

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΑΡΑΤΕ

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ



ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ, 2024

Περιεχόμενα

Νομοθετικό πλαίσιο	2
Επιτροπή διοίκησης	3
Πρόγραμμα σπουδών	3
Μαθήματα	3
1. Κύκλος / Τομέας 1-2: Γενικά μαθήματα – Θεωρητικά	4
2. Κύκλος / Τομέας 3: Μαθήματα ειδίκευσης: Θεωρητικά – Πρακτικά – Μικτά	4
3. Ειδικά Θέματα	4
4. Εποπτευόμενη / Καθοδηγούμενη Άσκηση	5
Πρόγραμμα μαθημάτων	6
Συνοπτικό πρόγραμμα	13
Διάρκεια διδασκαλίας	13
Διαδικαστικά θέματα	13
Επιτυχής παρακολούθηση	14
Επαρκής παρακολούθηση	14
Εξετάσεις	15
Οργάνωση των εξετάσεων	15
Διαδικασία διεξαγωγής εξετάσεων	15
Βαθμολόγηση – Αξιολόγηση	15
Χορήγηση διπλώματος	16

Νομοθετικό Πλαίσιο

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών Προπονητών καθορίζονται από το άρθρο 136, παρ. 6, του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α' 21), όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78, παρ. 2, του ν. 4170/2013 και τροποποιήθηκε με το άρθρο 20, παρ. 6, 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 ΓΓΑ την εκπαίδευση για θέματα αντιντόπινγκ αναλαμβάνει ο αρμόδιος εθνικός φορέας αντιντόπινγκ με τους πιστοποιημένους εκπαιδευτές του. Η ΓΓΑ 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».

Σύμφωνα με την παρ. 3, του άρθρου 5, της απόφασης ίδρυσης της παρούσας Σχολής Προπονητών Καράτε Γ' Κατηγορίας ΥΠΠΟΑ/262288/09.06.2023 (ΦΕΚ Β'/3886/16.06.2023) «Το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης κάθε υποψηφίου καθορίζεται στο ποσό των € 250, το οποίο καταβάλλεται ανταποδοτικά (άρθρο 20, ν. 4726/2020) και κατατίθεται στο τραπεζικό λογαριασμό της Ομοσπονδίας, η οποία συντάσσει τον προϋπολογισμό της Σχολής και τον γνωστοποιεί στην επιτροπή διοίκησής της».

Απόφαση Ίδρυσης: ΓΓΑ/262288/9.6.2023 (ΦΕΚ/Β/3889/16.06.2023)

Τροπ. Απόφασης: ΓΓΑ/334387/12.7.2023 (ΦΕΚ/Β/4696/22.07.2023)

Τροπ. Απόφασης: ΓΓΑ/7368/27.3.2024 (ΦΕΚ/Β/2165/08.04.2024)

Επιτροπή Διοίκησης

Η Σχολή Προπονητών Καράτε Γ΄ Κατηγορίας διοικείται από πενταμελή επιτροπή, η οποία συγκροτείται από τους:

Αναστασία Σκαμάγκη	Υπάλληλος ΓΓΑ, ως Πρόεδρος
Δήμητρα Μπρουσοβάνα	Υπάλληλος ΓΓΑ, ως Μέλος
Ελένη Χάδου	Υπάλληλος ΓΓΑ, ως Μέλος
Περικλή Κανέλλη	Μέλος Δ.Σ της Ομοσπονδίας, ως Μέλος
Δημήτρη Ραχούτη	Προπονητής Καράτε Α΄ επιπέδου, ως Μέλος

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η υπάλληλος της ΓΓΑ: Ελένη Κιουρτσόγλου.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο Δρ. Δημήτρης Γαργαλιάνος, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ.

Πρόγραμμα Σπουδών

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται στον παρακάτω πίνακα:

Επίπεδο	Ελάχιστη διάρκεια λειτουργίας Σχολής	Διδακτικές ώρες	Διπλωματική / Άλλες εργασίες	Πρακτική άσκηση	Συνολικός αριθμός ωρών
Γ	6 μήνες	300 (270)*	(30)* ώρες	50 ώρες	350

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ

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

Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από τον εκπαιδευτή, σε αίθουσες διδασκαλίας (δια ζώσης ή ηλεκτρονικά). Σκοπό έχουν οι εκπαιδευόμενοι να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο κατάρτισης και να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες. Οι διαλέξεις από απόσταση προσφέρονται μέσω ψηφιακής πλατφόρμας.

Πρακτικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα τα οποία αποβλέπουν στην απόκτηση γνώσεων για την εμπέδωση του θεωρητικού μέρους κατάρτισης και στην απόκτηση κυρίως κινητικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων επικοινωνίας, διδασκαλίας και καθοδήγησης. Πραγματοποιούνται αποκλειστικά σε προπονητικούς χώρους.

