

ΤΡΙΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΑΣ



ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΡΙΑΘΛΟΥ Γ' ΕΠΙΠΕΔΟΥ
ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ | ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ 2025

Περιεχόμενα

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	2
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	2
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	3
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	4
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	28
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....	31
ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ.....	33

Νομοθετικό Πλαίσιο

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136 παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α21) «Μέχρι τη λειτουργία της Εθνικής Σχολής των Προπονητών του άρθρου 31, 31Α, 31Β του ν. 2725/1999 επί του παρόντος η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφαση και δαπάνες της να ιδρύει περιοδικές σχολές προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας των πιο πάνω σχολών, των προσόντων των υποψηφίων, καθώς και σε άλλο συναφές θέμα», όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78 παρ. 2 του ν. 4170/2013 "Ενσωμάτωση της οδηγίας 2011/16/ΕΕ, ρύθμιση θεμάτων της ΕΛ.Τ.Ε., αναμόρφωση Οργανισμού του Ν.Σ.Κ. και άλλες διατάξεις" όπως αυτό τροποποιήθηκε με το άρθρο 20 του ν. 4726/2020. 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 διδάκτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου που δε μπορεί να υπερβεί κατ' ανώτατο όριο τα 300 ευρώ, καταβαλλόμενα αναταποδοτικά 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. Πρόσφατα η ΓΓΑ απέστειλε στις Ομοσπονδίες νέο κανονιστικό πλαίσιο λειτουργίας των Σχολών 2024-2028 το οποίο θα διέπει την ίδρυση και λειτουργία των σχολών προπονητών (29-03-2024, ΓΓΑ/9244)»

Επιτροπή Διοίκησης

Η Σχολή Προπονητών Τριάθλου Γ' επιπέδου σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση ΓΓΑ/17168/25-06-2024, διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους :

- **1. ΦΙΛΙΠΠΑΤΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
- **2. ΧΑΣΑΠΙΔΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος.
- **3. ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΔΟΚΙΑ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α. ως μέλος.
- **4. ΠΑΤΛΑΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ**, Γενικός Γραμματέας, της Τριαθλητικής Ομοσπονδίας Ελλάδας, ως μέλος.
- **5. ΧΟΥΡΔΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ**, Ειδικός Γραμματέας της Τριαθλητικής Ομοσπονδίας Ελλάδας, ως μέλος.

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται οι **ΚΑΡΟΥΝΤΖΟΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ** και **ΛΕΟΝΤΑΡΑΚΗ ΣΤΑΜΑΤΙΚΗ**, υπάλληλοι της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο **κ. ΤΣΟΛΑΚΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ**, πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, καθηγητής ΣΕΦΑΑ. και Τεχνικός Διευθυντής της σχολής ορίζεται ο **ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ**, προπονητής με άδεια ασκήσεως επαγγέλματος στο άθλημα του Τριάθλου.

Πρόγραμμα Σπουδών

A. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Τριάθλου Γ Επιπέδου διακρίνονται σε γενικά μαθήματα όπου αποτελούνται από θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα :

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ώρες - επίπεδο 1	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ώρες - επίπεδο 1	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ Ώρες - επίπεδο 1
ΑΝΑΤΟΜΙΑ 10 ώρες	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ 15 ώρες	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 30 ώρες (3 αθλήματα χ 10 ώρες)
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες	ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 15 ώρες	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 30 ώρες (3 αθλήματα χ 10 ώρες)
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ 15 ώρες	
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 10 ώρες	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ 20 ώρες	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 30 ώρες (3 αθλήματα χ 10 ώρες)
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ 10 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ 15 ώρες	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ 15 ώρες (ΑΝΤΙΤΟΠΙΓΚ 5 ώρες, ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ 5 ώρες, ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ 5 ώρες)
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ: 20 ώρες		ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 15 ώρες (3 αθλήματα χ 5 ώρες)
		ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 30 ώρες (3 αθλήματα χ 10 ώρες)
70 ώρες	80 ώρες	150 ώρες
ΣΥΝΟΛΟ: 150 ώρες		ΣΥΝΟΛΟ: 150 ώρες
ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ		50 ώρες

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα 3 περιλαμβάνονται θεωρητικά, πρακτικά ή 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 στους αντίστοιχους προπονητικούς χώρους.

3. ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ Ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

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

α) Παρακολούθηση αγώνων της ομοσπονδίας ή με την άδεια αυτής, οποιασδήποτε κατηγορίας, τούτο πιστοποιημένο από την διοργανώτρια αρχή με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

β) Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις Εθνικών ή προεθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας ή των σωματείων της Ομοσπονδίας τούτο πιστοποιημένο από το σωματείο με υπογραφή προέδρου και γενικού γραμματέα με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

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

Περιεχόμενο Μαθημάτων - Διδακτικό Προσωπικό Χώροι υλοποίησης θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων

1. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ - (10 ώρες) ασύγχρονη διδασκαλία
Διδάσκων	ΤΣΙΓΓΑΝΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ PhD
Περιεχόμενα	• Εισαγωγή στην ανατομία – Αρθρώσεις • Οστά και αρθρώσεις, σπονδυλικής στήλης, • Οστά και αρθρώσεις άνω άκρου, • Οστά και αρθρώσεις κάτω άκρου, • Μυς σπονδυλικής στήλης, • Μυς κορμού, • Μυς άνω άκρου, • Μυς κάτω άκρου.

2. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ - (10 ώρες) ασύγχρονη διδασκαλία
Διδάσκων	ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΜΕΘΕΝΙΤΗΣ PhD ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΣ ΥΠΟΤΡΟΦΟΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
Περιεχόμενα	• Εισαγωγή στο μάθημα της Φυσιολογίας και βασική φυσιολογία κυττάρου • Μεταφορά ουσιών δια μέσου της κυτταρικής μεμβράνης • Φυσιολογία Καρδιαγγειακού Συστήματος • Φυσιολογία Αναπνευστικού Συστήματος • Φυσιολογία Νευρικού Συστήματος I • Φυσιολογία Νευρικού Συστήματος II • Φυσιολογία Μυϊκού Ιστού I • Φυσιολογία Μυϊκού Ιστού II • Φυσιολογία Μυϊκών Ινών • Μηχανισμός Μυϊκής Σύσπασης

3. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΚΙΝΗΤΙΚΉ ΜΑΘΗΣΗ - (15 ώρες) ασύγχρονη διδασκαλία
Διδάσκων	ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΣΕΦΑΑ
Περιεχόμενα	• Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά: Έννοιες και εφαρμογές • Κινητικός έλεγχος – Κινητική μάθηση • Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην κινητική συμπεριφορά • Έρευνα & κινητική συμπεριφορά (ερευνητικές προσεγγίσεις, μέθοδοι έρευνας) • Κινητικές δεξιότητες (είδη – ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων, γενική – ειδική κινητική ικανότητα) • Νευρικό σύστημα και κινητική συμπεριφορά • Μνήμη και κινητική συμπεριφορά • Αντίληψη – Προσοχή • Ο ρόλος της προσοχής στην κινητική απόδοση • Πληροφοριακή διαδικασία και λήψη αποφάσεων στον αθλητισμό • Διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών: Μηχανισμοί & στάδια επεξεργασίας πληροφοριών • Ανατροφοδότηση: Είδη ανατροφοδότησης – Η σημασία της ανατροφοδότησης στην αθλητική απόδοση • Κινητικό πρόγραμμα: Παραγωγή κινήσεων και κινητικών προτύπων

4. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ – (20 ώρες) ασύγχρονη διδασκαλία
Διδάσκων	ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΣΕΦΑΑ
Περιεχόμενα	Εισαγωγή στη Μεθοδολογία Έρευνας Τύποι Έρευνας Μεταβλητές Υποθέσεις Δειγματοληψία Μετρήσεις Σχεδιασμός και Στατιστική Πειραματική έρευνα Εισαγωγή – Βασικές αρχές των εννοιών της στατιστικής Είδη μεταβλητών – μελετών

