



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ
Β΄ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΕ ΙΩΑΝΝΙΝΑ ΚΑΙ ΑΘΗΝΑ**



**2024 – 2025
ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ**

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	3
2. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	5
3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	6
4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	10
I. Κύκλος / Τομέας 1 – Γενικών Μαθημάτων.....	10
II. Κύκλος / Τομέας 2 – Γενικών Μαθημάτων.....	16
III. Κύκλος / Τομέας 3 – Ειδικών Μαθημάτων.....	20
5. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	26
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....	33
7. ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ Β΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.....	38

ΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών Προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το

Ενιαίο Κανονιστικό Πλαίσιο Οργάνωσης και Λειτουργίας των Σχολών Προπονητών της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού 2024 – 2028, λαμβάνοντας υπόψη:

1) Τις αλλαγές στο νομοθετικό πλαίσιο περί προπονητών, όπως ορίζονται στα άρθρα 31, 31Α, 31Β του ν. 2725/1999,

Τα αιτήματα των αθλητικών Ομοσπονδιών για ίδρυση και λειτουργία σχολών προπονητών όλων των επιπέδων,

3) Την ανάγκη αναβάθμισης του υπάρχοντος ενιαίου πλαισίου λειτουργίας των σχολών προπονητών, ενσωματώνοντας στοιχεία από την εξαετή εμπειρία μας στην ίδρυση και λειτουργία σχολών προπονητών με το νέο κανονιστικό πλαίσιο που εφαρμόστηκε με την υπ. αριθμ. 133562/21.04.2016 απόφαση του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού,

4) Την αρμοδιότητα του τμήματος Προπονητών και Εκπαιδευτών Αθλημάτων όπως αναφέρεται στο Π.Δ. 4/2018, περί προσδιορισμού, καθορισμού και διαμόρφωσης του ενιαίου κανονιστικού πλαισίου λειτουργίας των Σχολών Προπονητών της Γ.Γ.Α.,

5) Την παράγραφο 6 του άρθρου 136 του ν. 2725/1999 σύμφωνα με την οποία, έως την ίδρυση της Εθνικής Σχολής Προπονητών, εξακολουθούν να ιδρύονται από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού οι περιοδικές σχολές προπονητών, κατόπιν

αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας.

Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφασή της, κατόπιν αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας να ιδρύει περιοδικές Σχολές Προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα

λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου που δε μπορεί να υπερβεί κατ' ανώτατο όριο τα 600,00 ευρώ, καταβαλλόμενα ανταποδοτικά από κάθε υποψήφιο και β) η ελάχιστη χρονική διάρκεια σπουδών, καθώς και οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, που δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητα τους, δύναται δε να ορίζει ομάδα εργασίας έργο της οποίας θα είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης όρων λειτουργίας της σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση.»

ΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Η Ενιαία Σχολή Προπονητών Τζούντο Β' Επιπέδου στα Ιωάννινα σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση ΥΠΑΙΘΑ/Γ.Γ.Α. 31996, (ΦΕΚ Τεύχος Β' 768/21 Φεβρουαρίου 2025)), διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

κα Τζεράκη Γεωργία, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.

κα Στέλλα Μαρίνα, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος.

κος Μπακόπουλος Σωτήριος, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος.

κα Στεφανίδου Βαλεντίνη, μέλος Δ.Σ. της Ε.Ο.Τζούντο, ως μέλος.

κος Ηλιάδης Νικόλαος, προπονητής Τζούντο, ως μέλος.

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται οι κα Αλούπη Αικατερίνη, υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο **ΖΑΡΑΓΚΑΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ**, Καθηγητής και Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών, της Σχολής Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, με γνωστικό αντικείμενο *Κινητική Αγωγή και Μάθηση*. Κάτοχος πτυχίων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού από τα ΤΕΦΑΑ του ΕΚΠΑ, Ψυχολογίας από τη Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Μεταπτυχιακού Διπλώματος στην Κινησιολογία από το ΤΕΦΑΑ Σερρών του ΑΠΘ και Διδακτορικού Διπλώματος από τη Σχολή Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Πρωταθλητής Ελλάδος στο άθλημα του τζούντο: 1987 στα 86 κιλά των Νέων Ανδρών, 1987 στα 86 κιλά των Ανδρών, 1988 στα 86 κιλά των Νέων Ανδρών, 1990 στην ανοικτή κατηγορία, 1992 στα 86 κιλά των Ανδρών, 1993 στα 86 κιλά των Νέων Ανδρών,

στα 95 κιλά των Νέων Ανδρών. Χάλκινος Μεσογειονίκης στα 86 κιλά των Ανδρών, Αθήνα, 1991,

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται στον παρακάτω πίνακα

ΕΠΙΠΕΔΟ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ή ΑΛΛΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ (ΩΡΕΣ)
Β'				6 ΜΗΝΕΣ	

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

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Τα μαθήματα της Ενιαίας Σχολής Προπονητών Τζούντο Β' Επιπέδου σε Αθήνα και Ιωάννινα διακρίνονται σε γενικά μαθήματα που αποτελούνται από θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης που αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ		ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ Διά ζώσης & Εξ' αποστάσεως
	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (Θ)		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (Θ)		
	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (Θ)		
	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (Θ)		
	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (Θ)		
	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ (Θ)		
	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ (Θ)		
	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Θ)		
ΣΥΝΟΛΟ 1 ^{ΟΥ} ΚΥΚΛΟΥ			

ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ		ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ Διά ζώσης & Εξ' αποστάσεως
	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ (Θ)		
	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (Θ)		
	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (Θ)		
	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (Θ)		
	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ (Θ)		
	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ (Θ)		
ΣΥΝΟΛΟ 2 ^{ΟΥ} ΚΥΚΛΟΥ			

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΤΖΟΥΝΤΟ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ	ΩΡΕΣ ΕΞ' ΑΠΟ- ΣΤΑΣΕΩΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)				
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)				
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)				
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ 15 ώρες. (ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΓΚ 5, ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ & ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ 5, ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ 5) (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ)				
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ στο ΤΖΟΥΝΤΟ ΒΕΛΤΙΩΣΗ				

	ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)				
	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ				
	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ				
	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ – ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ 5, ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5)				
	ΣΥΝΟΛΟ 3 ^{ΟΥ} ΚΥΚΛΟΥ				
	ΣΥΝΟΛΟ 1 ^{ΟΥ} , 2 ^{ΟΥ} & 3 ^{ΟΥ} ΚΥΚΛΟΥ				
	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ				
	ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ				

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ (Θ) –ΠΡΑΚΤΙΚΑ (Π) –ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα 3 περιλαμβάνονται θεωρητικά, πρακτικά μαθήματα.

