

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ

2017-2018

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ



Ισχύει για τους συμμετέχοντες που εισήχθησαν για την
περίοδο 2017-2018

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ	4
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ	5
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ	6
A. Κατανομή Μαθημάτων	6
1. Κύκλος/Τομέας 1-2-Γενικών Μαθημάτων- Θεωρητικά Μαθήματα	6
2. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης Θεωρητικά (Θ)-Πρακτικά (Π)-Μικτά (Μ) Μαθήματα	7
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ	9
ΧΩΡΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	9
A. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων	9
Ανατομία	9
Φυσιολογία	10
Εργοφυσιολογία	11
Φυσικοθεραπεία	12
Βιομηχανική	13
B. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων	14
Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού	15
Αθλητική Παιδαγωγική.....	17
Ηθική του Αθλητισμού.....	18
Μεθοδολογία Έρευνας	19
Γ. Κύκλος/Τομέας 3- Μαθήματα Ειδίκευσης	20
Γενική Προπονητική.....	20
Τεχνική Ανάλυση.....	22
Ειδική Προπονητική.....	28
Μεθοδολογία Διδασκαλίας.....	30
Ειδικά Θέματα.....	31
(α) Αντιντόπινγκ	31
(β) Διατροφή	31
(γ) Τραυματιολογία Άρσης Βαρών	32
(δ) Διπλή Καριέρα του Αθλητή	32
(ε) Μάρκετινγκ και Χορηγίες στον Ελληνικό Αθλητισμό	33
Προπονητική Εξάσκηση	34
Προπονητική Εξάσκηση	34

Κανονισμοί.....	38
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	39
A. Διάρκεια Διδασκαλίας	40
B. Επιτυχής Παρακολούθηση	40
Γ. Επαρκής Παρακολούθηση	40
Δ. Καταβολή Διδάκτρων και Δικαίωμα Παρακολούθησης	41
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	42
A. Οργάνωση των εξετάσεων	42
B. Διαδικασία Διεξαγωγής Εξετάσεων	42
Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση	43
ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ.....	45

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 "Ενσωμάτωση 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 ρυθμίζονται 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 250,00 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 Προπονητών Άρσης Βαρών Γ΄ Κατηγορίας σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση ΥΠΠΟΑ/ΓΔΥΑ/ΔΕΑΕΑ/ΤΕΑΣΠ/11509/864/178/118/ 16-12017, (ΦΕΚ 446/Β/16.02.2017) διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

Ζαχαρή Πανωραία, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος

Τσιάκα Αικατερίνη, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος

Στέλλα Μαρίνα, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος

Κορλός Κων/νος, Γενικός Γραμματέας της Ε.Ο.Α.Β., ως μέλος

Ακτύπη Νατάσσα, εκπρόσωπος του Π.Σ.Ε.Α.Π.Α.Β., ως μέλος

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται η **Στρίγγλου Μαρία** και **Κιουρτσόγλου Ελένη**, υπάλληλοι της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο **Ηλιού Γεώργιος**, Διδάκτορας Φιλοσοφίας του ΕΚΠΑ και Διδάκτορας του τμήματος Οργάνωσης και Διοίκησης Επιχειρήσεων του Πανεπιστημίου Πειραιώς, προπονητής Άρσης Βαρών Α΄ κατηγορίας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

A. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Άρσης Βαρών Γ' 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. Κύκλος/Τομέας 1-2-Γενικών Μαθημάτων- Θεωρητικά Μαθήματα

ΜΑΘΗΜΑΤΑ 1 ^{ου} ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2 ^{ου} ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ
1.	Ανατομία	15	1.	Κινητική Μάθηση	10
2.	Φυσιολογία	10	2.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	15
3.	Εργοφυσιολογία	10	3.	Αθλητική Ψυχολογία	10
4.	Φυσικοθεραπεία	10	4.	Αθλητική Παιδαγωγική	10
5.	Βιομηχανική	10	5.	Ηθική του Αθλητισμού	10
			6.	Μεθοδολογία Έρευνας	10
ΣΥΝΟΛΟ		55	ΣΥΝΟΛΟ		65

2. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης Θεωρητικά (Θ)-Πρακτικά (Π)-Μικτά (Μ) Μαθήματα

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ
1.	Γενική Προπονητική (Θ)	20	2.	Τεχνική Ανάλυση (Μ)	50
			3.	Ειδική Προπονητική (Θ)	20
			4.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (Θ)	10
			5.	Ειδικά Θέματα (Θ)	20
			(α)	ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ	(4)
			(β)	ΔΙΑΤΡΟΦΗ	(4)
			(γ)	ΤΡΑΥΜΑΤΙΟΛΟΓΙΑ	(4)
			(δ)	ΔΙΠΛΗ ΚΑΡΙΕΡΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ	(4)
			(ε)	ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΚΑΙ ΧΟΡΗΓΙΕΣ ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	(4)
			6.	Προπονητική Εξάσκηση (Π)	50
			7.	Κανονισμοί (Θ)	10
ΣΥΝΟΛΟ		20	ΣΥΝΟΛΟ		160

Στον Κύκλο/Τομέα1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα3 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.

