

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΖΙΟΥ – ΖΙΤΣΟΥ

Β ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ - ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

2022 ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	3
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	4
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	7
ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ	35
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	36
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....	37
ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ.....	40

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

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

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

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

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

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

3. ΤΖΑΒΑΡΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α. ως μέλος.

4. ΠΟΥΛΙΚΙΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ, Γεν. Γραμματέας της Ελληνικής Φιλάθλου Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Ζίου Ζίτσου, ως μέλος.

5. ΤΖΑΝΟΣ ΦΩΤΙΟΣ, μέλος του Δ.Σ. της Ελληνικής Φιλάθλου Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Ζίου Ζίτσου, ως μέλος.

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται η ΖΗΜΑΡΙΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΙΑ και η ΧΡΙΣΤΟΦΙΛΟΠΟΥΛΟΥ ΚΩΣΤΟΥΛΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της σχολής ορίζεται ο Γεώργιος Ζαγγελίδης Αναπληρωτής καθηγητής στον Τομέα Αθλημάτων του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Α.Π.Θ., με γνωστικό αντικείμενο «Προπονητική του Τζούντο»/Προπονητής Α' Κατηγορίας Τζούντο ΓΓΑ.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται ως εξής:

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

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

A. Κατανομή Μαθημάτων

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

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ 1^{ου} ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2^{ου} ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ
1.	Ανατομία	10	1.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	10
2.	Φυσιολογία	10	2.	Αθλητικό Δίκαιο	10
3.	Εργοφυσιολογία	10	3.	Αθλητική Ψυχολογία	10
4.	Φυσικοθεραπεία	10	4.	Στατιστική	10
5.	Βιομηχανική	10	5.	Μεθοδολογία Έρευνας	10
6.	Αθλητιατρική	10	6.	Αθλητική Κοινωνιολογία	10
7.	Αθλητική Διαιτολογία	10			
	ΣΥΝΟΛΟ	70		ΣΥΝΟΛΟ	60
ΣΥΝΟΛΟ 130 ΩΡΕΣ					

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

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

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

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

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

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

ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ Ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

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

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

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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- Κύκλος 1^{ος} - Κύκλος 1^{ος} – Γενικών Μαθημάτων

1. Κύκλος 1^{ος} – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ
Διδάσκων	Ανυφαντή, Μ., Καρδιολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ
Περιεχόμενα	1. Λειτουργική Ανατομική - Εισαγωγή. 2. Ανατομία οργανικών συστημάτων. 3. Οστεολογία (ταξινόμηση - ομάδες) - Συνδεσμολογία. 4. Ερειστικό σύστημα (κεφαλή - σπονδυλική στήλη – κορμός - άκρα). 5. Μυϊκό σύστημα (κεφαλή – κορμός - άκρα). 6. Μυολογία (ενέργεια, μυϊκή συνέργεια, αθλητικές κινήσεις). 7. Λειτουργική Ανατομική – Ζίου – Ζίτσου (παραδείγματα τεχνικών): <ul style="list-style-type: none">• Βασικές τεχνικές αποκρούσεων, κτυπημάτων και λακτισμάτων.• Τεχνικές ρίψεων.• Τεχνικές εδάφους.

2. Κύκλος 1^{ος} – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Ανυφαντή, Μ., Καρδιολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ
Περιεχόμενα	Φυσιολογία και άσκηση - Εισαγωγή. Καρδιαγγειακό - φυσιολογία και προσαρμογές στην άσκηση - Προβλήματα στον αθλητή. Νευρικό - φυσιολογία και προσαρμογές στην άσκηση - Νοσήματα στον αθλητή. Αναπνοή - φυσιολογία και προσαρμογές στην άσκηση - Προβλήματα. Γαστρεντερικό - φυσιολογία - Νοσήματα. Ενδοκρινικό - φυσιολογία - Αθλητής με σακχαρώδη διαβήτη. Ουροποιητικό - φυσιολογία - Νοσήματα.

3. Κύκλος 1^{ος} – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Δημητρός, Ε., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Διδακτορικό Δίπλωμα ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εργοφυσιολογία – Παράμετροι φυσικής κατάστασης. 2. Μυϊκή συστολή - Είδη μυϊκής συστολής (μαχητικά αθλήματα). 3. Μυϊκή απόδοση (ανάπτυξη μυϊκής δύναμης, μυϊκή αντοχή και μυϊκός κάματος) - Μαχητικά αθλήματα. 4. Νευρομυϊκός έλεγχος της κίνησης – Νευρομυϊκές προσαρμογές με την προπόνηση αντιστάσεων. 5. Πηγές και μηχανισμοί παραγωγής μυϊκής ενέργειας - Ενεργειακές φάσεις του μυϊκού έργου. 6. Αερόβια ικανότητα - Αναερόβια ικανότητα στα μαχητικά αθλήματα. 7. Έλεγχος του σωματικού βάρους – Σύσταση του σώματος - Σωματότυπος - Απώλεια και αναπλήρωση υγρών κατά την άσκηση (μαχητικά αθλήματα). 8. Βιολογικές προσαρμογές με την προπόνηση ανάλογα με την ηλικία - Βιολογικά χαρακτηριστικά αθλητών ατομικών (μαχητικών) αθλημάτων.

4. Κύκλος 1^{ος} – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
Διδάσκων	Πάγκαλος, Μ., Πτυχίο ΑΤΕΙ (Φυσικοθεραπεία), Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ.
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στις αρχές αποκατάστασης. 2. Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας στην αποκατάσταση. 3. Σύγχρονες μέθοδοι στη θεραπευτική αντιμετώπιση των διαστρεμμάτων. 4. Ρήξη πρόσθιου χιαστού λειτουργική αποκατάσταση. 5. Φυσιοθεραπευτική παρέμβαση και αποκατάσταση της λειτουργικότητας του ώμου. 6. Κριτήρια επιστροφής στο άθλημα μετά από μυϊκές κακώσεις των κάτω άκρων. 7. Περιδέσεις.

