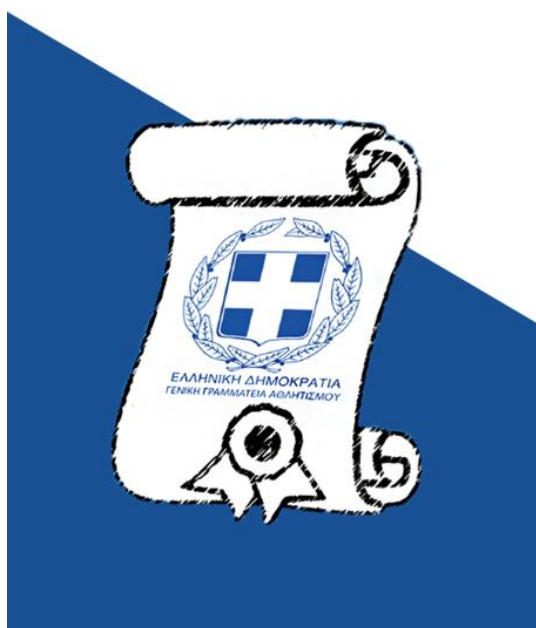




**ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ
ΖΙΤΣΟΥ, ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ-ΜΟΥ
ΝΤΟΥΚ ΚΟΥΑΝ ΚΑΙ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΪ
Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ**

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 "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 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 Ενιαία Σχολή Προπονητών Β' ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ: ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ-ΜΟΥ ΝΤΟΥΚ ΚΟΥΑΝ, ΚΑΙ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΪ σύμφωνα με την: ΑΔΑ: ΨΛ1Ε46ΝΚΠΔ-Β9Υ ΦΕΚ: Β/5620/2025 όπως τροποποιήθηκε και ισχύει, Α. Π.: ΓΓΑ/27829/10-10-2025, διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

1. **ΠΛΕΥΡΑΚΗ ΝΙΚΗ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. **ΤΣΟΥΡΑΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος .
3. **ΓΚΟΜΟΛΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α. ως μέλος.
4. **ΧΑΡΙΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ**, Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ζίου Ζίτσου, ως μέλος.
5. **ΣΥΝΟΛΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ**, Γραμματέας της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ζίου Ζίτσου, ως μέλος.

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

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



Πρόγραμμα Σπουδών

Α. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα της Ενιαίας Σχολής Προπονητών ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΚΟΜΠΑΤ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ-ΜΟΥ ΝΤΟΥΚ ΚΟΥΑΝ ΚΑΙ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΪ Β' 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.	Ανατομία	10	1.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	10
2.	Φυσιολογία	10	2.	Αθλητική Ψυχολογία	10
3.	Εργοφυσιολογία	10	3.	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας	10
4.	Φυσικοθεραπεία	10	4.	Αθλητική Κοινωνιολογία	10
5.	Αθλητιατρική	10	5.	Αθλητική Στατιστική	10
6.	Αθλητική Διαιτολογία	10	6.	Αθλητικό Δίκαιο	10
7.	Βιομηχανική	10			
8.	Γενική Προπονητική	20			
ΣΥΝΟΛΟ		90	ΣΥΝΟΛΟ		60
ΣΥΝΟΛΟ 150 ώρες					



ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ
1.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας	20
2.	Τεχνική Ανάλυση	15
3.	Ειδική Προπονητική	20
4.	Προπονητική Εξάσκηση	20
5	Κανονισμοί Αγώνων	15
5.	Ειδικά Θέματα: Ντόπινγκ[5] - Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας[5] - Ηθική Και Ακεραιότητα Στον Αθλητισμό[5] – Ε-KOUROS[5]– Ιστορία του αθλήματος[5], Προσέγγιση & Ανάπτυξη Αθλήματος [5]	30
6.	Διπλωματική Εργασία	30
ΣΥΝΟΛΟ 150 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 τον Διευθυντή της σχολής ή το διδακτικό προσωπικό των μαθημάτων ειδίκευσης ή προπονητές Α και Β 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^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΕΠ ΤΕΦΑΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην Περιγραφική και Λειτουργική Ανατομική 2. Κύτταρο - Ιστοί- Οργανικά συστήματα - Όργανα 3. Οστεολογία (ταξινόμηση - ομάδες)- Συνδεσμολογία 4. Ερειστικό σύστημα (κεφαλή - σπονδυλική στήλη - κορμός) 5. Ερειστικό σύστημα (άκρα) 6. Μυολογία (ταξινόμηση – ομάδες κ.λπ.) 7. Μυϊκό σύστημα (Σ.Σ. - κορμός) 8. Μυϊκό σύστημα (άκρα) 9. Μυολογία (ενέργεια, μυϊκή συνέργεια, αθλητικές κινήσεις)

