

**ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΕΝΙΣ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 2024**  
**ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ, SQUASH**

Δευ	5-Αυγ-24	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ	<b>10</b>	Δια ζώσης
Τρι	6-Αυγ-24	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		
Τετ	7-Αυγ-24	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	<b>10</b>	Εξ αποστάσεως
Πεμ	8-Αυγ-24	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		
Παρ	9-Αυγ-24	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	<b>10</b>	Εξ αποστάσεως
Σαβ	10-Αυγ-24	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		
Δευ	2-Σεπ-24	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<b>10</b>	Δια ζώσης
Τρι	3-Σεπ-24	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		
Τετ	4-Σεπ-24	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	<b>30</b>	Δια ζώσης
Πεμ	5-Σεπ-24	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		
Παρ	6-Σεπ-24	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		
Παρ	20-Σεπ-24	ΑΝΑΤΟΜΙΑ		
Σαβ	21-Σεπ-24	ΑΝΑΤΟΜΙΑ		
Κυρ	22-Σεπ-24	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	<b>10</b>	Εξ αποστάσεως
Δευ	23-Σεπ-24	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		
Παρ	27-Σεπ-24	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	<b>10</b>	Εξ αποστάσεως
Σαβ	28-Σεπ-24	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		
Κυρ	29-Σεπ-24	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	<b>10</b>	Εξ αποστάσεως
Δευ	30-Σεπ-24	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ		
Παρ	4-Οκτ-24	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	<b>12</b>	Εξ αποστάσεως
Σαβ	5-Οκτ-24	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
Κυρ	6-Οκτ-24	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	<b>12</b>	Εξ αποστάσεως
Δευ	7-Οκτ-24	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		
Παρ	11-Οκτ-24	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	<b>12</b>	Εξ αποστάσεως
Σαβ	12-Οκτ-24	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ		
Κυρ	13-Οκτ-24	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	<b>12</b>	Εξ αποστάσεως
Δευ	14-Οκτ-24	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		
Παρ	18-Οκτ-24	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	<b>12</b>	Εξ αποστάσεως
Σαβ	19-Οκτ-24	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ		
Κυρ	20-Οκτ-24	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	<b>10</b>	Εξ αποστάσεως
Δευ	21-Οκτ-24	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		
Παρ	25-Οκτ-24	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	<b>10</b>	Εξ αποστάσεως
Σαβ	26-Οκτ-24	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		
Κυρ	27-Οκτ-24	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	<b>10</b>	Εξ αποστάσεως
Τρι	29-Οκτ-24	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		
Δευ	4-Νοε-24	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ	<b>45</b>	Δια ζώσης
Τρι	5-Νοε-24	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ		
Τετ	6-Νοε-24	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ		
Πεμ	7-Νοε-24	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ		
Παρ	8-Νοε-24	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ		
Σαβ	9-Νοε-24	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ		
Κυρ	10-Νοε-24	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ -Αντιντόπινγκ	<b>5</b>	Εξ αποστάσεως
Δευ	11-Νοε-24	ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ & ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	<b>5</b>	Εξ αποστάσεως
Δευ	18-Νοε-24	ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	<b>5</b>	Εξ αποστάσεως
Τρι	19-Νοε-24	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	<b>10</b>	Εξ αποστάσεως

## ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

<b>ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ (ΒΟΡΡΑΣ &amp; ΝΟΤΟΣ)</b>
<b>QUEENS TENNIS CLUB, ΠΑΛΛΗΝΗ ΑΤΤΙΚΗΣ</b> Εισηγητές: Ταμπόση Τερέζα
<b>LES RAQUETTES, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ</b> Εισηγητές: Βουράκης Γιάννης

<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (10 ΩΡΕΣ)</b>
<b>Δευ 05-Αυγ-24</b>
<b>09:00 πμ - 14:00 μμ</b>
Σύλλογοι τένις & όμιλοι Ευγενής άμιλλα (fair play), αθλητών, προπονητών, γονέων & παραγόντων Κανονισμοί
<b>Τρι 06-Αυγ-24</b>
<b>09:00 πμ - 14:00 μμ</b>
Κανονισμοί αγώνων σε διεθνείς διοργανώσεις(διαφοροποιήσεις & προσαρμογές) Διαχείριση κρίσεων & λήψη αποφάσεων υπό πίεση

