

**ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (ΓΓΑ)**

**ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΑΡΑΤΕ**

**Β΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ**

**ΑΘΗΝΑ 2023**

**ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ**



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	3
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	4
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	7
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ.....	20
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ.....	21
ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ.....	24

## ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

---

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136 παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α21) «Μέχρι τη λειτουργία της Εθνικής Σχολής των Προπονητών του άρθρου 31 παρ. 4 του παρόντος η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφαση και δαπάνες της να ιδρύει περιοδικές σχολές προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας των πιο πάνω σχολών, των προσόντων των υποψηφίων, καθώς και σε άλλο συναφές θέμα», όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78 παρ. 2 του ν. 4170/2013 "Ένσωμάτωση της οδηγίας 2011/16/ΕΕ, ρύθμιση θεμάτων της ΕΛ.Τ.Ε., αναμόρφωση Οργανισμού του Ν.Σ.Κ. και άλλες διατάξεις" «Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφασή της, κατόπιν αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας να ιδρύει περιοδικές Σχολές Προπονητών. Με την ίδια απόφαση τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου που δε μπορεί να υπερβεί κατ' ανώτατο όριο τα 350,00 ευρώ, καταβαλλόμενα ανταποδοτικά από κάθε υποψήφιο και β) η ελάχιστη χρονική διάρκεια σπουδών, καθώς και οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, που δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητα τους, δύναται δε να ορίζει ομάδα εργασίας έργο της οποίας θα είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης όρων λειτουργίας της σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση.»

## ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Η σχολή διοικείται από πενταμελή επιτροπή, που συγκροτείται από τους:

1. ΚΑΡΑΣΤΑΘΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. ΣΤΕΛΛΑ ΜΑΡΙΝΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος.
3. ΤΣΙΛΙΚΗ ANNA, υπάλληλος της Γ.Γ.Α. ως μέλος.
4. ΑΝΔΡΕΑΝΙΔΗΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ, μέλος του Δ.Σ. της Ομοσπονδίας, ως μέλος.
5. ΚΡΑΒΒΑΡΙΤΗΣ ΑΝΑΡΓΥΡΟΣ, προπονητής Καράτε, ως μέλος.

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται οι ΒΡΥΝΑ ΕΛΕΝΗ και ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, υπάλληλοι της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της σχολής ορίζεται ο Γεώργιος Ζαγγελίδης Αναπληρωτής καθηγητής στον Τομέα Αθλημάτων του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Α.Π.Θ.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται ως εξής:

ΕΠΙΠΕΔΟ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ/ ΑΛΛΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ (ΩΡΕΣ)
B	300 (250)*	(50)*	100	6 ΜΗΝΕΣ	400

\*Το σύνολο των ωρών είναι 300. Οι αριθμοί σε παρένθεση απεικονίζουν τη δυνατότητα συνδυασμού διδακτικών ωρών και εργασιών.

## **A. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ/ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών **KARATE Β'** Κατηγορίας διακρίνονται σε γενικά μαθήματα όπου αποτελούνται από θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

### **1. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2- ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

<b>ΜΑΘΗΜΑΤΑ 1<sup>ου</sup> ΚΥΚΛΟΥ</b>		<b>ΩΡΕΣ</b>	<b>ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2<sup>ου</sup> ΚΥΚΛΟΥ</b>		<b>ΩΡΕΣ</b>
1.	Ανατομία	10	1.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	10
2.	Φυσιολογία	10	2.	Αθλητικό Δίκαιο	10
3.	Εργοφυσιολογία	10	3.	Αθλητική Ψυχολογία	10
4.	Φυσικοθεραπεία	10	4.	Στατιστική	10
5.	Βιομηχανική	10	5.	Μεθοδολογία Έρευνας	10
6.	Αθλητιατρική	10	6.	Αθλητική Κοινωνιολογία	10
7.	Αθλητική Διαιτολογία	10			
	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>70</b>		<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>70</b>
<b>ΣΥΝΟΛΟ 130 ΩΡΕΣ</b>					

### **• ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 - ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ (Θ) – ΠΡΑΚΤΙΚΑ (Π)**

<b>ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>		<b>ΩΡΕΣ</b>
1.	Γενική Προπονητική (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ)	20
2.	Τεχνική Ανάλυση (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	20
3.	Ειδική Προπονητική (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	20
4.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	20
5.	Ειδικά Θέματα (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ)	40
6.	Προπονητική Εξάσκηση (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	30
7.	Κανονισμοί Αγώνων (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	20
	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>170</b>

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα 3 περιλαμβάνονται θεωρητικά, πρακτικά ή και μικτά μαθήματα.

Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από έναν εκπαιδευτή, μόνο σε αίθουσες διδασκαλίας και έχουν ως σκοπό να αποκτήσουν οι υποψήφιοι τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο της κατάρτισης τους.

Πρακτικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα εκείνα τα οποία αποβλέπουν στην εμπέδωση του θεωρητικού μέρους κατάρτισης και στην απόκτηση δεξιοτήτων, ενώ πραγματοποιούνται αποκλειστικά σε προπονητικούς χώρους.

Μικτά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα που απαιτούν ταυτόχρονη θεωρητική κατάρτιση και πρακτική εξάσκηση.

#### **ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ Ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ**

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική, πραγματοποιείται σε εκατό (100) ώρες.