3. Εποπτευόμενη ή Καθοδηγούμενη Πρακτική Άσκηση

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική, πραγματοποιείται σε πενήντα (50) ώρες και περιλαμβάνει:

α) Παρακολούθηση αγώνων της ομοσπονδίας ή με την άδεια αυτής, οποιασδήποτε κατηγορίας, τούτο πιστοποιημένο από την διοργανώτρια αρχή (ομοσπονδία-ένωση-σύλλογος-Ευρωπαϊκοί και διεθνείς αγώνες) με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

β) Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις Εθνικών ή προεθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας ή των σωματείων της Ομοσπονδίας τούτο πιστοποιημένο από το σωματείο με υπογραφή προέδρου και γενικού γραμματέα με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση δεν αποτελεί μέρος της εξεταστικής περιόδου και δεν συνυπολογίζεται στον βαθμό αξιολόγησης του υποψηφίου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

ΧΩΡΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Α. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	Ανατομία
Διδάσκων	Γεώργιος Β. Μαρίνος, MD,MSc,PhD, Επιμελητής Γενικής Ιατρικής Πανεπιστήμιο Αθηνών «Λαϊκό» Νοσοκομείο, Επιστημονικός Συνεργάτης Α΄ Καρδιολογικής Κλινικής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Επιστημονικός Συνεργάτης Κ.Ο.Ε, Ε.Ο.Ε
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none">1. Εισαγωγή-Δομή ανθρωπίνου σώματος2. Δομή-Λειτουργίες κυττάρων προσαρμογή3. Οργανικά συστήματα4. Δέρμα-Γενικά ιδιότητες5. Μύες I-Γενικά ιδιότητες6. Μύες II-Ταξινόμηση των μυών ανάλογα με την λειτουργία τους7. Οστά-Γενικά περί οστών8. Αρθρώσεις-Είδη αρθρώσεων9. Ωμική ζώνη και άνω άκρα- Οστά και αρθρώσεις10. Μύες της άκρας χειρός11. Μυϊκή ενέργεια στο σύμπλεγμα καρπού12. Κάτω άκρα13. Άρθρωση του γόνατος.14. Ποδοκνημική άρθρωση και άκρος πόδας15. Ανακεφαλαίωση

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Άρσης Βαρών-Κλειστό Προπονητήριο Ο.Α.Κ.Α

Τίτλος	Φυσιολογία
Διδάσκων	Βασιλική Μάλλιου, PhD
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Σκοπός της Φυσιολογίας-Οργάνωση ανθρώπινου σώματος-Ομοιόσταση 2. Διαμερισματοποίηση των υγρών του σώματος-Σύσταση του σώματος-Κατηγορίες Οργανικών μορίων 3. Κυτταρική δομή-Μεμβράνες-Νευρωνική επικοινωνία 4. Μεταβολισμός-Μεταβολικές οδοί 5. Σκελετικός Μύς-Δομή-Μηχανισμοί συστολής σκελετικών μυών 6. Ενεργειακός Μηχανισμός σκελετικού μυός-Τύποι μυικών ινών 7. Φυσιολογία Καρδιαγγειακού-Αίμα-Κύτταρα του αίματος-Καρδιά-Καρδιακός παλμός 8. Αγγειακό Σύστημα-Ρύθμιση της Αρτηριακής Πίεσης 9. Φυσιολογία Αναπνευστικού-Οργάνωση Αναπνευστικού συστήματος 10. Ανταλλαγή αερίων-Μεταφορά οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα-Έλεγχος αναπνοής-Υποξία

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Άρσης Βαρών-Κλειστό Προπονητήριο Ο.Α.Κ.Α

Τίτλος	Εργοφυσιολογία
Διδάσκων	Νικόλαος Ζάρας, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, Μεταδιδακτορικός Ερευνητής Σ.Ε.Φ.Α.Α.
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Μυϊκή Συστολή – Μυϊκή Απόδοση 2. Μηχανισμοί Παραγωγής Μυϊκής Ενέργειας 3. Σωματική Σύσταση και Απόδοση 4. Νευρομυϊκό Σύστημα και Απόδοση 5. Βασικές Αρχές Προπονητικών Προσαρμογών 6. Μυϊκή Δύναμη 7. Μυϊκή Ισχύς 8. Ευλυγισία, Ισορροπία, Συντονισμός 9. Διατροφή και Μυϊκή Απόδοση 10. Συμπληρώματα Διατροφής

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Άρσης Βαρών-Κλειστό Προπονητήριο Ο.Α.Κ.Α

Τίτλος	Φυσικοθεραπεία
Διδάσκων	Άννα Χρηστάκου, Φυσικοθεραπεύτρια Γ.Ν.Α. «Ο Ευαγγελισμός», Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Msc., PhD Επιστημονική Συνεργάτιδα Τμήματος Φυσικοθεραπείας ΤΕΙ Αθήνας και ΣΕΦΑΑ Αθήνας
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Μηχανικές ιδιότητες βιολογικών υλικών (κολλαγόνοι ιστοί, οστά) 2. Μηχανικές ιδιότητες βιολογικών υλικών (αρθρικοί χόνδροι, μύες) 3. Προσαρμοστικότητα βιολογικών υλικών στην ακινητοποίηση 4. Πρόληψη τραυματισμών στον αθλητισμό 5. Πρόληψη τραυματισμών στον αθλητισμό 6. Συνδεσμικοί τραυματισμοί και αποκατάσταση 7. Μυοτενόντιοι τραυματισμοί και αποκατάσταση 8. Βλάβες αρθρικού χόνδρου και αποκατάσταση 9. Αποκατάσταση καταγμάτων 10. Οσφυαλγία

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Άρσης Βαρών-Κλειστό Προπονητήριο Ο.Α.Κ.Α

