



**ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ
ΖΙΤΣΟΥ, ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ-ΜΟΥ
ΝΤΟΥΚ ΚΟΥΑΝ ΚΑΙ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΪ
Α΄ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ**

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ 2025 - 2026



Αθήνα Ιανουάριος 2026



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	2
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	3
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	4
ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ.....	5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	6 - 14
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	15
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ - ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	17 - 21
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ.....	22



Νομοθετικό Πλαίσιο

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136 παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α'121) «Μέχρι τη λειτουργία της Εθνικής Σχολής των Προπονητών του άρθρου 31 παρ. 4 του παρόντος η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφαση και δαπάνες της να ιδρύει περιοδικές σχολές προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας των πιο πάνω σχολών, των προσόντων των υποψηφίων, καθώς και σε άλλο συναφές θέμα», όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78 παρ. 2 του ν. 4170/2013 "Ενσωμάτωση της οδηγίας 2011/16/ΕΕ, ρύθμιση θεμάτων της ΕΛ.Τ.Ε., αναμόρφωση Οργανισμού του Ν.Σ.Κ. και άλλες διατάξεις" «Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφασή της, κατόπιν αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας να ιδρύει περιοδικές Σχολές Προπονητών. Με την ίδια απόφαση τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά: α) Το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου, το οποίο καθορίζεται στο ποσό των **πεντακοσίων ευρώ (500€)** και καταβάλλεται ανταποδοτικά (άρθρο 20 του ν. 4726/2020) με κατάθεση στον τραπεζικό λογαριασμό της Ομοσπονδίας 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.»



Επιτροπή Διοίκησης

Η Σχολή Προπονητών ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ-ΜΟΥ ΝΤΟΥΚ ΚΟΥΑΝ ΚΑΙ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΪ Α΄ Επιπέδου σύμφωνα με την ΑΔΑ: 9ΓΝΩ46ΝΚΠΔ-ΥΝΒ, ΦΕΚ: Β/5746/2025, Α. Π.: ΓΓΑ/27830/10-10-2025, διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

1. **ΒΡΑΧΝΟΣ ΣΥΜΕΩΝ**, Πρόεδρος, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. **ΧΑΜΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος .
3. **ΔΗΜΑ ΦΑΝΗ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α. ως μέλος.
4. **ΧΑΡΙΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ**, Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας ΖίουΖίτσου, ως μέλος.
5. **ΣΥΝΟΛΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ**, Γραμματέας της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας ΖίουΖίτσου, ως μέλος.

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η ΛΕΟΝΤΑΡΑΚΗ ΣΤΑΜΑΤΙΚΗ υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

Διευθύντρια της σχολής ορίζεται η κ. **Ευγενία Γκορτσιά**, Ε.Ε.Π. Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Ε.Κ.Π.Α.



Πρόγραμμα Σπουδών

Α. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ-ΜΟΥ ΝΤΟΥΚ ΚΟΥΑΝ ΚΑΙ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΪ Α΄ Κατηγορίας διακρίνονται σε γενικά μαθήματα όπου αποτελούνται από θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

1. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 – 2- ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ 1 ^{ου} ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2 ^{ου} ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ
1.	Εργοφυσιολογία	12	1.	Αθλητική Ψυχολογία	15
2.	Φυσικοθεραπεία	12	2.	Αθλητική Στατιστική	15
3.	Βιομηχανική	12	3.	Αθλητικό Δίκαιο	10
4.	Αθλητιατρική	12	4.		
5.	Αθλητική Διαιτολογία	12	5.		
6.	Γενική Προπονητική	20	6.		
ΣΥΝΟΛΟ		80	ΣΥΝΟΛΟ		40
ΣΥΝΟΛΟ 120 ώρες					

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ
1.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας	20
2.	Τεχνική Ανάλυση	20
3.	Ειδική Προπονητική	15



4.	Προπονητική Εξάσκηση	30
5	Κανονισμοί Αγώνων	15
5.	Ειδικά Θέματα: Ντόπινγκ[5] - Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας[5] - Ηθική και Ακεραιότητα στον Αθλητισμό[5] – E-KOUROS[5]– Ιστορία του αθλήματος[5]- Προσέγγιση και Ανάπτυξη αθλήματος [5]	30
6.	Διπλωματική Εργασία	50
ΣΥΝΟΛΟ 180 ώρες		

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

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

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

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

3. ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ Ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική και πραγματοποιείται σε εκατό (100) ώρες.

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση (100 ώρες) πιστοποιείται με την διαδικασία την οποία ορίζει η Επιτροπή Διοίκησης όπου καθορίζονται οι όροι και οι προϋποθέσεις επιτυχούς άσκησης.

Ειδικότερα η πρακτική άσκηση περιλαμβάνει:

α) την εποπτεία, β) την παρακολούθηση και γ) πιστοποίηση από την Διευθύντρια της σχολής ή το διδακτικό προσωπικό των μαθημάτων ειδίκευσης ή προπονητές Α κατηγορίας που ορίζονται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης, του παρεχόμενου από τον εκπαιδευόμενο προπονητικού έργου (ως προπονητής ή ως εκπαιδευόμενος προπονητής).



Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό

1.Κύκλος/Τομέας1-ΓενικώνΜαθημάτων(1^{ου}Κύκλου)

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ(12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΒΟΥΤΣΕΛΑΣΒΑΣΙΛΕΙΟΣ (ΕΕΠ,ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΘΕΣΣΑΛΙΑΣ/ΤΕΦΑΑ)
Περιεχόμενα	Μέτρηση και αξιολόγηση
	Σύσταση σώματος και άσκηση
	Μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και απόδοση
	Μυϊκός ιστός και άσκηση
	Προπόνηση και σύνδρομο υπερπροπόνησης
	Παιδιά και άσκηση
	Περιβάλλον και άσκηση
	Κόπωση Οξειδωτικό στρες και άσκηση

Τρόποςδιδασκαλίας:Διαδικτυακήασύγχρονη(ΑΣ)ήδιαδικτυακήσύγχρονη(ΣΔ)

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Δρ. ΠΑΠΠΑΣ ΑΓΓΕΛΟΣ (ΚΦΑ Φυσικοθεραπευτής Εθνικών Ομάδων)
Περιεχόμενα	1.Γενική επισκόπηση τραυματισμών
	2.Τραυματισμοί ωμικής ζώνης
	3.Οσφυαλγία
	4.Σύνδρομο στροφών ώμου
	5.Μηνισκικές βλάβες
	6.Τραυματισμοί στο γόνατο

Τρόποςδιδασκαλίας:Διαδικτυακήασύγχρονη(ΑΣ)ήδιαδικτυακήσύγχρονη(ΣΔ)

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΠΙΓΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, PhD Ειδικός Επιστήμων στη Φυσική Αγωγή-ΓΓΑ
Περιεχόμενα	1.ΓενικέςαρχέςΒιοκινητικής/Μυοσκελετικόσύστημα, Ερειστικό σύστημα
	2.Είδηεπιβαρύνσεων(Δυνάμειων,ΣυμπιεστικέςΔυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιτικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης



	3.Μηχανικόςάξοναςοστών
	4.Μυϊκόσύστημα,Διαδικασίαμυϊκήςλειτουργίας
	5.Μηχανικόμοντέλοτουμυός(Βασικέςαρχές).Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών (Βασικές αρχές). Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών
	6.Είδημυϊκήςλειτουργίας-Διαφοροποιήσεις(έργου- εφαρμογών)
	7.Μυϊκήδύναμη,Μυϊκήισχύς,Μυϊκήαντοχή(Βασικέςαρχές)
	8.Είδημοχλών,ΣυνθήκεςΙσορροπίαςΣώματος
	9.ΕφαρμογήτηςΒιοκινητικήςυποστήριξηςστονΠροπονητικό Σχεδιασμό του Προγράμματος Αναπτυξιακών Ηλικιών
	10.ΕπιλογήΑσκήσεωνεφαρμογήςμεκριτήριστηνμείωση τραυματισμού

Τρόποςδιδασκαλίας:Διαδικτυακήασύγχρονη(ΑΣ)ήδιαδικτυακήσύγχρονη(ΣΔ)

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Χατζηδημητρίου Μαρία, Καθηγήτρια ιατρός Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ)
Περιεχόμενα	1. Λειτουργική ανατομική του μυοσκελετικού συστήματος • Ανατομικά μέρη του σκελετού • Οστά, Αρθρώσειςκαι Σύνδεσμοι • Ιδιοδεκτικοί υποδοχείς αρθρώσεων και συνδέσμων • Μύες και Τένοντες • Ανατομική συγκρότηση του σκελετικού μυός και του ενδομυϊκού συνδετικού ιστού • Μυϊκή άτρακτος –Τενόντια όργανα Golgi • Είδη κινήσεων - Δράση μοχλών στο ανθρώπινο σώμα • Ορθή στάση σώματος • Αξιολόγηση -διόρθωση στάσης 2. Ανατομία του αναπνευστικού συστήματος • Οργάνωση του αναπνευστικού συστήματος • Αεραγωγοί και αιμοφόρα αγγεία • Θέση ανταλλαγής των αερίων – Κυψελίδες • Σχέση πνευμόνων και θωρακικού τοιχώματος 3. Ανατομία του Καρδιαγγειακού συστήματος • Οργάνωση του καρδιαγγειακού συστήματος • Ανατομία της καρδιάς • Πνευμονική και συστηματική κυκλοφορία του αίματος • Αρτηρίες – Φλέβες • Δομικά και λειτουργικά χαρακτηριστικά των αιμοφόρων αγγείων



Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΓΕΩΡΓΑΚΟΥΛΗ ΚΑΛΛΙΟΠΗ (ΔΕΠ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας/ΤΕΦΑΑ)
Περιεχόμενα	1. Μακροθρεπτικά Συστατικά
	2. Μικροθρεπτικά Συστατικά
	3. Ενεργειακό ισοζύγιο
	4. Άσκηση και έλεγχος βάρους
	5. Υδατάνθρακες και άσκηση
	6. Λίπη και άσκηση
	7. Πρωτεΐνες και άσκηση
	8. Γεύματα αθλητών
	9. Μεταβολικές προσαρμογές και διατροφή
	10. Συμπληρώματα I
	11. Συμπληρώματα II
	12. Αντιοξειδωτικά και άσκηση I
	13. Αντιοξειδωτικά και άσκηση II
	14. Διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές

1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΚΕΛΛΗΣ ΠΥΡΟΣ (ΔΕΠ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης/ΤΕΦΑΑ)
Περιεχόμενα	1. Ηέννοια της προπονητικής
	2. Θεωρία της προπόνησης
	3. Βάσεις της προπόνησης
	4. Αρχές της προπόνησης
	5. Προετοιμασία της προπόνησης
	6. Μεταβλητές της προπόνησης
	7. Φυσική κατάσταση 1
	8. Φυσική κατάσταση 2
	9. Προπόνηση νεαρών αθλητών/τριών

