**ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΡΟΧΟΣΑΝΙΔΑΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΡΟΧΟΣΑΝΙΔΑΣ Γ΄ΕΠΙΠΕΔΟΥ**

**ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ**

**&**

**ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ**

**ΑΘΗΝΑ**

**2022-23**

**Περιεχόμενα**

|  |  |
| --- | --- |
| **Σελ** |  |
| **Νομοθετικό πλαίσιο ………………………………………………………………………………….2** |  |
| **Επιτροπή Διοίκησης …………………………………………………………………………………..3** |  |
| **Πρόγραμμα σπουδών …………………………………………………………………………….….4** |  |
| **Περιεχόμενο μαθημάτων – Διδακτικό προσωπικό ……………………………………..7**  **Ενδεικτικό Διάγραμμα Προγράμματος ……………………………………………………..15**  **Κανονισμός Λειτουργίας ………………………………………………….……………………..16**  **Εξετάσεις ………………….…………………………………………………………..………………….18**  **Χορήγηση Διπλώματος ……………………………………………………………………………..21** |  |
|  | **Διάρκει** |
|  |  |

# Νομοθετικό Πλαίσιο

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: 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.»

# Επιτροπή Διοίκησης

Η Σχολή Προπονητών Τροχοσανίδας Γ΄ Επιπέδου θα υλοποιηθεί στην Αθήνα σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση: ΥΠΠΟΑ, 117971 (ΦΕΚ 3392/Β/01-07-2022) και διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους :

1. ΒΡΑΧΝΟΣ ΣΙΜΕΩΝ, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.

2. ΛΕΟΝΤΑΡΑΚΗ ΣΤΑΜΑΤΙΚΗ, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος.

3. ΔΗΜΑ ΦΑΝΗ, υπάλληλος της ΓΓΑ, ως μέλος.

4. ΝΑΪΣΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ, έφορος υλικού της ΕΛ.Ο.ΤΡ., ως μέλος

5. ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Πρόεδρος ΕΛ.Ο.ΤΡ., ως μέλος.

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η ΖΗΜΑΡΙΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΙΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της σχολής ορίζεται ο ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ, καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Msc, πρ. Διευθυντής Φυσικής Αγωγής του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

# Πρόγραμμα Σπουδών

### Α. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Τροχοσανίδας Γ΄ Επιπέδου διακρίνονται σε γενικά μαθήματα τα οποία αποτελούνται από τα θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. 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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΜΑΘΗΜΑΤΑ 1ου ΚΥΚΛΟΥ** | | **ΩΡΕΣ** | **ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2ου ΚΥΚΛΟΥ** | | **ΩΡΕΣ** |
| **1.** | **Ανατομία** | **12** | **1.** | **Κινητική Μάθηση** | **15** |
| **2.** | **Φυσιολογία** | **12** | **2.** | **Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού** | **15** |
| **3.** | **Εργοφυσιολογία** | **12** | **3.** | **Αθλητική Ψυχολογία** | **10** |
| **4.** | **Φυσικοθεραπεία** | **12** | **4.** | **Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας** | **10** |
| **5.** | **Βιομηχανική** | **12** | **5.** | **Αθλητική Παιδαγωγική** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **ΣΥΝΟΛΟ** | **60** |  | **ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ** | **60** |
|  | |  | **ΣΥΝΟΛΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ (ΚΥΚΛΟΙ 1 + 2)** | | **120** |

**ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (Ανάλυση)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ | **05** |
| **2.** | ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ | **06** |
| **3.** | ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ | **05** |
| **4.** | **ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ**  **4 ωρ. ΘΕΩΡΙΑ – 5ωρ. ΠΡΑΚΤΙΚΗ** | **09** |
|  | **ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ** | **25** |

