

Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης,  
Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης

# ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

---

**Ειδικότητα:** Προπονητής  
Πετοσφαίρισης (ΒΟΛΛΕΪ)

---

Κωδικός:28-00-16-0

## ΣΑΕΚ

Ημερομηνία Έκδοσης  
Σεπτέμβριος 2024

1



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**Συγγραφή Οδηγού Κατάρτισης  
στην Ειδικότητα:  
«Προπονητής Πετοσφαίρισης»**

**Συγγραφική ομάδα**

Αικατερίνη Παπάζη

Παντελεήμων Μπακιρτζόγλου

Τρύφων Μποζιονέλος

**Σύμβουλος μεθοδολογίας ανάπτυξης  
του οδηγού κατάρτισης**

Παναγιώτης Γ. Παπαδημητρίου

Το περιεχόμενο του Οδηγού Κατάρτισης της ειδικότητας διαμορφώθηκε από τη συγγραφική ομάδα με βάση μεθοδολογικές προδιαγραφές και ειδικά πρότυπα που επεξεργάστηκε το ΚΑΝΕΠ-ΓΣΕΕ στο πλαίσιο της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)» [κωδικός ΟΠΣ (MIS) 5069281] του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020», που υλοποιήθηκε από σύμπραξη των κοινωνικών εταίρων, και ειδικότερα από το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ (επικεφαλής εταίρος της κοινοπραξίας), το ΙΝΕ/ΓΣΕΕ, το ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, το ΚΑΕΛΕ/ΕΣΕΕ, το ΙΝΣΕΤΕ, καθώς και από τον ΕΟΠΠΕΠ, και συγχρηματοδοτήθηκε από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ).

## Περιεχόμενα

1. Πρόλογος	6
2. Εισαγωγή	7
Μέρος Α' – ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ	10
1. Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού	11
1.1 Τίτλος ειδικότητας	11
1.2 Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)	11
2. Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας	11
2.1 Ορισμός ειδικότητας	11
2.2 Αρμοδιότητες/Καθήκοντα	11
2.3 Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα	12
3. Προϋποθέσεις εγγραφής και διάρκεια προγράμματος κατάρτισης	12
3.1 Προϋποθέσεις εγγραφής	12
3.2 Διάρκεια προγράμματος κατάρτισης	12
4. Χορηγούμενοι τίτλοι – Βεβαιώσεις – Πιστοποιητικά	13
5. Κατατάξεις τίτλων επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης στην ειδικότητα	13
5.1 Κατάταξη στην ειδικότητα αποφοίτων άλλων ειδικοτήτων της ίδιας ομάδας προσανατολισμού	13
5.2 Κατάταξη αποφοίτων της δευτεροβάθμιας επαγγελματικής εκπαίδευσης στην ειδικότητα	13
6. Πιστοποίηση αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης αποφοίτων ΙΕΚ	14
7. Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων	14
8. Πιστωτικές μονάδες	15
9. Επαγγελματικά δικαιώματα	16
10. Σχετική νομοθεσία	17
11. Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης	18
Μέρος Β' – ΣΚΟΠΟΣ & ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΤΗΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ	19
1. Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	20
2. Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης	20
Μέρος Γ' – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ & ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ	24
Γ1 – ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ	25

1. Ωρολόγιο πρόγραμμα	25
2. Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	27
2.1 ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄	27
2.1.Α ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	27
2.1.Β ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	28
2.1.Γ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	29
2.1.Δ ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ	30
2.1.Ε ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	31
2.1.ΣΤ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ	31
2.1.Ζ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	33
2.1.Θ ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ	34
2.1.Ι ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ	35
2.2 ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄	36
2.2.Α ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	36
2.2.Β ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	37
2.2.Γ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	38
2.2.Δ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ / ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ	39
2.2.Ε. ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ & ΥΓΕΙΑ	40
2.2.ΣΤ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	41
2.2.Ζ. ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ	42
2.2.Η ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ	43
2.2.Θ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ / ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ	44
2.3. ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄	45
2.3.Α ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	45
2.3.Β ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	46
2.3.Γ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	47
2.3.Δ ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ (MINI VOLLEYBALL)	48
2.3.Ε ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ- ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ	49
2.4. ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄	50
2.4.Α ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	50
2.4.Β ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	51

2.4.Γ ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	52
2.4.Δ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ	53
Γ2 – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ	54
1. Αναγκαίος και επιθυμητός εξοπλισμός και μέσα διδασκαλίας	54
2. Διδακτική μεθοδολογία	55
3. Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης	57
3.1 Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας	57
3.2 Μέσα ατομικής προστασίας	57
Μέρος Δ' – ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	59
1. Ο θεσμός της πρακτικής άσκησης	60
2. Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/η	62
2.1 Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης	62
2.2 Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκούμενου/ης/	62
2.3 Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης	64
3. Οδηγίες για τους εργοδότες που προσφέρουν θέση πρακτικής άσκησης	64
4. Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/τριας της πρακτικής άσκησης	66
5. Ενόητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης	66
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: Προφίλ εκπαιδευτών/τριών</b>	70
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	74
A. Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα	74
B. Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των Οδηγών Κατάρτισης	76
Γ. Σχετική εθνική νομοθεσία	78

## 1. Πρόλογος

Ο Οδηγός Κατάρτισης της ειδικότητας «Προπονητής Πετοσφαίρισης» αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)<sup>1</sup>» [κωδικός ΟΠΣ (MIS) 5069281] του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020», που υλοποιήθηκε από σύμπραξη των κοινωνικών εταίρων, και ειδικότερα από το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ (επικεφαλής εταίρος της κοινοπραξίας), το ΙΝΕ/ΓΣΕΕ, το ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, το ΚΑΕΛΕ/ΕΣΕΕ, το ΙΝΣΕΤΕ, καθώς και από τον ΕΟΠΠΕΠ, και συγχρηματοδοτήθηκε από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ).

Το έργο αυτό αποτέλεσε μια ολοκληρωμένη παρέμβαση για τη βελτίωση και ενίσχυση του θεσμού της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης σε μια περίοδο κατά την οποία, περισσότερο από ποτέ, το αίτημα της διασύνδεσής του με την αγορά εργασίας είναι επιτακτικό και επίκαιρο. Ιδιαίτερα, μετά τη μακρά περίοδο οικονομικής κρίσης και ύφεσης την οποία αντιμετώπισε η ελληνική κοινωνία αλλά και τις συνέπειες από την πανδημική κρίση Covid-19, οι αναδυόμενες προκλήσεις καθιστούν αναγκαία στοχευμένα μέτρα εκσυγχρονισμού του. Το συγκεκριμένο έργο αποτέλεσε συστηματική προσπάθεια αντιμετώπισης χρόνιων αδυναμιών του πεδίου, αναβάθμισης του επιπέδου των παρεχόμενων γνώσεων, των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων, καθώς και βελτίωσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων που απορρέουν από την επαγγελματική κατάρτιση σε συγκεκριμένες ειδικότητες.

Καθώς εμπερικλείει μια καινοτομική δέσμη αλληλοσυμπληρούμενων δράσεων, μεθόδων και πρακτικών, επιδίωξε να συμβάλει με πολλαπλασιαστικό τρόπο στην ενίσχυση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας του πεδίου της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης. Ειδικότερα, στο πλαίσιο του έργου:

- Διεξήχθη ποιοτική έρευνα με στόχο τη διερεύνηση των χαρακτηριστικών και της δυναμικής που διέπει το πεδίο της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης στη χώρα μας και στον ευρωπαϊκό χώρο, με στόχο τη διαμόρφωση σχετικών προτάσεων πολιτικής.
- Αναπτύχθηκαν:
  - Επικαιροποιημένοι «οδηγοί κατάρτισης» για 130 ειδικότητες αρχικής κατάρτισης.
  - Αντίστοιχα εκπαιδευτικά εγχειρίδια, για την υποστήριξη της κατάρτισης/εκπαίδευσης των σπουδαστών.
  - Συναφείς τράπεζες θεμάτων για κάθε ειδικότητα.
- Το σύνολο των παραπάνω στηρίχθηκε σε ένα ενιαίο μεθοδολογικό πλαίσιο, μέσω του οποίου επιδιώχθηκε η σύνδεση της κοινωνικής εμπειρίας της εργασίας, της εκπαίδευσης και της πιστοποίησής της, λαμβάνοντας υπόψη

<sup>1</sup> Όπου αναφέρεται ο όρος «Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης» ή το αρκτικόλεξο «ΙΕΚ», νοούνται οι Σχολές Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης ή το αρκτικόλεξο «Σ.Α.Ε.Κ», αντίστοιχα, παρ. 2 άρθρο 3 του ν. 5082/2024(Α'9)

του το ισχύον θεσμικό πλαίσιο, καθώς και τις ιδιαιτερότητες του πεδίου της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης.

- Τέλος, με γνώμονα την ενίσχυση της θετικής επενέργειας του έργου σε θεσμικό επίπεδο, αναπτύχθηκε μια μεθοδολογία ευέλικτης τακτικής περιοδικής επανεξέτασης και επικαιροποίησης των περιεχομένων των Οδηγών Κατάρτισης, των Εγχειριδίων και των Τραπεζών Θεμάτων, έτσι ώστε αυτά να βρίσκονται –κατά το δυνατόν– σε αντιστοιχία με τα νέα τεχνολογικά, οργανωσιακά, εργασιακά, περιβαλλοντικά, κοινωνικά και οικονομικά δεδομένα και τις ανάγκες της αγοράς εργασίας και των εκπαιδευομένων.

## 2. Εισαγωγή

Στόχος του παρόντος εγχειριδίου είναι η περιγραφή των εκπαιδευτικών και λοιπών προδιαγραφών υλοποίησης ενός προγράμματος αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης στην ειδικότητα «Προπονητής/τρια Πετοσφαίρισης» και η ενημέρωση του συνόλου των συντελεστών του, λαμβάνοντας υπόψη τα περιεχόμενα των καθηκόντων και τις ιδιαιτερότητές της, καθώς και τους ισχύοντες θεσμικούς περιορισμούς στο πεδίο.

Απευθύνεται κυρίως στα στελέχη σχεδιασμού, στους/στις εκπαιδευτές/τριες των προγραμμάτων, καθώς και στους σχετικούς φορείς υλοποίησής τους – στα Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης. Επιπλέον, αποτελεί ένα χρήσιμο εγχειρίδιο για τους/τις εκπαιδευόμενους/ες αλλά και για το σύνολο των υπόλοιπων δυνάμει συντελεστών ενός προγράμματος αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης, ιδιαίτερα για όσους/ες συμμετέχουν στην υλοποίηση της πρακτικής άσκησης/μαθητείας.

Ο Οδηγός αυτός αποτελεί μια συστηματική βάση η οποία περιλαμβάνει σημαντικές πληροφορίες για την κατανόηση του ίδιου του πεδίου της συγκεκριμένης ειδικότητας αλλά και των απαραίτητων προϋποθέσεων για τον σχεδιασμό, την υλοποίηση και την αξιολόγηση ενός οποιουδήποτε προγράμματος που στοχεύει στην ποιοτική και αποτελεσματική κατάρτιση μιας ομάδας εκπαιδευομένων.

Στην κατεύθυνση αυτή, για το κάθε πρόγραμμα αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης το οποίο δύναται να υλοποιηθεί, είναι απαραίτητο να ληφθούν συστηματικά υπόψη τα εκπαιδευτικά περιεχόμενα αλλά και οι μεθοδολογικές προδιαγραφές που περιλαμβάνονται.

Ειδικότερα, ο Οδηγός Κατάρτισης αποτελείται από τέσσερα (Α'-Δ') Μέρη.

- Το Μέρος Α' παρέχει όλες τις πληροφορίες που αφορούν την περιγραφή της ειδικότητας, τόσο ως ενεργό πεδίο εργασιακής εμπειρίας όσο και ως πεδίο υλοποίησης σχετικών προγραμμάτων αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης.

Περιλαμβάνει την περιγραφή της ειδικότητας, των βασικών εργασιακών καθηκόντων της, των προοπτικών απασχόλησης σε αυτήν, τη σχετική νομοθεσία και τα αναγνωρισμένα επαγγελματικά της δικαιώματα, τις ισχύουσες αντιστοιχίσεις της,

τις προϋποθέσεις εγγραφής και τη διάρκεια κατάρτισης των υλοποιούμενων προγραμμάτων, τις κατατάξεις εγγραφής άλλων τίτλων επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης στην ειδικότητα, καθώς και την κατάταξη του προγράμματος στο Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων, συνοδευόμενα από την παράθεση προτεινόμενων πηγών πληροφόρησης για την ειδικότητα.

- Το Μέρος Β΄ επικεντρώνεται στον καθορισμό των ευρύτερων αλλά και των επιμέρους Ενοτήτων προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων του προγράμματος κατάρτισης.

Αναφέρεται στις δραστηριότητες που θα είναι σε θέση να επιτελέσουν οι εκπαιδευόμενοι/ες μετά το πέρας της συνολικής κατάρτισής τους στη συγκεκριμένη ειδικότητα.

- Το Μέρος Γ΄ εστιάζεται στο περιεχόμενο και στη διάρθρωση του προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης, καθώς και στις εκπαιδευτικές προδιαγραφές της υλοποίησής του.

Περιλαμβάνει το ωρολόγιο πρόγραμμα, καθώς και την περίληψη, τους εκπαιδευτικούς στόχους και τις ώρες διδασκαλίας ανά εβδομάδα της κάθε μαθησιακής ενότητας. Επιπλέον, αναφέρεται σε μια σειρά άλλων προδιαγραφών, όπως στον αναγκαίο εξοπλισμό, στους απαραίτητους κανόνες υγείας και ασφάλειας, στην προτεινόμενη διδακτική μεθοδολογία.

- Το Μέρος Δ΄ εστιάζεται στην περιγραφή του περιεχομένου, των χαρακτηριστικών και των προδιαγραφών υλοποίησης της πρακτικής άσκησης.

Περιλαμβάνεται η περιγραφή του θεσμού της πρακτικής άσκησης και παρέχονται χρήσιμες οδηγίες για τους/τις εκπαιδευόμενους/ες, τους εργοδότες και τους/τις εκπαιδευτές/τριες στον χώρο εργασίας. Στα περιεχόμενα συγκαταλέγονται, επίσης, οι ενότητες μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης.

Τέλος, στο παράρτημα του Οδηγού Κατάρτισης περιλαμβάνεται το προσήκον, ανά μαθησιακή ενότητα, προφίλ εκπαιδευτών.

Οι Οδηγοί Κατάρτισης ολοκληρώθηκαν σε συνεργασία με τη Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης, Διά Βίου Μάθησης & Νεολαίας και ιδιαίτερα με τους Όλγα Καφετζοπούλου, Δημήτρη Σουλιώτη και Αθανάσιο Τσαγκατάκη. Στηρίχθηκαν σε ένα σύνολο πηγών και κειμένων αναφοράς, συμπεριλαμβανομένων των προηγούμενων Οδηγών Κατάρτισης (σπουδών) των ειδικοτήτων, καθώς και σε μια ειδικά προσαρμοσμένη Μεθοδολογία Ανάπτυξης των Οδηγών Κατάρτισης. Για τη σύνταξή τους συνεργάστηκαν οι Ρένα Βαρβιτσιώτη, Χρήστος Γούλας, Ελένη Θεοδωρή, Ιάκωβος Καρατράσογλου, Κωνσταντίνος Μαρκίδης, Δέσποινα Μπαμπανέλου και Παναγιώτης Νάτσης.





**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα**  
**Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,**  
**Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



## *Μέρος Α' – ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ*

## 1. Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού

### 1.1 Τίτλος ειδικότητας<sup>2</sup>

«Προπονητής/τρια Πετοσφαίρισης (ΒΟΛΛΕΪ)»

### 1.2 Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)

Η ειδικότητα «Προπονητής/τρια Πετοσφαίρισης» ανήκει στην Ομάδα Προσανατολισμού: «Προπονητές Αθλημάτων».

## 2. Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας

### 2.1 Ορισμός ειδικότητας

Ο/Η Προπονητής/τρια Πετοσφαίρισης είναι ο/η εξειδικευμένος/η επαγγελματίας, ο/η οποίος/α εργάζεται στον αθλητικό τομέα, σε συλλόγους που καλλιεργούν το άθλημα της πετοσφαίρισης, επαγγελματικά ή ερασιτεχνικά, και σε επίπεδο αναψυχής σε αθλητικούς φορείς. Συντάσσει και εκπονεί, σύμφωνα με τις θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις του για το άθλημα, προπονητικά προγράμματα με στόχο να επιτευχθούν βελτιώσεις στα τεχνικά και τα τακτικά στοιχεία, καθώς και στην φυσική κατάσταση. Αξιολογεί τα φυσικά και σωματομετρικά χαρακτηριστικά καθώς και τις υπάρχουσες δεξιότητες, βασιζόμενος στις αρχές της προπονητικής, της ψυχολογίας και των άλλων αθλητικών επιστημών. Καθοδηγεί την ομάδα κατά τη διάρκεια του αγώνα, ανάλογα με το επίπεδο, την ηλικία και την εκάστοτε στοχοθεσία.

### 2.2 Αρμοδιότητες/Καθήκοντα

Ο/Η «Προπονητής/τρια Πετοσφαίρισης» ασκεί (ενδεικτικά και όχι περιοριστικά) τις παρακάτω αρμοδιότητες/καθήκοντα:

- Σχεδιάζει το ετήσιο πλάνο προπόνησης βάσει των στόχων που έχει θέσει.
- Επιλέγει ασκησιολόγιο για τη διδασκαλία της τεχνικής και της τακτικής στην Πετοσφαίριση.
- Αξιολογεί μέσω έγκυρων και αξιόπιστων δοκιμασιών την πρόοδο των αθλητών/τριών.
- Καθοδηγεί την ομάδα κατά τη διάρκεια του αγώνα ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες.
- Αναπροσαρμόζει το προπονητικό πρόγραμμα, σύμφωνα με τις ανάγκες των αθλητών/τριών

---

<sup>2</sup> ΦΕΚ 3997/Β'/30-8-2021

## 2.3 Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα

Ο/Η κάτοχος διπλώματος της ειδικότητας «Προπονητής/τρια Πετοσφαίρισης» μπορεί να εργαστεί σε:

- Ερασιτεχνικά αθλητικά σωματεία
- Αθλητικές ανώνυμες εταιρείες
- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.)
- Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (Ε.Ο.Π.Ε) και τοπικές Ενώσεις Πετοσφαίρισης (π.χ Ένωση Σωματείων Πετοσφαίρισης Αθήνας και Ανατολικής Αττικής – Ε.Σ.Π.Α.Α.Α)
- Γραφεία αθλητισμού Δήμων και Περιφερειών
- Δημοτικά στάδια
- Εθνικά αθλητικά κέντρα (Ε.Α.Κ.)
- Αθλητικές επιχειρήσεις του ευρύτερου δημόσιου ή ιδιωτικού τομέα
- Καλοκαιρινές αθλητικές κατασκηνώσεις και Αθλητικά Camp

## 3. Προϋποθέσεις εγγραφής και διάρκεια προγράμματος κατάρτισης

### 3.1 Προϋποθέσεις εγγραφής

Προϋπόθεση εγγραφής των ενδιαφερομένων είναι να είναι κάτοχοι απολυτήριων τίτλων, εκπαιδευτικών μονάδων της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ως ακολούθως: Γενικό Λύκειο (ΓΕΛ), Επαγγελματικό Λύκειο (ΕΠΑΛ), Τεχνικό Επαγγελματικό Λύκειο (ΤΕΛ), Ενιαίο Πολυκλαδικό Λύκειο (ΕΠΛ), Τεχνικό Επαγγελματικό Εκπαιδευτήριο (ΤΕΕ) Β' Κύκλου σπουδών, καθώς και οι ισότιμοι προς τους προαναφερόμενους τίτλους.

Οι γενικές προϋποθέσεις εγγραφής στα ΙΕΚ ρυθμίζονται στον εκάστοτε ισχύοντα «Κανονισμό Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ)».

### 3.2 Διάρκεια προγράμματος κατάρτισης

Η επαγγελματική κατάρτιση στα ΙΕΚ ξεκινά κατά το χειμερινό ή το εαρινό εξάμηνο, διαρκεί κατ' ελάχιστον τέσσερα (4) εξάμηνα και δεν δύναται να υπερβαίνει τα πέντε (5) συνολικά εξάμηνα θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης, συμπεριλαμβανομένης σε αυτά της περιόδου πρακτικής άσκησης ή μαθητείας.

Η συνολική διάρκεια της κατάρτισης που υλοποιείται στο ΙΕΚ είναι 1.200 ώρες, ενώ της πρακτικής άσκησης είναι 960 ώρες.

#### 4. Χορηγούμενοι τίτλοι – Βεβαιώσεις – Πιστοποιητικά

Οι απόφοιτοι των ΙΕΚ μετά την επιτυχή ολοκλήρωση της κατάρτισής τους λαμβάνουν Βεβαίωση Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΒΕΚ) και μετά την επιτυχή συμμετοχή τους στις εξετάσεις πιστοποίησης αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης που διενεργεί ο ΕΟΠΠΕΠ λαμβάνουν Δίπλωμα Ειδικότητας της Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης επιπέδου πέντε (5). Οι απόφοιτοι των ΙΕΚ οι οποίοι πέτυχαν στις εξετάσεις πιστοποίησης αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης που διενεργεί ο ΕΟΠΠΕΠ μέχρι την έκδοση του διπλώματος λαμβάνουν Βεβαίωση Πιστοποίησης Επαγγελματικής Κατάρτισης.

#### 5. Κατατάξεις τίτλων επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης στην ειδικότητα

##### 5.1 Κατάταξη στην ειδικότητα αποφοίτων άλλων ειδικοτήτων της ίδιας ομάδας προσανατολισμού

Η κατάταξη της συγκεκριμένης περίπτωσης πραγματοποιείται σύμφωνα με το άρθρο 25 του Ν. 4763/2020 (ΦΕΚ 254/Α) και του άρθρου 8 της με Αριθμ. Κ5/160259/15-12-2021 (ΦΕΚ 5837/Β) απόφασης του Γενικού Γραμματέα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης Κατάρτισης Διά Βίου Μάθησης και Νεολαίας.

