

Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης,
Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης

ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Ειδικότητα: Προπονητής ποδοσφαίρου

Κωδικός: 28-00-14-0

ΣΑΕΚ

Ημερομηνία Έκδοσης

Σεπτέμβριος 2024



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 ποδοσφαίρου»**

Συγγραφική ομάδα

Επιστημονικός υπεύθυνος:
Δρ. Αντώνιος Βανταράκης
Επαγγελματίας ειδικότητας:
Κωνσταντίνος Κοσμάς
Συγγραφέας πυρηνικών:
Ανδρέας Σταφυλίδης

**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 (ΜΙΣ) 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). Ο παρών οδηγός εκπονήθηκε υπό την εποπτεία και το συντονισμό του ΚΑΝΕΠ ΓΣΕΕ με στόχο την τήρηση των μεθοδολογικών προδιαγραφών ανάπτυξης των οδηγών κατάρτισης ΙΕΚ.

Περιεχόμενα

1. Πρόλογος	6
2. Εισαγωγή	7
Μέρος Α΄ – ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ	9
1. Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού	10
1.1 Τίτλος ειδικότητας	10
1.2 Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)	10
2. Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας	10
2.1 Ορισμός ειδικότητας	10
2.2 Αρμοδιότητες/καθήκοντα	11
2.3. Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα	11
3. Προϋποθέσεις εγγραφής και διάρκεια προγράμματος κατάρτισης	11
3.1 Προϋποθέσεις εγγραφής	11
3.2 Διάρκεια προγράμματος κατάρτισης	12
4. Χορηγούμενοι τίτλοι – Βεβαιώσεις – Πιστοποιητικά	12
5. Κατατάξεις τίτλων επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης στην ειδικότητα	12
5.1 Κατάταξη στην ειδικότητα αποφοίτων άλλων ειδικοτήτων της ίδιας ομάδας προσανατολισμού	12
5.2 Κατάταξη αποφοίτων της δευτεροβάθμιας επαγγελματικής εκπαίδευσης στην ειδικότητα	13
6. Πιστοποίηση αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης αποφοίτων ΙΕΚ	13
7. Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων	14
8. Πιστωτικές μονάδες	15
9. Επαγγελματικά δικαιώματα	15
10. Σχετική νομοθεσία	16
11. Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης	16
Μέρος Β΄ – ΣΚΟΠΟΣ & ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΤΗΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ	18
1. Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	19
2. Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης	19
Μέρος Γ΄ – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ & ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ	23



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Γ1 - ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ	24
1. Ωρολόγιο πρόγραμμα	24
2. Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	25
2.1 ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄	25
2.1.Α ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	25
2.1.Β ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	27
2.1.Γ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	28
2.1.Δ ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ	29
2.1.Ε ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	30
2.1.ΣΤ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ	31
2.1.Ζ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	32
2.1.Η ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ	33
2.1.Θ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ	34
2.2 ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄	35
2.2.Α ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	35
2.2.Β ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	37
2.2.Γ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	37
2.2.Δ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ	38
2.2.Ε ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	40
2.2.ΣΤ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	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 ΑΡΧΕΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	45
2.3.Β ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ	47
2.3.Γ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ	48
2.4. ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄	49
2.4.Α ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	49
2.4.Β ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	50

2.4.Γ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ	51
Γ2 - ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ	53
1. Αναγκαίος και επιθυμητός εξοπλισμός και μέσα διδασκαλίας	53
2. Διδακτική μεθοδολογία	54
3. Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης	55
3.1 Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας	56
3.2 Μέσα ατομικής προστασίας	56
Μέρος Δ' – ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	57
1. Ο θεσμός της πρακτικής άσκησης	58
2. Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/η	59
2.1 Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης	59
2.2 Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκούμενου/ης	60
2.3 Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης	62
3. Οδηγίες για τους εργοδότες που προσφέρουν θέση πρακτικής άσκησης	62
4. Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/τριας της πρακτικής άσκησης	63
5. Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης	64
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: Προφίλ εκπαιδευτών/τριών	69
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	72
A. Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα	73
ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ	73
ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ	75
B. Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των Οδηγών Κατάρτισης	77
Γ. Σχετική εθνική νομοθεσία	79

1. Πρόλογος

Ο Οδηγός Κατάρτισης της ειδικότητας «Προπονητής ποδοσφαίρου» αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)¹» [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, δεξιοτήτων και 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, επεδίωξε 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, προκειμένου να διαμορφωθούν σχετικές προτάσεις 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 στηρίχτηκε σε ένα ενιαίο μεθοδολογικό πλαίσιο, μέσω του οποίου επιδιώχθηκε η σύνδεση της κοινωνικής εμπειρίας της εργασίας, της εκπαίδευσης και της πιστοποίησής της, λαμβάνοντας υπόψη

¹ 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)

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 ποδοσφαίρου» 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 εκπαιδευομένους/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 το σχεδιασμό, την υλοποίηση και την αξιολόγηση ενός οποιουδήποτε προγράμματος που στοχεύει στην ποιοτική και αποτελεσματική κατάρτιση μιας ομάδας εκπαιδευομένων.

Στην κατεύθυνση αυτή, για 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.



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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 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/τις εργοδότες/τριες και τους/τις εκπαιδευτές/τριες στο 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/τριών.

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. Στηρίχτηκαν 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,



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Χρήστος Γούλας, Ελένη Θεοδωρή, Ιάκωβος Καρατράσογλου, Κωνσταντίνος Μαρκίδης, Δέσποινα Μπαμπανέλου και Παναγιώτης Νάτσης.

Μέρος Α' – ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



1. Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού

1.1 Τίτλος ειδικότητας²

«Προπονητής ποδοσφαίρου» με βάση το ΦΕΚ Β/2661/30-05-2022:
http://www.et.gr/api/DownloadFeksApi/?fek_pdf=20220202661

1.2 Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)

Η ειδικότητα «Προπονητής ποδοσφαίρου» ανήκει στην Ομάδα Προσανατολισμού «Επιμέρους τομείς και επαγγέλματα».

2. Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας

2.1 Ορισμός ειδικότητας

Ο/Η κάτοχος διπλώματος της ειδικότητας «Προπονητής ποδοσφαίρου» είναι ο/η επαγγελματίας που γνωρίζει την τεχνική του αθλήματος του ποδοσφαίρου, τα στοιχεία γενικής προπονητικής. Έχει γνώση των επιμέρους τομέων της αθλητικής επιστήμης, εργάζεται στον αθλητικό τομέα συλλόγων ποδοσφαίρου, επιμελείται και οργανώνει την προπονητική του ποδοσφαίρου, προετοιμάζει προπονητικά και κατευθύνει την ομάδα στη διάρκεια του αγώνα σύμφωνα με το επίπεδό της, τις καθορισμένες προδιαγραφές και τη στοχοθέτηση της εκάστοτε ομάδας, καθώς και τα προβλεπόμενα επίπεδα υγιεινής και ασφάλειας.

Με την ολοκλήρωση της ειδικότητας οι εκπαιδευόμενοι/ες θα έχουν την ικανότητα προπονητικής και διδασκαλίας θεμάτων που άπτονται της τεχνικής, της τακτικής, της φυσικής κατάστασης, της ψυχικής προετοιμασίας, της οργάνωσης ομάδας και των παιδαγωγικών αρχών του ποδοσφαίρου. Η παροχή υπηρεσιών προπονητικής από τον/την προπονητή/τρια στον αθλητικό σύλλογο ποδοσφαίρου στον οποίο εργάζεται έχει σκοπό την αθλητική προπαρασκευή, την εκγύμναση ομάδων ή ατόμων, την εμπύχωση και καθοδήγηση των αθλητών σύμφωνα με τις απαιτήσεις και τις ανάγκες του εκάστοτε αθλητικού συλλόγου και σε συνάρτηση με τις αρχές της αθλητικής επιστήμης.

Το περιεχόμενο της ειδικότητας αποσκοπεί στο να αποκτήσουν οι καταρτιζόμενοι/ες τις γνώσεις, τις ικανότητες και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την εξειδίκευσή τους στο άθλημα του ποδοσφαίρου, ώστε μέσα από ένα δομημένο προπονητικό πρόγραμμα να είναι σε θέση να βελτιώσουν και να μεγιστοποιήσουν τη φυσική κατάσταση, την τεχνική και τακτική του ποδοσφαίρου στην ομάδα όπου εργάζονται και, τέλος, να είναι σε θέση να συνεργάζονται στενά και άμεσα με άλλους ειδικούς επιστήμονες που έχουν άμεση σχέση με το έργο τους και την επίτευξη υψηλών αθλητικών επιδόσεων.

² ΦΕΚ 3997/Β'/30-8-2021

2.2 Αρμοδιότητες/καθήκοντα

Ο/Η προπονητής/τρια ποδοσφαίρου ασκεί (ενδεικτικά και όχι περιοριστικά) τις παρακάτω αρμοδιότητες/καθήκοντα:

- Οργανώνει και καθοδηγεί την προπόνηση ομάδων και αθλητών.
- Αξιολογεί το αρχικό επίπεδο φυσικής κατάστασης και τεχνικής-τακτικής κατάρτισης των ποδοσφαιριστών.
- Θέτει εφικτούς αθλητικούς στόχους και χρησιμοποιεί τα κατάλληλα προπονητικά μέσα-μεθόδους για να τους επιτύχει.
- Συγκεντρώνει τα δεδομένα της προπόνησης και του αγώνα, τα αναλύει, εκπονεί και εφαρμόζει το κατάλληλο δομημένο προπονητικό πρόγραμμα προσαρμοσμένο στις ατομικές ή ομαδικές ανάγκες της ομάδας και στη συνέχεια ελέγχει την αποτελεσματικότητά τους χρησιμοποιώντας έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες (ελέγχους).
- Εκγυμνάζει και προπονεί ομάδες ή άτομα που ανήκουν σε συλλόγους ή είναι ανεξάρτητα, με σκοπό τη βελτίωση και τη μεγιστοποίηση της φυσικής τους κατάστασης, της τακτικής και της τεχνικής τους στο ποδόσφαιρο, αλλά και για αναψυχή.
- Συνεργάζεται με άλλες συναφείς και σχετικές ειδικότητες που ασχολούνται με τον τομέα της φυσικής δραστηριότητας-άθλησης των ποδοσφαιριστών.

2.3. Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα

Ο/Η κάτοχος διπλώματος της ειδικότητας «Προπονητής ποδοσφαίρου» μπορεί να εργαστεί:

- α) ως πρώτος/η ή μοναδικός/ή προπονητής/τρια σε αθλητικούς συλλόγους, σωματεία, ακαδημίες, στις κατηγορίες που συμμετέχουν σε αναπτυξιακά μη μοριοδοτούμενα πρωταθλήματα
- β) ως βοηθός προπονητών στις περιπτώσεις που ως πρώτοι προπονητές μπορούν να απασχοληθούν οι προπονητές Β' επιπέδου
- γ) σε αθλητικούς φορείς και οργανισμούς του Δημοσίου
- δ) σε κατασκηνώσεις και ιδιωτικές εταιρείες με αθλητικό αντικείμενο
- ε) σε ακαδημίες εκμάθησης ποδοσφαίρου
- στ) σε ανεξάρτητες ομάδες και συλλόγους με στόχο την αναψυχή.

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



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Επαγγελματικό Εκπαιδευτήριο (ΤΕΕ) Β΄ Κύκλου σπουδών, καθώς και οι ισότιμοι προς τους προαναφερόμενους τίτλοι.

