





# 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

- Τεχνική των χτυπημάτων
- Βασικές αρχές τακτικής για αγώνες μονού και διπλού.
- Εκμάθηση της μεθοδολογίας play & stay για μικρά παιδιά (5-10 ετών)
- Προπόνηση αθλητών (11-14 ετών)
- Προπόνηση ενηλίκων
- Φυσική κατάσταση
- Ψυχολογία
- Διατροφή
- Διοργάνωση αγώνων
- Ετήσιος προγραμματισμός
- Οργάνωση προπόνησης
- Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του τρόπου διδασκαλίας του αντικειμένου της αντισφαίρισης στην Ειδικότητα είναι ο βιωματικός τρόπος εκπαίδευσης των φοιτητών με διάφορους τρόπους.
- 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.
- Σήμερα υπάρχει μεγάλη ζήτηση για νέους προπονητές αντισφαίρισης



# 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

- Η γνώση του αθλήματος είναι εξειδικευμένη, γι' αυτό και όσοι ασχολούνται ενεργά έχουν υψηλά ποσοστά επαγγελματικής αποκατάστασης.
- Ευνοϊκές συνθήκες εργασίας (κλειστοί χώροι, εξοπλισμένα γυμναστήρια).

## ■ Σύνδεση με την αγορά εργασίας

- Ως προπονητής/τρια σε Συλλόγους και γυμναστήρια που ασχολούνται με το άθλημα της Ενόργανης Γυμναστικής



➔ Λόγω της ιδιαιτερότητας του αθλήματος ο αριθμός των ατόμων που μπορούν να επιλεγούν για την ειδικότητα είναι περιορισμένος (περίπου 10).



## Καλαθοσφαίριση



**Διδάσκοντες**  
**Γεροδήμος Βασίλειος**  
Καθηγητής Προπονητικής 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 μπάσκετ κλπ.).

# Λόγοι επιλογής και 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 σε 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).



## **Κλασικός Αθλητισμός**

**Διδάσκοντες**

**Ε.Ε.Π. Βουσελάς Βασίλειος ΤΕΦΑΑ-ΠΘ**

**Καθηγητής Τσιόκανος Αθανάσιος ΤΕΦΑΑ-ΠΘ**

**Διδάσκων με ανάθεση Κοντονάσιος Ιωάννης ΤΕΦΑΑ-ΠΘ**

**Διδάσκων με ανάθεση Σούλας Δημήτριος ΤΕΦΑΑ-ΠΘ**

# 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.



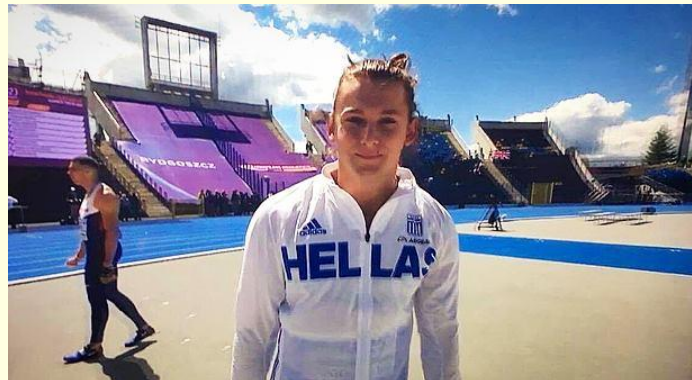
# Περιεχόμενο Ειδικότητας & Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

## ■ 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.

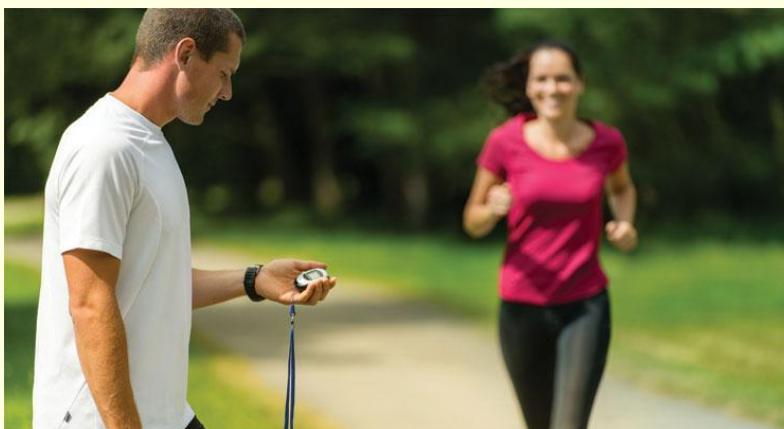




# Λόγοι επιλογής και σύνδεση με την αγορά εργασίας

## ■ 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





# Κολύμβηση

**Διδάσκοντες**  
**Χατζηγεωργιάδης Αντώνης**  
Καθηγητής. ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

**Μπλαντή Αναστασία**  
Ε.Ε.Π., ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

# Σκοπός και μαθησιακά αποτελέσματα της ειδικότητας

---

- Περιγραφή και ανάλυση των σημαντικών στοιχείων που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης στην κολύμβηση
  - Ανάπτυξη δεξιοτήτων για επαρκή ανατροφοδότηση σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιών
  - Ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων εκμάθησης και διδασκαλίας της κολύμβησης
  - Ανάπτυξη προπονητικών προγραμμάτων για αγωνιστική κολύμβηση και κολύμβηση αναψυχής
- 
- Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη
  - Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας
  - Ικανότητα αυτόνομης εργασίας

# Περιεχόμενο Ειδικότητας & Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

## Τι θα μάθετε

- Βασική και Προηγμένη Τεχνική
- Στόχοι Προπόνησης
- 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

