

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ

**Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ
2025**

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ



ΑΘΗΝΑ 2025

Περιεχόμενα

Νομοθετικό Πλαίσιο	2
Επιτροπή Διοίκησης	3
Πρόγραμμα Σπουδών	4
Πρόγραμμα Μαθημάτων	7
Διδασκαλία – Υποχρεώσεις Φοιτητών	20
Εξετάσεις	22
Ενδεικτικό Πρόγραμμα Μαθημάτων.....	26
Χορήγηση Διπλώματος	28

Νομοθετικό Πλαίσιο

Η ίδρυση και η λειτουργία των σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136, παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α' 21) «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 προαναφερόμενων σχολών, των προσόντων των υποψηφίων, καθώς και σε άλλο συναφές θέμα, όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78, παρ. 2 του ν. 4170/2013 "Ένσωμάτωση της οδηγίας 2011/16/ΕΕ, ρύθμιση θεμάτων της ΕΛ.Τ.Ε., αναμόρφωση Οργανισμού του Ν.Σ.Κ. και άλλες διατάξεις: «Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφασή της, κατόπιν αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας να ιδρύει περιοδικές Σχολές Προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά και 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 Β' κατηγορίας που θα διεξαχθεί στην Αθήνα, σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση (ΦΕΚ 6352/Β'/18-11-2024) διοικείται από πενταμελή επιτροπή και συγκροτείται από τους:

1. **ΣΚΡΕΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ**, υπάλληλος της ΓΓΑ, ως Πρόεδρος.
2. **ΚΟΥΛΟΥΡΙΔΑΚΗ ΣΤΥΛΙΑΝΗ**, υπάλληλος της ΓΓΑ, ως μέλος.
3. **ΧΑΣΑΠΙΔΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ**, υπάλληλος της ΓΓΑ, ως μέλος.
4. **ΖΑΓΚΛΙΒΕΡΗ ΘΕΑΝΩ**, πρόεδρος του Δ.Σ. της ΕΟΑΒ., ως μέλος.
5. **ΣΤΡΟΥΜΠΟΥ ΑΝΝΑ**, πρόεδρος της Τ.Ε της ΕΟΑΒ, ως μέλος

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η **ΓΙΑΓΙΑ ΙΩΑΝΝΑ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο **Δρ. ΣΤΡΙΓΚΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ**, Καθηγητής του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού στο Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.

Τεχνικός Διευθυντής ορίζεται ο **ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ, M.Sc.**

Πρόγραμμα Σπουδών

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται στον παρακάτω πίνακα:

ΕΠΙΠΕΔΟ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΩΡΩΝ
Β'	300 (250)	(50)	100	6 μήνες	400

Τα μαθήματα της **Σχολής Προπονητών Άρσης Βαρών - Β' Κατηγορίας** διακρίνονται σε **Γενικά Μαθήματα**, τα οποία αποτελούνται από θεωρητικά μαθήματα και σε **Μαθήματα Ειδίκευσης**, τα οποία αποτελούνται από θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα. Όλα τα μαθήματα σε όλους τους κύκλους είναι 2ου επιπέδου. Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ (Επίπεδο 2)

Θεωρητικά (Θ) & Πρακτικά (Π) Μαθήματα

1	Ανατομία (Θ)	10 ώρες
2	Φυσιολογία (Θ)	10 ώρες
3	Εργοφυσιολογία (Θ)	10 ώρες
4	Φυσικοθεραπεία (Θ)	10 ώρες
5	Βιομηχανική (Θ)	10 ώρες
6	Αθλητιατρική (Θ)	10 ώρες
7	Αθλητική Διαιτολογία (Θ)	10 ώρες
8	Γενική Προπονητική (Θ)	20 ώρες
	ΣΥΝΟΛΟ	90 ώρες

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ (Επίπεδο 2)

