

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΛΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΑΛΗΣ

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΑΘΗΝΑ 2020

Εισαγωγή

Η Σχολή Πάλης Γ' Κατηγορίας είναι η βασική Σχολή για τη θεμελίωση των απαραίτητων προσόντων για την άσκηση του επαγγέλματος του προπονητή. Με βάση το θεμελιακό αυτό χαρακτήρα της, το πρόγραμμα σπουδών της Σχολής Γ' Κατηγορίας έχει ως κυρίαρχο σκοπό την παροχή των βασικών γνώσεων για την άσκηση της προπονητικής, κυρίως σε επίπεδο αρχαρίων αθλητών πάλης.

Η δομή της Σχολής αποτελείται από τρεις περιόδους:

- τη διδακτική
- την εξεταστική
- και την περίοδο εξαγωγής αποτελεσμάτων
- ακόμα, προβλέπεται και μια επιπλέον περίοδος, αυτή της επανεξέτασης, για τους σπουδαστές που δεν πέτυχαν στις εξετάσεις.

Με γνώμονα τον σκοπό της βασικής αυτής Σχολής, το πρόγραμμα σπουδών αποτελείται από μαθήματα θεωρητικά και πρακτικής εφαρμογής, που καλύπτονται σε τριακόσιες πενήντα συνολικά διδακτικές ώρες:

A) Θεωρητική εκπαίδευση, εκατόν είκοσι (120) ώρες

B) Πρακτική εκπαίδευση, εκατόν ογδόντα (180) ώρες

Γ) Πρακτική άσκηση, πενήντα (50) ώρες

Δ) Αναπληρώσεις

Ε) Εξετάσεις

ΣΤ) Αποτελέσματα

Z) Φοίτηση

Μετά την πρακτική, την θεωρητική εκπαίδευση και την πρακτική άσκηση, ο υποψήφιος προπονητής θα πρέπει:

- να μπορεί να ονοματίσει τις βασικές έννοιες και δεξιότητες του αθλήματος
- να είναι σε θέση να εκτελεί, σε ικανοποιητικό βαθμό, τις βασικές δεξιότητες του αθλήματος
- να μπορεί να διδάξει τις βασικές έννοιες, δεξιότητες και τακτικές του αθλήματος, σε αρχάριους μαθητές.

A) Υποχρεωτικά μαθήματα

1. Κύκλος/ Τομέας 1, Γενικών μαθημάτων

	Μάθημα	Διδάσκων	Ώρες
1.	Ανατομία	Δρ. Χάνου Κωνσταντίνα	12
2.	Φυσιολογία	Δρ. Μήτρου Γεωργία	12
3.	Εργοφυσιολογία	Δρ. Λαζαρίδης Σάββας	12
4.	Φυσικοθεραπεία	Δρ. Χάνου Κωνσταντίνα	12
5.	Βιομηχανική	Δρ. Τσαταλάς Θεμιστοκλής	12
		Σύνολο ωρών:	60

1. Μάθημα: Ανατομία

Υπεύθυνος διδασκαλίας: Δρ. Χάνου Κωνσταντίνα

Συνολικές ώρες μαθήματος: 12 ώρες

Ώρες **Περιεχόμενα μαθήματος**

1η ώρα Οστά

2η ώρα Χόνδροι

3η ώρα Αρθρώσεις

4η ώρα Σύνδεσμοι

5η ώρα Μύες

6η ώρα Τένοντες

7η ώρα Καρδιαγγειακό σύστημα

8η ώρα Καρδιαγγειακό σύστημα

9η ώρα Καρδιαγγειακό σύστημα

10^η ώρα Αναπνευστικό σύστημα

11^η ώρα Αναπνευστικό σύστημα

12^η ώρα Αναπνευστικό σύστημα

Αξιολόγηση Γραπτές εξετάσεις.

2. Μάθημα: Φυσιολογία

Υπεύθυνη διδασκαλίας: Δρ. Μήτρου Γεωργία

Συνολικές ώρες μαθήματος: 12 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1η ώρα	Γενικές αρχές φυσιολογίας
2η ώρα	Καρδιαγγειακό Σύστημα
3η ώρα	Επίδραση της άσκησης στο Καρδιαγγειακό Σύστημα
4η ώρα	Μυοσκελετικό Σύστημα
5η ώρα	Επίδραση της άσκησης στο Μυοσκελετικό Σύστημα
6η ώρα	Νευρικό Σύστημα
7η ώρα	Επίδραση της άσκησης στο Νευρικό Σύστημα
8η ώρα	Επίδραση της άσκησης στο Νευρικό Σύστημα
9η ώρα	Επίδραση της άσκησης στο Νευρικό Σύστημα
10η ώρα	Μεταβολικές οδοί: Αερόβιος και αναερόβιος μεταβολισμός
11^η ώρα	Μεταβολικές οδοί: Αερόβιος και αναερόβιος μεταβολισμός
12^η ώρα	Μεταβολικές οδοί: Αερόβιος και αναερόβιος μεταβολισμός

Αξιολόγηση Γραπτές εξετάσεις.