Τίτλος	Βιομηχανική
Διδάσκων	Dr. Γεώργιος Πίγκος
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Γενικές Αρχές Βιοκινητικής Μυοσκελετικό σύστημα , Ερειστικό σύστημα 2. Είδη Επιβαρύνσεων (Δυνάμεων, Συμπιεστικές δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης 3. Μηχανικός άξονας οστών – Δημιουργία κινησιογράμματος 4. Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας 5. Μηχανικό μοντέλο του μυός, Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών, Μυϊκός κάματος, Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών 6. Είδη Μυϊκής λειτουργίας - Διαφοροποιήσεις (έργου-εφαρμογών) 7. Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή 8. Είδη μοχλών, Συνθήκες Ισορροπίας σώματος 9. Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης 10. Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Άρσης Βαρών-Κλειστό Προπονητήριο Ο.Α.Κ.Α

Β. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου, Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none">1. Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά: Έννοιες και εφαρμογές2. Κινητικός έλεγχος – Κινητική μάθηση3. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην κινητική συμπεριφορά4. Έρευνα & κινητική συμπεριφορά (ερευνητικές προσεγγίσεις, μέθοδοι έρευνας)5. Κινητικές δεξιότητες (είδη – ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων, γενική – ειδική κινητική ικανότητα)6. Νευρικό σύστημα και κινητική συμπεριφορά7. Μνήμη και κινητική συμπεριφορά-Αντίληψη-Προσοχή8. Ο ρόλος της προσοχής στην κινητική απόδοση9. Πληροφοριακή διαδικασία και λήψη αποφάσεων στον αθλητισμό10. Διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών: Μηχανισμοί & στάδια επεξεργασίας πληροφοριών

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Άρσης Βαρών-Κλειστό Προπονητήριο Ο.Α.Κ.Α

Τίτλος	Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού
Διδάσκων	<p>1. Θάνος Κριεμάδης, Ph.D., M.B.A., M.A. Καθηγητής Στρατηγικού Σχεδιασμού Αθλητικών Οργανισμών, Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου</p> <p>2. Δημήτρης Γαργαλιάνος, Ph.D., M.P.E., Dipl., B.P.E., B.I.R. Αναπληρωτής Καθηγητής Οργάνωσης & Διοίκησης Αθλητισμού, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης</p>
Περιεχόμενα	1. Βασικές λειτουργίες του μάνατζμεντ που είναι χρήσιμο να γνωρίζει ο προπονητής
	2. »
	3. Η συμβολή του προπονητή στον στρατηγικό και τον επιχειρησιακό σχεδιασμό του αθλητικού σωματείου
	4. »
	5. Η συμβολή του προπονητή στην διασφάλιση της ποιοτικής λειτουργίας του αθλητικού σωματείου
	6. »
	7. Μέθοδοι αποτελεσματικής διοίκησης και ανάπτυξης του ανθρώπινου δυναμικού που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τον προπονητή
	8. »
	9. Τα οφέλη του αθλητισμού
	10. Ιστορία του αθλητικού μάνατζμεντ - Ορισμός του μάνατζμεντ / αθλητικού μάνατζμεντ
	11. Δεξιότητες / ρόλοι του αθλητικού μάνατζερ
	12. Αξίες - Όραμα – Αποστολή
	13. Εσωτερικός κανονισμός ομάδας - Κώδικας Δεοντολογίας
	14. Βασικές αρχές του μάνατζμεντ (περιληπτικά = Σχεδιασμός / Οργάνωση / Ηγεσία / Έλεγχος / Αξιολόγηση)
	15. Μοντέλο παροχής υπηρεσιών προς τους αθλητές

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Άρσης Βαρών-Κλειστό Προπονητήριο Ο.Α.Κ.Α

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου, Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	<p>1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές (ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας,</p> <p>2. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική ψυχολογία (ψυχολογικές θεωρίες, γνωστική ψυχολογία, συμπεριφορισμός)</p> <p>3. Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία)</p> <p>4. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (σημασία – λειτουργία κινήτρων, εσωτερικά – εξωτερικά κίνητρα)</p> <p>5. Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (είδη στόχων, σημασία τοποθέτησης στόχων)</p> <p>6. Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος)</p> <p>7. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/ υπονόμηση κινήτρων)</p> <p>8. Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (στρατηγικές – διαδικασία τοποθέτησης στόχων, δέσμευση αθλητή, προσαρμογή στόχων)</p> <p>9. Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά)</p> <p>10. Αγωνιστικό άγχος (τεχνικές ρύθμισης άγχους, ψυχοδιάγνωση)</p>

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Άρσης Βαρών-Κλειστό Προπονητήριο Ο.Α.Κ.Α

Τίτλος	Αθλητική Παιδαγωγική
Διδάσκων	Στυλιανός Καπρίνης, PhD, MSc., Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ορισμός Αθλητικής Παιδαγωγικής. Σκοπός και βασικά θέματα Αθλητικής Παιδαγωγικής. Ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού στη διαπαιδαγώγηση του ατόμου. 2. Τα συγλ διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό Μέθοδοι διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό 3. Ο Παιδαγωγικός ρόλος του Καθηγητή Φυσικής Αγωγής. 4. Κλίμα Παρακίνησης για Επίτευξη στη Φυσική Αγωγή. 5. Η Θεωρία των Στόχων στη Φυσική Αγωγή. Καθορισμός στόχων στον Αθλητισμό 6. Σχεδιασμός της Εξάσκησης – Προπόνησης 7. Κατανομή της Εξάσκησης – Προπόνησης Πλοκή Περιεχομένου Εξάσκησης Μεταβλητότητα Εξάσκησης 8. Η Ανατροφοδότηση (Feedback) στη Φυσική Αγωγή και την Προπόνηση. 9. Χαρακτηριστικά Κινητικής μάθησης αθλητή Φάσεις μάθησης αθλητή – Μεταφορά Μάθησης 10. Δεξιότητες ζωής στη Φυσική Αγωγή