	Στατιστικά μοντέλα (διαστήματα εμπιστοσύνης, βαθμοί ελευθερίας, επίπεδο εμπιστοσύνης) Γραφήματα: Είδη γραφημάτων Μεροληψία: Εντοπισμός και προσδιορισμός της μεροληψίας Μεροληψία: Τρόποι μείωσης της μεροληψίας Κατηγορικά δεδομένα Σύγκριση μέσων όρων Συσχέτιση
--	---

5. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	Γ Ε Ν Ι Κ Η Π Ρ Ο Π Ο Ν Η Τ Ι Κ Η – (20 ώρες) ασύγχρονη διδασκαλία
Διδάσκων	ΚΕΛΛΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ Ομότιμος Καθηγητής ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ
Περιεχόμενα	▪ Σκοποί Μαθήματος: ▪ Εισαγωγή στην επιστήμη της γενικής και ειδικής προπονητικής, καθώς και της θεωρίας της προπόνησης ▪ Κατανόηση βασικών εννοιών προπονητικής ▪ Αρχές προπόνησης ▪ Εισαγωγή στη μεθοδολογία ανάπτυξης των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης ▪ Στόχοι Μαθήματος ▪ Ανάλυση της γενικής και ειδικής προπονητικής ▪ Εξοικείωση με τις βασικές έννοιες της προπονητικής ▪ Ανάλυση των αρχών προπόνησης ▪ Ανάλυση με την έννοια του μακροχρόνιου σχεδιασμού και τη διαφοροποίηση της προπονητικής διαδικασίας σε σχέση με την ηλικία. ▪ Ανάλυση της αρχής της περιοδικότητας και του ετήσιου σχεδιασμού της προπονητικής διαδικασίας. ▪ Ανάλυση των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης και της μεθοδολογίας ανάπτυξής τους σύμφωνα με τις απαιτήσεις των αθλημάτων ▪ Ανάλυση της διαδικασίας αξιολόγησης της αθλητικής απόδοσης και της καθοδήγησης-ρύθμισης της προπονητικής διαδικασίας - Περιεχόμενο διδακτικών ωρών ▪ Βασικές έννοιες και αρχές της προπονητικής ▪ Μακροχρόνιος και ετήσιος προγραμματισμός σε ατομικά αθλήματα ▪ Φυσική κατάσταση, μορφές δύναμης, ασκήσεις δύναμης ▪ Κατηγοριοποίηση των ασκήσεων δύναμης, μεθοδολογία ανάπτυξης μέγιστης δύναμης ▪ Μεθοδολογία ανάπτυξης της αντοχής στη δύναμη και της ταχυδύναμης (ισχύος) ▪ Προπόνηση δύναμης στην παιδική ηλικία, μορφές αντοχής ▪ Μεθοδολογία ανάπτυξης της αντοχής, μορφές της ταχύτητας ▪ Μεθοδολογία ανάπτυξης της ταχύτητας, κινητικότητα των αρθρώσεων ▪ Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων ανάπτυξης των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης, καθοδήγηση ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας ▪ Αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης με έμφαση στις ικανότητες της φυσικής κατάστασης

6. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (15 ώρες) ασύγχρονη διδασκαλία
Διδάσκων	ΜΑΝΑΣΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ ΔΕΠ ΣΕΦΑΑ ΑΘΗΝΩΝ
Περιεχόμενα	▪ Αθλητικές Υπηρεσίες & Προϊόντα ▪ Αρχές Οργάνωσης & Διοίκησης Αθλητισμού ▪ Αθλητικό Μάρκετινγκ ▪ Η Χορηγία στον Αθλητισμό ▪ Περιβάλλον Διοίκησης και Διαχείρισης Αθλητικών Οργανισμών & Σωματείων

7. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (15) ασύγχρονη διδασκαλία
Διδάσκων	ΦΛΩΡΑ ΠΑΠΙΤΣΗ MSc Αθλητική Ψυχολόγος
Περιεχόμενα	Εισαγωγή στην Αθλητική Ψυχολογία (1 ώρα) Εξελίσσοντας το νεαρό αθλητή (2 ώρες) Οι ψυχολογικές απαιτήσεις του αθλήματος (2 ώρες) Θέτοντας S.M.A.R.T. στόχους (2 ώρες) Μέθοδοι διαχείρισης ψυχολογικού φορτίου (2 ώρες) Τεχνικές χαλάρωσης από το στρες (2 ώρες) Πως χτίζεται η αυτοπεποίθηση του αθλητή (2 ώρες) Στρατηγικές ενίσχυσης του κινήτρου και παρακίνησης των αθλητών (2 ώρες)

8. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10 ώρες) ασύγχρονη διδασκαλία
Διδάσκων	ΣΑΒΒΑΣ ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ PhD
Περιεχόμενα	▪ Εισαγωγή – Ποιοτική εμβιομηχανική ανάλυση των αθλητικών κινήσεων ▪ Γνώση και κατανόηση των εφαρμογών της Μηχανικής στην τεχνική των αθλητικών κινήσεων

	▪ Επίπεδα και άξονες ανθρωπίνου σώματος. Ονοματολογία κινήσεων – Εφαρμογές στην αθλητική κίνηση ▪ Είδη μυϊκής δύναμης. Μορφές και είδη μυϊκής συστολής ▪ Μηχανική του μυοσκελετικού συστήματος ▪ Αδρανειακές ιδιότητες του ανθρώπινου σώματος ▪ Προσδιορισμός των εσωτερικών αρθρικών δυνάμεων και ροπών ▪ Έργο, ενέργεια και ισχύς στις αθλητικές δραστηριότητες ▪ Κινηματική ανάλυση των αθλητικών κινήσεων ▪ Τεχνικές ανάλυσης των δυνάμεων που ασκούνται στο σώμα του αθλητή ▪ Ηλεκτρομυογραφική ανάλυση των αθλητικών κινήσεων ▪ Ερμηνεία εμβιομηχανικών δεδομένων αθλητικών κινήσεων
--	---

9. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (15 ώρες) δια ζώσης, Αθήνα
Διδάσκων	ΒΕΛΕΝΤΖΑ ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ MSc
Περιεχόμενα	• Μερos Α - Η παιδαγωγική της φυσικής αγωγής (Φ.Α.) και του αθλητισμού: οι έννοιες της αγωγής, της εκπαίδευσης, της μάθησης και της μόρφωσης • Μερos Β - Η παιδαγωγική της φυσικής αγωγής (Φ.Α.) και του αθλητισμού: οι έννοιες της αγωγής, της εκπαίδευσης, της μάθησης και της μόρφωσης • Παιδαγωγική αξία της γνώσης των νόμων της σωματικής ανάπτυξης • Παιδαγωγική αξία της γνώσης των νόμων της κινητικής ανάπτυξης • Παιδαγωγικές και αθλητικές αρχές της προπόνησης • Μερos Α - Μείωση ανεπιθύμητων συμπεριφορών και αύξηση της υπευθυνότητας • Μερos Β - Μείωση ανεπιθύμητων συμπεριφορών και αύξηση της υπευθυνότητας • Μέρος Α - Στυλ Διδασκαλίας • Μέρος Β - Στυλ Διδασκαλίας • Δάσκαλος = Προπονητής • Ανατροφοδότηση • Μέθοδοι Διδασκαλίας κινητικών δεξιοτήτων • Μέθοδοι αγωγής προς «Διά Βίου Άσκηση για την Υγεία» • Αγώνας, απόδοση και πρωταθλητισμός στις μικρές ηλικίες από παιδαγωγική άποψη • Σχεδιασμός και Προγραμματισμός στην Φυσική Αγωγή

10. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (15 ώρες) δια ζώσης, Θεσσαλονίκη
Διδάσκων	ΔΑΡΟΓΛΟΥ ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ

Περιεχόμενα	• Μερους Α - Η παιδαγωγική της φυσικής αγωγής (Φ.Α.) και του αθλητισμού: οι έννοιες της αγωγής, της εκπαίδευσης, της μάθησης και της μόρφωσης • Μερους Β - Η παιδαγωγική της φυσικής αγωγής (Φ.Α.) και του αθλητισμού: οι έννοιες της αγωγής, της εκπαίδευσης, της μάθησης και της μόρφωσης • Παιδαγωγική αξία της γνώσης των νόμων της σωματικής ανάπτυξης • Παιδαγωγική αξία της γνώσης των νόμων της κινητικής ανάπτυξης • Παιδαγωγικές και αθλητικές αρχές της προπόνησης • Μερους Α - Μείωση ανεπιθύμητων συμπεριφορών και αύξηση της υπευθυνότητας • Μερους Β - Μείωση ανεπιθύμητων συμπεριφορών και αύξηση της υπευθυνότητας • Μέρος Α - Στυλ Διδασκαλίας • Μέρος Β - Στυλ Διδασκαλίας • Δάσκαλος = Προπονητής • Ανατροφοδότηση • Μέθοδοι Διδασκαλίας κινητικών δεξιοτήτων • Μέθοδοι αγωγής προς «Διά Βίου Άσκηση για την Υγεία» • Αγώνας, απόδοση και πρωταθλητισμός στις μικρές ηλικίες από παιδαγωγική άποψη • Σχεδιασμός και Προγραμματισμός στην Φυσική Αγωγή
--------------------	---

11. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10) ασύγχρονη διδασκαλία
Διδάσκων	ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ PhD
Περιεχόμενα	• Αποκατάσταση και άμεση αντιμετώπιση τραυματισμών • Διάστρεμμα • Χιαστός σύνδεσμος, • Μηνίσκος, • Τραυματισμοί ώμου, • Χόνδροι , • Τένοντες.

12. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – (10) ασύγχρονη διδασκαλία
Διδάσκων	ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΜΕΘΕΝΙΤΗΣ PhD Μεταπτυχιακός Υπότροφος Ιατρικής
Περιεχόμενα	• Εισαγωγή στην επιστήμη της άσκησης – Η άσκηση ως ερέθισμα • Μεταβολισμός κατά την άσκηση • Βασική εργοφυσιολογία καρδιαγγειακού συστήματος • Βασική εργοφυσιολογία αναπνευστικού συστήματος • Βασική εργοφυσιολογία νευρικού συστήματος • Βασική εργοφυσιολογία μυϊκού συστήματος • Μηχανισμός εμφάνισης γενικών φυσιολογικών προσαρμογών • Βασικές προπονητικές προσαρμογές στον μεταβολισμό • Βασικές προπονητικές προσαρμογές στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα • Βασικές προπονητικές προσαρμογές στο νευρομυϊκό σύστημα

13. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – (ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ) -5 ώρες ασύγχρονη διδασκαλία
Διδάσκοντες	Δημήτρης Μπραουδάκης & Χρήστος Παπούλιας, Γραφείο Εκπαίδευσης Ε.Ο.ΚΑ.Ν
Περιεχόμενα	• 1Η ΕΝΟΤΗΤΑ: • -Αρχικό Ερωτηματολόγιο • -Παραβάσεις Αντιντόπινγκ / Πειθαρχικές-ποινικές κυρώσεις • 2Η ΕΝΟΤΗΤΑ: • -Συνέπειες υγείας, κοινωνικές και ψυχολογικές χρήσης απαγορευμένων ουσιών • -Διαδικασία δειγματοληψίας • -Κατάλογος Απαγορευμένων - Έλεγχος φαρμακευτικής αγωγής & TUE • 3Η ΕΝΟΤΗΤΑ: • -Ρίσκα χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής και πιθανή μόλυνση κρέατος • -Έρευνες και Συλλογή Πληροφοριών • -Μελέτες περίπτωσης • -Τελικό Ερωτηματολόγιο

14. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – Ηθική Ακεραιότητα στον Αθλητισμό (5 ώρες) ασύγχρονη διδασκαλία
Διδάσκων	ΚΑΡΑΜΑΝΛΑΚΗ ΦΩΤΕΙΝΗ
Περιεχόμενα	• Ο Κοινωνικός Ρόλος Του Αθλητισμού • Διεθνείς Οργανισμοί – Ε.Ο.Ε. – Αθλητικές Ομοσπονδίες Αξίες Του Αθλητισμού • Αθλητική Ακεραιότητα (Φυσικών Προσώπων- Φορέων). Ορισμός – Πλαίσιο • Παραβιάσεις Αθλητικής Ακεραιότητας - Χρήση Απαγορευμένων Ουσιών - Βία (Ρητορική Μίσους - Ασφάλεια Αθλητικών Χώρων) - Εκφοβισμός – Παρενόχληση – Κακοποίηση - Χειραγώγηση Αποτελεσμάτων Αθλητικών Αγώνων - Διαφθορά Ενάντια Στη Χρηστή Διοίκηση • Αντιμετώπιση Των Παραβιάσεων Νομοθεσία – Όργανα - Εργαλεία Σύμβουλος Ακεραιότητας / Διεθνείς Συνθήκες / Γ.Γ.Α. / Πλατφόρμες Αναφορών Κώδικες Δεοντολογίας - Θεμελιώδεις Αξίες Κωδικών - Πρότυπα Συμπεριφοράς • Φίλαθλο Πνεύμα- Φίλαθλη Ιδιότητα- Ε.Φι.Π.Η.Δ. • Κώδικας Λειτουργίας Ε.Φι.Π.Η.Δ.Κ • Κώδικας Δεοντολογίας Τ.Ο.Ε. Ε.Ο. Παρουσίαση Της Ε.Π.Αθλ.Α. Συγκρότηση – Λειτουργία – Αποτελέσματα Εκπαιδευτικά Εργαλεία

15. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – Παραβίαση Δικαιωμάτων Παιδιού Και Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (5 ώρες) ασύγχρονη διδασκαλία
Διδάσκων	ΜΟΥΡΑΤΙΔΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΑΠΘ
Περιεχόμενα	▪ 1η ενότητα: Τα ανθρώπινα δικαιώματα και τα δικαιώματα του παιδιού ▪ 2η ενότητα: Παρουσίαση θεσμικού πλαισίου και μηχανισμών για την παιδική προστασία ▪ 3η ενότητα: Κατανόηση και εφαρμογή των δικαιωμάτων του παιδιού

16. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
Διδάσκων	ΑΘΥΜΑΡΙΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ (ΑΘΗΝΑ) 40 ωρες ΜΑΥΡΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ (ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ) 40 ωρες
Περιεχόμενα	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ (10 ΩΡΕΣ) 1. Αξιολόγηση και Προγραμματισμός Αρχική αξιολόγηση: Ανάλυση της εμπειρίας, της φυσικής κατάστασης και της εξοικείωσης του αθλητή με το νερό. Καθορισμός στόχων: Εστίαση στη σωστή τεχνική, την αναπνοή και την αντοχή. Δημιουργία προγράμματος: Διαχωρισμός σε στάδια (εξοικείωση με το νερό, βασικές δεξιότητες, τεχνική κολύμβησης, ανάπτυξη αντοχής). 2. Εξοικείωση με το Νερό & Βασικές Δεξιότητες Ασκήσεις προσαρμογής: Φυσαλίδες, βύθιση κεφαλιού, πλεύση σε ύπτια και πρόσθια θέση. Έλεγχος της αναπνοής: Εκμάθηση ρυθμισμένης αναπνοής και συντονισμού με την κίνηση. Ισορροπία στο νερό: Σωστή θέση σώματος για μείωση της αντίστασης. 3. Βασικές Τεχνικές Κολύμβησης Κόλπος χεριών: Ορθός μηχανισμός εισόδου, έλξης και εξόδου του χεριού. Κλωτσιά: Χαλαρή, συνεχόμενη κίνηση από το ισχίο, όχι από το γόνατο. Αναπνοή: Εκμάθηση πλευρικής αναπνοής για το ελεύθερο, με έμφαση στη χαλάρωση και στο ρυθμό. 4. Ανάπτυξη Αντοχής και Τεχνικής

Διαλειμματική προπόνηση: Μικρές αποστάσεις με εναλλαγή ρυθμού και ανάπαυσης.

