

**ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΖΙΟΥ – ΖΙΤΣΟΥ ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ  
ΖΙΤΣΟΥ, ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ-ΜΟΥ  
ΝΤΟΥΚ ΚΟΥΑΝ ΚΑΙ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΪ**

**Γ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ**

**2023-2024**

**ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ**



**ΑΘΗΝΑ 2023-24**

## Περιεχόμενα

---

---

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	3
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	4
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	8
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ .....	18
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....	19
ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ.....	21

## Νομοθετικό Πλαίσιο

---

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

## Επιτροπή Διοίκησης

---

Η Σχολή Προπονητών ΖίουΖίτσου, Μπραζίλιαν ΖίουΖίτσου, Κόμπατ ΖίουΖίτσου, Σου-Μπακ-Ντο-Μου Ντουκ Κουάν και Μπουντοκαϊ Γ' Κατηγορίας θα υλοποιηθεί στην Αθήνα σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση: ΥΠΠΟΑ/353398/18-09-2023 (ΦΕΚ 5654/Β/26-09-2023) και διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους :

1. ΠΛΕΥΡΑΚΗ ΝΙΚΗ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. ΤΖΑΒΑΡΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος.
3. ΚΑΡΑΔΕΝΙΖΛΟΓΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α. ως μέλος.
4. ΧΑΡΙΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ, Πρόεδρος της Ελληνικής Φιλάθλου Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας ΖίουΖίτσου, ως μέλος.
5. ΣΥΝΟΛΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ, Ειδικός Γραμματέας της Ελληνικής Φιλάθλου Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας ΖίουΖίτσου, ως μέλος.

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται οι ΤΣΙΑΚΛΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ και ΛΕΟΝΤΑΡΑΚΗ ΣΤΑΜΑΤΙΚΗ, υπάλληλοι της Γ.Γ.Α

Διευθύντρια της σχολής ορίζεται η κ. ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ ΕΥΓΕΝΙΑ, Ειδικό Επιστημονικό Προσωπικό ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ.

## Πρόγραμμα Σπουδών

### Α. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Ζίου Ζίτσου, Μπραζίλιαν Ζίου Ζίτσου, Κόμπατ Ζίου Ζίτσου, Σου-Μπακ-Ντο-Μου Ντουκ Κουάν και Μπουντοκαϊ Γ΄ Κατηγορίας διακρίνονται σε γενικά μαθήματα όπου αποτελούνται από θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ 1 <sup>ου</sup> ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2 <sup>ου</sup> ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ
1.	Ανατομία	12	1.	Κινητική Μάθηση	12
2.	Φυσιολογία	12	2.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	12
3.	Εργοφυσιολογία	12	3.	Αθλητική Ψυχολογία	12
4.	Φυσικοθεραπεία	12	4.	Αθλητική Παιδαγωγική	12
5.	Βιομηχανική	12	5.	Μεθοδολογία Έρευνας	12
			6.		
6.			7.		
7.			8.		
ΣΥΝΟΛΟ		60	ΣΥΝΟΛΟ		60
ΣΥΝΟΛΟ 120 ώρες					

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ
1.	Γενική Προπονητική (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ)	20
2.	Τεχνική Ανάλυση (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	30
3.	Ειδική Προπονητική (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	30
4.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	20
5.	Ειδικά Θέματα (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ )	30
6.	Προπονητική Εξάσκηση (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	30
7.	Κανονισμοί αγώνων (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	20
	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>180</b>

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

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

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

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

### **3. ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ Ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ**

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική, πραγματοποιείται σε πενήντα (50) ώρες και περιλαμβάνει:

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση (50 ώρες) πιστοποιείται με την διαδικασία την οποία ορίζει με απόφαση της η Επιτροπή Διοίκησης όπου καθορίζονται οι όροι και οι προϋποθέσεις επιτυχούς άσκησης.

Ειδικότερα η πρακτική άσκηση περιλαμβάνει:

1. 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.

2. 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.

**Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό**  
**Χώροι υλοποίησης θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων**

**1. Κύκλος 1<sup>ος</sup> - Γενικών Μαθημάτων**

**2. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων**

<b>Τίτλος</b>	<b>ANATOMIA</b>
<b>Διδάσκων</b>	Χατζηδημητρίου Μαρία, Καθηγήτρια ιατρός Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ)
<b>Περιεχόμενα</b>	<p><b>1. Λειτουργική ανατομική του μυοσκελετικού συστήματος</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανατομικά μέρη του σκελετού</li> <li>• Οστά, Αρθρώσεις και Σύνδεσμοι</li> <li>• Ιδιοδεκτικοί υποδοχείς αρθρώσεων και συνδέσμων</li> <li>• Μύες και Τένοντες</li> <li>• Ανατομική συγκρότηση του σκελετικού μύος και του ενδομυϊκού συνδετικού ιστού</li> <li>• Μυϊκή άτρακτος –Τενόντια όργανα Golgi</li> <li>• Είδη κινήσεων - Δράση μοχλών στο ανθρώπινο σώμα</li> <li>• Ορθή στάση σώματος</li> <li>• Αξιολόγηση -διόρθωση στάσης</li> </ul> <p><b>2. Ανατομία του αναπνευστικού συστήματος</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οργάνωση του αναπνευστικού συστήματος</li> <li>• Αεραγωγοί και αιμοφόρα αγγεία</li> <li>• Θέση ανταλλαγής των αερίων – Κυψελίδες</li> <li>• Σχέση πνευμόνων και θωρακικού τοιχώματος</li> </ul> <p><b>3. Ανατομία του Καρδιαγγειακού συστήματος</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οργάνωση του καρδιαγγειακού συστήματος</li> <li>• Ανατομία της καρδιάς</li> <li>• Πνευμονική και συστηματική κυκλοφορία του αίματος</li> <li>• Αρτηρίες – Φλέβες</li> <li>• Δομικά και λειτουργικά χαρακτηριστικά των αιμοφόρων αγγείων</li> </ul>