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

1. ☐ΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ & ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

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

- α) την εποπτεία,
- β) παρακολούθηση και

γ) πιστοποίηση από τον Διευθυντή της σχολής ή το διδακτικό προσωπικό των μαθημάτων ειδίκευσης ή από προπονητές Α΄ και Β΄ επιπέδου που ορίζονται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης, του παρεχόμενου από τον εκπαιδευόμενο προπονητικού έργου (ως προπονητής ή εκπαιδευόμενος προπονητής).

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

Πρόγραμμα Σπουδών

A. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα της Σχολής Προπονητών Τζούντο Β΄ Επιπέδου στα Ιωάννινα διακρίνονται σε γενικά μαθήματα τα οποία αποτελούνται από τα θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες στη Σχολή Προπονητών υποχρεούνται να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα: Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα 3 περιλαμβάνονται θεωρητικά και μικτά μαθήματα.

1. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2-3 ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΑΡΘΡΟ 3

A. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ

ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ωρες - Επίπεδο 2	ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ωρες - Επίπεδο 2	ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ Ωρες - Επίπεδο 2
ΑΝΑΤΟΜΙΑ 10 ώρες	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 10 ώρες	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΑΣΚΑΛΙΑΣ ΣΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ 20 ώρες
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 15 ώρες
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ 10 ώρες	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 20 ώρες
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 10 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ 10 ώρες	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΓΚ 5, ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ & ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ 5, ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ 5) 15 ώρες

ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ 10 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 30 ώρες
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ 10 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ 10 ώρες	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ 10 ώρες
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες		ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ 40 ώρες
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 20 ώρες		
ΣΥΝΟΛΟ 90 ώρες	ΣΥΝΟΛΟ 60 ώρες	ΣΥΝΟΛΟ 150 ώρες
ΣΥΝΟΛΟ 1^{ΟΥ} 2^{ΟΥ} & 3^{ΟΥ} ΚΥΚΛΟΥ 300 ώρες		
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:		300 ΩΡΕΣ
ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ:		100 ΩΡΕΣ
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ:		Σ

ΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

1. Κύκλος / Τομέας 1 – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ
Διδάσκων	Δρούγιας Χρ., Χειρουργός Ορθοπεδικός, Αθλητίατρος, Αναγνωρισμένος από τον Βαυαρικό Ιατρικό Σύλλογο- Μετεκπαιδευμένος στην Έδρα και Πολυκλινική της Αθλητικής Τραυματολογίας του Τεχνικού Πανεπιστημίου του Μονάχου, Διευθυντής Β Ορθοπεδικής – Τμήματος Αθλητικών Κακώσεων του ΙΑΣΩ Θεσσαλίας. Μέλλος Θ., Χειρουργός Ορθοπεδικός, Αθλητίατρος, Αναγνωρισμένος από τον Βαυαρικό Ιατρικό Σύλλογο- Μετεκπαιδευμένος στην Έδρα και Πολυκλινική της Προληπτικής Αποκαταστατικής Αθλητιατρικής του Τεχνικού Πανεπιστημίου του Μονάχου, Διευθυντής Β Ορθοπεδικής – Τμήματος Αθλητικών Κακώσεων του ΙΑΣΩ Θεσσαλίας.

Περιεχόμενα (10 ώρες)	1. Λειτουργική Ανατομική – Εισαγωγή. 2. Ανατομία οργανικών συστημάτων. 3. Οστεολογία (ταξινόμηση – ομάδες) – Συνδεσμολογία. 4. Ερειστικό σύστημα (κεφαλή – σπονδυλική στήλη – κορμός – άκρα). 5. Μυϊκό σύστημα (κεφάλι – κορμός – άκρα). 6. Μυολογία (ενεργεία, μυϊκή συνέργεια, αθλητικές κινήσεις). 7. Λειτουργική Ανατομική – Τζούντο (παραδείγματα τεχνικών): • Βασικές τεχνικές ρίψεων. • Βασικές τεχνικές πάλης εδάφους στο τζούντο.
----------------------------------	--

2. Κύκλος / Τομέας 1 – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Δρούγιας Χρ., Χειρουργός Ορθοπεδικός, Αθλητίατρος, Αναγνωρισμένος από τον Βαυαρικό Ιατρικό Σύλλογο- Μετεκπαιδευμένος στην Έδρα και Πολυκλινική της Αθλητικής Τραυματολογίας του Τεχνικού Πανεπιστημίου του Μονάχου, Διευθυντής Β Ορθοπεδικής – Τμήματος Αθλητικών Κακώσεων του ΙΑΣΩ Θεσσαλίας. Μέλλος Θ., Χειρουργός Ορθοπεδικός, Αθλητίατρος, Αναγνωρισμένος από τον Βαυαρικό Ιατρικό Σύλλογο- Μετεκπαιδευμένος στην Έδρα και Πολυκλινική της Προληπτικής Αποκαταστατικής Αθλητιατρικής του Τεχνικού Πανεπιστημίου του Μονάχου, Διευθυντής Β Ορθοπεδικής – Τμήματος Αθλητικών Κακώσεων του ΙΑΣΩ Θεσσαλίας.

