

Παρουσίαση Ειδικοτήτων 2023-2024

Αμφιθέατρο ΤΕΦΑΑ
15:00-17:00, 01/02/2023

Πρόγραμμα Ειδικοτήτων

Κωδικός	Προσφερόμενες Ειδικότητες 2022-23	Εισηγητής/τρια	Ώρα
ΚΕ00221	Αντισφαίριση I	Παπαδημητρίου Δ., Κομούτος Ν.	15.00 – 15.10
ΚΕ1901	Ενόργανη Γυμναστική I	Μέλλος Β.	15.10 – 15.20
ΚΕ0201	Καλαθοσφαίριση I	Γεροδήμος Β., Τσιμέας Π., Ιωακειμίδης Π., Κρομμύδας Χ.	15.20 – 15.30
ΚΕ0301	Κλασικός Αθλητισμός I	Βουτσελάς Β., Τσιόκανος Α.	15.30 – 15.40
ΚΕ0401	Κολύμβηση I	Χατζηγεωργιάδης Α., Μπλαντή Α.	15.40 – 15.50
ΚΕ1001	Πετοσφαίριση I	Πατσιαούρας Α.	15.50 – 16.00
ΚΕ0501	Ποδόσφαιρο I	Φαμίσης Κ., Μπατσίλας Δ.	16.00 – 16.10
ΚΕ2021	Άσκηση και Υγεία – Θεραπευτική Άσκηση I	Καρατζαφέρη Χ., Σακκάς Γ., Ζήση Β., Τζιαμούρτας Α.	16.10 – 16.20
ΚΕ1401	Άσκηση σε Γυμναστήρια I	Καρατράντου Κ., Γεροδήμος Β., Πολλάτου Ε., Ιωακειμίδης Π.	16.20 – 16.30
ΚΕ2061	Δραστηριότητες Κινητικής Αναψυχής I	Ζαφειρούδη Α., Κουθούρης Χ., Ζήση Β.	16.30 – 16.40
ΚΕ0901	Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί I	Δήμας Ι.	16.40 – 16.50
ΚΕ1201	Ειδική Φυσική Αγωγή I	Κοκαρίδας Δ., Μαγγουρίτσα Γ.	16.50 – 17.00
ΚΕ2001	Προπονητής Φυσικής Κατάστασης I	Φατούρος Ι., Δελη Χ., Δραγανίδης Δ., Τσιμέας Π.	17.00 – 17.10

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Υπεύθυνος μαθήματος

Δρ. Νικόλαος Κομούτος

Διδάσκων μαθήματος

Δρ. Δημήτριος Παπαδημητρίου

Σκοπός και μαθησιακά αποτελέσματα της ειδικότητας

- Ο στόχος του μαθήματος είναι η απόκτηση και η εμπάθυνση των γνώσεων σχετικά με το άθλημα της αντισφαίρισης.
- Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται από τη μία, στην βελτίωση της τεχνικής κατάρτισης των φοιτητών (ειδικότητας), και από την άλλη, στη μύησή τους στην σύγχρονη μεθοδολογία εκμάθησης του αθλήματος της αντισφαίρισης, σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα, όπως αυτά θεσπίστηκαν από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Αντισφαιρισης (ITF).
- Απώτερος σκοπός είναι η όσον το δυνατόν καλύτερη πρακτική και θεωρητική κατάρτιση των φοιτητών, ώστε να είναι σε θέση μετά την αποφοίτησή τους να εξασκήσουν το επάγγελμα του προπονητή.

Περιεχόμενο Ειδικότητας & Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

ΕΑΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ

- Τεχνική των χτυπημάτων
- Εκμάθηση της μεθοδολογίας play & stay για μικρά παιδιά (5-10 ετών)
- Προπόνηση ενηλίκων Tennisxpress
- Οργάνωση προπόνησης

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ

- Προπόνηση αθλητών (11-14 ετών)
- Βασικές αρχές τακτικής για αγώνες μονού και διπλού
- Φυσική κατάσταση
- Ψυχολογία
- Διοργάνωση αγώνων
- Ετήσιος προγραμματισμός

- Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του τρόπου διδασκαλίας του αντικειμένου της αντισφαίρισης στην Ειδικότητα είναι ο βιωματικός τρόπος εκπαίδευσης των φοιτητών με διάφορους τρόπους. Π.χ.
- Επίσκεψη μαθητών στα γήπεδα για πρακτική εξάσκηση της μεθοδολογίας play & stay σε μικρά παιδιά από τους ίδους τους φοιτητές.
- Επίσκεψη φοιτητών της ειδικότητας σε σχολεία
- Επίσκεψη φοιτητών σε συλλόγους αντισφαίρισης
- Συμμετοχή των φοιτητών στη διοργάνωση πρωταθλήματος τένις.
- Εκπαιδευτική εκδρομή για την παρακολούθηση επαγγελματικού τουρνουά της ATP

Λόγοι επιλογής και σύνδεση με την αγορά εργασίας

- Τα τελευταία 20 χρόνια η ανάπτυξη και η διάδοση του αθλήματος ήταν ραγδαία τόσο σε αριθμό αθλουμένων όσο και σε αριθμό γηπέδων (εγκαταστάσεις).
- Η ανάπτυξη αυτή, μετά και τις τελευταίες(γνωστές πλέον σε όλους) επιτυχίες των ελλήνων αθλητών σε παγκόσμιο επίπεδο, έχει γιγαντωθεί σε όλο τον Ελλαδικό χώρο.
- Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να αυξηθεί ραγδαία ο αριθμός των απασχολούμενων προπονητών .
- Σήμερα η ζήτηση για νέους προπονητές αντισφαίρισης είναι μεγάλη.
- **0% ανεργία στον κλάδο των προπονητών τένις.**
- Άρα είναι μία **πολύ καλή επιλογή για Ειδικότητα** για τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ.



Ειδικότητα Ενόργανη Γυμναστική

Διδάσκων

Βασίλειος Μέλλος MSc, PhD

ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Προπονητής Ενόργανης Αγωνιστικής Γυμναστικής & Τραμπολίνου

Σκοπός και μαθησιακά αποτελέσματα της ειδικότητας

Σκοπός είναι η κατανόηση του αθλήματος της Ενόργανης Γυμναστικής (ΕΓ Ανδρών & Γυναικών) και η εφαρμογή της προπονητικής διαδικασίας στην πράξη.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια:

- Θα γνωρίζει πολλά για την διδασκαλία της Ενόργανης Γυμναστικής και θα μπορεί να την εφαρμόσει αποτελεσματικά.
- Θα έχει εκτελέσει βασικές ασκήσεις της ΕΓ με αποτέλεσμα την ουσιαστική κατανόηση της τεχνικής του αθλήματος.



