



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΝΙΑΙΑ ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥ
Γ' ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ (και Θεσσαλονίκη για Κολύμβηση, Υδατοσφαίριση)**



2025-2026

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	4
2. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	5
3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	6
4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	12
5. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	47
6. ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....	52
7. ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.....	56

1. ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

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 "Ένσωμάτωση της οδηγίας 2011/16/ΕΕ, ρύθμιση θεμάτων της ΕΛ.Τ.Ε., αναμόρφωση Οργανισμού του Ν.Σ.Κ. και άλλες διατάξεις" «Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφασή της, κατόπιν αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας να ιδρύει περιοδικές Σχολές Προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου που δε μπορεί να υπερβεί κατ' ανώτατο όριο τα 600,00 ευρώ, καταβαλλόμενα ανταποδοτικά από κάθε υποψήφιο και β) η ελάχιστη χρονική διάρκεια σπουδών, καθώς και οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, που δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητα τους, δύναται δε να ορίζει ομάδα εργασίας έργο της οποίας θα είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης όρων λειτουργίας της σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση.»

2. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Η Ενιαία Σχολή Προπονητών Αθλημάτων Υγρού Στίβου Γ' Επιπέδου στη Αθήνα σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση ΥΠΑΙΘΑ/Γ.Γ.Α. ΦΕΚ Τεύχος Δεύτερο Β/3824/18.07.2025, διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΩΝ ΜΑΓΚΛΑΡΑΣ, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος

ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος

ΤΣΙΑΚΛΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος

ΚΑΡΑΜΠΕΛΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ, Ειδικός Γραμματέας Κ.Ο.Ε. ως μέλος.

ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΣ ΛΑΜΠΡΟΣ, Πρόεδρος ΣΕΠΥ Υδατοσφαίρισης ως μέλος.

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται η **ΠΑΛΛΗΚΑΡΗ ΕΛΕΝΗ** και η **ΛΕΟΝΤΑΡΑΚΗ ΣΤΑΜΑΤΙΚΗ**, υπάλληλοι της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο **ΧΟΥΜΑΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ**, πρώην μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π. του ΤΕΦΑΑ του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ΕΚΠΑ. πρώην Εθνικός προπονητής, πρώην Τεχνικός Σύμβουλος της Κ.Ο.Ε.

Δεδομένου ότι η ενιαία σχολή περιλαμβάνει πέντε επί μέρους αθλήματα και για την εύρυθμη λειτουργία της και ειδικότερα για τα θέματα που αφορούν τα μαθήματα ειδίκευσης των επιμέρους αθλημάτων, ορίζονται τεχνικοί διευθυντές για κάθε άθλημα οι οποίοι θα απευθύνονται στον διευθυντή της σχολής, ως εξής.

- Για την Υδατοσφαίριση, ο **ΠΛΑΤΑΝΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΣ**, Ομότιμος καθηγητής της Προπονησιολογίας Υδατοσφαίρισης του ΕΚΠΑ.
- Για την Κολύμβηση, ο **ΑΘΥΜΑΡΙΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ**, Π.Φ.Α. προπονητής Κολύμβησης Α' επιπέδου και Ομοσπονδιακός προπονητής Κολύμβησης στην Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος.
- Για την Καλλιτεχνική Κολύμβηση, η **ΣΤΡΑΒΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ**, Π.Φ.Α. Προπονήτρια Καλλιτεχνικής Κολύμβησης Α' επιπέδου, κάτοχος τίτλου Μ.Π.Σ. στη Φ.Α. και τον Αθλητισμό με ειδίκευση στην προπονητική αθλημάτων από το ΕΚΠΑ.
- Για τις Καταδύσεις, ο **ΤΟΥΛΟΥΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ** Π.Φ.Α. και π. Ομοσπονδιακός προπονητής Καταδύσεων Α' επιπέδου, διεθνής κριτής καταδύσεων της Ευρωπαϊκής και Παγκόσμιας Ομοσπονδίας.
- Για την Τεχνική Κολύμβηση, ο **ΞΙΑΡΧΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ**, Π.Φ.Α. προπονητής Τεχνικής Κολύμβησης Β' επιπέδου Τεχνικός Σύμβουλος Τεχνικής Κολύμβησης ΚΟΕ.
- Διοικητικός Υπεύθυνος για Εκπαιδευτικά Τμήματα που θα λειτουργήσουν στη Θεσσαλονίκη:
Ο ΤΑΣΚΟΥΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ Π.Φ.Α. Προπονητής Κολύμβησης Α επιπέδου, Ομοσπονδιακός Προπονητής Κολύμβησης.

3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται στον παρακάτω πίνακα

ΕΠΙΠΕΔΟ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ (ΩΡΕΣ)
Γ΄	300 (270)*	(30)*	50 Ώρες	6 Μήνες	350

*Το σύνολο των ωρών είναι 350. Οι αριθμοί σε παρένθεση απεικονίζουν τη δυνατότητα συνδυασμού διδακτικών ωρών και εργασιών.

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Τα μαθήματα της Ενιαίας Σχολής Προπονητών Αθλημάτων Υγρού Στίβου Γ΄ Επιπέδου στη Αθήνα- διακρίνονται σε γενικά μαθήματα που αποτελούνται από θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης που αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά και μικτά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1		ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ
ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ			Ασύγχρονη Εξ' αποστάσεως
1.	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (Θ)	1	10
2.	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (Θ)	1	12
3.	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (Θ)	1	10
4.	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (Θ)	1	10
5.	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (Θ)	1	12
6.	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Θ)	1	26
ΣΥΝΟΛΟ 1ου ΚΥΚΛΟΥ			80

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2		ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ
ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ			Ασύγχρονη Εξ' αποστάσεως
1.	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (Θ)	1	15
2.	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ	1	10
	ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ(Θ)		
3.	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (Θ). Δια Ζώσης	1	15 Δια Ζώσης
4.	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (Θ)	1	15
5.	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (Θ)	1	15
ΣΥΝΟΛΟ 2ου ΚΥΚΛΟΥ			70

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ Δια ζώσης	ΩΡΕΣ Ασύγχρονη Εξ' αποστάσεως	ΣΥΝΟΛΟ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ <u>ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ,</u> <u>ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ,</u> <u>ΚΑΤΑΔΥΣΕΙΣ, ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ.</u>				
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ 25 ώρες ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ / e-KOYPOΣ 5 ώρες/ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5 ώρες/ ΑΝΤΙΝΤΟΠΗΓΚ 5 ώρες/ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ & ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ 5 ώρες/ ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ 5 ώρες/	1.	10	15	25

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ Δια ζώσης	ΩΡΕΣ Ασύγχρονη Εξ' αποστάσεως	ΣΥΝΟΛΟ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ <u>ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ</u>				
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ της ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ	1.	20		20
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ της ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ	1.	15		15
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ της ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ	1.	20		20
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ της ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ	1.	5		5
ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ στην ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	1.	20		20
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ στην ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ	1.	15		15
ΣΥΝΟΛΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ				95
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	1.			30
ΣΥΝΟΛΟ 3 ^{ου} ΚΥΚΛΟΥ				150

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ Δια ζώσης	ΩΡΕΣ Ασύγχρονη Εξ' αποστάσεω ς	ΣΥΝΟΛΟ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ <u>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ</u> <u>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΚΑΤΑΔΥΣΕΙΣ,</u> <u>ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ.</u>				
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	1.	25		25
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	1.	20		20
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	1.	25		25
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ	1.	5		5
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ	1.	20		20
ΣΥΝΟΛΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ				95
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	1.	30		30
ΣΥΝΟΛΟ 3 ^{ου} ΚΥΚΛΟΥ		150		150
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ				50
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ				350

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ (Θ) – ΠΡΑΚΤΙΚΑ (Π) – ΜΙΚΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

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

Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από έναν διδάσκοντα, μόνο σε αίθουσες διδασκαλίας και έχουν ως σκοπό να αποκτήσουν οι υποψήφιοι τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο της κατάρτισης τους.

Πρακτικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα εκείνα τα οποία αποβλέπουν στην εμπέδωση του θεωρητικού μέρους κατάρτισης και στην απόκτηση δεξιοτήτων, ενώ πραγματοποιούνται και σε προπονητικούς χώρους.