Θεωρητικά (Θ) & Πρακτικά (Π) Μαθήματα

1	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού (Θ)	10 ώρες
2	Αθλητική Ψυχολογία (Θ)	10 ώρες
3	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας (Θ)	10 ώρες
4	Αθλητικό Δίκαιο (Θ)	10 ώρες
5	Αθλητική Κοινωνιολογία (Θ)	10 ώρες
6	Αθλητική Στατιστική (Θ)	10 ώρες
	ΣΥΝΟΛΟ	60 ώρες

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ (Επίπεδο 2)

Θεωρητικά (Θ) & Πρακτικά (Π) Μαθήματα

1	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (Θ)	20 ώρες
2	Ειδική Προπονητική (Θ)	20 ώρες
3	Τεχνική Ανάλυση (Π)	20 ώρες
4	Ειδικά Θέματα (Θ)	20 ώρες
	Αντιντόπινγκ 5 ώρες	
	Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας 5 ώρες	
	Ηθική & Ακεραιότητα Αθλητισμού 5 ώρες	
	Ολυμπιακές Αξίες 5 ώρες	
5	Προπονητική Εξάσκηση (Π)	10 ώρες
6	Κανονισμοί Αγώνων (Θ)	10 ώρες
7	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	50 ώρες
	ΣΥΝΟΛΟ	150 ώρες

Στον **Κύκλο/Τομέα 1-2** περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα. Στον **Κύκλο/Τομέα 3** περιλαμβάνονται θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα. Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από έναν εκπαιδευτή, σε αίθουσες διδασκαλίας και έχουν ως σκοπό να αποκτήσουν οι υποψήφιοι-ες τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο της κατάρτισής 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.

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η διπλωματική εργασία είναι υποχρεωτική και πραγματοποιείται σε **πενήντα (50) ώρες** έχοντας ως υπεύθυνο διπλωματικής τον Διευθυντή της Σχολής ή διδακτικό προσωπικό της σχολής των μαθημάτων της ειδίκευσης ή προπονητές Α' ή Β' Κατηγορίας που ορίζονται μετά από απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης. Η εργασία είναι ατομική, πρωτότυπη, με βιβλιογραφικές αναφορές, ενώ θα πρέπει να έχει έκταση από 5000 (ελάχιστος αποδεκτός αριθμός) έως 6000 λέξεις (μέγιστος αποδεκτός αριθμός). Έχει προγραμματιστεί συνάντηση ενημέρωσης με τους υποψηφίους ώστε να διασαφηνιστούν οι προϋποθέσεις καλής εκτέλεσης της εργασίας, και να οριστούν τα θέματα για όλους τους συμμετέχοντες στην σχολή.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ/ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

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

(α) Παρακολούθηση των αγώνων της ομοσπονδίας (Ε.Ο.Α.Β.) ή αγώνων που έχουν την έγκρισή της, οποιασδήποτε κατηγορίας, πιστοποιημένων από τη διοργανώτρια αρχή (ομοσπονδία –σύλλογος – Ευρωπαϊκοί ή άλλοι διεθνείς αγώνες) με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

(β) Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις Εθνικών ή προεθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας ή 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 στο βαθμό αξιολόγησης του υποψηφίου.

Πρόγραμμα Μαθημάτων

Κύκλος/Τομέας 1 - Γενικά Μαθήματα

Τίτλος	Ανατομία (Θεωρητικό Μάθημα) – 10 ώρες
Διδάσκων	Δρ. Μουζόπουλος Γ., Ιατρός Ορθοπεδικός - Συνεργαζόμενο Εκπαιδευτικό Προσωπικό Τμήματος Οργάνωσης & Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.
Περιεχόμενα	1. Ανατομικά μέρη του σκελετού 2. Οστά, Αρθρώσεις και Σύνδεσμοι 3. Ιδιοδεκτικοί υποδοχείς αρθρώσεων και συνδέσμων 4. Μύες και Τένοντες 5. Ανατομική συγκρότηση του σκελετικού μυός και του ενδομυϊκού συνδετικού ιστού
	6. Μυϊκή άτρακτος –Τενόντια όργανα Golgi 7. Είδη κινήσεων - Δράση μοχλών στο ανθρώπινο σώμα 8. Ορθή στάση σώματος 9. Αξιολόγηση -διόρθωση στάσης
	10. Οργάνωση του αναπνευστικού συστήματος 11. Αεραγωγοί και αιμοφόρα αγγεία 12. Θέση ανταλλαγής των αερίων – Κυψελίδες 13. Σχέση πνευμόνων και θωρακικού τοιχώματος
	14. Οργάνωση του καρδιαγγειακού συστήματος 15. Ανατομία της καρδιάς 16. Πνευμονική και συστηματική κυκλοφορία του αίματος 17. Αρτηρίες – Φλέβες 18. Δομικά και λειτουργικά χαρακτηριστικά των αιμοφόρων αγγείων