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση εκατό (100) ώρες πιστοποιείται με τη διαδικασία την οποία ορίζει με απόφαση της η Επιτροπή Διοίκησης όπου καθορίζονται οι όροι και οι προϋποθέσεις επιτυχούς άσκησης.

Ειδικότερα, το πιστοποιημένο προπονητικό έργο περιλαμβάνει: α) την εποπτεία, β) παρακολούθηση και γ) πιστοποίηση από τον Διευθυντή της σχολής ή το διδακτικό προσωπικό των μαθημάτων ειδίκευσης ή προπονητές Α και Β κατηγορίας που ορίζονται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης, του παρεχόμενου από τον εκπαιδευόμενο προπονητικού έργου (ως προπονητής ή εκπαιδευόμενος προπονητής).

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- **Κύκλος 1<sup>ος</sup> - Κύκλος 1<sup>ος</sup> – Γενικών Μαθημάτων**

<b>1. Κύκλος 1<sup>ος</sup> – Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΝΑΤΟΜΙΑ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ανυφαντή, Μ., Καρδιολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ Μίχου Β., Διδάκτωρ Αθλητικών Επιστημών, ΤΕΦΑΑ - Α.Π.Θ.
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Λειτουργική Ανατομική - Εισαγωγή.
(Ωρες 10)	2. Ανατομία οργανικών συστημάτων.
	3. Οστεολογία (ταξινόμηση - ομάδες) - Συνδεσμολογία.
	4. Ερειστικό σύστημα (κεφαλή - σπονδυλική στήλη – κορμός - άκρα).
	5. Μυϊκό σύστημα (κεφαλή – κορμός - άκρα).
	6. Μυολογία (ενέργεια, μυϊκή συνέργεια, αθλητικές κινήσεις).
	7. Λειτουργική Ανατομική – Καράτε (παραδείγματα τεχνικών):
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Βασικές τεχνικές αποκρούσεων, κτυπημάτων και λακτισμάτων.</li><li>• Τεχνικές ρίψεων του καράτε.</li></ul>

<b>2. Κύκλος 1<sup>ος</sup> – Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Μίχου Β., Διδάκτωρ Αθλητικών Επιστημών, ΤΕΦΑΑ - Α.Π.Θ.
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Φυσιολογία και άσκηση - Εισαγωγή.
(Ωρες 10)	2. Καρδιαγγειακό - φυσιολογία και προσαρμογές στην άσκηση - Προβλήματα στον αθλητή.
	3. Νευρικό - φυσιολογία και προσαρμογές στην άσκηση - Νοσήματα στον αθλητή.
	4. Αναπνοή - φυσιολογία και προσαρμογές στην άσκηση - Προβλήματα.
	5. Γαστρεντερικό - φυσιολογία - Νοσήματα.
	6. Ενδοκρινικό - φυσιολογία - Αθλητής με σακχαρώδη διαβήτη.
	7. Ουροποιητικό - φυσιολογία - Νοσήματα.

<b>3. Κύκλος 1<sup>ος</sup> – Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Δημητρός, Ε., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Διδακτορικό Δίπλωμα ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Εργοφυσιολογία – Παράμετροι φυσικής κατάστασης.
(Ωρες 10)	2. Μυϊκή συστολή - Είδη μυϊκής συστολής (Καράτε).
	3. Μυϊκή απόδοση (ανάπτυξη μυϊκής δύναμης, μυϊκή αντοχή και μυϊκός κάματος) - Καράτε.
	4. Νευρομυϊκός έλεγχος της κίνησης – Νευρομυϊκές προσαρμογές με την προπόνηση αντιστάσεων.
	5. Πηγές και μηχανισμοί παραγωγής μυϊκής ενέργειας - Ενεργειακές φάσεις του μυϊκού έργου.
	6. Αερόβια ικανότητα - Αναερόβια ικανότητα στο Καράτε.
	7. Έλεγχος του σωματικού βάρους – Σύσταση του σώματος - Σωματότυπος - Απώλεια και αναπλήρωση υγρών κατά την άσκηση (Καράτε).
	8. Βιολογικές προσαρμογές με την προπόνηση ανάλογα με την ηλικία - Βιολογικά χαρακτηριστικά αθλητών ατομικών (μαχητικών) αθλημάτων.

<b>4. Κύκλος 1<sup>ος</sup> – Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Πάγκαλος, Μ., Πτυχίο ΑΤΕΙ (Φυσικοθεραπεία), Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ.
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Εισαγωγή στις αρχές αποκατάστασης.
(Ωρες 10)	2. Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας στην αποκατάσταση.
	3. Σύγχρονες μέθοδοι στη θεραπευτική αντιμετώπιση των διαστρεμμάτων.
	4. Ρήξη πρόσθιου χιαστού λειτουργική αποκατάσταση.
	5. Φυσιοθεραπευτική παρέμβαση και αποκατάσταση της λειτουργικότητας του ώμου.
	6. Κριτήρια επιστροφής στο άθλημα μετά από μυϊκές κακώσεις των κάτω άκρων.
	7. Περιδέσεις.



