

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Η Σχολή Καλαθοσφαίρισης Γ' Κατηγορίας είναι η βασική Σχολή για τη θεμελίωση των απαραίτητων προσόντων για την άσκηση του επαγγέλματος του προπονητή. Με βάση το θεμελιακό αυτό χαρακτήρα της, το πρόγραμμα σπουδών της Σχολής Γ' Κατηγορίας έχει ως κυρίαρχο σκοπό την παροχή των βασικών γνώσεων για την άσκηση της προπονητικής, κυρίως σε επίπεδο αρχαρίων παικτών και ομάδων ερασιτεχνικού επιπέδου. Οι γνώσεις αυτές, με την εν συνεχεία εφαρμογή τους στην πράξη, αποτελούν το απαραίτητο υπόβαθρο για τη συνέχιση των σπουδών στην Σχολή Β' Κατηγορίας.

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

Με γνώμονα τον σκοπό της βασικής αυτής Σχολής, το πρόγραμμα σπουδών αποτελείται από μαθήματα θεωρητικά και πρακτικής εφαρμογής, που καλύπτονται σε 200 συνολικά διδακτικές ώρες.

A) ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Τα θεωρητικά μαθήματα, που στηρίζουν το προπονητικό έργο, καλύπτονται σε 88 ώρες διδασκαλίας. Επιπλέον, ζητείται η εκπόνηση δύο εργασιών στα πλαίσια του μαθήματος της προπονητικής της καλαθοσφαίρισης. Τα μαθήματα και η κατανομή των ωρών έχει ως εξής:

Εισαγωγή στην καλαθοσφαίριση 8 ώρες

Προπονητική της καλαθοσφαίρισης 40 ώρες

Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία 16 ώρες

Εργοφυσιολογία 16 ώρες

Ειδική τραυματιολογία 4 ώρες

Ερμηνεία των κανονισμών καλαθοσφαίρισης 4 ώρες

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Διδακτικές ώρες: 8

Σκοπός του μαθήματος

Η παρουσίαση των ιδιαιτεροτήτων της καλαθοσφαίρισης, που προσδιορίζουν την

προπονητική παρέμβαση.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Ιστορική ανασκόπηση της εξέλιξης της καλαθοσφαίρισης. Χαρακτηριστικά γνωρίσματα της καλαθοσφαίρισης. Βιολογικό πρότυπο του καλαθοσφαιριστή. Απόδοση καλαθοσφαιριστών. Χαρακτηρισμός του αθλήματος. Αγωνιστική και προπονητική επιβάρυνση.

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις. Εργασίες.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Διδακτικές ώρες: 40

Σκοπός του μαθήματος

Η θεωρητική προσέγγιση της ειδικής προπονητικής της καλαθοσφαίρισης σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. Ιδιαιτερότητες ως προς τον περιορισμό της προπόνησης. Ιδιαιτερότητες ως προς την ηλικία και το φύλο.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Φυσιολογικές αρχές της προπόνησης. Χαρακτηριστικά της προπόνησης. Βασικές αρχές. Μεθοδολογία. Προπονητικές περιόδους. Προγραμματισμός των προπονήσεων. Μέθοδος προγραμματισμού. Ατομική και ομαδική προπόνηση. Ιδιαιτερότητες προπόνησης αρχαρίων, παιδών και εφήβων. Εισαγωγικός προγραμματισμός της προπόνησης αρχαρίων. Ιδιαιτερότητες προπόνησης γυναικών. Η φυσική προετοιμασία του καλαθοσφαιριστή.

Στοιχεία καθοδήγησης ομάδας καλαθοσφαίρισης

Εργασίες προπονητικής

-

Εργασία μεθοδολογίας

-

Εργασία προγραμματισμού προπόνησης αρχαρίων

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις. Εργασίες.