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα MICROSOFT TEAMS του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Τίτλος	Φυσιολογία (Θεωρητικό Μάθημα) – 10 ώρες
Διδάσκων	Δρ. Μουζόπουλος Γ., Ιατρός Ορθοπεδικός - Συνεργαζόμενο Εκπαιδευτικό Προσωπικό Τμήματος Οργάνωσης & Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.
Περιεχόμενα	1. Μηχανικές ιδιότητες του μυός 2. Τύποι μυϊκής δράσης 3. Μυϊκή προσαρμοστικότητα (Ατροφία/Υπερτροφία) 4. Έλεγχος της κίνησης του σώματος 5. Ιδιοδεκτικότητα - Κινησθησία 6. Κύκλωμα αντανάκλαστικών 7. Μυϊκή δύναμη & αντοχή
	8. Αερισμός και μηχανική των πνευμόνων 9. Εισπνοή – Εκπνοή 10. Μεταφορά του οξυγόνου και του διοξειδίου του άνθρακα στο αίμα 11. Ανταλλαγή των αναπνευστικών αερίων στους ιστούς 12. Έλεγχος της αναπνοής
	13. Συνοπτική λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος 14. Καρδιακή παροχή 15. Όγκος παλμού 16. Καρδιακή συχνότητα 17. Αρτηριοφλεβική διαφορά οξυγόνου 18. Αρτηριακή & φλεβική πίεση αίματος 19. Φλεβική επαναφορά

	20. Ρύθμιση αρτηριακής πίεσης και φλεβικής επαναφοράς
--	---

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα MICROSOFT TEAMS του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Τίτλος	Εργοφυσιολογία (Θεωρητικό Μάθημα) – 10 ώρες
Διδάσκουσα	Δρ. Σπανός Κωνσταντίνος, Τμήματος Οργάνωσης & Διοίκησης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην Εργοφυσιολογία.
	2. Ενεργειακά συστήματα του οργανισμού.
	3. Αερόβια ικανότητα.
	4. Αναερόβιο κατώφλι.
	5. Απελευθέρωση ενέργειας κατά την άσκηση.
	6. Βελτίωση απόδοσης κατά την άσκηση και τους αγώνες.

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα MICROSOFT TEAMS του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Τίτλος	Φυσικοθεραπεία (Θεωρητικό Μάθημα) – 10 ώρες
Διδάσκων	Δρ. Τσίγκανος Χρήστος, M.Sc. στην Προηγμένη Φυσικοθεραπεία, Διδάκτωρ Ανατομίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην επιστήμη της Φυσικοθεραπείας.
	2. Κλινική εικόνα των τραυματισμών.
	3. Διάγνωση και αποκατάσταση των τραυματισμών.
	4. Φυσικά μέσα θεραπείας (κίνηση, φως, νερό, ηλεκτρισμός).
	5. Μηχανικά μέσα θεραπείας.