<b>5. Κύκλος 1<sup>ος</sup> – Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Αντωνόπουλος, Χ. Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Χαρακτηριστικά του ανθρώπινου κινητικού μηχανισμού.
(Ωρες 10)	2. Μυϊκή σύσπαση και αντανάκλαστικά της κίνησης. Μηχανικές αρχές της κίνησης.
	3. Μηχανική και μυϊκή δύναμη και ισχύς. Μηχανισμοί μεταφοράς της ενέργειας. Εξωτερικοί παράγοντες που επηρεάζουν την κίνηση.
	4. Ανθρωπομετρία, κέντρο μάζας και αδρανειακά χαρακτηριστικά του σώματος.
	5. Ανάλυση και σύνθεση της κίνησης. Προσδιοριστικό μοντέλο
	6. Τρισδιάστατη ανάλυση της κίνησης.
	7. Οι αρθρώσεις ως μοχλοί.

<b>6. Κύκλος 1<sup>ος</sup> – Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Δημητρός, Ε., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Διδακτορικό Δίπλωμα ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Εισαγωγή στην Αθλητιατρική.
(Ωρες 10)	2. Ιατρική φροντίδα και ασφάλεια του Αθλητή.
	3. Η άσκηση σε ειδικούς πληθυσμούς.
	4. Συμπεριφορικά και ψυχολογικά προβλήματα. [Ο ρόλος της ψυχολογίας της άθλησης και η ψυχιατρική - Τα φάρμακα και η χρήση απαγορευμένων ουσιών στους αθλητές. - Οι διαταραχές της σίτισης στους αθλητές - Η υπερπροπόνηση].
	5. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ - ΤΑΞΙΔΙΑ [Ιατρική πρόληψη κατά την οργάνωση αθλητικών γεγονότων, ιατρική φροντίδα ομάδας, ιατρική φροντίδα σε μακρινές αποστολές, η προπόνηση και ο ανταγωνισμός σε μεγάλο υψόμετρο].
	6. ΚΑΚΩΣΕΙΣ [Οι κακώσεις του μυοσκελετικού συστήματος στην άθληση - Η εμπεριστατωμένη αποκατάσταση του αθλητή - Οι φυσικές μέθοδοι στην Αθλητιατρική - Τα κατάγματα καταπόνησης (κόπωσης) - Οι ενέσεις στους αθλητές - Οι διαγνωστικές απεικονιστικές μέθοδοι στην αθλητιατρική - Το αθλητικό υπερηχογράφημα - Πρόληψης της κάκωσης].

<b>7. Κύκλος 1<sup>ος</sup> – Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Γραμματικοπούλου, Μ., Λέκτορας Διατροφή και Διαιτολογία, Τμήμα Ιατρικής, Παν. Θεσσαλίας
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Ενεργειακές πηγές.
(Ωρες 10)	2. Μεταβολισμός μακροθρεπτικών – μικροθρεπτικών στοιχείων.
	3. Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση σωματικού βάρους (δείκτης μάζας).
	4. Ταχεία απώλεια βάρους στο Καράτε.
	5. Διατροφή πριν τον αγώνα/προπόνηση.
	6. Διατροφή μετά τον αγώνα/προπόνηση.
	7. Βασικές αρχές διατροφής – Συμπληρώματα διατροφής.

**ΚΥΚΛΟΣ 2<sup>ος</sup> – ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**

<b>1. Κύκλος 2<sup>ος</sup> – Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ &amp; ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ντοβόλη, Απ., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Ανάλυση επιχειρηματικού περιβάλλοντος.
(Ωρες 10)	2. Αθλητικό μάρκετινγκ.
	3. Στρατηγική ανάλυση - SWOT ANALYSIS.
	4. Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού.
	5. Event Management/Οργάνωση εκδηλώσεων.
	6. Ανάπτυξη χορηγικών προτάσεων – Παραδείγματα.

<b>2. Κύκλος 2<sup>ος</sup> – Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Αναγνωστόπουλος, Ι., Ε.Ε.Π. Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, Δικηγόρος, Διδάκτωρ Αθλητικού Δικαίου, ΕΚΠΑ (ΣΕΦΑΑ)
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Ορισμός του Αθλητικού Δικαίου και αθλητικοί νόμοι.
(Ωρες 10)	2. Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.
	3. Αθλητικό Σωματείο – Ένωση- Ομοσπονδία.
	4. Το επάγγελμα του προπονητή (νομοθεσία, προϋποθέσεις κωλύματα πειθαρχικά κτλ.).
	5. Αθλητική χορηγία.
	6. Ειδική αθλητική αναγνώριση και πρόσληψη προπονητή.

<b>3. Κύκλος 2<sup>ος</sup> – Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Δογάνης, Γ., Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ Ζάραγκας, Χ., Αν. Καθηγητής Παιδαγωγικό Τμήμα, Νηπιαγωγών, Σχολή Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων - Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Καθορισμός στόχων στον αθλητισμό. Οι στάσεις προς τον αθλητισμό.
(Ωρες 15)	2. Αυτοπεποίθηση και απόδοση.
	4. Ο προπονητής ως ηγέτης - Μοντέλα άσκησης αποτελεσματικής ηγεσίας.
	5. Η συμπεριφορά του προπονητή στην προπόνηση και τους αγώνες.
	6. Οι σχέσεις προπονητή-αθλητή.
	7. Ο προπονητής και η προβληματική συμπεριφορά των αθλητών.
	8. Άγχος και στρεσογόνες καταστάσεις στον αθλητισμό.
	8. Νοερή απεικόνιση.
	9. Σύνδρομο υπερπροπόνησης, καταπόνηση – Τραυματισμοί.