1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΕΠ ΤΕΦΑΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στο μάθημα της φυσιολογίας – Βασικές έννοιες φυσιολογίας 2. Νευρομυϊκός έλεγχος 3. Μυϊκό σύστημα και μυϊκή συστολή 4. Καρδιαγγειακό σύστημα και η λειτουργία του 5. Αναπνευστικό σύστημα και η λειτουργία του 6. Εισαγωγή στο μεταβολισμό

1^{ος} Κύκλος- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ (ΕΕΠ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ/ΤΕΦΑΑ)
Περιεχόμενα	1. Αντικείμενο της Εργοφυσιολογίας - Προσδιοριστικοί παράγοντες της σωματικής απόδοσης. 2. Πηγές ενέργεια και ενεργειακά συστήματα. 3. Βασικές έννοιες - Μεταβολικοί οδοί κατά την άσκηση 4. Μυϊκή λειτουργία κατά την άσκηση.



	5. Καρδιαγγειακό σύστημα και λειτουργία του κατά την άσκηση.
	6. Εισαγωγή στην προπόνηση ενεργειακών συστημάτων
	7. Προπόνηση για μυϊκή ενδυνάμωση

1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Δρ. ΠΑΠΠΑΣ ΑΓΓΕΛΟΣ (ΚΦΑ Φυσικοθεραπευτής Εθνικών Ομάδων)
Περιεχόμενα	1. Φυσιοθεραπευτικά μέσα και τεχνικές. 2. Άμεση αντιμετώπιση τραυματισμών. 3. Πρώτες βοήθειες. 4. Πρόληψη τραυματισμών. 5. Λειτουργική αποκατάσταση. 6. Αποκατάσταση και επαναδραστηριοποίηση αθλητών. 7. Αποκατάσταση μετά από μυϊκές και τενόντιες κακώσεις. 8. Αποκατάσταση μετά από συνδεσμικές κακώσεις (διάστρεμμα – εξάρθρωμα γόνατος, άκρου ποδός, ώμου κ.λπ.) 9. Κατάγματα

1^{ος} Κύκλος- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Χατζηδημητρίου Μαρία, Καθηγήτρια ιατρός Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ)
Περιεχόμενα	1. Αθλητικές Κακώσεις: Ορισμός & Είδη 2. Αθλητικές Κακώσεις: Πρόληψη 3. Αθλητικές Κακώσεις 4. Αθλητικές Κακώσεις & Φυσικοθεραπεία & Αθλητικές κακώσεις I, II 5. Σύνδρομο Υπέρχρησης στον Αθλητισμό 6. Αθλητικές Κακώσεις: Σπονδυλική στήλη & Άνω Άκρα 7. Αθλητικές Κακώσεις: Άνω Άκρα 8. Σύνδρομο υπερπροπόνησης 9. Διατάσεις & Άθληση

1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΓΕΩΡΓΑΚΟΥΛΗ ΚΑΛΛΙΟΠΗ (ΔΕΠ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας/ΤΕΦΑΑ)
Περιεχόμενα	1. Η Επιστήμη της Διατροφής



	2.Διατροφική αξιολόγηση
	3.Ενεργειακές ανάγκες
	4.Υδατάνθρακες
	5.Πρωτεΐνες
	6.Λιπίδια & Μικροθρεπτικά συστατικά

1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΠΙΓΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, PhD Ειδικός Επιστήμων στη Φυσική Αγωγή-ΓΓΑ
Περιεχόμενα	1. Εφαρμοσμένη Βιοκινητική στην αθλητική κίνηση (Διαφοροποίηση και εστιασμός της κίνησης) 2. Βιοκινητική παρέμβαση με στόχο την τεχνική βελτίωση ανάλογα με τις παρατηρούμενες ανατομικές ιδιαιτερότητες των παιδιών 3. Μηχανικό μοντέλο του μυός, Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών, Μυϊκός κάματος, Μηχανικές ιδιότητες των μυών και εφαρμογή αυτών 4. Σχέση γωνίας και απόδοσης της παραγόμενης μυϊκής δύναμης Ελαστική ενέργεια :Δέσμευση κατά την προδιάταση και απόδοση 5.Η επίδραση της θερμοκρασίας στη μυϊκή λειτουργία. Ενεργητική αύξηση της μυϊκής θερμοκρασίας 6. Κινησιόγραμμα της αθλητικής κίνησης. Βασικές αρχές για την ανάλυση κίνησης του αθλήματος. Μέθοδος προσδιορισμού του κέντρου βάρους του σώματος. Προσδιορισμός του κέντρου της άρθρωσης. Εφαρμοσμένη Βιοκινητική ανάλυση των διαφορετικών Φάσεων της κίνησης 7.Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης. Κατανόηση της τεχνικής εκτέλεσης κινήσεων 8.Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού

1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΚΕΛΛΗΣ ΣΠΥΡΟΣ (ΔΕΠ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης/ΤΕΦΑΑ)
Περιεχόμενα	1. Βασικές έννοιες της προπόνησης. Μεθοδολογικές, βιολογικές έννοιες της προπονητικής 2. Αρχές προπόνησης 3. Το σύγχρονο σύστημα προετοιμασίας των αθλητών των μαχητικών αθλημάτων 4.Φυσική κατάσταση (Μεθοδολογία ανάπτυξης δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, κινητικότητας) 5. Αρχές του Προγραμματισμού της προετοιμασίας.



