

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΙΛΑΘΛΩΝ  
ΝΑΥΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ



«ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ »

## ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

---



ΑΘΗΝΑ 2020-21

# ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Υ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	2
1. ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	3
2. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ –ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ.....	4
3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	5
4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	8
5. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	17
6. ΧΩΡΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ.....	18
7. ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....	18
8. ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ ΠΡΠΟΠΟΝΗΤΗ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.....	21

## 1. 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 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.»

## **2. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ –ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ**

Η Ενιαία Σχολή Προπονητών Γ΄ Κατηγορίας Κωπηλασίας θα υλοποιηθεί στην Αθήνα σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση ΥΠΠΟΑ/ΓΔΟΑ/ΔΑΑ/ΤΠΕΑ/368821/11718/6384/2071/15-7-2020 (ΦΕΚ-Τεύχος Β΄ 3198/03.08.2020) και διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

1. **ΒΡΑΧΝΟΣ ΣΙΜΕΩΝ**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. **ΑΞΙΩΤΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος.
3. **ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ**, υπάλληλος της ΓΓΑ, ως μέλος.
4. **ΚΑΡΡΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ**, Πρόεδρος της Ε.Κ.Ο.Φ.Ν.Σ, ως μέλος.
5. **ΓΙΑΝΝΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ**, Ομοσπονδιακή προπονήτρια της Ε.Κ.Ο.Φ.Ν.Σ., ως μέλος.

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται η **ΛΕΟΝΤΑΡΑΚΗ ΣΤΑΜΑΤΙΚΗ** και η **ΖΗΜΑΡΙΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΙΑ**, υπάλληλοι της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο **κ. ΒΡΑΜΠΙΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ**, Καθηγητής Εργοφυσιολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

### 3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται στον πίνακα.

ΕΠΙΠΕΔΟ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ/ ΑΛΛΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ (ΕΛΑΧΙΣΤΗ)	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΩΡΩΝ
Γ	300 (270)*	(30)* ώρες	50 ώρες	6 Μήνες	350 ώρες

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

#### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Κωπηλασίας Γ΄ Κατηγορίας διακρίνονται σε γενικά μαθήματα τα οποία αποτελούνται από τα θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Όλα τα μαθήματα σε όλους τους κύκλους είναι 1ου επιπέδου. Οι συμμετέχοντες στη Σχολή Προπονητών υποχρεούνται να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

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

ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	ΩΡΕΣ	ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	ΩΡΕΣ
1. Ανατομία	20	1. Κινητική Μάθηση (εξΑΕ)	10
2. Φυσιολογία	10	2. Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού (εξΑΕ)	10
3. Εργοφυσιολογία (εξΑΕ)	10	3. Αθλητική Ψυχολογία (εξΑΕ)	10
4. Φυσικοθεραπεία	10	4. Αθλητική Παιδαγωγική (εξΑΕ)	10
5. Βιομηχανική (εξΑΕ)	10	5. Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας (εξΑΕ)	10
6. Αθλητική Διαιτολογία (εξΑΕ)	10		
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>70</b>	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>50</b>

### ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ
	Γενική Προπονητική (ΕΞΑΕ)	20		Τεχνική ανάλυση στοιχείων του αθλήματος(Δια ζώσης & εξΑΕ)	20
				Ειδική Προπονητική(εξΑΕ) (Εθνική ομάδα, Σωματεία, Ανάπτυξη - ΑμΕΑ)	40
				Ειδικά Θέματα: (Πρώτες βοήθειες-10 ώρες, Παράκτια 10 ώρες, Ρύθμιση Σκαφών 20 ώρες, Σύσταση - Οργάνωση & Διοίκηση Κωπηλατικών Σωματείων 6 ώρες, Αντιντόπινγκ 4 ώρες)	50
				Κανονισμοί- Αγώνες	10
				Μεθοδολογία Διδασκαλίας	20
				Προπονητική Εξάσκηση	20
	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>20</b>		<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>160</b>

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα 3 περιλαμβάνονται θεωρητικά 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.