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

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

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

ΚΥΚΛΟΣ 2^{ος} – ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

1. Κύκλος 2^{ος} – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Διδάσκων	Ντοβόλη, Απ., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Μπαλάσκα, Π., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και Επιχειρήσεων
Περιεχόμενα	1. Ανάλυση επιχειρηματικού περιβάλλοντος. 2. Αθλητικό μάρκετινγκ. 3. Στρατηγική ανάλυση - SWOT ANALYSIS. 4. Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού. 5. Event Management/Οργάνωση εκδηλώσεων. 6. Ανάπτυξη χορηγικών προτάσεων – Παραδείγματα.

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

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

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

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

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

- ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ (ΑΘΛΗΜΑ ΖΙΟΥ - ΖΙΤΣΟΥ)

1. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

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

2. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Ρηγόπουλος, Λ., Προπονητής Z-Z (ΓΓΑ)
Περιεχόμενα	<p>1. Βασικά τεχνικά στοιχεία ρίψεων του jujitsu: Shisei – Οι βασικές στάσεις του σώματος, Maai – Η απόσταση της πάλης, Kumi-kata - Η λαβή (πιάσιμο) στο jujitsu, Shidai – Οι μετακινήσεις, Tai Sabaki - Η κίνηση/περιστροφή του σώματος, Kuzushi – Η ανατροπή ισορροπίας στο jujitsu, Tsukuri – Η προπαρασκευαστική ενέργεια - το πιάσιμο, Kake – Η ολοκλήρωση της ρίψης.</p> <p>2. Οι πτώσεις/Ukemi: – Koho Ukemi ή Ushiro Ukemi (πτώση πίσω), Yoko-Ukemi (πτώση πλάγια), Mae Ukemi (πτώση εμπρός), Mae Mawari Ukemi (Κυλιόμενη πτώση μπροστά).</p> <p>3. Τεχνικές από την όρθια θέση (Nage-Waza):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τεχνικές χεριών (Te-Waza) • Τεχνικές ποδιών (Ashi-Waza) • Τεχνικές γοφού και ώμου (Koshi-Waza και Kata-Waza) • Τεχνικές - αυτοθυσίας (Sutemi-Waza) <p>4. Τεχνικές εδάφους (Ne-Waza):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τεχνικές ακινητοποιήσεων (Osae-Waza) • Τεχνικές πνιγμών - στραγγαλισμών (Shime-Waza) • Τεχνικές εξάρθρωσης-στρέβλωσης (Kansetsu-Waza) <p>5. Βασικά κοινά τεχνικά στοιχεία (Kihon-Waza) του καράτε με το jujitsu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι βασικές στάσεις του σώματος (φυσικές/Shizentai/Dachi και βασικές χαμηλές/Dachi) • Μετακινήσεις/Unsoku • Αποκρούσεις (Uke-Waza) • Χτυπήματα (Uchi-Waza) • Χτυπήματα με γροθιά (Tsuki-Waza) • Λακτίσματα (Keri-Waza)
Ωρες=20	

3. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Ρηγόπουλος, Λ., Προπονητής Z-Z (ΓΓΑ)
Περιεχόμενα	<p>1. Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο Ζίου – Ζίτσου:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dojo (αίθουσα προπόνησης),- Στολή του Jujitsu /Jujitsugi, - Βαθμοί στο Jujitsu, - Εθιμοτυπία/Reigisaho (Χαιρετισμός/Rei). • Γιαπωνέζικη ορολογία <p>2. Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του jujitsu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ομαδικά παιχνίδια - Παιχνίδια σε ζευγάρια. <p>3. Οι ειδικές μορφές προπόνησης του jujitsu/karate:</p> <p>Άσκηση πρακτικής μαχητικών δεξιοτήτων (ανταλλαγής κτυπημάτων) Kumite/Sparring.</p> <p>Τεχνικές αυτοάμυνας εναντίον μιας σειράς προκαθορισμένων επιθέσεων:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-βήμα βασικό Kumite/Kihon Ippon Kumite. <p>4. Οι ειδικές μορφές προπόνησης (Renshu) του jujitsu/judo:</p> <p>{Tandoku & Sotai (Uchi Komi – Nage Komi, Yaku Soku Geiko, Kakari Geiko, Randori)}.</p> <p>5. Ειδικές δεξιότητες/drills για την πάλη στο έδαφος (Ne-Waza – Brazilian Jiu-Jitsu).</p> <p>6. Διπλό σύστημα αυτοάμυνας/Duo System Self Defence.</p> <p>7. Προπόνηση αρχαρίων & γυναικών.</p>
Ώρες=20	

4. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Ρηγόπουλος, Λ., Προπονητής Z-Z (ΓΓΑ)
Περιεχόμενα	<p>1. Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης/Syllabus).</p> <p>2. Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών από την όρθια θέση (Nage-Waza).</p> <p>3. Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών εδάφους (Ne-Waza).</p> <p>4. Τεχνική των συνδυασμών/Renraku waza.</p> <p>5. Τεχνική των αντεπιθέσεων/Kaeshi Waza.</p>
Ώρες=20	

5. ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος}– Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (Θ)
Διδάσκων	<p>Ζαγγελίδης, Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ (1,2) Παπαϊακώβου, Γ., Αν. καθ. ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ (2) Μοσχοπούλου, Α., Δικηγόρος (3) Στρίγκας, Αθ., Καθηγητής ΤΟΔΑ/Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης & Ποιότητας Ζωής, Π.Π. (4) Ανυφαντή, Μ., Καρδιολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ (5) Παπούλιας, Χ., Εκπρόσωπος Εθνικού Συμβουλίου Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΟΚΑΝ) ΓΓΑ (6)</p>
	<p>1. Ιστορική εξέλιξη των ιαπωνικών πολεμικών τεχνών/Ζίου Ζίτσου και των αθλημάτων της ΕΦΕΟΖ-Z (Θ). - (5 ώρες).</p>
	<p>2. Αθλητική φόρμα και περιοδικότητα (κύκλοι)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ετήσιος Σχεδιασμός/Μακρόκυκλος. • Προαγωνιστική/Αγωνιστική/Μεταβατική περίοδος. • Μεσόκυκλος • Μικρόκυκλος/Εβδομαδιαίος. • Προπονητική μονάδα (5 ώρες).
	<p>3. Παραβίαση δικαιωμάτων του παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας (Θ) 5 ΩΡΕΣ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ορισμοί • Μέθοδοι αντιμετώπισης. • Μεθοδολογικές υποδείξεις. • Ανάπτυξη της επιδεξιότητας - Γενικές μεθοδολογικές υποδείξεις • Ανάπτυξη της κινητικότητας (ευκαμψίας – ευλυγισίας) - Γενικές μεθοδολογικές υποδείξεις.
	<p>4. Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό (Θ) (5 ώρες).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ορισμοί • Μέθοδοι αντιμετώπισης. • Μεθοδολογικές υποδείξεις.
	<p>5. Πρώτες βοήθειες: (Θ) (5 ώρες).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βασική υποστήριξη ζωής (COVID-19) • Πρώτες βοήθειες για κατάγματα: (κλείδας, καρπού-αντιβραχιόνιου, ώμου, γόνατος & ποδοκνημικής) - (5 ώρες).
Ώρες=30	<p>6. Κανονισμοί αντιντόπινγκ (Θ) - (5 ώρες).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ντόπινγκ και οι συνέπειες του. • Σύστημα αντιντόπινγκ. • Κανονισμοί, παραβάσεις δικαιώματα και υποχρεώσεις. • Διαδικασία αντιντόπινγκ και απαγορευμένες ουσίες. • Προπονητές και μάρτυρες δημοσίου συμφέροντος.

6. ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Ρηγόπουλος, Λ., Προπονητής Z-Z (ΓΓΑ)
Περιεχόμενα	1. Παραδοσιακό/Αυτοάμυνα (Ebo No Kata)
Ώρες=30	2. Κλάδοι άθλησης

7. ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΤΑΚΤΙΚΗ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ/3 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ (Μ)
Διδάσκων	Καζάκος, Κ., Διεθνής διαιτητής Z-Z Γεωργαντίδης, Δ., Διεθνής διαιτητής Z-Z
Περιεχόμενα	Αγωνιστικό Αθλητικό Ζίου-Ζίτσου.
Ώρες=30	1. Αγωνιστικό Σύστημα Μάχης (Fighting System). 2. Αγώνισμα Αυτοάμυνας (Duo System Self Defense). 3. Αγώνισμα μάχης στο έδαφος (Ne-Waza)

Ο Διευθυντής
Γ. Ζαγγελίδης Αν. καθηγητής
ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)**1. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)**

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Διδάσκων	Παπαϊακώβου, Γ. Αν. καθ. ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Ζαγγελίδης Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
Περιεχόμενα	1. Βασικές έννοιες της προπονητικής – προπόνησης. Μεθοδολογικές, βιολογικές έννοιες της προπονητικής. 2. Καθοδήγηση, ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας. 3. Μέθοδοι προπόνησης. 4. Φυσική κατάσταση: [Μεθοδολογία ανάπτυξης δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, επιδεξιότητας, κινητικότητας (ευκαμψίας & ευλυγισίας)] 5. Συντονιστικές ικανότητες: (χρόνος αντίδρασης, προσανατολισμός στο χώρο, ρυθμός, ισορροπία, κιναισθηση, συνδυαστική ικανότητα, προσαρμοστικότητα). 6. Προπόνηση τεχνικής (εφηβική ηλικία & ενήλικες). 7. Προπόνηση τακτικής.

2. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κιραχμέτ, Μ., Προπονητής Z-Z (ΓΓΑ) Ανδριαννίδης, Ιλ., Προπονητής Z-Z (ΓΓΑ)
Περιεχόμενα	1. Βασικά τεχνικά στοιχεία ρίψεων του jujitsu: Shisei – Οι βασικές στάσεις του σώματος, Maai – Η απόσταση της πάλης, Kumi-kata - Η λαβή (πιάσιμο) στο jujitsu, Shidai – Οι μετακινήσεις, Tai Sabaki - Η κίνηση/περιστροφή του σώματος, Kuzushi – Η ανατροπή ισορροπίας στο jujitsu, Tsukuri – Η προπαρασκευαστική ενέργεια - το μπάσιμο, Kake – Η ολοκλήρωση της ρίψης. 2. Οι πτώσεις/Ukemi: —Koho Ukemi ή Ushiro Ukemi (πτώση πίσω), Yoko-Ukemi (πτώση πλάγια), Mae-Ukemi (πτώση εμπρός), Mae-Mawari-Ukemi (Κυλιόμενη πτώση μπροστά). 3. Οι έξι βασικές στάσεις στο έδαφος (1. Guard, 2. Side Mount, 3. Knee Mount, 4. Mount, 5. Rear Mount, 6. Turtle). Υποδιαίρεσεις της Guard: 1α. Closed Guard, 1β. Open Guard, 1γ. Half Guard. 4. Τεχνικές εδάφους (Ne-Waza): 4.1. Τεχνικές ακινητοποιήσεων (Osae-Waza) - Παρακάμψεις της βασικής στάσεις και μεταβάσεις σε θέσεις ελέγχου από πάνω και από πλάγια/Top Transitions. - Από κάτω σε πάνω μετάβαση/αναποδογυρίσματα/Bottom Transitions - Κοινές επιθέσεις. 4.2. Τεχνικές πνιγμών - στραγγαλισμών (Shime-Waza) 4.3. Τεχνικές εξάρθρωσης-στρέβλωσης (Kansetsu-Waza) * Παραδείγματα κοινών τεχνικών από: Closed Guard/κλειστή θέση, Open Guard/ανοικτή θέση, Half Guard/μισή θέση, Side Mount/πλάγιου ελέγχου, Knee Mount/ελέγχου με γόνατο, Mount/κάθετου ελέγχου, Rear Mount/οπισθίου, ελέγχου, Turtle/από θέση χελώνας.

3. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κιραχμέτ, Μ., Προπονητής Z-Z (ΓΓΑ) Ανδριαννίδης, Ιλ., Προπονητής Z-Z (ΓΓΑ)
Περιεχόμενα	<p>Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο Βραζιλιάνικο Ζίου Ζίτσου</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dojo (αίθουσα προπόνησης),- Στολή του Βραζιλιάνικου Ju jitsu, • Εθιμοτυπία/ReigisaHo (Χαιρετισμός/Rei), • Γιαπωνέζικη, πορτογαλική και αγγλική ορολογία, • Απόδοση στα ελληνικά. <p>Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του Βραζιλιάνικου jujitsu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ομαδικά παιχνίδια • Παιχνίδια σε ζευγάρια. <p>Οι ειδικές μορφές προπόνησης.</p> <p>Ειδικές δεξιότητες/drills για την πάλη στο έδαφος (Ne-Waza – Brazilian Jiu-Jitsu).</p> <p>Προπόνηση αρχαρίων & γυναικών.</p>

4. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Μ)
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κιραχμέτ, Μ., Προπονητής Z-Z (ΓΓΑ) Ανδριαννίδης, Ιλ., Προπονητής Z-Z (ΓΓΑ)
Περιεχόμενα	<p>Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης/Syllabus).</p> <p>Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών εδάφους (Ne-Waza).</p> <p>Τεχνική των συνδυασμών/Renraku-waza.</p> <p>Τεχνική των αντεπιθέσεων/Kaeshi-Waza.</p>

5. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (Θ)
Διδάσκων	<p>Ζαγγελίδης, Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ (1,2) Παπαϊακώβου, Γ., Αν. καθ. ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ (2) Μοσχοπούλου, Α., Δικηγόρος (3) Στρίγκας, Αθ., Καθηγητής ΤΟΔΑ/Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης & Ποιότητας Ζωής, Π.Π. (4) Ανυφαντή, Μ., Καρδιολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ (5) Παπούλιας, Χ., Εκπρόσωπος Εθνικού Συμβουλίου Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΟΚΑΝ) ΓΓΑ (6)</p>
	<p>1. Ιστορική εξέλιξη των ιαπωνικών πολεμικών τεχνών/Ζίου Ζίτσου και των αθλημάτων της ΕΦΕΟΖ-Z (Θ). - (5 ώρες).</p>
	<p>2. Αθλητική φόρμα και περιοδικότητα (κύκλοι)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ετήσιος Σχεδιασμός/Μακρόκυκλος. • Προαγωνιστική/Αγωνιστική/Μεταβατική περίοδος. • Μεσόκυκλος • Μικρόκυκλος/Εβδομαδιαίος. • Προπονητική μονάδα (5 ώρες).
	<p>3. Παραβίαση δικαιωμάτων του παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας (Θ) 5 ΩΡΕΣ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ορισμοί • Μέθοδοι αντιμετώπισης. • Μεθοδολογικές υποδείξεις. • Ανάπτυξη της επιδεξιότητας - Γενικές μεθοδολογικές υποδείξεις • Ανάπτυξη της κινητικότητας (ευκαμψίας – ευλυγισίας) - Γενικές μεθοδολογικές υποδείξεις.
	<p>4. Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό (Θ) (5 ώρες).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ορισμοί • Μέθοδοι αντιμετώπισης. • Μεθοδολογικές υποδείξεις.
	<p>5. Πρώτες βοήθειες: (Θ) (5 ώρες).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βασική υποστήριξη ζωής (COVID-19) • Πρώτες βοήθειες για κατάγματα: (κλείδας, καρπού-αντιβραχιόνιου, ώμου, γόνατος & ποδοκνημικής) - (5 ώρες).
Ώρες=30	<p>6. Κανονισμοί αντιντόπινγκ (Θ) - (5 ώρες).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ντόπινγκ και οι συνέπειες του. • Σύστημα αντιντόπινγκ. • Κανονισμοί, παραβάσεις δικαιώματα και υποχρεώσεις. • Διαδικασία αντιντόπινγκ και απαγορευμένες ουσίες. • Προπονητές και μάρτυρες δημοσίου συμφέροντος.

6. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κιραχμέτ, Μ., Προπονητής Z-Z (ΓΓΑ) Ανδριαννίδης, Ιλ., Προπονητής Z-Z (ΓΓΑ)
Περιεχόμενα	1. Παραδοσιακό/Αυτοάμυνα 2. Κλάδοι άθλησης (GI – NOGI)

7. Κύκλος 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΤΑΚΤΙΚΗ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ/ (Μ)
Διδάσκων	Καζάκος, Δ., Διεθνής διαιτητής Γεωργαντίδης, Δ., Διεθνής διαιτητής
Περιεχόμενα	Αγωνιστικό Αθλητικό ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ Ζίου-Ζίτσου. Με GI Αγωνιστικό Αθλητικό ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ Ζίου-Ζίτσου. NOGI

Ο Διευθυντής
Γ. Ζαγγελίδης Αν. καθηγητής
ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

1. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Διδάσκων	Παπαϊακώβου, Γ. Αν. καθ. ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Ζαγγελίδης, Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
Περιεχόμενα	1. Βασικές έννοιες της προπονητικής – προπόνησης. Μεθοδολογικές, βιολογικές έννοιες της προπονητικής.
	2. Καθοδήγηση, ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας.
	3. Μέθοδοι προπόνησης.
	4. Φυσική κατάσταση: [Μεθοδολογία ανάπτυξης δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, επιδεξιότητας, κινητικότητας (ευκαμψίας & ευλυγισίας)]
	5. Συντονιστικές ικανότητες: (χρόνος αντίδρασης, προσανατολισμός στο χώρο, ρυθμός, ισορροπία, κιναισθηση, συνδυαστική ικανότητα, προσαρμοστικότητα).
	6. Προπόνηση τεχνικής (εφηβική ηλικία & ενήλικες).
	7. Προπόνηση τακτικής.

2. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Αρζουμανίδης, Ι., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Προπονητής τζούντο & πάλης (ΓΓΑ). Πουντζουκίδης, Κ., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Μεταπτυχιακός τίτλος (MSc) ΤΕΦΑΑ, Προπονητής Tae kwon do I.T.F. - Tae Kwon do W.T. - Πυγμαχίας – Καράτε (ΓΓΑ)
Περιεχόμενα	Βασικά τεχνικά στοιχεία ρίψεων του ΚΟΜΠΑΤ jujitsu: Shisei – Οι βασικές στάσεις του σώματος, Maai – Η απόσταση της πάλης, Kumi-kata - Η λαβή (πιάσιμο) στο jujitsu, Shidai – Οι μετακινήσεις, Tai-Sabaki - Η κίνηση/περιστροφή του σώματος, KuzushiTsukuri – Η προπαρασκευαστική ενέργεια - το μπάσιμο, Kake – Η ολοκλήρωση της ρίψης.
	Τεχνικές από την όρθια θέση (Nage-Waza):
	<ul style="list-style-type: none"> • Τεχνικές χεριών (Te-Waza) • Τεχνικές ποδιών (Ashi-Waza) • Τεχνικές γοφού και ώμου (Koshi-Waza και Kata-Waza) • Τεχνικές - αυτοθυσίας (Sutemi-Waza).
	Βασικά τεχνικά στοιχεία:
	<ul style="list-style-type: none"> • Οι βασικές στάσεις του σώματος (φυσικές/Shizentai/Dachi και βασικές χαμηλές/Dachi) – Στάση του πυγμάχου • Μετακινήσεις/Unsoku • Αποκρούσεις (Uke-Waza) • Χτυπήματα (Uchi-Waza) • Χτυπήματα με γροθιά (Tsuki-Waza) - Πυγμαχικά [ευθύ, πλάγιο, ανοδικό, (αγκιστρωτά)] • Λακτίσματα (Keri-Waza).

3. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Διδάσκων	Ζαγγελίδης Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Αρζουμανίδης, Ι., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Προπονητής τζούντο, πάλης (ΓΓΑ) & MMA Πουντζουκίδης Κ., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Μεταπτυχιακός τίτλος (MSc) ΤΕΦΑΑ, Προπονητής Tae kwon do I.T.F. - Tae Kwon do W.T. - Πυγμαχίας – Καράτε (ΓΓΑ)
Περιεχόμενα	<p>Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο ΚΟΜΠΑΤ Ζίου –Ζίτσου:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dojo (αίθουσα προπόνησης), - Στολή του ΚΟΜΠΑΤ Jujitsu - Βαθμοί στο ΚΟΜΠΑΤ Jujitsu, - Εθιμοτυπία/Reigisaho (Χαιρετισμός/Rei). <p>Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του ΚΟΜΠΑΤ jujitsu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ομαδικά παιχνίδια • Παιχνίδια σε ζευγάρια. <p>Οι ειδικές μορφές προπόνησης του ΚΟΜΠΑΤ jujitsu: Άσκηση πρακτικής μαχητικών δεξιοτήτων (ανταλλαγής κτυπημάτων) Kumite/Sparring. Τεχνικές αυτοάμυνας εναντίον μιας σειράς προκαθορισμένων επιθέσεων: 1-βήμα βασικό Kumite/Kihon Ippon Kumite – [«Αντικτυπήματα» αναχαιτιστικά & ανταποδοτικά].</p> <p>Τα είδη και η τεχνική των αμυντικών ενεργειών (με και χωρίς επαφή)</p> <p>Προπόνηση αρχαρίων & γυναικών.</p>

4. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Αρζουμανίδης, Ι., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Προπονητής τζούντο, πάλης (ΓΓΑ) & MMA Πουντζουκίδης, Κ., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Μεταπτυχιακός τίτλος (MSc) ΤΕΦΑΑ, Προπονητής Tae kwon do I.T.F. - Tae Kwon do W.T. - Πυγμαχίας – Καράτε (ΓΓΑ)
Περιεχόμενα	<p>Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης/Syllabus).</p> <p>Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών από την όρθια θέση (Nage-Waza).</p> <p>Μεθοδολογία εκμάθησης τεχνικών εδάφους (Ne-Waza).</p> <p>Τεχνική των συνδυασμών/Renraku-waza.</p> <p>Τεχνική των αντεπιθέσεων/KaeshiWaza.</p>

5. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (Θ)
Διδάσκων	<p>Ζαγγελίδης, Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ (1,2)</p> <p>Παπαϊακώβου, Γ., Αν. καθ. ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ (2)</p> <p>Μοσχοπούλου, Α., Δικηγόρος (3)</p> <p>Στρίγκας, Αθ., Καθηγητής ΤΟΔΑ/Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης & Ποιότητας Ζωής, Π.Π. (4)</p> <p>Ανυφαντή, Μ., Καρδιολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ (5)</p> <p>Παπούλιας, Χ., Εκπρόσωπος Εθνικού Συμβουλίου Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΟΚΑΝ) ΓΓΑ (6)</p>
	<p>1. Ιστορική εξέλιξη των ιαπωνικών πολεμικών τεχνών/Ζίου Ζίτσου και των αθλημάτων της ΕΦΕΟΖ-Z (Θ). - (5 ώρες).</p>
	<p>2. Αθλητική φόρμα και περιοδικότητα (κύκλοι)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ετήσιος Σχεδιασμός/Μακρόκυκλος. • Προαγωνιστική/Αγωνιστική/Μεταβατική περίοδος. • Μεσόκυκλος • Μικρόκυκλος/Εβδομαδιαίος. • Προπονητική μονάδα (5 ώρες).
	<p>3. Παραβίαση δικαιωμάτων του παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας (Θ) 5 ΩΡΕΣ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ορισμοί • Μέθοδοι αντιμετώπισης. • Μεθοδολογικές υποδείξεις. • Ανάπτυξη της επιδεξιότητας - Γενικές μεθοδολογικές υποδείξεις • Ανάπτυξη της κινητικότητας (ευκαμψίας – ευλυγισίας) - Γενικές μεθοδολογικές υποδείξεις.
	<p>4. Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό (Θ) (5 ώρες).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ορισμοί • Μέθοδοι αντιμετώπισης. • Μεθοδολογικές υποδείξεις.
	<p>5. Πρώτες βοήθειες: (Θ) (5 ώρες).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βασική υποστήριξη ζωής (COVID-19) • Πρώτες βοήθειες για κατάγματα: (κλείδας, καρπού-αντιβραχιόνιου, ώμου, γόνατος & ποδοκνημικής) - (5 ώρες).
Ώρες=30	<p>6. Κανονισμοί αντιντόπινγκ (Θ) - (5 ώρες).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ντόπινγκ και οι συνέπειες του. • Σύστημα αντιντόπινγκ. • Κανονισμοί, παραβάσεις δικαιώματα και υποχρεώσεις. • Διαδικασία αντιντόπινγκ και απαγορευμένες ουσίες. • Προπονητές και μάρτυρες δημοσίου συμφέροντος.

6. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Αρζουμανίδης, Ι., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Προπονητής τζούντο, πάλης (ΓΓΑ) & ΜΜΑ Πουντζουκίδης, Κ., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Μεταπτυχιακός τίτλος (MSc) ΤΕΦΑΑ, Προπονητής Tae kwon do I.T.F. - Tae Kwon do W.T. - Πυγμαχίας – Καράτε (ΓΓΑ)
Περιεχόμενα	1. Αυτοάμυνα 2. Ύλη εγχρώμων και μαύρων ζωνών.

7. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΤΑΚΤΙΚΗ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (Μ)
Διδάσκων	Γεωργαντίδης, Δ., Διεθνής διαιτητής Καζάκος, Δ., Διεθνής διαιτητής
Περιεχόμενα	Αγωνιστικό Αθλητικό ΚΟΜΠΑΤ Ζίου-Ζίτσου.

Ο Διευθυντής
Γ. Ζαγγελίδης Αν. καθηγητής
ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ)

1. Κύκλος 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ)

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Διδάσκων	Παπαϊακώβου, Γ. Αν. καθ. ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Ζαγγελίδης, Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
Περιεχόμενα	1. Βασικές έννοιες της προπονητικής – προπόνησης. Μεθοδολογικές, βιολογικές έννοιες της προπονητικής. 2. Καθοδήγηση, ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας. 3. Μέθοδοι προπόνησης. 4. Φυσική κατάσταση: [Μεθοδολογία ανάπτυξης δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, επιδεξιότητας, κινητικότητας (ευκαμψίας & ευλυγισίας)] 5. Συντονιστικές ικανότητες: (χρόνος αντίδρασης, προσανατολισμός στο χώρο, ρυθμός, ισορροπία, κιναισθηση, συνδυαστική ικανότητα, προσαρμοστικότητα). 6. Προπόνηση τεχνικής (εφηβική ηλικία & ενήλικες). 7. Προπόνηση τακτικής.

2. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ)

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κρίσιλας, Ι. Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Προπονητής Z-Z & καράτε (ΓΓΑ)
Περιεχόμενα	Βασικά τεχνικά στοιχεία του ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ: Shisei – Οι βασικές στάσεις του σώματος, Maai – Η απόσταση της πάλης, Kumi- kata – Η λαβή (πιάσιμο) στο ju-jitsu, Shidai – Οι μετακινήσεις, Tai-Sabaki – Η κίνηση/περιστροφή του σώματος, Kuzushi – Η ανατροπή της ισορροπίας, Tsukuri – Η προπαρασκευαστική ενέργεια/το μπάσιμο, Kake – Η ολοκλήρωση της τεχνικής. Τεχνικές από την όρθια θέση (Nage-Waza): <ul style="list-style-type: none">• Τεχνικές χεριών (Te-Waza)• Τεχνικές ποδιών (Ashi-Waza)• Τεχνικές γοφού και ώμου (Koshi-Waza και Kata-Waza)• Τεχνικές –αυτοθυσίας (Sutemi-Waza) Βασικά τεχνικά στοιχεία ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ: <ul style="list-style-type: none">• Οι βασικές στάσεις του σώματος (φυσικές/Shizentai/Dachi και βασικές χαμηλές/Dachi)• Μετακινήσεις/Unsoku• Αποκρούσεις (Uke-Waza).• Χτυπήματα (Uchi-Waza)• Χτυπήματα με γροθιά (Tsuki-Waza).• Λακτίσματα (Keri-Waza).

3. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κρίσιλας, Ι. Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Προπονητής Z-Z & καράτε (ΓΓΑ)
Περιεχόμενα	<p>Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dojo (αίθουσα προπόνησης), - Στολή του ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ, - Βαθμοί – έγχρωμες ζώνες στο ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ, - Εθιμοτυπία/Reigi Saho (Χαιρετισμός/Rei), Osu. • Ορολογία <p>Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ομαδικά παιχνίδια • Παιχνίδια σε ζευγάρια. <p>Ειδική του ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ προθέρμανση (Taiso).</p> <p>Οι ειδικές μορφές προπόνησης του ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τεχνικές αυτοάμυνας εναντίον μιας σειράς προκαθορισμένων επιθέσεων (Yakusoku kumite): 1-βήμα βασικό Kumite/Ippon Kumite. - Άσκηση πρακτικής μαχητικών δεξιοτήτων (ανταλλαγής κτυπημάτων) Kumite/Sparring. <p>Προπόνηση αρχαρίων & γυναικών: Kihon Waza - (βασικές τεχνικές) & ασκήσεις αναπνοής (Ibuki & Nogare)</p>

4. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ)

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κρίσιλας, Ι. Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Προπονητής Z-Z & καράτε (ΓΓΑ)
Περιεχόμενα	Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης/Syllabus).
	Μεθοδολογία εκμάθησης τεχνικών ρίψεων από την όρθια θέση (Nage-Waza).
	Μεθοδολογία εκμάθησης τεχνικών εδάφους (Ne-Waza).
	<p>ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τεχνική των συνδυασμών/Renraku-Waza. - Τεχνική των αντεπιθέσεων/Kaeshi-Waza.

5. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (Θ)
Διδάσκων	<p>Ζαγγελίδης, Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ (1,2)</p> <p>Παπαϊακώβου, Γ., Αν. καθ. ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ (2)</p> <p>Μοσχοπούλου, Α., Δικηγόρος (3)</p> <p>Στρίγκας, Αθ., Καθηγητής ΤΟΔΑ/Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης & Ποιότητας Ζωής, Π.Π. (4)</p> <p>Ανυφαντή, Μ., Καρδιολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ - Διασώστες/ΕΚΑΒ (5)</p> <p>Παπούλιας, Χ., Εκπρόσωπος Εθνικού Συμβουλίου Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΟΚΑΝ) ΓΓΑ (6)</p>
	<p>1. Ιστορική εξέλιξη των ιαπωνικών πολεμικών τεχνών/Ζίου Ζίτσου και των αθλημάτων της ΕΦΕΟΖ-Ζ (Θ). - (5 ώρες).</p>
	<p>2. Αθλητική φόρμα και περιοδικότητα (κύκλοι)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ετήσιος Σχεδιασμός/Μακρόκυκλος. • Προαγωνιστική/Αγωνιστική/Μεταβατική περίοδος. • Μεσόκυκλος • Μικρόκυκλος/Εβδομαδιαίος. • Προπονητική μονάδα (5 ώρες).
	<p>3. Παραβίαση δικαιωμάτων του παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας (Θ) 5 ΩΡΕΣ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ορισμοί • Μέθοδοι αντιμετώπισης. • Μεθοδολογικές υποδείξεις. • Ανάπτυξη της επιδεξιότητας - Γενικές μεθοδολογικές υποδείξεις • Ανάπτυξη της κινητικότητας (ευκαμψίας – ευλυγισίας) - Γενικές μεθοδολογικές υποδείξεις.
	<p>4. Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό (Θ) (5 ώρες).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ορισμοί • Μέθοδοι αντιμετώπισης. • Μεθοδολογικές υποδείξεις.
	<p>5. Πρώτες βοήθειες: (Θ) (5 ώρες).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βασική υποστήριξη ζωής (COVID-19) • Πρώτες βοήθειες για κατάγματα: (κλείδας, καρπού-αντιβραχιόνιου, ώμου, γόνατος & ποδοκνημικής) - (5 ώρες).
Ώρες=30	<p>6. Κανονισμοί αντιντόπινγκ (Θ) - (5 ώρες).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ντόπινγκ και οι συνέπειες του. • Σύστημα αντιντόπινγκ. • Κανονισμοί, παραβάσεις δικαιώματα και υποχρεώσεις. • Διαδικασία αντιντόπινγκ και απαγορευμένες ουσίες. • Προπονητές και μάρτυρες δημοσίου συμφέροντος.

6. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ)

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κρίσιλας, Ι. Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Προπονητής Z-Z & καράτε (ΓΓΑ))
Περιεχόμενα	1. Παραδοσιακό/Αυτοάμυνα 2. Τυποποιημένες αλληλουχίες τεχνικών (Κατα) κατ' επιλογή (Τοκui) από την ύλη της μαύρης ζώνης.

7. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ)

Τίτλος	ΤΑΚΤΙΚΗ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (Μ)
Διδάσκων	Γεωργαντίδης, Δ., Διεθνής διαιτητής Καζάκος, Δ., Διεθνής διαιτητής
Περιεχόμενα	Αγωνιστικό αθλητικό ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ.

Ο Διευθυντής
Γ. Ζαγγελίδης Αν. καθηγητής
ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ (ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ)

1. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ)

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Διδάσκων	Παπαϊακώβου, Γ. Αν. καθ. ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Ζαγγελίδης, Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
Περιεχόμενα	1. Βασικές έννοιες της προπονητικής – προπόνησης. Μεθοδολογικές, βιολογικές έννοιες της προπονητικής. 2. Καθοδήγηση, ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας. 3. Μέθοδοι προπόνησης. 4. Φυσική κατάσταση: [Μεθοδολογία ανάπτυξης δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, επιδεξιότητας, κινητικότητας (ευκαμψίας & ευλυγισίας)] 5. Συντονιστικές ικανότητες: (χρόνος αντίδρασης, προσανατολισμός στο χώρο, ρυθμός, ισορροπία, κιναισθηση, συνδυαστική ικανότητα, προσαρμοστικότητα). 6. Προπόνηση τεχνικής (εφηβική ηλικία & ενήλικες). 7. Προπόνηση τακτικής.

2. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ)

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Πουντζουκίδης, Κ., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Μεταπτυχιακός τίτλος (MSc) ΤΕΦΑΑ, Προπονητής Tae kwon do I.T.F. - Tae Kwon do W.T. - Πυγμαχίας – Καράτε (ΓΓΑ)
Περιεχόμενα	<u>Τεχνική για προχωρημένους</u> Βασικά τεχνικά στοιχεία του ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ: <ul style="list-style-type: none">• Οι βασικές στάσεις του σώματος (φυσικές και βασικές χαμηλές)/JA SEH• Μετακινήσεις/KI CHO SOO GI• Αποκρούσεις/MA KEE• Κτυπήματα/SOO GI• Λακτίσματα/JYOK GI DEH RYUN• Τεχνικές αυτοάμυνας/HO SIN SUL DEH RYUN• Τεχνικές αγώνων/Sparring DAH RYUN Συνδυασμοί βασικών τεχνικών/KI CHO και συνεχόμενοι συνδυασμοί τεχνικών/KI CHO COMBOS Τυποποιημένη αλληλουχία τεχνικών με φανταστικό αντίπαλο/HUYNG. Τεχνικές με προπαρασκευασμένη επίθεση : 1 βήματος (απόσταση & εστίαση). Βασικό IL SOO SIK DEH RYUN.

3. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Πουντζουκίδης, Κ., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Μεταπτυχιακός τίτλος (MSc) ΤΕΦΑΑ
Περιεχόμενα	<p>Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • (αίθουσα προπόνησης),- Στολή του ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟΙ, - Βαθμοί - έγχρωμες ζώνες στο ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ,. - Εθιμοτυπία (Χαιρετισμός), παραγγέλματα. • Ορολογία <p>Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ομαδικά παιχνίδια • Παιχνίδια σε ζευγάρια. • Ειδική του ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ προθέρμανση. <p>Οι ειδικές μορφές προπόνησης του ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τεχνικές αυτοάμυνας εναντίον μιας σειράς προκαθορισμένων επιθέσεων: 1-3 βήματα - Sparring/IL SOO SIK – SAM SOO SIK DEH RYUN. - Οι ειδικές μορφές προπόνησης του ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ: Άσκηση πρακτικής μαχητικών δεξιοτήτων (ανταλλαγής κτυπημάτων)/Τεχνικό Sparring. <p>Προπόνηση αρχαρίων & γυναικών - Ασκήσεις αναπνοών/MOO PAHL DAN KNUM.</p>

4. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ)

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Πουντζουκίδης, Κ., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Μεταπτυχιακός τίτλος (MSc) ΤΕΦΑΑ,
Περιεχόμενα	<p>Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης GUP/DAN).</p> <p>ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ:</p> <p>Τεχνική των Συνδυασμών/KI CHO SOO GI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τεχνική πολλαπλών συνδυασμών χεριών και ποδιών/SOO GI – JYOK GI COMBOS

5. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (Θ)
Διδάσκων	<p>Ζαγγελίδης, Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ (1,2)</p> <p>Παπαϊακώβου, Γ., Αν. καθ. ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ (2)</p> <p>Μοσχοπούλου, Α., Δικηγόρος (3)</p> <p>Στρίγκας, Αθ., Καθηγητής ΤΟΔΑ/Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης & Ποιότητας Ζωής, Π.Π. (4)</p> <p>Ανυφαντή, Μ., Καρδιολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ (5)</p> <p>Παπούλιας, Χ., Εκπρόσωπος Εθνικού Συμβουλίου Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΟΚΑΝ) ΓΓΑ (6)</p>
	<p>1. Ιστορική εξέλιξη των ιαπωνικών πολεμικών τεχνών/Ζίου Ζίτσου και των αθλημάτων της ΕΦΕΟΖ-Z (Θ). - (5 ώρες).</p>
	<p>2. Αθλητική φόρμα και περιοδικότητα (κύκλοι)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ετήσιος Σχεδιασμός/Μακρόκυκλος. • Προαγωνιστική/Αγωνιστική/Μεταβατική περίοδος. • Μεσόκυκλος • Μικρόκυκλος/Εβδομαδιαίος. • Προπονητική μονάδα (5 ώρες).
	<p>3. Παραβίαση δικαιωμάτων του παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας (Θ) 5 ΩΡΕΣ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ορισμοί • Μέθοδοι αντιμετώπισης. • Μεθοδολογικές υποδείξεις. • Ανάπτυξη της επιδεξιότητας - Γενικές μεθοδολογικές υποδείξεις • Ανάπτυξη της κινητικότητας (ευκαμψίας – ευλυγισίας) - Γενικές μεθοδολογικές υποδείξεις.
	<p>4. Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό (Θ) (5 ώρες).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ορισμοί • Μέθοδοι αντιμετώπισης. • Μεθοδολογικές υποδείξεις.
	<p>5. Πρώτες βοήθειες: (Θ) (5 ώρες).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βασική υποστήριξη ζωής (COVID-19) • Πρώτες βοήθειες για κατάγματα: (κλείδας, καρπού-αντιβραχιόνιου, ώμου, γόνατος & ποδοκνημικής) - (5 ώρες).
Ώρες=30	<p>6. Κανονισμοί αντιντόπινγκ (Θ) - (5 ώρες).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ντόπινγκ και οι συνέπειες του. • Σύστημα αντιντόπινγκ. • Κανονισμοί, παραβάσεις δικαιώματα και υποχρεώσεις. • Διαδικασία αντιντόπινγκ και απαγορευμένες ουσίες. • Προπονητές και μάρτυρες δημοσίου συμφέροντος.

6. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ)

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ ΤΕΦΑΑ Πουντζουκίδης, Κ., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Μεταπτυχιακός τίτλος (MSc) ΤΕΦΑΑ
Περιεχόμενα	1. Τεχνικές Θραύσεων/ΚΥΟΚ ΡΑ 2. Τυποποιημένες αλληλουχίες τεχνικών με Όπλα Tanto & Stick (Μαχαίρι/Ραβδί). 3. Ύλη εγχρώμων και μαύρων ζωνών.

7. Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ)

Τίτλος	ΤΑΚΤΙΚΗ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (Μ)
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ ΤΕΦΑΑ Πουντζουκίδης, Κ., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Μεταπτυχιακός τίτλος (MSc) ΤΕΦΑΑ
Περιεχόμενα	1. Αγωνιστικό Αθλητικό ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ. 2. Κανονισμοί Διαιτησίας

Ο Διευθυντής
Γ. Ζαγγελίδης Αν. καθηγητής
ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΜΕΣΩ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ & ΔΙΑ ΖΩΗΣ

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διδασκαλία των μαθημάτων μέσω πλατφόρμας θα γίνει σε σύγχρονη μορφή. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά.
2. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.
3. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.
4. Η παρακολούθηση των θεωρητικών μαθημάτων (60%), θα γίνει με την χρήση της ψηφιακής πλατφόρμας της ομοσπονδίας .
5. Κάθε υποψήφιος θα λάβει έναν μοναδικό κωδικό πρόσβασης, για την είσοδό του σε αυτήν.
6. Για την συμμετοχή στη διαδικτυακή εκπαίδευση ο εκπαιδευόμενος χρειάζεται να διαθέτει υπολογιστή, οθόνη, κάμερα, μικρόφωνο και σύνδεση ίντερνετ.
7. Η κάμερα του υπολογιστή θα παραμένει ανοικτή καθ' όλη την διάρκεια της διδασκαλίας.
8. Σχετικές οδηγίες θα δοθούν στους υποψηφίους με την μορφή παρουσίασης της εφαρμογής. Πριν την έναρξη των μαθημάτων της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης θα γίνει παρουσίαση της πλατφόρμας και εκπαίδευση όλων των σπουδαστών στη γενική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή αλλά και ειδική χρήση (εξοικείωση με τη διαδικτυακή πλατφόρμα εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης) έτσι **ώστε να εκπαιδευτούν όλοι στον τρόπο λειτουργίας της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.**

B. Επιτυχής Παρακολούθηση

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

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

Γ. Επαρκής Παρακολούθηση

1. Οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας.
2. Ο χαρακτηρισμός της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων γίνεται μετά τη λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων και πριν από τις τελικές εξετάσεις. Ο Δ/ντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων την επόμενη της λήξης της διδασκαλίας των μαθημάτων με σκοπό να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται στις τελικές εξετάσεις.
3. Εάν ο υποψήφιος κατά τη διάρκεια της Σχολής συμπληρώσει μεγαλύτερο αριθμό απουσιών από τα προβλεπόμενα τότε με απόφαση του Δ/ντη της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθησή του.
4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθησή του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

A. Οργάνωση των εξετάσεων

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

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

3. Τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων της Σχολής έχει ο Δ/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 (γραφτές, 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%			
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ		100%			

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

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

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ

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

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

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

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

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

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

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

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ Β ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΑΣ

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

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

15.00-15.45	1^Η ΩΡΑ
15.45-16.30	2^Η ΩΡΑ
16.30-16.45	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
16.45-17.30	3^Η ΩΡΑ
17.30-18.15	4^Η ΩΡΑ