

2024

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ  
ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ Β' Επιπέδου  
Οδηγός σπουδών – Κανονισμός λειτουργίας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

# 1 ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

---

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| <b>2</b>  | <b>ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....</b>                                     | <b>3</b>  |
| <b>3</b>  | <b>ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ .....</b>                                    | <b>4</b>  |
| <b>4</b>  | <b>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ .....</b>                                     | <b>4</b>  |
| <b>5</b>  | <b>ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ &amp; ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ .....</b>          | <b>7</b>  |
| <b>6</b>  | <b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ .....</b>           | <b>8</b>  |
| <b>7</b>  | <b>ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑ ΜΗΝΑ.....</b>                          | <b>27</b> |
| <b>8</b>  | <b>Α. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ .....</b>                               | <b>29</b> |
| <b>9</b>  | <b>Β. ΕΠΙΤΥΧΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ .....</b>                             | <b>29</b> |
| <b>10</b> | <b>Γ. ΕΠΑΡΚΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ.....</b>                               | <b>30</b> |
| <b>11</b> | <b>ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....</b>  | <b>30</b> |
| <b>12</b> | <b>ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ Β΄ ΕΠΙΠΕΔΟΥ .....</b> | <b>34</b> |

---

## 2 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 τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση με αριθμ. πρωτ. 3089/1-2-2024 του Προϊστάμενου της Γενικής Δ/νσης Οργάνωσης Αθλητισμού, της ΓΓΑ του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α (ΦΕΚ 960 Β΄ 9-2-2024 -ΙΔΡΥΣΗΣ ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΑΣ Β΄ ΕΠΙΠΕΔΟΥ) καθορίζονται υποχρεωτικά: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου καταβαλλόμενα ανταποδοτικά από κάθε υποψήφιο πεντακόσια ευρώ (500€) 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.»

### 3 ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Η Σχολή Προπονητών Ιστιοπλοΐας Β΄ Επιπέδου θα υλοποιηθεί στην Αθήνα σύμφωνα με την Απόφαση Αριθμ. πρωτ. 3089/1-2-2024 του Προϊστάμενου της Γενικής Δ/σης Οργάνωσης Αθλητισμού, της ΓΓΑ του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α (ΦΕΚ 960 Β΄ 9-2-2024 - ΙΔΡΥΣΗΣ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ Β΄ ΕΠΙΠΕΔΟΥ) και διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους :

1. ΛΑΡΕΝΤΖΑΚΗ ΖΩΗ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
  2. ΜΠΕΜΠΕΛΗ ΔΗΜΗΤΡΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος.
  3. ΧΑΛΚΙΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α. ως μέλος.
  4. ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Ταμίας της Ε.Ι.Ο., ως μέλος.
  5. ΓΙΑΚΟΥΜΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, μέλος του Δ.Σ. της Ε.Ι.Ο. και Πρόεδρος του Π.Α.Σ.Π.Ι., ως μέλος.
- Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται η ΔΟΥΓΕΝΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ και η ΞΕΝΟΥ ΕΥΜΟΡΦΙΑ, υπάλληλοι της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της σχολής ορίζεται ο ΠΙΓΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Ειδικός Επιστήμονας, κάτοχος PhD στη Φυσική Αγωγή.

### 4 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

#### A. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Ιστιοπλοΐα Β΄ Κατηγορίας διακρίνονται σε γενικά μαθήματα τα οποία αποτελούνται από τα θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες στη Σχολή Προπονητών υποχρεούνται να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

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

| ΜΑΘΗΜΑΤΑ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ   | Δ.Μ.      |
|----------------------|-----------|
| ΑΝΑΤΟΜΙΑ             | 10        |
| ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ           | 10        |
| ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ       | 10        |
| ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ       | 10        |
| ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ         | 10        |
| ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ          | 10        |
| ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ | 10        |
|                      |           |
|                      |           |
|                      | <b>70</b> |

| ΜΑΘΗΜΑΤΑ Β΄ ΚΥΚΛΟΥ            | Δ.Μ.      |
|-------------------------------|-----------|
| ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ            | 10        |
| ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ        | 10        |
| ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ | 10        |
| ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ         | 10        |
| ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ               | 10        |
| ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ           | 10        |
|                               | <b>60</b> |

## 2. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

| ΜΑΘΗΜΑΤΑ Γ' ΚΥΚΛΟΥ  | Δ.Μ.       |
|---|------------|
| ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ  | 20         |
| ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ   | 20         |
| ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ  | 10         |
| ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ   | 10         |
| ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΜΕΣΑ ΓΙΑ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ           | 10         |
| ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΑ  | 5          |
| ΑΕΡΟΔΥΝΑΜΙΚΗ  | 5          |
| ΥΔΡΟΔΥΝΑΜΙΚΗ  | 5          |
| ΝΑΥΤΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ  | 5          |
| ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΓΩΝΩΝ   | 10         |
| ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΝΑΥΤΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ                                       | 6          |
| ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΜΕΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΣΚΑΦΩΝ | 6          |
| ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ   | 6          |
| ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ  | 5          |
| ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ                             | 5          |
| ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ                                     | 5          |
| ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ  | 10         |
| ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ  | 17         |
| ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ   | 10         |
|   |            |
| <b>Σύνολο</b>   | <b>170</b> |

| ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ                                | Δ.Μ. |
|--|------|
| ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ | 100  |

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται θεωρητικά και μικτά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα3 περιλαμβάνονται θεωρητικά, μικτά και πρακτικά 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 είτε σε προπονητικούς χώρους είτε σε άλλους χώρους με φυσική παρουσία.

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

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

Δίδεται η δυνατότητα υλοποίησης μέρους του διδακτικού αντικειμένου με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση (έως του 60% των ωρών). 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 (περιήγηση στο διαδίκτυο, windows κ.α.) αλλά και ειδική χρήση (εξοικείωση με τη διαδικτυακή πλατφόρμα εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης), έτσι ώστε να εκπαιδευτούν όλοι στον τρόπο λειτουργίας της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης. Με τη μέθοδο αυτή θα καλυφθούν μαθήματα των Γενικών Κύκλων Σπουδών, αλλά και μαθήματα του Ειδικού Κύκλου Σπουδών.

Η υποχρεωτική παρουσία για την εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση εξασφαλίζεται ως εξής: Οι διαλέξεις για τα μαθήματα που θα προγραμματιστούν με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση θα αναρτώνται στην πλατφόρμα. Κάθε σπουδαστής θα έχει τη δυνατότητα να κάνει χρήση των προσωπικών του κωδικών που θα του δοθούν κατά τη διάρκεια της παρουσίας της πλατφόρμας, ώστε να εισέρχεται στην ψηφιακή πλατφόρμα της τηλε-εκπαίδευσης και να παρακολουθεί τις διαλέξεις.

Στην πλατφόρμα θα έχουν πρόσβαση άτομα με εξουσιοδότηση (διοίκηση σχολής, διευθυντής/ντρια, αρμόδιο τμήμα της Γ.Γ.Α.). 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. Η εφαρμογή θα καταγράφει σε βάση δεδομένων τη χρονική διάρκεια σε λεπτά της ώρας την παραμονή των χρηστών-σπουδαστών σε κάθε μάθημα, και τα δεδομένα αυτά θα είναι προσβάσιμα από τα εξουσιοδοτημένα άτομα.