Τεχνικά drills: Χρήση σανίδας, pull buoy, και άλλων βοηθημάτων για βελτίωση της τεχνικής.

Σταδιακή αύξηση απόστασης: Ενσωμάτωση μεγαλύτερων αποστάσεων για βελτίωση αντοχής.

5. Προσαρμογή σε Ανοιχτό Νερό

Εξοικείωση με διαφορετικές συνθήκες: Κολύμβηση σε λίμνες ή θάλασσα για προσαρμογή σε ρεύματα και κύματα.

Πλοήγηση και προσανατολισμός: Χρήση της κεφαλής για έλεγχο κατεύθυνσης.

Ομαδική προπόνηση: Προσομοίωση συνθηκών αγώνα με άλλους αθλητές.

6. Ψυχολογική Προετοιμασία

Διαχείριση άγχους: Αναπνευστικές ασκήσεις και τεχνικές χαλάρωσης.

Στρατηγική αγώνα: Ρύθμιση ενέργειας και εναλλαγές ρυθμού κατά τη διάρκεια του αγώνα.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ (10 ΩΡΕΣ)

Θέση Σώματος & Ισορροπία

Το σώμα πρέπει να είναι υδροδυναμικό, δηλαδή σε οριζόντια θέση, με ελάχιστη αντίσταση.

Το κεφάλι διατηρείται σε ουδέτερη θέση, με το βλέμμα ελαφρώς προς τα εμπρός για πλοήγηση.

Η λεκάνη και τα πόδια δεν πρέπει να βυθίζονται, καθώς αυξάνουν την αντίσταση.

2. Κίνηση Χεριών (Pull & Catch)

Η είσοδος του χεριού στο νερό γίνεται μπροστά από τον ώμο με ήπια γωνία (όχι ευθεία).

Το «catch» (σύλληψη του νερού) ξεκινά με λυγισμένο αγκώνα (90° περίπου) για μέγιστη πρόωση.

Η έλξη του χεριού πρέπει να γίνεται προς τα πίσω, όχι προς τα κάτω, για αποδοτικότερη προώθηση.

Η έξοδος του χεριού από το νερό γίνεται φυσικά, με χαλαρό καρπό για μείωση της έντασης.

3. Κίνηση Ποδιών (Kick)

Το χτύπημα των ποδιών πρέπει να είναι ελαφρύ και συνεχές, χωρίς υπερβολική ένταση.

Χρησιμοποιείται κυρίως για ισορροπία και όχι για πρόωση, ώστε να εξοικονομείται ενέργεια για το ποδήλατο και το τρέξιμο.

Προτιμάται το 2-beat kick (δύο χτυπήματα ανά κύκλο χεριών), αντί του πιο κουραστικού 6-beat kick.

4. Τεχνική Αναπνοής

Πλευρική αναπνοή κάθε 2 ή 3 χεριές, για καλύτερη οξυγόνωση.

Εκπνοή μέσα στο νερό για διατήρηση της ροής.

Στα ανοιχτά νερά, απαιτείται και αναπνοή μπροστά (sighting) για πλοήγηση.

5. Πλοήγηση & Προσανατολισμός (Sighting)

Ο αθλητής πρέπει να κοιτάζει μπροστά κάθε 6-10 stroke για να μείνει στην πορεία του.

Το κεφάλι σηκώνεται ελάχιστα, ώστε να μη διαταράσσει την υδροδυναμική θέση.

Συνδυασμός πλοήγησης με κανονική αναπνοή για αποφυγή

υπερβολικής κόπωσης.

6. Εκκίνηση & Εξόδους

Γρήγορη εκκίνηση με γρήγορες stroke τις πρώτες 10-20 κινήσεις.

Προοδευτική ρύθμιση σε σταθερό ρυθμό αγώνα.

Η έξοδος από το νερό γίνεται με σταδιακή προσαρμογή σε όρθια θέση, για αποφυγή ζαλάδας (λόγω αλλαγής οριζόντιας-κάθετης θέσης).

7. Οικονομία Ενέργειας & Ρυθμός

Αποφυγή υπερβολικής δύναμης στα χέρια στην αρχή.

Διατήρηση ρυθμού αγώνα χωρίς απότομες μεταβολές ταχύτητας.

Χρήση drafting (κολύμπι πίσω από άλλους αθλητές) για εξοικονόμηση ενέργειας (~20-30%).

ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΤΡΙΑΘΛΟΥ

1. Διαλειμματική Προπόνηση (Interval Training)

Στόχος: Βελτίωση ταχύτητας, αντοχής και ανοχής στο γαλακτικό οξύ.

Εναλλαγές έντασης με προκαθορισμένες περιόδους ξεκούρασης.

Χρησιμοποιείται για την προσαρμογή του αθλητή στις έντονες αλλαγές ρυθμού που συμβαίνουν σε αγώνες.

2. Συνεχόμενη Προπόνηση Αντοχής (Endurance Training)

Στόχος: Ανάπτυξη καρδιαγγειακής αντοχής και ικανότητας διατήρησης ρυθμού σε μεγάλες αποστάσεις.

Απαραίτητη για να προσαρμοστεί ο αθλητής στην απαιτούμενη απόσταση του αγώνα.

3. Προπόνηση Τεχνικής (Drill Training)

Στόχος: Διόρθωση μηχανικής κίνησης για αποδοτικότερη κολύμβηση.

Προτιμάται στην αρχή της προπόνησης για συγκέντρωση στη σωστή τεχνική.

4. Προπόνηση Προσαρμογής σε Ανοιχτό Νερό (Open Water Training)

Στόχος: Ανάπτυξη δεξιοτήτων που απαιτούνται στον αγώνα τριάθλου.

Εξάσκηση σε πραγματικές συνθήκες (θάλασσα, λίμνη).

Τεχνικές:

Sighting (πλοήγηση με ανύψωση κεφαλιού για έλεγχο κατεύθυνσης).

Drafting (κολύμπι πίσω ή δίπλα σε άλλους αθλητές για μείωση της αντίστασης).

Μαζική εκκίνηση (προσομοίωση των συνθηκών ενός αγώνα με πολλά άτομα).

Αυτές οι προπονήσεις γίνονται 1-2 φορές την εβδομάδα, κυρίως στην προαγωνιστική περίοδο.

5. Προπόνηση Μεταβάσεων (Brick Training - Swim to Bike)

Στόχος: Εξοικείωση με την αλλαγή από κολύμβηση σε ποδήλατο.

Μειώνει το σοκ του σώματος κατά τη μετάβαση από το νερό στην ποδηλασία.

6. Προπόνηση Ταχύτητας (Sprint Training)

Στόχος: Βελτίωση εκρηκτικότητας και δυναμικής εκκίνησης.

Σύντομες αποστάσεις σε υψηλή ένταση.

Παραδείγματα:

8x50m στο 90-100% της μέγιστης προσπάθειας.

6x25m με αυξανόμενο ρυθμό σε κάθε επανάληψη.

Χρησιμοποιείται κυρίως στην προαγωνιστική περίοδο για βελτίωση της εκκίνησης και των ρυθμικών αλλαγών.

7. Προπόνηση με Αντίσταση & Βοηθήματα

Στόχος: Ενίσχυση δύναμης και αποδοτικότερη μηχανική κίνησης.

