



Γενική Γραμματεία  
Διά Βίου Μάθησης

Οδηγός  
Σπουδών

Ειδικότητα :  
Προπονητής Αθλημάτων

Κωδικός: 28-00-09-1



Ι.Ε.Κ.  
Ινστιτούτο  
Επαγγελματικής  
Κατάρτισης

Έκδοση: Α΄, Σεπτέμβριος 2018

## Περιεχόμενα

1. Γενικές Πληροφορίες.....	3
1.1. Ονομασία Ειδικότητας.....	3
1.2. Ομάδα Προσανατολισμού.....	3
1.3. Προϋποθέσεις εγγραφής.....	3
1.4. Διπλώματα – Βεβαιώσεις – Πιστοποιητικά.....	3
1.5. Διάρκεια Σπουδών.....	4
1.6. Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων.....	4
1.7. Πιστωτικές Μονάδες.....	4
1.8. Σχετική Νομοθεσία.....	5
2. Σύνομη Περιγραφή Επαγγελματικών Δραστηριοτήτων (Προφίλ Επαγγέλματος).....	5
3. Αναλυτική Περιγραφή των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων (Απαραίτητες Γνώσεις, Δεξιότητες και Ικανότητες για τη συγκεκριμένη ειδικότητα).....	7
3.1. Γενικές Γνώσεις, Δεξιότητες και Ικανότητες.....	7
3.2. Επαγγελματικές Γνώσεις, Δεξιότητες και Ικανότητες.....	8
4. Αντιστοιχίσεις Ειδικότητας.....	9
5. Κατατάξεις.....	9
6. Πρόγραμμα Κατάρτισης.....	10
6.1.Ωρολόγιο Πρόγραμμα.....	10
6.2. Αναλυτικό Πρόγραμμα.....	11
Μαθήματα.....	11
Α΄ Εξάμηνο – Ώρες-Μαθησιακά Αποτελέσματα – Περιεχόμενο.....	11
Β΄ Εξάμηνο – Ώρες-Μαθησιακά Αποτελέσματα – Περιεχόμενο.....	26
Γ΄ Εξάμηνο – Ώρες-Μαθησιακά Αποτελέσματα – Περιεχόμενο.....	30
Δ΄ Εξάμηνο – Ώρες-Μαθησιακά Αποτελέσματα – Περιεχόμενο.....	35
Πρακτική Άσκηση ή Μαθητεία.....	40
7. Μέθοδοι Διδασκαλίας, Μέσα Διδασκαλίας, Εξοπλισμός, Εκπαιδευτικό Υλικό.....	42
8. Προδιαγραφές Εργαστηρίων & Εργαστηριακός Εξοπλισμός.....	42
9. Οδηγίες για τις εξετάσεις Προόδου και Τελικές.....	43
10. Οδηγίες για τις εξετάσεις πιστοποίησης.....	44
11. Υγιεινή και Ασφάλεια κατά τη διάρκεια της Κατάρτισης.....	45
12. Προσόντα Εκπαιδευτών.....	46
13. Παραπομπές.....	49

## 1. Γενικές Πληροφορίες

Ο παρών Οδηγός Σπουδών αφορά στην ειδικότητα «**Προπονητής Αθλημάτων**» της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης που παρέχεται στα Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) του Ν. 4186/2013 «Αναδιάρθρωση της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και λοιπές διατάξεις» (Φ.Ε.Κ. Α' 193/17-9-2013), όπως εκάστοτε ισχύει, σε αποφοίτους δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και αποφοίτους Σ.Ε.Κ.

### 1.1. Ονομασία Ειδικότητας

Η ειδικότητα έχει τίτλο «**Προπονητής Αθλημάτων**»

### 1.2. Ομάδα Προσανατολισμού

Η ειδικότητα «Προπονητής Αθλημάτων» ανήκει στους επιμέρους Τομείς και Επαγγέλματα.

### 1.3. Προϋποθέσεις εγγραφής

Προϋπόθεση εγγραφής των ενδιαφερομένων στην ειδικότητα «**Προπονητής Αθλημάτων**» είναι να είναι κάτοχοι απολυτηρίων τίτλων, δομών της μη υποχρεωτικής δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ως ακολούθως : Γενικό Λύκειο (ΓΕΛ), Τεχνικό Επαγγελματικό Λύκειο (ΤΕΛ), Ενιαίο Πολυκλαδικό Λύκειο (ΕΠΛ), Τεχνικό Επαγγελματικό Εκπαιδευτήριο (ΤΕΕ) Β' Κύκλου σπουδών, Επαγγελματικό Λύκειο (ΕΠΑΛ), Επαγγελματική Σχολή (ΕΠΑΣ), Σχολή Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΕΚ). Οι γενικές προϋποθέσεις εγγραφής στα ΙΕΚ ρυθμίζονται στην Υ.Α. 5954 «Κανονισμός Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης (Γ.Γ.Δ.Β.Μ.)».

### 1.4. Διπλώματα – Βεβαιώσεις – Πιστοποιητικά

Οι απόφοιτοι της ειδικότητας «**Προπονητής Αθλημάτων**» μετά την επιτυχή ολοκλήρωση της κατάρτισής τους στο Ι.Ε.Κ. λαμβάνουν Βεβαίωση Επαγγελματικής Κατάρτισης (Β.Ε.Κ.) και μετά την επιτυχή συμμετοχή τους στις εξετάσεις πιστοποίησης αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης που διενεργεί ο Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π. λαμβάνουν **Δίπλωμα Επαγγελματικής Ειδικότητας Εκπαίδευσης και Κατάρτισης επιπέδου 5**. Οι απόφοιτοι των ΙΕΚ οι οποίοι πέτυχαν στις εξετάσεις πιστοποίησης αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης που διενεργεί ο Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π. μέχρι την έκδοση του διπλώματος λαμβάνουν Βεβαίωση Πιστοποίησης Επαγγελματικής Κατάρτισης.

## 1.5. Διάρκεια Σπουδών

Η φοίτηση στα Ι.Ε.Κ. είναι πέντε (5) συνολικά εξαμήνων, επιμερισμένη σε τέσσερα (4) εξάμηνα θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης συνολικής διάρκειας έως 1.200 διδακτικές ώρες ειδικότητας, σύμφωνα με τα εγκεκριμένα προγράμματα σπουδών και σε ένα εξάμηνο Πρακτικής Άσκησης ή Μαθητείας, συνολικής διάρκειας 960 ωρών.

## 1.6. Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων

Το «Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων» κατατάσσει τους τίτλους σπουδών που αποκτώνται στη χώρα σε 8 Επίπεδα. Το Δίπλωμα Επαγγελματικής Ειδικότητας, Εκπαίδευσης και Κατάρτισης που χορηγείται στους αποφοίτους ΙΕΚ μετά από πιστοποίηση, αντιστοιχεί στο 5<sup>ο</sup> από τα 8 επίπεδα.

Οι υπόλοιποι τίτλοι σπουδών που χορηγούν τα ελληνικά εκπαιδευτικά ιδρύματα κατατάσσονται στα εξής επίπεδα:

- Επίπεδο 1: Απολυτήριο Δημοτικού.
- Επίπεδο 2: Απολυτήριο Γυμνασίου.
- Επίπεδο 3: Πτυχίο Επαγγελματικής Ειδικότητας που χορηγούν οι Σχολές Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΕΚ).
- Επίπεδο 4: Απολυτήριο Γενικού Λυκείου. Πτυχίο ΕΠΑΣ. Απολυτήριο Επαγγελματικού Λυκείου και Πτυχίο Επαγγελματικής Ειδικότητας που χορηγείται στους αποφοίτους της Γ' τάξης των ΕΠΑΛ.
- Επίπεδο 5: Πτυχίο Επαγγελματικής Ειδικότητας Εκπαίδευσης και Κατάρτισης που χορηγείται στους αποφοίτους της Τάξης Μαθητείας των ΕΠΑ.Λ. μετά από πιστοποίηση.
- Επίπεδο 6: Πτυχίο Ανώτατης Εκπαίδευση (Πανεπιστημίου και ΤΕΙ).
- Επίπεδο 7: Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης.
- Επίπεδο 8: Διδακτορικό Δίπλωμα.

## 1.7. Πιστωτικές Μονάδες

Θα συμπληρωθεί όταν εκπονηθεί το εθνικό σύστημα πιστωτικών μονάδων για την επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση.

## 1.8. Σχετική Νομοθεσία

1. Ν. 3879/2010 «Ανάπτυξη της Δια Βίου Μάθησης και λοιπές διατάξεις» (Φ.Ε.Κ. Α΄ 163 /21-09-2010), όπως εκάστοτε ισχύει.
2. Ν. 4186/2013 «Αναδιάρθρωση της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και λοιπές διατάξεις» (Φ.Ε.Κ. Α΄ 193/17-9-2013), όπως εκάστοτε ισχύει.
3. Υ.Α. 5954(Φ.Ε.Κ. Β΄1807/2-7-2014) «Κανονισμός Λειτουργίας Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Δια Βίου Μάθησης (Γ.Γ.Δ.Β.Μ.).

## 2. Σύντομη Περιγραφή Επαγγελματικών Δραστηριοτήτων (Προφίλ Επαγγέλματος)

Οι καταρτιζόμενοι μπορούν να εξειδικευτούν στα εξής αθλήματα:

- Κολύμβηση
- Ποδόσφαιρο
- Αντισφαίριση
- Καλαθοσφαίριση
- Γυμναστική με βάρη
- Ελεύθερη Γυμναστική – Aerobics
- Πετοσφαίριση
- Κλασικός Αθλητισμός

### Επαγγελματικό περίγραμμα ειδικότητας

Οι απόφοιτοι της ειδικότητας "**Προπονητής Αθλημάτων**" των ΙΕΚ έχουν καταρτιστεί επαρκώς ώστε να είναι υπεύθυνοι για την εκγύμναση και την προπόνηση ομάδων ή ατόμων που ανήκουν σε συλλόγους ή είναι ανεξάρτητοι, με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, της τακτικής και της τεχνικής σε συγκεκριμένο άθλημα ή δραστηριότητα. Επίσης οι απόφοιτοι της εν λόγω ειδικότητας είναι σε θέση να εκπονούν το εκάστοτε προπονητικό πρόγραμμα για την/τις ειδικότητα/ες στην/ις οποία/ες έχουν πιστοποιηθεί και να ελέγχουν την αποτελεσματικότητά του χρησιμοποιώντας έγκυρες & αξιόπιστες δοκιμασίες (τεστ).

Ο Διπλωματούχος της ειδικότητας «**Προπονητής Αθλημάτων**» των ΙΕΚ έχει πιστοποιήσει τις απαραίτητες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες ώστε να είναι σε θέση να αξιολογεί το αρχικό επίπεδο φυσικής κατάστασης και τεχνικής-τακτικής κατάρτισης, να θέτει εφικτούς στόχους και να χρησιμοποιεί τα κατάλληλα μέσα-μεθόδους για να τους επιτύχει. Συνεργάζεται με τις άλλες ειδικότητες που ασχολούνται με τον τομέα της φυσικής δραστηριότητας-άθλησης του ανθρώπου, όπως ο Ιατρός/Αθλίατρος, ο Φυσιοθεραπευτής, ο Αθλητικός Ψυχολόγος, ο Διατροφολόγος, ο Γυμναστής κ.ά. συγκεντρώνει όλα τα δεδομένα, τα προσαρμόζει ανάλογα στο άτομο ή την ομάδα και τελικά εκπονεί και εφαρμόζει το κατάλληλο πρόγραμμα.

### **Τομείς απασχόλησης**

Οι απόφοιτοι της ειδικότητας «**Προπονητής Αθλημάτων**» μπορούν να εργαστούν στα εξής πεδία:

- Αθλητικοί Σύλλογοι (παιδικά, εφηβικά, ανδρικά και γυναικεία τμήματα)
- Ερασιτεχνικές αθλητικές ομάδες
- Επαγγελματικές αθλητικές ομάδες
- Αθλητικοί φορείς
- Δημοτικά ή κοινοτικά και ιδιωτικά Γυμναστήρια
- Δημοτικά ή κοινοτικά στάδια
- Αθλητικές επιχειρήσεις του ευρύτερου δημόσιου ή ιδιωτικού τομέα.
- Σχολεία
- Καλοκαιρινά camps
- Ιδιωτικά Εργομετρικά Κέντρα (Επίβλεψη & Εργομετρικός Έλεγχος ομάδων και ατόμων)

### **Επαγγελματικά προσόντα**

Ο προπονητής θα πρέπει να είναι ειδικός στο άθλημα που διδάσκει.