**Αίθουσα διδασκαλίας: Διδασκαλία εξ αποστάσεως**



Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Τζιαμούρτας Θανάσης, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Περιεχόμενα	Εισαγωγή στο μάθημα της φυσιολογίας – Γενική Φυσιολογία - Κύτταρο.
	Μεταφορά ουσιών διαμέσου των μεμβρανών – Πόλωση Κυτταρικής μεμβράνης – Διέγερση του κυττάρου - Συνάψεις
	Μυϊκό σύστημα – Σκελετικές μυϊκές ίνες – Μυϊκή συστολή και Μυϊκός Κάματος
	Νευρικό Σύστημα – Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα – Συμπαθητικό και Παρασυμπαθητικό Νευρικό Σύστημα
	Αίμα – Λευκά Αιμοσφαίρια – Αιμοπετάλια – Πήξη του Αίματος – Ομάδες Αίματος - Πλάσμα
	Κυκλοφορικό Σύστημα.
	Μηχανική της αναπνοής – Ρύθμιση της αναπνοής.

**Αίθουσα διδασκαλίας: Διδασκαλία εξ αποστάσεως**

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Βουτσελάς Βασίλης, ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Περιεχόμενα	1. Είδη μυϊκών ιών
	2. Είδη μυϊκής συστολής
	3. Πηγές μυϊκής ενέργειας
	4. Ενεργειακοί μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας
	5. Αερόβια – Αναερόβια ικανότητα
	6. Παιδιά και άσκηση
	7. Ασκησιογενείς προσαρμογές
	8. Θερμορύθμιση – Θερμοεγκλιματισμός
	9. Ενυδάτωση – Συμπληρώματα – Αγωνιστική διατροφή
	10. Είδη μυϊκών ιών

**Αίθουσα διδασκαλίας: Διδασκαλία εξ αποστάσεως**

<b>Τίτλος</b>	<b>Φ Υ Σ Ι Κ Ο Θ Ε Ρ Α Π Ε Ι Α</b>
<b>Διδάσκων</b>	Τσίγκανος Γιώργος, Λέκτορας Φυσιοθεραπείας, ΤΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Γενική επισκόπηση τραυματισμών στην πετοσφαίριση</li> <li>2.Τραυματισμοί ωμικής ζώνης</li> <li>3.Οσφυαλγία &amp; πετοσφαίριση</li> <li>4.Σύνδρομο στροφένων ώμου</li> <li>5.Μηνισκικές βλάβες</li> <li>6.Τραυματισμοί στο γόνατο των πετοσφαιριστών</li> </ol>

**Αίθουσα διδασκαλίας: Διδασκαλία εξ αποστάσεως**

<b>Τίτλος</b>	<b>Β Ι Ο Μ Η Χ Α Ν Ι Κ Η</b>
<b>Διδάσκων</b>	Τσαόπουλος Δημήτριος, ΤΕΦΑΑ Ερευνητής Α πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γενικές αρχές Βιοκινητικής/ Μυοσκελετικό σύστημα, Ερειστικό σύστημα</li> <li>2. Είδη επιβαρύνσεων(Δυνάμεων, Συμπιεστικές Δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης</li> <li>3. Μηχανικός άξονας οστών</li> <li>4. Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας</li> <li>5. Μηχανικό μοντέλο του μυός (Βασικές αρχές). Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών (Βασικές αρχές). Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών</li> <li>6. Είδη μυϊκής λειτουργίας- Διαφοροποιήσεις (έργου-εφαρμογών)</li> <li>7. Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή (Βασικές αρχές)</li> <li>8. Είδη μοχλών, Συνθήκες Ισορροπίας Σώματος</li> <li>9. Εφαρμογή της Βιοκινητικής υποστήριξης στον Προπονητικό</li> </ol>

	Σχεδιασμό του Προγράμματος Αναπτυξιακών Ηλικιών
	10. Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού

**Αίθουσα διδασκαλίας: Διδασκαλία εξ αποστάσεως**

## 2. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Πολλάτου Ελιζάνα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ταξινόμηση ικανοτήτων- Δεξιοτήτων &amp; Διαδικασία Μάθησης στην Πετοσφαίριση</li> <li>2. Στάδια Μεθόδευσης Πληροφοριών</li> <li>3. Παρουσίαση και ανάλυση νέων δεξιοτήτων- Κινητικά Προγράμματα</li> <li>4. Βασικές αντιληπτικές ικανότητες στην Πετοσφαίριση</li> <li>5. Οργάνωση και προγραμματισμός της εξάσκησης για κάθε ηλικία</li> <li>6. Μέθοδοι διδασκαλίας στις αναπτυξιακές ηλικίες</li> <li>7. Ανατροφοδότηση και η συμβολή της στην εκμάθηση Δεξιοτήτων</li> <li>8. Ενσωμάτωση και εφαρμογή των αρχών της κινητικής μάθησης στην προπονητική μονάδα</li> <li>9. Ερωτήσεις κατανόησης κεφαλαίων</li> <li>10. Βιβλιογραφία</li> </ol>

**Αίθουσα διδασκαλίας: Διδασκαλία εξ αποστάσεως**

<b>Τίτλος</b>	<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ &amp; ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Κουθούρης Χαρίλαος, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισαγωγή στην Αθλητική Διοίκηση</li> <li>2. Μάρκετινγκ στον Αθλητισμό</li> <li>3. Σχέση προπονητή με το επιχειρησιακό και ποιοτικό πλάνο λειτουργίας του Σωματείου</li> <li>4. Ιστορική ανασκόπηση του Μάρκετινγκ στον Αθλητισμό</li> <li>5. Οργανωτική δομή αθλητικών γεγονότων</li> <li>6. Διοίκηση και νομική μορφή Σωματείου στην Ελλάδα</li> <li>7. Ευρωπαϊκή Ένωση και Αθλητισμός</li> <li>8. Θέσεις εργασίας στο αθλητικό σωματείο</li> <li>9. Σωματείο και προπονητής στην Ελλάδα</li> <li>10. Ομοσπονδίες αθλημάτων- Οργανωτική δομή</li> </ol>

