

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΘΑΛΑΣΣΙΟΥ ΣΚΙ

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΘΑΛΑΣΣΙΟΥ ΣΚΙ  
Γ' ΕΠΙΠΕΔΟΥ

## ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ



ΑΘΗΝΑ -ΑΓΡΙΝΙΟ  
2024-25

# Περιεχόμενα

---

	Σελ.
Νομοθετικό πλαίσιο .....	2
Επιτροπή Διοίκησης .....	3
Πρόγραμμα σπουδών .....	4
Περιεχόμενο μαθημάτων – Διδακτικό προσωπικό .....	7
Ανατομία.....	7
Αθλ. Παιδαγωγική.....	8
Φυσιολογία.....	9
Εργοφυσιολογία.....	10
Αθλητική Ψυχολογία .....	11
Γενική Προπονητική.....	12
Αθλ. Βιομηχανική .....	13
Κινητική Μάθηση.....	14
Οργάνωση - Διοίκηση του Αθλητισμού.....	15
Μεθοδολογία Έρευνας.....	16
Φυσικοθεραπεία .....	17
Τεχνική Ανάλυση .....	18
Ειδική Προπονητική .....	19
Ειδικά Θέματα .....	20 - 23
Προπονητική Εξάσκηση .....	24
Κανονισμοί .....	25
Μεθοδολογία Διδασκαλίας .....	26
Ενδεικτικό ωρολόγιο πρόγραμμα .....	27
Διάρκεια Διδασκαλίας .....	28
Επιτυχής παρακολούθηση.....	28
Επαρκής παρακολούθηση.....	29
Εξετάσεις – διαδικασία εξετάσεων.....	30
Βαθμολόγηση – Αξιολόγηση .....	31–32
Χορήγηση διπλώματος .....	33

## Νομοθετικό Πλαίσιο

---

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136 παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α21) «Μέχρι τη λειτουργία της Εθνικής Σχολής των Προπονητών του άρθρου 31 παρ. 4 του παρόντος η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφαση και δαπάνες της να ιδρύει περιοδικές σχολές προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας των πιο πάνω σχολών, των προσόντων των υποψηφίων, καθώς και σε άλλο συναφές θέμα», όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78 παρ. 2 του ν. 4170/2013 "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 αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά: η ελάχιστη χρονική διάρκεια σπουδών, καθώς και οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, που δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητα τους, δύναται δε να ορίζει ομάδα εργασίας έργο της οποίας θα είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης όρων λειτουργίας της σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση.»

# Επιτροπή Διοίκησης

---

Η Σχολή Προπονητών Θαλασσίου σκι Γ' Επιπέδου θα υλοποιηθεί στην Αθήνα σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση:ΓΓΑ/24843/Β/17-09-2024 ( ΦΕΚ Β/5357/2024) και διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους :

1. ΜΑΓΚΛΑΡΑ ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΩΝ υπάλληλο Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρο
2. ΠΑΛΛΗΚΑΡΗ ΕΛΕΝΗ υπάλληλο Γ.Γ.Α., ως μέλος
3. ΤΣΙΑΚΛΑ ΑΙΑΚΤΕΡΙΝΗ υπάλληλο Γ.Γ.Α., ως μέλος
4. ΣΤΑΜΑΤΟΓΛΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟ εκπρόσωπο της ΕΟΘΣΚΙ , ως μέλος
5. ΣΩΤΗΡΗ ΚΥΠΡΙΟ Εκπρόσωπος Προπονητών Θαλασσίου Σκι ως μέλος

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η ΛΕΟΝΤΑΡΑΚΗ ΣΤΑΜΑΤΙΚΗ υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο ΑΝΤΩΝΙΟΣ ΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ, προπονητής θαλασσίου σκι Α' επιπέδου.

Τεχνικός Διευθυντής ορίζεται ο ΑΝΤΩΝΙΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ Προπονητής Θαλασσίου Σκι.

# Πρόγραμμα Σπουδών

## A. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Θαλασσίου Σκι Γ' Επιπέδου 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

#### ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ 1 <sup>ου</sup> ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2 <sup>ου</sup> ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ
1.	Ανατομία	15	1.	Κινητική Μάθηση	15
2.	Φυσιολογία	10	2.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	15
3.	Εργοφυσιολογία	10	3.	Αθλητική Ψυχολογία	15
4.	Φυσικοθεραπεία	15	4.	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας	10
5.	Βιομηχανική	10	5.	Αθλητική Παιδαγωγική	15
6.	Γενική Προπονητική	20			
	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>80</b>		<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>70</b>
				<b>ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>150</b>

**2. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΣΧΟΛΗΣ**  
**ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ–ΠΡΑΚΤΙΚΑ**