	6. Μέθοδοι ελέγχου της προετοιμασίας
	7. Προπόνηση τεχνικό – τακτικής
	8. Σύστημα επιλογής ειδικευμένων αθλητών υψηλών επιδόσεων
	9. Το σύστημα των προπονήσεων, αγώνων και αποκατάστασης
	10. Η οργάνωση του μαθήματος στα μαχητικά αθλήματα
	11. Μέθοδοι υπολογισμού της επιβάρυνσης της προπόνησης

2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ ΔΕΠ ΣΕΦΑΑ ΔΗΜΟΚΡΙΤΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή - Η αθλητική αγορά 2. Τα ειδικά χαρακτηριστικά του αθλητικού προϊόντος 3. Αρχές αθλητικού μάνατζμεντ I 4. Αρχές αθλητικού μάνατζμεντ II 5. Αθλητικό μάρκετινγκ 6. Στρατηγικό μάνατζμεντ 7. Αθλητική χορηγία 8. Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού

2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές (ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας, προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας) 2. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική ψυχολογία (ψυχολογικές θεωρίες, γνωστική ψυχολογία, συμπεριφορισμός) 3. Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία) 4. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/υπονόμευση κινήτρων) 5. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/υπονόμευση κινήτρων)



	6. Τοποθέτηση στόχων (είδη στόχων, σημασία τοποθέτησης στόχων)
	7. Τοποθέτηση στόχων (στρατηγικές – διαδικασία τοποθέτησης στόχων, δέσμευση αθλητή, προσαρμογή στόχων)
	8. Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους)
	9. Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά)
	10. Εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία: Ορισμός και βασικές έννοιες και ο ρόλος της στην αθλητική απόδοση
	11. Ψυχολογική προετοιμασία: Σκοπός, σημασία και φιλοσοφία της ψυχολογικής προετοιμασίας
	12. Προγράμματα Ψυχολογικής Προετοιμασίας: Χαρακτηριστικά, δομή των προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας
	13. Τεχνικές χαλάρωσης – Τεχνική αναπνοών – Προοδευτική μυική χαλάρωση

2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΕΥΓΕΝΙΑ ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ ΕΕΠ ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	1. Γενικές Αρχές Μεθοδολογίας της Έρευνας 2. Χαρακτηριστικά Ερευνητικής Διαδικασίας 3. Διαχωρισμός της Γενικής-Βασικής και Ειδικής-εφαρμοσμένης έρευνας 4. Επιστημονικοί και μη επιστημονικοί μέθοδοι ανάλυσης/έρευνας 5. Παρουσίαση του προβλήματος (προσδιορισμός και καθορισμός του θεματικού πεδίου) 6. Επιλογή μεθόδου και διαμόρφωση πρωτοκόλλου έρευνας - Συλλογή πληροφοριών-δεδομένων 7. Ανεξάρτητες και εξαρτημένες μεταβλητές 8. Εσωτερική και την εξωτερική εγκυρότητα της έρευνας 9. Αποτελέσματα μετρήσεων - Στατιστική ανάλυση μετρήσεων 10. Εφαρμοσμένη Στατιστική Ανάλυση στον Αθλητικό Χώρο

2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων



Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΕΥΓΕΝΙΑ ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ ΕΕΠ ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	1. Τι είναι αθλητική Κοινωνιολογία - Εισαγωγή - Συνοπτική ανασκόπηση της θεωρητικής βάσης Θετικό κλίμα παρακίνησης στην προπόνηση 2. Είδη προσανατολισμών, στόχων και πως εξειδικεύονται στον αγωνιστικό αθλητισμό 3. Είδη παρακίνησης στον αγωνιστικό αθλητισμό 4. Αντιμετώπιση λαθών 5. Συστήματα διαχείρισης αμοιβής και τιμωρίας, μείωση ανεπιθύμητων συμπεριφορών 6. Ανάπτυξη θετικών στάσεων και συμπεριφορών 7. Ηθική ανάπτυξη διαμέσου του αθλητισμού, αθλητική άμιλλα, Τίμιο παιχνίδι 8. Κοινωνική ανάπτυξη διαμέσου του αθλητισμού, δεξιότητες ζωής, η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής 9. Συνεργασία, ανταγωνισμός, μαθημένη 10. Αβοηθησία, υπευθυνότητα 11. Επικοινωνία (γλώσσα του σώματος-ανατροφοδότηση) με αθλητές-γονείς

