

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΙΚ ΜΠΟΞΙΝΓΚ

Β' ΕΠΙΠΕΔΟΥ



ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ, 2025

Περιεχόμενα

Νομοθετικό πλαίσιο	2
Επιτροπή διοίκησης	3
Πρόγραμμα σπουδών	3
Μαθήματα	3
1. Κύκλος / Τομέας 1-2: Γενικά – Θεωρητικά μαθήματα	4
2. Κύκλος / Τομέας 3: Μαθήματα ειδίκευσης: Θεωρητικά – Πρακτικά – Μικτά	4
3. Ειδικά Θέματα	4
4. Εποπτευόμενη / καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση	5
Διπλωματική	5
Πρόγραμμα μαθημάτων	6
Συνοπτικό πρόγραμμα / διδάσκοντες στα πρακτικά μαθήματα	11
Συνοπτικό πρόγραμμα θεωρητικών μαθημάτων	12
Διάρκεια διδασκαλίας	13
Πλατφόρμα ασύγχρονης διαδικτυακής εκπαίδευσης	13
Διαδικαστικά θέματα	13
Επιτυχής παρακολούθηση	14
Απαλλαγή από μαθήματα	14
Επαρκής παρακολούθηση	14
Μετάθεση διδακτικών ημερών / ωρών ή τροποποίηση του προγράμματος	14
Εξετάσεις	15
▪ Οργάνωση των εξετάσεων	15
▪ Τρόπος αξιολόγησης ανά μάθημα	15
▪ Διαδικασία διεξαγωγής εξετάσεων πρακτικών μαθημάτων	16
▪ Διαδικασία διεξαγωγής εξετάσεων θεωρητικών μαθημάτων	16
Βαθμολόγηση	16
Αξιολόγηση	17
Χορήγηση διπλώματος	17

Νομοθετικό Πλαίσιο

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών Προπονητών καθορίζονται από την παρ. 6, του άρθρου 136, του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α' 21), όπως αντικαταστάθηκε με την παρ. 2, του άρθρου 78, του ν. 4170/2013 και τροποποιήθηκε με την παρ. 6, του άρθρου 20, του ν. 4726/2020 ως εξής: «*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 καθορίζονται επίσης, υποχρεωτικά: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου, καταβαλλόμενο 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 καμία περίπτωση να είναι λιγότερες του ενενήντα πέντε τοις εκατό (95%) των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Στις Σχολές Προπονητών της ΓΓΑ την εκπαίδευση για θέματα αντνιτόπινγκ αναλαμβάνει ο αρμόδιος εθνικός φορέας αντνιτόπινγκ με τους πιστοποιημένους εκπαιδευτές του. Η ΓΓΑ ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητά τους, δύναται δε να ορίζει ομάδα εργασίας, έργο της οποίας είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης των όρων λειτουργίας της Σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση».*

Σύμφωνα με την παρ. 2, του άρθρου 5 (Λειτουργία της Σχολής), της απόφασης ίδρυσης της παρούσας Σχολής Προπονητών Κικ Μπόξινγκ Β' Επιπέδου (ΦΕΚ Β'/1587/02.04.2025) «*Το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης κάθε υποψήφιου καθορίζεται στο ποσό των € 650,00, το οποίο καταβάλλεται ανταποδοτικά (άρθρο 20, ν. 4726/2020) και κατατίθεται στο τραπεζικό λογαριασμό της Ομοσπονδίας, η οποία συντάσσει τον προϋπολογισμό της Σχολής και τον γνωστοποιεί στην Επιτροπή Διοίκησής της».*

Απόφαση Ίδρυσης: ΓΓΑ/5959/10.03.2025

Τροπ. Απόφασης: ΓΓΑ/20596

Επιτροπή Διοίκησης

Η Σχολή Προπονητών Κικ Μπόξινγκ Β' Επιπέδου διοικείται από πενταμελή επιτροπή, η οποία συγκροτείται από τους:

1. Βραχνός Συμεών Υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. Λεονταράκη Σταματική Υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος.
3. Αλεξανδρή Διονυσία Υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος.
4. Μαυρομαμάτης Αντώνης Πρόεδρος της Ομοσπονδίας, ως μέλος.
5. Τριανταφύλλου Μιχάλης Γενικός Διευθυντής της Ομοσπονδίας, ως μέλος.

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η υπάλληλος της Γ.Γ.Α. κα Τσουράκη Ευαγγελία.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο Δρ. Δημήτρης Γαργαλιάνος, Καθηγητής.

Πρόγραμμα Σπουδών

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται στον παρακάτω πίνακα:

Επίπεδο	Διδακτικές ώρες	Διπλωματική εργασία (ΔΕ) Άλλες εργασίες (ΑΕ)	Πρακτική άσκηση	Ελάχιστη διάρκεια λειτουργίας της Σχολής	Συνολική διάρκεια της Σχολής
B	300 (250)	Υποχρεωτικά έως 50 ώρες (ΔΕ)	100 ώρες	6 μήνες	400 ώρες*

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ

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

Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα που στοχεύουν στην κατανόηση του εκάστοτε γνωστικού αντικειμένου κατάρτισης από τους εκπαιδευόμενους και την απόκτηση των απαραίτητων γνώσεων και δεξιοτήτων. Η διδασκαλία πραγματοποιείται από τον εκπαιδευτή είτε δια ζώσης σε αίθουσα διδασκαλίας, είτε διαδικτυακά μέσω ψηφιακής πλατφόρμας (σύγχρονα ή ασύγχρονα).

Πρακτικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα που αποβλέπουν στην εμπέδωση του θεωρητικού μέρους κατάρτισης και στην απόκτηση κυρίως κινητικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων επικοινωνίας, διδασκαλίας και καθοδήγησης. Πραγματοποιούνται αποκλειστικά δια ζώσης σε προπονητικούς χώρους.

Μικτά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα που απαιτούν ταυτόχρονη θεωρητική κατάρτιση και πρακτική εξάσκηση.

