



ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ Α.Π.Θ.

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

**Προπόνηση & πρόληψη
τραυματισμών στο ποδόσφαιρο**

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ

Α' ΕΤΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Α ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΟΥ ΚΑΙ Β ΤΡΙΗΜΕΡΟΥ

ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΔΙΔΑΚΤΗΡΙΟ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ

Α ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΟ ΠΕΜΠΤΗ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ-ΣΑΒΒΑΤΟ-ΚΥΡΙΑΚΗ (ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ 1- 4)

ΩΡΑ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09.15 - 10.00	Υποδοχή Φοιτητών Γραμματεία	08.45 - 09.15 ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (Διάλεξη 3 (ΒΡΑΜΠΑΣ)	ΕΜΒΙΟΜΗΧ. - Διάλεξη 3 (ΚΕΛΛΗΣ)
10.15-11.45	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ - Διάλεξη 1 (ΒΡΑΜΠΑΣ)	ΕΜΒΙΟΜΗΧ. - Διάλεξη 1 (ΚΕΛΛΗΣ)	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ - Διάλεξη 4 (ΒΡΑΜΠΑΣ)	ΕΜΒΙΟΜΗΧ. Διάλεξη 4 (ΚΕΛΛΗΣ)
12.00-13.30	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ - Διάλεξη 2 (ΒΡΑΜΠΑΣ)	ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ Διάλεξη 1 (ΚΕΛΛΗΣ)	ΠΡΟΠ. ΤΕΧΝ. Διάλεξη 3 (ΓΚΙΣΗΣ)	ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜ Διάλεξη 3 (ΚΕΛΛΗΣ)
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ				
14.00-15.30	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤ. Διάλεξη 1 (ΓΚΙΣΗΣ)	ΕΜΒΙΟΜΗΧ. - Διάλεξη 2 (ΚΕΛΛΗΣ)	ΠΡΟΠ. ΤΕΧΝ. Διάλεξη 3 (ΓΚΙΣΗΣ)	ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜ Διάλεξη 4 (ΚΕΛΛΗΣ)

15.30- 16.45	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤ. Διάλεξη 2 (ΓΚΙΣΗΣ)	ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜ Διάλεξη 2 (ΚΕΛΛΗΣ)	ΠΡΟΠ. ΤΕΧΝ. Διάλεξη 4 (ΓΚΙΣΗΣ)	
17.00-18.30	ΠΡΟΠ. ΤΕΧΝ. Διάλεξη 1 (ΓΚΙΣΗΣ)		ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤ. Διάλεξη 4 (ΓΚΙΣΗΣ)	

+ ΤΡΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΕΞ'ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ

ΕΞ'ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΩΡΑ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΩΡΑ	ΣΑΒΒΑΤΟ
			16.00	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤ. (3)
			17.30	ΠΡΟΠ. ΤΕΧΝ. (3)
20.15	ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜ (3)	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (3)	19.00	ΕΜΒΙΟΜΗΧ. (3)

Β ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ-ΣΑΒΒΑΤΟ-ΚΥΡΙΑΚΗ (ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ 5- 7)

ΩΡΑ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09.15		ΕΜΒΙΟΜΗΧ. – Διάλεξη 5 (ΚΕΛΛΗΣ)	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 7) - Διάλεξη 6 (ΒΡΑΜΠΑΣ)	
10.15-11.45		ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜ Διάλεξη 5 (ΚΕΛΛΗΣ)	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤ. Διάλεξη 5 (ΓΚΙΣΗΣ)	ΕΜΒΙΟΜΗΧ. - Διάλεξη 6 (ΚΕΛΛΗΣ)
12.30-13.45		ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (Διάλεξη 5 (ΒΡΑΜΠΑΣ)	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤ. Διάλεξη 6 (ΓΚΙΣΗΣ)	ΕΜΒΙΟΜΗΧ. Διάλεξη 6 (ΚΕΛΛΗΣ)
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ			ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤ. Διάλεξη 7 (ΓΚΙΣΗΣ)	ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜ Διάλεξη 7 (ΚΕΛΛΗΣ)
14.00-15.30		ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 6) - Διάλεξη 6 (ΒΡΑΜΠΑΣ)	ΠΡΟΠ. ΤΕΧΝ. Διάλεξη 6 (ΓΚΙΣΗΣ)	ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜ 7 (ΚΕΛΛΗΣ)

15.30- 17.30		ΠΡΟΠ. ΤΕΧΝ. Διάλεξη 5 (ΓΚΙΣΗΣ)	ΠΡΟΠ. ΤΕΧΝ. Διάλεξη 7 (ΓΚΙΣΗΣ)	
17.30-19.00				

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Γ΄ ΤΡΙΗΜΕΡΟ

ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ : ΣΕΡΡΕΣ Ή ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΤΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΕΙ 1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ

Β' ΕΤΟΣ

Α ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΟ

ΩΡΑ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (Διάλεξη 2)	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
8.30 -10.00	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (1)	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (4)	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (7)	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (10)
10.15-11.45	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (2)	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (5)	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (8)	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (11)
12.00-13.30	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (3)	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (6)	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (9)	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (12)
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ				
14.00-15.30	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (1)	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (4)	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (7)	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (10)
15.30- 17.30	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (2)	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (5)	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (8)	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (11)
17.30-19.00	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (3)	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (6)	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (9)	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (12)

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΞΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΞ'ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ (13-14)

ΗΜΕΡΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: ΣΑΒΒΑΤΟ

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) : 15- 17.30

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ: 17.30 – 20.00

Β ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΟ

ΩΡΑ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (Διάλεξη 2)	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
8.30 -10.00	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (15)	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (18)	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (21)	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (24)
10.15-11.45	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (16)	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (19)	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (22)	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (25)
12.00-13.30	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (17)	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (20)	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (23)	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (26)
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ				
14.00-15.30	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (15)	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (18)	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (21)	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (24)
15.30- 17.30	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (16)	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (19)	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (22)	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (25)
17.30-19.00	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (17)	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (20)	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΓΚΙΣΗΣ) (23)	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝ. ΔΡΑΣΤ (ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ) (26)