

**ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ**

**Οδηγός Σπουδών και Κανονισμός λειτουργίας
Σχολής Προπονητών Ποδηλασίας Β' Επιπέδου**

Αθήνα 2024

Περιεχόμενα

Νομοθετικό Πλαίσιο.....	3
Επιτροπή Διοίκησης	4
Πρόγραμμα Σπουδών.....	5
A. Κατανομή Μαθημάτων	5
Χώροι υλοποίησης θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων	8
Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα.....	18
Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα.....	20
A. Διάρκεια Διδασκαλίας	22

Νομοθετικό Πλαίσιο

Η ίδρυση και η λειτουργία των σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136, παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α'21) ως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78, παρ. 2 του ν. 4170/2013 και τροποποιήθηκε με το άρθρο 20 του ν.4726/2020 ως εξής: «6. 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 ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζονται επίσης, υποχρεωτικά: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου, καταβαλλόμενο 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 καμία περίπτωση να είναι λιγότερες του ενενήντα πέντε τοις εκατό (95%) των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Στις Σχολές Προπονητών της Γ.Γ.Α. την εκπαίδευση για θέματα αντιντόπινγκ αναλαμβάνει ο αρμόδιος Εθνικός φορέας αντιντόπινγκ με τους πιστοποιημένους εκπαιδευτές του. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητά τους, δύναται δε να ορίζει ομάδα εργασίας, έργο της οποίας είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης των όρων λειτουργίας της σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση.».

Στην παρούσα Σχολή σύμφωνα με την παρ.3 του άρθρου 5 της απόφασης ίδρυσης της Σχολής **ΥΠΠΟΑ/237114/16.5.2023 (ΦΕΚ 3435/Β/23.5.2023)**«3. Το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου καθορίζεται στο ποσό των **450 ευρώ**, το οποίο καταβάλλεται ανταποδοτικά (άρθρο 20 του ν. 4726/2020) και κατατίθεται στο τραπεζικό λογαριασμό της Ομοσπονδίας η οποία συντάσσει τον προϋπολογισμό της σχολής και τον γνωστοποιεί στην επιτροπή διοίκησης της σχολής».

Η Σχολή Προπονητών Ποδηλασίας Β΄ Κατηγορίας θα υλοποιηθεί στην Αθήνα σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση ΥΠΠΟΑ/ΓΔΟΑ/ΔΑΑ/ΤΠΕΑ/237114 23-05-2023, (ΦΕΚ Αρ. Φύλλου 3435/Β/23 Μαΐου 2023) και διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους :

1. ΣΚΑΜΑΓΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. ΚΑΡΑΔΕΝΙΖΟΓΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος.
3. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ υπάλληλος της Γ.Γ.Α. ως μέλος.
4. ΠΑΥΛΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, Ειδικός Γραμματέας Ε.Ο.Π., ως μέλος.
5. ΖΕΓΚΛΗΣ ΦΩΤΗΣ, ομοσπονδιακός προπονητής, ως μέλος.

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η ΚΙΟΥΡΤΣΟΓΛΟΥ ΕΛΕΝΗ υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της σχολής ορίζεται ο ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΦΙΛΙΠΠΟΣ, υπ.Δρ. Sporthochschule Κολωνίας, Πτυχιούχος Εθνικός Προπονητής Ποδηλασίας Trainerakademie Κολωνίας, ΚΦΑ.

Τεχνική Διευθύντρια ορίζεται η ΛΥΜΠΕΡΑΚΟΥ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ, MSc, ΚΦΑ, προπονήτρια Ποδηλασίας.

A. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Ποδηλασίας Β' Κατηγορίας διακρίνονται σε γενικά μαθήματα, τα οποία είναι θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης που αποτελούνται από θεωρητικά και πρακτικά 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 1 ^{ου} ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2 ^{ου} ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ
1.	Ανατομία	10	1.	Αθλητική Κοινωνιολογία	10
2.	Φυσιολογία	10	2.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	10
3.	Εργοφυσιολογία	10	3.	Αθλητική Ψυχολογία	10
4.	Φυσικοθεραπεία	10	4.	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας	10
5.	Βιομηχανική	10	5.	Αθλητικό Δίκαιο	10
6.	Αθλητιατρική	10	6.	Στατιστική	10
7.	Αθλητική Διαιτολογία και Ποδηλασία	10			
	ΣΥΝΟΛΟ	70		ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	60
			ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ		130

• ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ
ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

1.	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	10
2.	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	30
3.	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	20
4.	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	10
5.	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ -ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΓΚ 5Ω -ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ 5Ω -ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ 5Ω	15
6.	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ	10
7.	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	75
	ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	170

ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΓΕΝΙΚΩΝ	130	ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ	170
ΣΥΝΟΛΟ		300	

ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	100
ΤΕΛΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ	400

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

Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από έναν εκπαιδευτή, μόνο σε αίθουσες διδασκαλίας (ηλεκτρονικά ή δια ζώσης) και έχουν ως σκοπό να

αποκτήσουν οι υποψήφιοι τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο της κατάρτισής 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.

Εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση

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

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση πιστοποιείται με 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) και συγκεκριμένα:

- α) Παρακολούθηση διεθνών αγώνων 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 ή και των σωματείων της Ομοσπονδίας που απασχολούν προπονητές Α και Β κατηγορίας τούτο πιστοποιημένο από την Ομοσπονδία ή το σωματείο αντίστοιχα με υπογραφή προέδρου και του αντίστοιχου προπονητή 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.

Χώροι υλοποίησης θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων

Οι χώροι υλοποίησης των δια ζώσης μαθημάτων είναι κατά βάση δύο: Το Ολυμπιακό Ποδηλατοδρόμιο Αθηνών και οι χώροι του ιδρύματος Παναγιά Ευαγγελίστρια, Θάλειας Λουκίδου Ηλιούπολη, ΤΚ 16341&

ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΗΜΕΡΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ (ΚΔΗΦ-ΑΜΕΑ) «ΠΑΝΑΓΙΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑ, Χαριλάου Τρικούπη 23, Άλιμος 17456 panagiaevagelistria@gmail.com, 211 4183037)

Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό

1. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων Ποδηλασίας

Τίτλος	1. ΑΝΑΤΟΜΙΑ
Διδάσκων	Δρ. Δαλκιράνης Αναστάσιος ΕΔΙΠ, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ
Περιεχόμενα 10 ώρες	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).

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα σύγχρονη

Τίτλος	2. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Δρ. Μαρία Ανυφαντή Καρδιολόγος, επιστημονική συνεργάτρια Αθλητιατρικής ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ
Περιεχόμενα 10 ώρες	1. Φυσιολογία του μυϊκού συστήματος 2. Φυσιολογία του καρδιαγγειακού συστήματος 3. Φυσιολογία του αναπνευστικού συστήματος 4. Φυσιολογία του κεντρικού νευρικού συστήματος 5. Φυσιολογία του αυτόνομου νευρικού συστήματος 6. Φυσιολογία του μεταβολισμού 7. Φυσιολογία της θερμορύθμισης

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα σύγχρονη

Τίτλος	3. ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Δρ. Καψής Αλέξανδρος , Metropolitan College Programme Leader for BSc (Hons) Sports Coaching & Physical Education
Περιεχόμενα	1.Ενεργειακός μεταβολισμός: μηχανισμοί και ενεργειακά υποστρώματα σε άσκηση και ηρεμία
10 ώρες	2.Ιδιότητες της μυϊκής ίνας: συστολή-κόπωση-υπερτροφία.
	3.Νευρομυϊκός συντονισμός: Δύναμη-Ισχύς-Ευλυγισία- Ευκινησία.
	4.Προσαρμογές κατά την άσκηση και την μακροχρόνια προπόνηση.
	5.Φυσιολογικές αρχές προπονητικού σχεδιασμού: ορμονική ανταπόκριση, υπερφόρτωση, υπερπροπόνηση.
	6.Ανάλυση των παραμέτρων που καθορίζουν την απόδοση στην ποδηλασία.
	7.Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης του αθλητή της ποδηλασία
	8.Οι φυσιολογικές ιδιαιτερότητες στην προπόνηση των παιδιών. Ο μακροχρόνιος αθλητικός σχεδιασμός στην ποδηλασία
	9.Σχεδιασμός προγραμμάτων δύναμης στη βάση των μυϊκών προσαρμογών στη ποδηλασία, περίοδο προετοιμασίας
	10.Οι επιδράσεις του περιβάλλοντος κατά την άσκηση: θερμορύθμιση σε κρύο και θερμό περιβάλλον, και κατά την επαφή με κρύο νερό.