3. Μάθημα: Εργοφυσιολογία

Υπεύθυνη διδασκαλίας: Δρ. Τσαταλάς Θεμιστοκλής

Συνολικές ώρες μαθήματος: 12 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1η ώρα	Εργοφυσιολογία: Βασικές έννοιες - Ορισμοί.
2η ώρα	Ενεργειακά συστήματα (φωσφορογόνο σύστημα - γλυκολυτικό σύστημα - οξειδωτικό σύστημα).
3η ώρα	Πηγές μυϊκής ενέργειας - Ενεργειακή οικονομία.
4η ώρα	Αερόβια ικανότητα.
5η ώρα	Αναερόβια ικανότητα- Μεταβολικές προσαρμογές.
6η ώρα	Νευρομυϊκή λειτουργία: Μυϊκή δράση (ιδιότητες του μυός, τύπος μυϊκών ινών κ.α.) - Νευρομυϊκή λειτουργία: Μυϊκή απόδοση(είδη μυϊκής συστολής, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ισχύς κ.α.).
7η ώρα	Νευρομυϊκές προσαρμογές- Μυϊκός κάματος (κεντρικός και περιφερικός κάματος, ασκησιογενής μυϊκός πόνος κ.α.).
8η ώρα	Εργοφυσιολογική αξιολόγηση: Βασικές έννοιες - Ορισμοί - Οδηγίες- Ανθρωπομετρία και σύσταση μάζας σώματος
9η ώρα	Αξιολόγηση αερόβιας ικανότητας με υπομέγιστες και μέγιστες δοκιμασίες
10η ώρα	Αξιολόγηση δύναμης (μέγιστη δύναμη και αντοχή στη δύναμη) και ισχύος άνω και κάτω άκρων.
11^η ώρα	Αξιολόγηση κινητικότητας, ευκινησίας, ταχύτητας και συντονιστικών ικανοτήτων

12^η ώρα

Δέσμες δοκιμασιών για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης (Eurofit κ.α.).

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

4. Μάθημα: Φυσικοθεραπεία

Υπεύθυνη διδασκαλίας: Δρ. Χάνου Κωνσταντίνα

Συνολικές ώρες μαθήματος: 12 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1^η ώρα	Θερμοθεραπεία/κρυοθεραπεία (βασικές αρχές εφαρμογής)
2^η ώρα	Διατάσεις I (αυτοδιατάσεις, ενεργητικές, βαλλιστικές)
3^η ώρα	Διατάσεις II (PNF, πρακτική εφαρμογή)
4^η ώρα	Διατάσεις II (PNF, πρακτική εφαρμογή)
5^η ώρα	Μάλαξη I (προαγωνιστική, πρακτική εφαρμογή)
6^η ώρα	Μάλαξη II (αποκατάστασης, πρακτική εφαρμογή)
7^η ώρα	Αθλητικές κακώσεις I (θλάσεις, τενοντίτιδες, διαχείριση)
8^η ώρα	Αθλητικές κακώσεις I (θλάσεις, τενοντίτιδες, διαχείριση)
9^η ώρα	Αθλητικές κακώσεις II (διάστρεμμα, μηνίσκοι, χιαστοί)
10^η ώρα	Αθλητικές κακώσεις II (διάστρεμμα, μηνίσκοι, χιαστοί)
11^η ώρα	Αθλητικές κακώσεις III (κακώσεις ώμων, κατάγματα, εξάρθρηματα)
12^η ώρα	Αθλητικές κακώσεις III (κακώσεις ώμων, κατάγματα, εξάρθρηματα)

Αξιολόγηση

5. Μάθημα: Βιομηχανική

Υπεύθυνος διδασκαλίας: Δρ. Τσαταλάς Θεμιστοκλής

Συνολικές ώρες μαθήματος: 12 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1^η ώρα	Εισαγωγή στην εμβιομηχανική (ορισμός, περιεχόμενο, προσέγγιση επίλυσης προβλημάτων).
2^η ώρα	Βασικές κινηματικές (γραμμική και γωνιακή μετατόπιση, ταχύτητα, επιτάχυνση) και κινητικές έννοιες (δύναμη, ροπή, ώθηση, ισχύς, έργο κ.α.) για την ανάλυση της ανθρώπινης κίνησης.
3^η ώρα	Σημασία κινηματικών και κινητικών παραμέτρων σε βασικές δεξιότητες της πάλης (πχ. δύναμη, γωνία και ταχύτητα).
4^η ώρα	Ισορροπία και σημασία της στην πάλη (πχ. κέντρο μάζας σώματος κατά την εκτέλεση λαβών).
5^η ώρα	Μέθοδοι Εμβιομηχανικών μετρήσεων με έμφαση στην πάλη I (θεωρία + εργαστήριο: δισδιάστατη και τρισδιάστατη ανάλυση κίνησης, δυναμομέτρηση, ηλεκτρομυογραφία κ.α.).
6^η ώρα	Μέθοδοι Εμβιομηχανικών μετρήσεων με έμφαση στην πάλη II (θεωρία + εργαστήριο).
7^η ώρα	Μέθοδοι Εμβιομηχανικών μετρήσεων με έμφαση στην πάλη II (θεωρία + εργαστήριο).
8^η ώρα	Εμβιομηχανική ανάλυση ικανοτήτων και δεξιοτήτων της πάλης με έμφαση στη βελτίωση της απόδοσης.
9^η ώρα	Εμβιομηχανική ανάλυση ικανοτήτων και δεξιοτήτων της πάλης με έμφαση στη βελτίωση της απόδοσης.
10^η ώρα	Εμβιομηχανική ανάλυση ικανοτήτων και δεξιοτήτων της πάλης με έμφαση στη βελτίωση της απόδοσης.