Ειδικότερα, θα πρέπει:

- Να έχει βαθιά γνώση τεχνικών και τακτικών του αθλήματος.
- Να γνωρίζει λειτουργίες της αύξησης και της ανάπτυξης των σωματικών και ψυχικών δυνατοτήτων, των μηχανισμών του σώματος, της κόπωσης και της ανάπαυσης καθώς και των μεθόδων μηχανικής ανάλυσης, του αθλήματος της ειδικότητάς του.
- Να γνωρίζει αρχές εφαρμοσμένης ανατομίας, φυσιολογίας της άσκησης και της κινησιολογίας. Να έχει μεταδοτικότητα και να εφαρμόζει τις αρχές της κοινωνικής ψυχολογίας. Να έχει ήθος και αθλητικό πνεύμα ώστε να είναι υπόδειγμα για τους αθλητές του.
- Να μπορεί να ασκήσει επιρροή, με την κατάλληλη ψυχολογική διαπαιδαγώγηση των αθλητών, με τη δική του ικανότητα στον προφορικό και γραπτό λόγο, στη δημιουργία καλών ανθρώπινων σχέσεων.

## Επαγγελματικά καθήκοντα

Τα επαγγελματικά καθήκοντα του αποφοίτου της ειδικότητας είναι τα ακόλουθα:

- Ετήσιος προγραμματισμός
  - Εκπαιδευτικός προγραμματισμός (τεχνικές και κανονισμοί αθλήματος, ομαδική συνεργασία, αθλητική συμπεριφορά)
  - Αγωνιστικός προγραμματισμός (οργάνωση/επιλογή αθλητικών δραστηριοτήτων)
- Σχεδιασμός προπονητικών μονάδων
  - Προθέρμανση (ασκήσεις διατακτικές, αεροβικές και μυϊκής προσαρμογής)
  - Κυρίως προπόνηση (τεχνικές/τακτικές του αθλήματος, διατήρηση φυσικής κατάστασης)
  - Αποθεραπεία (ασκήσεις διατακτικές, αεροβικές και μυϊκής προσαρμογής)
- Αγωνιστική εκπαίδευση
  - Κανονισμοί αθλήματος (κανονισμοί διαιτησίας, αθλητική συμπεριφορά)
  - Τακτικές αθλήματος (επίθεσης-άμυνας)
  - Αγωνιστική προετοιμασία (βελτίωση φυσικής κατάστασης, ψυχολογική προετοιμασία, οργάνωση/ομαδικότητα)

## 3. Αναλυτική Περιγραφή των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων (Απαραίτητες Γνώσεις, Δεξιότητες και Ικανότητες για τη συγκεκριμένη ειδικότητα)

### 3.1. Γενικές Γνώσεις, Δεξιότητες και Ικανότητες

**Οι γενικές γνώσεις συνίστανται στις ακόλουθες:**

- Ελληνική γλώσσα (ανάγνωση και γραφή)
- Βασικές γνώσεις Η/Υ
- Αγγλική γλώσσα
- Αρχές και κανόνες συμπεριφοράς και επικοινωνίας
- Βασικές αρχές δημοσίων σχέσεων
- Γνώση προγραμμάτων επεξεργασίας κειμένου, υπολογιστικών φύλλων, προπονητικών λογισμικών
- διεκπεραιώνει γραφειοκρατικές διαδικασίες
- εξυπηρετεί αποτελεσματικά και υπεύθυνα τους αθλούμενους.

**Οι γενικές δεξιότητες και ικανότητες του αποφοίτου της εν λόγω ειδικότητας είναι οι κάτωθι:**

#### **ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**

- Γραπτή και προφορική επικοινωνία
- Πρωτοβουλία (κατανόηση του πλαισίου και αξιοποίηση ευκαιριών για την επίτευξη προκαθορισμένων στόχων)
- Κριτική ικανότητα
- Αξιολόγηση πληροφοριών
- Προγραμματισμός/Οργανωτικότητα
- Υπολογιστική δεξιότητα
- Αντοχή στην πίεση
- Ευελιξία και προσαρμοστικότητα
- Υπευθυνότητα

#### **ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ**

- Μνήμη
- Παρατηρητικότητα
- Τακτοποίηση και κατηγοριοποίηση πληροφοριών
- Λεκτική ικανότητα
- Αριθμητική ικανότητα
- Τεχνική ικανότητα
- Φαντασία
- Δημιουργικότητα

### **3.2. Επαγγελματικές Γνώσεις, Δεξιότητες και Ικανότητες**

Οι επαγγελματικές γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες του απόφοιτου της ειδικότητας συνίστανται στις ακόλουθες:

- γνώση των τεχνικών του αθλήματος.
- γνώση των κανονισμών του αθλήματος.
- Γνώσεις μεθοδολογίας προπονητικής
- Γνώσεις παιδαγωγικής
- Γνώσεις αθλητικής ψυχολογίας
- Βασικές γνώσεις αθλιατρικής και φυσικοθεραπείας



- Βασικές γνώσεις οργάνωσης και διοίκησης αθλητισμού
- Εκπόνηση και παρακολούθηση προπονητικών προγραμμάτων
- Οργάνωση αγώνων/αθλητικών γεγονότων
- Ανίχνευση ταλέντων
- μελετά στατιστικά δεδομένα, συντάσσει και αναλύει πίνακες και γραφικές παραστάσεις
- συγκεντρώνει στατιστικά δεδομένα από άλλες ομάδες
- χειρίζεται χρονόμετρο
- σχεδιάζει και καθοδηγεί δραστηριότητες των συνεργατών του
- σχεδιάζει και ελέγχει τη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων
- εφαρμόζει τις νέες εναλλακτικές μορφές εκγύμνασης
- εφαρμόζει πρακτικές δημοσίων σχέσεων για την καλύτερη εικόνα του σωματείου που εργάζεται.
- Εκπόνηση και εφαρμογή ειδικού ασκησιολογίου.

#### 4. Αντιστοιχίσεις Ειδικότητας

Η ειδικότητα «Προπονητής Αθλημάτων» των Ι.Ε.Κ. είναι αντίστοιχη με την ειδικότητα «Προπονητής Αθλήματος» των ΙΕΚ (ν.2009/1992).

#### 5. Κατατάξεις

Στην ειδικότητα «Προπονητής Αθλημάτων», δικαιούνται να εγγραφούν στο Α' εξάμηνο κατάρτισης (ως κατάταξη) απόφοιτοι της ίδιας ειδικότητας για εξειδίκευση σε διαφορετικό άθλημα από αυτό για το οποίο έχουν ολοκληρώσει την κατάρτιση τους και έχουν αποκτήσει Βεβαίωση Επαγγελματικής Κατάρτισης. Στην περίπτωση αυτή οι καταρτιζόμενοι απαλλάσσονται από όλα τα μαθήματα που έχουν παρακολουθήσει, πλην του Αθλήματος Εξειδίκευσης. Απόφοιτοι της ειδικότητας «Προπονητής Αθλήματος» των ΙΕΚ(ν.2009/1992) οι οποίοι επιθυμούν να εξειδικευτούν σε διαφορετικό άθλημα, δύνανται να κατατάσσονται στο Α' εξάμηνο της ειδικότητας «Προπονητής Αθλημάτων» των ΙΕΚ, απαλλασσόμενοι από τα μαθήματα τα οποία έχουν παρακολουθήσει. Επιπλέον, οι καταρτιζόμενοι της ειδικότητας «Προπονητής Αθλήματος» των ΙΕΚ(ν.2009/1992) οι οποίοι διέκοψαν την κατάρτιση τους δύνανται να κατατάσσονται στην ειδικότητα «Προπονητής Αθλημάτων» των ΙΕΚ και στο εξάμηνο για το οποίο έχουν αποκτήσει δικαίωμα εγγραφής, εφόσον προσφέρεται το άθλημα της εξειδίκευσης τους. Σε άλλη περίπτωση δύνανται να κατατάσσονται στο Α' εξάμηνο προκειμένου να εξειδικευτούν σε διαφορετικό άθλημα, απαλλασσόμενοι από τα μαθήματα τα οποία έχουν ολοκληρώσει επιτυχώς.

## 6. Πρόγραμμα Κατάρτισης

### 6.1.Ωρολόγιο Πρόγραμμα

Το ωρολόγιο πρόγραμμα της ειδικότητας «Προπονητής Αθλημάτων» με παρουσίαση των εβδομαδιαίων ωρών **θεωρίας (Θ)**, **εργαστηρίων (Ε)** και **συνόλου (Σ)** αυτών ανά μάθημα και εξάμηνο είναι το κάτωθι:

Α/Α	ΕΞΑΜΗΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Α			Β			Γ			Δ		
		Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ
1	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	2		2									
2	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	2		2									
3	ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗΣ	2		2									
4	ΑΘΛΗΜΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ I,II,III, IV	4	4	8	4	4	8	4	4	8	4	4	8
5	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	3		3									
6	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ		3	3		3	3		3	3		3	3
7	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ				2		2						
8	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ				3		3						
9	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ				2		2						
10	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ				2		2						
11	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ							2	1	3			
12	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ							2		2			
13	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ- ΠΕΡΙΔΕΣΗ							2	2	4			
14	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ										2		2
15	ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ										1	1	2
16	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ										2		2
17	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ										2	1	3
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>		<b>13</b>	<b>7</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>20</b>

## 6.2. Αναλυτικό Πρόγραμμα

### Μαθήματα

#### Α' Εξάμηνο – Ώρες-Μαθησιακά Αποτελέσματα – Περιεχόμενο

**Μάθημα: ANATOMIA ( Α' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,0,2

##### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν γνώσεις επί του ερειστικού, μυϊκού, αναπνευστικού, ουροποιητικού, γεννητικού και νευρικού συστήματος. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι ικανοί να περιγράψουν τη δομή και τις βασικές λειτουργίες των παραπάνω συστημάτων.

##### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

###### **Ερειστικό σύστημα**

- Ο σκελετός του ανθρώπου
- Οι τύποι των οστών
- Τύποι αρθρώσεων

###### **Μυϊκό σύστημα**

- Τύποι μυών και λειτουργικά χαρακτηριστικά αυτών
- Οι τύποι των μυϊκών συστολών
- Περιγραφική ανατομική των μυών

###### **Αναπνευστικό σύστημα**

- Ο λάρυγγας
- Η τραχεία
- Η θωρακική κοιλότητα

- Οι πνεύμονες
- Ο θυρεοειδής αδένας
- Οι παραθυρεοειδείς αδένες
- Ο θύμος αδένας
- Υπόφυση - Υποθάλαμος

### **Ουροποιητικό σύστημα**

- Οι νεφροί
- Νεφρικοί κάλυκες και νεφρική πύελος
- Ο ουρητήρας
- Η ουροδόχος κύστη
- Η ουρήθρα
- Τα επινεφρίδια

### **Γεννητικό Σύστημα**

- Γεννητικό σύστημα του άνδρα
- Γεννητικό σύστημα γυναίκας

### **Νευρικό σύστημα**

- Νευρικός ιστός
- Διαίρεση νευρικού συστήματος
- Ανατομική μελέτη του κεντρικού συστήματος

### **Μάθημα: ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ( Α΄ εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,0,2

#### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τη φυσιολογική λειτουργία των κυττάρων, ιστών και οργάνων του ανθρώπινου σώματος, καθώς και για τις μεταξύ τους αλληλεπιδράσεις στην κατάσταση της σωματικής ηρεμίας. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι ικανοί

να περιγράψουν τη δομή και τις βασικές λειτουργίες των παραπάνω συστημάτων και να τα συσχετίζουν με τη λειτουργία του ανθρωπίνου σώματος κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

- Φυσιολογία του κυττάρου
- Φυσιολογία του αίματος
- Φυσιολογία του κυκλοφορικού συστήματος (καρδιά - αιμοφόρα αγγεία)
- Φυσιολογία της αναπνοής
- Φυσιολογία του πεπτικού συστήματος
- Ισοζύγιο ενέργειας Μεταβολισμός & Διατροφή.
- Θερμορύθμιση
- Νεφρική λειτουργία – λειτουργία ουροποιητικού
- Οξεοβασική ισορροπία (περιληπτικά)
- Νευρικό σύστημα
- Αισθήσεις-αισθητήρια όργανα (περιληπτικά)
- Φυσιολογία του μυϊκού κυττάρου
- Ενδοκρινολογία – ορμόνες

### **Μάθημα: ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗΣ (Α΄ εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,0,2

### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν γνώσεις για τις κακώσεις του μυοσκελετικού συστήματος μέσω διαγνωστικής και θεραπευτικής προσέγγισής τους. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι ικανοί να αναγνωρίζουν τα είδη των κακώσεων του μυοσκελετικού συστήματος και να συνεισφέρουν στην πρόληψη και την αποκατάστασή τους.

