



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΝΙΑΙΑ ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥ  
Β' ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ**



**2024-2025**

**ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ**

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	3
2. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	4
3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	5
4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	8
5. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	24
6. ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....	27
7. ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ Β΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.....	30

## 1. ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

---

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136 παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α21) «Μέχρι τη λειτουργία της Εθνικής Σχολής των Προπονητών του άρθρου 31 παρ. 4 του παρόντος η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφαση και δαπάνες της να ιδρύει περιοδικές σχολές προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας των πιο πάνω σχολών, των προσόντων των υποψηφίων, καθώς και σε άλλο συναφές θέμα», όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78 παρ. 2 του ν. 4170/2013 "Ένσωμάτωση της οδηγίας 2011/16/ΕΕ, ρύθμιση θεμάτων της ΕΛ.Τ.Ε., αναμόρφωση Οργανισμού του Ν.Σ.Κ. και άλλες διατάξεις" «Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφασή της, κατόπιν αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας να ιδρύει περιοδικές Σχολές Προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου που δε μπορεί να υπερβεί κατ' ανώτατο όριο τα 600,00 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.»

## 2. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

---

---

Η Ενιαία Σχολή Προπονητών Αθλημάτων Υγρού Στίβου Β΄ Επιπέδου στη Αθήνα σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση ΥΠΑΙΘΑ/Γ.Γ.Α. 16268/13-06-2024, (ΦΕΚ Τεύχος Δεύτερο 3649/Β/25-06-2024), διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

**ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΩΝ ΜΑΓΚΛΑΡΑΣ**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος

**ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ ΚΑΤΙΑ**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος

**ΣΤΕΛΛΑ ΜΑΡΙΝΑ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος

**ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ**, Ειδικός Γραμματέας της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδας, ως μέλος.

**ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΣ ΛΑΜΠΡΟΣ**, Πρόεδρος ΣΕΠΥ, ως μέλος.

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται οι **ΜΠΡΟΥΣΟΒΑΝΑ ΔΗΜΗΤΡΑ** και **ΤΑΣΣΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ**, υπάλληλοι της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο **ΧΟΥΜΑΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ**, πρώην μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π. του ΤΕΦΑΑ του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ΕΚΠΑ. πρώην Εθνικός προπονητής, πρώην Τεχνικός Σύμβουλος της Κ.Ο.Ε.

Δεδομένου ότι η ενιαία σχολή περιλαμβάνει πέντε επί μέρους αθλήματα και για την εύρυθμη λειτουργία της και ειδικότερα για τα θέματα που αφορούν τα μαθήματα ειδίκευσης των επιμέρους αθλημάτων, ορίζονται τεχνικοί διευθυντές για κάθε άθλημα οι οποίοι θα απευθύνονται στον διευθυντή της σχολής, ως εξής.

Για την Υδατοσφαίριση, ο **ΠΛΑΤΑΝΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΣ**, ομότιμος καθηγητής της Προπονησιολογίας Υδατοσφαίρισης του ΕΚΠΑ.

Για την Κολύμβηση, ο **ΓΙΑΝΝΙΩΤΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ**, Π.Φ.Α. προπονητής Κολύμβησης Α΄ επιπέδου και Τεχνικός Σύμβουλος Μαραθώνιας Κολύμβησης Ανοικτή θάλασσα στην Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος.

Για την Καλλιτεχνική Κολύμβηση, η **ΣΤΡΑΒΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ**, Π.Φ.Α. Προπονήτρια Καλλιτεχνικής Κολύμβησης Α΄ επιπέδου, κάτοχος τίτλου Μ.Π.Σ. στη Φ.Α. και τον Αθλητισμό με ειδίκευση στην προπονητική αθλημάτων από το ΕΚΠΑ.

Για τις Καταδύσεις, ο **ΤΟΥΛΟΥΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ** Κ.Φ.Α. και Ομοσπονδιακός προπονητής Καταδύσεων Α΄ επιπέδου, διεθνής κριτής καταδύσεων της Ευρωπαϊκής και Παγκόσμιας Ομοσπονδίας.

Για την Τεχνική Κολύμβηση, ο **ΞΙΑΡΧΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ**, Π.Φ.Α. προπονητής Τεχνικής Κολύμβησης Β΄ επιπέδου.

### 3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται στον παρακάτω πίνακα

ΕΠΙΠΕΔΟ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ (ΩΡΕΣ)
<b>Β΄</b>	<b>300 (250)*</b>	<b>(50)*</b>	<b>100</b>	<b>6 Μήνες</b>	<b>400</b>

\*Το σύνολο των ωρών είναι 400. Οι αριθμοί σε παρένθεση απεικονίζουν τη δυνατότητα συνδυασμού διδακτικών ωρών και εργασιών.

#### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Τα μαθήματα της Ενιαίας Σχολής Προπονητών Αθλημάτων Υγρού Στίβου Β΄ Επιπέδου στη Αθήνα διακρίνονται σε γενικά μαθήματα που αποτελούνται από θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης που αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ		ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ Εξ' αποστάσεως
1.	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (Θ)	2	10
2.	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (Θ)	2	10
3.	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (Θ)	2	10
4.	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (Θ)	2	10
5.	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (Θ)	2	10
6.	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ (Θ)	2	10
7.	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ (Θ)	2	10
8.	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Θ)	2	20
<b>ΣΥΝΟΛΟ 1ου ΚΥΚΛΟΥ</b>			<b>90</b>

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ		ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ Εξ' αποστάσεως
1.	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ (Θ)	2	10
2.	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ(Θ)	2	10
3.	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (Θ). Δια ζώσης	2	10
4.	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (Θ)	2	10
5.	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ (Θ)	2	10
6.	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ (Θ) Δια ζώσης & εξ αποστάσεως	2	10
<b>ΣΥΝΟΛΟ 2ου ΚΥΚΛΟΥ</b>			<b>60</b>

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΕΠΗΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ Δια ζώσης	ΩΡΕΣ Εξ' αποστάσεως	ΣΥΝΟ ΛΟ
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ της ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ	2	20		20
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ της ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ	2	15		15
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (Μ)	2	20		20
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ 15 ώρες. ( ΑΝΤΙΝΤΟΠΗΓΚ 5, ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ & ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ 5, ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ 5	2		15	15
ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	2	20		20
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ στην ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ	2	15		15
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ της ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ	2	5		5
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ				
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ( ΟΔΗΓΙΕΣ-ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ-ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ 5, ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5	2			
<b>ΣΥΝΟΛΟ 3<sup>ου</sup> Κύκλου</b>		<b>95</b>	<b>15</b>	<b>110</b>
<b>ΣΥΝΟΛΟ 1<sup>ου</sup>, 2<sup>ου</sup> και 3<sup>ου</sup> Κύκλου</b>				<b>260</b>
<b>ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ</b>				<b>40</b>
<b>ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ</b>				<b>100</b>
<b>ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ</b>				<b>400</b>

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ, ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ, ΚΑΤΑΛΥΣΕΙΣ, ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ.	ΕΠΗΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ Δια ζώσης	ΩΡΕΣ Εξ' αποστάσεως	ΣΥΝΟΛΟ
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	2	25		25
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	2	20		20
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	2	25		25
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ 15 ώρες ( ΑΝΤΙΝΤΟΠΗΓΚ 5, ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ & ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ 5, ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ 5	2		15	15
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ	2	5		5
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ	2	20		20
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ				

ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ( ΟΔΗΓΙΕΣ-ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ-ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ 5, ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5	2			
ΣΥΝΟΛΟ 3 <sup>ου</sup> Κύκλου	95	15	110	
ΣΥΝΟΛΟ 1 <sup>ου</sup> , 2 <sup>ου</sup> και 3 <sup>ου</sup> Κύκλου				260
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ				40
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ				100
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ				400

## ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ (Θ) – ΠΡΑΚΤΙΚΑ (Π) – ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα3 περιλαμβάνονται θεωρητικά, πρακτικά μαθήματα.

Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από έναν διδάσκοντα, 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.