<b>Ξ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ</b>
<b>Εισηγητές: Μάλλιου Βασιλική</b>

<b>ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 ΩΡΕΣ)</b>
<b>Τετ 07-Αυγ-24</b>
<b>09:00 πμ - 14:00 μμ</b>
1. ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ-ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ- ΟΜΟΙΟΣΤΑΣΗ 2. ΝΕΥΡΩΝΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ 3. ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ - ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΟΔΟΙ 4. ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΣ ΜΥΣ- ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΣΥΣΤΟΛΗΣ ΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ
<b>Πεμ 08-Αυγ-24</b>
<b>09:00 πμ - 14:00 μμ</b>
1. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΜΥΟΣ 2. ΤΥΠΟΙ ΜΥΙΚΩΝ ΙΝΩΝ 3. ΑΙΜΑ 4. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΥ

<b>ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 ΩΡΕΣ)</b>
<b>Παρ 09-Αυγ-24</b>
<b>09:00 πμ - 14:00 μμ</b>
1. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ 2. ΑΣΚΗΣΗ & ΚΑΥΣΙΜΑ 3. ΜΥΪΚΟ ΓΛΥΚΟΓΟΝΟ & ΑΠΟΔΟΣΗ 4. ΓΛΥΚΟΖΗ ΑΙΜΑΤΟΣ & 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 & ΑΣΚΗΣΗ

<b>Σαβ 10-Αυγ-24</b>
<b>09:00 πμ - 14:00 μμ</b>
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 & ΑΣΚΗΣΗ 6. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ & ΑΣΚΗΣΗ 7. ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ 8. ΘΕΡΜΟΥΥΘΜΙΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

## ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

<b>ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ (ΒΟΡΡΑΣ &amp; ΝΟΤΟΣ)</b>
<b>Αντισφ. - Τοιχοσφ. - Ξυλορ.: LES RAQUETTES, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ</b> Εισηγητές: Ματζαριδης Ευστάθιος, Αδαλόγλου Μιχάλης, Αλεξίου Νικος
<b>Αντισφαίριση: QUEENS TENNIS CLUB, ΠΑΛΛΗΝΗ ΑΤΤΙΚΗΣ</b> Εισηγητές: Μίζιος Δημήτρης, Τσανάκα Μαρία, Σκορίλας Βασίλειος
<b>Τοιχοσφαίριση: Ο.Α.ΑΘΗΝΩΝ</b> Εισηγητές: MICHAEL KHAN
<b>Ξυλορακέτα: ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ</b> Εισηγητές: Σγούρος Ιορδάνης

<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (10 ΩΡΕΣ) ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (30 ΩΡΕΣ)</b>
<b>Δευ 02-Σεπ-24</b>
<b>09:00 πμ - 13:00 μμ</b>
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
<b>16:00 μμ - 20:00 μμ</b>
6. 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
<b>Τρι 03-Σεπ-24</b>
<b>09:00 πμ - 13:00 μμ</b>
1.Τεχνική ανάλυση των βασικών χτυπημάτων (FH, BH, VOLLEY, SMASH, SERVICE) 2.Τεχνική ανάλυση ειδικών χτυπημάτων (SLICE, TOP SPIN)
<b>16:00 μμ - 20:00 μμ</b>
3. Τεχνική ανάλυση παιχνιδιού σε διαφορετικές επιφάνειες γηπέδου ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ 4. Τεχνική ανάλυση μέσω βίντεο