2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	1.Εισαγωγή – Βασικές αρχές των εννοιών της στατιστικής 2.Είδη μεταβλητών – μελετών 3.Στατιστικά μοντέλα (διαστήματα εμπιστοσύνης, βαθμοί ελευθερίας, επίπεδο εμπιστοσύνης) 4.Γραφήματα: Είδη γραφημάτων 5.Μεροληψία: Εντοπισμός και προσδιορισμός της μεροληψίας 6.Μεροληψία: Τρόποι μείωσης της μεροληψίας 7.Κατηγορικά δεδομένα 8.Σύγκριση μέσων όρων 9.Συσχέτιση



2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΜΑΛΑΤΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ, Διδάκτωρ Αθλητικού Δικαίου
Περιεχόμενα	1. Αθλητισμός και αθλητικό δίκαιο: Έννοια, ορισμοί, διακρίσεις. 2. Ο αθλητισμός στο σύνταγμα της Ελλάδας 3. Το νομοθετικό πλαίσιο του αθλητισμού 4. Γενική Γραμματεία Αθλητισμού 5. Το αθλητικό σωματείο στον νόμο 2725/19996 6. Η αθλητική ένωση στον νόμο 2725/19997 7. Η αθλητική ομοσπονδία στον νόμο 2725/19998. 8. Η ειδική αθλητική αναγνώριση και το μητρώο αθλητικών φορέων 9. Το επάγγελμα του προπονητή στην αθλητική νομοθεσία 10. Η λειτουργία ιδιωτικών γυμναστηρίων

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

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

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Διδάσκων	Καρνέσης Μόρφης, Προπονητής ΖΖ
Περιεχόμενα	1. Βασικά τεχνικά στοιχεία ρίψεων του jujitsu: Shisei – Οι βασικές στάσεις του σώματος, Maai – Η απόσταση της πάλης, Kumi-kata - Η λαβή (πιάσιμο) στο jujitsu, Shidai – Οι μετακινήσεις, TaiSabaki - Η κίνηση/περιστροφή του σώματος, Kuzushi – Η ανατροπή ισορροπίας στο jujitsu, Tsukuri – Η προπαρασκευαστική ενέργεια - το μπάσιμο, Kake – Η ολοκλήρωση της ρίψης. 2. Οι πτώσεις/Ukemi: --KohoUkemi ή UshiroUkemi (πτώση πίσω), Yoko-Ukemi (πτώση πλάγια), MaeUkemi (πτώση εμπρός), Mawarimaeukemi (Κυλιόμενη πτώση μπροστά) 3. Τεχνικές από την όρθια θέση (NageWaza): • Τεχνικές χεριών (TeWaza) • Τεχνικές ποδιών (Ashi-Waza) • Τεχνικές γοφού και ώμου (Koshi-Waza και Kata-Waza) • Τεχνικές -αυτοθυσίας (Sutemi-Waza) 4. Τεχνικές εδάφους (NeWaza): • Τεχνικές ακινητοποιήσεων (Osae-Waza) • Τεχνικές πνιγμών - στραγγαλισμών (Shime-Waza) • Τεχνικές εξάρθρωσης-στρέβλωσης (Kansetsu-Waza)



	5. Βασικάκοινά τεχνικά στοιχεία(KihonWaza)του καράτεμετοjujitsu: • Οι βασικές στάσεις του σώματος (φυσικές/Shizentai/Dachi και βασικές χαμηλές/Dachi) • Μετακινήσεις/Unsoku • Αποκρούσεις (UkeWaza). • Χτυπήματα (UchiWaza) • Χτυπήματα με γροθιά (TsukiWaza). • Λακτίσματα (KeriWaza).
--	---

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

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Διδάσκων	Καρνέσης Μόρφης, Προπονητής ΖΖ
Περιεχόμενα	1. Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο Ζίου – Ζίτσου: • Dojo (αίθουσα προπόνησης), - Στολή του Jujitsu /Jujitsugi, - Βαθμοί στο Jujitsu, - Εθιμοτυπία/Reigisaho (Χαιρετισμός/Rei). • Γιαπωνέζικη ορολογία. 2. Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του jujitsu: • Ομαδικά παιχνίδια • Παιχνίδια σε ζευγάρια. 3. Οι ειδικές μορφές προπόνησης του jujitsu/karate: Άσκηση πρακτικής μαχητικών δεξιοτήτων (ανταλλαγής κτυπημάτων) Kumite/Sparring. Τεχνικές αυτοάμυνας εναντίον μιας σειράς προκαθορισμένων επιθέσεων: • 1-βήμαβασικόKumite/Kihon Ippon Kumite. 4. Οι ειδικές μορφές προπόνησης (Renshu)του jujitsu/judo: {Tandoku&Sotai (UchiKomi – NageKomi, YakuSokuGeiko, KakariGeiko, Randori}. 5. Ειδικές δεξιότητες/drillsγια την πάλη στο έδαφος (NeWaza – BrazilianJiuJitsu) 6. Διπλό σύστημα αυτοάμυνας/DuoSystemSelfDefence. 7. Προπόνηση αρχαρίων / γυναικών

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

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Μ)
Διδάσκων	Καρνέσης Μόρφης, Προπονητής ΖΖ
	1. Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης/Syllabus).