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα MICROSOFT TEAMS του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Τίτλος	Βιομηχανική (Θεωρητικό Μάθημα) – 10 ώρες
Διδάσκουσα	Δρ. Πίγκος Γ., Ειδικός Επιστήμων στη Φυσική Αγωγή – Γ.Γ.Α. Δρ. Σπανός Κωνσταντίνος, Τμήματος Οργάνωσης & Διοίκησης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου
Περιεχόμενα	1. Γενικές αρχές Βιοκινητικής/ Μυοσκελετικό σύστημα, Ερειστικό σύστημα 2. Είδη επιβαρύνσεων(Δυνάμειων, Συμπιεστικές Δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης
	3. Μηχανικός άξονας οστών 4. Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας 5. Μηχανικό μοντέλο του μυός (Βασικές αρχές). Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών (Βασικές αρχές). Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών 6. Είδη μυϊκής λειτουργίας- Διαφοροποιήσεις (έργου εφαρμογών) 7. Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή (Βασικές αρχές) 8. Είδη μοχλών, Συνθήκες Ισορροπίας Σώματος 9. Εφαρμογή της Βιοκινητικής υποστήριξης στον Προπονητικό Σχεδιασμό του Προγράμματος Αναπτυξιακών Ηλικιών 10. Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα MICROSOFT TEAMS του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Τίτλος	Αθλητιατρική (Θεωρητικό Μάθημα) – 10 ώρες
Διδάσκων	Δρ. Μουζόπουλος Γ., Ιατρός Ορθοπεδικός - Συνεργαζόμενο Εκπαιδευτικό Προσωπικό Τμήματος Οργάνωσης & Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.
Περιεχόμενα	1. ΑΡΧΕΣ ΠΛΗΘΥΣΜΙΑΚΗΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ- ΠΡΟΛΗΨΗ 2. ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΑΘΛΗΣΗΣ 3. ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ 4. ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ 5. ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ -ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ 6. ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ 7. ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ 8. ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ 9. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ – ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα MICROSOFT TEAMS του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Τίτλος	Αθλητική Διαιτολογία (Θεωρητικό Μάθημα) – 10 ώρες
Διδάσκων	Λιανίδη Βασιλική, M.Sc. Δημόσιας Υγείας – Διαιτολόγος Δρ. Σπανός Κωνσταντίνος, Τμήματος Οργάνωσης & Διοίκησης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου
Περιεχόμενα	1. Μακροθρεπτικά Συστατικά/ Μικροθρεπτικά Συστατικά 2. Ενεργειακό ισοζύγιο/ Άσκηση και έλεγχος βάρους 3. Υδατάνθρακες και άσκηση Λίπη και άσκηση Πρωτεΐνες και άσκηση 4. Γεύματα αθλητών/ Μεταβολικές προσαρμογές και διατροφή

	5. Συμπληρώματα διατροφής 6. Αντιοξειδωτικά και άσκηση 7. Διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές
--	---

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα MICROSOFT TEAMS του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Τίτλος	Γενική Προπονητική (Θεωρητικό Μάθημα) – 20 ώρες
Διδάσκουσα	Τσιάλα Παναγιώτα, M.Sc. στην Αθλητική Κοινωνιολογία/ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	1.Σχεδιασμός – περιοδικότητα στην αθλητική απόδοση 2. Ανάπτυξη δύναμης και ταχύτητας στο άθλημα της Άρσης Βαρών 3.Ανάπτυξη αντοχής στο άθλημα της Άρσης Βαρών 4.Ανάπτυξη κινητικότητας στο άθλημα της Άρσης Βαρών

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα MICROSOFT TEAMS του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Κύκλος/Τομέας 2 - Γενικά Μαθήματα

Τίτλος	Αθλητική Ψυχολογία (Θεωρητικό Μάθημα) – 10 ώρες
Διδάσκουσα	Πατσού Φρόσω, Αθλητική Ψυχολόγος, Πτυχιούχος Παντείου Πανεπιστημίου/ Μεταπτυχιακός τίτλος σπουδών στην Αθλητική Ψυχολογία
Περιεχόμενα	1. Θεματολογίες ψυχολογικής προετοιμασίας αθλητών Άρσης Βαρών 2. Πρόγραμμα ψυχολογικής προετοιμασίας. 3. Προσοχή και συγκέντρωση στον αθλητισμό. 4. Στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες.