Ειδικότερα: α) Οι κάτοχοι ΒΕΚ των ΙΕΚ και του Μεταλυκειακού Έτους-Τάξη Μαθητείας δύνανται να κατατάσσονται σε συναφείς ειδικότητες των ΙΕΚ με απαλλαγή από τα μαθήματα τα οποία ήδη έχουν διδαχθεί ή κατατάσσονται σε εξάμηνο πέραν του Α΄ και σε συναφείς ειδικότητες ΙΕΚ σύμφωνα με τους Οδηγούς Κατάρτισης και ύστερα από έγκριση του Προϊσταμένου της Διεύθυνσης Εφαρμογής Επαγγελματικής Κατάρτισης της ΓΓΕΕΚΔΒΜ & Ν. Για τον λόγο αυτόν, υποβάλλουν σχετική αίτηση στο ΙΕΚ στο οποίο επιθυμούν να φοιτήσουν από την 1η έως την 15η Σεπτεμβρίου κάθε έτους, συνοδευόμενη από έγγραφο ταυτοποίησης και τη Βεβαίωση Επαγγελματικής Κατάρτισης που κατέχουν. β) Σε περίπτωση που ο υποψήφιος κατατάσσεται σε εξάμηνο που δεν λειτουργεί την τρέχουσα περίοδο κατάρτισης, διατηρεί το δικαίωμα εγγραφής στο εξάμηνο της ειδικότητας στην οποία κατατάχθηκε.

##### 5.2 Κατάταξη αποφοίτων της δευτεροβάθμιας επαγγελματικής εκπαίδευσης στην ειδικότητα

Η κατάταξη αποφοίτων της δευτεροβάθμιας επαγγελματικής εκπαίδευσης πραγματοποιείται σύμφωνα με το άρθρο 25 του Ν. 4763/2020 (ΦΕΚ 254/Α).

Ειδικότερα: α) Η κατάρτιση των αποφοίτων της δευτεροβάθμιας επαγγελματικής εκπαίδευσης (ΕΠΑΛ), καθώς και των κατόχων ισότιμων τίτλων επαγγελματικής εκπαίδευσης διαρκεί σε ΙΕΚ από δύο (2) μέχρι τρία (3) εξάμηνα, συμπεριλαμβανομένης σε αυτά περιόδου πρακτικής άσκησης ή μαθητείας, εφόσον

πρόκειται για τίτλο σε ειδικότητα του επαγγελματικού τομέα από τον οποίο αποφοίτησαν από το ΕΠΑΛ ή ισότιμη δομή δευτεροβάθμιας επαγγελματικής εκπαίδευσης. β) Με απόφαση του Γενικού Γραμματέα ΕΕΚΔΒΜ & Ν (σύμφωνα με την παρ. 18, άρθρο 34 του Ν. 4763/2020) καθορίζονται οι αντιστοιχίες ανά ειδικότητα για την εγγραφή σε ΙΕΚ από ΕΠΑΛ και κάθε άλλο ειδικότερο θέμα.<sup>3</sup>

## 6. Πιστοποίηση αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης αποφοίτων ΙΕΚ

Η διαδικασία πιστοποίησης αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης αποφοίτων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) της ειδικότητας «Προπονητής/τρια Πετοσφαίρισης» διενεργείται από τον ΕΟΠΠΕΠ σύμφωνα με το Ν.4763/20 (254 Α'). Το εξεταστικό σύστημα καθώς και η Τράπεζα Θεμάτων δύνανται να υιοθετούν τις αρχές του διεθνούς προτύπου EN ISO/IEC 17024 ως προς την εγκυρότητα, την αξιοπιστία και την αντικειμενικότητα.

## 7. Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων

Το «Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων» κατατάσσει τους τίτλους σπουδών που αποκτώνται στη χώρα σε οκτώ (8) επίπεδα. Το Δίπλωμα Επαγγελματικής Ειδικότητας, Εκπαίδευσης και Κατάρτισης που χορηγείται στους αποφοίτους ΙΕΚ έπειτα από πιστοποίηση αντιστοιχεί στο πέμπτο (5ο) από τα οκτώ (8) επίπεδα.

Τα επίπεδα των τίτλων σπουδών που χορηγούν τα ελληνικά εκπαιδευτικά ιδρύματα και η αντιστοιχισή τους με το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων είναι τα παρακάτω:

### Πίνακας 1. Τύποι προσόντων

---

<sup>3</sup> Η υπάρχουσα απόφαση για την κατάταξη των αποφοίτων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στα ΙΕΚ είναι η με Αριθμ. πρωτ.: Κ1/149167/23-09-2015 του Γενικού Γραμματέα Διά Βίου Μάθησης και Νέας Γενιάς, όπως αυτή συμπληρώθηκε με τις Κ1/47016/18-03-2016, Κ1/157361/26-09-2016 και Κ1/160215/ 26-9-2018, και όπως αυτή μπορεί να τροποποιηθεί σύμφωνα με το άρθρο 25 του Ν. 4763/2020 (ΦΕΚ 254/Α) και θα ισχύει.

## Αντιστοίχιση Ευρωπαϊκού & Ελληνικού Πλαισίου Προσόντων



Η δράση υλοποιείται με συγχρηματοδότηση της Ε.Ε. Πρόγραμμα ERASMUS+  
(Δράσεις 2018-2020 του Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π. για το Εθνικό Σημείο Συντονισμού του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων, EQF-NCP).

<https://www.eoppep.gr/index.php/el/qualification-certificate/national-qualification-framework>.

### 8. Πιστωτικές μονάδες

Οι πιστωτικές μονάδες προσδιορίζονται με βάση το Ευρωπαϊκό Σύστημα Πιστωτικών Μονάδων για την Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ECVET) από τον φορέα που έχει το νόμιμο δικαίωμα σχεδιασμού και έγκρισης των προγραμμάτων εκπαίδευσης και κατάρτισης. Το ECVET είναι ένα από τα ευρωπαϊκά εργαλεία που αναπτύχθηκαν για την αναγνώριση, συγκέντρωση και μεταφορά

15



**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



πιστωτικών μονάδων (credits) στον χώρο της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης. Με το σύστημα αυτό μπορούν να αξιολογηθούν και να πιστοποιηθούν οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι ικανότητες (μαθησιακά αποτελέσματα) που απέκτησε ένα άτομο κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής του εκπαίδευσης και κατάρτισης, τόσο εντός των συνόρων της χώρας του όσο και σε άλλα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Οι πιστωτικές μονάδες για τις ειδικότητες των ΙΕΚ θα προσδιοριστούν από τους αρμόδιους φορείς όταν εκπονηθεί το εθνικό σύστημα πιστωτικών μονάδων για την επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση.

## 9. Επαγγελματικά δικαιώματα

Η ειδικότητα «Προπονητής/τρια Πετοσφαίρισης» οδηγεί σε «Δίπλωμα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης επιπέδου πέντε (5) του Εθνικού Πλαισίου Προσόντων του άρθρου 25 του ν. 4186/2013 (Α' 193) ή ισότιμο τίτλο, που απονέμεται στους αποφοίτους Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) με ειδικότητα στο οικείο άθλημα ή κλάδο άθλησης».

Με βάση τα ανωτέρω διευκρινίζεται: Από τον κάτοχο διπλώματος Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Επιπέδου πέντε (5) του Εθνικού Πλαισίου Προσόντων του άρθρου 25 του ν. 4186/2013 (Α' 193) σε συνδυασμό με το άρθρο 47 του ν. 4763/2020 (Α' 254), με κατεύθυνση την προπονητική και ειδικότητα στο άθλημα της πετοσφαίρισης, διευκρινίζεται ότι απαιτείται να κατατεθεί βεβαίωση πιστοποίησης αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης αποφοίτων Ι.Ε.Κ. και βεβαίωση πιστοποίησης της ειδικότητας από τον Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.

**Οι απόφοιτοι Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.)** εντάσσονται στο Γ' επίπεδο προπονητών του αθλήματος στο οποίο έχουν εξειδικευτεί, καταθέτοντας τα δικαιολογητικά που απαιτεί η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού για την αναγγελία άσκησης επαγγέλματος προπονητή.

Σύμφωνα και με την εγκύκλιο της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού / Γενικής Διεύθυνσης Οργάνωσης Αθλητισμού / Διεύθυνσης Αγωνιστικού Αθλητισμού / Τμήματος Προπονητών & Εκπαιδευτών Αθλημάτων με θέμα ΘΕΜΑ : «Οδηγίες για την εφαρμογή των διατάξεων των άρθρων 31 («Προπονητής –Εξουσιοδοτικές διατάξεις») και 31Α («Επίπεδα προπονητών – Εξουσιοδοτική διάταξη») του ν. 2725/1999 (Α' 121), όπως το πρώτο αντικαταστάθηκε και το δεύτερο προστέθηκε με τα άρθρα 36 και 37 αντιστοίχως του ν. 4809/2021 (Α' 102) και όπως το δεύτερο εξ αυτών τροποποιήθηκε με το άρθρο 63 του ν. 4818/2021 (Α' 124).» με αρ. πρ. 607797, 14/12/2021, οι κάτοχοι διπλώματος της ειδικότητας «Προπονητής/τρια Πετοσφαίρισης» μπορούν να εργαστούν στα παρακάτω πεδία:



α) ως πρώτοι ή μοναδικοί προπονητές σε σωματεία, ακαδημίες, στις κατηγορίες που συμμετέχουν σε αναπτυξιακά μη μοριοδοτούμενα πρωταθλήματα

β) ως βοηθοί προπονητών στις περιπτώσεις που ως πρώτοι προπονητές μπορούν να απασχοληθούν οι προπονητές Β' επιπέδου

Σύμφωνα με το «Νέο Πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας Σχολών Προπονητών» της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού

([https://gga.gov.gr/images/%CE%A3%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%AD%CF%82\\_%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%80%CE%BF%CE%BD%CE%B7%CF%84%CF%8E%CE%BD\\_%CF%84%CE%B5%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CF%8C\\_2016.pdf](https://gga.gov.gr/images/%CE%A3%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%AD%CF%82_%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%80%CE%BF%CE%BD%CE%B7%CF%84%CF%8E%CE%BD_%CF%84%CE%B5%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CF%8C_2016.pdf)) οι απόφοιτοι Ι.Ε.Κ μπορούν να αναβαθμίσουν το επίπεδο προπονητή στο οποίο βρίσκονται ως εξής:

- από επίπεδο Γ σε επίπεδο Β, παρακολουθώντας σχολή προπονητών επιπέδου Β, εφόσον έχουν προπονητική εμπειρία κατ' ελάχιστο 2 ετών (μετά την άδεια άσκησης επαγγέλματος) σε αναγνωρισμένο αθλητικό σωματείο, ένωση, ομοσπονδία (βεβαίωση αθλητικού φορέα, ιδιωτικό συμφωνητικό, φύλλα αγώνων / πινάκια αγώνων)
- από επίπεδο Β σε επίπεδο Α, παρακολουθώντας σχολή προπονητών επιπέδου Α, εφόσον έχουν προπονητική εμπειρία κατ' ελάχιστο 2 ετών σε αναγνωρισμένο αθλητικό σωματείο, ένωση, ομοσπονδία (βεβαίωση αθλητικού φορέα, ιδιωτικό συμφωνητικό, φύλλα αγώνων / πινάκια αγώνων)

## 10. Σχετική νομοθεσία

Παρατίθεται παρακάτω το ισχύον θεσμικό πλαίσιο που αφορά τη λειτουργία των ΙΕΚ, καθώς και τις συγκεκριμένες ρυθμίσεις που αφορούν την ειδικότητα:

- «Κανονισμός Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης, Διά Βίου Μάθησης και Νεολαίας (ΓΓΕΕΚΔΒΜ & Ν)», όπως εκάστοτε ισχύει.
- ΦΕΚ 4146/Β/9-9-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. ΦΒ7/108652/Κ3. Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας.
- ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.
- ΦΕΚ 254/Α/21-12-2020. Νόμος υπ' αριθμ. 4763/2020. Εθνικό Σύστημα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης, ενσωμάτωση στην ελληνική νομοθεσία της Οδηγίας (ΕΕ) 2018/958 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 28ης Ιουνίου 2018 σχετικά με τον έλεγχο αναλογικότητας πριν από τη θέσπιση νέας νομοθετικής κατοχύρωσης των επαγγελματιών (ΕΕ L 173), κύρωση της Συμφωνίας μεταξύ της Κυβέρνησης της Ελληνικής Δημοκρατίας και της Κυβέρνησης της Ομοσπονδιακής Δημοκρατίας της Γερμανίας για το Ελληνογερμανικό Ίδρυμα Νεολαίας και άλλες διατάξεις.

Σε κάθε περίπτωση, ανατρέχετε στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού (<http://www.minedu.gov.gr>), καθώς και της Γενικής Γραμματείας Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης, Διά Βίου Μάθησης και Νεολαίας <https://gsvetly.minedu.gov.gr/>

## 11. Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης

Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, Δικαιολογητικά αναγγελίας άσκησης επαγγέλματος προπονητή

<https://gga.gov.gr/gga/172-athlitismos/2435-dikaiologitika-askisis-proponoton>

Επαγγελματικό περίγραμμα προπονητή/τριας

<https://www.eorpep.gr/images/EP/EP43.pdf>

Σύνδεσμος Ελλήνων Προπονητών Πετοσφαίρισης

<http://www.seppe.gr/>

Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης

<https://www.volleyball.gr/>

Διεθνής Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης

<https://www.fivb.com/en>

**Μέρος Β' – ΣΚΟΠΟΣ & ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ  
ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΤΗΣ  
ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ**

## 1. Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας

Ο βασικός σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας είναι να προετοιμάσει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες για την επαγγελματική τους σταδιοδρομία στην ειδικότητα «Προπονητής/τρια Πετοφαίρισης». Επιδιώκεται, μέσω της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης αλλά και της πρακτικής άσκησης ή της μαθητείας, να αποκτήσουν τις αναγκαίες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες για την άσκηση της ειδικότητας «Προπονητής/τρια Πετοσφαίρισης».

## 2. Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης

Οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι ικανότητες που θα αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι/ες κατά τη διάρκεια της κατάρτισής τους οργανώνονται σε ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων που καλύπτουν το σύνολο του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας.

Πιο συγκεκριμένα, για την ειδικότητα «Προπονητής/τρια Πετοσφαίρισης» διακρίνουμε τις παρακάτω ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων:

- (α) «Σχεδιασμός προπόνησης και έλεγχος προπονητικής διαδικασίας»,
- (β) «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»,
- (γ) «Οργάνωση και Διοίκηση τμήματος/ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού»,
- (δ) «Εφαρμογή αρχών προπονητικής στην Πετοσφαίριση»

Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται τα επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα ανά ενότητα, που προσδιορίζουν με σαφήνεια όσα οι εκπαιδευόμενοι/ες θα γνωρίζουν ή/και θα είναι ικανοί/ές να πράττουν, αφού ολοκληρώσουν το πρόγραμμα κατάρτισης της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Πίνακας 2. Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΠΙΜΕΡΟΥΣΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:
<b>Α. «Σχεδιασμός προπόνησης και έλεγχος προπονητικής διαδικασίας.»</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Σχεδιάζουν το ετήσιο πλάνο προπόνησης βάσει των στόχων που έχουν θέσει.</li><li>• Αξιολογούν μέσω έγκυρων και αξιόπιστων δοκιμασιών την πρόοδο των αθλητών/τριών.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναπροσαρμόζουν το προπονητικό πρόγραμμα ανάλογα με τις ανάγκες και την πρόοδο των αθλητών/τριών, σύμφωνα και με την αρχή της προοδευτικότητας και της εξειδίκευσης.</li> <li>• Μεριμνούν για την ασφάλεια των αθλητών/τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης, εφαρμόζοντας τα πρότυπα ασφαλείας κατά περίπτωση.</li> </ul>
<p><b>Β. «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εφαρμόζουν τις σύγχρονες προπονητικές πρακτικές σύμφωνα με την αθλητική επιστήμη και τις αρχές της αθλητικής παιδαγωγικής και κοινωνιολογίας.</li> <li>• Βελτιώνουν τις αθλητικές δεξιότητες και κινήσεις των αθλητών/τριών, σύμφωνα με τις αρχές της εμβιομηχανικής επιστήμης.</li> <li>• Εφαρμόζουν προπονητικές πρακτικές συνδυάζοντας τις επιστήμες της ανατομίας και φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος.</li> <li>• Επιλέγουν έγκυρες και αξιόπιστες υπαίθριες δοκιμασίες αξιολόγησης των βιολογικών προσαρμογών κατά την άσκηση, σύμφωνα με την επιστήμη της εργοφυσιολογίας / εργομετρίας.</li> <li>• Αξιολογούν τις επιδράσεις της άσκησης στο ανθρώπινο σώμα με βάση τις αρχές της αθλητιατρικής επιστήμης.</li> <li>• Προετοιμάζουν ψυχολογικά τους/τις αθλητές/τριες για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα σύμφωνα με τις αρχές και τις τεχνικές της αθλητικής ψυχολογίας.</li> <li>• Παρέχουν συμβουλές αναφορικά με την υγιεινή αθλητική διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής σύμφωνα με τις αρχές της αθλητικής διατροφολογίας.</li> <li>•</li> </ul>
<p><b>Γ. «Οργάνωση και Διοίκηση τμήματος/ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού».</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οργανώνουν τα τμήματα του αθλητικού συλλόγου, λαμβάνοντας υπόψιν την ηλικία, το αθλητικό επίπεδο και το φύλο των αθλητών/τριών.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εφαρμόζουν πρακτικές επικοινωνίας και συνεργασίας του ανθρώπινου δυναμικού των αθλητικών συλλόγων, σύμφωνα με τις αρχές οργάνωσης και διοίκησης αθλητισμού.</li> <li>• Διαχειρίζονται τον αθλητικό εξοπλισμό και μεριμνούν για την συντήρησή του, σύμφωνα με τα εγχειρίδια χρήσης του.</li> <li>• Διοργανώνουν αγώνες σύμφωνα με τις οδηγίες της Ομοσπονδίας και των συνεργαζόμενων φορέων.</li> <li>• Επικουρούν στην οργάνωση και διοίκηση του αθλητικού συλλόγου εφαρμόζοντας ομαδο-συνεργατικές δεξιότητες και δεξιότητες επικοινωνίας.</li> </ul>
<p><b>Δ. «Εφαρμογή αρχών προπονητικής στην Πετοσφαίριση»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιλέγουν ασκησιολόγιο για τη διδασκαλία της τεχνικής και της τακτικής στην Πετοσφαίριση</li> <li>• Εφαρμόζουν τη σωστή μεθοδολογία για τη διδασκαλία της τεχνικής και της τακτικής στην Πετοσφαίριση, ανάλογα με την ηλικία</li> <li>• Καθοδηγούν την ομάδα κατά τη διάρκεια του αγώνα ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες.</li> <li>• Εφαρμόζουν το ετήσιο πλάνο προπόνησης βάσει του αρχικού σχεδιασμού</li> <li>• Ρυθμίζουν τα ποιοτικά και ποσοτικά χαρακτηριστικά της προπονητικής επιβάρυνσης ανάλογα με την περίοδο, τις συνθήκες, και το επίπεδο των αθλητών/τριών.</li> <li>• Χρησιμοποιούν την πετοσφαίριση ως εργαλείο κοινωνικής ένταξης σε ειδικούς πληθυσμούς</li> <li>• Παρακολουθούν την εξέλιξη των αθλητών/τριων τους μέσω εργομετρικών, ψυχολογικών, διατροφικών και στατιστικών δεικτών.</li> <li>• Σχεδιάζουν κατάλληλες ασκήσεις τεχνικής και τακτικής για την πετοσφαίριση επί άμμου (Beach Volleyball)</li> </ul>



**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα**  
**Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,**  
**Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**Μέρος Γ' – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ &  
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ**



# Γ1 – ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

## 1. Ωρολόγιο πρόγραμμα

Παρατίθεται το ωρολόγιο πρόγραμμα της ειδικότητας «Προπονητής/τρια Πετοσφαίρισης», με παρουσίαση των εβδομαδιαίων ωρών θεωρίας (Θ) και εργαστηρίων (Ε), καθώς και του συνόλου (Σ) αυτών ανά μάθημα και ανά εξάμηνο:

Πίνακας 3. Ωρολόγιο πρόγραμμα

ΕΞΑΜΗΝΟ		Α			Β			Γ			Δ		
Α/Α	ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ
1	Λειτουργική ανατομική του ανθρώπου	2		2									
2	Φυσιολογία του ανθρώπου	2		2									
3	Αθλητική εμβιομηχανική/κινητικός έλεγχος	2		2									
4	Βασικές δεξιότητες επαγγελματία προπονητή	2		2									
5	Γενική προπονητική	3		3									
6	Αθλητική παιδαγωγική και διδακτική	2		2									
7	Πρώτες βοήθειες	2	1	3									
8	Άσκηση: Υγεία και ευρωστία	2		2									
9	Διδακτική αθλητικών δεξιοτήτων και κινητικός έλεγχος	2		2									
10	Οργάνωση και διοίκηση στον αθλητισμό				2		2						
11	Αθλητική ψυχολογία				2		2						

12	Μεθοδολογία και στατιστική αθλητικής έρευνας				2		2						
13	Εργοφυσιολογία/εργομετρία				3	1	4						
14	Διατροφή: Αθλητική απόδοση και υγεία				2		2						
15	Κοινωνιολογία του αθλητισμού				2		2						
16	Αθλητιατρική				2		2						
17	Μέθοδοι διδασκαλίας και προπονητικής στις αναπτυξιακές ηλικίες				2		2						
18	Σχέδιο δράσης / καθοδηγούμενη μελέτη					2	2						
19	Τεχνολογίες πληροφοριών και επικοινωνιών στον αθλητισμό								2	2			
20	Μεθοδολογία διδακτικής ατομικής τεχνικής στην πετοσφαίριση							2	4	6			
21	Πρακτική άσκηση στην πετοσφαίριση								4	4			
22	Μεθοδική διδασκαλία της πετοσφαίρισης στις μικρές ηλικίες (Mini Volleyball)							2	4	6			
23	Κανονισμοί πετοσφαίρισης - Ειδικά θέματα							2		2			
24	Διδακτική ατομικής και ομαδικής τακτικής στην πετοσφαίριση										2	4	6
25	Πρακτική εφαρμογή προπονητικής στην πετοσφαίριση											4	4

26	Ειδική προπονητική στην πετοσφαίριση										2	4	6
27	Κανονισμοί και βασική προπονητική της πετοσφαίρισης επί άμμου (Beach Volleyball)										2	2	4
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>		<b>19</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>20</b>

## 2. Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης

### 2.1 ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄

#### 2.1.Α ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου» είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/νες στις αρχές που διέπουν τη λειτουργική ικανότητα του μυοσκελετικού συστήματος να εκτελεί αθλητικές κινήσεις. Ειδικότερα, περιγράφεται η τοπογραφία και μορφολογία των αρθρώσεων, των ιστών, του μυοτενόντιου και συνδεσμικού συνόλου, καθώς και η μεταξύ τους συνέργεια. Επίσης, καθίσταται διακριτός ο ρόλος του νεύρομυϊκού συστήματος στη διαδικασία της αθλητικής κίνησης και αναλύεται η λειτουργική ανατομική θεωρία με γνώμονα την εφαρμογή της στην προπονητική διαδικασία. Στη συγκεκριμένη ενότητα, γίνεται αναφορά στα φυσιολογικά όρια εύρους κίνησης μιας άρθρωσης, στη συνδεσμολογία και τη σταθεροποίηση της, στην ελαστικότητα των μαλακών ιστών, καθώς και στην επίτευξη ενεργητικού εύρους κίνησης αθλητών/τριών/ και τους δυνητικούς παράγοντες που την περιορίζουν. Επίσης, παρέχεται στους/στις εκπαιδευόμενους/νες η δυνατότητα αναγνώρισης κι αξιολόγησης του εύρους των λειτουργικών δυνατοτήτων αθλητών/τριών στην κινητική δραστηριότητα συμβάλλοντας στην ανάλυση των λειτουργικών ανατομικών ορίων κίνησης και κατ' επέκταση στην αποφυγή κακώσεων κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Αναγνωρίζουν την τοπογραφία και μορφολογία των ιστών.
- Περιγράφουν τη δομή αρθρώσεων, ιστών και μυών.
- Περιγράφουν τις αρχές που διέπουν τη λειτουργική ικανότητα του μυοσκελετικού συστήματος.
- Περιγράφουν τη συνέργεια μεταξύ αρθρώσεων, συνδέσμων, μυών και μυϊκών ομάδων.