2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Σταύρου Νεκτάριος Αναπλ. Καθηγητής Ψυχολογίας ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	Αθλητική ψυχολογία: Θεωρία, Έρευνα και εφαρμογές
	Βελτίωση της αθλητικής απόδοσης με τη χρήση ψυχολογικών τεχνικών



	παρέμβασης: Άγχος και στρες
	Βελτίωση της αθλητικής απόδοσης με τη χρήση ψυχολογικών τεχνικών παρέμβασης: Νοητική εξάσκηση και εικονική πραγματικότητα
	Κινητική συμπεριφορά: Ανάπτυξη μάθησης και έλεγχος
	Αθλητική ψυχολογία: Θεωρία, Έρευνα και εφαρμογές

2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Σταύρου Νεκτάριος Αναπλ. Καθηγητής Ψυχολογίας ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	Τι είναι Έρευνα (ορισμός) Αναλυτική έρευνα (Analytical research) Περιγραφική έρευνα (Descriptive research) Ερευνητική διαδικασία Κλίμακες μέτρησης Στατιστική με τη χρήση του SPSS
	Ποσοτικές μεταβλητές
	Ποιοτικές μεταβλητές
	Ανεξάρτητες – εξαρτημένες μεταβλητές
	Τεστ

2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΜΑΛΑΤΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ, Διδάκτωρ Αθλητικού Δικαίου
Περιεχόμενα	1. Θεμελίωση Αθλητικού Δικαίου - Εθνική και Διεθνής Αθλητική Έννομη Τάξη – LEX SPORTIVA - Το Αθλητικό Δίκαιο στην Ελληνική Έννομη Τάξη Νομικά Πρόσωπα στον Αθλητισμό 2. Αθλητική Δικαιοδοσία - Αθλητικές Διαφορές - Επίλυση Αθλητικών Διαφορών Αθλητική Διαιτησία - CAS 3. Εργασιακές Σχέσεις στον Αθλητισμό - Συμβατικές Σχέσεις στον Αθλητισμό - Παροχή Υπηρεσιών στον Αθλητισμό



	Αθλητικά Συμβόλαια Εργασιακές Σχέσεις στον Αθλητισμό και Δίκαιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης
	4. Διεθνείς Αθλητικοί και Ολυμπιακοί Θεσμοί - Ολυμπιακοί Θεσμοί - Διεθνείς Συμβάσεις για τον Αθλητισμό Ολυμπιακές Σχέσεις
	5. Ειδικά ζητήματα Δικαίου στον Αθλητισμό - GDPR - Doping - Χειραγώγηση Αγώνων Ολυμπιακό Κίνημα και Προστασία Αθλητών

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Ζαντιώτης Γεώργιος – Προπονητής Α΄ Κατηγορίας ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ
Περιεχόμενα	1. Μεθοδολογία διδασκαλίας του αγωνιστικού συστήματος αντιπαράθεσης – FIGHTING-SYSTEM: ☐ 1^ο μέρος: τεχνικές χτυπημάτων ☐ 2^ο μέρος: τεχνικές ρίψεων/ανατροπής του αντιπάλου ☐ 3^ο μέρος: τεχνικές καθήλωσης/υποταγής του αντιπάλου 2. Μεθοδολογία διδασκαλίας του αγωνιστικού συστήματος τεχνικών αυτοάμυνας – DUO-SYSTEM: ☐ 1^η στήλη: τεχνικές αυτοάμυνας από επιθέσεις αρπαγής ☐ 2^η στήλη: τεχνικές αυτοάμυνας από επιθέσεις χτυπημάτων ☐ 3^η στήλη: τεχνικές αυτοάμυνας από επιθέσεις με όπλα 3. Μεθοδολογία διδασκαλίας του αγωνιστικού συστήματος μάχης στο έδαφος – NE-WAZA (Gi/No-Gi): ☐ Τεχνικές ρίψεων/ανατροπής του αντιπάλου ☐ Τεχνικές καθήλωσης του αντιπάλου στο έδαφος ☐ Τεχνικές υποταγής του αντιπάλου

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Ζαντιώτης Γεώργιος – Προπονητής Α΄ Κατηγορίας ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ
Περιεχόμενα	1. KIHON-WAZA (Γενική κατηγορία βασικών ασκήσεων):



