

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΛΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΑΛΗΣ

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ	
2-Dec-23	3-Dec-23
Γενική Προπονητική	Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό
ΚΕΛΛΗΣ	ΜΗΝΟΥΔΗΣ
9.00-10.30	9.00-10.30
Γενική Προπονητική	Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό
ΚΕΛΛΗΣ	ΜΗΝΟΥΔΗΣ
10.45-12.15	10.45-12.15
Γενική Προπονητική	1η ΩΡΑ: Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό 2η ΩΡΑ: Θέματα Αντιντόπινγκ
ΚΕΛΛΗΣ	ΜΗΝΟΥΔΗΣ- ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ
12.30-14.00	12.30-14.00
Γενική Προπονητική	Θέματα Αντιντόπινγκ
ΚΕΛΛΗΣ	ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ
16.00-17.30	16.00-17.30
Γενική Προπονητική	Θέματα Αντιντόπινγκ
ΚΕΛΛΗΣ	ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ
17.45-19.15	17.45-19.15

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ	
9-Dec-23	10-Dec-23
Ανατομία	Ανατομία
ΧΑΤΖΗΔΗΜΗΤΡΙΟΥ	ΧΑΤΖΗΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
9.00-10.30	9.00-10.30
Ανατομία	Ανατομία
ΧΑΤΖΗΔΗΜΗΤΡΙΟΥ	ΧΑΤΖΗΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
10.45-12.15	10.45-12.15
Ανατομία	Ανατομία
ΧΑΤΖΗΔΗΜΗΤΡΙΟΥ	ΧΑΤΖΗΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
12.30-14.00	12.30-14.00
Φυσιολογία	Φυσιολογία
ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ	ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ
16.00-17.30	16.00-17.30
Φυσιολογία	Φυσιολογία
ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ	ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ
17.45-19.15	17.45-19.15

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ	
16-Dec-23	17-Dec-23
Φυσιολογία	Εργοφυσιολογία
ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ	ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ
9.00-10.30	9.00-10.30
Φυσιολογία	Εργοφυσιολογία
ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ	ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ
10.45-12.15	10.45-12.15
Εργοφυσιολογία	Εργοφυσιολογία
ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ	ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ
12.30-14.00	12.30-14.00
Εργοφυσιολογία	Φυσικοθεραπεία
ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ	ΠΑΠΠΑΣ
16.00-17.30	16.00-17.30
Εργοφυσιολογία	Φυσικοθεραπεία
ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ	ΠΑΠΠΑΣ
17.45-19.15	17.45-19.15

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ	
13-Jan-24	14-Jan-24
Φυσικοθεραπεία	Βιομηχανική
ΠΑΠΠΑΣ	ΤΣΑΟΠΟΥΛΟΣ
9.00-10.30	9.00-10.30
Φυσικοθεραπεία	Βιομηχανική
ΠΑΠΠΑΣ	ΤΣΑΟΠΟΥΛΟΣ
10.45-12.15	10.45-12.15
Φυσικοθεραπεία	Βιομηχανική
ΠΑΠΠΑΣ	ΤΣΑΟΠΟΥΛΟΣ
12.30-14.00	12.30-14.00
Φυσικοθεραπεία	Βιομηχανική
ΠΑΠΠΑΣ	ΤΣΑΟΠΟΥΛΟΣ
16.00-17.30	16.00-17.30
Βιομηχανική	Βιομηχανική
ΤΣΑΟΠΟΥΛΟΣ	ΤΣΑΟΠΟΥΛΟΣ
17.45-19.15	17.45-19.15