Περιεχόμενα (10 ώρες)	1. Φυσιολογία και άσκηση – Εισαγωγή. 2. Καρδιαγγειακό – φυσιολογία και προσαρμογές στην άσκηση – Προβλήματα στον αθλητή. 3. Νευρικό – φυσιολογία και προσαρμογές στην άσκηση – Νοσήματα στον αθλητή. 4. Αναπνοή – φυσιολογία και προσαρμογές στην άσκηση – Προβλήματα. 5. Γαστρεντερικό – φυσιολογία – Νοσήματα. 6. Ενδοκρινικό – φυσιολογία – Αθλητής με σακχαρώδη διαβήτη. 7. Ουροποιητικό – φυσιολογία – Νοσήματα
----------------------------------	--

3. Κύκλος / Τομέας 1 – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Δερδεμέζης Χρ. , Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, PhD, Επιστημονικός Συνεργάτης Εργαστηρίου Υγιεινής και Επιδημιολογίας, Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων
Περιεχόμενα (10 ώρες)	1. Εργοφυσιολογία – Παράμετροι φυσικής κατάστασης. 2. Μυϊκή συστολή – Είδη μυϊκής συστολής (Τζούντο). 3. Μυϊκή απόδοση (ανάπτυξη μυϊκής δύναμης, μυϊκή αντοχή και μυϊκός κάματος) – Τζούντο. 4. Νευρομυϊκός έλεγχος της κίνησης – Νευρομυϊκές προσαρμογές με την προπόνηση αντιστάσεων. 5. Πηγές και μηχανισμοί παραγωγής μυϊκής ενέργειας – Ενεργειακές φάσεις του μυϊκού έργου. 6. Αερόβια ικανότητα – Αναερόβια ικανότητα στο Τζούντο. 7. Έλεγχος του σωματικού βάρους – Σύσταση του σωματός – Σωματότυπος – Απώλεια και αναπλήρωση υγρών κατά την άσκηση (Τζούντο). 8. Βιολογικές προσαρμογές με την προπόνηση ανάλογα με την ηλικία – Βιολογικά χαρακτηριστικά αθλητών ατομικών (μαχητικών) αθλημάτων.

4. Κύκλος / Τομέας 1 – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ
Διδάσκων	Χαλίσιος Χρήστος , MSc Βιομηχανική, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ. Διδάκτωρ Mega Data
Περιεχόμενα (10 ώρες)	1. Χαρακτηριστικά του ανθρώπινου κινητικού μηχανισμού. 2. Μυϊκή σύσπαση και αντανακλαστικά της κίνησης. Μηχανικές αρχές της κίνησης. 3. Μηχανική και μυϊκή δύναμη και ισχύς. Μηχανισμοί μεταφοράς της ενέργειας. Εξωτερικοί παράγοντες που επηρεάζουν την κίνηση. 4. Ανθρωπομετρία, κέντρο μάζας και αδρανειακά χαρακτηριστικά του σώματος. 5. Ανάλυση και σύνθεση της κίνησης. Προσδιοριστικό μοντέλο. 6. Τρισδιάστατη ανάλυση της κίνησης. 7. Οι αρθρώσεις ως μοχλοί.

5. Κύκλος / Τομέας 1 – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
Διδάσκων	Τσέπης Ηλίας , Καθηγητής Φυσικοθεραπείας στο Τμήμα Φυσ/πείας Παν/μίου Πατρών
Περιεχόμενα (10 ώρες)	1. Εισαγωγή της αρχής αποκατάστασης αθλητικών τραυματισμών 2. Νευρομυϊκές παράμετροι του προγράμματος αποκατάστασης 3. Λειτουργική αποκατάσταση του Προσθίου Χιαστού Συνδέσμου 4. Λειτουργική αποκατάσταση των τραυματισμών του ώμου 5. Λειτουργική αποκατάσταση του διαστρέμματος της ποδοκνημικής 6. Κριτήρια επιστροφής στην άθληση μετά από τραυματισμό 7. Βασικές αρχές περιδέσεων

6. Κύκλος / Τομέας 1 – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ
Διδάσκων	Δρούγιας Χρόνης, Χειρουργός Ορθοπεδικός, Αθλητίατρος, Αναγνωρισμένος από τον Βαυαρικό Ιατρικό Σύλλογο- Μετεκπαιδευμένος στην Έδρα και Πολυκλινική της Αθλητικής Τραυματολογίας του Τεχνικού Πανεπιστημίου του Μονάχου, Διευθυντής Β Ορθοπεδικής – Τμήματος Αθλητικών Κακώσεων του ΙΑΣΩ Θεσσαλίας. Μέλλος Θωμάς, Χειρουργός Ορθοπεδικός, Αθλητίατρος, Αναγνωρισμένος από τον Βαυαρικό Ιατρικό Σύλλογο- Μετεκπαιδευμένος στην Έδρα και Πολυκλινική της Προληπτικής Αποκαταστατικής Αθλητιατρικής του Τεχνικού Πανεπιστημίου του Μονάχου, Διευθυντής Β Ορθοπεδικής – Τμήματος Αθλητικών Κακώσεων του ΙΑΣΩ Θεσσαλίας.
Περιεχόμενα (10 ώρες)	1. Εισαγωγή στην Αθλητιατρική. 2. Ιατρική φροντίδα και ασφάλεια του Αθλητή. 3. Η άσκηση σε ειδικούς πληθυσμούς. 4. Συμπεριφορικά και ψυχολογικά προβλήματα. [Ο ρόλος της ψυχολογίας της άθλησης και η ψυχιατρική – Τα φάρμακα και η χρήση απαγορευμένων ουσιών της αθλητές. – Οι διαταραχές της σίτισης της αθλητές – Η υπερπροπόνηση]. 5. Περιβάλλον – Ταξίδια. [Ιατρική πρόληψη κατά την οργάνωση αθλητικών γεγονότων, ιατρική φροντίδα ομάδας, ιατρική φροντίδα σε μακρινές αποστολές, η προπόνηση και ο ανταγωνισμός σε μεγάλο υψόμετρο]. 6. Κακώσεις. [Οι κακώσεις του μυοσκελετικού συστήματος στην άθληση – Η εμπεριστατωμένη αποκατάσταση του αθλητή – Οι φυσικές μέθοδοι στην Αθλητιατρική – Τα κατάγματα καταπόνησης (κόπωσης) – Οι ενέσεις της αθλητές – Οι διαγνωστικές απεικονιστικές μέθοδοι στην αθλητιατρική – Το αθλητικό υπερηχογράφημα – Πρόληψη της κάκωσης].