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα σύγχρονη & δια ζώσης με φυσική παρουσία

Τίτλος	4. ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
Διδάσκων	Δρ.Τσίγκανος Χρήστος , ΣΕΦΑΑ,Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα 10 ώρες	1. Εισαγωγή στις αρχές αποκατάστασης. 2. Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας στην αποκατάσταση. 3. Σύγχρονες μέθοδοι στη θεραπευτική αντιμετώπιση των διαστρεμμάτων. 4. Τραυματισμοί στην ποδηλασία λειτουργική αποκατάσταση. 5. Φυσιοθεραπευτική παρέμβαση και αποκατάσταση της λειτουργικότητας . 6. Κριτήρια επιστροφής στο άθλημα μετά από μυϊκές κακώσεις των κάτω .

	<p>άκρων.</p> <p>7. Περιδέσεις.</p> <p>8. Αποκαταστάσεις , μασάζ θεραπείες.</p>
--	---

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα σύγχρονη & δια ζώσης με φυσική παρουσία

Τίτλος	5. ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ
Διδάσκων	Γεώργιος Πίγκος, MSc, PhD, Διδάκτωρ Αθλητικής Βιομηχανικής. Ειδικός Επιστήμονας στην Βιοκινητική και Κινησιολογία των Αθλητικών κινήσεων
Περιεχόμενα 10 ώρες	<p>1. Γενικές Αρχές Βιοκινητικής</p> <p>2. Κινητικά πλαίσια των μελών του σώματος, ονοματολογία κινήσεων, είδη αρθρώσεων, σύνδεσμοι, ευκαμψία άρθρωσης, εύρος κίνησης.</p> <p>3. Είδη Επιβαρύνσεων (Δυνάμεων, Συμπιεστικές δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης</p> <p>4. Είδη Μυϊκής λειτουργίας - Διαφοροποιήσεις (έργου- εφαρμογών) Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή (Βασικές αρχές).Δύναμη Αδράνειας, Ανάλυση Μοχλών, Είδη μοχλών Δυνάμεις Ροπής, Συνθήκες Ισορροπίας σώματος.</p> <p>5. Κιναίσθηση και Κινηματικά ερεθίσματα. Ασκήσεις: Χώρου – Χρόνου. Η επίδραση της θερμοκρασίας στη μυϊκή λειτουργία. Ενεργητική αύξηση της μυϊκής θερμοκρασίας</p> <p>6. Εφαρμογή της Βιοκινητικής Υποστήριξης στον Προπονητικό Σχεδιασμό του Προγράμματος Αναπτυξιακών. Ηλικιών Διαφοροποιήσεις στο μυϊκό σύστημα Αναπτυξιακών Ηλικιών. Διαφοροποίηση της μυϊκής απόδοσης ανάλογα με το φύλο</p> <p>7. Μηχανικό μοντέλο του μυός (Βασικές αρχές). Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών(Βασικές αρχές).. Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών. Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης. Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού</p>

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα σύγχρονη & δια ζώσης με φυσική παρουσία

