενιαίας Σχολής Γ' Επιπέδου Σάλας και Επί Άμμου σε συνεργασία με τους διδάσκοντες Καθηγητές αλλά και τους συμμετέχοντες προπονητές.

## 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/ντής της Σχολής, ο οποίος μεριμνά έγκαιρα για την καταλληλότητά των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
4. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη του Διευθυντή της Σχολής και του εκπαιδευτικού προσωπικού που δίδαξε κατά τη διάρκεια της Σχολής όπου αυτό είναι εφικτό.
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 μετά από εισήγηση του Διευθυντή.

## **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 διαπραγματεύσεως 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 και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ αντίστοιχου επιπέδου που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το νέο πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας από το 2016 και μετά 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 ΝΑΙ/ΟΧΙ</b>	<b>ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ</b>
<b>ΑΝΑΤΟΜΙΑ</b>		<b>100%</b>		
<b>ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ</b>		<b>100%</b>		

<b>ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ</b>		<b>100%</b>		
<b>ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</b>		<b>100%</b>		
<b>ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ</b>		<b>100%</b>		
<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ</b>		<b>100%</b>		
<b>ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ</b>		<b>100%</b>		
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ &amp; ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ</b>		<b>100%</b>		
<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ</b>		<b>100%</b>		
<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ</b>		<b>100%</b>		
<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ</b>		<b>100%</b>		

<b>ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	<b>ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ</b>	<b>ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ</b>	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΝΑΙ/ΟΧΙ</b>	<b>ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ</b>
<b>ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ</b>		<b>100%</b>		
<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ</b>		<b>50%</b>		<b>50%</b>
<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ</b>		<b>50%</b>		<b>50%</b>
<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ</b>		<b>100%</b>		
<b>ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ</b>		<b>50%</b>		<b>50%</b>
<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>		<b>50%</b>		<b>50%</b>

<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ</b>		<b>100%</b>		
<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ</b>				<b>100%</b>
<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΑΙΔΕΙΑΣ</b>		<b>100%</b>		

## **Χορήγηση Διπλώματος Προπονητή Γ΄ Επιπέδου**

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Χειροσφαίρισης Γ΄ Επιπέδου 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.