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 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 αρ. 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 – Τάξης 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



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κατάρτισης και ύστερα από έγκριση του Προϊσταμένου της Διεύθυνσης Εφαρμογής Επαγγελματικής Κατάρτισης της ΓΓΕΕΚΔΒΜ & Ν. Για το λόγο αυτό, υποβάλλουν σχετική αίτηση στο ΙΕΚ που 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/η υποψήφιος/α 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.³

6. Πιστοποίηση αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης αποφοίτων ΙΕΚ

Η διαδικασία πιστοποίησης αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης αποφοίτων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) της ειδικότητας «Προπονητής ποδοσφαίρου» 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 διεθνές προτύπου EN ISO/IEC 17024 ως προς την εγκυρότητα, την αξιοπιστία και την αντικειμενικότητα.

³ Η υπάρχουσα απόφαση για την κατάταξη των αποφοίτων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στα ΙΕΚ είναι η με αρ. 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 Κ1/160215/26-09-2018, και όπως αυτή μπορεί να τροποποιηθεί σύμφωνα με το άρθρο 25 του Ν. 4763/2020 (ΦΕΚ 254/Α) και θα ισχύει.

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 αντιστοίχσή τους με το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων είναι τα παρακάτω:

Πίνακας 1. Τύποι προσόντων



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

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



**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



8. Πιστωτικές μονάδες

Οι πιστωτικές μονάδες προσδιορίζονται με βάση το Ευρωπαϊκό Σύστημα Πιστωτικών Μονάδων για την Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ECVET) από το 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 πιστωτικών μονάδων (credits) στο 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 ποδοσφαίρου» 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 (ΙΕΚ) 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 του ποδοσφαίρου, απαιτείται να κατατεθεί βεβαίωση πιστοποίησης αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης αποφοίτων ΙΕΚ και βεβαίωση πιστοποίησης της ειδικότητας από τον ΕΟΠΠΕΠ.

Οι απόφοιτοι Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) εντάσσονται στο Γ' επίπεδο προπονητών του αθλήματος στο οποίο έχουν εξειδικευτεί.

(Εγκύκλιος της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού / Γενικής Διεύθυνσης Οργάνωσης Αθλητισμού / Διεύθυνσης Αγωνιστικού Αθλητισμού / Τμήματος Προπονητών & Εκπαιδευτών Αθλημάτων με θέμα: «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. πρωτ. 607797, 14-12-2021).



**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



10. Σχετική νομοθεσία

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

- «Κανονισμός Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης & Νεολαίας (ΓΓΕΕΚΔΒΜ & Ν)», όπως εκάστοτε ισχύει.
- ΦΕΚ 4146/Β/09-09-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αρ. ΦΒ7/108652/Κ3. *Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας.*
- ΦΕΚ 3938/Β/26-08-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αρ. Κ5/97484. *Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.*
- ΦΕΚ 254/Α/21-12-2020. Νόμος υπ' αρ. 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 επαγγελματών (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 και Θρησκευμάτων (<http://www.minedu.gov.gr>), καθώς και σε εκείνη της Γενικής Γραμματείας Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης, Διά Βίου Μάθησης και Νεολαίας (<http://www.gsae.edu.gr/el/>).

11. Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης

- Europass
<https://europass.eoppep.gr/>
- Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων ΕΠΠ
<https://nqf.gov.gr/>
- Έκθεση αντιστοίχισης του Εθνικού Πλαισίου Προσόντων με το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων
https://nqf.gov.gr/images/nqf/ENTYPO_07-12-2017_greek.pdf
- Επαγγελματικό Περίγραμμα Προπονητή/τριας
<https://www.eoppep.gr/images/EP/EP43.pdf>
- Κανονισμός Προπονητών Ποδοσφαίρου
https://www.epo.gr/media/files/KATASTATIKO_KANONISMOI/2021-2022/Kanonismos Proponiton_2021_2022.pdf



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



- Λεξικό Επιστημών του Αθλητισμού
[Λεξικό Επιστημών του Αθλητισμού](#)
- Τα επίπεδα του Εθνικού Πλαισίου Προσόντων
<https://proson.eoppep.gr/el>
- Οδηγίες ΓΓΑ για την εφαρμογή των διατάξεων προπονητής-επίπεδα προπονητών
[Οδηγίες ΓΓΑ για την εφαρμογή των διατάξεων προπονητής-επίπεδα προπονητών](#)



**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



1. Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας

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

2. Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης

Οι γνώσεις, δεξιότητες και 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 ποδοσφαίρου» 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 της προπονητικής στο άθλημα του ποδοσφαίρου».

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	ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:
Α. «Σχεδιασμός προπόνησης και έλεγχος προπονητικής	<ul style="list-style-type: none">• Σχεδιάζουν το ετήσιο πλάνο προπόνησης βάσει των στόχων που έχουν θέσει.



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



<p>διαδικασίας»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Αξιολογούν μέσω έγκυρων και αξιόπιστων δοκιμασιών την πρόοδο των αθλητών/τριών. • Αναπροσαρμόζουν το προπονητικό πρόγραμμα ανάλογα με τις ανάγκες και την πρόοδο των αθλητών/τριών, σύμφωνα και με την αρχή της προοδευτικότητας και της εξειδίκευσης. • Μεριμνούν για την ασφάλεια των αθλητών/τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης εφαρμόζοντας τα πρότυπα ασφαλείας κατά περίπτωση.
<p>Β. «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εφαρμόζουν τις σύγχρονες προπονητικές πρακτικές σύμφωνα με την αθλητική επιστήμη και τη διεθνή βιβλιογραφία. • Βελτιώνουν τις αθλητικές δεξιότητες και κινήσεις των αθλητών/τριών σύμφωνα με τις αρχές της εμβιομηχανικής επιστήμης. • Εφαρμόζουν προπονητικές πρακτικές συνδυάζοντας τις επιστήμες της ανατομίας και φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος. • Εφαρμόζουν προπονητικές πρακτικές σύμφωνα με τις αρχές της αθλητικής παιδαγωγικής και κοινωνιολογίας. • Επιλέγουν έγκυρες και αξιόπιστες υπαίθριες δοκιμασίες αξιολόγησης των βιολογικών προσαρμογών κατά την άσκηση σύμφωνα με την επιστήμη της εργοφυσιολογίας/εργομετρίας. • Αξιολογούν τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης στο ανθρώπινο σώμα με βάση τις αρχές της αθλητιατρικής επιστήμης. • Προετοιμάζουν ψυχολογικά τους/τις αθλητές/τριες για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα σύμφωνα με την αθλητική ψυχολογία. • Προάγουν τη φυσική δραστηριότητα σύμφωνα με τις αρχές της αθλητικής επιστήμης. • Προάγουν την υγιεινή αθλητική διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής έχοντας συμβουλευτικό ρόλο και

	<p>βασιζόμενοι στις αρχές της αθλητικής διατροφολογίας.</p>
<p>Γ. «Οργάνωση και διοίκηση τμήματος/ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Οργανώνουν τα τμήματα του αθλητικού συλλόγου, λαμβάνοντας υπ' όψιν την ηλικία, το αθλητικό επίπεδο και το φύλο των αθλητών/τριών. • Διαχειρίζονται τον αθλητικό εξοπλισμό και να μεριμνούν για τη συντήρησή του σύμφωνα με τα εγχειρίδια χρήσης. • Διοργανώνουν αγώνες σύμφωνα με τις οδηγίες της ομοσπονδίας και των συνεργαζόμενων φορέων. • Συνεπικουρούν στην οργάνωση και διοίκηση του αθλητικού συλλόγου εφαρμόζοντας ομαδο-συνεργατικές δεξιότητες και δεξιότητες επικοινωνίας.
<p>Δ. «Εφαρμογή της προπονητικής στο άθλημα του ποδοσφαίρου»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Επιλέγουν κατάλληλες κινητικές και αθλητικές δεξιότητες στο άθλημα του ποδοσφαίρου. • Εφαρμόζουν βασικές έννοιες και προπονητικές αρχές των αθλητικών δεξιοτήτων στους ποδοσφαιριστές. • Εφαρμόζουν τον προπονητικό σχεδιασμό και τη μεγιστοποίηση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης στους ποδοσφαιριστές. • Σχεδιάζουν τις ασκήσεις τεχνικής και τακτικής του ποδοσφαίρου μέσα από δομημένα προπονητικά προγράμματα. • Επιδεικνύουν τεχνικές δεξιότητες του αθλήματος του ποδοσφαίρου στους ποδοσφαιριστές. • Παρουσιάζουν ασκήσεις εξοικείωσης με την μπάλα με συνδυασμούς όλων των ειδών τεχνικής και τακτικής στο ποδόσφαιρο. • Χρησιμοποιούν προπονητικούς σχηματισμούς και συστήματα ανάπτυξης ποδοσφαίρου σε ρεαλιστικές συνθήκες παιχνιδιού. • Αξιολογούν τις αγωνιστικές συνθήκες κατά τη διάρκεια

	<p>του ποδοσφαιρικού παιχνιδιού.</p> <ul style="list-style-type: none">• Αναγνωρίζουν την τεχνικοτακτική απόδοση των ποδοσφαιριστών στη διάρκεια αγώνα.
--	---

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



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Γ1 - ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

1. Ωρολόγιο πρόγραμμα

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

Πίνακας 3. Ωρολόγιο πρόγραμμα

Α/Α	ΕΞΑΜΗΝΟ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Α			Β			Γ			Δ		
		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	2		2									
4	Βασικές δεξιότητες επαγγελματία προπονητή/τριας	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				2		2						

	έρευνας												
13	Εργοφυσιολογία – Εργομετρία				3	1	4						
14	Διατροφή: Αθλητική απόδοση και υγεία				2		2						
15	Αθλητική κοινωνιολογία				2		2						
16	Αθλητιατρική				2		2						
17	Μέθοδοι διδασκαλίας και προπονητικής στις αναπτυξιακές ηλικίες				2		2						
18	Σχέδιο δράσης – Καθοδηγούμενη μελέτη					2	2						
19	Αρχές τεχνικών δεξιοτήτων στο ποδόσφαιρο							2	6	8			
20	Προπονητική ποδοσφαίρου στις αναπτυξιακές ηλικίες							4	4	8			
21	Ανάλυση αγώνα ποδοσφαίρου							2	2	4			
22	Αμυντική και επιθετική τακτική στο ποδόσφαιρο									0	2	4	6
23	Φυσική κατάσταση και ανάλυση της απόδοσης στο ποδόσφαιρο									0	2	4	6
24	Ειδικά θέματα ποδοσφαίρου										4	4	8
ΣΥΝΟΛΟ		19	1	20	17	3	20	8	12	20	8	12	20

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 εισαγάγει τις/τους εκπαιδευόμενες/ους στις αρχές που διέπουν τη λειτουργική



**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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 νευρομυϊκού 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 σταθεροποίησή της, στην ελαστικότητα των μαλακών ιστών, καθώς και στην επίτευξη ενεργητικού εύρους κίνησης αθλητριών/τών και στους δυνητικούς παράγοντες που την περιορίζουν. Επίσης, παρέχεται στις/στους εκπαιδευόμενες/ους η δυνατότητα αναγνώρισης και αξιολόγησης του εύρους των λειτουργικών δυνατοτήτων αθλητριών/τών 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:

- Περιγράφουν τη δομή των κυττάρων, των ιστών και των μυών.
- 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 τα ανατομικά μέρη που απαρτίζουν το ανθρώπινο σώμα.
- Διακρίνουν το ρόλο του νευρομυϊκού 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 τις δυνατότητες του μυϊκού συστήματος του ανθρώπινου σώματος.

- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**

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



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



2.1.B ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

• Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/ες τον τρόπο λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού ή ενός συστήματός του κατά την ηρεμία. Πιο συγκεκριμένα, παρουσιάζεται η διαδρομή από το κύτταρο στον ιστό και στη συνέχεια στο όργανο, μέχρι το οργανικό σύστημα και τη λειτουργία του (π.χ. αναπνευστικό και καρδιακό σύστημα, θερμορύθμιση και ομοιόσταση του κυττάρου). Ειδικότερα, η ενότητα «Φυσιολογία του ανθρώπου» εστιάζεται στη φυσιολογία του κυττάρου και στις λειτουργίες του καρδιαγγειακού, αναπνευστικού, νευρικού, μυϊκού, ερειστικού, ουροποιητικού, γεννητικού και ανοσοποιητικού συστήματος, καθώς και στη μεταξύ τους αλληλεπίδραση. Επιπροσθέτως, μελετάται το ανοσοποιητικό σύστημα ως σύστημα οργάνων και βιολογικών μηχανισμών υπεύθυνο για την άμυνα του οργανισμού. Τέλος, η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα μελετά τη φυσιολογία των λειτουργικών συστημάτων και υπό το πρίσμα της επίδρασης των προσαρμογών της προπόνησης, εστιάζοντας σε θέματα που αφορούν αθλήτριες/τές.

• Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- ο Αναγνωρίζουν τις αρχές της φυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού.
- ο Περιγράφουν τη λειτουργία του κυττάρου και τη φυσιολογική δομή των ιστών.
- ο Διακρίνουν τα διάφορα όργανα και συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού.
- ο Περιγράφουν τη λειτουργία ξεχωριστών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού.
- ο Περιγράφουν την έννοια της ομοιόστασης και της οξεοβασικής ισορροπίας.
- ο Εξηγούν βασικά στοιχεία του μεταβολισμού.
- ο Περιγράφουν τις βασικές αρχές νευρωνικής και ορμονικής επικοινωνίας.
- ο Αναγνωρίζουν το ρόλο του συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού νευρικού μηχανισμού.
- ο Διακρίνουν τις φυσιολογικές τιμές ηρεμίας σε παραμέτρους διαφορετικών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού από τις αντίστοιχες τιμές άσκησης.
- ο Αναγνωρίζουν διακυμάνσεις στις φυσιολογικές τιμές ηρεμίας ως αποτέλεσμα προσαρμογών της άσκησης.
- ο Χρησιμοποιούν τις γνώσεις της φυσιολογίας ως βάση για την επεξήγηση των ωφελειών και των προσαρμογών της άσκησης.
- ο 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 εισαγάγει τις/τους εκπαιδευόμενες/ους στις έννοιες της μηχανικής, της βιομηχανικής και του κινητικού ελέγχου, που σχετίζονται με τη μυϊκή προσπάθεια κατά τη διάρκεια απλών ή σύνθετων αθλητικών κινήσεων. Στη συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνεται η ανάλυση της κίνησης του αθλήματος κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενες/οι 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 στην 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.
- Προσδιορίζουν τα κινηματικά και τα δυναμικά χαρακτηριστικά.
- Διακρίνουν τα επίπεδα και τους άξονες του ανθρώπινου σώματος.
- Ελέγχουν την τεχνική σε διάφορες αθλητικές κινήσεις.
- Διορθώνουν την τεχνική σε διάφορες αθλητικές κινήσεις.
- Χρησιμοποιούν τρόπους αξιολόγησης των κινηματικών χαρακτηριστικών (ταχύτητα, επιτάχυνση).
- Εφαρμόζουν μεθόδους ανάλυσης των δυναμικών χαρακτηριστικών κατά τη διάρκεια της αθλητικής κίνησης/προσπάθειας.
- Ερμηνεύουν δεδομένα που σχετίζονται με την αθλητική εμβιομηχανική.
- Αναγνωρίζουν τα είδη της μυϊκής συστολής.
- Παρουσιάζουν παραδείγματα ορθής τεχνικής κατά τη διάρκεια της αθλητικής κίνησης σύμφωνα με τις αρχές της αθλητικής εμβιομηχανικής.
- Υιοθετούν τρόπους ανάλυσης της αθλητικής κίνησης.
- Ενθαρρύνουν 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)



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



2.1.Δ ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

• **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενες/οι 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/της επαγγελματία προπονητή/τριας, ώστε οι εκπαιδευόμενες/οι να γνωρίζουν τα εργασιακά τους δικαιώματα και τα περιθώρια της εργασιακής τους δραστηριότητας, μέσα στα οποία θα αναπτύξουν τις βασικές δεξιότητες του/της επαγγελματία προπονητή/τριας. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενες/οι, στο πλαίσιο της μαθησιακής ενότητας, ενημερώνονται για τις δυνατότητες και τις ευκαιρίες εξέλιξης που τους προσφέρει το επάγγελμα του/της προπονητή/τριας και τις δεξιότητες που χρειάζεται να διαθέτουν για μια επιτυχημένη καριέρα. Επίσης, αναφέρονται στρατηγικές οι οποίες ενδυναμώνουν συμπεριφορές προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας. Τέλος, οι εκπαιδευόμενες/οι διδάσκονται τρόπους αποτελεσματικής παρουσίασης του επαγγελματικού τους υπόβαθρου και των ικανοτήτων τους, η 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/της προπονητή/τριας.
- 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 και 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)



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



2.1.Ε ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

• **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Η «Γενική προπονητική» είναι το γνωστικό αντικείμενο που έχει σκοπό να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευομένους/ες στην έννοια προπόνησης ως απαραίτητης διαδικασίας για τη διαμόρφωση και ανάπτυξη της σωματικής διάπλασης, της φυσικής κατάστασης, της προσωπικότητας και του χαρακτήρα του/της αθλουμένου/ης, εφαρμόζοντας βιολογικές και παιδαγωγικές αρχές προπόνησης. Πιο αναλυτικά, στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα αναλύονται προπονητικοί όροι, έννοιες και χαρακτηριστικά των αθλημάτων με εκτενή αναφορά στις 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 την 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 αξιοποίησή της σε πραγματικές συνθήκες εργασίας.

• **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- Ορίζουν το σκοπό και τα χαρακτηριστικά της προπόνησης.
 - Εφαρμόζουν τις βασικές προπονητικές αρχές.
 - Περιγράφουν προπονητικές τακτικές σχεδιασμού ενός προπονητικού πλάνου.
 - Ορίζουν το 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 την επιτυχία υψηλής αθλητικής απόδοσης.
 - Αξιολογούν την προπονητική πορεία και να 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 σκοπό να εισαγάγει τις/τους εκπαιδευόμενες/ους στις αρχές και μεθόδους της αγωγής των νέων μέσω του αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, παρέχεται γνώση αναφορικά με την παιδαγωγική επίδραση της άθλησης στην προσωπικότητα της/του αθλήτριας/τή και αναλύονται «παραγωγικές» και «αναπαραγωγικές» μέθοδοι διδασκαλίας κατάλληλες να χρησιμοποιηθούν από προπονήτριες/τές. Οι εκπαιδευόμενες/οι αποκτούν τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια, ώστε να βοηθήσουν στη δημιουργία μιας αρμονικής και πολύπλευρα αναπτυγμένης προσωπικότητας των αθλητριών/τών τους μέσα από άθληση, εφαρμόζοντας συνδυαστικά παιδαγωγικές μεθόδους και στοιχεία της αθλητικής ψυχολογίας. Στη συγκεκριμένη ενότητα τονίζεται η σημασία του παιχνιδιού ως παιδαγωγικού μέσου μάθησης και η αξία της επικοινωνίας με την/τον αθλήτρια/τή μέσω της αποτελεσματικής χρήσης λεκτικών και μη λεκτικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία. Επίσης, αναλύονται μεταξύ άλλων οι αναπτυξιακές διαφορές, η έννοια της συμπερίληψης, η πρόληψη και αντιμετώπιση ανεπιθύμητων συμπεριφορών, το κλίμα παρακίνησης στην προπόνηση και η ανατροφοδότηση, η ενσυναίσθηση, καθώς και η καλλιέργεια της αυτονομίας των αθλητριών/τών. Τέλος, δίνεται έμφαση στη δημιουργία αθλητριών/τών 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 τη σημασία του παιχνιδιού ως παιδαγωγικού μέσου μάθησης.
- Επικοινωνούν με την/τον αθλήτρια/τή μέσω της αποτελεσματικής χρήσης λεκτικών και μη λεκτικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων.
- Χρησιμοποιούν μορφές επικοινωνίας που εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία.
- Παρακινούν τις/τους αθλήτριες/τές στην προπόνηση παρέχοντας και ανατροφοδότηση.
- Προάγουν τη συμμετοχή όλων στην άθληση βασιζόμενοι στις αρχές της συμπερίληψης.
- Διαχειρίζονται καταστάσεις ανάρμοστων συμπεριφορών από αθλήτριες/τές διακατεχόμενοι/ες από πνεύμα ενσυναίσθησης.



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



- Υιοθετούν την άθληση ως μέσο για τη δημιουργία σωματικά καλλιεργημένων, αθλητικά μορφωμένων, και με αθλητική παιδεία αθλητριών/τών.

- **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 η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές αρχές παροχής πρώτων βοηθειών. Περιγράφονται οι πιο συχνοί τραυματισμοί που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής δραστηριότητας, αναλύονται οι μηχανισμοί πρόκλησής τους και μελετώνται οι τρόποι αντιμετώπισής τους σε αρχικό στάδιο (όπως η παγοθεραπεία, η σωστή περίδεση και η προστασία του σημείου τραυματισμού). Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/ες μελετούν τρόπους πρωτοβάθμιας διαχείρισης ανοιχτών τραυμάτων και μεθόδους παροχής πρώτων βοηθειών σε αυτά. Στη συγκεκριμένη ενότητα περιγράφονται επίσης απειλητικά για τη ζωή περιστατικά και παρουσιάζονται τα στάδια εφαρμογής καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης, στην οποία οι εκπαιδευόμενες/οι 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 (ΕΚΑΒ).
- 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 και ανοιχτών τραυμάτων.
- Φέρουν σε θέση ανάνηψης τραυματία με και χωρίς αισθήσεις.
- Εφαρμόζουν τις τεχνικές της καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης, με βάση το πρωτόκολλο του ΕΚΑΒ.

- 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 στην παροχή πρώτων βοηθειών και της ταχείας αντίδρασης.

- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**
Θεωρία (2), Εργαστήριο (1), Σύνολο (3)

2.1.Η ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Άσκηση: Υγεία και ευρωστία» είναι να εισαγάγει τις/τους εκπαιδευόμενες/ους 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 αθλητριών/τών. 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 ένταξη του σε προγράμματα άσκησης. Στη συγκεκριμένη ενότητα μελετώνται διαφορετικά πρωτόκολλα άσκησης όσον αφορά το προπονητικό περιεχόμενο, τη μεθοδολογία, τη συχνότητά τους, και αξιολογούνται για την αποτελεσματικότητά τους όσον αφορά την ευρωστία και τη βελτίωση δεικτών υγείας σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες. Επιπλέον, αναλύεται η έννοια της «συνταγογράφησης» της άσκησης, καθώς και η ένταξη και 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:

- Περιγράψουν την τριαδική σχέση μεταξύ άσκησης, υγείας και ευρωστίας.
- Αναγνωρίζουν την ένταξη και το ρόλο της αθλητικής επιστήμης στις επιστήμες υγείας.



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



- 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 το ρόλο της άσκησης στη διαχείριση άγχους και στην 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 καθέναν 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.Θ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Διδακτική αθλητικών δεξιοτήτων και κινητικός έλεγχος» είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευομένους/ες 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 εκπαιδευομένους/ες στην αποτελεσματική προσέγγιση και διδασκαλία νέων ασκήσεων και τεχνικών στα διάφορα αθλήματα και στη βελτίωση της κινητικής και αθλητικής απόδοσης σε όλο το φάσμα των ικανοτήτων και των ηλικιών.