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

Οι συμμετέχοντες στη Σχολή υποχρεούνται να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

1. Κύκλος / Τομέας 1 & 2: Γενικά Μαθήματα – Θεωρητικά Μαθήματα

1 ^{ος} κύκλος		Ώρες	Είδος μαθήματος	Τρόπος διεξαγωγής
1.	Ανατομία	12	Θεωρητικό	Ασύγχρονη - Διαδικτυακά
2.	Φυσιοθεραπεία	12	Θεωρητικό	Ασύγχρονη - Διαδικτυακά
3.	Φυσιολογία	12	Θεωρητικό	Ασύγχρονη - Διαδικτυακά
4.	Εργοφυσιολογία	12	Θεωρητικό	Ασύγχρονη - Διαδικτυακά
5.	Βιομηχανική	12	Θεωρητικό	Ασύγχρονη - Διαδικτυακά
Σύνολο		60		
2 ^{ος} κύκλος		Ώρες	Είδος μαθήματος	Τρόπος διεξαγωγής
1.	Κινητική Μάθηση	15	Θεωρητικό	Ασύγχρονη - Διαδικτυακά
2.	Ο & Δ Αθλητισμού	15	Θεωρητικό	Ασύγχρονη - Διαδικτυακά
3.	Αθλητική Ψυχολογία	15	Θεωρητικό	Ασύγχρονη - Διαδικτυακά
4.	Αθλητική Παιδαγωγική	15	Θεωρητικό	Ασύγχρονη - Διαδικτυακά
5.	Μεθοδολογία Έρευνας	10	Θεωρητικό	Ασύγχρονη - Διαδικτυακά
Σύνολο		70		

2. Κύκλος / Τομέας 3: Μαθήματα Ειδίκευσης – Θεωρητικά (Θ) – Πρακτικά (Π) – Μικτά (Μ) Μαθήματα

3 ^{ος} κύκλος		Ώρες	Είδος μαθήματος	Τρόπος διεξαγωγής
1.	Γενική Προπονητική	20	Θεωρητικό	Ασύγχρονη - Διαδικτυακά
2.	Ειδική Προπονητική	20	Θεωρητικό	Δια ζώσης
3.	Κανονισμοί	20	Θεωρητικό	Δια ζώσης
4.	Προπονητική Εξάσκηση	25	Πρακτικό	Δια ζώσης
5.	Τεχνική Ανάλυση	30	Θεωρητικό 50% Πρακτικό 50%	Δια ζώσης
6.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας	20	Θεωρητικό	Δια ζώσης
Σύνολο		135		

3. Ειδικά Θέματα

3 ^ο κύκλος		Ώρες	Είδος μαθήματος	Τρόπος διεξαγωγής
1.	Υπολογιστές	5	Θεωρητικό	Ασύγχρονη - Διαδικτυακά
2.	Πλαίσιο παιδικής προστασίας	5	Θεωρητικό	Ασύγχρονη - Διαδικτυακά
3.	Σημαντικά documents στον αθλητισμό	1	Θεωρητικό	Σύγχρονη - Διαδικτυακά
4.	Πρώτες βοήθειες	8	Θεωρητικό	Σύγχρονη - Διαδικτυακά
7.	Ντόπινγκ	5	Θεωρητικό	Σύγχρονη - Διαδικτυακά
8.	Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό	5	Θεωρητικό	Σύγχρονη - Διαδικτυακά

10.	Επάγγελμα “αθλητής”	1	Θεωρητικό	Σύγχρονη - Διαδικτυακά
11.	Μητρώο Προπονητών & Αθλητικών Σωματείων	1	Θεωρητικό	Σύγχρονη - Διαδικτυακά
12.	Ψηφιακή διαχείριση σωματείου	4	Θεωρητικό	Σύγχρονη - Διαδικτυακά
Σύνολο		35		

Η υλοποίηση μέρους του διδακτικού αντικειμένου (έως 60% των ωρών) μπορεί να γίνει με εκπαίδευση από απόσταση.

4. Εποπτευόμενη / Καθοδηγούμενη Πρακτική Άσκηση

1. Η εποπτευόμενη / καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση έχει διάρκεια **50 ώρες**, είναι υποχρεωτική και περιλαμβάνει:
 - α) Παρακολούθηση αγώνων οποιασδήποτε κατηγορίας (τοπικοί, περιφερειακοί, εθνικού, διεθνείς) που οργανώνονται από την Ομοσπονδία, ή με την άδεια αυτής, πράγμα που πιστοποιείται από την οργανώτρια αρχή (Ομοσπονδία – Ένωση – σωματείο), με σαφή παράθεση των ωρών παρακολούθησης.
 - β) Παρακολούθηση προπονήσεων Εθνικών, ή προεθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας, ή σωματείων της Ομοσπονδίας, πράγμα που πιστοποιείται από την Ομοσπονδία ή το σωματείο αντίστοιχα, με υπογραφή προέδρου και εποπτεύοντα προπονητή, με σαφή παράθεση των ωρών παρακολούθησης.
2. Η εποπτευόμενη / καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση **δεν** αποτελεί μέρος της εξεταστικής περιόδου και **δεν** συνυπολογίζεται στο βαθμό αξιολόγησης του υποψηφίου.

