



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ  
ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ

**Τίτλος:**

**Technical Courses for Coaches: Physical Conditioning in Wrestling**

**Επιστημονικός Υπεύθυνος:**

**Γεροδήμος Βασίλειος, Καθηγητής Προπονητικής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ**

**Ημερομηνία: 21/03/2022**

<b>Τίτλος:</b>	Technical Courses for Coaches: Physical Conditioning in Wrestling
<b>Έγκριση:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Νέου Προγράμματος <input type="checkbox"/> Νέου Κύκλου Εγκεκριμένου Προγράμματος
<b>Επιστημονικά Υπεύθυνος:</b>	Γεροδήμος Βασίλειος, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ
<b>Αναπληρωτής Επιστημονικά Υπεύθυνος:</b>	Καρατράντου Κωνσταντίνα, Επίκουρη Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ-ΠΘ
<b>Μεθοδολογία Εκπαίδευσης:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Εξ αποστάσεως (σύγχρονη και ασύγχρονη) <input type="checkbox"/> Δια ζώσης <input type="checkbox"/> Υβριδική (εξ αποστάσεως και δια ζώσης)
<b>Διάρκεια:</b>	30 ώρες (2 μήνες)
<b>ECTS/ECVET:</b>	3
<b>Τύπος Πιστοποιητικού:</b>	<input type="checkbox"/> Πιστοποιητικό Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης <input checked="" type="checkbox"/> Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης <input type="checkbox"/> Πιστοποιητικό Εκπαίδευσης και Κατάρτισης <input type="checkbox"/> Βεβαίωση Παρακολούθησης <input type="checkbox"/> Άλλο.....
<b>Δίδακτρα:</b>	Το κόστος του προγράμματος καλύπτεται εξ ολοκλήρου από την Ελληνική Ομοσπονδία Πάλης (θα υπογραφεί σχετικό συμφωνητικό) με χρηματοδότηση της ΔΟΕ και της ΕΟΕ
<b>Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης:</b>	03/05/2022
<b>Θεματικό Πεδίο:</b>	<input type="checkbox"/> Εκπαίδευση / Ειδική Αγωγή <input checked="" type="checkbox"/> Αθλητισμός/ Διατροφή / Διαιτολογία <input type="checkbox"/> Επιστήμες Υγείας (Ιατρική, Νοσηλευτική, Φυσικοθεραπεία, Βιοχημεία) <input type="checkbox"/> Γεωπονία / Ζωολογία <input type="checkbox"/> Ψυχολογία / Ψυχοθεραπεία <input type="checkbox"/> Οικονομία / Λογιστική / Διοίκηση Επιχειρήσεων <input type="checkbox"/> Πληροφορική / Τεχνολογικές Επιστήμες <input type="checkbox"/> Άλλοι Τομείς

<b>Στόχος προγράμματος:</b>	Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι, μέσα από θεωρητικές και πρακτικές διδακτικές ενότητες, να προσφέρει στους εκπαιδευόμενους τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης σε αθλητές και αθλήτριες πάλης.
<b>Αναγκαιότητα προγράμματος:</b>	Είναι σημαντικό οι προπονητές πέρα από την τεχνική και την τακτική του αθλήματος, που γνωρίζουν πολύ καλά, να έχουν την ικανότητα να αναπτύξουν με αποτελεσματικό και ασφαλή τρόπο και τη φυσική κατάσταση των αθλητών τους χρησιμοποιώντας τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις.
<b>Μαθησιακά αποτελέσματα:</b>	<p>Σε επίπεδο γνώσεων: Θα διδαχθούν τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης σε αθλητές και αθλήτριες πάλης.</p> <p>Σε επίπεδο δεξιοτήτων: Με την ολοκλήρωση του εν λόγω προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν, εφαρμόζουν, καθοδηγούν και αξιολογούν, με τον πλέον επιστημονικό τρόπο, προγράμματα ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης σε ενήλικες παλαιστές και σε παλαιστές αναπτυξιακών ηλικιών.</p>
<b>Σε ποιους απευθύνεται (Ομάδα Στόχος):</b>	Προπονητές πάλης μέλη της Ελληνικής Ομοσπονδίας Πάλης με άδεια εξασκήσεως επαγγέλματος από τη ΓΓΑ.
<b>Επιλεξιμότητα:</b>	Θα επιλεγούν από την Ελληνική Ομοσπονδία Πάλης.
<b>Ειδικές Προαπαιτούμενες γνώσεις- προσόντα- εφόδια:</b>	Οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα θα πρέπει να είναι προπονητές πάλης με άδεια εξασκήσεως του επαγγέλματος από τη ΓΓΑ και να έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο και βασικές γνώσεις χρήσης Η/Υ.
<b>Εκπαιδευτική Πολιτική:</b>	-
<b>Υπότροφοι:</b>	-
<b>Πολιτική Επιστροφής Χρημάτων:</b>	-

<b>Ελάχιστος αριθμός εκπαιδευόμενων:</b>	Ενενήντα (90). Οι εκπαιδευόμενοι θα χωριστούν σε 3 τμήματα.
<b>Μεθοδολογία Αξιολόγησης:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Διαδικτυακό Quiz <input type="checkbox"/> Γραπτή Εξέταση <input type="checkbox"/> Εργασία <input type="checkbox"/> Ασκήσεις <input type="checkbox"/> Μελέτες περίπτωσης <input type="checkbox"/> Πρακτική Άσκηση <input type="checkbox"/> Άλλο
<b>Εκπαιδευτές<sup>1</sup>:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δρ. Γεροδήμος Βασίλειος, Καθηγητής Προπονητικής, ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.</li> <li>2. Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα, Επίκουρη Καθηγήτρια Προπονητικής Μαζικού και Εργασιακού Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.</li> <li>3. Δρ. Κρομμύδας Χαράλαμπος, Επίκουρος Καθηγητής Παιδαγωγικής στον Εξωσχολικό Νεανικό Αθλητισμό, ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.</li> <li>4. Δρ. Ιωακειμίδης Παναγιώτης, Ε.Ε.Π. Προπονητικής με Έμφαση στη Μυϊκή Ενδυνάμωση, ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.</li> <li>5. Τσιακάρης Νικόλαος, MSc, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής Πάλης.</li> </ol>
<b>Εκπαιδευτικό Υλικό:</b>	<p>Βιβλία</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Γεροδήμος, Β. &amp; Καρατράντου Κ. (2019). «Περιοδικότητα - Θεωρία και Μεθοδολογία της Προπόνησης». Broken Hill: Κύπρος. [Μετάφραση και επιμέλεια του Bompa T &amp; Buzzichelli C. (2019). Periodization-Theory and Methodology of Training - 6th edition. Champaign, IL: Human Kinetics].</li> <li>➤ Καρατράντου, Κ. &amp; Γεροδήμος, Β. (2020). Δοκιμασίες μέτρησης και αξιολόγησης στο πεδίο. Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα: Αθήνα.</li> <li>➤ Κοτζαμανίδης Χ. (συντονιστής ομάδας) (2020). Παιδί προπόνηση υγεία. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη. <a href="https://www.foikyriakidi.gr/el/paidi-prorophsh-sh-yeia">https://www.foikyriakidi.gr/el/paidi-prorophsh-sh-yeia</a></li> </ul> <p>Δημοσιεύσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Karatrantou K., Katsoula C., Tsiakaras N., Ioakimidis P., &amp; Gerodimos V. (2020). A specialized strength training program provokes greater improvement in maximal handgrip strength than the typical wrestling training per se. International Journal of Sports Medicine, 41, 533-538.</li> <li>➤ Gerodimos V., Karatrantou K., Dipla K., Zafeiridis A., Tsiakaras N., Sotiriadis S. (2013). Age-related differences in handgrip strength in wrestlers and non-athlete controls throughout the developmental years. Journal of Strength and Conditioning Research, 27:616-623.</li> <li>➤ Gerodimos, V. &amp; Karatrantou, K. (2013). Reliability of maximal handgrip strength test in pre-pubertal and pubertal wrestlers. Pediatric Exercise Science, 25:308-322.</li> <li>➤ Γαλιατσάτου, Α.Θ., Μπατατόλης, Χ., Καρατράντου, Κ., Τσιακάρης, Γ., Τσιακάρης, Ν., Ιωακειμίδης, Π., &amp; Γεροδήμος, Β. (2018). Προφίλ φυσικής κατάστασης σε νεαρές επίλεκτες αθλήτριες ελευθέρας πάλης. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό, 16(1): 35-42.</li> </ul> <p>Επιπρόσθετα: παρουσιάσεις (σε ppt format), σημειώσεις, videos, guidelines και ιστοσελίδες κ.α.</p>

