

# ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΡΑΓΚΜΠΥ ΛΙΓΚ Γ' ΕΠΙΠΕΔΟΥ

ΑΘΗΝΑ 2026

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΡΑΓΚΜΠΥ ΛΙΓΚ

Ε.Ο.Ρ.Λ.



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

---

1. Νομοθετικό Πλαίσιο
2. Επιτροπή Διοίκησης
  - 2.1 Πρόεδρος – Μέλη
  - 2.2 Γραμματέας Επιτροπής
  - 2.3 Διευθυντής Σχολής

### **3. Πρόγραμμα Σπουδών**

- 3.1 Συνολικές Εκπαιδευτικές Ώρες (Πίνακας)
- 3.2 Δομή Μαθημάτων (Θεωρητικά – Πρακτικά – Μικτά)
- 3.3 Κύκλος/Τομέας 1 – Γενικά Μαθήματα
- 3.4 Κύκλος/Τομέας 2 – Γενικά Μαθήματα
- 3.5 Κύκλος/Τομέας 3 – Μαθήματα Ειδίκευσης
- 3.6 Ειδικά Θέματα
- 3.7 Εποπτευόμενη / Καθοδηγούμενη Πρακτική Άσκηση

### **4. Περιεχόμενο Μαθημάτων – Διδακτικό Προσωπικό**

- 4.1 Ανατομία
- 4.2 Φυσιολογία
- 4.3 Εργοφυσιολογία
- 4.4 Φυσικοθεραπεία
- 4.5 Βιομηχανική
- 4.6 Γενική Προπονητική
- 4.7 Κινητική Μάθηση
- 4.8 Αθλητική Ψυχολογία
- 4.9 Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού
- 4.10 Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας
- 4.11 Αθλητική Παιδαγωγική
- 4.12 Μαθήματα Ειδίκευσης (Τεχνική Ανάλυση, Ομαδική Τακτική, κ.λπ.)
- 4.13 Ειδικά Θέματα (Αντιντόπινγκ, Παιδική Προστασία, Ολυμπιακές Αξίες, Υπολογιστές κ.ά.)
- 4.14 Διπλωματική Εργασία

### **5. Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα**

### **6. Διάρκεια Διδασκαλίας**

### **7. Διαδικαστικά Θέματα**

### **8. Επιτυχής Παρακολούθηση**

- 8.1 Προϋποθέσεις Επιτυχούς Παρακολούθησης
- 8.2 Επαρκής Παρακολούθηση (95%)

### **9. Εξετάσεις**

- 9.1 Οργάνωση Εξετάσεων
- 9.2 Διαδικασία Διεξαγωγής
- 9.3 Βαθμολόγηση – Αξιολόγηση

### **10. Χορήγηση Διπλώματος**

#### **Νομοθετικό Πλαίσιο**

---

---

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

Στην παρούσα Σχολή σύμφωνα με την παρ.3 του άρθρου 5 της απόφασης ίδρυσης της Σχολής **ΓΓΑ/16600/ 20-08-2025 & (ΦΕΚ Β/4504/2025)** το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου καθορίζεται στο ποσό των 450€, το οποίο καταβάλλεται ανταποδοτικά (άρθρο 20 του ν.4726/2020) και κατατίθεται στο τραπεζικό λογαριασμό της Ομοσπονδίας η οποία συντάσσει τον προϋπολογισμό της σχολής και τον γνωστοποιεί στην επιτροπή διοίκησης της σχολής.

### **Επιτροπή Διοίκησης**

---

Η Σχολή διοικείται από πενταμελή επιτροπή, που συγκροτείται από τους:

1. **ΜΑΜΕΚΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. **ΜΠΕΜΠΕΛΗ ΔΗΜΗΤΡΑ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος .
3. **ΜΠΡΟΥΣΟΒΑΝΑ ΔΗΜΗΤΡΑ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α. ως μέλος.
4. **ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ ΤΖΩΡΤΣ ΤΖΕΙΜΣ** , εκπρόσωπος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ράγκμπυ ΛΙΓΚ , ως μέλος.
5. **ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ** , εκπρόσωπος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ράγκμπυ ΛΙΓΚ , ως μέλος.
6. Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η **ΜΠΑΛΤΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ** υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο κ. **ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ** Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος στην Άσκηση, Εργοσπειρομετρία και Αποκατάσταση ,με αντικείμενο

έρευνας το Ράγκμπυ Γιούνιον και Ράγκμπυ Λίγκ, καθώς και Υποψήφιος Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Πατρών.