11^η ώρα Εμβιομηχανική ανάλυση δεξιοτήτων της πάλης με έμφαση στην πρόληψη τραυματισμών.

12^η ώρα Εμβιομηχανική ανάλυση δεξιοτήτων της πάλης με έμφαση στην πρόληψη τραυματισμών.

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

2. Κύκλος/ Τομέας 2, Γενικών μαθημάτων

	Μάθημα	Διδάσκων	Ώρες
1.	Κινητική Μάθηση	Δρ. Πολλάτου Ελιζάνα	12
2.	Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού	Δρ. Κοντογιάννη Ευαγγελία	12
3.	Αθλητική Ψυχολογία	Δρ. Γαλάνης Ευάγγελος	12
4.	Αθλητική Παιδαγωγική	Δρ. Κρομμύδας Χαράλαμπος	12
5.	Μεθοδολογία Έρευνας	Δρ. Κρομμύδας Χαράλαμπος	12
		Σύνολο ωρών:	60

1. **Μάθημα:** Κινητική Μάθηση

Υπεύθυνος διδασκαλίας: Δρ. Πολλάτου Ελιζάνα

Συνολικές ώρες μαθήματος: 12 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1^η ώρα	Εισαγωγή στην κινητική μάθηση.
2^η ώρα	Ικανότητες και ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων
3^η ώρα	Μεθόδευση πληροφοριών και λήψη αποφάσεων.
4^η ώρα	Στάδια μάθησης και μεταφορά μάθησης.
5^η ώρα	Η συμβολή της ανατροφοδότησης στη μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων
6^η ώρα	Η συμβολή της ανατροφοδότησης στη μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων
7^η ώρα	Επιστημονική μέτρηση και κινητική μάθηση.
8^η ώρα	Επιστημονική μέτρηση και κινητική μάθηση.
9^η ώρα	Επιστημονική μέτρηση και κινητική μάθηση.
10^η ώρα	Σύγχρονα τεχνολογικά μέσα στην αξιολόγηση της μάθησης.
11^η ώρα	Σύγχρονα τεχνολογικά μέσα στην αξιολόγηση της μάθησης.
12^η ώρα	Σύγχρονα τεχνολογικά μέσα στην αξιολόγηση της μάθησης.
<u>Αξιολόγηση</u>	Γραπτές εξετάσεις.

2. **Μάθημα:** Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού

Υπεύθυνος διδασκαλίας: Δρ. Κοντογιάννη Ευαγγελία

Συνολικές ώρες μαθήματος: 12 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1^η ώρα	Αθλητικές Υπηρεσίες & Προϊόντα
2^η ώρα	Εισαγωγή στην Επιστήμη του Μάνατζμεντ
3^η ώρα	Λειτουργίες του Μάνατζμεντ
4^η ώρα	Γνώσεις & Δεξιότητες του Μάνατζερ (α' μέρος)
5^η ώρα	Γνώσεις & Δεξιότητες του Μάνατζερ (β' μέρος)
6^η ώρα	Διοίκηση Ανθρώπινων Πόρων
7^η ώρα	Ηγεσία & Προπονητική
8^η ώρα	Λήψη Αποφάσεων & Προπονητής
9^η ώρα	Επικοινωνία-Συγκρούσεις-Επίλυση
10^η ώρα	Συγκρούσεων Διοίκηση Αθλητικών Εγκαταστάσεων
11^η ώρα	Διοίκηση Αθλητικών Γεγονότων-Διοργάνωση Αγώνα
12^η ώρα	Χορηγία & Δημόσιες Σχέσεις
	<u>Αξιολόγηση</u> Γραπτές εξετάσεις.

3. **Μάθημα:** Αθλητική Ψυχολογία

Υπεύθυνος διδασκαλίας: Δρ. Γαλάνης Ευάγγελος

Συνολικές ώρες μαθήματος: 12 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1^η ώρα	Εισαγωγή στην Αθλητική Ψυχολογία
2^η ώρα	Αύξηση της αυτοπεποίθησης
3^η ώρα	Αύξηση της αυτοπεποίθησης- Διαχείριση άγχους
4^η ώρα	Διαχείριση άγχους- Αύξηση της προσοχής/αυτοσυγκέντρωσης
5^η ώρα	Αύξηση της προσοχής/αυτοσυγκέντρωσης Παρακίνηση στον αθλητισμό
6^η ώρα	Παρακίνηση στον αθλητισμό
7^η ώρα	Παρακίνηση στον αθλητισμό
8^η ώρα	Καθορισμός στόχων
9^η ώρα	Αυτό-ομιλία
10^η ώρα	Νοερή απεικόνιση
11^η ώρα	Προ-αγωνιστικές ρουτίνες
12^η ώρα	Τεχνικές χαλάρωσης και ενεργοποίησης

