

**ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ TENNIS Γ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 2024**

**ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ / SQUASH / ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ**

**Αναλυτικό Ωρολόγιο πρόγραμμα κατά εβδομάδα**

- 1. ΔΕΥΤΕΡΑ/ΤΡΙΤΗ/ΤΕΤΑΡΤΗ/ ΠΕΜΠΤΗ/ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ /ΣΑΒΒΑΤΟ** **Σύνολο 30 ώρες.**
- 2. Αναλυτικό ωρολόγιο πρόγραμμα και θεματικές ενότητες**

Έναρξη Σχολής, Δευτέρα 5 Αυγούστου 2024

**ΔΕΥΤΕΡΑ 5 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2024**

**QUEENS TENNIS CLUB (PALINI ΑΘΗΝΑ)**

**ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητές. Ταμπώση Τερέζα, (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ)**

Πρωί 09.00π.μ -14.00 μμ.

Σύλλογοι τένις και όμιλοι

Ευγενής άμιλλα (fair play), αθλητών, προπονητών, γονέων και παραγόντων

Κανονισμοί

**Τρίτη 6 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2024**

**QUEENS TENNIS CLUB (PALINI ΑΘΗΝΑ)**

**ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητές. Ταμπώση Τερέζα, (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ)**

Πρωί. 09.00π.μ-14.00 Μ.Μ.

Κανονισμοί αγώνων σε διεθνείς διοργανώσεις(διαφοροποιήσεις και προσαρμογές)

Διαχείριση κρίσεων και λήψη αποφάσεων υπό πίεση

**ΔΕΥΤΕΡΑ 5 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2024**

**LES RAQUETTES (ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ)**

**ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητές. Βουράκης Γιάννης, (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ)**

Πρωί 09.00π.μ -14.00 μμ.

Σύλλογοι τένις και όμιλοι

Ευγενής άμιλλα (fair play), αθλητών, προπονητών, γονέων και παραγόντων

Κανονισμοί

**Τρίτη 6 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2024**

**LES RAQUETTES (ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ)**

**ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητές. Βουράκης Γιάννης (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ)**

Πρωί. 09.00π.μ-14.00 Μ.Μ.

Κανονισμοί αγώνων σε διεθνείς διοργανώσεις(διαφοροποιήσεις και προσαρμογές)

Διαχείριση κρίσεων και λήψη αποφάσεων υπό πίεση

**Τετάρτη 7 Αυγούστου 2024**

**ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγήτρια. Μαλλίου Βασιλική (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ)**

Πρωί. 09.00 -14.00 μ.μ.

1. ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ-ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ- ΟΜΟΙΟΣΤΑΣΗ
2. ΝΕΥΡΩΝΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
3. ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ –ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΟΔΟΙ
4. ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΣ ΜΥΣ- ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΣΥΣΤΟΛΗΣ ΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ

**ΠΕΜΠΤΗ 8 Αυγούστου 2024**

**ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγήτρια. Μαλλίου Βασιλική (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ)**

Πρωί. 09.00 -14.00 μ.μ.

1. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΜΥΟΣ
2. ΤΥΠΟΙ ΜΥΙΚΩΝ ΙΝΩΝ
3. ΑΙΜΑ
4. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΥ

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 9 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2024**

**ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγήτρια. Μαλλίου Βασιλική (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ)**

Πρωί. 09.00 -14.00 μ.μ.

1. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ
2. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΥΣΙΜΑ
3. ΜΥΪΚΟ ΓΛΥΚΟΓΟΝΟ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ
4. ΓΛΥΚΟΖΗ ΑΙΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ
5. ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ-ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ O<sub>2</sub>- %VO<sub>2</sub>MAX ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ
6. ΑΝΑΕΡΟΒΙΟ ΚΑΤΩΦΛΙ -ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΑΝΑΕΡΟΒΙΟΥ ΚΑΤΩΦΛΙΟΥ
7. ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ
8. ΓΑΛΑΚΤΙΚΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ - ΓΑΛΑΚΤΙΚΟ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

**ΣΑΒΒΑΤΟ 10 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2024**

**ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγήτρια. Μάλλίου Βασιλική (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ)**

Πρωί. 09.00 -14.00 μ.μ.

1. ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ –ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ – ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΖΩΝΕΣ
2. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
3. ΜΥΪΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ –ΕΙΔΗ ΜΥΪΚΗΣ ΣΥΣΤΟΛΗΣ
4. ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ-ΜΥΪΚΟΣ ΚΑΜΑΤΟΣ
5. ΚΑΡΔΙΟ-ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ
6. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ
7. ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ
8. ΘΕΡΜΟΥΘΜΙΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

## **ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ**

### **ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ (95 ΩΡΕΣ )**

**ΔΕΥΤΕΡΑ 2 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (QUEENS TENNIS CLUB PALINI ΑΘΗΝΑ)**

**ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (Ο.Α.ΑΘΗΝΩΝ)**

**ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ)**

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (8 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητές ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ. Μίζιος Δημήτρης, Τσανάκα Μαρία*