Μέρος του διδακτικού αντικειμένου σε ποσοστό 50% των ωρών θα υλοποιηθεί με την μέθοδο της σύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (Σύγχρονη και Ασύγχρονη). 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 (περιήγηση στο διαδίκτυο, windows κ.ά.), αλλά και ειδική χρήση (εξοικείωση με τη διαδικτυακή πλατφόρμα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης), έτσι ώστε να εκπαιδευτούν όλοι στον τρόπο λειτουργίας της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Με τη μέθοδο αυτή θα καλυφθούν μαθήματα των Γενικών Κύκλων Σπουδών, αλλά και μαθήματα του Ειδικού Κύκλου Σπουδών. Η υποχρεωτική παρουσία για την Σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση εξασφαλίζεται με τη δυνατότητα παρακολούθησης της παραμονής των σπουδαστών στην ηλεκτρονική τάξη. Στην πλατφόρμα θα έχουν πρόσβαση άτομα με εξουσιοδότηση (διοίκηση σχολής, Διευθυντής/ντρια, αρμόδιο τμήμα της Γ.Γ.Α.). Οι διδάσκοντες καθηγητές θα έχουν τη δυνατότητα να μεταφέρουν σε ψηφιακή μορφή ανακοινώσεις, τη διδακτέα ύλη, βιντεοσκοπημένη παράδοση μαθημάτων, ερωτηματολόγιο με δυνατότητα αυτόματης απάντησης, ή ότι άλλο θα μπορούσε να διευκολύνει την εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται: (α) στην παρακολούθηση μαθημάτων (παρουσίες), (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). Οι ώρες των εξετάσεων δεν υπολογίζονται στις διδακτικές ώρες.

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ, καθώς και άλλων τμημάτων Α.Ε.Ι. και απόφοιτοι σχολών προπονητών Γ.Γ.Α. Γ' Κατηγορίας, που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το νέο πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (υπ' αρ. ΥΠΠΟΑ/133562/21-4-2016 έγγραφο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού), μπορούν να «μεταφέρουν» τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2.

### **ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ**

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση (50 ώρες) πιστοποιείται με την διαδικασία την οποία ορίζει με απόφασή της η Επιτροπή Διοίκησης όπου καθορίζονται οι όροι και οι προϋποθέσεις επιτυχούς άσκησης. Ειδικότερα η πρακτική άσκηση περιλαμβάνει: 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. 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

## 5. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

### Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

1. Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (20 ώρες)
Διδάσκων	ΔΙΤΣΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Αν. Καθηγητής ΑΠΘ
Περιεχόμενα	1. Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου
	2. Εισαγωγή & Οργανικά συστήματα
	3. Δέρμα
	4. Μύες
	5. Οστά & Αρθρώσεις
	6. Ωμική ζώνη και άνω άκρα
	7. Μύες της άκρας χειρός
	8. Μυϊκή ενέργεια στο σύμπλεγμα καρπού
	9. Κάτω άκρα
	10. Άρθρωση του γόνατος.
	11. Ποδοκνημική άρθρωση και άκρος πόδας

2. Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 ώρες)
Διδάσκων	ΔΙΤΣΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Αν. Καθηγητής ΑΠΘ
Περιεχόμενα	1. Ενεργειακός Μεταβολισμός
	2. Λειτουργία του Καρδιαγγειακού Συστήματος
	3. Καρδιαγγειακές Προσαρμογές
	4. Μυϊκές Ίνες και Μυϊκή Συστολή
	5. Νευρομυϊκές Προσαρμογές
	6. Αναπνευστική Λειτουργία
	7. Ο Μηχανισμός της Θερμορύθμισης
	8. Οξειδωτικό Στρες και Αντιοξειδωτική Ικανότητα

3. Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 ώρες) Ασύγχρονη ΕΞΑΕ
-----------	---