<sup>1</sup> Εκπαιδευτής που δεν είναι μέλος ΔΕΠ/ΕΔΙΠ/ΕΤΕΠ/ΕΕΠ ΑΕΙ, θα πρέπει μαζί με την πρόταση να επισυνάψετε και το βιογραφικό του. Επίσης, θα πρέπει να κάνει την εγγραφή στο Μητρώο του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. Π.Θ. [https://learning.uth.gr/mitroo\\_ekpaideytwn/](https://learning.uth.gr/mitroo_ekpaideytwn/)

<b>Πρακτική:</b>	-
<b>Φορέας Χρηματοδότησης:</b>	Ελληνική Ομοσπονδία Πάλης
<b>Φορέας Πιστοποίησης:</b>	-

## Δομή Εκπαιδευτικού Προγράμματος

α/α	Διδακτική/Θεματική Ενότητα	Σκοπός	Στόχοι	Διδακτικές/Θεματικές Υποενότητες <sup>2</sup>	Ώρες	Εκπαιδευτής/ές
1	Γενική Προπονητική	Να προσφέρει στους εκπαιδευόμενους τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με τις βασικές αρχές, νομοτέλειες και τους κανόνες που πρέπει να διέπουν ένα πρόγραμμα προπόνησης.	Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν τις βασικές νομοτέλειες και αρχές που πρέπει να διέπουν ένα πρόγραμμα προπόνησης για τη βελτίωση της απόδοσης των παλαιστών. Επίσης, θα μάθουν τις βασικές ορολογίες που σχετίζονται με την επιστήμη της προπονητικής.		<b>Συνολικές: [4]</b> Σύγχρονες:[4] Ασύγχρονες:[]	Γεροδήμος Βασίλειος
2	Συντονιστικές Ικανότητες & Τεχνική	Να προσφέρει στους εκπαιδευόμενους τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με τον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων, αλλά και την εκμάθηση τεχνικής.	Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν: α) να σχεδιάζουν προγράμματα προπόνησης για την ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα και προπονητικά μέσα και β) να χρησιμοποιούν διάφορες μεθόδους διδασκαλίας για την εκμάθηση της τεχνικής.		<b>Συνολικές: [4]</b> Σύγχρονες:[] Ασύγχρονες:[4]	Καρατράντου Κωνσταντίνα, Κρομμύδας Χαράλαμπος, Τσιακάρης Νικόλαος,