Οι συμμετέχοντες/ουσες στη Σχολή υποχρεούνται να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

1. Κύκλος / Τομέας 1 & 2: Γενικά Μαθήματα – Θεωρητικά Μαθήματα

1 ^{ος} κύκλος		Ώρες	Είδος μαθήματος	Τρόπος διεξαγωγής
1.	Ανατομία	10	Θεωρητικό	Ασύγχρονα - Διαδικτυακά
2.	Φυσιολογία	10	Θεωρητικό	Ασύγχρονα - Διαδικτυακά
3.	Εργοφυσιολογία	10	Θεωρητικό	Ασύγχρονα - Διαδικτυακά
4.	Φυσικοθεραπεία	10	Θεωρητικό	Ασύγχρονα - Διαδικτυακά
5.	Βιομηχανική	10	Θεωρητικό	Ασύγχρονα - Διαδικτυακά
6.	Αθλητιατρική	10	Θεωρητικό	Ασύγχρονα - Διαδικτυακά
7.	Διαίτολογια	10	Θεωρητικό	Ασύγχρονα - Διαδικτυακά
8.	Γενική Προπονητική	20	Θεωρητικό	Ασύγχρονα - Διαδικτυακά
Σύνολο		90		
2 ^{ος} κύκλος		Ώρες	Είδος μαθήματος	Τρόπος διεξαγωγής
1.	Ο & Δ Αθλητισμού	10	Θεωρητικό	Διά ζώσης
2.	Αθλητική Ψυχολογία	10	Θεωρητικό	Ασύγχρονα - Διαδικτυακά
3.	Μεθοδολογία Έρευνας	10	Θεωρητικό	Ασύγχρονα - Διαδικτυακά
4.	Κοινωνιολογία	10	Θεωρητικό	Ασύγχρονα - Διαδικτυακά
5.	Στατιστική	10	Θεωρητικό	Ασύγχρονα - Διαδικτυακά
6.	Αθλητικό Δίκαιο	10	Θεωρητικό	Ασύγχρονα - Διαδικτυακά
Σύνολο		60		

2. Κύκλος / Τομέας 3: Μαθήματα Ειδίκευσης – Θεωρητικά (Θ) – Πρακτικά (Π) – Μικτά (Μ) Μαθήματα

	3 ^{ος} κύκλος	Ώρες	Είδος μαθήματος	Τρόπος διεξαγωγής
1.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας	10	Θεωρητικό	Δια ζώσης
2.	Τεχνική Ανάλυση	10	Θεωρητικό	
3.	Ειδική Προπονητική	10	Θεωρητικό	
4.	Προπονητική Εξάσκηση	35	Πρακτικό	
5.	Κανονισμοί	10	Θεωρητικό	
Σύνολο		75		

Τα πρακτικά μαθήματα θα γίνονται στην Αθήνα, στην οδό Κλεισθένους 121, Αγία Παρασκευή ή στην οδό Νικολάου Πλαστήρα 78, Άγιοι Ανάργυροι.

4. Ειδικά Θέματα

	Ώρες	Είδος μαθήματος	Τρόπος διεξαγωγής
1. Υπολογιστές/Sportdata - Rsporz	5	Θεωρητικό	Σύγχρονα - Διαδικτυακά
2. Πλαίσιο παιδικής προστασίας	5	Θεωρητικό	Δια ζώσης
3. Ντόπινγκ	5	Θεωρητικό	Δια ζώσης
4. Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό	5	Θεωρητικό	Δια ζώσης
5. Ο ρόλος του προπονητή στην ψυχική ανθεκτικότητα των αθλητών	5	Θεωρητικό	Δια ζώσης
Σύνολο		25	

Η υλοποίηση μέρους του διδακτικού αντικειμένου των θεωρητικών μαθημάτων (έως 50% των ωρών) μπορεί να γίνει με εκπαίδευση από απόσταση.

Κάθε θεωρητικό μάθημα (διαδικτυακό / ασύγχρονο) θα είναι διαθέσιμο στην πλατφόρμα για μελέτη μία (1) εβδομάδα.

Την εβδομάδα που θα γίνεται πρακτικό μάθημα δεν θα υπάρχει θεωρητικό.

5. Εποπτευόμενη / Καθοδηγούμενη Πρακτική Άσκηση

1. Η εποπτευόμενη / καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση έχει διάρκεια **100 ώρες**, είναι υποχρεωτική και πιστοποιείται με την διαδικασία την οποία ορίζει με απόφασή 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 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 πρακτική άσκηση μπορεί να γίνει κατά τη διάρκεια:
 - Αγώνων οποιασδήποτε κατηγορίας (τοπικών, περιφερειακών, εθνικών, διεθνών) που οργανώνονται από την Ομοσπονδία, ή με την άδεια αυτής και
 - Προπονήσεων Εθνικών, ή προεθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας, ή σωματείων της Ομοσπονδίας.
2. Η παρακολούθηση πιστοποιείται από την οργανώτρια αρχή (Ομοσπονδία – Ένωση – σωματείο), με υπογραφή του προέδρου και του εποπτεύοντα προπονητή Α' ή Β' επιπέδου, με σαφή παράθεση των ωρών παρακολούθησης.
3. Η εποπτευόμενη / καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση δεν περιλαμβάνεται στα μαθήματα που εξετάζονται και δεν συνυπολογίζεται στο βαθμό αξιολόγησης του υποψήφιου.

6. Διπλωματική εργασία (50 ώρες)

1. Στις εκπαιδευτικές υποχρεώσεις των συμμετεχόντων στη Σχολή Προπονητών Κικ Μπόξινγκ Β' Επιπέδου περιλαμβάνεται η εκπόνηση γραπτής εργασίας, η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί σε θεματολογία από οποιοδήποτε μάθημα της διδασκόμενης ύλης.
2. Τα κριτήρια αξιολόγησής της είναι τα ακόλουθα: 1) σαφήνεια του λόγου και της παρουσίασης των ζητούμενων της εργασίας, 2) η οργάνωσή της σε διακριτά μέρη, 3) η απάντηση στα ερωτήματα που τίθενται στην αρχή της, 4) η χρήση επιστημονικού λόγου και 5) η επιστημονική τεκμηρίωση του κειμένου με την χρήση και παράθεση βιβλιογραφικών αναφορών.
3. Μπορεί να είναι ατομική ή αποτέλεσμα της συνεργασίας δύο (2) εκπαιδευόμενων.
4. Όταν είναι ατομική πρέπει να έχει έκταση από πέντε (5) έως οκτώ (8) σελίδες, ενώ στην περίπτωση που θα γίνει με τη συνεργασία δύο (2) εκπαιδευόμενων πρέπει να έχει έκταση από δέκα (10) έως δέκα πέντε (15) σελίδες.
5. Η γραμματοσειρά πρέπει να είναι Times New Roman, μέγεθος 12, διάστιχο 1,5 και περιθώρια στη σελίδα 2,5 εκ. δεξιά, αριστερά, στο πάνω και στο κάτω μέρος της σελίδας.
6. Το θέμα της εργασίας πρέπει να δηλωθεί στον Διευθυντή της Σχολής μέχρι το τέλος Οκτωβρίου 2025.
7. Η εργασία πρέπει να παραδοθεί στον Διευθυντή της Σχολής το αργότερο 35 μέρες πριν το τελευταίο μάθημα της τελευταίας εβδομάδας των μαθημάτων, ώστε να υπάρχει χρόνος για ενδεχόμενες διορθώσεις.
8. Στην αρχή των μαθημάτων θα γίνει ένα σεμινάριο για την εκπόνηση της εργασίας.