<b>4. Κύκλος 2<sup>ος</sup> – Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Μαλκογιώργος, Α., ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ, Διδάκτωρ ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ.
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Βασικές έννοιες και ορισμοί
(Ωρες 10)	2. Περιγραφική στατιστική (descriptive statistics): [μέσος όρος (mean), επικρατούσα τιμή (mode), διάμεσος (median)]
	3. Οικογένειες κατανομών - ιδιότητες της τυπικής κανονικής κατανομής
	4. Είδη μεταβλητών: • ανεξάρτητη μεταβλητή (independent variable) • εξαρτημένη μεταβλητή (dependent variable).
	5. Στατιστική συμπερασματολογία: • παραμετρικά τεστ (parametric tests) • μη παραμετρικά τεστ (non-parametric tests)
	6. Είδη ανάλυσης: • μονομεταβλητή ανάλυση (mean, median, mode, standard deviation). • διμεταβλητή ανάλυση (pearson's correlation, t-test, mann whitney test, chi-square tests). • ζευγαρωτές παρατηρήσεις ή σε σχετιζόμενες ομάδες (paired t-test, wilcoxon test). • ανάλυση της διακύμανσης (one- way anova, kruskal - wallis test,...). • επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (repeated measures anova, ..)

<b>5. Κύκλος 2<sup>ος</sup> – Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Μαλκογιώργος, Α., ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ, Διδάκτωρ ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ.
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Μεθοδολογία επιστημονικής έρευνας.
(Ωρες 10)	2. Τύποι έρευνας (βασική έρευνα, εφαρμοσμένη έρευνα, ποιοτική, ποσοτική μικτή).
	3. Παραγωγική & επαγωγική προσέγγιση: [ανασκόπηση (review), εμπειρική έρευνα, πειραματική έρευνα, επισκόπηση, διαχρονική & συγχρονική έρευνα, μελέτη περίπτωσης (case study)].
	4. Τα στάδια μιας ερευνητικής διαδικασίας.
	5. Διατύπωση υπόθεσης.
	6. Συλλογή στοιχείων (ερωτηματολόγιο, συνέντευξη).
	7. Πληθυσμός & δείγμα.
	8. Είδη δειγματοληψίας.

<b>6. Κύκλος 2<sup>ος</sup> – Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>Αθλητική Κοινωνιολογία</b>
<b>Διδάσκων</b>	Θάνος, Θ., Καθ. Κοινωνιολογίας της Εκπαίδευσης, Παν. Ιωαννίνων. Μαυροπούλου, Α., MSc, Διδάκτωρ ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ.
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Κοινωνία και αθλητισμός.
(Ωρες 10)	2. Κοινωνιολογική προσέγγιση της αθλητικής συμμετοχής.
	3. Ο γονικός ρόλος στον αθλητισμό.
	4. Ο ρόλος του φύλου στην αθλητική συμμετοχή.
	5. Βία στον αθλητισμό – Κακοποίηση και καταπιεστικές μορφές συμπεριφοράς.
	6. Σημείοι αγώνες στον αθλητισμό.
	7. Ο ρόλος του διαιτητή στους αγώνες.
	8. Αθλητισμός και ΜΜΕ.

• ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ (ΑΘΛΗΜΑ ΚΑΡΑΤΕ)

<b>1. Κύκλος 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΑΡΑΤΕ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Θ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Παπαϊακώβου, Γ. Αν. καθ. ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Ζαγγελίδης, Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Αντωνόπουλος, Χ. Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Βασικές έννοιες της προπονητικής – προπόνησης. Μεθοδολογικές, βιολογικές έννοιες της προπονητικής. 2. Καθοδήγηση, ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας. 3. Μέθοδοι προπόνησης. 4. Φυσική κατάσταση: [Μεθοδολογία ανάπτυξης δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, επιδεξιότητας, κινητικότητας (ευκαμψίας & ευλυγισίας)] 5. Συντονιστικές ικανότητες: (χρόνος αντίδρασης, προσανατολισμός στο χώρο, ρυθμός, ισορροπία, κιναισθηση, συνδυαστική ικανότητα, προσαρμοστικότητα). 6. Προπόνηση τεχνικής (εφηβική ηλικία & ενήλικες). (Θ)
<b>Ώρες=20</b>	7. Προπόνηση τακτικής.