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (8 ΩΡΕΣ)**

*ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ. MICHAEL KHAN*

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ (8 ΩΡΕΣ)**

*ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ. Σγούρος Ιορδάνης*

**ΠΡΩΙ 09 Π.Μ -13.00 Μ.Μ**

1. Μεθοδολογία εκμάθησης
2. . Μέθοδοι διδασκαλίας (μερική, ολική και μικτή)
3. Μεθοδολογία εκμάθησης βασικών χτυπημάτων
4. . Μεθοδολογία εκμάθησης ειδικών χτυπημάτων
5. Μεθοδική σειρά αντιμετώπισης προβλημάτων τεχνικής

**Απόγευμα. 16.00 μ.μ. -20.00 μ.μ.**

6. Ατομική και ομαδική διδασκαλία.
7. Διδασκαλία ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ στο Σχολείο
8. Διδασκαλία ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ σε μαζικά προγράμματα
9. Θεμελιώδεις αρχές μάθησης , τύποι μάθησης
10. Παιχνίδια ανάπτυξης κινητικών ικανοτήτων
11. Μεθοδική διδασκαλία με την χρήση Νέων τεχνολογιών
12. Μεθοδική διδασκαλία σε διαφορετικές ηλικίες

**ΔΕΥΤΕΡΑ 2 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**LES RAQUETTES, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (8 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής. Ματζαρίδης Ευστάθιος, Αδαλόγλου Μιχάλης, Αλεξίου Νίκος*

**ΠΡΩΙ.09 Π.Μ. -13.00 Μ.Μ.**

7. Μεθοδολογία εκμάθησης
8. . Μέθοδοι διδασκαλίας (μερική, ολική και μικτή)
9. Μεθοδολογία εκμάθησης βασικών χτυπημάτων
10. Μεθοδολογία εκμάθησης ειδικών χτυπημάτων
11. Μεθοδική σειρά αντιμετώπισης προβλημάτων τεχνικής

**Απόγευμα. 16.00 μ.μ. -20.00 μ.μ.**

12. Ατομική και ομαδική διδασκαλία.
7. Διδασκαλία ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ στο Σχολείο
8. Διδασκαλία ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ σε μαζικά προγράμματα
9. Θεμελιώδεις αρχές μάθησης , τύποι μάθησης
10. Παιχνίδια ανάπτυξης κινητικών ικανοτήτων
11. Μεθοδική διδασκαλία με την χρήση Νέων τεχνολογιών
12. Μεθοδική διδασκαλία σε διαφορετικές ηλικίες

**ΤΡΙΤΗ 3 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024**  
**QUEENS TENNIS CLUB (PALINI ΑΘΗΝΑ)**

**ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (QUEENS TENNIS CLUB PALINI ΑΘΗΝΑ)**

**ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (Ο.Α.ΑΘΗΝΩΝ)**

**ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ)**

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (2 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητές ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ. Μίζιος Δημήτρης, Τσανάκα Μαρία, Σκορίλας Βασίλειος*

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (6 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητές ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ. Μίζιος Δημήτρης, Τσανάκα Μαρία, Σκορίλας Βασίλειος*

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (2 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ. MICHAEL KHAN*

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (6 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ. MICHAEL KHAN*

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ (2 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ. Σγούρος Ιορδάνης*

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ (6 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ. Σγούρος Ιορδάνης*

*ΠΡΩΙ 09 Π.Μ. -13.00 Μ.Μ.*

1. Τεχνική ανάλυση των βασικών χτυπημάτων
2. Τεχνική ανάλυση ειδικών χτυπημάτων
3. Τεχνική ανάλυση παιχνιδιού σε διαφορετικές επιφάνειες γηπέδου  
ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ
4. Τεχνική ανάλυση μέσω βίντεο.

**ΤΡΙΤΗ 3 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**LES RAQUETTES, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -  
ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ (2 ΩΡΕΣ)**

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ (6  
ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητές. Ματζαρίδης Ευστάθιος, Παπαδημητρίου Δημήτρης, Αδαλόγλου  
Μιχάλης*

*ΠΡΩΙ.09 Π.Μ. -13.00 Μ.Μ.*

5. Τεχνική ανάλυση των βασικών χτυπημάτων
6. Τεχνική ανάλυση ειδικών χτυπημάτων
7. Τεχνική ανάλυση παιχνιδιού σε διαφορετικές επιφάνειες γηπέδου  
ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ
8. Τεχνική ανάλυση μέσω βίντεο.

**ΤΕΤΑΡΤΗ 4 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**QUEENS TENNIS CLUB (PALINI ΑΘΗΝΑ)**

**ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (QUEENS TENNIS CLUB PALINI ΑΘΗΝΑ)**

**ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (Ο.Α.ΑΘΗΝΩΝ)**

**ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ)**

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (8 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητές ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ. Μίζιος Δημήτρης, Σκορίλας Βασίλειος*

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (8 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, MICHAEL KHAN*

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ (8 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ, Σγούρος Ιορδάνης*

*ΠΡΩΙ.09 Π.Μ. -13.00 Μ.Μ.*

- 1.Τεχνική ανάλυση των βασικών χτυπημάτων (FH,BH,VOLLEY, SMASH, SERVICE)
- 2.Τεχνική ανάλυση ειδικών χτυπημάτων (SLICE, TOP SPIN)

*ΑΠΟΓΕΥΜΑ 16.00 Μ.Μ. -20.00 ,Μ.Μ.*

- 3.Τεχνική ανάλυση παιχνιδιού σε διαφορετικές επιφάνειες γηπέδου ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (CLAY, HARD, SYNTHETIC )
- 4.Τεχνική ανάλυση μέσω βίντεο.