Πρόγραμμα Μαθημάτων

ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 1 & 2 – ΓΕΝΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ – ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ

Τίτλος	Μεθοδολογία Έρευνας (10 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Γιώργος Πίγκος, Διευθυντής ΓΓΑ
Περιεχόμενα	▪ Εισαγωγή στη μεθοδολογία της έρευνας ▪ Αναζήτηση στην ακαδημαϊκή βιβλιοθήκη ▪ Ερευνητικός σχεδιασμός ▪ Βιβλιογραφική ανασκόπηση ▪ Διατύπωση ερευνητικών ερωτήσεων και υποθέσεων ▪ Δειγματοληψία ▪ Εγκυρότητα και αξιοπιστία ▪ Ποσοτική έρευνα με δομημένο ερωτηματολόγιο ▪ Μέθοδοι ποιοτικής έρευνας ▪ Πρόγραμμα eKouros

Τίτλος	Στατιστική (10 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Αλέξανδρος Καψής,
Περιεχόμενα	▪ Εισαγωγή στην στατιστική ▪ Βασικές έννοιες της στατιστικής (διαστήματα εμπιστοσύνης, βαθμοί ελευθερίας, επίπεδο εμπιστοσύνης) ▪ Είδη μεταβλητών – μελετών ▪ Στατιστικά μοντέλα ▪ Γραφήματα: Είδη γραφημάτων ▪ Μεροληψία: Εντοπισμός - προσδιορισμός - τρόποι μείωσης ▪ Κατηγορικά δεδομένα ▪ Σύγκριση μέσων όρων ▪ Συσχέτιση

Τίτλος	Ανατομία (10 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Γιώργος Τσίγκανος, Λέκτορας Αθλητικής Φ/Θ, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	▪ Εισαγωγή στην ανατομική ▪ Οστά – Αρθρώσεις - Μυς ▪ Σπονδυλική στήλη – Σύνδεσμοι - Μυς ▪ Νευρικό σύστημα ▪ Ιδιοδεκτικότητα

Τίτλος	Φυσιολογία (10 ώρες)
Διδάσκουσα	Δρ. Μαρία Μαριδάκη, Διδάκτωρ Εργοφυσιολογίας, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	▪ Εισαγωγή στην φυσιολογία ▪ Βασική φυσιολογία του κυττάρου – Ομοιόσταση - Θερμορύθμιση ▪ Φυσιολογία καρδιαγγειακού - αναπνευστικού - νευρικού - μυϊκού συστήματος ▪ Φυσιολογικοί δείκτες λειτουργίας καρδιαγγειακού συστήματος ▪ Ορμόνες – Μεταβολισμός – Ρύθμιση σωματικού βάρους ▪ Φυσιολογία και υγιεινός τρόπος ζωής

Τίτλος	Εργοφυσιολογία (10 ώρες)
Διδάσκουσα	Δρ. Μαρία Μαριδάκη, Διδάκτωρ Εργοφυσιολογίας, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	- Εισαγωγή στην εργοφυσιολογία - Ενεργειακά συστήματα – Αερόβιος / αναερόβιος μηχανισμός παραγωγής ενέργειας - Πρακτικές εφαρμογές της χρήσης ενεργειακών υποστρωμάτων κατά την άσκηση - Βασική εργοφυσιολογία καρδιαγγειακού - αναπνευστικού - μυϊκού συστήματος - Αρχές προπόνησης - Προπόνηση καρδιαγγειακού - μυϊκού συστήματος - Αξιολόγηση αθλητικών ικανοτήτων - Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση σωματικού βάρους - Προπόνηση και αγώνας σε θερμό περιβάλλον - Ειδικά θέματα εργοφυσιολογίας (ύπνος, τεχνικές αποκατάστασης)

Τίτλος	Φυσικοθεραπεία (10 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Γιώργος Τσίγκανος, Λέκτορας Αθλητικής Φ/Θ, ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	- Εισαγωγή στην φυσικοθεραπεία - Μέσα και τρόποι αποκατάστασης τραυματισμών - Άμεση αντιμετώπιση τραυματισμών - Διάστρεμμα ποδοκνημικής - Τραυματισμός χιαστού συνδέσμου - μηνίσκου γόνατος - ωμικής ζώνης – τενόντων - χόνδρων - Πρόληψη τραυματισμών - Εφαρμοσμένη λειτουργική αποκατάσταση τραυματισμών - Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας στην πρόληψη και στην αποκατάσταση

Τίτλος	Βιομηχανική (10 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Γιώργος Πίγκος Διευθυντής ΓΓΑ
Περιεχόμενα	- Εισαγωγή στην αθλητική βιομηχανική - Συστήματα αναφοράς - Συλλογή κινηματικών δεδομένων - Γραμμικά κινηματικά μεγέθη: Θέση σώματος - Μετατόπιση - Διανυόμενο διάστημα - Ταχύτητα - Επιτάχυνση - Ανάλυση κέντρου βάρους σώματος - Κινηματική ανάλυση βάδισης και τρεξίματος - Βλητική κίνηση – Βολές - Γωνιακά κινηματικά μεγέθη - Γωνιακή κίνηση - Δυναμικά μεγέθη: Χαρακτηριστικά δύναμης - Ανάλυση δυνάμεων - Νόμοι Νεύτωνα - Τύποι δυνάμεων - Απεικόνιση δυνάμεων - Δύναμη ώθησης - Ορμή

Τίτλος	Αθλητιατρική (10 ώρες)
Διδάσκουσα	Δρ, Ελένη Μπέλα, Αθλίατρος - Ορθοπεδικός
Περιεχόμενα	- Εισαγωγή στην αθλητιατρική - Ορισμός - Αντικείμενο - Πρόληψη - Διάγνωση - Θεραπεία - Πρώτες βοήθειες - Καρδιοαναπνευστικό σύστημα - Επιδημιολογία αθλητικών κακώσεων - Σύνδρομο υπερπροπόνησης - Σύνδρομο υπέρχρησης - Κακώσεις άνω / κάτω άκρων και σπονδυλικής στήλης