Τίτλος	6. ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ
Διδάσκων	Δρ. Μαρία Ανυφαντή , Καρδιολόγος, επιστημονική συνεργάτρια Αθλητιατρικής ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ
Περιεχόμενα 10 ώρες	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην επιστήμη της Αθλητιατρικής 2. Προαγωνιστικός έλεγχος νεαρών αθλούμενων 3. Προαγωνιστικός έλεγχος μέσης ή μεγάλης ηλικίας αθλούμενων 4. Ασκησιογενείς επιπλοκές από το καρδιαγγειακό σύστημα-Αιφνίδιος θάνατος 5. Συχνές διαταραχές υγείας κατά την άθληση 6. Καρδιαγγειακές προσαρμογές από την άθληση 7. Βασική καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση 8. Συμπεριφορικά και ψυχολογικά προβλήματα. Άθληση και ψυχιατρική - Τα φάρμακα και η χρήση απαγορευμένων ουσιών στους αθλητές 9. Οι διαταραχές της σίτισης στους αθλητές - Η υπερπροπόνηση <p>10. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΑΞΙΔΙΑ Ιατρική πρόληψη κατά την συμμετοχή σε αθλητικά γεγονότα, ιατρική φροντίδα ομάδας, ιατρικές μακρινές αποστολές, η προπόνηση και ο ανταγωνισμός σε υψόμετρο].</p> <p>11. ΚΑΚΩΣΕΙΣ Οι κακώσεις του μυοσκελετικού συστήματος στην άθληση - Η αποκατάσταση του αθλητή - Οι φυσικές μέθοδοι στην Αθλητιατρική Τα κατάγματα καταπόνησης (κόπωσης) .</p> <p>12. Οι ενέσεις στους αθλητές - Οι διαγνωστικές απεικονιστικές μέθοδοι στην αθλητιατρική - Το αθλητικό υπερηχογράφημα, πρόληψη της κάκωσης</p>

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα σύγχρονη

Τίτλος	7. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Ειρήνη Μάνθου , PhD Διαιτολογία, Αθλητικός διατροφολόγος Ακαδημιών Ολυμπιακού
Περιεχόμενα 10 ώρες	<ul style="list-style-type: none"> • Ενεργειακές πηγές κατά την άσκηση • Μεταβολισμός υδατανθράκων, λιπών και πρωτεϊνών • Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση σωματικού βάρους (δείκτης μάζας). • Βασικές αρχές διατροφής • Βιταμίνες, πρωτεΐνες και συμπληρώματα διατροφής • Διατροφή πριν τον αγώνα/προπόνηση

• Διατροφή κατά τη διάρκεια του αγώνα/της προπόνησης
• Διατροφή μετά τον αγώνα/τηνπροπόνηση
• Ισοζύγιο νερού στονοργανισμό
• Βασικές αρχές διατροφής – Συμπληρώματα διατροφής.

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα σύγχρονη & δια ζώσης με φυσική παρουσία

2. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων Ποδηλασία

Τίτλος	1. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Άννα Κάβουρα , Εντεταλμένη διδάσκουσα (Παν. Ιωαννίνων) , Διδάκτων Αθλητικής Ψυχολογίας (University of Jyvaskyla)
Περιεχόμενα 10 ώρες	1)Εισαγωγή: Κοινωνικά ζητήματα και αθλητισμός. Κοινωνιολογική προσέγγιση της αθλητικής συμμετοχής 2) Φύλο, σώμα και αθλητισμός 3) Βία στον αθλητισμό: Διακρίσεις, προκατάληψη και κακοποίηση 4) Αθλητισμός και ΜΜΕ 5) Δυναμική των ομάδων

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα σύγχρονη & δια ζώσης με φυσική παρουσία

Τίτλος	2. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Διδάσκων	Δρ. Δημήτρης Γαργαλιάνος , Επίκουρος Καθηγητής οργάνωσης και διοίκησης του αθλητισμού, ΣΕΦΑΑ.
Περιεχόμενα 10 ώρες	1. Ο προπονητής ως μάνατζερ / coach στον οργανισμό Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού. 2. Ανάλυση επιχειρηματικού περιβάλλοντος 3. α) Προγραμματισμός, β) Οργάνωση αθλητικού σωματείου, διεύθυνση, έλεγχος, αξιολόγηση 4. Μοντέλο παροχής υπηρεσιών στους αθλητές, Aftermath 5. Αθλητικό μάρκετινγκ, στρατηγική ανάλυση SWOT

6. Ανάπτυξη χορηγικών προτάσεων (παραδείγματα)
7. Αθλητική αναγνώριση, πρόσληψη προπονητή
8. Οργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων - eventmanagement

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα σύγχρονη & δια ζώσης με φυσική παρουσία