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

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση είναι ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ. Περιλαμβάνει εκατό (100) ώρες εκπαίδευσης σε διάστημα που θα οριστεί πριν τις θεωρητικές εξετάσεις

Η Πρακτική Άσκηση των υποψηφίων θα πραγματοποιηθεί υπό την επίβλεψη εξειδικευμένων εκπαιδευτών σε ιστιοπλοϊκά σωματεία – μέλη της Ελληνικής Ιστιοπλοϊκής Ομοσπονδίας, μετά από συνεννόηση με τον Διευθυντή της Σχολής, των εκπαιδευτών και των υποψηφίων.

Μόνο οι επιτυχόντες των γραπτών εξετάσεων και των εξετάσεων Ιστιοπλοϊκής ικανότητας θα προχωρήσουν στην Πρακτική Άσκηση και θα λάβουν Ημερολόγιο Πρακτικής Άσκησης, το οποίο θα παραδώσουν στον εκπαιδευτή τους την ημέρα έναρξης της Πρακτικής Άσκησης.

Η επιτυχής ολοκλήρωση της εποπτευόμενης ή καθοδηγούμενης πρακτικής άσκησης πιστοποιείται με κατάθεση των Ημερολογίων Πρακτικής Άσκησης πλήρως συμπληρωμένων και υπογεγραμμένων από τους εκπαιδευτές στην Επιτροπή Διοίκησης.

Μόνο υποψήφιοι που ολοκλήρωσαν την Πρακτική Άσκηση έχουν δικαίωμα στις Τελικές Εξετάσεις της Σχολής Προπονητών Ιστιοπλοΐα Β' Επιπέδου.

## **5 ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ & ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ**

---

Για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων και για την προπονητική εξάσκηση είναι απαραίτητο για κάθε υποψήφιο να διαθέτει ή θα διατεθεί σε συνεργασία με τους κατά τόπους Ιστιοπλοϊκούς συλλόγους ανάλογο σκάφος ώστε ανταποκριθεί στις απαιτήσεις των πρακτικών μαθημάτων.

## 6 ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

### ΜΑΘΗΜΑΤΑ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ

| Τίτλος           | ΑΝΑΤΟΜΙΑ  |
|------------------|---|
| Χώρος διεξαγωγής | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση  |
| Διδάσκων         | <b>ΚΑΨΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ</b><br>Επιστήμονας Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής   |
| Περιεχόμενα      | <b>Γενικές Αρχές Ανατομικής</b><br>Ανατομική Ορολογία και Ανατομικές Θέσεις, Βασικές ονομασίες κινήσεων<br><b>Ανατομία Αίματος</b><br>Αίμα, Σύσταση του αίματος, Ρόλοι και λειτουργίες, Αίμα και άμυνα του οργανισμού<br><b>Ανατομία Κυκλοφορικού συστήματος</b><br>Ανατομία του κυκλοφορικού, Δομή και λειτουργία της καρδιάς, Αγγεία και κυκλοφορία, Ρυθμός εκτέλεσης καρδιακής λειτουργίας<br><b>Ανατομία Αναπνευστικού συστήματος</b><br>Δομή του αναπνευστικού, Λειτουργία της αναπνοής, Ανταλλαγή αερίων, Βασικές ορολογίες χωρητικότητας<br><b>Ανατομία Ερειστικού συστήματος</b><br>Δομή και λειτουργία του ερειστικού, Ρόλος του ερειστικού συστήματος στην κίνηση, παθήσεις του ερειστικού συστήματος<br><b>Ανατομία Αρθρώσεων</b><br>Τύποι αρθρώσεων, Λειτουργία και κίνηση, Διαταραχές και παθήσεις των αρθρώσεων<br><b>Ανατομία Νευρικού συστήματος</b><br>Δομή και Λειτουργία Νευρώνων, Κεντρικό και Περιφερικό Νευρικό Σύστημα, παθήσεις του νευρικού συστήματος<br><b>Ανατομία Μυϊκού συστήματος</b><br>Δομή και Λειτουργία μυών, Τύποι μυών, Μηχανισμός συστολής, παθήσεις του μυϊκού συστήματος |



| Τίτλος           |  | ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ |
|------------------|--|------------|
| Χώρος διεξαγωγής | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση   |            |
| Διδάσκων         | <b>Δρ. Ειρήνη Μάνθου, Διδάκτωρ Εργοφυσιολογίας, MSc – PhD</b>  |            |
| Περιεχόμενα      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Χημική δομή ανθρωπίνου σώματος και λειτουργία κυττάρου</li> <li>2. Βασικές έννοιες που σχετίζονται με τον αθλητισμό (ομοιόσταση, νευρομυϊκός έλεγχος)</li> <li>3. Αίμα και λειτουργία της καρδιάς</li> <li>4. Αναπνευστική λειτουργία</li> <li>5. Λειτουργία του νευρικού συστήματος</li> <li>6. Μυϊκό σύστημα και έλεγχος της κίνησης</li> <li>7. Ορμονικό σύστημα</li> </ol> |            |

| Τίτλος           |   | ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ |
|------------------|---|----------------|
| Χώρος διεξαγωγής | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση  |                |
| Διδάσκων         | <b>Δρ. Ειρήνη Μάνθου, Διδάκτωρ Εργοφυσιολογίας, MSc – PhD</b>   |                |
| Περιεχόμενα      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Φυσιολογικές αρχές της προπόνησης</li> <li>2. Αερόβια προπόνηση και προσαρμογές</li> <li>3. Αναερόβια προπόνηση και προσαρμογές</li> <li>4. Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης και προσαρμογές</li> <li>5. Ρύθμιση του μεταβολισμού</li> <li>6. Καταγραφή του προπονητικού φορτίου και των προσαρμογών</li> </ol> |                |

| Τίτλος           |   | ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ |
|------------------|---|----------------|
| Χώρος διεξαγωγής | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση  |                |
| Διδάσκων         | <b>ΤΣΙΓΓΑΝΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ, Λέκτορας ΣΕΦΑΑ</b>  |                |
| Περιεχόμενα      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αποκατάσταση και άμεση αντιμετώπιση τραυματισμών</li> <li>2. Διάστρεμμα</li> <li>3. Χιαστός σύνδεσμος</li> <li>4. Μηνίσκος</li> <li>5. Τραυματισμοί ώμου</li> </ol> |                |

|  |                           |
|--|---------------------------|
|  | 6. Χόνδροι<br>7. Τένοντες |
|--|---------------------------|

| ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ            |  |
|-------------------------|--|
| <b>Τίτλος</b>           |  |
| <b>Χώρος διεξαγωγής</b> | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση   |
| <b>Διδάσκων</b>         | <b>Δρ. Μπέλλα Ελένη Αθλίατρος - Ορθοπεδικός</b>  |
| <b>Περιεχόμενα</b>      | 1) Αθλητικές Κακώσεις: Ορισμοί & είδη<br>2) Αθλητικές Κακώσεις: Πρόληψη<br>3) Αθλητικές Κακώσεις: Διάγνωση & Θεραπεία<br>4) Αθλητικές Κακώσεις & Φυσικοθεραπεία & Αθλητικές κακώσεις I, II,<br>5) Σύνδρομο Υπέρχρησης στον αθλητισμό<br>6) Αθλητικές Κακώσεις: Σπονδυλική στήλη & Κάτω Άκρα<br>7) Αθλητικές Κακώσεις: Άνω άκρα<br>8) Σύνδρομο υπερπροπόνησης<br>9) Διατάσεις & Άθληση. |

| ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ             |   |
|-------------------------|---|
| <b>Τίτλος</b>           |   |
| <b>Χώρος διεξαγωγής</b> | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση  |
| <b>Διδάσκων</b>         | <b>Dr. Γεώργιος Πίγκος</b><br><b>Ειδικός Επιστήμονας στην Βιοκινητική και Κινησιολογία των Αθλητικών κινήσεων</b>   |
| <b>Περιεχόμενα</b>      | 1. Γενικές Αρχές Βιοκινητικής,<br>2. Μυοσκελετικό σύστημα, Ερειστικό σύστημα<br>3. Κινητικά πλαίσια των μελών του σώματος, ονοματολογία κινήσεων, είδη αρθρώσεων, σύνδεσμοι, ευκαμψία άρθρωσης, εύρος κίνησης<br>4. Άξονες και επίπεδα στο ανθρώπινο σώμα, Ανατομικοί Ορισμοί Κίνησης. Μηχανικός άξονας σκελετικού συστήματος<br>5. Είδη Επιβαρύνσεων (Δυνάμειν, Συμπιεστικές δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης |

|  |
|--|
| 6. Μηχανικό μοντέλο του μυός (Βασικές αρχές). Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών(Βασικές αρχές).. Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών   |
| 7. Κατηγοριοποίηση των μυών ανάλογα με την λειτουργία που επιτελούν. Σχέση γωνίας και απόδοσης της παραγόμενης μυϊκής δύναμης. Ελαστική ενέργεια: Δέσμευση κατά την προδιάταση και απόδοση   |
| 8. Είδη Μυϊκής λειτουργίας - Διαφοροποιήσεις (έργου- εφαρμογών) Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή (Βασικές αρχές).Δύναμη Αδράνειας, Ανάλυση Μοχλών, Είδη μοχλών Δυνάμεις Ροπής, Συνθήκες Ισορροπίας σώματος |
| 9. Κιναίσθηση και Κινηματικά ερεθίσματα. Ασκήσεις: Χώρου – Χρόνου. Η επίδραση της θερμοκρασίας στη μυϊκή λειτουργία. Ενεργητική αύξηση της μυϊκής θερμοκρασίας   |
| 10. Εφαρμογή της Βιοκινητικής Υποστήριξης στον Προπονητικό Σχεδιασμό του Προγράμματος Αναπτυξιακών Ηλικιών. Διαφοροποιήσεις στο μυϊκό σύστημα Αναπτυξιακών Ηλικιών. Διαφοροποίηση της μυϊκής απόδοσης ανάλογα με το φύλο                                       |
| 11. Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού   |

| Τίτλος           |   | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ |
|------------------|---|----------------------|
| Χώρος διεξαγωγής | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση  |                      |
| Διδάσκων         | <b>Τσιχλιά Τζίνα, Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος</b><br><b>τ.Λέκτορας Αθλητικής Διατροφής RGU, Ηνωμένο Βασίλειο</b> |                      |
| Περιεχόμενα      | 1. Ενεργειακό ισοζύγιο αθλητών (ενεργειακές απαιτήσεις, ενεργειακή ισορροπία, μέτρηση, εκτίμηση)                          |                      |
|                  | 2. Μεταβολή σωματικού βάρους στον αθλητισμό (μέθοδοι μεταβολής σωματικού βάρους ή σωματικής σύστασης, σύνδρομο RES)       |                      |
|                  | 3. Βελτιστοποίηση αποθηκών γλυκογόνου (πριν την άσκηση/ αγώνα)  |                      |
|                  | 4. Αναπλήρωση υδατανθράκων (κατά τη διάρκεια της άσκησης/ αγώνα)  |                      |
|                  | 5. Αναπλήρωση υδατανθράκων (μετά την άσκηση/ αγώνα)   |                      |
|                  | 6. Πρωτεΐνη (απαιτήσεις ανάλογα με το άθλημα/ φάσεις του  |                      |

|  |   |
|--|---|
|  | προπονητικού περιοδισμού και περιπροπονητικά/ περιαγωνιστικά)               |
|  | 7. Λίπη (διατροφικός περιοδισμός)   |
|  | 8. Υδρική ισορροπία (γενικές απαιτήσεις, περιπροπονητικές/ περιαγωνιστικές) |
|  | 9. Μικροθρεπτικά (γενικές απαιτήσεις)                                       |
|  | 10. Doping/ Συμπληρώματα διατροφής στον αθλητισμό                           |

| Τίτλος           |  | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ |
|------------------|--|--------------------|
| Χώρος διεξαγωγής | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση   |                    |
| Διδάσκων         | <b>Δρ. Σταύρου Νεκτάριος, Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας &amp; Κινητικής Συμπεριφοράς</b>  |                    |
| Περιεχόμενα      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισαγωγή στην αθλητική Ψυχολογία (τι είναι, σε ποιους απευθύνεται, πώς μπορούν να την αξιοποιήσουν οι προπονητές</li> <li>2. Άγχος - Στρες – Διέγερση</li> <li>3. Ψυχολογία των αθλητικών τραυματισμών</li> <li>4. Ψυχική Ανθεκτικότητα</li> <li>5. Αθλητισμός και εφηβεία</li> <li>6. Παιδιά με ειδικές παιδαγωγικές ανάγκες</li> </ol> |                    |
|                  |  |                    |

| Τίτλος           |  | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ |
|------------------|--|------------------------|
| Χώρος διεξαγωγής | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση   |                        |
| Διδάσκων         | <b>Δρ. Σταύρου Νεκτάριος, Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας &amp; Κινητικής Συμπεριφοράς</b>  |                        |
| Περιεχόμενα      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τι είναι αθλητική Κοινωνιολογία - Εισαγωγή - Συνοπτική ανασκόπηση της θεωρητικής βάσης Θετικό κλίμα παρακίνησης στην προπόνηση</li> <li>2. Είδη προσανατολισμών, στόχων και πως εξειδικεύονται στον αγωνιστικό αθλητισμό</li> <li>3. Είδη παρακίνησης στον αγωνιστικό αθλητισμό</li> <li>4. Αντιμετώπιση λαθών</li> <li>5. Συστήματα διαχείρισης αμοιβής και τιμωρίας, μείωση ανεπιθύμητων συμπεριφορών</li> <li>6. Ανάπτυξη θετικών στάσεων και συμπεριφορών</li> <li>7. Ηθική ανάπτυξη διαμέσου του αθλητισμού, αθλητική άμιλλα, Τίμιο παιχνίδι</li> <li>8. Κοινωνική ανάπτυξη διαμέσου του αθλητισμού, δεξιότητες ζωής, η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής</li> <li>9. Συνεργασία, ανταγωνισμός, μαθημένη</li> <li>10. Αβοηθησία, υπευθυνότητα</li> </ol> |                        |

|  |   |
|--|---|
|  | 11. Επικοινωνία (γλώσσα του σώματος-ανατροφοδότηση) με αθλητές-γονείς |
|--|---|