	SHISEI (Κατηγορία βασικών στάσεων του σώματος) ☐ Suwari-Waza: κινησιολογία από γονατιστή θέση ☐ Dachi-Waza: ασκήσεις στάσεων στήριξης ☐ Kamae-Waza: ασκήσεις στάσεων ετοιμότητας SHINTAI (Κατηγορία βασικών μετατοπίσεων του σώματος) ☐ Ashi-Sabaki-Waza: ασκήσεις βηματισμών ☐ Tai-Sabaki-Waza: ασκήσεις μετατοπίσεων UKEMI-WAZA (Κατηγορία πτώσεων/κυβιστήσεων)
	2. UKE-WAZA (Γενική κατηγορία αποκρούσεων): ☐ Ude-Uke-Waza: αποκρούσεις με το άνω άκρο ☐ Ashi-Uke-Waza: αποκρούσεις με το κάτω άκρο
	ATEMI-WAZA (Γενική κατηγορία χτυπημάτων): ☐ Ude-Ate-Waza: χτυπήματα με το άνω άκρο ☐ Ashi-Ate-Waza: χτυπήματα με το κάτω άκρο
	4. NAGE-WAZA (Γενική κατηγορία ρίψεων): TACHI-WAZA (Κατηγορία ρίψεων από όρθια θέση) ☐ Te-Waza: τεχνικές ρίψεων χεριού ☐ Koshi-Waza: τεχνικές ρίψεων γοφού ☐ Ashi-Waza: τεχνικές ρίψεων ποδιού SUTEMI-WAZA (Κατηγορία ρίψεων αυτοθυσίας) ☐ Mae-Sutemi-Waza: τεχνικές ρίψεων αυτοθυσίας από εμπρός ☐ Yoko-Sutemi-Waza: τεχνικές πλάγιων ρίψεων αυτοθυσίας
	KATAME-WAZA (Γενική κατηγορία τεχνικών ελέγχου): OSAEKOMI-WAZA (Κατηγορία καθηλώσεων) SHIME-WAZA (Κατηγορία πνιγμών) KANSETSU-WAZA (Κατηγορία εξαρθρώσεων) ☐ Kote-Kansetsu-Waza: τεχνικές ελέγχου του καρπού ☐ Ude-Hishigi-Waza: τεχνικές ελέγχου του βραχίονα ☐ Ude-Garami-Waza: τεχνικές στρέβλωσης του βραχίονα ☐ Kubi-Kansetsu-Waza: τεχνικές ελέγχου του αυχένα ☐ Ashi-Kansetsu-Waza: τεχνικές ελέγχου του ποδιού

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Ζαντιώτης Γεώργιος – Προπονητής Α' Κατηγορίας ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ
Περιεχόμενα	1. Ειδικές μορφές προπόνησης και παιδαγωγικά παιχνίδια για: ☐ Προ-σχολικά & Παιδικά τμήματα ☐ Εφηβικά τμήματα ☐ Τμήματα ενηλίκων



	2. Ειδικά προγράμματα διδασκαλίας: ☐ Αυτοάμυνα & ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ σε δημόσια και ιδιωτικά σχολεία ☐ Αυτοάμυνα & ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ για γονείς και παιδιά μαζί
	Ειδικά προγράμματα διδασκαλίας για ευαίσθητες κοινωνικές ομάδες: ☐ Αυτοάμυνα & ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ για γυναίκες ☐ Αυτοάμυνα & ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ για Α.Μ.Ε.Α. ☐ Αυτοάμυνα & ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ για ηλικιωμένους

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (30 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Ζαντιώτης Γεώργιος – Προπονητής Α' Κατηγορίας ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ
Περιεχόμενα	1. ΕΒΟ-ΝΟ-ΚΑΤΑ (Ακολουθία των 20 βασικών τεχνικών αυτοάμυνας)
	2. ΝΕ-ΒΑΖΑ-ΙΤΣΟΥ-ΚΑΤΑ (Ακολουθία των 10 βασικών τεχνικών αυτοάμυνας στο έδαφος)
	3. Transportation Techniques (Τεχνικές αυτοάμυνας με χρήση λαβών συνοδείας)
	4. Προπόνηση με συνδυαστικές και σύνθετες ασκήσεις για το αγωνιστικό σύστημα – FIGHTING-SYSTEM
	5. Προπόνηση με συνδυαστικές και σύνθετες ασκήσεις για το αγωνιστικό σύστημα – DUO-SYSTEM
	6. Προπόνηση με συνδυαστικές και σύνθετες ασκήσεις για το αγωνιστικό σύστημα – ΝΕ-ΒΑΖΑ (Gi/No-Gi)

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Καζάκος Κωνσταντίνος – Διεθνής Διαιτητής ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ
Περιεχόμενα	1. Κανονισμοί των αγωνιστικών συστημάτων ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ: ☐ FIGHTING-SYSTEM ☐ DUO-SYSTEM & SHOW-SYSTEM ☐ ΝΕ-ΒΑΖΑ (Gi/No-Gi)
	2. Τακτική ανάλυση αγώνα βάση των κανονισμών διαιτησίας.



3. Τακτική ανάλυση αγώνα βάση προπονητικής στρατηγικής.

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Πάπαρης Νικόλαος- Προπονητής Α Κατηγορίας ΖΖ
Περιεχόμενα	Μεθοδολογία διδασκαλίας του αγωνιστικού συστήματος μάχης στο έδαφος – BJJ (Gi): ☐ Τεχνικές ρίψεων/ανατροπής του αντιπάλου ☐ Τεχνικές καθήλωσης του αντιπάλου στο έδαφος και διαφυγής ☐ Τεχνικές υποταγής του αντιπάλου
	Μεθοδολογία διδασκαλίας του αγωνιστικού συστήματος μάχης στο έδαφος – BJJ (No-Gi): ☐ Τεχνικές ρίψεων/ανατροπής του αντιπάλου ☐ Τεχνικές καθήλωσης του αντιπάλου στο έδαφος και διαφυγής ☐ Τεχνικές υποταγής του αντιπάλου

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Πάπαρης Νικόλαος- Προπονητής Α Κατηγορίας ΖΖ
Περιεχόμενα	1. ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ: ☐ Κατηγορία βασικών θέσεων ☐ Κατηγορία βασικών μετατοπίσεων ☐ Κατηγορία βασικών πτώσεων
	2. ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΡΙΨΕΩΝ: ☐ Κατηγορία ρίψεων χεριού ☐ Κατηγορία ρίψεων γοφού ☐ Κατηγορία ρίψεων ποδιού ☐ Κατηγορία ρίψεων αυτοθυσίας
	3. ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΛΕΓΧΟΥ: ☐ Κατηγορία τεχνικών καθήλωσης/διαφυγής ☐ Κατηγορία τεχνικών πνιγμού ☐ Κατηγορία τεχνικών εξάρθρωσης