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

4. **Μάθημα:** Αθλητική Παιδαγωγική

Υπεύθυνος διδασκαλίας: Δρ. Κρομμύδας Χαράλαμπος

Συνολικές ώρες μαθήματος: 12 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1^η ώρα	Εισαγωγή στην Αθλητική Παιδαγωγική
2^η ώρα	Συμμετοχή σε αθλήματα και θετική ανάπτυξη των αθλητών
3^η ώρα	Ο παιδαγωγικός ρόλος του προπονητή
4^η ώρα	Βασικές αρχές στη μάθηση και διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων
5^η ώρα	Κίνητρα συμμετοχής στα αθλήματα
6^η ώρα	Αμοιβές και ποινές
7^η ώρα	Ανάπτυξη κλίματος ενδυνάμωσης στην ομάδα
8^η ώρα	Ανάπτυξη κλίματος ενδυνάμωσης στην ομάδα
9^η ώρα	Ανάπτυξη κλίματος ενδυνάμωσης στην ομάδα
10^η ώρα	Διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής στα αθλήματα
11^η ώρα	Διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής στα αθλήματα
12^η ώρα	Διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής στα αθλήματα

Αξιολόγηση Γραπτές εξετάσεις.

5. **Μάθημα:** Μεθοδολογία Έρευνας

Υπεύθυνος διδασκαλίας: Δρ. Κρομμύδας Χαράλαμπος

Συνολικές ώρες μαθήματος: 12 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
-------------	------------------------------

1^η ώρα	Εισαγωγή στη Μεθοδολογία Έρευνας
--------------------------	----------------------------------

2^η ώρα	Τύποι Έρευνας
--------------------------	---------------

3^η ώρα	Μεταβλητές
--------------------------	------------

4^η ώρα	Υποθέσεις
--------------------------	-----------

5^η ώρα	Δειγματοληψία
--------------------------	---------------

6^η ώρα	Μετρήσεις
--------------------------	-----------

7^η ώρα	Σχεδιασμός και Στατιστική
--------------------------	---------------------------

8^η ώρα	Σχεδιασμός και Στατιστική
--------------------------	---------------------------

9^η ώρα	Σχεδιασμός και Στατιστική
--------------------------	---------------------------

10^η ώρα	Πειραματική έρευνα
---------------------------	--------------------

11^η ώρα	Πειραματική έρευνα
---------------------------	--------------------

12^η ώρα	Πειραματική έρευνα
---------------------------	--------------------

Αξιολόγηση Γραπτές εξετάσεις.

3. Κύκλος/ Τομέας 3, Μαθήματα Ειδίκευσης

	Μάθημα	Διδάσκων	Ώρες
1.	Γενική Προπονητική	Δρ. Ιωακειμίδης Παναγιώτης	10
2.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Δρ. Κρομμύδας Χαράλαμπος	10
3.	Ειδική Προπονητική	Δρ. Ντάνης Σπυρίδων	6
4.	Τεχνική ανάλυση: Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή-ελεύθερη- πάλη στην άμμο)	<ul style="list-style-type: none"> • Αποστόλου Νικόλαος-ελληνορωμαϊκή πάλη • Παπαγεωργίου Νικόλαος-ελληνορωμαϊκή πάλη • Ονταμπάσογλου Παντελής-ελληνορωμαϊκή πάλη • Τοπαλίδης Νικόλαος -ελληνορωμαϊκή πάλη • Αβράμης Δημήτριος -ελληνορωμαϊκή πάλη • Κατσαρός Χρήστος-ελληνορωμαϊκή πάλη • Ζαϊράκης Δημήτριος-ελληνορωμαϊκή πάλη • Χονδρονάσιος Χαρίλαος-ελεύθερη πάλη- BW • Κεσανίδης Χαράλαμπος-ελεύθερη πάλη- BW • Κέντζος Κωνσταντίνος-ελεύθερη πάλη- BW • Καρντάνοφ Αμιράν -ελεύθερη πάλη • Ελισιάδης Χαράλαμπος -ελεύθερη πάλη- BW • Μπατάλας Βασίλειος- BW 	45
5.	Προπονητική εξάσκηση: Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία της ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή-ελεύθερη- πάλη στην άμμο)	<ul style="list-style-type: none"> • Αποστόλου Νικόλαος-ελληνορωμαϊκή πάλη • Παπαγεωργίου Νικόλαος-ελληνορωμαϊκή πάλη • Ονταμπάσογλου Παντελής- 	43