**Αίθουσα διδασκαλίας: Διδασκαλία εξ αποστάσεως**

<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Πατσιαούρας Αστέριος ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισαγωγή στην Αθλητική Ψυχολογία</li> <li>2. Παρακίνηση</li> <li>3. Αυτοαποτελεσματικότητα και Αυτοεκτίμηση</li> <li>4. Άγχος και απόδοση</li> <li>5. Δυναμική Ομάδας</li> <li>6. Ψυχολογικές τεχνικές</li> </ol>

**Αίθουσα διδασκαλίας: Διδασκαλία εξ αποστάσεως**

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Πατσιαούρας Αστέριος ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Εισαγωγή-Είδη Έρευνας-Στάδια Επιστημονικής Μεθόδου
	2. Ορισμός Προβλήματος, Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας, Διατύπωση Υπόθεσης/Υποθέσεων
	3. Καθορισμός Μεταβλητών-Επιλογή Δοκιμασιών Μέτρησης
	4. Ελαχιστοποίηση Παραγόντων Σφάλματος
	5. Σχεδιασμός Αθλητικής Πειραματικής Έρευνας
	6. Δεοντολογικά-Ηθικά Θέματα στην Επιστημονική Έρευνα
	7. Επιλογή Δείγματος, Συλλογή & Καταγραφή Δεδομένων
	8. Στατιστική Ανάλυση Δεδομένων
	9. Μελέτη Επιστημονικών Ερευνών
	10. Συγγραφή Επιστημονικής Μελέτης

**Αίθουσα διδασκαλίας: Διδασκαλία εξ αποστάσεως**

<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Σύρμπας Ιωάννης, Δρ, Καθηγητής Α/θμιας Εκπαίδευσης
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη διδασκαλία της πετοσφαίρισης στις αναπτυξιακές ηλικίες
	2. Θετικό κλίμα παρακίνησης και διδασκαλία της πετοσφαίρισης
	3. Αυτοέλεγχος, συμμετοχή, καθοδηγούμενη ανακάλυψη και ανάπτυξη δημιουργικότητας
	4. Μείωση ανεπιθύμητων συμπεριφορών και ανάπτυξη υπευθυνότητας
	5. Ανάπτυξη θετικών στάσεων και συμπεριφορών

**Αίθουσα διδασκαλίας: Διδασκαλία εξ αποστάσεως**

### 3. Κύκλος/Τομέας 3- Μαθήματα Ειδίκευσης

<b>Τίτλος</b>	<b>ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Κέλλης Σπύρος, Ομότιμος Καθηγητής ΤΕΦΦΑ ΑΠΘ Γκορτσιά Ευγενία, ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η έννοια της προπονητικής</li> <li>2. Ο ρόλος του προπονητή</li> <li>3. Θεωρία της προπόνησης</li> <li>4. Βάσεις της προπόνησης</li> <li>5. Αρχές της προπόνησης</li> <li>6. Προετοιμασία της προπόνησης</li> <li>7. Μεταβλητές της προπόνησης</li> <li>8. Φυσική κατάσταση 1</li> <li>9. Φυσική κατάσταση 2</li> <li>10. Προπόνηση νεαρών αθλητών</li> </ol>

**Αίθουσα διδασκαλίας: Διδασκαλία εξ αποστάσεως**

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (Θ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Γκορτσιά Ευγενία, ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ Γεωργακούλη Καλλιόπη, Επίκουρη Καθηγήτρια Τμήμα Διαιτολογίας και Διατροφολογίας Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας Μηνούδης Βασίλης, Msc Οργάνωση και διοίκηση Αθλητισμού Παπούλιας Χρήστος Υπεύθυνος Εκπαίδευσης του Εθνικού Οργανισμού Καταπολέμησης Ντόπινγκ (ΕΟΚΑΝ) Γιώργος Μόσχος, τ. Συνήγορος του παιδιού
<b>Περιεχόμενα</b>	<p><b>Παραβίαση δικαιωμάτων του παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας (Θ) 5 ΩΡΕΣ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορισμοί</li> <li>• Μέθοδοι αντιμετώπισης.</li> <li>• Μεθοδολογικές υποδείξεις.</li> <li>• Ανάπτυξη της επιδεξιότητας - Γενικές μεθοδολογικές υποδείξεις</li> <li>• Ανάπτυξη της κινητικότητας (ευκαμψίας – ευλυγισίας) - Γενικές μεθοδολογικές υποδείξεις.</li> </ul>

	<p><b>Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό (Θ)(5 ώρες).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορισμοί</li> <li>• Μέθοδοι αντιμετώπισης.</li> <li>• Μεθοδολογικές υποδείξεις.</li> </ul>
	<p><b>Αθλητική Διαιτολογία (Θ)(5 ώρες).</b></p>
	1. Ενεργειακές πηγές.
	2. Μεταβολισμός μακροθρεπτικών – μικροθρεπτικών στοιχείων.
	3. Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση σωματικού βάρους (δείκτης μάζας).
	4. Ταχεία απώλεια βάρους σε μαχητικά αθλήματα.
	5. Διατροφή πριν τον αγώνα/προπόνηση.
	6. Διατροφή μετά τον αγώνα/προπόνηση.
	7. Βασικές αρχές διατροφής – Συμπληρώματα διατροφής.
	<p><b>Κανονισμοί αντιντόπινγκ (Θ) (5 ώρες).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ντόπινγκ και οι συνέπειες του.</li> <li>• Σύστημα αντιντόπινγκ.</li> <li>• Κανονισμοί, παραβάσεις δικαιώματα και υποχρεώσεις.</li> <li>• Διαδικασία αντιντόπινγκ και απαγορευμένες ουσίες.</li> </ul> <p>Προπονητές και μάρτυρες δημοσίου συμφέροντος.</p>
	<p><b>Ενταξιακές πρακτικές (Θ) (10 ώρες).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξειδικευμένες πρακτικές παρεμβάσεις.</li> <li>• Διαφοροποίηση της διδασκαλίας.</li> <li>• Εκπαιδύοντας ομοτίμους</li> <li>• Role models</li> </ul>