Τίτλος	Διαιτολογία (10 ώρες)
Διδάσκουσα	Δρ. Κοϊδου Ειρήνη, Καθηγήτρια, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ - Σέρρες
Περιεχόμενα	- Εισαγωγή στη διαιτολογία - Ενεργειακές πηγές - Υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες - Βασικές αρχές διατροφής στα στάδια της ζωής - Ενεργειακό ισοζύγιο - Ρύθμιση βάρους σώματος, - Διατροφή πριν, κατά τη διάρκεια & μετά την προπόνηση - Βιταμίνες, πρωτεΐνες, συμπληρώματα διατροφής - Ισοζύγιο νερού στον οργανισμό

Τίτλος	Γενική Προπονητική (20 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Σπύρος Μεθενίτης, Μεταδιδακτορικός Ερευνητής
Περιεχόμενα	- Εισαγωγή στην σύγχρονη προπονητική - Εισαγωγή στη μεθοδολογία της προπόνησης - Βιολογία της προπόνησης - Εισαγωγή στις προπονητικές νομοτέλειες και στις προπονητικές αρχές - Προπονητικές αρχές: Δημιουργία βιολογικών προσαρμογών - Προπονητικές αρχές: Σταθεροποίηση των βιολογικών προσαρμογών - Προπονητικές Αρχές: Καθοδήγηση - ρύθμιση των βιολογικών προσαρμογών Ι - Μακροχρόνιος προπονητικός σχεδιασμός

Τίτλος	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού (10 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Δημήτρης Γαργαλιάνος, Καθηγητής
Περιεχόμενα	- Οργάνωση ακαδημίας – αθλητικού σωματείου - Συγκρούσεις - Διαπραγματεύσεις - Αθλητικό μάρκετινγκ - Διοίκηση Ολικής Ποιότητας - Οργάνωση του χρόνου - Διπλή Καριέρα των αθλητών

Τίτλος	Αθλητική Ψυχολογία (10 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Νεκτάριος Σταύρου – Αναπληρωτής Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	- Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές (ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας, προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας) - Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική ψυχολογία (ψυχολογικές θεωρίες, γνωστική ψυχολογία, συμπεριφορισμός) - Στοχοθεσία (είδη στόχων, σημασία τοποθέτησης στόχων) - Στοχοθεσία (στρατηγικές – διαδικασία τοποθέτησης στόχων, δέσμευση αθλητή, προσαρμογή στόχων) - Αυτοπεποίθηση - Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος) - Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά) - Προσανατολισμός στο έργο - Εγώ - Αυτοδιάλογος - Επικοινωνία στον αθλητισμό

Τίτλος	Αθλητική Κοινωνιολογία (10 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Νεκτάριος Σταύρου – Αναπληρωτής Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	- Εισαγωγή στην κοινωνιολογία - Κοινωνιολογική προσέγγιση της αθλητικής συμμετοχής - Αθλητισμός και κοινωνική ενσωμάτωση - Ο γονικός ρόλος στην αθλητική συμμετοχή - Κακοποίηση και καταπιεστικές μορφές συμπεριφοράς στον αθλητισμό - Ο ρόλος του φύλου στην αθλητική συμμετοχή - Γυναίκες και σπορ - Κοινωνικοοικονομική κληρονομιά των Ολυμπιακών Αγώνων - Χρήση αναβολικών στον επαγγελματικό αθλητισμό - Ο ρόλος της Διοίκησης - Στημένα παιχνίδια στον αθλητισμό - Ο ρόλος της Διοίκησης - Βία στον αθλητισμό - Ο ρόλος της Διοίκησης - Επιθετικότητα στον αθλητισμό - Αμοιβές - Τιμωρίες

Τίτλος	Αθλητικό Δίκαιο (10 ώρες)
Διδάσκων	Ανδρέας Μαλάτος, τ. Διευθυντής ΓΓΑ, Διδάκτωρ Νομικής, καθηγητής Αθλητικού Δικαίου
Περιεχόμενα	- Αθλητισμός και αθλητικό Δίκαιο – Εννοιολογικές, νομικές και συνταγματικές προσεγγίσεις - Το αθλητικό σωματείο στο νόμο 2725/1999: Έννοια, ίδρυση και λειτουργία. - Το νομικό καθεστώς του προπονητή. - Η αθλητική ομοσπονδία στον νόμο 2725/1999: Ίδρυση και λειτουργία – Η ομοσπονδία ως ανάδοχος δημοσίου καθήκοντος. - Η ειδική αθλητική αναγνώριση και το μητρώο αθλητικών φορέων: Έννοια και λειτουργία. - Το επάγγελμα του προπονητή σε αθλητικά σωματεία, σε ιδιωτικά γυμναστήρια και σε ιδιωτικές σχολές εκμάθησης αθλημάτων.

ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 3 – ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

Τίτλος	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (10 ώρες)
Διδάσκων	Γεωργία Αρχου - Εισαγωγή στο Κικ-Μποξινγκ - Βασικές τεχνικές - Στάση και κίνηση - Φυσική κατάσταση

Τίτλος	Τεχνική ανάλυση (10 ώρες)
Διδάσκων	Νίκος Μέμμος - Στάση μάχης - Μετακινήσεις (Footwork) - Τεχνικές χτυπημάτων με τα χέρια - Τεχνικές λακτισμάτων - Άμυνες

Τίτλος	Ειδική προπονητική (10 ώρες)
Διδάσκων	Νίκος Μέμμος - Τι είναι ειδική προπονητική - Κατηγορίες ειδικής προπόνησης - Παραδείγματα ειδικής προπόνησης - Σχέση στην αγωνιστική προπόνηση - Πρώτες βοήθειες

Τίτλος	Προπονητική Εξάσκηση (35 ώρες)
Διδάσκοντες	Νίκος Μέμμος, Γεωργία Άρχου, Αρετή Μαστροδούκα

Τίτλος	Κανονισμοί Αγώνων (10 ώρες)
Διδάσκοντες	Ελευθερία Παναγοπούλου, Διονύσης Φιλιππόπουλος, Θεόδωρος Θεοδωρακάκος
Περιεχόμενα	Κανονισμοί - Φύλλο αγώνα

ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Τίτλος	Υπολογιστές/Sportdata - Rsportz (5 ώρες)
Διδάσκων	Πέτρος Σκοπελίτης, Καθηγητής Πληροφορικής
Περιεχόμενα	▪ Βασικές αρχές εισαγωγής στις πλατφόρμες ▪ Κατανόηση και πρόσκληση νέου μέλους ▪ Ανάλυση δυνατοτήτων πλατφόρμας ▪ Εισαγωγή αθλητών σε διοργάνωση ▪ Γνωστοποίηση και επεξήγηση αγώνων σε οθόνη (pc, tablet, κινητό)

Τίτλος	Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (5 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Γιώργος Νικολαΐδης, Ψυχίατρος, Δ/ντής Δ/νσης Ψυχικής Υγείας & Κοινωνικής Πρόνοιας
Περιεχόμενα	Παιδική ηλικία και παιδική προστασία Νομοθεσία – Ορισμοί Κατηγορίες κακοποίησης / παραμέλησης Ενδείξεις κακοποίησης / παραμέλησης Φορείς και υπηρεσίες παιδικής προστασίας και κοινωνικής πρόνοιας

Τίτλος	Ντόπινγκ (5 ώρες)
Διδάσκων	Χρήστος Παπούλιας, στέλεχος εκπαίδευσης ΕΟΚΑΝ
Περιεχόμενα	▪ Παραβάσεις αντιντόπινγκ – Πειθαρχικές – ποινικές κυρώσεις ▪ Ρίσκα από την χρήση συμπληρωμάτων διατροφής / Συνέπειες υγείας, κοινωνικές και ψυχολογικές της χρήσης απαγορευμένων ουσιών ▪ Κατάλογος απαγορευμένων ουσιών και TUE – Έλεγχος θεραπευτικής αγωγής. ▪ Διαδικασία δειγματοληψίας ▪ Σημασία του Γραφείου Έρευνας και Πληροφοριών

Τίτλος	Ηθική και Ακεραιότητα στον Αθλητισμό (5 ώρες)
Διδάσκων	Βασίλης Μηνούδης, MSc στην Αθλητική Διοίκηση
Περιεχόμενα	▪ Ηθικά διλήμματα στον αθλητισμό από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα ▪ Χειραγώγηση στον αθλητισμό και στοιχηματισμός ▪ Κώδικας Δεοντολογίας ▪ Πλατφόρμες αναφορών ▪ Εκπαιδευτικά εργαλεία – Πιστοποίηση από ΕΠΑΘΛΑ

Τίτλος	Ο ρόλος του προπονητή στην ψυχική ανθεκτικότητα των αθλητών (5 ώρες)
Διδάσκων	Αρετή Μαστροδούκα, Resilience and performance coach
Περιεχόμενα	▪ Εισαγωγή στην ψυχική ανθεκτικότητα ▪ Ο προπονητής ως παράγοντας ψυχικής ανθεκτικότητας ▪ Η εσωτερική ανθεκτικότητα του προπονητή ▪ Εργαλεία & τεχνικές για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας του αθλητή ▪ Κλείσιμο & ενσωμάτωση

Συνοπτικό πρόγραμμα – Διδάσκοντες μαθημάτων 3 ^{ου} Κύκλου			
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΟΜΑΔΑ
ΣΑΒΒΑΤΟ 04.10.2025 09:00 - 19:00	ΜΕΜΜΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ/ΑΡΧΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ		
	ΜΠΑΚΙΡΤΖΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	10	1, 2, 3
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ	ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΟΜΑΔΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ 05.10.2025 09:00 - 19:00	ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΥ/ΘΕΟΔΩΡΑΚΑΚΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ		
	ΔΙΟΝΥΣΗΣ ΦΙΛΙΠΠΟΠΟΥΛΟΣ	10	1, 2, 3
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΟΜΑΔΑ
ΣΑΒΒΑΤΟ 11.10.2025 09:00 - 19:00	ΜΕΜΜΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ		
	ΑΡΧΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ	10	1, 2, 3
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΟΜΑΔΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ 12.10.2025 09:00 - 19:00	ΜΕΜΜΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ		
	ΑΡΧΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ	10	1, 2, 3
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΟΜΑΔΑ
ΣΑΒΒΑΤΟ 25.10.2025 09:00 - 19:00	ΜΕΜΜΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ		
	ΑΡΧΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ	10	1
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΟΜΑΔΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ 26.10.2025 09:00 - 19:00	ΜΕΜΜΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ		
	ΑΡΧΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ	10	1
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΟΜΑΔΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 27.10.2025 09:00 - 19:00	ΜΕΜΜΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ		
	ΑΡΧΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ	10	1
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΟΜΑΔΑ
ΣΑΒΒΑΤΟ 02.11.2025 09:00 - 14:00 14:00 - 19:00	ΜΕΜΜΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ		
	ΜΑΣΤΡΟΔΟΥΚΑ ΑΡΕΤΗ	5	1
	ΜΑΣΤΡΟΔΟΥΚΑ ΑΡΕΤΗ	5	2
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΟΜΑΔΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ 03.11.2025 09:00 - 19:00	ΜΕΜΜΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ		
	ΑΡΧΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ	10	2
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΟΜΑΔΑ
ΣΑΒΒΑΤΟ 27.12.2025 09:00 - 19:00	ΜΕΜΜΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ		
	ΑΡΧΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ	10	2
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΟΜΑΔΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ 28.12.2025 09:00 - 19:00	ΜΕΜΜΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ		
	ΑΡΧΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ	10	2
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΟΜΑΔΑ
ΣΑΒΒΑΤΟ 03.01.2026 09:00 - 19:00	ΜΕΜΜΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ/ΜΑΣΤΡΟΔΟΥΚΑ ΑΡΕΤΗ		
	ΑΡΧΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ	10	3
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΟΜΑΔΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ 04.01.2026 09:00 - 19:00	ΜΕΜΜΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ		
	ΑΡΧΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ	10	3
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΟΜΑΔΑ
ΣΑΒΒΑΤΟ 10.01.2026 09:00 - 19:00	ΜΕΜΜΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ		
	ΑΡΧΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ	10	3
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΟΜΑΔΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ 11.01.2026 09:00 - 14:00	ΜΕΜΜΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ		
	ΑΡΧΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ	5	3

Συνοπτικό πρόγραμμα μαθημάτων

A/A	Τίτλος μαθήματος	Ωρες	Έναρξη	Λήξη	Είδος
1	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ + ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ	20	ΣΑ 04.10.2025	KY 05.10.2025	Διά ζώσης
2	ΤΕΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ + ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	20	ΣΑ 11.10	KY 12.10	Διά ζώσης
3	Χρήση H/Y / Sportsdata - rsportz	5	ΔΕ 13.10	ΔΕ 13.10	Σύγχρονο διαδικτυακό
4	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (ΟΜΑΔΑ 1)	30	ΣΑ 25.10	ΔΕ 27.10	Διά ζώσης
5	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (ΟΜΑΔΑ 1 + 2)	5 5	ΣΑ 02.11	KY 03.11	Διά ζώσης
6	Μεθοδολογία αθλητικής έρευνας	10	ΠΕ 30.10	ΠΕ 06.11	Διαδικτυακό Ασύγχρονο
7					
8	Αθλητική στατιστική	10	ΔΕ 10.11	KY 16.11	Διαδικτυακό Ασύγχρονο
9	Ανατομία	10	ΔΕ 17.11	KY 23.11	Διαδικτυακό Ασύγχρονο
10	Φυσιολογία	10	ΔΕ 24.11	KY 30.11	Διαδικτυακό Ασύγχρονο
11	Εργοφυσιολογία	10	ΔΕ 01.12	KY 07.12	Διαδικτυακό Ασύγχρονο
12	Φυσικοθεραπεία	10	ΔΕ 08.12	KY 14.12	Διαδικτυακό Ασύγχρονο
13	Βιομηχανική	10	ΔΕ 15.12	KY 21.12	Διαδικτυακό Ασύγχρονο
14	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (ΟΜΑΔΑ 2)	20	ΣΑ 27.12	KY 28.12	Διά ζώσης
15	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (ΟΜΑΔΑ 3)	20	ΣΑ 03.01.2026	KY 04.01.2026	Διά ζώσης
16	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (ΟΜΑΔΑ 3)	15	ΣΑ 10.01 (10 ώρες)	KY 11.01 (5 ώρες)	Διά ζώσης
17	Αθλητιατρική	10	ΔΕ 12.01	KY 18.01	Διαδικτυακό Ασύγχρονο
	Τελική ημερομηνία παράδοσης διπλωματικών εργασιών		ΔΕ 19.01		
18	Αθλητική διαίτολογία	10	ΔΕ 19.01	KY 25.01	Διαδικτυακό Ασύγχρονο
19	Γενική προπονητική	20	ΔΕ 26.01	KY 01.02	Διαδικτυακό Ασύγχρονο
20	Ο & Δ στον αθλητισμό	10	ΠΑ 06.02	ΠΑ 06.02	Διά ζώσης
21	- Πλαίσιο παιδικής προστασίας - Αντιντόπινγκ	5 5	ΣΑ 07.02	ΣΑ 07.02	Διά ζώσης
22	- Ηθική & ακεραιότητα στον αθλητισμό - Ο ρόλος του προπονητή στην ψυχική ανθεκτικότητα των αθλητών	5 5	KY 08.02	KY 08.02	Διά ζώσης
23	Αθλητική ψυχολογία	10	ΔΕ 09.02	KY 15.02	Διαδικτυακό Ασύγχρονο
24	Αθλητική κοινωνιολογία	10	ΔΕ 16.02	KY 22.02	Διαδικτυακό Ασύγχρονο
25	Αθλητικό δίκαιο	10	ΔΕ 02.03	KY 08.03	Διαδικτυακό Ασύγχρονο

	Άνοιγμα όλων των μαθημάτων		ΔΕ 09.03	KY 29.03	
	Τελική ημερομηνία παράδοσης διπλωματικών εργασιών		ΔΕ 19.01		

Διάρκεια διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας για όλα τα μαθήματα **διά ζώσης** ή σύγχρονα διαδικτυακά είναι **45 λεπτά**. Μεταξύ των ωρών γίνεται διάλλειμα 15 λεπτά.
2. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας σε «ασύγχρονη» μορφή μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας είναι 35 λεπτά.
3. Ο ανώτατος αριθμός των ωρών διδασκαλίας ανά ημέρα εκπαίδευσης ορίζεται σε δέκα (10).
4. Η διδασκαλία του πρακτικού μέρους μικτών μαθημάτων μπορεί να διαρκεί μέχρι τρεις (3) συνεχείς διδακτικές ώρες.

Πλατφόρμα ασύγχρονης διαδικτυακής εκπαίδευσης

1. Η πλατφόρμα της ασύγχρονης διαδικτυακής εκπαίδευσης βασίζεται στην πλατφόρμα moodle, η οποία είναι διασυνδεδεμένη με την πλατφόρμα της Microsoft 365 και καταγράφει την ώρα που συνδέθηκε και αποσυνδέθηκε κάθε εκπαιδευόμενος, για πόση ώρα παρέμεινε ενεργός, καθώς και τις δραστηριότητες που έκανε στον υπολογιστή κατά τη διάρκεια που ήταν ενεργός.
2. Για κάθε ενότητα, κάθε μαθήματος που θα γίνεται με διαδικτυακή ασύγχρονη εκπαίδευση θα αναρτάται στην πλατφόρμα ένα βίντεο, το οποίο ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να παρακολουθήσει μέσα στο χρονικό διάστημα που θα προσδιορίζεται.
3. Στο τέλος κάθε ενότητας θα υπάρχουν οι σημειώσεις του συγκεκριμένου μαθήματος, ώστε να μπορούν οι εκπαιδευόμενοι τις «κατεβάσουν» στην συσκευή τους.
4. Για το χρονικό διάστημα που θα είναι προσβάσιμο κάθε μάθημα θα είναι διαθέσιμο 24 ώρες.
5. Η καταγραφή των παρουσιών για την παρακολούθηση κάθε ενότητας γίνεται μέσω 4 κουίζ/ερωτήσεων που έχει προσδιορίσει ο διδάσκων το μάθημα. Μετά από την παρακολούθηση κάθε διδακτικής ενότητας ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να απαντήσει σωστά τουλάχιστον 2 (50%) από αυτές τις ερωτήσεις, πράγμα το οποίο αποτελεί προϋπόθεση για να ανοίξει η επόμενη διδακτική ενότητα.
6. Σε περίπτωση αποτυχίας έχει τη δυνατότητα να προσπαθήσει ακόμα 2 φορές, αφού, όμως, κάθε φορά έχει παρακολουθήσει ξανά την διάλεξη της συγκεκριμένης ενότητας. Αν κάποιος και τις 3 φορές δεν έχει ποσοστό επιτυχίας τουλάχιστον 50% παίρνει απουσία για την συγκεκριμένη ενότητα (1 ώρα) και ξεκλειδώνεται η επόμενη ενότητα για να προχωρήσει.
7. Για όσους οφείλουν παρουσίες σε κάποια μαθήματα, αλλά και για σκοπούς επανάληψης της ύλης, στο τέλος όλων των μαθημάτων (1^{ου}, 2^{ου}, 3^{ου} κύκλου, Ειδικών Θεμάτων) θα ανοίξουν για 2 εβδομάδες όλα τα μαθήματα.
8. Σε περίπτωση που δεν ολοκληρώσει τις υποχρεώσεις αυτές μέσα στο χρονικό διάστημα που έχει προσδιοριστεί, θα θεωρείται ότι δεν έχει συμπληρώσει το απαιτούμενο όριο παρουσιών και δεν θα έχει δικαίωμα να προσέλθει στις τελικές εξετάσεις.
9. Τα μηνύματα που αποστέλλονται από τον διαχειριστή της πλατφόρμας στο ακαδημαϊκά e-mail των εκπαιδευομένων παραδίδονται σίγουρα, καθώς το σύστημα είναι ενδο - εταιρικό, δηλαδή δεν παρεμβάλλεται άλλος server.

Διαδικαστικά θέματα

1. Για την συμμετοχή στη διαδικτυακή εκπαίδευση οι εκπαιδευόμενοι χρειάζεται να διαθέτουν υπολογιστή, οθόνη, κάμερα, μικρόφωνο και **σύνδεση στο διαδίκτυο με καλώδιο**.
2. Κάθε εκπαιδευόμενος θα λάβει έναν μοναδικό κωδικό πρόσβασης για την είσοδό του στην

πλατφόρμα.

3. Πριν ξεκινήσουν τα διαδικτυακά μαθήματα θα πραγματοποιηθεί εκπαίδευση όλων των συμμετεχόντων στην χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή (πλοήγηση στο διαδίκτυο, Windows, κλπ.) και ειδικά στη χρήση της πλατφόρμας προκειμένου να εξασφαλιστεί ότι όλοι είναι εξοικειωμένοι με τη λειτουργία της.
4. Στην πλατφόρμα θα έχουν πρόσβαση τα μέλη της Επιτροπής Διοίκησης, τα στελέχη του αρμόδιου Τμήματος της ΓΓΑ, ο Διευθυντής της Σχολής και άτομα με εξουσιοδότηση από την Επιτροπή Διοίκησης.
5. Οι παρουσίες στα δια ζώσης διαδικτυακά μαθήματα, καθώς και στα πρακτικά μαθήματα θα καταγράφονται από τον εκάστοτε διδάσκοντα στην αρχή κάθε ενότητας.
6. Στα πρακτικά μαθήματα, μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο, δεν επιτρέπεται η είσοδος των εκπαιδευόμενων.

Επιτυχής παρακολούθηση

1. Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται στην:
 - Παρακολούθηση των πρακτικών και θεωρητικών μαθημάτων (παρουσίες).
 - Συμμετοχή στις εξετάσεις των πρακτικών και των θεωρητικών μαθημάτων.
 - Εμπρόθεσμη υποβολή εργασίας (ατομικής / ομαδικής / προαιρετικής / υποχρεωτικής).
 - Προσκόμιση των απαραίτητων εγγράφων με τα οποία αποδεικνύονται οι 100 ώρες πρακτικής άσκησης.

Απαλλαγή από μαθήματα

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ, άλλων τμημάτων ΑΕΙ, καθώς και απόφοιτοι προηγούμενων Σχολών Προπονητών ΓΓΑ αντίστοιχου Επιπέδου που ιδρύθηκαν μετά το 2016 (σύμφωνα με το πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας των Σχολών, ΥΠΠΟΑ/133562/21.04.2016 έγγραφο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού), μπορούν να απαλλαγούν από την παρακολούθηση και την εξέταση των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί για τα μαθήματα των κύκλων 1 και 2.

Επαρκής παρακολούθηση

1. Ο συνολικός αριθμός των ωρών παρακολούθησης πρέπει να είναι ίσος ή μεγαλύτερος του **95%** των συνολικών ωρών διδασκαλίας.
2. Εάν ο αριθμός των απουσιών στα μαθήματα υπερβαίνει τον προβλεπόμενο αριθμό, με απόφαση του Διευθυντή της Σχολής η φοίτηση του υποψήφιου αναστέλλεται.
3. Εφόσον η παρακολούθηση ενός συμμετέχοντα / μίας συμμετέχουσας χαρακτηριστεί ως ανεπαρκής τόσο στα πρακτικά, όσο και στα θεωρητικά μαθήματα, δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις.
4. Η αναγνώριση της επαρκούς παρακολούθησης γίνεται μετά το τέλος των μαθημάτων και πριν από την τελική εξέταση. Προκειμένου να λάβουν γνώση οι υποψήφιοι που έχουν δικαίωμα συμμετοχής στις τελικές εξετάσεις ο Διευθυντής της Σχολής θα ανακοινώσει τα αποτελέσματα της παρακολούθησης την επομένη της λήξης των μαθημάτων.

Μετάθεση διδακτικών ημερών / ωρών ή τροποποίηση του προγράμματος

Σε εξαιρετικές περιπτώσεις (π.χ., εμφόλιμες αγωνιστικές υποχρεώσεις της Ομοσπονδίας) και κατόπιν συνεννόησης μεταξύ του ΔΣ της Ομοσπονδίας, της Επιτροπής Διοίκησης και του Διευθυντή της Σχολής μπορούν να μετατεθούν οι μέρες / ώρες διδασκαλίας μαθημάτων.