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

ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ & ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ (50)

Η Εποπτευόμενη - Καθοδηγούμενη Πρακτική Άσκηση έχει διάρκεια 50 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: Παρακολούθηση αγώνων της Ομοσπονδίας, ή με την άδεια αυτής, οποιασδήποτε κατηγορίας, τούτο πιστοποιημένο από τη διοργανώτρια αρχή (Ομοσπονδία – Ένωση – Σωματείο – Ευρωπαϊκοί και διεθνείς αγώνες) με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης. Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις Εθνικών, ή Προεθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας, ή Σωματείων της Ομοσπονδίας, τούτο πιστοποιημένο από την Ομοσπονδία και το Σωματείο αντίστοιχα, με υπογραφή προέδρου και γενικού γραμματέα, με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

Η Εποπτευόμενη - Καθοδηγούμενη Πρακτική Άσκηση δεν περιλαμβάνεται στα μαθήματα που εξετάζονται και δεν συνυπολογίζεται στο βαθμό αξιολόγησης του υποψήφιου.

1. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2-3 ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΑΡΘΡΟ 3

Α. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ωρες - επίπεδο 1	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ωρες - επίπεδο 1	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ Ωρες - επίπεδο 1
ΑΝΑΤΟΜΙΑ 10 ώρες	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ 15 ώρες	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 20 ώρες
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 12 ώρες	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 10 ώρες	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 15 ώρες
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ 15 ώρες	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 20 ώρες
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 10 ώρες	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ 15 ώρες	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 5 ώρες
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ 12 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ 15 ώρες	ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ 20 ώρες
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ: 26 ώρες		ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 15 ώρες
		ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ 25 ώρες ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ / ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ 5 ώρες / ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ. e-KOYROS 5 ώρες ΑΝΤΙΝΤΟΠΗΓΚ (Θ) 5 ώρες ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ & ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (Θ) 5 ώρες ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ (Θ) 5 ώρες
		ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ 30 ώρες
80 ώρες	70 ώρες	
ΣΥΝΟΛΟ: 150 ώρες		ΣΥΝΟΛΟ: 150 ώρες
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: 300 ΩΡΕΣ.		
ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ: 50 ΩΡΕΣ.		
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ: 350 ΩΡΕΣ.		

Β. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

- **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ,**
- **ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ,**
- **ΚΑΤΑΔΥΣΕΩΝ**
- **ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ωρες - επίπεδο 1	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ωρες - επίπεδο 1	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ Ωρες - επίπεδο 1
ΑΝΑΤΟΜΙΑ 10 ώρες	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ 15 ώρες	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ώρες
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ. 12 ώρες	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 10 ώρες	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 20 ώρες
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ 15 ώρες	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 10 ώρες	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ 15 ώρες	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 5 ώρες
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ 12 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ 15 ώρες	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 20 ώρες
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ: 26 ώρες		ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ 25 ώρες ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ / ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ 5 ώρες / ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ. e-KOUROS 5 ώρες ANTINTOΠΓΚ (Θ) 5 ώρες ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ & ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (Θ) 5 ώρες ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ (Θ) 5 ώρες
		ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ 30 ώρες
80 ώρες	70 ώρες	
ΣΥΝΟΛΟ: 150 ώρες		ΣΥΝΟΛΟ: 150 ώρες
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: 300 ΩΡΕΣ. ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ: 50 ΩΡΕΣ. ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ: 350 ΩΡΕΣ.		

4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΜΑΡΙΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ph.D., Δ.Ε.Π, Ε.Κ.Π.Α
Περιεχόμενα	• Λειτουργική Ανατομική, Μηχανική και Δομή του Ανθρώπινου Σώματος . • Εισαγωγή, Βασικά Οργανικά συστήματα και λειτουργίες. • Ιστολογία και λειτουργίες του Δέρματος. • Στοιχεία Μυολογίας. • Οστεολογία Συνδεσμολογία και Αρθρώσεις. • Ωμική ζώνη και άνω άκρα • Μύες της άκρας χειρός και λειτουργικότητα. • Το σύμπλεγμα του Καρπού και η Μυϊκή του ενέργεια. • Κάτω άκρα, στήριξη και μετακίνηση • Άρθρωση του γόνατος λειτουργική ανάλυση. • Ποδοκνημική άρθρωση και άκρος πόδας

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Γιώργος Νάσσης, Τίτλος: Δρ. Εργοφυσιολογίας
Περιεχόμενα	• Εισαγωγή • Βασική φυσιολογία κυττάρου και ομοιόσταση • Φυσιολογία καρδιαγγειακού συστήματος • Φυσιολογικοί δείκτες λειτουργίας καρδιαγγειακού συστήματος • Φυσιολογία αναπνευστικού συστήματος • Φυσιολογία νευρικού συστήματος • Φυσιολογία μυϊκού συστήματος I • Φυσιολογία μυϊκού συστήματος II • Ορμόνες και μεταβολισμός • Μεταβολισμός και ρύθμιση σωματικού βάρους • Φυσιολογία και υγιεινός τρόπος ζωής • Ομοιόσταση και θερμορύθμιση

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Γιώργος Νάσσης, Τίτλος: Δρ. Εργοφυσιολογίας
Περιεχόμενα	• Εισαγωγή • Ενεργειακά συστήματα-Αερόβιος, αναερόβιος μηχανισμός παραγωγής ενέργειας και άσκηση • Πρακτικές εφαρμογές της χρήσης ενεργειακών υποστρωμάτων κατά την άσκηση • Βασική εργοφυσιολογία καρδιαγγειακού συστήματος • Βασική εργοφυσιολογία αναπνευστικού συστήματος. • Βασική εργοφυσιολογία μυϊκού συστήματος & αρχες προπονήσης • Προπόνηση μυϊκού συστήματος • Προπόνηση καρδιαγγειακού συστήματος • Αξιολόγηση αθλητικών ικανοτήτων • Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση σωματικού βάρους • Προπόνηση και αγώνας σε θερμό περιβάλλον • Ειδικά θέματα εργοφυσιολογίας (ύπνος, τεχνικές αποκατάστασης)

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ph.D., Δ.Ε.Π, Ε.Κ.Π.Α/ Σ.Ε.Φ.Α.Α
Περιεχόμενα	• Πρόληψη και αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων • Επιδημιολογικά στοιχεία αθλητικών κακώσεων • Ταξινόμηση και τύποι αθλητικών κακώσεων • Αιτιολογία αθλητικών κακώσεων • Αξιολόγηση αθλητικών κακώσεων • Φυσικά μέσα και ειδικές τεχνικές στην αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων (κρυοθεραπεία-υδροθεραπεία, περίδεση κλπ.) • Στόχοι αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων • Μέσα αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων (Πλειομετρική άσκηση, λειτουργική αποκατάσταση κλπ.) • Αθλητικές κακώσεις του Ώμου - Άνω Άκρου • Αθλητικές κακώσεις του Γόνατος • Αθλητικές κακώσεις της Ποδοκνημικής • Πρόληψη αθλητικών Κακώσεων

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Dr. Γεώργιος Πίγκος Ειδικός Επιστήμονας στην Βιοκινητική και Κινησιολογία των Αθλητικών κινήσεων
Περιεχόμενα	• Γενικές Αρχές Βιοκινητικής Μυοσκελετικό σύστημα, Ερμηνευτικό 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 δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης • Μηχανικό μοντέλο του μυός (Βασικές αρχές). Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών(Βασικές αρχές). Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών • Κατηγοριοποίηση των μυών ανάλογα με την λειτουργία που επιτελούν. Σχέση γωνίας και απόδοσης της παραγόμενης μυϊκής δύναμης. Ελαστική ενέργεια: Δέσμευση κατά την προδιάταση και απόδοση • Είδη Μυϊκής λειτουργίας - Διαφοροποιήσεις (έργου- εφαρμογών)Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή (Βασικές αρχές) • Δύναμη Αδράνειας, Ανάλυση Μοχλών, Είδη μοχλών • Δυνάμεις Ροπής, Συνθήκες Ισορροπίας σώματος • Κιναίσθηση και Κινηματικά ερεθίσματα. Ασκήσεις: Χώρου – Χρόνου • Διαδικασία προθέρμανσης και αποθεραπείας. 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. • Κινησιόγραμμα της αθλητικής κίνησης. Βασικές αρχές για την ανάλυση κίνησης στο άθλημα. Μέθοδος προσδιορισμού του κέντρου βάρους του σώματος και η επίδραση της ισορροπίας του σώματος κατά την κίνηση. Εφαρμοσμένη Βιοκινητική ανάλυση των διαφορετικών Φάσεων της κίνησης • Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (26 Διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	ΚΕΛΛΗΣ ΣΠΥΡΟΣ Ομότιμος Καθηγητής Προπονητικής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
Περιεχόμενα	• 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 • Κατανόηση της διαδικασίας των προπονητικών επιβαρύνσεων • Ανάλυση της μεθοδολογίας των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης: δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, κινητικότητα των αρθρώσεων σε σχέση με αθλήματα υγρού στίβου • Ανάλυση των βημάτων του μοντέλου καθοδήγησης και ρύθμισης της προπονητικής διαδικασίας σε αθλήματα υγρού στίβου