**Αίθουσα διδασκαλίας: Διδασκαλία εξ αποστάσεως**

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Διδάσκων	Τσέλλος Λουκάς, Προπονητής ZZ Ζαντιώτης Γεώργιος, Προπονητής ZZ Καρνέσης Μόρφης, Προπονητής ZZ
Περιεχόμενα	<p>1. Βασικά τεχνικά στοιχεία ρίψεων του jujitsu: Shisei – Οι βασικές στάσεις του σώματος, Maai – Η απόσταση της πάλης, Kumi-kata - Η λαβή (πιάσιμο) στο jujitsu, Shidai – Οι μετακινήσεις, TaiSabaki - Η κίνηση/περιστροφή του σώματος, Kuzushi – Η ανατροπή ισορροπίας στο jujitsu, Tsukuri – Η προπαρασκευαστική ενέργεια - το μπάσιμο, Kake – Η ολοκλήρωση της ρίψης.</p> <p>2. Οι πτώσεις/Ukemi: --KohoUkemi ή UshiroUkemi (πτώση πίσω), Yoiko-Ukemi (πτώση πλάγια), MaeUkemi (πτώση εμπρός), Mawarimaeukemi (Κυλιόμενη πτώση μπροστά)</p> <p>3. Τεχνικές από την όρθια θέση (NageWaza):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τεχνικές χεριών (TeWaza)</li> <li>• Τεχνικές ποδιών (Ashi-Waza)</li> <li>• Τεχνικές γοφού και ώμου (Koshi-Waza και Kata-Waza)</li> <li>• Τεχνικές -αυτοθυσίας (Sutemi-Waza)</li> </ul> <p>4. Τεχνικές εδάφους (NeWaza):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τεχνικές ακινητοποιήσεων (Osae-Waza)</li> <li>• Τεχνικές πνιγμών - στραγγαλισμών (Shime-Waza)</li> <li>• Τεχνικές εξάρθρωσης-στρέβλωσης (Kansetsu-Waza)</li> </ul> <p>5. Βασικά/κονιά τεχνικά στοιχεία(KihonWaza)του καράτεμε τοjujitsu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι βασικές στάσεις του σώματος (φυσικές/Shizentai/Dachi και βασικές χαμηλές/Dachi)</li> <li>• Μετακινήσεις/Unsoku</li> <li>• Αποκρούσεις (UkeWaza).</li> <li>• Χτυπήματα (UchiWaza)</li> <li>• Χτυπήματα με γροθιά (TsukiWaza).</li> <li>• Λακτίσματα (KeriWaza).</li> </ul>

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Διδάσκων	Κανακαράκης Παναγιώτης, Προπονητής ZZ Ανδριανίδης Ιλλαρίων, Προπονητής Α Κατηγορίας
Περιεχόμενα	<p>1. Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο Ζίου – Ζίτσου:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dojo (αίθουσα προπόνησης),- Στολή του Jujitsu /Jujitsugi, - Βαθμοί στο Jujitsu, - Εθιμοτυπία/Reigisaho (Χαιρετισμός/Rei).</li> <li>• Γιαπωνέζικη ορολογία.</li> </ul> <p>2. Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του jujitsu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ομαδικά παιχνίδια</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παιχνίδια σε ζευγάρια.</li> </ul>
	<p>3. Οι ειδικές μορφές προπόνησης του jujitsu/karate:          Άσκηση πρακτικής μαχητικών δεξιοτήτων (ανταλλαγής κτυπημάτων)          Kumite/Sparring.          Τεχνικές αυτοάμυνας εναντίον μιας σειράς προκαθορισμένων επιθέσεων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-βήμαβασικόKumite/Kihon Ippon Kumite.</li> </ul>
	<p>4. Οι ειδικές μορφές προπόνησης (Renshu)του jujitsu/judo:          {Tandoku&amp;Sotai (UchiKomi – NageKomi, YakuSokuGeiko, KakariGeiko,          Randori)}.</p>
	<p>5. Ειδικές δεξιότητες/drillsγια την πάλη στο έδαφος (NeWaza –          BrazilianJiuJitsu)</p>
	<p>6. Διπλό σύστημα αυτοάμυνας/DuoSystemSelfDefence.</p>
	<p>7. Προπόνηση αρχαρίων / γυναικών</p>

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Μ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<p>Παναγιωτόπουλος Δημήτριος, Προπονητής ΖΖ          Τζιότζιος Ζήσης, Προπονητής ΖΖ          Καρνέσης Μόρφης, Προπονητής ΖΖ</p>
	<p>1. Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα          εκπαίδευσης/Syllabus).</p>
	<p>2. Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών από την όρθια θέση (Nage-Waza).</p>
	<p>3. Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών εδάφους (NeWaza).</p>
	<p>4. Τεχνική των συνδυασμών/Renrakuwaza.</p>
	<p>5. Τεχνική των αντεπιθέσεων/KaeshiWaza.</p>

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<p>Τσέλλος Λουκάς, Προπονητής ΖΖ          Ζαντιώτης Γεώργιος, Προπονητής ΖΖ</p>
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>1. Παραδοσιακό/Αυτοάμυνα (EboNoKata)          2. Κλάδοι άθλησης</p>

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΑΚΤΙΚΗ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ/3 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ (Μ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Καζάκος Κωνσταντίνος, Διεθνής διαιτητής ΖΖ Γεωργαντίδης Δημήτριος, Διεθνής Διαιτητής ΖΖ
<b>Περιεχόμενα</b>	Αγωνιστικό Αθλητικό ΖίουΖίτσου. 1. Αγωνιστικό Σύστημα Μάχης (Fighting System). 2. Αγώνισμα Αυτοάμυνας (Duo System Self Defense). 3. Αγώνισμα μάχης στο έδαφος (NeWaza)