### 1. ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ & ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

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

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

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

# Πρόγραμμα Σπουδών

---

## **A. Κατανομή Μαθημάτων**

Τα μαθήματα της Ενιαίας Σχολής Προπονητών Αθλημάτων Υγρού Στίβου Β' Επιπέδου στην Αθήνα διακρίνονται σε γενικά μαθήματα τα οποία αποτελούνται από τα θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες στη Σχολή Προπονητών υποχρεούνται να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

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



## 1. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2-3 ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

### ΑΡΘΡΟ 3

#### Α. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ώρες - επίπεδο 2	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ώρες - επίπεδο 2	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ Ώρες - επίπεδο 2
ΑΝΑΤΟΜΙΑ 10 ώρες	ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 10 ώρες	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 20 ώρες
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ. 10 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 15 ώρες
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ 10 ώρες	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 20 ώρες
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 10 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ 10 ώρες	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ. 15 ώρες: ( ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΚ: 5 ώρες, ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ: 5 ώρες. ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ: 5 ώρες )
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ 10 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες	
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ 10 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ 10 ώρες	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες		ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ 20 ώρες
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ: 20 ώρες		ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 15 ώρες
		ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 5 ώρες
		ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ 40 ώρες
90 ώρες	60 ώρες	
ΣΥΝΟΛΟ: 150 ώρες		ΣΥΝΟΛΟ: 150 ώρες
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: 300 ΩΡΕΣ. ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ: 100 ΩΡΕΣ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ: 400 ΩΡΕΣ.		ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ

**B. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ**

- **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ,**
- **ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ,**
- **ΚΑΤΑΔΥΣΕΩΝ**
- **ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ώρες - επίπεδο 2	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ώρες - επίπεδο 2	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ Ώρες - επίπεδο 2
ΑΝΑΤΟΜΙΑ 10 ώρες	ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 10 ώρες	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ώρες
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 20 ώρες
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ 10 ώρες	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 10 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ 10 ώρες	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ 15 ώρες:
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ 10 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες	(ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΓΚ: 5 ώρες, ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ: 5 ώρες, ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ: 5 ώρες )
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ 10 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ. 10 ώρες	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες		ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 5 ώρες
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ: 20 ώρες		ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 20 ώρες
		ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ. 40 ώρες
90 ώρες	60 ώρες	
<b>ΣΥΝΟΛΟ: 150 ώρες</b>		<b>ΣΥΝΟΛΟ: 150 ώρες</b>
<b>ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: 300 ΩΡΕΣ</b>		
<b>ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ: 100 ΩΡΕΣ</b>		
<b>ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ: 400 ΩΡΕΣ</b>		

## 4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

### Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΝΑΤΟΜΙΑ</b> (10 διδακτικές ώρες)
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΜΑΡΙΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ph.D., Δ.Ε.Π, Ε.Κ.Π.Α</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<b>1. Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου</b>
	<b>2. Εισαγωγή &amp; Οργανικά συστήματα</b>
	<b>3. Δέρμα</b>
	<b>4. Μύες</b>
	<b>5. Οστά &amp; Αρθρώσεις</b>
	<b>6. Ωμική ζώνη και άνω άκρα</b>
	<b>7. Μύες της άκρας χειρός</b>
	<b>8. Μυϊκή ενέργεια στο σύμπλεγμα καρπού</b>
	<b>9. Κάτω άκρα</b>
	<b>10. Άρθρωση του γόνατος.</b>
	<b>11. Ποδοκνημική άρθρωση και άκρος πόδας</b>

**Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων**

<b>Τίτλος</b>	<b>ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΝΑΣΣΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Ph.D., ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΟΣ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	1. ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ-ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ-ΟΜΟΙΟΣΤΑΣΗ
	2. ΝΕΥΡΩΝΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
	3. ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ –ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΟΔΟΙ
	4. ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΣ ΜΥΣ- ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΣΥΣΤΟΛΗΣ ΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ
	5. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΜΥΟΣ
	6. ΤΥΠΟΙ ΜΥΪΚΩΝ ΙΝΩΝ
	7. ΑΙΜΑ
	8. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΥ
	9. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

**Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων**

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΝΑΣΣΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Ph.D., ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΟΣ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	1. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ
	2. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΥΣΙΜΑ
	3. ΜΥΪΚΟ ΓΛΥΚΟΓΟΝΟ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ
	4. ΓΛΥΚΟΖΗ ΑΙΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ
	5. ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ-ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ O <sub>2</sub> - %VO <sub>2</sub> MAX ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ
	6. ΑΝΑΕΡΟΒΙΟ ΚΑΤΩΦΛΙ -ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΑΝΑΕΡΟΒΙΟΥ ΚΑΤΩΦΛΙΟΥ
	7. ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ
	8. ΓΑΛΑΚΤΙΚΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ - ΓΑΛΑΚΤΙΚΟ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ
	9. ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ –ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ –ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΖΩΝΕΣ
	10. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
	11. ΜΥΪΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ –ΕΙΔΗ ΜΥΪΚΗΣ ΣΥΣΤΟΛΗΣ
	12. ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ-ΜΥΪΚΟΣ ΚΑΜΑΤΟΣ
	13. ΚΑΡΔΙΟ-ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ
	14. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ
	15. ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ
	16. ΘΕΡΜΟΥΘΜΙΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

### Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	<b>ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ</b> (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	<b>Dr. ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΙΓΚΟΣ:</b> Διδάκτωρ Βιοκινητικής-Κινησιολογίας και Ειδικός Επιστήμων στη ΓΓΑ
Περιεχόμενα	<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 – Δημιουργία κινησιογράμματος</li> <li>4. Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας</li> <li>5. Μηχανικό μοντέλο του μυός, Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών, Μυϊκός κάματος, Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών</li> <li>6. Είδη Μυϊκής λειτουργίας - Διαφοροποιήσεις (έργου- εφαρμογών)</li> <li>7. Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή</li> <li>8. Είδη μοχλών, Συνθήκες Ισορροπίας σώματος</li> <li>9. Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης</li> <li>10. Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού</li> </ol>

### Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	<b>ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</b> (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	<b>ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ph.D.,</b> <b>Δ.Ε.Π, Ε.Κ.Π.Α/ Σ.Ε.Φ.Α.Α</b>
Περιεχόμενα	<p>Πρόληψη και αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων</p> <p>Επιδημιολογικά στοιχεία αθλητικών κακώσεων</p> <p>Ταξινόμηση και τύποι αθλητικών κακώσεων</p> <p>Αιτιολογία αθλητικών κακώσεων</p> <p>Αξιολόγηση αθλητικών κακώσεων</p> <p>Φυσικά μέσα και ειδικές τεχνικές στην αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων (κρυοθεραπεία-υδροθεραπεία, περιίδεση κλπ.)</p> <p>Στόχοι αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων</p> <p>Μέσα αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων (Πλειομετρική άσκηση, λειτουργική αποκατάσταση κλπ.)</p> <p>Αθλητικές κακώσεις του Ωμου - Άνω Άκρου</p> <p>Αθλητικές κακώσεις του Γόνατος</p> <p>Αθλητικές κακώσεις της Ποδοκνημικής</p> <p>Πρόληψη αθλητικών Κακώσεων</p>

### Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	<b>ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ</b> (10 διδακτικές ώρες)	
Διδάσκουσα	Dr. ΜΠΕΛΑ ΕΛΕΝΗ	Αθλητίατρος
Περιεχόμενα	1. Μυοσκελετικό Σύστημα	
	2. Καρδιοαναπνευστικό Σύστημα	
	3. Κεντρικό και Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα	
	4. Σπλαγχνολογία	

### Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ</b> (10 διδακτικές ώρες)	
Διδάσκων	ΝΑΣΣΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Ph.D., ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΟΣ	
Περιεχόμενα	1. Ενεργειακές πηγές και η σχέση τους με τη διατροφή	
	2. Υδατάνθρακες και βασικές έννοιες του μεταβολισμού τους.	
	3. Λίπη και βασικές έννοιες του μεταβολισμού τους.	
	4. Πρωτεΐνες και βασικές έννοιες του μεταβολισμού τους.	
	5. Νερό και ηλεκτρολύτες	
	6. Βιταμίνες	
	7. Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση βάρους σώματος	
	8. Διατροφή και απόδοση	
	9. Διατροφή και υγεία	

### Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	<b>ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ</b> (20 Διδακτικές ώρες)	
Διδάσκοντες	ΚΕΛΛΗΣ ΣΠΥΡΟΣ Ομότιμος Καθηγητής Προπονητικής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ	
Περιεχόμενα	1. Βασικές αρχές προπονητικής.	
	2. Φυσιολογικές αρχές της προπόνησης	
	3. Ανάπτυξη Φυσικών Ικανοτήτων	
	4. Προπόνηση Τεχνικής	
	5. Αξιολόγηση της προπόνησης Τεστ	
	6. Αξιολόγηση της προπόνησης Τεστ	

## Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

<b>Τίτλος</b>	<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ</b> (10 διδακτικές ώρες)
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ, Ph.D., M.P.E., Dipl., B.P.E., B.I.R.</b> Αναπληρωτής καθηγητής οργάνωσης & διοίκησης αθλητισμού Τμήμα επιστήμης φυσικής αγωγής & αθλητισμού Δημοκρίτειο πανεπιστήμιο Θράκης
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τα οφέλη του αθλητισμού</li> <li>2. Ιστορία του αθλητικού μάνατζμεντ - Ορισμός του μάνατζμεντ / αθλητικού μάνατζμεντ - Οργανόγραμμα</li> <li>3. Δεξιότητες / ρόλοι του αθλητικού μάνατζερ</li> <li>4. Αξίες - Όραμα – Αποστολή</li> <li>5. Θέση στόχων</li> <li>6. Βασικές αρχές του μάνατζμεντ (Σχεδιασμός - Οργάνωση – Ηγεσία - Έλεγχος - Αξιολόγηση)</li> <li>7. Οργάνωση αθλητικού σωματείου</li> <li>8. Συμβολή του μάνατζμεντ στην προπονητική διαδικασία</li> <li>9. Διπλή Καριέρα των αθλητών</li> <li>10. Μοντέλο παροχής υπηρεσιών προς τους αθλητές</li> </ol>

## Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ</b> (10 διδακτικές ώρες)
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ</b> Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές (ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας)</li> <li>2. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική ψυχολογία (ψυχολογικές θεωρίες, γνωστική ψυχολογία, συμπεριφορισμός)</li> <li>3. Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία)</li> <li>4. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (σημασία – λειτουργία κινήτρων, εσωτερικά – εξωτερικά κίνητρα)</li> <li>5. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/υπονόμευση κινήτρων)</li> <li>6. Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος)</li> <li>7. Αγωνιστικό άγχος (αιτίες &amp; συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά)</li> <li>8. Αγωνιστικό άγχος (τεχνικές ρύθμισης άγχους, ψυχοδιάγνωση)</li> </ol>

## Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (10 διδακτικές ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ,</b> Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Εισαγωγή στη Μεθοδολογία Έρευνας 2. Τύποι Έρευνας 3. Μεταβλητές 4. Υποθέσεις 5. Δειγματοληψία 6. Μετρήσεις 7. Σχεδιασμός και Στατιστική 8. Πειραματική έρευνα

## Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ (10 διδακτικές ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΑΝΔΡΕΑΣ ΜΑΛΑΤΟΣ ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΔΙΚΑΙΟΥ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<b>Το αθλητικό δίκαιο ως αυτοτελής κλάδος του δικαίου και η ισχύουσα αθλητική νομοθεσία</b> 1. Ο ορισμός του αθλητικού δικαίου 2. Το αθλητικό δίκαιο στην Ελλάδα 3. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού 4. Προς μία νέα θεώρηση της σχέσης κράτους - αθλητισμού 5. Η ερμηνεία του άρθρου 16 παρ. 9 σε συνδυασμό με συναφείς διατάξεις και ερμηνευτικές αρχές του Συντάγματος  <b>Αθλητικό Σωματείο-Ένωση-Ομοσπονδία</b> 1. Έννοια-σκοπός-λειτουργία του αθλητικού σωματείου στην ελληνική έννομη τάξη 2. Έννοια, σκοπός, ίδρυση και λειτουργία της τοπικής αθλητικής ένωσης και της τοπικής επιτροπής 3. Έννοια, σκοπός, ίδρυση και λειτουργία της επαγγελματικής αθλητικής ένωσης 4. Έννοια, σκοπός, ίδρυση και λειτουργία της αθλητικής ομοσπονδίας 5. Η αθλητική ομοσπονδία ως ανάδοχος δημοσίου καθήκοντος  <b>Το επάγγελμα του προπονητή</b> 1. Το νομικό καθεστώς του προπονητή 2. Χορήγηση άδειας άσκησης επαγγέλματος



	<p>3. Προϋποθέσεις για τη χορήγηση της άδειας άσκησης επαγγέλματος</p> <p>4. Άσκηση του επαγγέλματος</p>
	<p><b>Αθλητικός μάνατζερ και ιδιωτικά γυμναστήρια</b></p> <p>1. Ιδιωτικά γυμναστήρια και σχολές εκμάθησης αθλημάτων</p> <p>2. Αθλητικές εγκαταστάσεις</p> <p>3. Αθλητικός διαμεσολαβητής.</p>

### Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ</b> Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>Κοινωνιολογική Προσέγγιση της Αθλητικής Συμμετοχής</p> <p>Αθλητισμός και Κοινωνική Ενσωμάτωση/Ο Γονικός Ρόλος στην Αθλητική Συμμετοχή</p> <p>Διπλή Καριέρα Αθλητών</p> <p>Κακοποίηση και Καταπιεστικές μορφές συμπεριφοράς στον Αθλητισμό</p> <p>Βία στον Αθλητισμό-Εφαρμογές στη Διοίκηση</p> <p>Ο ρόλος του Φύλου στην Αθλητική Συμμετοχή / Γυναίκες και Σπορ</p> <p>Κοινωνικοοικονομική Κληρονομιά των Ολυμπιακών Αγώνων</p> <p>Χρήση Αναβολικών στο Επαγγελματικό Αθλητισμό -Ο ρόλος της Διοίκησης</p> <p>Στημένα παιχνίδια στον Αθλητισμό-Ο ρόλος της Διοίκησης</p>

### Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ (10 διδακτικές ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ</b> Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>1. Εισαγωγή – Βασικές αρχές των εννοιών της στατιστικής</p> <p>2. Είδη μεταβλητών – μελετών</p>

	<b>3.</b> Στατιστικά μοντέλα (διαστήματα εμπιστοσύνης, βαθμοί ελευθερίας, επίπεδο εμπιστοσύνης)
	<b>4.</b> Γραφήματα: Είδη γραφημάτων
	<b>5.</b> Μεροληψία: Εντοπισμός και προσδιορισμός της μεροληψίας
	<b>6.</b> Μεροληψία: Τρόποι μείωσης της μεροληψίας
	<b>7.</b> Κατηγορικά δεδομένα
	<b>8.</b> Σύγκριση μέσων όρων
	<b>9.</b> Συσχέτιση

### Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης.

	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – (15 διδακτικές ώρες)</b>
<b>Τίτλος</b>	<b>(ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ) (5 διδακτικές ώρες)</b>
<b>Διδάσκοντες</b>	<b>ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΡΙΣΤ. ΕΟΚΑΝ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο Παγκόσμιος Κώδικας Αντιντόπινγκ</li> <li>2. Διαδικασίες Εναρμόνισης</li> <li>3. Τα Διεθνή Πρότυπα</li> <li>4. Ο κατάλογος Απαγορευμένων Ουσιών και Μεθόδων</li> <li>5. Πολιτικές πρόληψης και επιμόρφωσης</li> <li>6. Κανονιστικό πλαίσιο, κατευθυντήριες γραμμές και πρωτόκολλα</li> <li>7. Σύστημα εντοπισμού αθλητών</li> <li>8. Διαδικασίες ελέγχων</li> <li>9. Βιολογικό διαβατήριο αθλητή</li> <li>10. Προστασία προσωπικών δεδομένων</li> <li>11. Κατ' εξαίρεση χρήση απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων</li> </ol>

### Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (5 Διδακτικές ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ MD, MA, MSc, PhD</b> <i>Ψυχίατρος, Διευθυντής Δ/νσης Ψυχικής Υγείας και Κοινωνικής Πρόνοιας</i>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Βασικοί Τύποι Κακοποίησης</li> <li>✓ Η θυματοποίηση των παιδιών (Ο ρόλος των προσωπικών αποκαλύψεων Ολυμπιονικών)</li> <li>✓ Τρόποι αποτελεσματικής προστασίας (Ο δεκάλογος της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής) - Η Πανευρωπαϊκή καμπάνια «Start to Talk»</li> </ul>

### Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ. (5 Διδακτικές ώρες)</b>
Διδάσκων	<b>ΜΗΝΟΥΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ Msc in Sports Management Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Μέλος Εκπαίδευσης &amp; Επιμόρφωσης Ε.Π.ΑΘΛ.Α.</b>
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ηθικά διλήμματα στον αθλητισμό στην αρχαιότητα και σήμερα</li> <li>2. Χειραγώγηση στον Αθλητισμό και Στοιχηματισμός</li> <li>3. Κώδικας Δεοντολογίας</li> <li>4. Πλατφόρμες αναφορών</li> <li>5. Εκπαιδευτικά εργαλεία - πιστοποίηση από ΕΠΑΘΛΑ</li> </ol>

### Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	<b>ΕΚΜΑΘΗΣΗ &amp; ΧΡΗΣΗ Η/Υ, ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ OFFICE 365, ΕΠΙΔΕΙΞΗ &amp; ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ για ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ E-LEARNING ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (5 Διδακτικές ώρες)</b>
Διδάσκοντες	<b>ΤΕΚΤΟΝΙΔΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΠΗΤΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ :</b>
Περιεχόμενα	

### Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	<b>ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (5 Διδακτικές ώρες)</b>
Διδάσκοντες	<b>ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ</b> Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, ΣΕΦΑΑ Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	

## ΥΛΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

### Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΥΛΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (20 Διδακτικές ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΠΛΑΤΑΝΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΣ :</b> Ομότιμος Καθηγητής Προπονησιολογίας ΣΕΦΑΑ Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Μεθοδολογία αφομοίωσης, στερεοποίησης και παραπέρα τελειοποίησης των τεχνικών
	2. Μέθοδοι προπόνησης Τεχνικής
	3. Μεθοδολογία των βασικών τεχνικών κατοχής και χειρισμού της μπάλας
	4. Μεθοδολογία της τεχνικής των ρίψεων (πάσες, σουτ)
	5. Μεθοδική σειρά διδασκαλίας αμυντικών τεχνικών
	6. Τεχνική Προετοιμασία.
	7. Μεθοδική προπόνηση της Τακτικής. Τακτική Προετοιμασία.
	8. Αφομοίωση των ατομικών ενεργειών
	9. Αφομοίωση των ενεργειών τμήματος της ομάδας και όλης της ομάδας
	10. Παιχνίδια ειδικών συνθηκών με ίσο και άνισο αριθμό επιτιθέμενων και αμυνόμενων παικτών
	11. Διπλά παιχνίδια: Εκπαιδευτικά-προπονητικά, Φιλικά, Προσχεδιασμένα, Ελέγχου
	12. Μεθοδική διδασκαλία των ατομικών τεχνικών και τακτικών ενεργειών του τερματοφύλακα.

### Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΥΛΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (15 Διδακτικές ώρες)</b>
<b>Διδάσκοντες</b>	<b>ΠΛΑΤΑΝΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΣ :</b> Ομότιμος Καθηγητής Προπονησιολογίας ΣΕΦΑΑ Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Τεχνική και μηχανική ανάλυση των τρόπων κατοχής και χειρισμού της μπάλας- Τεχνική πασών. Πάσες πέρασμα στο φουνταριστό. Τεχνική των σουτ. Σουτ τεχνικά αποφυγή των μπλοκ στα ίσα και στον παίκτη παραπάνω.
	2. Τεχνικής Άμυνας στο φουνταριστό. Τεχνική στατικής άμυνας στον περιφερειακό. Τεχνική άμυνας αποφυγή του μπασίματος των περιφερειακών
	3. Τεχνική του κεντρικού επιθετικού, κεντρικού αμυντικού και περιφερειακού παίκτη
	4. Τεχνική του Τερματοφύλακα

### Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (20 Διδακτικές ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΠΛΑΤΑΝΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΣ :</b> Ομότιμος Καθηγητής Προπονησιολογίας ΣΕΦΑΑ Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Φυσική προετοιμασία μέσα στο νερό. Κολυμβητική προετοιμασία.</li> <li>2. Κολυμβητική προετοιμασία αποστάσεων. Ειδική κολυμβητική προετοιμασία</li> <li>3. Προπονητικές ζώνες με βάση τα ενεργειακά συστήματα</li> <li>4. Προπόνηση ειδικής δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, επιδεξιότητας και ευλυγισίας στο νερό.</li> <li>5. Προπόνηση φυσικής κατάστασης σε συνδυασμό με την Τεχνική και Τακτική</li> <li>6. Κυκλική προπόνηση στο νερό</li> <li>7. Εξατομικευμένη προπόνηση: Φουνταριστοί, περιφερειακοί, κεντρικοί αμυντικοί, τερματοφύλακες</li> <li>8. Έλεγχος της φυσικής κατάστασης. Τεστ φυσικής κατάστασης στο νερό</li> <li>9. Φυσικές και φυσιολογικές απαιτήσεις της Υδατοσφαίρισης</li> <li>10. Αγωνιστική ένταση. – Καρδιαγγειακές και μεταβολικές απαιτήσεις των έξω παικτών και του τερματοφύλακα.</li> <li>11. Σχεδίαση της προπόνησης. Μακροχρόνιος προγραμματισμός. Ετήσιοι και περιοδικοί κύκλοι.</li> <li>12. Σχεδίαση εβδομαδιαίων μικρόκυκλων και προπονητικών μονάδων</li> </ol>

### Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

<b>Τίτλος</b>	<b>ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (20 Διδακτικές ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΠΛΑΤΑΝΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΣ :</b> Ομότιμος Καθηγητής Προπονησιολογίας ΣΕΦΑΑ Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Θεωρητική Ανάλυση επιθετικής τακτικής στον Αιφνιδιασμό</li> <li>2. Θεωρητική Ανάλυση επιθετικής τακτικής με ίσο αριθμό Επιθετικών – Αμυντικών</li> </ol>

<b>Περιεχόμενα</b>	3. Θεωρητική Ανάλυση επιθετικής τακτικής με παίκτη παραπάνω
	4. Θεωρητική Ανάλυση αμυντικής τακτικής: Επιστροφή στην Άμυνα
	5. Θεωρητική Ανάλυση αμυντικής τακτικής με ίσο αριθμό αμυντικών-επιθετικών
	6. Θεωρητική Ανάλυση αμυντικής τακτικής με παίκτη λιγότερο
	7. Αντιμετώπιση αμυντικών συστημάτων

### Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (5 Διδακτικές ώρες)</b>
<b>Διδάσκοντες</b>	<b>ΣΚΑΛΟΧΩΡΙΤΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ:</b> Πρόεδρος Κεντρικής Επιτροπής Διαιτησίας (ΚΕΔ) στην Υδατοσφαίριση
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Απλά σφάλματα</li> <li>2. Απλές αποβολές</li> <li>3. Αποβολές με αντικατάσταση</li> <li>4. Αποβολές χωρίς αντικατάσταση</li> <li>5. Πέναλτι</li> <li>6. Νέοι κανονισμοί Υδατοσφαίρισης και ο τρόπος που επηρεάζει την ανάπτυξη του παιχνιδιού.</li> </ol>

### Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (Θεωρητικό - Πρακτικό ) (15 Διδακτικές ώρες)</b>
<b>Διδάσκοντες</b>	<b>ΠΛΑΤΑΝΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΣ :</b> Ομότιμος Καθηγητής Προπονησιολογίας ΣΕΦΑΑ Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
<b>Περιεχόμενα</b>	Σχεδιασμός από τους σπουδαστές ημερήσιων προπονητικών προγραμμάτων – Απόκτηση εμπειρίας διαιτητή
	Πρακτική εφαρμογή στο κολυμβητήριο της μεθοδολογίας εκμάθησης των ατομικών τεχνικών κινήσεων και των ομαδικών ενεργειών
	Σχεδιασμός και πρακτική εφαρμογή από τους σπουδαστές ημερήσιων προπονητικών προγραμμάτων
	Απόκτηση εμπειρίας διαιτητή

**Άθλημα: ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ.****Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης**

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ</b> <b>25 Διδακτικές ώρες</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΧΟΥΜΑΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ ΚΦΑ Π. Ε.Ε.ΔΙ.Π. ΤΕΦΑΑ του ΕΚΠΑ, πρώην Εθνικός προπονητής Τεχνικός Σύμβουλος ΚΟΕ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η έννοια της Διδακτικής – Ορισμοί.</li> <li>2. Θεωρητικές προσεγγίσεις της μάθησης</li> <li>3. Γενικές αρχές στη διδακτική και παιδαγωγική διαδικασία</li> <li>4. Βάσεις-αρχές της εκμάθησης και της προπόνησης στη Κολύμβηση. Μέθοδοι.</li> <li>5. Μέθοδοι διδασκαλίας στην Κολύμβηση. Μεθοδική στην εκμάθηση και την προπόνηση.</li> <li>6. Στάδια στην εκμάθηση και στην προπόνηση. Η σειρά που ακολουθείται.</li> <li>7. Η αλληλουχία στην εκμάθηση και στην τεχνική της Κολύμβησης (πορεία για εξοικείωση – αρχική εκμάθηση).</li> <li>8. Παρακίνηση Ανατροφοδότηση.</li> <li>9. Ημερήσιο μάθημα – προπόνηση.</li> <li>10. Παράγοντες της διδασκαλίας ( το Παιδί, η διδακτέα ύλη, το πρόγραμμα, οι κανόνες, ο δάσκαλος ο προπονητής, το περιβάλλον, το κολυμβητήριο , το νερό, τα μέσα)</li> <li>11. Τα παιχνίδια και οι ψυχαγωγικές δραστηριότητες στο νερό.</li> <li>12. Η εξοικείωση η επίπλευση η αναπνοή με προώθηση η βύθιση η αυτοδιάσωση.</li> </ol>

### Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

<b>ΤΙΤΛΟΣ</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 20 ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ</b>
<b>ΔΙΔΑΣΚΩΝ</b>	<b>ΑΘΥΜΑΡΙΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΦΑ Α!</b> κατηγορίας Προπονητής Κολύμβησης Ομοσπονδιακός Προπονητής ΚΟΕ
<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βασικά στοιχεία της Υδροδυναμικής – Αρχές Επίπλευσης – Προώθησης – Αντιστάσεις</li> <li>2. Υδροδυναμική ποιες δυνάμεις δρουν στο σώμα του κολυμβητή. Ποια η επίδραση της ροής του νερού στο εκτόπισμα του κολυμβητή.</li> <li>3. Πώς η δύναμη τριβής επιδρά στους κολυμβητές.</li> <li>4. Μέσα βελτίωσης &amp; τελειοποίησης της Τεχνικής</li> <li>5. Ανάλυση της Τεχνικής του Ελευθέρου</li> <li>6. Ανάλυση της Τεχνικής του Υπτίου</li> <li>7. Ανάλυση της Τεχνικής του Προσθίου</li> <li>8. Ανάλυση της Τεχνικής της Πεταλούδας</li> <li>9. Ανάλυση της τεχνικής &amp; διαδικασία και ασκήσεις βελτίωσης &amp; τελειοποίησης της υποβρύχιας δελφινοειδούς κίνησης των ποδιών (underwater dolphin kick)</li> <li>10. Ανάλυση της τεχνικής των εκκινήσεων και των στροφών των τεσσάρων αγωνιστικών στυλ.</li> <li>11. Οι αλλαγές στα Ομαδικά αγωνίσματα.</li> <li>12. Οι Τερματισμοί</li> <li>13. Η Μικτή Ατομική</li> </ol>



### Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ</b> <b>25 Διδακτικές ώρες</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΑΘΥΜΑΡΙΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΦΑ Α! κατηγορίας Προπονητής κολύμβησης Ομοσπονδιακός Προπονητής ΚΟΕ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η φυσιολογία της προπόνησης.</li> <li>2. Δημιουργία προπονήσεων με βάση τα ενεργειακά συστήματα.(Fina Guide rules)</li> <li>3. Περιοδισμός. Traditional method-Block Περιοδισμός-Reverse Περιοδισμός-Polarized method.</li> <li>4. Αρχές σχεδιασμού της προπόνησης. ASA</li> <li>5. Γαλακτικό οξύ. Μύθοι και αλήθειες</li> <li>6. Tapering- Προετοιμασία για κορύφωση της απόδοσης</li> <li>7. Αξιολόγηση των Αερόβιων προσαρμογών της προπόνησης.</li> <li>8. Αξιολόγηση των Αναερόβιων προσαρμογών της προπόνησης.</li> <li>9. Στατιστική ανάλυση αγώνα. Πρακτικές εφαρμογές</li> <li>10. Άσκηση σε υψόμετρο. Willmore-Costill</li> </ol>

### Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ</b> <b>5 Διδακτικές ώρες</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΧΟΥΜΑΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ ΚΦΑ Π. Ε.Ε.ΔΙ.Π. ΤΕΦΑΑ του ΕΚΠΑ πρώην Εθνικός προπονητής Τεχνικός Σύμβουλος ΚΟΕ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αγωνόδικος επιτροπή</li> <li>2. Κριτές</li> <li>3. Κατάρτιση προκριματικών σειρών, ημιτελικών και τελικών</li> <li>4. Εκκίνηση</li> <li>5. Ελεύθερο</li> <li>6. Ύπτιο</li> </ol>

	7. Πρόσθιο
	8. Πεταλούδα
	9. Μικτή Ατομική κολύμβηση
	10. Ο αγώνας
	11. Χρονομέτρηση

### Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ 20 Διδακτικές ώρες</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΑΘΥΜΑΡΙΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ. ΚΦΑ Α! κατηγορίας Προπονητής κολύμβησης Ομοσπονδιακός Προπονητής</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αξιολόγηση των Αερόβιων προσαρμογών της προπόνησης</li> <li>2. Αξιολόγηση των Αναερόβιων προσαρμογών της προπόνησης</li> <li>3. Στατιστική Αγώνα πρακτικές εφαρμογές</li> <li>4. Αξιολόγηση της προπόνησης Δύναμης</li> <li>5. Ιδιαιτερότητες στην προπόνηση τεχνικής σε κολυμβητές</li> <li>6. Εξάσκηση μεθόδων στην προπόνηση τεχνικής</li> </ol>

## ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Άθλημα: **ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ**

Κύκλος / Τομέας 3 – **ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ**

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ</b> <b>25 Διδακτικές ώρες</b>
<b>Διδάσκουσα</b>	<b>ΣΤΡΑΒΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ – ΚΦΑ/ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ Α΄</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η εφαρμογή των Διδακτικών Αρχών στην Καλλιτεχνική Κολύμβηση</li> <li>2. Μέθοδοι Εκμάθησης, Διδασκαλίας &amp; Αξιολόγησης στην Καλλιτεχνική Κολύμβηση</li> <li>3. Μεθοδολογία Εκμάθησης των Κολυμβητικών Στυλ</li> <li>4. Μεθοδολογία Εκμάθησης των Τεχνικών Προώθησης – Σκάλιγκ</li> <li>5. Μεθοδολογία Εκμάθησης του Eggbeater &amp; του Boost</li> <li>6. Μεθοδολογία Εκμάθησης των Βασικών Θέσεων</li> <li>7. Μεθοδολογία Εκμάθησης των Βασικών Μεταφορών</li> <li>8. Μεθοδολογία Εκμάθησης των Περιστροφών και των Στροβιλισμών</li> <li>9. Μεθοδολογία Εκμάθησης των Ατομικών Πεταγμάτων (Thrust)</li> <li>10. Μεθοδολογία Εκμάθησης των Φιγούρων Κατηγορίας Κορασίδων Β΄</li> <li>11. Μεθοδολογία Εκμάθησης των Φιγούρων Κορασίδων Α΄</li> <li>12. Μεθοδολογία Εκμάθησης των Υποχρεωτικών Στοιχείων των Τεχνικών Προγραμμάτων Νεανίδων &amp; Γυναίκων</li> <li>13. Μεθοδολογία Εκμάθησης των Ακροβατικών Στοιχείων στα ομαδικά και των pair acro στα ντουέτα/μικτά ντουέτα</li> <li>14. Βαθμός δυσκολίας στα hybrids και στα acrobatics</li> </ol>

**Κύκλος / Τομέας 3 – ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ**

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ</b> <b>20 Διδακτικές ώρες</b>
<b>Διδάσκουσα</b>	<b>ΣΤΡΑΒΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ – ΚΦΑ/ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ</b> <b>ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ Α΄</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η Τεχνική Ανάλυση των Κολυμβητικών Στυλ</li> <li>2. Η Τεχνική Ανάλυση των Τεχνικών Προώθησης – Σκάλινγκ</li> <li>3. Η Τεχνική Ανάλυση του Eggbeater &amp; του Boost</li> <li>4. Η Τεχνική Ανάλυση των Βασικών Θέσεων</li> <li>5. Η Τεχνική Ανάλυση των Βασικών Μεταφορών</li> <li>6. Η Τεχνική Ανάλυση των Περιστροφών και των Στροβιλισμών</li> <li>7. Η Τεχνική Ανάλυση των Ατομικών Πεταγμάτων (Thrust)</li> <li>8. Η Τεχνική Ανάλυση των Φιγούρων Κατηγορίας Κορασίδων Β΄</li> <li>9. Η Τεχνική Ανάλυση των Φιγούρων Κορασίδων Α΄</li> <li>10. Η Τεχνική Ανάλυση των Υποχρεωτικών Στοιχείων των Τεχνικών Προγραμμάτων Νεανίδων &amp; Γυναικών</li> <li>11. Η Τεχνική Ανάλυση των Ακροβατικών Στοιχείων στα ομαδικά</li> <li>12. Η Τεχνική Ανάλυση των pair acro στα ντουέτα/μικτά ντουέτα</li> </ol>

**Κύκλος / Τομέας 3 – ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ**

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ</b> <b>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ</b> <b>25 Διδακτικές ώρες</b>
<b>Διδάσκουσα</b>	<b>ΣΤΡΑΒΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ – ΚΦΑ/ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ</b> <b>ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ Α΄</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η Φυσική Προετοιμασία μέσα στο νερό</li> <li>2. Οι κινητικές δεξιότητες στην Καλλιτεχνική Κολύμβηση</li> <li>3. Προπονητικά Τεστ επιλογής κι αξιολόγησης στην προπόνηση</li> <li>4. Προπονητική της Κ.Κ., μορφές προπόνησης, ενεργειακά συστήματα και ζώνες προπόνησης</li> <li>5. Τα στάδια δημιουργίας κι ο σχεδιασμός μιας χορογραφίας Καλλιτεχνικής Κολύμβησης</li> <li>6. Δημιουργία κι αλλαγές σχημάτων στα Ομαδικά Αγωνίσματα της Καλλιτεχνικής/Συγχρονισμένης Κολύμβησης</li> </ol>