7. Κύκλος / Τομέας 1 – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Δερδεμέζης Χρήστος , Κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Ιωάννινων
Περιεχόμενα (10 ώρες)	1. Ενεργειακές πηγές. 2. Μεταβολισμός μακροθρεπτικών – μικροθρεπτικών στοιχείων. 3. Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση σωματικού βάρους (δείκτης μάζας). 4. Ταχεία απώλεια βάρους στο Τζούντο. 5. Διατροφή πριν τον αγώνα/προπόνηση. 6. Διατροφή μετά τον αγώνα/προπόνηση. 7. Βασικές αρχές διατροφής – Συμπληρώματα διατροφής.

Κύκλος / Τομέας 2 – Γενικών Μαθημάτων

Κύκλος / Τομέας 2 - Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (Θ)
Διδάσκων	Κουρτελέση Αλεξία , MSc, καθηγήτρια φυσικής αγωγής, Προπονήτρια Τζούντο Α' Επίπεδο
Περιεχόμενα (10 ώρες)	1. Ανάλυση επιχειρηματικού περιβάλλοντος. 2. Αθλητικό μάρκετινγκ. 3. Στρατηγική ανάλυση – SWOT ANALYSIS. 4. Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού. Οργάνωση και διοίκηση αθλητικών προτάσεων – Παραδείγματα.

2. Κύκλος / Τομέας 2 – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Διδάσκων	Ζάραγκας, Χαρίλαος , PhD, MSc Κινησιολογία, <i>Καθηγητής Κινητικής Αγωγής και Μάθησης</i> , Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών, Σχολή Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων – Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ
Περιεχόμενα (10 ώρες)	1. Καθορισμός στόχων στον αθλητισμό. Οι στάσεις προς τον αθλητισμό. 2. Αυτοπεποίθηση και απόδοση. 3. Ο προπονητής ως ηγέτης - Μοντέλα άσκησης αποτελεσματικής ηγεσίας. 4. Η συμπεριφορά του προπονητή στην προπόνηση και τους αγώνες. 5. Οι σχέσεις προπονητή – αθλητή. 6. Ο προπονητής και η προβληματική συμπεριφορά των αθλητών. 7. Άγχος και στρεσογόνες καταστάσεις στον αθλητισμό. 8. Νοερή απεικόνιση. 9. Σύνδρομο υπερπροπόνησης, καταπόνηση – Τραυματισμοί.

3. Κύκλος / Τομέας 2 – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ
Διδάσκων	Ζάραγκας, Χαρίλαος , PhD, MSc Κινησιολογία, <i>Καθηγητής Κινητικής Αγωγής και Μάθησης</i> , Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών, Σχολή Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων – Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ
Περιεχόμενα (10 ώρες)	1. Μεθοδολογία επιστημονικής έρευνας. 2. Τύποι έρευνας (βασική έρευνα, εφαρμοσμένη έρευνα, ποιοτική, ποσοτική, μεικτή). 3. Παραγωγική & επαγωγική προσέγγιση: [ανασκόπηση (review), εμπειρική έρευνα, πειραματική έρευνα, επισκόπηση, διαχρονική & συγχρονική έρευνα, μελέτη περίπτωσης (case study)]. 4. Τα στάδια μιας ερευνητικής διαδικασίας. 5. Μεταβλητές (ανεξάρτητες, εξαρτημένες, παρεμβαλλόμενες, κ.ά.) 6. Διατύπωση τίτλου, σκοπού, ερευνητικών υποθέσεων. 7. Συλλογή στοιχείων (ερωτηματολόγιο, συνέντευξη, τεστ, παρατήρηση). 8. Πληθυσμός & δείγμα. 9. Είδη δειγματοληψίας. 10. Συγγραφή εργασίας

4. Κύκλος / Τομέας 2 – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ
Διδάσκων	Κουρτελέση Αλεξία , MSc, καθηγήτρια φυσικής αγωγής, Προπονήτρια Τζούντο. Α' Επίπεδο
Περιεχόμενα (10 ώρες)	1. Εργασιακές Σχέσεις στον Αθλητισμό: • Τα εργασιακά δικαιώματα και οι υποχρεώσεις των αθλητών και προπονητών. • Τα συμβόλαια αθλητών και οι συμβατικές τους ρήτρες. • Η προστασία των αθλητών από καταχρηστικές πρακτικές και ο ρόλος των αθλητικών σωματείων. 2. Αθλητική Διαιτησία και Επίλυση Διαφορών: • Ο ρόλος και η λειτουργία του Διεθνούς Αθλητικού Δικαστηρίου (CAS). • Οι εθνικές και διεθνείς διαδικασίες διαιτησίας για αθλητικά θέματα. • Ο ρόλος της διαμεσολάβησης στην επίλυση διαφορών μεταξύ ομάδων, αθλητών και σωματείων. 3. Ντόπινγκ και Πειθαρχικά Ζητήματα: • Η καταπολέμηση του ντόπινγκ στον αθλητισμό, οι κανόνες και τα δικαιώματα των αθλητών. • Η λειτουργία του Παγκόσμιου Οργανισμού Αντι-Ντόπινγκ (WADA) και η εφαρμογή του κώδικά του. • Οι διαδικασίες ελέγχου και οι επιπτώσεις των παραβάσεων στους αθλητές. 4. Πνευματική Ιδιοκτησία και Χορηγίες: • Η διαχείριση των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας (σήματα, δικαιώματα μετάδοσης). • Ο ρόλος των χορηγών και η συμβατική τους σχέση με αθλητές και διοργανώσεις. • Ζητήματα που αφορούν την εμπορική εκμετάλλευση των αθλητικών γεγονότων και των ονομάτων των αθλητών. 5. Ασφάλεια και Ευθύνη στον Αθλητισμό: • Νομικές ρυθμίσεις για την ασφάλεια των αθλητικών εγκαταστάσεων και των συμμετεχόντων.