Περιεχόμενο Ειδικότητας & Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

■ Τι θα μάθετε

- Τεχνικές και μέθοδοι διδασκαλίας στην Ενόργανη Γυμναστική (ΕΓ)
- Βοήθεια, ασφάλεια του αθλητή και τεχνική διόρθωσης των λαθών
- Βασικές αρχές της μηχανικής και η εφαρμογή της στην ΕΓ
- Άξονες και τεχνικές περιστροφών
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων στην ΕΓ
- Η ΕΓ στις αναπτυξιακές ηλικίες
- Το ημερήσιο προπονητικό πρόγραμμα
- Στοιχεία κανονισμών (από τον κώδικα βαθμολογίας)

■ Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

- Ενασχόληση συνήθως με άτομα μικρής ηλικίας (παιδιά)



Λόγοι επιλογής και σύνδεση με την αγορά εργασίας

■ Γιατί να την επιλέξετε

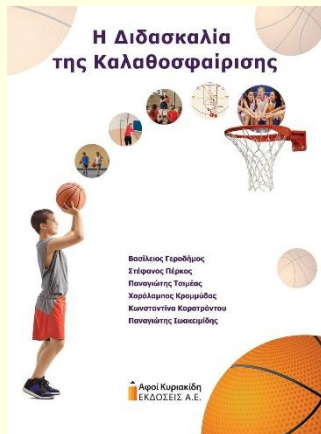
- Υψηλά ποσοστά επαγγελματικής αποκατάστασης
- Αυξημένες οικονομικές αποδοχές
Λόγω της εξειδικευμένης γνώσης του αθλήματος
- Ευνοϊκές συνθήκες εργασίας (κλειστοί χώροι, εξοπλισμένα γυμναστήρια)

■ Σύνδεση με την αγορά εργασίας

- Εργασία στην δημόσια και ιδιωτική εκπαίδευση, και στην τοπική αυτοδιοίκηση
- Ως προπονητής/τρια σε Συλλόγους και γυμναστήρια που ασχολούνται με το άθλημα της Ενόργανης Γυμναστικής



Ειδικότητα Καλαθοσφαίρισης



Διδάσκοντες

Γεροδήμος Βασίλειος, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Κρομμύδας Χαράλαμπος, Επ. Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Τσιμέας Παναγιώτης, Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Ιωακειμίδης Παναγιώτης, Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Σκοπός και μαθησιακά αποτελέσματα της ειδικότητας

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:

- εκτελεί και να διδάσκει επιθετικές και αμυντικές δεξιότητες,
- διδάσκει επιθετική και αμυντική τακτική,
- αναλύει έναν αγώνα (scouting) συντάσσοντας αναφορά (report),
- οργανώνει και λειτουργεί μια ακαδημία καλαθοσφαίρισης,
- σχεδιάζει και να υλοποιεί ένα αθλητικό γεγονός,
- σχεδιάζει, εφαρμόζει, αξιολογεί και καθοδηγεί προγράμματα ανάπτυξης της δύναμης, της κινητικότητας, του συντονισμού, της ταχύτητας και της αντοχής στις αναπτυξιακές ηλικίες.
- σχεδιάζει, εφαρμόζει, αξιολογεί και καθοδηγεί ένα ετήσιο πλάνο προπόνησης σε επαγγελματίες αθλητές και αθλήτριες.



Περιεχόμενο Ειδικότητας & Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

■ Τι θα μάθετε

- Ατομική τεχνική.
- Ατομική και ομαδική τακτική.
- Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης.
- Ετήσιο και Μακροχρόνιο προγραμματισμό.
- Καλαθοσφαίριση σε παιγνιώδη μορφή.
- Οργάνωση και λειτουργία αθλητικών κατασκηνώσεων, ακαδημιών και camp.
- Διοργάνωση τουρνουά (3 on 3).
- Ανίχνευση ταλέντων και κατασκοπία ομάδων μέσω video.
- Καλαθοσφαίριση και Internet.

■ Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

- Εναλλαγή διδασκόντων.
- Ποικιλία διδακτικών μεθόδων.
- Έμφαση στη διεξαγωγή μαθημάτων από τους φοιτητές για ανάπτυξη διδακτικής ικανότητας.
- Εργασίες που προσομοιάζουν στην εργασιακή πραγματικότητα:
 - σχεδιασμός προετοιμασίας ομάδας,
 - οργάνωση τουρνουά 3 X 3,
 - δημιουργία και προώθηση ακαδημίας.



Λόγοι επιλογής & σύνδεση με την αγορά εργασίας

■ Γιατί να την επιλέξετε

- Είναι ένα από τα πιο διαδεδομένα αθλήματα στον κόσμο.
- Στην Ελλάδα ασχολούνται πάνω από 20.000 αθλητές και ένας μεγάλος αριθμός μαζικά αθλούμενων.
- Πολύ μεγάλη διάδοση στις νεαρές ηλικίες.
- Παντού υπάρχει η υποδομή (γήπεδα) για να δημιουργήσετε δικό σας σύλλογο - σωματείο - ακαδημία.
- Η καλαθοσφαίριση είναι σημαντικό στοιχείο σε άλλους αθλητικούς χώρους όπως π.χ. κατασκηνώσεις, δημοτικούς αθλητικούς οργανισμούς κλπ.



■ Σύνδεση με την αγορά εργασίας

Με τις γνώσεις που θα αποκομίσετε από την ειδικότητα μπορείτε να εργαστείτε:

- ως προπονητές σέ ομάδες.
- ως υπεύθυνοι φυσικής κατάστασης σε ομάδες.
- ως υπεύθυνοι ανίχνευσης ταλέντων σε ομάδες.
- ως υπεύθυνοι παρακολούθησης των αντιπάλων (κατασκοπία) σε ομάδες.
- σε προγράμματα μαζικού αθλητισμού των δήμων.
- σε παιδικές κατασκηνώσεις.
- σε αθλητικές ακαδημίες.
- σε αθλητικά Camp.
- σε ξενοδοχειακές εγκαταστάσεις.
- Σε διοργανώσεις καλαθοσφαίρισης (τουρνουά).

Ειδικότητα: Άσκηση σε γυμναστήρια



Διδάσκοντες

Καρατράντου Κων/να, Επ. Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.

Γεροδήμος Βασίλειος, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.

Πολλάτου Ελιζάνα, Αν. Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.

Ιωακειμίδης Παναγιώτης, Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.

Επιπρόσθετα από το μόνιμο προσωπικό πρακτικά μαθήματα παραδίδουν οι:

Δρ. Βασιλοπούλου Θεοδώρα, Υπ. Δρ. Μπατατόλης Χρήστος

και πολλοί εξειδικευμένοι σε διάφορες μορφές άσκησης (tai chi, συνδυαστικά προγράμματα άσκησης, pilates, spinning, pole dance, yoga κ.ά.) γυμναστές.

Σκοπός και μαθησιακά αποτελέσματα της ειδικότητας

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:

- υποδέχεται τους ασκούμενους στο χώρο άσκησης, να αξιολογεί και να καταγράφει τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές τους, και να καθορίζει τους στόχους των προγραμμάτων άσκησης,
- σχεδιάζει προγράμματα για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης (δύναμη, αερόβια ικανότητα, κινητικότητα, συντονιστικές ικανότητες, ταχύτητα) και να τα εφαρμόζει ατομικά (**personal training**) ή ομαδικά (**group training**),
- προσαρμόζεται σε διάφορες καταστάσεις όπως: διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, αριθμός ασκούμενων, υπάρχων εξοπλισμός, εγκαταστάσεις, διαφορετικούς προπονητικούς στόχους.

▪ εφαρμόζει στην πράξη προγράμματα δύναμης, αερόβιας, κινητικότητας, ταχύτητας συντονιστικών ικανοτήτων χρησιμοποιώντας:

- ✓ συνδυαστικά προγράμματα άσκησης,
- ✓ ενδυνάμωση με/και χωρίς όργανα,
- ✓ προγράμματα γυμναστικής για όλους,
- ✓ μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης,
- ✓ ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας,

με μορφές άσκησης:

calisthenics, tai chi, δόνηση, pole dance, spinning, yoga, medical pilates, circuit training κ.α.