<b>Διδάσκων</b>	<b>ΧΡΙΣΤΟΥΛΑΣ ΚΟΣΜΑΣ, Καθηγητής ΑΠΘ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ανθρωπομετρικά Χαρακτηριστικά</li> <li>2. Αερόβια Ικανότητα - Μέθοδοι Προσδιορισμού</li> <li>3. Αναερόβιο Γαλακτικό Κατώφλι - Μέθοδοι Προσδιορισμού</li> <li>4. Οικονομία – Μέθοδοι Προσδιορισμού</li> <li>5. Ισχύς- Μέθοδοι Προσδιορισμού</li> <li>6. Οξείες και Χρόνιες Προσαρμογές στην Προπόνηση</li> <li>7. Ορμονικές Ανισορροπίες και Υπερπροπόνηση</li> <li>8. Μακροχρόνιος Αθλητικός Σχεδιασμός στον Νεαρό Αθλητή</li> <li>9. Προπόνηση Δύναμης</li> <li>10. Προπόνηση σε Υψόμετρο</li> </ol>

<b>4. Τίτλος</b>	<b>ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ (10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΔΙΤΣΙΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ - Αν. Καθηγητής ΑΠΘ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αθλητικές Κακώσεις Πρόληψη και Αποκατάσταση</li> <li>2. Είδη και χαρακτηριστικά αθλητικών κακώσεων</li> <li>3. Αιτιολογία αθλητικών κακώσεων</li> <li>4. Αξιολόγηση κάκωσης και φυσικής κατάστασης</li> <li>5. Σύνδρομα υπέρχρησης</li> <li>6. Ειδικές μέθοδοι αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων (Κινησιοθεραπεία, Μάλαξη, Περίδεση κλπ)</li> <li>7. Φυσικά μέσα στην αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων (θερμοθεραπεία-κρυοθεραπεία-υδροθεραπεία κλπ)</li> <li>8. Προγράμματα Φυσικοθεραπείας για αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων</li> <li>9. Πρόληψη Αθλητικών Κακώσεων</li> </ol>

<b>5. Τίτλος</b>	<b>ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10 ώρες) Ασύγχρονη ΕΞΑΕ</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΚΕΛΛΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ, Καθηγητής ΑΠΘ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γενικές Αρχές Βιοκινητικής - Μυοσκελετικό σύστημα , Ερειστικό σύστημα</li> <li>2. Είδη Επιβαρύνσεων (Δυνάμειων, Συμπιεστικές δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης</li> <li>3. Μηχανικός άξονας οστών – Δημιουργία κινησιογράμματος</li> <li>4. Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας</li> <li>5. Μηχανικό μοντέλο του μυός, Μορφολογικός και</li> </ol>

	<p>λειτουργικός διαχωρισμός των μυών, Μυϊκός κάματος, Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών</p> <p>6. Είδη Μυϊκής λειτουργίας - Διαφοροποιήσεις (έργου-εφαρμογών)</p> <p>7. Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή</p> <p>8. Είδη μοχλών, Συνθήκες Ισορροπίας σώματος</p> <p>9. Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης</p> <p>10. Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού</p>
--	---

6. Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ (10 ώρες) Σύγχρονη ΕΞΑΕ
Διδάσκων	ΚΟΪΔΟΥ ΕΙΡΗΝΗ, Αν. Καθηγήτρια ΑΠΘ
Περιεχόμενα	<p>1. Διατροφικές Ανάγκες</p> <p>2. Ρύθμιση Σωματικού βάρους και Αθλητική Απόδοση</p> <p>3. Διατροφικές Συστάσεις, Πριν, Κατά τη Διάρκεια και Μετά την Προπόνηση ή τον Αγώνα</p> <p>4. Η Σημασία της Ενυδάτωσης</p> <p>5. Συμπληρώματα Διατροφής</p>