Τίτλος	3. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Δρ. Νεκτάριος Σταύρου Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	1. Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία)
10 ώρες	2. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (σημασία – λειτουργία κινήτρων, εσωτερικά – εξωτερικά κίνητρα)
	3. Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (είδη στόχων, σημασία τοποθέτησης στόχων)
	4. Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος)
	5. Αυτοπεποίθηση και απόδοση
	6. Ηγετική συμπεριφορά προπονητή
	7. Προγράμματα Ψυχολογικής Προετοιμασίας
	8. Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους , σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά) Άγχος και στρεσογόνες καταστάσεις στον αθλητισμό
	9. Επικοινωνία προπονητή – αθλητή - γονιού
	10. Ο προπονητής και η προβληματική συμπεριφορά των αθλητών

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα σύγχρονη & δια ζώσης με φυσική παρουσία

Τίτλος	4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ
Διδάσκων	Υπεύθυνος: Γεώργιος Πίγκος, MSc, PhD, Διδάκτωρ Αθλητικής Βιομηχανικής. Ειδικός Επιστήμονας στην Βιοκινητική και Κινησιολογία των Αθλητικών κινήσεων
Περιεχόμενα	1. Γενικές Αρχές Μεθοδολογίας της Έρευνας
10 ώρες	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 εξωτερική εγκυρότητα της έρευνας
	9.Αποτελέσματα μετρήσεων - Στατιστική ανάλυση μετρήσεων
	10.Εφαρμοσμένη Στατιστική Ανάλυση στον Αθλητικό Χώρο

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα ασύγχρονη

Τίτλος	5. ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ
Διδάσκων	Υπεύθυνος: Ανδρέας Μαλάτος, (MSc, PhD) Δικηγόρος, Διδάκτωρ Αθλητικού Δικαίου, ΕΚΠΑ (ΣΕΦΑΑ)
Περιεχόμενα	1. Ορισμός του Αθλητικού Δικαίου και αθλητικοί νόμοι
10 ώρες	2. Γενική Γραμματεία Αθλητισμού
	3. Αθλητικό Σωματείο – Ένωση- Ομοσπονδία
	4. Το επάγγελμα του προπονητή (νομοθεσία, προϋποθέσεις κωλύματα πειθαρχικά κτλ.).
	5. Αθλητική χορηγία
	6. Συμβάσεις

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα σύγχρονη & δια ζώσης με φυσική παρουσία

Τίτλος	6. ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ
Διδάσκων	Δρ. Νεκτάριος Σταύρου Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
10 ώρες	1. Εισαγωγή – Βασικές αρχές των εννοιών της στατιστικής 2. Είδη μεταβλητών – μελετών 3. Στατιστικά μοντέλα (διαστήματα εμπιστοσύνης, βαθμοί ελευθερίας, επίπεδο εμπιστοσύνης) 4. Γραφήματα: Είδη γραφημάτων 5. Μεροληψία: Εντοπισμός και προσδιορισμός της μεροληψίας 6. Μεροληψία: Τρόποι μείωσης της μεροληψίας 7. Κατηγορικά δεδομένα 8. Σύγκριση μέσων όρων 9. Συσχέτιση

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα σύγχρονη & ασύγχρονη δια ζώσης με φυσική παρουσία

Κύκλος/Τομέας 3- Μαθήματα Ειδίκευσης Ποδηλασίας

Τίτλος	1. ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Διδάσκων	Υπεύθυνος: Μιχάλης Φαραντάκης, ΚΦΑ _Ομοσπονδιακός Προπονητής
Περιεχόμενα	1. Παρουσίαση συστήματος ανάπτυξης οργάνωσης σχεδιασμού 2. Ένταξη - ενσωμάτωση νέων αθλητών στο άθλημα. Βασικές αρχές, Συντονιστικές ικανότητες: (χρόνος αντίδρασης, προσανατολισμός στο χώρο, ρυθμός, ισορροπία, κιναισθηση, συνδυαστική ικανότητα, προσαρμοστικότητα) 3. Αρχές Σχεδιασμού Προγράμματος, Βασικές έννοιες της προπονητικής – προπόνησης. Μεθοδολογικές, βιολογικές έννοιες της προπονητικής 4. Αξιολογήσεις, καθοδήγηση ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας 5. Ποδηλασία – τεχνικό άθλημα / ο ρόλος του υλικού