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)



Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Πάπαρης Νικόλαος- Προπονητής Α Κατηγορίας ΖΖ
Περιεχόμενα	4. Ειδικές μορφές προπόνησης και παιδαγωγικά παιχνίδια για: ☐ Προ-σχολικά & Παιδικά τμήματα ☐ Εφηβικά τμήματα ☐ Τμήματα ενηλίκων
	5. Ειδικά προγράμματα ανάπτυξης δεξιοτήτων για: ☐ Αρχάριους ☐ Προχωρημένους
	6. Ειδικά προγράμματα διδασκαλίας για ευαίσθητες κοινωνικές ομάδες: ☐ Προπόνηση για γυναίκες ☐ Προπόνηση για Α.Μ.Ε.Α. ☐ Προπόνηση για ηλικιωμένους

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (30 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Πάπαρης Νικόλαος- Προπονητής Α Κατηγορίας ΖΖ
Περιεχόμενα	1. Προπόνηση με συνδυαστικές και σύνθετες ασκήσεις για το αγωνιστικό σύστημαBJJ (Gi).
	2. Προπόνηση με συνδυαστικές και σύνθετες ασκήσεις για το αγωνιστικό σύστημαBJJ (No-Gi).

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ(15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κοκώνης Νικόλαος – Διεθνής Διαιτητής
Περιεχόμενα	1. Κανονισμοί του αγωνιστικού συστήματος BJJ (Gi/No-Gi).
	2. Τακτική ανάλυση αγώνα βάση των κανονισμών διαιτησίας.

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)



Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κανακαράκης Παναγιώτης- Προπονητής Α Κατηγορίας
Περιεχόμενα	Μεθοδολογία διδασκαλίας του αγωνιστικού συστήματος ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ: ☐ Τεχνικές χτυπημάτων ☐ Τεχνικές ρίψεων/ανατροπής του αντιπάλου ☐ Τεχνικές καθήλωσης/υποταγής του αντιπάλου

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κανακαράκης Παναγιώτης- Προπονητής Α Κατηγορίας
Περιεχόμενα	4. ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ: ☐ Κατηγορία βασικών θέσεων ☐ Κατηγορία βασικών βηματισμών/μετατοπίσεων ☐ Κατηγορία βασικών πτώσεων 5. ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΚΡΟΥΣΕΩΝ: ☐ Κατηγορία αποκρούσεων με το άνω άκρο ☐ Κατηγορία αποκρούσεων με το κάτω άκρο 6. ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΧΤΥΠΗΜΑΤΩΝ: ☐ Κατηγορία χτυπημάτων με το άνω άκρο ☐ Κατηγορία χτυπημάτων με το κάτω άκρο 7. ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΡΙΨΕΩΝ: ☐ Κατηγορία ρίψεων χεριού ☐ Κατηγορία ρίψεων γοφού ☐ Κατηγορία ρίψεων ποδιού ☐ Κατηγορία ρίψεων αυτοθυσίας 8. ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΛΕΓΧΟΥ: ☐ Κατηγορία τεχνικών καθήλωσης/διαφυγής ☐ Κατηγορία τεχνικών πνιγμού ☐ Κατηγορία τεχνικών εξάρθρωσης

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (15 διδακτικές ώρες)
---------------	--



Διδάσκων	Κανακαράκης Παναγιώτης- Προπονητής Α Κατηγορίας
Περιεχόμενα	7. Ειδικές μορφές προπόνησης και παιδαγωγικά παιχνίδια για: ☐ Προ-σχολικά & Παιδικά τμήματα ☐ Εφηβικά τμήματα ☐ Τμήματα ενηλίκων
	8. Ειδικά προγράμματα ανάπτυξης δεξιοτήτων για: ☐ Αρχάριους ☐ Προχωρημένους
	Ειδικά προγράμματα διδασκαλίας για ευαίσθητες κοινωνικές ομάδες: ☐ Προπόνηση για γυναίκες ☐ Προπόνηση για Α.Μ.Ε.Α. ☐ Προπόνηση για ηλικιωμένους

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (30 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κανακαράκης Παναγιώτης- Προπονητής Α Κατηγορίας
Περιεχόμενα	Προπόνηση με συνδυαστικές και σύνθετες ασκήσεις για το αγωνιστικό σύστημα ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ.

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ(15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Καζάκος Κωνσταντίνος – Διεθνής Διαιτητής
Περιεχόμενα	1. Κανονισμοί του αγωνιστικού συστήματος ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ.
	2. Τακτική ανάλυση αγώνα βάση των κανονισμών διαιτησίας.

3^{ος}ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ –Ντόπινγκ (5 διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	κ. Χρήστος Παπούλιας (Ε.Ο.ΚΑ.Ν.)
Περιεχόμενα	



3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (5 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ MD,MA, MSc,PhD Ψυχίατρος, Δ/ντής Δ/νσης Ψυχικής Υγείας & Κοινωνικής Πρόνοιας
Περιεχόμενα	1. Παιδική ηλικία και παιδική προστασία
	2. Νομοθεσία
	3. Ορισμοί
	4. Κατηγορίες κακοποίησης παραμέλησης ενηλίκων
	5. Ενδείξεις κακοποίησης - παραμέλησης ενηλίκων
	6. Φορείς και υπηρεσίες παιδικής προστασίας και κοινωνικής πρόνοιας

