**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΙΛΑΘΛΩΝ**

**ΝΑΥΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ**



**«ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ Β’ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ»**

**ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ**



**ΑΘΗΝΑ 2025**

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ**

[**ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ 2**](#_Toc192053253)

[**1. ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ 3**](#_Toc192053254)

[**2. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ –ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ 3**](#_Toc192053255)

[**3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ 4**](#_Toc192053256)

[**4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ 7**](#_Toc192053257)

[**5. ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 15**](#_Toc192053258)

[**6. ΧΩΡΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ 17**](#_Toc192053259)

[**7. ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**](#_Toc192053260) **17**

[**8. ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ ΠΡΠΟΠΟΝΗΤΗ Β΄ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 22**](#_Toc192053261)

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 το Υπουργείο Αθλητισμού μπορεί με απόφαση και δαπάνες της να ιδρύει περιοδικές σχολές προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας των πιο πάνω σχολών, των προσόντων των υποψηφίων, καθώς και σε άλλο συναφές θέμα», όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78 παρ. 2 του ν. 4170/2013 ¨Ενσωμάτωση της οδηγίας 2011/16/ΕΕ, ρύθμιση θεμάτων της ΕΛ.Τ.Ε., αναμόρφωση Οργανισμού του Ν.Σ.Κ. και άλλες διατάξεις.

Το Υπουργείο Αθλητισμού μπορεί με απόφασή του, κατόπιν αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας να ιδρύει περιοδικές Σχολές Προπονητών. Με την ίδια απόφαση τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου καταβαλλόμενα ανταποδοτικά από κάθε υποψήφιο **εφτακόσια πενήντα** **ευρώ** **(750€)** 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. Το Υπουργείο 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.

1. **ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ –ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ**

Η Σχολή Προπονητών Β΄ Κατηγορίας Κωπηλασίας θα υλοποιηθεί στην Αθήνα σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση ΓΓΑ/32195/25-11-2024(ΦΕΚ-Τεύχος B/6674/2024) και διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

1. **ΠΛΕΥΡΑΚΗ ΝΙΚΗ**, υπάλληλος Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. ως Πρόεδρος.

2. **ΜΠΕΜΠΕΛΗ ΔΗΜΗΤΡΑ**, υπάλληλος Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. ως μέλος.

3. **ΑΞΙΩΤΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ,** υπάλληλος Υ.ΠΑΙ.Θ.Α, ως μέλος.

4. **ΠΟΛΥΜΕΡΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ**, Πρόεδρος της Ε.Κ.Ο.Φ.Ν.Σ, ως μέλος.

5. **ΓΙΑΝΝΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ**, εκπρόσωπος προπονητών της Ε.Κ.Ο.Φ.Ν.Σ., ως μέλος.

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζονται η **ΛΕΟΝΤΑΡΑΚΗ ΣΤΑΜΑΤΙΚΗ**, υπάλληλος Υ.ΠΑΙ.Θ.Α

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο **κ. ΒΡΑΜΠΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ,** Καθηγητής Εργοφυσιολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

1. **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ**

**Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται στον πίνακα.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΕΠΙΠΕΔΟ** | **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ** | **ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ/ ΑΛΛΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ** | **ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ** | **ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ**  **(ΕΛΑΧΙΣΤΗ)** | **ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΩΡΩΝ** |
| **Β** | **300(250)\*** | **(50)\*** | **100** | **6 Μήνες** | **400** |

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

**3.1.ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Κωπηλασίας 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:

**ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2- ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Α/Α** | **ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΥΚΛΟΥ/ΤΟΜΕΑ 1** | **Δ.Μ.** |
| 1 | ΑΝΑΤΟΜΙΑ | 10 |
| 2 | ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ | 10 |
| 3 | ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ | 10 |
| 4 | ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ | 10 |
| 5 | ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ | 10 |
| 6 | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ | 10 |
| 7 | ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ | 10 |
| 8 | ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ | 20 |
|  | **ΣΥΝΟΛΟ** | **90** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Α/Α** | **ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΥΚΛΟΥ/ΤΟΜΕΑ 2** | **Δ.Μ.** |
| 1 | ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ | 10 |
| 2 | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ | 10 |
| 3 | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ | 10 |
| 4 | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ | 10 |
| 5 | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ | 10 |
| 6 | ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ | 10 |
|  | **ΣΥΝΟΛΟ** | **60** |

**ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Α/Α** | **ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΥΚΛΟΥ/ΤΟΜΕΑ 3** | **Δ.Μ.** |
| 1 | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ | 10 |
| 2 | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ | 20 |
| 3 | ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ | 20 |
| 4 | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ | 30 |
| 5 | ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ | 5 |
| 6 | ΝΤΟΠΙΝΓΚ | 5 |
| 7 | ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ | 5 |
| 8 | ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ | 5 |
| 9 | ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ | 50 |
|  | **ΣΥΝΟΛΟ** | **150** |

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

Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από έναν εκπαιδευτή, μόνο σε αίθουσες διδασκαλίας και έχουν ως σκοπό να αποκτήσουν οι υποψήφιοι τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο της κατάρτισης τους. Πρακτικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα εκείνα τα οποία αποβλέπουν στην εμπέδωση του θεωρητικού μέρους κατάρτισης και στην απόκτηση δεξιοτήτων, ενώ πραγματοποιούνται αποκλειστικά σε προπονητικούς χώρους. Μικτά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα που απαιτούν ταυτόχρονη θεωρητική κατάρτιση και πρακτική εξάσκηση.

Μέρος του διδακτικού αντικειμένου σε ποσοστό 50% των ωρών θα υλοποιηθεί με την μέθοδο της σύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (Σύγχρονη και Ασύγχρονη). 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.ά.), 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 Σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση εξασφαλίζεται με τη δυνατότητα παρακολούθησης της παραμονής των σπουδαστών στην ηλεκτρονική τάξη. Στην πλατφόρμα θα έχουν πρόσβαση άτομα με εξουσιοδότηση (διοίκηση σχολής, Διευθυντής/ντρια, αρμόδιο τμήμα του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α.). Οι διδάσκοντες καθηγητές θα έχουν τη δυνατότητα να μεταφέρουν σε ψηφιακή μορφή ανακοινώσεις, τη διδακτέα ύλη, βιντεοσκοπημένη παράδοση μαθημάτων, ερωτηματολόγιο με δυνατότητα αυτόματης απάντησης, ή ότι άλλο θα μπορούσε να διευκολύνει την εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

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

* 1. **ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ**

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική, πραγματοποιείται σε εκατό (100) ώρες και 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).