	2. Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών από την όρθια θέση (Nage-Waza).
	3. Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών εδάφους (NeWaza).
	4. Τεχνική των συνδυασμών/Renrakuwaza.
	5. Τεχνική των αντεπιθέσεων/KaeshiWaza.

ΚΥΚΛΟΣ 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης(ΑΘΛΗΜΑ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ)

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)
Διδάσκων	Καρνέσης Μόρφης, Προπονητής ΖΖ
Περιεχόμενα	1. Παραδοσιακό/Αυτοάμυνα (EboNoKata) 2. Κλάδοι άθλησης

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

Τίτλος	ΤΑΚΤΙΚΗ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ/3 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ (Μ)
Διδάσκων	Καζάκος Κωνσταντίνος, Διεθνής διαιτητής ΖΖ
Περιεχόμενα	Αγωνιστικό Αθλητικό ΖίουΖιτςου. 1. Αγωνιστικό Σύστημα Μάχης (FightingSystem). 2. ΑγώνισμαΑυτοάμυνας (Duo System Self Defense). 3. Αγώνισμα μάχης στο έδαφος (NeWaza)

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

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Διδάσκων	Δαυίδ Δημόπουλος Σαϊντ, Προπονητής ΖΖ
Περιεχόμενα	1. Βασικά τεχνικά στοιχεία ρίψεωντου μπραζιλιανjujitsu: – Οι βασικές στάσεις του σώματος, Maai – Η απόσταση της πάλης, Kumi-kata - Η λαβή (πιάσιμο) – Οι μετακινήσεις, TaiSabaki - Η κίνηση/περιστροφή του σώματος, Kuzushi –, Tsukuri – Η προπαρασκευαστική ενέργεια - το μπάσιμο, Kake 2. Οι πτώσεις/Ukemi: --KohoUkemi ή UshiroUkemi (πτώση πίσω), Yoko-Ukemi (πτώση πλάγια), MaeUkemi (πτώση εμπρός), Mawarimaeukemi (Κυλιόμενη πτώση μπροστά) 3. Τεχνικές εδάφους (NeWaza):



	• Τεχνικές ακινητοποιήσεων (Osae-Waza) • Τεχνικές πνιγμών - στραγγαλισμών (Shime-Waza) - Τεχνικές εξάρθρωσης-στρέβλωσης (Kansetsu-Waza)
--	---

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

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Διδάσκων	Δαυίδ Δημόπουλος Σαϊντ, Προπονητής ΖΖ
Περιεχόμενα	Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο μπραζιλιανΖίου – Ζίτσου: • Dojo (αίθουσα προπόνησης),- Στολή του μπραζιλιανJujitsu, - Εθιμοτυπία/Reigisaho (Χαιρετισμός/Rei). Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση μπραζιλιαν jujitsu: • Ομαδικά παιχνίδια • Παιχνίδια σε ζευγάρια. Οι ειδικές μορφές προπόνησης . Ειδικές δεξιότητες/drills για την πάλη στο έδαφος (NeWaza – BrazilianJiuJitsu) Προπόνηση αρχαρίων / γυναικών

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

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Μ)
Διδάσκων	Δαυίδ Δημόπουλος Σαϊντ, Προπονητής ΖΖ
	Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης/Syllabus).
	Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών εδάφους (NeWaza).
	Τεχνική των συνδυασμών/Renrakuwaza.
	Τεχνική των αντεπιθέσεων/KaeshiWaza.

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

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)
Διδάσκων	Δαυίδ Δημόπουλος Σαϊντ, Προπονητής ΖΖ



Περιεχόμενα	1. Παραδοσιακό/Αυτοάμυνα 2. Κλάδοι άθλησης(GI – NOGI)

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

Τίτλος	ΤΑΚΤΙΚΗ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ/3 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ (M)
Διδάσκων	Κοκκώνης Νικόλαος, Διεθνής Διαιτητής
Περιεχόμενα	Αγωνιστικό Αθλητικό ΜπραζίλιανΖίουΖίτσουGI Αγωνιστικό Αθλητικό ΜπραζίλιανΖίουΖίτσου.NOGI