| Τίτλος           |   | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ |
|------------------|---|-------------------------------|
| Χώρος διεξαγωγής | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση  |                               |
| Διδάσκοντες      | <b>Dr. Γεώργιος Πίγκος</b><br><b>Ειδικός Επιστήμονας στη Φυσική Αγωγή</b>   |                               |
| Περιεχόμενα      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γενικές Αρχές Μεθοδολογίας της Έρευνας</li> <li>2. Χαρακτηριστικά Ερευνητικής Διαδικασίας</li> <li>3. Διαχωρισμός της Γενικής-Βασικής και Ειδικής-εφαρμοσμένης έρευνας.</li> <li>4. Επιστημονικοί και μη επιστημονικοί μέθοδοι ανάλυσης/έρευνας</li> <li>5. Παρουσίαση του προβλήματος (προσδιορισμός και καθορισμός του θεματικού πεδίου)</li> <li>6. Επιλογή μεθόδου και διαμόρφωση πρωτοκόλλου έρευνας - Συλλογή πληροφοριών-δεδομένων</li> <li>7. Ανεξάρτητες και εξαρτημένες μεταβλητές</li> <li>8. Εσωτερική και την εξωτερική εγκυρότητα της έρευνας</li> <li>9. Αποτελέσματα μετρήσεων - Στατιστική ανάλυση μετρήσεων</li> <li>10. Εφαρμοσμένη Στατιστική Ανάλυση στον Αθλητικό Χώρο</li> </ol> |                               |

| Τίτλος           |  | ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ |
|------------------|--|---------------------|
| Χώρος διεξαγωγής | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Ασύγχρονη τηλε-εκπαίδευση  |                     |
| Διδάσκοντες      | <b>Dr. Γαργαλιάνος Δημήτρης</b>  |                     |
| Περιεχόμενα      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ιστορία του αθλητικού μάνατζμεντ - Ορισμός του μάνατζμεντ / αθλητικού μάνατζμεντ - Οργανόγραμμα</li> <li>2. Αξίες - Όραμα – Αποστολή</li> <li>3. Θέση στόχων</li> <li>4. Βασικές αρχές του μάνατζμεντ (Σχεδιασμός / Οργάνωση / Ηγεσία / Έλεγχος / Αξιολόγηση)</li> <li>5. Οργάνωση αθλητικού σωματείου</li> <li>6. Συμβολή του μάνατζμεντ στην προπονητική διαδικασία</li> <li>7. Πολιτικές και διαδικασίες</li> </ol> |                     |

|  |   |
|--|---|
|  | 8. Ιστορία της Ιστιοπλοΐα/ Διοικητική διάρθρωση αθλήματος |
|  | 9. Venue Management/ Εγκατάσταση                          |
|  | 10. Stable management                                     |

| Τίτλος           |   | ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ |
|------------------|---|-----------------|
| Χώρος διεξαγωγής | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Ασύγχρονη τηλε-εκπαίδευση |                 |
| Διδάσκων         | <b>Δρ. Ανδρέας Μαλάτος, Νομικός</b>               |                 |
| Περιεχόμενα      | Παιδική ηλικία και παιδική προστασία              |                 |
|                  | Νομοθεσία   |                 |
|                  | Ορισμοί   |                 |
|                  |   |                 |
|                  |   |                 |
|                  |   |                 |

| Τίτλος           |  | ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ |
|------------------|--|------------|
| Χώρος διεξαγωγής | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Ασύγχρονη τηλε-εκπαίδευση  |            |
| Διδάσκων         | <b>ΚΑΨΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ</b><br><b>Επιστήμονας Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής</b>   |            |
| Περιεχόμενα      | <b>Εισαγωγή στη Στατιστική και Μεθόδους Έρευνας</b><br>Εισαγωγή στη Σημασία της Έρευνας, Βασικές Έννοιες στην Έρευνα, Παρουσίαση της Στατιστικής, Εισαγωγή στην Ποιοτική και Ποσοτική Έρευνα, Δειγματοληψία και Επιλογή Δείγματος, Επιλογή Ερευνητικής Μεθόδου |            |

|  |
|--|
| <p><b>Εισαγωγή στην Ποιοτική Έρευνα και Μεθόδους Ανάλυσης</b></p> <p>Εισαγωγή στην Ποιοτική Έρευνα, Χαρακτηριστικά της Ποιοτικής Έρευνας, Μέθοδοι Συλλογής Δεδομένων, Μέθοδοι Ανάλυσης στην Ποιοτική Έρευνα, Σχεδιασμός και Στρατηγικές της Ποιοτικής Έρευνας, Κριτήρια Αξιολόγησης Ποιοτικής Έρευνας, Αναστοχαστικότητα</p> |
| <p><b>Εισαγωγή στην Ποσοτική Έρευνα και Μεθόδους Ανάλυσης</b></p> <p>Εισαγωγή στην Ποσοτική Έρευνα, Χαρακτηριστικά της Ποσοτικής Έρευνας, Μέθοδοι Συλλογής Δεδομένων, Στάδια Ποσοτικής Έρευνας, Στατιστική Ανάλυση στην Ποσοτική Έρευνα, Αξιοπιστία και Εγκυρότητα, Γενίκευση</p>  |
| <p><b>Μεταβλητές και οι Τύποι τους στη Στατιστική</b></p> <p>Βασικές Στατιστικές Έννοιες, Ορισμός και Τύποι Μεταβλητών, Εξαρτημένες και Ανεξάρτητες Μεταβλητές, Ελεγχόμενες, Επικουρικές και Παρεμβαλλόμενες Μεταβλητές, Κλίμακες Μέτρησης Μεταβλητών, Πειραματικές Μέθοδοι με Μεταβλητές.</p>                               |
| <p><b>Μέτρα Κεντρικής Τάσης και Διασποράς</b></p> <p>Περιγραφική Στατιστική, Μέτρα Κεντρικής Τάσης, Μέτρα Διασποράς, Κατανομή Συχνοτήτων και Διαγράμματα, Επιλογή Κατάλληλων Μέτρων.</p>   |
| <p><b>Στατιστικές Κατανομές και Έλεγχοι Κανονικότητας: Παραμετρικές και Μη Παραμετρικές Μέθοδοι</b></p> <p>Κανονική Κατανομή και Χαρακτηριστικά, Έλεγχος Κανονικότητας, Παραμετρικές και Μη Παραμετρικές Μέθοδοι, Έλεγχος Ομοιογένειας Διακυμάνσεων, Πολυκόρυφες και Δικόρυφες Κατανομές</p>                                 |



| Τίτλος           |   | ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ |
|------------------|---|--------------------|
| Χώρος διεξαγωγής | Αίθουσα ΕΙΟ Μαρίνα Δέλτα Καλλιθέας  |                    |
| Διδάσκοντες      | <b>Στούμπος Μάνος - Προπονητής Optimist (5 ώρες)</b><br><b>Χιονάς Χρήστος - Προπονητής ILCA (5 ώρες)</b><br><b>Νίκος Δρούγκας - Προπονητής 420 (5 ώρες)</b><br><b>Βύρων Κοκκαλάνης - Προπονητής Windsurfing (5 ώρες)</b>  |                    |
| Περιεχόμενα      | <b>1.</b> Γενικές αρχές της προπόνησης<br><b>2.</b> Προπονητική φιλοσοφία – Προπονητικές δεξιότητες<br><b>3.</b> Βασικές αρχές προπονητικής σε αρχάριους κατηγορίας <b>Optimist, ILCA, 420, Windsurfing</b><br><b>4.</b> Δόμηση της προπόνησης<br><b>5.</b> Περιοδικότητα – προπονητικοί κύκλοι<br><b>6.</b> Στόχοι και σχεδιασμός της προπόνησης<br><b>7.</b> Προπονητική αθλητών υψηλού επιπέδου<br><b>8.</b> Προπόνηση ταχύτητας και δύναμης |                    |