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



- **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 στη νοητική απόδοση του/της 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.Α ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Οργάνωση και διοίκηση στον αθλητισμό» είναι να εξοικειωθούν οι εκπαιδευόμενοι/ες με τις βασικές αρχές της διοίκησης και την εφαρμογή τους στο χώρο του αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, γίνεται προσέγγιση για την εφαρμογή των αρχών του μάνατζμεντ, του μάρκετινγκ και των δημόσιων σχέσεων στα αθλητικά σωματεία. Στόχος είναι να γίνουν αξιοποιήσιμες οι βασικές έννοιες της οργάνωσης και διοίκησης των αθλητικών σωματείων, η σύνδεση των αθλητικών υπηρεσιών και των προϊόντων που προσφέρουν τα αθλητικά σωματεία σε σχέση με τους στόχους τους και το οικονομικό περιβάλλον για την



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



αποτελεσματική διαχείρισή του. Επιμέρους στόχος της μαθησιακής ενότητας είναι η ερμηνεία από τους/τις εκπαιδευόμενους/ες της σημασίας της σωστής διαχείρισης των αθλητικών δεξιοτήτων και της οργάνωσης, της διοίκησης και της διαχείρισης των αθλητικών σωματείων σε ένα ξεχωριστό επιστημονικό πεδίο και επάγγελμα. Επίσης, θα δοθούν στους/στις εκπαιδευόμενους/ες οι κατευθύνσεις ώστε να αποκτήσουν την ικανότητα της συστηματικής ανάλυσης της αγοράς και να κατανοήσουν την αξία του αθλητικού προϊόντος.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- Αναλύουν τα βασικά χαρακτηριστικά των λειτουργιών του μάνατζμεντ, τη 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 στο εξωτερικό.
- Περιγράφουν το εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον της αθλητικής αγοράς.
- Συλλέγουν πληροφορίες ή/και δεδομένα για να σχεδιάσουν αποτελεσματικά τη λειτουργία ενός αθλητικού σωματείου ως μιας αθλητικής επιχειρηματικής μονάδας.
- 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 στις 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.Β ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

• **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Αθλητική ψυχολογία» είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στον τρόπο μελέτης των ψυχολογικών θεμελίων της φυσικής δραστηριότητας των αθλουμένων και των αθλητών/τριών, αξιοποιώντας τις νοητικές και ψυχικές ικανότητές τους για την επίτευξη υψηλότερων επιδόσεων και καλύτερης ψυχολογικής υγείας. Επίσης, στη συγκεκριμένη ενότητα περιγράφονται και μελετώνται προβλήματα ψυχικής υγείας που προκύπτουν στους/στις αθλουμένους/ες και αθλητές/τριες, καθώς και ενδεικτικοί τρόποι αντιμετώπισής τους. Ειδικότερα, παρουσιάζεται ο τρόπος μελέτης της αθλητικής συμπεριφοράς μέσω χρήσιμων και σύγχρονων συμβουλών σε προπονητές/τριες και αθλουμένους/ες. Τέλος, γίνεται εκτενής αναφορά στις ψυχολογικές θεωρίες της προσωπικότητας που σχετίζονται 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 τη μεγιστοποίηση της προσπάθειας και απόδοσης των αθλουμένων.
 - Εφαρμόζουν τη μελέτη της προσωπικότητας στον αθλητισμό.
 - 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 επίδρασής τους στην αθλητική απόδοση.
 - Μετρούν το αγωνιστικό άγχος μέσω ερωτηματολογίων.
 - Αξιολογούν και να βελτιώνουν τη συνοχή της ομάδας.
 - Συμμετέχουν στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητριών/τών.
 - Υιοθετούν έγκυρες τεχνικές ψυχολογικών παρεμβάσεων.
 - Καλλιεργούν την ηγετική ικανότητα στις/στους αθλήτριες/τές.
 - Διαχειρίζονται καθημερινά προβλήματα και συμβάντα που προκύπτουν στην προπόνηση ή στον αγώνα.
 - Ενθαρρύνουν παιδαγωγικά και ψυχολογικά τις/τους αθλήτριες/τές.
- **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 εκπαιδευομένων στις αρχές της μεθοδολογίας και



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



της στατιστικής στην αθλητική έρευνα και τη φυσική αγωγή. Πιο συγκεκριμένα, στην ενότητα περιλαμβάνονται η φύση και τα είδη της έρευνας (βιβλιογραφική, περιγραφική και πειραματική έρευνα), οι επιστημονικές και αντιεπιστημονικές μέθοδοι στην έρευνα, η οργάνωση και τα στάδια διεξαγωγής μιας επιστημονικής αθλητικής έρευνας, καθώς και η βιβλιογραφική έρευνα (αναζήτηση βιβλιογραφίας στο διαδίκτυο, συγγραφή). Επίσης, στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα περιγράφονται και αναλύονται η εγκυρότητα, η αξιοπιστία και η αντικειμενικότητα των μετρήσεων και των δοκιμασιών, οι βασικές έννοιες της στατιστικής (πληθυσμός, δείγμα, δειγματοληψία, μεταβλητές, σφάλμα μέτρησης, σημαντικότητα), οι μέθοδοι δειγματοληψίας, τα κύρια μέτρα θέσης και διασποράς (μέσος, διάμεσος, διασπορά, τυπική απόκλιση, κατανομή), η διμεταβλητή συσχέτιση (θετική, αρνητική, σημαντική) και ο συντελεστής 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 τη 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 το 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 εκπαιδευομένων στη λειτουργία και την προσαρμογή των διαφόρων οργάνων



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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 παραγωγής 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 στην 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**

Θεωρία (3), Εργαστήριο (1), Σύνολο (4)



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



2.2.Ε ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

• **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να αποκτήσει ο/η εκπαιδευόμενος/η τις απαραίτητες γνώσεις για τις 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 ανά άθλημα και ανά αγωνιστική περίοδο (μεταβατική περίοδος, φάση προετοιμασίας, αγωνιστική περίοδος). Περιεχόμενα της εκπαίδευσης είναι η σύσταση και το θερμιδικό περιεχόμενο των τροφών, οι ενεργειακές απαιτήσεις των αθλητών/τριών ανά άθλημα και ο ρόλος της διατροφής στην απόδοση των αθλητών/τριών και την υγεία. Αναλύονται τα θρεπτικά συστατικά (όπως οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες, τα λίπη, οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία, τα θρεπτικά συστατικά, 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 στην απόδοση και την υγεία των ασκούμενων.
- Περιγράφουν τις πηγές ενέργειας και να 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 τη 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 ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ

• **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Αθλητική κοινωνιολογία» είναι οι εκπαιδευόμενες/οι 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 του/της προπονητή/τριας και αναπτύσσονται θέματα σχετικά με την κοινωνική διάσταση του μαζικού αθλητισμού και του πρωταθλητισμού, συμπεριλαμβάνοντας και το κοινωνικό νόημα της διά 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 στα γήπεδα και προτείνονται μέθοδοι αντιμετώπισής 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 τη 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 στη φαρμακοδιέγερση.
- Συνεισφέρουν στην αποτροπή ρατσιστικών φαινομένων στον αθλητισμό.
- Εφαρμόζουν, στα αθλητικά προγράμματα, πρακτικές συμπερίληψης διαφορετικών κοινωνικών στρωμάτων.
- Αναγνωρίζουν την κοινωνική διάσταση του πρωταθλητισμού και των θετικών/αρνητικών αποτελεσμάτων στο άτομο και κατ' επέκταση στην κοινωνία.

- Αναγνωρίζουν τις κοινωνικές αιτίες της βίας στα γήπεδα και να λειτουργούν ανασταλτικά προς αυτές.
 - Κοινωνούν την αξία της διά βίου άσκησης.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

2.2.2 ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Αθλητιατρική» είναι να βοηθήσει τις/τους εκπαιδευόμενες/ους στην επίβλεψη των αθλητριών/τών 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 αθλητριών/τών. Επίσης, αναλύονται μεταξύ άλλων θέματα όπως ο προληπτικός ιατρικός έλεγχος αθλητή, η συνεισφορά της αθλητιατρικής επιστήμης στη βοήθεια επιλογής αθλητή και στο σχεδιασμό προπόνησης, η επανένταξη στις προπονήσεις έπειτα 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 αθλήτριες/τές, καθώς παρουσιάζονται και ειδικά θέματα εφηβικής αθλητιατρικής παθολογίας. Επιπροσθέτως, αναφέρονται συμβουλές διατροφής για αθλήτριες/τές που αντιμετωπίζουν θέματα υγείας, συμβουλές υγιεινής, ενώ αναλύεται διεξοδικά και το θέμα της φαρμακοδιόρθωσης των αθλητριών/τών 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 εξής: χαμηλού, μεσαίου, ή υψηλού κινδύνου αναλόγως με την κατάσταση της υγείας τους και άλλα κριτήρια, όπως είναι η ηλικία, το βάρος και η κληρονομικότητα.



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



- 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 τις/τους αθλούμενες/νους με θέματα υγείας προς τον κατάλληλο έλεγχο και την αναζήτηση κατάλληλης ιατρικής βοήθειας.
- Καθορίζουν τα κατάλληλα προπονητικά ερεθίσματα για την ομαλή επανένταξη των αθλητριών/τών στην προπόνηση ύστερα από περιόδους μεγάλης αποχής λόγω ασθένειας ή τραυματισμού.
- Ελέγχουν το μυοσκελετικό σύστημα των αθλητριών/τών μέσω εγκεκριμένων πρωτοκόλλων δοκιμασιών.
- Αναγνωρίζουν τις πιθανές μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις της φαρμακοδιέγερσης στην υγεία των αθλητριών/τών.
- Τοποθετούνται 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 εισαγάγει τις/τους εκπαιδευόμενες/νους στις βασικές γνώσεις της αναπτυξιακής βιολογίας, που αποτελούν τη βάση της αθλητικής ανάπτυξης αθλητριών/τών 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 ιδιαιτερότητές της αναφορικά με τη σωματική ανάπτυξη και την ψυχοσύνθεση της/του αθλήτριας/τή. Παράλληλα, αναλύονται προπονητικές πρακτικές, όπως η μετάδοση των γνώσεων (θεωρητικών και πρακτικών) και η προπονητική καθοδήγηση αθλητριών/τών 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 κατάλληλα για κάθε ηλικιακό στάδιο ανάπτυξης και οι εκπαιδευόμενοι/ες έρχονται σε επαφή με διαφορετικές μεθόδους μύησης αθλητικών δεξιοτήτων, με προασκήσεις ψυχαγωγικής/παιδαγωγικής προσέγγισης και με τη μεθοδολογία για εκμάθηση της βασικής τεχνικής του αγωνίσματος από την παιδική ηλικία. Επιπροσθέτως, αναλύονται 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



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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 αθλητριών/τών βάσει της ηλικίας τους και να προσαρμόζουν ανάλογα την επικοινωνιακή τους συμπεριφορά.
- Περιγράφουν τα στάδια βιολογικής ωρίμανσης και τους ρυθμούς κινητικής ανάπτυξης.
- Οργανώνουν προγράμματα εκγύμνασης με στόχο την ψυχοκινητική ανάπτυξη αθλητριών/τών 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 εκπαιδευομένων στις βασικές τεχνικές διερεύνησης, συγγραφής και παρουσίασης θεμάτων αθλητικής επιστήμης. Ειδικότερα, η ενότητα εστιάζεται στην ενεργή συμμετοχή των εκπαιδευομένων στη μαθησιακή διαδικασία, παρέχοντάς τους γνώση βασικών τεχνικών για τη δυνατότητα εκπόνησης μελέτης με την καθοδήγηση της/του εκπαιδευτήριας/τή τους. Περιλαμβάνει τη συγγραφή ατομικής ή ομαδικής εργασίας, ώστε να προβούν οι εκπαιδευόμενες/οι σε δικά τους συμπεράσματα αναφορικά με τη μελέτη τους και την τελική παρουσίασή της. Οι εκπαιδευόμενες/οι –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 εκπαιδευόμενες/οι