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

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Διδάσκων	Ιωάννης Δαουλτζής, Προπονητής ZZ
Περιεχόμενα	Βασικά τεχνικά στοιχεία ρίψεωντου ΚΟΜΠΑΤ jujitsu: Shisei – Οι βασικές στάσεις του σώματος, Maai – Η απόσταση της πάλης, Kumi-kata - Η λαβή (πιάσιμο) στο jujitsu, Shidai – Οι μετακινήσεις, TaiSabaki - Η κίνηση/περιστροφή του σώματος, KuzushiTsukuri – Η προπαρασκευαστική ενέργεια - το μπάσιμο, Kake – Η ολοκλήρωση της ρίψης. Τεχνικές από την όρθια θέση (NageWaza): • Τεχνικές χεριών (TeWaza) • Τεχνικές ποδιών (Ashi-Waza) • Τεχνικές γοφού και ώμου (Koshi-Waza και Kata-Waza) • Τεχνικές -αυτοθυσίας (Sutemi-Waza) Βασικά τεχνικά στοιχεία • Οι βασικές στάσεις του σώματος (φυσικές/Shizentai/Dachi και βασικές χαμηλές/Dachi) • Μετακινήσεις/Unsoku • Αποκρούσεις (UkeWaza). • Χτυπήματα (UchiWaza) • Χτυπήματα με γροθιά (TsukiWaza). • Λακτίσματα (KeriWaza).

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

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Διδάσκων	Ιωάννης Δαουλτζής, Προπονητής ZZ



Περιεχόμενα	Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο ΚΟΜΠΑΤ Ζίου – Ζίτσου: • Dojo (αίθουσα προπόνησης), - Στολή του ΚΟΜΠΑΤ Jujitsu - Βαθμοί στο ΚΟΜΠΑΤ Jujitsu, - Εθιμοτυπία/Reigisaho (Χαιρετισμός/Rei).
	Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του ΚΟΜΠΑΤ jujitsu: Ομαδικά παιχνίδια • Παιχνίδια σε ζευγάρια.
	Οι ειδικές μορφές προπόνησης του ΚΟΜΠΑΤ jujitsu: Άσκηση πρακτικής μαχητικών δεξιοτήτων (ανταλλαγής κτυπημάτων) Kumite/Sparring. Τεχνικές αυτοάμυνας εναντίον μιας σειράς προκαθορισμένων επιθέσεων: 1-βήμαβασικό Kumite/Kihon Ippon Kumite.
	Προπόνηση αρχαρίων / γυναικών

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

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Διδάσκων	Ιωάννης Δαουλτζής, Προπονητής ΖΖ
	Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης/Syllabus).
	Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών από την όρθια θέση (Nage-Waza).
	Τεχνική των συνδυασμών/Renrakuwaza.
	Τεχνική των αντεπιθέσεων/KaeshiWaza.

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

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)
Διδάσκων	Ιωάννης Δαουλτζής, Προπονητής ΖΖ
Περιεχόμενα	1. Παραδοσιακό/Αυτοάμυνα (EboNoKata)
	2. Κλάδοι άθλησης

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



Τίτλος	ΤΑΚΤΙΚΗ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ/3 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ (Μ)
Διδάσκων	Κώστας Καζάκος, Διαιτητής ΖΖ Δημήτρης Γεωργαντίδης, Διαιτητής ΖΖ
Περιεχόμενα	Αγωνιστικό Αθλητικό ΚΟΜΠΑΤ ΖίουΖίτσου.

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ)

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Διδάσκων	Λουκάς Τσέλλος, Προπονητής ΖΖ
Περιεχόμενα	Βασικά τεχνικά στοιχεία του ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ: Shisei – Οι βασικές στάσεις του σώματος, Maai – Η απόσταση της πάλης, Kumi-kata– Η λαβή (πιάσιμο) στο jujitsu, Shidai – Οι μετακινήσεις, TaiSabaki– Η κίνηση/περιστροφή του σώματος, Kuzushi – Η ανατροπή ισορροπίας – Η προπαρασκευαστική ενέργεια – το μπάσιμο, Kake Τεχνικές από την όρθια θέση (NageWaza): • Τεχνικές χεριών (TeWaza) • Τεχνικές ποδιών (Ashi-Waza) • Τεχνικές γοφού και ώμου (Koshi-Waza και Kata-Waza) • Τεχνικές –αυτοθυσίας (Sutemi-Waza) Βασικά τεχνικά στοιχεία • Οι βασικές στάσεις του σώματος (φυσικές/Shizentai/Dachi και βασικές χαμηλές/Dachi) • Μετακινήσεις/Unsoku • Αποκρούσεις (UkeWaza). • Χτυπήματα (UchiWaza) • Χτυπήματα με γροθιά (TsukiWaza). • Λακτίσματα (KeriWaza).

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης(ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Διδάσκων	Λουκάς Τσέλλος, Προπονητής ΖΖ
Περιεχόμενα	Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ: • Dojo (αίθουσα προπόνησης), - Στολή του ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ, - Βαθμοί στο ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ, - Εθιμοτυπία/Reigisaho (Χαιρετισμός/Rei).



	Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ • Ομαδικά παιχνίδια • Παιχνίδια σε ζευγάρια.
	Οι ειδικές μορφές προπόνησης του ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ: Άσκηση πρακτικής μαχητικών δεξιοτήτων (ανταλλαγής κτυπημάτων) Kumite/Sparring. Τεχνικές αυτοάμυνας εναντίον μιας σειράς προκαθορισμένων επιθέσεων: 1-βήμαβασικό Kumite/Kihon Ippon Kumite.
	Προπόνηση αρχαρίων / γυναικών

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης(ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ)

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Διδάσκων	Λουκάς Τσέλλος, Προπονητής ΖΖ
	Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης/Syllabus).
	Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών από την όρθια θέση (Nage-Waza).
	Τεχνική των συνδυασμών/Renrakuwaza.
	Τεχνική των αντεπιθέσεων/KaeshiWaza.

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης(ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ)

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)
Διδάσκων	Λουκάς Τσέλλος, Προπονητής ΖΖ
Περιεχόμενα	1. Παραδοσιακό/Αυτοάμυνα
	2. Κλάδοι άθλησης

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης(ΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ)

Τίτλος	ΤΑΚΤΙΚΗ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ/3 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ (Μ)
Διδάσκων	Δημήτρης Γεωργαντίδης, Διαιτητής ΖΖ Κοκώνης Νικόλαος, Διαιτητής ΖΖ



Περιεχόμενα	Αγωνιστικό Αθλητικό ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΙ.
--------------------	---------------------------------

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ)

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Διδάσκων	Αθανάσιος Ζαντιώτης, Προπονητής ΖΖ
Περιεχόμενα	Βασικά τεχνικά στοιχεία του ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ: Οι βασικές στάσεις του σώματος– Η απόσταση της πάλης, - Η λαβή (πιάσιμο) στο i – Οι μετακινήσεις, - Η κίνηση/περιστροφή του σώματος, – Η ανατροπή ισορροπίας – Η προπαρασκευαστική ενέργεια - το μπάσιμο
	Τεχνικές από την όρθια θέση • Τεχνικές χεριών • Τεχνικές ποδιών • Τεχνικές γοφού και ώμου • Τεχνικές -αυτοθυσίας
	Βασικά τεχνικά στοιχεία • Οι βασικές στάσεις του σώματος (φυσικές και βασικές χαμηλές) • Μετακινήσεις • Αποκρούσεις • Χτυπήματα • Χτυπήματα με γροθιά. • Λακτίσματα

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης(ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ-ΜΠΑΚ ΝΤΟ)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Διδάσκων	Αθανάσιος Ζαντιώτης, Προπονητής ΖΖ
Περιεχόμενα	Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ: • (αίθουσα προπόνησης),- Στολή του ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ, - Βαθμοί στο ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ, - Εθιμοτυπία (Χαιρετισμός). Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟΙ • Ομαδικά παιχνίδια • Παιχνίδια σε ζευγάρια. Οι ειδικές μορφές προπόνησης του ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ: Άσκηση πρακτικής μαχητικών δεξιοτήτων (ανταλλαγής κτυπημάτων) Τεχνικές αυτοάμυνας εναντίον μιας σειράς προκαθορισμένων επιθέσεων: 1-βήμαβασικό Προπόνηση αρχαρίων / γυναικών



ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης(ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ)

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Διδάσκων	Αθανάσιος Ζαντιώτης, Προπονητής ΖΖ
	Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης/Syllabus).
	Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών από την όρθια θέση .
	Τεχνική των συνδυασμών
	Τεχνική των αντεπιθέσεων

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης(ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ)

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)
Διδάσκων	Αθανάσιος Ζαντιώτης, Προπονητής ΖΖ
Περιεχόμενα	1. Παραδοσιακό/Αυτοάμυνα
	2. Κλάδοι άθλησης

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης(ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ)

Τίτλος	ΤΑΚΤΙΚΗ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ/3 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ (Μ)
Διδάσκων	Κώστας Καζάκος, Διεθνής Διαιτητής Δημήτρης Γεωργαντίδης, Διεθνής Διαιτητής
Περιεχόμενα	Αγωνιστικό Αθλητικό ΣΟΥ-ΜΠΑΚ-ΝΤΟ.

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 σε τη 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 ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΪ Β' 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 τότε 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 ώρα) και ξεκλειδώνεται η επόμενη ενότητα για να προχωρήσει.

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



μηνυμάτων στα ακαδημαϊκά e-mail των εκπαιδευομένων καθώς δεν παρεμβάλλεται άλλος server για την παράδοση του.