- Διακρίνουν κινησιολογικά με τα ανατομικά μέρη που απαρτίζουν το ανθρώπινο σώμα.
  - Διακρίνουν τον ρόλο του νεύρομυϊκού συστήματος στη διαδικασία της αθλητικής κίνησης.
  - Μελετούν κατά την άσκηση τη λειτουργική ικανότητα κίνησης ως μεμονωμένο μηχανικό φαινόμενο αλλά και ως αποτέλεσμα μυοσκελετικής συνέργειας.
  - Αξιολογούν το εύρος κίνησης μιας άρθρωσης στο παθητικό αλλά και ενεργητικό εύρος κίνησης ως προς τη λειτουργική ανατομική ικανότητα.
  - Εφαρμόζουν τις αρχές της ανατομικής στην προπονητική διαδικασία.
  - Αναγνωρίζουν τα λειτουργικά ανατομικά όρια μειώνοντας τις πιθανότητες τραυματισμού στην προπόνηση.
  - Διακρίνουν με τις δυνατότητες του μυϊκού συστήματος του ανθρώπινου σώματος.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
 Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

### 2.1.B ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**  
 Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η κατανόηση της λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού στο σύνολο της αλλά και τμηματικά με τη παρουσίαση της λειτουργίας ξεχωριστών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού σε συνθήκες ηρεμίας. Πιο συγκεκριμένα, η μελέτη ξεκινά από το κύτταρο και τον ιστό και στη συνέχεια επικεντρώνεται στο όργανο μέχρι τα οργανικά συστήματα και τη λειτουργία τους. Ειδικότερα, τα οργανικά συστήματα περιλαμβάνουν το αναπνευστικό, καρδιαγγειακό, νευρικό, μυϊκό, ερειστικό, πεπτικό, ουροποιητικό και γεννητικό σύστημα, καθώς και το σύστημα των αισθητηρίων οργάνων, του δέρματος, των ενδοκρινών αδένων ή ορμονικό σύστημα, καθώς και τη μεταξύ τους αλληλεπίδραση. Επιπροσθέτως, μελετάται το ανοσοποιητικό σύστημα ως σύστημα οργάνων και βιολογικών μηχανισμών υπεύθυνο για την άμυνά του οργανισμού. Τέλος, η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα μελετά τη φυσιολογία των λειτουργικών συστημάτων κι υπό το πρίσμα της επίδρασης των προσαρμογών της προπόνησης εστιάζοντας σε θέματα που αφορούν αθλητές/τριες.
- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**  
 Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:
  - Αναγνωρίζουν τις αρχές της φυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού.
  - Περιγράφουν τη λειτουργία του κυττάρου και τη φυσιολογική δομή των ιστών.
  - Διακρίνουν τα διάφορα όργανα και συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού.
  - Περιγράφουν τη λειτουργία ξεχωριστών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού.
  - Περιγράφουν την έννοια της ομοιόστασης και της οξεοβασικής ισορροπίας.

- Εξηγούν βασικά στοιχεία του μεταβολισμού.
- Περιγράφουν τις βασικές αρχές νευρωνικής και ορμονικής επικοινωνίας.
- Αναγνωρίζουν τον ρόλο του συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού νευρικού μηχανισμού.
- Διακρίνουν τις φυσιολογικές τιμές ηρεμίας σε παραμέτρους διαφορετικών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού από τις αντίστοιχες τιμές άσκησης.
- Αναγνωρίζουν διακυμάνσεις στις φυσιολογικές τιμές ηρεμίας ως αποτέλεσμα προσαρμογών της άσκησης.
- Χρησιμοποιούν τις γνώσεις της φυσιολογίας ως βάση για την επεξήγηση των ωφελειών και των προσαρμογών της άσκησης.
- Εφαρμόζουν τις αρχές της φυσιολογίας στην προπονητική διαδικασία.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

### 2.1.Γ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ

#### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός του μαθήματος «Αθλητική Εμβιομηχανική» είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/νες στις έννοιες της μηχανικής, της βιομηχανικής και του κινητικού ελέγχου που σχετίζονται με τη μυϊκή προσπάθεια κατά τη διάρκεια απλών ή συνθέτων αθλητικών κινήσεων. Στη συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνεται η ανάλυση της κίνησης του αθλήματος κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/ες στην ενότητα αυτή εξοικειώνονται με την ανάλυση της κίνησης κατά τη διάρκεια απλών σωματικών κινήσεων, καθώς και κατά τη διάρκεια αθλητικών δεξιοτήτων. Ειδικότερα, περιγράφεται ο τρόπος ανάλυσης κίνησης στη τεχνική του αθλήματος και αθλητικών κινήσεων, ενώ παρουσιάζονται τρόποι αξιολόγησης των ποσοτικών και ποιοτικών κινηματικών χαρακτηριστικών τους. Τέλος, αναλύεται η αλληλεπίδραση δυνάμεων σε αθλητικές κινήσεις και τεχνικές καθώς και οι κατάλληλες τεχνικές απόδοσης στο άθλημα.

#### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Αναγνωρίζουν τα είδη της κίνησης και τα βιομηχανικά χαρακτηριστικά της αθλητικής κίνησης.
- Διακρίνουν τα επίπεδα και τους άξονες του ανθρωπίνου σώματος.
- Προσδιορίζουν τα ποσοτικά και ποιοτικά κινηματικά χαρακτηριστικά εκτέλεσης αθλητικών κινήσεων.
- Ελέγχουν την τεχνική σε διάφορες αθλητικές κινήσεις.
- Παρουσιάζουν παραδείγματα ορθής τεχνικής κατά τη διάρκεια της αθλητικής κίνησης σύμφωνα με τις αρχές της Αθλητικής Εμβιομηχανικής.
- Διορθώνουν την τεχνική σε διάφορες αθλητικές κινήσεις.
- Χρησιμοποιούν τρόπους αξιολόγησης των κινηματικών χαρακτηριστικών.

- Εφαρμόζουν μεθόδους ανάλυσης των δυναμικών χαρακτηριστικών κατά τη διάρκεια της αθλητικής κίνησης – προσπάθειας.
  - Ερμηνεύουν δεδομένα που σχετίζονται με την Αθλητική Εμβιομηχανική.
  - Υιοθετούν τη χρήση νέων τεχνολογιών στην ανάλυση της κίνησης για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

### 2.1.Δ ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/ες να κατανοήσουν την περιπλοκότητα της αγοράς εργασίας του αθλητισμού και των παραγόντων που την επηρεάζουν και να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να διευρύνουν το φάσμα των ικανοτήτων τους. Η συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνει αρχικά τη μελέτη του νομοθετικού πλαισίου που διέπει το επάγγελμα του επαγγελματία προπονητή, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/ες να γνωρίζουν τα εργασιακά τους δικαιώματα και τα περιθώρια της εργασιακής τους δραστηριότητας μέσα στα οποία θα αναπτύξουν τις βασικές δεξιότητες του επαγγελματία προπονητή. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/ες στο πλαίσιο της μαθησιακής ενότητας ενημερώνονται για τις δυνατότητες και τις ευκαιρίες εξέλιξης που τους προσφέρει το επάγγελμα του προπονητή και τις δεξιότητες που χρειάζεται να διαθέτουν για μια επιτυχημένη καριέρα. Επίσης, αναφέρονται στρατηγικές οι οποίες ενδυναμώνουν συμπεριφορές προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/ες διδάσκονται τρόπους αποτελεσματικής παρουσίασης του επαγγελματικού τους υπόβαθρου και των ικανοτήτων τους, τα οποία τους είναι απαραίτητα για την αναζήτηση εργασίας.

● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Εφαρμόζουν την κείμενη νομοθεσία σχετικά με τον αθλητισμό.
- Περιγράφουν τα εργασιακά τους δικαιώματα και τα περιθώρια της εργασιακής τους δραστηριότητας.
- Εντοπίζουν ευκαιρίες επαγγελματικής εξέλιξης που προσφέρει το επάγγελμα του προπονητή.
- Αναπτύσσουν βασικές προπονητικές δεξιότητες που στηρίζονται στην επιστημονική τους κατάρτιση.
- Αναπτύσσουν βασικές προπονητικές δεξιότητες που στηρίζονται στην επιστήμη της παιδαγωγικής.
- Εφαρμόζουν αποτελεσματικές επικοινωνιακές δεξιότητες.
- Υποστηρίζουν τη συνεργασία μεταξύ τους.
- Αναπτύσσουν δεξιότητες στην παρουσίαση προτάσεων κι ιδεών.
- Τεκμηριώνουν τις θέσεις τους σε θέματα που άπτονται της αθλητικής επιστήμης.
- Υποστηρίζουν την ανάπτυξη των προσωπικών και επαγγελματικών δεξιοτήτων τους.

- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

### 2.1.Ε ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Η «Γενική Προπονητική» είναι το γνωστικό αντικείμενο που έχει ως σκοπό να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/νες στις βασικές αρχές της προπόνησης και σε γενικές προπονητικές τακτικές, οι οποίες βασίζονται σε θεωρητικά και μεθοδολογικά δεδομένα που ισχύουν σε διάφορα αθλήματα και μορφές άσκησης. Πιο αναλυτικά, στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα αναλύονται προπονητικοί όροι, έννοιες και κοινά χαρακτηριστικά διαφόρων αθλημάτων με εκτενή αναφορά σε γενικές προπονητικές μεθόδους. Επίσης, γίνεται ενδελεχής αναφορά στις αρχές που διέπουν την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και περιγράφονται τα ανατομικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά στην αναπτυξιακή ηλικία και στους ενήλικες με αναφορά στον προπονητικό σχεδιασμό. Επιπροσθέτως, μελετάται η προπονητική τεχνική του περιοδισμού με σκοπό τη κορύφωση της αθλητικής απόδοσης σε συγκεκριμένες περιόδους ή αγώνες. Τέλος, η συγκεκριμένη ενότητα επικεντρώνεται στην εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στην προπονητική διαδικασία με σκοπό την αξιοποίηση της σε πραγματικές συνθήκες εργασίας.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Εφαρμόζουν τις βασικές προπονητικές αρχές.
- Περιγράφουν προπονητικές τακτικές σχεδιασμού ενός προπονητικού πλάνου.
- Ορίζουν τον σκοπό και τα χαρακτηριστικά της προπόνησης.
- Διακρίνουν τα ανατομικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά στην αναπτυξιακή ηλικία.
- Αναγνωρίζουν ταλέντα.
- Οργανώνουν την προπονητική διαδικασία.
- Δημιουργούν συνθήκες για τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.
- Σχεδιάζουν την προπονητική πορεία βάσει της αρχής του περιοδισμού.
- Αξιολογούν την προπονητική πορεία και αναπροσαρμόζουν τα προπονητικά ερεθίσματα όταν χρειάζεται.
- Υιοθετούν την ιδέα της διαρκούς προπονητικής εξέλιξης των αθλητριών/τών για την επίτευξη του μέγιστου δυνατού αγωνιστικού αποτελέσματος.

- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (3), Εργαστήριο (0), Σύνολο (3)

### 2.1.ΣΤ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Η «Αθλητική Παιδαγωγική και Διδακτική» έχει ως σκοπό να εισάγει τους/τις

εκπαιδευόμενους/νες στις αρχές και μεθόδους της αγωγής των νέων μέσω του αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, παρέχεται γνώση αναφορικά με την παιδαγωγική επίδραση της άθλησης στην προσωπικότητα του/της αθλητή/τριας και αναλύονται «παραγωγικές» και «αναπαραγωγικές» μέθοδοι διδασκαλίας κατάλληλες να χρησιμοποιηθούν από προπονήτριες/τές. Οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια, ώστε να βοηθήσουν στη δημιουργία μιας αρμονικής και πολύπλευρα αναπτυγμένης προσωπικότητας των αθλητριών/τριών τους μέσα από άθληση εφαρμόζοντας συνδυαστικά παιδαγωγικές μεθόδους και στοιχεία της αθλητικής ψυχολογίας. Στη συγκεκριμένη ενότητα, τονίζεται η σημασία του παιχνιδιού ως παιδαγωγικό μέσο μάθησης και η αξία της επικοινωνίας με τον/την αθλητή/τρια μέσω της αποτελεσματικής χρήσης λεκτικών και μη λεκτικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό κι ευαισθησία. Επίσης, αναλύονται μεταξύ άλλων οι αναπτυξιακές διαφορές, η έννοια της συμπερίληψης, η πρόληψη κι αντιμετώπιση ανεπιθύμητων συμπεριφορών, το κλίμα παρακίνησης στην προπόνηση και η ανατροφοδότηση, η ενσυναίσθηση, καθώς και η καλλιέργεια της αυτονομίας των αθλητών/τριών. Τέλος, δίνεται έμφαση στη δημιουργία αθλητών/τριών σωματικά καλλιεργημένων, αθλητικά μορφωμένων, και με αθλητική παιδεία.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Αναγνωρίζουν την αξία του αθλητισμού στη διαπαιδαγώγηση των νέων αθλητριών/τών.
  - Κατανοούν την παιδαγωγική επίδραση της άσκησης στην προσωπικότητα της/του αθλήτριας/τή.
  - Χρησιμοποιούν «παραγωγικές» και «αναπαραγωγικές» μεθόδους διδασκαλίας.
  - Αναγνωρίζουν την σημασία του παιχνιδιού ως παιδαγωγικό μέσο μάθησης.
  - Επικοινωνούν με τον αθλήτρια/τή μέσω της αποτελεσματικής χρήσης λεκτικών και μη λεκτικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων.
  - Χρησιμοποιούν μορφές επικοινωνίας που εκφράζουν σεβασμό κι ευαισθησία.
  - Παρακινούν τους/τις αθλητές/τριες στην προπόνηση παρέχοντας κι ανατροφοδότηση.
  - Προάγουν τη συμμετοχή όλων στην άθληση βασιζόμενοι στις αρχές της συμπερίληψης.
  - Διαχειρίζονται καταστάσεις ανάρμοστων συμπεριφορών από αθλητές/τριες διακατεχόμενοι από πνεύμα ενσυναίσθησης.
  - Υιοθετούν την άθληση ως μέσο για τη δημιουργία σωματικά καλλιεργημένων, αθλητικά μορφωμένων, και με αθλητική παιδεία αθλητριών/τριών.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**



Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

### 2.1.Ζ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

#### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/νες στις βασικές αρχές παροχής πρώτων βοηθειών. Περιγράφονται οι πιο συχνοί τραυματισμοί που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής δραστηριότητας, αναλύονται οι μηχανισμοί πρόκλησης τους και μελετώνται οι τρόποι αντιμετώπισής σε αρχικό στάδιο, όπως η παγοθεραπεία, η σωστή περίδεση και η προστασία του σημείου τραυματισμού. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/νες μελετούν τρόπους πρωτοβάθμιας διαχείρισης ανοιχτών τραυμάτων και μεθόδους παροχής πρώτων βοηθειών σε αυτές. Στη συγκεκριμένη ενότητα περιγράφονται, επίσης, απειλητικά για τη ζωή περιστατικά και παρουσιάζονται τα στάδια εφαρμογής καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης στην οποία οι εκπαιδευόμενοι/ες συμμετέχουν στην ανάνηψη με ή χωρίς τη χρήση του απινιδωτή. Τέλος, αναλύονται οι τρόποι σχεδιασμού ενός πλάνου ενεργειών έκτακτης ανάγκης για την περίπτωση σοβαρού τραυματισμού, ενεργοποίησης των Υπηρεσιών Υγείας, καθώς και η δημιουργία ενός πλήρους κουτιού πρώτων βοηθειών για έναν αθλητικό χώρο..

#### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Περιγράφουν τις βασικές αρχές παροχής πρώτων βοηθειών με βάση τη νεότερη έκδοση του επίσημου Εγχειρίδιου Πρώτων Βοηθειών του Εθνικού Κέντρου Άμεσης Βοήθειας (Ε.Κ.Α.Β.).
  - Διαχωρίζουν τα περιστατικά που χρήζουν πρώτων βοηθειών σε απειλητικά και μη απειλητικά για τη ζωή.
  - Εφαρμόζουν τους ενδεδειγμένους τρόπους περίδεσης τραυματισμένου μέλους και εφαρμογής νάρθηκα ανάγκης.
  - Περιγράφουν τα στάδια αντιμετώπισης αιμορραγικών περιστατικών.
  - Επιλέγουν άμεσα τον ενδεδειγμένο τρόπο αντιμετώπισης κλειστών κι ανοιχτών τραυμάτων.
  - Φέρουν σε θέση ανάνηψης τραυματία με και χωρίς αισθήσεις.
  - Εφαρμόζουν τις τεχνικές της καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης, με βάση το πρωτόκολλο του Ε.Κ.Α.Β.
  - Αντιδρούν άμεσα σε καταστάσεις έκτακτων περιστατικών είτε ατομικά είτε σε συνεργασία με άλλους διασώστες.
  - Εφαρμόζουν ενδεδειγμένα πρωτόκολλα δράσης στην αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών.
  - Ελέγχουν το περιεχόμενο κουτιού πρώτων βοηθειών με το απαραίτητο υλικό αντιμετώπισης τραυματισμών ή άλλων έκτακτων καταστάσεων σε έναν αθλητικό χώρο.
  - Ενθαρρύνουν τη διαρκή πρακτική εξάσκηση πάνω στην παροχή πρώτων βοηθειών και της ταχείας αντίδρασης.
- #### ● **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**

33

Θεωρία (2), Εργαστήριο (1), Σύνολο (3)

### 2.1.Θ ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ

#### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Άσκηση: Υγεία και Ευρωστία» είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/νες στην τριαδική σχέση μεταξύ της άσκησης, της ευρωστίας και της υγείας. Η συγκεκριμένη ενότητα επικεντρώνεται στον τεκμηριωμένο ευεργετικό ρόλο της άσκησης στην πρωτογενή και δευτερογενή πρόληψη μέσω της βελτίωσης δεικτών υγείας, στην ανάπτυξη της ευρωστίας και στη διατήρηση της υγείας των αθλητών/τριών. Επίσης, περιγράφονται οι παράγοντες κινδύνου για τα καρδιαγγειακά νοσήματα και το μεταβολικό σύνδρομο όπως είναι τα μειωμένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, ενώ αναφέρονται και τρόποι αξιολόγησης της ευρωστίας και υγείας βάσει διεθνών νορμών που προέρχονται από δοκιμασίες άσκησης. Επιπροσθέτως, γίνεται αναφορά στη διαχείριση άγχους και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ατόμου από την ένταξή του σε προγράμματα άσκησης. Στη συγκεκριμένη ενότητα, μελετώνται διαφορετικά πρωτόκολλα άσκησης, όσον αφορά το προπονητικό περιεχόμενο, τη μεθοδολογία, τη συχνότητα τους, και αξιολογούνται για την αποτελεσματικότητά τους όσον αφορά την ευρωστία και τη βελτίωση δεικτών υγείας σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες. Στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα αναλύεται και η έννοια της «συνταγογράφησης» της άσκησης, καθώς και η ένταξη κι ο ρόλος της αθλητικής επιστήμης στις επιστήμες υγείας. Παράλληλα, γίνεται ειδική μνεία στα προγράμματα αποκατάστασης ασθενών, τα οποία περιλαμβάνουν την άσκηση ως ακρογωνιαίο λίθο θεραπείας σε χρόνιες παθήσεις μαζί με τη βέλτιστη φαρμακευτική αγωγή.

#### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Περιγράφουν την τριαδική σχέση μεταξύ άσκησης, υγείας και ευρωστίας.
- Αναγνωρίζουν την ένταξη και το ρόλο της αθλητικής επιστήμης στις επιστήμες υγείας.
- Κοινωνούν, στο ευρύ κοινό, τα οφέλη της άσκησης σχετικά με την υγεία και την ευρωστία.
- Αναγνωρίζουν τα ενδεδειγμένα επίπεδα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας για τη διατήρηση της ευρωστίας και υγείας.
- Αναγνωρίζουν τον ρόλο της άσκησης στη διαχείριση άγχους και στη ποιότητα ζωής.
- Λαμβάνουν υπόψη τους παράγοντες κινδύνου για τα καρδιαγγειακά νοσήματα και το μεταβολικό σύνδρομο.
- Περιγράφουν τους βασικούς δείκτες υγείας και την ευεργετική επίδραση της άσκησης σε κάθε έναν από αυτούς.
- Αξιολογούν την ευρωστία και την υγεία του ατόμου μέσω δοκιμασιών άσκησης βασιζόμενοι σε διεθνείς νόρμες.

- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα βελτίωσης της ευρωστίας και της υγείας.
- Επιλέγουν διαφορετικά προπονητικά προγράμματα κατά περίπτωση για βέλτιστα αποτελέσματα ευρωστίας και υγείας.
- Προάγουν την άσκηση για όλους και τον υγιεινό τρόπο ζωής.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

### 2.1.1 ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

#### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Διδακτική των Αθλητικών Δεξιοτήτων και Κινητικός Έλεγχος» είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/νες στη μελέτη και κατανόηση των ψυχολογικών λειτουργιών και των νευροφυσιολογικών μηχανισμών που συμμετέχουν στην κινητική δραστηριότητα του ανθρώπου και επηρεάζουν το συντονισμό και την αθλητική απόδοση. Στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα περιλαμβάνεται η ανάλυση των παραγόντων που καθορίζουν την ανθρώπινη απόδοση, οι αρχές της μεθοδολογίας εκμάθησης των κινήσεων, η ταξινόμηση και η καλλιέργεια των αθλητικών δεξιοτήτων, η μνήμη και η σύνδεσή της με την κινητική μάθηση, η ανατροφοδότηση, οι νευρικοί μηχανισμοί της αντίληψης, η προσοχή ως ενισχυτικός παράγοντας μάθησης, η μελέτη του νευρικού συστήματος και ο ρόλος του στην κινητική συμπεριφορά καθώς και οι νευρογνωστικοί μηχανισμοί της νοερής προπόνησης κατά την προετοιμασία και την εκτέλεση των κινήσεων. Η γνώση όλων αυτών των μηχανισμών και θεωριών αποτελεί σημαντικό εφόδιο για τους/τις εκπαιδευόμενους/νες στην αποτελεσματική προσέγγιση και διδασκαλία νέων ασκήσεων και τεχνικών στο άθλημα και στην βελτίωση της κινητικής και αθλητικής απόδοσης σε όλο το φάσμα των ικανοτήτων και των ηλικιών.

#### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Περιγράφουν το ρόλο του κεντρικού νευρικού συστήματος στον κινητικό έλεγχο.
- Αναγνωρίζουν τη χρησιμότητα των διαφορετικών ειδών ανατροφοδότησης στην κινητική μάθηση.
- Προσδιορίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών/τριών.
- Αναγνωρίζουν τη σημασία της αντίληψης και της προσοχής στην κινητική συμπεριφορά.
- Σχεδιάζουν κινητικά προγράμματα για την αύξηση της αθλητικής απόδοσης μέσα από την άσκηση.
- Αναπτύσσουν τους μηχανισμούς βελτίωσης του χρόνου αντίδρασης μέσα από διαφοροποιημένα προγράμματα ασκήσεων.
- Προετοιμάζουν προγράμματα θετικής ανατροφοδότησης σε ένα ευρύ ηλικιακό φάσμα αθλουμένων, ώστε να προάγουν την αποτελεσματική εκμάθηση δεξιοτήτων.

- Αναλύουν τη χρησιμότητα της νοερής προπόνησης στην κινητική μάθηση.
  - Προτείνουν ενισχυτικά κινητικά προγράμματα άσκησης και μνήμης.
  - Αναγνωρίζουν την επίδραση της έντασης της αθλητικής δραστηριότητας και της κόπωσης με τη νοητική απόδοση του αθλητή/τριας.
  - Υποστηρίζουν τις αρχές της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης στη διδακτική των αθλητικών δεξιοτήτων.
  - Υιοθετούν κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να διαμορφώνουν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον άσκησης.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

## 2.2 ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄

### 2.2.A ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**  
Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού» είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/νες στις βασικές οργανωτικές και διοικητικές αρχές που διέπουν ένα αθλητικό σύλλογο - σωματείο και στον τρόπο εφαρμογής τους στο χώρο του αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/ες αναλύουν διαφορετικά σενάρια εφαρμογής των αρχών διοίκησης και οργάνωσης αθλητικών σωματείων στα οποία περιλαμβάνεται και η διαφημιστική προώθηση του αθλητικού προϊόντος, καθώς και οι δημόσιες σχέσεις με αθλητικούς παράγοντες. Στόχος της συγκεκριμένης ενότητας είναι η αξιοποίηση αυτών των γνώσεων από τους/τις εκπαιδευόμενους/νες στην αγορά εργασίας λαμβάνοντας υπόψη τη σύνδεση των αθλητικών υπηρεσιών και των προϊόντων που προσφέρουν βάσει των στόχων τους, καθώς και το υπάρχον οικονομικό περιβάλλον, το οποίο θα καθορίσει τις στρατηγικές κινήσεις τους. Οι συγκεκριμένοι παράγοντες κρίνονται απαραίτητοι για τον καθορισμό εφικτών στόχων στον αθλητικό χώρο. Επιμέρους στόχοι της ενότητας είναι να καθιστά τους/τις εκπαιδευόμενους/νες ικανούς να αναλάβουν την οργάνωση και διαχείριση αθλητικών εκδηλώσεων και αρμοδιότητες στον κατασκηνωτικό θεσμό και στον αθλητικό τουρισμό. Τέλος, η συγκεκριμένη ενότητα δίνει έμφαση στην κατανόηση των εννοιών της επιχειρηματικότητας και καινοτομίας για ένα ανταγωνιστικό αθλητικό προϊόν στη σύγχρονη εποχή.
- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**  
Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:
  - Αναλύουν τα βασικά χαρακτηριστικά των λειτουργιών της οργάνωσης και διοίκησης του αθλητισμού, καθώς την σύνδεσή τους με τους στόχους και τις αρχές των αθλητικών σωματείων.
  - Περιγράφουν τις βασικές αρχές στελέχωσης στη διοικητική διάρθρωση των αθλητικών σωματείων.
  - Περιγράφουν την οργανωτική και διοικητική δομή του αθλητισμού στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

- Περιγράφουν το εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον της αθλητική αγοράς.
  - Συλλέγουν πληροφορίες ή/και δεδομένα για να σχεδιάσουν αποτελεσματικά τη λειτουργία ενός αθλητικού σωματείου ως μια αθλητική επιχειρηματική μονάδα.
  - Εξετάζουν μελέτες περίπτωσης σχετικά με τα αθλητικά σωματεία.
  - Δημιουργούν πλάνο διαφημιστικής προώθησης και προτάσεις για χορηγία σε αθλητικό σωματείο.
  - Εφαρμόζουν τις αρχές της διαφημιστικής προώθησης στην αγορά του αθλητικού τουρισμού και τις υπηρεσίες αναψυχής.
  - Σχεδιάζουν αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής και προγράμματα κατασκηνώσεων.
  - Προωθούν διάφορες μορφές αθλητικού τουρισμού.
  - Υιοθετούν την αξία του αθλητικού προϊόντος για ψυχαγωγία και κοινωνική προβολή.
  - Υποστηρίζουν την ανάγκη δημιουργίας ενός βιώσιμου πλάνου αθλητικού σωματείου.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

## 2.2.B ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Αθλητική Ψυχολογία» είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/νες στον τρόπο μελέτης των ψυχολογικών θεμελίων της φυσικής δραστηριότητας των αθλητριών/τών αξιοποιώντας τις νοητικές και ψυχικές ικανότητες τους για την επίτευξη υψηλότερων επιδόσεων και καλύτερης ψυχολογικής υγείας. Επίσης, στη συγκεκριμένη ενότητα περιγράφονται και μελετώνται προβλήματα ψυχικής υγείας που προκύπτουν στους/στις αθλούμενους/νες, καθώς και ενδεικτικοί τρόποι αντιμετώπισής τους. Ειδικότερα, παρουσιάζεται ο τρόπος μελέτης της αθλητικής συμπεριφοράς μέσω χρήσιμων και σύγχρονων συμβουλών σε προπονητές/τριες και αθλούμενους/ες, ενώ μελετώνται διάφορες ψυχολογικές τεχνικές και στρατηγικές διευκόλυνσης. Τέλος, αναφέρετε εκτενώς η σύνδεση των ψυχολογικών θεωριών της προσωπικότητας με τον αθλητισμό.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Προσδιορίζουν τις θεωρίες των κινήτρων και τους παράγοντες που συμβάλλουν στην καλλιέργεια του κατάλληλου κλίματος για την μεγιστοποίηση της προσπάθειας και απόδοσης των αθλητών/τριών.
- Εφαρμόζουν την μελέτη της προσωπικότητας των αθλητών/τριών.
- Ελέγχουν την επίδραση των εξωτερικών παραγόντων στην ψυχολογία των αθλητών/τριών και στον προπονητικό σχεδιασμό.
- Ερμηνεύουν το άγχος, το στρες, τη διέγερση και τον τρόπο επίδρασης τους στην αθλητική απόδοση.

- Μετρούν το αγωνιστικό άγχος μέσω ερωτηματολογίων.
- Αξιολογούν και βελτιώνουν τη συνοχή της ομάδας.
- Συμμετέχουν στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/τριών.
- Υιοθετούν έγκυρες τεχνικές ψυχολογικών παρεμβάσεων.
- Καλλιεργούν την ηγετική ικανότητα στους/στις αθλητές/τριες.
- Διαχειρίζονται καθημερινά προβλήματα και συμβάντα που προκύπτουν στην προπόνηση ή των αγώνων.
- Ενθαρρύνουν παιδαγωγικά και ψυχολογικά τους/τις αθλητές/τριες.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

## 2.2.Γ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Μεθοδολογία και Στατιστική Αθλητικής Έρευνας» είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις αρχές της μεθοδολογίας και της στατιστικής στην αθλητική έρευνα. Ειδικότερα, στην ενότητα περιλαμβάνονται η φύση και τα είδη της έρευνας (βιβλιογραφική, περιγραφική και πειραματική έρευνα), οι επιστημονικές και αντεπιστημονικές μέθοδοι στην έρευνα, η οργάνωση και τα στάδια διεξαγωγής μίας επιστημονικής αθλητικής έρευνας και η βιβλιογραφική έρευνα (αναζήτηση βιβλιογραφίας στο διαδίκτυο, συγγραφή). Επίσης, στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα περιγράφονται και αναλύονται η εγκυρότητα, αξιοπιστία και αντικειμενικότητα των μετρήσεων και των δοκιμασιών, οι βασικές έννοιες της στατιστικής (πληθυσμός, δείγμα, δειγματοληψία, μεταβλητές, σφάλμα μέτρησης, σημαντικότητα), οι μέθοδοι δειγματοληψίας, τα κύρια μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς (μέσος, διάμεσος, διασπορά, τυπική απόκλιση, κατανομή), η διμεταβλητή συσχέτιση (θετική, αρνητική) και οι συντελεστές συσχέτισης ( $r$  του Pearson και  $r$  του Spearman).

### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Περιγράφουν τη φύση και τα είδη της έρευνας.
- Παρουσιάζουν την δομή της ερευνητικής εργασίας.
- Σχεδιάζουν τη δομή της ερευνητικής εργασίας.
- Αναζητούν επιστημονική βιβλιογραφία στο διαδίκτυο.
- Εκπονούν βιβλιογραφική έρευνα.
- Αξιοποιούν την αναζήτηση της επιστημονικής βιβλιογραφίας για την επικαιροποίηση της γνώσης και της επαγγελματικής αυτοβελτίωσης.
- Περιγράφουν τις βασικές έννοιες στατιστικής και τα κύρια μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς.
- Υπολογίζουν τα κύρια μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς με τη χρήση υπολογιστικών φύλλων και στατιστικών προγραμμάτων.
- Ερμηνεύουν τη διμεταβλητή συσχέτιση και τον συντελεστή συσχέτισης.
- Αναλύουν την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των μετρήσεων.
- Ερμηνεύουν τα αποτελέσματα της αθλητικής επιστημονικής έρευνας.

- Παρουσιάζουν τα αποτελέσματα της αθλητικής επιστημονικής έρευνας.
- Εφαρμόζουν τα αποτελέσματα των αθλητικών επιστημονικών ερευνών στην προπονητική διαδικασία.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

#### 2.2.Δ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ / ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ

##### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Εργοφυσιολογία / Εργομετρία» είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στη λειτουργία και την προσαρμογή των διαφόρων οργάνων και συστημάτων του ανθρώπινου σώματος κατά την άσκηση. Ειδικότερα, στην ενότητα αυτή περιλαμβάνονται μεταξύ άλλων η ομοιόσταση (βασικά ομοιοστατικά συστήματα, ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και της συγκέντρωσης της γλυκόζης στο αίμα), η ενεργειακή δαπάνη κατά την ηρεμία και την άσκηση, η δομή και λειτουργία των σκελετικών μυών (νευρομυϊκός έλεγχος, μυϊκή συστολή, είδη και επιστράτευση των μυϊκών ινών), τα ενεργειακά συστήματα κατά την άσκηση (ATP, δεσμοί υψηλής ενέργειας, φωσφορογόνο, γλυκολυτικό και οξειδωτικό σύστημα παροχής ενέργειας, μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου) και οι πηγές ενέργειας κατά την άσκηση (υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες). Επίσης, η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα επικεντρώνεται στις προσαρμογές κατά την άσκηση, στον μυϊκό κάματο, στον έλεγχο της υγείας, καθώς και στον εργομετρικό έλεγχο και αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων με εργαστηριακές, υπαίθριες, έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες.

##### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Περιγράφουν την ομοιόσταση και τη δομή και λειτουργία των σκελετικών μυών.
- Αναγνωρίζουν τα ενεργειακά συστήματα και τις πηγές ενέργειας κατά την άσκηση.
- Εντοπίζουν της αιτίες κόπωσης κατά την άσκηση.
- Αξιολογούν την καρδιοαναπνευστική αντοχή και τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου.
- Αξιολογούν την ημερήσια ενεργειακή δαπάνη.
- Μετρούν την αναερόβια και αερόβια ικανότητα.
- Αξιολογούν τη μυϊκή δύναμη, αντοχή και ισχύ.
- Μετρούν τη σωματική σύσταση και την ευλυγισία-ευκαμψία.
- Επιλέγουν έγκυρες και αξιόπιστες υπαίθριες δοκιμασίες φυσικής κατάστασης.
- Ερμηνεύουν τις μετρήσεις και τα αποτελέσματά τους.
- Αναγνωρίζουν τη σημασία του προληπτικού ελέγχου υγείας και της εργομετρικής αξιολόγησης.
- Σχεδιάζουν την προπόνηση των ενεργειακών συστημάτων.

- Εφαρμόζουν τις αρχές εργοφυσιολογίας και εργομετρίας στην προπονητική διαδικασία.
- Σχεδιάζουν προγράμματα βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και απόδοσης αξιοποιώντας τις βασικές αρχές της εργοφυσιολογίας.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα<sup>4</sup>**  
Θεωρία (3), Εργαστήριο (1), Σύνολο (4)

### 2.2.Ε. ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ & ΥΓΕΙΑ

#### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να αποκτήσει ο/η εκπαιδευόμενος/η τις απαραίτητες γνώσεις στις αρχές της διατροφής στην αθλητική απόδοση και υγεία. Ειδικότερα, στη συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνονται μεταξύ άλλων οι πηγές ενέργειας και οι διατροφικές ανάγκες των αθλητών/τριών και ανά αγωνιστική περίοδο (μεταβατική περίοδος, φάσης προετοιμασίας, αγωνιστική περίοδος). Περιεχόμενα της εκπαίδευσης αποτελούν η σύσταση και το θερμιδικό περιεχόμενο των τροφών, οι ενεργειακές απαιτήσεις των αθλητών/τριών και ο ρόλος της διατροφής στην απόδοση των αθλητών/τριών και την υγεία. Αναλύονται τα μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά, όπως οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες, τα λίπη, οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία, τα αντιοξειδωτικά, οι εργογόνες ουσίες και ο ρόλος όλων αυτών στην αθλητική απόδοση των ασκούμενων. Επίσης, περιγράφεται ο ενεργειακός μεταβολισμός στην ηρεμία και την άσκηση, καθώς και οι ενεργειακές απαιτήσεις και η πρόσληψη υγρών κατά τον αγώνα και την προπόνηση.

#### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Αναγνωρίζουν τη σημασία της διατροφής για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και την υγεία των ασκούμενων.
- Περιγράφουν τις πηγές ενέργειας και διακρίνουν τις διατροφικές ανάγκες των αθλητριών/τών.
- Εφαρμόζουν τις αρχές της διατροφής στην αθλητική απόδοση και υγεία των ασκούμενων.
- Ελέγχουν το θερμιδικό ισοζύγιο των ασκούμενων.
- Προτείνουν τις κατάλληλες τροφές με θρεπτικά συστατικά για την κάλυψη των ενεργειακών απαιτήσεων των ασκούμενων κατά τον αγώνα, την προπόνηση και ανάλογα με την αγωνιστική περίοδο.
- Μεριμνούν για την σωστή ενυδάτωση των ασκούμενων.
- Ενθαρρύνουν την ορθή χρήση συμπληρωμάτων διατροφής.
- Υιοθετούν την ισορροπημένη διατροφή με στόχο την υγεία των ασκούμενων.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)



## 2.2.ΣΤ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Αθλητική Κοινωνιολογία» είναι οι εκπαιδευόμενοι/ες να λάβουν τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια προκειμένου να κατανοήσουν την έννοια του κοινωνικού αποκλεισμού και την πολύμορφη σχέση του με τον αθλητισμό παράλληλα, να δημιουργηθούν οι κατάλληλες βάσεις για την κοινωνική ένταξη των νέων στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο μέσω του αθλητισμού. Επιπλέον, μέσα από το περιεχόμενο της ενότητας αυτής γίνεται προσπάθεια σχεδιασμού, εφαρμογής και αξιολόγησης προγραμμάτων άθλησης και αναψυχής με στόχο την κοινωνική συμπερίληψη ατόμων. Επίσης, προσδιορίζεται ο κοινωνικός ρόλος τους προπονητή και αναπτύσσονται θέματα σχετικά με την κοινωνική διάσταση του μαζικού αθλητισμού και του πρωταθλητισμού συμπεριλαμβάνοντας και το κοινωνικό νόημα της δια βίου άσκησης. Επιπροσθέτως, αναλύονται οι αιτίες της παράνομης φαρμακοδιέγερσης σε συνδυασμό με την εμπορευματοποίηση και την οικονομική διάσταση του αθλητισμού. Τέλος, στο περιεχόμενο της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας, διερευνώνται διεξοδικά τα θέματα της βίας των γηπέδων και προτείνονται μέθοδοι αντιμετώπισης της.

### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Εφαρμόζουν τις αρχές της κοινωνιολογίας της εκπαίδευσης στον αθλητισμό.
- Αναγνωρίζουν την σημασία του αθλητισμού αναψυχής και του αγωνιστικού αθλητισμού στην τοπική κοινωνία.
- Διακρίνουν το ρόλο της εκπαίδευσης στην πολυπολιτισμικότητα.
- Δημιουργούν πλάνο εφαρμογής αθλητικών δραστηριοτήτων στις δομές των κοινωνικών ομάδων.
- Συνεισφέρουν στην κοινωνική συνοχή με εφαρμογή αθλητικών δραστηριοτήτων.
- Συζητούν την εξάρτηση του αθλητισμού από τις κοινωνικές δομές και τη σημασία του για την κοινωνία.
- Αναπτύσσουν εκπαιδευτικό υλικό για την παρότρυνση διαφόρων κοινωνικών ομάδων συμμετοχής στον αθλητισμό.
- Αναπτύσσουν σχετικό υλικό ευαισθητοποίησης των νέων ενάντια στην φαρμακοδιέγερση.
- Συνεισφέρουν στην αποτροπή ρατσιστικών φαινομένων στον αθλητισμό.
- Εφαρμόζουν, στα αθλητικά προγράμματα, πρακτικές συμπερίληψης διαφορετικών κοινωνικών στρωμάτων.
- Αναγνωρίζουν τη κοινωνική διάσταση του πρωταθλητισμού και των θετικών/αρνητικών συνεπειών στο άτομο και κατ' επέκταση στην κοινωνία.
- Αναγνωρίζουν τις κοινωνικές αιτίες της βίας στα γήπεδα και λειτουργούν ανασταλτικά προς αυτές.
- Κοινωνούν την αξία της δια βίου άσκησης.

- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

### 2.2.Z. ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Αθλητιατρική» είναι να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στην επίβλεψη των αθλητών/τριών με σκοπό την προστασία της υγείας τους εστιάζοντας στην πρόληψη, τη διάγνωση και τη θεραπεία τραυματισμών και παθήσεων που σχετίζονται με την άσκηση. Ειδικότερα, η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα μελετά τις επιδράσεις της σωματικής άσκησης, καθώς και της υποκινητικότητας, στα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού περιλαμβάνοντας το καρδιαγγειακό, αναπνευστικό, μεταβολικό, μυοσκελετικό, και ανοσοποιητικό σύστημα με σκοπό την εξαγωγή συμπερασμάτων για την πρόληψη, θεραπεία και αποκατάσταση διαφόρων παθήσεων των αθλητών/τριών. Επίσης, αναλύονται μεταξύ άλλων θέματα όπως ο προληπτικός ιατρικός έλεγχος αθλητή, η συνεισφορά της αθλητιατρικής επιστήμης στη βοήθεια επιλογής αθλητής και στο σχεδιασμό προπόνησης, η επανένταξη στις προπονήσεις μετά από περιόδους μεγάλης αποχής, η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων προπόνησης υπό το πρίσμα της ιατρικής, το ασκησιογενές άσθμα, και η παρακολούθηση και αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας ή τραυματισμών σε αθλητές/τριες, καθώς παρουσιάζονται και ειδικά θέματα εφηβικής αθλητιατρικής παθολογίας. Επιπροσθέτως, αναφέρονται συμβουλές διατροφής για αθλητές/τριες που αντιμετωπίζουν θέματα υγείας, συμβουλές υγιεινής, ενώ αναλύεται διεξοδικά και το θέμα του φαρμακοδιέρσης των αθλητών/τριών με τις πιθανές μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία τους.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Αναγνωρίζουν τους βασικούς μηχανισμούς αντίστασης του ανθρώπινου οργανισμού ενάντια σε παθογόνους παράγοντες που τον απειλούν.
- Αναγνωρίζουν την επίδραση της σωματικής άσκησης στη λειτουργία και την αποτελεσματικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Αναγνωρίζουν τους κινδύνους στην υγεία από την υποκινητικότητα.
- Διαχειρίζονται τις καταστάσεις του ασκησιογενούς άσθματος.
- Κατηγοριοποιούν τους ασκούμενους ως χαμηλού, μεσαίου, ή υψηλού κινδύνου αναλόγως με την κατάσταση της υγείας τους και άλλα κριτήρια όπως είναι η ηλικία, το βάρος, και κληρονομικότητα.
- Σχεδιάζουν προπονήσεις κατάλληλες για υπέρβαρα ή παχύσαρκα άτομα και άλλους ειδικούς πληθυσμούς.
- Ερμηνεύουν βασικούς αιματολογικούς δείκτες, οι οποίοι σχετίζονται με την απόδοση του αθλητή/τριας.
- Κατευθύνουν τους/τις αθλούμενους/ες με θέματα υγείας προς τον κατάλληλο έλεγχο και την αναζήτηση κατάλληλης ιατρικής βοήθειας.

- Καθορίζουν τα κατάλληλα προπονητικά ερεθίσματα για την ομαλή επανένταξη των αθλητών/τριών στην προπόνηση ύστερα από περιόδους μεγάλης αποχής λόγω ασθένειας ή τραυματισμού.
  - Ελέγχουν το μυοσκελετικό σύστημα των αθλητών/τριών μέσω εγκεκριμένων πρωτοκόλλων δοκιμασιών.
  - Αναγνωρίζουν τις πιθανές μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις της φαρμακοδιέγερσης στην υγεία των αθλητών/τριών.
  - Εφαρμόζουν στάση ενάντια στη φαρμακοδιέγερση και την υπέρχρηση συμπληρωμάτων διατροφής.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
 Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

## *2.2.Η ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ*

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**  
 Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στις βασικές γνώσεις της αναπτυξιακής βιολογίας που αποτελούν τη βάση της αθλητικής ανάπτυξη αθλητών/τριών και καθορίζουν τη μέθοδο διδασκαλίας και τα περιεχόμενα της προπόνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες. Πιο ειδικά, στη συγκεκριμένη ενότητα γίνεται εκτενής αναφορά στη βιολογική ηλικία και στις ιδιαιτερότητες της αναφορικά με τη σωματική ανάπτυξη και τη ψυχοσύνθεση του/της αθλητή/τριας. Παράλληλα, αναλύονται προπονητικές πρακτικές όπως η μετάδοση των γνώσεων (θεωρητικών και πρακτικών), της προπονητικής καθοδήγησης αθλητών/τριών του αθλήματος στην παιδική και την εφηβική ηλικία, στο αρχικό στάδιο κυρίως της εποικοδομητικής φάσης - μετάβασης από την παιδική στην εφηβική ηλικία. Στη συγκεκριμένη ενότητα, αναλύονται προπονητικά περιεχόμενα και προπονητικές μέθοδοι κατάλληλες για κάθε ηλικιακό στάδιο ανάπτυξης και οι εκπαιδευόμενοι/ες έρχονται σε επαφή με διαφορετικές μεθόδους μύησης αθλητικών δεξιοτήτων, με προασκήσεις ψυχαγωγικής-παιδαγωγικής προσέγγισης και τη μεθοδολογία για εκμάθηση της βασικής τεχνικής του αγωνίσματος από την παιδική ηλικία. Επιπροσθέτως, αναλύεται ο κινητικός έλεγχος και η αθλητική αξιολόγηση κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες, ώστε να αξιοποιείται το αθλητικό ταλέντο. Τέλος, δίνεται έμφαση στους παράγοντες επιρροής της βιολογικής ανάπτυξης σε σχέση με την αθλητική απόδοση, τη βελτίωση της αντοχής, της δύναμης, της ταχύτητας, της ευκαμψίας και των συναρμοστικών ικανοτήτων.
- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**  
 Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:
  - Αναγνωρίζουν τα βιολογικά χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες που έχει η παιδική και εφηβική ηλικία.
  - Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα προσαρμοσμένα στις ανάγκες διαφορετικών ηλικιακών ομάδων.

- Αναγνωρίζουν τα στοιχεία της ψυχοσύνθεσης των αθλητών/τριών βάσει της ηλικίας τους και προσαρμόζουν ανάλογα την επικοινωνιακή τους συμπεριφορά.
  - Περιγράφουν τα στάδια βιολογικής ωρίμανσης και τους ρυθμούς κινητικής ανάπτυξης.
  - Οργανώνουν προγράμματα εκγύμνασης με στόχο την ψυχοκινητική ανάπτυξη αθλητών/τριών στις αναπτυξιακές ηλικίες.
  - Αναγνωρίζουν τις διαφορετικές μεθόδους μύησης στον αθλητισμό, με προασκήσεις ψυχαγωγικής-παιδαγωγικής προσέγγισης.
  - Δημιουργούν ένα μακροχρόνιο πλάνο σχεδιασμού της προπόνησης αθλητών αναπτυξιακών ηλικιών με διακριτό στόχο, τον αγωνιστικό αθλητισμό ή την αναψυχή.
  - Υιοθετούν τρόπους θετικής ανατροφοδότησης και αξιολόγησης του αθλητικού ταλέντου.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
 Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

## 2.2.Θ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ / ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**  
 Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις βασικές τεχνικές διερεύνησης, συγγραφής και παρουσίασης θεμάτων αθλητικής επιστήμης. Ειδικότερα, η ενότητα εστιάζεται στην ενεργή συμμετοχή των εκπαιδευόμενων στη μαθησιακή διαδικασία παρέχοντας τους γνώση βασικών τεχνικών για τη δυνατότητα εκπόνησης μελέτης με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτή/τριας τους. Περιλαμβάνει τη συγγραφή ατομικής ή ομαδικής εργασίας ώστε να προβούν οι εκπαιδευόμενοι/ες σε δικά τους συμπεράσματα αναφορικά με την μελέτη τους και την τελική παρουσίαση της. Οι εκπαιδευόμενοι/ες μέσω αυτής της μαθησιακής διαδικασίας που βασίζεται στην έρευνα λειτουργούν μεταγνωστικά, αποκτούν σύνθετη γνώση για θέματα της αθλητικής επιστήμης μαθαίνοντας να χρησιμοποιούν κατάλληλα εργαλεία και τεχνικές για να συγκεντρώσουν στοιχεία από έγκυρες πηγές. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/ες έρχονται σε επαφή με μελέτη που απαιτεί συνεργασία και τους παρέχεται η ευκαιρία να επικοινωνήσουν τις γνώσεις που αποκόμισαν. Σημαντικό στοιχείο της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι ότι ο/η εκπαιδευτής/τρια και οι εκπαιδευόμενοι/ες εργάζονται μαζί ως συνεργαζόμενοι/ες.
- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**  
 Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:
  - Παράγουν γραπτό λόγο κατάλληλο για συγγραφή εργασίας.
  - Δομούν εννοιολογικά το κείμενο της εργασίας τους.
  - Προβαίνουν σε ολοκληρωμένα συμπεράσματα αναφορικά με το θέμα της εργασίας τους.
  - Αναζητούν πληροφορίες/δεδομένα από έγκυρες επιστημονικές πηγές (βιβλία, επιστημονικά συγγράμματα, βάσεις δεδομένων στο διαδίκτυο

- κ.α.).
- Εντοπίζουν και συλλέγουν τις κατάλληλες πληροφορίες από πολλαπλές επιστημονικές πηγές.
  - Συνδυάζουν και αναλύουν πληροφορίες/δεδομένα από πολλαπλές επιστημονικές πηγές.
  - Αξιοποιούν τις πληροφορίες/δεδομένα στη συγγραφή εργασίας ή εκπόνησης σχεδίου δράσης.
  - Παραθέτουν βιβλιογραφικές αναφορές σε κείμενα.
  - Παρουσιάζουν την εργασία τους με ή χωρίς τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων.
  - Υποστηρίζουν με επιχειρήματα τα συμπεράσματα της εργασίας τους.
  - Επικαιροποιούν τις γνώσεις τους από επιστημονικές πηγές.
  - Ενθαρρύνουν τη συνεργασία για τη μελέτη ερευνητικών υποθέσεων.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (0), Εργαστήριο (2), Σύνολο (2)

## 2.3. ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄

### 2.3.A ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**  
Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Τεχνολογία Πληροφοριών και Επικοινωνίας στον Αθλητισμό» είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στις κύριες λειτουργίες και τα προγράμματα των ηλεκτρονικών υπολογιστών (Η/Υ), καθώς και σε αθλητικές ηλεκτρονικές εφαρμογές. Στη συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνονται οι βασικές αρχές λειτουργίας και τα μέρη των Η/Υ, οι εφαρμογές αυτοματισμού γραφείου, οι βασικές μορφοποιήσεις κειμένου σε κειμενογράφο, η πραγματοποίηση υπολογισμών σε υπολογιστικά φύλλα, η διαχείριση δεδομένων και η υλοποίηση παρουσιάσεων με προγράμματα παρουσίασης. Επίσης, σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας αποτελεί η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στην αναζήτηση επιστημονικής βιβλιογραφίας μέσω διαδικτύου (GoogleScholar, PubMed, ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες) και σε εφαρμογές από τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό (ημερολόγια, ερωτηματολόγια, διαχείριση και περιγραφική ανάλυση αθλητικών δεδομένων). Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/ες έρχονται σε επαφή με δίκτυα προσωπικής / επαγγελματικής ανάπτυξης (Personal / Professional Learning Networks – PLN), τα οποία περιλαμβάνουν διαδικτυακές κοινότητες – φόρα, ιστολόγια, κοινωνικά δίκτυα μέσω των οποίων καθίσταται δυνατή η ανταλλαγή απόψεων, εμπειριών και πληροφοριών μεταξύ επαγγελματιών του κλάδου και υπάρχει διαρκής ενημέρωση σχετική με θέματα που αφορούν στην επιστήμη του αθλητισμού.
- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**  
Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:
  - Περιγράψουν τις βασικές αρχές λειτουργίας και τα μέρη των Η/Υ.

- Αξιοποιούν τις εφαρμογές αυτοματισμού γραφείου.
  - Συντάσσουν κείμενα με χρήση ηλεκτρονικού κειμενογράφου.
  - Πραγματοποιούν μορφοποιήσεις ηλεκτρονικού κειμένου.
  - Υπολογίζουν τύπους και συναρτήσεις σε υπολογιστικά φύλλα.
  - Σχεδιάζουν ηλεκτρονικές παρουσιάσεις για αθλητικά θέματα.
  - Παρουσιάζουν αθλητικά θέματα στο ευρύ κοινό με τη χρήση νέων τεχνολογιών.
  - Αναζητούν επιστημονική βιβλιογραφία μέσω διαδικτύου.
  - Αξιοποιούν ψηφιακές εφαρμογές στην προπόνηση, όπως τα ερωτηματολόγια και τα ημερολόγια.
  - Αξιολογούν τα δεδομένα των μετρήσεων των αθλητών/τριών μέσω υπολογιστικών και στατιστικών προγραμμάτων.
  - Εξοικειώνονται με τα δίκτυα προσωπικής / επαγγελματικής μάθησης για την ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών, καθώς και για τη διαρκή ενημέρωσή τους σε θέματα αθλητικής επιστήμης.
  - Ανταλλάσσουν απόψεις, εμπειρίες και πληροφορίες μεταξύ των επαγγελματιών του κλάδου χρησιμοποιώντας τα μέσα κοινωνικής και επαγγελματικής δικτύωσης.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
 Θεωρία (0), Εργαστήριο (2), Σύνολο (2)

### 2.3.B ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της θεματικής ενότητας είναι να παρουσιάσει στους/στις εκπαιδευόμενους/ες όλες τις κατάλληλες ενέργειες για την καλύτερη οργάνωση της προπονητικής διαδικασίας, καθώς και την αποτελεσματική διδασκαλία των τεχνικών δεξιοτήτων της Πετοσφαίρισης. Αναλύονται όλα τα τεχνικά στοιχεία (μετακινήσεις, πάσα με δάχτυλα, μανσέτα, σερβίς, επιθετικό χτύπημα, μπλοκ) και όλες οι παραλλαγές τις εκτέλεσής τους. Στη συνέχεια, το κάθε στοιχείο, ανάλογα με την πολυπλοκότητά του, την ηλικία και το επίπεδο των αθλητών, συνδέεται με τις καταλληλότερες μεθόδους διδασκαλίας, σύμφωνα με τις τάσεις που επικρατούν στη σύγχρονη Πετοσφαίριση. Παράλληλα, κατά την πρακτική εξάσκηση στη θεματική αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/ες σχεδιάζουν και εφαρμόζουν μεμονωμένες ασκήσεις, αλλά και ολόκληρα προπονητικά προγράμματα εκμάθησης όλων των τεχνικών στοιχείων του αθλήματος. Επιπλέον, εξοικειώνονται με τον εντοπισμό των λαθών στην εκτέλεση της τεχνικής, καθώς και τους κατάλληλους τρόπους ανατροφοδότησης, ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των αθλητών, με στόχο τη βελτίωση της απόδοσής τους.

● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Αναλύουν σωστά όλες τις τεχνικές δεξιότητες της Πετοσφαίρισης.

- Αντιστοιχούν το κάθε τεχνικό στοιχείο με την κατάλληλη μέθοδο διδασκαλίας.
  - Αναγνωρίζουν την πολυπλευρικότητα ως μεθοδολογικό μέσο στην προπονητική διαδικασία.
  - Αναγνωρίζουν τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των διαφορετικών μεθόδων διδασκαλίας.
  - Οργανώνουν την ομάδα κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης με τον κατάλληλο τρόπο για μια πιο αποτελεσματική μάθηση.
  - Χρησιμοποιούν πολλαπλά και διαφορετικά μέσα προπόνησης.
  - Επιλέγουν κατάλληλες ασκήσεις για την αποτελεσματική εκμάθηση καθενός από τα τεχνικά στοιχεία.
  - Εντοπίζουν τα λάθη στην εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων του αθλήματος.
  - Ερμηνεύουν το τελικό προπονητικό αποτέλεσμα.
  - Εφαρμόζουν αποτελεσματική ανατροφοδότηση.
  - Αναγνωρίζουν ότι ο/η κάθε/μία αθλητής/τρια μαθαίνει με διαφορετικούς ρυθμούς και τρόπους.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6)

### 2.3.Γ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**  
Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Πρακτική Άσκηση στην πετοσφαίριση» είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/νες στην έμπρακτη εφαρμογή και διδασκαλία των κινητικών δεξιοτήτων που συνδέονται με την ατομική τακτική και τεχνική και να εφαρμόσουν προπονητικές πρακτικές στη προπονητική διαδικασία με στόχο την βελτίωση τους. Συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν συστηματικά το σύνολο των αρχών της τεχνικής και τακτικής της πετοσφαίρισης με στόχο την εκμάθηση, αλλά και τη βελτίωση και τελειοποίησή τους, καθώς και ασκήσεις επιδεξιότητας και ειδικής φυσικής κατάστασης. Επιπρόσθετα, μέσω της δικής τους εξάσκησης σε ποικίλλες ασκήσεις τεχνικής και ατομικής τακτικής, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξοικειώνονται με τον έλεγχο της τεχνικής παρατήρησης αθλητών/τριών και τις μεθόδους διόρθωσης σφαλμάτων τεχνικής. Εξασκούνται, επίσης, στην ανατροφοδότηση και εν συνεχεία στην προσαρμογή του ασκησιολογίου, ανάλογα με το επίπεδο και την πρόοδο των αθλητών/τριών τους. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να αναλύσουν μεθοδολογικά και να αξιολογήσουν καταγεγραμμένες προπονήσεις αναπτυξιακών ηλικιών ή/και ομάδων εθνικών κατηγοριών που έχουν παρακολουθήσει και καταγράψει οι ίδιοι ή οι εκπαιδευτές/τριές τους.
- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**  
Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:
  - Περιγράψουν τις φάσεις των ενεργειών τις ατομικής τεχνικής και τακτικής.
  - Σχεδιάζουν ασκήσεις εξάσκησης ατομικής τεχνικής και ατομικής τακτικής.

- Εντοπίζουν τα λάθη στην εκτέλεση της ατομικής τεχνικής και τακτικής.
  - Εφαρμόζουν σωστή ανατροφοδότηση για τη διόρθωση τεχνικών λαθών.
  - Αναλύουν προπονήσεις και αγώνες ως προς την ατομική τεχνική και τακτική.
  - Εφαρμόζουν διαφορετικές προπονητικές πρακτικές ανάλογα με το στόχο.
  - Διατυπώνουν τις ειδικές δεξιότητες φυσικής κατάστασης της πετοσφαίρισης.
  - Εφαρμόζουν προπονητικά προγράμματα ανάπτυξης επιδεξιότητας και φυσικής κατάστασης.
  - Προσαρμόζουν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με την βελτίωση των αθλητών/τριών.
  - Αναγνωρίζουν το ρόλο της πρωτοβουλίας του/της αθλητή/τριας κατά την επιλογή της ατομικής τακτικής.
  - Προάγουν την σημασία της διαρκούς βελτίωσης τόσο στο τεχνικό όσο και στο τακτικό κομμάτι του αθλήματος.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
 Θεωρία (0), Εργαστήριο (4), Σύνολο (0)

### *2.3.Δ ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ (MINI VOLLEYBALL)*

● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της θεματικής ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/ες να κατανοήσουν τις ιδιαιτερότητες της διδασκαλίας της Πετοσφαίρισης όταν πρόκειται για παιδιά ηλικίας 5-12χρονών. Η συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνει τις αναπτυξιακές και ψυχοκινητικές ανάγκες αυτών των ηλικιών, καθώς και τη φιλοσοφία πίσω από την οργάνωση και την υλοποίηση της διδασκαλίας σε αυτές. Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξοικειώνονται με τις παιδαγωγικές μεθόδους διδασκαλίας, καθώς και με τις απλοποιημένες μορφές τεχνικής της Πετοσφαίρισης που παρουσιάζονται στις μικρές ηλικίες. Επιπλέον, εξασκούνται στο σχεδιασμό ειδικών προγραμμάτων προπόνησης, ανάλογα με το ηλικιακό και αθλητικό επίπεδο των μικρών αθλητών/τριών και εφαρμόζουν αυτά τα προγράμματα, χρησιμοποιώντας ειδική μεθοδολογία. Τέλος, στην ενότητα αυτή, περιγράφονται οι τρόποι με τους οποίους προσαρμόζονται οι κανόνες, το αθλητικό υλικό και τα παιχνίδια, ώστε η ενασχόληση με το άθλημα, να αποτελεί για τα παιδιά συνδυασμό αναψυχής και μάθησης και να τους δίνει τη δυνατότητα να καλλιεργήσουν την αγάπη για την Πετοσφαίριση.

● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Προσδιορίζουν τον κατάλληλο εξοπλισμό (μπάλες, δίχτυ, γήπεδο) για τη διδασκαλία της πετοσφαίρισης σε παιδιά ηλικίας 5-12 χρονών.
- Περιγράφουν τις απλοποιημένες τεχνικές του μίνι βόλεϊ.
- Προσαρμόζουν τους κανόνες του παιχνιδιού στις μικρές ηλικίες.
- Σχεδιάζουν προγράμματα προπόνησης ανάλογα με το αναπτυξιακό και ψυχοκινητικό επίπεδο της κάθε ηλικιακής ομάδας.



- Αναγνωρίζουν τα στάδια και τους ρυθμούς ανθρωπομετρικής και κινητικής ανάπτυξης των ηλικιών του μίνι βόλεϊ.
- Εφαρμόζουν προπονητικά προγράμματα με στόχο την πλήρη ψυχοκινητική ανάπτυξη των παιδιών.
- Οργανώνουν αγώνες μίνι βόλεϊ.
- Εντοπίζουν τις σύγχρονες τάσεις της προπονητικής στο μίνι βόλεϊ.
- Εφαρμόζουν τρόπους θετικής ανατροφοδότησης και αξιολόγησης του αθλητικού ταλέντου.
- Αναγνωρίζουν το ρόλο της ενασχόλησης με την πετοσφαίριση ως μέσο για τη μύηση ενός παιδιού συνολικά στον αθλητισμό.
- Υποστηρίζουν την αναγκαιότητα της καλλιέργειας του ομαδικού πνεύματος μέσω της πετοσφαίρισης.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6)

### 2.3.Ε ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ- ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

#### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Κανονισμοί Πετοσφαίρισης - Ειδικά Θέματα» είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στους κανονισμούς του αθλήματος της πετοσφαίρισης και να πραγματευτεί ένα ευρύ φάσμα θεμάτων του. Στη συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνονται και αναλύονται οι βασικοί κανόνες και κανονισμοί του αθλήματος που είναι εγκεκριμένοι από τη Διεθνή Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (FIVB), καθώς και μια σειρά ειδικών κανονισμών που διαφοροποιούνται ανάλογα με το διοργανωτή του αγώνα και την κατηγορία του πρωταθλήματος. Επίσης, παρατίθεται η επίσημη ορολογία (λεξικό) του αθλήματος και επεξηγούνται ειδικές έννοιες, λέξεις και όροι. Επιπροσθέτως, στη μαθησιακή αυτή ενότητα παρουσιάζονται και συζητούνται ειδικά θέματα, τα οποία περιλαμβάνουν πληροφορίες σχετικές με το άθλημα της Πετοσφαίρισης για άτομα με αναπηρία, την υλοποίηση δράσεων (camp-festival) εκμάθησης και προβολής του αθλήματος και τη διοργάνωση αγώνων πετοσφαίρισης. Τέλος, δίνεται έμφαση στους κώδικες συμπεριφοράς και στην καλλιέργεια του ευγενούς ανταγωνισμού μεταξύ των αθλητών/τριών του αθλήματος.

#### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Διατυπώνουν τους βασικούς κανόνες και κανονισμούς της πετοσφαίρισης.
- Περιγράφουν ειδικούς κανονισμούς όπως διαφοροποιούνται ανάλογα με τον διοργανωτή και την κατηγορία του πρωταθλήματος.
- Αναγνωρίζουν την επίσημη ορολογία (λεξικό) τους αθλήματος και την αντίστοιχη μετάφρασή τους στην ελληνική γλώσσα.
- Εφαρμόζουν στην προπόνηση τους βασικούς κανόνες και κανονισμούς της πετοσφαίρισης.
- Τηρούν στους αγώνες και τα πρωταθλήματα πετοσφαίρισης τους κανόνες και κανονισμούς.
- Ακολουθούν τους κώδικες συμπεριφοράς της πετοσφαίρισης.

- Μεταδίδουν στους αθλητές/τριες τους κώδικες συμπεριφοράς που αρμόζουν στο άθλημα της πετοσφαίρισης.
- Οργανώνουν αγώνες πετοσφαίρισης.
- Προάγουν την καλλιέργεια του ευγενούς ανταγωνισμού μεταξύ των αθλητών/τριων της πετοσφαίρισης.
- Περιγράφουν βασικά στοιχεία της Πετοσφαίρισης για άτομα με αναπηρία.
- Οργανώνουν δράσεις εκμάθησης και προβολής του αθλήματος.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

## 2.4. ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄

### 2.4.A ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

#### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Διδακτική Ατομικής και Ομαδικής Τακτικής στην Πετοσφαίριση» είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στην εφαρμογή ενός συνόλου ατομικών και ομαδικών ενεργειών, οι οποίες εκτελούνται κατά τη διάρκεια του αγώνα, με στόχο την επίτευξη της καλύτερης δυνατής απόδοσης και του καλύτερου εφικτού αποτελέσματος αγωνιστικά. Στη συγκεκριμένη ενότητα, μεταξύ άλλων, περιλαμβάνονται οι φάσεις ενεργειών για το σχεδιασμό της αθλητικής τακτικής που βασίζονται αρχικά στην αντίληψη και ανάλυση της κατάστασης του αγώνα, ενώ ακολουθεί η ανάπτυξη ενός πλάνου ενεργειών, η υλοποίησή του στην πράξη και, μετέπειτα, η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς του. Επίσης, αναλύονται οι στόχοι συγκεκριμένων τακτικών στην πετοσφαίριση και οι παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τους, βάσει πλήθους κριτηρίων και εξατομικευμένων καταστάσεων. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/ες εφαρμόζουν συστηματικά το σύνολο των αρχών της τακτικής της πετοσφαίρισης στην πράξη, προσομοιάζοντας διαφορετικές καταστάσεις με αντίστοιχες λύσεις και σενάρια αγώνα στο γήπεδο υπό την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτή/τριας τους.

#### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Περιγράφουν τα σύγχρονα αμυντικά και επιθετικά συστήματα που μπορούν να εφαρμοστούν σε έναν αγώνα Πετοσφαίρισης.
- Ενσωματώνουν στα προπονητικά προγράμματα ασκήσεις για τη διδασκαλία της ατομικής και ομαδικής τακτικής.
- Αναγνωρίζουν τη σημασία των αρχών τακτικής της πετοσφαίρισης.
- Προβαίνουν σε φάσεις ενεργειών για το σχεδιασμό τακτικής.
- Σχεδιάζουν στόχους συγκεκριμένων τακτικών αγώνα.
- Αναλύουν παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τακτικής στον αγώνα.
- Πραγματοποιούν «μελέτη αντιπάλου» για αναγνώριση αδύνατων σημείων του.

- Προσαρμόζουν την τακτική τους στις αδυναμίες του αντιπάλου.
  - Υπολογίζουν τις συνθήκες του αγώνα και εναλλάσσουν διαφορετικές τακτικές.
  - Καθοδηγούν τους αθλητές ώστε να εκτελούν ατομικές και ομαδικές ενέργειες στα πλαίσια μιας αγωνιστικής τακτικής.
  - Υιοθετούν τον σχεδιασμό τακτικής ως απαραίτητο στοιχείο σε έναν αγώνα πετοσφαίρισης.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6)

#### 2.4.B ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εντρυφήσουν οι εκπαιδευόμενοι/ες στη προπονητική διαδικασία της πετοσφαίρισης, να εφαρμόσουν προπονητικές πρακτικές, βασιζόμενοι στις ήδη αποκτηθείσες γνώσεις των τακτικών της πετοσφαίρισης, προσομοιάζοντας διαφορετικές καταστάσεις και σενάρια αγώνα, υπό την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτή/τριας τους. Η συγκεκριμένη ενότητα στηρίζεται στη βιωματική μάθηση και περιλαμβάνει ποικιλία προπονητικών προσεγγίσεων και πρακτική εφαρμογή που βασίζεται σε υπαρκτά προβλήματα με πιθανές λύσεις, όσον αφορά την ομαδική τακτική. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/νες καλούνται να εφαρμόσουν προπονητικές μεθόδους για την εφαρμογή αμυντικών και επιθετικών συστημάτων, για την επίτευξη διαφορετικών προπονητικών στόχων τακτικής, όπως και να εξοικειωθούν με τη διαδικασία της καθοδήγησης μιας ομάδας. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/νες εξασκούνται στη Πετοσφαίριση κατά τη διάρκεια διαφορετικών ασκήσεων εξάσκησης (drills) και εξοικειώνονται στον έλεγχο της τεχνικής παρατήρησης αθλητών/τριων και στις μεθόδους διόρθωσης σφαλμάτων ατομικής και ομαδικής τακτικής.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Αναγνωρίζουν τη σημασία των αρχών τακτικής της πετοσφαίρισης.
- Εναλλάσσουν διαφορετικές τακτικές μέσα σε έναν αγώνα.
- Αναλύουν παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τακτικής στον αγώνα.
- Πραγματοποιούν «μελέτη αντιπάλου» για αναγνώριση αδύνατων σημείων του.
- Επιλέγουν τις κατάλληλες τακτικές αγώνα ανά περίπτωση.
- Διατυπώνουν τα σύγχρονα ομαδικά επιθετικά και αμυντικά συστήματα.
- Εντοπίζουν λάθη τακτικής κατά την εκτέλεση των ασκήσεων.
- Περιγράφουν τα χαρακτηριστικά ομαδικής προπονητικής πρακτικής.
- Εφαρμόζουν παιδαγωγικές και διδακτικές πρακτικές καθοδήγησης.
- Περιγράφουν τις αναγκαίες δεξιότητες ενός προπονητή για αποτελεσματική καθοδήγησης της ομάδας πετοσφαίρισης.
- Διαχειρίζονται τον κατάλληλο εξοπλισμό για τις ανάγκες της προπονητικής διαδικασίας.

- Περιγράφουν τα ιδιαίτερα σωματικά και ψυχικά χαρακτηριστικά που είναι αναγκαία για να εξειδικευτεί ένας αθλητής σε μία θέση στην πετοσφαίριση.
- Σχεδιάζουν κατάλληλο προπονητικό πρόγραμμα για κάθε διαφορετική θέση εξειδίκευσης.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (0), Εργαστήριο (4), Σύνολο (4)

#### 2.4.Γ ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

##### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Ειδική προπονητική στην πετοσφαίριση» είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/νες στις βασικές αρχές της προπονητικής (εξειδίκευση, προοδευτική επιβάρυνση, προσαρμογή, υπεραναπλήρωση, διαφοροποίηση, αποκατάσταση), προσαρμοσμένες στο άθλημα της πετοσφαίρισης, ώστε να μπορούν αυτές να εφαρμόζονται σε διαφορετικές συνθήκες, σε όλες τις κατηγορίες αθλητών, από τις προ-αγωνιστικές (ηλικίες 10 έως 12 ετών) έως και το αγωνιστικό επίπεδο. Περιγράφονται οι «ζώνες προπόνησης» για το χαρακτηρισμό της έντασης και διάρκειας της προπόνησης, αλλά και οι σύγχρονες τάσεις στην προπονητική της πετοσφαίρισης. Στη συγκεκριμένη ενότητα αναλύεται επίσης η μεθοδολογία που αφορά στον προγραμματισμό του ετήσιου κύκλου προπόνησης (περιοδισμός), ενώ αναφέρονται ερευνητικά στοιχεία που αφορούν τις μεθόδους προθέρμανσης, με στόχο την μεγιστοποίηση της απόδοσης, αλλά και εκείνες για την ταχύτερη αποκατάσταση μετά την προπόνηση και τον αγώνα. Τέλος, περιγράφονται τα σωματικά και ψυχικά χαρακτηριστικά που πρέπει να έχουν οι αθλητές/τριες ανάλογα με τη θέση που εξειδικεύονται, ενώ παρουσιάζονται εξειδικευμένα προπονητικά προγράμματα για την καθεμία από αυτές.

##### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Περιγράφουν τις βασικές αρχές της προπονητικής προσαρμοσμένες στο άθλημα της πετοσφαίρισης.
- Σχεδιάζουν έναν ετήσιο κύκλο προπόνησης σε διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες και προπονητικά επίπεδα.
- Διαχωρίζουν την ένταση της προπόνησης ανάλογα με το στόχο της κάθε προπονητικής περιόδου.
- Αναγνωρίζουν τους αγώνες – στόχο της αγωνιστικής περιόδου, κατά τον σχεδιασμό του ετήσιου κύκλου προπόνησης.
- Αξιοποιούν τις αρχές του περιοδισμού της αθλητικής προπόνησης στον καταμερισμό των προπονητικών επιβαρύνσεων.
- Ταξινομούν τις «ζώνες προπόνησης» που χρησιμοποιούνται στην πετοσφαίριση.
- Εκτιμούν τη σημασία της προθέρμανσης στην κατεύθυνση της μεγιστοποίησης της απόδοσης των αθλητών/τριων της πετοσφαίρισης.

- Επιλέγουν την κατάλληλη μέθοδο ενεργητικής ή παθητικής αποκατάστασης μετά την προπόνηση ή/και τον αγώνα.
  - Εντοπίζουν τις σύγχρονες τάσεις της προπονητικής στην πετοσφαίριση.
  - Σχεδιάζουν προπονητικές μονάδες και μικρόκυκλους ανάλογα με το στόχο της κάθε προπονητικής περιόδου.
  - Περιγράφουν τα ιδιαίτερα σωματικά και ψυχικά χαρακτηριστικά που είναι αναγκαία για να εξειδικευτεί ένας αθλητής σε μία θέση στην πετοσφαίριση.
  - Σχεδιάζουν κατάλληλο προπονητικό πρόγραμμα για κάθε διαφορετική θέση εξειδίκευσης.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6)

#### 2.4.Δ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/νες στις βασικές αρχές της προπόνησης και σε γενικές προπονητικές τακτικές, που ισχύουν στην Πετοσφαίριση επί Άμμου, καθώς και να αναλύσει τους κανονισμούς του αθλήματος που είναι εγκεκριμένοι από τη Διεθνή Ομοσπονδία. Πιο αναλυτικά, οι εκπαιδευόμενοι/νες εμβαθύνουν, σε πρακτικό επίπεδο, στις αρχές της προπονητικής διαδικασίας, προσαρμοσμένη ως προς τις μεθόδους προπόνησης και τα προπονητικά περιεχόμενα στο άθλημα της Πετοσφαίρισης επί Άμμου. Στη συγκεκριμένη ενότητα, μεταξύ άλλων, περιλαμβάνονται προπονήσεις βελτίωσης φυσικής κατάστασης και αγωνιστικής προετοιμασίας, γενικές και ειδικές ασκήσεις για την ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων απαραίτητων στην Πετοσφαίριση επί Άμμου. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/νες καλούνται να εφαρμόσουν προπονητικές μεθόδους για την επίτευξη διαφορετικών προπονητικών στόχων, όπως και να σχεδιάσουν και να διεξάγουν σύνθετες κι αποτελεσματικές προπονήσεις. Τέλος αναλύεται η μεθοδολογία που αφορά στον προγραμματισμό του ετήσιου κύκλου προπόνησης (περιοδισμός), με σκοπό τη κορύφωση της αθλητικής απόδοσης σε συγκεκριμένες περιόδους ή αγώνες.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Περιγράφουν τις βασικές αρχές της προπονητικής προσαρμοσμένες στο άθλημα της Πετοσφαίρισης επί Άμμου.
- Αναγνωρίζουν την επίσημη ορολογία (λεξικό) τους αθλήματος και την αντίστοιχη μετάφρασή τους στην ελληνική γλώσσα.
- Σχεδιάζουν έναν ετήσιο κύκλο προπόνησης σε διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες και προπονητικά επίπεδα.
- Σχεδιάζουν προπονητικές μονάδες και μικρόκυκλους ανάλογα με το στόχο της κάθε προπονητικής περιόδου.

- Αξιοποιούν τις αρχές του περιορισμού της αθλητικής προπόνησης στον καταμερισμό των προπονητικών επιβαρύνσεων.
- Αναγνωρίζουν λάθη τεχνικής κατά την εκτέλεση των ασκήσεων.
- Εφαρμόζουν τρόπους και μεθόδους διόρθωσης σφαλμάτων τεχνικής.
- Αναλύουν παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τακτικής στον αγώνα.
- Προάγουν την καλλιέργεια του ευγενούς ανταγωνισμού μεταξύ των αθλητών/τριων της Πετοσφαίρισης επί Άμμου.
- Οργανώνουν δράσεις εκμάθησης και προβολής του αθλήματος.
- Προσαρμόζουν την προπόνηση σύμφωνα με τις εξωτερικές συνθήκες.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (2), Σύνολο (4)

## **Γ2 – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ**

### **1. Αναγκαίος και επιθυμητός εξοπλισμός και μέσα διδασκαλίας**

#### 1.1 Θεωρητική κατάρτιση

Αναγκαίος Εξοπλισμός & Μέσα Διδασκαλίας:

- Πίνακας μαρκαδόρου (whiteboard).
- Βιντεοπροβολέας (projector).
- Ηλεκτρονικός Υπολογιστής (Η/Υ).
- Σύνδεση στο διαδίκτυο (Internet).

Επιθυμητός Εξοπλισμός και Μέσα Διδασκαλίας:

- Διαδραστικός πίνακας.

#### 1.2. Εργαστήρια

Αναγκαίος Εξοπλισμός και Μέσα Διδασκαλίας:

- Κλειστό γυμναστήριο με γήπεδο πετοσφαίρισης.

- Εξοπλισμός πετοσφαίρισης (Μπάλες, δίκτυ με στυλοβάτες, αντένες, προστατευτικά στρώματα στυλοβατών).
- Στρώματα γυμναστικής.
- Λάστιχα ενδυνάμωσης.
- Προσωπικοί Η/Υ για τους/τις εκπαιδευόμενους/ες για τη μαθησιακή ενότητα «Τεχνολογίες πληροφοριών και επικοινωνιών στον αθλητισμό».
- Επίδεσμοι, ανελαστικοί επίδεσμοι (tape), εκπαιδευτικό πρόπλασμα για καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) για τη μαθησιακή ενότητα «Πρώτες βοήθειες».
- Δερματοπτυχόμετρο, μεζούρες, ζυγαριά και όργανο μέτρησης ύψους για τη μαθησιακή ενότητα «Εργοφυσιολογία- εργομετρία».

#### Επιθυμητός Εξοπλισμός και Μέσα Διδασκαλίας:

- Σκάλα ταχύτητας.
- Καλάθι μεταφοράς μπαλών.
- Κώνοι οριοθέτησης.
- Φορητό ηχείο για δοκιμασίες προκαθορισμένης ταχύτητας (παλίνδρομο τεστ).
- Εκπαιδευτικό πρόπλασμα σκελετού ανθρωπίνου σώματος.
- Ρολόι παρακολούθησης καρδιακής συχνότητας – παλμογράφος.
- Όργανο μέτρησης αρτηριακής πίεσης

## 2. Διδακτική μεθοδολογία

Στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών συναντήσεων, αξιοποιείται η συμμετοχική ή/και βιωματική διδασκαλία. Έχοντας ως σημείο εκκίνησης τις βασικές αρχές εκπαίδευσης ενηλίκων αλλά και τη σύνδεση της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας, η εκπαίδευση έχει ένα διπλό σημείο αναφοράς: την ενεργή ανταπόκριση στις μαθησιακές ανάγκες της συγκεκριμένης κάθε φορά ομάδας εκπαιδευομένων, με άξονα προσανατολισμού τις ανάγκες που προκύπτουν στο περιβάλλον εργασίας της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Ο/Η εκπαιδευτής/ρια οργανώνει και καθοδηγεί την εκπαιδευτική πράξη, επιλύει τυχόν ανακύπτοντα προβλήματα, υποστηρίζει, ανατροφοδοτεί και ενδυναμώνει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες. Διαμεσολαβεί, διευκολύνει και ενισχύει τη διαδικασία μάθησης, σε ομαδικό και σε ατομικό επίπεδο, συνδέοντας την κατάρτιση με τον κόσμο της εργασίας.

Η συμμετοχική και βιωματική εκπαίδευση διαμορφώνει ένα δημιουργικό περιβάλλον μάθησης και ενισχύει την αλληλεπίδραση εκπαιδευτή/τριας και εκπαιδευομένων. Προσφέρει τη δυνατότητα να γίνουν αντιληπτές αλλά και να αξιοποιηθούν στην εκπαιδευτική διαδικασία οι ανάγκες, οι ιδιαιτερότητες, οι δυνατότητες, οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι εμπειρίες της συγκεκριμένης ομάδας των καταρτιζομένων. Προσφέρει τη δυνατότητα να γίνουν πρακτικές και ρεαλιστικές συνδέσεις με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Ένα αλληλεπιδραστικό περιβάλλον μάθησης υποστηρίζει η χρήση σύντομων εμπλουτισμένων εισηγήσεων και η συχνή εφαρμογή συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών και μέσων. Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι η ενίσχυση της συμμετοχής των καταρτιζομένων υποβοηθείται ενεργά με την αξιοποίηση απλών τεχνικών, όπως ο καταιγισμός ιδεών, οι ερωτήσεις-απαντήσεις ή η συζήτηση, οι ατομικές ή/και ομαδικές ασκήσεις εφαρμογής ή επίλυσης προβλήματος, η προσομοίωση, η εργασία σε ομάδες, οι μελέτες περίπτωσης. Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες που αξιοποιούν τις παραπάνω ή ανάλογες εκπαιδευτικές τεχνικές αντλούν τα θέματά τους από τη θεματολογία της κάθε μαθησιακής ενότητας, καθώς και από τα σχετικά ζητήματα που συνδέονται με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας.

Η εκπαίδευση σε συγκεκριμένες –ατομικές ή/και ομαδικές– δραστηριότητες μέσα στην τάξη και στα εργαστήρια προετοιμάζει τα μέλη της ομάδας για τη συμμετοχή τους στην πρακτική άσκηση/μαθητεία. Η σταδιακή εξειδίκευση της γνώσης, η ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων/ικανοτήτων, καθώς και η καλλιέργεια κατάλληλων στάσεων και συμπεριφορών σε ζητήματα που αφορούν την απασχόληση στην ειδικότητα προετοιμάζουν τη συγκεκριμένη κάθε φορά ομάδα εκπαιδευομένων για τα επόμενα βήματα. Το πρόγραμμα κατάρτισης συνδυάζει την απόκτηση θεωρητικών γνώσεων με την ανάπτυξη αναγκαίων πρακτικών δεξιοτήτων για την αποτελεσματική άσκηση του επαγγέλματος.

Σε ανάλογη κατεύθυνση, στο πλαίσιο της πρακτικής εφαρμογής της ειδικότητας δίνεται και η δυνατότητα ανάπτυξης διαθεματικών προγραμμάτων/σχεδίων δραστηριοτήτων («project»), με σύγχρονη εφαρμογή διαφορετικών μαθησιακών ενοτήτων και θεματικών. Οι συγκεκριμένες δραστηριότητες μπορούν να αναπτύσσονται σε μεγαλύτερη ή μικρότερη χρονική έκταση και να συμπεριλαμβάνουν, ενδεικτικά, επισκέψεις σε χώρους εργασίας και εγκαταστάσεις παραγωγής, συναντήσεις με έμπειρους επαγγελματίες της ειδικότητας ή ειδικούς του συγκεκριμένου παραγωγικού τομέα και κλάδου, υλοποίηση ομαδικών εργασιών με συνδυασμό διαφορετικών μαθησιακών ενοτήτων και υπό την καθοδήγηση ομάδας εκπαιδευτών/τριών ή ακόμη και δημιουργία ομάδων εκπαιδευομένων με στόχο την αμοιβαία άσκηση, μελέτη και αλληλοδιδασκαλία. Οι παραπάνω δραστηριότητες μπορούν να αξιοποιηθούν και αυτόνομα – ανεξάρτητα δηλαδή από την υλοποίηση ενός συνολικότερου project.



### 3. Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης

Για την προστασία των καταρτιζομένων, τόσο στο πλαίσιο της αίθουσας διδασκαλίας και των εργαστηριακών χώρων στο ΙΕΚ όσο και στο πλαίσιο των επιχειρήσεων για την υλοποίηση της πρακτικής άσκηση/μαθητείας, τηρούνται όλες οι προβλεπόμενες διατάξεις για τους κανόνες υγείας και ασφάλειας στην ειδικότητα και στο επάγγελμα αλλά και ευρύτερα όπως προβλέπονται ιδίως από:

- Τον κώδικα νόμων για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων (βλ. Ν. 3850/2010), όπως ισχύει.
- Τις διατάξεις του κτιριοδομικού κανονισμού (βλ. 3046/304/89-ΦΕΚ 59/Δ/3-02-89), όπως ισχύει.
- Τον κανονισμό λειτουργίας των εργαστηριακών κέντρων (ΦΕΚ 1318 Β'/2015), όπως ισχύει.
- Το ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021, κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484 με θέμα την «Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων», όπως ισχύει.
- Το ΦΕΚ 4146/Β/9-9-2021, κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. ΦΒ7/108652/Κ3, με θέμα το «Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας», όπως ισχύει.