7. Τίτλος	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ (10 ώρες)
Διδάσκων	ΧΡΙΣΤΟΓΙΑΝΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ-ΓΙΑΤΡΟΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΕΚΟΦΝΣ- Διασώστης
Περιεχόμενα	<p>1. Πνιγμός (φυσιολογία, δευτερέων πνιγμός ,αντιμετώπιση)</p> <p>2. Απώλεια συνείδησης (λιποθυμία), απελευθέρωση αεραγωγού.</p> <p>3. Κρίσεις (επιληψίας, υπογλυκαιμίας, άσθματος)</p> <p>4. Διάστρεμμα, κάταγμα, θλάση.</p> <p>5. Δείγματα (θαλάσσια ζώα ,μέλισσα ,φίδια κ.α.)</p> <p>6. Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση, χρήση απινιδωτή ΑΕΑ.</p> <p>7. Βασικές αρχές ναυαγοσωστικής</p> <p>8. Πρόληψη-κανόνες ασφαλείας</p> <p>9. Βασικές αρχές διάσωσης-επικοινωνία προπονητών</p> <p>10. Έξοδος θύματος από το νερό-εξοπλισμός πισίνας , θάλασσας</p> <p>1. Πνιγμός (φυσιολογία, δευτερέων πνιγμός ,αντιμετώπιση)</p>

8. Τίτλος	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (10 ώρες) Σύγχρονη ΕΞΑΕ
Διδάσκων	ΓΡΟΥΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Καθηγητής ΑΠΘ
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά: Έννοιες και εφαρμογές

	2. Κινητικός έλεγχος – Κινητική μάθηση
	3. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην κινητική συμπεριφορά
	4. Έρευνα & κινητική συμπεριφορά (ερευνητικές προσεγγίσεις, μέθοδοι έρευνας)
	5. Κινητικές δεξιότητες (είδη – ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων, γενική – ειδική κινητική ικανότητα)
	6. Νευρικό σύστημα και κινητική συμπεριφορά
	7. Μνήμη και κινητική συμπεριφορά
	8. Αντίληψη – Προσοχή και ο ρόλος στην κινητική απόδοση

9. Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10 ώρες) Ασύγχρονη ΕΞΑΕ
Διδάσκων	ΜΠΙΣΚΙΤΖΗ ΧΡΥΣΑ – SPORT MANAGEMENT MSc-ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ
Περιεχόμενα	1. Διοίκηση αθλητικών οργανισμών-βασικές αρχές Management
	2. Διαχείριση αθλητικών εγκαταστάσεων-μελέτη περίπτωσης ολυμπιακού κωπηλατοδρομίου
	3. Διοργάνωση αθλητικών γεγονότων
	4. Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού- Ηγεσία-Εθελοντισμός
	5. New Media και αθλητισμός
	6. Αθλητικό Marketing – βασικές αρχές marketing - μελέτη περίπτωσης στη κωπηλασία (summer camp)
	7. Αρμοδιότητες Προπονητή
	8. Αθλητισμός και Ηθική

10. Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10 ώρες) Ασύγχρονη ΕΞΑΕ
Διδάσκων	ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ ΣΥΜΕΩΝ, Καθηγητής ΑΠΘ
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές (ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας)
	2. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική ψυχολογία (ψυχολογικές θεωρίες, γνωστική ψυχολογία, συμπεριφορισμός)
	3. Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία)
	4. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (σημασία – λειτουργία κινήτρων, εσωτερικά – εξωτερικά κίνητρα)
	5. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/ υπονόμηση κινήτρων)
	6. Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (είδη στόχων, σημασία

	τοποθέτησης στόχων)
	7. Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (στρατηγικές – διαδικασία τοποθέτησης στόχων, δέσμευση αθλητή, προσαρμογή στόχων)
	8. Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος)
	9. Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά)
	10. Αγωνιστικό άγχος (τεχνικές ρύθμισης άγχους, ψυχοδιάγνωση)

11. Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (10 ώρες) Ασύγχρονη ΕΞΑΕ
Διδάσκων	ΜΟΥΡΑΤΙΔΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ, Καθηγήτρια ΑΠΘ
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην Παιδαγωγική – Ετυμολογία και Ορισμοί
	2. Εξέλιξη και αντικείμενο της Αθλητικής Παιδαγωγικής
	3. Σύγχρονο σύστημα Φυσικής Αγωγής
	4. Διάρθρωση του σύγχρονου συστήματος Φυσικής Αγωγής
	5. Σκοποί και στόχοι Φυσικής Αγωγής
	6. Σωματική ανάπτυξη των παιδιών
	7. Αξιολόγηση της σωματικής ανάπτυξης των παιδιών
	8. Κινητική ανάπτυξη των παιδιών
	9. Βασικές κινητικές ικανότητες των παιδιών
	10. Φυσική δραστηριότητα των παιδιών

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

13. Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20 ώρες) Ασύγχρονη (10 ώρες)και Σύγχρονη(10 ώρες) ΕΞΑΕ
Διδάσκοντες	ΠΑΤΙΚΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, Αν. Καθηγητής ΑΠΘ

<b>Περιεχόμενα</b>	<b>1. Προπονητικές Αρχές</b> <b>2. Ιδιότητες Φυσικής Κατάστασης</b> <b>A) Δύναμη</b> <b>B) Αντοχή</b> <b>Γ) Ταχύτητα</b> <b>Δ) Κινητικότητα-Ευλυγισία-Συντονισμός</b> <b>3. Τεχνική</b> <b>4. Προπονητικός Σχεδιασμός</b> <b>5. Μηχανισμοί Παραγωγής Ενέργειας</b> <b>6. Προπόνηση Αναπτυξιακών Κατηγοριών</b>

<b>14. Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ (20 ώρες)</b> <b>Σύγχρονη ΕΞΑΕ (10 ώρες)- Δια ζώσης(10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>Αθανασιάδης Αθανάσιος Κ.Φ.Α, Προπονητής</b> <b>Γκουντούλας Απόστολος, Κ.Φ.Α.Προπονητής ΕΚΟΦΝΣ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<b>1. Διαμόρφωση – Εξέλιξη τεχνικής.</b> <b>2. Καθορισμός κωπηλατικών στυλ.</b> <b>3. Βασική θέση του κωπηλάτη</b> <b>4. Τεχνική Διπλών κουπιών</b> <b>5. Τεχνική πλευρικής κωπηλασίας</b>

<b>15. Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (40 ώρες) )Σύγχρονη ΕΞΑΕ</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>Αθανασιάδης Αθανάσιος Κ.Φ.Α, Προπονητής</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ:</b>
	<b>1. ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ</b>
	<b>2. ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ</b>
	<b>3. ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ</b>
	<b>4. ΑΜεΑ</b>

<b>16. Τίτλος</b>	<b>ΠΑΡΑΚΤΙΑ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ (10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΓΚΟΥΝΤΟΥΛΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Κ.Φ.Α-Προπονητής Παράκτιας</b> <b>(4 Ώρες θεωρητικό-6 Ώρες πρακτικό)</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<b>1. Ιστορική αναδρομή-Ονοματολογία σκάφους-</b> <b>Χαρακτηριστικά -Διαφορές σε σχέση με τα σκάφη Ολυμπιακής</b> <b>Κωπηλασίας -Ρυθμίσεις.</b> <b>2. Βασικές γνώσεις Μετεωρολογίας – Ανεμολόγιο-</b>

	Βαρομετρικό- Θαλάσσια Αύρα.
	3. Προετοιμασία σκάφους και αθλητή πριν το νερό - Ασφάλεια- Σενάρια κινδύνου στη θάλασσα και αντιμετώπιση τους
	4. Πρακτική εξάσκηση τεχνικών ασφάλειας σε πισίνα
	5. Πρακτική εξάσκηση παράκτιας