1. **ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΣΧΟΛΗΣ**

**ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ–ΠΡΑΚΤΙΚΑ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΜΑΘΗΜΑΤΑ** | | **ΩΡΕΣ** | **ΜΑΘΗΜΑΤΑ** | | | **ΩΡΕΣ** |
| **1.** | **Γενική Προπονητική** | **15** | **2.** | **Τεχνική Ανάλυση** |  | **55** |
|  |  |  | **3.** | **Ειδική Προπονητική** |  |  |
|  | **20** |
|  |  |
|  |  |  | **4.** | **Ειδικά Θέματα** | | **25** |
|  |  |  |  | **Μεθοδολογία Διδασκαλίας** | | **15** |
| **5.** |  |
|  |  |
|  |  |  | **6.** | **Κανονισμοί** |  | **10** |
|  |  |  | **7.** | **Προπονητική Εξάσκηση** |  | **40** |
|  | **ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ** | **15** |  | **ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ** | | **165** |
|  | |  | **ΣΥΝΟΛΟ – ΚΥΚΛΟΣ 3 (15+165)** | | | **180** |
|  | |  | **ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ (ΚΥΚΛΟΙ 1 + 2 +3)** | | | **300** |

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα3 περιλαμβάνονται θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα.

Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από έναν εκπαιδευτή, σε αίθουσες διδασκαλίας ή διαδικτυακά 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.

#### 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.

1. **ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ**

Μετά την ολοκλήρωση των μαθημάτων που θα διδαχθούν μέσω διαδικτύου, οι υποψήφιοι θα παρακολουθήσουν τον κύκλο των πρακτικών μαθημάτων στην Αθήνα, για όσο χρόνο απαιτείται για την ολοκλήρωσή των.

**Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό**

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΑΝΑΤΟΜΙΑ**  Δεν διδάσκεται – αναγνωρίζεται από το σύνολο των φοιτούντων |

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΦΥΣΙOΛΟΓΙΑ**  Δεν διδάσκεται – αναγνωρίζεται από το σύνολο των φοιτούντων |

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ**  Δεν διδάσκεται – αναγνωρίζεται από το σύνολο των φοιτούντων |

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ**  Δεν διδάσκεται – αναγνωρίζεται από το σύνολο των φοιτούντων |

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ**  **(10 ώρες διαδικτυακά)** |
| **Διδάσκων** | **Δρ. Κωνσταντίνος Τάμπαλης, Σύμβουλος Εκπαίδευσης Φυσικής Αγωγής** |
| **Περιεχόμενα** | 1. Εισαγωγή στην Παιδαγωγική – Βασικές έννοιες και αρχές της Παιδαγωγικής επιστήμης |
|  | 1. Παιδαγωγική διαδικασία. Δυνατότητες και όρια αγωγής του παιδιού |
| 1. Γενικά στοιχεία για το παιδί και τον έφηβο και για την ανάπτυξή του |
| 1. Γενικά στοιχεία για την ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων του παιδιού/εφήβου |
| 1. Βασικές έννοιες για τη μάθηση του/της αθλητή/τριας |
| 1. Κινητική ανάπτυξη του παιδιού/εφήβου |
| 1. Ψυχική ανάπτυξη του παιδιού/ εφήβου και η αξιολόγηση των ικανοτήτων του ως παιδαγωγική διαδικασία |
| 1. Κίνητρα και Φυσική Δραστηριότητα |
| 1. Έλεγχος και διοίκηση της ομάδας. Αντιμετώπιση προβληματικών συμπεριφορών |
| 1. Πρωταθλητισμός για παιδιά από τη σκοπιά της Παιδαγωγικής |

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**  **(10 ώρες διαδικτυακά)** |
| **Διδάσκων** | **Dr ΦΡΟΣΩ ΠΑΤΣΟΥ**  **Αθλητική Ψυχολόγος, Τακτικό Μέλος της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Αθλητικής Ψυχολογίας** |
| **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) |
|  | **6.** Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (είδη στόχων, σημασία τοποθέτησης στόχων) |
|  | **8.** Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος) |
|  | **5.** Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/  υπονόμευση κινήτρων) |
|  | **7.** Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (στρατηγικές – διαδικασία τοποθέτησης στόχων, δέσμευση αθλητή, προσαρμογή στόχων) |
|  | **9.** Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά) |
|  | **10.** Αγωνιστικό άγχος (τεχνικές ρύθμισης άγχους, ψυχοδιάγνωση) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ**  **(15 ώρες διαδικτυακά)** |
| **Διδάσκων** | **ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΓΙΟΒΑΝΗΣ, Ελληνική Ομοσπονδία Τροχοσανίδας** |
| **Περιεχόμενα** | Περίοδοι προπόνησης |
|  | Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης |
|  | Γενική προετοιμασία |
|  | Αγωνιστικές περίοδοι |
|  | Υπερπροπόνηση |
|  | Θεωρητική εκπαίδευση αθλητών |
|  | Ξεκούραση και αποκατάσταση |
|  | Βασικές αρχές προπόνησης |