	5. Προσοχή και συγκέντρωση στο άθλημα της Άρσης Βαρών
	6. Διάσπαση προσοχής και συγκέντρωσης στο άθλημα της Άρσης Βαρών
	7. Η θεωρία του Nideffer (1976) που αφορά στις βασικές παραμέτρους της προσοχής και της συγκέντρωσης.
	8. Διάσπαρτη και περιορισμένη προσοχή: Πλεονεκτήματα, μειονεκτήματα και εφαρμογές στην προπόνηση.
	9. Στρατηγική και προπονητικές πρακτικές για τη βελτίωση της συγκέντρωσης των αθλητών-τριών.

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα MICROSOFT TEAMS του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Τίτλος	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού (Θεωρητικό Μάθ.) – 10 ώρες
Διδάσκων	Δρ. Αθανάσιος Στρίγκας, Καθηγητής του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου
Περιεχόμενα	1. Στρατηγικό πλάνο αθλητικών οργανισμών
	2. Η έννοια της υπηρετικής ηγεσίας στον αθλητισμό

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα MICROSOFT TEAMS του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Τίτλος	Αθλητικό Δίκαιο (Θεωρητικό Μάθημα) – 10 ώρες
Διδάσκων	Αδαμίδης Αλέξανδρος, Δικηγόρος (ειδικός σε θέματα Αθλητικού Δικαίου)
Περιεχόμενα	1. Το Αθλητικό Δίκαιο στην Ελληνική Έννομη Τάξη
	2. Νομικά Πρόσωπα στον Αθλητισμό
	3. Αθλητική Δικαιοδοσία
	4. Αθλητικές Διαφορές • Επίλυση Αθλητικών Διαφορών

	Αθλητική Διαιτησία - CAS
--	--------------------------

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα MICROSOFT TEAMS του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Τίτλος	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας (Θεωρητικό Μάθημα) – 10 ώρες
Διδάσκων	Δρ. Στρίγκας Αθανάσιος, Καθηγητής στο Τμήμα Οργάνωσης & Διοίκησης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στη μεθοδολογία της ποιοτικής έρευνας (qualitative study) 2. Σχεδιασμός και διεξαγωγή της ποιοτικής έρευνας. 3. Στόχοι και προγραμματισμός στην ποιοτική έρευνας. 4. Συστατικά μέρη της ποιοτικής έρευνας (εισαγωγή-μέθοδος-αποτέλεσμα). 5. Αξιοποίηση αποτελεσμάτων.

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα MICROSOFT TEAMS του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Τίτλος	Αθλητική Κοινωνιολογία (Θεωρητικό Μάθημα) – 10 ώρες
Διδάσκων	Τσιάλα Παναγιώτα, M.Sc. στην Αθλητική Κοινωνιολογία/ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	1. Βασικές έννοιες Κοινωνιολογίας και Παιδαγωγικής 2. Μάθηση-Κοινωνικοποίηση 3. Κοινωνική Διαστρωμάτωση 4. Ανισότητες στην πρόσβαση στην προπόνηση /Σύνδεση των φορέων του αθλήματος με την Αγορά Εργασίας 5. Συναγωνισμός στον αθλητισμό. Παιδί και πρωταθλητισμός 6. Οι θεωρητικές προοπτικές για τη σχέση αθλητισμού και

	κοινωνίας. 7. Κοινωνικοποίηση μέσω του αθλητισμού 8. Προσδοκίες προπονητών, γονέων, αθλητών/τριων
--	---

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα MICROSOFT TEAMS του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Τίτλος	Αθλητική Στατιστική (Θεωρητικό Μάθημα) – 10 ώρες
Διδάσκων	Δρ. Σκορδίλης Β., Καθηγητής Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	1. Στατιστική με τη χρήση του SPSS
	2. Κλίμακες μέτρησης
	3. Ποσοτικές μεταβλητές
	4. Ποιοτικές μεταβλητές
	5. Ανεξάρτητες – εξαρτημένες μεταβλητές

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα MICROSOFT TEAMS του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (Θεωρητικό Μάθημα) – 20 ώρες
Διδάσκων	Δρ. Καπρίνης Στέλιος, Μέλος ΕΕΠ Τμήματος Οργάνωσης & Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου Τσιάλα Παναγιώτα, M.Sc. στην Αθλητική Κοινωνιολογία/ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
	1. Εκπαιδευτικές ανάγκες (Γενικές και ειδικές)

	2. Προβλήματα συμπεριφοράς.
	3. Τεχνικές διδασκαλίας.
	4. Τρόποι διαχείρισης εκπαιδευτικών τάξεων.
	5. Ειδική διδασκαλία στους αθλητές-τριες.