Πρόγραμμα Μαθημάτων

Κύκλος/Τομέας 1 & 2 – Γενικά Μαθήματα – Θεωρητικά

Τίτλος	Ανατομία (12 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Γιώργος Τσίγκανος, Λέκτορας Αθλητικής Φ/Θ, Ε.Κ.Π.Α.
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην ανατομική 2. Οστά και αρθρώσεις 3. Σπονδυλική στήλη 4. Σύνδεσμοι σπονδυλικής στήλης 5. Οστά και αρθρώσεις άνω άκρου 6. Οστά και αρθρώσεις κάτω άκρου 7. Μυς σπονδυλικής στήλης 8. Μυς άνω άκρου 9. Μυς κάτω άκρου 10. Νευρικό σύστημα 11. Ιδιοδεκτικότητα 12. Λειτουργική μηχανική της σπονδυλικής στήλης

Τίτλος	Φυσικοθεραπεία (12 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Γιώργος Τσίγκανος, Λέκτορας Αθλητικής Φ/Θ, Ε.Κ.Π.Α.
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην φυσικοθεραπεία 2. Μέσα και τρόποι αποκατάστασης τραυματισμών 3. Άμεση αντιμετώπιση τραυματισμών 4. Διάστρεμμα ποδοκνημικής 5. Τραυματισμός χιαστού συνδέσμου 6. Τραυματισμός μηνίσκου γόνατος 7. Τραυματισμοί ωμικής ζώνης 8. Τραυματισμοί τενόντων 9. Τραυματισμοί χόνδρων 10. Πρόληψη τραυματισμών 11. Εφαρμοσμένη λειτουργική αποκατάσταση τραυματισμών 12. Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας στην πρόληψη και στην αποκατάσταση

Τίτλος	Φυσιολογία (12 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Γιώργος Νάσσης
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην φυσιολογία 2. Βασική φυσιολογία κυττάρου και ομοιόσταση 3. Φυσιολογία καρδιαγγειακού συστήματος 4. Φυσιολογικοί δείκτες λειτουργίας καρδιαγγειακού συστήματος 5. Φυσιολογία αναπνευστικού συστήματος 6. Φυσιολογία νευρικού συστήματος 7. Φυσιολογία μυϊκού συστήματος I 8. Φυσιολογία μυϊκού συστήματος II 9. Ορμόνες και μεταβολισμός

	10. Μεταβολισμός και ρύθμιση σωματικού βάρους
	11. Φυσιολογία και υγιεινός τρόπος ζωής
	12. Ομοιόσταση και θερμορύθμιση

Τίτλος	Εργοφυσιολογία (12 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Γιώργος Νάσσης
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην εργοφυσιολογία
	2. Ενεργειακά συστήματα - Αερόβιος, αναερόβιος μηχανισμός παραγωγής ενέργειας και άσκηση
	3. Πρακτικές εφαρμογές της χρήσης ενεργειακών υποστρωμάτων κατά την άσκηση
	4. Βασική εργοφυσιολογία καρδιαγγειακού συστήματος
	5. Βασική εργοφυσιολογία αναπνευστικού συστήματος
	6. Βασική εργοφυσιολογία μυϊκού συστήματος & αρχές προπόνησης
	7. Προπόνηση μυϊκού συστήματος
	8. Προπόνηση καρδιαγγειακού συστήματος
	9. Αξιολόγηση αθλητικών ικανοτήτων
	10. Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση σωματικού βάρους
	11. Προπόνηση και αγώνας σε θερμό περιβάλλον
	12. Ειδικά θέματα εργοφυσιολογίας (ύπνος, τεχνικές αποκατάστασης)

Τίτλος	Βιομηχανική (12 ώρες)
Διδάσκουσα	Δρ. Ευγενία Χερουβεΐμ
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην αθλητική βιομηχανική
	2. Συστήματα αναφοράς
	3. Συλλογή κινηματικών δεδομένων
	4. Γραμμικά κινηματικά μεγέθη: Θέση σώματος - Μετατόπιση - Διανυόμενο διάστημα
	5. Γραμμικά κινηματικά μεγέθη: Ταχύτητα - Επιτάχυνση
	6. Κινηματική ανάλυση - Ανάλυση κέντρου βάρους σώματος
	7. Κινηματική ανάλυση βάδισης και τρεξίματος
	8. Βλητική Κίνηση – Βολές
	9. Γωνιακά κινηματικά μεγέθη - Γωνιακή κίνηση
	10. Δυναμικά μεγέθη (μέρος Α): Χαρακτηριστικά δύναμης - Ανάλυση δυνάμεων - Νόμοι Νεύτωνα
	11. Δυναμικά μεγέθη (μέρος Β): Τύποι δυνάμεων - Απεικόνιση δυνάμεων
	12. Δυναμικά μεγέθη (μέρος Γ): Δύναμη ώθησης - Ορμή