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΩΡΕΣ
1.	Τεχνική Ανάλυση (Θεωρία 15 – Πρακτική 15)	30	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ	
2.	Ειδική Προπονητική (Θ-8 , Π-7)	15	Ναυαγοσωστική- Α΄βοήθειες	5
3.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (Θεωρία 5 – Πρακτική 10)	15	Αντιντόπινγκ Ηθική και Ακεραιότητα στον Αθλητισμό Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας	5 5 5
4.	Κανονισμοί (Θεωρία)	10	Μηχανές σκαφών– βλάβες - συντήρηση Κανονισμός Λιμένα Συστήματα μέτρησης ταχύτητας και ελέγχου πορείας σκάφους αγώνων, σύστημα μέτρησης μήκους άλματος Τραυματισμοί στο Θαλ.σκι & Γουέικμπορντ, δερματικές βλάβες Αθλητών- Ηλιοπροστασία Θ.Α.Μ.Α ασφάλεια, έλξη, κίνδυνοι	5 5  5  5 10
5.	Προπονητική Εξάσκηση (Πρακτική)	30		
	<b>ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ</b>	<b>100</b>	<b>ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ</b>	<b>50</b>
			<b>ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ (100 +50)</b>	<b>150</b>

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

Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από έναν εκπαιδευτή, σε αίθουσες διδασκαλίας ή διαδικτυακά και ασύγχρονα ή και δια ζώσης 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.

### **3. ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗΑΣΚΗΣΗ**

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

- α) Παρακολούθηση αγώνων της Ομοσπονδίας ή με την άδεια αυτής, οποιασδήποτε κατηγορίας, τούτο πιστοποιημένο από την διοργανώτρια αρχή (Ομοσπονδία – Ένωση – Σύλλογος – Ευρωπαϊκοί και διεθνείς αγώνες) με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.
- β) Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις Εθνικών ή προ εθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας ή των σωματείων της Ομοσπονδίας τούτο πιστοποιημένο από το σωματείο με υπογραφή Προέδρου και Γενικού Γραμματέα με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

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

### **4. ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ**

Οι υποψήφιοι θα παρακολουθήσουν τα πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα του κύκλου/τομέα 3 στο Αγρίνιο, στον χώρο του προπονητικού κέντρου της Ελληνικής Ομοσπονδίας Θαλασσίου Σκι και για όσο χρόνο απαιτεί η ολοκλήρωση των μαθημάτων.

Ανάλογα με τον αριθμό των υποψηφίων η διδασκαλία των μαθημάτων Ειδίκευσης στο Αγρίνιο, μπορεί να πραγματοποιηθεί σε 3 περιόδους κατανέμοντας τους υποψηφίους σε 3 τμήματα λόγω της ιδιαιτερότητας του αντικειμένου.

Ημερομηνίες λειτουργίας των ομάδων :

Α΄ ομάδα : 10/3/2025 – 24/3/2025

Β΄ ομάδα : 27/3/2025 - 10/4/2025

Γ΄ ομάδα : 30/4/2025 - 14/5/2025

## Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό

<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΝΑΤΟΜΙΑ</b> (ώρες 15 διαδικτυακά ασύγχρονα)
<b>Διδάσκων</b>	Δρ ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Λέκτορας ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Εισαγωγή-Κύτταρο (δομή, λειτουργία, λειτουργική προσαρμογή)
	2. Ιστοί - Συστήματα
	3. Οστίτης Ιστός I- Άνω άκρα, Ωμική Ζώνη, Κεφαλή
	4. Οστίτης Ιστός II- Κάτω άκρα, Κορμός
	5. Αρθρώσεις I
	6. Αρθρώσεις II
	7. Μυϊκός Ιστός I- Άνω άκρα, Κεφαλή
	8. Μυϊκός Ιστός II- Κάτω άκρα, Κορμός
	9. Όργανα I
	10. Όργανα II