Παρακάτω παρατίθενται οι βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας, καθώς και ο σχετικός αναγκαίος εξοπλισμός για τις συνθήκες άσκησης της ειδικότητας:

#### 3.1 Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας

Στους χώρους κατάρτισης υπάρχουν εκπαιδευόμενοι/ες, που είναι περισσότερο ευάλωτοι/ες, λόγω του νεαρού της ηλικίας, άπειροι/ες και συχνά αγνοούν τους κινδύνους που απειλούν την ασφάλεια και την υγεία τους. Γι' αυτό τον λόγο είναι πολύ σημαντικός ο ρόλος της εκπαίδευσης στην ευαισθητοποίηση των εκπαιδευόμενων σε θέματα υγείας και ασφάλειας, στην κατάρτιση και την εργασία. Χρειάζεται να γίνει μια θεωρητική προσέγγιση θεμάτων υγείας και ασφάλειας στους χώρους κατάρτισης. Επίσης, πρέπει να γίνεται αναφορά στην ευρωπαϊκή πολιτική της υγείας και ασφάλειας στους χώρους εργασίας. Τόσο στα εργαστήρια όσο και στις εκπαιδευτικές επισκέψεις χρειάζεται να τηρούνται οι βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας, όπως προσδιορίζονται από τις κείμενες διατάξεις περί ασφάλειας σε χώρους κατάρτισης και εργασίας.

#### 3.2 Μέσα ατομικής προστασίας

Κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των εργαστηριακών μαθημάτων της πετοσφαίρισης χρειάζεται να τηρούνται συγκεκριμένα μέτρα ασφάλειας και πρόληψης ατυχημάτων. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/ες να εκπαιδευτούν στα κάτωθι μέσα προστασίας και πρόληψης:

- Οι εκπαιδευόμενοι/νες να έχουν Ατομικό Δελτίο Υγείας (Α.Δ.Υ.Μ.).
- Οι εκπαιδευόμενοι/νες να είναι με αθλητική ένδυση και υπόδηση.
- Να απαγορεύεται η χρήση των αθλητικών εγκαταστάσεων από τους/τις εκπαιδευόμενους/ες χωρίς την παρουσία του/τις εκπαιδευτή/τριας.
- Οι εκπαιδευόμενοι/ες να φέρουν μαζί τους σακίδιο με πετσέτα, νερό και ρούχα αλλαγής, προς αποφυγή αφυδάτωσης και ψύξεων λόγω εφίδρωσης.

# **Μέρος Δ' – ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

## 1. Ο Θεσμός της πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση συνδέεται άρρηκτα με τη θεωρητική κατάρτιση, αφού κατά τη διάρκειά της οι πρακτικά ασκούμενοι/ες ανακαλούν τη θεωρητική και εργαστηριακή γνώση για να την εφαρμόσουν στην πράξη και να αντεπεξέλθουν στις εργασίες που τους ανατίθενται. Καλούνται να αναλάβουν συγκεκριμένα καθήκοντα και να δώσουν λύση σε πρακτικά προβλήματα που ανακύπτουν, υπό την εποπτεία των εκπαιδευτών/τριών. Έτσι, ο θεσμός της πρακτικής άσκησης στοχεύει στην ανάπτυξη επαγγελματικών ικανοτήτων/δεξιοτήτων σχετικών με την ειδικότητα, στην ενίσχυση της επαφής με τον εργασιακό χώρο και στην προετοιμασία των εκπαιδευομένων για την παραγωγική διαδικασία – μέσω της απόκτησης εμπειριών ιδιαίτερα χρήσιμων για τη μετέπειτα επαγγελματική τους πορεία.

Αναλυτικότερα, η πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική για τους εκπαιδευομένους των Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης (Άρθρο 27 του Ν. 4763/2020 για το Εθνικό Σύστημα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης).

Στη συνέχεια αναφέρονται χρήσιμες πληροφορίες για τον θεσμό της πρακτικής άσκησης, όπως περιγράφονται στη σχετική νομοθεσία,<sup>5</sup> και που αφορούν τις βασικές προϋποθέσεις, τον τρόπο και τους όρους υλοποίησής της.

### Διάρκεια πρακτικής άσκησης

Η συνολική διάρκεια της περιόδου πρακτικής άσκησης είναι εννιακόσιες εξήντα (960) ώρες. Οι ώρες πρακτικής ανά ημέρα καθορίζονται σε τέσσερις (4) έως οκτώ (8) ανάλογα με τη φύση και το αντικείμενο της ειδικότητας κατάρτισης του/της ασκούμενου/ης. Δεν επιτρέπεται η υπέρβαση του ημερήσιου ωραρίου πέραν των ωρών που ορίζονται στην ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης.

Η περίοδος της πρακτικής άσκησης της ειδικότητας «Προπονητής/τρια Πετοσφαίρισης» μπορεί να είναι συνεχιζόμενη ή τμηματική, ύστερα από την επιτυχή ολοκλήρωση της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης του 2<sup>ου</sup> εξαμήνου και πρέπει να ολοκληρωθεί εντός είκοσι τεσσάρων (24) μηνών από τη λήξη του τελευταίου εξαμήνου θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης.

### Όροι υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση δύναται να πραγματοποιείται σε θέσεις που προσφέρονται από φυσικά πρόσωπα, ΝΠΔΔ, ΝΠΙ., δημόσιες υπηρεσίες, ΟΤΑ α' και β' βαθμού και επιχειρήσεις. Εξαιρούνται οι φορείς:

α) Προσωρινής απασχόλησης

---

<sup>5</sup> ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. *Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.*

β) Τα νυχτερινά κέντρα

γ) Παροχής καθαριότητας και φύλαξης

δ) Τα πρακτορεία τυχερών παιχνιδιών

ε) Κάθε επιχείρηση στην οποία δεν είναι εφικτός ο έλεγχος της εκπαίδευσης από τον αρμόδιο φορέα.

Ο/η εκπαιδευόμενος/η ΙΕΚ, προκειμένου να πραγματοποιήσει πρακτική άσκηση, υπογράφει ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης με τον εργοδότη, η οποία θεωρείται από το ΙΕΚ φοίτησης. Η ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης δεν συνιστά σύμβαση εξαρτημένης εργασίας.

Βασικός συντελεστής για την επιτυχή υλοποίηση της πρακτικής άσκησης είναι και ο/η εκπαιδευτής/τρια της επιχείρησης ή υπηρεσίας ο/η οποίος/α αναλαμβάνει την παρακολούθηση και υποστήριξη των ασκούμενων. Σε αυτή την κατεύθυνση, ο/η εργοδότης/τρια ορίζει έμπειρο στέλεχος συναφούς επαγγελματικής ειδικότητας με τον/την πρακτικά ασκούμενο/η ως «Εκπαιδευτή στον χώρο εργασίας», ο/η οποίος/α αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στον χώρο εργασίας και την παρακολούθηση της προόδου του/της πρακτικά ασκούμενου/ης.

Η παρακολούθηση της προόδου του/της πρακτικά ασκούμενου/ης γίνεται μέσω του βιβλίου πρακτικής άσκησης. Αναλυτικότερα, σε αυτό καταγράφει ο/η ίδιος/α πρακτικά ασκούμενος/η κατά εβδομάδα τις εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκε και περιγράφει συνοπτικά τα καθήκοντα που του/της ανατέθηκαν στον χώρο πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης. Κάθε εβδομαδιαία καταχώριση ελέγχεται και υπογράφεται από τον εκπαιδευτή στον χώρο εργασίας.

## 2. Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/η

### 2.1 Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική για τους/τις εκπαιδευόμενους/ες των Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης.

Για την έναρξη της πρακτικής άσκησης στην ειδικότητα «Προπονητής/τρια Πετοσφαίρισης», οι εκπαιδευόμενοι/ες πρέπει να έχουν συμπληρώσει το 2<sup>ο</sup> εξάμηνο φοίτησης στα ΙΕΚ. Στην περίπτωση αυτή, μπορούν πια να τοποθετηθούν σε θέση πρακτικής της ειδικότητάς τους.

### 2.2 Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκούμενου/ης/

Βασική προϋπόθεση για την επιτυχή υλοποίηση ενός προγράμματος πρακτικής άσκησης είναι η γνώση και η εφαρμογή των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων κάθε εμπλεκόμενου μέλους όπως ορίζονται στην εκάστοτε ισχύουσα νομοθεσία<sup>6</sup>. Στη συνέχεια παρατίθενται κάποια δικαιώματα και υποχρεώσεις των πρακτικά ασκούμενων.

#### ➤ Δικαιώματα πρακτικά ασκούμενων

1. Τμηματική ή συνεχόμενη υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.
2. Δυνατότητα αποζημίωσης η οποία ορίζεται στο 80% του νόμιμου, νομοθετημένου, κατώτατου ορίου του ημερομίσθιου του ανειδίκευτου εργάτη ή όπως αυτό διαμορφώνεται από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων ή αναλογικά εάν η ημερήσια διάρκεια της πρακτικής είναι μικρότερη των οκτώ (8) ωρών. Η αποζημίωση καταβάλλεται στον/στην πρακτικά ασκούμενο/η μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης. Σε περίπτωση μη δυνατότητας χρηματοδότησης της αποζημίωσης της πρακτικής άσκησης, δεν υφίσταται η υποχρέωση αποζημίωσής της, παρά μόνο η υποχρέωση του εργοδότη να αποδίδει τις προβλεπόμενες ασφαλιστικές εισφορές.
3. Υπαγωγή στην ασφάλιση του e-ΕΦΚΑ (πρώην ΙΚΑ-ΕΤΑΜ) για τον κλάδο του ατυχήματος. Για την ασφάλισή του/της, καταβάλλονται οι προβλεπόμενες από την παρ. 1 του άρθρου 10 του Ν. 2217/1994 (Α' 83) ασφαλιστικές εισφορές, οι οποίες βαρύνουν το φυσικό ή νομικό πρόσωπο (εργοδότης) στο οποίο υλοποιείται η πρακτική άσκηση.
4. Δικαίωμα αναφοράς στο ΙΕΚ της μη τήρησης των όρων πρακτικής άσκησης.

<sup>6</sup> ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

5. Δικαίωμα διακοπής πρακτικής άσκησης βάσει τεκμηρίωσης και σχετική δήλωση στο ΙΕΚ εποπτείας.
6. Αλλαγή εργοδότη, εφόσον συντρέχει τεκμηριωμένος σοβαρότατος λόγος.
7. Οι πρακτικά ασκούμενοι/ες δεν απασχολούνται την Κυριακή και τις επίσημες αργίες.

➤ **Υποχρεώσεις πρακτικά ασκούμενων**

1. Τήρηση του ημερήσιου ωραρίου πρακτικής άσκησης, όπως ορίζεται στην ειδική σύμβαση.
2. Τήρηση των όρων υγείας και ασφάλειας του εργοδότη.
3. Σεβασμός της κινητής και ακίνητης περιουσίας του εργοδότη.
4. Αρμονική συνεργασία με τα στελέχη του εργοδότη.
5. Προσκόμιση –όπου απαιτείται– όλων των απαραίτητων ιατρικών βεβαιώσεων για την εξάσκηση του επαγγέλματος.
6. Προσκόμιση στο ΙΕΚ των απαραίτητων δικαιολογητικών, πριν από την έναρξη και μετά τη λήξη της πρακτικής άσκησης αλλά και σε περίπτωση διακοπής της.
7. Ενημέρωση σε περίπτωση απουσίας του/της ασκούμενου/ης της επιχείρησης και του ΙΕΚ εποπτείας.
8. Τήρηση βιβλίου πρακτικής άσκησης, το οποίο διατίθεται από το ΙΕΚ και στο οποίο αναγράφονται από τους/τις ασκούμενους/ες κατά εβδομάδα οι εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκαν και περιγράφονται συνοπτικά τα καθήκοντα που τους ανατέθηκαν στον χώρο πραγματοποίησης πρακτικής άσκησης.
9. Προσκόμιση στο τέλος κάθε μήνα στο ΙΕΚ φοίτησης ή εποπτείας της πρακτικής άσκησης του βιβλίου πρακτικής άσκησης για έλεγχο.
10. Υποβολή μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης του βιβλίου πρακτικής άσκησης στο ΙΕΚ φοίτησης συμπληρωμένο με τις εβδομαδιαίες εκθέσεις, τον χρόνο και το αντικείμενο απασχόλησης, τις ημέρες απουσίας, και την επίδοση του/της πρακτικά ασκούμενου/ης. Υποβολή του εντύπου λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) της πρακτικής άσκησης, συμπληρωμένο, υπογεγραμμένο και σφραγισμένο από τον εργοδότη-νόμιμο εκπρόσωπο του φορέα απασχόλησης, στο οποίο βεβαιώνεται ότι ο/η εκπαιδευόμενος/η πραγματοποίησε την πρακτική άσκηση στην επιχείρηση/οργανισμό, καθώς και το χρονικό διάστημα αυτής.
11. Άμεση ενημέρωση του ΙΕ. φοίτησης από τον/την πρακτικά ασκούμενο/η σε περίπτωση διακοπής της πρακτικής άσκησης και προσκόμιση του βιβλίου πρακτικής και του εντύπου της λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) με τις ημέρες πρακτικής άσκησης που έχουν πραγματοποιηθεί. Για να συνεχίσει ο/η εκπαιδευόμενος/η την πρακτική άσκηση για το υπόλοιπο του προβλεπόμενου διαστήματος στον ίδιο ή σε άλλον φορέα απασχόλησης (εργοδότη), θα πρέπει να ακολουθηθεί εκ νέου η διαδικασία έναρξης πρακτικής. Αν η διακοπή της πρακτικής άσκησης γίνει από τον εργοδότη, τότε οφείλει ο τελευταίος να ενημερώσει άμεσα το ΙΕΚ φοίτησης του πρακτικά ασκούμενου/ης.

## 2.3 Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Κάθε πρακτικά ασκούμενος/η πραγματοποιεί την πρακτική άσκηση σε τμήματα των φορέων απασχόλησης αντίστοιχα με την ειδικότητά του/της, με την εποπτεία υπεύθυνου του φορέα, ειδικότητας αντίστοιχης με το αντικείμενο κατάρτισής του/της.

Ειδικότερα, στην ειδικότητα «Προπονητής/τρια Πετοσφαίρισης» οι εκπαιδευόμενοι/ες πραγματοποιούν πρακτική άσκηση σε:

- Ερασιτεχνικά αθλητικά σωματεία
- Αθλητικές ανώνυμες εταιρείες
- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.)
- Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (Ε.Ο.Π.Ε) και τοπικές Ενώσεις Πετοσφαίρισης (π.χ Ένωση Σωματείων Πετοσφαίρισης Αθήνας και Ανατολικής Αττικής – Ε.Σ.Π.Α.Α.Α)
- Γραφεία αθλητισμού Δήμων και Περιφερειών
- Δημοτικά στάδια
- Εθνικά αθλητικά κέντρα (Ε.Α.Κ.)
- Αθλητικές επιχειρήσεις του ευρύτερου δημόσιου ή ιδιωτικού τομέα
- Καλοκαιρινές αθλητικές κατασκηνώσεις και Αθλητικά Camp

## 3. Οδηγίες για τους εργοδότες που προσφέρουν θέση πρακτικής άσκησης

Οι εργοδότες που προσφέρουν θέση πρακτικής άσκησης πρέπει να πληρούν ορισμένες προϋποθέσεις και να λαμβάνουν υπόψη τους κάποια δεδομένα με γνώμονα τη διασφάλιση της ποιότητας της πρακτικής άσκησης αλλά και τη διευκόλυνση του εκπαιδευτικού έργου. Ενδεικτικά αναφέρονται τα παρακάτω:<sup>7</sup>

- Παροχή άρτιων συνθηκών για την εκπαίδευση στον χώρο εργασίας, διάθεση κατάλληλων εγκαταστάσεων, μέσων και εξοπλισμού, ορισμός υπεύθυνου εκπαιδευτή για τους εκπαιδευόμενους.
- Τήρηση συνθηκών υγείας και ασφάλειας εργαζομένων και παροχή όλων των απαραίτητων ατομικών μέσων προστασίας κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.
- Ενημέρωση των πρακτικά ασκούμενων για τις δραστηριότητες, τα αντικείμενα και τους τομείς της εργασίας και διευκόλυνση της ομαλής ένταξής τους στο εργασιακό περιβάλλον.

<sup>7</sup> Σχετικά με τις υποχρεώσεις των εργοδοτών κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, βλ. ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.



- Συμβολή στην απόκτηση προσωπικών δεξιοτήτων και στη διαμόρφωση εργασιακής κουλτούρας στους πρακτικά ασκούμενους.
- Τήρηση των όρων της σύμβασης πρακτικής άσκησης και στόχευση στα μαθησιακά αποτελέσματα της πρακτικής άσκησης όπως αυτά ορίζονται στον Οδηγό Κατάρτισης της ειδικότητας.
- Απαγόρευση υπέρβασης του ημερήσιου ωραρίου πέραν των ωρών που ορίζονται στην ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης.
- Απαγόρευση πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης νυχτερινές ώρες (22:00-06:00), την Κυριακή και στις επίσημες αργίες.
- Συμπλήρωση και καταχώριση του ειδικού εντύπου «Ε3.5 Αναγγελία Έναρξης/Μεταβολών Πρακτικής Άσκησης» σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις του αρμόδιου Υπουργείου, την έναρξη της πρακτικής άσκησης και τη λήξη αυτής για κάθε πρακτικά ασκούμενο. Οι εργοδότες του Δημοσίου υποχρεούνται επιπλέον να καταχωρίζουν το απογραφικό δελτίο κάθε πρακτικά ασκούμενου/ης στο Μητρώο Μισθοδοτούμενων Ελληνικού Δημοσίου, σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις. Τα ανωτέρω έγγραφα τηρούνται στο αρχείο εργοδότη, ώστε να είναι διαθέσιμα σε περίπτωση ελέγχου.
- Ο ανώτατος αριθμός πρακτικά ασκούμενων ανά εργοδότη εξαρτάται από τον αριθμό των εργαζομένων όπως αυτός παρουσιάζεται στην ετήσια κατάσταση προσωπικού προς την Επιθεώρηση Εργασίας. Ειδικότερα:
  - α) Οι ατομικές επιχειρήσεις, χωρίς κανέναν εργαζόμενο, μπορούν να δέχονται έναν (1) πρακτικά ασκούμενο.
  - β) Οι εργοδότες που απασχολούν 1-10 άτομα μπορούν να προσφέρουν θέσεις πρακτικής άσκησης που αντιστοιχούν στο 25% (1-2 άτομα) των εργαζομένων εξαρτημένης εργασίας. Ειδικότερα για εργοδότες που απασχολούν 1-5 άτομα, το αποτέλεσμα της ποσόστωσης στρογγυλοποιείται προς τα κάτω, ενώ για εργοδότες που απασχολούν από 6-10 άτομα τα αποτελέσματα της ποσόστωσης στρογγυλοποιούνται προς τα πάνω.
  - γ) Οι εργοδότες που απασχολούν από 10 και πάνω εργαζομένους μπορούν να δέχονται πρακτικά ασκούμενους που αντιστοιχούν στο 17% των εργαζομένων εξαρτημένης εργασίας, με ανώτατο όριο τα σαράντα (40) άτομα σε κάθε περίπτωση.
  - δ) Οι εργοδότες που απασχολούν πάνω 250 εργαζομένους μπορούν να δέχονται πρακτικά ασκούμενους που αντιστοιχούν στο 17% των εργαζομένων εξαρτημένης εργασίας ανά υποκατάστημα, με ανώτατο όριο τα σαράντα (40) άτομα σε κάθε περίπτωση, αν ο αριθμός που προκύπτει από την ποσόστωση είναι μεγαλύτερος. Τα νομικά πρόσωπα δημοσίου δικαίου, τα οποία δεν διαθέτουν υποκαταστήματα, μπορούν να δέχονται πρακτικά ασκούμενους/ες που αντιστοιχούν στο 17% των υπαλλήλων τους.
- Σε περίπτωση που ο εργοδότης παρέχει παράλληλα θέσεις μαθητείας ή πρακτικής άσκησης άλλων εκπαιδευτικών βαθμίδων τα ανωτέρω ποσοστά λειτουργούν σωρευτικά.

#### 4. Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/τριας της πρακτικής άσκησης

Ο/η εργοδότης/τρια της επιχείρησης που προσφέρει θέση πρακτικής άσκησης ορίζει ένα έμπειρο στέλεχος συναφούς επαγγελματικής ειδικότητας με τον/την πρακτικά ασκούμενο/η ως «εκπαιδευτή στον χώρο εργασίας», ο οποίος αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στον χώρο εργασίας, την παρακολούθηση της προόδου των εκπαιδευομένων και την ανατροφοδότηση των υπεύθυνων εκπαιδευτών στην εκπαιδευτική δομή.

Αναλυτικότερα, ο/η εκπαιδευτής/τρια είναι το συνδεδετικό πρόσωπο του εργοδότη της επιχείρησης με την εκπαιδευτική δομή (IEK) και, κατά συνέπεια, έχει συνεχή συνεργασία με αυτήν. Επιπλέον, ο ρόλος αφορά την παροχή συμβουλών, πληροφοριών ή καθοδήγησης, καθώς πρόκειται για ένα άτομο με χρήσιμη εμπειρία, δεξιότητες και εξειδίκευση, το οποίο υποστηρίζει την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των πρακτικά ασκούμενων.