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Άρσης Βαρών-Κλειστό Προπονητήριο Ο.Α.Κ.Α

Τίτλος	Ηθική του Αθλητισμού
Διδάσκων	Σωτήριος Φουρνάρος, Καθηγητής Πανεπιστημίου (ΕΚΠΑ), Επίκουρος Καθηγητής.
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Η έννοια του Αγώνα 2. Η ιδέα του αγαθού 3. Οι ηθικές αξίες του αθλητισμού 4. Ντόπινγκ και αθλητισμός 5. Βιοηθική και αθλητισμός 6. Ηθικές αξίες και δικαιώματα 7. Η ελευθερία του αθλητή 8. Η δικαιοσύνη στον αθλητισμό 9. Ο ατομισμός του αθλητή απέναντι σε ηθικές αξίες 10. Το παράδειγμα του αθλητή: η θεωρία των αρχών

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Άρσης Βαρών-Κλειστό Προπονητήριο Ο.Α.Κ.Α

Τίτλος	Μεθοδολογία Έρευνας
Διδάσκων	Dr. Γεώργιος Πίγκος
Περιεχόμενα	<p>1.Γενικές Αρχές Μεθοδολογίας της Έρευνας. Ο ορισμός Στατιστική Έρευνα</p> <p>2. Χαρακτηριστικά Ερευνητικής Διαδικασίας</p> <p>3. Διαχωρισμός της Γενικής-Βασικής και Ειδικής-εφαρμοσμένης έρευνας.</p> <p>4. Επιστημονικοί και μη επιστημονικοί μέθοδοι ανάλυσης/έρευνας</p> <p>5. Παρουσίαση του προβλήματος (προσδιορισμός και καθορισμός του θεματικού πεδίου)</p> <p>6. Επιλογή μεθόδου και διαμόρφωση πρωτοκόλλου έρευνας - Συλλογή πληροφοριών-δεδομένων</p> <p>7. Ανεξάρτητες και εξαρτημένες μεταβλητές</p> <p>8.Εσωτερική και την εξωτερική εγκυρότητα της έρευνας</p> <p>9.Αποτελέσματα μετρήσεων - Στατιστική ανάλυση μετρήσεων</p> <p>10.Εφαρμοσμένη Στατιστική Ανάλυση στον Αθλητικό Χώρο</p>

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Άρσης Βαρών-Κλειστό Προπονητήριο Ο.Α.Κ.Α

Γ. Κύκλος/Τομέας 3- Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	Γενική Προπονητική
Διδάσκων	<p>Γεώργιος Σαρογλάκης, Μέλος Ε.Ε.Π-ΤΕΦΑΑ-Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας</p> <p>Ευστάθιος Διαμάντης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας</p> <p>Στήβ Μαγουλάς, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας</p>
Περιεχόμενα	<p>1. Λειτουργία μυϊκού συστήματος. Επαναλήψεις,, σειρές, μέγιστος αριθμός επαναλήψεων. Τι είναι μέγιστη δύναμη & τι ισχύς.</p> <p>2. Δράση μυών, ομόκεντρη –έκκεντρη – ισομετρική. Οργάνωση κ έλεγχος της προπονητικής πορείας. Αρχή της περιοδικότητας</p> <p>3. Αρχή της ατομικότητας.</p> <p>4. Αρχή της ρύθμισης της επιβάρυνσης.</p> <p>5. Αρχή της ανάληψης – υπέρσυμψηφισμός.</p> <p>6. Αρχή της προόδου – Δείκτες ελέγχου.</p> <p>7. Αρχή της προοδευτικής επιβάρυνσης.</p> <p>8. Κύκλος προετοιμασίας.</p> <p>9. Προσδιορισμός περιοχών έντασης της επιβάρυνσης.</p> <p>10. Μέθοδοι ανάπτυξης μυϊκής δύναμης και υπερτροφίας. Μέθοδος των μέγιστων εντάσεων.</p>

Τίτλος	Γενική Προπονητική
Διδάσκων	<p>Γεώργιος Σαρογλάκης, Μέλος Ε.Ε.Π-ΤΕΦΑΑ-Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας</p> <p>Ευστάθιος Διαμάντης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας</p> <p>Στήβ Μαγουλάς, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας</p>
Περιεχόμενα	<p>11. Λειτουργία μυϊκού συστήματος. Επαναλήψεις,, σειρές, μέγιστος αριθμός επαναλήψεων. Τι είναι μέγιστη δύναμη & τι ισχύς.</p>
	<p>12. Δράση μυών, ομόκεντρη –έκκεντρη – ισομετρική. Οργάνωση κ έλεγχος της προπονητικής πορείας. Αρχή της περιοδικότητας</p> <p>13. Αρχή της ατομικότητας.</p> <p>14. Αρχή της ρύθμισης της επιβάρυνσης.</p> <p>15. Αρχή της ανάληψης – υπέρσυμφισμός.</p> <p>16. Αρχή της προόδου – Δείκτες ελέγχου.</p> <p>17. Αρχή της προοδευτικής επιβάρυνσης.</p> <p>18. Κύκλος προετοιμασίας.</p> <p>19. Προσδιορισμός περιοχών έντασης της επιβάρυνσης.</p> <p>20. Μέθοδοι ανάπτυξης μυϊκής δύναμης και υπερτροφίας. Μέθοδος των μέγιστων εντάσεων.</p>

