***Σχολή προπονητών Τένις Γ’ κατηγορίας. Αθηνών.***

***Ιούνιος – Ιούλιος - Σεπτέμβριος 2014***

Φορείς υλοποίησης σχολής. Γ.Γ. Αθλητισμού σε συνεργασία με την ΕΦΟΑ.

Χώρος λειτουργίας σχολής. Αθλητικός Όμιλος Αντισφαίρισης Ηλιούπολης. Θεωρία και πράξη.

## Κανονισμός λειτουργίας Σχολής

*1.* ***Διάρκεια εκπαίδευσης*** *200 ώρες (θεωρία και Πράξη)*

*Έναρξη λειτουργίας σχολής προπονητών Γ’ κατηγορίας στο τένις.*

*Σάββατο 28 Ιουνίου 2014*

*2.* ***Ηλικία.*** *22 –55 ετών*

*3.* ***Φορείς υλοποίησης****. ΕΦΟΑ ΚΑΙ Γ.Γ .Αθλητισμού*

*4.* ***Λειτουργία σχολής.***

*Τα θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα θα υλοποιηθούν στις εγκαταστάσεις του Α.Ο.Α Ηλιούπολης που διαθέτει (6 γήπεδα Χωμάτινα και αίθουσα διαλέξεων και προβολής)*

*Η σχολή θα λειτουργεί τη Παρασκευή, Σαββατο και Κυριακή. Οι συμμετέχοντες έχουν δικαίωμα 5% απουσιών στο σύνολο της εκπαίδευσης τους. Ανά θεματική ενότητα οι εκπαιδευόμενοι αξιολογούν την θεματική ενότητα και τον εκπαιδευτή. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης κοινοποιούνται στον εκπαιδευτή και στους εκπαιδευόμενους.*

*5.* ***Εξετάσεις.***

*Μετά το πέρας της θεωρητικής και πρακτικής εκπαίδευσης θα ακολουθήσουν εξετάσεις σε πρακτικό και θεωρητικό (γραπτές εξετάσεις ).Κάθε εκπαιδευόμενος υποψήφιος προπονητής, πρέπει να επιλέξει ένα θέμα και να ετοιμάσει μία εργασία την οποία θα παραδώσει και παρουσιάσει στο τέλος της φοίτησης. Σε` περίπτωση απόρριψης ακολουθεί επανεξέταση, από επιτροπή .*

*Η ημερομηνία και ο χώρος εξέτασης θα καθοριστούν στην εξεταστική περίοδο του Σεπτεμβρίου από κοινού της ομοσπονδίας και της Γ.Γ. Αθλητισμού. Οι υποψήφιοι προπονητές θα πρέπει να πληρούν τις υποχρεώσεις της τεχνικής, διδακτικής και προπονητικής επάρκειας. Στην περίπτωση που κάποιος απορριφτεί στην πράξη η την θεωρία θα επανεξεταστεί μόνο στο πεδίο πού απορρίφτηκε.*

*7.* ***Δίπλωμα.***

*Οι απόφοιτοι της σχολής καταλαμβάνουν δίπλωμα προπονητή Γ’ κατηγορίας το οποίο τους επιτρέπει να ασκούν το επάγγελμα του προπονητή τένις, ως πλήρους η μερικής απασχόλησης.*

*Η σχολή έχει υποχρεωτικές παρουσίες και στην θεωρία και στην πράξη. Η συμμετοχή στα βιωματικά εργαστήρια και της εκπόνησης εργασίας επίσης είναι υποχρεωτική.*

***Αναλυτικό Ωρολόγιο πρόγραμμα κατά εβδομάδα***

***1. Σάββατο και Κυριακή Σύνολο 20 ώρες****.*

*Έναρξη Σχολής. Σάββατο 28 Ιουνίου ,*

*Πρωί 10.00π.μ -14.00 μμ. Απόγευμα, 16.00-21.00μ.μ Ηλιούπολη*

*Κυριακή 29 Ιουνίου 2014.*

*Πρωί. 09.00π.μ-14.00 μμ, Απόγευμα, 16.00 μ,μ-21.00 μ,μ 10 ώρες*

*Αναλυτικό ωρολόγιο πρόγραμμα και θεματικές ενότητες*

* + 1. **Γενικές βάσεις , οργάνωση και διαχείριση.**

**Εισηγητής .Ταμπώση Τερέζα**

Σύλλογοι τένις και όμιλοι

Ευγενής άμιλλα (fair play)

Κανονισμοί

Γενικά για την οργάνωση του συλλόγου, ομίλου

Αλληλοβοήθεια σχολείου και συλλόγου

***2. Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή Σύνολο 30 ώρες***

*Παρασκευή 4 Ιουλίου 09.00 π.μ-14.00 μ,μ &16.00 μ,μ-21.00 μ,μ,10 ώρες*

*Σάββατο 5 Ιουλίου, 09.00 π.μ-14.00μ.μ & 16.00μ,μ-21,00μ,μ 10 ώρες*

*Κυριακή.6 Ιουλίου , 09.00π.μ -14.00μ.μ &16,00μ,μ-21,00μ,μ 10 ώρες*

* + 1. **Βιολογικές- ιατρικές βάσεις.**

**Εισηγητής, Μαριδάκη Μαρία**

Βάσεις ανατομίας και φυσιολογίας

Αθλητικοί τραυματισμοί-κακώσεις πρώτες βοήθειες

Διατροφή και υγιεινή

* + 1. **Βασικά παιδαγωγικής και ψυχολογίας.**

**Εισηγητής Τραυλός Αντώνης**

Διδασκαλία και μάθηση

Διδασκαλία σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο

Κατευθυντήριες μέθοδοι πάνω σε στόχους.