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Τζαβάρας Γεώργιος, Προπονητής Μπραζιλίαν ΖΖ Γούγουλας Νικόλαος, Προπονητής Μπραζιλίαν ΖΖ Λάμπρος Κων/νος, Προπονητής Μπραζιλίαν ΖΖ
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Βασικά τεχνικά στοιχεία ρίψεων του μπραζιλίαν jujitsu: – Οι βασικές στάσεις του σώματος, Maai – Η απόσταση της πάλης, Kumi-kata - Η λαβή (πιάσιμο) – Οι μετακινήσεις, TaiSabaki - Η κίνηση/περιστροφή του σώματος, Kuzushi –, Tsukuri – Η προπαρασκευαστική ενέργεια - το μπάσιμο, Kake 2. Οι πτώσεις/Ukemi: --KohoUkemi ή UshiroUkemi (πτώση πίσω), Yoko-Ukemi (πτώση πλάγια), MaeUkemi (πτώση εμπρός), Mawarimaeukemi (Κυλιόμενη πτώση μπροστά) 3. Τεχνικές εδάφους (NeWaza): • Τεχνικές ακινητοποιήσεων (Osae-Waza) • Τεχνικές πνιγμών - στραγγαλισμών (Shime-Waza) Τεχνικές εξάρθρωσης-στρέβλωσης (Kansetsu-Waza)

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Γούγουλας Νικόλαος, Προπονητής Μπραζιλίαν ΖΖ Τζαβάρας Γεώργιος, Προπονητής Μπραζιλίαν ΖΖ Λάμπρος Κων/νος, Προπονητής Μπραζιλίαν ΖΖ
<b>Περιεχόμενα</b>	Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο μπραζιλίαν Ζίου – Ζίτσου: • Dojo (αίθουσα προπόνησης),- Στολή του μπραζιλίαν Jujitsu, - Εθιμοτυπία/Reigisaho (Χαιρετισμός/Rei).

	Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση μπραζιλίαν jujitsu: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ομαδικά παιχνίδια</li> <li>• Παιχνίδια σε ζευγάρια.</li> </ul>
	Οι ειδικές μορφές προπόνησης .
	Ειδικές δεξιότητες/drills για την πάλη στο έδαφος (NeWaza – Brazilian JiuJitsu)
	Προπόνηση αρχαρίων / γυναικών

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Μ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Γούγουλας Νικόλαος, Προπονητής Μπραζιλίαν ZZ Τζαβάρας Γεώργιος, Προπονητής Μπραζιλίαν ZZ Λάμπος Κων/νος, Προπονητής Μπραζιλίαν ZZ
	Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης/Syllabus).
	Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών εδάφους (NeWaza).
	Τεχνική των συνδυασμών/Renrakuwaza.
	Τεχνική των αντεπιθέσεων/KaeshiWaza.

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Τζαβάρας Γεώργιος, Προπονητής Μπραζιλίαν ZZ Γούγουλας Νικόλαος, Προπονητής Μπραζιλίαν ZZ Λάμπος Κων/νος, Προπονητής Μπραζιλίαν ZZ
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Παραδοσιακό/Αυτοάμυνα 2. Κλάδοι άθλησης (GI – NOGI)

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης(ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΑΚΤΙΚΗ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ/3 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ (Μ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Κοκκόνης Νικόλαος, Διεθνής Διαιτητής Βλαχοθανάσης Χαράλαμπος, Διαιτητής Μάρκου Αντωνία, Διαιτητής

<b>Περιεχόμενα</b>	Αγωνιστικό Αθλητικό Μπραζιλίαν Ζίου Ζίτσου GI
	Αγωνιστικό Αθλητικό Μπραζιλίαν Ζίου Ζίτσου.NOGI

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Τζιβελής Σωτήρης, Προπονητής Κόμπατ ΖΖ Δουλγεράκης Γεωργιος, Προπονητής Κόμπατ ΖΖ
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>Βασικά τεχνικά στοιχεία ρίψεωντου ΚΟΜΠΑΤ jujitsu:</p> <p>Shisei – Οι βασικές στάσεις του σώματος, Maai – Η απόσταση της πάλης, Kumi-kata - Η λαβή (πιάσιμο) στο jujitsu, Shidai – Οι μετακινήσεις, TaiSabaki - Η κίνηση/περιστροφή του σώματος, KuzushiTsukuri – Η προπαρασκευαστική ενέργεια - το μπάσιμο, Kake – Η ολοκλήρωση της ρίψης.</p>
	<p>Τεχνικές από την όρθια θέση (NageWaza):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τεχνικές χεριών (TeWaza)</li> <li>• Τεχνικές ποδιών (Ashi-Waza)</li> <li>• Τεχνικές γοφού και ώμου (Koshi-Waza και Kata-Waza)</li> <li>• Τεχνικές -αυτοθυσίας (Sutemi-Waza)</li> </ul>
	<p>Βασικά τεχνικά στοιχεία</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι βασικές στάσεις του σώματος (φυσικές/Shizentai/Dachi και βασικές χαμηλές/Dachi)</li> <li>• Μετακινήσεις/Unsoku</li> <li>• Αποκρούσεις (UkeWaza).</li> <li>• Χτυπήματα (UchiWaza)</li> <li>• Χτυπήματα με γροθιά (TsukiWaza).</li> <li>• Λακτίσματα (KeriWaza).</li> </ul>

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Τζιβελής Σωτήρης, Προπονητής Κομπατ ΖΖ Δουλγεράκης Γεωργιος, Προπονητής Κομπατ ΖΖ
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο ΚΟΜΠΑΤ Ζίου – Ζίτσου:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dojo (αίθουσα προπόνησης),- Στολή του ΚΟΜΠΑΤ Jujitsu</li> <li>- Βαθμοί στο ΚΟΜΠΑΤ Jujitsu,</li> <li>- Εθιμοτυπία/Reigisaho (Χαιρετισμός/Rei).</li> </ul>
	<p>Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του ΚΟΜΠΑΤ jujitsu:</p> <p>Ομαδικά παιχνίδια</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παιχνίδια σε ζευγάρια.</li> </ul>