<b>2. Κύκλος 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΑΡΑΤΕ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης, Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Δέρβας Δ., Πτυχίο Ιατρικής, Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Μεταπτυχιακός τίτλος (MSc), Προπονητής Καράτε (ΓΓΑ) Πουντζουκίδης, Κ., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Μεταπτυχιακός τίτλος (MSc) ΤΕΦΑΑ, Προπονητής Tae kwon do I.T.F. & W.T. - Πυγμαχίας – Καράτε (ΓΓΑ) Τσιακμάκης, Β. Προπονητής Καράτε (ΓΓΑ), ΤΕΦΑΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>1. Βασικά τεχνικά στοιχεία (Kihon-Waza) του καράτε:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκμάθηση στάσεων/Dachi: Fudo-Dachi, Neko-Ashi-Dachi, Sanchin-Dachi, Kosa-Dachi κ.τλ.</li> <li>• Μετακινήσεις/Unsoku</li> <li>• Αποκρούσεις – μπλοκ (Te-Ude/Uke – Waza): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Με ένα χέρι/Sekiwan Uke (Nagashi Hiji Uke, Te Nagashi Uke, Osae Uke, Teisho Uke, Otoshi Uke).</li> <li>- Με δυο χέρια/Ryowan Uke: (Juji Uke, Kakiwake Uke, Morote Uke, Sokumen Awase Uke, Teisho Awaze Uke, Morote Sukui Uke).</li> </ul> </li> <li>• Κτυπήματα/Uchi ανοιχτού χεριού: (Με τις φάλαγγες των δακτύλων/Hiraken/Irron-Ken/NakadakaKen, Με κόψη παλάμης/Shuto, Με το εσωτερικό του χεριού/Haito, Με το πίσω μέρος του χεριού/Haishu, Χέρι λόγχη/Nukite, Με βάση παλάμης/Teisho).</li> <li>• Κτυπήματα με τον αγκώνα: (Κάθετο-ανοδικό/Tate-Epni, Πλάγιο-πλευρικό/Yoko-Epni, προς τα πίσω/Ushiro-Epni, προς τα κάτω/Otoshi-Epni, Ημικυκλικό/Mawashi-Epni).</li> <li>• Χτυπήματα με γροθιά (Tsuki-Waza): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πρακτική σε κτυπήματα γροθιάς/Zuki.</li> </ul> </li> <li>• Τεχνικές ποδιών/Ashi Waza: (- Λακτίσματα/keri waza, - Τεχνικές σαρώματος ποδιών/Ashi Barai Waza, - Αποκρούσεις ποδιών/Ashi Uke Waza).</li> </ul> <p>2. Συνδυασμοί βασικών/Kihon τεχνικών (Renraku Waza) και συνεχόμενοι συνδυασμοί τεχνικών/Renzoku-waza. [Από την ύλη για του 1<sup>ου</sup>-2<sup>ου</sup> Βαθμού/dan SHOTOKAN – SHITO RYU – WADO RYU – GOJU RYU]</p> <p>3. Προπόνηση σε στόχους και με συνασκούμενο με ελεγχόμενη επαφή. Τεχνική αμυντικών ενεργειών (με και χωρίς επαφή)</p> <p>4. Τυποποιημένη αλληλουχία τεχνικών με φανταστικό αντίπαλο/(Kata) (κατά προτίμηση/Tokui) από τη λίστα της WKF (Μαύρης ζώνης).</p> <p>5. Ύλη εγχρώμων και μαύρων ζωνών.</p>
<b>Ώρες=20</b>	

<b>3. Κύκλος 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΑΡΑΤΕ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κραβαρίτης, Άρης Προπονητής Καράτε (ΓΓΑ) Τσιακμάκης, Β. Προπονητής Καράτε (ΓΓΑ), ΤΕΦΑΑ Κρίσιλας Ι., Προπονητής Καράτε (ΓΓΑ), ΤΕΦΑΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>1. Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο Καράτε:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dojo (αίθουσα προπόνησης),- Στολή του καράτε/karate gi - WKF (kata &amp; kumite), - Βαθμοί στο karate, - Εθιμοτυπία/Reigisaho (Χαιρετισμός/Rei).</li> <li>• Γιαπωνέζικη ορολογία: α) στους γενικούς όρους και στις προπονητικές μεθόδους, β) στα παραγγέλματα, γ) στις κατευθύνσεις, δ) στα σημεία στόχευσης, ε) στα μέρη του σώματος που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν φυσικά όπλα, στ) στην αρίθμηση, η) στα χρώματα.</li> </ul> <p>2. Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του karate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ομαδικά παιχνίδια</li> <li>- Παιχνίδια σε ζευγάρια.</li> </ul> <p>3. Οι ειδικές μορφές προπόνησης του karate: Kihon Waza, Kata, Kumite Sanbon Kumite: (3- βήματα βασικό Kumite) Kumite Kihon-Ippon Kumite: (1-βήμα βασικό Kumite) Jiyu-Ippon Kumite: (1-βήμα ελεύθερο βασικό Kumite) Jiyu Kumite: (ολοκληρωτικά ελεύθερο στυλ Kumite) 1 Kata (μαύρης ζώνης <i>διαφορετικού στυλ</i>) από τα τέσσερα Ιαπωνικά στυλ της λίστας WKF</p> <p>4. Άσκηση πρακτικής μαχητικών δεξιοτήτων Kumite/Randori (ανταλλαγής κτυπημάτων)/Sparring.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ειδικές δεξιότητες/drills για το kumite/WKF.</li> </ul> <p>5. Ukemi/πτώσεις: Ushiro Ukemi/(πτώση πίσω), Yoko Ukemi/(πτώση πλάγια), (Migi/Δεξιά, Hidari/Αριστερά), Mae Ukemi/(πτώση εμπρός), Mae Mawari Ukemi/(Κυλιόμενη πτώση μπροστά). Τεχνικές αυτοάμυνας εναντίον μιας σειράς προκαθορισμένων επιθέσεων/Yakusoku Kumite:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-βήμα βασικό Kumite/Kihon Ippon (Προσχεδιασμένη αυτοάμυνα και με ρίψεις από την όρθια θέση/Tachi-waza).</li> </ul> <p>6. Προπόνηση αρχαρίων &amp; γυναικών. (Προπαρασκευαστικές ασκήσεις/προθέρμανση/Junbi-Undo/Taiso &amp; Αναπνευστικές/Ibuki).</p>
<b>Ώρες=20</b>	