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ	
20-Jan-24	21-Jan-24
Κινητική Μάθηση	Κινητική Μάθηση
ΠΟΛΛΑΤΟΥ	ΠΟΛΛΑΤΟΥ
9.00-10.30	9.00-10.30
Κινητική Μάθηση	Κινητική Μάθηση
ΠΟΛΛΑΤΟΥ	ΠΟΛΛΑΤΟΥ
10.45-12.15	10.45-12.15
Κινητική Μάθηση	Κινητική Μάθηση
ΠΟΛΛΑΤΟΥ	ΠΟΛΛΑΤΟΥ
12.30-14.00	12.30-14.00
Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού	Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού
ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ	ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ
16.00-17.30	16.00-17.30
Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού	Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού
ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ	ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ
17.45-19.15	17.45-19.15

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ	
27-Jan-24	28-Jan-24
Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού	Αθλητική Ψυχολογία
ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ
9.00-10.30	9.00-10.30
Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού	Αθλητική Ψυχολογία
ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ
10.45-12.15	10.45-12.15
Αθλητική Ψυχολογία	Αθλητική Ψυχολογία
ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ
12.30-14.00	12.30-14.00
Αθλητική Παιδαγωγική	Αθλητική Παιδαγωγική
ΣΥΡΜΠΑΣ	ΣΥΡΜΠΑΣ
16.00-17.30	16.00-17.30
Αθλητική Παιδαγωγική	Αθλητική Παιδαγωγική
ΣΥΡΜΠΑΣ	ΣΥΡΜΠΑΣ
17.45-19.15	17.45-19.15

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ	
3-Feb-24	4-Feb-24
Αθλητική Παιδαγωγική	Μεθοδολογία Ερευνας
ΣΥΡΜΠΑΣ	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ
9.00-10.30	9.00-10.30
Αθλητική Παιδαγωγική	Μεθοδολογία Ερευνας
ΣΥΡΜΠΑΣ	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ
10.45-12.15	10.45-12.15
Αθλητική Ψυχολογία	Μεθοδολογία Ερευνας
ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ
12.30-14.00	12.30-14.00
Αθλητική Ψυχολογία	Μεθοδολογία Ερευνας
ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ
16.00-17.30	16.00-17.30
Μεθοδολογία Ερευνας	Μεθοδολογία Ερευνας
ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ
17.45-19.15	17.45-19.15

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΗΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ- Αίθουσα Πάλης	
10-Feb-24	11-Feb-24
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Μεθοδολογία Διδασκαλίας
ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ
9.00-10.30	9.00-10.30
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Μεθοδολογία Διδασκαλίας
ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ
10.45-12.15	10.45-12.15
1η ώρα: Μεθοδολογία Διδασκαλίας 2η ώρα: Παραβίαση δικαιωμάτων παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας	Ειδική Προπονητική
ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ- ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ
12.30-14.00	12.30-14.00
Παραβίαση δικαιωμάτων παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας	Ειδική Προπονητική
ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ
16.00-17.30	16.00-17.30
Παραβίαση δικαιωμάτων παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας	Ειδική Προπονητική
ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ
17.45-19.15	17.45-19.15

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΗΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ- Αίθουσα Πάλης	
17-Feb-24	18-Feb-24
Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ	Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ
ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ
9.00-10.30	9.00-10.30
Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ	Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ
ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ
10.45-12.15	10.45-12.15
Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ	Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ
ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ
12.30-14.00	12.30-14.00
Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ	Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ
ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ
16.00-17.30	16.00-17.30
Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ	Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ
ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ
17.45-19.15	17.45-19.15

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΗΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ- Αίθουσα Πάλης	
24-Feb-24	25-Feb-24
Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛΛ	Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛΛ
ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ
9.00-10.30	9.00-10.30
Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛΛ	Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛΛ
ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ
10.45-12.15	10.45-12.15
Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛΛ	Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛΛ
ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ
12.30-14.00	12.30-14.00
Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛΛ	Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛΛ
ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ
16.00-17.30	16.00-17.30
Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛΛ	Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛΛ
ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ
17.45-19.15	17.45-19.15