Χώρος διδασκαλίας: Αθλητικές εγκαταστάσεις ΟΑΚΑ

Τίτλος	Ειδική Προπονητική (Θεωρητικό Μάθημα) – 20 ώρες
Διδάσκων	Τσιάλα Παναγιώτα, M.Sc. στην Αθλητική Κοινωνιολογία/ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	1. ΔΟΜΗΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΚΥΚΛΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ 2. ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΛΑΝΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ 3. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΚΟΥΡΑΣΗΣ 4. ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 5. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΑΓΩΝΑ

Χώρος διδασκαλίας: Αθλητικές εγκαταστάσεις ΟΑΚΑ

Τίτλος	Κανονισμοί Αγώνων (Θεωρητικό Μάθημα) – 10 ώρες
Διδάσκων	Δρ. Στρίγκας Αθανάσιος, Καθηγητής στο Τμήμα Οργάνωσης & Διοίκησης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.
Περιεχόμενα	1. Κανονισμοί αγώνων για τα πρωταθλήματα της ΕΟΑΒ 2. Εξάσκηση στους κανονισμούς

Χώρος διδασκαλίας: Αθλητικές εγκαταστάσεις ΟΑΚΑ

Τίτλος	Τεχνική Ανάλυση (Πρακτικό Μάθημα) – 20 ώρες
Διδάσκων	Τσιάλα Παναγιώτα, M.Sc. στην Αθλητική Κοινωνιολογία/ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
	1. ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΙΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΑΡΣΕΙΣ 2. ΜΕΤΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΗΝ ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ 3. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΦΑΛΜΑΤΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ 4. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΡΣΕΩΝ 5. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΞΕΛΙΓΜΕΝΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Χώρος διδασκαλίας: Αθλητικές εγκαταστάσεις ΟΑΚΑ

Τίτλος	Προπονητική Εξάσκηση (Πρακτικό Μάθημα) – 10 ώρες
Διδάσκων	Δρ. Στρίγκας Αθανάσιος, Καθηγητής στο Τμήμα Οργάνωσης & Διοίκησης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.
Περιεχόμενα	1. Διδασκαλία βασικής τεχνικής
	2. Ενδεικτικά προπονητικά προγράμματα
	3. Ενδεικτικά προγράμματα φυσικής κατάστασης
	4. Καθοδήγηση αγώνα

Χώρος διδασκαλίας: Αθλητικές εγκαταστάσεις ΟΑΚΑ

Τίτλος	Ειδικά Θέματα: Ολυμπιακές Αξίες (Θεωρητικό Μάθημα) – 5 ώρες
Διδάσκων	Τσιάλα Παναγιώτα, M.Sc. στην Αθλητική Κοινωνιολογία/ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	1. Ιστορία των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων

	2. Ιστορία των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων
	3. Αρχές και αξίες του Ολυμπιακού Κινήματος
	4. Ζητήματα ακεραιότητας στους Ολυμπιακούς Αγώνες

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα MICROSOFT TEAMS του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Τίτλος	Ειδικά Θέματα: Αντιντόπινγκ (Θεωρητικό Μάθημα) – 5 ώρες
Διδάσκων	Χρήστος Παπούλιας, Υπεύθυνος Εκπαίδευσης του Εθνικού Οργανισμού Καταπολέμησης Ντόπινγκ (ΕΟΚΑΝ)
Περιεχόμενα	Εννοιολογική προσέγγιση
	Παρουσίαση θεσμικού πλαισίου
	Το αντιντόπινγκ στην πράξη: Ελληνική & διεθνής πραγματικότητα
	Πρακτικά ζητήματα