	• Θέματα ευθύνης σε περίπτωση τραυματισμών ή ατυχημάτων. • Η ασφάλεια των φιλάθλων και οι κανόνες για τη συμπεριφορά τους. 6. Διεθνείς Κανονισμοί και Εναρμόνιση: • Η εφαρμογή διεθνών κανονισμών και το ζήτημα της εναρμόνισης με τους εθνικούς νόμους. • Η σχέση μεταξύ των εθνικών ομοσπονδιών και των διεθνών οργανισμών όπως η FIFA, η UEFA και η ΔΟΕ. • Θέματα εθνικότητας και δικαιώματα συμμετοχής σε διεθνείς διοργανώσεις. 7. Δικαιώματα των Αθλητών και Διακρίσεις: • Η προστασία των δικαιωμάτων των αθλητών ως προς την ισότητα και την αποφυγή διακρίσεων. • Ζητήματα που αφορούν τη μεταχείριση αθλητών με αναπηρίες και την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό. • Η προστασία των ανήλικων αθλητών από καταχρηστικές πρακτικές. 8. Ποινικό Δίκαιο και Αθλητισμός: • Θέματα διαφθοράς, στημένων αγώνων και οικονομικών σκανδάλων στον αθλητισμό. • Η νομοθεσία για την καταπολέμηση της βίας και των αδικημάτων στον αθλητισμό. • Νομικές συνέπειες για παραβάσεις αθλητών, σωματείων ή παραγόντων.
--	--

5. Κύκλος / Τομέας 2 – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Θάνος Θεόδωρος , Καθηγητής Κοινωνιολογίας της Εκπαίδευσης, Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών, Σχολή Επιστημών Αγωγής του Παν. Ιωαννίνων,
Περιεχόμενα (10 ώρες)	1. Κοινωνία και αθλητισμός. 2. Κοινωνιολογική προσέγγιση της αθλητικής συμμετοχής. 3. Ο γονικός ρόλος στον αθλητισμό. 4. Ο ρόλος του φύλου στην αθλητική συμμετοχή.

	5. Βία στον αθλητισμό – Κακοποίηση και καταπιεστικές μορφές συμπεριφοράς. 6. Ο ρόλος του διαιτητή στους αγώνες. 7. Αθλητισμός και ΜΜΕ.
--	---

6. Κύκλος / Τομέας 2 – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ
Διδάσκων	Παγγέ Πολυξένη , καθηγήτρια ΠΤΝ του Παν. Ιωαννίνων, Στατιστολόγος.
Περιεχόμενα (10 ώρες)	1. Βασικές έννοιες και ορισμοί. 2. Περιγραφική στατιστική (descriptive statistics): [μέσος όρος (mean), επικρατούσα τιμή (mode), διάμεσος (median)]. 3. Οικογένειες κατανομών – ιδιότητες της τυπικής κανονικής κατανομής. 4. Είδη μεταβλητών: • κατηγορική μεταβλητή (independent variable) • διαστηματική μεταβλητή (dependent variable). 5. Στατιστική συμπερασματολογία: • παραμετρικά τεστ (parametric tests) • μη παραμετρικά τεστ (non - parametric tests). 6. Είδη ανάλυσης: • μονομεταβλητή ανάλυση (mean, median, mode, standard deviation). • διμεταβλητή ανάλυση (pearson's correlation, t-test, mann whitney test, chi-square tests). • ζευγαρωτές παρατηρήσεις ή σε σχετιζόμενες ομάδες (paired t-test, wilcoxon test). • Ανάλυση της διακύμανσης (one-way anova, Kruskai-wallis test,...) • Επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (repeated measures anova, ..).

Κύκλος / Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης

ύκλος / Τομέας 3 – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ)	
Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ)
Διδάσκων	Καφενταράκης Ιωάννης, PhD, ΕΔΙΠ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, πρώην Διευθυντής Σχολής Προπονητών Τζούντο της ΓΓΑ. Καμπάς Δημήτριος, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Προπονητής Τζούντο ΓΓΑ Α' επιπέδου.
Περιεχόμενα (20 ώρες)	- Βασικές έννοιες και αρχές της προπονητικής – προπόνησης. Μεθοδολογικές, βιολογικές έννοιες της προπονητικής. Προγραμματισμός: Αθλητική φόρμα και περιοδικότητα (κύκλοι) - Ετήσιος Σχεδιασμός / Μακρόκυκλος. - Προαγωνιστική/Αγωνιστική/Μεταβατική περίοδος. - Μεσόκυκλος. - Μικρόκυκλος/Εβδομαδιαίος. - Προπονητική μονάδα. - Καθοδήγηση, ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας. - Μέθοδοι προπόνησης. Φυσική κατάσταση: [Μεθοδολογία ανάπτυξης δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, επιδεξιότητας, κινητικότητας (ευκαμψίας & ευλυγισίας)] - Συντονιστικές ικανότητες: (χρόνος αντίδρασης, προσανατολισμός στο χώρο, ρυθμός, ισορροπία, κιναισθηση, συνδυαστική ικανότητα, προσαρμοστικότητα). - Προπόνηση τεχνικής (σχολική, εφηβική ηλικία & ενήλικες). - Προπόνηση τακτικής.

ύκλος / Τομέας 3 – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ)	
Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)
Διδάσκων	Καμπάς Δημήτριος, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Προπονητής Τζούντο Επίπεδο Α'
Περιεχόμενα ώρες)	ασικά στοιχεία τεχνικής του τζούντο: • Εκμάθηση στάσεων (Shizen tae / Jiko tae) • Μετακινήσεις (Aumi ashi, Tsugi ashi, Yori ashi, Tae • Λαβές, πιασίματα (kumikata). • Σπάσιμο ισορροπίας (Kuzushi) • Στροφή σώματος (Tae Sabaki) • Τοποθέτηση σώματος κατά τη φάση εκτέλεση τεχνικής • Πτώσεις (Kake) • Τεχνικές εδάφους, ακινητοποίηση, εξάρθρωση αγκώνα, πνιγμοί σταραγγαλισμοί (Ne waza) λη εγχρώμων και μαύρων ζωνών.