Αίθουσα διδασκαλίας: Δια ζώσης με φυσική παρουσία

Τίτλος	2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Διδάσκων	Κώστας Γεωργιάδης, Στέφανος Λυραντωνάκης, Γιώργος Βαρβεράκης . Mirco Theurer (Trainerakademie Κολωνίας), Ομοσπονδιακοί/ Εθνικοί προπονητές
Περιεχόμενα	1. Το κτίσιμο του προπονητικού σχεδίου, ΠΜ, Είδη προπόνησης, Ετήσιο Πλάνο (Κ.Γ. Εθνικός προπονητής Γυναικών Βάδης Βυρτεμβέργης) 2. Προπονητικές Μονάδες / προγράμματα σε μικρές ηλικίες (Σ.Λ.)
30 ώρες	3. Περιοδοποίηση, monitoring, RTR η σημασία της στοχευμένης αποκατάστασης (Μ.Τ. Trainerakademie)
	4. Διαμόρφωση και συγκρότηση προγραμμάτων στη βάση της διαφορετικότητας απαιτήσεων και δυνατοτήτων

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα / Δια ζώσης

Τίτλος	3. ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Διδάσκων	Andi Seeli Καθηγητής Φ.Α.- τ. Προπονητής Ποδηλασίας εθνικής Ελβετίας
Περιεχόμενα	1) Φιλοσοφία και διαφορές στην προπόνηση μικρών κατηγοριών
20 ώρες	2) Βασικές αρχές της προπόνησης και σχεδιασμός στην προπόνηση Μ.Κ.
	3) Ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων στις Μ.Κ.
	4) Ιδεοδεκτικότητα και προπόνηση συναρμογής στην προπόνηση Μ.Κ.
	5) Το παιχνίδι και η συμβολή του στην δημιουργία ενός νέου αθλητή
	6) Διαχείριση Λειτουργίας ακαδημιών
	7) Σχέσεις με γονείς
	8) Προπονητικά προγράμματα μικρών ηλικιών

Αίθουσα διδασκαλίας: Δια ζώσης με φυσική παρουσία

Τίτλος	4. ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Διδάσκων	ΓιώργοςΛεβεντάκης (cycling greece), ΦίλιπποςΟικονόμου (cycling greece), ΓιάννηςΤαμουρίδης (Pro Tour Bahrain Victorious) Κ. Φ.Α.- Προπονητές Εθνικών Ομάδων Ποδηλασίας
Περιεχόμενα	1) Φιλοσοφία και διαφορές στην προπόνηση μικρών κατηγοριών
10 ώρες	2) Βασικές αρχές της προπόνησης και σχεδιασμός στην προπόνηση Μ.Κ.
	3) Θέματα προπόνησης (Ανάλυση προφίλ απαιτήσεων)
	4) Χρήση πλατφορμών και Η/Υ στην προπόνηση
	5)Απομακρυσμένη προπόνηση
	6) Συστήματα προπόνησης – θέματα αξιολόγησης
	7) Υλικά και bike fitting
	8) Προπονητική Ποδηλασίας Πίστας
	9) Τεχνική και Τακτική στην ποδηλασία δρόμου

Αίθουσα διδασκαλίας: Δια ζώσης με φυσική παρουσία & ηλεκτρονική πλατφόρμα σύγχρονη

Τίτλος	5. ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ
Διδάσκων	Υπεύθυνοι: Αθανάσιος Στρίγκας , PhD Καθηγητής Πανεπιστημίου ΆνναΚάβουρα , Διδάκτωρ Αθλητικής Ψυχολογίας Δημήτρης Μπραουδάκης , Υπεύθυνος ΕκπαίδευσηςΕΟΚΑΝ,
Περιεχόμενα 15 ώρες	1) Εισαγωγή σε ζητήματά ηθικής και ακεραιότητας στον αθλητισμό- Αθλητισμός και ανθρώπινα δικαιώματα - Οικοδόμηση κουλτούρας σεβασμού και εμπιστοσύνης - Ηγεσία και λήψη αποφάσεων / Εξέταση ιστορικών και πρόσφατων ηθικών αντιπαραθέσεων στον αθλητισμό / Συζήτηση πιθανών εναλλακτικών σεναρίων 2) Παιδική κακοποίηση και αθλητισμός:

	<ul style="list-style-type: none"> - Αναγνώριση, αντιμετώπιση, πρόληψη - Ο ρόλος του προπονητή <p>3) Αντιντόπινγκ</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
--	--