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

1. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ**

**Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων**

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **ΝΑΣΣΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ, MSc, PhD, ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΟΣ**  **ΛΕΚΤΟΡΑΣ Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Ε.Κ.Π.Α.** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1.Χημική δομή ανθρωπίνου σώματος και λειτουργία κυττάρου** |
|  | **2.Βασικές έννοιες που σχετίζονται με τον αθλητισμό (ομοιόσταση, νευρομυϊκός έλεγχος)** |
| **3.Αίμα και λειτουργία της καρδιάς** |
| **4.Αναπνευστική λειτουργία** |
| **5.Λειτουργία του νευρικού συστήματος** |
| **6.Μυϊκό σύστημα και έλεγχος της κίνησης** |
| **7.** **Ορμονικό σύστημα** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **ΝΑΣΣΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ, MSc, PhD, ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΟΣ**  **ΛΕΚΤΟΡΑΣ Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Ε.Κ.Π.Α.** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1. Φυσιολογικές αρχές της προπόνησης** |
|  | **2.Αερόβια προπόνηση και προσαρμογές** |
| **3.Αναερόβια προπόνηση και προσαρμογές** |
| **4.Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης και προσαρμογές** |
| **5. Ρύθμιση του μεταβολισμού** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **ΤΣΙΓΓΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Λέκτορας Σ.Ε.Φ.Α.Α.** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1.Αποκατάσταση και άμεση αντιμετώπιση τραυματισμών** |
|  | **2.Διάστρεμμα** |
| **3.Χιαστός Σύνδεσμος** |
| **4.Μηνίσκος** |
| **5.Τραυματισμοί ώμου** |
| **6.Χόνδροι** |
| **7. Τένοντες** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ (10 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **Δρ.ΜΠΕΛΛΑ ΕΛΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΟΣ-ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1.Αθλητικές Κακώσεις:Ορισμός & Είδη** |
|  | **2.Αθλητικές Κακώσεις: Πρόληψη** |
| **3.Αθλητικές Κακώσεις:** |
| **4.Αθλητικές Κακώσεις & Φυσικοθεραπεία & Αθλητικές κακώσεις Ι,ΙΙ.** |
| **5.Σύνδρομα Υπέρχρησης στον Αθλητισμό** |
| **6.Αθλητικές Κακώσεις: Σπονδυλική στήλη & Άνω Άκρα** |
| **7.Αθλητικές Κακώσεις: Άνω Άκρα** |
| **8.Σύνδρομο υπερπροπόνησης** |
| **9.Διατάσεις & Άθληση** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ (10 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **ΚΟΪΔΟΥ ΕΙΡΗΝΗ, Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ..ΑΑ./Α.Π.Θ.** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1.Η Επιστήμη της Διατροφής** |
|  | **2.Διατροφική αξιολόγηση** |
| **3.Ενεργειακές ανάγκες** |
| **4.Υδατάνθρακες** |
| **5.Πρωτείνες** |
| **6.Λιπίδια & Μικροθρεπτικά συστατικά** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **Δρ. ΧΕΡΟΥΦΕΙΜ ΕΥΓΕΝΙΑ-Κ.ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1.Εισαγωγή στην Αθλητική Βιομηχανική** |
|  | **2. Συστήματα Αναφοράς** |
| **3. Συλλογή Κινηματικών Δεδομένων** |
| **4. Γραμμικά Κινηματικά Μεγέθη: Θέση Σώματος - Μετατόπιση - Διανυόμενο Διάστημα** |
| **5. Γραμμικά Κινηματικά Μεγέθη: Ταχύτητα - Επιτάχυνση** |
| **6. Κινηματική Ανάλυση - Ανάλυση Κέντρου Βάρους Σώματος** |
| **7. Κινηματική Ανάλυση Βάδισης και Τρεξίματος** |
| **8. Βλητική Κίνηση – Βολές** |
| **9. Γωνιακά Κινηματικά Μεγέθη - Γωνιακή Κίνηση** |
| **10. Δυναμικά Μεγέθη** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **Dr.Giovanni Postiglione,**  **(Ομοσπονδιακός Προπονητής Ολυμπιακής Ομάδας Κωπηλασίας)** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1.Βασικές αρχές της προπόνησης** |
|  | **2.Δόμηση της προπόνησης** |
| **3.Περιοδικότητα-Προπονητικοί κύκλοι** |
| **4.Προπόνηση αντοχής** |
| **5.Προπόνηση δύναμης** |
| **6.Αξιολόγηση της προπονητικής διαδικασίας** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **Δρ.ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ/Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α.** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1.Ιστορία του αθλητικού μάνατζμεντ-Ορισμός του μάνατζμεντ/αθλητικού μάνατζμεντ-Οργανόγραμμα** |
|  | **2.Αξίες- Όραμα-Αποστολή** |
| **3.Θέση στόχων** |
| **4.Βασικές αρχές του μάνατζμεντ(Σχεδιασμός/Οργάνωση/ Ηγεσία/Έλεγχος/Αξιολόγηση)** |