***3. Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή Σύνολο 30ώρες***

*Παρασκευή 11 Ιουλίου 09.00 μ.μ -21.00μ.μ 10 ώρες*

*Σάββατο 12 Ιουλίου09.00 π.μ-21.00 μ.μ 10 ώρες*

*Κυριακή 13 Ιουλίου 09.00 π.μ-17.00 μ.μ 10ώρες*

*Κάθε ΠαρασκευοΣαββατοΚύριακο 14.00μ,μ-16,00μ.μ υπάρχει δίωρη διακοπή*

* + 1. **Βιοκινητική.**

**Εισηγητής Τσάγκανος Γιώργος**

Βασικά θεωρίας της κίνησης

Περιγραφή των κινήσεων και ανάλυση των βασικών τεχνικών και των παραλλαγών.

**3.3.3.Τεχνικές δεξιότητες και Τακτική.**

**Εισηγητής Μουλιανιτάκης Μάνος**

Βασικά χτυπήματα

Τροφοδοσία (feeding)

Ασκήσεις(Drills)

Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών σε διαφορετικά επίπεδα(beginners, immediately,advancelevel)

**3.3.3 Ατομική, Ομαδική προπόνηση(Ασκήσεις τεχνικής –Drills)**

**Εισηγητής. Παπαχατζής Γιώργος**

Μεθοδική διδακτική

Play and stay tennis.

***4. Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή Σύνολο 30 Ώρες***

*Παρασκευή 18 Ιουλίου 09.00 π.μ -21.00 μ.μ 10 ώρες*

*Σάββατο 19 Ιουλίου 09.00π,μ-21.00 μ,μ 10 ώρες*

*Κυριακή 20 Ιουλίου 09.00 π.μ-21.00 μ,μ 10 ώρες.*

**4.4.4 Προπονητική.**

**Εισηγητής, Τζωρτζής Σταύρος**

Προγραμματισμός προπόνησης

Περιοδικότητα

Βασικές αρχές προπόνησης

**4.4.4 Management –marketing.**

**Εισηγητής, Δουβής Ιωάννης**

Οργάνωση συλλόγου-ομίλου

Προώθηση του τένις και παροχή υπηρεσιών.

Κοστολόγηση υπηρεσιών

***5. Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή Σύνολο 30 Ώρες***

*Παρασκευή 5 Σεπτεμβρίου., 09.00π.μ-21.00 μ,μ 10 ώρες*

*Σάββατο 6 Σεπτεμβρίου. 09.00 π.μ-21.00 μ.μ 10 ώρες*

*Κυριακή 7 Σεπτεμβρίου. 09.00π.μ-21.00μ.μ 10 Ώρες*

* + 1. **Νέες τεχνολογίες και τένις.**

**Εισηγητής, Σφίγκος Νίκος**

video ανάλυση

Τεχνικές εκμάθησης μέσω υπολογιστή

Επικοινωνία facebook, twiter

* + 1. **Μέσα μαζικής επικοινωνίας.**

**Εισηγητής, Χαλέμος Γιώργος**

Προβολή συλλόγου –ομίλου

Γραφείο τύπου-αγώνων

Κίνδυνοι υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου

***6. Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή 30 ωρες***

*Παρασκευή 12 Σεπτεμβρίου , 9.00π.μ-21.00 μ.μ 10 ώρες.*

*Σάββατο 13 Σεπτεμβρίου 09.00 π.μ-21.00 μ.μ 10 ώρες.*

*Κυριακή 14 Σεπτεμβρίου. 09.00π.μ-17.00 μ.μ 10 ώρες*

**6.6.6 Τεχνική Βασικών χτυπημάτων.**

**(Forehand, backhand ,volley, service, smash).**

**Εισηγητής. Σγούρος Ιορδάνης**

Τακτική μονού, διπλού

Τροφοδοσία(feeding), σε διαφορετικά επίπεδα.

***7. Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή 30 Ώρες***

*Παρασκευή 19 Σεπτεμβρίου 9.00π.μ-21.00 μ,μ., 10 ώρες*

*Σάββατο 20 Σεπτεμβρίου, 9.00 π.μ-21.00 μ,μ., 10 ώρες*

*Κυριακή 21 Σεπτεμβρίου 9.00π.μ-21.00 μ,μ., 10 ώρες*

**Εισηγητής. Τσιτσόπουλος Χρήστος**

Διορθώσεις λαθών, Tips

Ασκήσεις τεχνικοτακτικής.

Την τελευταία εβδομάδα λειτουργίας της σχολής θα γίνουν οι εξετάσεις σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο. Παράλληλα οι υποψήφιοι προπονητές θα παρουσιάσουν και τις εργασίες τους(ως δεκάλεπτη προφορική ανακοίνωση)

Σάββατο, Κυριακή 20&21 Σεπτεμβρίου Εξετάσεις