

## ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

### ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

#### Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Η Σχολή Καλαθοσφαίρισης Β' Κατηγορίας είναι η ενδιάμεση Σχολή για τον εμπλουτισμό των ειδικών γνώσεων του προπονητή για την αναβαθμισμένη άσκηση της προπονητικής στην αγωνιστική καλαθοσφαίριση. Προϋπόθεση για την παρακολούθηση της Σχολής αυτής είναι η προηγούμενη άσκηση του επαγγέλματος του προπονητή, ούτως ώστε με την αποκτηθείσα εφαρμοσμένη εμπειρία ο σπουδαστής να βελτιώσει τις εξειδικευμένες γνώσεις του. Ακόμη, επιπλέον προϋπόθεση για την εισαγωγή στην Σχολή αυτή είναι η υποχρεωτική παρακολούθηση αριθμού εγκεκριμένων από τον ΣΕΠΚ σεμιναρίων. Χαρακτηριστικό του προγράμματος σπουδών είναι η εκπόνηση διπλωματικής εργασίας μετά την περάτωση των μαθημάτων. Το δίπλωμα της Σχολής αυτής αποτελεί απαραίτητο τεκμήριο για την παρακολούθηση της Σχολής Α' Κατηγορίας.

Η δομή της Σχολής αποτελείται από τέσσερις περιόδους, τη διδακτική, την εξεταστική, την κατάθεση διπλωματικής εργασίας και την περίοδο εξαγωγής αποτελεσμάτων. Ακόμα, προβλέπεται και μια επιπλέον περίοδος, αυτή της επανεξέτασης, για τους σπουδαστές που δεν πέτυχαν στις εξετάσεις.

Το Πρόγραμμα Σπουδών, που καλύπτεται σε 150 συνολικά διδακτικές ώρες, αποτελείται από α) θεωρητικά μαθήματα, που στηρίζουν το προπονητικό έργο, β) μαθήματα πρακτικής εφαρμογής και γ) εκπόνηση διπλωματικής εργασίας.

**A) ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Τα θεωρητικά μαθήματα, που στηρίζουν το προπονητικό έργο, καλύπτονται σε 76 ώρες διδασκαλίας.

1. Προπονητική της καλαθοσφαίρισης	36 ώρες
2. Αθλητική Ψυχολογία	8 ώρες
3. Εργοφυσιολογία	12 ώρες
4. Ειδική τραυματιολογία καλαθοσφαίρισης	4 ώρες
5. Προπονητική αξιολόγηση των κανονισμών	4 ώρες
6. Προπονητική: Επαγγελματική προσέγγιση	4 ώρες
7. Καθοδήγηση ομάδας (coaching)	8 ώρες

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

Διδακτικές ώρες: 36

Σκοπός του μαθήματος

Η τεχνική, τακτική, φυσική και ψυχοπνευματική προετοιμασία του παίκτη και της ομάδας εξειδικευμένη ως προς την προαγωνιστική, αγωνιστική και μεταβατική περίοδο.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Προγραμματισμός προαγωνιστικής, αγωνιστικής και μεταβατικής περιόδου. Η ειδική φυσική κατάσταση του καλαθοσφαιριστή. Προγραμματισμός της φυσικής προετοιμασίας.

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**

Διδακτικές ώρες: 8

Σκοπός του μαθήματος

Ο σκοπός του μαθήματος είναι να γίνει μια εισαγωγή στην εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία και την αξιοποίηση της στην προετοιμασία του καλαθοσφαιριστή, ως προς την αντιμετώπιση της προπονητικής και αγωνιστικής επιβάρυνσης, που δέχεται.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία. Αθλητική προσωπικότητα. Κίνητρα – παρακίνηση. Στόχοι και αθλητική απόδοση. Αγωνιστικό στρες και άγχος. Θέματα κοινωνικής αθλητικής ψυχολογίας.

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ

Διδακτικές ώρες: 12

Σκοπός του μαθήματος

Ο σκοπός του μαθήματος είναι να δώσει στον προπονητή εξειδικευμένες γνώσεις για τους μηχανισμούς προσαρμογής των βιολογικών συστημάτων στα προπονητικά ερεθίσματα

καθώς και για τη διατροφή του καλαθοσφαιριστή.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Βασικές αρχές της προπόνησης δύναμης. Μέθοδοι βελτίωσης της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας. Βιολογικές προσαρμογές παιδιών και εφήβων στην άσκηση. Διατροφή και απόδοση. Η διατροφή του καλαθοσφαιριστή.