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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 η/ο εκπαιδευτρια/τής και οι εκπαιδευόμενες/οι εργάζονται μαζί ως συνεργευήτριες/τές.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- Παράγουν γραπτό λόγο κατάλληλο για συγγραφή εργασίας.
 - Δομούν ορθά το κείμενο της εργασίας τους.
 - Προβαίνουν σε ολοκληρωμένα συμπεράσματα αναφορικά με το θέμα της εργασίας τους.
 - Αναζητούν πληροφορίες από έγκυρες επιστημονικές πηγές (βιβλία, επιστημονικά συγγράμματα, βάσεις δεδομένων στο διαδίκτυο κ.ά.).
 - Εντοπίζουν και να συλλέγουν τις κατάλληλες πληροφορίες από πολλαπλές επιστημονικές πηγές.
 - Συνδυάζουν και να 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 ΑΡΧΕΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Η συγκεκριμένη ενότητα αποσκοπεί στην εκμάθηση των βασικών κατευθύνσεων για την οργάνωση και την πρακτική εφαρμογή της προπονητικής διαδικασίας, των τεχνικών και τακτικών δεξιοτήτων στο ποδόσφαιρο. Οι σπουδαστές/τριες, στο πλαίσιο του μαθήματος, θα ενημερωθούν για τις τάσεις που επικρατούν στο σύγχρονο ποδόσφαιρο και στη σύγχρονη μεθοδολογική προσέγγιση της προπόνησης στην εκμάθηση της τεχνικής και της τακτικής, μέσω της θεωρίας και της πρακτικής εφαρμογής, και θα κατανοήσουν τους θεωρητικούς άξονες που συνδέονται με την προπονητική του ποδοσφαίρου. Επίσης, θα ενημερωθούν για



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



τους τρόπους και την επίλυση των προβλημάτων, με έμφαση στη σωστή καθοδήγηση θεμάτων που αφορούν τις τεχνικές και τις τακτικές δεξιότητες στο σύγχρονο ποδόσφαιρο. Τέλος, με την εργαστηριακή/πρακτική εφαρμογή στη συγκεκριμένη ενότητα οι σπουδαστές/τριες θα εξοικειωθούν με τις ποδοσφαιρικές δεξιότητες.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- Επιδεικνύουν τεχνικές δεξιότητες του αθλήματος του ποδοσφαίρου, όπως ασκήσεις εξοικείωσης με την μπάλα (έλεγχος, κοντρόλ της μπάλας, προώθηση της μπάλας, ντρίμπλα, πάσα, σουτ).
- Παρουσιάζουν ασκήσεις εξοικείωσης και εξάσκησης με συνδυασμούς όλων των ειδών τεχνικής (γρήγορος έλεγχος της μπάλας, αλλαγή κατεύθυνσης).
- Επιλέγουν αποτελεσματικά, με βάση τις αρχές της προπονητικής ποδοσφαίρου, τη μεθοδολογία προπόνησης της τεχνικής (θεωρία – επίδειξη με απλή παθητική και ενεργητική μορφή σε αγωνιστικό και τελικό παιχνίδι).
- Οργανώνουν τα μεθοδολογικά περιεχόμενα της προπόνησης με τον απαραίτητο εξοπλισμό.
- Διαχειρίζονται τα τεχνικά και τακτικά στοιχεία του ποδοσφαίρου με οδηγίες και κατευθύνσεις με παράλληλη λεκτική και οπτική επικοινωνία.
- Ερμηνεύουν το τελικό προπονητικό αποτέλεσμα σύμφωνα με τον προπονητικό σχεδιασμό.
- Προσδιορίζουν ειδικά θέματα τεχνικής για κάθε ηλικιακό επίπεδο στην προπόνηση ποδοσφαίρου.
- Αναγνωρίζουν τη βιολογική και προπονητική ηλικία και τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά των ποδοσφαιριστών.
- Σχεδιάζουν στην προπόνηση παιγνιώδεις μορφές άσκησης με την μπάλα.
- Χρησιμοποιούν τις τέσσερις βασικές κατηγορίες ασκήσεων (την προπόνηση γενικών κινήσεων, την προπόνηση προσανατολισμένης κίνησης, την προπόνηση σε κάθε ηλικιακό επίπεδο και το παιχνίδι).
- Επιλέγουν την πολυπλευρικότητα ως μεθοδολογικό μέσο στην προπονητική διαδικασία.
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα και ασκησιολόγιο στο ποδόσφαιρο.

- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**

Θεωρία (2), Εργαστήριο (6), Σύνολο (8)



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



2.3.B ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της ενότητας είναι η εφαρμογή της σύγχρονης μεθοδολογικής προσέγγισης στο μοντέλο πρακτικής εξάσκησης των τεχνικών δεξιοτήτων και της φυσικής κατάστασης στο άθλημα του ποδοσφαίρου στις αναπτυξιακές ηλικίες. Στόχος είναι οι σπουδαστές/τριες να αποκτήσουν τις γνώσεις για τη σωστή διδασκαλία και την εκπαίδευση για την άρτια προπόνηση και καθοδήγηση, ώστε να αναπτύξουν και να δημιουργούν τις τεχνικές ενέργειες των νέων ποδοσφαιριστών. Επίσης, θα ενημερωθούν για τον τρόπο διδασκαλίας και προπόνησης σε κάθε ηλικιακή φάση της ανάπτυξης των νέων ποδοσφαιριστών, για την εξάσκηση με συνδυασμούς όλων των ειδών τεχνικής του παιδικού ποδοσφαίρου προσαρμοσμένες ανά ηλικίες (6-8, 8-10, 10-12, 12-14, 14-16 ετών), ενώ ακόμη θα μάθουν να διαχειρίζονται τον αθλητικό εξοπλισμό ανάλογα με την ηλικία των ποδοσφαιριστών και τα αντικείμενα εκμάθησης του ποδοσφαίρου ανά ηλικία (στάδια εξέλιξης, πρόγραμμα διδασκαλίας, προπονητικά προγράμματα).

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- Αναγνωρίζουν τους θεωρητικούς άξονες της προπόνησης αναπτυξιακών ηλικιών.
- Επιλέγουν την κατάλληλη προπονητική μεθοδολογία ανάλογα με το ηλικιακό επίπεδο των ποδοσφαιριστών.
- Προσδιορίζουν τις ιδιαιτερότητες της προπόνησης της παιδικής ηλικίας.
- Σχεδιάζουν ασκησιολόγιο ποδοσφαίρου με τη βιολογική και την προπονητική ηλικία των αθλητών.
- Επιδεικνύουν με την κατάλληλη μεθοδολογία ασκήσεις ποδοσφαίρου στις αναπτυξιακές ηλικίες.
- Χρησιμοποιούν λεκτική και οπτική επικοινωνία με τους ποδοσφαιριστές.
- Δημιουργούν την προπόνηση παιδικών ηλικιών 5-14 ετών σε τέσσερις βασικές κατηγορίες ασκήσεων και παιχνιδιών, που θα αποτελέσουν ισχυρή βάση στην ανάπτυξη του ποδοσφαιριστή.
- Διαχειρίζονται στην προπόνηση τις τέσσερις βασικές κατηγορίες ασκήσεων (την προπόνηση γενικών κινήσεων, την προπόνηση προσανατολισμένης κίνησης, την προπόνηση σε κάθε ηλικιακό επίπεδο και το παιχνίδι).
- Οργανώνουν τις ακαδημίες ποδοσφαίρου.
- Παροτρύνουν τους νεαρούς ποδοσφαιριστές για τη διά βίου άθληση.
- Χρησιμοποιούν την πολυπλευρικότητα ως μεθοδολογικό μέσο στην προπονητική διαδικασία.

- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**
Θεωρία (4), Εργαστήριο (4), Σύνολο (8)

2.3.Γ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Η παρούσα ενότητα αναφέρεται στην ανάλυση του αγώνα στο ποδόσφαιρο. Σκοπός του μαθήματος είναι η μελέτη, η συλλογή και η κατανόηση μεγάλων ποσοτήτων πληροφοριών από την ανάλυση του ποδοσφαιρικού αγώνα. Οι εκπαιδευόμενοι/ες θα ενημερωθούν για το ρόλο του αναλυτή σε μια ομάδα ποδοσφαίρου, για τις μεθόδους και τους τρόπους που χρησιμοποιούνται για την ανάλυση του ποδοσφαιρικού αγώνα και για την παρουσίαση των αποτελεσμάτων, τα οποία διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην απόδοση της ομάδας. Θα ενημερωθούν για τη χρησιμότητα της βιντεοανάλυσης, των σύγχρονων και των παραδοσιακών μεθόδων ανάλυσης του ποδοσφαιρικού αγώνα, για την παρουσίαση των απαραίτητων πληροφοριών του αγώνα για τις οποίες πρέπει να λαμβάνει γνώση ο/η προπονητής/τρια, για την ποσοτική (δεδομένα επιδόσεων) ή την ποιοτική ανάλυση (βιντεοανάλυση, τμηματοποίηση παιχνιδιού) στα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματά τους, και τη βοήθεια που μπορούν να δώσουν οι πληροφορίες αυτές στον/στην προπονητή/τρια προκειμένου να παίρνει σωστές αποφάσεις. Επίσης, θα γίνει αναφορά στον τρόπο παρουσίασης των αποτελεσμάτων στους ποδοσφαιριστές είτε ατομικά είτε συνολικά στην ομάδα, στην ατομική ανάλυση/εξέταση μεμονωμένων ποδοσφαιριστών, μεταξύ διαφορετικών αγώνων ή συγκριτική ανάλυση μιας σεζόν, στις επιθετικές και αμυντικές ενέργειες (σύστημα / μετασχηματισμός κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού), στις προσπάθειες για τέρμα, στο χτίσιμο παιχνιδιού (build up) και στις στατικές φάσεις.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- Αναγνωρίζουν τους τρόπους ανάλυσης του ποδοσφαιρικού αγώνα.
- Εφαρμόζουν τη συγγραφή αναφοράς (report) για την ανάλυση του αγώνα ποδοσφαίρου (scouting).
- Σχεδιάζουν την ανάλυση του αγώνα της ομάδας τους και του αντιπάλου.
- Ελέγχουν την απόδοση των αθλητών σύμφωνα με την καταγραφή της επίδοσής τους στον αγώνα.
- Συγκρίνουν την απόδοση των αθλητών σύμφωνα με την καταγραφή της απόδοσής τους στον αγώνα.
- Παρουσιάζουν τα λάθη της τακτικής και της τεχνικής συμπεριφοράς των ποδοσφαιριστών μέσω της βιντεοανάλυσης.

- Επιλύουν στην προπόνηση προβλήματα στην τακτική και τεχνική συμπεριφορά των αθλητών τους σύμφωνα με την ανάλυση της απόδοσής τους κατά τη διάρκεια του αγώνα.
 - Υιοθετούν την παρουσίαση της ανάλυσης του παιχνιδιού στους αθλητές τους μέσω της βιντεοανάλυσης.
 - Υποστηρίζουν τη συνεργασία μεταξύ προπονητή και αναλυτή για την αξιολόγηση της απόδοσης των αθλητών.
 - Δημιουργούν σχέδια παρατήρησης και ανάλυσης αγώνων ποδοσφαίρου.
 - Εφαρμόζουν την ανάλυση του παιχνιδιού για τον εντοπισμό λαθών κατά τη διάρκεια του αγώνα, ώστε να γίνεται ανατροφοδότηση για τη βελτίωση της απόδοσης της ομάδας.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**
Θεωρία (2), Εργαστήριο (2), Σύνολο (4)

2.4. ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄

2.4.A ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Η παρούσα ενότητα αποσκοπεί στην εκμάθηση των βασικών κατευθύνσεων για την οργάνωση και την πρακτική εφαρμογή της προπονητικής διαδικασίας των τεχνικών δεξιοτήτων που αφορούν την ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική στο άθλημα του ποδοσφαίρου. Οι σπουδαστές/τριες στο πλαίσιο της ενότητας θα ενημερωθούν για τις τάσεις που επικρατούν στο σύγχρονο ποδόσφαιρο και τη σύγχρονη μεθοδολογική προσέγγιση της προπόνησης στην ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική, μέσω της θεωρίας και της πρακτικής εφαρμογής, και θα αναλυθούν οι θεωρητικοί άξονες που συνδέονται με την προπονητική του ποδοσφαίρου. Ακόμη, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα ενημερωθούν για τους τρόπους και την επίλυση των προβλημάτων που αφορούν την ατομική και ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική στο σύγχρονο ποδόσφαιρο, με έμφαση στη σωστή καθοδήγηση στην προπόνηση, και θα εκπαιδευτούν στον τρόπο προπόνησης του κύκλου των τεσσάρων φάσεων του παιχνιδιού, δηλαδή την κατοχή, το χάσιμο της μπάλας, την κατοχή από τον αντίπαλο και την ανάκτηση της μπάλας.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- Προσδιορίζουν τις βασικές αρχές επιθετικής και αμυντικής τακτικής στο ποδόσφαιρο.
- Κατηγοριοποιούν την αμυντική και επιθετική τακτική στο ποδόσφαιρο σε ατομική υποομαδική και ομαδική τακτική.

- Επιλέγουν την κατάλληλη προπονητική μεθοδολογία αμυντικής και επιθετικής τακτικής στο ποδόσφαιρο.
- Επιδεικνύουν στην ομάδα ποδοσφαίρου την ατομική υποομαδική και ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική.
- Σχεδιάζουν ένα ετήσιο πλάνο προπόνησης, με στόχο την ατομική και ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική (γενική και ειδική).
- Σχεδιάζουν την προπόνηση της ατομικής τεχνικής επιδεξιότητας σταδιακά με υποομαδικά και ομαδικά τακτικά στοιχεία.
- Χρησιμοποιούν τον κύκλο των τεσσάρων φάσεων του παιχνιδιού στην προπονητική διαδικασία.
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα με συνδυασμό φυσικής κατάστασης και τακτικής.
- Υποστηρίζουν με οπτική και λεκτική ανατροφοδότηση στην προπόνηση τακτικής τους ποδοσφαιριστές.
- Υιοθετούν στον αγωνιστικό χώρο τις βασικές αρχές της επιθετικής και της αμυντικής τακτικής συμπεριφοράς.

- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**
Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6)

2.4.B ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Η συγκεκριμένη ενότητα αποσκοπεί στην εκμάθηση των βασικών αρχών της προπονητικής και στη μεθοδική διδασκαλία των στοιχείων της φυσικής κατάστασης του ποδοσφαίρου για τη βελτίωση της σωματικής απόδοσης. Αναλύονται τα συστατικά της φυσικής κατάστασης, η αερόβια ικανότητα, η αναερόβια ικανότητα, η αντοχή στην ταχύτητα, η γενική και η ειδική δύναμη, η μέγιστη δύναμη, η ταχύτητα εκκίνησης, η μέγιστη ταχύτητα, η ταχύτητα αντίδρασης και εκκίνησης, η ευκινησία και η σημασία της ψυχικής ετοιμότητας. Τα παραπάνω θα συνδυαστούν με την πρακτική εφαρμογή στο ποδοσφαιρικό γήπεδο σε ρεαλιστικές καταστάσεις που αφορούν την προπόνηση και τον ποδοσφαιρικό αγώνα. Επίσης, οι σπουδαστές/τριες στο πλαίσιο του μαθήματος θα ενημερωθούν για τις τάσεις που επικρατούν στο σύγχρονο ποδόσφαιρο και για τη σύγχρονη μεθοδολογική προσέγγιση της προπόνησης στην ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική σε συνδυασμό με τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- Σχεδιάζουν ένα ετήσιο πλάνο προπόνησης φυσικής κατάστασης.



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



- Εφαρμόζουν προγράμματα με στόχο τη βελτίωση της αντοχής, της δύναμης, της κινητικότητας, της ταχύτητας.
- Ελέγχουν την αντοχή, την ταχύτητα, την ευκινησία των ποδοσφαιριστών.
- Επιδεικνύουν ασκήσεις για τη βελτίωση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης με και χωρίς μπάλα.
- Προσδιορίζουν τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης.
- Επιλέγουν το κατάλληλο ασκησιολόγιο για τη μεγιστοποίηση της φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο.
- Ερμηνεύουν τα σημάδια κόπωσης των ποδοσφαιριστών.
- Εκτιμούν την αξία της προπόνησης δύναμης στη σωματική απόδοση του ποδοσφαιριστή.
- Παροτρύνουν λεκτικά τον ποδοσφαιριστή για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης κατά την εκτέλεση των ασκήσεων.
- Διορθώνουν τον μη ορθό τρόπο εκτέλεσης των ποδοσφαιρικών ασκήσεων φυσικής κατάστασης.

- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**

Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6)

2.4.Γ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Η παρούσα ενότητα αποσκοπεί στην ανάλυση ειδικών θεμάτων στο άθλημα του ποδοσφαίρου. Ειδικότερα οι σπουδαστές/τριες στο πλαίσιο του μαθήματος θα ενημερωθούν για την πρακτική εφαρμογή της προπονητικής διαδικασίας, για τις τάσεις που επικρατούν στο σύγχρονο ποδόσφαιρο και τη σύγχρονη μεθοδολογική προσέγγιση της προπόνησης ποδοσφαίρου. Επιπροσθέτως, θα επικεντρωθούν σε ειδικά θέματα που αφορούν το ποδόσφαιρο, όπως ο μακροχρόνιος σχεδιασμός της προπόνησης, ο ετήσιος σχεδιασμός της προπόνησης, ο προγραμματισμός της βασικής προετοιμασίας, ο μεσόκυκλος, ο μικρόκυκλος και η προπονητική μονάδα. Επίσης, θα γίνει αναφορά στην ανάλυση των ποδοσφαιρικών αγώνων, στη διαχείριση του αγώνα, της απόδοσης της ομάδας και του ποδοσφαιριστή. Ακόμη, οι σπουδαστές/τριες θα διδαχθούν για το ποδόσφαιρο άλλων κατηγοριών (γυναικείο ποδόσφαιρο, 5Χ5, 7Χ7, σάλας), τις ακαδημίες ποδοσφαίρου, το ρόλο των βιταμινών, τη διατροφή του αγώνα και των προπονήσεων, τη διαχείριση της ομάδας ποδοσφαίρου, την εργομετρική αξιολόγηση παικτών και ομάδων, τις ιατρικές εξετάσεις, την ομιλία στο γήπεδο και το επάγγελμα του προπονητή/τριας ποδοσφαίρου.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



- Υποστηρίζουν τις αθλητικές αρχές και τις ποδοσφαιρικές αξίες του ευ αγωνίζεσθαι.
 - Ενθαρρύνουν τη διά βίου άθληση και τη μεγιστοποίηση της απόδοσης στο ποδόσφαιρο.
 - Προσδιορίζουν τους κανονισμούς ποδοσφαίρου.
 - Προσδιορίζουν την προπονητική μονάδα, τον μικρόκυκλο, τον μεσόκυκλο και τον μακρόκυκλο.
 - Διαχειρίζονται τις απαιτήσεις της ομάδας ποδοσφαίρου.
 - Συνεργάζονται στην εργομετρική αξιολόγηση παικτών και ομάδων με διεπιστημονικούς συνεργάτες.
 - Σχεδιάζουν ένα ετήσιο πλάνο προπόνησης.
 - Εφαρμόζουν την προπονητική αρχή της περιοδικότητας.
 - Χρησιμοποιούν τα δεδομένα των εργομετρικών αναλύσεων.
 - Συνδέουν τη διατροφή με τη σωματική απόδοση στο ποδόσφαιρο.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**
Θεωρία (4), Εργαστήριο (4), Σύνολο (8)

Γ2 - ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

1. Αναγκαίος και επιθυμητός εξοπλισμός και μέσα διδασκαλίας

1.1 Θεωρητική κατάρτιση

Αναγκαίος εξοπλισμός και μέσα διδασκαλίας

Ο αναγκαίος εξοπλισμός και τα μέσα διδασκαλίας προκειμένου να εφαρμοστούν οι μέθοδοι διδασκαλίας στο πλαίσιο της θεωρητικής κατάρτισης είναι:

- Αίθουσα διδασκαλίας
- Πίνακας μαρκαδόρου
- Βιντεοπροβολέας (Projector)

Επιθυμητός εξοπλισμός και μέσα διδασκαλίας

- Ηλεκτρονικός υπολογιστής
- Αίθουσα διδασκαλίας σε γήπεδο ποδοσφαίρου

1.2 Εργαστήρια

Αναγκαίος εξοπλισμός και μέσα διδασκαλίας

Ο αναγκαίος εξοπλισμός και τα μέσα διδασκαλίας προκειμένου να εφαρμοστούν οι μέθοδοι διδασκαλίας στο πλαίσιο των εργαστηρίων είναι:

- Γήπεδο ποδοσφαίρου
- Η/Υ
- Αίθουσα διδασκαλίας
- Μπάλες ποδοσφαίρου Νο 5
- Διακριτικά φανελάκια προπόνησης 2 χρωμάτων
- Φορητός πίνακας με μαρκαδόρο
- Κώνοι οριοθέτησης
- Ρολόι παρακολούθησης καρδιακής συχνότητας
- Όργανο μέτρησης αρτηριακής πίεσης
- Δερματοπτυχόμετρο για μέτρηση σωματικού λίπους
- Μεζούρες
- Ζυγαριά ακριβείας
- Όργανο μέτρησης σωματικού ύψους
- Ηλεκτρονικά χρονόμετρα ακριβείας
- Ελαστικοί επίδεσμοι

Επιθυμητός εξοπλισμός και μέσα διδασκαλίας

- Αίθουσα διδασκαλίας σε γήπεδο ποδοσφαίρου
- Φορητά εποπτικά μέσα (π.χ. tablet)
- Λογισμικό ανάλυσης ποδοσφαιρικού αγώνα
- Φορητές εστίες
- Σκάλα συναρμογής
- Λάστιχα ενδυνάμωσης
- Στρώματα γυμναστικής
- Ιατρικό εκπαιδευτικό πρόπλασμα.

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/τρια οργανώνει και καθοδηγεί την εκπαιδευτική πράξη, επιλύει τυχόν ανακύπτοντα προβλήματα, υποστηρίζει, ανατροφοδοτεί και ενδυναμώνει τους/τις εκπαιδευομένους/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 υποστηρίζουν 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 καταγισμός 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



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



τους από τη θεματολογία 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 άσκησης/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/26-08-2021, Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αρ. Κ5/97484, με θέμα την «Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων», όπως ισχύει.

- Το ΦΕΚ 4146/Β/09-09-2021, Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αρ. 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

Οι εκπαιδευόμενοι/ες πρέπει να εκπαιδεύονται σε ποδοσφαιρικό γήπεδο ικανό να διεξαχθούν αγώνες 11Χ11 μέχρι 7Χ7, με φυσικό ή πλαστικό χορτάρι.

Ο χώρος πρέπει να είναι περιφραγμένος, οι ποδοσφαιρικές μπάλες με την πίεση που επιβάλλουν οι κανονισμοί του ποδοσφαίρου, στην εγκατάσταση να υπάρχουν αποδυτήρια και τουαλέτες για άνδρες και γυναίκες, όπως και κουτί πρώτων βοηθειών.

Επιπλέον, τα διαχωριστικά προπόνησης ομάδων (σαλιάρες) με κυψελώδη ύφανση που επιτρέπει την αναπνοή, το υποστηρικτικό υλικό διεξαγωγής της προπόνησης (κώνοι, πάσσαλοι, εμπόδια, στεφάνια, εστίες ποδοσφαίρου/τέρματα, σκάλες επιτάχυνσης, ιατρικές μπάλες [medicine ball], δίχτυ επαναφοράς μπάλας) πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση.

3.2 Μέσα ατομικής προστασίας

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

- Οι εκπαιδευόμενοι/ες να έχουν ατομικό δελτίο υγείας (ΑΔΥΜ).
- Οι εκπαιδευόμενοι/ες να είναι με αθλητική ένδυση, υπόδηση και κατάλληλο προστατευτικό εξοπλισμό (ποδοσφαιρικά παπούτσια, επιστραγαλίδες, επικαλαμίδες).
- 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



**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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 το θεσμό της πρακτικής άσκησης, όπως περιγράφονται στη σχετική νομοθεσία,⁴ και οι οποίες 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 ποδοσφαίρου» μπορεί να είναι συνεχιζόμενη ή τμηματική, ύστερα από την επιτυχή ολοκλήρωση της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης του Δ' εξαμήνου, και πρέπει να ολοκληρωθεί εντός είκοσι τεσσάρων (24) μηνών από τη λήξη του τελευταίου εξαμήνου θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης.

⁴ ΦΕΚ 3938/Β/26-08-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αρ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

Όροι υλοποίησης πρακτικής άσκησης

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

- α) Προσωρινής απασχόλησης
- 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/την εργοδότη/τρια, 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/τρια στο χώρο εργασίας», ο/η οποίος/α αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στο 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 στο χώρο πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης. Κάθε εβδομαδιαία καταχώρηση ελέγχεται και υπογράφεται από τον εκπαιδευτή/τρια στο 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 ποδοσφαίρου», οι εκπαιδευόμενοι/ες πρέπει να έχουν συμπληρώσει το Δ΄



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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.⁵ 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 ημερομισθίου 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/της εργοδότη/τριας 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 (εργοδότη/τρια) στο οποίο υλοποιείται η πρακτική άσκηση.
4. Δικαίωμα αναφοράς στο ΙΕΚ της μη τήρησης των όρων πρακτικής άσκησης.
5. Δικαίωμα διακοπής πρακτικής άσκησης βάσει τεκμηρίωσης και σχετική δήλωση στο ΙΕΚ εποπτείας.
6. Αλλαγή εργοδότη/τριας, εφόσον συντρέχει τεκμηριωμένος σοβαρότατος λόγος.
7. Οι πρακτικά ασκούμενοι/ες δεν απασχολούνται την Κυριακή και τις επίσημες αργίες.

⁵ ΦΕΚ 3938/Β/26-08-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αρ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

➤ **Υποχρεώσεις πρακτικά ασκούμενων**

1. Τήρηση του ημερήσιου ωραρίου πρακτικής άσκησης, όπως ορίζεται στην ειδική σύμβαση.
2. Τήρηση των όρων υγείας και ασφάλειας του/της εργοδότη/τριας.
3. Σεβασμός της κινητής και ακίνητης περιουσίας του/της εργοδότη/τριας.
4. Αρμονική συνεργασία με τα στελέχη του/της εργοδότη/τριας.
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 στο 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, το 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/την εργοδότη/τρια-νόμιμο/η 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 ΙΕΚ 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/τρια), θα πρέπει να ακολουθηθεί εκ νέου η διαδικασία έναρξης πρακτικής. Αν η διακοπή της πρακτικής άσκησης γίνει από τον/την εργοδότη/τρια, τότε οφείλει ο/η τελευταίος/α 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/ης του φορέα, ειδικότητας αντίστοιχης με το αντικείμενο κατάρτισής του/της.

Ειδικότερα, στην ειδικότητα «Προπονητής ποδοσφαίρου» οι εκπαιδευόμενοι/ες πραγματοποιούν πρακτική άσκηση σε **τομείς** που σχετίζονται με τον ευρύτερο αθλητικό τομέα, σε **φορείς/επιχειρήσεις** όπως αθλητικούς συλλόγους, δημόσιους αθλητικούς οργανισμούς, ακαδημίες εκμάθησης ποδοσφαίρου, κατασκηνώσεις, ιδιωτικές εταιρείες με αθλητικό αντικείμενο, και σε **θέσεις εργασίας** προπονητή ποδοσφαίρου παιδικών και εφηβικών τμημάτων, βοηθού προπονητή σε ερασιτεχνικές ομάδες, προπονητή ποδοσφαίρου σε κατασκηνώσεις, προπονητή ποδοσφαίρου με στόχο την αναψυχή, προπονητή με στόχο την ατομική βελτίωση ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων.

3. Οδηγίες για τους εργοδότες που προσφέρουν θέση πρακτικής άσκησης

Οι εργοδότες/τριες 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:⁶

- Παροχή άρτιων συνθηκών για την εκπαίδευση στο χώρο εργασίας, διάθεση κατάλληλων εγκαταστάσεων, μέσων και εξοπλισμού, ορισμός υπεύθυνου/ης εκπαιδευτή/τριας για τους εκπαιδευομένους/ες.
- 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.
- Συμβολή στην απόκτηση προσωπικών δεξιοτήτων και στη διαμόρφωση εργασιακής κουλτούρας στους/στις πρακτικά ασκούμενους/ες.
- Τήρηση των όρων της σύμβασης πρακτικής άσκησης και στόχευση στα μαθησιακά αποτελέσματα της πρακτικής άσκησης όπως αυτά ορίζονται στον Οδηγό Κατάρτισης της ειδικότητας.

⁶ Σχετικά με τις υποχρεώσεις των εργοδοτών/τριών κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, βλ. ΦΕΚ 3938/Β/26-08-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αρ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



- 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/η. Οι εργοδότες/τριες 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/τριας, ώστε να είναι διαθέσιμα σε περίπτωση ελέγχου.
- Ο ανώτατος αριθμός πρακτικά ασκούμενων ανά εργοδότη/τρια 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/η, μπορούν να δέχονται έναν (1) πρακτικά ασκούμενο/η.
 - β) Οι εργοδότες/τριες 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/τριες που απασχολούν 1-5 άτομα, το αποτέλεσμα της ποσόστωσης στρογγυλοποιείται προς τα κάτω, ενώ για εργοδότες/τριες που απασχολούν από 6-10 άτομα τα αποτελέσματα της ποσόστωσης στρογγυλοποιούνται προς τα πάνω.
 - γ) Οι εργοδότες/τριες που απασχολούν από 10 και πάνω εργαζομένους/ες μπορούν να δέχονται πρακτικά ασκούμενους/ες που αντιστοιχούν στο 17% των εργαζομένων εξαρτημένης εργασίας, με ανώτατο όριο τα σαράντα (40) άτομα σε κάθε περίπτωση.
 - δ) Οι εργοδότες/τριες που απασχολούν πάνω 250 εργαζομένους/ες μπορούν να δέχονται πρακτικά ασκούμενους/ες 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/η εργοδότης/τρια 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



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



πρακτικά ασκούμενο/η ως «εκπαιδευτή/τρια στο χώρο εργασίας», ο/η οποίος/α αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στο χώρο εργασίας, την παρακολούθηση της προόδου των εκπαιδευομένων και την ανατροφοδότηση των υπεύθυνων εκπαιδευτών/τριών στην εκπαιδευτική δομή.

Αναλυτικότερα, ο/η εκπαιδευτής/τρια είναι το συνδεδετικό πρόσωπο του/της εργοδότη/τριας 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/τριών ΙΕΚ, με αποτέλεσμα την ομαλή μετάβασή τους από την αίθουσα κατάρτισης στο 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 οι οποίες 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 ποδοσφαίρου» 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.



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πίνακας 4. Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων πρακτικής άσκησης

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
<p>Α. «Σχεδιασμός προπόνησης και έλεγχος προπονητικής διαδικασίας»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Σχεδίαση και στοχοθεσία του ετήσιου πλάνου προπόνησης • Αξιολόγηση μέσω έγκυρων και αξιόπιστων δοκιμασιών της προόδου των αθλητών/τριών • Αναπροσαρμογή του προπονητικού προγράμματος ανάλογα με τις ανάγκες και την πρόοδο των αθλητών/τριών • Μέριμνα για την ασφάλεια των αθλητών/τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης 	<ul style="list-style-type: none"> • Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή, σύνδεση στο διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία • Αθλητικά όργανα μετρήσεων • Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο

<p>B. «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εφαρμογή σύγχρονων προπονητικών πρακτικών σύμφωνα με την αθλητική επιστήμη και τη διεθνή βιβλιογραφία • Βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων και κινήσεων των αθλητών/τριών • Εφαρμογή προπονητικών πρακτικών συνδυάζοντας τις επιστήμες της ανατομίας και φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος • Εφαρμογή στην προπονητική διαδικασία των αρχών της αθλητικής παιδαγωγικής και κοινωνιολογίας • Επιλογή υπαίθριων δοκιμασιών αξιολόγησης των βιολογικών προσαρμογών κατά την άσκηση • Αξιολόγηση των ευεργετικών επιδράσεων της άσκησης στο ανθρώπινο σώμα • Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/τριών για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. • Προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας • Προαγωγή της υγιεινής αθλητικής διατροφής και του υγιεινού τρόπου ζωής με προτεινόμενο πλάνο διατροφής 	<ul style="list-style-type: none"> • Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή, σύνδεση στο διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία • Αθλητικά όργανα μετρήσεων • Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο
--	--	---

<p>Γ. «Οργάνωση και διοίκηση τμήματος/ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Οργάνωση των αθλητικών τμημάτων του αθλητικού συλλόγου • Διαχείριση και συντήρηση του αθλητικού εξοπλισμού • Διοργάνωση αγώνων • Συμμετοχή στην οργάνωση και διοίκηση του αθλητικού συλλόγου 	<ul style="list-style-type: none"> • Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή, σύνδεση στο διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία • Αθλητικά όργανα μετρήσεων • Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο
<p>Δ. «Εφαρμογή της προπονητικής στο άθλημα του ποδοσφαίρου»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Επιλογή ενός εύρους κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων στο άθλημα του ποδοσφαίρου • Εφαρμογή βασικών εννοιών και προπονητικών αρχών στις αθλητικές δεξιότητες των ποδοσφαιριστών • Εφαρμογή του προπονητικού σχεδιασμού και της μεγιστοποίησης των στοιχείων της φυσικής κατάστασης στους ποδοσφαιριστές • Σχεδιασμός των ασκήσεων τεχνικής και τακτικής του ποδοσφαίρου μέσα από δομημένα προπονητικά προγράμματα • Επίδειξη τεχνικών δεξιοτήτων του αθλήματος του ποδοσφαίρου (ασκήσεις εξοικείωσης με την μπάλα, 	<ul style="list-style-type: none"> • Γήπεδο ποδοσφαίρου • Εξοπλισμός για δοκιμασίες στο πεδίο και το εργαστήριο (καρδιοσυχνόμετρο, χρονόμετρο κ.ά.) • Ομάδα ποδοσφαίρου

	<p>στοπάρισμα της μπάλας, έλεγχος της μπάλας, προώθηση της μπάλας, ντρίμπλα, είδη πάσας, μεταβιβάσεις, εκπαίδευση στη διπλή πάσα [1-2], τεχνική του σουτ, διδασκαλία κεφαλιάς, τάκλιν, πλάγιο άουτ).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Παρουσίαση ασκήσεων εξοικείωσης και εξάσκησης με συνδυασμούς όλων των ειδών τεχνικής και τακτικής στο ποδόσφαιρο • Χρησιμοποίηση προπονητικών σχηματισμών και συστημάτων ανάπτυξης ποδοσφαίρου σε ρεαλιστικές συνθήκες παιχνιδιού • Αξιολόγηση των αγωνιστικών συνθηκών κατά τη διάρκεια του ποδοσφαιρικού παιχνιδιού • Αναγνώριση της τεχνικοτακτικής απόδοσης των ποδοσφαιριστών στη διάρκεια αγώνα 	
--	---	--

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 Ποδοσφαίρου» των ΙΕΚ, είναι τα εξής:

Μαθησιακή ενότητα	Ειδικότητα εκπαιδευτή/τριας
Α' Εξάμηνο	
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
Β' Εξάμηνο	
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



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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
Γ' Εξάμηνο	
ΑΡΧΕΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Ποδόσφαιρο». Ελλείψει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείψει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Ποδοσφαίρου από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Ποδόσφαιρο». Ελλείψει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείψει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Ποδοσφαίρου από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Ποδόσφαιρο». Ελλείψει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείψει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Ποδοσφαίρου από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.