και προπονητικά μέσα:

fitball, medicine balls, ιμάντες και λάστιχα, bosu, δίσκους ισορροπίας, yoga bricks, foam roller κ.α.

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης με διάφορα προπονητικά μέσα



Εναλλακτικές μορφές άσκησης για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης

Yoga



Pilates



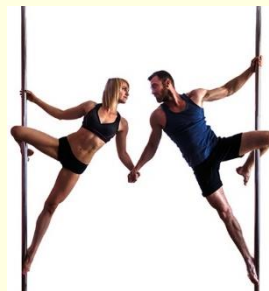
Εσωτερική ποδηλασία (spinning)



Zumba



Pole dance



Tai chi



Σχεδιασμός, εφαρμογή και προσαρμογή του προγράμματος σε διάφορες καταστάσεις

Άσκηση στον χώρο εργασίας



Άσκηση μέσω διαδικτύου



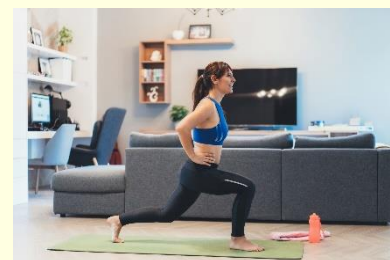
Άσκηση και εγκυμοσύνη



Θεραπευτική άσκηση -Medical pilates



Άσκηση στο σπίτι



Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά - Πλεονεκτήματα ειδικότητας

- Εναλλαγή διδασκόντων.
- Ποικιλία μορφών άσκησης και προπονητικών περιεχομένων για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και την προαγωγή της υγείας.
- Ποικιλία διδακτικών μεθόδων.
- Έμφαση στη διεξαγωγή μαθημάτων από τους φοιτητές για ανάπτυξη διδακτικής ικανότητας.
- Συνεργασία, για εξάσκηση, με μεγάλα γυμναστήρια της πόλης.
- Εργασίες που προσομοιάζουν στην εργασιακή πραγματικότητα: σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση προγραμμάτων σε ατομικό (**personal training**) και ομαδικό επίπεδο (**group training**).

Λόγοι επιλογής και σύνδεση με την αγορά εργασίας

Γιατί να την επιλέξετε

- Η άσκηση είναι πάρα πολύ διαδεδομένη (νεαρά άτομα, μεσήλικα και ηλικιωμένα άτομα), με πολλά άτομα να αναζητούν προγράμματα άσκησης για προαγωγή της υγείας.
- Πολλοί ασκούμενοι αναζητούν πλέον ατομικά (personal) ή ολιγομελή ομαδικά (small groups) προγράμματα άσκησης.
- Προγράμματα άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας μπορούν να πραγματοποιηθούν σε οποιοδήποτε κλειστό ή ανοιχτό χώρο π.χ. γυμναστήριο, σπίτι, σχολείο, κατασκήνωση, χώρο εργασίας, αθλητικούς συλλόγους κ.α.

Σύνδεση με την αγορά εργασίας

Με τις γνώσεις που θα αποκομίσετε από την ειδικότητα μπορείτε να εργαστείτε:

- ως υπεύθυνοι φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας τόσο ατομικά (**personal training**) όσο και ομαδικά (**group training**) προγράμματα με στόχο την προαγωγή της υγείας,
- ως υπεύθυνοι φυσικής κατάστασης:
 - ✓ σε γυμναστήρια,
 - ✓ σε κλειστούς και ανοιχτούς χώρους,
 - ✓ σε διάφορους εργασιακού χώρους
 - ✓ σε προγράμματα μαζικού αθλητισμού των δήμων,
 - ✓ σε ξενοδοχειακές εγκαταστάσεις, σε παιδικές κατασκηνώσεις, σε summer schools.
 - ✓ σε αθλητικούς συλλόγους κ.α.



Ειδικότητα Κλασικός Αθλητισμός

Διδάσκοντες

Βουτσελάς Βασίλειος, Ε.Ε.Π.
Τσιόκανος Αθανάσιος, Καθηγητής
Παναγιώτης Τσακλής, Καθηγητής
Παπαγεωργίου Αντώνης Ακαδημαϊκός, Υπότροφος
Κοντονάσιος Ιωάννης Επισκέπτης, Διδάσκων
Σούλας Δημήτριος Επισκέπτης, Διδάσκων

Σκοπός και μαθησιακά αποτελέσματα της ειδικότητας

Πλήρης θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών στα γνωστικά αντικείμενα του Κλασικού Αθλητισμού (Δρόμοι, Άλματα και Ρίψεις),

σε ότι αφορά την καθοδήγηση της προπόνησης των αθλητών αναπτυξιακών ηλικιών (ακαδημίες) καθώς και των αθλητών υψηλών επιδόσεων.



Περιεχόμενο Ειδικότητας & Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

■ Τι θα μάθετε

- Για τη σύγχρονη τεχνική ανάλυση όλων των αγωνισμάτων του Κλασικού Αθλητισμού
- Για την έρευνα στην προπονητική και την πρακτική εφαρμογή της
- Για τον μακροχρόνιο προπονητικό προγραμματισμό

■ Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

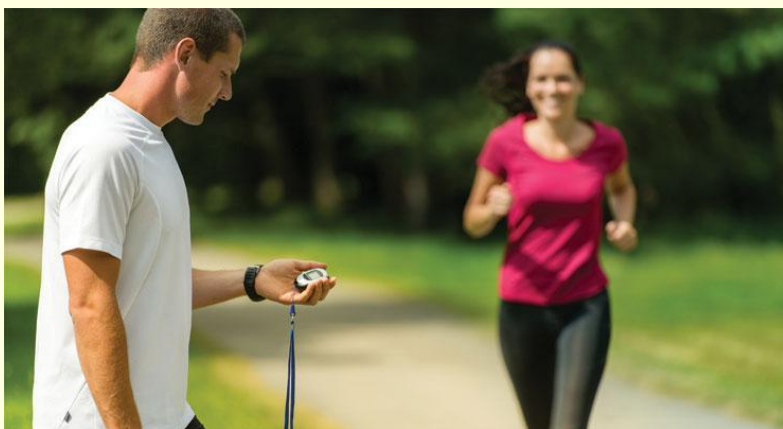
- Πολύ μεγάλη παράδοση και επιτυχίες στον Κλασικό Αθλητισμό στα Τρίκαλα.
- Μεγάλη προπονητική εμπειρία των Διδασκόντων της ειδικότητας.
- Φοίτηση αθλητών πολύ υψηλού επιπέδου, με συμμετοχές σε Πανευρωπαϊκά και Παγκόσμια Πρωταθλήματα και Ολυμπιάδες στην Ειδικότητα του Κλασικού Αθλητισμού, η οποία ξεκίνησε από την ίδρυση του ΤΕΦΑΑ στα Τρίκαλα το 1994.



Λόγοι επιλογής και σύνδεση με την αγορά εργασίας

■ Γιατί να την επιλέξετε

- Ως πτυχιούχοι με Ειδικότητα στον Κλασικό Αθλητισμό αποκτάται άδεια ασκήσεως επαγγέλματος από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ).
- Αποκτάτε γνώσεις ειδικής και γενικής προπονητικής οι οποίες αφορούν κάθε μορφή αθλητισμού αγωνιστικού και μη αγωνιστικού.