		<p>ελληνορωμαϊκή πάλη</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τοπαλίδης Νικόλαος - ελληνορωμαϊκή πάλη • Αβράμης Δημήτριος - ελληνορωμαϊκή πάλη • Κατσαρός Χρήστος- ελληνορωμαϊκή πάλη • Ζαϊράκης Δημήτριος- ελληνορωμαϊκή πάλη • Χονδρονάσιος Χαρίλαος- ελεύθερη πάλη- BW • Κεσανίδης Χαράλαμπος- ελεύθερη πάλη- BW • Κέντζος Κωνσταντίνος- ελεύθερη πάλη- BW • Καρντάνοφ Αμιράν - ελεύθερη πάλη • Ελισιάδης Χαράλαμπος - ελεύθερη πάλη- BW • Μπατάλας Βασίλειος- BW 	
6.	Κανονισμοί: Ερμηνεία των κανονισμών ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή- ελεύθερη- πάλη στην άμμο)	<ul style="list-style-type: none"> • Λιάνος Αντώνιος- κανονισμοί- γραμματεία • Καράμπελας Γεώργιος- διαιτησία • Γεωργίου Παυλίνα- διαιτησία • Παπέτσου Ευαγγελία- διαιτησία • Μιγκιπή Αναστασία- διαιτησία • Κανίδης Στυλιανός- διαιτησία 	5
7.	Τεχνική ανάλυση: Βασική τεχνική μη ολυμπιακής πάλης (grappling – mma - armwrestling)	<ul style="list-style-type: none"> • Δημητρόπουλος Ερμής- grappling • Πολατίδης Γιάγκος- mma • Κουρσάρης Σπύρος- armwrestling • Ξύλος Παναγιώτης- armwrestling 	25

		<ul style="list-style-type: none"> • ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ- mma 	
8.	Προπονητική εξάσκηση: Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία της μη ολυμπιακής πάλης (grappling - mma- armwrestling)	<ul style="list-style-type: none"> • Δημητρόπουλος Ερμής- grappling • Πολατίδης Γιάγκος- mma • Κουρσάρης Σπύρος- armwrestling • Ξύλος Παναγιώτης- armwrestling • ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ- mma 	23
9.	Κανονισμοί: Ερμηνεία των κανονισμών μη ολυμπιακής πάλης (grappling - mma- armwrestling)	<ul style="list-style-type: none"> • Δημητρόπουλος Ερμής- grappling • Πολατίδης Γιάγκος- mma • Κουρσάρης Σπύρος- armwrestling • Ξύλος Παναγιώτης- armwrestling • ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ- mma 	5
10.	Ειδικά Θέματα		
10α.	Θέματα Αντιντόπινγκ	Καραχάλιου Ευανθία	4
10β.	Θέματα Χρηστής Διακυβέρνησης	Δρ. Λουλές Γεώργιος	4
		Σύνολο ωρών	180

1. **Μάθημα:** Γενική Προπονητική

Υπεύθυνη διδασκαλίας: Δρ. Ιωακειμίδης Παναγιώτης

Συνολικές ώρες μαθήματος: 10 ώρες

Ώρες

Περιεχόμενα μαθήματος

- 1^η ώρα** Βασικές έννοιες προπονητικής - Νομοτέλειες και Αρχές προπόνησης.
- 2^η ώρα** Αντοχή (Βασικές έννοιες - Ορισμοί, μορφές αντοχής κ.α.).
- 3^η ώρα** Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της αντοχής.
- 4^η ώρα** Δύναμη (Βασικές έννοιες - Ορισμοί, μορφές δύναμης κ.α.).
- 5^η ώρα** Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της δύναμης.
- 6^η ώρα** Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της κινητικότητας (ευλυγισίας - ευκαμψίας).
- 7^η ώρα** Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης των συντονιστικών ικανοτήτων.
- 8^η ώρα** Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης των συντονιστικών ικανοτήτων.
- 9^η ώρα** Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της ταχύτητας.
- 10^η ώρα** Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της ταχύτητας.

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

2. **Μάθημα:** Μεθοδολογία Διδασκαλίας

Υπεύθυνος διδασκαλίας: Δρ. Κρομμύδας Χαράλαμπος

Συνολικές ώρες μαθήματος: 10 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1^η ώρα	Η ταξινόμηση των μεθόδων διδασκαλίας. Αποφάσεις και διδασκαλία. Δασκαλοκεντρική - μαθητοκεντρική διδασκαλία. Θετικό κλίμα παρακίνησης.
2^η ώρα	Το στίλ παραγγέλματος.
3^η ώρα	Το στίλ της πρακτικής εξάσκησης.
4^η ώρα	Το στίλ αμοιβαίας διδασκαλίας.
5^η ώρα	Το στίλ αυτοελέγχου.
6^η ώρα	Το στίλ διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας.
7^η ώρα	Το στίλ καθοδηγούμενης ανακάλυψης.
8^η ώρα	Το στίλ της αποκλίνουσας παραγωγικότητας.
9^η ώρα	Στίλ που παράγουν τη δημιουργικότητα.
10^η ώρα	Στίλ αυτοδιδασκαλίας.