	<p>Οι ειδικές μορφές προπόνησης του ΚΟΜΠΑΤ jujitsu:          Άσκηση πρακτικής μαχητικών δεξιοτήτων (ανταλλαγής κτυπημάτων)          Kumite/Sparring.          Τεχνικές αυτοάμυνας εναντίον μιας σειράς προκαθορισμένων επιθέσεων:          1-βήμα βασικό Kumite/Kihon Ippon Kumite.</p>
	<p>Προπόνηση αρχαρίων / γυναικών</p>

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Τζιβελής Σωτήρης, Προπονητής Κομπατ ΖΖ Δουλγεράκης Γεωργιος, Προπονητής Κομπατ ΖΖ
	Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης/Syllabus).
	Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών από την όρθια θέση (Nage-Waza).
	Τεχνική των συνδυασμών/Renrakuwaza.
	Τεχνική των αντεπιθέσεων/KaeshiWaza.

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης(ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Τζιβελής Σωτήρης, Προπονητής Κομπατ ΖΖ Δουλγεράκης Γεωργιος, Προπονητής Κομπατ ΖΖ
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Παραδοσιακό/Αυτοάμυνα (EboNoKata)</li> <li>2. Κλάδοι άθλησης</li> </ol>

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΑΚΤΙΚΗ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ/3 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ (Μ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Τζιβελής Σωτήρης, Προπονητής Κομπατ ΖΖ
<b>Περιεχόμενα</b>	Αγωνιστικό Αθλητικό ΚΟΜΠΑΤ ΖίουΖίτσου.

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Πουλάκη Δήμητρα, Προπονήτρια Μπουντοκαϊ ΖΖ
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>Βασικά τεχνικά στοιχεία του ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ:            Shisei – Οι βασικές στάσεις του σώματος, Maai – Η απόσταση της πάλης, Kumikata– Η λαβή (πιάσιμο) στο jujitsu, Shidai – Οι μετακινήσεις, TaiSabaki– Η κίνηση/περιστροφή του σώματος, Kuzushi – Η ανατροπή ισορροπίας – Η προπαρασκευαστική ενέργεια – το μπάσιμο, Kake</p>
	<p>Τεχνικές από την όρθια θέση (NageWaza):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τεχνικές χεριών (TeWaza)</li> <li>• Τεχνικές ποδιών (Ashi-Waza)</li> <li>• Τεχνικές γοφού και ώμου (Koshi-Waza και Kata-Waza)</li> <li>• Τεχνικές –αυτοθυσίας (Sutemi-Waza)</li> </ul>
	<p>Βασικά τεχνικά στοιχεία</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι βασικές στάσεις του σώματος (φυσικές/Shizentai/Dachi και βασικές χαμηλές/Dachi)</li> <li>• Μετακινήσεις/Unsoku</li> <li>• Αποκρούσεις (UkeWaza).</li> <li>• Χτυπήματα (UchiWaza)</li> <li>• Χτυπήματα με γροθιά (TsukiWaza).</li> <li>• Λακτίσματα (KeriWaza).</li> </ul>

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Πουλάκη Δήμητρα, Προπονήτρια Μπουντοκαϊ ΖΖ
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dojo (αίθουσα προπόνησης),- Στολή του ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ, - Βαθμοί στο ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ, - Εθιμοτυπία/Reigisaho (Χαιρετισμός/Rei).</li> </ul>
	<p>Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ομαδικά παιχνίδια</li> <li>• Παιχνίδια σε ζευγάρια.</li> </ul>
	<p>Οι ειδικές μορφές προπόνησης του ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ:            Άσκηση πρακτικής μαχητικών δεξιοτήτων (ανταλλαγής κτυπημάτων) Kumite/Sparring.            Τεχνικές αυτοάμυνας εναντίον μιας σειράς προκαθορισμένων</p>

	επιθέσεων: 1-βήμαβασικόKumite/Kihon Ippon Kumite.
	Προπόνηση αρχαρίων / γυναικών

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης(ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Πουλάκη Δήμητρα, Προπονήτρια Μπουντοκαϊ ΖΖ
	Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης/Syllabus).
	Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών από την όρθια θέση (Nage-Waza).
	Τεχνική των συνδυασμών/Renrakuwaza.
	Τεχνική των αντεπιθέσεων/KaeshiWaza.

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Πουλάκη Δήμητρα, Προπονήτρια Μπουντοκαϊ ΖΖ
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Παραδοσιακό/Αυτοάμυνα 2. Κλάδοι άθλησης

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης(ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΑΚΤΙΚΗ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ/3 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ (Μ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Καρκάλης Κων/νος, Διαιτητής Μπουντοκαϊ ΖΖ Καρακασίδης Ιωάννης, Διαιτητής Μπουντοκαϊ ΖΖ
<b>Περιεχόμενα</b>	Αγωνιστικό Αθλητικό ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ.

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ)

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Διδάσκων	Κατσαλίφης Ελευθέριος, Προπονητής Σου Μπακ Ντο ΖΖ Ντάφλος Ευστάθιος, Προπονητής Σου Μπακ Ντο ΖΖ
Περιεχόμενα	<p>Βασικά τεχνικά στοιχεία του ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ: Οι βασικές στάσεις του σώματος– Η απόσταση της πάλης, - Η λαβή (πιάσιμο) στο i – Οι μετακινήσεις, - Η κίνηση/περιστροφή του σώματος, – Η ανατροπή ισορροπίας – Η προπαρασκευαστική ενέργεια - το μπάσιμο</p> <p>Τεχνικές από την όρθια θέση</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τεχνικές χεριών</li> <li>• Τεχνικές ποδιών</li> <li>• Τεχνικές γοφού και ώμου</li> <li>• Τεχνικές -αυτοθυσίας</li> </ul> <p>Βασικά τεχνικά στοιχεία</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι βασικές στάσεις του σώματος (φυσικές και βασικές χαμηλές)</li> <li>• Μετακινήσεις</li> <li>• Αποκρούσεις</li> <li>• Χτυπήματα</li> <li>• Χτυπήματα με γροθιά.</li> <li>• Λακτίσματα</li> </ul>