■ Σύνδεση με την αγορά εργασίας

- Οι πτυχιούχοι της Ειδικότητας του Κλασικού Αθλητισμού έχουν πολλές δυνατότητες να εργαστούν:
- Ως προπονητές σε αντίστοιχους συλλόγους.
 - Ως προπονητές φυσικής κατάστασης σε όλα τα αθλήματα.
 - Ως προπονητές για υποψηφίους ΤΕΦΑΑ και άλλων σχολών.
 - Ως προπονητές Personal Training.
 - Σε γυμναστήρια.
 - Γενικά σε όλες της μορφές άθλησης



Ειδικότητα Κολύμβηση

Διδάσκοντες

Χατζηγεωργιάδης Αντώνης
Καθηγητής., ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Μπλαντή Αναστασία
Ε.Ε.Π., ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Γαλάνης Ευάγγελος
Επ. Καθηγητής., ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Μαθησιακοί Στόχοι & Αποτελέσματα

- ❑ Η εκμάθηση των βασικών αρχών κολύμβησης, η διδασκαλία κολύμβησης σε μικρές ηλικίες και η εξάσκηση στη διδακτική της κολύμβησης.
- ❑ Η εκμάθηση της σύγχρονης τεχνικής ανάλυσης της κολύμβησης και η διδασκαλία σε ειδικά θέματα προπονητικής για αγωνιστικό επίπεδο (αρχές και μέθοδοι προπόνησης).
- ❑ Επίσης, η διδασκαλία και εξάσκηση σε θέματα προπονητικού προγραμματισμού για την αγωνιστική κολύμβηση.
 - Ικανότητα εφαρμογής της επιστημονικής γνώσης στην πράξη
 - Να κατανοούν θέματα που σχετίζονται με την αγωνιστική και προπονητική συμπεριφορά
 - Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας
 - Ικανότητα αυτόνομης εργασίας

Περιεχόμενο Ειδικότητας & Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

Δομή μαθήματος

- ❑ ΣΤ' & Ζ' εξάμηνο
 - 2 ώρες θεωρία
 - 2 ώρες Πράξη
 - 6 ώρες Διδακτική

- ❑ Η' εξάμηνο (πρακτική άσκηση)
 - Διδασκαλία κολύμβησης (2^ο έτους)
 - Κολύμβηση στα σχολεία
 - Πρακτική σε συλλόγους

Τι θα μάθετε

- ❑ Βασική και σύγχρονη τεχνική
- ❑ Υδροδυναμική και προώθηση
- ❑ Αξιολόγηση
- ❑ Μέθοδοι προπόνησης
- ❑ Προπονητικός προγραμματισμός
- ❑ Προπόνηση για διαφορετικά αγωνίσματα

Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά

- ❑ Έμφαση σε ασκήσεις εφαρμογών
- ❑ Έμφαση στη διδακτική και στην πρακτική άσκηση

Λόγοι επιλογής και σύνδεση με την αγορά εργασίας

Γιατί να την επιλέξετε

- ❑ Επισταμένη προετοιμασία για απασχόληση σε κολυμβητικούς συλλόγους
- ❑ Ανάπτυξη θεωρητικού και εφαρμοσμένου υπόβαθρου για απασχόληση σε επίπεδο αγωνιστικής κολύμβησης
- ❑ Πολλαπλές εμπειρίες πρακτικής άσκησης

Σύνδεση με την αγορά εργασίας

- ❑ Υψηλό ποσοστό αποφοίτων σε κολυμβητήρια σε όλη τη χώρα
- ❑ Η αγορά εργασίας της κολύμβησης αναπτύσσεται πάλι μετά από αρκετά χρόνια
- ❑ Δίκτυα αναζήτησης εργασίας στη Θεσσαλία, αλλά και στην υπόλοιπη Ελλάδα
- ❑ Συναφείς εργασίες (προγράμματα στο σχολείο, Ναυαγοσωστική, baby swimming, κτλ.)



Ειδικότητα Πετοσφαίριση (Βόλει)

Διδάσκοντες

Ε.Ε.Π. ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Σκοπός και μαθησιακά αποτελέσματα της ειδικότητας

Σκοπός της ειδικότητας είναι οι φοιτητές/τριες να εκτελούν ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων που απαιτείται στην πετοσφαίριση σάλας και πετοσφαίριση παραλίας.

Να αποκτήσουν την ικανότητα αυτόνομης εργασίας ώστε να διδάξουν σε ικανοποιητικό βαθμό το βόλεϊ και κυρίως τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής, ως προπονητές σε Συλλόγους και ως ΚΦΑ στα σχολεία.

Σκοπός και μαθησιακά αποτελέσματα της ειδικότητας

Στα πλαίσια της ειδικότητας θα γνωρίσουν πολλά για τις βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. δεξιότητες μετακίνησης, δεξιότητες χειρισμού μπάλας κτλ.) του βόλεϊ και πως μπορούν να τα διδάξουν αποτελεσματικά.

Θα μπορούν να εξηγήσουν και να κάνουν επίδειξη μιας δεξιότητας/άσκησης, έτσι ώστε όλοι να καταλαβαίνουν τι πρέπει να κάνουν και μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν σαφή σημεία-κλειδιά που βοηθούν τους μαθητές ή αθλητές να θυμούνται και να κατανοούν τον τρόπο που εκτελείται σωστά μια δεξιότητα.

Περιεχόμενο Ειδικότητας & Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

- Τι θα μάθετε: Η ειδικότητα θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε την:
 - Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) και επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις
- Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας
- Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά
 - Βελτίωση της ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης
 - Ανάπτυξη της ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη

Περιεχόμενο Ειδικότητας & Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

- Τι θα μάθετε: Η ειδικότητα θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε την:
 - Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων
 - Ικανότητα διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)
 - Επιχειρηματικό πνεύμα
 - Επιθυμία για επιτυχία
- Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά
 - Βελτίωση της ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων στην προπόνηση.
 - ΠΡΟΣΟΧΗ: δεν χρειάζεται να είστε επαγγελματίας παίκτης/τρια του βόλεϊ για να επιλέξετε την ειδικότητα!

Λόγοι επιλογής και σύνδεση με την αγορά εργασίας

■ Γιατί να την επιλέξετε

- Εύκολη εξεύρεση εργασίας και επαγγελματική αποκατάσταση σε Σχολεία, Δήμους (Αθλητικούς οργανισμούς), Αθλητικές Ομάδες, Ακαδημίες, ΚΔΑΠ (κέντρα δημιουργικής απασχόλησης), κατασκηνώσεις, personal trainer for volleyball κλπ.