<b>17. Τίτλος</b>	<b>ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΚΑΦΩΝ (20 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	POSTIGLIONE GIOVANNI, FISA COACHING DIRECTOR and INTERNATIONAL ROWING CONSULTANT, Τεχνικός Σύμβουλος ΕΚΟΦΝΣ ΓΚΟΥΝΤΟΥΛΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ –Κ.Φ.Α.-Προπονητής ΕΚΟΦΝΣ- (8 Ώρες θεωρητικό-12 Ώρες πρακτικό)
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Σκάφος-Κατασκευή – Υλικά – Τύπος-Μέρη σκάφους – Τύποι και ιδιαιτερότητες σκαλμών.
	2. Κουπί – τύποι κουτάλας
	3. Προϋποθέσεις
	4. Όργανα μέτρησης – αναγκαία μέσα.
	5. Σημεία ρύθμισης σκάφους
	6. Σκαλμός
	7. Υποπόδια
	8. Διαδρομές

<b>18. Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (20 ώρες)</b>
	ΓΙΑΝΝΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ- MSc –Κ.Φ.Α-Προπονήτρια ΕΚΟΦΝΣ-(8 ώρες Θεωρητικό-12 ώρες Πρακτικό)
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Χαρακτηριστικά προπονητή κωπηλασίας.
	2. Μέθοδοι διδασκαλίας της κωπηλατικής τεχνικής
	3. Βασικές αρχές της διδακτικής
	4. Παράγοντες που επηρεάζουν την εκπαίδευση των κωπηλατών.
	5. Γενικές προϋποθέσεις αρχαρίων.
	6. Σχεδιασμός και οργάνωση.

<b>19. Τίτλος</b>	<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ-ΑΓΩΝΕΣ (10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	ΣΑΜΙΟΥ ΝΙΚΗ, Διεθνής Διαιτητής Κωπηλασίας
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Γενικοί Κανονισμοί του Αθλήματος
	2. Αγώνισμα –Προγράμματα- Συμμετοχές
	3. Προκηρύξεις Αγώνων
	4. Συμπλήρωση ερωτηματολογίου κανονισμών.

--	--

<b>20. Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (20 ώρες)</b>
<b>Διδάσκοντες</b>	<b>ΓΙΑΝΝΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ – MSc -Κ.Φ.Α.-Προπονήτρια ΕΚΟΦΝΣ ΓΚΟΥΝΤΟΥΛΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ-Κ.Φ.Α.- Προπονητής ΕΚΟΦΝΣ – ΤΖΑΝΙΝΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ –Κ.Φ.Α. Προπονητής ΕΚΟΦΝΣ (8 ώρες Θεωρητικό-12 ώρες Πρακτικό)</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ετήσιος Προπονητικός προγραμματισμός στην ξηρά και στο νερό</li> <li>2. Ασκησιολόγιο με ελεύθερα βάρη &amp; μηχανήματα</li> <li>3. Καλλιέργεια και εξάσκηση συναρμοστικών ικανοτήτων</li> <li>4. Εφαρμογή προπονητικού σχεδιασμού (Τύποι προπόνησης)</li> </ol>

<b>21. Τίτλος</b>	<b>ΣΥΣΤΑΣΗ-ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ (6 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΜΗΤΡΟΥΣΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, Καθηγητής Φ.Α., Έφορος Υλικού ΕΚΟΦΝΣ, Μέλος Επιτροπής Υλικού και Τεχνολογίας FISA</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σύσταση Αθλητικού Σωματείου</li> <li>2. Οργάνωση</li> <li>3. Διοίκηση</li> </ol>

<b>22. Τίτλος</b>	<b>ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ (4 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>Καραχάλιου Ευανθία- ΕΣΚΑΝ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	

## 5. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Εξαιτίας των ιδιαίτερων συνθηκών που επικρατούν λόγω της πανδημίας, το ωρολόγιο πρόγραμμα είναι ενδεικτικό. Τα δια ζώσης μαθήματα, θα υλοποιηθούν σε ένα δεκαήμερο και ένα τετραήμερο, για να αποφευχθεί η συνεχής μετακίνηση των υποψήφιων προπονητών που προέρχονται από την περιφέρεια.