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ**  **(15 ώρες διαδικτυακά /** 13 ώρες ασύγχρονη δισασκαλία – 02 ώρες online**)** |
| **Διδάσκων** | **ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ**  **Αναπλ. 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.** 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 |
|  | **5.** Αντίληψη – Προσοχή |
|  | **8.** Ο ρόλος της προσοχής στην κινητική απόδοση |
|  | **9.** Πληροφοριακή διαδικασία και λήψη αποφάσεων στον αθλητισμό |
|  | **10.** Διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών: Μηχανισμοί & στάδια επεξεργασίας πληροφοριών |
|  | **11.** Ανατροφοδότηση: Είδη ανατροφοδότησης – Η σημασία της ανατροφοδότησης στην αθλητική απόδοση |
|  | **12.** Κινητικό πρόγραμμα: Παραγωγή κινήσεων και κινητικών προτύπων |

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**  **(15 ώρες διαδικτυακά)** |
| **Διδάσκων** | **ΣΤΡΙΓΚΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Καθηγ. Πανεπιστημίου Πελοποννήσου (ΤΟΔΑ)** |
| **Περιεχόμενα** | Ορισμός του μάνατζμεντ - αθλητικού μάνατζμεντ / Ιστορία του αθλητικού μάνατζμεντ / Οργανισμός |
|  | Δεξιότητες / ρόλοι του αθλητικού μάνατζερ |
|  | Βασικές αρχές του μάνατζμεντ  α) Προγραμματισμός, β) Οργάνωση |
|  | γ) Διεύθυνση, δ) Έλεγχος, ε) Αξιολόγηση |
|  | Οργάνωση αθλητικού σωματείου |
|  | Διοίκηση και άλλες επιστήμες |
|  | Συμβολή του μάνατζμεντ στην προπονητική διαδικασία  (Ο προπονητής και ο προγραμματισμός, και η οργάνωση) |
|  | Ο προπονητής και η διεύθυνση, έλεγχος, αξιολόγηση |
|  | Οργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων |
|  | Μοντέλο παροχής υπηρεσιών προς τους αθλητές |

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**  **(10 ώρες διαδικτυακά)** |
| **Διδάσκων** | **ΣΤΡΙΓΚΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Καθηγ. Πανεπιστημίου Πελοποννήσου (ΤΟΔΑ)** |
| **Περιεχόμενα** | 1. Γενικές Αρχές Μεθοδολογίας της Έρευνας Ο ορισμός Στατιστική Έρευνα |
|  | 2 Χαρακτηριστικά Ερευνητικής Διαδικασίας |
|  | 3. Διαχωρισμός της Γενικής-Βασικής και Ειδικής-εφαρμοσμένης έρευνα |
|  | 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 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**  **(12 ώρες διαδικτυακά)** |
| **Διδάσκων** | **ΤΣΊΓΚΑΝΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ** |
| **Περιεχόμενα** | Κακώσεις κάτω και άνω άκρων |
|  | Η Σπονδυλική Στήλη |
|  | Σύνδρομα Υπέρχρησης |
|  | Επιγονατιδομηριαίο σύνδρομο |
|  | Κακώσεις συνδέσμων |
|  | Βλάβες μηνίσκων - Ρήξεις χιαστών |
|  | Τενοντοπάθεια Αχιλλείου - Ρήξη Αχίλλειου |
|  | Διαστρέμματα – Θεραπεία - Αποκατάσταση |
|  | Ενδογενείς και εξωγενείς παράγοντες κινδύνου |
|  | Τενοντίτιδες- κατάγματα κόπωσης |