## Δομή Μαθήματος

- ΣΤ Εξάμηνο
  - 2 ώρες θεωρία
  - 2 ώρες Πράξη
  - 6 ώρες Διδακτική
- ΣΤ Εξάμηνο
  - 2 ώρες θεωρία
  - 2 ώρες Πράξη
  - 6 ώρες Διδακτική
- Η Εξάμηνο (Πρακτική Άσκηση)
  - Διδασκαλία Κολύμβησης (μάθημα Β έτους)
  - Κολύμβηση στα Σχολεία (Πρόγραμμα Δήμου)
  - Πρακτική σε Συλλόγους

# 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



## Πετοσφαίριση

Διδάσκοντες

**ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ**  
Μέλος Ε.Ε.Π. 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. Έχουν την ικανότητα αυτόνομης εργασίας ώστε να διδάξουν ικανοποιητικά το βόλεϊ και κυρίως τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής, ως προπονητές σε Συλλόγους και ως ΚΦΑ στα σχολεία.

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
  - Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων
  - Ικανότητα διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)
  - Επιχειρηματικό πνεύμα
  - Επιθυμία για επιτυχία
- **Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά**
    - Βελτίωση της ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης
    - Ανάπτυξη της ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη
    - Βελτίωση της ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων στην προπόνηση



# 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

- Αναγνωρισμένη ειδικότητα με επαγγελματικά δικαιώματα στην Ελλάδα και το εξωτερικό (Πτυχίο Προπονητή Α΄ Κατηγορίας)



Διδάσκοντες

# Ειδικότητα ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Φαμίσης Κ. Επίκουρος Καθ. ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Μπατσίλας Δημ

Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

# Σκοπός και μαθησιακά αποτελέσματα της ειδικότητας

---

- Η επιστημονική προετοιμασία του φοιτητή σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο στους τομείς της φυσικής κατάστασης, τακτικής, της προπονητικής, και της διδακτικής του ποδοσφαίρου καθώς και η επιστημονική υποστήριξη της απόδοσης των ποδοσφαιριστών.

# Περιεχόμενο Ειδικότητας & Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

## ■ Τι θα μάθετε

- Τεχνική Ανάλυση Ποδοσφαίρου
- Προπονητική Ποδοσφαίρου
- Ειδικά Θέματα Ποδοσφαίρου
- Καθοδηγούμενη Μελέτη Ποδοσφαίρου
- Ομαδική Τακτική Ποδοσφαίρου
- Προπονητική Εξάσκηση Ποδοσφαίρου

## ■ Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

- Πρακτική σε Ομάδες ή Ακαδημίες
- Ενεργή συμμετοχή στην Διδασκαλία Ποδοσφαίρου του Β΄ετους
- Εκπαιδευτικές επισκέψεις σε Ομάδες του εξωτερικού και της Super League
- Δίπλωμα UEFA- B ( υπό προϋποθέσεις απόδοσης)

# Λόγοι επιλογής και σύνδεση με την αγορά εργασίας

## ■ Γιατί να την επιλέξετε

- Τελευταία χρόνια το προπονητικό επιτελείο των ομάδων αυξάνεται σημαντικά.
- (ανάπτυξη γυναικείου ποδοσφαίρου-αναζήτηση γυναικών UEFA-FIFA)
- Βοηθός Προπονητή
- Προπονητής Φ.Κ.
- Προπονητής αποκατάστασης
- Βιντεοαναλυτής
- Σκάουτερ
- Προπονητής τεχνικής

## ■ Σύνδεση με την αγορά εργασίας

- Η κατοχή UEFA – B σε συνδυασμό με την κατοχή του πτυχίου ΤΕΦΑΑ σαφώς υπερτερεί οποιουδήποτε άλλου προπονητή .
- Πολλές ακαδημίες και ομάδες για εύρεση εργασίας.
- Εμπειρικοί προπονητές σιγά σιγά αποσύρονται.



## Προπονητής Φυσικής Κατάστασης

**Διδάσκοντες**  
**Ιωάννης Φατούρος,**  
Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

# Σκοπός και μαθησιακά αποτελέσματα της ειδικότητας

- Σκοπός της ειδικότητας είναι η διδασκαλία σε θεωρητικό (30%) και πρακτικό (70%) επίπεδο όλων των μεθόδων ανάπτυξης των παραμέτρων φυσικής κατάστασης τόσο για αθλητές όσο και για το μέσο άτομο. Η ειδικότητα δεν περιέχει διδασκαλία ομαδικών προγραμμάτων άσκησης παρά μόνο των προγραμμάτων διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης για το γυμναστήριο (HIIT). Επίσης, 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 με βάση την ηλικία (παιδιά-έφηβοι και ηλικιωμένοι) και το φύλο. Επίσης, διδάσκεται ο τρόπος δημιουργίας και οργάνωσης του χώρου προπόνησης. Έμφαση δίνεται στη χρήση νέας τεχνολογίας για τον καθορισμό των επιβαρύνσεων.

# Περιεχόμενο Ειδικότητας & Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά

## ■ Τι θα μάθετε – ΣΤ' εξάμηνο

- Λειτουργική κινησιολογία
- Λειτουργική αξιολόγηση
- Προπόνηση κινητικότητας (foam rolling, ευλυγισία και ισορροπία)
- 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 bosu, complex training, έκκεντρη προπόνηση κι επιταχυνόμενη έκκεντρη προπόνηση 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
- 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 και προπόνηση φυσικής κατάστασης

**600 ώρες μαθήματος (15 ώρες/εβδομάδα) και σεμινάρια**



# Λόγοι επιλογής και σύνδεση με την αγορά εργασίας

## ■ Γιατί να την επιλέξετε

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

## ■ 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.