Τίτλος	Κινητική Μάθηση (15 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Σταύρου Νεκτάριος – Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά: Έννοιες και εφαρμογές
	2. Κινητικός έλεγχος – Κινητική μάθηση
	3. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην κινητική συμπεριφορά
	4. Έρευνα & κινητική συμπεριφορά (ερευνητικές προσεγγίσεις, μέθοδοι έρευνας)
	5. Κινητικές δεξιότητες (είδη – ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων, γενική – ειδική)

κινητική ικανότητα)
6. Νευρικό σύστημα και κινητική συμπεριφορά
7. Μνήμη και κινητική συμπεριφορά
8. Αντίληψη – Προσοχή
9. Ο ρόλος της προσοχής στην κινητική απόδοση
10. Πληροφοριακή διαδικασία και λήψη αποφάσεων στον αθλητισμό
11. Διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών: Μηχανισμοί & στάδια επεξεργασίας πληροφοριών
12. Ανατροφοδότηση I: Είδη ανατροφοδότησης – Η σημασία της ανατροφοδότησης στην αθλητική απόδοση
13. Ανατροφοδότηση II: Είδη ανατροφοδότησης – Η σημασία της ανατροφοδότησης στην αθλητική απόδοση
14. Κινητικό πρόγραμμα: Παραγωγή κινήσεων και κινητικών προτύπων I
15. Κινητικό πρόγραμμα: Παραγωγή κινήσεων και κινητικών προτύπων II

Τίτλος	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού (15 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Δημήτρης Γαργαλιάνος, Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ιστορία του μάνατζμεντ 2. Βασικές αρχές - Λειτουργίες του μάνατζμεντ 3. Περιβάλλον μάνατζμεντ (1^ο μέρος) 4. Περιβάλλον μάνατζμεντ (2^ο μέρος) 5. Αξίες - Φιλοσοφία - Όραμα 6. Στόχοι - Αντικειμενικοί σκοποί 7. Διαδικασία λήψης αποφάσεων 8. Stakeholders 9. Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού 10. Δεξιότητες ζωής 11. Οργάνωση αθλητικών δράσεων - εκδηλώσεων 12. Το μάνατζμεντ στην προπονητική 13. Οργάνωση ακαδημίας - αθλητικού σωματείου I 14. Οργάνωση ακαδημίας - αθλητικού σωματείου II 15. Χρηστή διακυβέρνηση

Τίτλος	Αθλητική Ψυχολογία (15 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Σταύρου Νεκτάριος – Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές (ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας, προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας) 2. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική ψυχολογία (ψυχολογικές θεωρίες, γνωστική ψυχολογία, συμπεριφορισμός) 3. Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία) 4. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (σημασία – λειτουργία κινήτρων, εσωτερικά – εξωτερικά κίνητρα) 5. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/ υπονόμηση κινήτρων)

6. Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (είδη στόχων, σημασία τοποθέτησης στόχων)
7. Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (στρατηγικές – διαδικασία τοποθέτησης στόχων, δέσμευση αθλητή, προσαρμογή στόχων)
8. Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος)
9. Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά)
10. Αγωνιστικό άγχος (τεχνικές ρύθμισης άγχους, ψυχοδιάγνωση)
11. Εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία: Ορισμός και βασικές έννοιες και ο ρόλος της στην αθλητική απόδοση
12. Ψυχολογική προετοιμασία: Σκοπός, σημασία και φιλοσοφία της ψυχολογικής προετοιμασίας
13. Χαρακτηριστικά και δομή των προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας
14. Τεχνικές χαλάρωσης – Τεχνική αναπνοών – Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση
15. Νοερή προπόνηση: Θεωρητικό υπόβαθρο, τύποι νοερής απεικόνισης, χρησιμότητα – αποτελεσματικότητα της νοερής προπόνησης

Τίτλος	Αθλητική Παιδαγωγική (15 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Σταύρου Νεκτάριος – Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην αθλητική παιδαγωγική 2. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική παιδαγωγική 3. Ψυχοπαιδαγωγική ανάπτυξη του παιδιού I 4. Ψυχοπαιδαγωγική ανάπτυξη του παιδιού II 5. Ο παιδαγωγικός ρόλος του προπονητή I 6. Ο παιδαγωγικός ρόλος του προπονητή II 7. Παιδικός αθλητισμός και συναισθηματικά οφέλη: Ψυχοπαιδαγωγική προσέγγιση 8. Η σημασία της άσκησης στη γνωστική, κοινωνική, συναισθηματική και συμπεριφορική ανάπτυξη των παιδιών 9. Παιδαγωγικά χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς του προπονητή για την προαγωγή της συμμετοχής και της ικανοποίησης των αναγκών νεαρών αθλητών 10. Ο ρόλος του προπονητή στον παιδικό αθλητισμό: Παιδαγωγική προσέγγιση I 11. Ο ρόλος του προπονητή στον παιδικό αθλητισμό: Παιδαγωγική προσέγγιση II 12. Αμοιβές & τιμωρίες στο χώρο του αθλητισμού και της άσκησης: Εφαρμογή στο χώρο του αθλητισμού 13. Η σημασία της παρακίνησης στη βελτίωση της ποιότητας των αθλητών 14. Η τοποθέτηση στόχων στην αθλητική διαδικασία: Παιδαγωγική προσέγγιση I 15. Η τοποθέτηση στόχων στην αθλητική διαδικασία: Παιδαγωγική προσέγγιση II