| **5.Οργάνωση αθλητικού σωματείου** |
| **6.Συμβολή του μάνατζμεντ στην προπονητική διαδικασία** |
| **7.Πολιτικές και διαδικασίες** |
| **8. Ιστορία της Κωπηλασίας/Διοικητική διάρθρωση του αθλήματος** |
| **9.Venue Management/Εγκατάσταση** |
| **10.Stable management** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ ΣΥΜΕΩΝ Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α.** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1-Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία και αρχές επικοινωνίας** |
|  | **2 - Καθορισμός στόχων στον αθλητισμό** |
| **3 - Ενίσχυση, τιμωρία και εσωτερική παρακίνηση** |
| **4 - Παρακίνηση για επίτευξη και αιτιακές αποδόσεις** |
| **5 - Στόχοι επίτευξης - κριτήρια ικανότητας και επιτυχίας** |
| **6 - Η αυτοπεποίθηση στον αθλητισμό** |
| **7 - Στρες και άγχος στον αθλητισμό** |
| **8 - Δυναμική αθλητικής ομάδας** |
| **9 - Η ψυχολογία του τραυματισμένου αθλητή** |
| **10 - Ψυχολογική εξουθένωση και διατροφικές διαταραχές** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (10 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **Δρ. ΝΙΚΟΛΑΚΗ ΕΥΓΕΝΙΑ- ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1.Ορισμός και Σημασία Έρευνας - Είδη Έρευνας** |
|  | **2.Στάδια διεξαγωγής έρευνας** |
| **3.Μεθοδολογία έρευνας** |
| **4.Μεθοδολογικές Προσεγγίσεις** |
| **5.Δειγματοληψία - Μεταβλητές - Ερευνητικά Εργαλεία - Αξιοπιστία και Εγκυρότητα** |
| **6.Περιορισμοί Έρευνας** |
| **7.Δεοντολογικά Ζητήματα** |
| **8.Συγγραφή Διπλωματικής Εργασίας** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ (10 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΟΣΜΙΔΟΥ (PhD., PhD., MSc.) ΣΕΦΑΑ** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1. Κοινωνία, πολιτισμός και αθλητικός πολιτισμός: το περιεχόμενο της αθλητικής κοινωνίας** |
|  | **2. Κοινωνιολογικές θεωρίες και Αθλητισμός** |
| **3. Σχέση αθλητισμού και οικονομίας. Εμπορευματοποίηση της αθλητικής δραστηριότητας** |
| **4. Κοινωνικές τάξεις, κοινωνική διαστρωμάτωση, κοινωνική ενσωμάτωση και κοινωνικός αποκλεισμός** |
| **5. Η μεταβολή των κοινωνικών και ηθικών αξιών στον αθλητισμό: Φαρμακοδιέγερση, αθλητισμός των επιδόσεων και προπονητικός ρόλος στις προοπτικές της αθλητικής κοινωνιολογικής σκέψης** |
| **6. Το ανθρώπινο σώμα στην αθλητική κοινωνιολογική σκέψη: Φυσικό Σώμα, Εικονικό Σώμα.** |
| **7. Η μεταβολή των κοινωνικών και ηθικών αξιών στον αθλητισμό: Φαρμακοδιέγερση, αθλητισμός των επιδόσεων και προπονητικός ρόλος στις προοπτικές της αθλητικής κοινωνιολογικής σκέψης** |
| **8. Το κοινωνικό φαινόμενο της Βίας στον αθλητισμό.** |
| **9. Έμφυλη ισότητα στον Αθλητισμό** |
| **10. Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας και αθλητισμός** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ (10 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1.Εισαγωγή – Βασικές αρχές των εννοιών της στατιστικής** |
|  | **2.Είδη μεταβλητών – μελετών** |
| **3.Στατιστικά μοντέλα (διαστήματα εμπιστοσύνης, βαθμοί ελευθερίας, επίπεδο εμπιστοσύνης)** |
| **4.Γραφήματα: Είδη γραφημάτων** |
| **5.Μεροληψία: Εντοπισμός και προσδιορισμός της μεροληψίας** |
| **6.Μεροληψία: Τρόποι μείωσης της μεροληψίας** |
| **7.Κατηγορικά δεδομένα** |
| **8.Σύγκριση μέσων όρων** |
| **9.Συσχέτιση** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ (10 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **Δρ.ΜΑΛΑΤΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ- ΝΟΜΙΚΟΣ** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1. Αθλητισμός και αθλητικό δίκαιο: Έννοια, ορισμοί, διακρίσεις.** |
|  | **2. Ο αθλητισμός στο σύνταγμα της Ελλάδας** |
| **3. Το νομοθετικό πλαίσιο του αθλητισμού** |
| **4. Γενική Γραμματεία Αθλητισμού** |
| **5. Το αθλητικό σωματείο στον νόμο 2725/19996** |
| **6. Η αθλητική ένωση στον νόμο 2725/19997** |
| **7.Η αθλητική ομοσπονδία στον νόμο 2725/19998.** |
| **8. Η ειδική αθλητική αναγνώριση και το μητρώο αθλητικών φορέων** |
| **9. Το επάγγελμα του προπονητή στην αθλητική νομοθεσία** |
| **10. Η λειτουργία ιδιωτικών γυμναστηρίων** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (10 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **Dr.Giovanni Postiglione, Πέτρου Δημήτρης, Ζαχαρίου Άννα,**  **Τσιάλιος Αθανάσιος (Ομοσπονδιακοί Προπονητές Ολυμπιακής/Εθνικής Ομάδας Κωπηλασίας)** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1.Αποτελεσματικοί μέθοδοι διδασκαλίας** |