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ-ΜΠΑΚ ΝΤΟ)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Διδάσκων	Κατσαλίφης Ελευθέριος, Προπονητής Σου Μπακ Ντο ΖΖ Ντάφλος Ευστάθιος, Προπονητής Σου Μπακ Ντο ΖΖ
Περιεχόμενα	<p>Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (αίθουσα προπόνησης),- Στολή του ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ, - Βαθμοί στο ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ, - Εθιμοτυπία (Χαιρετισμός).</li> </ul> <p>Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟΙ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ομαδικά παιχνίδια</li> <li>• Παιχνίδια σε ζευγάρια.</li> </ul> <p>Οι ειδικές μορφές προπόνησης του ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ: Άσκηση πρακτικής μαχητικών δεξιοτήτων (ανταλλαγής κτυπημάτων) Τεχνικές αυτοάμυνας εναντίον μιας σειράς προκαθορισμένων επιθέσεων: 1-βήμα βασικό</p>



	Προπόνηση αρχαρίων / γυναικών
--	-------------------------------

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Κατσαλίφης Ελευθέριος, Προπονητής Σου Μπακ Ντο ΖΖ Ντάφλος Ευστάθιος, Προπονητής Σου Μπακ Ντο ΖΖ
	Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης/Syllabus).
	Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών από την όρθια θέση .
	Τεχνική των συνδυασμών
	Τεχνική των αντεπιθέσεων

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης(ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Κατσαλίφης Ελευθέριος, Προπονητής Σου Μπακ Ντο ΖΖ Ντάφλος Ευστάθιος, Προπονητής Σου Μπακ Ντο ΖΖ
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Παραδοσιακό/Αυτοάμυνα 2. Κλάδοι άθλησης

### ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης(ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ)

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΑΚΤΙΚΗ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ/3 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ (Μ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Κατσαλίφης Ελευθέριος, Προπονητής Σου Μπακ Ντο ΖΖ Ντάφλος Ευστάθιος, Προπονητής Σου Μπακ Ντο ΖΖ
<b>Περιεχόμενα</b>	Αγωνιστικό Αθλητικό ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ.

## **A. Διάρκεια Διδασκαλίας**

- Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 90 λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα δεκαπέντε (15) λεπτών. Ο μέγιστος αριθμός των διδασκαλίας καθορίζεται σε δέκα (10) ώρες ανά ημέρα κατάρτισης.
- Δίδεται η δυνατότητα υλοποίησης μέρους του διδακτικού αντικειμένου με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση με τη χρήση αντίστοιχου λογισμικού π.χ. Big Blue Button κλπ. Για την συμμετοχή στη διαδικτυακή εκπαίδευση ο εκπαιδευόμενος χρειάζεται να διαθέτει υπολογιστή, οθόνη, κάμερα, μικρόφωνο και σύνδεση ίντερνετ. Η διάρκεια της δίωρης διδασκαλίας σε «σύγχρονη» μορφή μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας καθορίζεται σε 1.30 ώρα μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα δεκαπέντε (15) λεπτών.
- Η υποχρεωτική παρουσία για την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση εξασφαλίζεται είτε με την καταγραφή των παρόντων από τον διδάσκοντα ανά ώρα μαθήματος, είτε μέσω των τεχνικών δυνατοτήτων καταγραφής της εκάστοτε χρησιμοποιούμενης ηλεκτρονικής πλατφόρμας (επίσης ανά ώρα μαθήματος). Η κάμερα του υπολογιστή θα παραμένει ανοικτή καθ' όλη την διάρκεια της διδασκαλίας.
- Στην πλατφόρμα θα έχουν πρόσβαση τα άτομα με εξουσιοδότηση διοίκησης σχολής, ο διευθυντής, το αρμόδιο τμήμα της ΓΓΑ. Κάθε υποψήφιος θα λάβει έναν μοναδικό κωδικό πρόσβασης, για την είσοδό του σε αυτήν. Σχετικές οδηγίες θα δοθούν στους υποψηφίους με την μορφή παρουσίασης της εφαρμογής. Πριν την έναρξη των μαθημάτων της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης θα γίνει παρουσίαση της πλατφόρμας και εκπαίδευση όλων των σπουδαστών στη γενική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή αλλά και ειδική χρήση (εξοικείωση με τη διαδικτυακή πλατφόρμα εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης) έτσι ώστε να εκπαιδευτούν όλοι στον τρόπο λειτουργίας της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.
- Οι διδάσκοντες καθηγητές θα έχουν την δυνατότητα να μεταφέρουν σε ψηφιακή μορφή ανακοινώσεις, την διδακτέα ύλη, βιντεοσκοπημένη παράδοση μαθημάτων, ερωτηματολόγιο με δυνατότητα αυτόματης απάντησης και ότι άλλο θα μπορούσε να διευκολύνει την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση.
- Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.

- Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.

## **B. Επιτυχής Παρακολούθηση**

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

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ και οι Πτυχιούχοι σχολών προπονητών αντίστοιχου επιπέδου μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

## **Γ. Επαρκής Παρακολούθηση**

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

2. Ο χαρακτηρισμός της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων γίνεται μετά τη λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων και πριν από τις τελικές εξετάσεις. Ο Δ/ντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων την επόμενη της λήξης της διδασκαλίας των μαθημάτων με σκοπό να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται στις τελικές εξετάσεις.

3. Εάν ο υποψήφιος κατά τη διάρκεια της Σχολής συμπληρώσει μεγαλύτερο αριθμό απουσιών από τα προβλεπόμενα τότε με απόφαση του Δ/ντη της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθησή του.