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

**ΕΙΔΙΚΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ: ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ**

Διδακτικές ώρες: 4

Σκοπός του μαθήματος

Η αναγνώριση των παραγόντων, που αποτελούν αιτίες πρόκλησης τραυματισμών, που έχουν σχέση με τον αθλητή (εσωτερικοί παράγοντες) και όσους έχουν σχέση με το περιβάλλον (εξωτε - ρικοί παράγοντες).

Περιεχόμενο του μαθήματος

Εσωτερικοί παράγοντες : Μηχανικές ανισορροπίες (μυϊκή ανελαστικότητα, μυϊκή αδυναμία, ευθυγράμμιση κάτω άκρων, αρθρική αστάθεια). Προηγούμενοι τραυματισμοί. Φυσική κατάσταση. Δημογραφικοί και μορφολογικοί παράγοντες (ηλικία, φύλο, σωματότυπος). Ψυχολογικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες. Εξωτερικοί παράγοντες : Το είδος της κάκωσης, επιδεξιότητα και τεχνική, προπόνηση, χρονική περίοδος, θέση του αθλητή, επίπεδο ανταγωνισμού, κανόνες και σκοπός, περιβάλλον, εξοπλισμός

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

#### ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ

Διδακτικές ώρες: 4

Σκοπός του μαθήματος

Η σημασία της άρτιας γνώσης των κανονισμών και η αξιοποίηση τους για τη βελτίωση της τεχνικής και τακτικής απόδοσης, όπως και για την αποτελεσματική καθοδήγηση αγώνα.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Ενδεικτικοί κανονισμοί, που δίνουν τη δυνατότητα στον παίκτη για αποτελεσματικότερη

τεχνική απόδοση. Ενδεικτικοί κανονισμοί, που επιτρέπουν τον προπονητή αποτελεσματικότερης καθοδήγησης και παρέμβασης στα δρώμενα του αγώνα.

## ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ: ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Διδακτικές ώρες: 4

Σκοπός του μαθήματος

Ο επαγγελματικός προσανατολισμός του προπονητή.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Ο προπονητής. Η αγωνιστική φιλοσοφία του προπονητή. Ο βοηθός προπονητή. Ο νέος προπονητής. Καθοριστικά στοιχεία ομάδας. Επαγγελματικοί προβληματισμοί στην άσκηση της προπονητικής.

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

## ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΟΜΑΔΑΣ (COACHING)

Διδακτικές ώρες: 8

Σκοπός του μαθήματος

Η θεωρητική προσέγγιση του τρόπου καθοδήγησης ομάδας καλαθοσφαίρισης.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Βασικές αρχές καθοδήγησης ομάδας καλαθοσφαίρισης στον αγώνα. Στρατηγική του αγώνα. Ειδική τακτική και ψυχοπνευματική προετοιμασία για τον αγώνα. Αξιολόγηση των ατομικών και ομαδικών χαρακτηριστικών της αντίπαλης ομάδας. Οι ανάπαυλες κατά τον αγώνα. Η αλλαγή παίκτη κατά τον αγώνα. Η ανατροπή δυσμενούς κατάστασης κατά τον αγώνα. Η φυσική και ψυχική αποκατάσταση μετά τον αγώνα. Η αξιολόγηση του αποτελέσματος του αγώνα. Ανάλυση στατιστικών στοιχείων. Συμπεράσματα και κριτική αγώνα.

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.



## **B) ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ**

Τα μαθήματα πρακτικής εφαρμογής, που έχουν ως αντικείμενο μελέτης και εφαρμογής την τεχνική και τακτική της καλαθοσφαίρισης, γίνονται θεωρητικά και πρακτικά σε σχέση 1 προς 2, δηλαδή σε κάθε μία ώρα θεωρητικής διδασκαλίας αντιστοιχούν δύο ώρες πρακτικής εφαρμογής.

Καλύπτονται σε 84 συνολικά ώρες διδασκαλίας.