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Διδακτικές ώρες: 16

Σκοπός του μαθήματος

Ο σκοπός του μαθήματος είναι αναδείξει τη σημασία της παιδαγωγικής και αθλητικής ψυχολογίας στην προπονητική προσέγγιση των νέων αθλητών και στην κατανόηση των ιδιαιτεροτήτων που χαρακτηρίζουν την εφηβεία και την ανάλογη αντιμετώπιση τους.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Το φαινόμενο της αγωγής. Ψυχοκινητική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού και του εφήβου. Εφηβεία (βασικοί τομείς ανάπτυξης του εφήβου, προβλήματα και αντιμετώπιση). Θετικές και αρνητικές επιπτώσεις της σωματικής άσκησης και άθλησης στην παιδική και εφηβική ηλικία. Ο παιδαγωγικός και κοινωνικός ρόλος του προπονητή. Εισαγωγή στην κινητική μάθηση και συμπεριφορά.

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ

Διδακτικές ώρες: 16

Σκοπός του μαθήματος

Ο σκοπός του μαθήματος είναι να δώσει στον υποψήφιο προπονητή τις βασικές γνώσεις των λειτουργιών του σώματος κατά την άσκηση καθώς και τους μηχανισμούς προσαρμογής των βιολογικών συστημάτων του στα προπονητικά ερεθίσματα.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Βασικά στοιχεία για τη δομή και την λειτουργία των μυών. Νευρομυϊκές προσαρμογές στην προπόνηση. Καρδιοαναπνευστική αντοχή. Αναερόβιο κατώφλι. Αναερόβια ικανότητα.

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

ΕΙΔΙΚΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΟΛΟΓΙΑ: Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Διδακτικές ώρες: 4

Σκοπός του μαθήματος

Στοιχειώδης γνώση των ορίων των διαφόρων σταδίων της πρόληψης, η αναγνώριση των αιτιών πρόκλησης των τραυματισμών, καθώς και των δραστηριοτήτων που στοχεύουν στην πρόληψή τους.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Πρωτογενής, δευτερογενής και τριτογενής πρόληψη. Αιτίες πρόκλησης τραυματισμών στην καλαθοσφαίριση: Διαφορά στο μήκος μεταξύ αγωνιστών και ανταγωνιστών μυών. Κακός νευρομυϊκός συντονισμός. Μειωμένη μηχανική αντοχή των βιολογικών υλικών, μετά από τραυματισμό και ακινητοποίηση. Μειωμένο εύρος τροχιάς μιας ή περισσότερων αρθρώσεων. Ετερόπλευρες διαφορές στη δύναμη. Οι δραστηριότητες που έχουν σαν κύριο σκοπό την πρόληψη των τραυματισμών: Προθέρμανση. Αποθεραπεία. Δραστηριότητες που προάγουν την ευκαμψία (κυρίως διατάσεις). Ασκήσεις που αυξάνουν τη δύναμη και την επιδεξιότητα.

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Διδακτικές ώρες: 4

Σκοπός του μαθήματος

Η ανάδειξη της σημασίας που έχει η άρτια γνώση των κανονισμών της καλαθοσφαίρισης στην άσκηση της προπονητικής, αλλά και καθοδήγησης αγώνα.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Η ερμηνεία των κανονισμών καλαθοσφαίρισης. Ενδεικτικές περιπτώσεις κανονισμών, που επηρεάζουν την πρακτική εφαρμογή της τεχνικής και τακτικής στον αγώνα. Η εντός του πλαισίου των κανονισμών συμπεριφορά του προπονητή στον αγώνα.

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 112 συνολικά ώρες διδασκαλίας.

1. Βασική τεχνική της καλαθοσφαίρισης	18 ώρες
2. Ατομική επιθετική και αμυντική τεχνική	18 ώρες
3. Επιθετικές και αμυντικές συνεργασίες	18 ώρες
4. Ομαδική τακτική της καλαθοσφαίρισης	30 ώρες

5. Προπονητική εξάσκηση

28 ώρες

ΒΑΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Διδακτικές ώρες: 18

Σκοπός του μαθήματος

Η τεχνική ανάλυση των επιδεξιοτήτων, που συνθέτουν τη βασική τεχνική της καλαθοσφαίρισης

Περιεχόμενο του μαθήματος

Στάσεις, μετατοπίσεις, σταματήματα και στροφές. Η ντρίμπλα. Η μεταβίβαση της μπάλας. Το σουτ. Η διεκδίκηση της μπάλας.

Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ

Διδακτικές ώρες: 18

Σκοπός του μαθήματος

Η τεχνική ανάλυση της ατομικής επιθετικής και αμυντικής τεχνικής του παίκτη.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Τεχνική ανάλυση της ατομικής αμυντικής τεχνικής του περιφερειακού και κεντρικού παίκτη. Τεχνική ανάλυση των ατομικών επιθετικών ενεργειών περιφερειακού και κεντρικού παίκτη.

Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή.

ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

Διδακτικές ώρες: 18

Σκοπός του μαθήματος

Τεχνική ανάλυση των επιθετικών και αμυντικών συνεργασιών δύο, τριών και τεσσάρων παικτών, που θεμελιώνουν το ομαδικό παιχνίδι.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Επιθετικές ενέργειες δύο παικτών. Επιθετικές ενέργειες τριών παικτών. Αμυντική συνεργασία δύο παικτών. Αμυντική συνεργασία τριών παικτών. Επιθετική και αμυντική συνεργασία τεσσάρων παικτών.

Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Διδακτικές ώρες: 30

Σκοπός του μαθήματος

Η θεωρητική ανάλυση και πρακτική εφαρμογή της ομαδικής επίθεσης και άμυνας της καλαθοσφαίρισης. Ειδικές επιθετικές και αμυντικές καταστάσεις.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Βασικές αρχές ομαδικής επίθεσης. Αιφνιδιασμός. Δευτερεύοντας αιφνιδιασμός. Ομαδική επιθετική τακτική για διάσπαση της προσωπικής άμυνας. Ομαδική επιθετική τακτική για διάσπαση της άμυνας ζώνης. Ομαδική επιθετική τακτική για διάσπαση της πιεστικής άμυνας.

Ειδικές επιθετικές καταστάσεις. Βασικές αρχές ομαδικής άμυνας. Η προσωπική άμυνα. Μορφές προσωπικής άμυνας. Άμυνα ζώνης. Αμυντικές διατάξεις ζώνης. Βασικές αρχές πιεστικής άμυνας. Προσωπική πιεστική άμυνα. Πιεστική άμυνα ζώνης. Αμυντικές διατάξεις πιεστικής ζώνης.

Ειδικές αμυντικές καταστάσεις. Μικτές άμυνες.

Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

Διδακτικές ώρες: 28

Σκοπός του μαθήματος

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

Περιεχόμενο του μαθήματος

Πρακτική εξάσκηση με ενδεικτικές ασκήσεις και προγράμματα για τη διδασκαλία της βασικής τεχνικής της καλαθοσφαίρισης. Ενδεικτικές προπονήσεις για τη διδασκαλία της ατομικής επιθετικής και αμυντικής τεχνικής και των επιθετικών και αμυντικών συνεργασιών. Ενδεικτικές προπονήσεις για τη διδασκαλία της επιθετικής και αμυντικής τακτικής της καλαθοσφαίρισης. Ενδεικτικές ημερήσιες προπονήσεις προαγωνιστικής, αγωνιστικής και μεταβατικής περιόδου. Πρακτική εξάσκηση καθοδήγησης ομάδας σε αγώνα.

Αξιολόγηση

Εκτελεστική και διδακτική ικανότητα.

Γ') ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Η αξιολόγηση της απόδοσης των σπουδαστών γίνεται με γραπτές, θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις, όπως και με την εκπόνηση εργασιών σε επιλεγμένα γνωστικά αντικείμενα της προπονητικής. 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 εργασίας με θέμα τον «εισαγωγικό προγραμματισμό προπόνησης αρχαρίων».

Δ') ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

1. Τα αποτελέσματα των εξετάσεων εξάγονται εντός δεκαημέρου από την λήξη της εξεταστικής περιόδου. Η αξιολόγηση γίνεται σε τρεις κύκλους μαθημάτων,

-

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 συνεκτίμηση της επίδοσης του εξεταζόμενου στις σχετικές γραπτές εξετάσεις και την επάρκεια της εργασίας του.

-

θεωρητικά μαθήματα. Εξάγεται ο μέσος όρος βαθμολογίας στις επιμέρους γραπτές εξετάσεις στα μαθήματα «παιδαγωγική και αθλητική ψυχολογία», «εργοφυσιολογία» και

«ειδική τραυματολογία».

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

3. 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.

Ε') ΦΟΙΤΗΣΗ

1.

Η παρακολούθηση των θεωρητικών και πρακτικών 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.