	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	ΜΑΡΤΙΟΣ	ΑΠΡΙΛΙΟΣ	ΜΑΙΟΣ	ΙΟΥΝΙΟΣ	ΙΟΥΛΙΟΣ
ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ της ΕΞΑΕ	X						
ΑΝΑΤΟΜΙΑ (20)					7&8/5		ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10) ΕΞΑΕ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ			X				
ΑΘΛ.ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10) ΕΞΑΕ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ						X	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (10) ΕΞΑΕ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ		X					
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)					11/5		
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (10) ΕΞΑΕ ΣΥΓΧΡΟΝΗ		18 & 19/2					
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10) ΕΞΑΕ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ			X				
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10)					15/5		
ΟΡΓ. & ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10) ΕΞΑΕ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ			X				
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ (10) ΕΞΑΕ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ						X	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ(10)ΕΞΑΕ ΣΥΓΧΡΟΝΗ		11 & 12/2					
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ (10)					12/5		
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20) ΕΞΑΕ		X					
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ (20) ΕΞΑΕ & Δια Ζώσης			27&28/3			4/6	



ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ(40) ΕΞΑΕ ΣΥΓΧΡΟΝΗ				3,4,10,11,17,18,24 & 25/4			
ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΚΑΦΩΝ (20)					6 & 9/5		
ΠΑΡΑΚΤΙΑ (10)						5/6	
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (20)					14 & 16/5		
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ-ΑΓΩΝΕΣ (10)					10/5		
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (20)						3& 6/6	
ΣΥΣΤΑΣΗ-ΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ (6)					13/5		
ΑΝΤΙΤΟΠΙΝΓΚ (4)					13/5		

## 6. ΧΩΡΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

### 1. Θεωρητικά μαθήματα

Ολυμπιακό Κωπηλατοδρόμιο Σχινιά ή ΕΚΟΦΝΣ

### 2. Πρακτικά μαθήματα

Ολυμπιακό Κωπηλατοδρόμιο Σχινιά ή ΕΚΟΦΝΣ

## 7. ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

### A. Οργάνωση των εξετάσεων

- 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.
- Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του πρώτου εικοσαημέρου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
- Ο Διευθυντής της Σχολής έχει τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων, ο οποίος παράλληλα 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 μιας τριμελούς επιτροπής αποτελούμενη από το Διευθυντή της Σχολής και δύο διδάσκοντες που δίδαξαν 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 περίοδο 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. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την αξιολόγηση συμμετοχής σε εργασίες (ατομικές ή

ομαδικές έως τρία (3) άτομα υποχρεωτικές) (β) την τελική εξέταση (γραπτές εξετάσεις

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

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ</b>				
<b>ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ</b>				
<b>Μαθήματα</b>	Γραπτές εξετάσεις	Τεστ πολλαπλών απαντήσεων	Προφορικές/πρακτικές εξετάσεις	Αξιολόγηση εργασιών
ΑΝΑΤΟΜΙΑ (20)		100%		
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10)		100%		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10)		100%		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (10)		100%		
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)		100%		
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (10)		100%		
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)		100%		
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10)		100%		
ΟΡΓ.& ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10)		100%		
ΜΕΘΟΔ. ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ (10)		100%		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ(10)		100%		
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ (10)		100%		
ΑΝΤΙΤΟΠΙΝΓΚ (4)		100%		
<b>ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ</b>				
<b>ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ</b>				
<b>Μαθήματα</b>	Γραπτές εξετάσεις	Τεστ πολλαπλών απαντήσεων	Προφορικές/Πρακτικές εξετάσεις	Αξιολόγηση εργασιών
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20)		100%		
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ (20)		50%	50%	ΝΑΙ/ΟΧΙ
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ(40)		50%	50%	ΝΑΙ/ΟΧΙ
ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΚΑΦΩΝ (20)		50%	50%	ΝΑΙ/ΟΧΙ
ΠΑΡΑΚΤΙΑ (10)		50%	50%	ΝΑΙ/ΟΧΙ
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (20)		50%	50%	ΝΑΙ/ΟΧΙ
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ-ΑΓΩΝΕΣ (10)		100%		
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (20)			100%	
ΣΥΣΤΑΣΗ-ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ (6)		100%		

## **8. ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ**

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Κωπηλασίας 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.