<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ</b> (ώρες 15 διαδικτυακά ασύγχρονα)
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ</b> Αναπλ. Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΕΚΠΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισαγωγή στην Παιδαγωγική – Βασικές έννοιες και αρχές της Παιδαγωγικής επιστήμης</li> <li>2. Παιδαγωγική διαδικασία. Δυνατότητες και όρια αγωγής του παιδιού</li> <li>3. Γενικά στοιχεία για το παιδί και τον έφηβο και για την ανάπτυξή του</li> <li>4. Γενικά στοιχεία για την ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων του παιδιού/εφήβου</li> <li>5. Βασικές έννοιες για τη μάθηση του/της αθλητή/τριας</li> <li>6. Κινητική ανάπτυξη του παιδιού/εφήβου</li> <li>7. Ψυχική ανάπτυξη του παιδιού/ εφήβου και η αξιολόγηση των ικανοτήτων του ως παιδαγωγική διαδικασία</li> <li>8. Κίνητρα και Φυσική Δραστηριότητα</li> <li>9. Έλεγχος και διοίκηση της ομάδας. Αντιμετώπιση προβληματικών συμπεριφορών</li> <li>10. Πρωταθλητισμός για παιδιά από τη σκοπιά της Παιδαγωγικής</li> </ol>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ</b> (ώρες 10 διαδικτυακά σύγχρονα και ασύγχρονα )
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΜΑΡΙΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ</b> Αναπλ. Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	<p><b>1.</b> Εισαγωγή- Σκοπός της Φυσιολογίας – Οργάνωση ανθρωπίνου σώματος</p> <p><b>2.</b> Σύσταση του σώματος- Μέτρηση σύστασης</p> <p><b>3.</b> Καρδιαγγειακό Σύστημα I</p> <p><b>4.</b> Καρδιαγγειακό Σύστημα II</p> <p><b>5.</b> Καρδιοαναπνευστικό Σύστημα</p> <p><b>6.</b> Νευρικό Σύστημα</p> <p><b>7.</b> Μεταβολισμός – Μεταβολικές οδοί I</p> <p><b>8.</b> Μεταβολισμός – Μεταβολικές οδοί II</p> <p><b>9.</b> Μυϊκό Σύστημα</p> <p><b>10.</b> Ενεργειακός μηχανισμός σκελετικού μυός</p>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ</b> (ώρες 10 διαδ. σύγχρονα και ασύγχρονα)
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΜΑΡΙΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ</b> <b>Αναπλ. Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	1.Ενεργειακός μεταβολισμός: μηχανισμοί και ενεργειακά υποστρώματα σε άσκηση και ηρεμία
	2.Ιδιότητες της μυϊκής ίνας: συστολή-κόπωση-υπερτροφία.
	3.Νευρομυϊκός συντονισμός: Δύναμη-Ισχύς-Ευλυγισία- Ευκινησία.
	4.Προσαρμογές κατά την άσκηση και την μακροχρόνια προπόνηση.
	5.Φυσιολογικές αρχές προπονητικού σχεδιασμού: ορμονική ανταπόκριση, υπερφόρτωση, υπερπροπόνηση.
	6.Ανάλυση των παραμέτρων που καθορίζουν την απόδοση στο άθλημα του θαλασσίου σκι.
	7.Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης του αθλητή του θαλασσίου σκι
	8.Οι φυσιολογικές ιδιαιτερότητες στην προπόνηση των παιδιών.
	9.Διατροφή και άσκηση. Συμπληρώματα διατροφής. Ιδιαιτερότητες του αθλήματος του θαλασσίου σκι
	10.Οι επιδράσεις του περιβάλλοντος κατά την άσκηση: θερμορύθμιση σε κρύο και θερμό περιβάλλον, και κατά την επαφή με κρύο νερό.
	12.Οι επιδράσεις του περιβάλλοντος κατά την άσκηση: θερμορύθμιση σε κρύο και θερμό περιβάλλον, και κατά την επαφή με κρύο νερό.

<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ</b> (ώρες 15 διαδικτυακά , ασύγχρονα )
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ</b> Αναπλ. Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΕΚΠΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές (ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας,</p> <p>2. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική ψυχολογία (ψυχολογικές θεωρίες, γνωστική ψυχολογία, συμπεριφορισμός)</p> <p>3. Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία)</p> <p>4. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (σημασία – λειτουργία κινήτρων, εσωτερικά – εξωτερικά κίνητρα)</p> <p>6. Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (είδη στόχων, σημασία τοποθέτησης στόχων)</p> <p>8. Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος)</p> <p>5. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/ υπονόμηση κινήτρων)</p> <p>7. Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (στρατηγικές – διαδικασία τοποθέτησης στόχων, δέσμευση αθλητή, προσαρμογή στόχων)</p> <p>9. Αγωνιστικό άγχος (αιτίες &amp; συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά)</p> <p>10. Αγωνιστικό άγχος (τεχνικές ρύθμισης άγχους, ψυχοδιάγνωση)</p>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ</b> (ώρες 20 διαδ. σύγχρονα και ασύγχρονα )
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΜΑΡΙΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ</b> Αναπλ. Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	Περίοδοι προπόνησης
	Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης
	Γενική προετοιμασία
	Αγωνιστικοί περίοδοι
	Υπερπροπόνηση
	Θεωρητική εκπαίδευση αθλητών
	Αθλητική Τριάδα
	Ξεκούραση και αποκατάσταση
	Βασικές αρχές προπόνησης

<b>Τίτλος</b>	<b>ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ</b> (ώρες 10 διαδικτυακά ασύγχρονα)
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΠΙΓΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ MSc, PhD</b> <b>Διδάκτωρ Αθλητικής Βιομηχανικής</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	Γενικές Αρχές Βιοκινητικής Μυοσκελετικό σύστημα , Ερειστικό σύστημα
	Κινητικά πλαίσια των μελών του σώματος, ονοματολογία κινήσεων, είδη αρθρώσεων, σύνδεσμοι, ευκαμψία άρθρωσης, εύρος κίνησης
	Άξονες και επίπεδα στο ανθρώπινο σώμα, Ανατομικοί Ορισμοί Κίνησης. Μηχανικός άξονας σκελετικού συστήματος
	Είδη Επιβαρύνσεων (Δυνάμειν, Συμπιεστικές δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης
	Μηχανικό μοντέλο του μυός (Βασικές αρχές). Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών(Βασικές αρχές). Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών
	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
	Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή 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
	Κιναίσθηση και Κινηματικά ερεθίσματα. Ασκήσεις: Χώρου – Χρόνου. Η επίδραση της θερμοκρασίας στη μυϊκή λειτουργία. Ενεργητική αύξηση της μυϊκής θερμοκρασίας
	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
	Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού

<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ</b> (ώρες 15 διαδικτυακά ασύγχρονα)
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ</b> Αναπλ. Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΕΚΠΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά: Έννοιες και εφαρμογές
	2. Κινητικός έλεγχος – Κινητική μάθηση
	3. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην κινητική συμπεριφορά
	4. Έρευνα & κινητική συμπεριφορά (ερευνητικές προσεγγίσεις, μέθοδοι έρευνας)
	5. Κινητικές δεξιότητες (είδη – ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων, γενική ειδική κινητική ικανότητα)
	6. Νευρικό σύστημα και κινητική συμπεριφορά
	7. Μνήμη και κινητική συμπεριφορά
	5. Αντίληψη – Προσοχή
	8. Ο ρόλος της προσοχής στην κινητική απόδοση
	9. Πληροφοριακή διαδικασία και λήψη αποφάσεων στον αθλητισμό
	10. Διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών: Μηχανισμοί & στάδια επεξεργασίας πληροφοριών
	11. Ανατροφοδότηση: Είδη ανατροφοδότησης – Η σημασία της ανατροφοδότησης στην αθλητική απόδοση
	12. Κινητικό πρόγραμμα: Παραγωγή κινήσεων και κινητικών προτύπων

<b>Τίτλος</b>	<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ</b> (ώρες 15 δια ζώσης – Αγρίνιο-Θ)
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΣΤΡΙΓΚΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ</b> Καθηγ. Πανεπιστημίου Πελοποννήσου (ΤΟΔΑ)
<b>Περιεχόμενα</b>	Ορισμός του μάνατζμεντ - αθλητικού μάνατζμεντ / Ιστορία του αθλητικού μάνατζμεντ / Οργανισμός
	Δεξιότητες / ρόλοι του αθλητικού μάνατζερ
	Βασικές αρχές του μάνατζμεντ α) Προγραμματισμός, β) Οργάνωση
	γ) Διεύθυνση, δ) Έλεγχος, ε) Αξιολόγηση
	Οργάνωση αθλητικού σωματείου
	Διοίκηση και άλλες επιστήμες
	Συμβολή του μάνατζμεντ στην προπονητική διαδικασία (Ο προπονητής και ο προγραμματισμός, και η οργάνωση)
	Ο προπονητής και η διεύθυνση, έλεγχος, αξιολόγηση
	Οργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων
	Μοντέλο παροχής υπηρεσιών προς τους αθλητές



<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ</b> (ώρες 10 διαδικτυακά ασύγχρονα)
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ</b> Αναπλ. Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΕΚΠΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Γενικές Αρχές Μεθοδολογίας της Έρευνας Ο ορισμός Στατιστική Έρευνα
	2. Χαρακτηριστικά Ερευνητικής Διαδικασίας
	3. Διαχωρισμός της Γενικής-Βασικής και Ειδικής-εφαρμοσμένης έρευνα
	4. Επιστημονικοί και μη επιστημονικοί μέθοδοι ανάλυσης/έρευνας
	5. Παρουσίαση του προβλήματος (προσδιορισμός και καθορισμός του θεματικού πεδίου)
	6. Επιλογή μεθόδου και διαμόρφωση πρωτοκόλλου έρευνας - Συλλογή πληροφοριών-δεδομένων
	7. Ανεξάρτητες και εξαρτημένες μεταβλητές
	8. Εσωτερική και την εξωτερική εγκυρότητα της έρευνας
	9. Αποτελέσματα μετρήσεων - Στατιστική ανάλυση μετρήσεων
	10. Εφαρμοσμένη Στατιστική Ανάλυση στον Αθλητικό Χώρο

<b>Τίτλος</b>	<b>ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</b> (ώρες 15 διαδικτυακά ,ασύγχρονα)
<b>Διδάσκων</b>	<b>Δρ. ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ</b> <b>Λέκτορας ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ</b> <b>Φυσικοθεραπευτής</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	Κακώσεις κάτω και άνω άκρων
	Η Σπονδυλική Στήλη
	Σύνδρομα Υπέρχρησης
	Επιγονατιδομηριαίο σύνδρομο
	Κακώσεις συνδέσμων
	Βλάβες μηνίσκων - Ρήξεις χιαστών
	Τενοντοπάθεια Αχιλλείου - Ρήξη Αχιλλείου
	Διαστρέμματα – Θεραπεία - Αποκατάσταση
	Ενδογενείς και εξωγενείς παράγοντες κινδύνου
	Τενοντίτιδες- κατάγματα κόπωσης