Pull Buoy: Βελτίωση κίνησης χεριών, μείωση χρήσης ποδιών.

Paddles: Ανάπτυξη δύναμης στα χέρια και προσαρμογή στη σωστή λαβή του νερού.

Fins: Βελτίωση κλωτσιάς και ευλυγισίας αστραγάλων.

Band Training: Δεμένα πόδια για μεγαλύτερη πρόκληση στα χέρια.

Συνδυασμός Μεθόδων για Ολοκληρωμένο Πρόγραμμα

Ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα προπόνησης κολύμβησης στο τρίαθλο πρέπει να περιλαμβάνει στοιχεία από όλες τις παραπάνω μεθόδους, με έμφαση στις ατομικές ανάγκες του αθλητή.

Αρχάριοι: Περισσότερη έμφαση στην τεχνική και την αντοχή.

Μεσαίου επιπέδου αθλητές: Ισορροπία μεταξύ τεχνικής, αντοχής και προπονήσεων ανοιχτού νερού.

Προχωρημένοι: Εξειδικευμένες προπονήσεις υψηλής έντασης και προσαρμογής σε αγωνιστικές συνθήκες.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (10 ΩΡΕΣ)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

Παραδείγματα:

ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

10x100m με 80-90% ένταση και 20" ξεκούραση.

5x200m με αυξανόμενο ρυθμό σε κάθε επανάληψη.

Προπονήσεις μεγάλης διάρκειας σε σταθερό ρυθμό (~70-80% της Μ.Κ.Σ.).

Παραδείγματα:

1x2000m σταθερός ρυθμός

3x800m με μικρή ξεκούραση

ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (10 ΩΡΕΣ)

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

Επικέντρωση σε διαφορετικά τεχνικά στοιχεία:

Κίνηση χεριών (π.χ. catch-up drill για καλύτερη σύλληψη νερού).

Ισορροπία σώματος (π.χ. side-kicking drill για σωστή θέση στο νερό).

Αναπνοή (π.χ. αναπνοή κάθε 3 strokes για βελτίωση του ελέγχου).

Συνδυασμός κολύμβησης και ποδηλασίας για βελτίωση προσαρμογής.

Παραδείγματα:

1000m κολύμβηση + 10-20' ποδήλατο αμέσως μετά.

4x (400m κολύμβηση + 5' έντονη ποδηλασία).

Τίτλος	ΤΡΕΞΙΜΟ
Διδάσκοντες	ΧΑΡΑΜΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ 40 ώρες (Αθήνα) ΟΥΝΤΖΟΥΔΗ ΘΕΟΔΩΡΑ 40 ώρες (Θεσσαλονίκη)
Περιεχόμενα	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ (10 ΩΡΕΣ) Στάση Σώματος: Διασκελισμος Ανάπτυξη της Δύναμης των Ποδιών: ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΡΟΜΟΥ ΣΤΟ ΤΡΙΑΘΛΟ Βασική Προπόνηση Αντοχής (Long Runs): Προπόνηση με μακρές αποστάσεις σε σταθερό ρυθμό, που στοχεύει στην ανάπτυξη της αντοχής. Συνιστάται η σταδιακή αύξηση της απόστασης (10% εβδομαδιαίως). Προπόνηση Ταχύτητας (Speed Work): Εμπεριέχει σύντομες, γρήγορες αναλήψεις (sprints) ή ρυθμικές προπονήσεις (intervals) για την αύξηση της μέγιστης ταχύτητας. Εκτελούνται σε μικρές αποστάσεις (200-800 μέτρα). Προπόνηση Ανάπτυξης Ρυθμού (Tempo Runs): Διαρκείς προπονήσεις σε ρυθμό πιο γρήγορο από τον αγωνιστικό σας ρυθμό, αλλά σε διαχειρίσιμη ένταση. Αυτές οι προπονήσεις βελτιώνουν την ικανότητα του οργανισμού να επεξεργάζεται το γαλακτικό οξύ. Προπόνηση σε Ανήφορες (Hill Workouts): Εκπαίδευση σε ανηφόρες για την ανάπτυξη της δύναμης και της αντοχής. Ολοκληρώστε επαναλαμβανόμενες ανηφόρες σε γρήγορο ρυθμό, με παράλληλη αποκατάσταση όταν κατεβαίνετε. Διαλειμματική Προπόνηση (Interval Training): Συνδυάζει διαστήματα υψηλής έντασης με διαλείμματα ανάκαμψης. Στόχος είναι η βελτίωση της αερόβιας και αναερόβιας

απόδοσης.

Εκπαίδευση Διάρκειας (Continuous Training):

Προπόνηση σε μέτριο ρυθμό για μεγάλες χρονικές περιόδους που βοηθά στη βελτίωση της αερόβιας αντοχής.

Προπόνηση Μεταβάσεων (Brick Workouts):

Συμπεριλαμβάνει την εκπαίδευση σε δύο αθλήματα διαδοχικά (π.χ. ποδηλασία και τρέξιμο) χωρίς διακοπή, προσομοιώνοντας τις συνθήκες αγώνα.

Αναρρώσεις και Κατάρτιση (Recovery Runs):

Ελαφριές προπονήσεις που βοηθούν στην αποκατάσταση και μειώνουν την ένταση των προπονήσεων.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (10 ΩΡΕΣ)

Δρομική Τεχνική:

Ενσωματώστε ασκήσεις τεχνικής όπως drills (π.χ. butt kicks, high knees) σε κάθε προπόνηση.

Χρησιμοποιήστε βίντεο ανατροφοδότησης για να κατανοήσετε και να βελτιώσετε την τεχνική σας.

ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (10 ΩΡΕΣ)

Δοκιμές και Ανατροφοδότηση:

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

Κρατήστε το σώμα σας σε όρθια θέση με ελαφρώς κεκλιμένο άνω μέρος, έτσι

ώστε να επιτρέπεται την προώθηση προς τα εμπρός.

Διατηρήστε τους ώμους χαλαρούς και κάτω για να αποφεύγετε την ένταση.

Επικεντρωθείτε σε βήματα πιο σύντομα και γρήγορα, αντί για μεγάλα και αργά

βήματα. Ιδανικά, στοχεύστε σε 170-180 βήματα το λεπτό.

Προσπαθήστε να προσγειώνεστε στο μέσο του ποδιού σας, όχι στη φτέρνα.

Ενσωματώστε ασκήσεις ενδυνάμωσης (π.χ. squats, lunges) στην προπόνησή σας

για να ενισχύσετε τους μύες των ποδιών.

Κάντε προπονήσεις σε ανηφόρες για να βελτιώσετε τη δύναμή σας.

	Εργαστείτε πάνω στην «τεχνική του τρεξίματος» που περιλαμβάνει τη σωστή κίνηση των χεριών, την επιτάχυνση και την ευθυγράμμιση του σώματος. Επικεντρωθείτε στη σωστή κίνηση των χεριών σας, που θα πρέπει να κινούνται σε αντίθεση με τα πόδια (εάν το δεξί χέρι πηγαίνει προς τα εμπρός, το αριστερό πόδι πρέπει να είναι σε αντίθεση). ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (10 ΩΡΕΣ) Πρακτικό εργαστήριο Ανάπτυξη εξατομικευμένων προγραμμάτων Ανάλυση δεδομένων και ρυθμίσεις προπονητικών στόχων Προπονητικές ζώνες και παρακολούθηση προόδου Προετοιμασία για Αγώνες και Τακτικές Διαχείρισης Στρατηγική ρυθμού και ενέργειας
--	---