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ**  **(55 ώρες –30 online / 25 πρακτική)** |
| **Διδάσκοντες** | 1. **1. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΓΙΟΒΑΝΗΣ, Ελληνική Ομοσπονδία Τροχοσανίδας (20 Ώρες διαδικτυακά)** 2. **2. Ευστάθιος Δούπκαρης. Πτυχιούχος ΑΕΙ. Απόφοιτος Ινστιτούτου Αθλητικής Ανάλυσης. Performance Analyst (5 ώρες θεωρία – 5 ώρες πρακτική)** 3. **3. Ηλίας Σορώκος. Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ. Κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου. Απόφοιτος Ινστιτούτου Αθλητικής Ανάλυσης / Τριαντάφυλλος Οικονόμου. Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ. Κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου. Απόφοιτος Ινστιτούτου Αθλητικής Ανάλυσης (5 ώρες θεωρία – 5 ώρες πρακτική)** 4. **4. Στέλιος Βραδέλης: Πτυχιούχος ΑΕΙ. Κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου. Performance Analyst. Data Analyst (15 ώρες πρακτική)** |
| **Περιεχόμενα** | 1. **Τεχνική παρουσίαση αθλήματος / Ανάλυση της Πίστας / λεπτομέρειες τροχοσανίδας / ατομικός εξοπλισμός αθλητών και αθλητριών** |
|  | 1. **Τεχνική Ανάλυση και τεχνικές λεπτομέρειες της Τροχοσανίδας / Φιγούρες και Επίπεδα Δυσκολίας** |
|  | **Τεχνική ανάλυση περιόδων προετοιμασίας**   1. **Τεχνική ανάλυση αγωνιστικής περιόδου** |
|  | 1. **Βελτίωση Αθλητικής Απόδοσης με τη χρήση ψηφιακών μέσων** |
|  | 1. **Εκμάθηση ψηφιακών μέσων για την καταγραφή και ανάλυση προπονήσεων** |
|  | 1. **Πρακτική εξάσκηση προπονητικής διαδικασίας με τη χρήση αυτοματοποιημένων συστημάτων καταγραφής και ανάλυσης αθλητικής απόδοσης αθλητή** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ**  **(20 ώρες θεωρία)** |
| **Διδάσκων** | **ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΓΙΟΒΑΝΗΣ, Ελληνική Ομοσπονδία Τροχοσανίδας (20 Ώρες διαδικτυακά)** |
| **Περιεχόμενα** | **Περίοδοι προπόνησης** |
|  | **Προγραμματισμός προπόνησης** |
|  | **Ανάλυση ιδιαιτεροτήτων προπονητικής SKATE** |
|  | **Ετήσιο, μηνιαίο, εβδομαδιαίο προπονητικό πλάνο** |
|  | **Προπονητικό πρόγραμμα για τις φιγούρες ανά επίπεδο δυσκολίας** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΡΟΧΟΣΑΝΙΔΑΣ**  **(10 ώρες θεωρία) «ΜΑΘΗΜΑ (online)»** |
| **Διδάσκων** | **ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΟΥΣΠΑΡΗΣ, Ελληνική Ομοσπονδία Τροχοσανίδας** |
| **Περιεχόμενα** | **Διεθνείς και Εθνικοί Κανονισμοί Αγώνων Τροχοσανίδας** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ**  **(25 ώρες ΣΥΝΟΛΟ: 16 ώρες θεωρία, διαδικτυακά - 09 ώρες πρακτική)** |
| **Διδάσκων** | **ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ – Υπεύθυνος Εκπαίδευσης ΕΟΚΑΝ**  **ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΟΣΧΟΣ – Νομικός, Εγκληματολόγος, π. «ΣΥΝΗΓΟΡΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ»**  **ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΣΤΡΙΓΚΑΣ, Καθηγ. Πανεπιστημίου Πελοποννήσου (ΤΟΔΑ)**  **Δρ ΠΑΥΛΟΣ ΠΑΜΠΟΡΗΣ, Ιατρός – Φυσικοθεραπευτής, Ελληνική Ομοσπονδία Τροχοσανίδας** |
| **Περιεχόμενα** | **ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ (05 ΩΡΕΣ ΘΕΩΡΙΑ)**  **ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (06 ΩΡΕΣ ΘΕΩΡΙΑ)**  **ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ (05 ΩΡΕΣ ΘΕΩΡΙΑ)**  **ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ (09 ΩΡΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗ)** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ**  **(40 ώρες πρακτική)** |
| **Διδάσκων** | **ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΓΙΟΒΑΝΗΣ, Ελληνική Ομοσπονδία Τροχοσανίδας** |
|  | Εφαρμογή Ανάλυσης της Πίστας / Χειρισμοί τροχοσανίδας / ατομικές προσαρμογές εξοπλισμού αθλητών και αθλητριών |
|  | Πρακτική ανάλυση τεχνικών Τροχοσανίδας / Φιγούρες και Επίπεδα Δυσκολίας |
|  | Εφαρμοσμένη προπόνηση περιόδων προετοιμασίας – Εφαρμοσμένη προπόνηση αγωνιστικής περιόδου |
|  | Πρακτική εξάσκηση προπονητικής διαδικασίας με τη χρήση αυτοματοποιημένων συστημάτων καταγραφής και ανάλυσης αθλητικής απόδοσης αθλητή |