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ</b> (30 ώρες δια ζώσης θεωρία και πρακτική στο Αγρίνιο)
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ.Ε.Π ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ</b> <b>ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΦΑ, Προπονήτρια Γουέϊκμπορντ</b> <b>ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΦΑ, Προπονητής θαλασσίου σκι ,Διεθνής</b> <b>Επιμετρητής , Διεθνής Οδηγός Αγώνων Θαλ. Σκι.</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	1.Εισαγωγή – υλικά ,διπλά πέδιλα πρώτο μάθημα, βασική στάση, λάθη κατά την εκκίνηση, διόρθωση λαθών, πορεία, πέρασμα κυμάτων.
	2. Στάση “πελαργού”, μονοσκή, εκκινήσεις με μονοσκή, πέρασμα κυμάτων στροφές. Ελεύθερο σλάλομ. Διόρθωση λαθών.
	3. Προασκήσεις για το πέρασμα του στίβου σλάλομ
	4. Τεχνική του Σλάλομ
	5. Τεχνική ανάλυση Φιγουρών
	6. Τεχνική ανάλυση του Άλματος
	7. Τεχνική ανάλυση του Γουέϊκμπορντ

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ</b> (15 ώρες θεωρία και πρακτική Αγρίνιο Δ.Ζ)
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΦΑ, Προπονητής θαλασσίου σκι</b> <b>ΣΤΑΜΑΤΟΓΛΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Πτυχ. Φ.Α, Προπονητής Θαλ.σκι</b> <b>ΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ε.Ε.Π ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ</b> <b>ΔρΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ Πτυχ. Φ.Α, Προπονητής Θαλ.σκι Α΄κατ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Περίοδοι προπόνησης
	2. Προγραμματισμός προπόνησης
	3. Νέα τεχνική σλάλομ
	4. Κατάρτιση προγράμματος φιγουρών θαλασσίου σκι
	5. Πρόγραμμα φιγουρών αθλητή Γουέϊκμπορντ

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ</b> <b>ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ</b> (5 ώρες διαδικτυακά ασύγχρονα)
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ</b> <b>ΕΟΚΑΝ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Ο ρόλος των ελευθέρων ριζών και των αντιοξειδωτικών στην αθλητική απόδοση 2. Ιστορική αναδρομή στην φαρμακοδιέγερση (doping), ορισμός της από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Αντιντόπινγκ (WADA). 3. Κατηγορίες απαγορευμένων ουσιών σύμφωνα με τον Κατάλογο Απαγορευμένων Ουσιών και Μεθόδων του (WADA). 4. Κατηγορίες απαγορευμένων μεθόδων σύμφωνα με τον Κατάλογο Απαγορευμένων Ουσιών και Μεθόδων του (WADA).