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

- Κατάγματα γόνατος
- Κακώσεις γόνατος
- Κακώσεις ποδοκνημικής

- Κακώσεις άνω άκρου
- Κακώσεις κάτω άκρου
- Κατάγματα σπονδυλικής στήλης
- Φλεγμονώδεις παθήσεις οστών
- Ακρωτηριασμοί
- Τραυματισμοί περιφερειακών νεύρων
- Τραυματισμοί αγγείων
- Παθήσεις της σπονδυλικής στήλης
- Παθήσεις άνω άκρου
- Παθήσεις κάτω άκρου
- Θεραπευτικές προσεγγίσεις καταγμάτων
- Είδη καταγμάτων
- Θεραπευτικές προσεγγίσεις τραυματισμών αγγείων
- Θεραπευτικές προσεγγίσεις ακρωτηριασμών

#### **Μάθημα: ΑΘΛΗΜΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ Ι,ΙΙ,ΙΙΙ,ΙV ( Α΄ εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 4,4,8

- Ένα αντικείμενο (άθλημα) σε τέσσερα επίπεδα (εξάμηνα).
- Δίνεται η δυνατότητα διαχωρισμού του τμήματος στο άθλημα εξειδίκευσης τόσο στο θεωρητικό όσο και στο εργαστηριακό μέρος του μαθήματος ώστε οι καταρτιζόμενοι κάθε τμήματος να παρακολουθούν από δύο (2) διαφορετικά αθλήματα μέχρι και περισσότερα.
- Όταν ο αριθμός των καταρτιζόμενων υπερβαίνει τους δεκαπέντε (15) δύναται να τοποθετηθεί δεύτερος εκπαιδευτής στο εργαστηριακό μέρος του μαθήματος.

#### **A) ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ**

##### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν γενικές και ειδικές γνώσεις της αγωνιστικής κολύμβησης. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να συνδέουν τη θεωρία με την πράξη στα θέματα της Διδασκαλίας, της Τεχνικής, της Τακτικής και της Προπονητικής και θα διαθέτουν ικανότητες για τη μεθοδική διδασκαλία του αθλήματος στην παιδική/εφηβική ηλικία και στους ενήλικες.

### Περιεχόμενο του μαθήματος

- Αρχές πλεύσης και προώθησης.
- διδασκαλία των διαφόρων ειδών και των τεχνικών της κολύμβησης.
- Πρακτική εφαρμογή των διαφόρων ειδών και των τεχνικών της κολύμβησης.
- διδασκαλία των διαφόρων ειδών και των τεχνικών εκκινήσεων και στροφών.
- Πρακτική εφαρμογή των διαφόρων ειδών και των τεχνικών εκκινήσεων και στροφών.
- Βιομηχανική ανάλυση των τεχνικών της κολύμβησης, των εκκινήσεων και των στροφών.
- Διδασκαλία και ανάλυση των κανονισμών της κολύμβησης.
- Πρακτική εφαρμογή των κανονισμών της κολύμβησης.
- Οργάνωση αγώνων.
- Εφαρμοσμένη Φυσιολογία στην κολύμβηση.
- Αρχές και μέθοδοι προπόνησης.
- Προγραμματισμός προπόνησης.
- Σχεδιασμός προπόνησης σε κύκλους.
- Ρυθμός και στρατηγική αγώνα.
- Παιδαγωγικές αρχές της προπόνησης.
- Ψυχολογική προετοιμασία στην κολύμβηση
- Διατροφική υποστήριξη κολυμβητών.
- Ξηρή προπόνηση.
- Βασικές γνώσεις Ναυαγοσωστικής και Πρώτων Βοηθειών.

## **B) ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**

### Σκοπός του Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι καταρτιζόμενοι τις γνώσεις, τις ικανότητες και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την εξειδίκευση τους στο άθλημα του ποδοσφαίρου. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα έχουν τις απαραίτητες γνώσεις θεμάτων σε βασικές τεχνικές του αθλήματος και θα διαθέτουν ικανότητες για τη μεθοδική διδασκαλία του ποδοσφαίρου στην παιδική και εφηβική ηλικία.

### Περιεχόμενο του Μαθήματος:

- Ατομική τεχνική στο ποδόσφαιρο και ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων.

- Διδακτική μέθοδοι προπόνησης της τεχνικής και των διάφορων επιδεξιοτήτων στο ποδόσφαιρο. Τρόποι διόρθωσης σφαλμάτων.
- Τα χαρακτηριστικά της πάσας. Πάσα με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού.
- Χτύπημα με φάλτσο, χτύπημα κου-ντε-πιέ, χτύπημα βολέ.
- Μακρινή μεταβίβαση και χτύπημα της μπάλας στον αέρα. Πρακτικές ασκήσεις.
- Το σουτ. Είδη σουτ και ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα ενός σουτ. Διόρθωση τεχνικών λαθών και παιδαγωγικές αρχές για την καλύτερη εκμάθηση.
- Υποδοχή της μπάλας. Σταμάτημα της μπάλας με άλλα μέρη του σώματος. Διόρθωση τεχνικών λαθών και παιδαγωγικές αρχές για την καλύτερη εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων.
- Η ντρίπλα. Βασικές αρχές της ντρίπλας. Η σχέση της ντρίπλας με την εξέλιξη του παιχνιδιού. Διόρθωση τεχνικών λαθών και παιδαγωγικές αρχές για την καλύτερη εκμάθηση.
- Η κεφαλιά. Τεχνική ανάλυση της κεφαλιάς. Διόρθωση τεχνικών λαθών και παιδαγωγικές αρχές για την καλύτερη εκμάθηση.
- Η τεχνική του τερματοφύλακα. Πιάσιμο της μπάλας πλευρικά, απόκρουση με γροθιές, απόκρουση με την παλάμη, τρόποι μεταβίβασης με τα χέρια και με τα πόδια. Λάκτισμα από το τέρμα.
- Προπονητικά περιεχόμενα ανάλογα με το φύλο.
- Γυναικείο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Βασικές αρχές που διέπουν την προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία.
- Προπονητικά περιεχόμενα ανάλογα με την ηλικία των ποδοσφαιριστών.
- Νευρομυϊκή συναρμογή – Συντονισμός. Νευρομυϊκή συναρμογή και ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Οδηγός αναπτυξιακών ηλικιών ΕΠΟ. Ο σχεδιασμός και η οργάνωση των προπονητικών μονάδων στα τμήματα υποδομής.
- Επιλογή ταλέντων στο ποδόσφαιρο.
- Α' φάση εκπαίδευσης. Παιδικά τμήματα 7-10 ετών.
- Χαρακτηριστικά στοιχεία της προπόνησης των παιδικών τμημάτων 7-10 ετών.
- Β' φάση εκπαίδευσης. Παιδικά τμήματα 11-14 ετών.
- Χαρακτηριστικά στοιχεία της προπόνησης των παιδικών τμημάτων 11-14 ετών (εποικοδομητική προπόνηση). Πρακτικές εφαρμογές.
- Γ' φάση εκπαίδευσης. Τμήματα εφηβικά και νέων 15-18 ετών.
- Χαρακτηριστικά στοιχεία της προπόνησης των τμημάτων υποδομής 15-18 ετών. Πρακτικές εφαρμογές.
- Διαιτησία και κανονισμοί ποδοσφαίρου. Οργάνωση τουρνουά αναπτυξιακών ηλικιών.
- Αγωνιστικοί χώροι. Αγωνιστικά παιχνίδια. Πρακτικές εφαρμογές.



- Οι φάσεις του παιχνιδιού.
- Οργανωτικές και διοικητικές αρμοδιότητες του προπονητή ποδοσφαίρου.
- Η καθοδήγηση στο ποδόσφαιρο. Ημίχρονο αγώνα.
- Υλικοτεχνική υποδομή. Μεθοδολογική προσέγγιση της προπόνησης.
- Καθοδήγηση και σχεδιασμός της προπονητικής διαδικασίας στο ποδόσφαιρο.
- Προπόνηση δύναμης στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Προπόνηση αντοχής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Προπόνηση ταχύτητας στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Προπόνησης ευκινησίας-ευλυγισίας στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Προπόνηση συναρμοστικών ικανοτήτων στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Προπόνηση τεχνικής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Προπόνηση τακτικής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο. Εργαστηριακές δοκιμασίες.
- Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και τεχνικής στο ποδόσφαιρο.

## **Γ) ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ**

### **Σκοπός του Μαθήματος**

Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι καταρτιζόμενοι τις γνώσεις, τις ικανότητες και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την εξειδίκευση τους στο άθλημα της αντισφαίρισης. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στην κατάρτιση πάνω στην ειδική διδακτική του αθλήματος και την παράλληλη ανάπτυξη της τεχνικής κατάρτισης των καταρτιζομένων, ώστε με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι να είναι σε θέση να εξασκήσουν το επάγγελμα του προπονητή του τένις ειδικότερα στις αναπτυξιακές ηλικίες, ή να ασχοληθούν με αυτό στον ερευνητικό ή επιχειρηματικό τομέα.

### **Περιεχόμενο του Μαθήματος:**

- Τα διαφορετικά στάδια του «Tennis 10's» και οι αντίστοιχες αναπτυξιακές ηλικίες των αθλητών – μαθητών του τένις στο «κόκκινο», το «πορτοκαλί» και το «πράσινο» επίπεδο,
- Τεχνική ανάλυση των χτυπημάτων: slice service, και slice forehand.
- Συνήθη και πιθανά λάθη. Διδόρθωση λαθών. Μεθοδική διδασκαλίας των κτυπημάτων,
- Βιντεοσκόπηση της τεχνικής εκτέλεσης των κτυπημάτων των φοιτητών και διεξοδική συζήτηση,
- Κανόνες συμπεριφοράς παικτών εντός και εκτός γηπέδου, στην προπόνηση και σε αγώνα.

- Χωρισμός των ασκήσεων (drills) στο γήπεδο ανάλογα με τον επιδιωκόμενο στόχο.
- Βασικές αρχές τακτικής μμονού και διπλού αγώνα.
- Τεχνική ανάλυση των χτυπημάτων slice backhand και lob slice στο fh και bh. Λάθη και διορθώσεις.
- Ειδική ατομική τακτική άμυνας και επίθεσης. Ειδική τακτική σε διπλούς και μικτούς αγώνες.
- Πρακτική εφαρμογή στη διαιτησία (διαιτητής καρέκλας και κριτές γραμμών).
- Προφίλ του προπονητή.
- Φυσική κατάσταση (ταχύτητα και αντοχή).
- Έλεγχος και αξιολόγηση της απόδοσης και της επίδοσης.
- Εξάσκηση στην τροφοδοσία ασκούμενων για την εκτέλεση βασικών κτυπημάτων.

#### **Δ) ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

##### **Σκοπός του Μαθήματος**

Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι καταρτιζόμενοι τις γνώσεις, τις ικανότητες και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την εξειδίκευση τους στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα έχουν την ικανότητα διδασκαλίας θεμάτων τακτικής, φυσικής κατάστασης, ψυχολογικής προετοιμασίας, οργάνωσης ομάδας και παιδαγωγικών αρχών της καλαθοσφαίρισης στην παιδική και εφηβική ηλικία.

##### **Περιεχόμενο του Μαθήματος:**

- Υπενθύμιση στοιχείων ατομικής τεχνικής στην επίθεση.
- Κινήσεις χωρίς μπάλα, ξεμαρκάρισμα. Τεχνικά χαρακτηριστικά.
- Υποδοχή της μπάλας, στροφή στο καλάθι. Τακτική διδασκαλίας, ασκησιολόγιο.
- Προσποιήσεις εξωτερικών παικτών με μπάλα. Είδη κινήσεων και προσποιήσεων.
- Ατομική τεχνική στην άμυνα. Βήμα, γλίστρημα. Κατευθυνόμενες αμυντικές κινήσεις. Σπριντ και άμυνα. Ένας - ένας σε όλο το γήπεδο.
- Συνεργασία 2 και 3 παικτών στην άμυνα. Αξιοποίηση ιδιαιτέρων ικανοτήτων αθλητών. Αντίληψη και προσαρμοστικότητα.
- Φυσική κατάσταση και ταχύτητα. Θέση και κινήσεις των ποδιών. Επιμέρους αμυντικές καταστάσεις. Αντιμέτωπιση παίκτη με μπάλα ανάλογα με τη θέση του.
- Αντιμέτωπιση παίκτη χωρίς μπάλα σε απόσταση μία πάσα.
- Άμυνα σε πίβοτ.