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

3. **Μάθημα:** Ειδική Προπονητική

Υπεύθυνος διδασκαλίας: Δρ. Ντάνης Σπυρίδων

Συνολικές ώρες μαθήματος: 6 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1^η ώρα	Φυσιολογικές αρχές της προπόνησης. Χαρακτηριστικά της προπόνησης.
2^η ώρα	Βασικές αρχές. Μεθοδολογία. Προπονητικές περιόδους. Προγραμματισμός των προπονήσεων.
3^η ώρα	Μέθοδος προγραμματισμού. Ατομική και ομαδική προπόνηση.
4^η ώρα	Ιδιαιτερότητες προπόνησης αρχαρίων, παιδών και εφήβων.
5^η ώρα	Εισαγωγικός προγραμματισμός της προπόνησης αρχαρίων. Ιδιαιτερότητες προπόνησης γυναικών.
6^η ώρα	Η φυσική προετοιμασία του παλαιστή. Στοιχεία καθοδήγησης του παλαιστή.

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

4. **Τεχνική ανάλυση:** Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή- ελεύθερη- πάλη στην άμμο)

Υπεύθυνοι διδασκαλίας: Αποστόλου Νικόλαος, Παπαγεωργίου Νικόλαος, Ονταμπάσογλου Παντελής, Τοπαλίδης Νικόλαος, Αβράμης Δημήτριος, Κατσαρός Χρήστος, Ζαϊράκης Δημήτριος, Χονδρονάσιος

Χαρίλαος, Κεσανίδης Χαράλαμπος, Κέντζος Κωνσταντίνος, Καρντάνοφ Αμιράν, Ελισιάδης Χαράλαμπος, Μπατάλας Βασίλειος.

Συνολικές ώρες μαθήματος: 45

Σκοπός του μαθήματος

Η τεχνική ανάλυση των δεξιοτήτων, που συνθέτουν τη βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης. Εκμάθηση ορολογίας. Διδασκαλία.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Στάσεις, μετακινήσεις, πτώσεις. Τεχνικές από την όρθια και την κάτω παλαιστική θέση.

Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή.

5. Προπονητική εξάσκηση: Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία της ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή- ελεύθερη- πάλη στην άμμο)

Υπεύθυνοι διδασκαλίας: Αποστόλου Νικόλαος, Παπαγεωργίου Νικόλαος, Ονταμπάσογλου Παντελής, Τοπαλίδης Νικόλαος, Αβράμης Δημήτριος, Κατσαρός Χρήστος, Ζαϊράκης Δημήτριος, Χονδρονάσιος Χαρίλαος, Κεσανίδης Χαράλαμπος, Κέντζος Κωνσταντίνος, Καρντάνοφ Αμιράν, Ελισιάδης Χαράλαμπος, Μπατάλας Βασίλειος.

Συνολικές ώρες μαθήματος: 43

Σκοπός του μαθήματος

Η τεχνική ανάλυση της αμυντικής και τεχνικοτακτικής προετοιμασίας του παλαιστή. Διδασκαλία.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Τεχνική ανάλυση της αμυντικής και τεχνικοτακτικής προετοιμασίας του παλαιστή.

Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή.

6. **Κανονισμοί:** Ερμηνεία των κανονισμών ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή- ελεύθερη- πάλη στην άμμο)

Υπεύθυνοι διδασκαλίας: Λιάνος Αντώνιος, Καράμπελας Γεώργιος, Γεωργίου Παυλίνα, Παπέτσου Ευαγγελία, Μιγκιπή Αναστασία, Κανίδης Στυλιανός.

Συνολικές ώρες μαθήματος: 5

Σκοπός του μαθήματος

Η ανάδειξη της σημασίας που έχει η άρτια γνώση των κανονισμών της ολυμπιακής πάλης στην άσκηση της προπονητικής, αλλά και καθοδήγησης αγώνα.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Η ερμηνεία των κανονισμών ολυμπιακής πάλης. Ενδεικτικές περιπτώσεις κανονισμών, που επηρεάζουν την πρακτική εφαρμογή της

τεχνικής και τακτικής στον αγώνα. Η εντός του πλαισίου των κανονισμών συμπεριφορά του προπονητή στον αγώνα.

Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή

7. Τεχνική ανάλυση: Βασική τεχνική μη ολυμπιακής πάλης (grappling - mma- armwrestling)

Υπεύθυνοι διδασκαλίας: Δημητρόπουλος Ερμής, Πολατίδης Γιάγκος, Κουρσάρης Σπύρος, Ξύλος Παναγιώτης, ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ.

Συνολικές ώρες μαθήματος: 25

Σκοπός του μαθήματος

Η τεχνική ανάλυση των δεξιοτήτων, που συνθέτουν τη βασική τεχνική της μη ολυμπιακής πάλης. Διδασκαλία.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Στάσεις, μετακινήσεις, πτώσεις. Τεχνικές από την όρθια και την κάτω θέση.

Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή.

8. Προπονητική εξάσκηση: Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία της μη ολυμπιακής πάλης (grappling - mma- armwrestling)

Υπεύθυνοι διδασκαλίας: Δημητρόπουλος Ερμής, Πολατίδης Γιάγκος, Κουρσάρης Σπύρος, Ξύλος Παναγιώτης, ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ.

Συνολικές ώρες μαθήματος: 23

Σκοπός του μαθήματος

Η τεχνική ανάλυση της αμυντικής και τεχνικοτακτικής προετοιμασίας του παλαιστή. Διδασκαλία.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Τεχνική ανάλυση της αμυντικής και τεχνικοτακτικής προετοιμασίας του παλαιστή.

Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή.

9. Κανονισμοί: Ερμηνεία των κανονισμών μη ολυμπιακής πάλης (grappling - mma- armwrestling)

Υπεύθυνοι διδασκαλίας: Δημητρόπουλος Ερμής, Πολατίδης Γιάγκος, Κουρσάρης Σπύρος, Ξύλος Παναγιώτης, ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ.

Συνολικές ώρες μαθήματος: 5

Σκοπός του μαθήματος

Η ανάδειξη της σημασίας που έχει η άρτια γνώση των κανονισμών της μη ολυμπιακής πάλης στην άσκηση της προπονητικής, αλλά και καθοδήγησης αγώνα.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Η ερμηνεία των κανονισμών της μη ολυμπιακής πάλης. Ενδεικτικές περιπτώσεις κανονισμών, που επηρεάζουν την πρακτική εφαρμογή της τεχνικής και τακτικής στον αγώνα. Η εντός του πλαισίου των κανονισμών συμπεριφορά του προπονητή στον αγώνα.

Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή

10. Ειδικά Θέματα

10α. Μάθημα: Θέματα Αντιντόπινγκ

Υπεύθυνος διδασκαλίας: ΕΣΚΑΝ

Συνολικές ώρες μαθήματος: 4 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1^η ώρα	Ο ρόλος των ελευθέρων ριζών και των αντιοξειδωτικών στην αθλητική απόδοση
2^η ώρα	Ιστορική αναδρομή στη φαρμακοδιέγερση (doping), ορισμός της από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Αντιντόπινγκ (WADA)
3^η ώρα	Κατηγορίες απαγορευμένων ουσιών σύμφωνα με τον Κατάλογο Απαγορευμένων Ουσιών και Μεθόδων του WADA
4^η ώρα	Κατηγορίες απαγορευμένων μεθόδων σύμφωνα με τον Κατάλογο Απαγορευμένων Ουσιών και Μεθόδων του WADA

10β. Μάθημα: Θέματα Χρηστής Διακυβέρνησης

Υπεύθυνος διδασκαλίας: Δρ. Λουλές Γεώργιος

Συνολικές ώρες μαθήματος: 4 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1^η ώρα	Εισαγωγή στην ηθική διακυβέρνηση στον αθλητισμό- Δικαιοσύνη στον αθλητισμό
2^η ώρα	Ντόπινγκ στον αθλητισμό - Υγεία και ευεξία 1: ψυχική υγεία
3^η ώρα	Σχέσεις προπονητή/αθλητή- Σεξουαλική παρενόχληση και κακοποίηση
4^η ώρα	Βία και επιθετικότητα στον αθλητισμό- Διαφθορά και εμπορευματοποίηση του αθλητισμού

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

B) Επόπτες

Η Σχολή Προπονητών Πάλης θα διεξαχθεί, παράλληλα, στην Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη και τα Τρίκαλα. Για την καλύτερη οργάνωση και εύρυθμη λειτουργία της, τοποθετούνται δυο ΕΠΟΠΤΕΣ:

- Παγκαλίδης Ιωάννης, συντονιστής, στη Θεσσαλονίκη
- Μαυραγάνης Ιωάννης, συντονιστής, στη Αθήνα

Γ) ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση διάρκειας πενήντα (50)ωρών.

Ε) Εξετάσεις

Η αξιολόγηση της απόδοσης των σπουδαστών γίνεται με γραπτές (θεωρία) και πρακτικές εξετάσεις (πράξη).

Η εξεταστέα ύλη, που καθορίζεται από το διδάσκοντα το μάθημα, περιέχεται στη σχετική βιβλιογραφία, που προτείνεται από τον ίδιο, όπως και στις σημειώσεις του.

Κατά την εξεταστική περίοδο, που διαρκεί δυο ημέρες, διεξάγονται **δυο κύκλοι εξετάσεων**:

1^{ος} κύκλος εξέτασης: πρακτικές εξετάσεις στην τεχνική και τακτική

α. του αθλήματος της πάλης

β. των μαχητικών αγωνισμάτων πάλης

2^{ος} κύκλος εξέτασης: γραπτές εξετάσεις στα θεωρητικά μαθήματα, που στηρίζουν το προπονητικό έργο.

Εξεταστική περίοδος: Απρίλιος 2021.

Τόπος διεξαγωγής εξετάσεων (θεωρία και πράξη):

- **Τρίκαλα 6-7/11/2021 (ενδεικτικά)**
- **Αθήνα 13- 14/11/2021 (ενδεικτικά)**

Διπλώματα:

Οι υποψήφιοι προπονητές οδηγούνται σε δίπλωμα που θα αναγράφεται η κατηγορία αθλήματος:

- Προπονητής Πάλης

ΣΤ) Αποτελέσματα

1. Τα αποτελέσματα των εξετάσεων **εξάγονται εντός δεκαήμερου** από την λήξη της εξεταστικής περιόδου. Η αξιολόγηση γίνεται σε δυο κύκλους εξετάσεων

- **πρακτική:** διδακτική, τεχνική, άμυνες, τεχνικοτακτική και κανονισμοί. Βαθμολογείται με συνεκτίμηση της επίδοσης του εξεταζόμενου στην πρακτική εκτελεστική του ικανότητα, τη θεωρητική του κατάρτιση του και τη διδακτική του ικανότητα.
- **θεωρητικά** μαθήματα. Εξάγεται ο μέσος όρος βαθμολογίας.