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Άρσης Βαρών-Κλειστό Προπονητήριο Ο.Α.Κ.Α

Τίτλος	Τεχνική Ανάλυση ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ-ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΠΟΛΕ
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	1. Τραβήγματα από μποξ η από τα γόνατα
	2. Τράβηγμα από το έδαφος
	3. Εκτίναξη της μπάρας πίσω από το κεφάλι
	4. Άσκηση ισορροπίας
	5. Εκμάθηση επολέ από τα γόνατα
	6. Βαθύ κάθισμα (πόδια πίσω)

Τίτλος	Τεχνική Ανάλυση ΕΜΑΘΗΣΗ ΑΡΑΣΕ
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	7. Τραβήγματα από μποξ η από τα γόνατα
	8. Τράβηγμα από το έδαφος
	9. Εκμάθηση αρασέ από τα γόνατα

Τίτλος	Τεχνική Ανάλυση ΕΜΑΘΗΣΗ ΠΟΥΣ & ΣΠΛΙΤ ΤΖΕΡΚ
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	10. Εκμάθηση Πους-Τζερκ
	11. Εκμάθηση Σπλίτ –Τζερκ
	12. Βαθύ κάθισμα
	13. Άλλες ασκήσεις-Αθλοπαιδιές

Τίτλος	Τεχνική Ανάλυση ΑΡΑΣΕ (ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΚΙΝΗΣΗ)
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	14. Αρασέ Τεχνική
	15. Αρασέ Τεχνική
	16. Αρασέ Τεχνική

Τίτλος	Τεχνική Ανάλυση ΕΠΟΛΕ ΖΕΤΕ (ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΚΙΝΗΣΗ)
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	17. Επολέ Ζετέ
	18. Επολέ Ζετέ
	19. Επολέ Ζετέ

Τίτλος	Τεχνική Ανάλυση ΠΟΔΙΑ ΠΙΣΩ-ΠΟΔΙΑ ΜΠΡΟΣΤΑ
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	20. Πόδια Πίσω
	21. Πόδια Πίσω
	22. Πόδια Μπροστά
	23. Πόδια Μπροστά

Τίτλος	Τεχνική Ανάλυση ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΑΡΑΣΕ
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	24. Δυναμικό Αρασέ
	25. Δυναμικό Αρασέ

Τίτλος	Τεχνική Ανάλυση ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΕΠΟΛΕ
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	26. Δυναμικό Επολέ
	27. Δυναμικό Επολέ

Τίτλος	Τεχνική Ανάλυση ΤΡΑΒΗΓΜΑΤΑ
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	28. Τραβήγματα Αρασέ
	29. Τραβήγματα Αρασέ

Τίτλος	Τεχνική Ανάλυση ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ ΣΤΟΝ ΥΨΗΛΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
Διδάσκων	Βαλέριος Λεωνίδης, Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	30. Το ξεκίνημα των νέων αρχάριων αθλητών
	31. Η σημασία και ο ρόλος της τεχνικής κατάρτισης
	32. Προπονητικές αρχές για νέους αθλητές
	33. Τεχνική και προπονητική ολοκλήρωση για την ένταξη στην Εθνική ομάδα

Τίτλος	Τεχνική Ανάλυση ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΡΣΕΩΝ
Διδάσκων	Ευστάθιος Διαμάντης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	34. Κινηματική αρασέ
	35. Κινηματική ανάλυση επολέ
	36. Κινηματική ανάλυση ζετέ
	37. Εφαρμογή στην πράξη

Τίτλος	Τεχνική Ανάλυση ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ
Διδάσκων	Στήβ Μαγουλάς, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	38. Προσέγγιση νέων αθλητών και μέθοδοι παρουσίασης του αθλήματος της Άρσης Βαρών
	39. Κώδικας Συμπεριφοράς-Σχέση Προπονητή_Αθλητών κατά την διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων

Τίτλος	Τεχνική Ανάλυση Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
Διδάσκων	Στήβ Μαγουλάς, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	40. Χρησιμότητα και οφέλη των διατάσεων
	41. Εφαρμογή των διατάσεων στην Άρση Βαρών

Τίτλος	Τεχνική Ανάλυση ΤΕΧΝΙΚΕΣ & ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ
Διδάσκων	Μ. Χριστοφορίδου, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	42. Νέες Αθλήτριες- Σωματειακό επίπεδο
	43. Αθλήτριες Εθνικών ομάδων- Εθνικό Επίπεδο

Τίτλος	Τεχνική Ανάλυση ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ
Διδάσκων	Χρήστος Τριφύλλης ,Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	44. Περιβαλλοντικοί παράγοντες
	45. Ο ρόλος των κινήτρων
	46. Τεχνικές ιδιαιτερότητες
	47. Προπονητικές ιδιαιτερότητες