Τίτλος	Μεθοδολογία Έρευνας (10 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Θανάσης Στρίγκας, Καθηγητής ΤΟΔΑ
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στη μεθοδολογία της έρευνας 2. Αναζήτηση στην ακαδημαϊκή βιβλιοθήκη 3. Ερευνητικός σχεδιασμός 4. Βιβλιογραφική ανασκόπηση 5. Διατύπωση ερευνητικών ερωτήσεων και υποθέσεων

	6. Δειγματοληψία
	7. Εγκυρότητα και αξιοπιστία
	8. Ποσοτική έρευνα με δομημένο ερωτηματολόγιο
	9. Μέθοδοι ποιοτικής έρευνας
	10. Εκπαίδευση στο πρόγραμμα eKouros

Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	Γενική Προπονητική (20 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Σπύρος Μεθενίτης, Μεταδιδακτορικός Ερευνητής
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην σύγχρονη προπονητική I
	2. Εισαγωγή στην σύγχρονη προπονητική II
	3. Εισαγωγή στη μεθοδολογία της προπόνησης I
	4. Εισαγωγή στη μεθοδολογία της προπόνησης II
	5. Βιολογία της προπόνησης I
	6. Βιολογία της προπόνησης II
	7. Εισαγωγή στις προπονητικές νομοτέλειες και στις προπονητικές αρχές
	8. Προπονητικές αρχές: Δημιουργία βιολογικών προσαρμογών I
	9. Προπονητικές αρχές: Δημιουργία βιολογικών προσαρμογών II
	10. Προπονητικές αρχές: Δημιουργία βιολογικών προσαρμογών III
	11. Προπονητικές αρχές: Δημιουργία βιολογικών προσαρμογών IV
	12. Προπονητικές αρχές: Σταθεροποίηση των βιολογικών προσαρμογών I
	13. Προπονητικές Αρχές: Σταθεροποίηση των βιολογικών προσαρμογών II
	14. Προπονητικές Αρχές: Σταθεροποίηση των βιολογικών προσαρμογών III
	15. Προπονητικές Αρχές: Σταθεροποίηση των βιολογικών προσαρμογών IV
	16. Προπονητικές Αρχές: Καθοδήγηση - ρύθμιση των βιολογικών προσαρμογών I
	17. Προπονητικές Αρχές: Καθοδήγηση - ρύθμιση των βιολογικών προσαρμογών II
	18. Προπονητικές Αρχές: Καθοδήγηση - ρύθμιση των βιολογικών προσαρμογών III
	19. Προπονητικές Αρχές: Καθοδήγηση - ρύθμιση των βιολογικών προσαρμογών IV
	20. Μακροχρόνιος προπονητικός σχεδιασμός

Τίτλος	Ειδική Προπονητική (20 ώρες)
Διδάσκων	
Περιεχόμενα	

Τίτλος	Κανονισμοί Αγώνων (20 ώρες)
Διδάσκων	
Περιεχόμενα	1. Κανονισμοί - Φύλλο αγώνα

Τίτλος	Προπονητική Εξάσκηση (25 ώρες)
Διδάσκων	
Περιεχόμενα	1. Τεχνική - Πρακτική
	2. Μεθοδολογική Ανάλυση Τακτικής

Τίτλος	Τεχνική Ανάλυση (30 ώρες)
Διδάσκων	
Περιεχόμενα	

Τίτλος	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (20 ώρες)
Διδάσκων	
Περιεχόμενα	

Ειδικά Θέματα

Τίτλος	Υπολογιστές (5 ώρες)
Διδάσκων	Απόστολος Τεκτονίδης MSc, IT & WEB Head Manager, Καθηγ. Πληροφορικής
Περιεχόμενα	1. Βασικές Αρχές Διαδικτύου (Internet) 2. Κατανόηση του Internet, του World Wide Web και των ιστοσελίδων 3. Περιήγηση στο διαδίκτυο 4. Σύνδεση στο διαδίκτυο 5. Δομή του Uniform Resource Locator - (URL)