4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθησή του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

## Εξετάσεις

---

### **A. Οργάνωση των εξετάσεων**

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά και πρακτικά σ'όλη τη διδακτέα ύλη (θεωρητική και πρακτική) που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα.
2. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του πρώτου εικοσαήμερου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
3. Τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων της Σχολής έχει ο Δ/ντης της Σχολής, ο οποίος μεριμνά έγκαιρα για την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
4. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη του εκπαιδευτικού προσωπικού που δίδαξε κατά τη διάρκεια της Σχολής.
5. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμιά περίπτωση δεν υπερβαίνει τις τρεις (3) ώρες.
6. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, δυσλεξία όπως ορίζει.
7. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδος ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.

### **B. Διαδικασία Διεξαγωγής Εξετάσεων**

1. Για την ανάπτυξη των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, φύλλα χάρτου-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές και έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.
3. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον ορισθέντα επιτηρητή, μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων.
4. Ο επιτηρητής αφού διαγράψει τα τυχόντα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογραφεί στο τέλος της διαπραγμάτευσης των θεμάτων, καταμετρά τα γραπτά και αντιπαραβάλλει με την κατάσταση των υποψηφίων που είχαν δικαίωμα συμμετοχής στην εξέταση, πιστοποιεί τους απόντες και αναγράφει τα ονοματεπώνυμα τους στο φάκελο εξετάσεων. Στη συνέχεια παραδίδονται στο Δ/ντη της Σχολής.

### **Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση**

1. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από μηδέν έως δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).
  2. Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ και οι Πτυχιούχοι σχολών προπονητών αντίστοιχου επιπέδου μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.
  3. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την αξιολόγηση συμμετοχής σε εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές) (β) την τελική εξέταση (γραπτές, πρακτικές εξετάσεις)
- Ο τρόπος αξιολόγησης στη τελική εξέταση περιγράφεται ανά μάθημα ως εξής:

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ</b>					
<b>ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ</b>					
<b>ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	<b>ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ</b>	<b>ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ</b>	<b>ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ</b>	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ</b>	<b>ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ</b>
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		100%			
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		100%			
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		100%			

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ</b>					
<b>ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ</b>					
<b>ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	<b>ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ</b>	<b>ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ</b>	<b>ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ</b>	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ</b>	<b>ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ</b>
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		100%			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ		100%			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ		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		50%			50%
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		50%			50%
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		100%			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ		50%			50%
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		100%			

### Χορήγηση Διπλώματος

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Ζίου Ζίτσου, Μπραζιλίαν ΖίουΖίτσου, Κόμπατ ΖίουΖίτσου, Σου-Μπακ-Ντο-Μου Ντουκ Κουάν και Μπουντοκαϊ Γ' Κατηγορίας έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά, είχαν επαρκή παρακολούθηση και περάτωσαν με επιτυχία τις θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις.

2. Τα Διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.)

3. Το κάθε Δίπλωμα για να θεωρείται έγκυρο φέρει σφραγίδα και αρίθμηση από την Γ.Γ.Α.

Ο τύπος Διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει

### Ενδεικτικό Χρονοδιάγραμμα Προγράμματος

	1/2 024	2/20 24	3/20 24	4/20 24	5/20 24	6/20 24	7/20 24
Ανατομία					X		
Φυσιολογία			X				
Εργοφυσιολογία				X			
Κινητική Μάθηση							
Αθλητική		X					
Ψυχολογία							
Μεθοδ.Αθλ.		X					
Έρευνας							
Φυσικοθεραπεία			X				
Οργάνωση							
&Διοίκηση					X		
αθλητισμού							
Αθλητική	X						
Παιδαγωγική				X			
Βιομηχανική							
Γενική Προπονητική				X			
Τεχνική ανάλυση						X	
Ειδική Προπονητική							X
Μεθοδολ.						X	
Διδασκαλίας							
Ειδικά θέματα				X	X		
Προπονητική							
εξάσκηση						X	
Κανονισμοί						X	
Εξετάσεις							X

## ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΑΣ

### ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ

09.30-11.00 1<sup>Η</sup>ΩΡΑ- ΕΝΑΡΞΗ Α ΕΝΟΤΗΤΑΣ

11.00-11.15 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

11.15-12.45 2<sup>Η</sup>ΩΡΑ

12.45-13.00 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

13.00-14.30 3<sup>Η</sup>ΩΡΑ

14.30-15.00 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

15.00-16.30 1<sup>Η</sup>ΩΡΑ- ΕΝΑΡΞΗ Β ΕΝΟΤΗΤΑΣ

16.30-16.45 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

16.45-18.15 2<sup>Η</sup>ΩΡΑ

### ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

15.00-16.30 1<sup>Η</sup>ΩΡΑ

16.30-16.45 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

16.45-18.15 2<sup>Η</sup>ΩΡΑ

18.15-18.30 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

18.30-20.00 3<sup>Η</sup>ΩΡΑ

## ΚΥΚΛΟΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ

<b>ΣΧΟΛΗ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ</b>		
--------------------------	--	--

1	ΑΘΗΝΑ ΤΜΗΜΑ Α	57
	ΣΥΝΟΛΟ	57

<b>ΣΧΟΛΗ ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ</b>		
-------------------------------------	--	--

1.	ΑΘΗΝΑ ΤΜΗΜΑ Α	42
2.	ΑΘΗΝΑ ΤΜΗΜΑ Β	42
3.	ΑΘΗΝΑ ΤΜΗΜΑ Β	41
	ΣΥΝΟΛΟ	125



ΣΧΟΛΗ ΣΟΥ ΜΠΑΚ ΝΤΟ
--------------------

1	ΑΘΗΝΑ ΤΜΗΜΑ Α		15
		ΣΥΝΟΛΟ	15

ΣΧΟΛΗ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ
------------------

1	ΑΘΗΝΑ ΤΜΗΜΑ Α		11
		ΣΥΝΟΛΟ	11

ΣΧΟΛΗ ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ
--------------------------

1	ΑΘΗΝΑ ΤΜΗΜΑ Α		09
		ΣΥΝΟΛΟ	09