Τίτλος	Τεχνική Ανάλυση “ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ” Οργάνωση – Υλοποίηση-Τεχνικές αξιολόγησης Πιλοτικού Προγράμματος για την ανεύρεση ταλέντων άρσης βαρών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση
Διδάσκων	Θεόδωρος Φουρτούνης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
	48. Σχεδιασμός και Οργάνωση πιλοτικού προγράμματος δράσης
	49. Ενέργειες αντικείμενα και μέσα υλοποίησης του προγράμματος
	50. Τεχνικές δοκιμασίες-περιεχόμενο αξιολόγησης μαθητή/τριας κατά την ώρα του μαθήματος φυσικής αγωγής

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Άρσης Βαρών-Κλειστό Προπονητήριο Ο.Α.Κ.Α

Τίτλος	Ειδική Προπονητική
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	<p>1. Το ξεκίνημα (πρόγραμμα Νέων Αθλητών ηλικίας 10 έως 13 ετών)</p> <p>2. Το ξεκίνημα (πρόγραμμα Νέων Αθλητών ηλικίας 10 έως 13 ετών)</p> <p>3. Πρόγραμμα προπόνησης δύο ημερών</p> <p>4. Πρόγραμμα προπόνησης δύο ημερών</p> <p>5. Ένταξη νέων ασκήσεων</p> <p>6. Ένταξη νέων ασκήσεων</p> <p>7. Σωματειακό πρόγραμμα προπόνησης (1ος χρόνος προπόνησης)</p> <p>8. Σωματειακό πρόγραμμα προπόνησης (1ος χρόνος προπόνησης)</p> <p>9. Σωματειακό πρόγραμμα προχωρημένων αθλητών (2ος χρόνος προπόνησης)</p> <p>10. Σωματειακό πρόγραμμα προχωρημένων αθλητών (2ος χρόνος προπόνησης)</p> <p>11. Σωματειακό πρόγραμμα προχωρημένων αθλητών (2ος χρόνος προπόνησης)</p> <p>12. Σωματειακό πρόγραμμα προχωρημένων αθλητών (2ος χρόνος προπόνησης)</p> <p>13. Πρόγραμμα προπόνησης κορυφαίων (master) αθλητών (σ΄ολη την διάρκεια της χρονιάς)</p> <p>14. Πρόγραμμα προπόνησης κορυφαίων (master) αθλητών (σ΄ολη την διάρκεια της χρονιάς)</p> <p>15. Πρόγραμμα προπόνησης κορυφαίων (master) αθλητών (σ΄ολη την διάρκεια της χρονιάς)</p> <p>16. Πρόγραμμα προπόνησης κορυφαίων (master) αθλητών (σ΄ολη την διάρκεια της χρονιάς)</p>

Τίτλος	Ειδική Προπονητική
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	17. Πρόγραμμα προπόνησης 10 τελευταίων ημερών
	18. Πρόγραμμα προπόνησης 10 τελευταίων ημερών
	19. Προθέρμανση Αγώνων
	20. Προθέρμανση Αγώνων

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Άρσης Βαρών-Κλειστό Προπονητήριο Ο.Α.Κ.Α

Τίτλος	Μεθοδολογία Διδασκαλίας “ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ” Φυσική Αγωγή στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση στην Ελλάδα και στην Ευρώπη Σχολικές Αθλητικές δραστηριότητες (Σχολικός Αθλητισμός) στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση στην Ελλάδα
Διδάσκων	Θεόδωρος Φουρτούνης , Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	1. Δομή του εκπαιδευτικού συστήματος (Ελλάδα –Ευρώπη) 2.Οφέλη της Φυσικής Αγωγής στα παιδιά σύμφωνα με την ερευνητική κοινότητα 3. Νομοθετικό Πλαίσιο του Σχολικού Αθλητισμού στις δύο πρώτες βαθμίδες της εκπαίδευσης - Σκοπός - Στόχοι - Οργάνωση - Λειτουργία 4. Οργάνωση - Διεξαγωγή Σχολικών Αγώνων Άρσης Βαρών στην Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (Λύκεια)

Τίτλος	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ορθοσωμικό μοντέλο που στηρίζεται στην ολυμπιακή άρση βαρών
Διδάσκων	Δημήτρης Βελλιανίτης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής ΆΑ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	5. Ορισμός Ορθοσωμικού μοντέλου 6. Η σύνδεση με την άρση βαρών 7.Η σύνδεση με την καθημερινότητα 8.Εφαρμογή

Τίτλος	Μεθοδολογία Διδασκαλίας ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ
Διδάσκων	Δημήτριος Ηλιάδης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	9. Παγκόσμια Άρση Βαρών 10.Ελληνική Άρση Βαρών

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Άρσης Βαρών-Κλειστό Προπονητήριο Ο.Α.Κ.Α

Ειδικά Θέματα	
Τίτλος	(α) Αντιντόπινγκ
Διδάσκων	Γιώργος Καλούδης, Δικηγόρος Ειδικός Σύμβουλος Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού. Μέλος Διοικητικού Συμβουλίου του Εθνικού Συμβουλίου Καταπολέμησης του Ντόπινγκ
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εννοιολογική Προσέγγιση 2. Παρουσίαση Θεσμικού Πλαισίου 3. Το Αντιντόπινγκ στην πράξη. Ελληνική και Διεθνής πραγματικότητα 4. Πρακτικά ζητήματα

Ειδικά Θέματα	
Τίτλος	(β) Διατροφή
Διδάσκων	Κων/νος Τάμπαλης, MSc, MSc, PhD, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής-Αθλητικός Διατροφολόγος
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1.Βασικές Αρχές Αθλητικής Διατροφής για αθλήματα δύναμης 2.Συστήματα παραγωγής ενέργειας, ενεργειακή δαπάνη και ενεργειακή ισοροπία αθλητών δύναμης 3.Πρωτεΐνες και αθλητική απόδοση στην Άρση Βαρών 4.Διατροφικά Εργογόνα Συμπληρώματα για αθλητές Άρσης Βαρών