Τίτλος	Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (5 ώρες)
Διδάσκουσα	Δρ. Κατερίνα Μουρατίδου, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ – Σέρρες
Περιεχόμενα	1. Το φαινόμενο της κακοποίησης - παραμέλησης των παιδιών - Μορφές, έκταση και χαρακτηριστικά 2. Υφιστάμενο θεσμικό πλαίσιο στην Ελλάδα - Διεθνείς Συμβάσεις και εθνική νομοθεσία - Διαδικασίες που οφείλουν να διέπουν την διαχείριση περιστατικών κακοποίησης παιδιών 3. Θυματοποίηση των παιδιών στον χώρο του αθλητισμού - Αναγνώριση του προβλήματος με βάση την διεθνή εμπειρία 4. Σύγχρονες αντιλήψεις για την προστασία των παιδιών από την θυματοποίηση στον χώρο του αθλητισμού 5. Ακούγοντας μία καταγγελία ενός παιδιού – θύματος - Do's and dont's για τους επαγγελματίες και τα άτομα σε θέσεις ευθύνης στον χώρο του αθλητισμού

Τίτλος	Πρώτες βοήθειες (8 ώρες)
Διδάσκων	Νίκος Γιοβανίδης
Περιεχόμενα	1. Α΄ Βοήθειες 2. ΚΑΡΠΑ 3. Χρήση Απινιδωτή

Τίτλος	Ντόπινγκ (5 ώρες)
Διδάσκων	Χρήστος Παπούλιας, στέλεχος εκπαίδευσης ΕΟΚΑΝ
Περιεχόμενα	1. Παραβάσεις αντιντόπινγκ – Πειθαρχικές – ποινικές κυρώσεις 2. Ρίσκα από την χρήση συμπληρωμάτων διατροφής / Συνέπειες υγείας, κοινωνικές και ψυχολογικές της χρήσης απαγορευμένων ουσιών 3. Κατάλογος απαγορευμένων ουσιών και TUE – Έλεγχος θεραπευτικής αγωγής. 4. Διαδικασία δειγματοληψίας 5. Σημασία του Γραφείου Έρευνας και Πληροφοριών

Τίτλος	Ηθική και Ακεραιότητα στον Αθλητισμό (5 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Θανάσης Στρίγκας, Καθηγητής ΤΟΔΑ
Περιεχόμενα	1. Ηθικά διλήμματα στον αθλητισμό στην αρχαιότητα και σήμερα
	2. Χειραγώγηση στον αθλητισμό και στοιχηματισμός
	3. Κώδικας δεοντολογίας
	4. Πλατφόρμες αναφορών
	5. Εκπαιδευτικά εργαλεία - Πιστοποίηση από ΕΠΑΘΛΑ

Τίτλος	Επάγγελμα Αθλητής (1 ώρα)
Διδάσκων	Δήμος Ντικούδης, Μέλος ΔΣ Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης
Περιεχόμενα	Παρουσίαση των θεμάτων που πρέπει να γνωρίζουν οι προπονητές/τριες και όσοι/ες είναι, ή επιθυμούν να γίνουν αθλητές/τριες υψηλού επιπέδου

Τίτλος	Μητρώο Προπονητών – Μητρώο Αθλητικών Σωματείων (1 ώρα)
Διδάσκουσα	Εύη Τσολάκου, Προϊσταμένη Τμήματος Υποδομών και Συστημάτων, Διεύθυνση Υποστήριξης Αθλητισμού, Γενική Διεύθυνση Οργάνωσης Αθλητισμού, ΓΓΑ
Περιεχόμενα	Παρουσίαση του Μητρώου Προπονητών και του Μητρώου Αθλητικών Σωματείων της ΓΓΑ

Τίτλος	Ψηφιακή Διαχείριση Σωματείου (4 ώρες)
Διδάσκων	Πέτρος Σκοπελίτης, CEO SportsData
Περιεχόμενα	1. Υπολογιστικά συστήματα
	2. Ο αθλητισμός στην ψηφιακή εποχή
	3. Αγωνιστική πλατφόρμα ΕΛΟΚ
	4. Διαχείριση δεδομένων

Συνοπτικό Πρόγραμμα

Τα μαθήματα που διαρκούν 15 ώρες θα διδάσκονται σε 2 εβδομάδες.

Οι μέρες / ώρες των Ειδικών Θεμάτων θα ανακοινωθούν μόλις ολοκληρωθούν τα θεωρητικά μαθήματα.