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - Ηθική Και Ακεραιότητα Στον Αθλητισμό (5 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Φωτεινή Καραμανλάκη Προϊσταμένη, Ε.Φι.Π.Η.Δ.-Επιτροπή Φιλάθλου Πνεύματος, Ηθικής & Δεοντολογίας της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής – Ε.Ο.Ε.
Περιεχόμενα	1. Ο Κοινωνικός Ρόλος Του Αθλητισμού
	2. Διεθνείς Οργανισμοί – Αθλητικές Ομοσπονδίες
	3. Αξίες του Αθλητισμού
Περιεχόμενα	4. Αθλητική Ακεραιότητα (Φυσικών Προσώπων- Φορέων) Ορισμός – Πλαίσιο
	5. Παραβιάσεις Αθλητικής Ακεραιότητας - Χρήση Απαγορευμένων Ουσιών - Βία (Ρητορική Μίσους - Ασφάλεια Αθλητικών Χώρων) - Εκφοβισμός – Παρενόχληση – Κακοποίηση - Χειραγώγηση Αποτελεσμάτων Αθλητικών Αγώνων - Διαφθορά ενάντια στη Χρηστή Διοίκηση
	6. Αντιμετώπιση των Παραβιάσεων
Περιεχόμενα	7. Φίλαθλο Πνεύμα - Φίλαθλη Ιδιότητα- Ε.Φι.Π.Η.Δ.
	8. Κώδικας Λειτουργίας Ε.Φι.Π.Η.Δ.
	9. Πειθαρχικός Κανονισμός
Περιεχόμενα	10. Παρουσίαση Της Ε.Π.Αθλ.Α.



	11. Συγκρότηση – Λειτουργία – Αποτελέσματα
--	--

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ –Ε-KOUROS(5 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Έυη Τσολάκου Ηλεκτρολόγος Μηχ. & Μηχ. Υπολογιστών ΕΜΠ, PhD, MBA
Περιεχόμενα	1. Επιχειρησιακό περιβάλλον λειτουργίας Θεσμικό Πλαίσιο e-KOUROS, Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Φορέων, Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Σωματείων, Υπομητρώα Αθλητών και Προπονητών.
	2. Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων ηλεκτρονικής πλατφόρμας ΜΑΦ ως χρήστες ΓΓΑ και ως χρήστες Αθλητικής Ομοσπονδίας.
	3. Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Σωματείων.
	4. Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Υπομητρώο Αθλητών και Προπονητών.

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ –Ιστορία του αθλήματος(5 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κανακαράκης Παναγιώτης- Προπονητής Α Κατηγορίας
Περιεχόμενα	1. Τι είναι φιλοσοφία
	2. Εισαγωγή στη φιλοσοφία Βασικές αρχές
	3. Εισαγωγή στη γνωσιολογία
	4. Αθλητική φιλοσοφία Αναγκαιότητα της δημιουργίας του αθλητισμού
	5. Αθλητισμός Βασικός πυλώνας της παιδείας και του πολιτισμού

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ –Προσέγγιση και ανάπτυξη του αθλήματος(5 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Ζαντιώτης Γεώργιος- Προπονητής Α Κατηγορίας
Περιεχόμενα	1. Τι είναι φιλοσοφία
	2. Εισαγωγή στη φιλοσοφία Βασικές αρχές



	3. Εισαγωγή στη γνωσιολογία
	4. Αθλητική φιλοσοφία Αναγκαιότητα της δημιουργίας του αθλητισμού
	5. Αθλητισμός Βασικός πυλώνας της παιδείας και του πολιτισμού

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας των μαθημάτων δια ζώσης και τηλεδιάσκεψης καθορίζεται σε 45 λεπτά και στην ασύγχρονη εκπαίδευση σε 35 λεπτά. Η διάρκεια διαλείμματος καθορίζεται στα 15 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 ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.

4. Για την συμμετοχή στη διαδικτυακή εκπαίδευση μέσω zoom ο εκπαιδευόμενος χρειάζεται να διαθέτει υπολογιστή, οθόνη, κάμερα, μικρόφωνο και σύνδεση ίντερνετ. Κατά την παράδοση των μαθημάτων στη μορφή της σύγχρονης εκπαίδευσης ο σπουδαστής θα πρέπει υποχρεωτικά να έχει την κάμερα ανοιχτή.

B. Πλατφόρμα ασύγχρονης διαδικτυακής εκπαίδευσης Σχολής Προπονητών ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ-ΜΟΥ ΝΤΟΥΚ ΚΟΥΑΝ ΚΑΙ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΪΑ' Επιπέδου

Η πλατφόρμα της ασύγχρονης διαδικτυακής εκπαίδευσης βασίζεται στην πλατφόρμα Moodle, η οποία είναι διασυνδεδεμένη και ενοποιημένη με την πλατφόρμα της Microsoft Office 365 που πρόσφατα άλλαξε όνομα σε Microsoft 365. Υπάρχει πλήρης καταγραφή πότε συνδέθηκε και αποσυνδέθηκε ο χρήστης/εκπαιδευόμενος, για πόση ώρα παρέμεινε ενεργός, τις δραστηριότητες που έκανε κατά τη διάρκεια που ήταν ενεργός. Υπάρχει τρόπος καταγραφής παρουσιών για την παρακολούθηση κάθε ενότητας μέσω κουίζ ερωτήσεων που αποστέλλονται από τους υπευθύνους των μαθημάτων. Το συγκεκριμένο κουίζ ερωτήσεων θα πρέπει να απαντήσει ο εκπαιδευόμενος με ποσοστό επιτυχίας 75% μετά από την παρακολούθηση κάθε διδακτικής ενότητας. Η προϋπόθεση για το ξεκλείδωμα της επόμενης διδακτικής ενότητας είναι να έχει απαντήσει επιτυχώς στο κουίζ της προηγούμενης. Σε περίπτωση αποτυχίας έχει τη δυνατότητα συνολικά να προσπαθήσει το κουίζ 3 φορές, αφού όμως κάθε φορά ξανά παρακολουθήσει την διάλεξη της αντίστοιχης ενότητας. Σε περίπτωση που και τις τρεις φορές δεν έχει βαθμό επιτυχίας τουλάχιστον 75% παίρνει απουσία για την συγκεκριμένη ενότητα (1 ώρας) και ξεκλειδώνεται η επόμενη ενότητα για να προχωρήσει.

