

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΟΜΑΔΙΚΟΥ
ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ



**2021-
2022**

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	3
2. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	4
3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	5
4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	8
5. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	23
6. ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....	25
7. ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.....	28

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 "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, 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

Η Σχολή Προπονητών Τσιρλίντινγκ Αθλητικού Ομαδικού Χορού Γ' Κατηγορίας στην Αθήνα σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση ΥΠΠΟΑ 56146/11/02/2021 (ΦΕΚ 693/Β/22.01.2021) ΑΔΑ:ΨΩΗ246553Π4-ΗΛΤ₂ διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

1. **ΚΑΡΑΔΕΝΙΖΛΟΓΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος
2. **ΣΤΕΛΛΑ ΜΑΡΙΝΑ**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος
3. **ΣΤΡΟΥΜΠΙΑ ΟΛΓΑ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος
4. **ΦΟΥΝΤΕΔΑΚΗΣ ΜΙΧΑΗΛ**, εκπρόσωπος ΕΟΤ-ΑΟΧ, ως μέλος.
5. **ΣΤΑΜΑΤΙΑΔΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ**, γραμματέας διοίκησης ΕΟΤ-ΑΟΧ, ως μέλος.

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται οι **ΤΖΑΒΑΡΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ** και **ΤΣΑΚΑΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ** υπάλληλοι της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο **ΜΠΟΛΑΤΟΓΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΣ**, Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ, Phd και κάτοχος διπλώματος προπονητή Καλαθοσφαίρισης Α' κατηγορίας.

3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται στον παρακάτω πίνακα

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

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

διδασκτικών ωρών και εργασιών

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Τα μαθήματα της Σχολής Προπονητών Τσιρλίντινγκ Αθλητικού Ομαδικού Χορού Γ' Κατηγορίας στην Αθήνα, διακρίνονται σε γενικά μαθήματα όπου αποτελούνται από θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά, θεωρητικά και μικτά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ		ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ Εξ' αποστάσεως
1.	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (Θ)	1	12
2.	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (Θ)	1	12
3.	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (Θ)	1	12
4.	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (Θ)	1	12
5.	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (Θ)	1	12
ΣΥΝΟΛΟ			60

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ		ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ Εξ' αποστάσεως
1.	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (Θ)	1	10
2.	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ(Θ)	1	10
3.	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (Θ)	1	15
4.	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (Θ)	1	15
5.	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (Θ)	1	10
ΣΥΝΟΛΟ			60

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ Δια ζώσης	ΩΡΕΣ Εξ' αποστάσεως	ΣΥΝΟΛΟ
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Θ)	1	20		20
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Θ)	1		20	20
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (Θ)	1		10	10
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Θ)	1	10		10
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Μ)	1	30		30
ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (Μ)	1	30		30
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Μ)	1	20		20
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (Μ)	1	10		10
ΣΥΝΟΛΟ		120	30	150
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (Θ)				30
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ				50
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ				350

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ (Θ) – ΠΡΑΚΤΙΚΑ (Π) – ΜΙΚΤΑ (Μ) ΜΑΘΗΜΑΤΑ

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 διδάσκοντα, 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 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 προ εθνικών 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.

4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κουτλιάνος Νικόλαος Αν. Καθηγητής ΣΕΦΑΑ-ΑΠΘ
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην Ανατομία
	2. Ερειστικό Σύστημα Κεφαλής & Κορμού
	3. Ερειστικό Σύστημα Άκρων
	4. Μυϊκό Σύστημα Κεφαλής & Κορμού
	5. Μυϊκό Σύστημα Άκρων
	6. Εγκεφαλονωτιαίο Νευρικό Σύστημα
	7. Αυτόνομο Νευρικό σύστημα
	8. Κυκλοφορικό & Αναπνευστικό Σύστημα
	9. Ενδοκρινικό Σύστημα
	10. Σπλάχνα & Αισθητήρια Όργανα
	11. Εισαγωγή στην Ανατομία

Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Νάσσης Γιώργος, PhD, Εργοφυσιολόγος
Περιεχόμενα	1. Βασικές έννοιες φυσιολογίας
	2. Νευρομυϊκός έλεγχος
	3. Μυϊκό σύστημα και μυϊκή λειτουργία
	4. Καρδιαγγειακό σύστημα και λειτουργία του
	5. Αναπνευστικό σύστημα και λειτουργία του
	6. Εισαγωγή στον μεταβολισμό

Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Νάσσης Γιώργος, PhD, Εργοφυσιολόγος
Περιεχόμενα	1. Πηγές ενέργειας και ενεργειακά συστήματα
	2. Μεταβολικοί οδοί κατά την άσκηση-Βασικές έννοιες
	3. Μυϊκή λειτουργία κατά την άσκηση
	4. Καρδιαγγειακό σύστημα και λειτουργία του κατά την άσκηση
	5. Εισαγωγή στην προπόνηση ενεργειακών συστημάτων
	6. Προπόνηση για μυϊκή ενδυνάμωση

Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκουσα	Dr. Μπέλα Ελένη
Περιεχόμενα	Πρόληψη και αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων
	Επιδημιολογικά στοιχεία αθλητικών κακώσεων
	Ταξινόμηση και τύποι αθλητικών κακώσεων
	Αιτιολογία αθλητικών κακώσεων
	Αξιολόγηση αθλητικών κακώσεων
	Φυσικά μέσα και ειδικές τεχνικές στην αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων (κρυοθεραπεία-υδροθεραπεία, περίδεση κλπ)
	Στόχοι αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων
	Μέσα αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων (Πλειομετρική άσκηση, λειτουργική αποκατάσταση κλπ)
	Αθλητικές κακώσεις του Ωμου - Άνω Άκρου
	Αθλητικές κακώσεις του Γόνατος
	Αθλητικές κακώσεις της Ποδοκνημικής
Πρόληψη αθλητικών Κακώσεων	

Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Dr. Γεώργιος Πίγκος Ειδικός Επιστήμονας στην Βιοκινητική και Κινησιολογία των Αθλητικών κινήσεων
Περιεχόμενα	1. Γενικές Αρχές Βιοκινητικής Μυοσκελετικό σύστημα , Ερειστικό σύστημα Κινητικά πλαίσια των μελών του σώματος, ονοματολογία κινήσεων, είδη αρθρώσεων, σύνδεσμοι, ευκαμψία άρθρωσης, εύρος κίνησης, Άξονες και επίπεδα στο ανθρώπινο σώμα, Ανατομικοί Ορισμοί Κίνησης, Μηχανικός άξονας σκελετικού συστήματος
	2. Είδη Επιβαρύνσεων (Δυνάμειων, Συμπιεστικές δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης
	3. Μηχανικό μοντέλο του μυός (Βασικές αρχές). Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών(Βασικές αρχές). Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών
	4. Κατηγοριοποίηση των μυών ανάλογα με την λειτουργία που επιτελούν. Σχέση γωνίας και απόδοσης της παραγόμενης μυϊκής δύναμης. Ελαστική ενέργεια :Δέσμευση κατά την προδιάταση και απόδοση
	5. Είδη Μυϊκής λειτουργίας - Διαφοροποιήσεις (έργου- εφαρμογών) Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή (Βασικές αρχές)
	6. Δύναμη Αδράνειας, Ανάλυση Μοχλών, Είδη μοχλών Δυνάμεις Ροπής, Συνθήκες Ισορροπίας σώματος Κιναίσθηση και Κινηματικά ερεθίσματα. Ασκήσεις: Χώρου – Χρόνου
	7. Η επίδραση της θερμοκρασίας στη μυϊκή λειτουργία. Ενεργητική αύξηση της μυϊκής θερμοκρασίας
	8. Εφαρμογή της Βιοκινητικής Υποστήριξης στον Προπονητικό Σχεδιασμό του Προγράμματος Αναπτυξιακών Ηλικιών
	9. Διαφοροποιήσεις στο μυϊκό σύστημα Αναπτυξιακών Ηλικιών. Διαφοροποίηση της μυϊκής απόδοσης ανάλογα με το φύλο
	10. Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού

Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά: Έννοιες και εφαρμογές
	2. Κινητικός έλεγχος – Κινητική μάθηση
	3 · Κινητικές δεξιότητες (είδη – ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων, γενική – ειδική κινητική
	4 ·

Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ, Ph.D., M.P.E., Dipl., B.P.E., B.I.R. Αναπληρωτής Καθηγητής Οργάνωσης & Διοίκησης Αθλητισμού ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
Περιεχόμενα	1. Βασικές αρχές μάνατζμεντ
	2. Λειτουργίες του μάνατζμεντ
	3. Αξίες – Φιλοσοφία – Όραμα – Δήλωση Αποστολής
	4. Στόχοι – Αντικειμενικοί σκοποί
	5. Διαδικασία λήψης αποφάσεων
	6. Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού
	7. Δεξιότητες ζωής
	8. Κοινό Πλαίσιο Αξιολόγησης
	9. Stakeholders
	10. Χρηστή διακυβέρνηση

Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (15 διδακτικές ώρες)
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 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/υπονόμευση κινήτρων) 6. Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος) 7. Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά) 8. Αγωνιστικό άγχος (τεχνικές ρύθμισης άγχους, ψυχοδιάγνωση)

Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	1. Ο παιδαγωγικός ρόλος του προπονητή
	2. Θετικό κλίμα παρακίνησης και διδασκαλίας: Ο ρόλος του προπονητή
	3. Ο ρόλος του προπονητή στον περιορισμό ανεπιθύμητων συμπεριφορών
	4. Αμοιβές – τιμωρίες: Ψυχο-παιδαγωγική προσέγγιση

Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ, ΕΠΙΚ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΕΚΠΑ/ΣΕΦΑΑ
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στη Μεθοδολογία Έρευνας
	2. Τύποι Έρευνας
	3. Μεταβλητές
	4. Υποθέσεις
	5. Δειγματοληψία
	6. Μετρήσεις
	7. Σχεδιασμός και Στατιστική
	8. Πειραματική έρευνα

Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	
Περιεχόμενα	1. Βασικές αρχές προπονητικής
	2. Φυσιολογικές αρχές της προπόνησης
	3. Πρόκληση βιολογικών προσαρμογών
	4. Ο Περιοδισμός
	5. Αξιολόγηση της προπονητικής διαδικασίας

Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (30 διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	
Περιεχόμενα	ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΑ, ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ, ΑΛΜΑΤΑ ΠΕΤΑΓΜΑΤΑ, ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΛΑΦΟΥΣ κλπ. Ασκησιολόγιο – επίπεδο (0) Ασκησιολόγιο – επίπεδο (1) Ασκησιολόγιο – επίπεδο (2) Ασκησιολόγιο – επίπεδο (3) Ασκησιολόγιο – επίπεδο (4)
	ΠΕΡΦΟΡΜΑΝΣ ΤΣΙΡ Ανάλυση αγωνισμάτων (Τσιρ ελεύθερο πομ, Τσιρ Χιπ Χοπ, Τσιρ Τζαζ, Υψηλά Λακτίσματα) Τεχνική πομ Τεχνική στροφών - πιρουετών Τεχνική αλμάτων Κουλτούρα και τεχνική του Τσιρ Χιπ Χοπ Τεχνική – Τσιρ Τζαζ Τεχνική - Υψηλά Λακτίσματα (High Kicks)

Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	
Περιεχόμενα	Ιδιαιτερότητες του Τσιρλίντινγκ
	Χαρακτηριστικά της προπόνησης του Τσιρλίντινγκ
	Ομαδική προπόνηση
	Ατομική προπόνηση
	Προπονητικός προγραμματισμός - Περιοδισμός
	Μέθοδος προγραμματισμού των προπονήσεων
	Ιδιαιτερότητες της προπόνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες
	Η φυσική κατάσταση
	Η ψυχολογική προετοιμασία
	Στοιχεία καθοδήγησης

Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (30 διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	
Περιεχόμενα	ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ Χορογραφία ομαδικό, γκρουπ σταντ κλπ Οργάνωση προπόνησης ανά ηλικιακή κατηγορία
	ΠΕΡΦΟΡΜΑΝΣ ΤΣΙΡ Χορογραφία, διάφορα στυλ κλπ Οργάνωση προπόνησης ανά ηλικιακή κατηγορία

Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	
Περιεχόμενα	ΤΣΙΡΑΙΝΤΙΝΓΚ Μεθοδολογία Διδασκαλίας - Μαζικό Μεθοδολογία Διδασκαλίας - Αγωνιστικό Μεθοδολογία Διδασκαλίας σε σχέση με τις ηλικιακές κατηγορίες ΠΕΡΦΟΡΜΑΝΣ ΤΣΙΡ Μεθοδολογία Διδασκαλίας - Μαζικό Μεθοδολογία Διδασκαλίας - Αγωνιστικό Μεθοδολογία Διδασκαλίας σε σχέση με τις ηλικιακές κατηγορίες

Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	
Περιεχόμενα	Αντιντόπινγκ Αθλητική διατροφή

Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	
Περιεχόμενα	ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ Προγραμματισμός της προπόνησης (ετήσιος-μηνιαίος- εβδομαδιαίος-ημερήσιος) ΠΕΡΦΟΡΜΑΝΣ ΤΣΙΡ Προγραμματισμός της προπόνησης (ετήσιος-μηνιαίος- εβδομαδιαίος-ημερήσιος)

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	
Περιεχόμενα	ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ Βασικοί κανονισμοί ασφάλειας Ανάλυση του φύλλου βαθμολογίας, κλπ Βασικοί κανόνες συμμετοχής στους αγώνες ΠΕΡΦΟΡΜΑΝΣ ΤΣΙΡ Βασικοί κανονισμοί ασφάλειας

	Ανάλυση του φύλλου βαθμολογίας, κλπ Βασικοί κανόνες συμμετοχής σε αγώνες
--	---

5. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΜΑΘΗΜΑ	ΩΡΕΣ	ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	ΜΑΡΤΙΟΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ (12)		X							
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (12)			X						
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (12)			X						
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (12)				X					
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (12)				X					
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (10)				X					
ΟΡΓ. & ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10)			X						
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (15)					X				
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (15)					X				
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (10)						X			
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (10)					X	X			
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20)				X	X	X	X		
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (30)			X	X					
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (10)					X	X	X		
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (30)						X	X		
ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (30)						X	X		

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ - ΤΕΛΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Α.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (10)					X	X			
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (10)			X	X					
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (30)									

Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα πέντε (5) λεπτών.

Η διδασκαλία των πρακτικών ή του πρακτικού μέρους μικτών μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι τέσσερις (4) 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 κατά την έναρξη του μαθήματος και με ευθύνη του διδάσκοντα ή των διδασκόντων.

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) στην εκπόνηση της Διπλωματικής εργασίας.

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων 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/ντή της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθηση του.
4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

6. 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 ορίζεται.
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, ιδίως από τον εξεταστή του μαθήματος, φύλλα χάρτου-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές 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/ντή 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 επιτυχή ολοκλήρωση της Διπλωματικής εργασίας και (β) την τελική εξέταση (γραφτές, πρακτικές εξετάσεις)

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΤΕΣΤ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		100%		
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%		
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%		
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		100%		
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		100%		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ		100%		
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		100%		
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		100%		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		100%		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ		100%		
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ		100%		
ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΑΓΩΝΑ		100%		

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΤΕΣΤ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%		
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		50%		50%
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%		
ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ		50%		50%
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		100%		
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		100%		
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ				100%
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		100%		

7. ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Τσιρλίντινγκ 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 τη 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.