A/A	Τίτλος Μαθήματος	Ώρες	Εβδομάδα	Έναρξη	Λήξη	Είδος
1	ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ	5	1 ^η	17/06/24	23/06/24	Ασύγχρονο
3	ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	5	1 ^η	17/06/24	23/06/24	Ασύγχρονο
2	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	15	2 ^η – 3 ^η	24/06/24	06/07/24	Ασύγχρονο
4	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	15	4 ^η – 5 ^η	07/07/24	20/07/24	Ασύγχρονο
	ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ		6 ^η	23/07/24	28/07/24	Σύγχρονο
5	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	15	7 ^η – 8 ^η	29/07/24	11/08/24	Ασύγχρονο
6	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	12	9 ^η	19/08/24	25/08/24	Ασύγχρονο
7	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	12	10 ^η	26/08/24	01/09/24	Ασύγχρονο
	ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ		11 ^η	03/09/24	08/09/24	Σύγχρονο
8	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	12	12 ^η	09/09/24	15/09/24	Ασύγχρονο
9	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	12	13 ^η	16/09/24	22/09/24	Ασύγχρονο
10	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	12	14 ^η	23/09/24	29/09/24	Ασύγχρονο
11	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	10	15 ^η	30/09/24	06/10/24	Ασύγχρονο
12	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	15	16 ^η - 17 ^η	06/10/24	20/10/24	Ασύγχρονο
13	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	20	18 ^η - 19 ^η	21/10/24	03/11/24	Ασύγχρονο

Διάρκεια διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας για όλα τα μαθήματα **διά ζώσης** ή/και σε «**σύγχρονη**» μορφή είναι **45 λεπτά**. Μεταξύ των ωρών γίνεται διάλλειμα 15 λεπτά.
2. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας σε «**ασύγχρονη**» μορφή μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας ορίζεται από **25 έως 35 λεπτά**.
3. Ο ανώτατος αριθμός των ωρών διδασκαλίας ανά ημέρα κατάρτισης ορίζεται σε δέκα (10).
4. Η διδασκαλία του πρακτικού μέρους μικτών μαθημάτων μπορεί να διαρκεί μέχρι τρεις (3) συνεχείς διδακτικές ώρες.

Διαδικαστικά θέματα

1. Η διδασκαλία μέρους των μαθημάτων θα γίνεται διαδικτυακά και ασύγχρονα, χρησιμοποιώντας κατάλληλο λογισμικό.
2. Για την συμμετοχή στη διαδικτυακή εκπαίδευση οι εκπαιδευόμενοι/ες χρειάζεται να διαθέτουν υπολογιστή, οθόνη, κάμερα, μικρόφωνο και καλωδιακή σύνδεση στο διαδίκτυο.
3. Κάθε εκπαιδευόμενος/η θα λάβει έναν μοναδικό κωδικό πρόσβασης για την είσοδό του/της στην πλατφόρμα εκπαίδευσης.
4. Πριν ξεκινήσουν τα διαδικτυακά μαθήματα θα πραγματοποιηθεί εκπαίδευση όλων των συμμετεχόντων / συμμετεχουσών στη Σχολή στην χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή (πλοήγηση στο διαδίκτυο, Windows, κλπ.) και ειδικά στη χρήση της πλατφόρμας προκειμένου να εξασφαλιστεί ότι όλοι/ες είναι εξοικειωμένοι/ες με τη λειτουργία της.
5. Στην πλατφόρμα θα έχουν επίσης πρόσβαση τα στελέχη του αρμόδιου Τμήματος της ΓΓΑ, ο

Διευθυντής της Σχολής και άτομα με εξουσιοδότηση από τη διοίκηση της Σχολής.

6. Για την διαδικτυακή εκπαίδευση θα αναρτώνται βίντεο στην πλατφόρμα, τα οποία θα πρέπει να παρακολουθήσει ο/η υποψήφιος/α μέσα στο χρονικό διάστημα που θα προσδιορίζεται.
7. Σε περίπτωση που δεν ολοκληρώσει τις υποχρεώσεις αυτές μέσα στο χρονικό διάστημα που έχει προσδιοριστεί, θα θεωρείται ότι δεν έχει συμπληρώσει το απαιτούμενο όριο παρουσιών και δεν θα έχει δικαίωμα να προσέλθει στις τελικές εξετάσεις.
8. Για τα πρακτικά μαθήματα, μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο, δεν επιτρέπεται η είσοδος των εκπαιδευόμενων.
9. Οι παρουσίες των εκπαιδευόμενων θα καταγράφονται υποχρεωτικά κατά την έναρξη κάθε ώρας εκπαίδευσης, με ευθύνη του εκπαιδευτή / των εκπαιδευτών.

Επιτυχής παρακολούθηση

1. Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται:
 - α) στην επαρκή παρακολούθηση όλων των μαθημάτων,
 - β) στη συμμετοχή στις γραπτές εξετάσεις στα διδαχθέντα θεωρητικά μαθήματα,
 - γ) στη συμμετοχή στις εξετάσεις των πρακτικών μαθημάτων ειδίκευσης
 - δ) στην υποβολή εργασιών προόδου ατομικών ή ομαδικών, προαιρετικών ή υποχρεωτικών, σε θέματα ή γνωστικά αντικείμενα (αν υπάρχουν τέτοιες εργασίες).
2. Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ, άλλων τμημάτων ΑΕΙ, καθώς και απόφοιτοι προηγούμενων Σχολών Προπονητών της ΓΓΑ (μετά το 2016) μπορούν να απαλλαγθούν από τις παρακολουθήσεις και τις εξετάσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2. Για να συμβεί αυτό, πρέπει πριν την έναρξη της Σχολής Προπονητών Καράτε Γ' Κατηγορίας να υποβάλλουν αίτηση και να προσκομίσουν βεβαίωσης από τον αρμόδιο φορέα, στην οποία θα φαίνονται τα μαθήματα και οι αντίστοιχοι βαθμοί.