Στο τέλος κάθε μαθήματος σε χώρο που είναι διαθέσιμος συνεχώς για όλους τους εκπαιδευόμενους υπάρχουν οι σημειώσεις του συγκεκριμένου μαθήματος ώστε οι εκπαιδευόμενοι να τις κάνουν λήψη στην τοπική τους συσκευή. Τα μαθήματα είναι διαθέσιμα 24 ώρες το εικοσιτετράωρο.



Κάθε μάθημα του 1ου και 2ου κύκλου διάρκειας δώδεκα (12) διδακτικών ωρών ασύγχρονης εκπαίδευσης θα παραμένει διαθέσιμο για την κατοχύρωση της παρουσίας έως επτά (7) μέρες. Αν η διάρκεια κάποιου μαθήματος περιλαμβάνει περισσότερες των δώδεκα (12) διδακτικών ωρών, οι μέρες που θα παραμένει διαθέσιμο το μάθημα θα αυξάνεται κατά αντιστοιχία του αριθμού των ωρών του μαθήματος και έως δεκαπέντε (15) μέρες.

Για τους συμμετέχοντες οι οποίοι δεν πρόλαβαν να ολοκληρώσουν το σύνολο των μαθημάτων, θα ανοίξει η πλατφόρμα για άλλη μία εβδομάδα για να μπορέσουν να ολοκληρώσουν τα μαθήματά τους ΜΕ ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΩΝ ΤΟ 70% ΑΥΤΩΝ.

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) στις εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές, σε θέματα ή γνωστικά αντικείμενα).

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ και άλλων τμημάτων ΑΕΙ, καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών Γ.Γ.Α. Α΄ Κατηγορίας που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το νέο πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/133562/21.4.2016 έγγραφο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού), μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

Δ. Γραπτή Εργασία

Στο πλαίσιο των διδακτικών υποχρεώσεων των συμμετεχόντων της Σχολής Προπονητών ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ-ΜΟΥ ΝΤΟΥΚ ΚΟΥΑΝ ΚΑΙ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΪΑ΄ κατηγορίας είναι η γραπτή εργασία. Η γραπτή εργασία θα πραγματοποιηθεί σε θεματολογία της διδασκόμενης ύλης της σχολής από τους συνεργαζόμενους διδάσκοντες της σχολής και κατόπιν απόφασης της Διευθύντριας 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 Arial, με μέγεθος της γραμματοσειράς 12 pt, το διάστιχο 1,5, πλήρη στοίχιση και τα περιθώρια στη σελίδα θα πρέπει να είναι 2,5cm δεξιά, αριστερά της σελίδα καθώς και στο πάνω και κάτω μέρος της σελίδας. Η θεματολογία των εργασιών θα ορισθεί από το Διευθυντή της Σχολής Προπονητών ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ-ΜΟΥ ΝΤΟΥΚ ΚΟΥΑΝ ΚΑΙ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΪΑ΄ κατηγορίας σε συνεργασία με τους διδάσκοντες στη Σχολή.



Ε. 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 Διευθυντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων μετά τη λήξη 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 Διευθυντή της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθησή του.
4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθησή του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

Στ. Μετάθεση διδακτικών ωρών/ημερών ή τροποποίηση ωρολογίου προγράμματος

Κατόπιν συνεννόησης ανάμεσα στο Δ.Σ. της Ομοσπονδίας, την Επιτροπή Διοίκησης και την Διευθύντρια της Σχολής υπάρχει η δυνατότητα μετάθεσης διδακτικών ωρών/ημερών ή τροποποίηση του ωρολογίου προγράμματος, για εξαιρετικές περιπτώσεις όπως επί παραδείγματι η ύπαρξη εμβόλιμων αγωνιστικών υποχρεώσεων της Ομοσπονδίας κ.τ.λ.

Εξετάσεις

Α. Οργάνωση των εξετάσεων

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά και πρακτικά σε όλη τη διδακτέα ύλη (θεωρητική και πρακτική) που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα.
2. Προηγούνται οι γραπτές εξετάσεις και στη συνέχεια, την ίδια ημέρα στον ίδιο χώρο, οι πρακτικές εξετάσεις.
3. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του πρώτου εικοσαήμερου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
4. Τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων της Σχολής έχει ο Διευθυντής της Σχολής, ο οποίος μεριμνά έγκαιρα για την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
5. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη του εκπαιδευτικού προσωπικού που δίδαξε κατά τη διάρκεια της Σχολής.
6. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμιά περίπτωση δεν υπερβαίνει τις τρεις (3) ώρες.
7. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, δυσλεξία ή άλλου παρόμοιου κωλύματος.



8. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδο ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.

Β. Διαδικασία Διεξαγωγής Εξετάσεων

1. Για την ανάπτυξη των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, φύλλα χαρτιού-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.