ύκλος / Τομέας 3 – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ)	
Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)
Διδάσκων	Κουρτελέση Αλεξία, MSc, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Προπονητής Τζούντο Επίπεδο Α'
Περιεχόμενα (20 ώρες)	δαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο Τζούντο: (αίθουσα προπόνησης), - Στολή του τζούντο/judo gi – WKF (kata & Shiai), - Βαθμοί στο judo, - Εθιμοτυπία / Reigisaho (Χαιρετισμός/Rei), Σύστημα έγχρωμων Ζωνών. • Γιαπωνέζικη ορολογία: α) στους γενικούς όρους, στις κατηγοριοποιήσεις των τεχνικών και στις προπονητικές μεθόδους, β) στις πτώσεις, γ) στους βηματισμούς και τις μετακινήσεις, δ) στα σημεία πιασίματος, λαβής των χεριών- kumikata, ε) στα μέρη του

	σώματος που μπορούν να χρησιμοποιηθούν υπομόχλια για τις πτώσεις, στ) στις στροφές του σώματος tae sabaki. αιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του judo: μαδικά παιχνίδια αιχνίδια σε ζευγάρια ι ειδικές μορφές προπόνησης του judo: Tandoku resnshu (εξάσκηση τεχνικοτακτικών χωρίς αντίπαλο), εξάσκηση με αντίπαλο – αντιπάλους υνδυασμοί βασικών τεχνικών (Renraku Waza) και συνεχόμενοι συνδυασμοί τεχνικών/Renzoku-Waza. σκηση πρακτικής μαχητικών δεξιοτήτων (Randori) εχνικές αυτοάμυνας εναντίον ενός ή πολλών επιτιθέμενων ροπόνηση αρχάριων & ενηλίκων.
--	--

ύκλος / Τομέας 3 – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ)	
Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)
Διδάσκων	Ζάραγκας, Χαρίλαος, PhD, MSc Κινησιολογία, Καθηγητής Κινητικής Αγωγής και Μάθησης, Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών, Σχολή Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων – Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ.
Περιεχόμενα 0 ώρες)	εθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα διαφορετικών μεθόδων εκπαίδευσης με τεχνικές από τις έγχρωμες ζώνες (Go Kyu) και τις φόρμες εθιμοτυπικής εξάσκησης (Kata: 1^ο & 2^ο c b 4. Yako Suko Geiko, 5. Sute geiko, a 7. Kakari geiko, 8. Randori, 9. Shiai

	εχνική των συνδυασμών/Renraku waza okui Waza (τεχνική επιλογής) – Bunkai/ανάλυση.
--	--

ύκλος / Τομέας 3 – Ειδικών Μαθημάτων	
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (15 ώρες)	
Τίτλος	(ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ)
Διδάσκων	Καραμανλάκη Φωτεινή, Προϊσταμένη Επιτροπής Φιλάθλου Πνεύματος, Ηθικής & Δεοντολογίας, Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή
Περιεχόμενα (5 ώρες)	1. Παραβίαση Αθλητικής Ακεραιότητας . Ο Παγκόσμιος Κώδικας Αντιντόπινγκ . Διαδικασίες Εναρμόνισης . Τα Διεθνή Πρότυπα . Ο κατάλογος Απαγορευμένων Ουσιών και Μεθόδων . Πολιτικές πρόληψης και επιμόρφωσης . Κανονιστικό πλαίσιο, κατευθυντήριες γραμμές και πρωτόκολλα . Σύστημα εντοπισμού αθλητών . Διαδικασίες ελέγχων . Βιολογικό διαβατήριο αθλητή . Προστασία προσωπικών δεδομένων . Κατ' εξαίρεση χρήση απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων

ύκλος / Τομέας 3 – Ειδικών Μαθημάτων	
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (15 ώρες)	
Τίτλος	ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
Διδάσκων	Καραμανλάκη Φωτεινή, Προϊσταμένη Επιτροπής Φιλάθλου Πνεύματος, Ηθικής & Δεοντολογίας, Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή

Περιεχόμενα	ντιμετώπιση των παραβιάσεων. Νομοθεσία, Όργανα, Εργαλεία ασικοί Τύποι Κακοποίησης θυματοποίηση των παιδιών (Ο ρόλος των προσωπικών αποκαλύψεων Ολυμπιονικών) ρόποι αποτελεσματικής προστασίας (Ο δεκάλογος της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής) - Η Πανευρωπαϊκή καμπάνια «Start to Talk»
(5 ώρες)	

ύκλος / Τομέας 3 – Ειδικών Μαθημάτων	
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ	
(15 ώρες)	
Τίτλος	ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
Διδάσκων	Καραμανλάκη Φωτεινή , Προϊσταμένη Επιτροπής Φιλάθλου Πνεύματος, Ηθικής & Δεοντολογίας, Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή
Περιεχόμενα	οινωνικός ρόλος του Αθλητισμού. Αξίες του αθλητισμού. Αξίες του αθλήματος του Τζούντο θικά διλήμματα στον αθλητισμό στην αρχαιότητα και σήμερα ειραγωγή στον Αθλητισμό και Στοιχηματισμός ώδικας Δεοντολογίας - Θεμελιώδεις αξίες κωδίκων - Πρότυπα συμπεριφοράς ντιμετώπιση των παραβιάσεων. Νομοθεσία – Όργανα - Εργαλεία. Σύμβουλος ακεραιότητας. Διεθνείς συνθήκες ΓΑ - Πλατφόρμες αναφορών κπαιδευτικά εργαλεία - πιστοποίηση από ΕΠΑΘΛΑ -Συγκρότηση – Λειτουργία – Αποτελέσματα .
(5 ώρες)	

ύκλος / Τομέας 3 – Ειδικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)
Διδάσκων	Ηλιάδης Νικόλαος , Εθνικός προπονητής τζούντο, Προπονητής Α΄

Περιεχόμενα (30 ώρες)	1. Εθνικοί και διεθνείς αγώνες – ομοιότητες και διαφορές 2. Τζούντο ως άθληση για όλους 3. Εξάσκηση αθλητριών και αθλητών στην εθνική ομάδα 4. Εξάσκηση αθλητριών και αθλητών των κατηγοριών παιδών / κορασίδων και εφήβων / νεανίδων στην εθνική ομάδα 5. Εθνικοί και διεθνείς αγώνες εθιμοτυπικής φόρμας (ΚΑΤΑ)
----------------------------------	---

ύκλος / Τομέας 3 – Ειδικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ
Διδάσκων	Ηλιάδης Νικόλαος , Εθνικός προπονητής τζούντο, Προπονητής Α' Τοπαλίδης Βασίλειος , Διεθνής διαιτητής Α', Πρόεδρος Κεντρικής Επιτροπής Διαιτησίας της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο
Περιεχόμενα (10 ώρες)	Αγωνιστικό Αθλητικό Τζούντο IJF: 1. Αγωνιστικό τζούντο, στις διάφορες ηλικιακές κατηγορίες. 2. Αγωνιστικό τζούντο εθιμοτυπικών φορμών (Kata).