	7. Οι επιλογές Συγχρονισμού στα Τεχνικά & Ελεύθερα Προγράμματα της Καλλιτεχνικής/Συγχρονισμένης Κολύμβησης.
	8. Η στεγνή προπόνηση στην Καλλιτεχνική Κολύμβηση
	9. Ακροβατικά Στοιχεία & Πετάγματα στις ομαδικές χορογραφίες/ Pair acro στα ντουέτα/μικτά ντουέτα
	10. Η εξειδίκευση στην προετοιμασία των αθλητών-τριών Καλλιτεχνικής/Συγχρονισμένης
	11. Ο ρόλος της ανατροφοδότησης στους αθλητές Καλλιτεχνικής κολύμβησης
	12. Επίδραση της νοητικής κόπωσης στους αθλητές Καλλιτεχνικής κολύμβησης
	13. Νοερή εξάσκηση στην Καλλιτεχνική Κολύμβηση
	14. Αυτοδιάλογος στην Καλλιτεχνική Κολύμβηση
	15. Τραυματισμοί στην Καλλιτεχνική Κολύμβηση
	16. Διατροφή στην Καλλιτεχνική Κολύμβηση

### Κύκλος / Τομέας 3 – ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ</b> <b>5 Διδακτικές ώρες</b>
<b>Διδάσκουσα</b>	<b>ΣΤΡΑΒΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ – ΚΦΑ/ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ</b> <b>ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ Α΄</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γενικοί κανονισμοί του αθλήματος</li> <li>2. Αγωνιστικά-προγράμματα &amp; συμμετοχές</li> <li>3. Αστέρια-όρια για την συμμετοχή σε πανελλήνια πρωταθλήματα</li> <li>4. Πάνελ κριτών &amp; αγώνισμα φιγούρων</li> <li>5. Τεχνικά &amp; ελεύθερα προγράμματα</li> <li>6. Χρονικά όρια &amp; ποινές φιγούρων και χορογραφιών</li> <li>7. Νέοι κανονισμοί &amp; αλλαγές στο άθλημα</li> <li>8. Coach Cards &amp; Βαθμοί δυσκολίας στις χορογραφίες</li> <li>9. Βαθμολόγηση φιγούρων &amp; χορογραφιών</li> <li>10. Αξιωματούχοι &amp; αρμοδιότητες</li> <li>11. Προκήρυξη αγώνων καλλιτεχνικής κολύμβησης</li> </ol>

	12. Ευρωπαϊκή ομοσπονδία (european aquatics) & παγκόσμια ομοσπονδία υγρού στίβου (world aquatics)
--	---

### Κύκλος / Τομέας 3 – ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</b> <b>20 Διδακτικές ώρες</b>
<b>Διδάσκουσα</b>	<b>ΣΤΡΑΒΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ – ΚΦΑ/ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ Α΄</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των Κολυμβητικών Στυλ</li> <li>2. Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των Τεχνικών Προώθησης – Σκάλινγκ</li> <li>3. Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση του Eggbeater &amp; του Boost</li> <li>4. Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των Βασικών Θέσεων</li> <li>5. Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των Βασικών Μεταφορών</li> <li>6. Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των Περιστροφών και των Στροβιλισμών</li> <li>7. Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των Ατομικών Πεταγμάτων (Thrust)</li> <li>8. Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των Φιγούρων</li> <li>9. Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των Υποχρεωτικών Στοιχείων των Τεχνικών Προγραμμάτων Νεανίδων &amp; Γυναικών</li> <li>10. Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των Ακροβατικών Στοιχείων, των Στοιχείων με Ρίσκο και των Πεταγμάτων</li> <li>11. Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση της δύναμης, της ταχύτητας, της ευλυγισίας και της ευκινησίας στις χορογραφίες</li> <li>12. Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των υβρίδιων ασκήσεων (hybrids)</li> </ol>

## ΚΑΤΑΔΥΣΕΙΣ:

### Άθλημα: ΚΑΤΑΔΥΣΕΙΣ

#### Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΩΝ ΚΑΤΑΔΥΣΕΩΝ 25 Διδακτικές ώρες</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΤΟΥΛΟΥΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΚΦΑ, Προπονητής Α΄ κατηγορίας, Ομοσπονδιακός Προπονητής Καταδύσεων.</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	
	<b>1.</b> 1ο Στάδιο προθέρμανσης ηλικίες 5-9 ετών
	<b>2.</b> Θεωρητική προσέγγιση του αθλήματος / Οργάνωση
	<b>3.</b> Χρήση του τραμπολίνου με ασφάλεια βασικές ασκήσεις προσανατολισμού για το τραμπολίνo (πανί) /μικρές ηλικίες
	<b>4.</b> 2ο Στάδιο προθέρμανσης ηλικίες 5-9 ετών
	<b>5.</b> Ασκήσεις συντονισμού - ακροβατική / μικρές ηλικίες
	<b>6.</b> Ασκήσεις προθέρμανσης / προετοιμασίας στο νερό ηλικίες 5-9 ετών
	<b>7.</b> Ακαδημία καταδύσεων / αξιολόγηση/ νεαρές ηλικίες/πρακτική στο γυμναστήριο και στην πισίνα
	<b>8.</b> Επιλογή ταλέντων/ αξιολόγηση σε νεαρές ηλικίες/στάδια εκμάθησης
	<b>9.</b> Εξοικείωση με το νερό / μικρές ηλικίες /φυσικό περιβάλλον -πισίνα
	<b>10.</b> Η ζώνη και ο σωστός τρόπος χρήσης στις μικρές ηλικίες / πρακτική στο γυμναστήριο/ασκήσεις σε ξηρό σανίδι
	<b>11.</b> Ζώνη (μέρος β) / η τεχνική στο βήμα / ασκήσεις στην αίθουσα / πισίνα (β μέρος)
	<b>12.</b> Ζώνη και προετοιμασία δύσκολων ασκήσεων (μέρος γ)
	<b>13.</b> Πρακτική στο νερό/ παρέμβαση ναυαγοςώστη και πρώτες βοήθειες σε περίπτωση τραυματισμού στις καταδύσεις

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΚΑΤΑΔΥΣΕΩΝ</b> <b>20 Διδακτικές ώρες</b>
<b>Διδάσκων</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Τουλούδης Νικόλαος ΚΦΑ, Προπονητής Α΄ κατηγορίας, Ομοσπονδιακός Προπονητής Καταδύσεων.</b></li> </ul>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τεχνική καταδύσεων/ γκρουπ ασκήσεων εμπρός (100 - 101c -b)</li> <li>2. Τεχνική καταδύσεων /γκρουπ ασκήσεων αντίθετες ( 400 - 401c-b)</li> <li>3. Τεχνική καταδύσεων / γκρουπ ασκήσεων πίσω - αντίστροφες ( 200-201/ 300-301 c-b)</li> <li>4. Γκρουπ στηρίξεων / ελιγμοί</li> <li>5. Βιοκινητική - κινησιολογία / πρόληψη τραυματισμών στις καταδύσεις ( α μέρος)</li> <li>6. Βιοκινητική - κινησιολογία / πρόσληψη τραυματισμών στις καταδύσεις ( β μέρος)</li> <li>7. Η τεχνική στο βήμα / ασκήσεις στην αίθουσα / πισίνα (α μέρος)</li> <li>8. Ακροβατική - δυναμικές / προετοιμασία βασικών ασκήσεων</li> <li>9. Συμπεριφορά / στάση του προπονητού καταδύσεων / βασικές αρχές / παράγοντας "γωνιός"</li> </ol>



<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΩΝ ΚΑΤΑΔΥΣΕΩΝ 25 Διδακτικές ώρες</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΤΟΥΛΟΥΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΚΦΑ, Προπονητής Α΄ κατηγορίας, Ομοσπονδιακός Προπονητής Καταδύσεων.</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	
	1. Βασικές αρχές των καταδύσεων / γενικά
	2. Ασκήσεις φυσικής κατάστασης / γήπεδο-γυμναστήριο
	3. Η χρήση του ξηρού τραμπολίνου / βασικές ασκήσεις προετοιμασίας
	4. Βασικές αρχές προπονητικής / καταδύσεις
	5. Γενική προπονητική θεωρία- μέθοδοι και αρχές προπόνησης καταδύσεων
	6. Είδη προπόνησης / εφαρμογές
	7. Οι τραυματισμοί στις καταδύσεις / αναφορές/ έρευνα
	8. Σχεδιασμός προπόνησης ανά προπονητική περίοδο
	9. Ακροβατική / δυναμικές/ προετοιμασία για ασκήσεις προαιρετικές/ στηρίξεις