Τίτλος	ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ
Διδάσκοντες	ΛΥΜΠΕΡΑΚΟΥ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ 40 ωρες (Αθηνά) ΚΟΥΡΜΠΕΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ 40 ωρες (Θεσσαλονίκη)
Περιεχόμενα	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (10 ΩΡΕΣ) Βασικές αρχές: Επιλογή και ρύθμιση ποδηλάτου, σωστή στάση σώματος Τεχνικές ποδηλασίας: Ισορροπία, πεταλιά, αλλαγές ταχυτήτων, στροφές Ασφάλεια και κανόνες: Χειρισμός ποδηλάτου σε διάφορες συνθήκες, σήματα, προσπεράσματα Ειδικές απαιτήσεις τριάθλου: Μετάβαση (transition), εξοικείωση με αλλαγές από κολύμπι σε ποδήλατο Προπονητική προσέγγιση: Σταδιακή αύξηση έντασης και διάρκειας, ενσωμάτωση διαλειμματικής προπόνησης ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (10 ΩΡΕΣ) 1. Θέση και Εξοπλισμός

Επιλογή ποδηλάτου: Τριαθλητικό vs. δρόμου, αεροδυναμική θέση

Ρύθμιση ποδηλάτου: Ύψος σέλας, μήκος βραχιόνων, θέση τιμονιού

Αεροδυναμική στάση: Μείωση αντίστασης αέρα, σωστή κατανομή βάρους

2. Τεχνική Πεταλιάς

Κύκλος πεταλιάς: Ομοιόμορφη κίνηση 360°

Καντράν ισχύος: Ενεργοποίηση μυών σε κάθε φάση της πεταλιάς

Κάδενς (ρυθμός πεταλιάς): Ιδανικός ρυθμός (80-100 rpm)

3. Χειρισμός και Στροφές

Γραμμές στροφής: Βέλτιστη τροχιά

Μεταφορά βάρους: Ασφαλές πέρασμα από στροφές

Φρεναρίσματα: Ισορροπία μεταξύ εμπρός και πίσω φρένου

4. Διαχείριση Ενέργειας και Ρυθμού

Αγωνιστική στρατηγική: Negative split vs. σταθερός ρυθμός

Διατροφή και ενυδάτωση: Πρόσληψη θερμίδων και υγρών

Μετάβαση (T1 & T2): Ταχύτητα και αποτελεσματικότητα

ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (10 ΩΡΕΣ)

ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

1. Βασική Αντοχή (Aerobic Base Training)

Προπονητικά μέσα: Long rides, σταθερός ρυθμός

2. Διαλειμματική Προπόνηση (Interval Training)

Στόχος: Βελτίωση αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας

3. Προπόνηση Υπερφόρτωσης (Overload Training)

Στόχος: Αύξηση αντοχής μέσω έντονης καταπόνησης

4. Προπόνηση Transitions (Brick Workouts)

Στόχος: Προσαρμογή στη μετάβαση από ποδήλατο σε τρέξιμο (T2)

5. Indoor Training & Smart Trainers

Στόχος: Εστίαση σε τεχνική και ένταση χωρίς εξωτερικούς παράγοντες

Εργαλεία: Zwift, TrainerRoad, Wahoo System

Πλεονεκτήματα: Ακρίβεια στην προπόνηση, δυνατότητα ελέγχου φορτίου

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (10 ΩΡΕΣ)

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

Στόχος: Ανάπτυξη καρδιοαναπνευστικής αντοχής

Ζώνες έντασης: Χαμηλή έως μέτρια (Zone 2)

Διάρκεια: 2-5 ώρες

VO2 max (π.χ. 4x5' έντονο με 3' ξεκούραση)

Threshold (π.χ. 3x10' στο αναερόβιο κατώφλι)

Sprint intervals (π.χ. 10x30" all-out με 1' ξεκούραση)

Μέθοδοι υπερφόρτωσης:

Hill repeats (αναβάσεις)

Long tempo rides (60-90 λεπτά σε Zone 3)

High gear strength work (χαμηλές στροφές, υψηλή αντίσταση)

Παραδείγματα transitions:

60' ποδήλατο + 20' τρέξιμο

3x (20' ποδήλατο + 10' τρέξιμο)

17. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (15 ώρες) δια ζώσης Αθήνα
Διδάσκων	ΨΑΡΕΛΛΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ MSc
Περιεχόμενα	Φιλοσοφία & Βασικοί Άξονες των Κανονισμών Τριάθλου Γενικές Αρχές • Εισαγωγή στους Κανονισμούς • Εγγραφή Αθλητών στους Αγώνες • Αγωνιστική Εμφάνιση Αθλητών • Ηλεκτρονική & Χειρόγραφη Χρονομέτρηση • Τεχνική Ενημέρωση πριν τον Αγώνα • Γραπτές Οδηγίες προς τους Συμμετέχοντες • Risk Management (θα καλυφθεί σε ξεχωριστή ενότητα) • Κανονισμοί Doping • Ασφάλεια Αγώνων • Επίπεδα Κριτών και Δικαιοδοσία αυτών. Ρόλοι & Οργανωτικά Στοιχεία • Ο ρόλος του Technical Delegate της Ομοσπονδίας • Μέτρα Ασφάλειας • Risk Management & Medical Management • Ο ρόλος της Αστυνομίας • Ο ρόλος των Εθελοντικών Ομάδων • Ο ρόλος των Κριτών • Οργανόγραμμα Αγώνα • Επικοινωνία με VHF & Κινητά Τηλέφωνα Σχεδιασμός Αγώνων Τριάθλου • Βασικά Στοιχεία • Ασφάλεια Διαδρομών • Αγώνας Φιλικός προς τους Θεατές & Δημοσιογράφους • Αγώνες Drafting & Non-Drafting • Υδροδοσία & Σταθμοί Ανεφοδιασμού • Πειθαρχικοί Κανόνες (Προειδοποιήσεις, Ακυρώσεις, Αποκλεισμοί) Αγωνιστικά Στοιχεία Κολύμβηση • Βασικοί Κανονισμοί • Σχεδιασμός Στίβου Κολύμβησης • Χρήση Wetsuit & Αγωνιστικών Μαγιό • Θέση Κριτών στον Στίβο • Σωστικά Μέτρα & Ναυαγοσωστική Κάλυψη Ποδηλασία

- Βασικοί Κανονισμοί
- Σχεδιασμός Διαδρομής
- Επιτρεπόμενος & Απαγορευμένος Εξοπλισμός
- Ρόλος Αστυνομίας & Κριτών
- Οχήματα στον Ποδηλατικό Στίβο

Τρέξιμο

- Βασικοί Κανονισμοί
- Απαγορευμένος Εξοπλισμός
- Ρόλος Αστυνομίας & Κριτών
- Οχήματα στον Στίβο Τρεξίματος

Ζώνη Αλλαγών

- Βασική Φιλοσοφία
- Δίκαιες Συνθήκες & Ασφάλεια
- Ροή Αθλητών στη Ζώνη
- Προστασία Εξοπλισμού

Ζώνη Τερματισμού & Μετα-Αγώνας

- Θέση Κριτών & Φωτογράφων
- Διαχείριση Ιατρικών Περιστατικών
- Ροή Αθλητών στη Ζώνη Τερματισμού
- Ενστάσεις & Επιτροπή Ενστάσεων
- Απονομές & Αποτελέσματα

Ειδικές Κατηγορίες Αγώνων

- Μεικτή Σκυταλοδρομία
- Αγώνες **Age Group**
- Παιδικοί Αγώνες
- Μεσαία & Μεγάλη Απόσταση
- Δίαθλο & Aquathlon

18. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (15 ώρες) δια ζώσης Θεσσαλονίκη
Διδάσκων	ΨΑΡΕΛΛΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ MSc
Περιεχόμενα	Φιλοσοφία & Βασικοί Άξονες των Κανονισμών Τριάθλου Γενικές Αρχές • Εισαγωγή στους Κανονισμούς • Εγγραφή Αθλητών στους Αγώνες • Αγωνιστική Εμφάνιση Αθλητών • Ηλεκτρονική & Χειρόγραφη Χρονομέτρηση • Τεχνική Ενημέρωση πριν τον Αγώνα • Γραπτές Οδηγίες προς τους Συμμετέχοντες • Risk Management (θα καλυφθεί σε ξεχωριστή ενότητα) • Κανονισμοί Doping • Ασφάλεια Αγώνων • Επίπεδα Κριτών και Δικαιοδοσία αυτών. Ρόλοι & Οργανωτικά Στοιχεία • Ο ρόλος του Technical Delegate της Ομοσπονδίας • Μέτρα Ασφάλειας • Risk Management & Medical Management • Ο ρόλος της Αστυνομίας • Ο ρόλος των Εθελοντικών Ομάδων • Ο ρόλος των Κριτών • Οργανόγραμμα Αγώνα • Επικοινωνία με VHF & Κινητά Τηλέφωνα Σχεδιασμός Αγώνων Τριάθλου • Βασικά Στοιχεία • Ασφάλεια Διαδρομών • Αγώνας Φιλικός προς τους Θεατές & Δημοσιογράφους • Αγώνες Drafting & Non-Drafting • Υδροδοσία & Σταθμοί Ανεφοδιασμού • Πειθαρχικοί Κανόνες (Προειδοποιήσεις, Ακυρώσεις, Αποκλεισμοί) Αγωνιστικά Στοιχεία Κολύμβηση • Βασικοί Κανονισμοί • Σχεδιασμός Στίβου Κολύμβησης • Χρήση Wetsuit & Αγωνιστικών Μαγιό • Θέση Κριτών στον Στίβο • Σωστικά Μέτρα & Ναυαγοσωστική Κάλυψη Ποδηλασία • Βασικοί Κανονισμοί • Σχεδιασμός Διαδρομής

- Επιτρεπόμενος & Απαγορευμένος Εξοπλισμός
- Ρόλος Αστυνομίας & Κριτών
- Οχήματα στον Ποδηλατικό Στίβο

Τρέξιμο

- Βασικοί Κανονισμοί
- Απαγορευμένος Εξοπλισμός
- Ρόλος Αστυνομίας & Κριτών
- Οχήματα στον Στίβο Τρεξίματος

Ζώνη Αλλαγών

- Βασική Φιλοσοφία
- Δίκαιες Συνθήκες & Ασφάλεια
- Ροή Αθλητών στη Ζώνη
- Προστασία Εξοπλισμού

Ζώνη Τερματισμού & Μετα-Αγώνας

- Θέση Κριτών & Φωτογράφων
- Διαχείριση Ιατρικών Περιστατικών
- Ροή Αθλητών στη Ζώνη Τερματισμού
- Ενστάσεις & Επιτροπή Ενστάσεων
- Απονομές & Αποτελέσματα

Ειδικές Κατηγορίες Αγώνων

- Μεικτή Σκυταλοδρομία
- Αγώνες **Age Group**
- Παιδικοί Αγώνες
- Μεσαία & Μεγάλη Απόσταση
- Δίαθλο & Aquathlon

Ωρολόγιο Πρόγραμμα

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ | ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ	ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΜΑΪΟΣ	ΙΟΥΝΙΟΣ	ΙΟΥΛΙΟΣ	ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ	10						15-19 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2025
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	10	29-31 ΜΑΪΟΥ 2025	1-2 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025				
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	10		8-12 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025				
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	10		18-22 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025				
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	10		28-30 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025	1-2 ΙΟΥΛΙΟΥ 2025			
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	15			8-15 ΙΟΥΛΙΟΥ 2025			
ΑΝΤΙΟΠΙΓΚ	5			23-25 ΙΟΥΛΙΟΥ 2025			
ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	5			31 ΙΟΥΛΙΟΥ 2025	1-2 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2025		
ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	5				8-10 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2025		
ΟΡΓ. & ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	15				4-12 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2025		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	15				20-27 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2025		
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	20					4-13 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2025	
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	20					21-30 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2025	

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ | ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ	ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΕΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΑΘΗΝΑ	10		18 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025				
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΑΘΗΝΑ	10		19 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025				ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΑΘΗΝΑ	10			1 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΑΘΗΝΑ	10			2 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΕΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΡΕΞΙΜΟ ΑΘΗΝΑ	10			22 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΡΕΞΙΜΟ ΑΘΗΝΑ	10			23 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΡΕΞΙΜΟ ΑΘΗΝΑ	10			29 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΡΕΞΙΜΟ ΑΘΗΝΑ	10			30 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΕΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΑΘΗΝΑ	10			8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΑΘΗΝΑ	10			9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΑΘΗΝΑ	10			15 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΑΘΗΝΑ	10			16 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΕΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	10		18 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025				
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	10		19 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025				
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	10			1 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	10			2 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΕΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΡΕΞΙΜΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	10			22 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΡΕΞΙΜΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	10			23 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΡΕΞΙΜΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	10			29 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΡΕΞΙΜΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	10			30 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΕΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	10			8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	10			9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	10			15 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	10			16 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025			
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΘΗΝΑ	15				6-7 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2025		
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	15				13-14 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2025		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΑΘΗΝΑ	15				13-14 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2025		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	15				6-7 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2025		
	300						

Το πρακτικό διδακτικό αντικείμενο στην Αθηνά θα διεξαχθεί στις εγκαταστάσεις των Εκπαιδευτηρίων Κωστέα-Γείτονα στην Παλλήνη από τις 08:00 έως τις 20:00.

Το πρακτικό διδακτικό αντικείμενο στη Θεσσαλονίκη θα διεξαχθεί στις εγκαταστάσεις στα ΕΑΚ Θεσσαλονίκης / Κολύμβηση , Καυτατζόγλειο Στάδιο Θεσσαλονίκης / Τρέξιμο - Ποδηλασία από τις 08:00 έως τις 20:00.

Χώροι Υλοποίησης Μαθημάτων

1. Έναρξη σχολής

- Διαδικτυακά

Η πλατφόρμα της ασύγχρονης διαδικτυακής εκπαίδευσης βασίζεται στην πλατφόρμα. Υπάρχει πλήρης καταγραφή πότε συνδέθηκε και αποσυνδέθηκε ο χρήστης/εκπαιδευόμενος, για πόση ώρα παρέμεινε ενεργός, τις δραστηριότητες που έκανε κατά τη διάρκεια που ήταν ενεργός. Υπάρχει τρόπος καταγραφής παρουσιών για την παρακολούθηση κάθε ενότητας μέσω κουίζ ερωτήσεων που αποστέλλονται από τους υπευθύνους των μαθημάτων. Το συγκεκριμένο κουίζ ερωτήσεων θα πρέπει να απαντήσει ο εκπαιδευόμενος με ποσοστό επιτυχίας 75% μετά από την παρακολούθηση κάθε διδακτικής ενότητας. Η προϋπόθεση για το ξεκλείδωμα της επόμενης διδακτικής ενότητας είναι να έχει απαντήσει επιτυχώς στο κουίζ της προηγούμενης. Σε περίπτωση αποτυχίας έχει τη δυνατότητα συνολικά να προσπαθήσει το κουίζ 3 φορές, αφού όμως κάθε φορά ξανά παρακολουθήσει την διάλεξη της αντίστοιχης ενότητας. Σε περίπτωση που και τις τρεις φορές δεν έχει βαθμό επιτυχίας τουλάχιστον 75% παίρνει απουσία για την συγκεκριμένη ενότητα (1 ώρας) και ξεκλειδώνεται η επόμενη ενότητα για να προχωρήσει. Στο τέλος κάθε μαθήματος σε χώρο που είναι διαθέσιμος συνεχώς για όλους τους

εκπαιδευόμενους υπάρχουν οι σημειώσεις του συγκεκριμένου μαθήματος ώστε οι εκπαιδευόμενοι να τις κάνουν λήψη στην τοπική τους συσκευή. Τα μαθήματα είναι διαθέσιμα 24 ώρες το εικοσιτετράωρο. Παράλληλα υπάρχει σύστημα αποστολής μηνυμάτων στα ακαδημαϊκά e-mail των εκπαιδευομένων που σίγουρα θα παραδοθεί καθώς είναι ενδο- εταιρικό, δεν παρεμβάλλεται δηλαδή άλλος server για την παράδοση του.