ύκλος / Τομέας 3 – Ειδικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
Διδάσκων Περιεχόμενα (	

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ Β ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΓΓΑ 2025 & 2026

	ΜΑΪΟΣ 2025												ΙΟΥΝΙΟΣ 2025												
	Π	Σ	Κ	Π	Σ	Κ	Π	Σ	Κ	Π	Σ	Κ	Π	Σ	Κ	Π	Σ	Κ	Π	Σ	Κ	Π	Σ	Κ	
09.00–09.45 Η ΩΡΑ		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η	1η
09.45–10.30 Η ΩΡΑ		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η	2η
10.30–10.45 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ																									
10.45–11.30 Η ΩΡΑ		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η	3η
11.30–12.15 Η ΩΡΑ		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η	4η
12.15–12.30 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ																									
12.30–13.15 Η ΩΡΑ		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η	5η
13.15–14.00 Η ΩΡΑ		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η		η	η	6η
14.00–15.00 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ																									
15.00–15.45 Η ΩΡΑ	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	7η
15.45–16.30 Η ΩΡΑ	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	8η
16.30–16.45 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ																									
16.45–17.30 Η ΩΡΑ	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	9η
17.30–18.15 Η ΩΡΑ	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	10η

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ Β ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΓΓΑ 2025 & 2026

[illegible]

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ Β ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΓΓΑ 2025 & 2026

	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2025													ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2025												
	Π	Σ	Κ	Π	Σ	Κ	Π	Σ	Κ	Π	Σ	Κ	Π	Π	Σ	Κ	Π	Σ	Κ	Π	Σ	Κ	Π	Σ	Κ	
09.00–09.45 Ἡ ΩΡΑ		η	η		η	η		η	η		η	η			η	η		η	η		η	η		η	1η	
09.45–10.30 Ἡ ΩΡΑ		η	η		η	η		η	η		η	η			η	η		η	η		η	η		η	2η	
10.30–10.45 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ																										
10.45–11.30 Ἡ ΩΡΑ		η	η		η	η		η	η		η	η			η	η		η	η		η	η		η	3η	
11.30–12.15 Ἡ ΩΡΑ		η	η		η	η		η	η		η	η			η	η		η	η		η	η		η	4η	
12.15–12.30 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ																										
12.30–13.15 Ἡ ΩΡΑ		η	η		η	η		η	η		η	η			η	η		η	η		η	η		η	5η	
13.15–14.00 Ἡ ΩΡΑ		η	η		η	η		η	η		η	η			η	η		η	η		η	η		η	6η	
14.00–15.00 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ																										
15.00–15.45 Ἡ ΩΡΑ	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	7η	
15.45–16.30 Ἡ ΩΡΑ	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	8η	
16.30–16.45 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ																										
16.45–17.30 Ἡ ΩΡΑ	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	9η	
17.30–18.15 Ἡ ΩΡΑ	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	η	10η	

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ Β ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΓΓΑ 2025 & 2026

[illegible]

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

- α) στις εγκαταστάσεις τζούντο του Α.Σ. ΝΙΚΗΦΟΡΟΥ ΑΝΑΤΟΛΗΣ στο Πανεπιστημιακό Εθνικό Αθλητικό Κέντρο Ιωαννίνων στην Ανατολή Ιωαννίνων, επί της οδού Ιωαννίνων 152, και
- β) στο γυμναστήριο του Α.Σ. ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ ΑΓ ΙΩΑΝΝΗ ΡΕΝΤΗ που βρίσκεται στην οδό Φλέμινγκ 67 Αγ. Ι. Ρέντης, ΑΘΗΝΑ.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΜΕΣΩ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ & ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ

Α. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διδασκαλία των μαθημάτων μέσω πλατφόρμας θα γίνει σε σύγχρονη μορφή. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά.
2. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων και η διακοπή του μαθήματος.
3. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.
4. Η παρακολούθηση των θεωρητικών μαθημάτων (60%), θα γίνει με την χρήση της ψηφιακής πλατφόρμας της ομοσπονδίας.
5. Κάθε υποψήφιος θα λάβει έναν μοναδικό κωδικό πρόσβασης, για την είσοδο 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 ανοιχτή καθ'όλη την διάρκεια της διδασκαλίας. Κλειστή κάμερα σημαίνει απουσία, αναλυτικότερα: α) κάμερα ανοιχτή χωρίς όμως να φαίνεται το πρόσωπο, β) στατική εικόνα και γ) ενασχόληση με οτιδήποτε άλλο που δεν άπτεται της σχολής προπονητών.
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 εκπαιδεύονται όλοι στον τρόπο λειτουργίας της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

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), γ) στις εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές, σε θέματα ή γνωστικά αντικείμενα) και δ) στην εποπτευόμενη και καθοδηγούμενη πρακτική διδασκαλία.

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ μπορούν να «μεταφέρουν» τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί μόνο στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 & 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 τη λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων και πριν από τις τελικές εξετάσεις. Ο Δ/ντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων την επόμενη της λήξης της διδασκαλίας των μαθημάτων με σκοπό να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται στις τελικές εξετάσεις.
3. Εάν ο υποψήφιος κατά τη διάρκεια της Σχολής συμπληρώσει μεγαλύτερο αριθμό απουσιών από τα προβλεπόμενα τότε με απόφαση του Δ/ντή της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθηση του.
4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

A. Οργάνωση των εξετάσεων

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά και πρακτικά σ' όλη τη διδακτέα ύλη (θεωρητική και πρακτική) που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα.
2. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του πρώτου εικοσαήμερου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
3. Τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων της Σχολής έχει ο Δ/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 καμιά περίπτωση δεν υπερβαίνει τις τρεις (3) ώρες. Οι εξεταζόμενοι δύναται να αποχωρήσουν από την αίθουσα έπειτα από δυο ώρες από την εκφώνηση των θεμάτων και την παροχή διευκρινίσεων.
6. Δικαίωμα συμμετοχής στις εξετάσεις έχουν οι υποψήφιοι-ες που η παρακολούθηση τους χαρακτηρίστηκε ως επαρκής. Ο Διευθυντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων εντός επτά (7) ημέρων μετά την λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων με σκοπό να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται στις εξετάσεις)
7. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη- πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή- δυσλεξία, όπως ορίζεται.
8. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδος ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.