<b>4. Κύκλος 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΑΡΑΤΕ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Λάγγης, Δ., Προπονητής καράτε (ΓΓΑ), ΤΕΦΑΑ Κρίσιλας, Ι., Προπονητής καράτε (ΓΓΑ), ΤΕΦΑΑ Τσιακμάκης, Β. Προπονητής Καράτε (ΓΓΑ), ΤΕΦΑΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης με τεχνικές από το 1 <sup>ο</sup> & 2 <sup>ο</sup> dan) Kihon waza.
<b>Ωρες=20</b>	2. Τεχνική των συνδυασμών/Renraku waza από Zenkutsu dachi και ελεύθερη στάση (jiu kamae).
	3. Τεχνική των αντεπιθέσεων/Kaeshi Waza kaeshi irron kumite/επίθεση και αντεπίθεση ενός βήματος. Diai gyaku zuki, κ.τλ.
	4. Tokui kata (kata επιλογής) – Bunkai/ανάλυση.

<b>5. ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup>– Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΑΡΑΤΕ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (Θ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης, Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ (1,2) Παπαϊακώβου, Γ., Αν. καθ. ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ (2) Μοσχοπούλου, Α., Δικηγόρος (3) Στρίγκας, Αθ., Καθηγητής ΤΟΔΑ/Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης & Ποιότητας Ζωής, Π.Π. (4) Ανυφαντή, Μ., Καρδιολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ (5) Παπούλιας, Χ., Εκπρόσωπος Εθνικού Συμβουλίου Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΟΚΑΝ) ΓΓΑ (6) Σκοπελίτης, Π. Ηλεκτρονικός/Τηλεπικοινωνίες & Δίκτυα/ΤΕΙ
(Θ) (5 ώρες)	<b>1. Ιστορική εξέλιξη των ιαπωνικών πολεμικών τεχνών/Καράτε.</b> Ιαπωνικά στυλ καράτε (WKF), Παραδοσιακά κ.ά.
(Θ) (5 ώρες)	<b>2. Αθλητική φόρμα και περιοδικότητα (κύκλοι).</b> • Ετήσιος Σχεδιασμός/Μακρόκυκλος. • Προαγωνιστική/Αγωνιστική/Μεταβατική περίοδος. • Μεσόκυκλος • Μικρόκυκλος/Εβδομαδιαίος. • Προπονητική μονάδα
(Θ) (5 ώρες)	<b>3. Παραβίαση δικαιωμάτων του παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας</b> • Λευκή βίβλος για τον αθλητισμό. • Οδηγός μέτρων προστασίας στον αθλητισμό. • Πρόληψη σεξουαλικής παρενόχλησης – κακοποίηση στον αθλητισμό. • Η διεθνής σύμβαση για τα δικαιώματα του παιδιού. • Υπηρεσίες στήριξης παιδιών, νεαρών ατόμων και άλλων εμπλεκόμενων προσώπων.
(Θ) (5 ώρες)	<b>4. Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό</b> • Αντιμετώπιση της χειραγώγησης αθλητικών αγώνων
(Θ) (5 ώρες)	<b>5. Πρώτες βοήθειες:</b> • Βασική υποστήριξη ζωής (COVID-19) • ΚΑΡΠΑ • Πρώτες βοήθειες για κατάγματα: (κλείδας, καρπού-αντιβραχιόνιου, ώμου, γόνατος & ποδοκνημικής
(Θ) (5 ώρες)	<b>6. Κανονισμοί αντιντόπινγκ.</b> • Ντόπινγκ και οι συνέπειες του. • Σύστημα αντιντόπινγκ. • Κανονισμοί, παραβάσεις δικαιώματα και υποχρεώσεις. • Διαδικασία αντιντόπινγκ και απαγορευμένες ουσίες. • Προπονητές και μάρτυρες δημοσίου συμφέροντος.
(Θ) (10 ώρες)	<b>7. Αθλητισμός &amp; ψηφιακή εποχή</b> Εισαγωγή στην ψηφιακή εποχή. Διαχείριση βάσης δεδομένων αθλητικού συλλόγου. Αγωνιστικές πλατφόρμες, ευκολία και ευελιξία.
<b>ΏΡΕΣ 40= Συνολικά</b>	

<b>6. ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup>– Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΑΡΑΤΕ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Τζάνος, Γ. Προπονητής Καράτε (ΓΓΑ), ΤΕΦΑΑ Τριανταφύλλης, Δ., Προπονητής Καράτε (ΓΓΑ), ΤΕΦΑΑ, Μαργαριτόπουλος, Δ., Προπονητής Καράτε (ΓΓΑ), ΤΕΦΑΑ Κρίσιλας, Γ., Προπονητής καράτε (ΓΓΑ), ΤΕΦΑΑ Δρακόπουλος, Ν., Προπονητής Καράτε (ΓΓΑ) <i>* Εκπαιδευτές με άδεια άσκησης επαγγέλματος ΓΓΑ</i>
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Kata & Kumite WKF
<b>Ώρες=30 (20+10)</b>	2. Καράτε παραδοσιακό/αυτοάμυνα & άθληση για όλους <i>*[Άλλα στυλ ενταγμένα στην ΕΛΟΚ (Shotokan, Shotokai, kyokushinkai, Shidokan κ.τλ.)]</i>