2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές και έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.

3. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον ορισθέντα επιτηρητή, μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων.

4. Ο επιτηρητής αφού διαγράψει τα τυχόντα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογραφεί στο τέλος της διαπραγμάτευσης των θεμάτων, καταμετρά τα γραπτά και αντιπαραβάλλει με την κατάσταση των υποψηφίων που είχαν δικαίωμα συμμετοχής στην εξέταση, πιστοποιεί τους απόντες και αναγράφει τα ονοματεπώνυμα τους στο φάκελο εξετάσεων. Στη συνέχεια παραδίδονται στο Δ/ντη της Σχολής.

Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση

- Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από το μηδέν έως το δέκα (0-10), με κατώτερο προβιβάσιμο βαθμό το πέντε (5) ή, εναλλακτικά, με προβιβάσιμο ποσοστό 50%.
- Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ και άλλων τμημάτων ΑΕΙ, καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών Γ.Γ.Α. Α΄ Επιπέδου που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το νέο πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/133562/21.4.2016 έγγραφο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού), μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.
- Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την τελική εξέταση (γραφτές, πρακτικές εξετάσεις) (β) την αξιολόγηση συμμετοχής σε εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές).

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

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ		100%			



ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%			

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ		100%			

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		50%			50%
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		50%			50%
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ					100%
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ		100%			
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		100%			

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ-ΜΟΥ ΝΤΟΥΚ ΚΟΥΑΝ ΚΑΙ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΪΑ' Κατηγορίας 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. Ο τύπος Διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ Α' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

09.30-10.15	1 ^η ΩΡΑ
10.15-11.00	2 ^η ΩΡΑ
11.00-11.15	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
11.15-12.00	3 ^η ΩΡΑ
12.00-12.45	4 ^η ΩΡΑ
12.45-13.00	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
13.00-13.45	5 ^η ΩΡΑ
13.45-14.30	6 ^η ΩΡΑ
14.30-14.45	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
14.45-15.30	7 ^η ΩΡΑ
15.30-16.15	8 ^η ΩΡΑ
16.15-17.00	9 ^η ΩΡΑ
17.00-17.15	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
17.15-18.00	10 ^η ΩΡΑ

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ:

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Έναρξη	Λήξη
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	9/2/2026	15/2/2026
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	16/2/2026	22/2/2026
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	23/2/2026	1/3/2026
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ	2/3/2026	8/3/2026
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ	9/3/2026	15/3/2026
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	16/3/2026	29/3/2026
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ	30/3/2026	12/4/2026
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ	13/4/2026	19/4/2026
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	20/4/2026	3/5/2026
ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΟ	4/5/2026	10/5/2026

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ως χώροι διεξαγωγής των μαθημάτων δύναται να χρησιμοποιηθούν χώροι διδασκαλίας αδειοδοτημένες αίθουσες πολλαπλών χρήσεων στην ευρύτερη περιοχή του Νοτίου Τομέα Αθηνών κι εν γένει του Νομού Αττικής με παρόμοια χαρακτηριστικά λειτουργικότητας και χωρητικότητας.

ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΑ (ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΑΝΑ ΚΛΑΔΟ ΑΘΛΗΣΗΣ):

- 6-8 Απριλίου 2026
- 15-19 Απριλίου 2026
- 23-24 Μαΐου 2026



➤ **ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ:**

ΔΕΥΤΕΡΑ 6 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026 (ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Μεθοδολογία Διδασκαλίας (10 διδακτικές ώρες)

ΤΡΙΤΗ 7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026 (ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Μεθοδολογία Διδασκαλίας (10 διδακτικές ώρες)

ΤΕΤΑΡΤΗ 8 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026 (ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Τεχνική Ανάλυση (10 διδακτικές ώρες)

ΤΕΤΑΡΤΗ 15 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026 (ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Τεχνική Ανάλυση (10 διδακτικές ώρες)

ΠΕΜΠΤΗ 16 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026 (ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Ειδική Προπονητική (10 διδακτικές ώρες)

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026 (ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Ειδική Προπονητική (5 διδακτικές ώρες)

Κανονισμοί (5 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 18 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026 (ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Προπονητική Εξάσκηση (5 διδακτικές ώρες)

Κανονισμοί (5 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 19 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026 (ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Προπονητική Εξάσκηση (10 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 23 ΜΑΪΟΥ 2026 (ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Προπονητική Εξάσκηση (10 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 24 ΜΑΪΟΥ 2026 (ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Προπονητική Εξάσκηση (5 διδακτικές ώρες)

Κανονισμοί (5 διδακτικές ώρες)



Οι υποψήφιοι θα πρέπει να παρακολουθήσουν τις 100 ώρες πρακτικής άσκησης (ή μέρος αυτών) σε σωματεία με εποπτεύοντα προπονητή Α επιπέδου. Τούτο πιστοποιείται με βεβαίωση του σωματείου (υπογραφή προέδρου και εποπτεύοντα προπονητή) με σαφή αναφορά στις ημερομηνίες και τις ώρες παρακολούθησης.

ΚΥΚΛΟΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ		
-------------------	--	--

1	ΑΘΗΝΑ ΤΜΗΜΑ Α	42
	ΣΥΝΟΛΟ	42

ΣΧΟΛΗ ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ		
------------------------------	--	--

1	ΑΘΗΝΑ ΤΜΗΜΑ Α	2
	ΣΥΝΟΛΟ	2

ΣΧΟΛΗ ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ		
--------------------------	--	--

1	ΑΘΗΝΑ ΤΜΗΜΑ Α	1
	ΣΥΝΟΛΟ	1