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα & δια ζώσης

Τίτλος	6. Κανονισμοί Ποδηλασίας
Διδάσκων	Δημήτρης Κωσταντόπουλος – Διεθνής Κριτής UCI
Περιεχόμενα	Γενικοί και ειδικοί κανονισμοί δρόμου, πίστας, MTB.
10 ώρες	

Αίθουσα διδασκαλίας: Δια ζώσης με φυσική παρουσία

Τίτλος	7. Προπονητική εξάσκηση
Διδάσκων	Φίλιππος Οικονόμου, (ΚΦΑ, Πτυχιούχος Εθνικός Προπονητής Ποδηλασίας Trainerakademie Κολωνίας)
Περιεχόμενα	<p>Προετοιμασία (σχέδια μαθήματος κλπ), οργάνωση, παρακολούθηση προπονήσεων</p> <p>Πρακτική προπονητικής εξάσκησης σε πιστοποιημένα σωματεία – εθνικές ομάδες, κλιμάκια</p> <p>Διπλωματική εργασία (ώς 50 ώρες)</p>
75 ώρες	

Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα

	Έναρξη	2/2024	3/2024	4/2024	5/2024	6/2024	7/2024	8/2024	9/2024	Λήξη Εξετάσεις
Κινητική Μάθηση	X									
Αθλητική Ψυχολογία	X									
Μεθοδ.Αθλ. Έρευνας	X									
Βιομηχανική	X									
Φυσικοθεραπεία		X								
Εργοφυσιολογία		X								
Φυσιολογία		X								
Ανατομία		X								
Οργάνωση & διοίκηση αθλητισμού		X								
Αθλητική Κοινωνιολογία		X								
Διαιτολογία		X								
Γενική Προπονητική			X	X	X					
Τεχνική ανάλυση			X	X	X					
Ειδική Προπονητική			X	X	X					

Μεθοδ. Διδασκαλίας		X	X	X				
Ειδικά θέματα		X	X	X				
Προπονητική εξάσκηση						X	X	
Κανονισμοί	X							
Εξετάσεις	X							

Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα

	17/04/2	18/4/24	19/4/2	20/4/2	21/4/2	6/2024	7/2024	8/2024	9/2024
	4		4	4	4				Λήξη Εξετάσεις
Κινητική Μάθηση	X								
Αθλητική Ψυχολογία	X								
Μεθοδ.Αθλ. Έρευνας	X								
Βιομηχανική	X								
Φυσικοθεραπεία		X							
Εργοφυσιολογία		X							
Φυσιολογία		X							
Ανατομία		X							

Οργάνωση & διοίκηση αθλητισμού		X			
Αθλητική Κοινωνιολογία		X			
Διαιτολογία		X			
Γενική Προπονητική		X	X	X	
Τεχνική ανάλυση	9.00-10.45	X	X	X	
Ειδική Προπονητική	11.00-12.30	X	X	X	
Μεθοδ. Διδασκαλίας		X	X	X	
Ειδικά θέματα		X	X	X	
Προπονητική εξάσκηση					X X
Κανονισμοί	X				

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΜΕΣΩ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ & ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ

A. 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. Η διδασκαλία των πρακτικών ή του πρακτικού μέρους μικτών μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι πέντε (5) ώρες.

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.

Ειδικότερα για τη διδασκαλία μέσω πλατφόρμας. Η διδασκαλία των μαθημάτων μέσω πλατφόρμας θα γίνει σε σύγχρονη μορφή. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά. Για την συμμετοχή στη διαδικτυακή εκπαίδευση ο εκπαιδευόμενος χρειάζεται να διαθέτει υπολογιστή, οθόνη, κάμερα, μικρόφωνο και σύνδεση ίντερνετ. Η κάμερα του υπολογιστή θα παραμένει ανοικτή καθ' όλη την διάρκεια της διδασκαλίας. Κλειστή κάμερα σημαίνει απουσία, αναλυτικότερα: α) κάμερα ανοικτή χωρίς όμως να φαίνεται το πρόσωπο, β) στατική εικόνα και γ) ενασχόληση με οτιδήποτε άλλο που δεν άπτεται της σχολής προπονητών. 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. Η σύγχρονη εκπαίδευση θα παρέχεται μέσω zoom. Επίσης για λόγους υποστήριξης έχει δημιουργηθεί ειδική πλατφόρμα eclass όπου αναρτώνται οι παρουσιάσεις και ό,τι σχετικά με τα μαθήματα.