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα MICROSOFT TEAMS του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Τίτλος	Ειδικά Θέματα : Ηθική & Ακεραιότητα στον Αθλητισμό (Θεωρητικό Μάθημα) – 5 ώρες
Διδάσκων	Μηνούδης Β., M.Sc. στην Αθλητική Διοίκηση, Εθνική Πλατφόρμα Αθλητικής Ακεραιότητας. Δρ. Στρίγκας Αθανάσιος, Καθηγητής στο Τμήμα Οργάνωσης & Διοίκησης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου
Περιεχόμενα	1. Ηθική & Ακεραιότητα στον Αθλητισμό – Εννοιολογικές Προσεγγίσεις
	2. Παρουσίαση της Εθνικής Πλατφόρμας Αθλητικής Ακεραιότητας
	3. Χειραγώγηση Αγώνων

	4. Σύγχρονα ζητήματα αθλητικής ηθικής
	5. Μελέτες περίπτωσης

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα MICROSOFT TEAMS του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Τίτλος	Ειδικά Θέματα: Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (Θεωρητικό Μάθημα) – 5 ώρες
Διδάσκων	Γιώργος Μόσχος, Νομικός, πρώην Βοηθός Συνήγορος του Πολίτη/ Συνήγορος του Παιδιού
Περιεχόμενα	Ανθρώπινα δικαιώματα – Εννοιολογική προσέγγιση
	Παραβίαση των δικαιωμάτων του παιδιού: Φαινομενολογία και το Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας
	Μορφές καταπάτησης των δικαιωμάτων των παιδιών
	Μελέτες περίπτωσης

Αίθουσα διδασκαλίας: Διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα MICROSOFT TEAMS του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Διδασκαλία – Υποχρεώσεις Φοιτητών

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα δεκαπέντε (15) λεπτών. Ο μέγιστος αριθμός των ωρών διδασκαλίας καθορίζεται σε δέκα (10) ώρες ανά ημέρα κατάρτισης.
2. Η διδασκαλία του πρακτικού μέρους των μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι τρεις (3) ώρες.
3. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.
4. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.
5. Κάθε υποψήφιος θα λάβει έναν μοναδικό κωδικό πρόσβασης, για την είσοδό του σε αυτήν.
6. Για την συμμετοχή στη διαδικτυακή εκπαίδευση ο εκπαιδευόμενος χρειάζεται να διαθέτει υπολογιστή, οθόνη, κάμερα, μικρόφωνο και σύνδεση ίντερνετ.
7. Η κάμερα του υπολογιστή θα παραμένει ανοικτή καθ' όλη την διάρκεια της διδασκαλίας.
8. Σχετικές οδηγίες θα δοθούν στους υποψηφίους με την μορφή παρουσίασης της εφαρμογής. Πριν την έναρξη των μαθημάτων της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης θα γίνει παρουσίαση της πλατφόρμας και εκπαίδευση όλων των σπουδαστών στη γενική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή αλλά και ειδική χρήση (εξοικείωση με τη διαδικτυακή πλατφόρμα εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης) έτσι ώστε να εκπαιδευτούν όλοι στον τρόπο λειτουργίας της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

B. Επιτυχής Παρακολούθηση

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται: (α) στην παρακολούθηση μαθημάτων (επαρκής παρακολούθηση), και (β) στις γραπτές εξετάσεις στα

διδασκόμενα μαθήματα ή / και πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης)

Πτυχιούχοι Τ.Ε.Φ.Α.Α. και άλλων τμημάτων ΑΕΙ, καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ Β' κατηγορίας που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το νέο πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/ 133562/21/4/2016, έγγραφο του ΓΓΑ) μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

Γ. Επαρκής Παρακολούθηση

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

Εξετάσεις

A. Οργάνωση των εξετάσεων

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μία 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 ξεκινήσουν εντός 20 ημερών μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
3. Τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων της Σχολής έχει ο Δ/ντής της Σχολής, ο οποίος μεριμνά έγκαιρα για την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
4. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη του εκπαιδευτικού προσωπικού που δίδαξε κατά τη διάρκεια της Σχολής.
5. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμία περίπτωση δεν υπερβαίνει τις τρεις (3) ώρες.
6. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από την εισαγωγή τους Σχολή, δυσλεξία όπως ορίζει ο Νόμος.
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.