Ειδικά Θέματα	
Τίτλος	(γ) Τραυματιολογία Άρσης Βαρών
Διδάσκων	Γιώργος Τσικούρης, Ιατρός Ορθοπεδικός
Περιεχόμενα	1.Ανατομία
	2.Αθλητικές κακώσεις-Αθλητιατρική
	3.Εμβιομηχανική της Άρσης Βαρών
	4.Πρόληψη κακώσεων

Ειδικά Θέματα	
Τίτλος	(δ) Διπλή Καριέρα του Αθλητή
Διδάσκων	Δημήτρης Γαργαλιάνος, Ph.D., M.P.E., Dipl., B.P.E., B.I.R. Αναπληρωτής Καθηγητής Οργάνωσης & Διοίκησης Αθλητισμού, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
Περιεχόμενα	1. Οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την Διπλή Καριέρα
	2. Δεξιότητες που αποκτώνται από τον αθλητή κατά τη διάρκεια της αθλητικής του σταδιοδρομίας
	3. Δεξιότητες ζωής
	4. Διαχείριση του χρόνου

Ειδικά Θέματα	
Τίτλος	(ε) Μάρκετινγκ και Χορηγίες στον Ελληνικό Αθλητισμό
Διδάσκων	Ασημάκης Ασημακόπουλος, P.h.D Sport & Event Manager
Περιεχόμενα	<p>1. Αθλητική ανάπτυξη μέσω στρατηγικής μάρκετινγκ και χορηγιών</p> <p>2. Η τεχνική διαχείριση της αθλητικής χορηγίας</p> <p>3. Η στρατηγική ανάπτυξη ενός γεγονότος Μαζικού Αθλητισμού με αντίκτυπο στην οικονομία και δημόσια διοίκηση-Η περίπτωση του Μαραθωνίου Αθήνας-Μέρος Α΄</p> <p>4. Η στρατηγική ανάπτυξη ενός γεγονότος Μαζικού Αθλητισμού με αντίκτυπο στην οικονομία και δημόσια διοίκηση-Η περίπτωση του Μαραθωνίου Αθήνας-Μέρος Β΄</p>

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Άρσης Βαρών-Κλειστό Προπονητήριο Ο.Α.Κ.Α

Τίτλος	Προπονητική Εξάσκηση Πρόγραμμα Προπόνησης (1 ^η μέρα προπόνησης)
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	1. Αρασέ
	2. Επολέ- Ζετέ
	3.Αρασέ Όρθιο
	4.Πόδια Πίσω
	5.Τραβήγματα Αρασέ-Επολέ

Τίτλος	Προπονητική Εξάσκηση Πρόγραμμα Προπόνησης (2 ^η μέρα προπόνησης)
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	6.Επολέ- Ζετέ
	7.Αρασέ Τεχνική
	8.Επολέ Όρθιο
	9.Πόδια Μπροστά

Τίτλος	Προπονητική Εξάσκηση Πρόγραμμα Προπόνησης (3 ^η μέρα προπόνησης)
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	10. Αρασέ
	11.Επολέ- Ζετέ
	12. Αρασέ Όρθιο
	13.Πόδια Πίσω
	14.Τραβήγματα Αρασέ-Επολέ

Τίτλος	Προπονητική Εξάσκηση Πρόγραμμα Προπόνησης (4 ^η μέρα προπόνησης)
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	15. Επολέ-Ζετέ
	16. Αρασέ Τεχνική
	17. Επολέ Όρθιο
	18. Πόδια Μπροστά

Τίτλος	Προπονητική Εξάσκηση Πρόγραμμα Προπόνησης (5 ^η μέρα προπόνησης)
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	19. Αρασέ
	20. Επολέ-Ζετέ
	21. Αρασέ Όρθιο
	22. Πόδια Πίσω
	23. Τραβήγματα Αρασέ-Επολέ

Τίτλος	Προπονητική Εξάσκηση Πρόγραμμα Προπόνησης (6 ^η μέρα προπόνησης)
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	24. Επολέ-Ζετέ
	25. Αρασέ Τεχνική
	26. Επολέ Όρθιο
	27. Πόδια Μπροστά

Τίτλος	Προπονητική Εξάσκηση Πρόγραμμα Προπόνησης (7 ^η μέρα προπόνησης)
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	28. Αρασέ
	29. Επολέ-Ζετέ
	30. Αρασέ Όρθιο
	31. Πόδια Πίσω
	32. Τραβήγματα Αρασέ-Επολέ

Τίτλος	Προπονητική Εξάσκηση Πρόγραμμα Προπόνησης (8 ^η μέρα προπόνησης)
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	33. Επολέ- Ζετέ
	34. Αρασέ Τεχνική
	35. Επολέ Όρθιο
	36. Πόδια Μπροστά

Τίτλος	Προπονητική Εξάσκηση Πρόγραμμα Προπόνησης (9 ^η μέρα προπόνησης)
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	37. Αρασέ
	38. Επολέ-Ζετέ
	39. Αρασέ Όρθιο
	40. Πόδια Πίσω