<sup>2</sup> Συμπληρώνεται εάν έχουν οριστεί

3	Τακτική, Ειδική Προπονητική	Να προσφέρει στους εκπαιδευόμενους τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με θέματα ειδικής προπονητικής και τακτικής στο άθλημα της πάλης.	Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν να σχεδιάζουν προγράμματα προπόνησης τακτικής και να προσαρμόζουν την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης στις απαιτήσεις του αθλήματος της Πάλης.		<b>Συνολικές: [2]</b> Σύγχρονες:[2] Ασύγχρονες:[]	Τσιακάρας Νικόλαος
4	Προγραμματισμός Προπόνησης	Να προσφέρει στους εκπαιδευόμενους τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με τον σχεδιασμό της προπόνησης σε μακροχρόνιο επίπεδο, σε επίπεδο μικρόκυκλου και σε επίπεδο προπονητικής μονάδας.	Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν να σχεδιάζουν την προπόνηση, τηρώντας τις βασικές προπονητικές αρχές, σε επίπεδο ημέρας, σε επίπεδο εβδομάδας και σε μακροχρόνιο επίπεδο.		<b>Συνολικές: [4]</b> Σύγχρονες:[2] Ασύγχρονες:[2]	Γεροδήμος Βασίλειος Τσιακάρας Νικόλαος
5	Αξιολόγηση & Παρακολούθηση Αθλητών	Να προσφέρει στους εκπαιδευόμενους τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με την μέτρηση - αξιολόγηση των παλαιστών.	Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν να μετρούν και να αξιολογούν διάφορα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά και διάφορες ικανότητες της φυσικής κατάστασης (κινητικότητα, συντονιστικές ικανότητες, ταχύτητα, ευκινησία, αντοχή, δύναμη - ισχύς) χρησιμοποιώντας έναν μεγάλο αριθμό δοκιμασιών.		<b>Συνολικές: [4]</b> Σύγχρονες:[2] Ασύγχρονες:[2]	Καρατράντου Κωνσταντίνα

6	Ανάπτυξη Δύναμης & Ισχύος	Να προσφέρει στους εκπαιδευόμενους τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με τον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη της δύναμης & της ισχύος.	Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν να σχεδιάζουν προγράμματα προπόνησης για την ανάπτυξη της δύναμης και της ισχύος χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα και προπονητικά μέσα.		<b>Συνολικές: [3]</b> Σύγχρονες:[3] Ασύγχρονες:[]	Γεροδήμος Βασίλειος
7	Ανάπτυξη Κινητικότητας, Ευκινησίας & Ταχύτητας	Να προσφέρει στους εκπαιδευόμενους τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με τον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη κινητικότητας, ευκινησίας & ταχύτητας.	Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν να σχεδιάζουν προγράμματα προπόνησης για την ανάπτυξη της κινητικότητας, της ευκινησίας και της ταχύτητας χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα και προπονητικά μέσα.		<b>Συνολικές: [3]</b> Σύγχρονες:[3] Ασύγχρονες:[]	Γεροδήμος Βασίλειος
8	Σχεδιασμός Μακροχρόνιου & Ετήσιου Πλάνου Προπόνησης	Να προσφέρει στους εκπαιδευόμενους τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με τον σχεδιασμό του μακροχρόνιου και του ετήσιου προπόνησης των παλαιστών.	Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν να σχεδιάζουν μακροχρόνια και ετήσια πλάνα προπόνησης για παλαιστές.		<b>Συνολικές: [2]</b> Σύγχρονες:[2] Ασύγχρονες:[]	Γεροδήμος Βασίλειος



9	Ειδικά Θέματα I (transfer)	Να προσφέρει στους εκπαιδευόμενους τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με την εξειδίκευση της προπόνησης και τη μεταφορά των προπονητικών προσαρμογών στην απόδοση στο άθλημα της πάλης.	Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν εξειδικευμένα προγράμματα προπόνησης με στόχο τη μεταφορά των προπονητικών προσαρμογών στο άθλημα της πάλης.		<b>Συνολικές: [2]</b> Σύγχρονες:[] Ασύγχρονες:[2]	Ιωακειμίδης Παναγιώτης
10	Ειδικά Θέματα II (συνδυαστική προπόνηση)	Να προσφέρει στους εκπαιδευόμενους τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με τον σχεδιασμό συνδυαστικών προγραμμάτων προπόνησης με στόχο την πολύπλευρη ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και τη μείωση του χρόνου άσκησης.	Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν να σχεδιάζουν συνδυαστικά προγράμματα προπόνησης (σειριακά και εναλλασσόμενα) για την πολύπλευρη ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα και προπονητικά μέσα.		<b>Συνολικές: [2]</b> Σύγχρονες:[] Ασύγχρονες:[2]	Καρατράντου Κωνσταντίνα