3. Τα φύλλα των 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 στον Δ/ντή της Σχολής.

Γ. Βαθμολόγηση – Αξιολόγηση

1. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από το μηδέν έως δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).
2. Πτυχιούχοι Τ.Ε.Φ.Α.Α. και άλλων τμημάτων ΑΕΙ, καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ Β' κατηγορίας που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το νέο πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/ 133562/21/4/2016, έγγραφο του ΓΓΑ) μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.
3. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη την τελική εξέταση (γραπτές, πρακτικές εξετάσεις).

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

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
		ΚΥΚΛΟΣ	ΤΟΜΕΑΣ 1		
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		100%			
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ		100%			
ΑΘΛ.ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		100%			
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%			

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
		ΚΥΚΛΟΣ	ΤΟΜΕΑΣ 2		
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ		100%			
ΑΘΛ. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΑΘΛ. ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ		100%			

ΚΥΚΛΟΣ/ ΤΟΜΕΑΣ 3 - ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%			
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ		100%			
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ: Αντιντόπινγκ		100%			
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ: Ηθική & Ακεραιότητα		100%			
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ: Ολυμπιακές Αξίες		100%			
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ: Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας		100%			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		100%			
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ					100%
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ					100%
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ				100%	

**ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ (ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ)
Α΄ & Β΄ ΚΥΚΛΟΣ/ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ**

	ΜΑΙΟΣ	ΙΟΥΝΙΟΣ	ΙΟΥΛΙΟΣ	ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ	17 (09:00 – 14:00) (15:00 – 20:00)			
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	18 (09:00 – 14:00) (15:00 – 20:00)			
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	24 (09:00 – 14:00) (15:00 – 20:00)			
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	25 (09:00 – 14:00) (15:00 – 20:00)			
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ		7 (09:00 – 14:00) (15:00 – 20:00)		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ		8 (09:00 – 14:00) (15:00 – 20:00)		
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		21 (09:00 – 14:00) (15:00 – 20:00)		
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		22 (09:00 – 14:00) (15:00 – 20:00) 29 (09:00 – 14:00) (15:00 – 20:00)		
ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ			12 (09:00 – 14:00) (15:00 – 20:00)	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ			13 (09:00 – 14:00) (15:00 – 20:00)	
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ			26 (09:00 – 14:00) (15:00 – 20:00)	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ			27 (09:00 – 14:00) (15:00 – 20:00)	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ				30 (09:00 – 14:00) (15:00 – 20:00)
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ				31 (09:00 – 14:00) (15:00 – 20:00)

Γ΄ ΚΥΚΛΟΣ/ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ
Ε.Θ/ ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ	6 (09:00-14:00)	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ		
Ε.Θ/ ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΑΞΙΕΣ	6 (15:00-20:00)	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ		
Ε.Θ/ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	7 (09:00-14:00)	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ		
Ε.Θ/ ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ	7 (15:00-20:00)	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ		

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	13 (08:00-18:00)	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ
	14 (08:00-18:00) ΑΘΗΝΑ	
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	15 (08:00-18:00)	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ
	16 (08:00-18:00) ΑΘΗΝΑ	
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	17 (08:00-18:00)	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ
	18 (08:00-18:00) ΑΘΗΝΑ	
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ	19 (08:00-18:00) ΑΘΗΝΑ	
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	20 (08:00-18:00) ΑΘΗΝΑ	

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ: ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025 (ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ)

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ: ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 5

ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ: ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 19

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ: ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 22

ΑΠΟΝΟΜΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΩΝ: ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 12

Χορήγηση Διπλώματος

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Άρσης Βαρών Β' κατηγορίας έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά, είχαν επαρκή παρακολούθηση και περάτωσαν με επιτυχία τις θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις.
2. Τα Διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.).
3. Τα Διπλώματα εκδίδονται με δαπάνη της οικείας ομοσπονδίας και ελέγχονται από την ΓΓΑ ως προς τη νομιμότητα. 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.