- Ομαδική άμυνα man-to-man και ζώνη. Είδη man-to-man (κανονικό, πιεστικό, χαλαρό, γυριστό, με παγίδες). Οι ρόλοι των παικτών ανάλογα με τη θέση τους σε κάθε είδος.
- Ζώνη με μονό ή διπλό παίκτη μπροστά. Αποτελεσματικότερη χρησιμοποίηση ζώνης. Ασκησιολόγιο.
- Συνδυασμένες άμυνες. Ασκησιολόγιο. Πρέσινγκ. Κινήσεις και θέσεις στο γήπεδο. Βασικά στοιχεία διαφόρων Zone-press.
- Αμυντική τακτική. Συνδυασμένες άμυνες (4 ζώνη και 1 man-to-man, 2 man-to-man και 3 ζώνη, ανάμικτη άμυνα). Ασκησιολόγιο.
- Matchup άμυνες. Από ζώνη σε man-to-man και από man-to-man σε ζώνη. Ο ρόλος του κάθε παίκτη ανάλογα με τη θέση του. Αξιοποίηση ιδιαιτέρων ικανοτήτων αθλητών.
- Αιφνιδιασμός. Καταστάσεις αιφνιδιασμού με πλεονέκτημα. Ολοκληρωμένος αιφνιδιασμός. Δευτερεύων αιφνιδιασμός.
- Κατασκοπία αντιπάλων, κατασκευή αθλητικού προφίλ και στρατολόγηση παικτών.
- Στατιστική.
- Διοργάνωση αγώνων.
- προγραμματισμός και καθορισμός προπονητικών περιεχομένων.
- Επιβάρυνση και προσαρμοσμένα προγράμματα φυσικής κατάστασης.
- Κανονισμοί παιχνιδιού. Διαιτησία. Κανονισμοί διεξαγωγής ελληνικών και ευρωπαϊκών πρωταθλημάτων.
- Γραμματεία, φύλλο αγώνα και χρονομέτρηση.

## Ε) ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΒΑΡΗ

### Σκοπός του Μαθήματος:

Σκοπός του μαθήματος είναι ο σπουδαστής να γνωρίζει τη λειτουργία των οργάνων ενός γυμναστηρίου, το σωστό τρόπο χρήσης τους και τα οφέλη του αθλούμενου από τη προπόνηση με αυτά. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να εκπονούν διάφορα προπονητικά προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης με βάση τους στόχους και τις ανάγκες των αθλούμενων.

### Περιεχόμενο του Μαθήματος:

- Μορφές δύναμης, Βασικοί όροι της προπόνησης δύναμης
- Αρχές ασφάλειας της προπόνησης δύναμης

- Είδη μυών. Σκελετικοί μύες
- Είδη μυϊκών ινών
- Είδη μυϊκής συστολής.
- Συνήθεις μυϊκοί τραυματισμοί και τρόποι αντιμετώπισής τους.
- Διαφορές ελευθέρων βαρών και μηχανημάτων αντίστασης.
- Μορφές οργάνωσης προπόνησης δύναμης.
- Μέθοδοι ανάπτυξης διαφόρων μορφών μυϊκής δύναμης (μυϊκή υπερτροφία, ενδομυϊκός συντονισμός, ταχυδύναμη , αντοχή στη δύναμη).
- Ασκησιολόγιο για την Μυϊκή ομάδα του Στήθους (επίπεδο αρχάριων και προχωρημένων)
- Ασκησιολόγιο για την Μυϊκή ομάδα της Πλάτης (επίπεδο αρχάριων και προχωρημένων)
- Ασκησιολόγιο για την Μυϊκή ομάδα του Δικεφάλου (επίπεδο αρχάριων και προχωρημένων)
- Ασκησιολόγιο για την Μυϊκή ομάδα των Τρικέφαλων (επίπεδο αρχάριων και προχωρημένων)
- Ασκησιολόγιο για την μυϊκή ομάδα των Ώμων (επίπεδο αρχάριων και προχωρημένων)
- Ασκησιολόγιο για την μυϊκή ομάδα των Ποδιών (επίπεδο αρχάριων και προχωρημένων)
- Ασκησιολόγιο για την μυϊκή ομάδα των Κοιλιακών (επίπεδο αρχάριων και προχωρημένων)
- Ασκησιολόγιο για την μυϊκή ομάδα των Ραχιαίων (επίπεδο αρχάριων και προχωρημένων)
- Προπόνηση Ευκαμψίας – Διατάσεις
- Βασικές αρχές της σωστής τεχνικής των ασκήσεων
- Μυϊκοί τραυματισμοί
- Κριτήρια επιβάρυνσης για αρχάριους (1ος και 2ος προπονητικός μήνας )
- Τύποι προπόνησης δύναμης, Ισομετρική προπόνηση
- Ισοκινητική προπόνηση
- Μειομετρική (έκκεντρη) προπόνηση
- Πλειομετρική (ομόκεντρη) προπόνηση.
- Σύστημα μυϊκής υπερτροφίας (όγκου). Σύστημα κλεψίματος
- Κυκλική προπόνηση
- Πυραμιδικό σύστημα
- Σύστημα γράμμωσης
- Γυναίκες, ηλικιωμένοι, παιδιά και προπόνηση δύναμης

## ΣΤ) ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - aerobics

### Σκοπός του Μαθήματος:

Σκοπός του μαθήματος είναι ο σπουδαστής να γνωρίσει όλα τα σύγχρονα θέματα της αεροβικής άσκησης (Fitness), ώστε με την ολοκλήρωση του μαθήματος να μπορεί να διδάξει προγράμματα αεροβικής γυμναστικής και να γνωρίζει τις ιδιαίτερες ανάγκες για ομαδική άσκηση ειδικών πληθυσμών .

### Περιεχόμενο του Μαθήματος:

- Ιστορία της Αεροβικής / Λειτουργικά Συστήματα / Μουσική
- Βασικά βήματα και τεχνική CARDIO
- Είδη καθοδήγησης
- Βασικές αρχές δομής ομαδικού προγράμματος.
- Μέθοδοι διδασκαλίας – Σύνθεση συνδυασμών CARDIO
- Alternate teaching - Απόλυτη Ισορροπία - Ασκησιολόγιο Δυναμικού Προγράμματος
- Βαράκια, λάστιχα, ασκήσεις εδάφους
- Διατατικές ασκήσεις
- Εισαγωγή στο STEP και βασικά βήματα
- Εισαγωγή στη χορογραφία - Μέθοδοι διδασκαλίας - Σύνθεση συνδυασμών STEP
- Εξελιγμένες μέθοδοι διδασκαλίας CARDIO & STEP
- Μέθοδοι ανάπτυξης χορογραφιών CARDIO & STEP
- Εξελιγμένη χορογραφία - Absolutely Balanced Choreography – Smooth Transition - Split Choreography
- Ομαδικά προγράμματα με τη χρήση μπάρας και step - Τεχνική ασκήσεων
- Διάρθρωση μαθήματος - διαχωρισμός μυϊκών ομάδων – Παρουσίαση
- Ομαδικά προγράμματα με κινήσεις πολεμικών τεχνών – Τεχνική ασκήσεων - Διάρθρωση μαθήματος – Παρουσίαση προγραμμάτων
- Ομαδικά προγράμματα με Fitball - δυνατότητες νέων ασκήσεων με τη χρήση της μπάλας - Τεχνική ασκήσεων - διάρθρωση μαθήματος- Παρουσίαση προγραμμάτων
- Εισαγωγή στο Πιλάτες - Τεχνική ασκήσεων - Διάρθρωση μαθήματος
- Χρήση βοηθημάτων (Power&MiniBall – TheraBands – PowerRing FoamRoller – GymStick)
- Εισαγωγή στη YOGA - Τεχνική ασκήσεων - Διάρθρωση μαθήματος
- Ομαδικά διαλειμματικά προγράμματα υψηλής έντασης (TABATA)
- Επιλογή ασκήσεων ανάλογα με τον προπονητικό στόχο
- Εισαγωγή στο CrossFit.

## **Ζ) ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

### **Σκοπός του Μαθήματος:**

Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι καταρτιζόμενοι τις γνώσεις, τις ικανότητες και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την εξειδίκευση τους στο άθλημα της αντισφαίρισης. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι ικανοί να αναλύουν και να διδάσκουν τις βασικές τεχνικές κινήσεις στην Πετοσφαίριση, να μπορούν να διδάξουν βασικά συστήματα τακτικής μιας ομάδας και να μπορούν να οργανώσουν ένα πλάνο προπόνησης μιας ομάδας.

### **Περιεχόμενο του Μαθήματος:**

- Ιστορική αναδρομή- Βασικά χαρακτηριστικά του βόλεϊ (διαστάσεις γηπέδου, δίχτυ, αντένες, μπάλα, αριθμό παικτών, περιστροφή).
- Οι μετακινήσεις στο βόλεϊ. Βασικές στάσεις. Οι θέσεις των ποδιών για τους αμυντικούς και επιθετικούς παίκτες. Περιοχές ευθύνης.
- Η τεχνική της πάσας με τα δάκτυλα. Είδη πάσας ως προς την κατεύθυνση (μετωπική από πάνω, με κίνηση, γωνιακή, πλάγια, πίσω, πάσα με άλμα). Είδη πάσας ως προς την ταχύτητα (1ου, 2ου, και 3ου χρόνου).
- Η προπόνηση τεχνικής του πασαδόρου. Ατομικές ασκήσεις του πασαδόρου.
- Η τεχνική της μανσέτας. Γενικές αρχές. Μεθοδολογία.
- Η ενέργεια του σερβίς - τεχνική ανάλυση. Είδη σερβίς (από κάτω, από πάνω, κυματιστό και σερβίς με άλμα). Μεθοδολογία-ασκησιολόγιο.
- Διάφορες τεχνικές υποδοχής του σερβίς.
- Ασκησιολόγιο για υποδοχή.
- Μπλοκ - Γενικά. Ασκησιολόγιο για ατομικό μπλοκ.
- Το επιθετικό χτύπημα-τεχνική ανάλυση. Είδη επιθετικών χτυπημάτων ανάλογα με τη φορά του σώματος και τον χρόνο επίθεσης (1ου, 2ου, 3ου).
- Το πλασέ. Η ώθηση. Η αποστράκιση.
- Ατομική τακτική επιθετικού παίκτη ενάντια σε οργανωμένο μπλοκ
- Βασικοί κανόνες για θέματα ατομικής και ομαδικής τεχνικής και τακτικής.
- Συστήματα σύνθεσης (6:0, 4:2, 2:2:2, 5:0:1).
- Κανονισμοί. Διαιτησία.
- Η οργάνωση ενός πλάνου προπόνησης.

## Η) ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

### Σκοπός του Μαθήματος:

Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι καταρτιζόμενοι τις γνώσεις, τις ικανότητες και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την εξειδίκευση τους στα κλασικά αθλήματα. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να αναλύουν και να διδάσκουν την τεχνική και μεθοδολογία των δρόμων, των αλμάτων και των ρίψεων καθώς και όλα τα απαραίτητα στοιχεία για τη σωστή προπόνηση αθλητών στίβου αλλά και τη διοργάνωση αγώνων.

### Περιεχόμενο του Μαθήματος:

- Γνωριμία με τα αγωνίσματα του στίβου
- Δρόμοι ταχύτητας
- Εκκινήσεις
- Δρόμοι ημιαντοχής-αντοχής
- Μαραθώνιος Δρόμος
- Σκυταλοδρομίες
- Δρόμοι μετ' εμποδίων
- Άλμα σε μήκος
- Άλμα τριπλούν
- Άλμα επί κοντώ
- Άλμα σε ύψος
- Σφαιροβολία
- Δισκοβολία
- Ακοντισμός
- Σφυροβολία
- Σύνθετα αγωνίσματα-Βάδην
- Διοργάνωση αγώνων
- Κανονισμοί
- Kids Athletics
- Αρχές και μέθοδοι προπόνησης.
- Προγραμματισμός προπόνησης.
- Τεχνική και ανάπτυξη των βασικών ικανοτήτων.
- Μέθοδοι προπόνησης της τεχνικής.
- Διδακτική των αγωνισμάτων στην παιδική και εφηβική ηλικία.

- Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης στον στίβο.

## **Μάθημα: ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ( Α΄ εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 3,0,3

### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι να κατανοήσει ο σπουδαστής την πολύπλευρη διαδικασία της οργανωμένης προπόνησης και το σχεδιασμό της προπονητικής επιβάρυνσης που αποβλέπει στη μεγιστοποίηση του ρυθμού προσαρμογών (βελτίωσης). Εδώ δοκιμάζονται στην πράξη οι θεωρίες των άλλων κλάδων της Αθλητικής Επιστήμης (Ψυχολογία, Εργοφυσιολογία, Βιομηχανική, Κινητική μάθηση, κλπ.).