<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΩΝ ΚΑΤΑΔΥΣΕΩΝ 5 Διδακτικές ώρες</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΤΟΥΛΟΥΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΚΦΑ, Προπονητής Α΄ κατηγορίας, Ομοσπονδιακός Προπονητής Καταδύσεων.</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	
	1. Κανονισμοί καταδύσεων
	2. Μάστερς αγώνες καταδύσεων / κανονισμοί
	3. High diving - κανονισμοί
	4. Ο ρόλος του κριτού καταδύσεων -προϋποθέσεις / εκπαίδευση / αξιολόγηση
	5. Ο ρόλος του αφέτη

<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΙΣ ΚΑΤΑΔΥΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ</b> 20 Διδακτικές ώρες
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΤΟΥΛΟΥΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΚΦΑ, Προπονητής Α΄κατηγορίας, Ομοσπονδιακός Προπονητής Καταδύσεων.</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η φιλοσοφία του προπονητή καταδύσεων</li> <li>2. Ο ρόλος του σωματειακού προπονητή /στόχου/ προοπτικές</li> <li>3. Εξοπλισμός καταδύσεων / Οργανα προπόνησης τεχνικές προδιάγραφες</li> <li>4. Η σημασία του τεχνολογικού εξοπλισμού καταδύσεων / υποστήριξη αγώνων / timescoring</li> <li>5. Ο ρόλος του αθλητικού ψυχολόγου για το άθλημα των καταδύσεων βασικές αρχές - συνεργασία με προπονητή και αθλητή- τρόποι επικοινωνίας</li> <li>6. Ψυχολογική προετοιμασία πριν -κατά την διάρκεια η στήριξη μετα τον αγώνα</li> <li>7. "Dive safe " η σημαντική παρουσία του ναυαγοσώστη κατά την διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων καταδύσεων</li> </ol>

## ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

### Άθλημα: ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

#### Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ – ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ</b> 25 Διδακτικές ώρες
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΞΙΑΡΧΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Β' Κατηγορίας, Τεχνικός Διευθυντής.</b> <b>ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Α' Κατηγορίας, Ομοσπονδιακός Προπονητής</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μεθοδολογία διδασκαλίας της Τεχνικής Κολύμβησης με μονοπτερύγιο.</li> <li>2. Μεθοδολογία διδασκαλίας της Τεχνικής Κολύμβησης με διπλά πέλδια.</li> <li>3. Μεθοδολογία εκμάθησης βελτίωσης τεχνικής εκκινήσεων.</li> <li>4. Μεθοδολογία και τρόποι αξιολόγησης υλικών σύμφωνα με την εξειδίκευση των αγωνισμάτων, τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά, και την ηλικία των αθλητών, για την επίτευξη υψηλών αγωνιστικών επιδόσεων, και την αποφυγή τραυματισμών.</li> <li>5. Μεθοδολογία διδασκαλίας στροφών.</li> <li>6. Μεθοδολογία εκμάθησης τεχνικής στο OPEN WATER. Ιδιαιτερότητες συνθηκών προπόνησης, ασφάλεια, υλικά .</li> <li>7. Μεθοδολογία εκμάθησης Τεχνικής Κολύμβησης αγωνισμάτων υποβρυχίου. Ασφάλεια εξοπλισμού, και ο ρόλος των υλικών στη διαμόρφωση τεχνικής.</li> </ol>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ</b> 20 Διδακτικές ώρες
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΞΙΑΡΧΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Β' Κατηγορίας, Τεχνικός Διευθυντής.</b> <b>ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Α' Κατηγορίας, Ομοσπονδιακός Προπονητής</b>

<b>Περιεχόμενα</b>	1. Η τεχνική ανάλυση της Τεχνικής Κολύμβησης με μονοπτερύγιο, από τα βασικά στάδια, εκμάθησης έως τα επίπεδα υψηλού πρωταθλητισμού.
	2. Ιδιαιτερότητες της τεχνικής των αγωνισμάτων υποβρυχίου.
	3. Η δελφινοειδή κίνηση και ο χρονικός συντονισμός της.
	4. Η τεχνική ανάλυση της Τεχνικής Κολύμβησης με διπλά πτερύγια, από τα βασικά στάδια, εκμάθησης έως τα επίπεδα υψηλού πρωταθλητισμού.
	5. Βασικά στοιχεία ανάλυσης τεχνικής τερματισμών, αθλητών υψηλού αγωνιστικού επιπέδου.
	6. Βασικά στοιχεία ανάλυσης τεχνικής εκκινήσεων, αθλητών υψηλού αγωνιστικού επιπέδου
	7. Βασικά στοιχεία ανάλυσης τεχνικής στροφών, αθλητών υψηλού αγωνιστικού επιπέδου.

<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ</b> <b>5 Διδακτικές ώρες</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΞΙΑΡΧΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Β' Κατηγορίας, Τεχνικός Διευθυντής.</b> <b>ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Α' Κατηγορίας, Ομοσπονδιακός Προπονητής</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσίαση κανονισμών Τεχνικής Κολύμβησης.</li> <li>• Προβολή μέσω video βασικών λαθών ακύρωσης.</li> <li>• Συμπλήρωση ερωτηματολογίου κανονισμών.</li> </ul>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ</b> <b>25 Διδακτικές ώρες</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΞΙΑΡΧΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Β' Κατηγορίας, Τεχνικός Διευθυντής.</b> <b>ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Α' Κατηγορίας, Ομοσπονδιακός Προπονητής</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αρχές προγραμματισμού στην Τεχνική Κολύμβηση.</li> <li>2. Περιοδισμός .</li> <li>3. Ετήσιος προπονητικός προγραμματισμός αγωνισμάτων ταχύτητας στη Τεχνική Κολύμβηση.</li> <li>4. Ετήσιος προπονητικός προγραμματισμός μεσαίων αποστάσεων στην Τεχνική Κολύμβηση.</li> <li>5. Ετήσιος προπονητικός προγραμματισμός μεγάλων αποστάσεων στην Τεχνική Κολύμβηση.</li> <li>6. Ετήσιος προπονητικός προγραμματισμός αγωνισμάτων OPEN WATER στην Τεχνική Κολύμβηση.</li> <li>7. Υποξική προπόνηση – Μεθοδολογία – Κίνδυνοι.</li> <li>8. Πρακτική εφαρμογή όλων των προγραμμάτων.</li> </ol>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ – ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ</b> <b>20 Διδακτικές ώρες</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΞΙΑΡΧΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Β' Κατηγορίας, Τεχνικός Διευθυντής.</b> <b>ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Α' Κατηγορίας, Ομοσπονδιακός Προπονητής</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ετήσιος Προπονητικός προγραμματισμός στο γυμναστήριο – Μυϊκές Διατάσεις.</li> <li>2. Ανάλυση προπόνησης στο γυμναστήριο (Τεστ Απόδοσης).</li> <li>3. Πρόληψη τραυματισμών στο γυμναστήριο.</li> <li>4. Ασκησιολόγιο με ελεύθερα βάρη &amp; μηχανήματα.</li> </ol>

	5. Εφαρμογή προπονητικού σχεδιασμού (Τύποι προπόνησης).
	6. Πρακτική εφαρμογή προπονητικού σχεδιασμού – Ασκησιολόγιο.

**1. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ**

ΜΑΘΗΜΑ ΩΡΕΣ	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	ΜΑΡΤΙΟΣ	ΑΠΡΙΛΙΟΣ	ΜΑΪΟΣ		
ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10)			X						ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ.	ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)		X								
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)		X								
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10)		X								
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10)		X								
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ (10)		X								
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ (10)		X								
ΟΡΓ. & ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10)		X								
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10)	X									
ΜΕΘΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (10)	X									
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ (10)			X							
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ (10)		X								
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ (10)	X	X								
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20)			X							

<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ . (15)- (20)</b>				X				
<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20)-(25)</b>				X				
<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΑΝΤΙΝΤΟΠΗΓΚ (5)</b>			X					
<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (5)</b>			X					
<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΗΘΙΚΗ &amp; ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ. (5)</b>			X					
<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (15)- (20)</b>					X			
<b>ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (20)</b>				X				
<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ</b>				X				
<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ (5)</b>					X			
<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗ &amp; ΧΡΗΣΗ Η/Υ, ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ OFFICE 365, ΕΠΙΔΕΙΞΗ &amp; ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ για ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ E-LEARNING ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (5)</b>	X							
<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ</b>	X							



<b>ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (5)</b>									
<b>ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (30)</b>	X	X	X	X	X	X			
<b>ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ &amp; ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ. (100)</b>	X	X	X	X	X	X			
<b>25 ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>									

Τα μαθήματα του Κύκλου/Τομέα 3 των Αθλημάτων θα διεξάγονται:

- α) **Κολύμβηση:** Αμφιθέατρο "Γαλάτεια Σαράντη" του ΥΠΑΙΘΑ-ΓΓΑ, Ανδρέα Παπανδρέου 37, Μαρούσι Τ.Κ. 15180
- β) **Υδατοσφαίριση:** Αίθουσα Συμβουλίου ΚΟΕ Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος  
Λ. Συγγρού 137 3<sup>ος</sup> όροφος 17121 Ν. Σμύρνη
- γ) **Καλλιτεχνική Κολύμβηση:** Αίθουσα εγκαταστάσεις ΟΑΚΑ Αθήνα.
- δ) **Τεχνική Κολύμβηση:** Αίθουσα Τύπου γηπέδου "Σταύρου Μαυροθαλασσίτης" Μάκρης 11 Αιγάλεω.