***ΤΕΤΑΡΤΗ 4 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024***

***LES RAQUETTES, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ***

***ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ (8 ΩΡΕΣ)***

*Εισηγητές. Ματζαρίδης Ευστάθιος, Παπαδημητρίου Δημήτρης, Αδαλόγλου Μιχάλης, Αλεξίου Νίκος*

*ΠΡΩΙ.09 Π.Μ. -13.00 Μ.Μ.*

- 1.Τεχνική ανάλυση των βασικών χτυπημάτων (FH,BH,VOLLEY, SMASH, SERVICE)
- 2.Τεχνική ανάλυση ειδικών χτυπημάτων (SLICE, TOP SPIN)

***ΑΠΟΓΕΥΜΑ 16.00 Μ.Μ. -20.00 ,Μ.Μ.***

- 3.Τεχνική ανάλυση παιχνιδιού σε διαφορετικές επιφάνειες γηπέδου ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (CLAY, HARD, SYNTHETIC )
- 4.Τεχνική ανάλυση μέσω βίντεο.

***ΠΕΜΠΤΗ 5 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024***

***ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (QUEENS TENNIS CLUB PALINI ΑΘΗΝΑ)***

***ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (Ο.Α.ΑΘΗΝΩΝ)***

***ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ)***

***ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (8 ΩΡΕΣ)***



*Εισηγητές ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ. Μίζιος Δημήτρης, Σκορίλας Βασίλειος*

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (8 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, MICHAEL KHAN*

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ (8 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ, Σγούρος Ιορδάνης*

**ΠΡΩΙ.09 Π.Μ. -13.00 Μ.Μ.**

1.Τεχνική ανάλυση των βασικών χτυπημάτων (FH,BH,VOLLEY, SMASH, SERVICE)

2.Τεχνική ανάλυση ειδικών χτυπημάτων (SLICE, TOP SPIN)

**ΑΠΟΓΕΥΜΑ 16.00 Μ.Μ. -20.00 ,Μ.Μ.**

3.Τεχνική ανάλυση παιχνιδιού σε διαφορετικές επιφάνειες γηπέδου ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (CLAY, HARD, SYNTHETIC )

4.Τεχνική ανάλυση μέσω βίντεο.

**ΠΕΜΠΤΗ 5 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**LES RAQUETTES, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (8 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητές. Ματζαρίδης Ευστάθιος, Παπαδημητρίου Δημήτρης, Αδαλόγλου Μιχάλης, Αλεξίου Νίκος*

**ΠΡΩΙ.09 Π.Μ. -13.00 Μ.Μ.**

1.Τεχνική ανάλυση των βασικών χτυπημάτων (FH,BH,VOLLEY, SMASH, SERVICE)

2.Τεχνική ανάλυση ειδικών χτυπημάτων (SLICE, TOP SPIN)

**ΑΠΟΓΕΥΜΑ 16.00 Μ.Μ. -20.00 ,Μ.Μ.**

3.Τεχνική ανάλυση παιχνιδιού σε διαφορετικές επιφάνειες γηπέδου  
ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (CLAY, HARD, SYNTHETIC )

4.Τεχνική ανάλυση μέσω βίντεο.

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 6 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**QUEENS TENNIS CLUB (PALINI ΑΘΗΝΑ)**

**ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (QUEENS TENNIS CLUB PALINI ΑΘΗΝΑ)**

**ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (Ο.Α.ΑΘΗΝΩΝ)**

**ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ)**

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (8 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητές ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ. Μίζιος Δημήτρης, Σκορίλας Βασίλειος*

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (8 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, MICHAEL KHAN*

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ (8 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ, Σγούρος Ιορδάνης*

**ΠΡΩΙ.09 Π.Μ. -13.00 Μ.Μ.**

1.Τεχνική ανάλυση των βασικών χτυπημάτων (FH,BH,VOLLEY, SMASH,  
SERVICE)

2.Τεχνική ανάλυση ειδικών χτυπημάτων (SLICE, TOP SPIN)

**ΑΠΟΓΕΥΜΑ 16.00 Μ.Μ. -20.00 ,Μ.Μ.**

3.Τεχνική ανάλυση παιχνιδιού σε διαφορετικές επιφάνειες γηπέδου  
ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (CLAY, HARD, SYNTHETIC )

4.Τεχνική ανάλυση μέσω βίντεο.

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 6 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**LES RAQUETTES, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ (8 ΩΡΕΣ)**

Εισηγητές. Ματζαρίδης Ευστάθιος, Παπαδημητρίου Δημήτρης, Αδαλόγλου Μιχάλης, Αλεξίου Νίκος

**ΠΡΩΙ.09 Π.Μ. -13.00 Μ.Μ.**

- 1.Τεχνική ανάλυση των βασικών χτυπημάτων (FH,BH,VOLLEY, SMASH, SERVICE)
- 2.Τεχνική ανάλυση ειδικών χτυπημάτων (SLICE, TOP SPIN)

**ΑΠΟΓΕΥΜΑ 16.00 Μ.Μ. -20.00 ,Μ.Μ.**

- 3.Τεχνική ανάλυση παιχνιδιού σε διαφορετικές επιφάνειες γηπέδου ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (CLAY, HARD, SYNTHETIC )
- 4.Τεχνική ανάλυση μέσω βίντεο.