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

- Σκοπός και χαρακτηριστικά της προπόνησης
- Οργάνωση μακροπρόθεσμης προπόνησης (σκοποί, επιδιώξεις, φάσεις προπονητικού προγράμματος).
- Συνθήκες για την επιτυχία υψηλής απόδοσης.
- Αθλητικό ταλέντο (αναγνώριση κλίσης, επιλογή)
- Ανατομικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά κατά την αναπτυξιακή ηλικία
- Είδη ασκήσεων (γενικές, ειδικές, αγωνιστικές)
- Προπονητική επιβάρυνση (επιβάρυνση - προσαρμογή - βελτίωση, διαδικασία δομής επιβάρυνσης)
- Άσκηση - αποκατάσταση
- Υπερπροπόνηση (αναγνώριση - αντιμετώπιση)
- Αρχή συνεχούς επιβαρυντικής απαίτησης
- Αρχή περιοδικότητας (περιοδικοί κύκλοι, μεσόκυκλος-μικρόκυκλος)
- Προπονητικός προγραμματισμός
- Μέθοδοι προπόνησης στοιχείων φυσικής κατάστασης (δύναμη, ταχύτητα, καρδιοαναπνευστική αντοχή, ευκαμψία-ευλυγισία & νευρομυϊκή συναρμογή)
- Τακτική κατά την προπόνηση και τον αγώνα
- Κινητική μάθηση
- Έλεγχος προπονητικής πορείας - προόδου
- Προπονητική μονάδα



## Μάθημα: ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ( Α΄ εξ.)

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 0,3,3

- Όταν ο αριθμός των καταρτιζόμενων υπερβαίνει τους δεκαπέντε (15) δύναται να τοποθετηθεί δεύτερος εκπαιδευτής, κατά προτίμηση διαφορετικής ειδικότητας, σύμφωνα με τα προβλεπόμενα στο κεφάλαιο 12 του παρόντος.

### Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι να έρθουν σε άμεση επαφή οι καταρτιζόμενοι με το πρακτικό μέρος των σπουδών τους και να εγκλιματιστούν με το μελλοντικό εργασιακό περιβάλλον τους. Επιπλέον μια ενότητα των εργαστηριακών παραδόσεων θα στοχεύει στον προγραμματισμό της σταδιοδρομίας των σπουδαστών μέσα από απλές εφαρμογές διαχείρισης χρόνου, σύνταξης βιογραφικού σημειώματος κ.ά. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν στην πράξη τις γνώσεις που απόκτησαν από το σύνολο των μαθημάτων του εξαμήνου.

### Περιεχόμενο του μαθήματος

Το μάθημα «Πρακτική Εφαρμογή στην Ειδικότητα» μπορεί να διεξάγεται σε αθλητικούς χώρους και γυμναστήρια, ενώ κάποια μαθήματα εισαγωγικά ή ανακεφαλαιωτικά είναι δυνατόν να πραγματοποιούνται στους χώρους των Ι.Ε.Κ.. Θα είναι χρήσιμο επίσης να πραγματοποιούνται εκπαιδευτικές επισκέψεις προαιρετικά, κατά τις ημέρες και τις ώρες που διεξάγονται οι προπονήσεις και οι αγώνες.

### Ενδεικτικές εκπαιδευτικές τεχνικές

Οι εκπαιδευτικές τεχνικές και μέθοδοι του μαθήματος θα πρέπει να προσανατολιστούν προς τη βιωματική μάθηση, δηλαδή εκτός από τις παραδόσεις μέσω της **εμπλουτισμένης εισήγησης** με τις ερωταποκρίσεις και τη συζήτηση, καλό θα ήταν να συμπληρώνονται **ερωτηματολόγια**, να ανατίθενται ατομικές ή και ομαδικές **εργασίες** προς τους σπουδαστές, για την καλύτερη προετοιμασία μιας επίσκεψης ή και μετά κατά το στάδιο της συνολικής αποτίμηση αυτής. Ο εκπαιδευτής εποπτεύει τη διαδικασία και διευκολύνει το σπουδαστή παρέχοντας πηγές αλλά και διευκρινίσεις σχετικές με το θέμα και τη μορφή της εργασίας. Επίσης θα μπορούν να αναπτυχθούν ομαδοσυνεργατικές σχέσεις μεταξύ των σπουδαστών διαπραγματευόμενοι **μελέτες περίπτωσης**, δύσκολα περιστατικά δηλαδή που έχουν συμβεί σε αθλητικούς χώρους και ο τρόπος που αντιμετωπίστηκαν. Επίσης θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν **οι προσομιώσεις** και το **παιχνίδι ρόλων** που θα μπορούσαν να λαμβάνουν χώρα και στους χώρους άθλησης.

## **Β' Εξάμηνο – Ώρες-Μαθησιακά Αποτελέσματα – Περιεχόμενο**

**Μάθημα: Αθλητική Ψυχολογία ( Β' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,0,2

### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι να κατανοήσει ο καταρτιζόμενος τη σημασία και την επίδραση της ψυχολογίας του αθλητή & του αθλούμενου στη σωματική του απόδοση. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα κατανοούν τις θεωρίες των κινήτρων, του άγχους (stress) και της διέγερσης, και θα έχουν υπόψη τους τις προτεινόμενες θεωρίες για την ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών. Το μάθημα αυτό προσφέρει βασικές γνώσεις για όλες τις ειδικότητες των αθλητικών σπουδών.

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

- Εισαγωγή στην Αθλητική Ψυχολογία
- Κίνητρα- θεωρίες κινήτρων-αμοιβές-τιμωρίες
- Επίδραση των θεατών
- Ηγεσία-ηγετική συμπεριφορά προπονητή/αθλητή
- Η προσωπικότητα του αθλητή
- Αθλητικό στρες - Άγχος - Διέγερση
- Επιθετικότητα
- Ψυχοπαθολογία των αθλητών
- Συνοχή στην ομάδα
- Επιλογή αθλητών σύμφωνα με τα ψυχοκινητικά τους χαρακτηριστικά
- Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών
- Γενική προετοιμασία / πριν, κατά & μετά τον αγώνα
- Στρατηγική αντιμετώπισης απροόπτων καταστάσεων
- Νοερή προπόνηση
- Τεχνικές χαλάρωσης.

**Μάθημα: Αθλητική Παιδαγωγική ( Β' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 3,0,3

### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι καταρτιζόμενοι το πλαίσιο και τους άξονες της παιδαγωγικής επιστήμης, να κατανοήσουν τη σύνδεση της Παιδαγωγικής με τη διδακτική και Μεθοδική και να μυηθούν στην πλούσια προβληματική του έργου του παιδαγωγού γενικά. Επιπλέον, στα πλαίσια του μαθήματος θα εξετάζονται και θέματα που αφορούν - μεταξύ άλλων - στην αξιολόγηση των μαθητών/τριών, τη συνεκπαίδευση, το παιχνίδι, καθώς και σε παιδαγωγικά ζητήματα που αφορούν στον αθλητικό συναγωνισμό και την απόδοση, και στην προσέγγιση και ερμηνεία φαινομένων που απαντώνται στο χώρο του (πρωτ)αθλητισμού.

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

- Εισαγωγή στην Παιδαγωγική: Βασικές έννοιες και αρχές της παιδαγωγικής επιστήμης, κλάδοι της Παιδαγωγικής
- Μέθοδοι έρευνας της παιδαγωγικής επιστήμης
- Παιδαγωγική διαδικασία: δομικά γνωρίσματα, προϋποθέσεις, παιδαγωγικό ζεύγος
- Ιστορική εξέλιξη του φαινομένου της αγωγής. Προσέγγιση του όρου της φυσικής αγωγής
- Διαχρονικοί παράγοντες που καθιστούν την αγωγή αναγκαία και δυνατή
- Γενικά στοιχεία για τον/την αθλητή/τρια: Σημεία καμπές στη αθλητική σταδιοδρομία,
- Προτιμήσεις αθλητών.
- Παράγοντες που επηρεάζουν την επίδοση
- Οι «δύσκολοι» αθλητές

### **Αναπτυξιακά στοιχεία για τον/την αθλητή/τρια:**

- Το παιχνίδι ως παιδαγωγική διαδικασία και η αγωγή για μία δια βίου άσκηση
- Πρωταθλητισμός για παιδιά από τη σκοπιά της Παιδαγωγικής
- Τα κίνητρα και η παρακίνηση στη Φυσική Αγωγή / Ανάπτυξη ενός θετικού κλίματος κινήτρων
- Η διάγνωση, η μέτρηση και η αξιολόγηση ως παιδαγωγικές διαδικασίες
- Παιδί, άσκηση και ηθική ανάπτυξη
- Έλεγχος και διοίκηση της ομάδας / Αντιμετώπιση και διαχείριση των κρίσεων στην ομάδα.

## **Μάθημα: Κινητική Μάθηση και Κινητικός Έλεγχος ( Β΄ εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,0,2

### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι να κατανοήσουν οι σπουδαστές τους νευροφυσιολογικούς μηχανισμούς και τις θεωρίες οι οποίες αφορούν τη διαδικασία της μάθησης και του ελέγχου των κινήσεων. Η γνώση αυτών των μηχανισμών και θεωριών αποτελεί σημαντικό εφόδιο για την αποτελεσματικότερη διδασκαλία νέων ασκήσεων και τεχνικών στα διάφορα αθλήματα. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να διδάσκουν αποτελεσματικά νέες ασκήσεις και τεχνικές στα διάφορα αθλήματα.

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

- Εισαγωγή στο μάθημα
- Νευρικό σύστημα και Κινητική Συμπεριφορά
- Θεωρίες επεξεργασίας πληροφοριών
- Κινητική μάθηση
- Κινητική μνήμη & μάθηση
- Τεστ ελέγχου μνήμης
- Αντίληψη - Προσοχή
- Τεστ ελέγχου αντίληψης
- Τεστ ελέγχου προσοχής
- Ανατροφοδότηση (feedback/knowledge of results) & κινητική μάθηση
- Νοερή προπόνηση
- Ιδιοκινητική προπόνηση
- Επίπεδο εγρήγορσης & κινητική μάθηση.
- Ανάπτυξη & κινητική μάθηση.
- Φυσική δραστηριότητα και πνευματική απόδοση.

## **Μάθημα: Βιομηχανική των Αθλητικών κινήσεων ( Β΄ εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,0,2

### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τη μηχανική βάση της μυϊκής δραστηριότητας και τους φυσικούς νόμους που τη διέπουν. Βαρύτητα δίνεται στη μηχανική ανάλυση των αθλητικών κινήσεων (μελέτη τεχνικής) και τους τρόπους μέτρησης/αξιολόγησης των κινηματικών και δυναμικών χαρακτηριστικών τους (ταχύτητα, επιτάχυνση, δύναμη).

### Περιεχόμενο του μαθήματος

- Είδη κίνησης
- Κινηματικά χαρακτηριστικά: μετακίνηση, ταχύτητα, επιτάχυνση (ευθύγραμμη & γωνιακή κίνηση). Βολές
- Δυναμικά χαρακτηριστικά: μάζα, αδράνεια, βάρος, δύναμη. Νόμοι του Νεύτωνα
- Τριβή, ώθηση, στροφορμή, κρούσεις
- Έργο, ενέργεια, ισχύς
- Ροπή, ισοροπία, μοχλοί, κέντρο βάρους (εργαστηριακός προσδιορισμός), ροπή αδράνειας
- Μηχανική των υγρών, πλεύση, άνωση, αντίσταση του νερού (οπισθέλκουσα)
- Βιομηχανική ανάλυση της τεχνικής στην καλαθοσφαίριση (Μπάσκετ)
- Βιομηχανική ανάλυση της τεχνικής στο ποδόσφαιρο
- Βιομηχανική ανάλυση της τεχνικής στην κολύμβηση
- Βιομηχανική ανάλυση της τεχνικής των δρόμων ταχύτητας / αντοχής
- Βιομηχανική ανάλυση της τεχνικής στα άλματα του Κλασικού Αθλητισμού
- Βιομηχανική ανάλυση της τεχνικής στις ρίψεις του Κλασικού Αθλητισμού
- Βιομηχανική ανάλυση της τεχνικής στην αντισφαίριση (τένις)
- Βιομηχανική ανάλυση των κινήσεων στη γυμναστική με βάρη

### **Μάθημα: Άθλημα Εξειδίκευσης II ( Β' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 4,4,8

### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Ισχύουν όσα αναφέρονται στο περιεχόμενο του αντίστοιχου μαθήματος του Α' εξαμήνου.

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

Ισχύουν όσα αναφέρονται στο περιεχόμενο του αντίστοιχου μαθήματος του Α' εξαμήνου

**Μάθημα: Πρακτική Εφαρμογή στην ειδικότητα ( Β' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 0,4,4

**Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Ισχύουν όσα αναφέρονται στο περιεχόμενο του αντίστοιχου μαθήματος του Α' εξαμήνου

**Περιεχόμενο του μαθήματος**

Ισχύουν όσα αναφέρονται στο περιεχόμενο του αντίστοιχου μαθήματος του Α' εξαμήνου

## **Γ' Εξάμηνο – Ώρες-Μαθησιακά Αποτελέσματα – Περιεχόμενο**

**Μάθημα: Εργοφυσιολογία ( Γ' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,1,3

- Όταν ο αριθμός των καταρτιζόμενων υπερβαίνει τους δεκαπέντε (15) δύναται να τοποθετηθεί δεύτερος εκπαιδευτής στο εργαστηριακό μέρος του μαθήματος.

**Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις για τη λειτουργία και την προσαρμογή των διάφορων οργάνων & συστημάτων του ανθρώπινου σώματος κατά την άσκηση. Το μάθημα περιλαμβάνει επίσης και εργαστηριακές ασκήσεις όπου οι σπουδαστές μαθαίνουν να μετρούν και να αξιολογούν τις διάφορες φυσικές ικανότητες με έγκυρες & αξιόπιστες δοκιμασίες. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν τις γνώσεις αυτές με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και σωματικής απόδοσης.

## Περιεχόμενο του μαθήματος

- Ομοιόσταση, " συστήματα ελέγχου" του ανθρώπινου οργανισμού, ρύθμιση αρτηριακής πίεσης, ρύθμιση του επιπέδου γλυκόζης στο αίμα.
- Ενεργειακά συστήματα κατά την άσκηση. Υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες, δεσμοί υψηλής ενέργειας (ATP, φωσφοκρεατίνη).
- Αερόβιος μεταβολισμός - μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO<sub>2</sub>max).
- Αναερόβιος μεταβολισμός.
- Αποκατάσταση μετά από άσκηση (μεταβολικές προσαρμογές).
- Ορμονικές αλλαγές κατά την άσκηση.
- Μέτρηση παραγωγής εξωτερικού έργου, ισχύος και ενεργειακής δαπάνης κατά την άσκηση.
- Νευρομυϊκός έλεγχος: νεύρο, μυς, κινητικές μονάδες. Αυτόνομο νευρικό σύστημα.
- Δομή & λειτουργία του σκελετικού μυός (μυϊκή συστολή, ισομετρική / ισοτονική / ισοκινητική. Είδη μυϊκών ινών. Ταχοδυναμική & μηκοδυναμική σχέση του μυός. Μυϊκή άτρακτος - τενόντια όργανα Golgi.
- Κυκλοφορικές προσαρμογές κατά την άσκηση.
- Αναπνευστικές προσαρμογές κατά την άσκηση.
- Οξεοβασική ισορροπία κατά την άσκηση.
- Αιτίες μυϊκής κόπωσης κατά την άσκηση.
- Θερμορύθμιση κατά την άσκηση.
- Προπόνηση αντοχής, προπόνηση ταχύτητας, προπόνηση δύναμης.
- Σωματική άσκηση και ανάπτυξη.
- Σωματική άσκηση και απόδοση.

**Μάθημα: Αθλητιατρική ( Γ' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,0,2

## Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν γνώσεις για τους βασικότερους τραυματισμούς των μαλακών μορίων του σώματος, του ερειστικού ιστού, των συνδέσμων και των αρθρώσεων ανάλογα με τα βασικά αθλήματα, Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα

είναι ικανοί να αναγνωρίζουν τα είδη των παραπάνω τραυματισμών και να εφαρμόζουν τους τρόπους αποφυγής τους αλλά και την πρώτη αντιμετώπισή τους.

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

- Αθλητικοί τραυματισμοί
- Προληπτικός ιατρικός έλεγχος αθλητών
- Αντενδείξεις άσκησης
- Ειδικές οδηγίες άσκησης σε ευπαθείς ομάδες
- Βασικές οδηγίες ασφαλούς άσκησης
- Επιπλοκές κατά την άσκηση
- Αίτια αθλητικού τραυματισμού
- Μυϊκές κακώσεις αθλητών
- Αιματώματα κατά την άθληση
- Κακώσεις συνδέσμων κατά την άθληση
- Τενοντίτιδες κατά την άθληση
- Εξαρθρήματα κατά την άθληση
- Συχνότερες κακώσεις στην ωμική ζώνη του αθλητή
- Συχνότερες κακώσεις στον καρπό του αθλητή
- Συχνότερες κακώσεις στο γόνατο αθλητή
- Συχνότερες κακώσεις στην ποδοκνημική του αθλητή
- Άσκηση και παχυσαρκία
- Άσκηση με ύπαρξη παθογένειας
- Άσκηση στην Τρίτη ηλικία

### **Μάθημα: Πρώτες Βοήθειες Περίδεση ( Γ' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,2,4

- Όταν ο αριθμός των καταρτιζόμενων υπερβαίνει τους δεκαπέντε (15) δύναται να τοποθετηθεί δεύτερος εκπαιδευτής στο εργαστηριακό μέρος του μαθήματος.



## Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι να δοθεί στους καταρτιζόμενους η δυνατότητα να κατανοήσουν τον τρόπο παροχής πρώτων βοηθειών και την πρόληψη για την αποφυγή τραυματισμών, καθώς και τα μέσα που χρησιμοποιούνται για την περίδεση ασθενών, ώστε να μπορούν να συνεργαστούν με τον φυσικοθεραπευτή στην παροχή πρώτων βοηθειών και την εφαρμογή τεχνικών περιδέσεων.

## Περιεχόμενο του μαθήματος

- Βασικές αρχές παροχής πρώτων βοηθειών
- Έλεγχος περιβάλλοντος
- Έλεγχος ζωτικών σημείων
- Αντιμετώπιση ανοιχτών τραυμάτων
- Αντιμετώπιση εγκαυμάτων
- Αντιμετώπιση αλλεργικού σοκ.
- Κρυοθεραπεία μετά από οξύ τραυματισμό.
- Κουτί πρώτων βοηθειών
- Σωστή ακινητοποίηση και μεταφορά μετά από κάταγμα οστών ή ρήξεις μυών.
- Πρώτες βοήθειες σε απώλεια αισθήσεων.
- Βασικές αρχές περιδέσης
- Επίδεσμοι διαφορετικής σκληρότητας
- Ενδιάμεσα υλικά τοποθέτησης
- Περιδέση ώμου
- Περιδέσεις αγκώνα
- Περιδέσεις πηχεοκαρπικής
- Περιδέσεις δακτύλων άνω άκρου
- Περιδέσεις γόνατος
- Περιδέσεις ποδοκνημικής
- Περιδέσεις δακτύλων κάτω άκρου

**Μάθημα: Μάθημα Εξειδίκευσης III ( Γ' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 4,4,8

**Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Ισχύουν όσα αναφέρονται στο περιεχόμενο του αντίστοιχου μαθήματος του Α' εξαμήνου

**Περιεχόμενο του μαθήματος**

Ισχύουν όσα αναφέρονται στο περιεχόμενο του αντίστοιχου μαθήματος του Α' εξαμήνου

**Μάθημα: Πρακτική Εφαρμογή στην ειδικότητα ( Γ' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 4,4,8

**Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Ισχύουν όσα αναφέρονται στο περιεχόμενο του αντίστοιχου μαθήματος του Α' εξαμήνου

**Περιεχόμενο του μαθήματος**

Ισχύουν όσα αναφέρονται στο περιεχόμενο του αντίστοιχου μαθήματος του Α' εξαμήνου

## Δ' Εξάμηνο – Ώρες-Μαθησιακά Αποτελέσματα – Περιεχόμενο

**Μάθημα: Αθλητική Διαιτολογία ( Δ' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,0,2

### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά με τις βασικές αρχές της διατροφής. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να κατανοούν τις ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες των αθλητών ανά άθλημα και ανάλογα με την περίοδο (φάση προετοιμασίας ή αγωνιστική περίοδος).

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

- Βασικές αρχές διατροφής
- Σύσταση και θερμιδικό περιεχόμενο των τροφών
- Υδατάνθρακες
- Λίπη
- Πρωτεΐνες
- Ενεργειακός μεταβολισμός στην ηρεμία & την άσκηση
- Διατροφή & προπόνηση
- Διατροφή & αγώνας (στρατηγικές διατροφής ανάλογα με το αγώνισμα)
- Πρόσληψη υγρών κατά την προπόνηση & τον αγώνα
- Μείωση & αύξηση του σωματικού βάρους μέσω της διατροφής και της άσκησης
- Βιταμίνες
- Ιχνοστοιχεία
- Εργογόνες ουσίες
- Συμπληρώματα διατροφής
- Προσαρμογή της διατροφής στις απαιτήσεις του κάθε αθλήματος.

## **Μάθημα: Εργομετρία ( Δ' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 0,2,2

- Όταν ο αριθμός των καταρτιζόμενων υπερβαίνει τους δεκαπέντε (15) δύναται να τοποθετηθεί δεύτερος εκπαιδευτής.

### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν γνώσεις για την οργάνωση, της δομή και τη λειτουργία ενός εργομετρικού κέντρου. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να κατανοούν και να αναλύουν τις μετρήσεις και τα αποτελέσματα τους.

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

- Εισαγωγή στην εργομετρία
- Σημασία εργομετρικού ελέγχου
- Προληπτικός έλεγχος υγείας και ταξινόμηση των κινδύνων
- Σκοποί μέτρησης και ελέγχου της φυσικής κατάστασης
- Εγκυρότητα αξιοπιστία και αντικειμενικότητα των μετρήσεων
- Μέτρηση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας
- Αξιολόγηση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας
- Μέτρηση και αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης, ισχύος και μυϊκής αντοχής
- Αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης, ισχύος και μυϊκής αντοχής
- Μέτρηση της σωματικής σύστασης
- Αξιολόγηση της σωματικής σύστασης
- Μέτρηση της ευλυγισίας
- Αξιολόγηση της ευλυγισίας
- Μυϊκή απόδοση
- Υπαίθριες δοκιμασίες

## **Μάθημα: Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού ( Δ΄ εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,0,2

### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν γνώσεις πάνω στις βασικές θεωρίες και εφαρμογές της Διοίκησης στον Αθλητισμό. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν τις γνώσεις αυτές σε ειδικά θέματα που αφορούν στη διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού, στη διοίκηση των αθλητικών εγκαταστάσεων, στη διοργάνωση αθλητικών γεγονότων, στο αθλητικό μάρκετινγκ, στην επικοινωνία, στις δημόσιες σχέσεις και στη συμπεριφορά των αθλητικών καταναλωτών.

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

- Εισαγωγή στην επιστήμη της Διοίκησης Αθλητισμού
- Διαφορετικές προσεγγίσεις, ορισμοί, και οριοθέτηση
- Η αγορά και οι υπηρεσίες / προϊόντα του αθλητισμού
- Τυπολογίες – κατηγοριοποίηση των αθλητικών υπηρεσιών
- Δομή και οργάνωση του Ελληνικού Αθλητισμού
- Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αθλητικών προϊόντων / υπηρεσιών
- Οι λειτουργίες του μμάνατζμεντ στον αθλητισμό και την αναψυχή
- Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού
- Διοίκηση Αθλητικών Εγκαταστάσεων
- Διοργάνωση αθλητικών γεγονότων
- Βασικές αρχές αθλητικού μάρκετινγκ
- Συμπεριφορά αθλητικών καταναλωτών
- Αθλητικός νόμος
- Αθλητικό σωματείο
- Γυμναστήριο
- Αθλητικός Οργανισμός Δήμων

## **Μάθημα: Φυσικοθεραπεία ( Δ΄ εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,2,4

- Όταν ο αριθμός των καταρτιζόμενων υπερβαίνει τους δεκαπέντε (15) δύναται να τοποθετηθεί δεύτερος εκπαιδευτής στο εργαστηριακό μέρος του μαθήματος.

### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν γνώσεις πάνω στις βασικές θεωρίες και εφαρμογές της επιστήμης της φυσικοθεραπείας στον αθλητισμό. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο καταρτιζόμενος θα γνωρίζει τις βασικές αρχές τις φυσικοθεραπείας και τις βασικές εφαρμογές της, καθώς και τις μεθόδους συνεργασίας του προπονητή και φυσικοθεραπευτή για την επίτευξη του καλύτερου αποτελέσματος, χωρίς τον κίνδυνο επανατραυματισμού και υποτροπής του αθλητή.

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

- Ιστορική αναδρομή
- Σκοποί, αποτελέσματα μέθοδοι, μέσα Φυσικοθεραπείας
- Στοιχεία αντοχής των υλικών
- Μηχανικές ιδιότητες των Βιολογικών υλικών
- Προσαρμογές των βιολογικών υλικών στην ακινητοποίηση, την έλλειψη άσκησης, την ηλικία και την άσκηση
- Πρόληψη των τραυματισμών κατά την άθληση
- Τραυματισμοί των κολλαγόνων ιστών και αποκατάστασή τους
- Αποκατάσταση των καταγμάτων
- Επανάταξη αθλητή μετά από τραυματισμό του Μυοτενοντίου συνόλου
- Αποκατάσταση των βλαβών του αρθρικού χόνδρου
- Οσφυαλγία και αυχενικό σύνδρομο
- Λανθασμένες στάσεις του σώματος - Ορθοσωμία
- Σκολίωση, κύφωση, λόρδωση
- Αναπνευστική Φυσικοθεραπεία
- Νοσήματα του κυκλοφορικού συστήματος

**Μάθημα: Άθλημα εξειδίκευσης IV ( Δ΄ εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 4,4,8

**Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Ισχύουν όσα αναφέρονται στο περιεχόμενο του αντίστοιχου μαθήματος του Α΄ εξαμήνου

**Περιεχόμενο του μαθήματος**

Ισχύουν όσα αναφέρονται στο περιεχόμενο του αντίστοιχου μαθήματος του Α΄ εξαμήνου.