Δ' Εξάμηνο	
ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Ποδόσφαιρο». Ελλείψει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείψει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Ποδοσφαίρου από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Ποδόσφαιρο». Ελλείψει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείψει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Ποδοσφαίρου από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Ποδόσφαιρο». Ελλείψει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείψει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Ποδοσφαίρου από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



A. Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Ali, A. (2011). "Measuring soccer skill performance: a review". *Scand J Med Sci Sport*, 21, 170-183.
- Anzer, G. & Bauer, P. (2021). "A Goal Scoring Probability Model for Shots Based on Synchronized Positional and Event Data in Football (Soccer)". *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 624475.
- Bangsbo, J. (2014). "Physiological demands of football", *Sports Science Institue*, 27 (125), 1-6.
- Bangsbo, J. (2015). "Performance in sports: With specific emphasis on the effect of intensified training". *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25 Suppl 4, 88-99. doi: 10.1111/sms.12605.
- Bangsbo, J., Mohr, M. & Krstrup, P. (2006). "Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player". *Journal of Sports Science*, 24 (7), 665-674. doi: 10.1080/02640410500482529.
- Bangsbo, J. & Peitersen, B. (2000). *Soccer Systems & Strategies*. Champaign, Illinois, USA: Human Kinetics Publishers. ISBN13: 9780736003001.
- Bunker, D. & Thorpe, R. (1986). "From theory to practice". In R. Thorpe, D. Bunker & L. Almond (eds), *Rethinking Games Teaching* (pp. 11-16). Loughborough: University of Technology.
- Clemente, F., Couceiro, M., Martins, F. & Mendes, R. (2012). "The usefulness of small-sided games on soccer training". *Journal of Physical Education and Sport*, 12 (1), 93-102.
- Dolci, F., Hart, N. H., Kilding, A.E. et al. (2020). "Physical and energetic demand of soccer: a brief review". *J Strength Cond Res*, 42, 70-77.
- Eggels, H. P. H. (2016). *Expected goals in soccer: Explaining match results using predictive analytics*. Eindhoven University off Technology.
- Fernández, N., Rivera, V. & Gershenson, C. (2018). "Coupled Dynamical Systems and Defense-Attack Networks: Representation of Soccer Players Interactions". Conference on Complex Systems CCS2018. t.ly/F7HQ6



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



- Gallery, S. (1991). *Soccer:Technigye-Tactics-Training*. Hong Kong: The Growood Press Ltd.
- Gatz, G. (2009). *Complete Conditioning for Soccer*. Champaign, Illinois, USA: Human Kinetics Publishers. ISBN: 9780736077132.
- Gelen, E. (2010). "Acute effects of different warm-up methods on sprint, slalom dribbling, and penalty kick performance in soccer players". *J Strength Cond Res*, 24, 950-956.
- Hughes, F. (1999). *Children, play and development*. Boston: Allyn & Bacon.
- Milner, A. D. & Goodale, M. A. (1995). *The visual brain in action*. New York: Oxford University Press.
- Mohr, M., Krusturup, P. & Bangsbo, J. (2003). "Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue". *J Sports Sci*, 21, 519-528.
- Mujika, I., Santisteban, J. & Castagna, C. (2009). "In-season effect of short-term sprint and power training programs on elite junior soccer players". *J Strength Cond Res*, 23, 2581-2587.
- Parker, M. (2008). *Premier Soccer*. Champaign, Illinois, USA: Human Kinetics Publishers, ISBN: 9780736068246.
- Rebelo-Gonçalves, R., Figueiredo, A. J., Coelho-e-Silva, M. J. et al. (2016). "Assessment of technical skills in young soccer goalkeepers: reliability and validity of two goalkeeper-specific tests". *J Sports Sci Med*, 15, 516.
- Reilly, T. (2007). *The science of training - soccer*. Abingdon, Oxford: Routledge Publishers. ISBN: 978-0-415-38446-9.
- Reilly, T. & Hite, C. W. (2004). "Small-sided games as an alternative to interval-training for soccer players". *J. Sports Sci*, 22, 559.
- Rodano, R. & Tavana, R. (1993). "Three dimensional analysis of the instep kick in professional soccer players". In T. Reilly, J. Clarys & A. Stibbe (eds), *Science and Football II* (pp. 357-363). London: E & FN Spon.
- Rösch, D., Hodgson, R., Peterson, L. et al. (2000). "Assessment an evaluation of football performance". *Am J Sports Med*, 28, 29-39.



**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



- Rostgaard, T., Iaia, F. M., Simonsen, D. S. et al. (2008). "A test to evaluate the physical impact on technical performance in soccer". *J Strength Cond Res*, 22, 283-292.
- Rowan, A. E., Kueffner, T. E. & Stavrianeas, S. (2012). "Short duration high-intensity interval training improves aerobic conditioning of female college soccer players". *Int J Exerc Sci* 2012, 5, 6.
- Russell, M. & Kingsley, M. (2011). "Influence of exercise on skill proficiency in soccer". *Sports Med*, 41, 523-539.
- Sassi, R., Reilly, T. & Mpellizzeri, F. I. (2004). "A comparison of small sided games and interval training in elite professional soccer players". *J. Sports Sci*, 22, 562.
- Souglis, A., Bogdanis, G. C., Chryssanthopoulos, C. et al. (2018). "Time course of oxidative stress, inflammation, and muscle damage markers for 5 days after a soccer match: effects of sex and playing position". *J Strength Cond Res*, 32: 2045-2054.
- Tessitore, A., Perroni, F., Cortis, C. et al. (2011). "Coordination of soccer players during preseason training". *Strength Cond Res*, 25, 3059-3069.
- Williams, M., Davids, K., Burwitz, L. & Williams, J. (1994). "Visual search strategies in experienced and inexperienced soccer players". *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 127-135.

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Αυγερινός, Θ. (2007). *Κοινωνιολογία του αθλητισμού*. Εκδόσεις University Studio Press. ISBN 978-960-12-1610-2.
- Γελαδάς, Ν., Κλεισούρας, Β. & Κοσκόλου, Μ. (2015). *Εργομετρία*. Broken Hill Publishers Ltd. ISBN 9789963258031.
- Chu, D. (1994). *Πλειομετρικές ασκήσεις*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. (σελ.14-37).
- Cox, R. (2018). *Αθλητική ψυχολογία, έννοιες και εφαρμογές* (7η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου. ISBN 9789605831028.



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



- Corbin, C., Lindsey, R. & Welk, I. (2001). *Άσκηση, Ευρωστία και Υγεία*. Επιμέλεια ελληνικής έκδοσης: Ν. Γελαδάς. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Ekblom, B. (2009). *Ποδόσφαιρο*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη.
- Hall, S. J. (2018). *Βασική εμβιομηχανική*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου. ISBN 9789605833879.
- Howley, E. & Power, S. (2018). *Φυσιολογία της άσκησης θεωρία και εφαρμογές ευρωστίας και απόδοσης*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης. ISBN 978-996-327-461-1.
- Κλεισούρας, Β. (2011). *Εργοφυσιολογία* (12η έκδοση), Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδης. ISBN 978-960-489-226-6.
- Κλεισούρας, Β., Γελαδάς, Ν. & Κοσκολού, Μ. (2015). *Εργομετρία* (3η αναδομημένη έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Cassoulides.
- Κοκκινίδης, Χ. (2011). *Ποδόσφαιρο, «σκάκι για έντεκα παίκτες»: Εγχειρίδιο προετοιμασίας και αγωνιστικής περιόδου*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook. ISBN: 978-960-98258-8-7.
- Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (2001). *Εγχειρίδιο προπονητικής*. Αθήνα: Εκδόσεις Salto. ISBN 960-278-069-Χ.
- Masterman, G. (2021). *Μάνατζμεντ αθλητικών γεγονότων*. Broken Hill Publishers Ltd. ISBN 978-9963-274-72-7.
- Mayer, R. & Mayer, T. (2006). *Προπόνηση αντοχής στο ποδόσφαιρο*. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.
- Meier, R. (2008). *Προπόνηση δύναμης για ποδοσφαιριστές*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook. ISBN: 978-960-98258-0-1.
- Nelson, J. & Thomas, J. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα*. Εκδότης Broken Hill Publishers Ltd. ISBN 9789604892815.
- Παπανικολάου, Ζ. (2004). *Το Ποδόσφαιρο: Βασικά Βήματα Επιτυχίας* (2η έκδοση). Αθήνα: Τελέθριο.
- Πουλής, Ι. (2016). *Φυσικοθεραπεία Στις Μυοσκελετικές Παθήσεις*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρας. ISBN 9789606802973.



- Σωτηρόπουλος, Α., Γκίσης, Γ., Μπεκρής Ε. και συν. (2001). *Εγχειρίδιο Ποδοσφαίρου*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Steffen, B., Rayfield, J. & Lennox, J. (2010). *Ποδόσφαιρο: Προπόνηση τεχνικών δεξιοτήτων*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον. Ελλάδα. ISBN: 960-8410-57-6.
- Thomas, J. R. & Nelson, J. K. (2003). *Μέθοδοι Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα*. Επιμέλεια ελληνικής έκδοσης: Κ. Καρτερολιώτης. Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Vermeulen, A. (2005). Σύστημα ζώνης στο ποδόσφαιρο.
- Weineck, J. (1997). *Προπονητική ποδοσφαίρου: Φυσική κατάσταση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Salto. ISBN:960-278-072-Χ.
- Williams, M. (2003). *Διατροφή, υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση*. Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδης. ISBN 978-960-399-135-9.
- Zauli, A. (2003). *Τακτική στο σύγχρονο ποδόσφαιρο*. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο. ISBN: 960-7378-49-0.

Β. 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-odigoι-spoudon-eidikotiton-iek-tou-n-4186-2013>



**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



- 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://protypoekepedefitikonylikon.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
- 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 στην 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

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/09-09-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αρ. ΦΒ7/108652/Κ3. Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας.

ΦΕΚ 3938/Β/26-08-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αρ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

ΦΕΚ 254/Α/21-12-2020. Νόμος υπ' αρ. 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/19-09-2019. Υπουργική Απόφαση υπ' αρ. 40331/Δ1.13521/2019. Επανακαθορισμός Όρων Ηλεκτρονικής Υποβολής Εντύπων Αρμοδιότητας Σώματος Επιθεώρησης Εργασίας (ΣΕΠΕ) και Οργανισμού Απασχολήσεως Εργατικού Δυναμικού (ΟΑΕΔ).

ΦΕΚ 2440/Β/18-07-2017. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αρ. 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).



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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

ΦΕΚ 1807/Β/02-07-2014. Υπουργική Απόφαση υπ' αρ. 5954/2014. *Κανονισμός Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) που Υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης (ΓΓΔΒΜ).*

ΦΕΚ 566/Β/08-05-2006. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αρ. 110998/08-05-2006. *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



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