■ Σύνδεση με την αγορά εργασίας

- Κατοχυρωμένη ειδικότητα σύμφωνα με τον αθλητικό Νόμο, μέλος του Συνδέσμου Ελλήνων Προπονητών Πετοσφαίρισης (Σ.Ε.Π.ΠΕ).
- Αναγνωρισμένη ειδικότητα με επαγγελματικά δικαιώματα στην Ελλάδα και το εξωτερικό (Πτυχίο Προπονητή Α΄ Κατηγορίας)



Ειδικότητα Ποδοσφαίρου

Διδάσκοντες

Αν.Καθηγητής Δρ. Φαμίσης Κ. ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Ε.Ε.Π. Dr. phil. Μπατσίλας Δημήτριος ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Σκοπός και μαθησιακά αποτελέσματα της ειδικότητας

- Η δημιουργία μιας στέρεης , δυνατής βάσης γνωστικών και κυρίως προπονητικών ποδοσφαιρικών ικανοτήτων.
- Η κατανόηση και αφομοίωση όλων εκείνων των παραγόντων που επιδρούν στο σχεδιασμό και την δημιουργία μιας ποιοτικής επαγγελματικής ποδοσφαιρικής προπόνησης.
- Η επίτευξη του ανωτέρου σκοπού οδηγεί στην δημιουργία ποιοτικών ποδοσφαιρικών πρωτοκόλλων και στην σταδιακή ατομική σχηματοποίηση του ρόλου του προπονητή

Περιεχόμενο Ειδικότητας & Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

- Μακροχρόνιος προγραμματισμός στο ποδόσφαιρο
- Ετήσιος προγραμματισμός στο ποδόσφαιρο
- Οργάνωση προπόνησης
- Εβδομαδιαίος κύκλος
- Ημερήσιος προγραμματισμός
- Τακτική-είδη τακτικής-γενική ειδική παράγοντες, φάσεις τακτικής ενέργειας
- Συστήματα
- Διάβασμα παιχνιδιού
- Ατομική επιθετική -μορφές
- Εκπαίδευση αμυντικής τακτικής
- Τακτική υποομάδων
- Ομαδική τακτική
- Μεθοδολογία εκπαίδευσης στο ποδόσφαιρο
- Χαρακτηριστικά παιδιών
- Μεθοδολογία
- Ελληνικό πρακτικό μοντέλο εξάσκησης
- Ο προπονητής στις αναπτυξιακές ηλικίες

- Αερόβια ικανότητα στο ποδόσφαιρο
- Ταχύτητα στο ποδόσφαιρο
- Τεχνική επιδεξιότητα
- Τάσεις στο σύγχρονο ποδόσφαιρο
- Υποομαδική αμυντική και επιθετική τακτική στο ποδόσφαιρο
- Οδηγίες – Διορθώσεις λαθών στο ποδόσφαιρο

Τεχνικές αναλύσεων αγώνων

Είδη βιντεοαναλύσεων

Ομαδική παρακολούθηση αγώνων

Επισκέψεις σε ποδοσφαιρικά προπονητικά κέντρα Super league

Ταξίδι και επίσκεψη σε κορυφαία ευρωπαϊκή ομάδα.

Λόγοι επιλογής και σύνδεση με την αγορά εργασίας

- Το κορυφαίο παγκόσμια- με τεράστια διαφορά – ομαδικό άθλημα.
- Μόνο εάν υπάρχει πραγματικό ενδιαφέρον
- Ύπαρξη ποδοσφαιρικών οργανισμών παντού σε όλο τον κόσμο
- Ποδόσφαιρο αναπτυξιακών ηλικιών, ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο, γυναικείο ποδόσφαιρο, επαγγελματικό ποδόσφαιρο
- batsilas@uth.gr
- 6974008921
- Άμεση ποδοσφαιρική εργασιακή κατοχύρωση με την απόδοση διπλώματος UEFA B
- Δυνατότητα ατομικής μελλοντικής εξέλιξης σαν προπονητής, β.προπονητή, γυμναστή, personal soccer trainer, βιντεοαναλυτή, σκάουτερ, διευθυντής ακαδημίας, ιδιοκτήτης ποδοσφαιρικής ακαδημίας, μάνατζερ

Ειδικότητα: Άσκηση και Υγεία - Θεραπευτική Άσκηση

Exercise
is Medicine[®]
Greece

Διδάσκοντες

Δρ. Σακκάς Γεώργιος, Αν. Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Δρ. Καρατσαφέρη Χριστίνα, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Δρ. Ζήση Βασιλική, Αν. Καθηγήτρια, ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Δρ. Γιάκας Ιωάννης, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Δρ. Τζιαμούρτας Αθανάσιος, Καθηγητή, ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Σκοπός και μαθησιακά αποτελέσματα της ειδικότητας

- Ο κύριος στόχος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες που αφορούν σε **θέματα της άσκησης ως φάρμακο** (exercise is medicine).
- Έμφαση δίνεται για το πως χρόνιες παθήσεις και κακές συμπεριφορές υγείας επηρεάζουν διάφορα όργανα και συστήματα και την ικανότητα για άσκηση.
- Παρουσιάζονται και συζητούνται οι ιδιαιτερότητες της σωματικής αξιολόγησης ατόμων με χρόνιες παθήσεις και αναπηρίες λόγω ασθενειών (πχ νεφρική ανεπάρκεια, εγκεφαλικά κ.α.)
- Η εφαρμογή της πράξης γίνεται μόνο **σε χώρους νοσοκομείων και κλινικών.**

Περιεχόμενο Ειδικότητας & Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

Τι θα μάθετε

Εαρινό Εξάμηνο

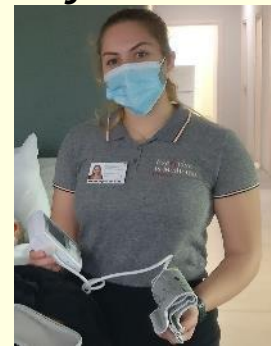
- 1- Προχωρημένη Κλινική Εργοφυσιολογία - 2 ώρες/εβδ
- 2- Ενίσχυση συμπεριφορών υγείας σε άτομα με προβλήματα υγείας -2 ώρες/εβδ
- 3- Σωματική Αξιολόγηση Ειδικών Πληθυσμών I - 2 ώρες/εβδ
- 4- Προγράμματα άσκησης σε Χρόνιους Ασθενείς (Κλινική Πράξη) -2 ώρες/εβδ

Χειμερινό Εξάμηνο

- 5- Σωματική Αξιολόγηση Ειδικών Πληθυσμών II -2 ώρες/εβδ
- 6. Εισαγωγή στην περιπτωσιολογία (case studies) – 2 ώρες/εβδ
- 7- Εφαρμογή Προγραμμάτων Άσκησης σε Ειδικούς Πληθυσμούς – (Κλινική Πράξη) - 2 ώρες/εβδ
- 7- Αναλγητική και Αθλητική Μάλαξη – (πρακτικό μάθημα) – 2 ώρες/εβδ

Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

- Βαθιά κατανόηση της παθοφυσιολογίας των ασθενειών
- Κατανόηση της φαρμακολογίας και την επίδραση στην ικανότητα για άσκηση
- Εξοικείωση με τους κλινικούς πληθυσμούς και τις ιδιαιτερότητες τους
- Δεξιότητες που σχετίζονται με την γλώσσα του σώματος και τεχνικές επικοινωνίας με τους ασθενείς και τις οικογένειες τους



Λόγοι επιλογής και σύνδεση με την αγορά εργασίας

■ Γιατί να την επιλέξετε

- Η μόνη ειδικότητα συνδεδεμένη με τον παγκόσμιο οργανισμό «**Exercise is Medicine**» του **ACSM** όπου διδάσκετε η χρήση της άσκησης ως φάρμακο συμπληρωματικής θεραπείας
- Οι απόφοιτοι της ειδικότητας «Θεραπευτικής Άσκησης» μπορούν να εφαρμόσουν τα προγράμματα άσκησης σε όλους τους ασθενείς με χρόνια νοσήματα ή άλλες ιδιαιτερότητες που χρήζουν την εφαρμογή της θεραπευτικής άσκησης δια βίου!