2. Κάθε κύκλος εξέτασης μαθημάτων βαθμολογείται με άριστα το 10 (δέκα)

3. Οι σπουδαστές, που επιτυγχάνουν και στους δυο κύκλους μαθημάτων (σε όλα τα μαθήματα), προάγονται με βαθμολογική κλίμακα από 5 (πέντε) έως 10 (δέκα).

3. Οι σπουδαστές, που αποτυγχάνουν σε ένα ή παραπάνω μαθήματα παραπέμπονται για επανεξέταση στα μαθήματα που απέτυχαν.

Η επανεξέταση θα γίνει εντός ενός μήνα από την έκδοση των αποτελεσμάτων, δηλ. στις **28/11/2021 (ενδεικτικά)**.

Z) Φοίτηση

1. Η φοίτηση αρχίζει στις **07 Νοεμβρίου 2020** και ολοκληρώνεται στις 04 Απριλίου 2021 (**ενδεικτικά**).
2. Η παρακολούθηση των θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων είναι υποχρεωτική.
3. Απαρτίζεται από τέσσερις φάσεις:
 1. από 07/11 έως 15/11/2020- θεωρητικό μέρος- 34 Ω (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ)- ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ
 2. από 21/11 έως 06/12/2020- θεωρητικό μέρος- 60 Ω(ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ)- T1
 3. από 12/12 έως 10/01/2021- θεωρητικό μέρος 60 Ω (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ)- T2
 4. από 11/09/2021 έως 31/10/2021¹- πρακτικό μέρος- 146 Ω (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ)
4. Ο κύκλος των θεωρητικών μαθημάτων:
 - Κύκλος/ Τομέας 1, Γενικών μαθημάτων
 - Κύκλος/ Τομέας 2, Γενικών μαθημάτων
 - Κύκλος/ Τομέας 3, Μαθήματα Ειδίκευσης (Γενική Προπονητική, Μεθοδολογία Διδασκαλίας, Ειδική Προπονητική), Ειδικά Θέματα (Αντιντόπινγκ)θα διεξαχθεί **εξ αποστάσεως** με την υποστήριξη του **BigBlueButton** (είναι πρόγραμμα ανοιχτού κώδικα για διαδικτυακή διάσκεψη)
5. Ο κύκλος των πρακτικών μαθημάτων, δηλαδή ο Κύκλος/ Τομέας 3, Μαθήματα Ειδίκευσης:
 - Τεχνική ανάλυση: Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή- ελεύθερη- πάλη στην άμμο
 - Προπονητική εξάσκηση: Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία της ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή- ελεύθερη- πάλη στην άμμο

¹ από 06/02/2021 έως 04/04/2021, μετά την τροποποίησή του

- Κανονισμοί: Ερμηνεία των κανονισμών ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή- ελεύθερη- πάλη στην άμμο)
- **Ειδικά Θέματα** Τεχνική ανάλυση: Βασική τεχνική μη ολυμπιακής πάλης (grappling – mma - armwrestling)
- **Ειδικά Θέματα** Προπονητική εξάσκηση: Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία της μη ολυμπιακής πάλης (grappling - mma- armwrestling)
- **Ειδικά Θέματα** Κανονισμοί: Ερμηνεία των κανονισμών μη ολυμπιακής πάλης (grappling - mma- armwrestling)

θα διεξαχθεί δια ζώσης.

6. Η φοίτηση θα ολοκληρωθεί σε τριάντα διδακτικές ημέρες.
7. Οι κύκλοι διδασκαλίας της πράξης και της θεωρίας, ανά διδακτική ημέρα, είναι πέντε: 09:00- 10:30, 10:45- 12:15, 12:30-14:00, 16:00- 17:30 και 17:45- 19:15.
8. Η ενεργός συμμετοχή των σπουδαστών στα πρακτικά μαθήματα, όποτε τους ζητηθεί, είναι υποχρεωτική.
9. Στους σπουδαστές θα χορηγηθούν ηλεκτρονικά σημειώσεις με το πρακτικό και το θεωρητικό μέρος της διδασκαλίας. Επίσης στις σημειώσεις του θεωρητικού μέρους θα υπάρχουν οι αντίστοιχες ερωτήσεις.
10. Σπουδαστής, που θα απουσιάσει για οποιονδήποτε λόγο πέρα από το 5% των πραγματοποιηθεισών ωρών διδασκαλίας, απορρίπτεται χωρίς δικαίωμα εξέτασης.
11. Σπουδαστές, που δεν έχουν καταθέσει όλα τα απαιτούμενα δικαιολογητικά για την παρακολούθηση της Σχολής, δεν θα ξεκινήσουν την παρακολούθηση της σχολής.

Ο Διευθυντής της Σχολής

Νίκος Τσιακάρας