<b>Τετ 04-Σεπ-24</b>
<b>09:00 πμ - 13:00 μμ</b>
1.Τεχνική ανάλυση των βασικών χτυπημάτων (FH, BH, VOLLEY, SMASH, SERVICE) 2.Τεχνική ανάλυση ειδικών χτυπημάτων (SLICE, TOP SPIN)
<b>16:00 μμ - 20:00 μμ</b>
3.Τεχνική ανάλυση παιχνιδιού σε διαφορετικές επιφάνειες γηπέδου ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (CLAY, HARD, SYNTHETIC) 4.Τεχνική ανάλυση μέσω βίντεο
<b>Πεμ 05-Σεπ-24</b>
<b>09:00 πμ - 13:00 μμ</b>
1.Τεχνική ανάλυση των βασικών χτυπημάτων (FH, BH, VOLLEY, SMASH, SERVICE) 2.Τεχνική ανάλυση ειδικών χτυπημάτων (SLICE, TOP SPIN)
<b>16:00 μμ - 20:00 μμ</b>
3.Τεχνική ανάλυση παιχνιδιού σε διαφορετικές επιφάνειες γηπέδου ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (CLAY, HARD, SYNTHETIC) 4.Τεχνική ανάλυση μέσω βίντεο
<b>Παρ 06-Σεπ-24</b>
<b>09:00 πμ - 13:00 μμ</b>
1.Τεχνική ανάλυση των βασικών χτυπημάτων (FH, BH, VOLLEY, SMASH, SERVICE) 2.Τεχνική ανάλυση ειδικών χτυπημάτων (SLICE, TOP SPIN)
<b>16:00 μμ - 20:00 μμ</b>
3.Τεχνική ανάλυση παιχνιδιού σε διαφορετικές επιφάνειες γηπέδου ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ (CLAY, HARD, SYNTHETIC) 4.Τεχνική ανάλυση μέσω βίντεο

<b>ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ - ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ</b>
<b>Εισηγητές: Χατζηδημητρίου Μαρία</b>

<b>ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10 ΩΡΕΣ)</b>
<b>Παρ 20-Σεπ-24</b>
<b>16:00 μμ - 21:00 μμ</b>
1. Εισαγωγή στην Ανατομία 2. Ερειστικό Σύστημα Κεφαλής & Κορμού 3. Ερειστικό Σύστημα Άκρων 4. Μυϊκό Σύστημα Κεφαλής & Κορμού 5. Μυϊκό Σύστημα Άκρων
<b>Σαβ 21-Σεπ-24</b>
<b>16:00 μμ - 21:00 μμ</b>
6. Εγκεφαλονωτιαίο Νευρικό Σύστημα 7. Αυτόνομο Νευρικό σύστημα 8. Κυκλοφορικό & Αναπνευστικό Σύστημα 9. Ενδοκρινικό Σύστημα 10. Σπλάχνα & Αισθητήρια Όργανα

<b>ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ - ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ</b>
<b>Εισηγητές: Τσίγκανος Γιώργος</b>

<b>ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10 ΩΡΕΣ)</b>
<b>Κυρ 22-Σεπ-24</b>
<b>16:00 μμ - 21:00 μμ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Πρόληψη και αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων</li> <li>2. Επιδημιολογικά στοιχεία αθλητικών κακώσεων</li> <li>3. Ταξινόμηση και τύποι αθλητικών κακώσεων</li> <li>4. Αιτιολογία αθλητικών κακώσεων</li> <li>5. Αξιολόγηση αθλητικών κακώσεων</li> <li>6. Φυσικά μέσα και ειδικές τεχνικές στην αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων (κρυοθεραπεία, υδροθεραπεία, περίδεση, κλπ.)</li> </ol>
<b>Δευ 23-Σεπ-24</b>
<b>16:00 μμ - 21:00 μμ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στόχοι αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων</li> <li>2. Μέσα αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων (Πλειομετρική άσκηση, λειτουργική αποκατάσταση, κλπ.)</li> <li>3. Αθλητικές κακώσεις άνω άκρου</li> <li>4. Αθλητικές κακώσεις του Γόνατος</li> <li>5. Αθλητικές κακώσεις της Ποδοκνημικής</li> <li>6. Πρόληψη αθλητικών Κακώσεων</li> </ol>

<b>Ξ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ - ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ</b>
<b>Εισηγητές: Πίγκος Γιώργος</b>

