

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΛΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΑΛΗΣ

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ 2023

Περιεχόμενα

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	2
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	3
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	4
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	8
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	28
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	29
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....	31
ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ.....	35

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136 παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α21) «Μέχρι τη λειτουργία της Εθνικής Σχολής των Προπονητών του άρθρου 31 παρ. 4 του παρόντος η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφαση και δαπάνες της να ιδρύει περιοδικές σχολές προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας των πιο πάνω σχολών, των προσόντων των υποψηφίων, καθώς και σε άλλο συναφές θέμα», όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78 παρ. 2 του ν. 4170/2013 "Ενσωμάτωση της οδηγίας 2011/16/ΕΕ, ρύθμιση θεμάτων της ΕΛ.Τ.Ε., αναμόρφωση Οργανισμού του Ν.Σ.Κ. και άλλες διατάξεις" «Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφασή της, κατόπιν αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας να ιδρύει περιοδικές Σχολές Προπονητών. Με την ίδια απόφαση τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου που δε μπορεί να υπερβεί κατ' ανώτατο όριο τα 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 προπονητών Πάλης Γ' κατηγορίας διοικείται από πενταμελή επιτροπή, που συγκροτείται από τους:

1. **ΚΑΡΑΔΕΝΙΖΛΟΓΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως **Πρόεδρος**
2. **ΣΤΑΜΑΤΙΚΗ ΛΕΟΝΤΑΡΑΚΗ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως **μέλος**
3. **ΠΛΕΥΡΑΚΗ ΝΙΚΗ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α. ως **μέλος**
4. **ΛΑΒΑΣΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ**, Γραμματέας Ε.Ο.Π., ως **μέλος**
5. **ΦΥΛΑΚΤΑΚΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ**, εκπρόσωπος προπονητών, ως **μέλος**.

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

Διευθυντής της σχολής ορίζεται ο **ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ**, καθηγητής Φυσικής Αγωγής

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

A. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Πάλης Γ΄ κατηγορίας 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:

2. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2- ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

	Μάθημα	Διδάσκων	Ώρες
1.	Ανατομία	ΧΑΤΖΗΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΜΑΡΙΑ. ΙΑΤΡΟΣ Καθηγητής, ΔΕΠ/ Αριστοτέλειο ΤΕΙ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ	12
2.	Φυσιολογία	ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Καθηγητής ΔΕΠ /ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	12
3.	Εργοφυσιολογία	ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ. ΕΕΠ /ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	12
4.	Φυσικοθεραπεία	ΠΑΠΠΑΣ ΑΓΓΕΛΟΣ. ΔΡ. Πανεπιστημιακός υπότροφος Τμήμα Φυσικοθεραπείας Λαμία	12
5.	Βιομηχανική	ΤΣΑΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ. Ερευνητής Α΄ ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	12
		Σύνολο ωρών:	60

	Μάθημα	Διδάσκων	Ώρες
1.	Κινητική Μάθηση	ΠΟΛΛΑΤΟΥ ΕΛΙΖΑΝΑ. Αναπληρωτής Καθηγητής ΔΕΠ /ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	12
2.	Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού	ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ. Καθηγητής ΔΕΠ /ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	12
3.	Αθλητική Ψυχολογία	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ. ΕΕΠ/ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	12
4.	Αθλητική Παιδαγωγική	ΣΥΡΜΠΑΣ Ι.ΙΩΑΝΝΗΣ Δρ./ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστημιακός υπότροφος Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	12
5.	Μεθοδολογία Έρευνας	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ. ΕΕΠ/ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	12
		Σύνολο ωρών:	60

3. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

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

	Μάθημα	Διδάσκων	Ώρες
1.	Γενική Προπονητική- Θ	ΚΕΛΛΗΣ ΣΠΥΡΟΣ. Καθηγητής ΔΕΠ /ΤΕΦΑΑ Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ	10
2.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας- Π	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ Ν. MSc - ΚΦΑ- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΑΛΗΣ	10
3.	Ειδική Προπονητική- Π	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ Ν. MSc - ΚΦΑ- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ	6

		ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗΣ ΠΑΛΗΣ	
4.	Τεχνική ανάλυση: Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή-ελεύθερη- πάλη στην άμμο)- Π	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ Ν. MSc - ΚΦΑ- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗΣ ΠΑΛΗΣ ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ ΑΜΙΡΑΝ- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΠΑΛΗ ΣΤΗΝ ΑΜΜΟ	45
5.	Προπονητική εξάσκηση: Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία της ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή-ελεύθερη- πάλη στην άμμο)- Π	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ Ν. MSc - ΚΦΑ- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗΣ ΠΑΛΗΣ ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ ΑΜΙΡΑΝ- ελεύθερη- πάλη στην άμμο	42
6.	Κανονισμοί: Ερμηνεία των κανονισμών ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή-ελεύθερη- πάλη στην άμμο)-Π	ΚΑΡΑΜΠΕΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ- ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ ΠΑΛΗΣ	5
7.	Τεχνική ανάλυση: Βασική τεχνική μη ολυμπιακής πάλης (grappling – mma - armwrestling)- Π	ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ- ΚΦΑ- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ grappling – mma ΚΟΥΤΡΑΣ- armwrestling	20
8.	Προπονητική εξάσκηση: Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία της μη ολυμπιακής πάλης (grappling - mma- armwrestling)- Π	ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ- ΚΦΑ- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ grappling – mma ΚΟΥΤΡΑΣ- ΚΦΑ- armwrestling	22
9.	Κανονισμοί: Ερμηνεία των κανονισμών μη ολυμπιακής πάλης (grappling - mma- armwrestling)- Π	ΚΟΥΤΡΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ- ΚΦΑ	5
10.	Ειδικά Θέματα		
10α.	Θέματα Αντιντόπινγκ- Θ	ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ Υπεύθυνος Εκπαίδευσης ΕΟΚΑΝ	5
10β.	Παραβίαση δικαιωμάτων παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας- Π	ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Δρ, ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ	5
10γ.	Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό- Θ	ΜΗΝΟΥΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ., Χρ. Πανεπιστημιακός υπότροφος Τμήμα διοίκησης αθλητισμού Σπάρτη	5
		Σύνολο ωρών	180