Εξετάσεις

Οργάνωση των εξετάσεων

1. Οι ώρες των εξετάσεων δεν υπολογίζονται στις διδακτικές ώρες.
2. Μετά την ολοκλήρωση όλων των μαθημάτων υπάρχει εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι δίνουν γραπτές εξετάσεις για τα θεωρητικά και πρακτικές για τα πρακτικά μαθήματα που προβλέπονται στο πρόγραμμα σπουδών.
3. Οι εξετάσεις διεξάγονται μέσα σε 20 ημέρες (ενδεικτικά) μετά το τέλος του μαθημάτων.
4. Τη γενική ευθύνη για την ορθή διεξαγωγή των εξετάσεων της Σχολής φέρει ο Διευθυντής, ο οποίος διασφαλίζει έγκαιρα την επάρκεια των εγκαταστάσεων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και του εξοπλισμού και την ακεραιότητα των εξετάσεων.
5. Στις εξετάσεις θα προηγηθούν τα πρακτικά μαθήματα και θα ακολουθήσουν τα θεωρητικά.
6. Οι πρακτικές εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη τριμελούς επιτροπής, η οποία αποτελείται από 3 διδάσκοντες, ή άλλους συνεργάτες της Σχολής.
7. Οι ερωτήσεις θα είναι πολλαπλής επιλογής με 4 πιθανές απαντήσεις και 1 σωστή απάντηση για κάθε ερώτηση.
8. Ο χρόνος επεξεργασίας των ερωτήσεων στις γραπτές εξετάσεις δεν μπορεί να υπερβαίνει τις 3 ώρες.
9. Ειδική μέριμνα θα υπάρξει για την προφορική εξέταση των υποψηφίων με αποδεδειγμένη δυσλεξία, την οποία πρέπει να έχουν αιτηθεί με τα απαραίτητα παραστατικά πριν από την έναρξη της Σχολής.
10. Αν κατά τις εξετάσεις ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα (πρακτικά / θεωρητικά) οργανώνεται επανεξέταση, η ημερομηνία της οποίας ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.

Τρόπος αξιολόγησης στη τελική εξέταση ανά μάθημα

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 - ΓΕΝΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ					
Μαθήματα	Γραπτές εξετάσεις	Τεστ πολλαπλών απαντήσεων	Προφορικές/πρακτικές εξετάσεις		
Ανατομία		100%			
Φυσιολογία		100%			
Εργοφυσιολογία		100%			
Φυσικοθεραπεία		100%			
Αθλητιατρική		100%			
Διαιτολογία		100%			
Βιομηχανική		100%			
Γενική προπονητική		100%			
Ο. & Δ. αθλητισμού		100%			
Αθλητική ψυχολογία		100%			
Μεθοδολογία αθλητικής έρευνας		100%			
Αθλητική κοινωνιολογία		100%			

Αθλητική στατιστική		100%			
Αθλητικό δίκαιο		100%			
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 – ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ					
Μαθήματα	Γραπτές εξετάσεις	Τεστ πολλαπλών απαντήσεων	Προφορικές / Πρακτικές εξετάσεις	Αξιολόγηση εργασιών	
Μεθοδολογία διδασκαλίας		100%			
Τεχνική ανάλυση στοιχείων του αθλήματος		100%			
Ειδική προπονητική		100%			
Προπονητική εξάσκηση			100%		
Κανονισμοί αγώνων		100%			
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ					
Αντιντόπινγκ		100%			
Πλαίσιο παιδικής προστασίας		100%			
Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό		100%			
Χρήση Η/Υ – Sportdata		100%			
Ο ρόλος του προπονητή στην ψυχική ανθεκτικότητα των αθλητών		100%			
Διπλωματική εργασία				ΝΑΙ/ΟΧΙ	

Διαδικασία διεξαγωγής εξετάσεων πρακτικών μαθημάτων

1. Οι εξεταζόμενοι πρέπει να έχουν στολή, πετσέτα, εξοπλισμό.
2. Οι εξεταζόμενοι θα μπαίνουν στον χώρο εξέτασης ανά 5.
3. Η εξεταστική επιτροπή θα αποτελείται από 3 άτομα.

Διαδικασία διεξαγωγής εξετάσεων θεωρητικών μαθημάτων

1. Οι επιτηρητές δίνουν στους εξεταζόμενους ειδικά σφραγισμένες και υπογεγραμμένες, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Κατά τη διάρκεια της εξέτασης οι επιτηρητές διενεργούν έλεγχο των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων. Συνεπώς, οι εξεταζόμενοι πρέπει να έχουν μαζί τους επίσημο έγγραφο ταυτοποίησης (π.χ., ταυτότητα, ή διαβατήριο, ή δίπλωμα οδήγησης).
3. Μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στους επιτηρητές.
4. Οι επιτηρητές διαγράφουν τα ενδεχόμενα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογράφουν τα φύλλα στο τέλος της εξέτασης, καταμετρούν τα γραπτά, τα αντιπαραβάλλουν με την κατάσταση των υποψηφίων που είχαν δικαίωμα συμμετοχής στην εξέταση, πιστοποιούν τους απόντες, αναγράφουν το ονοματεπώνυμό τους στο φάκελο εξετάσεων και τα παραδίδουν στο Διευθυντή της Σχολής.

Βαθμολόγηση

1. Στα θεωρητικά μαθήματα ο αριθμός των ερωτήσεων σε κάθε μάθημα θα είναι ανάλογος με τις ώρες διδασκαλίας και προσδιορίζεται από τη σχέση 4 θέματα/10 ώρες εκπαίδευσης.
2. Η βαθμολογική κλίμακα στα θεωρητικά μαθήματα ορίζεται από μηδέν (0) έως δέκα (10) και ως κατώτερος προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5) για κάθε μάθημα.
3. Στα πρακτικά μαθήματα η βαθμολογική κλίμακα των τελικών εξετάσεων ορίζεται από το μηδέν (0) έως το δέκα (10). Ο κατώτερος προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5). Από 5 - 6,4 = «καλώς», από 6,5 - 8,4 = «λίαν καλώς» και από 8,5 - 10 = «άριστα».

Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων που αποκτούν οι σπουδαστές γίνεται λαμβάνοντας υπόψη:

- την αξιολόγηση της γραπτής εργασίας (ατομικής ή ομαδικής, προαιρετικής ή υποχρεωτικής) και
- την τελική εξέταση (γραφτές, πρακτικές εξετάσεις).

Χορήγηση Διπλώματος

1. Δικαίωμα να αποκτήσουν Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Κικ Μπόξινγκ Β' Επιπέδου έχουν όσοι:
 - κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά που έχουν οριστεί από την ΓΓΑ,
 - είχαν επαρκή παρακολούθηση και
 - περάτωσαν με επιτυχία τις πρακτικές και θεωρητικές εξετάσεις.
2. Τα διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της ΓΓΑ.
3. Για να θεωρείται έγκυρο ένα δίπλωμα πρέπει να φέρει σφραγίδα και αρίθμηση από την ΓΓΑ.
4. Ο τύπος του διπλώματος και τα όσα αναφέρονται σε αυτό είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που έχει ορίσει το αρμόδιο τμήμα της ΓΓΑ.