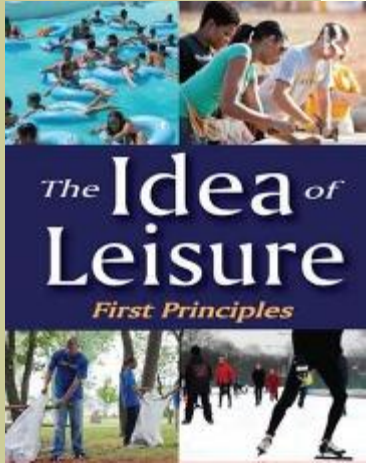
■ Σύνδεση με την αγορά εργασίας

- Οι απόφοιτοι της ειδικότητας αυτής εργάζονται σε
 - κέντρα αποκατάστασης,
 - φυσικοθεραπευτήρια,
 - γυμναστήρια (όπου ασχολούνται με τους ειδικούς πληθυσμούς),
 - ιδιωτικές κλινικές
 - μονάδες αιμοκάθαρσης,
 - Κατ' οίκον ως Personal Trainers σε άτομα με κινητικά προβλήματα λόγω ασθενείας (πχ. Σκλήρυνση κατά πλάκα)
 - Προγράμματα του δήμου στην 3 ηλικία



Ειδικότητα

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ



Διδάσκοντες

Κουθούρης Χάρης, Ζαφειρούδη Αγλαΐα, Ζήση Βάσω



Σκοπός και μαθησιακά αποτελέσματα της ειδικότητας

- ❖ Η εμφάθυνση στην επιστήμη της Αναψυχής.
- ❖ Η εκμάθηση ατομικών και ομαδικών κινητικών δραστηριοτήτων αναψυχής που πραγματοποιούνται σε κλειστούς και ανοικτούς χώρους ελεύθερου χρόνου, αθλητισμού, αναψυχής, ευεξίας, πολιτισμού και τουρισμού.
- ❖ Η διοργάνωση εκδηλώσεων & απόκτηση επιχειρηματικής σκέψης.



Περιεχόμενο Ειδικότητας & Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

■ Τι θα μάθετε

➤ Δεξιότητες σε Ανοικτούς χώρους:

Πεζοπορία, Αναρρίχηση πίστας, Τοξοβολία, Δραστηριότητες στο νερό & χιόνι, Παιγνίδια - Team Building.

➤ Δεξιότητες σε Κλειστούς χώρους:

Γιόγκα, Πιλάτες, Ομαδικά προγράμματα εμπύχωσης

➤ Διοργάνωση Εκδηλώσεων

Σχεδιασμός & οργάνωση γεγονότων αναψυχής και ελεύθερου χρόνου

➤ Επιχειρηματικότητα

Επαφή με συντελεστές της αγοράς του ελεύθερου χρόνου, της αναψυχής, του τουρισμού

■ Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

- Έμφαση στην απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων από τον φοιτητή για την επιτυχή επικοινωνία, καθοδήγηση και διαχείριση της συμπεριφοράς των συμμετεχόντων (soft skills)
- Ικανότητα προώθησης του φοιτητή ως επαγγελματία στην αγορά της κινητικής αναψυχής και του τουρισμού.



Λόγοι επιλογής και σύνδεση με την αγορά εργασίας

■ Γιατί να την επιλέξετε

- Για να βρεθείτε πρωταγωνιστής στην πολύ μεγάλη αγορά της κινητικής αναψυχής, ως εξειδικευμένος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, στον αθλητισμό, τις υπαίθριες δραστηριότητες, τις κατασκηνώσεις, τον τουρισμό, αξιοποιώντας στην πράξη όλες τις γνώσεις του πτυχίου ΤΕΦΑΑ.



■ Σύνδεση με την αγορά εργασίας

- Νέος Νόμος Γ.Γ.Α. περί «Αθλητισμού Αναψυχής»
- Νόμος περί «Άσκησης για Όλους»
- Αθλητικός Τουρισμός
- Κατασκηνώσεις
- Φυσική Αγωγή στα Σχολεία με Καινοτόμα προγράμματα κίνησης
- Εταιρίες Υπαίθριας Αναψυχής
- Ξενοδοχεία – Εμφύχωση - Ψυχαγωγία
- Προγράμματα αναψυχής 3^{ης} ηλικίας
- Κέντρα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης





Ειδικότητα Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί

Διδάσκων:
Γιάννης Δήμας
Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ-ΠΘ
και συνεργάτες - επισκέπτες καθηγητές.

Σκοπός και μαθησιακά αποτελέσματα της ειδικότητας

- Ο σκοπός της ειδικότητας ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ είναι να καταστήσει τους σημερινούς φοιτητές:
- **Ειδικευμένους επιστήμονες.**
- **Παιδαγωγούς Δασκάλους των χορών.**
- **Φορείς πολιτισμού.**
- **Φορείς πανάρχαιων αξιών του ελληνισμού.**
- **Φορείς πανανθρώπινων αξιών για την ζωή.**

Περιεχόμενο Ειδικότητας & Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

- Τι θα μάθετε:
 - Την πραγματική έννοια και την κοινωνική διάσταση του χορού. Ιστορική εξέλιξη. Λαογραφικά και εθνογραφικά στοιχεία.
 - Ρυθμολογία:
Ρυθμός το Α και το Ω για την ύπαρξη της ζωής. Ο Ρυθμός στη φύση, στη ζωή, στον άνθρωπο, στην κίνηση, στο χορό, στα αθλήματα.
 - Ο χορός ως μέσον εκπαίδευσης - αναψυχής - άθλησης
 - Μεθοδολογία - Διδακτική
- Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά:
 - Εκπαιδευτικές εκδρομές
 - Επιτόπια Σεμινάρια
 - Καταγραφές
 - Ερευνητικές εργασίες

Λόγοι επιλογής και σύνδεση με την αγορά εργασίας

- Είναι ειδικότητα 'χωρίς ημερομηνία λήξης' και δεν υπάρχει ανεργία στον Παιδαγωγό Χοροδιδάσκαλο.
 - Με βάση την δομή της Ελληνικής οικογένειας το κάθε παιδί στην μαθητική του ηλικία, θα περάσει μαθησιακά από ένα έως και δέκα χρόνια, σε κάποια ομάδα χορού.
 - Υπάρχει πληθώρα Χορευτικών ομάδων καθώς και η δυνατότητα ανάπτυξης νέων σε όλη την επικράτεια εντός και εκτός Ελλάδας.
 - Ο Χορός σε ανανεώνει ψυχικά, πνευματικά, σωματικά και μπορείς να τον διδάσκεις σε όλες τις φάσεις της ζωής σου.
- Ο Ελληνικός Χορός διδάσκεται παντού:
 - Ολοήμερο Σχολείο - Παιδικό Σταθμοί.
 - Δήμοι - Κοινότητες - Πολιτιστικοί Σύλλογοι.
 - Κ.Α.Π.Η. - Εκκλησιαστικές ενορίες.
 - Κατασκηνώσεις - Ξενοδοχεία - Γυμναστήρια.
 - Σύλλογοι γονέων και κηδεμόνων.
 - Σχολές χορών, εντός και εκτός Ελλάδας.

* Οικονομικές απολαβές :

Ένα μικρό παράδειγμα:

Η συνεργασία με Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων δυναμικότητας 125 παιδιών (5 τμήματα x 25 παιδιά), για μία ημέρα την εβδομάδα, σε 5 διδακτικές ώρες, μέσα σε ένα μόνον απόγευμα, αποφέρει μηνιαίως:

125 παιδιά x 10€ = 1.250€

Δική σας η επιλογή!