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα 3 περιλαμβάνονται θεωρητικά και μικτά μαθήματα. Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από έναν εκπαιδευτή, μόνο σε αίθουσες διδασκαλίας και έχουν ως σκοπό να αποκτήσουν οι υποψήφιοι τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο της κατάρτισης τους. Πρακτικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα εκείνα τα οποία αποβλέπουν στην εμπέδωση του θεωρητικού μέρους κατάρτισης και στην απόκτηση δεξιοτήτων, ενώ πραγματοποιούνται αποκλειστικά σε προπονητικούς χώρους. Μικτά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα που απαιτούν ταυτόχρονη θεωρητική κατάρτιση και πρακτική εξάσκηση.

3. 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 προεθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας ή των σωματείων της Ομοσπονδίας τούτο πιστοποιημένο από το σωματείο με υπογραφή προέδρου και γενικού γραμματέα με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

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

Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό
Χώροι υλοποίησης θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων

1. Μάθημα: Ανατομία

Υπεύθυνος διδασκαλίας: ΧΑΤΖΗΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Συνολικές ώρες μαθήματος: 12 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1η ώρα	Οστά
2η ώρα	Χόνδροι
3η ώρα	Αρθρώσεις
4η ώρα	Σύνδεσμοι
5η ώρα	Μύες
6η ώρα	Τένοντες
7η ώρα	Καρδιαγγειακό σύστημα
8η ώρα	Καρδιαγγειακό σύστημα
9η ώρα	Καρδιαγγειακό σύστημα
10^η ώρα	Αναπνευστικό σύστημα
11^η ώρα	Αναπνευστικό σύστημα
12^η ώρα	Αναπνευστικό σύστημα

Αξιολόγηση Γραπτές εξετάσεις.

2. Μάθημα: Φυσιολογία

Υπεύθυνοι διδασκαλίας: ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ

Συνολικές ώρες μαθήματος: 12 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1η ώρα	Γενικές αρχές φυσιολογίας
2η ώρα	Καρδιαγγειακό Σύστημα
3η ώρα	Επίδραση της άσκησης στο Καρδιαγγειακό Σύστημα
4η ώρα	Μυοσκελετικό Σύστημα
5η ώρα	Επίδραση της άσκησης στο Μυοσκελετικό Σύστημα
6η ώρα	Νευρικό Σύστημα
7η ώρα	Επίδραση της άσκησης στο Νευρικό Σύστημα
8η ώρα	Επίδραση της άσκησης στο Νευρικό Σύστημα
9η ώρα	Επίδραση της άσκησης στο Νευρικό Σύστημα
10η ώρα	Μεταβολικές οδοί: Αερόβιος και αναερόβιος μεταβολισμός
11 ^η ώρα	Μεταβολικές οδοί: Αερόβιος και αναερόβιος μεταβολισμός
12 ^η ώρα	Μεταβολικές οδοί: Αερόβιος και αναερόβιος μεταβολισμός

Αξιολόγηση Γραπτές εξετάσεις.

3. Μάθημα: Εργοφυσιολογία

Υπεύθυνοι διδασκαλίας ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ

Συνολικές ώρες μαθήματος:12 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1η ώρα	Εργοφυσιολογία: Βασικές έννοιες - Ορισμοί.
2η ώρα	Ενεργειακά συστήματα (φωσφορογόνο σύστημα - γλυκολυτικό σύστημα - οξειδωτικό σύστημα).
3η ώρα	Πηγές μυϊκής ενέργειας - Ενεργειακή οικονομία.
4η ώρα	Αερόβια ικανότητα.
5η ώρα	Αναερόβια ικανότητα- Μεταβολικές προσαρμογές.
6η ώρα	Νευρομυϊκή λειτουργία: Μυϊκή δράση (ιδιότητες του μυός, τύπος μυϊκών ινών κ.α.) - Νευρομυϊκή λειτουργία: Μυϊκή απόδοση(είδη μυϊκής συστολής, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ισχύς κ.α.).
7η ώρα	Νευρομυϊκές προσαρμογές- Μυϊκός κάματος (κεντρικός και περιφερικός κάματος, ασκησιογενής μυϊκός πόνος κ.α.).
8η ώρα	Εργοφυσιολογική αξιολόγηση: Βασικές έννοιες - Ορισμοί – Οδηγίες- Ανθρωπομετρία και σύσταση μάζας σώματος
9η ώρα	Αξιολόγηση αερόβιας ικανότητας με υπομέγιστες και μέγιστες δοκιμασίες
10η ώρα	Αξιολόγηση δύναμης (μέγιστη δύναμη και αντοχή στη δύναμη) και ισχύος άνω και κάτω άκρων.
11 ^η ώρα	Αξιολόγηση κινητικότητας, ευκινησίας, ταχύτητας και συντονιστικών ικανοτήτων
12 ^η ώρα	Δέσμες δοκιμασιών για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης (Eurofit κ.α.).
<u>Αξιολόγηση</u>	Γραπτές εξετάσεις.