#### 5. Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης

Κατά τη διάρκεια της *πρακτικής άσκησης* επιδιώκεται η αναβάθμιση των γνώσεων, των επαγγελματικών δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των σπουδαστών/τριων ΙΕΚ, με αποτέλεσμα την ομαλή μετάβασή τους από την αίθουσα κατάρτισης στον χώρο εργασίας και μάλιστα κάτω από πραγματικές εργασιακές συνθήκες. Στο πλαίσιο αυτής της μετάβασης και της ομαλής ένταξης, οι πρακτικά ασκούμενοι/ες καλούνται να καλλιεργήσουν όχι μόνο επαγγελματικές δεξιότητες που αφορούν την ειδικότητα και που δεν εξαντλούνται στο πλαίσιο της αίθουσας κατάρτισης αλλά και οριζόντιες δεξιότητες που ενισχύουν την επαγγελματική τους συμπεριφορά και καλλιεργούν την περιβαλλοντική αλλά και επιχειρηματική κουλτούρα. Έτσι, η πρακτική άσκηση αποτελεί ένα προπαρασκευαστικό στάδιο κατά το οποίο αναβαθμίζονται οι γενικές και ειδικές γνώσεις, συντελούνται σημαντικές διεργασίες επαγγελματικού προσανατολισμού και διευκολύνεται η επαγγελματική ανάπτυξη του ατόμου.

Αναλυτικότερα, κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης δίνεται η δυνατότητα στον/στην πρακτικά ασκούμενο/η να ασκηθεί στις εργασίες που απορρέουν από τα επιμέρους μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης στην ειδικότητα. Η άσκηση μπορεί να επιτευχθεί μέσω της παρατήρησης της εργασίας, της συμμετοχής σε ομάδα εκτέλεσης της εργασίας, της καθοδηγούμενης εργασίας ή της δοκιμής/αυτόνομης εκτέλεσης της εργασίας από τον/την πρακτικά ασκούμενο/η.

Στον πίνακα που ακολουθεί αποτυπώνονται οι ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης για την ειδικότητα «Προπονητής/τρια Πετοσφαίρισης» και οι αντίστοιχες ενδεικτικές εργασίες ανά ενότητα κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης. Επισημαίνεται ότι οι εν λόγω

εργασίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους/τις πρακτικά ασκούμενους/ες για τη συμπλήρωση του βιβλίου πρακτικής άσκησης.

Πίνακας 4. Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων πρακτικής άσκησης

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
<p><b>A. «Σχεδιασμός προπόνησης και έλεγχος προπονητικής διαδικασίας»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Σχεδίαση και στοχοθεσία του ετήσιου πλάνου προπόνησης.</li> <li>● Αξιολόγηση μέσω έγκυρων και αξιόπιστων δοκιμασιών της προόδου των αθλητών/τριών.</li> <li>● Αναπροσαρμογή του προπονητικού προγράμματος ανάλογα με τις ανάγκες και την πρόοδο των αθλητών/τριών.</li> <li>● Μέριμνα για την ασφάλεια των αθλητών/τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή, σύνδεση στο διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια.</li> <li>● Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία.</li> <li>● Αθλητικά όργανα μετρήσεων.</li> <li>● Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.</li> </ul>
<p><b>B. «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Εφαρμογή σύγχρονων προπονητικών πρακτικών σύμφωνα με την αθλητική επιστήμη και τη διεθνή βιβλιογραφία.</li> <li>● Βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων και κινήσεων των αθλητών/τριών.</li> <li>● Εφαρμογή προπονητικών πρακτικών συνδυάζοντας τις επιστήμες της</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή, σύνδεση στο διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια.</li> <li>● Αθλητικός εξοπλισμός και</li> </ul>

	<p>ανατομίας και φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εφαρμογή στην προπονητική διαδικασία τις αρχές της αθλητικής παιδαγωγικής και κοινωνιολογίας.</li> <li>• Επιλογή υπαίθριων δοκιμασιών αξιολόγησης των βιολογικών προσαρμογών κατά την άσκηση.</li> <li>• Αξιολόγηση των ευεργετικών επιδράσεων της άσκησης στο ανθρώπινο σώμα.</li> <li>• Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/τριων για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.</li> <li>• Προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας.</li> <li>• Προαγωγή της υγιεινής αθλητικής διατροφής και του υγιεινού τρόπου ζωής με προτεινόμενο πλάνο διατροφής.</li> </ul>	<p>εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αθλητικά όργανα μετρήσεων.</li> <li>• Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.</li> </ul>
<p><b>Γ. «Οργάνωση και Διοίκηση τμήματος/ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οργάνωση των αθλητικών τμημάτων του αθλητικού συλλόγου.</li> <li>• Διαχείριση και συντήρηση του αθλητικού εξοπλισμού.</li> <li>• Διοργάνωση αγώνων.</li> <li>• Συμμετοχή στην οργάνωση και διοίκηση του αθλητικού συλλόγου.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή, σύνδεση στο διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια.</li> <li>• Αθλητικός εξοπλισμός και</li> </ul>

		<p>εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.</li> </ul>
<p><b>Δ. «Εφαρμογή αρχών προπονητικής στην πετοσφαίριση»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιλογή ασκησιολογίου για τη διδασκαλία της τεχνικής και της τακτικής.</li> <li>• Εφαρμογή της σωστής μεθοδολογίας για τη διδασκαλία της τεχνικής και της τακτικής.</li> <li>• Καθοδήγηση της ομάδας κατά τη διάρκεια του αγώνα.</li> <li>• Εφαρμογή του ετήσιου πλάνου προπόνησης.</li> <li>• Ρύθμιση των ποιοτικών και ποσοτικών χαρακτηριστικών της προπονητικής επιβάρυνσης.</li> <li>• Χρήση της πετοσφαίρισης ως εργαλείο κοινωνικής ένταξης σε ειδικούς πληθυσμούς.</li> <li>• Παρακολούθηση της εξέλιξης των αθλητών/τριών τους μέσω εργομετρικών, ψυχολογικών, διατροφικών και στατιστικών δεικτών.</li> <li>• Σχεδιασμός κατάλληλων ασκήσεων τεχνικής και τακτικής για την πετοσφαίριση επί άμμου.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή, σύνδεση στο διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια.</li> <li>• Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία.</li> <li>• Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.</li> </ul>

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: Προφίλ εκπαιδευτών/τριών

Για όλα τα πτυχία που αναφέρονται παρακάτω είναι αποδεκτά και τα ισότιμα πτυχία αντίστοιχης ειδικότητας της αλλοδαπής που έχουν αναγνωρισθεί από το ΔΙΚΑΤΣΑ-ΔΟΑΤΑΠ ή έχουν αντίστοιχη επαγγελματική ισοδυναμία από το ΣΑΕΠ-ΑΤΕΕΝ.

Τα απαιτούμενα προσόντα των εκπαιδευτών/τριών ανά μάθημα, στην ειδικότητα «Προπονητής/τρια Πετοσφαίρισης» των ΙΕΚ, είναι τα εξής:

Μαθησιακή ενότητα	Ειδικότητα εκπαιδευτή/τριας
<b>Α' Εξάμηνο</b>	
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	Πτυχίο Ιατρικής Σχολής ή Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ ή Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ Νοσηλευτικής
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	Πτυχίο Ιατρικής Σχολής ή Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ Νοσηλευτικής ή Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ ή Πτυχίο Ιατρικής Σχολής
ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
<b>Β' Εξάμηνο</b>	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ ή Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ Διοίκησης Επιχειρήσεων ή Πτυχίο Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	Πτυχίο Τμήματος Ψυχολογίας ή Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ ή Πτυχίο Τμήματος Πληροφορικής ή Πτυχίο

	Τμήματος Στατιστικής
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ ή Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ Τμήματος Διατροφής-Διαιτολογίας
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ ή Πτυχίο Τμήματος Κοινωνιολογίας
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ	Πτυχίο Ιατρικής Σχολής ή Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ – ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
<b>Γ' Εξάμηνο</b>	
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	Πτυχίο Πληροφορικής ΑΕΙ/ΑΤΕΙ ή πτυχίο Ηλεκτρονικών Μηχανικών ΑΕΙ ή Μηχανικών Ηλεκτρονικών Υπολογιστών & Πληροφορικής ΑΕΙ ή Μηχανικών Πληροφορικής, Υπολογιστών και Επικοινωνιών ΑΕΙ ή Μηχανικών Πληροφοριακών και Επικοινωνιακών Συστημάτων ΑΕΙ ή Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Πετοσφαίριση». Ελλείψει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείψει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Πετοσφαίρισης από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Πετοσφαίριση». Ελλείψει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείψει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Πετοσφαίρισης από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ (MINI VOLLEYBALL)	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Πετοσφαίριση». Ελλείψει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε

	ειδικότητας. Ελλείπει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Πετοσφαίρισης από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ - ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Πετοσφαίριση». Ελλείπει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείπει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Πετοσφαίρισης από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
<b>Δ' Εξάμηνο</b>	
ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Πετοσφαίριση». Ελλείπει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείπει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Πετοσφαίρισης από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Πετοσφαίριση». Ελλείπει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείπει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Πετοσφαίρισης από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Πετοσφαίριση». Ελλείπει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείπει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Πετοσφαίρισης από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ (BEACH VOLLEYBALL)	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Πετοσφαίριση». Ελλείπει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείπει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Πετοσφαίρισης από εμπειροτέχνη και



	με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
--	---

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### A. Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα

- Αυγερινός, Θ. (2007). Κοινωνιολογία του αθλητισμού. Εκδόσεις University Studio Press.
- Γελαδάς, Ν., Κλεισούρας, Β., & Κοσκόλου, Μ. (2015). Εργομετρία. Εκδόσεις: Cassoulides
- Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας –Τμήμα Εκπαίδευσης (2017). Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών, Α΄ Έκδοση. Ανακτήθηκε 30 Σεπτεμβρίου, 2022 από <https://www.ekab.gr/odigies/protes-voithies/ekav-egcheiridio-proton-voitheion/>
- Ζέρβας, Ι. (1993). Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Έκδοση: Ι. Ζέρβα
- Ζέτου, Ε. (2011). Ψυχολογική προετοιμασία στην Πετοσφαίριση. Εκδόσεις: Χριστοδουλίδη
- Ζέτου, Ε., Κατσαμπαλής, Θ. (2006). Πετοσφαίριση. Εκδόσεις: Τελέθριο
- Ζέτου, Ε. (2018). Το Βολειμπολ στο Δημοτικό Σχολείο. Εκδόσεις: University Studio Press
- Κέλλης, Ε. (2015). Αθλητική Εμβιομηχανική, Αρχές και Μεθοδολογία Εμβιομηχανικής Ανάλυσης της κίνησης (ebook). Ανακτήθηκε 30 Σεπτεμβρίου, 2022 από <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/4943>
- Κλεισούρας, Β. (2011). Εργοφυσιολογία. – 12η έκδοση, Εκδόσεις Πασχαλίδης. Αθήνα.
- Κλεισούρας, Β., Γελαδάς Ν., & Κοσκοκού Μ. (2015). *Εργομετρία*. 3<sup>η</sup> Έκδοση. Εκδόσεις: Cassoulides.
- Λάιος, Α., Κατσακαδέλλη, Α., Αγγελονίδης, Ι., Κουντούρης, Π., (2017). Διδακτική και Προπονητική της Πετοσφαίρισης. Έκδοση: Πεδίο
- Ματσαγγούρας, Η. Γ. (2004). Θεωρία και Πράξη της Διδασκαλίας – η Σχολική Τάξη – Χώρος, Ομάδα, Πειθαρχία, Μέθοδος. Εκδόσεις: Γρηγόρη.
- Ομάδα συγγραφέων (2017). 7+1, Windows 2010, Office 2016. Εκδόσεις: Κλειδάριθμος.
- Παπαγεωργίου, Α., Czimek, J (2022). Προπόνηση Πετοσφαίρισης για Αρχαρίους. Επιμέλεια: Α. Γιαννακόπουλος. Εκδόσεις: Sportbook

- Παπαγεωργίου, Α., Czimek, V.(2009). Πετοσφαίριση - Μαθαίνω παίζοντας. Επιμέλεια Σ. Παπαδοπούλου. Εκδόσεις: University Studio Press
- Παπαδημητρίου Δ. (2005). Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών & Επιχειρήσεων. Εκδόσεις: Κλειδάριθμος.
- Πατσαντάρας, Γ. Ν. (2014). Αθλητισμός & Κοινωνιολογική Σκέψη. Εκδόσεις: Τελέθριο.
- Πουλής, Ι. (2016). Φυσικοθεραπεία Στις Μυοσκελετικές Παθήσεις. Εκδόσεις Κωνσταντάρας. Αθήνα.
- Σακελλαρίου Κ., & Μπεκιάρη, Α. (2002). Αθλητική Παιδαγωγική Α'. Εκδόσεις: Σάλτο.
- Χαριτωνίδης, Κ., Πατσιαούρας, Α. (2020). Μαθήματα Πετοσφαίρισης. Εκδόσεις: University Studio Press
- Χατζικωνσταντίνου, Σ. (1993). Ιατρική της Σωματικής Άσκησης - Αθλητιατρική Παθολογία Ι. Εκδόσεις: Παρισιάνος Α.Ε.
- Arrenzeller, O. (1991). Ιατρική της Άθλησης - Φυσική Κατάσταση – Εκπαίδευση – κακώσεις. 3η Έκδοση. Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης: Ε. Μπάκας. Εκδόσεις: Παρισιάνος Α.Ε.
- Corbin, C., Lindsey, R., & Welk, I. (2001). Άσκηση, Ευρωστία και Υγεία. Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης: Ν. Γελαδάς. Εκδόσεις: Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Cox, R. (2018). Αθλητική ψυχολογία, έννοιες και εφαρμογές. (7η έκδοση), Εκδόσεις Παρισιάνου. Αθήνα.
- Dietrich, H. (1991). Προπονητική - Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης. Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης: Β. Κλεισούρας. Εκδόσεις: Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Dearing, J. (2017). Πετοσφαίριση ,Βασικές αρχές. Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης: Ι. Αγγελονίδης. Εκδόσεις: Παρισιάνου
- Hall, S.J. (2018). Βασική εμβιομηχανική. Εκδόσεις Παρισιάνου. Αθήνα.
- Howley, E. & Power S. (2018). Φυσιολογία της άσκησης θεωρία και εφαρμογές ευρωστίας και απόδοσης. Εκδότης Πασχαλίδης.
- Larsen, W. J. (2007). Ανατομία. Ανάπτυξη, Λειτουργία, Κλινικές συσχετίσεις. Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης: Π. Καναβάρος. Εκδόσεις: Παρισιάνος Α.Ε.
- Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (2001). Εγχειρίδιο προπονητικής. Εκδόσεις Salto. Αθήνα.
- Masterman, G. (2021). Μάνατζμεντ αθλητικών γεγονότων. Broken Hill Publishers Ltd.

- Nelson, J. & Thomas, J. (2003). Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα. Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης: Κ. Καρτερολιώτης. Εκδόσεις: Π.Χ. Πασχαλίδης
- Paradourou, S., Giatsis, G., Billis, E., Giannakos, A., Bakirtzoglou, P. (2020). Comparative analysis of the technical-tactical elements of elite men's beach volleyball teams. *Sport Science* 13(1): 59-66.
- Thomas, J.R., & Nelson, J.K. (2003). Μέθοδοι Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα. Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης: Κ. Καρτερολιώτης. Εκδόσεις: Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Vander, A., Sherman, J., Luciano, D., & Τσακόπουλος, Μ. (2001). Φυσιολογία του Ανθρώπου. 8η Έκδοση. Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης: Ν. Γελαδάς & Μ. Τσακόπουλος. Εκδόσεις: Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Williams, M. (2003). Διατροφή, υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση. Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης: Λ. Συντώσης. Εκδόσεις Πασχαλίδης. Αθήνα.

## **B. Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των Οδηγών Κατάρτισης**

- Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης. (2013). *Γλωσσάρι*. Ανακτήθηκε 15 Φεβρουαρίου, 2020, από <http://www.gsae.edu.gr/el/glossari>
- Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης. Τμήμα Σπουδών Προγραμμάτων και Οργάνωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης. (2020). *Οδηγοί Σπουδών ειδικοτήτων ΙΕΚ του Ν. 4186/2013*. Ανακτήθηκε 15 Φεβρουαρίου, 2020, από <http://www.gsae.edu.gr/el/toppress/1427-odigoi-spoudon-eidikotiton-iek-tou-n-4186-2013>
- Γούλας, Χ. & Λιντζέρης, Π. (2017). *Διά Βίου Μάθηση, Επαγγελματική Κατάρτιση, Απασχόληση και Οικονομία: Νέα δεδομένα, προτεραιότητες και προκλήσεις*. Αθήνα: ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ, ΙΝΕ ΓΣΕΕ.
- Γούλας, Χ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2021). *Πρότυπο ανάπτυξης εκπαιδευτικών υλικών του ΙΝΕ/ΓΣΕΕ*. Ανάκτηση από <https://protypoekpedeftikonilyikon.gr>
- Δημουλάς, Κ., Βαρβιτσιώτη, Ρ. & Σπηλιώτη, Χ. (2007). *Οδηγός ανάπτυξης επαγγελματικών περιγραμμάτων*. Αθήνα: ΓΣΕΕ, ΣΕΒ, ΓΣΕΒΕΕ, ΕΣΕΕ.

Καραλής, Θ., Καρατράσογλου, Ι., Μαρκίδης, Κ., Βαρβιτσιώτη, Ρ., Νάτσης, Π. & Παπαευσταθίου, Κ. (2021). *Μεθοδολογικές προσεγγίσεις ανάπτυξης επαγγελματικών περιγραμμάτων και πλαισίων εκπαιδευτικών προδιαγραφών προγραμμάτων*. Αθήνα: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. [https://www.inegsee.gr/wp-content/uploads/2021/07/Me8odologia\\_EP\\_Ebook.pdf](https://www.inegsee.gr/wp-content/uploads/2021/07/Me8odologia_EP_Ebook.pdf)

Λευθεριώτου, Π. (χ.χ.). *Η εκπαιδευτική διεργασία στην εκπαίδευση ενηλίκων*. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων, Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων. Ανακτήθηκε 20 Φεβρουαρίου, 2020, από <http://www.nath.gr/Photos/%CE%95%CE%9A%CE%A0%CE%91%CE%99%CE%94%CE%95%CE%A5%CE%A3%CE%97%CE%95%CE%9D%CE%97%CE%9B%CE%99%CE%9A%CE%A9%CE%9D.pdf>

Cedefop. (2014). *Επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση στη Ελλάδα: Συνοπτική περιγραφή*. Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Cedefop. (2014). *Terminology of European Education and Training Policy: A Selection of 130 Key Terms*, 2nd edition. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Κορνον, V. A., Shmurygina, O. V., Shchipanova, D. E., Dremina, M. A., Papaloizou, L., Orphanidou, Y. & Morevs, P. (2018). Functional analysis and functional maps of qualifications in ECVET context. *The Education and Science Journal*, 20(6), 90-117. doi: 10.17853/1994-5639-2018-6-90-117.

Mansfield, B. & Schmidt, H. (2001). *Linking vocational education and training standards and employment requirements: An international manual*. European Training Foundation. Retrieved June 9, 2020, from [https://www.etf.europa.eu/sites/default/files/m/C12578310056925BC12571FE00473D6B\\_NOTE6UAEET.pdf](https://www.etf.europa.eu/sites/default/files/m/C12578310056925BC12571FE00473D6B_NOTE6UAEET.pdf)  
[https://www.etf.europa.eu/sites/default/files/m/C12578310056925BC12571FE00473D6B\\_NOTE6UAEET.pdf](https://www.etf.europa.eu/sites/default/files/m/C12578310056925BC12571FE00473D6B_NOTE6UAEET.pdf)

Psfidou, I. (2009). What learning outcome based curricula imply for teachers and trainers, *7th International Conference on Comparative Education and Teacher Training*, June 29-July 3 2009, 183-188. Sofia, Bulgaria: Bureau for Educational Services.

## Γ. Σχετική εθνική νομοθεσία

ΦΕΚ 4146/Β/9-9-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. ΦΒ7/108652/Κ3. Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας.

ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

ΦΕΚ 254/Α/21-12-2020. Νόμος υπ' αριθμ. 4763/2020. Εθνικό Σύστημα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης, ενσωμάτωση στην ελληνική νομοθεσία της Οδηγίας (ΕΕ) 2018/958 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 28ης Ιουνίου 2018 σχετικά με τον έλεγχο αναλογικότητας πριν από τη θέσπιση νέας νομοθετικής κατοχύρωσης των επαγγελματιών (ΕΕ L 173), κύρωση της Συμφωνίας μεταξύ της Κυβέρνησης της Ελληνικής Δημοκρατίας και της Κυβέρνησης της Ομοσπονδιακής Δημοκρατίας της Γερμανίας για το Ελληνογερμανικό Ίδρυμα Νεολαίας και άλλες διατάξεις.

ΦΕΚ 3520/Β/19-9-2019. Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. 40331/Δ1.13521/2019. Επανακαθορισμός Όρων Ηλεκτρονικής Υποβολής Εντύπων Αρμοδιότητας Σώματος Επιθεώρησης Εργασίας (ΣΕΠΕ) και Οργανισμού Απασχολήσεως Εργατικού Δυναμικού (ΟΑΕΔ).

ΦΕΚ 2440/Β/18-7-2017. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ1/118932/2017. Ρύθμιση Θεμάτων Επιδότησης και Ασφάλισης της Μαθητείας των Σπουδαστών των Δημόσιων και Ιδιωτικών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) και Σχολών Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΕΚ).

ΦΕΚ 1245/Β/11-04-2017. Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ1/54877/2017. Τροποποίηση του Κανονισμού Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης (ΓΓΔΒΜ).

ΦΕΚ 1807/Β/2-7-2014. Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. 5954/2014. Κανονισμός Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) που Υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης (ΓΓΔΒΜ).

ΦΕΚ 566/Β/8-5-2006. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. 110998/8-5-2006. Πιστοποίηση Επαγγελματικών Περιγραμμάτων.



**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα**  
**Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,**  
**Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



## Μεθοδολογία ανάπτυξης των Οδηγών Κατάρτισης

### Συντακτική ομάδα

Γούλας Χρήστος

Βαρβιτσιώτη Ρένα

Θεοδωρή Ελένη

Καρατράσογλου Μάκης

Μαρκίδης Κωνσταντίνος

Μπαμπανέλου Δέσποινα

Νάτσης Παναγιώτης

### Επιμέλεια σύνταξης:

Μπαμπανέλου Δέσποινα