## Πρόγραμμα Σπουδών

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται στον παρακάτω πίνακα:

Επίπεδο	Διδακτικές ώρες	Διπλωματική εργασία	Πρακτική Άσκηση	Ελάχιστη διάρκεια λειτουργίας σχολής	Συνολική διάρκεια
Γ	300 (270)	30 ώρες	50 ώρες	6 μήνες	350

### ΜΑΘΗΜΑΤΑ

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

**Θεωρητικά** χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από τον εκπαιδευτή, σε αίθουσες διδασκαλίας (δια ζώσης ή ηλεκτρονικά). Σκοπό έχουν οι εκπαιδευόμενοι να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο κατάρτισης και να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες. Οι διαλέξεις από απόσταση προσφέρονται μέσω ψηφιακής πλατφόρμας.

**Πρακτικά** χαρακτηρίζονται τα μαθήματα τα οποία αποβλέπουν στην απόκτηση γνώσεων για την εμπέδωση του θεωρητικού μέρους κατάρτισης και στην απόκτηση κυρίως κινητικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων επικοινωνίας, διδασκαλίας και καθοδήγησης. Πραγματοποιούνται αποκλειστικά σε προπονητικούς χώρους.

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

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

#### **Διπλωματική εργασία (30 ώρες)**

1. Στις εκπαιδευτικές υποχρεώσεις των συμμετεχόντων στη Σχολή Προπονητών Ράγκμπυ Λίγκ Γ' Επιπέδου περιλαμβάνεται η εκπόνηση γραπτής εργασίας, η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί σε θεματολογία από οποιοδήποτε μάθημα της διδασκόμενης ύλης.
2. Τα κριτήρια αξιολόγησής της είναι τα ακόλουθα: 1) σαφήνεια του λόγου και της παρουσίασης των ζητούμενων της εργασίας, 2) η οργάνωσή της σε διακριτά μέρη, 3) η απάντηση στα ερωτήματα που τίθενται στην αρχή της, 4) η χρήση επιστημονικού λόγου και 5) η επιστημονική τεκμηρίωση του κειμένου με την χρήση και παράθεση βιβλιογραφικών αναφορών.
3. Μπορεί να είναι ατομική ή αποτέλεσμα της συνεργασίας δύο (2) εκπαιδευόμενων.

4. Όταν είναι ατομική πρέπει να έχει έκταση από πέντε (5) έως οκτώ (8) σελίδες, ενώ στην περίπτωση που θα γίνει με τη συνεργασία δύο (2) εκπαιδευομένων πρέπει να έχει έκταση από δέκα (10) έως δέκα πέντε (15) σελίδες.
5. Η γραμματοσειρά πρέπει να είναι Times New Roman, μέγεθος 12, διάστιχο 1,5 και περιθώρια στη σελίδα 2,5 εκ. δεξιά, αριστερά, στο πάνω και στο κάτω μέρος της σελίδας.
6. Το θέμα της εργασίας πρέπει να δηλωθεί στον Διευθυντή της Σχολής μέχρι το τέλος Οκτωβρίου 2026.
7. Η εργασία πρέπει να παραδοθεί στον Διευθυντή της Σχολής το αργότερο 35 μέρες πριν το τελευταίο μάθημα της τελευταίας εβδομάδας των μαθημάτων, ώστε να υπάρχει χρόνος για ενδεχόμενες διορθώσεις.
8. Στην αρχή των μαθημάτων θα γίνει ένα σεμινάριο για την εκπόνηση της εργασίας.

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ 1 <sup>ΟΥ</sup> ΚΥΚΛΟΥ	ΩΡΕΣ		ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2 <sup>ΟΥ</sup> ΚΥΚΛΟΥ	ΩΡΕΣ	
1	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	14	1	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	12
2	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	14	2	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	12
3	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	14	3	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	12
4	ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	12	4	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	12
5	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	24	5	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	12
6	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	12			
	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>90</b>		<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>60</b>
				<b>ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>150</b>

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΩΡΕΣ		
1	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	40	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ</b>		
2	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ	10	1	ΝΤΟΠΙΝΓΚ	5
3	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	15	2	ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ	5
4	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	30	3	ΙΣΟΤΗΤΑ ΦΥΛΩΝ	5
5	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	30	4	Ε ΚΟΥΡΟΣ	5

	5	ΗΘΙΚΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	5
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	125	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	25
<b>ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ</b>			<b>150</b>
ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ			50

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

#### 4. Εποπτευόμενη / Καθοδηγούμενη Πρακτική Άσκηση

1. Η εποπτευόμενη / καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση έχει διάρκεια **50 ώρες**, είναι υποχρεωτική και περιλαμβάνει:

- Παρακολούθηση αγώνων οποιασδήποτε κατηγορίας (τοπικοί, περιφερειακοί, εθνικού, διεθνείς) που οργανώνονται από την Ομοσπονδία, ή με την άδεια αυτής, πράγμα που πιστοποιείται από την οργανώτρια αρχή (Ομοσπονδία – Ένωση – σωματείο), με σαφή παράθεση των ωρών παρακολούθησης.
  - Παρακολούθηση προπονήσεων Εθνικών, ή προεθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας, ή σωματείων της Ομοσπονδίας, πράγμα που πιστοποιείται από την Ομοσπονδία ή το σωματείο αντίστοιχα, με υπογραφή προέδρου και εποπτεύοντα προπονητή, με σαφή παράθεση των ωρών παρακολούθησης.
2. Η εποπτευόμενη / καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση **δεν αποτελεί** μέρος της εξεταστικής περιόδου **και δεν συνυπολογίζεται** στο βαθμό αξιολόγησης του υποψηφίου.

#### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

ΤΙΤΛΟΣ	ΑΝΑΤΟΜΙΑ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΔΡ. Ε. ΜΑΝΘΟΥ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Εισαγωγή στην ανατομική
	Οστά και αρθρώσεις
	Σπονδυλική στήλη
	Σύνδεσμοι σπονδυλικής στήλης
	Οστά και αρθρώσεις άνω άκρου
	Οστά και αρθρώσεις κάτω άκρου
	Μυς σπονδυλικής στήλης
	Μυς άνω άκρου
	Μυς κάτω άκρου
	Νευρικό σύστημα
	Ιδιοδεκτικότητα
	Λειτουργική μηχανική της σπονδυλικής στήλης

ΤΙΤΛΟΣ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΔΡ. Γ. ΝΑΣΣΗΣ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Εισαγωγή στην φυσιολογία
	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

ΤΙΤΛΟΣ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΔΡ. Γ. ΝΑΣΣΗΣ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Εισαγωγή στην εργοφυσιολογία
	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 & αρχές προπόνησης
	Προπόνηση μυϊκού συστήματος
	Προπόνηση καρδιαγγειακού συστήματος
	Αξιολόγηση αθλητικών ικανοτήτων
	Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση σωματικού βάρους
	Προπόνηση και αγώνας σε θερμό περιβάλλον
	Ομοιόσταση και θερμορύθμιση
	Ειδικά θέματα εργοφυσιολογίας (ύπνος, τεχνικές αποκατάστασης)

ΤΙΤΛΟΣ	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΔΡ. Γ. ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ, ΛΕΚΤΟΡΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ Φ/Θ, ΕΚΠΑ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Εισαγωγή στην φυσικοθεραπεία
	Μέσα και τρόποι αποκατάστασης τραυματισμών
	Άμεση αντιμετώπιση τραυματισμών
	Διάστρεμμα ποδοκνημικής
	Τραυματισμός χιαστού συνδέσμου
	Τραυματισμός μηνίσκου γόνατος
	Τραυματισμοί ωμικής ζώνης
	Τραυματισμοί τενόντων
	Τραυματισμοί χόνδρων
	Πρόληψη τραυματισμών
	Εφαρμοσμένη λειτουργική αποκατάσταση τραυματισμών
	Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας στην πρόληψη και στην αποκατάσταση

ΤΙΤΛΟΣ	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΔΡ. Γ. ΠΙΓΚΟΣ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Εισαγωγή στην αθλητική βιομηχανική
	Συστήματα αναφοράς
	Συλλογή κινηματικών δεδομένων
	Γραμμικά κινηματικά μεγέθη: Θέση σώματος - Μετατόπιση - Διανυόμενο διάστημα
	Γραμμικά κινηματικά μεγέθη: Ταχύτητα - Επιτάχυνση
	Κινηματική ανάλυση - Ανάλυση κέντρου βάρους σώματος
	Κινηματική ανάλυση βάρδισης και τρεξίματος
	Βλητική Κίνηση – Βολές
	Γωνιακά κινηματικά μεγέθη - Γωνιακή κίνηση
	Δυναμικά μεγέθη (μέρος Α): Χαρακτηριστικά δύναμης - Ανάλυση δυνάμεων - Νόμοι Νεύτωνα
	Δυναμικά μεγέθη (μέρος Β): Τύποι δυνάμεων - Απεικόνιση δυνάμεων
	Δυναμικά μεγέθη (μέρος Γ): Δύναμη ώθησης - Ορμή

ΤΙΤΛΟΣ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΔΡ. © ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ, ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΟΣ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Εισαγωγή στην σύγχρονη προπονητική I
	Εισαγωγή στην σύγχρονη προπονητική II
	Εισαγωγή στη μεθοδολογία της προπόνησης I
	Εισαγωγή στη μεθοδολογία της προπόνησης II
	Βιολογία της προπόνησης I
	Βιολογία της προπόνησης II
	Εισαγωγή στις προπονητικές νομοτέλειες και στις προπονητικές αρχές
	Προπονητικές αρχές: Δημιουργία βιολογικών προσαρμογών I
	Προπονητικές αρχές: Δημιουργία βιολογικών προσαρμογών II
	Προπονητικές αρχές: Δημιουργία βιολογικών προσαρμογών III
	Προπονητικές αρχές: Δημιουργία βιολογικών προσαρμογών IV
	Προπονητικές αρχές: Σταθεροποίηση των βιολογικών προσαρμογών I
	Προπονητικές αρχές: Σταθεροποίηση των βιολογικών προσαρμογών II
	Προπονητικές αρχές: Σταθεροποίηση των βιολογικών προσαρμογών III
	Προπονητικές αρχές: Σταθεροποίηση των βιολογικών προσαρμογών IV
	Προπονητικές αρχές: Καθοδήγηση - ρύθμιση των βιολογικών προσαρμογών
	Προπονητικές αρχές: Καθοδήγηση - ρύθμιση των βιολογικών προσαρμογών II
	Προπονητικές αρχές: Καθοδήγηση - ρύθμιση των βιολογικών προσαρμογών III

Προπονητικές αρχές: Καθοδήγηση - ρύθμιση των βιολογικών προσαρμογών IV
Μακροχρόνιος προπονητικός σχεδιασμός

ΤΙΤΛΟΣ	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	Δρ. Σταύρου Νεκτάριος – Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	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

ΤΙΤΛΟΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	Δρ. Σταύρου Νεκτάριος – Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	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
Χαρακτηριστικά και δομή των προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας
Τεχνικές χαλάρωσης – Τεχνική αναπνοών – Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση
Νοερή προπόνηση: Θεωρητικό υπόβαθρο, τύποι νοερής απεικόνισης, χρησιμότητα – αποτελεσματικότητα της νοερής προπόνησης