<b>ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10 ΩΡΕΣ)</b>
<b>Παρ 27-Σεπ-24</b>
<b>16:00 μμ - 21:00 μμ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γενικές Αρχές Βιοκινητικής, Μυοσκελετικό σύστημα , Ερειστικό σύστημα</li> <li>2. Είδη Επιβαρύνσεων (Δυνάμεων, Συμπιεστικές δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης</li> <li>3. Μηχανικός άξονας οστών - Δημιουργία κινησιογράμματος</li> <li>4. Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας</li> <li>5. Μηχανικό μοντέλο του μυός, Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών, Μυϊκός κάματος, Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών</li> </ol>
<b>Σαβ 28-Σεπ-24</b>
<b>16:00 μμ - 21:00 μμ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Είδη Μυϊκής λειτουργίας - Διαφοροποιήσεις (έργου- εφαρμογών)</li> <li>6. Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή</li> <li>7. Είδη μοχλών, Συνθήκες Ισορροπίας σώματος</li> <li>8. Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης</li> <li>9. Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού</li> </ol>

**ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ - ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ**

**Εισηγητές: Κουίδου Ειρήνη**

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (10 ΩΡΕΣ)**

**Κυρ 29-Σεπ-24**

**16:00 μμ - 21:00 μμ**

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

**Δευ 30-Σεπ-24**

**16:00 μμ - 21:00 μμ**

6. Βιταμίνες
7. Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση βάρους σώματος
8. Διατροφή και απόδοση
9. Διατροφή και υγεία

**ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ**

**ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ - ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ**

**Εισηγητές: Μπαλάσκα Παναγιώτα**

**ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (12 ΩΡΕΣ)**

**Παρ 04-Οκτ-24**

**16:00 μμ - 22:00 μμ**

1. Τα οφέλη του αθλητισμού
2. Ιστορία του αθλητικού μάντζμεντ - Ορισμός του μάντζμεντ / αθλητικού μάντζμεντ - Οργανόγραμμα
3. Δεξιότητες / ρόλοι του αθλητικού μάντζερ
4. Αξίες - Όραμα - Αποστολή
5. Θέση στόχων

**Σαβ 05-Οκτ-24**

**16:00 μμ - 22:00 μμ**

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

**ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ - ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ**

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

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (12 ΩΡΕΣ)**

**Κυρ 06-Οκτ-24**

**16:00 μμ - 22:00 μμ**

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)

**Δευ 07-Οκτ-24**

**16:00 μμ - 22:00 μμ**

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)

**ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ - ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ**

**Εισηγητές: Πατσιαούρας Αστέριος**

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (12 ΩΡΕΣ)**

**Παρ 11-Οκτ-24**

**16:00 μμ - 22:00 μμ**

1. Εισαγωγή στη Μεθοδολογία Έρευνας
2. Τύποι Έρευνας
3. Μεταβλητές
4. Υποθέσεις

**Σαβ 12-Οκτ-24**

**16:00 μμ - 22:00 μμ**

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

<b>ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ - ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ</b>
<b>Εισηγητές: Πολάτου Ελιζάνα</b>

<b>ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (12 ΩΡΕΣ)</b>
<b>Κυρ 13-Οκτ-24</b>
<b>16:00 μμ - 22:00 μμ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ταξινόμηση ικανοτήτων-Δεξιοτήτων &amp; Διαδικασία Μάθησης στην ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ</li> <li>2. Στάδια Μεθόδευσης Πληροφοριών</li> <li>3. Παρουσίαση και ανάλυση νέων δεξιοτήτων- Κινητικά Προγράμματα</li> <li>4. Βασικές αντιληπτικές ικανότητες στην ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ -ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑ</li> <li>5. Οργάνωση και προγραμματισμός της εξάσκησης για κάθε ηλικία</li> </ol>
<b>Δευ 14-Οκτ-24</b>
<b>16:00 μμ - 22:00 μμ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Μέθοδοι διδασκαλίας στις αναπτυξιακές ηλικίες</li> <li>7. Ανατροφοδότηση και η συμβολή της στην εκμάθηση Δεξιοτήτων</li> <li>8. Ενσωμάτωση και εφαρμογή των αρχών της κινητικής μάθησης στην προπονητική μονάδα</li> <li>9. Ερωτήσεις κατανόησης κεφαλαίων</li> <li>10. Βιβλιογραφία</li> </ol>