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΑΝΑΤΟΜΙΑ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ )**

**16,00 Μ.Μ. -21,00 Μ.Μ.**

**Εισηγήτρια. Χατζηδημητρίου Μαρία.**

|                                       |
|---------------------------------------|
| 1. Εισαγωγή στην Ανατομία             |
| 2. Ερειστικό Σύστημα Κεφαλής & Κορμού |
| 3. Ερειστικό Σύστημα Άκρων            |
| 4. Μυϊκό Σύστημα Κεφαλής & Κορμού     |
| 5. Μυϊκό Σύστημα Άκρων                |

**ΣΑΒΒΑΤΟ 21 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΑΝΑΤΟΜΙΑ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ )**

**16,00 Μ.Μ. -21,00 Μ.Μ.**

**Εισηγήτρια. Χατζηδημητρίου Μαρία.**

|                                       |
|---------------------------------------|
| 6. Εγκεφαλονωτιαίο Νευρικό Σύστημα    |
| 7. Αυτόνομο Νευρικό σύστημα           |
| 8. Κυκλοφορικό & Αναπνευστικό Σύστημα |
| 9. Ενδοκρινικό Σύστημα                |
| 10. Σπλάχνα & Αισθητήρια Όργανα       |
|                                       |

**ΚΥΡΙΑΚΗ 22 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ )**

**16,00 Μ.Μ. -21,00 Μ.Μ. (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητής Τσίγκανος Γιώργος**

1. Πρόληψη και αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων
2. Επιδημιολογικά στοιχεία αθλητικών κακώσεων
3. Ταξινόμηση και τύποι αθλητικών κακώσεων
4. Αιτιολογία αθλητικών κακώσεων
5. Αξιολόγηση αθλητικών κακώσεων
6. Φυσικά μέσα και ειδικές τεχνικές στην αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων (κρυοθεραπεία-υδροθεραπεία, περίδεση κλπ.)

**ΔΕΥΤΕΡΑ 23 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ )**

**16,00 Μ.Μ. -21,00 Μ.Μ. (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητής. Τσίγκανος Γιώργος**

1. Στόχοι αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων
2. Μέσα αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων (Πλειομετρική άσκηση, λειτουργική αποκατάσταση κλπ.)

3. Αθλητικές κακώσεις άνω άκρου
4. Αθλητικές κακώσεις του Γόνατος
5. Αθλητικές κακώσεις της Ποδοκνημικής
6. Πρόληψη αθλητικών Κακώσεων

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ )**

**16,00 Μ.Μ. -21,00 Μ.Μ. (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητής. Πίγκος Γιώργος**

- |  |
|--|
| 1. Γενικές Αρχές Βιοκινητικής<br>Μυοσκελετικό σύστημα , Ερειστικό σύστημα  |
| 2. Είδη Επιβαρύνσεων (Δυνάμεων, Συμπιεστικές δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης |
| 3. Μηχανικός άξονας οστών – Δημιουργία κινησιογράμματος  |
| 4. Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας  |
| 5. Μηχανικό μοντέλο του μυός, Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών, Μυϊκός κάματος, Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών                 |

**ΣΑΒΒΑΤΟ 28 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ )**

**16,00 Μ.Μ. -21,00 Μ.Μ. (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητής. Πίγκος Γιώργος**

- |  |
|--|
| Είδη Μυϊκής λειτουργίας - Διαφοροποιήσεις (έργου- εφαρμογών)   |
| Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή                        |
| Είδη μοχλών, Συνθήκες Ισορροπίας σώματος                       |
| Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης                |
| Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού |

**ΚΥΡΙΑΚΗ 29 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ)**

**16,00 Μ.Μ. -21,00 Μ.Μ. (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγήτρια. Κουίδου Ειρήνη**

|  |
|--|
| 1. Ενεργειακές πηγές και η σχέση τους με τη διατροφή       |
| 2. Υδατάνθρακες και βασικές έννοιες του μεταβολισμού τους. |
| 3. Λίπη και βασικές έννοιες του μεταβολισμού τους.         |
| 4. Πρωτεΐνες και βασικές έννοιες του μεταβολισμού τους.    |
| 5. Νερό και ηλεκτρολύτες                                   |

**ΔΕΥΤΕΡΑ 30 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ)**

**16,00 Μ.Μ. -21,00 Μ.Μ. (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγήτρια. Κουίδου Ειρήνη**

|   |
|---|
| 1. Βιταμίνες                                      |
| 2. Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση βάρους σώματος |
| 3. Διατροφή και απόδοση                           |
| 4. Διατροφή και υγεία                             |