Τίτλος	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
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 I: Είδη ανατροφοδότησης – Η σημασία της ανατροφοδότησης στην αθλητική απόδοση • Ανατροφοδότηση II: Είδη ανατροφοδότησης – Η σημασία της ανατροφοδότησης στην αθλητική απόδοση • Κινητικό πρόγραμμα: Παραγωγή κινήσεων και κινητικών προτύπων I • Κινητικό πρόγραμμα: Παραγωγή κινήσεων και κινητικών προτύπων II

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ, Ph.D., M.P.E., Dipl., B.P.E., B.I.R. Αναπληρωτής Καθηγητής Οργάνωσης & Διοίκησης Αθλητισμού ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
Περιεχόμενα	• Βασικές αρχές μάνατζμεντ • Λειτουργίες του μάνατζμεντ • Αξίες – Φιλοσοφία – Όραμα – Δήλωση Αποστολής • Στόχοι – Αντικειμενικοί σκοποί • Διαδικασία λήψης αποφάσεων • Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού • Δεξιότητες ζωής • Κοινό Πλαίσιο Αξιολόγησης • Stakeholders • Χρηστή διακυβέρνηση

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Πισμίρη Στέλα: Υπ. Διδάκτωρ Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς.
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) • Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία) • Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (σημασία – λειτουργία κινήτρων, εσωτερικά – εξωτερικά κίνητρα) • Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/ υπονόμηση κινήτρων) • Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (είδη στόχων, σημασία τοποθέτησης στόχων) • Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (στρατηγικές – διαδικασία τοποθέτησης στόχων, δέσμευση αθλητή, προσαρμογή στόχων) • Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος) • Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά) • Αγωνιστικό άγχος (τεχνικές ρύθμισης άγχους, ψυχοδιάγνωση) • Εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία: Ορισμός και βασικές έννοιες και ο ρόλος της στην αθλητική απόδοση • Ψυχολογική προετοιμασία: Σκοπός, σημασία και φιλοσοφία της ψυχολογικής προετοιμασίας • Προγράμματα Ψυχολογικής Προετοιμασίας: Χαρακτηριστικά, δομή των προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας • Τεχνικές χαλάρωσης – Τεχνική αναπνοών – Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση • Νοερή προπόνηση: Θεωρητικό υπόβαθρο, τύποι νοερής απεικόνισης, χρησιμότητα – αποτελεσματικότητα της νοερής προπόνησης

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	• Εισαγωγή στη μεθοδολογία έρευνας • Στάδια της επιστημονικής έρευνας • Δεοντολογικά ζητήματα στην έρευνα • Ορισμός – διατύπωση του ερευνητικού προβλήματος • Αναζήτηση βιβλιογραφίας • Διατύπωση μεθόδου • Είδη επιστημονικής έρευνας • Περιγραφική έρευνα • Ερωτηματολόγιο • Ερευνητική συνέντευξη • Παρουσίαση της ερευνητικής διαδικασίας • Κλίμακες μέτρησης – είδη μεταβλητών • Εγκυρότητα – αξιοπιστία στην ερευνητική διαδικασία • Δείκτες κεντρικής τάσης & διακύμανσης – απόκλισης

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	• Εισαγωγή στην αθλητική παιδαγωγική • Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική παιδαγωγική • Ψυχοπαιδαγωγική ανάπτυξη του παιδιού – Μέρος I • Ψυχοπαιδαγωγική ανάπτυξη του παιδιού – Μέρος II • Ο παιδαγωγικός ρόλος του προπονητή – Μέρος I • Ο παιδαγωγικός ρόλος του προπονητή – Μέρος II • Παιδικός αθλητισμός και συναισθηματικά οφέλη: Ψυχοπαιδαγωγική προσέγγιση • Η σημασία της άσκησης στη γνωστική, κοινωνική, συναισθηματική και συμπεριφορική ανάπτυξη των παιδιών • Παιδαγωγικά χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς του προπονητή για την προαγωγή της συμμετοχής και της ικανοποίησης των αναγκών νεαρών αθλητών • Ο ρόλος του προπονητή στον παιδικό αθλητισμό: Παιδαγωγική προσέγγιση I • Ο ρόλος του προπονητή στον παιδικό αθλητισμό: Παιδαγωγική προσέγγιση II • Αμοιβές & τιμωρίες στο χώρο του αθλητισμού και της άσκησης: Εφαρμογή στο χώρο του αθλητισμού • Η σημασία της παρακίνησης στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης • Η τοποθέτηση στόχων στην αθλητική διαδικασία: Παιδαγωγική προσέγγιση – Μέρος I • Η τοποθέτηση στόχων στην αθλητική διαδικασία: Παιδαγωγική προσέγγιση – Μέρος II

Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – (15 διδακτικές ώρες)
Τίτλος	ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ (5 διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ. ΕΟΚΑΝ
Περιεχόμενα	• Ο Παγκόσμιος Κώδικας Αντιντόπινγκ • Διαδικασίες Εναρμόνισης • Τα Διεθνή Πρότυπα • Ο κατάλογος Απαγορευμένων Ουσιών και Μεθόδων • Πολιτικές πρόληψης και επιμόρφωσης • Κανονιστικό πλαίσιο, κατευθυντήριες γραμμές και πρωτόκολλα • Σύστημα εντοπισμού αθλητών • Διαδικασίες ελέγχων • Βιολογικό διαβατήριο αθλητή • Προστασία προσωπικών δεδομένων • Κατ' εξαίρεση χρήση απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (5 Διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ MD, MA, MSc, PhD <i>Ψυχίατρος, Διευθυντής Δ/νσης Ψυχικής Υγείας και Κοινωνικής Πρόνοιας</i>
Περιεχόμενα	• Βασικοί Τύποι Κακοποίησης • Η θυματοποίηση των παιδιών (<i>Ο ρόλος των προσωπικών αποκαλύψεων Ολυμπιονικών</i>) • Τρόποι αποτελεσματικής προστασίας (<i>Ο δεκάλογος της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής</i>) - Η Πανευρωπαϊκή καμπάνια «Start to Talk»

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ. (5 Διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΜΗΝΟΥΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ Msc in Sports Management, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Μέλος Εκπαίδευσης & Επιμόρφωσης Ε.Π.ΑΘΛ.Α.
Περιεχόμενα	• Ηθικά διλήμματα στον αθλητισμό στην αρχαιότητα και σήμερα • Χειραγώγηση στον Αθλητισμό και Στοιχηματισμός • Κώδικας Δεοντολογίας • Πλατφόρμες αναφορών • Εκπαιδευτικά εργαλεία - πιστοποίηση από ΕΠΑΘΛΑ

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ E- KOUROS (5 Διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΤΣΟΛΑΚΟΥ ΕΥΔΟΚΙΑ Γ.Γ.Α. Ηλεκτρολόγος Μηχ. & Μηχ.Υπολογιστών ΕΜΠ, PhD, MBA Υπεύθυνη του Προγράμματος
Περιεχόμενα	• Επιχειρησιακό περιβάλλον λειτουργίας Θεσμικό Πλαίσιο e-KOUROS, Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Φορέων, Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Σωματείων, Υπομητρώα Αθλητών και Προπονητών. • Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων ηλεκτρονικής πλατφόρμας ΜΑΦ ως χρήστες ΓΓΑ και ως χρήστες Αθλητικής Ομοσπονδίας. • Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Σωματείων. • Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Υπομητρώο Αθλητών και Προπονητών.

Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΚΜΑΘΗΣΗ & ΧΡΗΣΗ Η/Υ, ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ OFFICE 365, ΕΠΙΔΕΙΞΗ & ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ για ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ E-LEARNING ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (5 Διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	ΤΕΚΤΟΝΙΑΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ. MSc ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ Μηχανολόγος ΠΕ82
Περιεχόμενα	Εκμάθηση & Χρήση Η/Υ, Διαδίκτυο Office 365, Επίδειξη & Εξοικείωση με τη Ψηφιακή Πλατφόρμα για Εξ Αποστάσεως E-Learning Εκπαίδευση

Τίτλος	Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ (5 Διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	ΤΕΚΤΟΝΙΑΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ. MSc ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ Μηχανολόγος ΠΕ82
Περιεχόμενα	• Το Ψηφιακό Γραφείο του Σύγχρονου Προπονητή: Οργάνωση, Επικοινωνία και Σχεδιασμός • Ανάλυση Απόδοσης μέσω Βίντεο: Από την Τεχνική στην Τακτική • Ο Αθλητής ως Δεδομένο: Wearables, Βιομετρία και Διαχείριση Φορτίου • Η Επανάσταση της Τεχνητής Νοημοσύνης (AI) στην Προπονητική • Το Μέλλον της Προπονητικής: Εικονική Πραγματικότητα, Δια Βίου Μάθηση και Ηθική

Τίτλος	ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (5 Διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, ΣΕΦΑΑ Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	• Συγγραφή εργασίας • Βασική δομή και μέρη της εργασίας • Ανασκόπηση βιβλιογραφίας: Βασικά βήματα και στάδια • Αναζήτηση και έλεγχος της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας των πηγών • Συγγραφή της εργασίας με τη μέθοδο American Psychological Association (7^η έκδοση)

Άθλημα: ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης**

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (20 Διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΠΑΠΑΝΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΣ Ομότιμος Καθηγητής Προπονησιολογίας ΣΕΦΑΑ Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. ΓΟΥΝΑΡΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Π.Φ.Α Ειδικότητα Υδατοσφαίρισης Α΄ Κατηγορίας Προπονητής (Για Θεσσαλονίκη)
Περιεχόμενα	• Μεθοδολογία αρχικής εκμάθησης των τεχνικών χωρίς μπάλα • Μεθοδολογία αρχικής εκμάθησης των βασικών τεχνικών κατοχής και χειρισμού της μπάλας • Μεθοδολογία αρχικής εκμάθησης της τεχνικής των ρίψεων (πάσες, σουτ) • Μεθοδολογία αρχικής εκμάθησης αμυντικών τεχνικών • Μεθοδολογία αφομοίωσης των τεχνικών. Τεχνική προετοιμασία • Μεθοδολογία αρχικής εκμάθησης της Τακτικής. Τακτική Προετοιμασία. • Μεθοδική προπόνηση αφομοίωσης των ατομικών ενεργειών • Μεθοδική προπόνηση αφομοίωσης των ενεργειών τμήματος της ομάδας και όλης της ομάδας • Μεθοδολογία των ατομικών τεχνικών και τακτικών ενεργειών του τερματοφύλακα

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (15 Διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	ΠΛΑΤΑΝΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΣ Ομότιμος Καθηγητής Προπονησιολογίας ΣΕΦΑΑ Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. ΓΟΥΝΑΡΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Π.Φ.Α Ειδικότητα Υδατοσφαίρισης Α΄ Κατηγορίας Προπονητής (Για Θεσσαλονίκη)
Περιεχόμενα	• Τεχνική και μηχανική ανάλυση των βασικών τεχνικών κολύμβησης των υδατοσφαιριστών • Τεχνική και μηχανική ανάλυση των ειδικών τεχνικών χωρίς μπάλα των υδατοσφαιριστών • Τεχνική και μηχανική ανάλυση των βασικών τεχνικών κατοχής και χειρισμού της μπάλας. Πάσες και Σουτ • Τεχνική και μηχανική ανάλυση των αμυντικών τεχνικών

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (20 Διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΠΛΑΤΑΝΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΣ Ομότιμος Καθηγητής Προπονησιολογίας ΣΕΦΑΑ Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. ΓΟΥΝΑΡΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Π.Φ.Α Ειδικότητα Υδατοσφαίρισης Α΄ Κατηγορίας Προπονητής (Για Θεσσαλονίκη)
Περιεχόμενα	• Μέθοδοι προπόνησης κολύμβησης. Κολυμβητική προετοιμασία • Ειδική κολυμβητική προετοιμασία • Προπόνηση δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, επιδεξιότητας και ευλυγισίας στο νερό. • Προπόνηση φυσικής κατάστασης σε συνδυασμό με την Τεχνική και Τακτική • Κυκλική προπόνηση στο νερό • Προπόνηση φυσικής κατάστασης Φουνταριστών, περιφερειακών, κεντρικών αμυντικών και τερματοφυλάκων • Φυσικές απαιτήσεις της Υδατοσφαίρισης • Σχεδιασμός της προπόνησης. Μακροχρόνιος προγραμματισμός. • Προοπτική σχεδίαση για μερικά χρόνια. Το πολυετές πλάνο Α΄ Εισαγωγικό Στάδιο 6-7 ετών. Β΄ Εισαγωγικό Στάδιο 7-8 ετών Βασικό Στάδιο 9-10 ετών. Ειδικό στάδιο 11-12 ετών • Μεταβατικό στάδιο και στάδιο των πρώτων υψηλών επιδόσεων • Στάδιο πρωταθλητισμού. Σχέδιο προπόνησης για ένα χρόνο • Σχεδίαση εβδομαδιαίων μικρόκυκλων και προπονητικών μονάδων

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (5 Διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	ΣΚΑΛΟΧΩΡΙΤΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ Πρόεδρος Κεντρικής Επιτροπής Διαιτησίας (ΚΕΔ) στην Υδατοσφαίριση ΣΠΑΝΟΥΔΗΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ : ΠΦΑ Ειδικότητα Υδατοσφαίριση. Διεθνής διαιτητής Υδατοσφαίρισης Αντιπρόεδρος Σ.Ε.Δ.Υ. (Για Θεσσαλονίκη)
Περιεχόμενα	• Απλά σφάλματα • Απλές αποβολές • Αποβολές με αντικατάσταση • Αποβολές χωρίς αντικατάσταση • Πέναλτι • Νέοι κανονισμοί Υδατοσφαίρισης και ο τρόπος που επηρεάζει την ανάπτυξη του παιχνιδιού.

Τίτλος	ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (20 Διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΠΛΑΤΑΝΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΣ Ομότιμος Καθηγητής Προπονησιολογίας ΣΕΦΑΑ Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. ΓΟΥΝΑΡΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Π.Φ.Α Ειδικότητα Υδατοσφαίρισης Α΄ Κατηγορίας Προπονητής (Για Θεσσαλονίκη)
Περιεχόμενα	• Ομαδική τακτική επίθεσης • Θεωρητική Ανάλυση επιθετικής τακτικής στον Αιφνιδιασμό • Τακτική επίθεσης με ίσο αριθμό επιθετικών και αμυντικών • Σύστημα επίθεσης με ένα φουνταριστό • Σύστημα επίθεσης με δύο φουνταριστούς • Παίκτης παραπάνω • Ομαδική τακτική άμυνας

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (Θεωρητικό - Πρακτικό) (15 Διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	ΠΛΑΤΑΝΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΣ Ομότιμος Καθηγητής Προπονησιολογίας ΣΕΦΑΑ Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ ΞΕΝΟΦΩΝ Π.Φ.Α. Α΄ Κατηγορίας Προπονητής Υδατοσφαίρισης Ομοσπονδιακός Προπονητής ΚΟΕ ΓΟΥΝΑΡΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Π.Φ.Α. Ειδικότητα Υδατοσφαίρισης Α΄ Κατηγορίας Προπονητής (Για Θεσσαλονίκη)
Περιεχόμενα	• Σχεδιασμός από τους σπουδαστές ημερήσιων προπονητικών προγραμμάτων για κολυμβητική προετοιμασία • Πρακτική εφαρμογή στο κολυμβητήριο της μεθοδολογίας εκμάθησης των ατομικών τεχνικών κινήσεων χωρίς μπάλα και με μπάλα. Των τεχνικών επίθεσης και άμυνας. και των ομαδικών ενεργειών. • Απόκτηση εμπειρίας διαιτητή

Άθλημα: ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ.**Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης**

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 25 Διδακτικές ώρες
Διδάσκων	ΧΟΥΜΑΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ ΚΦΑ π. Ε.Ε.ΔΙ.Π. ΤΕΦΑΑ του ΕΚΠΑ, π. Εθνικός προπονητής π. Τεχνικός Σύμβουλος ΚΟΕ. ΜΑΝΤΑΛΟΥΦΑΣ ΜΑΡΚΟΣ ΚΦΑ π. Ε.Ε.ΔΙ.Π. ΤΕΦΑΑ του ΕΚΠΑ, ΤΣΑΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ PhD Αναπληρωτής Καθηγητής στο ΤΕΦΑΑ Σερρών – ΑΠΘ στην Προπονητική με ειδίκευση την Κολύμβηση, (Για Θεσσαλονίκη)
Περιεχόμενα	• Η έννοια της Διδακτικής – Ορισμοί. • Θεωρητικές προσεγγίσεις της μάθησης • Γενικές αρχές στη διδακτική και παιδαγωγική διαδικασία • Βάσεις-αρχές της εκμάθησης και της προπόνησης στη Κολύμβηση. Μέθοδοι. • Μέθοδοι διδασκαλίας στην Κολύμβηση. Μεθοδική στην εκμάθηση και την προπόνηση. • Στάδια στην εκμάθηση και στην προπόνηση. Η σειρά που ακολουθείται. • Η αλληλουχία στην εκμάθηση και στην τεχνική της Κολύμβησης (πορεία για εξοικείωση – αρχική εκμάθηση). • Παρακίνηση – Ανατροφοδότηση. • Ημερήσιο μάθημα – Προπόνηση. • Παράγοντες της διδασκαλίας (το Παιδί, η διδακτέα ύλη, το πρόγραμμα, οι κανόνες, ο δάσκαλος ο προπονητής, το περιβάλλον, το κολυμβητήριο, το νερό, τα μέσα) • Τα παιχνίδια και οι ψυχαγωγικές δραστηριότητες στο νερό. • Η εξοικείωση, η επίπλευση, η αναπνοή με προώθηση, η βύθιση, η αυτοδιάσωση.