<b>ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ - ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ</b>
<b>Εισηγητές: Πατσιαούρας Αστέριος</b>

<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (12 ΩΡΕΣ)</b>
<b>Παρ 18-Οκτ-24</b>
<b>16:00 μμ - 22:00 μμ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη διδασκαλία της ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ &amp; ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ στις αναπτυξιακές ηλικίες</li> <li>2. Θετικό κλίμα παρακίνησης και διδασκαλία της ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ &amp; ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ</li> </ol>
<b>Σαβ 19-Οκτ-24</b>
<b>16:00 μμ - 22:00 μμ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Αυτοέλεγχος, συμμετοχή, καθοδηγούμενη ανακάλυψη και ανάπτυξη δημιουργικότητας</li> <li>4. Μείωση ανεπιθύμητων συμπεριφορών και ανάπτυξη υπευθυνότητας</li> <li>5. Ανάπτυξη θετικών στάσεων και συμπεριφορών</li> </ol>

<b>ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ - ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ</b>
<b>Εισηγητές: Κέλης Σπύρος</b>

<b>ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (10 ΩΡΕΣ)</b>
<b>Κυρ 20-Οκτ-24</b>
<b>16:00 μμ - 21:00 μμ</b>
<p>Προπόνηση δύναμης, αντοχής και ταχύτητας                  Σχεδιασμός προπόνησης (μικρόκυκλος, μεσόκυκλος, μακρόκυκλος)</p>
<b>Δευ 21-Οκτ-24</b>
<b>16:00 μμ - 21:00 μμ</b>
Κυκλική προπόνηση



<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20 ΩΡΕΣ)</b>	
<b>Παρ 25-Οκτ-24</b>	
<b>16:00 μμ - 21:00 μμ</b>	
1. Φυσική προετοιμασία. 2. Ταχύτητα, αντοχή, ευκινησία και δύναμη 3. Προπονητικές ζώνες με βάση τα ενεργειακά συστήματα	
<b>Σαβ 26-Οκτ-24</b>	
<b>16:00 μμ - 21:00 μμ</b>	
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	
<b>Κυρ 27-Οκτ-24</b>	
<b>16:00 μμ - 21:00 μμ</b>	
7. Εξατομικευμένη προπόνηση 8. Έλεγχος της φυσικής κατάστασης. Τεστ φυσικής κατάστασης στο γήπεδο 9. Φυσικές και φυσιολογικές απαιτήσεις της ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ & ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ	
<b>Τρι 29-Οκτ-24</b>	
<b>16:00 μμ - 21:00 μμ</b>	
10. Αγωνιστική ένταση. - Καρδιαγγειακές και μεταβολικές απαιτήσεις 11. Σχεδίαση της προπόνησης. Μακροχρόνιος προγραμματισμός. Ετήσιοι και περιοδικοί κύκλοι. 12. Σχεδίαση εβδομαδιαίων μικρόκυκλων και προπονητικών μονάδων	

## ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

<b>ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ (ΒΟΡΡΑΣ &amp; ΝΟΤΟΣ)</b>
<b>Αντισφ. - Τοιχοσφ. - Ξυλορ.: LES RAQUETTES, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ</b> Εισηγητές: Ματζαρίδης Ευστάθιος, Αδαλόγλου Μιχάλης, Αλεξίου Νίκος
<b>Αντισφαίριση: QUEENS TENNIS CLUB, ΠΑΛΛΗΝΗ ΑΤΤΙΚΗΣ</b> Εισηγητές: Μίζιος Δημήτρης, Τσανάκα Μαρία, Σκορίλας Βασίλειος
<b>Τοιχοσφαίριση: Ο.Α.ΑΘΗΝΩΝ</b> Εισηγητές: MICHAEL KHAN
<b>Ξυλορακέτα: ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ</b> Εισηγητές: Σγούρος Ιορδάνης