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024**

**ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ)**

**16,00 Μ.Μ. -22,00 Μ.Μ. (6 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγήτρια. Μπαλάσκα Παναγιώτα**

|  |
|--|
| 1. Τα οφέλη του αθλητισμού   |
| 2. Ιστορία του αθλητικού μάνατζμεντ - Ορισμός του μάνατζμεντ / αθλητικού μάνατζμεντ - Οργανόγραμμα |
| 3. Δεξιότητες / ρόλοι του αθλητικού μάνατζερ   |
| 4. Αξίες - Όραμα – Αποστολή  |
| 5. Θέση στόχων   |

**ΣΑΒΒΑΤΟ 5 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024**

**ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ)**

**16,00 Μ.Μ. -22,00 Μ.Μ. (6 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγήτρια. Μπαλάσκα Παναγιώτα**

|   |
|---|
| 6. Βασικές αρχές του μάνατζμεντ (Σχεδιασμός - Οργάνωση – Ηγεσία - Έλεγχος - Αξιολόγηση) |
| 7. Οργάνωση αθλητικού σωματείου   |
| 8. Συμβολή του μάνατζμεντ στην προπονητική διαδικασία                                   |
| 9. Διπλή Καριέρα των αθλητών  |

**ΚΥΡΙΑΚΗ 6 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024**

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ)**

**16,00 Μ.Μ. -22,00 Μ.Μ. (6 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητές. Γρούιος Γεώργιος, Κατσικίδου Μάγδα, Τραυλός Αντώνης**

|   |
|---|
| 1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές (ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας)                              |
| 2. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική ψυχολογία (ψυχολογικές θεωρίες, γνωστική ψυχολογία, συμπεριφορισμός)               |
| 3. Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία)                      |
| 4. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (σημασία – λειτουργία κινήτρων, εσωτερικά – εξωτερικά κίνητρα) |

**ΔΕΥΤΕΡΑ 7 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024**

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ)**

**16,00 Μ.Μ. -22,00 Μ.Μ. (6 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητές. Γρούιος Γεώργιος, Κατσικίδου Μάγδα, Τραυλός Αντώνης**

5. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/ υπονόμηση κινήτρων)

6. Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος)

7. Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά)

8. Αγωνιστικό άγχος (τεχνικές ρύθμισης άγχους, ψυχοδιάγνωση)

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024**

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ)**

**16,00 Μ.Μ. -22,00 Μ.Μ. (6 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητές. Πατσιαούρας Αστέριος**

1. Εισαγωγή στη Μεθοδολογία Έρευνας

2. Τύποι Έρευνας

3. Μεταβλητές

4. Υποθέσεις

**ΣΑΒΒΑΤΟ 12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024**

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ)**

**16,00 Μ.Μ. -22,00 Μ.Μ. (6 ΩΡΕΣ)**



## **Εισηγητές. Πατσιαούρας Αστέριος**

|                              |
|------------------------------|
| 5. Δειγματοληψία             |
| 6. Μετρήσεις                 |
| 7. Σχεδιασμός και Στατιστική |
| 8. Πειραματική έρευνα        |

**ΚΥΡΙΑΚΗ 13 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024**

**ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ)**

**16,00 Μ.Μ. -22,00 Μ.Μ. (6 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητές. Πολάτου Ελιζάνα**

1. Ταξινόμηση ικανοτήτων- Δεξιοτήτων & Διαδικασία Μάθησης στην ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ
2. Στάδια Μεθόδευσης Πληροφοριών
3. Παρουσίαση και ανάλυση νέων δεξιοτήτων- Κινητικά Προγράμματα 4. Βασικές αντιληπτικές ικανότητες στην ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ
5. Οργάνωση και προγραμματισμός της εξάσκησης για κάθε ηλικία

**ΔΕΥΤΕΡΑ 14 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024**

**ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ)**

**16,00 Μ.Μ. -22,00 Μ.Μ. (6 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητές. Πολάτου Ελιζάνα**

6. Μέθοδοι διδασκαλίας στις αναπτυξιακές ηλικίες
7. Ανατροφοδότηση και η συμβολή της στην εκμάθηση Δεξιοτήτων
8. Ενσωμάτωση και εφαρμογή των αρχών της κινητικής μάθησης στην προπονητική μονάδα 9. Ερωτήσεις κατανόησης κεφαλαίων 10. Βιβλιογραφία

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024**

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ)**

**16,00 Μ.Μ. -22,00 Μ.Μ. (6 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητής. Πατσιαούρας Αστέριος**

1. Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη διδασκαλία της ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ στις αναπτυξιακές ηλικίες
2. Θετικό κλίμα παρακίνησης και διδασκαλία της ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ - ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ

**ΣΑΒΒΑΤΟ 19 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024**

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ)**

**16,00 Μ.Μ. -22,00 Μ.Μ. (6 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητής. Πατσιαούρας Αστέριος**

3. Αυτοέλεγχος, συμμετοχή, καθοδηγούμενη ανακάλυψη και ανάπτυξη δημιουργικότητας
4. Μείωση ανεπιθύμητων συμπεριφορών και ανάπτυξη υπευθυνότητας
5. Ανάπτυξη θετικών στάσεων και συμπεριφορών

**ΚΥΡΙΑΚΗ 20 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024**

**ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ)**

**16,00 Μ.Μ. -20,00 Μ.Μ. (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητής. Κέλης Σπύρος**

|   |
|---|
| Προπόνηση δύναμης, αντοχής και ταχύτητας                    |
| Σχεδιασμός προπόνησης (μικρόκυκλος, μεσόκυκλος ,μακρόκυκλος |

**ΔΕΥΤΕΡΑ 21 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024**

**ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ)**

**16,00 Μ.Μ. -21,00 Μ.Μ. (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητής: Κέλης Σπύρος**

|                   |
|-------------------|
| Κυκλική προπόνηση |
|-------------------|

|                          |
|--------------------------|
| Προπόνηση με αντιστάσεις |
|--------------------------|

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024**

**ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ)**

**16,00 Μ.Μ. -21,00 Μ.Μ. (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητής: Κέλης Σπύρος**

|                         |
|-------------------------|
| 1. Φυσική προετοιμασία. |
|-------------------------|

|   |
|---|
| 2. Ταχύτητα, αντοχή, ευκινησία και δύναμη |
|---|

|   |
|---|
| 3. Προπονητικές ζώνες με βάση τα ενεργειακά συστήματα |
|---|

**ΣΑΒΒΑΤΟ 26 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024**

**ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ)**

**16,00 Μ.Μ. -21,00 Μ.Μ. (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητής: Κέλης Σπύρος**

|  |
|--|
| 4. Προπόνηση ειδικής δύναμης, ταχύτητας και αντοχής. |
|--|

|   |
|---|
| 5. Προπόνηση φυσικής κατάστασης σε συνδυασμό με την Τεχνική και Τακτική |
|---|

|  |
|--|
| 6. Κυκλική προπόνηση στο γήπεδο ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ |
|--|

**ΚΥΡΙΑΚΗ 27 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024**

**ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ)**

**16,00 Μ.Μ. -21,00 Μ.Μ. (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητής. Κέλης Σπύρος**

|  |
|--|
| 7. Εξατομικευμένη προπόνηση  |
| 8. Έλεγχος της φυσικής κατάστασης. Τεστ φυσικής κατάστασης στο γήπεδο              |
| 9. Φυσικές και φυσιολογικές απαιτήσεις της ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ |

**ΤΡΙΤΗ 29 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024**

**ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ (ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ/ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ)**

**16,00 Μ.Μ. -21,00 Μ.Μ. (5 ΩΡΕΣ)**

**Εισηγητής. Κέλης Σπύρος**

|   |
|---|
| 10. Αγωνιστική ένταση. – Καρδιαγγειακές και μεταβολικές απαιτήσεις                        |
| 11. Σχεδίαση της προπόνησης. Μακροχρόνιος προγραμματισμός. Ετήσιοι και περιοδικοί κύκλοι. |
| 12. Σχεδίαση εβδομαδιαίων μικρόκυκλων και προπονητικών μονάδων                            |

**ΔΕΥΤΕΡΑ 4 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (QUEENS TENNIS CLUB PALINI ΑΘΗΝΑ)**

**ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (Ο.Α.ΑΘΗΝΩΝ)**

**ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ)**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΆΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ) 8 ΩΡΕΣ**

**Εισηγητές ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ. Μίζιος Δημήτρης, Σκορίλας Βασίλειος**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΆΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (8 ΩΡΕΣ)**

Εισηγητής ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, MICHAEL KHAN

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΆΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ , ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (8 ΩΡΕΣ)**

Εισηγητής ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ, Σγούρος Ιορδάνης

**Πρωί. 10,00 π.μ.-14,00 μ.μ.**

Σχεδιασμός προπόνησης (σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο)

Βασικές αρχές οργάνωσης προπόνησης

**Απόγευμα. 16.00 Μ.Μ. -20,00 Μ.Μ.**

Ημερήσιος, εβδομαδιαίος, μηνιαίως, ετήσιος προγραμματισμός

Απειλές και αδυναμίες σχεδιασμού προπόνησης

**ΔΕΥΤΕΡΑ 4 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΆΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ - ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (ΔΙΑ  
ΖΩΣΗΣ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ) 8 ΩΡΕΣ**

**LES RAQUETTES , ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

Εισηγητές. Ματζαρίδης Ευστάθιος, Παπαδημητρίου Δημήτρης, Αδαλόγλου  
Μιχάλης, Αλεξίου Νίκος

**Πρωί. 10,00 π.μ.-14,00 μ.μ.**

Σχεδιασμός προπόνησης (σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο)

Βασικές αρχές οργάνωσης προπόνησης

**Απόγευμα. 16,00 μ.μ.-20,00 μ.μ.**

Ημερήσιος, εβδομαδιαίος, μηνιαίως, ετήσιος προγραμματισμός

Απειλές και αδυναμίες σχεδιασμού προπόνησης

**ΤΡΙΤΗ 5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (QUEENS TENNIS CLUB PALINI ΑΘΗΝΑ)**

**ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (Ο.Α.ΑΘΗΝΩΝ)**

**ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ)**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (ΔΙΑ  
ΖΩΣΗΣ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ) 8 ΩΡΕΣ**

*Εισηγητές ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ. Μίζιος Δημήτρης, Σκορίλας Βασίλειος*

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (8 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, MICHAEL KHAN*

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ , ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (8 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ, Σγούρος Ιορδάνης*

**Πρωί. 10,00 π.μ.-14,00 μ.μ.**

*Πρακτική εφαρμογή (ΠΛΑΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ) στο γήπεδο*

**Απόγευμα. 16.00 μ.μ. -20,00 μ.μ.**

*Σχεδιασμός πλάνων προπόνησης*

**ΤΡΙΤΗ 5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ - ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (ΔΙΑ  
ΖΩΣΗΣ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ) 8 ΩΡΕΣ**

**LES RAQUETTES , ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

*Εισηγητές. . Ματζαρίδης Ευστάθιος, Παπαδημητρίου Δημήτρης, Αδαλόγλου  
Μιχάλης, Αλεξίου Νίκος, Κουτσιόρας Γιάννης*

**Πρωί. 10,00 π.μ.-14,00 μ.μ.**

*Πρακτική εφαρμογή (ΠΛΑΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ )στο γήπεδο*

**Απόγευμα. 16.00 μ.μ. -20,00 μ.μ.**

*Σχεδιασμός πλάνων προπόνησης*

**ΤΕΤΑΡΤΗ 6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (QUEENS TENNIS CLUB PALINI ΑΘΗΝΑ)**

**ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (Ο.Α.ΑΘΗΝΩΝ)**

**ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ)**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΆΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (ΔΙΑ  
ΖΩΣΗΣ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ) 8 ΩΡΕΣ**

*Εισηγητές ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ. Μίζιος Δημήτρης, Σκορίλας Βασίλειος*

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΆΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (8 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, MICHAEL KHAN*

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΆΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ , ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (8 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ, Σγούρος Ιορδάνης*

**Πρωί. 10,00 π.μ. -14,00 μ.μ.**

Προσαρμογή της προπόνησης στις ανάγκες της ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ- ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ -  
ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ

**Απόγευμα. 16,00 μ.μ. -20,00 μ.μ.**

Συνδυαστικές ασκήσεις συντονισμού (coordination)

**ΤΕΤΑΡΤΗ 6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΆΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ - ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (ΔΙΑ  
ΖΩΣΗΣ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ) 8 ΩΡΕΣ**

**LES RAQUETTES , ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

*Εισηγητές. Ματζαρίδης Ευστάθιος, Παπαδημητρίου Δημήτρης, Αδαλόγλου  
Μιχάλης, Αλεξίου Νίκος, Κουτσιόρας Γιάννης*

**Πρωί. 10,00 π.μ. -14,00 μ.μ.**

Προσαρμογή της προπόνησης στις ανάγκες της ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -  
ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ

**Απόγευμα. 16,00 μ.μ. -20,00 μ.μ.**

Συνδυαστικές ασκήσεις συντονισμού (coordination) στην Αντισφαίριση

**ΠΕΜΠΤΗ 7 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (QUEENS TENNIS CLUB PALINI ΑΘΗΝΑ)**

**ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (Ο.Α.ΑΘΗΝΩΝ)**

**ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ)**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΆΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (ΔΙΑ  
ΖΩΣΗΣ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ) 8 ΩΡΕΣ**

*Εισηγητές ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ. Μίζιος Δημήτρης, Σκορίλας Βασίλειος*

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΆΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (8 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, MICHAEL KHAN*

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΆΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ , ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (8 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ, Σγούρος Ιορδάνης*

**Πρωί. 10,00 π.μ. -14,00 μ.μ.**

**Τέστ μετρήσεις**

**Απόγευμα. 16,00 Μ.Μ. -20,00Μ.Μ.**

**Τέστ μετρήσεις**

**ΠΕΜΠΤΗ 7 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΆΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ - ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (ΔΙΑ  
ΖΩΣΗΣ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ) 8 ΩΡΕΣ**

**LES RAQUETTES , ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

*Εισηγητές. . Ματζαρίδης Ευστάθιος, Παπαδημητρίου Δημήτρης, Αδαλόγλου  
Μιχάλης, Αλεξίου Νίκος, Κουτσιόρας Γιάννης*

**Πρωί. 10,00 π.μ. -14,00 μ.μ.**

**Τέστ μετρήσεις**

**Απόγευμα. 16,00 Μ.Μ. -20,00Μ.Μ.**

**Τέστ μετρήσεις**



**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (QUEENS TENNIS CLUB ΡΑΛΙΝΙ ΑΘΗΝΑ)**

**ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (Ο.Α.ΑΘΗΝΩΝ)**

**ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ)**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΆΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (ΔΙΑ  
ΖΩΣΗΣ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ) 8 ΩΡΕΣ**

*Εισηγητές ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ. Μίζιος Δημήτρης, Σκορίλας Βασίλειος*

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΆΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (8 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, MICHAEL KHAN*

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΆΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ , ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (8 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ, Σγούρος Ιορδάνης*

**Πρωί. 10,00 π.μ. -14,00 μ.μ.**

**Αξιολόγηση της προπόνησης**

**Απόγευμα. 16,00 μ.μ. -20,00 μ.μ.**

**Αξιολόγηση της προπόνησης**

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΆΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ - ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (ΔΙΑ  
ΖΩΣΗΣ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ) 8 ΩΡΕΣ**