1. Ειδική μεθοδολογία καλαθοσφαίρισης	24 ώρες
2. Ανάλυση ομαδικής τακτικής της καλαθοσφαίρισης	30 ώρες
3. Ειδικές επιθετικές και αμυντικές καταστάσεις	6 ώρες
4. Προπονητική εξάσκηση	24 ώρες

## **ΕΙΔΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

Διδακτικές ώρες: 24

### Σκοπός του μαθήματος

Η ειδική μεθοδολογία της βασικής τεχνικής της καλαθοσφαίρισης, της ατομικής και επιθετικής τεχνικής, των επιθετικών και αμυντικών συνεργασιών και της ομαδικής επίθεσης και άμυνας.

### Περιεχόμενο του μαθήματος

Η ειδική μεθοδολογία των τεχνικών επιδεξιοτήτων, που συνθέτουν τη βασική τεχνική της καλαθοσφαίρισης. Η ειδική μεθοδολογία της ατομικής επιθετικής τεχνικής. Η ειδική μεθοδολογία της ατομικής αμυντικής τεχνικής. Η ειδική μεθοδολογία των επιθετικών συνεργασιών δύο και τριών παικτών. Η ειδική μεθοδολογία των αμυντικών συνεργασιών δύο και τριών παικτών. Η ειδική μεθοδολογία του αιφνιδιασμού και του δευτερεύοντα αιφνιδιασμού. Η ειδική μεθοδολογία της ομαδικής επίθεσης. Η ειδική μεθοδολογία της ομαδικής αμυντικής τακτικής.

### Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή.

### ΑΝΑΛΥΣΗ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Διδακτικές ώρες: 30

## Σκοπός του μαθήματος

Η θεωρητική ανάλυση και πρακτική εφαρμογή ομαδικών επιθετικών και αμυντικών τακτικών.

## Περιεχόμενο του μαθήματος

Τακτική ανάλυση του αιφνιδιασμού και των μορφών εφαρμογής του με τη δευτερεύουσα κατάληξη του. Τακτική ανάλυση της ομαδικής επίθεσης για τη διάσπαση της προσωπικής άμυνας. Τακτική ανάλυση της ομαδικής επίθεσης για τη διάσπαση της άμυνας ζώνης. Τακτική ανάλυση της ομαδικής επίθεσης για τη διάσπαση της πιεστικής άμυνας, προσωπικής και διάταξης ζώνης. Τακτική ανάλυση της αντιμετώπισης του αιφνιδιασμού. Τακτική ανάλυση της προσωπικής άμυνας. Τακτική ανάλυση των διαφόρων διατάξεων άμυνας ζώνης. Τακτική ανάλυση της προσωπικής πιεστικής άμυνας και της πιεστικής άμυνας ζώνης. Επιθετικό και αμυντικό transition.

## Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή.

## ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Διδακτικές ώρες: 6

Σκοπός του μαθήματος

Η ανάδειξη της σημασίας των ειδικών επιθετικών και αμυντικών καταστάσεων στη διαμόρφωση του αποτελέσματος του αγώνα

Περιεχόμενο του μαθήματος

Επαναφορά της μπάλας από την τελική και πλάγια γραμμή. Αντιμετώπιση της επαναφοράς της μπάλας Ειδικές περιπτώσεις προσαρμογής. Το τελικό σουτ. Επιθετική και αμυντική τακτική τελευταίων δευτερολέπτων.

Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή.

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ**

Διδακτικές ώρες: 24

Σκοπός του μαθήματος

Πρακτική εξάσκηση με ενδεικτικές ασκήσεις και προγράμματα στην προπονητική της καλαθοσφαίρισης.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Μεθοδολογία της ατομικής προπόνησης με ενδεικτικές ασκήσεις και προγράμματα. Ενδεικτικές ασκήσεις για τη θεμελίωση της ομαδικής επίθεσης και άμυνας. Ενδεικτικές προπονήσεις με έμφαση τις ιδιαιτερότητες της ομαδικής προπόνησης, ανάλογα με την περίοδο και μέρα εφαρμογής της. Εφαρμοσμένη ενεργειακή προπόνηση. Ενδεικτικά προγράμματα φυσικής κατάστασης.

Αξιολόγηση

Εκτελεστική και διδακτική ικανότητα.

### Γ) ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Εκπόνηση διπλωματικής εργασίας με θέμα «Προγραμματισμός της προαγωνιστικής προετοιμασίας».