| Τίτλος           |  | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ |
|------------------|--|-----------------|
| Χώρος διεξαγωγής | Αίθουσα ΕΙΟ Μαρίνα Δέλτα Καλλιθέας   |                 |
| Διδάσκοντες      | <b>Βύρων Κοκκαλάνης - Προπονητής Windsurfing (4 ώρες)</b><br><b>Νίκος Δρούγκας - Προπονητής 420 (4 ώρες)</b><br><b>Χανιώτης Κωνσταντίνος - Προπονητής ILCA (6 ώρες)</b><br><b>Στούμπος Μάνος - Προπονητής Optimist (6 ώρες)</b>  |                 |
| Περιεχόμενα      | <b>1. Βασικά χαρακτηριστικά της προπόνησης - τεχνική</b><br><b>2. Κατεύθυνση, κατανομή και ανάλυση των μέσων για την ανάπτυξη της αθλητικής τεχνικής – Είδη σκαφών</b><br><b>3. Δομή – Σύστημα της προπόνησης τεχνικής</b><br><b>4. Βασικές αρχές τεχνικής ανάλυσης σκαφών Optimist</b><br><b>5. Μέθοδοι προπόνησης - τεχνικής</b><br><b>6. Μέθοδοι αξιολόγησης της εκτέλεσης τεχνικής στα σκάφη</b><br><b>7. Βασικές αρχές ανάλυσης τεχνικής σκαφών 420/470</b><br><b>8. Βασικές αρχές τεχνικής ανάλυσης σκαφών Laser</b><br><b>9. Καταμετρήσεις</b><br><b>10. Ιστιοφορία, τριμάρισμα ιστίων σκαφών</b> |                 |
|                  |  |                 |
|                  |  |                 |

| Τίτλος           |  | ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ |
|------------------|--|--------------------|
| Χώρος διεξαγωγής | Αίθουσα ΕΙΟ Μαρίνα Δέλτα Καλλιθέας   |                    |
| Διδάσκων         | <b>Χιονάς Χρήστος - Προπονητής ILCA (4 ώρες)</b><br><b>Στούμπος Μάνος-Προπονητής Optimist (4 ώρες)</b><br><b>Νίκος Δρούγκας - Προπονητής 420 (2 ώρες)</b>  |                    |
| Περιεχόμενα      | <b>1. Γενική προετοιμασία: Θεωρία στη στεριά, αρμάτωμα σκαφών τριμάρισμα ιστίων</b><br><b>2. Η έννοια της επιβάρυνσης : Ειδικές απαιτήσεις</b><br><b>3. Προγραμματισμός προπονητικού πλάνου</b><br><b>4. Αγωνιστικοί Στίβοι και ιδιομορφίες στις πλεύσεις τους</b> |                    |

|  |   |
|--|---|
|  |   |
|  | <b>5. Προετοιμασία, στόχοι αθλητών αγωνιστικού επιπέδου</b> |

|  |  |
|--|--|
|  | <b>6. Ειδική αγωνιστική προετοιμασία (Ομαδικό)</b>                       |
|  | <b>7. Ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση ιστιοπλόων υψηλού επιπέδου</b>   |
|  | <b>8. Ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση αρχάριων αθλητών ιστιοπλοΐας</b> |
|  | <b>9. Εύρεση ταλέντων</b>  |
|  |  |

| Τίτλος           |  | ΜΕΘΟΔΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ |
|------------------|--|-----------------------|
| Χώρος διεξαγωγής | Αίθουσα ΕΙΟ Μαρίνα Δέλτα Καλλιθέας   |                       |
| Διδάσκοντες      | Θανάσης Πινιάρης - Προπονητής ILCA (5 ώρες) Προ αγωνιστική<br>Στούμπος Μάνος Optimist (5 ώρες) Αγωνιστική  |                       |
| Περιεχόμενα      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αποτελεσματικές μέθοδοι διδασκαλίας</li> <li>2. Τρόποι παρουσίασης της εκτέλεσης/τεχνικής στα αγωνίσματα</li> <li>3. Παρατήρηση &amp; τρόποι διόρθωσης της τεχνικής</li> <li>4. Αρχές ανατροφοδότησης στην ιστιοπλοΐα</li> <li>5. Μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής σε σκάφη ανάπτυξης</li> <li>6. Μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής σε μονοθέσια σκάφη</li> <li>7. Συχνά λάθη και πως τα διορθώνουμε</li> <li>8. Προσαρμογές των μεθόδων διδασκαλίας σε αρχάριους</li> <li>9. Προσαρμογές των μεθόδων διδασκαλίας σε αθλητές υψηλού επιπέδου</li> </ol> |                       |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Τίτλος</b>           | <b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ</b>                              |
| <b>Χώρος διεξαγωγής</b> | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Ασύγχρονη τηλε-εκπαίδευση |

| <b>ΕΚΜΑΘΗΣΗ &amp; ΧΡΗΣΗ Η/Υ, ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ</b> |  |
|--|--|
| <b>Χώρος διεξαγωγής</b>                    | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Ασύγχρονη τηλε-εκπαίδευση  |
| <b>Διδάσκων</b>                            | <b>Τεκτονίδης Απόστολος MSc<br/>IT &amp; WEB Head manager, Καθηγητής Πληροφορικής</b>  |
| <b>Περιεχόμενα</b>                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εκμάθηση-παρουσίαση πλατφόρμας</li> <li>2. Βασικές Αρχές Διαδικτύου (Internet)</li> <li>3. Κατανόηση του Internet, του World Wide Web και των ιστοσελίδων</li> <li>4. Περιήγηση στο διαδίκτυο</li> <li>5. Σύνδεση στο διαδίκτυο</li> <li>6. Δομή του Uniform Resource Locator - (URL)</li> </ol> |

## ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΑ

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Χώρος διεξαγωγής</b> | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Ασύγχρονη τηλε-εκπαίδευση                             |
| <b>Διδάσκων</b>         | <b>Αικατερίνη Ψύχα, Μσ, Φυσικός - Μετεωρολόγος</b>                            |
| <b>Περιεχόμενα</b>      | <b>1.</b> ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ ΓΕΝΙΚΑ, ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ - ΠΙΕΣΗ, ΑΝΕΜΟΣ                      |
|                         | <b>2.</b> ΝΕΦΗ – ΥΕΤΟΣ – ΟΡΑΤΟΤΗΤΑ, ΑΕΡΙΕΣ ΜΑΖΕΣ - ΜΕΤΩΠΑ, ΒΑΡΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΜΗΛΑ |
|                         | <b>3.</b> 3. ΒΑΡΟΜΕΤΡΙΚΑ ΥΨΗΛΑ, ΤΡΟΠΙΚΟΙ ΚΥΚΛΩΝΕΣ, ΠΡΟΓΝΩΣΗ ΚΑΙΡΟΥ            |
|                         | <b>4.</b> ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ ΓΕΝΙΚΑ, ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ - ΠΙΕΣΗ, ΑΝΕΜΟΣ                      |