B. Διαδικασία Διεξαγωγής Εξετάσεων

1. Για την ανάπτυξη των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, φύλλα χαρτιού -κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.
3. Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων απαγορεύεται η χρήση οποιασδήποτε συσκευής που επιτρέπει ηλεκτρονική επικοινωνία (κινητού τηλεφώνου, tablet, smartwatch, κτλ.). Η τυχόν εμφάνιση τέτοιας συσκευής από τον εξεταζόμενο θεωρείται αυτόματα χρήση και κατά συνέπεια το γραπτό μηδενίζεται.
4. Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων η εξόδους τους από την αίθουσα γίνεται μόνο με τη συνοδεία επιτηρητή. 5. Απαγορεύεται η κατανάλωση καφέδων, αναψυκτικών και τροφίμων εντός της αίθουσας των εξετάσεων. Επιτρέπονται μόνο μπουκάλια με νερό, οι κάτοχοι των οποίων οφείλουν να τα παίρνουν μαζί τους όταν φεύγουν.
6. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον ορισθέντα επιτηρητή, μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων.
7. Ο επιτηρητής αφού διαγράψει τα τυχόντα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογραφεί στο τέλος της διαπραγμάτευσης των θεμάτων, καταμετρά τα γραπτά και αντιπαραβάλλει με την κατάσταση των υποψηφίων που είχαν δικαίωμα συμμετοχής στην εξέταση, πιστοποιεί τους απόντες και αναγράφει τα ονοματεπώνυμα τους στο φάκελο εξετάσεων. Στη συνέχεια παραδίδονται στο Δ/ντή της Σχολής.

Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση

1. Ο αριθμός των ερωτήσεων σε κάθε μάθημα είναι ανάλογος με τις ώρες διδασκαλίας και προσδιορίζεται από τη σχέση 4 θέματα/10 ώρες εκπαίδευσης. Οι γραπτές εξετάσεις αποτελούνται από ερωτήσεις με τέσσερις (4) επιλογές απαντήσεων.

2. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από μηδέν έως δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβάσμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).

3. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την επιτυχή ολοκλήρωση της Διπλωματικής εργασίας και (β) την τελική εξέταση (γραπτές εξετάσεις)

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

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ					
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ					
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ					
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ					
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ					
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ					
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ					

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ					
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ					
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ					
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ					
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ					
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ					

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΕΙΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ					
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ					
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ					
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ					
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ					
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ					

Β. Διπλωματική Εργασία

Στο πλαίσιο των διδακτικών υποχρεώσεων των συμμετεχόντων της Σχολής Προπονητών Τζούντο Β΄ Επιπέδου, είναι η εκπόνηση γραπτής εργασίας. Η γραπτή εργασία θα πραγματοποιηθεί σε θεματολογία της διδασκόμενης ύλης της σχολής από τους συνεργαζόμενους διδάσκοντες της

σχολής και κατόπιν απόφασης του Διευθυντή της Σχολής. Τα κριτήρια αξιολόγησης της γραπτής εργασίας θα είναι τα ακόλουθα: Η σαφήνεια του λόγου και της παρουσίασης των ζητούμενων της εργασίας, η οργάνωση σε διακριτά μέρη απαντώντας στα ερωτήματα και τα θέματα της εργασίας, η χρήση επιστημονικού λόγου, η χρήση και η παράθεση βιβλιογραφικών αναφορών και επιστημονικής τεκμηρίωσης του κειμένου. Η εργασία μπορεί να είναι ατομική ή αποτέλεσμα της συνεργασίας δύο εκπαιδευόμενων. Η ατομική εργασία θα πρέπει να έχει έκταση από πέντε (5) έως οκτώ (8) σελίδες, ενώ στην περίπτωση που η εκπόνηση της εργασίας θα γίνει με τη συνεργασία δύο εκπαιδευόμενων η έκταση της εργασίας θα πρέπει να είναι από δέκα (10) έως δέκα πέντε (15) σελίδες. Η εργασία θα πρέπει να είναι γραμμένη με γραμματοσειρά Times New Roman ή Calibri, με μέγεθος της γραμματοσειράς 12 pt, το διάστιχο 1,5 και τα περιθώρια στη σελίδα θα πρέπει να είναι 2,5cm δεξιά, αριστερά της σελίδα καθώς και στο πάνω και κάτω μέρος της σελίδας. Η θεματολογία των εργασιών θα ορισθεί από το Διευθυντή της Σχολής Προπονητών Τζούντο Β΄ Επιπέδου σε συνεργασία με τους διδάσκοντες στη Σχολή.

Γ. Επιτυχής Παρακολούθηση

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται: α) στην παρακολούθηση μαθημάτων (επαρκής παρακολούθηση), β) στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα ή/και πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης), γ) στην εκπόνηση της Διπλωματικής εργασίας. Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

Δ. Επαρκής Παρακολούθηση

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

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ

Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Τζούντο Β' Επιπέδου έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά, είχαν επαρκή παρακολούθηση και περάτωσαν με επιτυχία τις θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις.

2. Τα Διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.)

3. Το κάθε Δίπλωμα για να θεωρείται έγκυρο φέρει σφραγίδα και αρίθμηση από την Γ.Γ.Α.

4. Ο τύπος Διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει το αρμόδιο τμήμα της Γ.Γ.Α.

Ο Διευθυντής

της Σχολής Προπονητών Τζούντο Β' επιπέδου

Ζάραγκας, Χαρίλαος, PhD, MSc Κινησιολογία,

Καθηγητής Κινητικής Αγωγής και Μάθησης

Πρόεδρος στο Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών

της Σχολής Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων