

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ Γ' ΕΠΙΠΕΔΟΥ



ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ & ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ



ΑΘΗΝΑ 2025

Περιεχόμενα

Νομοθετικό Πλαίσιο.....	4
Επιτροπή Διοίκησης	5
Πρόγραμμα Σπουδών.....	6
Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό	9
Επιτυχής Παρακολούθηση	24
Επαρκής Παρακολούθηση	25
Εξετάσεις.....	25
Χορήγηση Διπλώματος Προπονητή Ποδηλασίας Γ' Επιπέδου.....	28

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136 παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α21) «Μέχρι τη λειτουργία της Εθνικής Σχολής των Προπονητών του άρθρου 31 παρ. 4 του παρόντος η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφαση και δαπάνες της να ιδρύει περιοδικές σχολές προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας των πιο πάνω σχολών, των προσόντων των υποψηφίων, καθώς και σε άλλο συναφές θέμα», όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78 παρ. 2 του ν. 4170/2013 “Ενσωμάτωση της οδηγίας 2011/16/ΕΕ, ρύθμιση θεμάτων της ΕΛ.Τ.Ε., αναμόρφωση Οργανισμού του Ν.Σ.Κ. και άλλες διατάξεις” «Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφασή της, κατόπιν αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας να ιδρύει περιοδικές Σχολές Προπονητών. Με την ίδια απόφαση τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά: η ελάχιστη χρονική διάρκεια σπουδών, καθώς και οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, που δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητα τους, δύναται δε να ορίζει ομάδα εργασίας έργο της οποίας θα είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης όρων λειτουργίας της σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση.

Στην παρούσα Σχολή σύμφωνα με την παρ.3 του άρθρου 5 της απόφασης ίδρυσης της Σχολής **ΓΓΑ/30694/ 30-01-2025 & (ΦΕΚ Β/259/30.01.2025)** το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου καθορίζεται στο ποσό των 450 ευρώ, το οποίο καταβάλλεται ανταποδοτικά (άρθρο 20 του ν.4726/2020) και κατατίθεται στο τραπεζικό λογαριασμό της Ομοσπονδίας η οποία συντάσσει τον προϋπολογισμό της σχολής και τον γνωστοποιεί στην επιτροπή διοίκησης της σχολής.

Επιτροπή Διοίκησης

Η Σχολή Προπονητών Ποδηλασίας Γ΄ Επιπέδου θα υλοποιηθεί στην Αθήνα σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση: ΓΓΑ/30694/ 30-01-2025 & (ΦΕΚ Β/259/30.01.2025) και διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

1. **ΣΚΑΜΑΓΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ** υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρο
2. **ΚΑΡΑΔΕΝΙΖΟΓΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ** υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος
3. **ΜΠΡΟΥΣΟΒΑΝΑ ΔΗΜΗΤΡΑ** υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος
4. **ΠΑΥΛΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ** εκπρόσωπος της ΕΟΠ, ως μέλος
5. **ΖΕΓΚΛΗΣ ΦΩΤΙΟΣ**, Εκπρόσωπος Προπονητών Ποδηλασίας (ΣΕΠΠ) ως μέλος

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η **ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ** υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

Στα μέλη της επιτροπής και στους γραμματείς δεν καταβάλλεται αποζημίωση, παρέχουν τις υπηρεσίες τους αμισθί.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο **ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ** υπ. Διδάκτωρ Sporthochschule Κολωνίας, Πτυχιούχος εθνικός προπονητής ποδηλασίας Trainerakademie Κολωνίας

Τεχνική Διευθύντρια ορίζεται η **ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΛΥΜΠΕΡΑΚΟΥ**, Msc ΚΦΑ ΣΕΦΑΑ Αθηνών, προπονήτρια ποδηλασίας Α΄ Επιπέδου.

Α. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Ποδηλασίας Γ' Επιπέδου διακρίνονται σε γενικά μαθήματα τα οποία αποτελούνται από τα θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες στη Σχολή Προπονητών υποχρεούνται να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

1. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2- ΓΕΝΙΚΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

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

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ	
1.	Τεχνική Ανάλυση (Θεωρία 15 – Πρακτική 15)	30		ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		
2.	Ειδική Προπονητική (Θ-15 , Π-15)	30		Αντιντόπιγκ	5	
3.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (Θεωρία 10 – Πρακτική 20)	30		Ηθική και Ακεραιότητα στον Αθλητισμό	5	
4.	Κανονισμοί (Θεωρία)	15		Παραβίαση δικαιωμάτων παιδιού και Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας	5	
5.	Προπονητική Εξάσκηση (Πρακτική)	30				
	ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	135		ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	15	
			ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ (135 +15)			150
ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ					50	

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα 3 περιλαμβάνονται θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα. **Θεωρητικά** χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται σε αίθουσες διδασκαλίας ή διαδικτυακά και ασύγχρονα ή και δια ζώσης και έχουν ως σκοπό να αποκτήσουν οι υποψήφιοι τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο της κατάρτισης τους. **Πρακτικά** χαρακτηρίζονται τα μαθήματα εκείνα τα οποία αποβλέπουν στην εμπέδωση του θεωρητικού μέρους κατάρτισης και στην απόκτηση δεξιοτήτων, ενώ πραγματοποιούνται αποκλειστικά σε προπονητικούς χώρους. Δίδεται η δυνατότητα υλοποίησης μέρους του διδακτικού αντικειμένου με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση, **έως του 50% των ωρών.**

Πριν την έναρξη των μαθημάτων της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης θα γίνει παρουσίαση της πλατφόρμας και εκπαίδευση όλων των σπουδαστών στη γενική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή (περιήγηση στο διαδίκτυο, windows κ.α.) αλλά και ειδική χρήση (εξοικείωση με

τη διαδικτυακή πλατφόρμα εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης), έτσι ώστε να εκπαιδευτούν όλοι στον τρόπο λειτουργίας της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης. Με τη μέθοδο αυτή θα καλυφθούν μαθήματα του Γενικού Κύκλου Σπουδών, τα οποία είναι κοινά για όλους τους σπουδαστές, για όλα τα αθλήματα αλλά και μαθήματα του Ειδικού Κύκλου Σπουδών. Η υποχρεωτική παρουσία για την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση εξασφαλίζεται ως εξής: Οι διαλέξεις για τα μαθήματα που θα προγραμματιστούν με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση θα αναρτώνται στην πλατφόρμα. Κάθε σπουδαστής θα έχει την δυνατότητα να κάνει χρήση των προσωπικών του κωδικών που θα του δοθούν κατά την έναρξη της Σχολής, ώστε να εισέρχεται στην ψηφιακή πλατφόρμα της τηλε – εκπαίδευσης και να παρακολουθεί τις διαλέξεις. Στην πλατφόρμα θα έχουν πρόσβαση άτομα με εξουσιοδότηση (διοίκηση σχολής, διευθυντής, αρμόδιο τμήμα τη Γ.Γ.Α.). Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ, άλλων τμημάτων ΑΕΙ καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΑ 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.

Τα δια ζώσης μαθήματα θα γίνουν στους χώρους του Δήμου Φιλαδέλφειας και στο Ολυμπιακό Ποδηλατοδρόμιο. Τα πρακτικά μαθήματα θα γίνουν στους χώρους της πίστας του Ολυμπιακού Ποδηλατοδρομίου.

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/και διεθνείς αγώνες πιστοποιημένοι από την διοργανώτρια αρχή (Ομοσπονδία – Ένωση – Σύλλογος – Ευρωπαϊκοί και διεθνείς αγώνες) με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.
- β) Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις Εθνικών ή προ εθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας ή των σωματείων της Ομοσπονδίας τούτο πιστοποιημένο από το σωματείο με υπογραφή Προέδρου ή/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.

ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

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

Λόγω της ιδιαιτερότητας του αθλήματος και του αριθμού των υποψηφίων η διδασκαλία των μαθημάτων Ειδίκευσης, θα πραγματοποιηθεί σε 2 περιόδους κατανέμοντας τους υποψηφίους σε 2 τμήματα

Ημερομηνίες λειτουργίας των ομάδων :

Α' ομάδα : 1/9/2025 – 20/11/2025

Β' ομάδα : 1/10/2025 - 20/12/2025

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

1. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων (1ου Κύκλου)

Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (ώρες 10 διαδικτυακά σύγχρονα)
Διδάσκων	Δρ. ΔΑΛΚΙΡΑΝΗΣ Αναστάσιος Ε.ΔΙ.Π. Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.
Περιεχόμενα	Λειτουργική Ανατομική του μυοσκελετικού συστήματος Ανατομικά μέρη του σκελετού Οστά, Αρθρώσεις και Σύνδεσμοι Ιδιοδεκτικοί υποδοχείς αρθρώσεων και συνδέσμων Μύες και Τένοντες Ανατομική συγκρότηση του σκελετικού μυός και του ενδομυϊκού συνδετικού ιστού
	Μυϊκή άτρακτος –Τενόντια όργανα Golgi Είδη κινήσεων - Δράση μοχλών στο ανθρώπινο σώμα Ορθή στάση σώματος Αξιολόγηση -διόρθωση στάσης
	Ανατομία του Καρδιαγγειακού συστήματος Οργάνωση του καρδιαγγειακού συστήματος Ανατομία της καρδιάς

	Πνευμονική και συστηματική κυκλοφορία του αίματος Αρτηρίες – Φλέβες Δομικά και λειτουργικά χαρακτηριστικά των αιμοφόρων αγγείων
	Ανατομία του αναπνευστικού συστήματος Οργάνωση του αναπνευστικού συστήματος Αεραγωγοί και αιμοφόρα αγγεία Θέση ανταλλαγής των αερίων – Κυψελίδες Σχέση πνευμόνων και θωρακικού τοιχώματος

Τρόπος διδασκαλίας : Διαδικτυακή ασύγχρονη (ΑΣ) ή διαδικτυακή σύγχρονη (ΣΔ)

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Δρ. ΣΤΑΥΡΟΥ Νεκτάριος Αναπλ. Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην αθλητική παιδαγωγική 2. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική παιδαγωγική 3. Ψυχοπαιδαγωγική ανάπτυξη του παιδιού – Μέρος Ι 4. Ψυχοπαιδαγωγική ανάπτυξη του παιδιού – Μέρος ΙΙ 5. Ο παιδαγωγικός ρόλος του προπονητή – Μέρος Ι 6. Ο παιδαγωγικός ρόλος του προπονητή – Μέρος ΙΙ 7. Παιδικός αθλητισμός και συναισθηματικά οφέλη: Ψυχοπαιδαγωγική προσέγγιση 8. Η σημασία της άσκησης στη γνωστική, κοινωνική, συναισθηματική και συμπεριφορική ανάπτυξη των παιδιών 9. Παιδαγωγικά χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς του προπονητή για την προαγωγή της συμμετοχής και της ικανοποίησης των αναγκών νεαρών αθλητών 10. Ο ρόλος του προπονητή στον παιδικό αθλητισμό: Παιδαγωγική προσέγγιση Ι 11. Ο ρόλος του προπονητή στον παιδικό αθλητισμό: Παιδαγωγική προσέγγιση ΙΙ 12. Αμοιβές & τιμωρίες στο χώρο του αθλητισμού και της άσκησης: Εφαρμογή στο χώρο του αθλητισμού 13. Η σημασία της παρακίνησης στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης

	14. Η τοποθέτηση στόχων στην αθλητική διαδικασία: Παιδαγωγική προσέγγιση – Μέρος Ι
	15. Η τοποθέτηση στόχων στην αθλητική διαδικασία: Παιδαγωγική προσέγγιση – Μέρος ΙΙ

Τρόπος διδασκαλίας : Διαδικτυακή ασύγχρονη (ΑΣ) ή διαδικτυακή σύγχρονη (ΣΔ), Δια ζώσης

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (ώρες 10 διαδικτυακά σύγχρονα & δια ζώσης)
Διδάσκων	Δρ. ΚΑΨΗΣ Αλέξανδρος Μητροπολιτικό Κολλέγιο
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή- Σκοπός της φυσιολογίας – Οργάνωση ανθρωπίνου σώματος 2. Σύσταση του σώματος- Μέτρηση σύστασης 3. Καρδιαγγειακό Σύστημα Ι 4. Καρδιαγγειακό Σύστημα ΙΙ 5. Καρδιοαναπνευστικό Σύστημα 6. Νευρικό Σύστημα 7. Μεταβολισμός – Μεταβολικές οδοί Ι 8. Μεταβολισμός – Μεταβολικές οδοί ΙΙ 9. Μυϊκό Σύστημα 10. Ενεργειακός μηχανισμός σκελετικού μυός

Τρόπος διδασκαλίας : Διαδικτυακή σύγχρονη (ΣΔ), Δια ζώσης

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (ώρες 10 διαδικτυακά σύγχρονα & δια ζώσης)
---------------	--

Διδάσκων	Δρ. ΧΑΒΕΝΕΤΙΔΗΣ Κωσταντίνος Καθηγητής Διευθυντής του τομέα Φυσικής και Πολιτισμικής Αγωγής Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων
Περιεχόμενα	1. Μυϊκή συστολή 2. Μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας στον άνθρωπο 3. Αερόβια ικανότητα 4. Αναερόβια ικανότητα 5. Καύσιμα μυϊκής λειτουργίας 6. Σωματική άσκηση και ανάπτυξη 7. Θερμορύθμιση 8. Εργογόνα βοηθήματα Ι 9. Εργογόνα βοηθήματα ΙΙ

Τρόπος διδασκαλίας : Διαδικτυακή σύγχρονη (ΣΔ), Δια ζώσης

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Δρ. ΣΤΑΥΡΟΥ Νεκτάριος Αναπλ. Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές (ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας, προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας) 2. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική ψυχολογία (ψυχολογικές θεωρίες, γνωστική ψυχολογία, συμπεριφορισμός) 3. Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία) 4. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (σημασία – λειτουργία κινήτρων, εσωτερικά – εξωτερικά κίνητρα)

	5. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/υπονόμευση κινήτρων)
	6. Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (είδη στόχων, σημασία τοποθέτησης στόχων)
	7. Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (στρατηγικές – διαδικασία τοποθέτησης στόχων, δέσμευση αθλητή, προσαρμογή στόχων)
	8. Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος)
	9. Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά)
	10. Αγωνιστικό άγχος (τεχνικές ρύθμισης άγχους, ψυχοδιάγνωση)
	11. Εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία: Ορισμός και βασικές έννοιες και ο ρόλος της στην αθλητική απόδοση
	12. Ψυχολογική προετοιμασία: Σκοπός, σημασία και φιλοσοφία της ψυχολογικής προετοιμασίας
	13. Προγράμματα Ψυχολογικής Προετοιμασίας: Χαρακτηριστικά, δομή των προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας
	14. Τεχνικές χαλάρωσης – Τεχνική αναπνοών – Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση
	15. Νοερή προπόνηση: Θεωρητικό υπόβαθρο, τύποι νοερής απεικόνισης, χρησιμότητα – αποτελεσματικότητα της νοερής προπόνησης

Τρόπος διδασκαλίας : Διαδικτυακή σύγχρονη (ΣΔ), Δια ζώσης

2. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων (2ου Κύκλου)

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (ώρες 20 διαδικτυακά, σύγχρονα, δια ζώσης)
Διδάσκων	Δρ. ΧΑΒΕΝΕΤΙΔΗΣ Κωσταντίνος Καθηγητής Διευθυντής του τομέα Φυσικής και Πολιτισμικής Αγωγής Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων
Περιεχόμενα	1. Αρχές Προπόνησης
	2. Προπόνηση καρδιοαναπνευστικής αντοχής
	2. Προπόνηση μυϊκής αντοχής
	4. Προπόνηση μέγιστης δύναμης και ισχύος
	5. Προπόνηση ευκαμψίας και ιδιοδεκτικότητας

	6. Προπόνηση ταχύτητας
	7. Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης
	8. Περιοδισμός- ειδικές υποδείξεις προετοιμασία για αγώνες
	9. Βασικές αρχές προπόνησης / ανάλυση απαιτήσεων ανά άθλημα, στοχοθέτηση

Τρόπος διδασκαλίας : Διαδικτυακή σύγχρονη (ΣΔ), Δια ζώσης

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (ώρες 10 διαδικτυακά ασύγχρονα, σύγχρονα)
Διδάσκων	ΠΙΓΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ MSc, PhD Διδάκτωρ Αθλητικής Βιομηχανικής
Περιεχόμενα	Γενικές αρχές Βιοκινητικής / Μυοσκελετικό σύστημα, Ερειστικό σύστημα
	Κινητικά πλαίσια των μελών του σώματος, ονοματολογία κινήσεων, είδη αρθρώσεων, σύνδεσμοι, ευκαμψία άρθρωσης, εύρος κίνησης
	Άξονες και επίπεδα στο ανθρώπινο σώμα, Ανατομικοί Ορισμοί Κίνησης. Μηχανικός άξονας σκελετικού συστήματος
	Είδη Επιβαρύνσεων (Δυνάμεων, Συμπιεστικές δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές, Στρεπτικές & Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης
	Μηχανικό μοντέλο του μυός (Βασικές αρχές). Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών. Βασικές μηχανικές ιδιότητες μυών
	Κατηγοριοποίηση μυών ανάλογα με την λειτουργία που επιτελούν. Σχέση γωνίας και απόδοσης της παραγόμενης μυϊκής δύναμης. Ελαστική ενέργεια : Δέσμευση κατά την προδιάταση και απόδοση
	Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή Είδη Μυϊκής λειτουργίας - Διαφοροποιήσεις (έργου- εφαρμογών) Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας δύναμη, ισχύς, αντοχή (Βασικές αρχές). Δύναμη Αδράνειας, Ανάλυση Μοχλών, Είδη μοχλών Δυνάμεις Ροπής, Συνθήκες Ισορροπίας σώματος
	Κιναίσθηση και Κινηματικά ερεθίσματα. Ασκήσεις: Χώρου – Χρόνου. Η επίδραση της θερμοκρασίας στη μυϊκή λειτουργία. Ενεργητική αύξηση της μυϊκής θερμοκρασίας

	Εφαρμογή της Βιοκινητικής Υποστήριξης στον Προπονητικό Σχεδιασμό του Προγράμματος Αναπτυξιακών ηλικιών Διαφοροποιήσεις στο μυϊκό σύστημα Αναπτυξιακών Ηλικιών. Διαφοροποίηση της μυϊκής απόδοσης ανάλογα με το φύλο
	Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού

Τρόπος διδασκαλίας : Διαδικτυακή ασύγχρονη (ΑΣ) ή διαδικτυακή σύγχρονη (ΣΔ), Δια ζώσης

Τίτλος	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (ώρες 15 διαδικτυακά ασύγχρονα)
Διδάσκων	Δρ. ΣΤΑΥΡΟΥ Νεκτάριος Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά: Έννοιες και εφαρμογές 2. Κινητικός έλεγχος – Κινητική μάθηση 3. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην κινητική συμπεριφορά 4. Έρευνα & κινητική συμπεριφορά (ερευνητικές προσεγγίσεις, μέθοδοι έρευνας) 5. Κινητικές δεξιότητες (είδη – ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων, γενική – ειδική κινητική ικανότητα) 6. Νευρικό σύστημα και κινητική συμπεριφορά 7. Μνήμη και κινητική συμπεριφορά 8. Αντίληψη – Προσοχή 9. Ο ρόλος της προσοχής στην κινητική απόδοση 10. Πληροφοριακή διαδικασία και λήψη αποφάσεων στον αθλητισμό 11. Διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών: Μηχανισμοί & στάδια επεξεργασίας πληροφοριών 12. Ανατροφοδότηση I: Είδη ανατροφοδότησης – Η σημασία της ανατροφοδότησης στην αθλητική απόδοση 13. Ανατροφοδότηση II: Είδη ανατροφοδότησης – Η σημασία της ανατροφοδότησης στην αθλητική απόδοση 14. Κινητικό πρόγραμμα: Παραγωγή κινήσεων και κινητικών προτύπων I 15. Κινητικό πρόγραμμα: Παραγωγή κινήσεων και κινητικών προτύπων II

Τρόπος διδασκαλίας : Διαδικτυακή ασύγχρονη (ΑΣ) ή διαδικτυακή σύγχρονη (ΣΔ), Δια ζώσης

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (ώρες 15 δια ζώσης)
Διδάσκων	Δρ. Στρίγκας Αθανάσιος, Καθηγητής ΤΟΔΑ Πελοποννήσου
Περιεχόμενα	Ορισμός του μάνατζμεντ - αθλητικού μάνατζμεντ / Ιστορία του αθλητικού μάνατζμεντ / Οργανισμός
	Δεξιότητες / ρόλοι του αθλητικού μάνατζερ
	Βασικές αρχές του μάνατζμεντ α) Προγραμματισμός, β) Οργάνωση γ) Διεύθυνση, δ) Έλεγχος, ε) Αξιολόγηση
	Οργάνωση αθλητικού σωματείου, οργάνωση αγώνα, αθλητικών γεγονότων (ΤΒΑ)
	Σχέση προπονητή με το επιχειρησιακό και ποιοτικό πλάνο λειτουργίας του Σωματείου
	Συμβολή του μάνατζμεντ στην προπονητική διαδικασία (Ο προπονητής και ο προγραμματισμός, και η οργάνωση)
	Διοίκηση και νομική μορφή Σωματείου στην Ελλάδα Ευρωπαϊκή Ένωση και Αθλητισμός Θέσεις εργασίας στο αθλητικό σωματείο Σωματείο και προπονητής στην Ελλάδα Ομοσπονδίες αθλημάτων- Οργανωτική δομή
	Μοντέλο παροχής υπηρεσιών προς τους αθλητές – διπλή καριέρα

Τρόπος διδασκαλίας : Διαδικτυακή ασύγχρονη (ΑΣ) ή διαδικτυακή σύγχρονη (ΣΔ), Δια ζώσης

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (ώρες 20 δια ζώσης, διαδικτυακά σύγχρονα)
Διδάσκων	Δρ. ΣΤΑΥΡΟΥ Νεκτάριος & Ομάδα εισηγητών Αναπλ. Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής

	Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	Γενικές Αρχές Μεθοδολογίας της Έρευνας. Ο ορισμός Στατιστική Έρευνας
	Χαρακτηριστικά Ερευνητικής Διαδικασίας, ανασκόπηση αναζήτηση βιβλιογραφίας
	Διαχωρισμός της Γενικής-Βασικής και Ειδικής-εφαρμοσμένης έρευνας
	Επιστημονικοί και μη επιστημονικοί μέθοδοι ανάλυσης/έρευνας
	Επιλογή μεθόδου και διαμόρφωση πρωτοκόλλου έρευνας - Συλλογή πληροφοριών-δεδομένων
	Ανεξάρτητες και εξαρτημένες μεταβλητές
	Αποτελέσματα μετρήσεων - Ανάλυση μετρήσεων - Ερμηνεία
	Εφαρμοσμένη Ανάλυση στον Αθλητικό Χώρο, προαγωνιστική, αγωνιστική υποστήριξη βασισμένη σε αξιολογήσεις ανά άθλημα
	Συγγραφή Επιστημονικής Μελέτης
	Προπονητική αξιολόγηση – συνεργασία ερευνητή - προπονητή. Αξιολογήσεις υγείας και δημιουργία ψηφιακού αρχείου ανά αθλητή

Τρόπος διδασκαλίας : Διαδικτυακή σύγχρονη (ΣΔ), Δια ζώσης

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (ώρες 10 διαδικτυακά και δια ζώσης)
Διδάσκων	Δρ. ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ Χρήστος Λέκτορας ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ, Φυσικοθεραπευτής
Περιεχόμενα	Κακώσεις κάτω και άνω άκρων
	Η Σπονδυλική Στήλη
	Σύνδρομα Υπέρχρησης

	Επιγονατιδομηριαίο σύνδρομο
	Κακώσεις συνδέσμων
	Βλάβες μηνίσκων - Ρήξεις χιαστών
	Τενοντοπάθειες (Αχιλλείου κλπ – Ρήξεις)
	Διαστρέμματα – Θεραπεία - Αποκατάσταση
	Ενδογενείς και εξωγενείς παράγοντες κινδύνου
	Τενοντίτιδες- κατάγματα κόπωσης
	Ενέργειες αποκατάστασης ανά άθλημα ποδηλασίας

Τρόπος διδασκαλίας : Διαδικτυακή σύγχρονη (ΣΔ), Δια ζώσης

3. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (30 ώρες δια ζώσης θεωρία και πρακτική) ΔΖ
Διδάσκων	ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Κώστας, ΚΟΥΜΠΕΝΑΚΗΣ Νίκος, Προπονητές Ποδηλασίας, ΚΦΑ, Ομοσπονδιακοί Προπονητές & Ομάδα εισηγητών
	1.Εισαγωγή στις μικρές ηλικίες. Βασικές αρχές εκμάθησης ποδηλασίας, βασικές ασκήσεις - λάθη κατά την εκκίνηση, διόρθωση λαθών, πορεία.
	2. Βασικές τεχνικές. Διόρθωση λαθών.
	3. Ορεινή Ποδηλασία
	4. Ποδηλασία Πίστας
	5. Ποδηλασία Δρόμου
	6. BMX
	7. Τεχνική ανάλυση ανά άθλημα

	8. Προπόνηση - ενσωμάτωση ΑΜΕΑ
	9. Αρχές τακτικής στα επιμέρους αγωνίσματα

Τρόπος διδασκαλίας : Δια Ζώσης (ΔΖ)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (30 ώρες θεωρία και πρακτική Δ.Ζ)
Διδάσκων	ΚΟΥΡΜΠΕΤΗΣ Δημήτρης, Προπονητής Ποδηλασίας ΦΑΡΑΝΤΑΚΗΣ Μιχάλης ΚΦΑ, Ομοσπονδιακός Προπονητής ΛΥΜΠΕΡΑΚΟΥ Μαργαρίτα, ΚΦΑ Ομοσπονδιακός Προπονητής & Ομάδα εισηγητών (ΤΑΜΟΥΡΙΔΗΣ Γιάννης, ΛΕΒΕΝΤΑΚΗΣ Γιώργος)
Περιεχόμενα	1. Οι φυσικές απαιτήσεις στα επιμέρους αθλήματα της ποδηλασίας 2. Περίοδοι προπόνησης
	3. Προγραμματισμός προπόνησης (στοχοθέτηση)
	4. Οι τεχνικές απαιτήσεις ανά άθλημα στη ποδηλασία
	5. Οι διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα
	6. Προπονητικές Ζώνες (Training Zones) Εισαγωγή στη χρήση ζωνών έντασης Τύποι Προπονητικών Ζωνών. Ζώνες Ισχύος (Power Zones) βασισμένες: % FTP (Coogan iLevels), CP Critical Power, Φυσιολογικές Παράμετρους (VO2max, VT1, LT1 κα) Ζώνες Καρδιακής Συχνότητας (HR Zones) Αξιολόγηση της απόδοσης μέσα: % THR (%Καρδιακής Συχνότητας στο Αναερόβιο Κατώφλι), συχνότητας προσδιορισμένες με βάση μεταβολικούς δείκτες, Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα (HRmax) Ζώνες και Γαλακτικό - Κατώφλια Γαλακτικού (Lactate Threshold):
	7. Προπονητική Επιβάρυνση (Training Load) Ορισμός, σημασία, Βασικοί Πυλώνες της Προπονητικής Επιβάρυνσης, Διάρκεια, Ένταση, Συχνότητα, Εναλλακτικές Μέθοδοι μέτρησης: TSS (Training Stress Score), TRIMP (Heart Rate-Based Training Load) sRPE (Session RPE), HRV (Heart Rate Variability) CTL (Chronic Training Load), ATL (Acute Training Load) Work (kJ), kJ/km, TSS/km, Compound score ($W 2 \bullet kg^{-1}$)
	8. Συνδυασμός προπόνησης ενδυνάμωσης & ποδηλασία Προσαρμογές & Επιπτώσεις στην απόδοση Προπόνηση σε Ειδικές Συνθήκες (Υψόμετρο, Ζέστη, Υγρασία / Κρύο / Άλλες συνθήκες) Περιβαλλοντικοί παράγοντες: θερμοκρασία, υγρασία
	9. Προπόνηση στο πεδίο, Τύποι και στοιχεία διαδρομής Προπόνηση στο εργόμετρο (Indoor Training)
	10. Έλεγχος προπόνησης και η χρήση πλατφορμών στην ποδηλασία Βασικά Στοιχεία Μέτρησης στην Προπόνηση. Ισχύς (Power meters), Καρδιακή

	συχνότητα (Heart Rate monitors), RPE (Rate of Perceived Exertion), Γαλακτικό (Lactate)
--	--

Τρόπος διδασκαλίας : Δια Ζώσης (ΔΖ)

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (30 ώρες θεωρία και πρακτική Δ.Ζ)
Διδάσκων	ΑΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Βασίλης, ΚΦΑ Προπονητής Ποδηλασίας, & Ομάδα εισηγητών (ΛΥΡΑΝΤΩΝΑΚΗΣ Στέφανος, Οικονόμου Φίλιππος, ΖΕΓΚΛΗΣ Φώτης)
Περιεχόμενα	1. Οργάνωση μαθήματος, οι ιδιαιτερότητες της ποδηλασίας (Επιλογή χώρου, Γονείς, βασικές γνώσεις ΚΟΚ) 2. Προγραμματισμός προπόνησης, δημιουργία εξατομικευμένου προγράμματος 3. Ενσωμάτωση – υιοθέτηση νέας τεχνικής 4. Κατάρτιση προγράμματος, ενδεικτικά ασκησιολόγια 5. Πρόγραμμα προπόνησης ανά ηλικία 6. Μεθοδολογία διδασκαλίας αρχαρίων 7. Η σημαντικότητα του πρώτου μαθήματος 8. Ανάλυση των τεχνικών διδασκαλίας του προπονητή 9. Διδασκαλία της σειράς των μαθημάτων 10. Μεθοδολογία της διδασκαλίας προχωρημένου επιπέδου αθλητή 11. Πρακτικές εφαρμογές - δυσκολίες 12. Monitoring (εργαλεία ελέγχου και αξιοποίηση) 13. Διαδικασία και τρόποι αξιολόγησης της απόδοσης, ο ρόλος των αποτελεσμάτων και η εφαρμογή τους στην προπόνηση, Εργαστηριακές Μετρήσεις 14. Αστική Ποδηλασία, επαφή με δήμους, πρακτική εφαρμογή στα παιδιά 15. Συνοδεία ομάδων, τροφοδοσία, συμμετοχή σε αγώνα checklist, πρακτικά ζητήματα 16. Χειμερινή προετοιμασία

Τρόπος διδασκαλίας : Δια Ζώσης (ΔΖ)

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (30 ώρες θεωρία και πρακτική Δ.Ζ)
Διδάσκων	ΦΑΡΑΝΤΑΚΗΣ Μιχάλης ΚΦΑ, Ομοσπονδιακός Προπονητής ΛΥΜΠΕΡΑΚΟΥ Μαργαρίτα, ΚΦΑ Ομοσπονδιακός Προπονητής & Ομάδα εισηγητών ΚΦΑ Προπονητής Ποδηλασίας, ΖΕΓΚΛΗΣ Φώτης, ΚΟΥΜΠΕΝΑΚΗΣ Νίκος)
Περιεχόμενα	1. Ορεινή Ποδηλασία (βασικές τεχνικές, ανάλυση αγώνα, τακτικές ασκήσεις πρακτικό)
	2. Ποδηλασία Δρόμου (βασικές τεχνικές, ομαδικές ασκήσεις, ανάλυση αγώνα, τακτικές ασκήσεις πρακτικό αντοχής, αλλαγές, τεχνικά ζητήματα)
	3. Ποδηλασία Πίστας - BMX (βασικές τεχνικές, ανάλυση αγώνα, τακτικές ασκήσεις πρακτικό αντοχής, αλλαγές, τεχνικά ζητήματα)

Τρόπος διδασκαλίας : Δια Ζώσης (ΔΖ)

ΚΥΚΛΟΣ/ ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (15 ώρες θεωρία Δ.Ζ)
Διδάσκων	ΠΕΤΣΑΣ Βλαδίμηρος (Διεθνής κριτής UCI)
Περιεχόμενα	1. Γενικοί κανονισμοί
	2. Κανονισμοί Ποδηλασία Δρόμου
	3. Κανονισμοί Ποδηλασία Ορεινής, Πίστας - BMX

Τρόπος διδασκαλίας : Δια Ζώσης (ΔΖ)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΓΚ (5 ώρες θεωρία Δ.Ζ. Διαδικτυακά Σύγχρονα)

Διδάσκων	ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΕΟΚΑΝ (5) Κ. Παπούλιας, Επιστημονικός Συνεργάτης Εκπαίδευσης Anti-doping Μέλος Επιστημονικής Επιτροπής ΕΣΚΑΝ & Ομάδα εισηγητών
Περιεχόμενα	1. Ορισμός του ντόπινγκ
	2. Το φαινόμενο του Ντόπινγκ, συνέπειες και καταπολέμησή του
	3. Τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις των αθλητών.
	4. Πειθαρχικές-ποινικές κυρώσεις
	5. Διαδικασία δειγματοληψίας
	6. Κατάλογος απαγορευμένων ουσιών 7. TUE- Έλεγχος θεραπευτικής αγωγής
	8. Ανοιχτή συζήτηση Σύνοψη-αποτίμηση

Τρόπος διδασκαλίας : Διαδικτυακή σύγχρονη (ΣΔ), Δια ζώσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ (5 ώρες διαδικτυακά σύγχρονα, δια ζώσης)
Διδάσκων	Δρ. ΣΤΡΙΓΚΑΣ Αθανάσιος Καθηγ. Πανεπιστημίου Πελοποννήσου (ΤΟΔΑ)
Περιεχόμενα	1.Ηθικά διλήμματα στον αθλητισμό στην αρχαιότητα και σήμερα 2.Χειραγώγηση στον αθλητισμό και στοιχηματισμός 3.Κώδικας δεοντολογίας 4.Πλατφόρμες αναφορών 5.Εκπαιδευτικά εργαλεία - πιστοποίηση ΕΠΑΘΛΑ

Τρόπος διδασκαλίας : Διαδικτυακή σύγχρονη (ΣΔ), Δια ζώσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ – ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (5 ώρες διαδικτυακά σύγχρονα)
---------------	--

Διδάσκων	ΚΑΒΟΥΡΑ Άννα, PhD / Μαρία Τσαγγάρη Αθλητική Ψυχολογία, Εντεταλμένη Διδάσκουσα Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων
Περιεχόμενα	1. Προστασία δικαιωμάτων του παιδιού : νομικό και θεσμικό καθεστώς πλαίσιο σε διεθνές και Ευρωπαϊκό επίπεδο. 2. Εννοιολογική και θεσμική προσέγγιση βασικών παραβιάσεων δικαιωμάτων του παιδιού στην Ελληνική έννομη τάξη . 3. Το παιδί στην οικογένεια δικαιώματα- παραμέληση – ενδοοικογενειακή βία (παρουσίαση εργαλειοθήκης cicee t) 4. Προστασία του παιδιού από την βία στον χώρο του σχολείου 5. Φορείς , υπηρεσίες και δομές : οργανωτικό πλαίσιο της παροχής υπηρεσιών φροντίδας και προστασίας ανηλίκων 6. Φύλο και αθλητισμός - Μορφές σεξουαλικής παρενόχλησης

Τρόπος διδασκαλίας : Διαδικτυακή σύγχρονη (ΣΔ), Δια ζώσης

Στα μαθήματα του κύκλου 2- και 3 υπάρχει η δυνατότητα για εργασίες με ανώτατο αριθμό ωρών τις 30 (3 από 10 ώρες ή 1 διπλωματική για 20 ώρες και 1 εργασία για 10)

Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα

	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ	7-25				ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	1-7				ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	1-7				ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		10-30	10-30		ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ			10-30		ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	7-25	10-30			ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ	7-25				ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ		1-6			ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	10-30	10-30	10-30	10-30	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	10-30	10-30			ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	1-4				ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	3-7	1-6			ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	3-7	1-6	20-27		ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ		1-6	20-27		ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	7-25		20-27		ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	1-7	10-30			ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Διάρκεια Διδασκαλίας

Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα δεκαπέντε (15) λεπτών. Η διάρκεια του μαθήματος με

ασύγχρονη εκπαίδευση είναι τουλάχιστον 35 λεπτά .

Η διδασκαλία των πρακτικών ή του πρακτικό μέρους μικτών μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι τρεις (3) ώρες.

Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.

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

Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση (e-Learning)

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

- Για την συμμετοχή στη διαδικτυακή εκπαίδευση ο εκπαιδευόμενος χρειάζεται να διαθέτει υπολογιστή, οθόνη, κάμερα, μικρόφωνο και σύνδεση ίντερνετ. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας σε «ασύγχρονη» μορφή μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας πρέπει να είναι τουλάχιστον **35 λεπτά**.

- Η υποχρεωτική παρουσία για την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση διασφαλίζεται είτε με την καταγραφή των παρόντων από τον διδάσκοντα ανά ώρα μαθήματος, είτε μέσω των τεχνικών δυνατοτήτων καταγραφής της εκάστοτε χρησιμοποιούμενης ηλεκτρονικής πλατφόρμας (επίσης ανά ώρα μαθήματος). Η κάμερα του υπολογιστή θα παραμένει ανοικτή καθ' όλη την διάρκεια της διδασκαλίας. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανα ώρα εκπαίδευσης με ευθύνη του εκπαιδευτή ή εκπαιδευτών τόσο στα θεωρητικά όσο και στα δια ζώσης στα οποία τηρούνται παρουσιολόγια έναρξης και αποχώρησης αρμοδίως υπογεγραμμένα.

Στη περίπτωση της ασύγχρονης εκπαίδευσης το μάθημα παραμένει ανοικτό στη πλατφόρμα για επτά ημέρες. Στο τέλος της διάλεξης ο σπουδαστής οφείλει να απαντά σωστά σε δύο από τις τέσσερις ερωτήσεις προκειμένου να κατοχυρώνει την παρουσία.

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) ή και γ) στις εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές).

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.

Επαρκής Παρακολούθηση

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

Εξετάσεις

A. Οργάνωση των εξετάσεων

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί η εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά και πρακτικά σε όλη τη διδακτέα ύλη (θεωρητική και πρακτική) που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα.
2. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του πρώτου εικοσαήμερου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
3. Πριν την έναρξη των εξετάσεων, επιτροπή που ορίζεται από την Επιτροπή Διοίκησης συνεδριάζει και κληρώνει τα θέματα των γραπτών εξετάσεων (ερωτήσεις-απαντήσεις πολλαπλών επιλογών). Οι εκπαιδευτές ορίζουν τη σωστή επιλογή-απάντηση σε κάθε ερώτηση και ο Δ/ντής της Σχολής έχει την ευθύνη και την αρμοδιότητα έκδοσης των αποτελεσμάτων.
4. Ο Διευθυντής της Σχολής έχει τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων, ο

οποίος παράλληλα μεριμνά έγκαιρα για την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.

5. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη μιας τριμελούς επιτροπής αποτελούμενη από το Διευθυντή της Σχολής τη τεχνική διευθύντρια και ένα διδάσκοντα που δίδαξε κατά τη διάρκεια της Σχολής.
6. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμιά περίπτωση δεν υπερβαίνει τις τρεις (3) ώρες.
7. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, δυσλεξία όπως ορίζει ο σχετικός νόμος.
8. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση μετά από διάστημα 15 ημερών και η επαναληπτική εξεταστική περίοδο ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.

Β. Διαδικασία διεξαγωγής εξετάσεων

1. Για την ανάπτυξη των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, φύλλα χάρτου-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές και έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.
3. Οι γραπτές εξετάσεις αποτελούνται από ερωτήσεις με τέσσερις (4) επιλογές απαντήσεων εκ των οποίων η μια (1) είναι η σωστή και ο αριθμός τους για κάθε μάθημα είναι ανάλογος με τις ώρες διδασκαλίας. Ο αριθμός των θεμάτων ανά γνωστικό αντικείμενο προσδιορίζεται από τη σχέση 4 θέματα/10 ώρες εκπαίδευσης.
4. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον ορισθέντα επιτηρητή, μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων.
5. Ο επιτηρητής κατά τη διάρκεια της εξέτασης μπορεί να μονογράψει τυχόν διόρθωση από τον σπουδαστή σε κάποια ερώτηση, ενώ κατά την παράδοση του γραπτού αφού διαγράψει τα τυχόντα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογράψει το γραπτό και ο σπουδαστής παραδίδει υπογράφοντας την κατάσταση εξετάσεων. Ο επιτηρητής 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 προβιβασμός βαθμός θεωρείται το πέντε (5). Πτυχιούχοι Τ.Ε.Φ.Α.Α. και άλλων τμημάτων Α.Ε.Ι. καθώς και

απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΑ αντίστοιχης Κατηγορίας/Επιπέδου που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/133562/21-4-2016 έγγραφο του Γ.Γ. Αθλητισμού), μπορούν να απαλλαγούν από την παρακολούθηση και εξέταση των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί, για τα μαθήματα των κύκλων 1 και 2. Και να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς. Η αναγνώριση μαθημάτων γίνεται πριν την έναρξη των μαθημάτων της σχολής με την αποστολή στον Διευθυντή των αναλυτικών βαθμολογιών ή των διπλωμάτων σχολών της ΓΑ, ο οποίος με τη σειρά του καταρτίζει σχετική λίστα και τη γνωστοποιεί στην Επιτροπή.

2. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την τελική εξέταση (γραφτές, πρακτικές εξετάσεις).

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

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

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

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ				
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ				
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ				50%/50%
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ				50%/50%
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ			100%	
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ				100%
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		100%		
ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΓΚ		100%		
ΗΘΙΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ		100%		
ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ		100%		

Χορήγηση Διπλώματος Προπονητή Ποδηλασίας Γ' Επιπέδου

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Ποδηλασίας 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.