<b>7. ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup>– Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΑΡΑΤΕ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΑΚΤΙΚΗ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ/ΚΑΤΑ &amp; ΚΟΥΜΙΤΕ (Μ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Κραβαρίτης. Α., Προπονητής καράτε ΓΓΑ, Διεθνής διαιτητής καράτε Γκορέζης, Π., Διεθνής διαιτητής καράτε, ΤΕΦΑΑ Κανέλλης, Ι., Προπονητής Καράτε ΓΓΑ, Διεθνής διαιτητής καράτε Αρσενιάδης, Δ., Διεθνής διαιτητής καράτε
<b>Περιεχόμενα</b>	Αγωνιστικό Αθλητικό Καράτε WKF:
<b>Ώρες=20</b>	1. Αγωνιστικό καράτε (Kata).
	2. Αγωνιστικό καράτε (Kumite).

Ο Διευθυντής  
Γ. Ζαγγελίδης Αν. καθηγητής  
ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ

## ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΜΕΣΩ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ & ΔΙΑ ΖΩΗΣ

### A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διδασκαλία των μαθημάτων μέσω πλατφόρμας θα γίνει σε σύγχρονη μορφή. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά.

2. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων και η διακοπή του μαθήματος.

3. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.

4. Η παρακολούθηση των θεωρητικών μαθημάτων (60%), θα γίνει με την χρήση της ψηφιακής πλατφόρμας της ομοσπονδίας .

5. Κάθε υποψήφιος θα λάβει έναν μοναδικό κωδικό πρόσβασης, για την είσοδό του σε αυτήν.

6. Για την συμμετοχή στη διαδικτυακή εκπαίδευση ο εκπαιδευόμενος χρειάζεται να διαθέτει υπολογιστή, οθόνη, κάμερα, μικρόφωνο και σύνδεση ίντερνετ.

7. Η κάμερα του υπολογιστή θα παραμένει ανοικτή καθ' όλη την διάρκεια της διδασκαλίας. Κλειστή κάμερα σημαίνει απουσία, αναλυτικότερα: α) κάμερα ανοιχτή χωρίς όμως να φαίνεται το πρόσωπο, β) στατική εικόνα και γ) ενασχόληση με οτιδήποτε άλλο που δεν άπτεται της σχολής προπονητών.

8. Σχετικές οδηγίες θα δοθούν στους υποψηφίους με την μορφή παρουσίασης της εφαρμογής. Πριν την έναρξη των μαθημάτων της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης θα γίνει παρουσίαση της πλατφόρμας και εκπαίδευση όλων των σπουδαστών στη γενική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή αλλά και ειδική χρήση (εξοικείωση με τη διαδικτυακή πλατφόρμα εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης) έτσι ώστε να εκπαιδευτούν όλοι στον τρόπο λειτουργίας της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

### B. Επιτυχής Παρακολούθηση

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται: α) στην παρακολούθηση μαθημάτων (επαρκής παρακολούθηση), β) στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα ή/και πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης), γ) στις εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές, σε θέματα ή γνωστικά αντικείμενα) και δ) στην εποπτευόμενη και καθοδηγούμενη πρακτική διδασκαλία.

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ μπορούν να «μεταφέρουν» τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί **μόνο** στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 & 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

### Γ. Επαρκής Παρακολούθηση

1. Οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του **95%** των συνολικών ωρών διδασκαλίας.

2. Ο χαρακτηρισμός της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων γίνεται μετά τη λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων και πριν από τις τελικές εξετάσεις. Ο Δ/ντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων την επόμενη της λήξης της διδασκαλίας των μαθημάτων με σκοπό να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται στις τελικές εξετάσεις.

3. Εάν ο υποψήφιος κατά τη διάρκεια της Σχολής συμπληρώσει μεγαλύτερο αριθμό απουσιών από τα προβλεπόμενα τότε με απόφαση του Δ/ντή της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθησή του.

4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

## **ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**

### **A. Οργάνωση των εξετάσεων**

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά και πρακτικά σ' όλη τη διδακτέα ύλη (θεωρητική και πρακτική) που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα.

2. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του πρώτου εικοσαήμερου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.

3. Τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων της Σχολής έχει ο Δ/ντής της Σχολής, ο οποίος μεριμνά έγκαιρα για την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.

4. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη του εκπαιδευτικού προσωπικού που δίδαξε κατά τη διάρκεια της Σχολής.

5. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμιά περίπτωση δεν υπερβαίνει τις τρεις (3) ώρες.

6. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, δυσλεξία όπως ορίζει.

7. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδος ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.

### **B. Διαδικασία Διεξαγωγής Εξετάσεων**

1. Για την ανάπτυξη των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, φύλλα χάρτου-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.

2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές και έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.

3. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον ορισθέντα επιτηρητή, μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων.

4. Ο επιτηρητής αφού διαγράψει τα τυχόντα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογράφει στο τέλος της διαπραγμάτευσης των θεμάτων, καταμετρά τα γραπτά και αντιπαραβάλλει με την κατάσταση των υποψηφίων που είχαν δικαίωμα συμμετοχής στην εξέταση, πιστοποιεί τους απόντες και αναγράφει τα ονοματεπώνυμα τους στο φάκελο εξετάσεων. Στη συνέχεια παραδίδονται στο Δ/ντή της Σχολής.