Ειδική Φυσική Αγωγή

Διδάσκοντες

Κοκαρίδας Δημήτρης
Αναπληρωτής Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Μαγγουρίτσα Γεωργία
Μέλος Ε.Ε.Π, ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Σκοπός και μαθησιακά αποτελέσματα της ειδικότητας

- Σκοπός της ειδικότητας είναι οι φοιτητές/τριες να μάθουν να διαμορφώνουν και να παρέχουν **εξατομικευμένα και ομαδικά προγράμματα προσαρμοσμένης άσκησης σε παιδιά και ενήλικες:**

- **Με αναπηρία** (νοητική αναπηρία, αισθητηριακές αναπηρίες όρασης και ακοής, κινητικές αναπηρίες, φάσμα αυτισμού, ψυχικές διαταραχές, χρόνια μη ιάσιμα νοσήματα, πολλαπλές αναπηρίεςκ.α.) (N 3699/08)

- **Με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες**
- διαταραχές ομιλίας– λόγου, ειδικές μαθησιακές δυσκολίες π.χ. δυσλεξία, δυσγραφία, δυσαριθμησία, δυσαναγνωσία, σύνδρομο ελλειμματικής προσοχής με ή χωρίς υπερκινητικότητα.
- με σύνθετες γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές δυσκολίες και παραβατική συμπεριφορά λόγω κακοποίησης, γονεϊκής παραμέλησης και εγκατάλειψης κ.α.
- με ανεπτυγμένες νοητικές ικανότητες και ταλέντα (N 3699/08)

- **σε όλους τους τομείς εφαρμογής της ΦΑ:**
- Στην Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση
- Στον προσαρμοσμένο αθλητισμό (Paralympics, Special Olympics, κ.α.)
- Σε κέντρα – περιβάλλοντα αποκατάστασης
- Στα Προγράμματα Άσκησης για Όλους των ΑμεΑ
- Σε γυμναστήρια ΑμεΑ, αθλητικούς συλλόγους ΑμεΑ, ΚΛΑΠ ΑμεΑ, κ.α.

Περιεχόμενο Ειδικότητας & Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

■ Τι θα μάθετε

- Να διαμορφώνετε εξατομικευμένα και ομαδικά προγράμματα άσκησης σε παιδιά και ενήλικες με αναπηρία/ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες σε όλα τα περιβάλλοντα ΦΑ (εκπαίδευσης, αθλητισμού, αποκατάστασης κ.α.).
- Να εφαρμόζετε ένα συνεργατικό μοντέλο μεθόδων προσαρμοσμένης-θεραπευτικής κολύμβησης σε άτομα με αναπηρία και /ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.
- Τα αθλήματα των Special Olympics & Paralympics και την εφαρμογή τους σε αθλητές ΑμεΑ.
- Να διοργανώνετε εκδηλώσεις ένταξης & συνεκπαίδευσης μέσω της άσκησης.

■ Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

- Στην ειδικότητα, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην εκτενή πρακτική άσκηση σε πραγματικές εργασιακές συνθήκες από την πρώτη στιγμή, σε ειδικό δημοτικό σχολείο, ειδικό γυμνάσιο, ψυχιατρική κλινική, κέντρα αποκατάστασης, σύλλογο ατόμων με αυτισμό, συλλόγους προσαρμοσμένου αθλητισμού κ.α.
- Πραγματοποιούνται πρόσθετα μαθήματα - σεμινάρια ψυχοκινητικής και θεραπευτικής κολύμβησης με ακόλουθη δίμηνη πρακτική άσκηση μέσω ΕΣΠΑ σε δομές ειδικής αγωγής και κέντρα αποκατάστασης.
- Διοργανώνεται ως σχέδιο εργασίας μία εκδήλωση συνεκπαίδευσης μαθητών με και χωρίς αναπηρία μέσω της άσκησης.
- Παρέχεται βεβαίωση πραγματοποίησης πρακτικής άσκησης από κάθε συνεργαζόμενο φορέα ΑμεΑ που εμπλουτίζει σημαντικά το βιογραφικό των φοιτητών/τριων της ειδικότητας.

Λόγοι Επιλογής

- **Η ειδική ΦΑ είναι νομικά κατοχυρωμένη ειδικότητα με αντίστοιχα ΦΕΚ σε όλους τους τομείς**, με πολύ καλή επαγγελματική αποκατάσταση και ποικιλία επιλογών εργασίας σε όλους τους τομείς εφαρμογής της ΦΑ (ειδική αγωγή & εκπαίδευση, προσαρμοσμένο αθλητισμό, άσκηση σε περιβάλλοντα αποκατάστασης, μαζικό αθλητισμό ΑμεΑ, ιδιωτική εργασία, εργασία σε ιδιωτικούς και δημόσιους φορείς ΑμεΑ, κ.α.).
- **Είναι μία ολοένα αναπτυσσόμενη ειδικότητα** δεδομένου ότι η ολοένα αυξανόμενη αποδοχή της διαφορετικότητας και της κοινωνικής ένταξης των ατόμων με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, δημιουργεί αυξανόμενες ευκαιρίες συμμετοχής και εργασίας σε ανάλογες δράσεις και προγράμματα.
- **Ο/Η απόφοιτος/η της ειδικότητας ειδικής ΦΑ μπορεί να εργαστεί και να προσφέρει τις υπηρεσίες του και σε άτομα χωρίς αναπηρία** από τη στιγμή που είναι πτυχιούχος καθηγητής/τρια ΦΑ, η γνώση μάλιστα που αποκτά από την ειδικότητα, του/της δίνει την δυνατότητα να είναι σε θέση να γυμνάσει το 100% των ασκούμενων (με και χωρίς αναπηρία) που κάθε φορά αναλαμβάνει.
- **Η προσφορά σε συνανθρώπους μας που έχουν την ανάγκη μας αλλά ξέρουν να αγαπούν ανιδιοτελώς, δίνει τεράστια ψυχική ικανοποίηση.**