#### Α. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45' λεπτά, μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί ολιγόλεπτο διάλειμμα. Στην περίπτωση της εξ' αποστάσεως ασύγχρονης εκπαίδευσης δεν επιτρέπεται η διάρκεια κάθε διδακτικής ώρας να είναι μικρότερη των 35'.

Αναφορικά με τα θεωρητικά μαθήματα αυτά θα διεξαχθούν με τη μορφή της ασύγχρονης παρακολούθησης. Τα μαθήματα θα παραμένουν ανοικτά στην πλατφόρμα μία εβδομάδα και οι φοιτητές με τη χρήση του κωδικού που έχουν χρεωθεί θα μπορούν να παρακολουθούν το μάθημα. Κατά τη διάρκεια παρακολούθησης του μαθήματος οι φοιτητές θα πρέπει να απαντούν σε ερωτήσεις μέσω των οποίων θα πιστοποιείται η παρουσία τους ανά ώρα διδασκαλίας. Η διάρκεια του κάθε βίντεο για κάθε ώρα διδασκαλίας ορίζεται σε 35' λεπτά. Σε διαφορετική περίπτωση θα πρέπει να παρακολουθηθεί το βίντεο από την αρχή.

2. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.

3. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά κατά την έναρξη του μαθήματος και με ευθύνη του διδάσκοντα ή των διδασκόντων.

## **B. Διπλωματική Εργασία**

Στο πλαίσιο των διδακτικών υποχρεώσεων των συμμετεχόντων της Ενιαίας Σχολής Προπονητών αθλημάτων Υγρού Στίβου Β΄ Επιπέδου, είναι η εκπόνηση γραπτής εργασίας. Η γραπτή εργασία θα πραγματοποιηθεί σε θεματολογία της διδασκόμενης ύλης της σχολής από τους συνεργαζόμενους διδάσκοντες της σχολής και κατόπιν απόφασης του Διευθυντή της Σχολής. Τα κριτήρια αξιολόγησης της γραπτής εργασίας θα είναι τα ακόλουθα: Η σαφήνεια του λόγου και της παρουσίασης των ζητούμενων της εργασίας, η οργάνωση σε διακριτά μέρη απαντώντας στα ερωτήματα και τα θέματα της εργασίας, η χρήση επιστημονικού λόγου, η χρήση και η παράθεση βιβλιογραφικών αναφορών και επιστημονικής τεκμηρίωσης του κειμένου.

Η εργασία μπορεί να είναι ατομική ή αποτέλεσμα της συνεργασίας δύο εκπαιδευόμενων. Η ατομική εργασία θα πρέπει να έχει έκταση από πέντε (5) έως οκτώ (8) σελίδες, ενώ στην περίπτωση που η εκπόνηση της εργασίας θα γίνει με τη συνεργασία δύο εκπαιδευόμενων η έκταση της εργασίας θα πρέπει να είναι από δέκα (10) έως δέκα πέντε (15) σελίδες. Η εργασία θα πρέπει να είναι γραμμένη με γραμματοσειρά Times New Roman ή Calibri, με μέγεθος της γραμματοσειράς 12 pt, το διάστιχο 1,5 και τα περιθώρια στη σελίδα θα πρέπει να είναι 2,5cm δεξιά, αριστερά της σελίδα καθώς και στο πάνω και κάτω μέρος της σελίδας. Η θεματολογία των εργασιών θα ορισθεί από το Διευθυντή της Ενιαίας Σχολής Προπονητών αθλημάτων Υγρού Στίβου Β΄ Επιπέδου σε συνεργασία με τους διδάσκοντες στη Σχολή.

## **Γ. 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) στην εκπόνηση της Διπλωματικής εργασίας.

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

## **Δ. 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 παρακολούθηση του.
4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

## 2. ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

---

---

### A. Οργάνωση των εξετάσεων

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά και πρακτικά σ' όλη τη διδακτέα ύλη (θεωρητική και πρακτική) που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα.
2. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του πρώτου εικοσαήμερου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
3. Τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων της Σχολής έχει ο Δ/ντης της Σχολής, ο οποίος μεριμνά έγκαιρα για την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
4. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη του εκπαιδευτικού προσωπικού που δίδαξε κατά τη διάρκεια της Σχολής.
5. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμιά περίπτωση δεν υπερβαίνει τις τρεις (3) ώρες. Οι εξεταζόμενοι δύναται να αποχωρήσουν από την αίθουσα έπειτα από δυο ώρες από την εκφώνηση των θεμάτων και την παροχή διευκρινίσεων.
6. Δικαίωμα συμμετοχής στις εξετάσεις έχουν οι υποψήφιοι -ες που η παρακολούθηση τους χαρακτηρίστηκε ως επαρκής. Ο Διευθυντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της

επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων εντός επτά (7) ημέρων μετά την λήξη της διδασκαλίας των μαθήματων με σκοπό να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται στις εξετάσεις)

7. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη- πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή- δυσλεξία, όπως ορίζεται.
8. 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. Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων απαγορεύεται η χρήση οποιασδήποτε συσκευής που επιτρέπει ηλεκτρονική επικοινωνία (κινητού τηλεφώνου, tablet, smartwatch, κτλ.). Η τυχόν εμφάνιση τέτοιας συσκευής από τον εξεταζόμενο θεωρείται αυτόματα χρήση και κατά συνέπεια το γραπτό μηδενίζεται.
4. Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων η εξόδους τους από την αίθουσα γίνεται μόνο με τη συνοδεία επιτηρητή.
5. Απαγορεύεται η κατανάλωση καφέδων, αναψυκτικών και τροφίμων εντός της αίθουσας των εξετάσεων. Επιτρέπονται μόνο μπουκάλια με νερό, οι κάτοχοι των οποίων οφείλουν να τα παίρνουν μαζί τους όταν φεύγουν.
6. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον ορισθέντα επιτηρητή, μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων.
7. 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. Ο αριθμός των ερωτήσεων σε κάθε μάθημα είναι ανάλογος με τις ώρες διδασκαλίας και προσδιορίζεται από τη σχέση 4 θέματα/10 ώρες εκπαίδευσης. Οι γραπτές εξετάσεις αποτελούνται από ερωτήσεις με τέσσερις (4) επιλογές απαντήσεων.
2. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από μηδέν έως δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβασμός βαθμός θεωρείται το πέντε (5).
3. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την επιτυχή ολοκλήρωση της Διπλωματικής εργασίας και (β) την τελική εξέταση (γραπτές εξετάσεις)

Ο τρόπος αξιολόγησης στη τελική εξέταση περιγράφεται ανά μάθημα ως εξής:

<b>ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	<b>ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΤΕΣΤ</b>	<b>ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ</b>	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ Η ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ</b>	<b>ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ</b>
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		<b>100%</b>		
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		<b>100%</b>		
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		<b>100%</b>		
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		<b>100%</b>		
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		<b>100%</b>		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ		<b>100%</b>		
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ		<b>100%</b>		
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		<b>100%</b>		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		<b>100%</b>		
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ		<b>100%</b>		
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ		<b>100%</b>		
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ		<b>100%</b>		

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΤΕΣΤ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ		100%		
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%		
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		100%		
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%		
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		100%		
ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ		100%		
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ: ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ, ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΑΝΤΙΝΤΟΠΗΓΚ.		100%		
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ		100%		
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		100%		

### 3. ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ

1. Δίπλωμα της Ενιαίας Σχολής Προπονητών αθλημάτων Υγρού Στίβου Β' Επιπέδου 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.
4. Ο τύπος Διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει το αρμόδιο τμήμα της Γ.Γ.Α.