4. Μάθημα: Φυσικοθεραπεία

Υπεύθυνοι διδασκαλίας ΠΑΠΠΑΣ

Συνολικές ώρες μαθήματος: 12 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1 ^η ώρα	Θερμοθεραπεία/κρυοθεραπεία (βασικές αρχές εφαρμογής)
2 ^η ώρα	Διατάσεις I (αυτοδιατάσεις, ενεργητικές, βαλλιστικές)
3 ^η ώρα	Διατάσεις II (PNF, πρακτική εφαρμογή)
4 ^η ώρα	Διατάσεις II (PNF, πρακτική εφαρμογή)
5 ^η ώρα	Μάλαξη I (προαγωνιστική, πρακτική εφαρμογή)
6 ^η ώρα	Μάλαξη II (αποκατάστασης, πρακτική εφαρμογή)
7 ^η ώρα	Αθλητικές κακώσεις I (θλάσεις, τενοντίτιδες, διαχείριση)
8 ^η ώρα	Αθλητικές κακώσεις I (θλάσεις, τενοντίτιδες, διαχείριση)
9 ^η ώρα	Αθλητικές κακώσεις II (διάστρεμμα, μηνίσκοι, χιαστοί)
10 ^η ώρα	Αθλητικές κακώσεις II (διάστρεμμα, μηνίσκοι, χιαστοί)
11 ^η ώρα	Αθλητικές κακώσεις III (κακώσεις ώμων, κατάγματα, εξάρθρηματα)
12 ^η ώρα	Αθλητικές κακώσεις III (κακώσεις ώμων, κατάγματα, εξάρθρηματα)

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

5. Μάθημα: Βιομηχανική

Υπεύθυνος διδασκαλίας ΤΣΑΟΠΟΥΛΟΣ

Συνολικές ώρες μαθήματος: 12 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1 ^η ώρα	Εισαγωγή στην εμβιομηχανική (ορισμός, περιεχόμενο, προσέγγιση επίλυσης προβλημάτων).
2 ^η ώρα	Βασικές κινηματικές (γραμμική και γωνιακή μετατόπιση, ταχύτητα, επιτάχυνση) και κινητικές έννοιες (δύναμη, ροπή, ώθηση, ισχύς, έργο κ.α.) για την ανάλυση της ανθρώπινης κίνησης.
3 ^η ώρα	Σημασία κινηματικών και κινητικών παραμέτρων σε βασικές δεξιότητες της πάλης (πχ. δύναμη, γωνία και ταχύτητα).
4 ^η ώρα	Ισορροπία και σημασία της στην πάλη (πχ. κέντρο μάζας σώματος κατά την εκτέλεση λαβών).
5 ^η ώρα	Μέθοδοι Εμβιομηχανικών μετρήσεων με έμφαση στην πάλη I (θεωρία + εργαστήριο: δισδιάστατη και τρισδιάστατη ανάλυση κίνησης, δυναμομέτρηση, ηλεκτρομυογραφία κ.α.).
6 ^η ώρα	Μέθοδοι Εμβιομηχανικών μετρήσεων με έμφαση στην πάλη II (θεωρία + εργαστήριο).
7 ^η ώρα	Μέθοδοι Εμβιομηχανικών μετρήσεων με έμφαση στην πάλη II (θεωρία + εργαστήριο).
8 ^η ώρα	Εμβιομηχανική ανάλυση ικανοτήτων και δεξιοτήτων της πάλης με έμφαση στη βελτίωση της απόδοσης.
9 ^η ώρα	Εμβιομηχανική ανάλυση ικανοτήτων και δεξιοτήτων της πάλης με έμφαση στη βελτίωση της απόδοσης.
10 ^η ώρα	Εμβιομηχανική ανάλυση ικανοτήτων και δεξιοτήτων της πάλης με έμφαση στη βελτίωση της απόδοσης.
11 ^η ώρα	Εμβιομηχανική ανάλυση δεξιοτήτων της πάλης με έμφαση στην πρόληψη τραυματισμών.
12 ^η ώρα	Εμβιομηχανική ανάλυση δεξιοτήτων της πάλης με έμφαση στην πρόληψη τραυματισμών.

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

1. Μάθημα: Κινητική Μάθηση

Υπεύθυνος διδασκαλίας ΠΟΛΛΑΤΟΥ

Συνολικές ώρες μαθήματος: 12 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1^η ώρα	Εισαγωγή στην κινητική μάθηση.
2^η ώρα	Ικανότητες και ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων
3^η ώρα	Μεθόδευση πληροφοριών και λήψη αποφάσεων.
4^η ώρα	Στάδια μάθησης και μεταφορά μάθησης.
5^η ώρα	Η συμβολή της ανατροφοδότησης στη μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων
6^η ώρα	Η συμβολή της ανατροφοδότησης στη μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων
7^η ώρα	Επιστημονική μέτρηση και κινητική μάθηση.
8^η ώρα	Επιστημονική μέτρηση και κινητική μάθηση.
9^η ώρα	Επιστημονική μέτρηση και κινητική μάθηση.
10^η ώρα	Σύγχρονα τεχνολογικά μέσα στην αξιολόγηση της μάθησης.
11^η ώρα	Σύγχρονα τεχνολογικά μέσα στην αξιολόγηση της μάθησης.
12^η ώρα	Σύγχρονα τεχνολογικά μέσα στην αξιολόγηση της μάθησης.
<u>Αξιολόγηση</u>	Γραπτές εξετάσεις.

2. Μάθημα: Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού

Υπεύθυνος διδασκαλίας ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ

Συνολικές ώρες μαθήματος: 12 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1 ^η ώρα	Αθλητικές Υπηρεσίες & Προϊόντα
2 ^η ώρα	Εισαγωγή στην Επιστήμη του Μάνατζμεντ
3 ^η ώρα	Λειτουργίες του Μάνατζμεντ
4 ^η ώρα	Γνώσεις & Δεξιότητες του Μάνατζερ (α' μέρος)
5 ^η ώρα	Γνώσεις & Δεξιότητες του Μάνατζερ (β' μέρος)
6 ^η ώρα	Διοίκηση Ανθρώπινων Πόρων
7 ^η ώρα	Ηγεσία & Προπονητική
8 ^η ώρα	Λήψη Αποφάσεων & Προπονητής
9 ^η ώρα	Επικοινωνία-Συγκρούσεις-Επίλυση
10 ^η ώρα	Συγκρούσεων Διοίκηση Αθλητικών Εγκαταστάσεων
11 ^η ώρα	Διοίκηση Αθλητικών Γεγονότων-Διοργάνωση Αγώνα
12 ^η ώρα	Χορηγία & Δημόσιες Σχέσεις

Αξιολόγηση Γραπτές εξετάσεις.

3. Μάθημα: Αθλητική Ψυχολογία

Υπεύθυνος διδασκαλίας ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ

Συνολικές ώρες μαθήματος: 12 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1 ^η ώρα	Εισαγωγή στην Αθλητική Ψυχολογία
2 ^η ώρα	Αύξηση της αυτοπεποίθησης
3 ^η ώρα	Αύξηση της αυτοπεποίθησης- Διαχείριση άγχους
4 ^η ώρα	Διαχείριση άγχους- Αύξηση της προσοχής/αυτοσυγκέντρωσης
5 ^η ώρα	Αύξηση της προσοχής/αυτοσυγκέντρωσης - Παρακίνηση στον αθλητισμό
6 ^η ώρα	Παρακίνηση στον αθλητισμό
7 ^η ώρα	Παρακίνηση στον αθλητισμό
8 ^η ώρα	Καθορισμός στόχων
9 ^η ώρα	Αυτό-ομιλία
10 ^η ώρα	Νοερή απεικόνιση
11 ^η ώρα	Προ-αγωνιστικές ρουτίνες
12 ^η ώρα	Τεχνικές χαλάρωσης και ενεργοποίησης

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

4. **Μάθημα:** Αθλητική Παιδαγωγική

Υπεύθυνος διδασκαλίας ΣΥΡΜΠΑΣ

Συνολικές ώρες μαθήματος: 12 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1^η ώρα	Εισαγωγή στην Αθλητική Παιδαγωγική
2^η ώρα	Συμμετοχή σε αθλήματα και θετική ανάπτυξη των αθλητών
3^η ώρα	Ο παιδαγωγικός ρόλος του προπονητή
4^η ώρα	Βασικές αρχές στη μάθηση και διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων
5^η ώρα	Κίνητρα συμμετοχής στα αθλήματα
6^η ώρα	Αμοιβές και ποινές
7^η ώρα	Ανάπτυξη κλίματος ενδυνάμωσης στην ομάδα
8^η ώρα	Ανάπτυξη κλίματος ενδυνάμωσης στην ομάδα
9^η ώρα	Ανάπτυξη κλίματος ενδυνάμωσης στην ομάδα
10^η ώρα	Διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής στα αθλήματα
11^η ώρα	Διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής στα αθλήματα
12^η ώρα	Διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής στα αθλήματα

Αξιολόγηση Γραπτές εξετάσεις.

5. Μάθημα: Μεθοδολογία Έρευνας

Υπεύθυνος διδασκαλίας ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ

Συνολικές ώρες μαθήματος: 12 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1 ^η ώρα	Εισαγωγή στη Μεθοδολογία Έρευνας
2 ^η ώρα	Τύποι Έρευνας
3 ^η ώρα	Μεταβλητές
4 ^η ώρα	Υποθέσεις
5 ^η ώρα	Δειγματοληψία
6 ^η ώρα	Μετρήσεις
7 ^η ώρα	Σχεδιασμός και Στατιστική
8 ^η ώρα	Σχεδιασμός και Στατιστική
9 ^η ώρα	Σχεδιασμός και Στατιστική
10 ^η ώρα	Πειραματική έρευνα
11 ^η ώρα	Πειραματική έρευνα
12 ^η ώρα	Πειραματική έρευνα
<u>Αξιολόγηση</u>	Γραπτές εξετάσεις.

1. Μάθημα: Γενική Προπονητική

Υπεύθυνη διδασκαλίας ΚΕΛΛΗΣ

Συνολικές ώρες μαθήματος: 10 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1^η ώρα	Βασικές έννοιες προπονητικής - Νομοτέλειες και Αρχές προπόνησης.
2^η ώρα	Αντοχή (Βασικές έννοιες - Ορισμοί, μορφές αντοχής κ.α.).
3^η ώρα	Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της αντοχής.
4^η ώρα	Δύναμη (Βασικές έννοιες - Ορισμοί, μορφές δύναμης κ.α.).
5^η ώρα	Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της δύναμης.
6^η ώρα	Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της κινητικότητας (ευλυγισίας - ευκαμψίας).
7^η ώρα	Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης των συντονιστικών ικανοτήτων.
8^η ώρα	Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης των συντονιστικών ικανοτήτων.
9^η ώρα	Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της ταχύτητας.
10^η ώρα	Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της ταχύτητας.

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

2. **Μάθημα:** Μεθοδολογία Διδασκαλίας

Υπεύθυνος διδασκαλίας ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ

Συνολικές ώρες μαθήματος: 10 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1^η ώρα	Η ταξινόμηση των μεθόδων διδασκαλίας. Αποφάσεις και διδασκαλία. Δασκαλοκεντρική - μαθητοκεντρική διδασκαλία.Θετικό κλίμα παρακίνησης.
2^η ώρα	Το στίλ παραγγέλματος.
3^η ώρα	Το στίλ της πρακτικής εξάσκησης.
4^η ώρα	Το στίλ αμοιβαίας διδασκαλίας.
5^η ώρα	Το στίλ αυτοελέγχου.
6^η ώρα	Το στίλ διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας.
7^η ώρα	Το στίλ καθοδηγούμενης ανακάλυψης.
8^η ώρα	Το στίλ της αποκλίνουσας παραγωγικότητας.
9^η ώρα	Στίλ που παράγουν τη δημιουργικότητα.
10^η ώρα	Στίλ αυτοδιδασκαλίας.

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

Αίθουσα διδασκαλίας: ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΗΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ- Αίθουσα Πάλης

3. **Μάθημα:** Ειδική Προπονητική

Υπεύθυνος διδασκαλίας ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ

Συνολικές ώρες μαθήματος: 6 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1^η ώρα	Φυσιολογικές αρχές της προπόνησης. Χαρακτηριστικά της προπόνησης.
2^η ώρα	Βασικές αρχές. Μεθοδολογία. Προπονητικές περίοδοι. Προγραμματισμός των προπονήσεων.
3^η ώρα	Μέθοδος προγραμματισμού. Ατομική και ομαδική προπόνηση. Ιδιαιτερότητες προπόνησης αρχαρίων, παιδων και εφήβων.
4^η ώρα	
5^η ώρα	Εισαγωγικός προγραμματισμός της προπόνησης αρχαρίων. Ιδιαιτερότητες προπόνησης γυναικών.
6^η ώρα	Η φυσική προετοιμασία του παλαιστή. Στοιχεία καθοδήγησης του παλαιστή.

Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή.

Αίθουσα διδασκαλίας: ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΗΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ- Αίθουσα Πάλης

4. **Τεχνική ανάλυση:** Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή-ελεύθερη- πάλη παραλίας)

Υπεύθυνοι διδασκαλίας ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ- ελληνορωμαϊκή
ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ- ελεύθερη- πάλη στην άμμο

Συνολικές ώρες μαθήματος: 45

Σκοπός του μαθήματος

Η τεχνική ανάλυση των δεξιοτήτων, που συνθέτουν τη βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης. Εκμάθηση ορολογίας. Διδασκαλία.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Στάσεις, μετακινήσεις, πτώσεις. Τεχνικές από την όρθια και την κάτω παλαιστική θέση.

Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή.

Αίθουσα διδασκαλίας: ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΗΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ- Αίθουσα Πάλης

5. **Προπονητική εξάσκηση:** Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία της ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή- ελεύθερη- πάλη Παραλίας)

Υπεύθυνοι διδασκαλίας ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ- ελληνορωμαϊκή
ΚΑΡΝΤΑΝΟΒ- ελεύθερη- πάλη στην άμμο

Συνολικές ώρες μαθήματος: 42

Σκοπός του μαθήματος

Η τεχνική ανάλυση της αμυντικής και τεχνικοτακτικής προετοιμασίας του παλαιστή. Διδασκαλία.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Τεχνική ανάλυση της αμυντικής και τεχνικοτακτικής προετοιμασίας του παλαιστή.

Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή.

Αίθουσα διδασκαλίας: ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΗΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ- Αίθουσα Πάλης

6. **Κανονισμοί:** Ερμηνεία των κανονισμών ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή-ελεύθερη- πάλη Παραλίας)

Υπεύθυνος διδασκαλίας: ΚΑΡΑΜΠΕΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ- ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ ΠΑΛΗΣ

Συνολικές ώρες μαθήματος: 5

Σκοπός του μαθήματος

Η ανάδειξη της σημασίας που έχει η άρτια γνώση των κανονισμών της ολυμπιακής πάλης στην άσκηση της προπονητικής, αλλά και καθοδήγησης αγώνα.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Η ερμηνεία των κανονισμών ολυμπιακής πάλης. Ενδεικτικές περιπτώσεις κανονισμών, που επηρεάζουν την πρακτική εφαρμογή της τεχνικής και τακτικής στον αγώνα. Η εντός του πλαισίου των κανονισμών συμπεριφορά του προπονητή στον αγώνα.

Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή.

Αίθουσα διδασκαλίας: ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΗΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ- Αίθουσα Πάλης

7. **Τεχνική ανάλυση:** Βασική τεχνική μη ολυμπιακής πάλης (grappling - mma-armwrestling)

Υπεύθυνοι διδασκαλίας ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ- grappling – mma

ΚΟΥΤΡΑΣ- armwrestling

Συνολικές ώρες μαθήματος: 20

Σκοπός του μαθήματος

Η τεχνική ανάλυση των δεξιοτήτων, που συνθέτουν τη βασική τεχνική της μη ολυμπιακής πάλης. Διδασκαλία.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Στάσεις, μετακινήσεις, πτώσεις. Τεχνικές από την όρθια και την κάτω θέση.

Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή.

Αίθουσα διδασκαλίας: ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΗΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ- Αίθουσα Πάλης

8. Προπονητική εξάσκηση: Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία της μη ολυμπιακής πάλης (grappling - mma- armwrestling)

Υπεύθυνοι διδασκαλίας ΚΑΡΓΙΩΤΑΚΗΣ- grappling – mma

ΚΟΥΤΡΑΣ- armwrestling

Συνολικές ώρες μαθήματος: 22

Σκοπός του μαθήματος

Η τεχνική ανάλυση της αμυντικής και τεχνικοτακτικής προετοιμασίας του παλαιστή. Διδασκαλία.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Τεχνική ανάλυση της αμυντικής και τεχνικοτακτικής προετοιμασίας του παλαιστή.

Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή.

Αίθουσα διδασκαλίας: ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΗΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ- Αίθουσα Πάλης

9. Κανονισμοί: Ερμηνεία των κανονισμών μη ολυμπιακής πάλης (grappling - mma-armwrestling)

Υπεύθυνοι διδασκαλίας ΚΟΥΤΡΑΣ

Συνολικές ώρες μαθήματος: 5

Σκοπός του μαθήματος

Η ανάδειξη της σημασίας που έχει η άρτια γνώση των κανονισμών της μη ολυμπιακής πάλης στην άσκηση της προπονητικής, αλλά και καθοδήγησης αγώνα.

Περιεχόμενο του μαθήματος

Η ερμηνεία των κανονισμών της μη ολυμπιακής πάλης. Ενδεικτικές περιπτώσεις κανονισμών, που επηρεάζουν την πρακτική εφαρμογή της τεχνικής και τακτικής στον αγώνα. Η εντός του πλαισίου των κανονισμών συμπεριφορά του προπονητή στον αγώνα.

Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή.

Αίθουσα διδασκαλίας: ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΗΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ- Αίθουσα Πάλης

10. Ειδικά Θέματα

10α. Μάθημα: Θέματα Αντιντόπινγκ

Υπεύθυνος διδασκαλίας: ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ

Συνολικές ώρες μαθήματος: 5 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1 ^η ώρα	Ο ρόλος των ελευθέρων ριζών και των αντιοξειδωτικών στην αθλητική απόδοση
2 ^η ώρα	Ιστορική αναδρομή στη φαρμακοδιέγερση (doping), ορισμός της από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Αντιντόπινγκ (WADA)
3 ^η ώρα	Κατηγορίες απαγορευμένων ουσιών σύμφωνα με τον Κατάλογο Απαγορευμένων Ουσιών και Μεθόδων του WADA
4 ^η ώρα	Κατηγορίες απαγορευμένων μεθόδων σύμφωνα με τον Κατάλογο
5 ^η ώρα	Απαγορευμένων Ουσιών και Μεθόδων του WADA

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακά

10β. Μάθημα: Παραβίαση δικαιωμάτων παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας

Υπεύθυνος διδασκαλίας: ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Συνολικές ώρες μαθήματος: 5 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1^η ώρα	Προστασία των δικαιωμάτων του παιδιού: νομικό & θεσμικό πλαίσιο σε διεθνές & ευρωπαϊκό επίπεδο
2^η ώρα	Εννοιολογική και θεσμική προσέγγιση βασικών παραβιάσεων δικαιωμάτων του παιδιού στην ελληνική έννομη τάξη
3^η ώρα	Το παιδί στην οικογένεια δικαιώματα – παραμέληση – ενδοοικογενειακή βία
4^η ώρα	Προστασία του παιδιού από τη βία στον χώρο του σχολείου
5^η ώρα	Φορείς, υπηρεσίες και δομές: οργανωτικό πλαίσιο της παροχής υπηρεσιών φροντίδας και προστασίας ανηλίκων

Αξιολόγηση

Θεωρητική εξέταση. Πρακτική εφαρμογή.

Αίθουσα διδασκαλίας: ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΗΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ-

Αίθουσα Πάλης

10γ. Μάθημα: Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό παιδικής προστασίας

Υπεύθυνος διδασκαλίας: ΜΗΝΟΥΔΗΣ

Συνολικές ώρες μαθήματος: 5 ώρες

Ώρες	Περιεχόμενα μαθήματος
1^η ώρα	Ηθικά διλήμματα στον αθλητισμό στην αρχαιότητα και σήμερα
2^η ώρα	Χειραγώγηση στον Αθλητισμό και Στοιχηματισμός
3^η ώρα	Κώδικας Δεοντολογίας
4^η ώρα	Πλατφόρμες αναφορών
5^η ώρα	Εκπαιδευτικά εργαλεία - πιστοποίηση από ΕΠΑΘΛΑ

Αξιολόγηση

Γραπτές εξετάσεις.

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακά

Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα

	Δεκ-23	Ιαν-24	Φεβ-24	Μαρ-24	Απρ-24	Μαγ-24	Ιουν-24
Ανατομία	X						
Φυσιολογία	X						
Εργοφυσιολογία	X						
Φυσικοθεραπεία	X	X					
Βιομηχανική		X					
Κινητική Μάθηση		X					
Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού		X					
Αθλητική Ψυχολογία			X				
Αθλητική Παιδαγωγική			X				
Μεθοδολογία Έρευνας			X				
Γενική Προπονητική- Θ	X						
Μεθοδολογία Διδασκαλίας- Π			X				
Ειδική Προπονητική- Π			X				
Τεχνική ανάλυση: Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή- ελεύθερη- πάλη στην άμμο)- Π			X	X			
Προπονητική εξάσκηση: Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία της ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή- ελεύθερη- πάλη στην άμμο)- Π			X	X			
Κανονισμοί: Ερμηνεία των κανονισμών ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή- ελεύθερη- πάλη στην άμμο)-Π				X			
Τεχνική ανάλυση: Βασική τεχνική μη ολυμπιακής πάλης (grappling – mma - armwrestling)- Π					X		
Προπονητική εξάσκηση: Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία της μη ολυμπιακής πάλης (grappling - mma- armwrestling)- Π					X		
Κανονισμοί: Ερμηνεία των κανονισμών μη ολυμπιακής πάλης (grappling - mma- armwrestling)- Π					X		
Θέματα Αντιντόπινγκ- Θ	X						
Παραβίαση δικαιωμάτων παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας- Π	X		X				
Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό- Θ			X				

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΜΕΣΩ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ & ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ

Α. 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 (47%), 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.)

Ζ) ΦΟΙΤΗΣΗ

1. Η φοίτηση αρχίζει στις **02 Δεκεμβρίου 2023** και ολοκληρώνεται στις **14 Απριλίου 2024 (ενδεικτικά)**.
2. Η παρακολούθηση των θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων είναι υποχρεωτική.
3. Ο κύκλος των θεωρητικών μαθημάτων:

- Κύκλος/ Τομέας 1, Γενικών μαθημάτων
- Κύκλος/ Τομέας 2, Γενικών μαθημάτων
- Κύκλος/ Τομέας 3, Μαθήματα Ειδίκευσης (Γενική Προπονητική), Ειδικά Θέματα (Αντιντόπινγκ, Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό)

θα διεξαχθεί **ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ** με την υποστήριξη του **BigBlueButton** (είναι πρόγραμμα ανοιχτού κώδικα για διαδικτυακή διάσκεψη)

4. Ο κύκλος των πρακτικών μαθημάτων, δηλαδή ο Κύκλος/ Τομέας 3, Μαθήματα Ειδίκευσης:

- Τεχνική ανάλυση: Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή- ελεύθερη- πάλη στην άμμο)
- Προπονητική εξάσκηση: Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία της ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή- ελεύθερη- πάλη στην άμμο)
- Κανονισμοί: Ερμηνεία των κανονισμών ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή- ελεύθερη- πάλη παραλίας)
- Τεχνική ανάλυση: Βασική τεχνική μη ολυμπιακής πάλης (grappling – mma - armwrestling)
- Προπονητική εξάσκηση: Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία της μη ολυμπιακής πάλης (grappling - mma- armwrestling)
- Κανονισμοί: Ερμηνεία των κανονισμών μη ολυμπιακής πάλης (grappling - mma- armwrestling)
- Ειδική προπονητική
- Μεθοδολογία Διδασκαλίας
- Παραβίαση των δικαιωμάτων του παιδιού

θα διεξαχθεί ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ.

ΑΝΑΠΛΗΡΩΣΕΙΣ: θα πραγματοποιηθούν κατά το χρονικό διάστημα από 18-21/4/2024 αναπληρώσεις (τέσσερις διδακτικές ημέρες) μια για κάθε εκπαιδευτικό αντικείμενο (ελληνορωμαϊκή, ελευθέρα και πάλη στην άμμο, grappling, mma, arm) στα μαθήματα:

- Τεχνική ανάλυση: Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή-ελεύθερη- πάλη στην άμμο)

- Προπονητική εξάσκηση: Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία της ολυμπιακής πάλης (ελληνορωμαϊκή- ελεύθερη- πάλη στην άμμο)
- Τεχνική ανάλυση: Βασική τεχνική μη ολυμπιακής πάλης (grappling – mma - armwrestling)
- Προπονητική εξάσκηση: Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία της μη ολυμπιακής πάλης (grappling - mma- armwrestling)

Τις αναπληρώσεις μπορούν να παρακολουθήσουν υποψήφιοι προπονητές που αποδεδειγμένα δεν μπόρεσαν να παρακολουθήσουν τα παραπάνω εκπαιδευτικά αντικείμενα. Οι αναπληρώσεις θα διεξαχθούν στο εκπαιδευτικό κέντρο της Αθήνας.

Γ) 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 προεθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας ή των σωματείων της Ομοσπονδίας τούτο πιστοποιημένο από το σωματείο με υπογραφή προέδρου και γενικού γραμματέα με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

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

Β) ΕΠΟΠΤΗΣ

Η Σχολή Προπονητών Πάλης θα διεξαχθεί, στην Αθήνα στο ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΗΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ. Για την καλύτερη οργάνωση και εύρυθμη λειτουργία της θα τοποθετηθεί ως ΕΠΟΠΤΗΣ ο Αναστάσιος Φυλακτάκης.

Ε) ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Η αξιολόγηση της απόδοσης των σπουδαστών γίνεται με γραπτές (θεωρία) και πρακτικές εξετάσεις (πράξη).

Η εξεταστέα ύλη, που καθορίζεται από το διδάσκοντα το μάθημα, περιέχεται στη σχετική βιβλιογραφία, που προτείνεται από τον ίδιο, όπως και στις σημειώσεις του.

Κατά την εξεταστική περίοδο, που διαρκεί δυο ημέρες, διεξάγονται **δυο κύκλοι εξετάσεων**:

1^{ος} κύκλος εξέτασης: γραπτές εξετάσεις στα θεωρητικά μαθήματα, που στηρίζουν το προπονητικό έργο.

2^{ος} κύκλος εξέτασης: πρακτικές και γραπτές (50%) εξετάσεις στην τεχνική ανάλυση και προπονητική εξάσκηση, τους κανονισμούς, την μεθοδολογία διδασκαλίας:

α. της ολυμπιακής πάλης

β. της μη ολυμπιακής πάλης

Εξεταστική περίοδος: ΜΑΙΟΣ 2024.

Τόπος διεξαγωγής εξετάσεων (θεωρία και πράξη):

- **Αθήνα 11-12/05/2024(ενδεικτικά)**

ΣΤ) ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

1. Τα αποτελέσματα των εξετάσεων **εξάγονται εντός δεκαημέρου** από την λήξη της εξεταστικής περιόδου. Η αξιολόγηση γίνεται σε δυο κύκλους εξετάσεων

- **πρακτική:** διδακτική, τεχνική, άμυνες, τεχνικοτακτική και κανονισμοί.
Βαθμολογείται με συνεκτίμηση της επίδοσης του εξεταζόμενου στην πρακτική εκτελεστική του ικανότητα, τη θεωρητική του κατάρτιση του και τη διδακτική του ικανότητα (εξάγεται ο μέσος όρος βαθμολογίας 50% γραπτά και 50% πρακτικά).
- **θεωρητικά** μαθήματα.

2. Κάθε κύκλος εξέτασης μαθημάτων βαθμολογείται με άριστα το 10 (δέκα)

3. Οι σπουδαστές, που επιτυγχάνουν και στους δυο κύκλους μαθημάτων (σε όλα τα μαθήματα), προάγονται με βαθμολογική κλίμακα από 5 (πέντε) έως 10 (δέκα).

3. Οι σπουδαστές, που αποτυγχάνουν σε ένα ή παραπάνω μαθήματα παραπέμπονται για επανεξέταση στα μαθήματα που απέτυχαν.

Η επανεξέταση θα γίνει εντός ενός μήνα από την έκδοση των αποτελεσμάτων, δηλ. στις 09/06/2024(ενδεικτικά).

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
Ανατομία		100%			
Φυσιολογία		100%			
Εργοφυσιολογία		100%			
Φυσικοθεραπεία		100%			
Βιομηχανική		100%			

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
Κινητική Μάθηση		100%			
Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού		100%			
Αθλητική Ψυχολογία		100%			
Αθλητική Παιδαγωγική		100%			
Μεθοδολογία Έρευνας		100%			
Κινητική Μάθηση		100%			

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙ Σ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩ Ν ΑΠΑΝΤΗΣΕΩ Ν	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕ Σ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣ Η ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕ Σ ΕΞΕΤΑΣΕΙ Σ
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚ Η		100%			
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣ Η		50%			50%
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚ Η		100%			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙ Α ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		50%			50%
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		100%			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚ Η ΕΞΑΣΚΗΣΗ		50%			50%
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		50%			50%

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.

Ο Διευθυντής της Σχολής

Νικόλαος Τσικάρας