Επαρκής παρακολούθηση

1. Ο συνολικός αριθμός των ωρών παρακολούθησης πρέπει να είναι ίσος ή μεγαλύτερος του **95%** των συνολικών ωρών διδασκαλίας.
2. Η αναγνώριση της επαρκούς παρακολούθησης ενός υποψήφιου γίνεται μετά το τέλος των μαθημάτων και πριν από την τελική εξέταση. Προκειμένου να λάβουν γνώση οι υποψήφιοι που έχουν δικαίωμα συμμετοχής στις τελικές εξετάσεις ο Διευθυντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της παρακολούθησης την επομένη της λήξης των μαθημάτων,.
3. Εάν ο αριθμός των απουσιών στα μαθήματα υπερβαίνει τον προβλεπόμενο αριθμό, με απόφαση του Διευθυντή της Σχολής η φοίτηση του υποψήφιου αναστέλλεται.
4. Εφόσον η παρακολούθηση ενός συμμετέχοντα / μίας συμμετέχουσας χαρακτηριστεί ως ανεπαρκής δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις.

Εξετάσεις

A. Οργάνωση των εξετάσεων

1. Μετά το τέλος των μαθημάτων υπάρχει εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι δίνουν γραπτές και πρακτικές εξετάσεις για όλα τα μαθήματα (θεωρητικά και πρακτικά) που προβλέπονται στο πρόγραμμα σπουδών. Την επόμενη μέρα της λήξης της διδασκαλίας των μαθημάτων ο Διευθυντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων με σκοπό να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται στην εξεταστική περίοδο).
2. Οι εξετάσεις διεξάγονται μέσα σε 20 ημέρες (ενδεικτικά) μετά το τέλος του μαθημάτων.
3. Τη γενική ευθύνη για την ορθή διεξαγωγή των εξετάσεων της Σχολής φέρει ο Διευθυντής, ο οποίος διασφαλίζει έγκαιρα την επάρκεια των εγκαταστάσεων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και του εξοπλισμού, την ακεραιότητα των εξετάσεων και την ορθή λειτουργία της πλατφόρμας τόσο στις εξετάσεις παρουσίας, όσο και στις εξετάσεις.
4. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη τριμελούς επιτροπής, η οποία αποτελείται από το Διευθυντή της Σχολής και δύο διδάσκοντες ή και λοιπούς συνεργάτες της Σχολής.
5. Ο χρόνος επεξεργασίας των ερωτήσεων στις γραπτές εξετάσεις δεν μπορεί να υπερβαίνει τις τρεις ώρες
6. Ειδική μέριμνα θα υπάρξει για την προφορική εξέταση των υποψηφίων με αποδεδειγμένη δυσλεξία, την οποία πρέπει να έχουν αιτηθεί με τα απαραίτητα παραστατικά πριν από την έναρξη της Σχολής.
7. Αν κατά τις εξετάσεις ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα οργανώνεται επανεξέταση, η ημερομηνία της οποίας 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, κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Στην αρχή της εξέτασης οι επιτηρητές διενεργούν έλεγχο των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.
3. Μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον επιτηρητή.
4. Ο επιτηρητής διαγράφει τα ενδεχόμενα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογράφει στο τέλος της διαπραγμάτευσης των θεμάτων, καταμετρά τα γραπτά, τα αντιπαραβάλλει με την κατάσταση των υποψηφίων που είχαν δικαίωμα συμμετοχής στην εξέταση, πιστοποιεί τους απόντες, αναγράφει τα ονοματεπώνυμό τους στο φάκελο εξετάσεων και τα παραδίδει στο Διευθυντή της Σχολής.

Γ. Βαθμολόγηση – Αξιολόγηση

1. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από το μηδέν (0) έως το δέκα (10) και ως κατώτερος προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).
2. Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ, άλλων τμημάτων ΑΕΙ, καθώς και απόφοιτοι Σχολών Προπονητών της ΓΓΑ (μετά το 2016) μπορούν να 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) και β) την τελική εξέταση (γραπτές, πρακτικές εξετάσεις).

Χορήγηση Διπλώματος

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Καράτε Γ' κατηγορίας έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά που έχουν οριστεί από την ΓΓΑ, είχαν επαρκή παρακολούθηση και περάτωσαν με επιτυχία τις θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις.
2. Τα διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της ΓΓΑ.
3. Για να θεωρείται έγκυρο ένα δίπλωμα πρέπει να φέρει σφραγίδα και αρίθμηση από την ΓΓΑ.
4. Ο τύπος διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει το αρμόδιο τμήμα της ΓΓΑ.