### Δ) ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Η αξιολόγηση της απόδοσης των σπουδαστών γίνεται με γραπτές, θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις, όπως και με την εκπόνηση διπλωματικής εργασίας. Η εξεταστέα ύλη,

που καθορίζεται από το διδάσκοντα το μάθημα, περιέχεται στη σχετική βιβλιογραφία, που προτείνεται από τον ίδιο, όπως και στις σημειώσεις του. Κατά την εξεταστική περίοδο, που διαρκεί μία εβδομάδα, διεξάγονται :

1. πρακτικές εξετάσεις στην τεχνική και τακτική της καλαθοσφαίρισης
2. θεωρητικές εξετάσεις στην τεχνική και τακτική της καλαθοσφαίρισης
3. γραπτές εξετάσεις στα θεωρητικά μαθήματα, που στηρίζουν το προπονητικό έργο,
4. γραπτές εξετάσεις στην προπονητική της καλαθοσφαίρισης και
5. κατάθεση διπλωματικής εργασίας με θέμα «Προγραμματισμός της προαγωνιστικής προετοιμασίας». Η κατάθεση της διπλωματικής εργασίας γίνεται εντός ενός μηνός από την λήξη των μαθημάτων της διδακτικής περιόδου.

#### Ε) ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

1. Η αξιολόγηση γίνεται με βάση την επίδοση του σπουδαστή σε τρεις κύκλους μαθημάτων και την επάρκεια της διπλωματικής του εργασίας. Συγκεκριμένα,

\* τεχνική και τακτική της καλαθοσφαίρισης. Βαθμολογείται με συνεκτίμηση της επίδοσης του εξεταζόμενου στην πρακτική εκτελεστική του ικανότητα, τη θεωρητική του κατάρτιση του και τη διδακτική του ικανότητα.

\* προπονητική της καλαθοσφαίρισης. Βαθμολογείται με την επίδοση του εξεταζόμενου στις σχετικές γραπτές εξετάσεις, που περιλαμβάνουν θέματα από τα μαθήματα

«Προπονητική της καλαθοσφαίρισης», «Καθοδήγηση ομάδας» και «Προπονητική: επαγγελματική προσέγγιση».

\* θεωρητικά μαθήματα. Εξάγεται ο μέσος όρος βαθμολογίας στις επιμέρους γραπτές εξετάσεις στα μαθήματα «Αθλητική ψυχολογία», «Εργοφυσιολογία» και «Ειδική τραυματολογία».

\* διπλωματική εργασία. Αξιολογείται η επάρκεια της, ως προς την ορθότητα του περιεχομένου και τον τρόπο σύνταξης της.

2. Οι σπουδαστές, που επιτυγχάνουν και στους τρεις κύκλους μαθημάτων, προάγονται με βαθμολογική κλίμακα από 5 έως 10.

3. Διπλωματική εργασία, που δεν κρίνεται ικανοποιητική, επιστρέφεται και υποβάλλεται εκ νέου.

4. Τα αποτελέσματα των εξετάσεων ανακοινώνονται μετά την αξιολόγηση και της διπλωματικής εργασίας.

5. Οι σπουδαστές, που αποτυγχάνουν σε ένα, δύο ή και στους τρεις κύκλους μαθημάτων, παραπέμπονται για επανεξέταση εφ' άπαξ στον κύκλο μαθημάτων που απέτυχαν. Η επανεξέταση γίνεται εντός τριών μηνών από την έκδοση των αποτελεσμάτων.

#### ΣΤ) ΦΟΙΤΗΣΗ

1. Η παρακολούθηση των μαθημάτων είναι υποχρεωτική.

2. Η ενεργός συμμετοχή των σπουδαστών στα πρακτικά μαθήματα, όποτε τους ζητηθεί, είναι υποχρεωτική.
  
3. Σπουδαστής, που θα απουσιάσει για οποιονδήποτε λόγο πέρα από το 10% των πραγματοποιηθεισών ωρών διδασκαλίας, απορρίπτεται χωρίς δικαίωμα εξέτασης.
  
4. Σπουδαστές, που δεν έχουν καταθέσει όλα τα απαιτούμενα δικαιολογητικά για την παρακολούθηση της Σχολής, δεν γίνονται δεκτοί στις εξετάσεις.