**Μάθημα: Πρακτική Εφαρμογή στην ειδικότητα( Δ΄ εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 0,4,4

**Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Ισχύουν όσα αναφέρονται στο περιεχόμενο του αντίστοιχου μαθήματος του Α΄ εξαμήνου.

**Περιεχόμενο του μαθήματος**

Ισχύουν όσα αναφέρονται στο περιεχόμενο του αντίστοιχου μαθήματος του Α΄ εξαμήνου.

## Πρακτική Άσκηση ή Μαθητεία

1. Η εξαμηνιαία Πρακτική Άσκηση ή η Μαθητεία σε χώρους εργασίας, διάρκειας 960 ωρών, είναι υποχρεωτική για τους σπουδαστές των Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης. Μέσω της Πρακτικής Άσκησης ή της Μαθητείας, οι καταρτιζόμενοι των Ι.Ε.Κ. ενισχύουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες τους και αποκτούν επαγγελματική εμπειρία σε συναφείς με την κατάρτιση τους κλάδους, σε θέσεις που προσφέρονται από φορείς και επιχειρήσεις του δημόσιου και ιδιωτικού τομέα. Η Πρακτική Άσκηση ή η Μαθητεία σε δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς είναι δυνατόν να χρηματοδοτείται από εθνικούς ή/και κοινοτικούς πόρους, σύμφωνα με τις ισχύουσες κάθε φορά διατάξεις .

2. Οι σπουδαστές των Ι.Ε.Κ. που έχουν συμπληρώσει εκατόν είκοσι (120) τουλάχιστον ημερομίσθια ή εκατόν είκοσι (120) τουλάχιστον ημέρες ασφάλισης ως αυτοαπασχολούμενοι ή ελεύθεροι επαγγελματίες στην ειδικότητα που εγγράφονται απαλλάσσονται, αν το επιθυμούν, με υπεύθυνη δήλωση του άρθρου 8 του ν. 1599/1996 (Α' 75) από την υποχρέωση φοίτησης του εξαμήνου πρακτικής άσκησης και τους απονέμεται η βεβαίωση επαγγελματικής κατάρτισης με την ολοκλήρωση των τεσσάρων (4) εξαμήνων της θεωρητικής και της εργαστηριακής κατάρτισης.

Η Πρακτική Άσκηση, είναι συνολικής διάρκειας 960 ωρών. Η Πρακτική Άσκηση μπορεί να πραγματοποιείται μετά την ολοκλήρωση των δύο πρώτων εξαμήνων.

Οι σπουδαστές Ι.Ε.Κ. δύνανται να πραγματοποιούν την Πρακτική Άσκηση σε φυσικά πρόσωπα, Ν.Π.Δ.Δ., Ν.Π.Ι.Δ. και δημόσιες υπηρεσίες σύμφωνα με τις διατάξεις της παρ. 5 του άρθρου 23 του ν. 4186/2013 (Α' 193), όπως ισχύει, με ευθύνη του Ι.Ε.Κ. στο οποίο φοιτούν. Η περίοδος της πρακτικής άσκησης μπορεί να είναι συνεχιζόμενη ή τμηματική.

Η εποπτεία, ο συντονισμός, η διασφάλιση της ποιότητας και η αξιολόγηση της πρακτικής άσκησης πραγματοποιούνται με ευθύνη του Διευθυντή του Ι.Ε.Κ. ή άλλου οριζόμενου από αυτόν προσώπου ως Συντονιστή Πρακτικής Άσκησης. Ο Συντονιστής Π.Α. είναι αρμόδιος για την παρακολούθηση της παρουσίας του καταρτιζομένου, τη διασφάλιση της ποιότητας του περιβάλλοντος εργασίας του, τον επιτόπιο έλεγχο της επιχείρησης και την τήρηση ατομικού φακέλου πρακτικής άσκησης με τις σχετικές μηνιαίες εκθέσεις προόδου.

Η Πρακτική Άσκηση, τόσο στους ιδιωτικούς, όσο και στους φορείς του Δημοσίου, είναι δυνατόν να χρηματοδοτείται από εθνικούς ή/και κοινοτικούς πόρους, σύμφωνα με τις ισχύουσες κάθε φορά διατάξεις (Υ.Α. Κ1/54877/31-3-2017/ΦΕΚ 1245 Α').

3. Η Μαθητεία στα Ι.Ε.Κ., η οποία ορίζεται ως «Πρόγραμμα Μαθητείας Ι.Ε.Κ.» αποτελείται από δύο τμήματα: «Πρόγραμμα Μαθητείας στο Ι.Ε.Κ.» και «Πρόγραμμα Μαθητείας στον χώρο εργασίας». Στο Πρόγραμμα Μαθητείας Ι.Ε.Κ. εγγράφονται οι απόφοιτοι του 4ου εξαμήνου φοίτησης, εφόσον δεν έχουν πραγματοποιήσει πρακτική άσκηση.

Η συνολική διάρκεια του Προγράμματος Μαθητείας Ι.Ε.Κ. είναι 960 ώρες και επιμερίζεται σε 192 ώρες κατάρτισης στο Ι.Ε.Κ., και 768 ώρες μαθητείας στον χώρο εργασίας.



Το «Πρόγραμμα Μαθητείας Ι.Ε.Κ.» υλοποιείται σύμφωνα με τις διατάξεις του Κανονισμού Λειτουργίας των Ι.Ε.Κ., όπως κάθε φορά ισχύει.

4. Η παρακολούθηση της υλοποίησης του Προγράμματος Μαθητείας στον χώρο εργασίας και η ευθύνη συντονισμού για την εφαρμογή του Προγράμματος Μαθητείας, ανήκει στο οικείο Ι.Ε.Κ. Η αξιολόγηση του Προγράμματος Μαθητείας Ι.Ε.Κ. αφορά την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων μάθησης των μαθητευομένων και πραγματοποιείται στο Ι.Ε.Κ. και στον χώρο εργασίας.

5. Στην ειδικότητα «**Προπονητής Αθλημάτων**» των ΙΕΚ, σκοπός της Πρακτικής Άσκησης είναι να αποκτήσουν οι καταρτιζόμενοι/ες εμπειρία στο χώρο εργασίας και τις σχετικές επαγγελματικές γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες τους προκειμένου να καταστούν ικανοί να ανταποκριθούν πλήρως στα επαγγελματικά τους καθήκοντα.

Για την αρτιότερη κατάρτιση του σπουδαστή είναι σημαντικό οι ώρες της πρακτικής να αντιστοιχούν στα επαγγελματικά καθήκοντα του προπονητή. Η πρακτική άσκηση θα περιλαμβάνει πρακτική εφαρμογή των δεξιοτήτων / ικανοτήτων που σχετίζονται με την υποβοήθηση του επαγγέλματος του προπονητή αθλημάτων.

Η πρακτική άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί σε:

- Αθλητικοί Σύλλογοι (παιδικά, εφηβικά, ανδρικά και γυναικεία τμήματα)
- Ερασιτεχνικές αθλητικές ομάδες
- Επαγγελματικές αθλητικές ομάδες
- Αθλητικοί φορείς
- Δημοτικά ή κοινοτικά και ιδιωτικά Γυμναστήρια
- Δημοτικά ή κοινοτικά στάδια
- Αθλητικές επιχειρήσεις του ευρύτερου δημόσιου ή ιδιωτικού τομέα.
- Σχολεία
- Καλοκαιρινά camps

Στην ειδικότητα «Προπονητής Αθλημάτων» ο πρακτικά ασκούμενος πρέπει να αποκτήσει εκείνες τις γνώσεις - δεξιότητες και ικανότητες που απαιτούνται από το επαγγελματικό περίγραμμα της ειδικότητας. Ενδεικτικά, μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής του άσκησης ο καταρτιζόμενος αναμένεται να είναι σε θέση:

Να αξιολογεί το αρχικό επίπεδο φυσικής κατάστασης και τεχνικής-τακτικής κατάρτισης των ατόμων ή των ομάδων που αναλαμβάνει.

Να θέτει εφικτούς στόχους και να χρησιμοποιεί τα κατάλληλα μέσα-μεθόδους για να τους επιτύχει.

Να εκπονεί τα κατάλληλα προπονητικά προγράμματα και να παρακολουθεί τη σωστή εφαρμογή τους.

Να βοηθά στην επανένταξη του αθλούμενου μετά από κάποιο τραυματισμό.

Να οργανώνει αθλητικές εκδηλώσεις

Να έχει ήθος και αθλητικό πνεύμα ώστε να είναι υπόδειγμα για τους αθλητές του.

Να μπορεί να ασκήσει επιρροή, με την κατάλληλη ψυχολογική διαπαιδαγώγηση των αθλητών.

Να έχει ικανότητα στον προφορικό και γραπτό λόγο και στη δημιουργία καλών ανθρώπινων σχέσεων.

## 7.Μέθοδοι Διδασκαλίας, Μέσα Διδασκαλίας, Εξοπλισμός, Εκπαιδευτικό Υλικό

### Μέθοδοι Διδασκαλίας

Εφαρμόζονται όλες οι γνωστές μέθοδοι διδασκαλίας.

**Ιδιαίτερη βαρύτητα** δίνεται στην εφαρμογή των συμμετοχικών εκπαιδευτικών μεθόδων και των ενεργητικών εκπαιδευτικών τεχνικών σύμφωνα με τις αρχές της εκπαίδευσης ενηλίκων κατά την διδακτική προσέγγιση των καταρτιζομένων από τους εκπαιδευτές.

Επίσης στα πλαίσια της κατάρτισης δύναται να πραγματοποιούνται:

Διαλέξεις από ειδικευμένους επαγγελματίες του κλάδου, εκπαιδευτικές επισκέψεις σε επιχειρήσεις και θεματικές εκθέσεις.

### Εξοπλισμός – Μέσα διδασκαλίας

Τα εποπτικά μέσα διδασκαλίας για τα θεωρητικά μαθήματα συνίστανται στα ακόλουθα:

- Πίνακας κινωπίας ή μαρκαδόρου, ιδανικά διαδραστικός πίνακας.
- Βιντεοπροβολέας (Projector) (Τεχνολογία Προβολής: LCD / LED, Αντίθεση: 2000:1, Φωτεινότητα: 2500 Ansi Lumens).

### Εκπαιδευτικό υλικό

Το εκπαιδευτικό υλικό αποτελείται από σημειώσεις, συγγράμματα εκπαιδευτών και προτεινόμενη βιβλιογραφία ανά μάθημα κατάρτισης.

## 8.Προδιαγραφές Εργαστηρίων & Εργαστηριακός Εξοπλισμός

Ο ελάχιστος εξοπλισμός των εργαστηρίων αφορά τα εξής:

- Μεζούρες
- Ζυγαριά ακριβείας
- Όργανο μέτρησης σωματικού ύψους
- Ηλεκτρονικά χρονόμετρα ακριβείας
- Κλίβες
- Ελαστικοί επίδεσμοι
- Δερματοπτυχόμετρο για τη μέτρηση του σωματικού λίπους

- Μπάλες ποδοσφαίρου, μπάσκετ, βόλεϊ
- Μπαλάκια και Ρακέτες τένις
- Εξοπλισμός αθλημάτων κλασικού αθλητισμού (εμπόδια, σφαίρα, ακόντιο κτλ)
- Πιάτα (κωνάκια) οριοθέτησης
- Εκπαιδευτικό πρόπλασμα σκελετού ανθρωπίνου σώματος
- Ρολόι παρακολούθησης καρδιακής συχνότητας – παλμογράφος
- Όργανο μέτρησης αρτηριακής πίεσης
- Στρώματα γυμναστικής
- Σχοινάκια
- Λάστιχα ενδυνάμωσης
- Σκάλα ταχύτητας

## 9.Οδηγίες για τις εξετάσεις Προόδου και Τελικές

Αναφορικά με τις εξετάσεις προόδου και τις τελικές εξετάσεις των καταρτιζομένων ισχύουν τα όσα ορίζονται στα άρθρα 18-21 του Κανονισμού Λειτουργίας των ΙΕΚ (ΦΕΚ 1807/2.7.2014). Συνοπτικά ισχύουν τα εξής:

Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των καταρτιζομένων ανά μάθημα περιλαμβάνει σε κάθε περίπτωση :

A. Εξέταση προόδου,

B. Τελική εξέταση ή και

Γ. Αξιολόγηση συμμετοχής σε εργασίες ομαδικές και ατομικές, οι οποίες δύνανται να αντικαθιστούν εξέταση έως και το 40% του πλήθους των συνολικών μαθημάτων εκάστου εξαμήνου.