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ (5 ώρες διαδικτυακά σύγχρονα)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΣΤΡΙΓΚΑΣ Καθηγ. Πανεπιστημίου Πελοποννήσου (ΤΟΔΑ)</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<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 ΕΠΑΘΛΑ</li> </ol>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ – ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (5 ώρες διαδικτυακά ασύγχρονα)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Προστασία δικαιωμάτων του παιδιού : νομικό και θεσμικό καθεστώς πλαίσιο σε διεθνές και Ευρωπαϊκό επίπεδο.</li> <li>2. Εννοιολογική και θεσμική προσέγγιση βασικών παραβιάσεων δικαιωμάτων του παιδιού στην Ελληνική έννομη τάξη .</li> <li>3. Το παιδί στην οικογένεια δικαιώματα- παραμέληση – ενδοοικογενειακή βία.</li> <li>4. Προστασία του παιδιού από την βία στον χώρο του σχολείου</li> <li>5. Φορείς , υπηρεσίες και δομές : οργανωτικό πλαίσιο της παροχής υπηρεσιών φροντίδας και προστασίας ανηλίκων</li> </ol>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ - ΒΛΑΒΕΣ ΕΣΩΛΕΜΒΙΩΝ ΚΑΙ ΕΞΩΛΕΜΒΙΩΝ ΜΗΧΑΝΩΝ (5 ώρες δια ζώσης στο Αγρίνιο-Θ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΦΑΡΦΑΡΑΣ ΜΑΡΙΝΟΣ Μηχανικός σκαφών</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η αναγκαιότητα της συντήρησης των μηχανών θαλάσσης</li> <li>2. Τακτική συντήρηση εξωλέμβιας μηχανής</li> <li>3. Τακτική συντήρηση εσωλέμβιας μηχανής</li> <li>4. Ο ρόλος των ανοδίων – ιμπέλερ - υδατοπαγίδας</li> <li>5. Η αντιμετώπιση των συνηθισμένων βλαβών</li> <li>6. Χειμερινή συντήρηση</li> </ol>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ</b> <b>ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΟΡΕΙΑΣ</b> <b>ΣΚΑΦΟΥΣ ΑΓΩΝΩΝ – ΣΥΣΤΗΜΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΜΗΚΟΥΣ ΑΛΜΑΤΟΣ</b> (5 ώρες δια ζώσης Αγρίνιο-Θεωρία)
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΦΑ</b> ,Προπονητής θαλασσίου σκι, Διεθνής Επιμετρητής, Διεθνής Οδηγός Αγώνων Θαλ. σκι.
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά σε συστήματα μέτρησης ταχύτητας σκάφους αγώνων</li> <li>2. Η σημασία του συστήματος υπολογισμού ταχύτητας για τον αθλητή</li> <li>3. Ο έλεγχος της πορείας του σκάφους μέσα στον στίβο του σλάλομ</li> <li>4. Ο ρόλος του οδηγού σκάφους αγώνων</li> <li>5. Συστήματα μέτρησης μήκους άλματος – Ιστορική αναφορά</li> <li>6. Η εξέλιξη των συστημάτων ταχύτητας και μέτρησης του άλματος</li> <li>7. Κανονισμοί</li> </ol>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ</b> <b>ΘΑ.ΜΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑ,ΕΛΞΗ,ΚΙΝΔΥΝΟΙ</b> (10 ώρες πρακτική δια ζώσης στο Αγρίνιο)
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ</b> Προπονητής Θαλ.σκι <b>ΣΤΑΜΑΤΟΓΛΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ</b> Πτυχ. Φ.Α, Προπονητής Θαλ.σκι
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Είδη θαλάσσιων μέσων αναψυχής - παρουσίαση</li> <li>2. Χειρισμός του σκάφους έλξης με ΘΑ.ΜΑ – θεωρητική προσέγγιση</li> <li>3. Πρακτική εφαρμογή, έλξη θαλάσσιων μέσων</li> <li>4. Παρουσίαση θαλάσσιου αλεξιπτώτου, ιστορική αναφορά , εξέλιξη</li> <li>5. Κανόνες ασφαλείας στα ΘΑ.ΜΑ - κίνδυνοι</li> </ol>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ</b> <b>ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΟ ΣΚΙ ΚΑΙ ΓΟΥΕΙΚΜΠΟΡΝΤ</b> <b>ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΒΛΑΒΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΗΛΙΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ</b> <b>(5 ώρες δια ζώσης στο Αγρίνιο-Θ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ PhD Πτυχ. Φ.Α, Προπονητής Θαλ.σκι Α΄κατ</b> <b>ΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ε.Ε.Π ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η συμμετοχή των αθλουμένων στα αγωνίσματα θαλασσίου σκι και γουέηκμπορντ</li> <li>2. Η συχνότητα των τραυματισμών – Συγκρίσεις</li> <li>3. Ανάλυση περιπτώσεων τραυματισμών ανά αγώνισμα</li> <li>4. Τρόποι αποφυγής τραυματισμών</li> <li>5. Αποτελέσματα ερευνών για τους τραυματισμούς στο θαλάσσιο σκι, γουέηκμπορντ και μέσα αναψυχής.</li> <li>6. Δερματικές βλάβες - η επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας</li> <li>7. Αντιηλιακά μέσα - προστασία</li> <li>8. Κίνδυνοι για αθλητές αγωνισμάτων εξωτερικών χώρων</li> </ol>

	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ</b> <b>ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗ - Α΄ΒΟΗΘΕΙΕΣ</b> <b>(5 ώρες δια ζώσης στο Αγρίνιο)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΜΗΤΡΙΤΣΑΚΗΣ ΣΠΥΡΟΣ Εκπαιδευτής Ναυαγοσωστών</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο ρόλος του ναυαγοσώστη</li> <li>2. Τεχνικές ναυαγοσωστικής</li> <li>3. Πνιγμός, συχνότερες περιπτώσεις αντιμετώπιση, ενέργειες</li> <li>4. Παροχή βοήθειας σε τραυματία, ασφαλής μεταφορά τραυματία</li> <li>5. ΚΑΡΠΑ</li> </ol>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΙΜΕΝΩΝ (5 ώρες δια ζώσης στο Αγρίνιο-Θ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ      Ε.Ε.Π ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ ΣΤΑΜΑΤΟΓΛΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ   Πτυχ. Φ.Α, Προπονητής Θαλ.σκι</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>Ανάλυση άρθρων του Κανονισμού Λιμένων αρ. 20</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Υποχρεώσεις χειριστών–ιδιοκτητών – εκμισθωτών- μισθωτών ταχυπλόων σκαφών</li> <li>2. Διενέργεια θαλασσίου σκι</li> <li>3. Διενέργεια θαλάσσιου αλεξιπτώτου</li> <li>4. Ατομικό σκάφος – θαλάσσιο μοτοποδήλατο</li> <li>5. Βασικές απαιτήσεις σκαφών έλξης ΘΑ.ΜΑ-προσόντα επιβαινόντων</li> <li>6. Γενικοί όροι εκμίσθωσης ΘΑ.ΜΑ</li> <li>7. Γενικές υποχρεώσεις εκμισθωτή- υπεύθυνου ΘΑ.ΜΑ</li> <li>8. Οριοθέτηση διαύλου</li> <li>9. Δυσμενείς καιρικές συνθήκες</li> </ol>