5. Οι υποψήφιοι/ες, κατά την είσοδό τους στην αίθουσα της εξέτασης, δεν επιτρέπεται να φέρουν μαζί τους βιβλία, τετράδια, σημειώσεις, διορθωτικό υγρό ή ταινία, κινητά τηλέφωνα, υπολογιστικές μηχανές, ηλεκτρονικά μέσα μετάδοσης ή αποθήκευσης πληροφοριών ή επικοινωνίας, ή άλλα αντικείμενα. Για τον έλεγχο υπεύθυνοι είναι οι επιτηρητές/τριες. Αν ο υποψήφιος/α που εξετάζεται στα εξεταζόμενα μαθήματα της σχολής προπονητών, φέρει μαζί του/της στην αίθουσα στην οποία εξετάζεται, αντικείμενο ή μέσο από τα αναφερόμενα παραπάνω ή αντιγράφει κατά τη διάρκεια της εξέτασης από βιβλίο ή οποιοδήποτε είδους σημειώσεις ή από γραπτό δοκίμιο άλλου εξεταζόμενου ή θορυβεί και δε συμμορφώνεται με τις υποδείξεις των επιτηρητών, επιχειρώντας να αντιγράψει ή εμποδίζοντας την εξέταση άλλων εξεταζόμενων ή δολιεύεται με άλλο τρόπο την εξέτασή του,

απομακρύνεται από την αίθουσα εξέτασης με αιτιολογημένη απόφαση του διευθυντή και το γραπτό δοκίμιο βαθμολογείται με τον κατώτερο βαθμό μηδέν (0). Στη συνέχεια ο υποψήφιος προπονητής αποβάλλεται με απόφαση της επιτροπής διοίκησης με οριστική διαγραφή από τη σχολή προπονητών στην οποία συμμετέχει.

### Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση

1. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από μηδέν έως δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβασίμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).

2. Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί μόνο στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

3. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την αξιολόγηση συμμετοχής σε εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές) (β) την τελική εξέταση (γραπτές, πρακτικές εξετάσεις)

Ο τρόπος αξιολόγησης στη τελική εξέταση περιγράφεται ανά μάθημα ως εξής:

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		100%			
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		100%			
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ		100%			

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ		100%			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ		100%			

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%			
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ					100%
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ					100%
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ					100%
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		100%			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ					100%
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		100%			

### **ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ**

1. Η φοίτηση και συμμετοχή των υποψηφίων που θα εισαχθούν στη σχολή, είναι υποχρεωτική σ' όλα τα πρακτικά και τα θεωρητικά μαθήματα.

2. Κάθε παράβαση των υποχρεώσεων των σπουδαστών που παρακολουθούν τη σχολή, συνεπάγεται την επιβολή σχετικών κυρώσεων από το διευθυντή της.

3. Οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να είναι λιγότερες του **95%** των συνολικών ωρών διδασκαλίας.

4. Δίπλωμα της σχολής προπονητών έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά και περάτωσαν με επιτυχία τις θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις.

5. Τα Διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της ΓΓΑ.

6. Τα διπλώματα εκδίδονται με δαπάνη της οικείας ομοσπονδίας και ελέγχονται από τη ΓΓΑ ως προς τη νομιμότητα. Το κάθε δίπλωμα για να θεωρείται έγκυρο φέρει σφραγίδα και αρίθμηση από τη ΓΓΑ.

7. Ο τύπος των διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει το αρμόδιο τμήμα της ΓΓΑ.



**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ Β ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.**

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΑΣ**

<b>09.00-09.45</b>	<b>1<sup>Η</sup> ΩΡΑ</b>
<b>09.45-10.30</b>	<b>2<sup>Η</sup> ΩΡΑ</b>
<b>10.30-10.45</b>	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ</b>
<b>10.45-11.30</b>	<b>3<sup>Η</sup> ΩΡΑ</b>
<b>11.30-12.15</b>	<b>4<sup>Η</sup> ΩΡΑ</b>
<b>12.15-12.30</b>	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ</b>
<b>12.30-13.15</b>	<b>5<sup>Η</sup> ΩΡΑ</b>
<b>13.15-14.00</b>	<b>6<sup>Η</sup> ΩΡΑ</b>
<b>14.00-15.00</b>	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ</b>
<b>15.00-15.45</b>	<b>7<sup>Η</sup> ΩΡΑ</b>
<b>15.45-16.30</b>	<b>8<sup>Η</sup> ΩΡΑ</b>
<b>16.30-16.45</b>	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ</b>
<b>16.45-17.30</b>	<b>9<sup>Η</sup> ΩΡΑ</b>
<b>17.30-18.15</b>	<b>10<sup>Η</sup> ΩΡΑ</b>

**ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΗΜΕΡΑ/ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ( Ω Ρ Ε Σ 04)**

<b>15.00-15.45</b>	<b>1<sup>Η</sup> ΩΡΑ</b>
<b>15.45-16.30</b>	<b>2<sup>Η</sup> ΩΡΑ</b>
<b>16.30-16.45</b>	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ</b>
<b>16.45-17.30</b>	<b>3<sup>Η</sup> ΩΡΑ</b>
<b>17.30-18.15</b>	<b>4<sup>Η</sup> ΩΡΑ</b>