|  | **2.Μεθοδολογία διδασκαλίας διπλών κουπιών** |
| **3.Μεθοδολογία διδασκαλίας μονών κουπιών** |
| **4.Παρατήρηση και τρόποι διόρθωσης της τεχνικής** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (20 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **Dr.Giovanni Postiglione, Πέτρου Δημήτρης, Ζαχαρίου Άννα, Τσιάλιος Αθανάσιος, Γκουντούλας Νικόλαος (Ομοσπονδιακοί Προπονητές Ολυμπιακής/Εθνικής Ομάδας Κωπηλασίας)** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1.Κλασική κωπηλασία** |
|  | **2.Καθορισμός κωπηλατικών στυλ** |
| **3.Βασική θέση του κωπηλάτη** |
| **4.Τεχνική Διπλών κουπιών** |
| **5.Τεχνική πλευρικής κωπηλασίας** |
| **6. Παράκτια-Χαρακτηριστικά** |
| **7.Προετοιμασία σκάφους και αθλητή πριν το νερό** |
| **8.** **Ρυθμίσεις.** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **Dr.Giovanni Postiglione, Πέτρου Δημήτρης, Ζαχαρίου Άννα,**  **Τσιάλιος Αθανάσιος (Ομοσπονδιακοί Προπονητές Ολυμπιακής/Εθνικής Ομάδας Κωπηλασίας)** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1.Ιδιαιτερότητες της κωπηλασίας** |
|  | **2.Προπονητικός προγραμματισμός** |
| **3.Προπόνηση αρχαρίων** |
| **4.Προπόνηση αθλητών υψηλού επιπέδου** |
| **5.Προαγωνιστική περίοδος** |
| **6.Αγωνιστική περίοδος** |
| **7.Μεταβατική περίοδος** |
| **8.Ψυχολογική προετοιμασία** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (30 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **Dr.Giovanni Postiglione, Πέτρου Δημήτρης, Ζαχαρίου Άννα, Τσιάλιος Αθανάσιος (Ομοσπονδιακοί Προπονητές Ολυμπιακής/Εθνικής Ομάδας Κωπηλασίας)** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1.Ετήσιος Προπονητικός προγραμματισμός στην ξηρά και στο νερό** |
|  | **2.Ασκησιολόγιο με ελεύθερα βάρη & μηχανήματα** |
| **3.Καλλιέργεια και εξάσκηση συναρμοστικών ικανοτήτων** |
| **4.Εφαρμογή προπονητικού σχεδιασμού (Τύποι προπόνησης)** |
| **5.Ρυθμίσεις σκαφών** |
| **6.Μέτρα ασφάλειας στο νερό** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ (5 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΑΓΕΡΙΑΔΗΣ , Καθηγητής Φ.Α, Διαιτητής Κωπηλασίας** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1.Γενικοί Κανονισμοί του Αθλήματος** |
|  | **2.Αγωνίσματα –Προγράμματα- Συμμετοχές** |
| **3.Προκηρύξεις Αγώνων** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ (5 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΡΑΟΥΔΑΚΗΣ & ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ, Γραφείο Εκπαίδευσης Ε.Ο.ΚΑ.Ν.** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1H ENOTHTA:**  **- Αρχικό Ερωτηματολόγιο**  **- Παραβάσεις Αντιντόπινγκ / Πειθαρχικές-ποινικές κυρώσεις** |
|  | **2H ENOTHTA:**  **- Συνέπειες υγείας, κοινωνικές και ψυχολογικές χρήσης απαγορευμένων ουσιών**  **- Διαδικασία δειγματοληψίας**  **- Κατάλογος Απαγορευμένων - Έλεγχος φαρμακευτικής αγωγής & TUE** |
| **3H ENOTHTA:**  **- Ρίσκα χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής και πιθανή μόλυνση κρέατος**  **- Έρευνες και Συλλογή Πληροφοριών**  **- Μελέτες περίπτωσης**  **- Τελικό Ερωτηματολόγιο** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (5 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ MD,MA, MSc,PhD**  **Ψυχίατρος, Δ/ντής Δ/νσης Ψυχικής Υγείας &Κοινωνικής Πρόνοιας** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1.Παιδική ηλικία και παιδική προστασία** |
|  | **2.Νομοθεσία** |
| **3.Ορισμοί** |
| **4.Κατηγορίες κακοποίησης παραμέλησης ενηλίκων** |
| **5.Ενδείξεις κακοποίησης -παραμέλησης ενηλίκων** |
| **6.Φορείς και υπηρεσίες παιδικής προστασίας και κοινωνικής πρόνοιας.** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ (5 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **ΜΗΝΟΥΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **1. Ηθικά διλήμματα στον αθλητισμό στην αρχαιότητα και σήμερα** |
|  | **2. Χειραγώγηση στον Αθλητισμό και Στοιχηματισμός** |
| **3. Κώδικας Δεοντολογίας** |
| **4. Πλατφόρμες αναφορών** |
| **5. Εκπαιδευτικά εργαλεία - πιστοποίηση από ΕΠΑΘΛΑ** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Τίτλος** | **ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (50 ώρες)** |
| **Διδάσκων** | **ΝΙΚΟΛΑΚΗ ΕΥΓΕΝΙΑ** |
| **Περιεχόμενα** |  |
|  | **Θέματα συγγραφής εργασιών** |