Αναφορικά με τις εξετάσεις προόδου σε όλα τα μαθήματα κάθε εξαμήνου κατάρτισης πραγματοποιείται τουλάχιστον μια εξέταση προόδου, ανά μάθημα, προ της συμπλήρωσης του 70% των ωρών κατάρτισης του εξαμήνου, με εξεταζόμενα θέματα που ορίζονται από τον εκπαιδευτή και βαθμολογούνται από αυτόν.

Αναφορικά με τις τελικές εξετάσεις κάθε εξαμήνου στο τέλος κάθε εξαμήνου πραγματοποιούνται οι τελικές εξετάσεις κάθε μαθήματος. Τα θέματα των τελικών εξετάσεων ορίζονται από τον εκπαιδευτή και βαθμολογούνται από αυτόν και η διάρκεια κάθε εξέτασης είναι δύο (2) ώρες εκτός από τα εργαστήρια.

Η τελική βαθμολογία (τ. Β) του μαθήματος διαμορφώνεται κατά 60% από το βαθμό της γραπτής τελικής εξαμηνιαίας εξέτασης και κατά 40% από το μέσο όρο του βαθμού προόδου (B.Π.), στρογγυλοποιούμενος στον πλησιέστερο ακέραιο αριθμό.

## 10. Οδηγίες για τις Εξετάσεις Πιστοποίησης

Ο απόφοιτος της ειδικότητας «**Προπονητής Αθλημάτων**» μετά την επιτυχή ολοκλήρωση της κατάρτισής του στο Ι.Ε.Κ. συμμετέχει στις εξετάσεις πιστοποίησης αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης που διενεργεί ο Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π. σύμφωνα με τις διατάξεις της αριθμ. 2944/2014 Κ.Υ.Α. «Σύστημα Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης των αποφοίτων των Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) και των Σχολών Επαγγελματικής Κατάρτισης (Σ.Ε.Κ.)» (Φ.Ε.Κ. Β΄1098/2014), όπως τροποποιήθηκε και εκάστοτε ισχύει, η οποία εκδόθηκε δυνάμει της διάταξης του άρθρου 25 του Ν. 4186/2013.

Η Πιστοποίηση της Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης των αποφοίτων Ι.Ε.Κ. βασίζεται σε εξετάσεις Θεωρητικού και Πρακτικού Μέρους, ανά άθλημα εξειδίκευσης. Δίπλωμα Επαγγελματικής Ειδικότητας Εκπαίδευσης και Κατάρτισης επιπέδου 5 στην ειδικότητα «**Προπονητής Αθλημάτων**» δικαιούται όποιος ολοκληρώσει επιτυχώς και τα δύο μέρη των εξετάσεων.

### Νομοθεσία.

1. Ν. 4186/2013 «Αναδιάρθρωση της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και λοιπές διατάξεις» (Φ.Ε.Κ. Α΄ 193/17-9-2013), όπως εκάστοτε ισχύει.
2. Αριθμ. 2944/2014 Κ.Υ.Α. «Σύστημα Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης των αποφοίτων των Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) και των Σχολών Επαγγελματικής Κατάρτισης (Σ.Ε.Κ.)» (Φ.Ε.Κ. Β΄1098/2014), όπως εκάστοτε ισχύει.
3. Οδηγία 2005/36/ΕΚ.

## 11. Υγιεινή και Ασφάλεια κατά τη διάρκεια της Κατάρτισης

Για την υγιεινή και ασφάλεια των καταρτιζομένων τηρούνται όλες οι προβλεπόμενες διατάξεις. Για την κατάρτιση σε εργαστηριακούς χώρους και σε επιχειρήσεις, τηρούνται οι προϋποθέσεις και οι προδιαγραφές για την ασφάλεια και την υγιεινή στην ειδικότητα και το επάγγελμα. Σε κάθε περίπτωση τόσο για την κατάρτιση στο ΙΕΚ, σε επιχειρήσεις και εργαστηριακούς χώρους όσο και για την πρακτική άσκηση ή τη μαθητεία πέραν της τήρησης των κανόνων ασφαλείας στην ειδικότητα και το επάγγελμα, τηρούνται οι κανόνες ασφαλείας και υγιεινής όπως προβλέπονται ιδίως από :

- τον κώδικα νόμων για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων (βλ. Ν.3850/2010, όπως ισχύει),
- τις διατάξεις του κτιριοδομικού κανονισμού (βλ. 3046/304/89-ΦΕΚ 59/Δ/3-02-89) όπως ισχύει.
- τον κανονισμό λειτουργίας των εργαστηριακών κέντρων (ΦΕΚ 1318 Β΄/2015)
- το αρ.2 της υπ. αριθμ. 139931/Κ1 ΚΥΑ «Πρακτική Άσκηση ή Μαθητεία καταρτιζομένων ΙΕΚ» (ΦΕΚ 1953 Β΄/2015),
- το υπ. αριθμ. /Κ1/146931/18/09/2015 έγγραφο του ΓΓΔΒΜΝΓ με θέμα «Πρακτική άσκηση καταρτιζομένων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.)»
- την παρ.8 του αρ.17 του Ν.4186/2013 «Αναδιάρθρωση της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και λοιπές διατάξεις.» (ΦΕΚ 193 Α΄) όπως ισχύει.

## 12. Προσόντα Εκπαιδευτών

Ως εκπαιδευτής ενηλίκων ορίζεται ο επαγγελματίας ο οποίος διαθέτει τα τυπικά και ουσιαστικά προσόντα για την άσκηση του επαγγέλματός του και την απαιτούμενη πιστοποιημένη εκπαιδευτική επάρκεια για τη γενική εκπαίδευση και την επαγγελματική κατάρτιση στο πλαίσιο της Διά Βίου Μάθησης, όπως προσδιορίζεται σχετικά στο εκάστοτε ισχύον πιστοποιημένο Επαγγελματικό Περίγραμμα Εκπαιδευτή.

Η επάρκεια, η διαρκής ανανέωση και η επικαιροποίηση των προσόντων των εκπαιδευτών όπως και η χρήση των κατάλληλων εκπαιδευτικών μεθόδων και εργαλείων, συμπεριλαμβανομένων των τεχνικών εκπαίδευσης ενηλίκων, αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για τη διασφάλιση της υψηλής ποιότητας της παρεχόμενης κατάρτισης. Για το λόγο αυτό, τα προγράμματα σπουδών περιλαμβάνουν σαφείς κατευθύνσεις αναφορικά με τα προσόντα των εκπαιδευτών ανά μάθημα και με τα απαιτούμενα εκπαιδευτικά μέσα, μεθοδολογίες και εργαλεία.

Τα απαιτούμενα προσόντα των εκπαιδευτών ανά μάθημα, στην ειδικότητα «**Προπονητής Αθλημάτων**» των Ι.Ε.Κ., έχουν ως ακολούθως:

**ΑΝΑΤΟΜΙΑ:** Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής (Ιατρός, Οδοντίατρος) ή πτυχιούχος Νοσηλευτικής ΑΕΙ/ΤΕΙ ή πτυχιούχος Μαιευτικής.

**ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ:** Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής (Ιατρός, Οδοντίατρος) ή πτυχιούχος Νοσηλευτικής ΑΕΙ/ΤΕΙ ή πτυχιούχος Μαιευτικής.

**ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗΣ:** Ιατρός (Ορθοπεδικός ή Αθλητίατρος), ελλείψει αυτών Ιατρός οποιασδήποτε ειδικότητας.

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ:** Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ ή προπονητής Α' κατηγορίας με 5ετή τουλάχιστον προϋπηρεσία.

**ΑΘΛΗΜΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ:** Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ με αντίστοιχη εξειδίκευση.

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ:** Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ.

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ:** Πτυχιούχος Ψυχολογίας ΑΕΙ. Ελλείψει αυτού, Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ με εξειδίκευση στην αθλητική ψυχολογία.

**ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ & ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ:** Πτυχιούχος Ψυχολογίας ΑΕΙ ή Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ.

**ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ:** Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ με εξειδίκευση στην Αθλητική Βιομηχανική.

**ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ:** Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ με εξειδίκευση στην Εργοφυσιολογία.

**ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ:** Ιατρός (Ορθοπεδικός ή Αθλητίατρος).

**ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ-ΠΕΡΙΔΕΣΗ:** Πτυχιούχος ΤΕΙ Φυσικοθεραπείας ή πτυχιούχος Νοσηλευτικής ΑΕΙ/ΤΕΙ ή Ιατρός.

**ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ:** Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ.

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ:** Πτυχιούχος Διαιτολογίας ΑΕΙ/ΤΕΙ. Ελλείψει αυτού, Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ με εξειδίκευση στην αθλητική διατροφή.

**ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:** Πτυχιούχος ΤΕΙ Φυσικοθεραπείας. Ελλείψει αυτού, πτυχιούχος ΙΕΚ με αποδεδειγμένη 5ετή επαγγελματική εμπειρία.

**ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ:** Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ με εξειδίκευση στην Εργομετρία.

**ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ:** Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ ή προπονητής Α΄ κατηγορίας με 5ετή τουλάχιστον προϋπηρεσία.

Στη σύνταξη του οδηγού σπουδών της ειδικότητας «**Προπονητής Αθλημάτων**» των ΙΕΚ συνέβαλαν οι εκπαιδευτές/ριες:

Συντονιστής: Γεώργιος Αντύπας, Διευθυντής Δ.Ι.Ε.Κ. Ακαδημίας Πλάτωνος, Εκπαιδευτικός Τεχνολόγος Μηχανολόγος Μηχανικός, ΜEd.

Συντάκτρια: Βασιλική Διαμάντη, Φυσικής Αγωγής, PhD Φυσικής Αγωγής.

Συντάκτης: Βασίλειος Διάφας, Φυσικής Αγωγής, PhD Φυσικής Αγωγής.

Συντάκτρια: Ιωάννα-Σταματίνα Παναγιωτακοπούλου, Ψυχολόγος, PhD Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών και Ψυχολογίας των Τεχνών.

Συντάκτης: Σάββας Χριστόπουλος, Ιατρός Ορθοπαιδικός.

Συντάκτης: Χρύσανθος Ακριτίδης, Φυσικής Αγωγής, PhD Φυσικής Αγωγής.

Συντάκτρια: Ελένη Θεοδωροπούλου, Φυσικής Αγωγής, PhD Φυσικής Αγωγής, με εξειδίκευση στον κλασικό αθλητισμό.

Συντάκτης: Σπυρίδων Τσιριγκάκης, Φυσικής Αγωγής, MSc Φυσικής Αγωγής, με εξειδίκευση στην κολύμβηση.

Συντάκτρια: Αλεξάνδρα Τάσση, Φυσικής Αγωγής, MSc Φυσικής Αγωγής, με εξειδίκευση στην πετοσφαίριση.

Συντάκτρια: Ζωή Παπαγεωργάκη, Φυσικής Αγωγής, MSc Φυσικής Αγωγής, με εξειδίκευση στην αντισφαίριση.

Συντάκτης: Ιωάννης Τσελεπίδης, Φυσικής Αγωγής, MSc Φυσικής Αγωγής, με εξειδίκευση στην καλαθοσφαίριση.

Συντάκτης: Γρηγόριος Θεοδωρίδης, Φυσικής Αγωγής, με εξειδίκευση στο ποδόσφαιρο.



### 13. Παραπομπές

1. Ν. 3879/2010 «Ανάπτυξη της Δια Βίου Μάθησης και λοιπές διατάξεις» (Φ.Ε.Κ. Α' 163 /21-09-2010), όπως εκάστοτε ισχύει.
2. Ν. 4186/2013 «Αναδιάρθρωση της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και λοιπές διατάξεις» (Φ.Ε.Κ. Α' 193/17-9-2013), όπως εκάστοτε ισχύει.
3. Υ.Α. 5954 (Φ.Ε.Κ. Β'1807/2-7-2014) «Κανονισμός Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Δια Βίου Μάθησης (Γ.Γ.Δ.Β.Μ.).
4. Οδηγός σπουδών της ειδικότητας ΙΕΚ «Προπονητής Αθλήματος», ΟΕΕΚ
5. Επαγγελματικό περίγραμμα «Προπονητής», ΕΚΕΠΙΣ
6. ΕΟΠΠΕΠ, *Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων*, ανακτήθηκε την 21/2/2017 από: <http://www.nqf.gov.gr/index.php/ethniko-plaisio-prosonton>