Τίτλος	Προπονητική Εξάσκηση Πρόγραμμα Προπόνησης (10 ^η μέρα προπόνησης)
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	41.Επολέ-Ζετέ
	42.Αρασέ Τεχνική
	43.Επολέ Όρθιο
	44.Πόδια-Όρθια

Τίτλος	Προπονητική Εξάσκηση ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (11 ^η μέρα προπόνησης)
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	45. Αρασέ
	46.Επολέ-Ζετέ
	47.Πόδια Πίσω

Τίτλος	Προπονητική Εξάσκηση ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΕΣΤ (12 ^η μέρα προπόνησης)
Διδάσκων	Χρήστος Ιακώβου, Πρώην Εθνικός Προπονητής, Προπονητής Α΄ Κατηγορίας
Περιεχόμενα	48. Αρασέ
	49.Επολέ-Ζετέ
	50.Τεχνικές Παρατηρήσεις

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Άρσης Βαρών-Κλειστό Προπονητήριο Ο.Α.Κ.Α

Τίτλος	Κανονισμοί
Διδάσκων	Δημήτριος Ηλιάδης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	1. Συμμετέχοντες
	2. Οι δύο κινήσεις (αγωνίσματα)
	3. Αίθουσα Αγώνων, Αθλητικό Υλικό & Έγγραφα
	4. Εμφάνιση Αθλητών
	5. Αγώνες
	6. Διεξαγωγή μιας Διοργάνωσης
	7. Τεχνικοί Αξιωματούχοι
	8. Ρεκόρ
	9. Τελετές
	10. Προβλέψεις

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Άρσης Βαρών-Κλειστό Προπονητήριο Ο.Α.Κ.Α

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

	ΙΟΥΛΙΟΣ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΟΚΤΩΜΒΡΙΟΣ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		8 ΩΡΕΣ	4 ΩΡΕΣ	3 ΩΡΕΣ			
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		10 ΩΡΕΣ					
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		6 ΩΡΕΣ	4 ΩΡΕΣ				
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	8 ΩΡΕΣ		2 ΩΡΕΣ				
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	10 ΩΡΕΣ						
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ					6 ΩΡΕΣ	4 ΩΡΕΣ	
ΟΡΓ. & ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	8 ΩΡΕΣ	7 ΩΡΕΣ					
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ					6 ΩΡΕΣ	4 ΩΡΕΣ	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ						10 ΩΡΕΣ	
ΗΘΙΚΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ				10 ΩΡΕΣ			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ				6 ΩΡΕΣ	4 ΩΡΕΣ		
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	20 ΩΡΕΣ						
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	10 ΩΡΕΣ	5 ΩΡΕΣ	12 ΩΡΕΣ	11 ΩΡΕΣ	6 ΩΡΕΣ	4 ΩΡΕΣ	2 ΩΡΕΣ
ΕΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		12 ΩΡΕΣ	4 ΩΡΕΣ	4 ΩΡΕΣ			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ					4 ΩΡΕΣ	4 ΩΡΕΣ	2 ΩΡΕΣ
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ	4 ΩΡΕΣ	4 ΩΡΕΣ	4 ΩΡΕΣ		4 ΩΡΕΣ	4 ΩΡΕΣ	
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ		4 ΩΡΕΣ	12 ΩΡΕΣ	8 ΩΡΕΣ	12 ΩΡΕΣ	12 ΩΡΕΣ	2 ΩΡΕΣ
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ	10 ΩΡΕΣ						

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα δεκαπέντε (15) λεπτών. Ο μέγιστος αριθμός των διδασκαλίας καθορίζεται σε οκτώ (8) ώρες ανά ημέρα κατάρτισης.

Η διδασκαλία των πρακτικών ή του πρακτικό μέρους μικτών μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι τρεις (3) ώρες.

2. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.
3. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.

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)

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικείμενων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 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/ντη της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθηση του.
4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

Δ. Καταβολή Διδάκτρων και Δικαίωμα Παρακολούθησης

Για την παρακολούθηση της σχολής κάθε συμμετέχων απαιτείται να καταβάλλει το ποσό των 250€ για δίδακτρα φοίτησης και θα κατατεθεί σε δυο (2) δόσεις: α) έως και 10 Ιουλίου 2017 η πρώτη δόση των 100€ και β) έως και 15 Σεπτεμβρίου η δεύτερη δόση των 150€ στον τραπεζικό λογαριασμό της Ομοσπονδίας Άρσης Βαρών. Στην περίπτωση που ο συμμετέχων δεν καταβάλλει τα δίδακτρα φοίτησης δεν μπορεί να παρακολουθήσει τη Σχολή ενώ στην περίπτωση που αποχωρήσει από τη Σχολή, για οποιοδήποτε λόγο, τα δίδακτρα δεν επιστρέφονται.

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/ντης 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, μονογραφεί 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/ντη της Σχολής.

Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση

1. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από μηδέν έως δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).
2. Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί 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	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		100%			
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		100%			
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		100%			

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		100%			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ		100%			
ΗΘΙΚΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		100%			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ		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		50%			50%
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		100%			
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		100%			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ			50%		50%
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		100%			

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Άρσης βαρών Γ' Κατηγορίας έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά, είχαν επαρκή παρακολούθηση και περάτωσαν με επιτυχία τις θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις.
2. Τα Διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.)
3. Το κάθε Δίπλωμα για να θεωρείται έγκυρο φέρει σφραγίδα και αρίθμηση από την Γ.Γ.Α.
4. Ο τύπος Διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει το αρμόδιο τμήμα της Γ.Γ.Α.