1. **ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

Τα δια ζώσης μαθήματα, θα υλοποιηθούν σε ένα δεκαήμερο στις ολυμπιακές εγκαταστάσεις του Σχινιά, για να αποφευχθεί η συνεχής μετακίνηση των υποψήφιων προπονητών που προέρχονται από την περιφέρεια.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **4/25** | **5/25** | **6/25** | **7/25** | **8/25** | **9/25** |  |
| **ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ της ΕξΑΕ** | Χ |  |  |  |  |  |  |
| **ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10)**  **ΕξΑΕ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ** |  | Χ |  |  |  |  | ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ |
| **ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)** **ΕξΑΕ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ** |  |  | Χ |  |  |  |
| **ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)** **ΕξΑΕ** **ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ** |  |  | Χ |  |  |  |
| **ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10)** **ΕξΑΕ** **ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ** |  |  |  | Χ |  |  |
| **ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ(10)**  **ΕξΑΕ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ** |  |  |  | Χ |  |  |
| **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ (10) ΕξΑΕ** **ΣΥΓΧΡΟΝΗ** |  |  |  | Χ |  |  |
| **ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ(10)** **ΕξΑΕ** **ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ** |  |  |  |  | Χ |  |
| **ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ(20)** | 24 & 25 |  |  |  |  |  |
| **ΟΡΓ. & ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10)** **ΕξΑΕ** **ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ** |  |  |  |  | Χ |  |
| **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10) ΕξΑΕ** **ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ** |  |  | Χ |  |  |  |
| **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ(10)ΕξΑΕ ΣΥΓΧΡΟΝΗ** | X | X | X |  |  |  |
| **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ(10)** **ΕξΑΕ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ** |  |  |  |  | Χ |  |
| **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ (10)** **ΕξΑΕ** **ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ** |  |  |  |  |  | Χ |
| **ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ (10)**  **ΕξΑΕ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ** |  |  |  |  |  | Χ |
| **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (10)** | 27/4 |  |  |  |  |  |
| **ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ(20 )** | ΠΑΡΑΚΤΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟ (10)  &  26/4 | Χ |  |  |  |  |
| **ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20)** | 28 & 29 |  |  |  |  |  |
| **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (30)** | 30/4 | 1 & 2 |  |  |  |  |
| **ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ-ΑΓΩΝΕΣ (5)** |  | 3/5 |  |  |  |  |
| **ΝΤΟΠΙΝΓΚ(5)**  **ΕξΑΕ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ** |  | Χ |  |  |  |  |  |
| **ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ(5)** **ΕξΑΕ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ** |  | Χ |  |  |  |  |  |
| **ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ(5)** **ΕξΑΕ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ** |  | Χ |  |  |  |  |  |
| **ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ(50)** |  |  |  |  | Χ | X |  |