<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ</b> <b>(30 ώρες πρακτική στο Αγρίνιο)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΦΑ ,Προπονητής θαλασσίου σκι, Διεθνής Επιμετρητής, Διεθνής Οδηγός Αγώνων Θαλ. σκι.</b> <b>ΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ε.Ε.Π ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ</b> <b>ΣΤΑΜΑΤΟΓΛΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Πτυχ. Φ.Α, Προπονητής Θαλ. σκι</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Οδήγηση σκάφους αγώνων θαλασσίου σκι
	2. Έλξη σκιέρ στο ελεύθερο σλάλομ – Διδασκαλία
	3. Έλξη αθλητών σε στίβο σλάλομ
	4. Έλξη αθλητών σε στίβο άλματος
	5. Έλξη αθλητών σε στίβο φιγουρών
	6. Πρακτική εφαρμογή -διδασκαλία - προπόνηση σε αθλητές
	7. Έλξη σκιέρ αναψυχής
	8. Έλξη μέσων θαλάσσιας αναψυχής

<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ</b>  (10 ώρες δια ζώσης Αγρίνιο θεωρία)
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΦΑ</b> Διεθνής επιμετρητής ,προπονητής Θαλασσίου σκι <b>ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ</b> Πτυχ. Φ.Α, Κριτής Γουέϊκμπορντ, Προπονήτρια θαλασσίου σκι <b>ΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ε.Ε.Π ΣΕΦΑΑ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Ανάλυση Τεχνικού Κανονισμού Θαλασσίου σκι
	2. Ανάλυση Τεχνικού Κανονισμού Γουέϊκμπορντ
	3. Ανάλυση Κανονισμού Barefoot
	4. Υπολογισμός φιγουρών αθλητή
	5. Μέτρηση - Υπολογισμός Άλματος
	6. Οργάνωση Διεθνών αγώνων

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> (15 ώρες θεωρία και πρακτική στο Αγρίνιο Δ.Ζ)	
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ</b> <b>ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ</b> <b>ΣΤΑΜΑΤΟΓΛΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ</b>	<b>Ε.Ε.Π ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ</b> <b>Κ.Φ.Α , Προπονητής θαλ. Σκι</b> <b>Πτυχ. Φ.Α, Προπονητής Θαλ. σκι</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Μεθοδολογία διδασκαλίας αρχαρίων	
	2. Η σημαντικότητα του πρώτου μαθήματος	
	3. Ανάλυση των τεχνικών διδασκαλίας του προπονητή	
	4. Διδασκαλία της σειράς των μαθημάτων	
	5. Μεθοδολογία της διδασκαλίας προχωρημένου επιπέδου αθλητή	
	6. Πρακτική εφαρμογή	

# Σχολή Προπονητών Θαλασσίου Σκι

## Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα

	1/2025	2/2025	3/2025	4/2025	5/2025	6/2025	7/2025
Κινητική Μάθηση		X		X			
Αθλητική Ψυχολογία		X					
Μεθοδ.Αθλ. Έρευνας		X					
Βιομηχανική	X						
Φυσικοθεραπεία	X						
Εργοφυσιολογία					X		
Φυσιολογία					X		
Ανατομία	X						
Οργάνωση & διοίκηση αθλητισμού			X	X	X		
Αθλητική Παιδαγωγική		X					
Γενική Προπονητική					X	X	
Τεχνική ανάλυση			X	X	X		
Ειδική Προπονητική			X	X	X		
Μεθοδ. Διδασκαλίας			X	X	X		
Ειδικά θέματα			X	X	X		
Ηθική και Ακεραιότητα στον Αθλητισμό					X		
Αντιντόπινγκ				X			
Πλαίσιο παιδικής προστασίας							
Προπονητική εξάσκηση			X	X	X		
Κανονισμοί			X	X	X		
Εξετάσεις							X

## **Διάρκεια Διδασκαλίας**

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί ολιγόλεπτο διάλειμμα . Η διάρκεια του μαθήματος με ασύγχρονη εκπαίδευση είναι τουλάχιστον 35 λεπτά .

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.

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

## **Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση (e-Learning)**

Το διδακτικό έργο περιλαμβάνει την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση. Το περιεχόμενο της εκπαιδευτικής ύλης είναι σε μορφή πολυμέσων, δηλαδή όχι μόνο κείμενο, αλλά παρουσιάζεται και με μορφή ήχου, βίντεο και άλλων μέσων αλληλεπίδρασης, προκειμένου να ελεγχθεί και να αξιολογηθεί η μελέτη, η απόδοση και ο βαθμός αφομοίωσης των γνώσεων των εκπαιδευομένων.

- Για την συμμετοχή στη διαδικτυακή εκπαίδευση ο εκπαιδευόμενος χρειάζεται να διαθέτει υπολογιστή, οθόνη, κάμερα, μικρόφωνο και σύνδεση ίντερνετ. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας σε «ασύγχρονη» μορφή μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας πρέπει να είναι τουλάχιστον 35 λεπτά.
- Η υποχρεωτική παρουσία για την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση εξασφαλίζεται είτε με την καταγραφή των παρόντων από τον διδάσκοντα ανά ώρα μαθήματος, είτε μέσω των τεχνικών δυνατοτήτων καταγραφής της εκάστοτε χρησιμοποιούμενης ηλεκτρονικής πλατφόρμας (επίσης ανά ώρα μαθήματος). Η κάμερα του υπολογιστή θα παραμένει ανοικτή καθ' όλη την διάρκεια της διδασκαλίας.