Σύνδεση με την Αγορά Εργασίας

- **Με βάση τη πλήρη νομική κατοχύρωση της ειδικότητας σε όλους τους τομείς εφαρμογής της ΦΑ** (Ν. 3699/2008 περί Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης, τον συνδυασμό του ν. 2725/99 όπως ισχύει, άρθρο 31 παρ. 2. του ν. 3919/2011 άρθρο 3 παρ. 1, του ν. 4186/2013 άρθρο 39 παρ. 2., και το Ν. 4726/2020 -άρθρο 8 & 9- για τον αθλητισμό ατόμων με αναπηρίες), οι απόφοιτοι ειδικής ΦΑ:
- **Διορίζονται σε μόνιμες θέσεις ή ως αναπληρωτές καθηγητές ειδικής ΦΑ** στην ειδική αγωγή και εκπαίδευση (ΕΑΕ) με διαφορετικό κωδικό (ΠΕ 11.01) και μοριοδότηση.
- **Αποκτούν πτυχίο «Προπονητή Α της ΓΓΑ αθλητών ειδικής φυσικής αγωγής»**, στον ΠαραΟλυμπιακό Αθλητισμό, Special Olympics και προσαρμοσμένο αθλητισμό γενικότερα.
- **Εργάζονται ως καθηγητές “προσαρμοσμένης ΦΑ – θεραπευτικής γυμναστικής” σε κέντρα αποκατάστασης** και αντίστοιχες δομές, προσφέροντας προγράμματα προσαρμοσμένης άσκησης και θεραπευτικής κολύμβησης σε άτομα με αναπηρία/ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.
- **Μπορούν να ιδρύσουν ιδιωτικό φορέα ΑμεΑ (αθλητικό σύλλογο & γυμναστήριο ΑμεΑ, ΚΔΑΠ & συλλόγους ΑμεΑ)** μόνοι τους ή σε συνεργασία με άλλους αποφοίτους ειδικοτήτων της ειδικής αγωγής.
- **Εργάζονται ως συνοδοί παράλληλης στήριξης κατά την προσχολική ηλικία ή συνοδοί ως ειδικοί βοηθοί** (Νόμος 4186/17-9-2013) κατά την σχολική ηλικία, μαθητών με αναπηρία/ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.
- **Προσλαμβάνονται σε προγράμματα Δήμων ΑγΟ της ΓΓΑ για ΑμεΑ, σε συλλόγους ΑμεΑ, σε ΚΔΑΠ ΑμεΑ, σε προγράμματα για κατασκηνώσεις ΑμεΑ, ψυχιατρικές κλινικές, άσκηση ευαίσθητων κοινωνικά ομάδων, κ.α.**
- **Παρέχουν ιδιωτικές υπηρεσίες** εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης και θεραπευτικής κολύμβησης σε άτομα με αναπηρία/ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες όλων των ηλικιών.
- **Διορίζονται σε ΚΔΑΠ ΑμεΑ και αντίστοιχες δομές του Δημοσίου μέσω προκηρύξεων ΑΣΕΠ.**



Ειδικότητα «Προπονητής Φυσικής Κατάστασης» (Strength & Conditioning Specialist)



Υπεύθυνος
Γιάννης Φατούρος,
Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Άλλοι διδάσκοντες:
Δελή Χ, Τσιόκανος Θ, Δραγανίδης Δ, Πούλιος
Θ, Μπατρακούλης Α, & προσκεκλημένοι
διακεκριμένοι γυμναστές από την αγορά

Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της ειδικότητας
<http://scs.pe.uth.gr/>

Σκοπός και μαθησιακά αποτελέσματα της ειδικότητας

- Σκοπός της ειδικότητας είναι η διδασκαλία **ΟΛΩΝ** των μεθόδων ανάπτυξης των παραμέτρων φυσικής κατάστασης τόσο για αθλητές όσο και μη αθλητές σε ομαδικό ή ατομικό περιβάλλον (personal training).
- Η ειδικότητα δεν περιέχει διδασκαλία ομαδικών προγραμμάτων άσκησης παρά μόνο των προγραμμάτων διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης για το γυμναστήριο (**HIIT, υβριδική προπόνηση**).
- Διδάσκεται η **αξιολόγηση** της **λειτουργικής** κατάστασης και **φυσικής** κατάστασης καθώς και ο **σχεδιασμός** του προπονητικού πλάνου σε ετήσια βάση.
- Δίνεται έμφαση σε ειδικές κατηγορίες προγραμμάτων, δηλ. σχεδιασμός προγραμμάτων διορθωτικών ασκήσεων (**correctives**), επιστροφής μετά από τραυματισμό (**return to play**), καθώς και σε βάση την **ηλικία** (παιδιά-έφηβοι και ηλικιωμένοι) και το **φύλο**.
- Έμφαση δίνεται στη χρήση νέας τεχνολογίας για τον καθορισμό των επιβαρύνσεων.
- Επίσης, διδάσκεται ο τρόπος **δημιουργίας** και **οργάνωσης** του χώρου προπόνησης.

Περιεχόμενο Ειδικότητας & Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

■ Τι θα μάθετε

- Λειτουργική κινησιολογία
- Λειτουργική αξιολόγηση
- Προπόνηση κινητικότητας (foam rolling, ευλυγισία, ισορροπία)
- Διορθωτικές ασκήσεις (correctives)
- Λειτουργική προπόνηση – Progressions/Regressions
- Μυϊκή ενδυνάμωση (όλα τα είδη αντιστάσεων και μεθοδολογιών)
Προπόνηση με το βάρος του σώματος, βάρη, ολυμπιακές άρσεις, kettlebells, λάστιχα, ιατρικές μπάλες, fitballs, ιμάντες αιώρησης, σχοινιά, σακιά, μπάλα ισορροπίας, complex training, έκκεντρη προπόνηση, επιταχυνόμενη έκκεντρη προπόνηση, velocity-based training κ.α.
- Πλειομετρική προπόνηση (ladders, εμπόδια, κουτιά κ.α.)
- Προπόνηση ταχύτητας
- Προπόνηση ευκινησίας
- Προπόνηση αντοχής
- Ομαδικά προγράμματα HIIT
- Η οργάνωση της προθέρμανσης
- Ο σχεδιασμός του προπονητικού προγράμματος (περιοδισμός κ.α.)
- Σχεδιασμός προγραμμάτων «return to play”
- Σχεδιασμός προγραμμάτων κατά την αναπτυξιακή περίοδο (παιδική/εφηβική περίοδο)
- Σχεδιασμός προγραμμάτων για ηλικιωμένα άτομα.
- Ο σχεδιασμός και η οργάνωση του χώρου προπόνησης.
- Τεχνολογία (GPS κ.α.) και προπόνηση φυσικής κατάστασης

600 ώρες μαθήματος (20 ώρες/εβδομάδα) και σεμινάρια

Λόγοι επιλογής και σύνδεση με την αγορά εργασίας

■ Γιατί να την επιλέξετε

- Για να γίνετε elite γυμναστής φυσικής κατάστασης τόσο σε αθλητικό περιβάλλον όσο και σε περιβάλλον γυμναστηρίου.
- Για να μπορέσετε να γίνετε γυμναστής αθλητών που επιστρέφουν μετά από τραυματισμό.
- Για να εργαστείτε επιτυχημένα ως **personal trainer**.
- Για να είστε ανταγωνιστικοί και στον διεθνή χώρο (**αναγνωρισμένη από την NSCA**)

■ Σύνδεση με την αγορά εργασίας

- Οι απόφοιτοι της ειδικότητας μπορούν να εργαστούν
- ως **γυμναστές φυσικής κατάστασης** σε οποιοδήποτε άθλημα, ως γυμναστές σε περιβάλλον γυμναστηρίου, ως personal trainers,
 - ως καθηγητές φυσικής αγωγής σε σχολεία, ως γυμναστές σε περιβάλλον στρατιωτικών σχολών, σε προγράμματα της ΓΓΑ, σε αθλητικές ακαδημίες σωματείων και **γενικά ότι μπορεί να κάνει κάθε απόφοιτος ΤΕΦΑΑ**.
 - Η σχετική νομοθεσία υπάρχει στο πρόγραμμα σπουδών.

Οι απόφοιτοι της ειδικότητας εργάζονται ως γυμναστές:

- ✓ Σε συλλόγους υψηλού επιπέδου, π.χ. Ολυμπιακός Πειραιώς, ΟΦΗ, Εργοτέλης, Προμηθέας Πατρών, ΑΟΤ κ.α.
- ✓ Γυμναστήρια υψηλού επιπέδου, π.χ. Performance22, Athens Hall κ.α.
- ✓ Ως personal trainers ή έχουν ξεκινήσει τη δική τους επιχείρηση.