1. **ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ**
2. Τα μαθήματα του 1ου και 2ου κύκλου καθώς επίσης και ορισμένα μαθήματα του 3ου κύκλου θα δοθούν διαδικτυακά σε ασύγχρονη ή σύγχρονη μορφή. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας για την ασύγχρονη μορφή είναι 35 λεπτά, ενώ για τη σύγχρονη 45 λεπτά. Πριν την έναρξη των διαδικτυακών μαθημάτων θα γίνει παρουσίαση της πλατφόρμας και σε κάθε σπουδαστή θα δοθούν προσωπικοί κωδικοί ώστε να εισέρχεται στην ψηφιακή πλατφόρμα της τήλε-εκπαίδευσης και να παρακολουθεί τις διαλέξεις. Τα θεωρητικά μαθήματα που θα διεξαχθούν με τη μορφή της ασύγχρονης παρακολούθησης, θα παραμένουν ανοικτά στην πλατφόρμα μια εβδομάδα. 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
3. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας των δια ζώσης μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα πέντε (5) λεπτών. Η διδασκαλία των πρακτικών ή του πρακτικού μέρους μικτών μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι τρείς (3) ώρες.
4. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά κατά την έναρξη του μαθήματος και με ευθύνη του διδάσκοντα ή των διδασκόντων. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων. Οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της Σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας. Σπουδαστής που θα απουσιάσει για οποιονδήποτε λόγο πέραν του 5%, απορρίπτεται χωρίς δικαίωμα εξέτασης.
5. **ΧΩΡΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**
6. **Θεωρητικά μαθήματα**

Ολυμπιακό Κωπηλατοδρόμιο Σχινιά

1. **Πρακτικά μαθήματα**

Ολυμπιακό Κωπηλατοδρόμιο Σχινιά

1. **ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

Στο πλαίσιο των διδακτικών υποχρεώσεων των συμμετεχόντων της Σχολής Προπονητών Κωπηλασίας Β Επιπέδου είναι η εκπόνηση γραπτής εργασίας. Η γραπτή εργασία θα πραγματοποιηθεί σε θεματολογία της διδασκόμενης ύλης 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 εκπαιδευομένων 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 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.

1. **ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**

**Α. 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 εικοσαημέρου (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.

**Β. Διαδικασία διεξαγωγής εξετάσεων**

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

**Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση**

1. Ο αριθμός των ερωτήσεων σε κάθε μάθημα είναι ανάλογος με τις ώρες διδασκαλίας και προσδιορίζεται από τη σχέση 4 θέματα/10 ώρες εκπαίδευσης.
2. 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.
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 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 στη τελική εξέταση περιγράφεται ανά μάθημα ως εξής:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ** | | | | |
|  | **ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ** | | | | |
| **Μαθήματα** | Γραπτές εξετάσεις | Τεστ πολλαπλών απαντήσεων | Προφορικές/πρακτικές εξετάσεις | Αξιολόγηση εργασιών |  |
| **ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10)** |  | 100% |  |  |  |
| **ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)** |  | 100% |  |  |  |
| **ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ(10)** |  | 100% |  |  |  |
| **ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10)** |  | 100% |  |  |  |
| **ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ(10)** |  | 100% |  |  |  |
| **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ (10)** |  | 100% |  |  |  |
| **ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10)** |  | 100% |  |  |  |
| **ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ(20)** |  | 100% |  |  |  |
| **ΟΡΓ.& ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10)** |  | 100% |  |  |  |
| **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10)** |  | 100% |  |  |  |
| **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ(10)** |  | 100% |  |  |  |
| **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ (10)** |  | 100% |  |  |  |
| **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ (10)** |  | 100% |  |  |  |
| **ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ(10)** |  | 100% |  |  |  |
|  | **ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ** | | | | |
|  | **ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ** | | | | |
| **Μαθήματα** | Γραπτές εξετάσεις | Τεστ πολλαπλών απαντήσεων | Προφορικές/Πρακτικές εξετάσεις | Αξιολόγηση εργασιών |  |
| **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (10)** |  | 100% |  |  |  |
| **ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ (20)** |  |  | 100% |  |  |
| **ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ(20)** |  | 100% |  |  |  |
| **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ(30)** |  |  | 100% |  |  |
| **ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ (5)** |  | 100% |  |  |  |
| **ΝΤΟΠΙΝΓΚ (5)** |  | 100% |  |  |  |
| **ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (5)** |  | 100% |  |  |  |
| **ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ (5)** |  | 100% |  |  |  |
| **ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ(50)** |  |  |  | ΝΑΙ/ΟΧΙ |  |

1. **ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ ΠΡΠΟΠΟΝΗΤΗ Β΄ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ**
2. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Κωπηλασίας Β΄ Κατηγορίας έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά, είχαν επαρκή παρακολούθηση και περάτωσαν με επιτυχία τις θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις.
3. Τα Διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α
4. Το κάθε Δίπλωμα για να θεωρείται έγκυρο φέρει σφραγίδα και αρίθμηση από το Υ.ΠΑΙ.Θ.Α.
5. Ο τύπος Διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει το αρμόδιο τμήμα του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α.