## ΑΕΡΟΔΥΝΑΜΙΚΗ

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Χώρος διεξαγωγής</b> | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Ασύγχρονη τηλε-εκπαίδευση    |
| <b>Διδάσκων</b>         | <b>Σφακιανάκη Ντίνα – Προπονητής Ιστιοπλοΐας</b>     |
| <b>Περιεχόμενα</b>      | <b>1.</b> Βασικές αρχές αεροδυναμικής                |
|                         | <b>2.</b> Μηχανική ρευστών                           |
|                         | <b>3.</b> Εισαγωγή αεροτομής στις ρευματικές γραμμές |
|                         | <b>4.</b> Ανάλυση δυνάμεων στα πανιά                 |
|                         | <b>5.</b> Τριμάρισμα πανιών                          |

**ΥΔΡΟΔΥΝΑΜΙΚΗ**

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Χώρος διεξαγωγής</b> | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Ασύγχρονη τηλε-εκπαίδευση    |
| <b>Διδάσκων</b>         | <b>Σφακιανάκη Ντίνα – Προπονητής Ιστιοπλοΐας</b>     |
| <b>Περιεχόμενα</b>      | <b>1. Βασικές αρχές Υδροδυναμικής</b>                |
|                         | <b>2. Μηχανική ρευστών</b>                           |
|                         | <b>3. Ευστάθεια</b>                                  |
|                         | <b>4. Δυνάμεις στην καρίνα και στο τιμόνι</b>        |
|                         | <b>5. Μέτρηση πλευρικής αντίστασης</b>               |
|                         | <b>6. Δύναμη Άνωσης Υδροστατική και Υδροδυναμική</b> |

**ΝΑΥΤΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ**

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Χώρος διεξαγωγής</b> | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Ασύγχρονη τηλε-εκπαίδευση   |
| <b>Διδάσκοντες</b>      | Λαδάς Ηλίας, Υποναύαρχος Εμπορικού Ναυτικού   |
|                         | <b>1. ΝΑΥΤΙΚΗ ΕΘΙΜΟΤΥΠΙΑ</b>  |
|                         | <b>2. ΚΑΛΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ - ΑΠΟΦΥΓΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ</b>   |
|                         | <b>3. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΛΑΘΟΥΣ - ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΘΑΛΑΣΣΙΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ - ΤΟ ΑΓΚΥΡΟΒΟΛΙΟ ΤΗΣ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗΣ</b> |
|                         |   |

| Τίτλος           |   | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ<br>ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ |
|------------------|---|-------------------------------|
| Χώρος διεξαγωγής | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Ασύγχρονη τηλε-εκπαίδευση   |                               |
| Συντονιστές      | <b>Χρήστος Παπούλιας, Γραφείο Εκπαίδευσης Ε.Ο.ΚΑ.Ν.</b>   |                               |
| Περιεχόμενα      | <p>1η ΩΡΑ: (Ερωτηματολόγιο) - Εισαγωγή στην Καταπολέμηση του Ντόπινγκ / Ρίσκα χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής</p> <p>2<sup>η</sup> ΩΡΑ: Παραβάσεις Αντιντόπινγκ / Πειθαρχικές-ποινικές κυρώσεις</p> <p>3<sup>η</sup> ΩΡΑ: Διαδικασία δειγματοληψίας</p> <p>4<sup>η</sup> ΩΡΑ: Κατάλογος Απαγορευμένων και TUE- Έλεγχος θεραπευτικής αγωγής / Συνέπειες υγείας, κοινωνικές και ψυχολογικές χρήσης απαγορευμένων ουσιών</p> <p>5η ΩΡΑ: Η σημασία του Γραφείου Έρευνας και Συλλογής Πληροφοριών στην Καταπολέμηση του Ντόπινγκ – (Ερωτηματολόγιο)</p> |                               |

| Τίτλος           |  | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ<br>ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ |
|------------------|--|---|
| Χώρος διεξαγωγής | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Ασύγχρονη τηλε-εκπαίδευση  |   |
| Διδάσκων         | <b>Καθηγητής Αθανάσιος Στρίγκας, Ph.D., MBA</b>  |   |
| Περιεχόμενα      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Το νόημα του αθλητικού ιδεώδους στην Αρχαία Ελλάδα</li> <li>2. Διαστάσεις της Αθλητικής Ακεραιότητας</li> <li>3. Χειραγώγηση Αγώνα – Ορισμός</li> <li>4. Σύμβαση Macolin του Συμβουλίου της Ευρώπης</li> <li>5. Εθνικές Πλατφόρμες – Δομή και ρόλος της Ε.Π.ΑΘΛ.Α</li> <li>6. Γιατί μπορεί να συμβεί χειραγώγηση ενός αγώνα;</li> <li>7. Ποιος μπορεί να χειραγωγήσει έναν αγώνα;</li> <li>8. Πώς μπορεί να χειραγωγηθεί ένας αγώνας;</li> <li>9. Κώδικας Συμπεριφοράς</li> <li>10. Εφαρμογή αναφορών υπόπτων για χειραγώγηση αγώνων</li> <li>11. Από την αναφορά στο πόρισμα</li> <li>12. Απολογισμός 2024</li> <li>13. Εκπαιδευτική πλατφόρμα ενάντια στην Χειραγώγηση των Αγώνων</li> </ol> |   |

| Τίτλος           |  | Παραβίαση δικαιωμάτων παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας |
|------------------|--|---|
| Χώρος διεξαγωγής | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Ασύγχρονη τηλε-εκπαίδευση  |   |
| Διδάσκων         | <b>ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ MD, MA, MSc, PhD</b><br>Ψυχίατρος, Διευθυντής Δ/σης Ψυχικής Υγείας και Κοινωνικής Πρόνοιας |   |
| Περιεχόμενα      | Παιδική ηλικία και παιδική προστασία   |   |
|                  | Νομοθεσία  |   |



|  |  |
|--|--|
|  | Ορισμοί  |
|  | Κατηγορίες κακοποίησης-παραμέλησης ανηλίκων                      |
|  | Ενδείξεις κακοποίησης-παραμέλησης ανηλίκων                       |
|  | Φορείς και υπηρεσίες παιδικής προστασίας και κοινωνικής πρόνοιας |

| Τίτλος           | ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ   |
|------------------|--|
| Χώρος διεξαγωγής | Αίθουσα ΕΙΟ Μαρίνα Δέλτα Καλλιθέας   |
| Διδάσκων         | <b>Βαγγέλης Πολυκανδριώτης, Αλίνα Στρατηγίου</b>   |
| Εισηγητές        | <b>Κριτές Ιστιοπλοΐας</b>  |
| Περιεχόμενα      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισαγωγή – Γενικά περί κανονισμών</li> <li>2. Γενικός κανονισμός (περιλαμβάνει Πειθαρχικό, Κριτών/ Διαφήμιση, Antidoping κλπ)</li> <li>3. Προκηρύξεις – εφαρμογή κανονισμών στους αγώνες</li> <li>4. Ειδικοί κανονισμοί</li> <li>5. Ειδικοί κανονισμοί –</li> <li>6. Ειδικοί κανονισμοί –</li> <li>7. Ειδικοί κανονισμοί –</li> <li>8. Ειδικοί κανονισμοί –</li> <li>9. Ειδικοί κανονισμοί –</li> <li>10. Επόπτες</li> </ol> |

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ  
&  
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΝΑΥΤΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ, ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΜΕΑ, ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ  
ΦΥΛΩΝ**