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**  **(15 ώρες ΣΥΝΟΛΟ: 04 θεωρία διαδικτυακά και 11 πρακτική)** |
| **Διδάσκων** | **ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΓΙΟΒΑΝΗΣ, Ελληνική Ομοσπονδία Τροχοσανίδας** |
| **Περιεχόμενα** | Μεθοδολογία διδασκαλίας αρχαρίων |
|  | Η σημαντικότητα του πρώτου μαθήματος |
|  | Ανάλυση των τεχνικών διδασκαλίας του προπονητή |
|  | Διδασκαλία της σειράς των μαθημάτων |
|  | Μεθοδολογία της διδασκαλίας προχωρημένου επιπέδου αθλητή |
|  | Πρακτική εφαρμογή |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3/2023** | | **4/2023** | **5/2023** | **6/2023** | **7/2023** | **8/2023** | **9/2023** |  |  |
| **Κινητική Μάθηση** |  | |  |  | **Χ** |  |  |  |  |  |
| **Αθλητική Ψυχολογία** |  | |  |  | **Χ** |  |  |  |  |  |
| **Μεθοδ.Αθλ. Έρευνας** | **Χ** | | | | | | | | | |
| **Φυσικοθεραπεία** | **Χ** | | | | | | | | | |
| **Οργάνωση & Διοίκηση αθλητισμού** | **Χ** | | | | | | | | | |
| **Αθλητική Παιδαγωγική** | **Χ** | | | | | | | | | |
| **Γενική Προπονητική** |  |  | |  | **Χ** |  |  |  |  |  |
| **Τεχνική ανάλυση** |  |  | | **Χ** | **Χ** | **Χ** |  |  |  |  |
| **Ειδική Προπονητική** |  |  | |  | **Χ** |  |  |  |  |  |
| **Μεθοδολ. Διδασκαλίας** |  |  | |  | **Χ** | **Χ** |  |  |  |  |
| **Ειδικά θέματα** |  |  | | **Χ** | **Χ** | **Χ** |  |  |  |  |
| **Προπονητική εξάσκηση** |  |  | |  |  |  | **Χ** |  |  |  |
| **Κανονισμοί** | **Χ** | | | | | | | | | |
| **Εξετάσεις** | **Χ Χ** | | | | | | | | | |