**LES RAQUETTES , ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

*Εισηγητές. . Ματζαρίδης Ευστάθιος, Παπαδημητρίου Δημήτρης, Αδαλόγλου  
Μιχάλης, Αλεξίου Νίκος, Κουτσιόρας Γιάννης*

**Πρωί. 10,00 π.μ. -14,00 μ.μ.**

**Αξιολόγηση της προπόνησης**

**Απόγευμα. 16,00 μ.μ. -20,00 μ.μ.**

**Αξιολόγηση της προπόνησης**

**ΣΑΒΒΑΤΟ 9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (QUEENS TENNIS CLUB PALINI ΑΘΗΝΑ)**

**ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (Ο.Α.ΑΘΗΝΩΝ)**

**ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ)**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (ΔΙΑ  
ΖΩΣΗΣ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ) 5 ΩΡΕΣ**

*Εισηγητές ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ. Μίζιος Δημήτρης, Σκορίλας Βασίλειος*

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (5 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, MICHAEL KHAN*

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ , ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (5 ΩΡΕΣ)**

*Εισηγητής ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ, Σγούρος Ιορδάνης*

**Πρωί. 10,00 π.μ. -15,00 μ.μ.**

**1. Προπόνηση σε διαφορετικές ηλικίες**

**2. Προπόνηση Αντισφαίρισης-Τοιχοσφαίρισης-Ξυλορακέτας με άλλα αθλήματα  
ρακέτας**

**ΣΑΒΒΑΤΟ 9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ - ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (ΔΙΑ  
ΖΩΣΗΣ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ) 5 ΩΡΕΣ**

**LES RAQUETTES , ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

*Εισηγητές. Ματζαρίδης Ευστάθιος, Παπαδημητρίου Δημήτρης, Αδαλόγλου  
Μιχάλης, Αλεξίου Νίκος, Κουτσιόρας Γιάννης*

**Πρωί. 10,00 π.μ. -15,00 μ.μ.**

**1. Προπόνηση σε διαφορετικές ηλικίες**

**2. Προπόνηση Αντισφαίρισης με άλλα αθλήματα ρακέτας**

## **ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ΜΟΕΜΒΡΙΟΥ**

### **ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ -Αντιντόπινγκ (5 ΩΡΕΣ)**

**ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ /ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ (14,00 Μ.Μ. 19,00 ,Μ.Μ.)**

**Εισηγητής. Παπούλιας Χρήστος**

Κατ' εξαίρεση χρήση απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων

- Ο Παγκόσμιος Κώδικας Αντιντόπινγκ
- Διαδικασίες Εναρμόνισης
- Τα Διεθνή Πρότυπα
- Ο κατάλογος Απαγορευμένων Ουσιών και Μεθόδων
- Πολιτικές πρόληψης και επιμόρφωσης
- Κανονιστικό πλαίσιο, κατευθυντήριες γραμμές και πρωτόκολλα
- Σύστημα εντοπισμού αθλητών
- Διαδικασίες ελέγχων
- Βιολογικό διαβατήριο αθλητή
- Προστασία προσωπικών δεδομένων

## **ΔΕΥΤΕΡΑ 11 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

### **ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ**

**ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ /ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ (14,00 Μ.Μ. 19,00 ,Μ.Μ.)**

**Εισηγητής. Νικολαΐδης Γεώργιος**

1<sup>η</sup> ενότητα: Τα ανθρώπινα δικαιώματα και τα δικαιώματα του παιδιού

2<sup>η</sup> ενότητα: Παρουσίαση θεσμικού πλαισίου και μηχανισμών για την παιδική προστασία

3<sup>η</sup> ενότητα: Κατανόηση και εφαρμογή των δικαιωμάτων του παιδιού

## **ΔΕΥΤΕΡΑ 18 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

### **ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ (5 Διδακτικές ώρες )**

**ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ /ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ (14,00 Μ.Μ. 19,00 ,Μ.Μ.)**

**Εισηγητής. Μηνούδης Βασίλειος.**

1<sup>η</sup> ενότητα: Ηθική ικανότητα και αθλητισμός

2<sup>η</sup> ενότητα: Οι έννοιες των «fair play» και «sportsmanship»

3<sup>η</sup> ενότητα: Παράμετροι που επηρεάζουν την ηθική στον αθλητισμό. Επιχειρήματα και προτάσεις για να «χτίσουμε» τον χαρακτήρα στα πλαίσια του αθλητισμού

4<sup>η</sup>. Η Ψυχική Υγεία των αθλητών υψηλών επιδόσεων- Elite Athletes

5<sup>η</sup>. Διαχείριση στρες και άγχους

B) Αναγνώριση αρνητικών σκέψεων και διαχείριση Θυμού

**ΤΡΙΤΗ 19 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ (10 ΩΡΕΣ)**

**ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ /ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ (09:00-14:00 Π.Μ. 16:00- 21:00 Μ.Μ.)**

**Εισηγητής. Τσίγκανος Γιώργος**

1. Πρώτες βοήθειες στο γήπεδο
2. ΚΑΡΠΑ
3. Συνήθεις τραυματισμοί στην Αντισφαίριση και αντιμετώπιση τους
4. Ενημέρωση αθλητών, προπονητών, γονέων για την πρόληψη τραυματισμών
5. Μέτρα προφύλαξης πριν και μετά τον αγώνα