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Χώρος διεξαγωγής</b> | <b>Αίθουσα ΕΙΟ Μαρίνα Δέλτα Καλλιθέας</b>  |
| <b>Διδάσκοντες</b>      | <b>Γιώργος Φλωρίδης - Προπονητής Ιστιοπλοΐας - Μέλος ΠΑΣΠΙ<br/>Καραμάνης Μάνος – προπονητής ΑΜΕΑ<br/>Παπαδοπούλου Σοφία ΟΛΥ– Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής<br/>Ζαριαννάκης Κώστας – Καθηγητής Πληροφορικής</b>   |
| <b>Περιεχόμενα</b>      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οργάνωση και διοίκηση ιστιοπλοϊκών σωματείων (9 ώρες)</li> <li>2. Ιστιοπλοΐα για ΑΜΕΑ κατηγορίες σκαφών (3 ώρες)</li> <li>3. Εξωλέμβιες μηχανές και συντήρηση σωστικών σκαφών (3 ώρες)</li> <li>4. Συντήρηση ιστιοπλοϊκών σκαφών (3 ώρες)</li> <li>5. Προπονητική σε άτομα με ειδικές ανάγκες ΑΜΕΑ (8 ώρες )</li> <li>6. Προώθηση της ισότητας των φύλων στο αθλητισμό (9 ώρες)</li> </ol> |
|                         |  |
|                         |  |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Τίτλος</b>           | <b>ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ</b>                                |
| <b>Χώρος διεξαγωγής</b> | Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Ασύγχρονη τηλε-εκπαίδευση         |
| <b>Διδάσκων</b>         | <b>Dr. Γεώργιος Πίγκος, Ειδικός Αθλητικός Επιστήμονας</b> |
| <b>Περιεχόμενα</b>      | Περιγραφή και ανάλυση βασικών εννοιών                     |
|                         | Δομή και Χαρακτηριστικά Διπλωματικής διαδικασίας          |
|                         | Επιλογή μεθόδου και διαμόρφωση πρωτοκόλλου έρευνας        |
|                         | βιβλιογραφικής ανασκόπησης/επισκόπησης                    |
|                         | Συλλογή πληροφοριών                                       |
|                         | Συζήτηση δεδομένων  |
|                         | Συμπεράσματα  |
|                         | Κανόνες επιστημονικής διαδικασίας συγγραφής               |

## 7 ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑ ΜΗΝΑ

|   | 11/24 | 12/24 | 1/25 | 2/25 | 3/25 | 4/25 | 5/25 |  |  |  |
|---|-------|-------|------|------|------|------|------|--|--|--|
| Ανατομία  | X     |       |      |      |      |      |      |  |  |  |
| Φυσιολογία  | X     |       |      |      |      |      |      |  |  |  |
| Εργοφυσιολογία  | X     |       |      |      |      |      |      |  |  |  |
| Φυσικοθεραπεία  | X     |       |      |      |      |      |      |  |  |  |
| Αθλητιατρική  | X     |       |      |      |      |      |      |  |  |  |
| Βιομηχανική   |       | X     |      |      |      |      |      |  |  |  |
| Αθλητική Διαιτολογία  |       | X     |      |      |      |      |      |  |  |  |
| Αθλητική Ψυχολογία  |       | X     |      |      |      |      |      |  |  |  |
| Αθλητική Κοινωνιολογία                                      |       | X     |      |      |      |      |      |  |  |  |
| Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας                               |       |       | X    |      |      |      |      |  |  |  |
| Οργάνωση & διοίκηση αθλητισμού                              |       |       | X    |      |      |      |      |  |  |  |
| Αθλητικό Δίκαιο   |       |       | X    |      |      |      |      |  |  |  |
| Αθλητική Στατιστική   |       |       | X    |      |      |      |      |  |  |  |
| Γενική Προπονητική  |       |       |      |      | X    |      |      |  |  |  |
| Τεχνική Ανάλυση   |       |       |      |      | X    |      |      |  |  |  |
| Ειδική Προπονητική  |       |       |      |      | X    |      |      |  |  |  |
| Μεθοδολογία Διδασκαλίας                                     |       |       |      | X    |      |      |      |  |  |  |
| Ειδικά θέματα Διαδικτυακά μέσα για εξ αποστάσεως Εκπαίδευση |       |       |      | X    |      |      |      |  |  |  |
| Μετεωρολογία  |       |       |      | X    |      |      |      |  |  |  |
| Αεροδυναμική  |       |       |      | X    |      |      |      |  |  |  |
| Υδροδυναμική  |       |       |      | X    |      |      |      |  |  |  |
| Ναυτική Παράδοση  |       |       |      | X    |      |      |      |  |  |  |
| Οργάνωση Αγώνων   |       |       |      | X    |      |      |      |  |  |  |
| Οργάνωση Διοίκηση Ναυτικού Ομίλου                           |       |       |      |      | X    |      |      |  |  |  |

14/10/2024

|  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |  |
|--|--|--|---|--|---|---|---|--|--|--|
| Προπονητική ΑμεΑ και Ειδικές Ανάγκες για Διαφορετικές Κατηγορίες Σκαφών  |  |  |   |  |   | X |   |  |  |  |
| Προώθηση της Ισότητας των Φύλων  |  |  |   |  | X |   |   |  |  |  |
| Ειδικά Θέματα - Αντιντόπινγκ   |  |  | X |  |   |   |   |  |  |  |
| Ειδικά Θέματα - Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας                              |  |  | X |  |   |   |   |  |  |  |
| Ειδικά Θέματα - Ηθική & Ακεραιότητα                                      |  |  | X |  |   |   |   |  |  |  |
| Προπονητική εξάσκηση   |  |  |   |  |   | X |   |  |  |  |
| Κανονισμοί   |  |  |   |  | X |   |   |  |  |  |
| Διπλωματική Εργασία  |  |  |   |  | X |   |   |  |  |  |
| Πρακτική Διδασκαλία (Εποπτευόμενη και Καθοδηγούμενη Πρακτική Διδασκαλία) |  |  |   |  |   | X | X |  |  |  |
| Θεωρητικές & πρακτικές εξετάσεις –                                       |  |  |   |  |   |   | X |  |  |  |
|  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |  |

## 8 Α. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

---

1. Η διάρκεια της δια ζώσης ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα δεκαπέντε (15) λεπτών. Ο μέγιστος αριθμός των διδασκαλίας καθορίζεται σε οκτώ (8) ώρες ανά ημέρα κατάρτισης.  
Η διδασκαλία των πρακτικών ή του πρακτικό μέρους μικτών μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι τρεις (3) ώρες.
2. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.
3. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.
4. Όλα τα δια ζώσης μαθήματα θα πραγματοποιούνται σε αίθουσα της ΕΙΟ (Μαρίνα Δέλτα Καλλιθέας) από τις 16:00 έως 22:00.
5. Θεωρητικά μαθήματα που θα διεξαχθούν με τη μορφή της ασύγχρονης παρακολούθησης, θα παραμένουν ανοικτά στην πλατφόρμα μια εβδομάδα και οι υποψήφιοι θα μπορούν να παρακολουθούν το μάθημα με τους κωδικούς που θα λάβουν. Κατά τη διάρκεια παρακολούθησης του μαθήματος οι υποψήφιοι θα πρέπει να απαντούν σε ερωτήσεις ελέγχου μέσω των οποίων θα πιστοποιείται η παρουσία τους ανά ώρα διδασκαλίας. Η διάρκεια του κάθε βίντεο για κάθε ώρα διδασκαλίας ορίζεται σε 25-35 λεπτά. Σε διαφορετική περίπτωση θα πρέπει να παρακολουθηθεί το βίντεο από την αρχή.
6. Για τα θεωρητικά μαθήματα που θα διεξαχθούν με σύγχρονη τηλε-εκπαίδευση (zoom, teams, κλπ) ισχύουν όσα προβλέπονται στην δια ζώσης διδασκαλία.

## 9 Β. ΕΠΙΤΥΧΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ

---

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται: α) στην παρακολούθηση μαθημάτων (επαρκής παρακολούθηση), β) στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα και στις πρακτικές εξετάσεις ιστιοπλοϊκής επάρκειας γ) στην επαρκή ολοκλήρωση της εποπτευόμενης ή καθοδηγούμενης πρακτικής άσκησης και δ) στις τελικές πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης). Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

## 10Γ. ΕΠΑΡΚΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ

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 γραπτές εξετάσεις και τις εξετάσεις ιστιοπλοϊκής επάρκειας. 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 γραπτές εξετάσεις και τις εξετάσεις ιστιοπλοϊκής επάρκειας. 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.
3. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση μαθημάτων ή της πρακτικής άσκησης του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

## 11 ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

### A. Οργάνωση των εξετάσεων

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά σ' όλη τη διδακτέα ύλη που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα και πρακτικά προκειμένου να διαπιστωθεί η Ιστιοπλοϊκή τους επάρκεια.
2. Οι γραπτές εξετάσεις και οι εξετάσεις Ιστιοπλοϊκής επάρκειας θα πραγματοποιηθούν εντός ενός μήνα (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων της Σχολής.
3. Ο Διευθυντής της Σχολής έχει τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων, ο οποίος παράλληλα μεριμνά έγκαιρα για την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
4. Οι γραπτές τελικές εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη μιας τριμελούς επιτροπής αποτελούμενη από τον Διευθυντή της Σχολής και δύο διδάσκοντες που δίδαξαν 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 η σχετική νομοθεσία.
7. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά τις γραπτές εξετάσεις γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδος ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.

### B. Διαδικασία διεξαγωγής εξετάσεων

#### Γραπτές εξετάσεις

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.
5. Σε περίπτωση που υποψήφιος κριθεί ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ δεν προβλέπεται επανεξέταση για την ιστιοπλοϊκή επάρκεια, καθώς ο χρόνος λειτουργίας της Σχολής Προπονητών ιστιοπλοΐα δεν είναι ικανός για να προλάβει ο υποψήφιος να βελτιώσει την ιστιοπλοϊκή του ικανότητα. Κατ' εξαίρεση επανεξέταση προβλέπεται μόνο σε περίπτωση αδυναμίας για αποδεδειγμένους λόγους υγείας του υποψηφίου, με την προσκόμιση πιστοποιητικού δημόσιου νοσοκομείου, ή αποδεδειγμένα λόγω συμμετοχής του υποψηφίου σε επίσημους αθλητικούς αγώνες (η οποία δικαιολογείται με την προσκόμιση των ανάλογων φύλλων αγώνων υπογεγραμμένα και σφραγισμένα από την οικεία Ομοσπονδία)

### **Εξετάσεις στη πρακτική άσκηση**

Στις τελικές εξετάσεις οι υποψήφιοι θα εξεταστούν ως προς τις προπονητικές τους ικανότητες. Θα τους ζητηθεί να παρουσιάσουν α) ομαδικό μάθημα/προπόνηση, με θέμα/αντικείμενο προπόνησης που θα επιλέξουν μέσω κλήρωσης, β) ατομικό μάθημα/προπόνηση, με θέμα/αντικείμενο προπόνησης που θα επιλέξουν μέσω κλήρωσης. Μέρος των εξετάσεων προπονητικής (α και β) θα είναι ο σχεδιασμός του αντίστοιχου μαθήματος

## **Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση**

1. Η βαθμολογική κλίμακα των γραπτών εξετάσεων ορίζεται από μηδέν έως εκατό (0-100) και ως κατώτερος προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πενήντα (50) για κάθε μάθημα.
2. Στις εξετάσεις πρακτικής επάρκειας δίδεται στον υποψήφιο ο χαρακτηρισμός «ΕΠΑΡΚΗΣ/ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ», ο οποίος και σημειώνεται στην κατάσταση εξεταζόμενων που έχει στη διάθεσή του κατά την ημέρα των εξετάσεων ο Διευθυντής της Σχολής.

3. Η βαθμολογική κλίμακα των τελικών πρακτικών εξετάσεων ορίζεται από πέντε (5) έως το δέκα (10). Η βαθμολογία από 5 έως 6,4 αντιστοιχεί στο χαρακτηρισμό «καλώς», από 6,5 έως 8,4 στο «λίαν καλώς» και από 8,5 έως 10 στο «άριστα».
4. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την αξιολόγηση συμμετοχής σε δυναμικές εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές) (β) την τελική εξέταση (γραπτές, πρακτικές εξετάσεις)
5. Πτυχιούχοι Τ.Ε.Φ.Α.Α. καθώς και άλλων τμημάτων Α.Ε.Ι. μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.



Ο τρόπος αξιολόγησης στις γραπτές εξετάσεις περιγράφεται ανά μάθημα ως εξής:

| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ</b>                                 |                          |                                  |                             |                            |                            |
|---|--------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| <b>Μαθήματα</b>   | <b>Γραπτές εξετάσεις</b> | <b>Τεστ πολλαπλών απαντήσεων</b> | <b>Προφορικές εξετάσεις</b> | <b>Αξιολόγηση εργασιών</b> | <b>Πρακτικές εξετάσεις</b> |
| <b>Ανατομία</b>   |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Φυσιολογία</b>   |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Εργοφυσιολογία</b>                                     |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Φυσικοθεραπεία</b>                                     |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Αθλητιατρική</b>                                       |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Βιομηχανική</b>  |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Αθλητική Διαιτολογία</b>                               |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Αθλητική Ψυχολογία</b>                                 |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Βιομηχανική</b>  |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Οργάνωση &amp; διοίκηση αθλητισμού</b>                 |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Αθλητική Ψυχολογία</b>                                 |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Αθλητική Κοινωνιολογία</b>                             |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας</b>                      |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Οργάνωση &amp; διοίκηση αθλητισμού</b>                 |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Αθλητικό Δίκαιο</b>                                    |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Αθλητική Στατιστική</b>                                |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Γενική Προπονητική</b>                                 |                          |                                  |                             |                            | 100%                       |
| <b>Τεχνική ανάλυση</b>                                    |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Ειδική Προπονητική</b>                                 |                          |                                  |                             |                            | 100%                       |
| <b>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</b>                            |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Ειδικά θέματα</b>                                      |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Κανονισμοί</b>   |                          | 100%                             |                             |                            |                            |
| <b>Εποπτευόμενη και Καθοδηγούμενη Πρακτική Διδασκαλία</b> |                          |                                  |                             |                            | 100%                       |

14/10/2024

## 12 ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ Β΄ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

---

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Ιστιοπλοΐα Β΄ Επιπέδου έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά, είχαν επαρκή παρακολούθηση των μαθημάτων, ολοκλήρωσαν την απαιτούμενη πρακτική άσκηση και περάτωσαν με επιτυχία τις γραπτές εξετάσεις, τις εξετάσεις προπονητικής επάρκειας και τις τελικές 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.