## **B. Επιτυχής Παρακολούθηση**

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται: α) στην παρακολούθηση μαθημάτων (επαρκής παρακολούθηση), β) στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα ή/και πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης).

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ, άλλων τμημάτων ΑΕΙ καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ αντίστοιχης Κατηγορίας/Επιπέδου που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/133562/21-4-2016 έγγραφο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού), μπορούν να απαλλαγούν από την παρακολούθηση και εξέταση των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί, για τα μαθήματα των κύκλων 1 και 2.

## **Γ. Επαρκής Παρακολούθηση**

1. Οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας.
2. Ο χαρακτηρισμός της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων γίνεται μετά τη λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων και πριν από τις τελικές εξετάσεις.
3. 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.
4. Εάν ο υποψήφιος κατά τη διάρκεια της Σχολής συμπληρώσει μεγαλύτερο αριθμό απουσιών από τα προβλεπόμενα τότε με απόφαση του Δ/ντή της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθησή του.
5. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθησή του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

# Εξετάσεις

---

## A. Οργάνωση των εξετάσεων

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά και πρακτικά σε 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. 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 εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη μιας τριμελούς επιτροπής αποτελούμενη από το 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.
7. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδο ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.

## B. Διαδικασία διεξαγωγής εξετάσεων

1. Για την ανάπτυξη των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, φύλλα χάρτου-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές και έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.

Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον ορισθέντα επιτηρητή, μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων.

3. Ο αριθμός των ερωτήσεων που εξετάζονται οι σπουδαστές για κάθε μάθημα, είναι ανάλογος με τις ώρες διδασκαλίας και προσδιορίζεται από τη σχέση 4 ερωτήσεις/10 διδακτικές ώρες ή 1 ερώτηση /2,5 διδακτικές ώρες).

## Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση

1. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από μηδέν έως δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε(5). Πτυχιούχοι Τ.Ε.Φ.Α.Α. και άλλων τμημάτων Α.Ε.Ι. καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ αντίστοιχης Κατηγορίας/Επιπέδου που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/133562/21-4-2016 έγγραφο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού), μπορούν να απαλλαγούν από την παρακολούθηση και εξέταση των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί, για τα μαθήματα των κύκλων 1 και 2. μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.
2. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την τελική εξέταση (γραπτές, πρακτικές εξετάσεις).  
Ο τρόπος αξιολόγησης στη τελική εξέταση περιγράφεται ανά μάθημα ως εξής:

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ</b>		
<b>ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ</b>		
<b>Μαθήματα</b>	<b>Τεστ πολλαπλών απαντήσεων</b>	<b>Πρακτικές εξετάσεις</b>
<b>Ανατομία</b>	100%	
<b>Φυσιολογία</b>	100%	
<b>Εργοφυσιολογία</b>	100%	
<b>Φυσικοθεραπεία</b>	100%	
<b>Βιομηχανική</b>	100%	
<b>Κινητική Μάθηση</b>	100%	
<b>Οργάνωση &amp; διοίκηση αθλητισμού</b>	100%	



ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	
Μαθήματα	Τεστ πολλαπλών απαντήσεων
Αθλητική Ψυχολογία	100%
Αθλητική Παιδαγωγική	100%
Γενική Προπονητική	100%
Μεθοδολογία Αθλ. Έρευνας	100%

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ		
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ		
Μαθήματα	Τεστ πολλαπλών απαντήσεων	Πρακτικές εξετάσεις
Τεχνική ανάλυση	100%	
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	100%	
Ειδική Προπονητική Προπονητική εξάσκηση	100%	100%
Κανονισμοί	100%	
<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ</b>		
Αντιντόπινγκ	100%	
Ηθική και Ακεραιότητα στον Αθλητισμό	100%	
Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας	100%	
Συντήρηση – βλάβες εσωλ. Εξωλ. μηχανών	100%	
Κανονισμός λιμένων	100%	
Συστήματα μέτρησης ταχύτητας και ελέγχου πορείας σκάφους αγώνων, σύστημαμέτρησης μήκους άλματος	100%	
Τραυματισμοί στο Θαλ. σκι & Γουέικμπορντ, δερματικές βλάβες αθλητών- Ηλιοπροστασία	100%	
Θ.Α.Μ.Α ασφάλεια, έλξη, κίνδυνοι	100%	
Ναυαγοσωστική – Α΄ βοήθειες	100%	

# Χορήγηση Διπλώματος

## Προπονητή Θαλασσίου Σκι Γ' Επιπέδου

---

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Θαλασσίου Σκι Γ' 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.