Κάθε μάθημα του 1ου και 2ου κύκλου διάρκειας δέκα (10) διδακτικών ωρών ασύγχρονης εκπαίδευσης θα παραμένει διαθέσιμο για την κατοχύρωση της παρουσίας έως πέντε (5) μέρες. Αν η διάρκεια κάποιου μαθήματος περιλαμβάνει περισσότερες των δέκα

(10) διδακτικών ωρών, οι μέρες που θα παραμένει διαθέσιμο το μάθημα θα αυξάνεται κατά αντιστοιχία του αριθμού των ωρών του μαθήματος και έως επτά (7) μέρες.

Η πλατφόρμα της σύγχρονης διαδικτυακής εκπαίδευσης είναι η πλατφόρμα. Η συγκεκριμένη πλατφόρμα έχει τη δυνατότητα μεταφοράς ήχου και εικόνας με αποτέλεσμα την πλήρη και ολοκληρωμένη επικοινωνία εκπαιδευτή – εκπαιδευομένου. Μπορεί ο εκπαιδευόμενος να διατυπώσει τις ερωτήσεις του προφορικά ή γραπτά και να απαντηθούν από τον εκπαιδευτή σε κάθε στιγμή της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Επίσης, ο εκπαιδευτής έχει τη δυνατότητα να ελέγχει την παρουσία των εκπαιδευομένων καθόλη τη διάρκεια μέσω της λήψης παρουσιών, οι οποίες μπορούν να ληφθούν και ηλεκτρονικά. Η συγκεκριμένη πλατφόρμα μπορεί να καλύψει με πληρότητα τις ανάγκες τη φύση του διδακτικού αντικείμενου τόσο ως προς ποιοτικά στοιχεία (ήχος, εικόνα), όσο και ποσοτικά χαρακτηριστικά, όπως είναι ο αριθμός των εκπαιδευομένων.

Κάθε εκπαιδευόμενος είναι απαραίτητο να διαθέτει προκειμένου να συμμετέχει στη σχολή ηλεκτρονικό υπολογιστή, δυνατότητα λήψης και μεταφοράς ήχου, μικρόφωνο και κάμερα. Κατά τη διάρκεια της σύγχρονης διαδικτυακής εκπαίδευσης ο εκπαιδευόμενος είναι υποχρεωμένος να έχει ενεργή (ανοικτή) την κάμερα του υπολογιστή του και να είναι διαθέσιμος σε ερωτήσεις του διδάσκοντα του μαθήματος. Ο εκπαιδευτής και υπεύθυνος του μαθήματος κατά τη διάρκεια της σύγχρονης διαδικτυακής εκπαίδευσης μπορεί να διατυπώνει κουίζ ερωτήσεων (google forms) τις οποίες οι εκπαιδευόμενοι θα καλούνται να απαντήσουν σε σύντομο χρονικό διάστημα (έως 2 λεπτά), μέσω των οποίων ελέγχεται η παρακολούθηση και η παρουσία των εκπαιδευομένων στο μάθημα.

2. Θεωρητικά μαθήματα για το Τρίαθλο

- Ασύγχρονη διδασκαλία

3. Πρακτικά μαθήματα για το Τρίαθλο

- CGS (Costeas Geitonas School) | ΑΘΗΝΑ, Αθλητικό Κέντρο Νεάπολης | Θεσσαλονίκη

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

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

Το διδακτικό έργο περιλαμβάνει την **εξ' αποστάσεως εκπαίδευση**. (έως του 50% των ωρών). Η εξ' αποστάσεως εκπαίδευση αφορά όλα τα θεωρητικά μαθήματα του 1ου και 2ου κύκλου καθώς και τα μαθήματα «ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ», «ΝΤΟΠΙΝΓΚ», «ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ» και «ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ» του 3ου κύκλου. Η διάρκεια κάθε διδακτικής ώρας, δια ζώσης και εξ αποστάσεως εκπαίδευση, δεν μπορεί να είναι μικρότερη των 45' ακολουθώντας ολιγόλεπτο διάλειμμα. Στην περίπτωση εξ αποστάσεως-ασύγχρονης εκπαίδευσης, δεν επιτρέπεται η διάρκεια κάθε διδακτικής ώρας να είναι μικρότερη των 35', και η μέγιστη διάρκεια βίντεο στην πλατφόρμα είναι τα 70' που ισοδυναμούν σε 2 διδακτικές ώρες. Το περιεχόμενο της εκπαιδευτικής ύλης είναι σε μορφή πολυμέσων, δηλαδή όχι μόνο κείμενο, αλλά παρουσιάζεται και με μορφή ήχου, βίντεο και άλλων μέσων αλληλεπίδρασης, προκειμένου να ελεγχθεί και να αξιολογηθεί η μελέτη, η απόδοση και ο βαθμός αφομοίωσης των γνώσεων των εκπαιδευομένων.

- **Δια ζώσης Εκπαίδευση**

Η διάρκεια της δια ζώσης διδασκαλίας είναι 45' με διάλλειμα 15'. Μπορούν να γίνουν μέχρι και δυο ώρες και να ακολουθήσει το διάλλειμα 15'

- **Εφαρμογή**

B. Επαρκής Παρακολούθηση

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

Οι ώρες των εξετάσεων δεν υπολογίζονται στις διδακτικές ώρες.

Το περιεχόμενο του κάθε μαθήματος για κάθε επίπεδο αναρτάται στην ιστοσελίδα της ΓΓΑ.

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

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση (50 ώρες) πιστοποιείται με την διαδικασία την οποία ορίζει με απόφαση της η Επιτροπή Διοίκησης όπου καθορίζονται οι όροι και οι προϋποθέσεις επιτυχούς άσκησης.

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

α) Παρακολούθηση αγώνων της ομοσπονδίας ή με την άδεια αυτής, οποιασδήποτε κατηγορίας, τούτο πιστοποιημένο από την διοργανώτρια αρχή με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

β) Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις Εθνικών ή προεθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας ή των σωματείων της Ομοσπονδίας τούτο πιστοποιημένο από το σωματείο με υπογραφή προέδρου και γενικού γραμματέα με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης. Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση δεν αποτελεί μέρος της εξεταστικής περιόδου και δεν συνυπολογίζεται στον βαθμό αξιολόγησης του υποψηφίου.

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.

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.

Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

Εξετάσεις

A. Οργάνωση των εξετάσεων

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά και πρακτικά 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.
6. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, δυσλεξία όπως ορίζει.
7. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδο ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.

B. Διαδικασία Διεξαγωγής Εξετάσεων

1. Για την ανάπτυξη των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, φύλλα χάρτου-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές και έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.
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. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από μηδέν έως δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).

2. Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ 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 (γραφτές, πρακτικές εξετάσεις)

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ (ΝΑΙ/ΟΧΙ)	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		100%		
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%		
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%		
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		100%		
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		100%		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ		100%		

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		100%		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		100%		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ		100%		
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ		100%		

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%		
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ				100%

ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%		
ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ		50%		50%
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		50%		50%
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		100%		
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ				100%
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		100%		

Χορήγηση Διπλώματος Προπονητή Τριάθλου Γ Επιπέδου

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Τριαθλου Γ' επιπέδου έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά, είχαν επαρκή παρακολούθηση και περάτωσαν με επιτυχία τις θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις.
2. Τα Διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.).
3. Το κάθε Δίπλωμα για να θεωρείται έγκυρο φέρει σφραγίδα και αρίθμηση από την Γ.Γ.Α.
4. Ο τύπος διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει το αρμόδιο τμήμα της Γ.Γ.Α.