Β. 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) και δ) στην εποπτευόμενη και καθοδηγούμενη πρακτική διδασκαλία.

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ και άλλων τμημάτων ΑΕΙ, καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ Β΄ Κατηγορίας που ιδρύθηκαν από το 2016 και μετά, μπορούν να «μεταφέρουν» τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί **μόνο** 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/ντή της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθηση του, ενώ προφανώς δεν έχει και δικαίωμα συμμετοχής στις εξετάσεις.

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.

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

A. Οργάνωση των εξετάσεων

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί η εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά και πρακτικά σ' όλη τη διδακτέα ύλη (θεωρητική και πρακτική) που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα.
2. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του πρώτου εικοσαήμερου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
3. Τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων της Σχολής έχει ο Δ/ντής της Σχολής, ο οποίος μεριμνά έγκαιρα για την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
4. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη του εκπαιδευτικού προσωπικού που δίδαξε κατά τη διάρκεια της Σχολής.
5. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμιά περίπτωση δεν υπερβαίνει τις τρεις (3) ώρες.
6. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη , πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, δυσλεξία όπως 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 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, μονογράφει στο τέλος της διαπραγμάτευσης των θεμάτων, καταμετρά τα γραπτά και αντιπαραβάλλει με την κατάσταση των υποψηφίων που είχαν δικαίωμα συμμετοχής στην εξέταση , πιστοποιεί τους απόντες και αναγράφει τα ονοματεπώνυμα τους στο φάκελο εξετάσεων . Στη συνέχεια παραδίδονται στο Δ/ντή της Σχολής.
5. Οι υποψήφιοι /ες, κατά την είσοδό τους στην αίθουσα της εξέτασης , δεν επιτρέπεται να φέρουν μαζί τους βιβλία, τετράδια, σημειώσεις, διορθωτικό υγρό ή ταινία , κινητά τηλέφωνα, υπολογιστικές μηχανές , ηλεκτρονικά μέσα μετάδοσης ή αποθήκευσης πληροφοριών ή επικοινωνίας, ή άλλα αντικείμενα . Για τον έλεγχο υπεύθυνοι είναι οι επιτηρητές /τριες. Αν ο υποψήφιος/α που εξετάζεται στα εξεταζόμενα μαθήματα της σχολής προπονητών , φέρει μαζί του/της στην αίθουσα στην οποία εξετάζεται , αντικείμενο ή μέσο από τα αναφερόμενα παραπάνω ή αντιγράφει κατά τη διάρκεια της εξέτασης από βιβλίο ή οποιουδήποτε είδους σημειώσεις ή από γραπτό δοκίμιο άλλου εξεταζόμενου ή θορυβεί και δε συμμορφώνεται με τις υποδείξεις των επιτηρητών , επιχειρώντας να αντιγράψει ή εμποδίζοντας την εξέταση άλλων εξεταζόμενων ή δολιεύεται με άλλο τρόπο την εξέτασή του , απομακρύνεται από την αίθουσα εξέτασης με αιτιολογημένη απόφαση του διευθυντή και το γραπτό δοκίμιο βαθμολογείται με τον κατώτερο βαθμό μηδέν (0). Στη συνέχεια ο υποψήφιος προπονητής αποβάλλεται με απόφαση της επιτροπής διοίκησης με τη σχολή προπονητών στην οποία συμμετέχει.

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 καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ Β΄ Κατηγορίας που ιδρύθηκαν από το 2016 και μετά μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί μόνο 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 (γραπτές, 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	50%				50%
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	50%				50%
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		100%			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ				50%	50%
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 Ποδηλασίας Β' Κατηγορίας έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά, είχαν επαρκή παρακολούθηση 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. Τα Διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού(Γ.Γ.Α.)
7. Ο τύπος των διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει το αρμόδιο τμήμα της ΓΓΑ.