<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (45 ΩΡΕΣ)</b>	
<b>Δευ 04-Νοε-24</b>	
<b>10:00 πμ - 14:00 μμ</b>	
Σχεδιασμός προπόνησης (σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο) Βασικές αρχές οργάνωσης προπόνησης	
<b>16:00 μμ - 20:00 μμ</b>	
Ημερήσιος, εβδομαδιαίος, μηνιαίως, ετήσιος προγραμματισμός Απειλές και αδυναμίες σχεδιασμού προπόνησης	
<b>Τρι 05-Νοε-24</b>	
<b>10:00 πμ - 14:00 μμ</b>	
Πρακτική εφαρμογή (ΠΛΑΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ) στο γήπεδο	
<b>16:00 μμ - 20:00 μμ</b>	
Σχεδιασμός πλάνων προπόνησης	
<b>Τετ 06-Νοε-24</b>	
<b>10:00 πμ - 14:00 μμ</b>	
Προσαρμογή της προπόνησης στις ανάγκες της ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ & ΞΥΛΟΡΑΚΕΤΑΣ	
<b>16:00 μμ - 20:00 μμ</b>	
Συνδυαστικές ασκήσεις συντονισμού (coordination)	
<b>Πεμ 07-Νοε-24</b>	
<b>10:00 πμ - 14:00 μμ</b>	
Τέστ μετρήσεις	
<b>16:00 μμ - 20:00 μμ</b>	
Τέστ μετρήσεις	
<b>Παρ 08-Νοε-24</b>	
<b>10:00 πμ - 14:00 μμ</b>	
Αξιολόγηση της προπόνησης	
<b>16:00 μμ - 20:00 μμ</b>	
Αξιολόγηση της προπόνησης	
<b>Σαβ 09-Νοε-24</b>	
<b>10:00 πμ - 15:00 μμ</b>	
1. Προπόνηση σε διαφορετικές ηλικίες 2. Προπόνηση Αντισφαίρισης-Τοιχοσφαίρισης-Ξυλορακέτας με άλλα αθλήματα ρακέτας	

**ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ - ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ**

**Εισηγητές: Παπούλιας Χρήστος**

**ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ -ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ (5 ΩΡΕΣ)**

**Κυρ 10-Νοε-24**

**14:00 μμ - 19:00 μμ**

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

**ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ & ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (5 ΩΡΕΣ)**

**Δευ 11-Νοε-24**

**14:00 μμ - 19:00 μμ**

1η ενότητα: Τα ανθρώπινα δικαιώματα και τα δικαιώματα του παιδιού

2η ενότητα: Παρουσίαση θεσμικού πλαισίου και μηχανισμών για την παιδική προστασία

3η ενότητα: Κατανόηση και εφαρμογή των δικαιωμάτων του παιδιού

**ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ - ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ**

**Εισηγητές: Μηνούδης Βασίλειος**

**ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ (5 ώρες)**

**Δευ 18-Νοε-24**

**14:00 μμ - 19:00 μμ**

1. Ηθική ικανότητα και αθλητισμός
2. Οι έννοιες των «fair play» και «sportsmanship»
3. Παράμετροι που επηρεάζουν την ηθική στον αθλητισμό. Επιχειρήματα και προτάσεις για να «χτίσουμε» τον χαρακτήρα στα πλαίσια του αθλητισμού
4. Η Ψυχική Υγεία των αθλητών υψηλών επιδόσεων - Elite Athletes
5. Διαχείριση στρες και άγχους
6. Αναγνώριση αρνητικών σκέψεων και διαχείριση Θυμού

<b>ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ - ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ</b>
<b>Εισηγητές: Τσιγκανος Γιώργος</b>

<b>ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ (10 ΩΡΕΣ)</b>
<b>Τρι 19-Νοε-24</b>
<b>09:00 ημ - 14:00 ημ</b>
1. Πρώτες βοήθειες στο γήπεδο 2. ΚΑΡΠΑ
<b>16:00 ημ - 21:00 ημ</b>
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