Σχολή Προπονητών Τροχοσανίδας

## Ενδεικτικό Χρονοδιάγραμμα Προγράμματος

### Α. Διάρκεια Διδασκαλίας

* + 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 δέκα (10) ώρες ανά ημέρα κατάρτισης.
  + Δίδεται η δυνατότητα υλοποίησης μέρους του διδακτικού αντικειμένου με εξ’ αποστάσεως εκπαίδευση με τη χρήση αντίστοιχου λογισμικού π.χ. ΖΟΟΜ κλπ. Για την συμμετοχή στη διαδικτυακή εκπαίδευση ο εκπαιδευόμενος χρειάζεται να διαθέτει υπολογιστή, οθόνη, κάμερα, μικρόφωνο και σύνδεση ίντερνετ. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας σε «ασύγχρονη» μορφή μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας καθορίζεται από 25 έως 35 λεπτά.
  + Η υποχρεωτική παρουσία για την εξ’ αποστάσεως εκπαίδευση εξασφαλίζεται είτε με την καταγραφή των παρόντων από τον διδάσκοντα ανά ώρα μαθήματος, είτε μέσω των τεχνικών δυνατοτήτων καταγραφής της εκάστοτε χρησιμοποιούμενης ηλεκτρονικής πλατφόρμας (επίσης ανά ώρα μαθήματος). Η κάμερα του υπολογιστή θα παραμένει ανοικτή καθ’ όλη την διάρκεια της διδασκαλίας.
* Στην πλατφόρμα θα έχουν πρόσβαση τα άτομα με εξουσιοδότηση διοίκησης σχολής, ο διευθυντής, το αρμόδιο τμήμα της ΓΓΑ. Κάθε υποψήφιος θα λάβει έναν μοναδικό κωδικό πρόσβασης, για την είσοδό του σε αυτήν. 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.
* Οι διδάσκοντες καθηγητές θα έχουν την δυνατότητα να μεταφέρουν σε ψηφιακή μορφή ανακοινώσεις, την διδακτέα ύλη, βιντεοσκοπημένη παράδοση μαθημάτων, ερωτηματολόγιο με δυνατότητα αυτόματης απάντησης και ότι άλλο θα μπορούσε να διευκολύνει την εξ’ αποστάσεως εκπαίδευση.
* Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.
* Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.

### Β. Επιτυχής Παρακολούθηση

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται: α) στην παρακολούθηση μαθημάτων (επαρκής παρακολούθηση) και β) στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα ή/και πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης).

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.

## Εξετάσεις

### Α. Οργάνωση των εξετάσεων

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά και πρακτικά σε 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. Ο Διευθυντής της Σχολής έχει τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων, ο οποίος παράλληλα μεριμνά έγκαιρα για την καταλληλόλητα 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.

### Β. 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 Τ.Ε.Φ.Α.Α. καθώς και άλλων τμημάτων Α.Ε.Ι. 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 την τελική εξέταση (γραπτές, πρακτικές εξετάσεις)

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ** | | | | | |
|  | | | | | |
| **Μαθήματα** | Γραπτές  εξετάσεις | Τεστ πολλαπλών  απαντήσεων | Προφορικές  εξετάσεις | Αξιολόγηση  εργασιών | Πρακτικές  Εξετάσεις |
| **Αθλητική Ψυχολογία** |  | 100% |  |  |  |
| **Αθλητική Παιδαγωγική** |  | 100% |  |  |  |
| **Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας** |  | 100% |  |  |  |
| **Γενική Προπονητική** |  | 100% |  |  |  |
| **Τεχνική ανάλυση** |  | 100% |  |  |  |
| **Ειδική Προπονητική** |  | 100% |  |  |  |
| **Μεθοδολογία Διδασκαλίας** |  | 100% |  |  |  |
| **Ειδικά θέματα** |  | 100% |  |  |  |
| **Προπονητική εξάσκηση** |  | 100% |  |  |  |
| **Κανονισμοί** |  | 100% |  |  |  |
| **Φυσικοθεραπεία** |  | 100% |  |  |  |
| **Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού** |  | 100% |  |  |  |
| **Κινητική Μάθηση** |  | 100% |  |  |  |

## Χορήγηση Διπλώματος Προπονητή Τροχοσανίδας Γ΄ Επιπέδου

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Τροχοσανίδας Γ΄ Επιπέδου 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.