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 20 ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΑΘΥΜΑΡΙΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΦΑ, Προπονητής Κολύμβησης Α΄ κατηγορίας, Ομοσπονδιακός Προπονητής ΚΟΕ. ΤΣΑΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ <i>PhD</i> Αναπληρωτής Καθηγητής στο ΤΕΦΑΑ Σερρών – ΑΠΘ στην Προπονητική με ειδίκευση την Κολύμβηση, (Για Θεσσαλονίκη)
Περιεχόμενα	• Βασικά στοιχεία της Υδροδυναμικής – Αρχές Επίπλευσης, Προώθησης, Αντιστάσεις • Υδροδυναμική ποιες δυνάμεις δρουν στο σώμα του κολυμβητή. Ποια η επίδραση της ροής του νερού στο εκτόπισμα του κολυμβητή. • Πώς η δύναμη τριβής επιδρά στους κολυμβητές. • Μέσα βελτίωσης & τελειοποίησης της Τεχνικής • Ανάλυση της Τεχνικής του Ελευθέρου • Ανάλυση της Τεχνικής του Υπτίου • Ανάλυση της Τεχνικής του Προσθίου • Ανάλυση της Τεχνικής της Πεταλούδας • Η Μικτή Ατομική • Ανάλυση της τεχνικής των εκκινήσεων και των στροφών των τεσσάρων αγωνιστικών στυλ • Ανάλυση της τεχνικής & διαδικασία και ασκήσεις βελτίωσης & τελειοποίησης της υποβρύχιας δελφινοειδούς κίνησης των ποδιών (underwater dolphin kick) • Οι αλλαγές στα Ομαδικά αγωνίσματα. • Οι Τερματισμοί

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 25 Διδακτικές ώρες
Διδάσκων	ΑΘΥΜΑΡΙΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΦΑ, Προπονητής Κολύμβησης Α΄ κατηγορίας, Ομοσπονδιακός Προπονητής ΚΟΕ. ΤΣΑΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ <i>PhD</i> Αναπληρωτής Καθηγητής στο ΤΕΦΑΑ Σερρών – ΑΠΘ στην Προπονητική με ειδίκευση την Κολύμβηση, (Για Θεσσαλονίκη)
Περιεχόμενα	• Οργάνωση και προπόνηση αναπτυξιακών κατηγοριών κολύμβησης • Μεθοδολογία προπόνησης αναπτυξιακών κατηγοριών κολύμβησης. • Η βάση και η φυσιολογία της προπόνησης των κολυμβητών • Γενικές αρχές στην προπόνηση Αντοχής • Γενικές αρχές στην προπόνηση Δύναμης – Ταχύτητας • Η ξηρή προπόνηση των κολυμβητών/-τριών αναπτυξιακών κατηγοριών νέες αντιλήψεις • Ετήσιος προγραμματισμός αναπτυξιακών κατηγοριών κολύμβησης Προπονητικοί κύκλοι και Προπονητική Μονάδα • Η οργάνωση ενός συλλόγου κολύμβησης

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 5 Διδακτικές ώρες
Διδάσκων	ΧΟΥΜΑΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ ΚΦΑ π. Ε.Ε.ΔΙ.Π. ΤΕΦΑΑ του ΕΚΠΑ, π. Εθνικός προπονητής Τεχνικός Σύμβουλος ΚΟΕ. ΜΑΝΤΑΛΟΥΦΑΣ ΜΑΡΚΟΣ ΚΦΑ π. Ε.Ε.ΔΙ.Π. ΤΕΦΑΑ του ΕΚΠΑ, ΜΑΥΡΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ <i>PhD</i> Μέλος Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ – ΑΠΘ στην Κολύμβηση Προπονητής κολύμβησης (Για Θεσσαλονίκη) ΤΑΣΚΟΥΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ: Π.Φ.Α. Ms Προπονητής Κολύμβησης Α επιπέδου, π. Ομοσπονδιακός Προπονητής Κολύμβησης. (Για Θεσσαλονίκη)
Περιεχόμενα	• Αγωνόδικος επιτροπή • Κριτές • Κατάρτιση προκριματικών σειρών, ημιτελικών και τελικών • Εκκίνηση • Ελεύθερο • Ύπτιο • Πρόσθιο • Πεταλούδα • Μικτή Ατομική κολύμβηση • Ο αγώνας • Χρονομέτρηση

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ 20 Διδακτικές ώρες
Διδάσκων	ΑΘΥΜΑΡΙΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΦΑ, Προπονητής Κολύμβησης Α΄ κατηγορίας, Ομοσπονδιακός Προπονητής ΚΟΕ. ΜΑΝΤΑΛΟΥΦΑΣ ΜΑΡΚΟΣ ΚΦΑ π. Ε.Ε.ΔΙ.Π. ΤΕΦΑΑ του ΕΚΠΑ, ΜΑΥΡΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ <i>PhD</i> Μέλος Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ – ΑΠΘ στην Κολύμβηση Προπονητής κολύμβησης (Για Θεσσαλονίκη)
Περιεχόμενα	• Αξιολόγηση της Φυσικής Κατάστασης των κολυμβητών • Μετρήσεις και αξιολόγηση των Αερόβιων προσαρμογών της προπόνησης • Μετρήσεις και αξιολόγηση των Αναερόβιων προσαρμογών της προπόνησης • Αξιολόγηση της προπόνησης Δύναμης • Στατιστική Αγώνα πρακτικές εφαρμογές • Ιδιαιτερότητες στην προπόνηση τεχνικής σε κολυμβητές • Εξάσκηση μεθόδων στην προπόνηση τεχνικής

Αθλημα: ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ**Κύκλος / Τομέας 3 – ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ**

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 25 Διδακτικές ώρες
Διδάσκουσα	ΣΤΡΑΒΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ ΚΦΑ Μ.Π.Σ. στη Φ.Α. και τον Αθλητισμό, ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ Α΄
Περιεχόμενα	• Η εφαρμογή των Διδακτικών Αρχών στην Καλλιτεχνική Κολύμβηση • Μέθοδοι Εκμάθησης, Διδασκαλίας & Αξιολόγησης στην Καλλιτεχνική Κολύμβηση • Μεθοδολογία Εκμάθησης των Κολυμβητικών Στυλ • Μεθοδολογία Εκμάθησης των Τεχνικών Προώθησης – Σκάλινγκ (Sculling) • Μεθοδολογία Εκμάθησης του Eggbeater & του Boost • Μεθοδολογία Εκμάθησης των Βασικών Θέσεων • Μεθοδολογία Εκμάθησης των Βασικών Μεταφορών • Μεθοδολογία Εκμάθησης των Περιστροφών και των Στροβιλισμών • Μεθοδολογία Εκμάθησης των Ατομικών Πεταγμάτων (Thrust) • Μεθοδολογία Εκμάθησης των Φιγούρων Κατηγορίας Παίδων-Κορασίδων Β΄ • Μεθοδολογία Εκμάθησης των Φιγούρων Παίδων-Κορασίδων Α΄ • Μεθοδολογία Εκμάθησης των Υποχρεωτικών Στοιχείων των Τεχνικών Προγραμμάτων (Εφήβων-Νεανίδων και Ανδρών-Γυναικών) • Μεθοδολογία Εκμάθησης των Ομαδικών Ακροβατικών Στοιχείων (Acrobatics) • Μεθοδολογία Εκμάθησης των Ακροβατικών Στοιχείων σε ζευγάρια (Pair Acro) • Βαθμός δυσκολίας στις υβριδικές ασκήσεις (Hybrids) και στα ομαδικά πετάγματα (Acrobatics) • Ο ρόλος της καλλιτεχνικής εντύπωσης (Artistic Impression) στις χορογραφίες

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 20 Διδακτικές ώρες
Διδάσκουσα	ΣΤΡΑΒΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ ΚΦΑ Μ.Π.Σ. στη Φ.Α. και τον Αθλητισμό, ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ Α΄
Περιεχόμενα	• Η Τεχνική Ανάλυση των Κολυμβητικών Στυλ • Η Τεχνική Ανάλυση των Τεχνικών Προώθησης – Σκάλινγκ (Sculling) • Η Τεχνική Ανάλυση του Eggbeater & του Boost • Η Τεχνική Ανάλυση των Βασικών Θέσεων • Η Τεχνική Ανάλυση των Βασικών Μεταφορών • Η Τεχνική Ανάλυση των Περιστροφών και των Στροβιλισμών • Η Τεχνική Ανάλυση των Ατομικών Πεταγμάτων (Thrust) • Η Τεχνική Ανάλυση των Φιγούρων Κατηγορίας Κορασίδων Β΄ • Η Τεχνική Ανάλυση των Φιγούρων Κορασίδων Α΄ • Η Τεχνική Ανάλυση των Υποχρεωτικών Στοιχείων των Τεχνικών Προγραμμάτων (Εφήβων-Νεανίδων και Ανδρών-Γυναικών) • Η Τεχνική Ανάλυση των Υβριδικών Ασκήσεων (Hybrids) • Η Τεχνική Ανάλυση των Ομαδικών Ακροβατικών Στοιχείων (Acrobatics) • Η Τεχνική Ανάλυση των Ακροβατικών Στοιχείων σε ζευγάρια (Pair Acro)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 25 Διδακτικές ώρες
Διδάσκουσα	ΣΤΡΑΒΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ ΚΦΑ Μ.Π.Σ. στη Φ.Α. και τον Αθλητισμό. ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ Α΄
Περιεχόμενα	• Η φυσική προετοιμασία μέσα στο νερό • Οι κινητικές δεξιότητες στην Καλλιτεχνική Κολύμβηση • Προπονητικά τεστ επιλογής κι αξιολόγησης των αθλητών • Προπονητική της καλλιτεχνικής κολύμβησης: Μορφές προπόνησης, ενεργειακά συστήματα και ζώνες προπόνησης • Ο ρόλος της άπνοιας και σταδιακή εξάσκηση της • Υποξική προπόνηση • Τα στάδια δημιουργίας κι ο σχεδιασμός χορογραφίας • Δημιουργία κι αλλαγές σχημάτων στα ομαδικά αγωνίσματα • Ο συγχρονισμός στα Τεχνικά & Ελεύθερα Προγράμματα • Η στεγνή προπόνηση στην Καλλιτεχνική Κολύμβηση • Ακροβατικά Στοιχεία & Πετάγματα στις ομαδικές χορογραφίες/ Pair acro στα ντουέτα/μικτά ντουέτα • Η εξειδίκευση στην προετοιμασία των αθλητών-τριών καλλιτεχνικής κολύμβησης • Ο ρόλος της ανατροφοδότησης στους αθλητές καλλιτεχνικής κολύμβησης • Επίδραση της νοητικής κόπωσης στους αθλητές καλλιτεχνικής κολύμβησης • Νοερή εξάσκηση στην καλλιτεχνική κολύμβηση • Αυτοδιάλογος στην καλλιτεχνική κολύμβηση • Τραυματισμοί στην καλλιτεχνική κολύμβηση • Διατροφή στην καλλιτεχνική κολύμβηση

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 5 Διδακτικές ώρες
Διδάσκουσα	ΣΤΡΑΒΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ ΚΦΑ Μ.Π.Σ. στη Φ.Α. και τον Αθλητισμό. ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ Α΄
Περιεχόμενα	• Γενικοί κανονισμοί του αθλήματος • Αγωνιστικά-προγράμματα & συμμετοχές • Αστέρια-όρια για την συμμετοχή σε πανελλήνια πρωταθλήματα • Πάνελ κριτών & αγώνισμα φιγούρων • Τεχνικά & ελεύθερα προγράμματα • Χρονικά όρια & ποινές φιγούρων και χορογραφιών • Νέοι κανονισμοί & αλλαγές στο άθλημα • Coach Cards & Βαθμοί δυσκολίας στις χορογραφίες • Βαθμολόγηση φιγούρων & χορογραφιών • Αξιωματούχοι & αρμοδιότητες • Προκήρυξη αγώνων καλλιτεχνικής κολύμβησης • Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία (European Aquatics) & Παγκόσμια Ομοσπονδία Υγρού Στίβου (World Aquatics)

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 20 Διδακτικές ώρες
Διδάσκουσα	ΣΤΡΑΒΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ ΚΦΑ Μ.Π.Σ. στη Φ.Α. και τον Αθλητισμό. ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ Α΄
Περιεχόμενα	• Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των Κολυμβητικών Στυλ • Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των Τεχνικών Προώθησης – Σκάλινγκ • Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση του Eggbeater & του Boost • Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των Βασικών Θέσεων • Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των Βασικών Μεταφορών • Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση του Χρόνου Άπνοιας • Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των Περιστροφών και των Στροβιλισμών • Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των Ατομικών Πεταγμάτων (Thrust) • Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των Φιγούρων • Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των Υποχρεωτικών Στοιχείων των Τεχνικών Προγραμμάτων Εφήβων-Νεανίδων & Ανδρών-Γυναικών • Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των Ακροβατικών Στοιχείων, των Στοιχείων με Ρίσκο και των Πεταγμάτων • Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση της δύναμης, της ταχύτητας, της ευλυγισίας και της ευκινησίας στις χορογραφίες • Προπονητική εξάσκηση για τη βελτίωση των υβρίδιων ασκήσεων (hybrids)

Άθλημα: ΚΑΤΑΔΥΣΕΙΣ**Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης**

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΩΝ ΚΑΤΑΔΥΣΕΩΝ 25 Διδακτικές ώρες
Διδάσκων	ΤΟΥΛΟΥΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ Π.ΦΑ, Προπονητής Α΄ κατηγορίας, πρώην Ομοσπονδιακός Προπονητής Καταδύσεων, Ολυμπιακός Κριτής World Aquatics Gold Category.
Περιεχόμενα	• Ιστορία των καταδύσεων & θεωρητικό πλαίσιο • Ο ρόλος του προπονητή • Οργάνωση αθλητικού τμήματος / σχέσεις προπονητή – γονέων – αθλητών και τρόπος επικοινωνίας • Ανίχνευση ταλέντων • Βασικά στοιχεία καταδύσεων • Εξοπλισμός καταδύσεων • Μέθοδοι & αρχές προπονητικής των καταδύσεων • Είδη προπόνησης & εφαρμογές • Σχεδιασμός προπόνησης • Τραυματισμοί • Αθλητική ψυχολογία, διατροφή & φυσική κατάσταση καταδυτών • Ένταξη στο άθλημα / μικρές ηλικίες • Διοργάνωση των αγώνων & κριτές • Σημασία του ηλεκτρονικού εξοπλισμού στην υποστήριξη της προπόνησης και των αγώνων • Οδηγίες ασφαλούς αθλητισμού για προπονητές

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΚΑΤΑΔΥΣΕΩΝ 20 Διδακτικές ώρες
Διδάσκων	ΤΟΥΛΟΥΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ Π.ΦΑ, Προπονητής Α΄ κατηγορίας, πρώην Ομοσπονδιακός Προπονητής Καταδύσεων, Ολυμπιακός Κριτής World Aquatics Gold Category.
Περιεχόμενα	• Προθέρμανση – ηλικίες 5–9 ετών – προαγωνιστική (θεωρία/πράξη) • Προθέρμανση – ηλικίες 10–14 ετών – αγωνιστικές κατηγορίες (θεωρία/πράξη) • Εξοικείωση με το νερό / μικρές ηλικίες (πράξη) • Εξοικείωση με το τραμπολίνο – ασφάλεια / ασκήσεις προσανατολισμού (πράξη) • Εξοικείωση με τον ακροβατικό διάδρομο – ασφάλεια / ασκήσεις (πράξη) • Τεχνική καταδύσεων / γκρουπ ασκήσεων εμπρός (Group 1 a–b–c–d) (θεωρία/πράξη) • Τεχνική καταδύσεων / γκρουπ ασκήσεων αντίθετες (Group 4 a–b–c–d) (θεωρία/πράξη) • Τεχνική καταδύσεων / γκρουπ ασκήσεων πίσω (Group 2 a–b–c–d) (θεωρία/πράξη) • Τεχνική καταδύσεων / γκρουπ ασκήσεων αντιστροφές (Group 3 a–b–c–d) (θεωρία/πράξη) • Τεχνική καταδύσεων / γκρουπ στηρίξεων (Group 6 a–b–c–d) (θεωρία/πράξη) • Τεχνική καταδύσεων / γκρουπ ελιγμών (Group 5 a–b–c–d) (θεωρία/πράξη) • Τεχνική ανάλυση στο βήμα (θεωρία/πράξη) – διαχρονική εξέλιξη της τεχνικής στο βήμα στο τραμπολίνο • Τεχνική ανάλυση στο βήμα (θεωρία/πράξη) – διαχρονική εξέλιξη της τεχνικής στο βήμα στον σταθερό βατήρα

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΩΝ ΚΑΤΑΔΥΣΕΩΝ 25 Διδακτικές ώρες
Διδάσκων	ΤΟΥΛΟΥΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ Π.Φ.Α. Προπονητής Α΄ κατηγορίας, πρώην Ομοσπονδιακός Προπονητής Καταδύσεων, Ολυμπιακός Κριτής World Aquatics Gold Category.
Περιεχόμενα	• Ασκήσεις φυσικής κατάστασης / γήπεδο–γυμναστήριο (θεωρία/πράξη) • Η χρήση του ξηρού τραμπολίνου / βασικές ασκήσεις προετοιμασίας (θεωρία/πράξη) • Χρήση ξηρού βατήρα / βασικές ασκήσεις προετοιμασίας (θεωρία/πράξη) • Χρήση ακροβατικού διαδρόμου / βασικές ασκήσεις προετοιμασίας (θεωρία/πράξη) • Ακροβατική / δυναμικές ασκήσεις / στηρίξεις (θεωρία/πράξη) • Χρήση ζώνης περιστροφών εμπρός και πίσω (θεωρία/πράξη) • Χρήση ζώνης ελιγμών (θεωρία/πράξη) ΠΙΣΙΝΑ • Βασικές πτώσεις (θεωρία/πράξη) • Ξεκινήματα για ασκήσεις εμπρός & αντίθετες • Ξεκινήματα για ασκήσεις πίσω & αντιστροφές • Βασικές ασκήσεις χωρίς βήμα στον ελαστικό βατήρα (με και χωρίς περιφορά χεριών) (θεωρία/πράξη) • Βασικές ασκήσεις με βήμα, με και χωρίς περιφορά χεριών, στον ελαστικό βατήρα (θεωρία/πράξη) • Βασικές ασκήσεις ελιγμών στον ελαστικό βατήρα & πτώσεις ελιγμών (θεωρία/πράξη)

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΩΝ ΚΑΤΑΔΥΣΕΩΝ 5 Διδακτικές ώρες
Διδάσκων	ΤΟΥΛΟΥΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ Π.Φ.Α., Προπονητής Α΄ κατηγορίας, πρώην Ομοσπονδιακός Προπονητής Καταδύσεων, Ολυμπιακός Κριτής World Aquatics Gold Category.
Περιεχόμενα	• Οργάνωση αγώνων • Σύνταξη φύλλων αγώνων καταδύσεων • Τι λαμβάνουν υπόψη οι κριτές στα ατομικά και ομαδικά αγωνίσματα καταδύσεων • Κωδικοί αριθμοί καταδύσεων & στρατηγική επιλογής υποχρεωτικού & προαιρετικού προγράμματος • Φιγούρες καταδύσεων & βαθμοί δυσκολίας

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΙΣ ΚΑΤΑΔΥΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ 20 Διδακτικές ώρες
Διδάσκων	ΤΟΥΛΟΥΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ Π.Φ.Α., Προπονητής Α΄ κατηγορίας, πρώην Ομοσπονδιακός Προπονητής Καταδύσεων, Ολυμπιακός Κριτής World Aquatics Gold Category. ΤΟΥΛΟΥΔΗ ΕΥΛΑΛΙΑ Κ.Φ.Α. Προπονήτρια Κολύμβησης Β Επιπέδου Μεταπτυχιακό Διδακτορικό.
Περιεχόμενα	• Εξάσκηση στο γυμναστήριο για τη βελτίωση της ειδικής φυσικής κατάστασης & τεχνικής (θεωρία/πράξη) • Εξάσκηση στην πισίνα για τη βελτίωση της ειδικής φυσικής κατάστασης & τεχνικής (θεωρία/πράξη) • Προασκήσεις για καταδύσεις εμπρός & αντίθετες (θεωρία/πράξη) • Προασκήσεις για καταδύσεις πίσω & αντίστροφες (θεωρία/πράξη) • Προασκήσεις για ελιγμούς και στηρίξεις (θεωρία/πράξη) • Νοερή εξάσκηση & ασκήσεις αυτοσυγκέντρωσης • Χρήση τεχνολογικού εξοπλισμού κατά την προπόνηση • Βασικές αρχές βιομηχανικής στις καταδύσεις • Προσαρμογή προπόνησης ανάλογα με το επίπεδο του αθλητή • Αξιολόγηση απόδοσης & εξειδικευμένα test καταδυτών • Διαχείριση φόρτου, αποκατάσταση και πρόληψη υπερπροπόνησης

Άθλημα: ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ – ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 25 Διδακτικές ώρες
Διδάσκων	ΞΙΑΡΧΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Β' Κατηγορίας, Τεχνικός Διευθυντής ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Α' Κατηγορίας, Ομοσπονδιακός Προπονητής
Περιεχόμενα	• Μεθοδολογία εκμάθησης Τεχνικής Κολύμβησης με μονοπτερύγιο. Τα πρώτα βήματα. • Μεθοδολογία εκμάθησης του στυλ με διπλά πέδιλα. • Μεθοδολογία βελτίωσης του στυλ της Τεχνικής Κολύμβησης με μονοπτερύγιο. Ο ρόλος των υλικών στη διαμόρφωση τεχνικής. • Μεθοδολογία εκμάθησης βελτίωσης τεχνικής εκκινήσεων. • Μεθοδολογία εκμάθησης βελτίωσης τεχνικής στροφών. • Μεθοδολογία εκμάθησης τεχνικής στο OPEN WATER. Ιδιαιτερότητες συνθηκών προπόνησης, ασφάλεια, υλικά . • Μεθοδολογία εκμάθησης Τεχνικής Κολύμβησης υποβρυχίων αγωνισμάτων. Ασφάλεια εξοπλισμού, και ο ρόλος των υλικών στη διαμόρφωση τεχνικής.

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 20 Διδακτικές ώρες
Διδάσκων	ΞΙΑΡΧΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Β' Κατηγορίας, Τεχνικός Διευθυντής ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Α' Κατηγορίας, Ομοσπονδιακός Προπονητής
Περιεχόμενα	• Ανάλυση τεχνικής στο άθλημα της Τεχνικής Κολύμβησης. • Ανάλυση τεχνικής υποβρυχίων αγωνισμάτων. • Συγχρονισμός – Συντονισμός της κίνησης του δελφινισμού στην Τεχνική Κολύμβηση. • Ανάλυση τεχνικής στα διπλά πέδιλα. • Φάσεις και εκτέλεση τερματισμού στην Τεχνική Κολύμβηση. • Ανάλυση εκκινήσεων στην Τεχνική Κολύμβηση • Ανάλυση στροφών στην Τεχνική Κολύμβηση.

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 25 Διδακτικές ώρες
Διδάσκων	ΞΙΑΡΧΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Β' Κατηγορίας, Τεχνικός Διευθυντής ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Α' Κατηγορίας, Ομοσπονδιακός Προπονητής
Περιεχόμενα	• Αρχές προγραμματισμού στην Τεχνική Κολύμβηση. • Περιοδισμός . • Ετήσιος προπονητικός προγραμματισμός αγωνισμάτων ταχύτητας στη Τεχνική Κολύμβηση. • Ετήσιος προπονητικός προγραμματισμός μεσαίων αποστάσεων στην Τεχνική Κολύμβηση. • Ετήσιος προπονητικός προγραμματισμός μεγάλων αποστάσεων στην Τεχνική Κολύμβηση. • Ετήσιος προπονητικός προγραμματισμός αγωνισμάτων OPEN WATER στην Τεχνική Κολύμβηση. • Υποξική προπόνηση – Μεθοδολογία – Κίνδυνοι. • Πρακτική εφαρμογή όλων των προγραμμάτων.

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ – ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ 20 Διδακτικές ώρες
Διδάσκων	ΕΙΡΧΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Β' Κατηγορίας, Τεχνικός Διευθυντής ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Α' Κατηγορίας, Ομοσπονδιακός Προπονητής
Περιεχόμενα	• Ετήσιος Προπονητικός προγραμματισμός στο γυμναστήριο. • Μυϊκή ευκαμψία – ευλυγισία. • Ανάλυση προπόνησης στο γυμναστήριο (Τεστ Απόδοσης). • Αντιμετώπιση τραυματισμών στην προπόνηση. • Πρόληψη τραυματισμών στο γυμναστήριο. • Συντήρηση επισκευή υλικών στη τεχνική κολύμβηση. • Ασκησιολόγιο με ελεύθερα βάρη & μηχανήματα. • Εφαρμογή προπονητικού σχεδιασμού (Τύποι προπόνησης). • Πρακτική εφαρμογή προπονητικού σχεδιασμού – Ασκησιολόγιο.

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 5 Διδακτικές ώρες
Διδάσκων	ΕΙΡΧΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Β' Κατηγορίας, Τεχνικός Διευθυντής ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κ.Φ.Α. Προπονητής Α' Κατηγορίας, Ομοσπονδιακός Προπονητής
Περιεχόμενα	• Παρουσίαση κανονισμών Τεχνικής Κολύμβησης. • Προβολή μέσω video βασικών λαθών ακύρωσης. • Συμπλήρωση ερωτηματολογίου κανονισμών.

5. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΜΑΘΗΜΑ ΩΡΕΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	ΜΑΡΤΙΟΣ	ΑΠΡΙΛΙΟΣ	ΜΑΪΟΣ	ΙΟΥΝΙΟΣ	ΙΟΥΛΙΟΣ	
ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10)				X					ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ. ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (12)		X							
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)			X						
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10)		X							
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (12)			X						
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (26)			X						
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (15)				X					
ΟΡΓ. & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10)		X							
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (15)		X							
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (15)				X					
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (15)				X					
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ					X				
	ΔΕΚΕ	ΙΑΝΟ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡΙ	ΜΑΪ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΕΞ ΕΤ ΑΣ ΤΙ ΚΗ

ΜΑΘΗΜΑ ΩΡΕΣ									
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ . (15)-(20)						X			
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20)-(25)						X			
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ (5)						X			
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΑΝΤΙΝΤΟΠΗΓΚ (5)		X							
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (5)				X					
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ. (5)			X						
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΕΚΜΑΘΗΣΗ & ΧΡΗΣΗ Η/Υ, ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ OFFICE 365, ΨΗΦΙΑΚΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ για ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ E-LEARNING ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (5)		X							
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ e-Kouros 5 ώρες		X							
	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ	ΜΑΡΤΙΟΣ	ΑΠΡΙΛΙΟΣ	ΜΑΪΟΣ	ΙΟΥΝΙΟΣ	ΙΟΥΛΙΟΣ	

ΜΑΘΗΜΑ ΩΡΕΣ									
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (5)		X							
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (15)-(20)						X			
ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (20)						X			
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (30)		X	X	X	X	X	X		
ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ & ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ. (50)		X	X	X	X	X	X		
24 ΜΑΘΗΜΑΤΑ									

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45' λεπτά, μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί ολιγόλεπτο διάλειμμα. Στην περίπτωση της εξ' αποστάσεως ασύγχρονης εκπαίδευσης δεν επιτρέπεται η διάρκεια κάθε διδακτικής ώρας να είναι μικρότερη των 35'.

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

Αναφορικά με τα θεωρητικά μαθήματα αυτά θα διεξαχθούν με τη μορφή της ασύγχρονης παρακολούθησης. Τα μαθήματα θα παραμένουν ανοικτά στην πλατφόρμα μία εβδομάδα και οι φοιτητές με τη χρήση του κωδικού που έχουν χρεωθεί θα μπορούν να παρακολουθούν το μάθημα. Κατά τη διάρκεια παρακολούθησης του μαθήματος οι φοιτητές θα πρέπει να απαντούν σε ερωτήσεις, (κατοχύρωση μαθήματος απαντώντας σωστά στο 50% των ερωτήσεων), σε διαφορετική περίπτωση θα πρέπει να παρακολουθηθεί το βίντεο από την αρχή. Μέσω της διαδικασίας αυτής θα πιστοποιείται και η παρουσία τους ανά ώρα διδασκαλίας. Η διάρκεια του κάθε βίντεο για κάθε ώρα διδασκαλίας ορίζεται σε 35' λεπτά.

2. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.
3. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά κατά την έναρξη του μαθήματος και με ευθύνη του διδάσκοντα ή των διδασκόντων.

B. Διπλωματική Εργασία

Στο πλαίσιο των διδακτικών υποχρεώσεων των συμμετεχόντων της Ενιαίας Σχολής Προπονητών αθλημάτων Υγρού Στίβου Γ' Επιπέδου, είναι η εκπόνηση γραπτής εργασίας. Η γραπτή εργασία θα πραγματοποιηθεί σε θεματολογία της διδασκόμενης ύλης της σχολής από τους συνεργαζόμενους διδάσκοντες της σχολής και κατόπιν απόφασης του Διευθυντή της Σχολής. Τα κριτήρια αξιολόγησης της γραπτής εργασίας θα είναι τα ακόλουθα: Η σαφήνεια του λόγου και της παρουσίασης των ζητούμενων της εργασίας, η οργάνωση σε διακριτά μέρη απαντώντας στα ερωτήματα και τα θέματα της εργασίας, η χρήση επιστημονικού λόγου, η χρήση και η παράθεση βιβλιογραφικών αναφορών και επιστημονικής τεκμηρίωσης του κειμένου.

Η εργασία μπορεί να είναι ατομική ή αποτέλεσμα της συνεργασίας δύο εκπαιδευόμενων. Η ατομική εργασία θα πρέπει να έχει έκταση από πέντε (5) έως οκτώ (8) σελίδες, ενώ στην περίπτωση που η εκπόνηση της εργασίας θα γίνει με τη συνεργασία δύο εκπαιδευόμενων η έκταση της εργασίας θα πρέπει να είναι από δέκα (10) έως δέκα πέντε (15) σελίδες. Η εργασία θα πρέπει να είναι γραμμένη με γραμματοσειρά Times New Roman ή Calibri, με μέγεθος της γραμματοσειράς 12 pt, το διάστιχο 1,5 και τα περιθώρια στη σελίδα θα πρέπει να είναι 2,5cm δεξιά, αριστερά της σελίδα καθώς και στο πάνω και κάτω μέρος της σελίδας. Η θεματολογία των εργασιών θα ορισθεί από το Διευθυντή της Ενιαίας Σχολής Προπονητών αθλημάτων Υγρού Στίβου Γ' Επιπέδου σε συνεργασία με τους διδάσκοντες στη Σχολή.

Γ. Επιτυχής Παρακολούθηση

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται: α) στην παρακολούθηση μαθημάτων (επαρκής παρακολούθηση), β) στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα ή/και πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης), γ) στην εκπόνηση της Διπλωματικής εργασίας.

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ, 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 ΓΓΑ), 4 μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

Δ. Επαρκής Παρακολούθηση

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

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

6. ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

A. Οργάνωση των εξετάσεων

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

B. Διαδικασία Διεξαγωγής Εξετάσεων

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

Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση

1. Ο αριθμός των ερωτήσεων σε κάθε μάθημα είναι ανάλογος με τις ώρες διδασκαλίας και προσδιορίζεται από τη σχέση 4 θέματα/10 ώρες εκπαίδευσης. Οι γραπτές εξετάσεις αποτελούνται από ερωτήσεις με τέσσερις (4) επιλογές απαντήσεων με 1 σωστή απάντηση σε κάθε ερώτηση.
2. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από μηδέν έως δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβασμός βαθμός θεωρείται το πέντε (5).
3. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την επιτυχή ολοκλήρωση της Διπλωματικής εργασίας και (β) την τελική εξέταση (γραφτές εξετάσεις)

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΤΕΣΤ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		100%		
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%		
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%		
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		100%		
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		100%		
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		100%		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		100%		
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		100%		
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ		100%		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ		100%		

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΤΕΣΤ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%		
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		100%		
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%		
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		100%		
ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ		100%		
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ: ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ, ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΑΝΤΙΝΤΟΠΗΓΚ.		100%		
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ		100%		
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		100%		

7. ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ

1. Δίπλωμα της Ενιαίας Σχολής Προπονητών αθλημάτων Υγρού Στίβου 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.