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΗΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ- Αίθουσα Πάλης	
2-Mar-24	3-Mar-24
Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW	Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW
ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ	ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ
9.00-10.30	9.00-10.30
Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW	Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW
ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ	ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ
10.45-12.15	10.45-12.15
Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW	Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW
ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ	ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ
12.30-14.00	12.30-14.00
Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW	Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW
ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ	ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ
16.00-17.30	16.00-17.30
Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW	Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW
ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ	ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ
17.45-19.15	17.45-19.15

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΗΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ- Αίθουσα Πάλης	
9-Mar-24	10-Mar-24
Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW	Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & ΒW
ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ	ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ
9.00-10.30	9.00-10.30
Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW	Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & ΒW
ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ	ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ
10.45-12.15	10.45-12.15
1 ^η ώρα:Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW 2 ^η ώρα:Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & ΒW	Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & ΒW
ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ	ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ
12.30-14.00	12.30-14.00
Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & ΒW	Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & ΒW
ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ	ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ
16.00-17.30	16.00-17.30
Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & ΒW	Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & ΒW
ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ	ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ
17.45-19.15	17.45-19.15

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΗΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ- Αίθουσα Πάλης	
30-Mar-24	31-Mar-24
Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & ΒW	Κανονισμοί: Ερμηνεία των κανονισμών ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή- ελεύθερη- πάλη στην άμμο)
ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ	ΚΑΡΑΜΠΕΛΑΣ
9.00-10.30	9.00-10.30
Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & ΒW	Βασική τεχνική - ARM
ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ	ΚΟΥΤΡΑΣ
10.45-12.15	10.45-12.15
Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & ΒW	Βασική τεχνική - ARM
ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ	ΚΟΥΤΡΑΣ
12.30-14.00	12.30-14.00
1η ΩΡΑ: Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & ΒW 2η ΩΡΑ: Κανονισμοί: Ερμηνεία των κανονισμών ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή- ελεύθερη- πάλη στην άμμο)	Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ARM
ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ - ΚΑΡΑΜΠΕΛΑΣ	ΚΟΥΤΡΑΣ
16.00-17.30	16.00-17.30
Κανονισμοί: Ερμηνεία των κανονισμών ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή- ελεύθερη- πάλη στην άμμο)	Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ARM
ΚΑΡΑΜΠΕΛΑΣ	ΚΟΥΤΡΑΣ
17.45-19.15	17.45-19.15

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΗΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ- Αίθουσα Πάλης	
6-Apr-24	7-Apr-24
Βασική τεχνική - GRAPLING	Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - GRAPLING
ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ	ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ
9.00-10.30	9.00-10.30
Βασική τεχνική - GRAPLING	Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - GRAPLING
ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ	ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ
10.45-12.15	10.45-12.15
Βασική τεχνική - GRAPLING	Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - GRAPLING
ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ	ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ
12.30-14.00	12.30-14.00
Βασική τεχνική - GRAPLING	Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - GRAPLING
ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ	ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ
16.00-17.30	16.00-17.30
Βασική τεχνική - GRAPLING	Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - GRAPLING
ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ	ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ
17.45-19.15	17.45-19.15

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΗΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ- Αίθουσα Πάλης	
13-Apr-24	14-Apr-24
Βασική τεχνική - MMA	Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - MMA
ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ	ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ
9.00-10.30	9.00-10.30
Βασική τεχνική - MMA	Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - MMA
ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ	ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ
10.45-12.15	10.45-12.15
Βασική τεχνική - MMA	Ερμηνεία των κανονισμών - GRAPLING- MMA- ARM
ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ	ΚΟΥΤΡΑΣ
12.30-14.00	12.30-14.00
Βασική τεχνική - MMA	Ερμηνεία των κανονισμών - GRAPLING- MMA- ARM
ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ	ΚΟΥΤΡΑΣ
16.00-17.30	16.00-17.30
Βασική τεχνική - MMA	1η ώρα: Ερμηνεία των κανονισμών - GRAPLING- MMA- ARM 2η ώρα: Μεθοδολογία Διδασκαλίας
ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ	ΚΟΥΤΡΑΣ- ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ
17.45-19.15	17.45-19.15

Ο Διευθυντής της Σχολής

Νικόλαος Τσικάρας