Κάθε μάθημα του 1ου και 2ου κύκλου διάρκειας δέκα (10) διδακτικών ωρών ασύγχρονης εκπαίδευσης θα παραμένει διαθέσιμο για την κατοχύρωση της παρουσίας έως επτά (7) μέρες. Αν η διάρκεια κάποιου μαθήματος περιλαμβάνει περισσότερες των δέκα (10) διδακτικών ωρών, οι μέρες που θα παραμένει διαθέσιμο το μάθημα θα αυξάνεται κατά αντιστοιχία του αριθμού των ωρών του μαθήματος και έως 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. Β' 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 ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΪΒ' 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 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 εκπαιδευομένων. 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 εκπαιδευομένων 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 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 ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΪΒ' 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 παρακολούθηση του.
4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση 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 τον Διευθυντή 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 περίοδος 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. Β' 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 στη 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
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		100%			
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		100%			



ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		100%			
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%			

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ		100%			



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 ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΪ Β' 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 Β' 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
ΑΝΑΤΟΜΙΑ	16/2/2026	22/2/2026
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	23/2/2026	1/3/2026
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	2/3/2026	8/3/2026
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	9/3/2026	15/3/2026
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	16/3/2026	22/3/2026
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ	23/3/2026	29/3/2026
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ	30/3/2026	5/4/2026
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	6/4/2026	12/4/2026
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	20/4/2026	26/4/2026
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	27/4/2026	3/5/2026
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	4/5/2026	10/5/2026
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	11/5/2026	24/5/2026
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ	25/5/2026	31/5/2026
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ	1/6/2026	7/6/2026

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. Προβλέπεται η δυνατότητα λειτουργίας τμήματος εκπαίδευσης, σε άλλες πόλεις της Ελλάδος εφόσον ο αριθμός μετεχόντων κριθεί ικανοποιητικός.

ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΑ (ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΑΝΑ ΚΛΑΔΟ ΑΘΛΗΣΗΣ):

- 30-03 Απριλίου/Μαΐου 2026
- 29-01Μαΐου/ Ιουνίου 2026
- 11-14 Ιουνίου 2026

- **ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ:**



ΠΕΜΠΤΗ 30 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026 (ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ, ΣΟΥ ΜΠΑΚ ΝΤΟ, ΜΠΟΥ ΝΤΟ ΚΑΪ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Μεθοδολογία Διδασκαλίας (10 διδακτικές ώρες)

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 1ΜΑΪΟΥ 2026 (ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ, ΣΟΥ ΜΠΑΚ ΝΤΟ, ΜΠΟΥ ΝΤΟ ΚΑΪ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Μεθοδολογία Διδασκαλίας (10 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 2 ΜΑΪΟΥ 2026 (ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ, ΣΟΥ ΜΠΑΚ ΝΤΟ, ΜΠΟΥ ΝΤΟ ΚΑΪ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Τεχνική Ανάλυση (10 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 3 ΜΑΪΟΥ 2026 (ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ, ΣΟΥ ΜΠΑΚ ΝΤΟ, ΜΠΟΥ ΝΤΟ ΚΑΪ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Τεχνική Ανάλυση (5 διδακτικές ώρες)

Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (5 διδακτικές ώρες)

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29 ΜΑΪΟΥ 2026 (ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ, ΣΟΥ ΜΠΑΚ ΝΤΟ, ΜΠΟΥ ΝΤΟ ΚΑΪ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Ειδική Προπονητική (10 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 30 ΜΑΪΟΥ 2026 (ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ, ΣΟΥ ΜΠΑΚ ΝΤΟ, ΜΠΟΥ ΝΤΟ ΚΑΪ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Ειδική Προπονητική (10 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 31 ΜΑΪΟΥ 2026 (ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ, ΣΟΥ ΜΠΑΚ ΝΤΟ, ΜΠΟΥ ΝΤΟ ΚΑΪ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Κανονισμοί (10 διδακτικές ώρες)

ΔΕΥΤΕΡΑ 1 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026(ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ, ΣΟΥ ΜΠΑΚ ΝΤΟ, ΜΠΟΥ ΝΤΟ ΚΑΪ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Προπονητική Εξάσκηση (10 διδακτικές ώρες)

ΠΕΜΠΤΗ 11 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026(ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ, ΣΟΥ ΜΠΑΚ ΝΤΟ, ΜΠΟΥ ΝΤΟ ΚΑΪ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00



Προπονητική Εξάσκηση (10 διδακτικές ώρες)

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026(ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ, ΣΟΥ ΜΠΑΚ ΝΤΟ, ΜΠΟΥ ΝΤΟ ΚΑΪ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Ντόπιγκ (5 διδακτικές ώρες)

Κανονισμοί (5 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 13 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026(ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ, ΣΟΥ ΜΠΑΚ ΝΤΟ, ΜΠΟΥ ΝΤΟ ΚΑΪ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Ηθική και Ακεραιότητα στον αθλητισμό (5 διδακτικές ώρες)

E- Kouros (5 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 14 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026(ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ, ΜΠΡΑΖΙΛΙΑΝ, ΚΟΜΠΑΤ, ΣΟΥ ΜΠΑΚ ΝΤΟ, ΜΠΟΥ ΝΤΟ ΚΑΪ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30- 18.00

Ιστορία του αθλήματος (5 διδακτικές ώρες)

Προσέγγιση και ανάπτυξη αθλήματος (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.