ΤΙΤΛΟΣ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	Δρ. Δημήτρης Γαργαλιάνος, Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	<p>Ιστορία του μάνατζμεντ</p> <p>Βασικές αρχές - Λειτουργίες του μάνατζμεντ</p> <p>Περιβάλλον μάνατζμεντ (1ο μέρος)</p> <p>Περιβάλλον μάνατζμεντ (2ο μέρος)</p> <p>Αξίες - Φιλοσοφία - Όραμα</p> <p>Στόχοι - Αντικειμενικοί σκοποί</p> <p>Διαδικασία λήψης αποφάσεων</p> <p>Stakeholders</p> <p>Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού</p> <p>Δεξιότητες ζωής</p> <p>Οργάνωση αθλητικών δράσεων - εκδηλώσεων</p> <p>Το μάνατζμεντ στην προπονητική</p> <p>Οργάνωση ακαδημίας - αθλητικού σωματείου I</p> <p>Οργάνωση ακαδημίας - αθλητικού σωματείου II</p> <p>Χρηστή διακυβέρνηση</p>

ΤΙΤΛΟΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	Δρ. Σταύρου Νεκτάριος – Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, ΣΕΦΑΑ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	<p>Εισαγωγή στη μεθοδολογία της έρευνας</p> <p>Αναζήτηση στην ακαδημαϊκή βιβλιοθήκη</p> <p>Ερευνητικός σχεδιασμός</p> <p>Βιβλιογραφική ανασκόπηση</p> <p>Διατύπωση ερευνητικών ερωτήσεων και υποθέσεων</p>

Δειγματοληψία
Εγκυρότητα και αξιοπιστία
Ποσοτική έρευνα με δομημένο ερωτηματολόγιο
Μέθοδοι ποιοτικής έρευνας
Εκπαίδευση στο πρόγραμμα eKouros

ΤΙΤΛΟΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	Δρ. Σταύρου Νεκτάριος – Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Εισαγωγή στην αθλητική παιδαγωγική
	Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική παιδαγωγική
	Ψυχοπαιδαγωγική ανάπτυξη του παιδιού I
	Ψυχοπαιδαγωγική ανάπτυξη του παιδιού II
	Ο παιδαγωγικός ρόλος του προπονητή I
	Ο παιδαγωγικός ρόλος του προπονητή 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 ποιότητας των αθλητών
	Η τοποθέτηση στόχων στην αθλητική διαδικασία: Παιδαγωγική προσέγγιση I
	Η τοποθέτηση στόχων στην αθλητική διαδικασία: Παιδαγωγική προσέγγιση II

### ΚΥΚΛΟΣ/ ΤΟΜΕΑΣ 3. ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

ΤΙΤΛΟΣ	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΜΥΝΑΣ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΜΙΧΑΛΗΣ ΧΑΤΖΗΙΩΑΝΝΟΥ LVL 2 Educator IRL
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΑΜΥΝΑ – Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΜΟΡΦΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ
	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΟΜΗ ΟΜΑΔΑΣ
	ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ
	ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΜΥΝΑΣ
	ΑΡΧΕΣ ΑΜΥΝΑΣ
	Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ‘ΣΥΝΕΧΕΣ ΟΠΛΟ’
	ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΠΑΙΧΤΩΝ ΣΕ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ

ΤΙΤΛΟΣ	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΜΙΧΑΛΗΣ ΧΑΤΖΙΩΑΝΝΟΥ LVL 2 Educator IRL
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΠΤΥΧΕΣ ΜΙΑΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΗΣ/ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
	ΔΟΜΗ ΓΗΠΕΔΟΥ ΡΑΓΚΜΠΥ ΛΙΓΚ
	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΟΜΗ ΟΜΑΔΑΣ
	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΘΕΣΕΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ / ΥΠΟΔΟΧΗ / KICK OFF
	ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ
	Η ΑΠΛΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ
	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΑΙ ΧΑΜΗΛΟΥ ΡΙΣΚΟΥ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ
	ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ KICKING GAME

ΤΙΤΛΟΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΔΡ. © ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ, ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΟΣ Ιν11 IRL
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Διατροφικές Ανάγκες και Συμπληρώματα για Αθλητές Ράγκμπι Λιγκ
	Φυσική Κατάσταση και Προπονητικά Πρωτόκολλα
	Στρατηγικές Προετοιμασίας για Αγώνες
	Εφαρμογή Τεχνολογίας στο Ράγκμπι Λιγκ
	Προγραμματισμός και Οργάνωση Αγώνων Ράγκμπι Λιγκ

ΤΙΤΛΟΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΜΙΧΑΛΗΣ ΧΑΤΖΙΩΑΝΝΟΥ LVL 2 Educator IRL
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΟΙΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ ΣΤΑΜΑΤΟΥΝ ΝΑ ΠΑΙΖΟΥΝ Ρ.Λ. ; ΤΙ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΤΟ Ρ.Λ.
	ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΝΑ : ΔΙΔΑΞΕΤΕ / ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΤΕ / ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΕΤΕ
	ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΠΛΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
	ΝΟΜΟΙ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ
	ΣΤΑΔΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ
	ΜΕΘΟΔΟΣ : ΟΛΙΚΗ – ΜΕΡΙΚΗ – ΟΛΙΚΗ
	ΒΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ
	ΟΡΓΑΝΩΣΗ : ΤΥΠΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ – ΤΥΠΟΙ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ
	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ
	ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ
	ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ
	ΠΤΥΧΕΣ ΜΙΑΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΗΣ/ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΤΙΤΛΟΣ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ ΤΖΩΡΤΖ ΤΖΕΙΜΣ- ΟΥΙΛΙΑΜ IRL Educator
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	1. Κανονισμοί του αθλήματος

2. Επικοινωνία
3. Σήματα
4. Αρμοδιότητες των επόπτων / 4ο διαιτητή
5. Διαχείριση παιχνιδιού
6. Λήψη αποφάσεων
7. Επικοινωνία
8. Positioning και συνεργασία με επόπτες
9. Λήψη αποφάσεων υπό πίεση
10. Συμπεράσματα και τεστ γνώσεων

<b>ΤΙΤΛΟΣ</b>	<b>ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ</b>
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	Χρήστος Παπούλιας, στέλεχος εκπαίδευσης ΕΟΚΑΝ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Εννοιολογική Προσέγγιση
	Παρουσίαση Θεσμικού Πλαισίου
	Το Αντιντόπινγκ στην πράξη. Ελληνική και Διεθνής πραγματικότητα.
	Πρακτικά ζητήματα

<b>ΤΙΤΛΟΣ</b>	<b>ΠΛΑΙΔΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ</b>
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΝΙΚΟΛΑΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Ορισμός του ντόπινγκ
	Το φαινόμενο του Ντόπινγκ, συνέπειες και καταπολέμησή του
	Τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις των αθλητών.
	Διαδικασία δειγματοληψίας
	Κατάλογος απαγορευμένων ουσιών
	TUE- Έλεγχος θεραπευτικής αγωγής

<b>ΤΙΤΛΟΣ</b>	<b>ΗΘΙΚΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ</b>
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΜΙΝΟΥΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Ηθικά διλήμματα στον αθλητισμό στην αρχαιότητα και σήμερα
	Χειραγώγηση στον Αθλητισμό και Στοιχηματισμός
	Κώδικας Δεοντολογίας
	Πλατφόρμες αναφορών
	Εκπαιδευτικά εργαλεία - πιστοποίηση από ΕΠΑΘΛΑ

<b>ΤΙΤΛΟΣ</b>	<b>ΙΣΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ</b>
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΒΑΣΙΛΗΣ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΟΣ, MSc, PH.D c
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Ισότητα στον Αθλητισμό - νομικό, ηθικό, δεοντολογικό πλαίσιο
	Διαφορετικότητα, Ισότητα και Συμπερίληψη στον Αθλητισμό
	Χτίζοντας ίσες ευκαιρίες - Από την κοινωνία στον κόσμο του Ρ.Λ.
	Πρακτικές εφαρμογές, πλάνο ανάπτυξης - Ο ρόλος μας

<b>ΤΙΤΛΟΣ</b>	<b>Ε ΚΟΥΡΟΣ</b>
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΓΓΑ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Πλατφόρμες αναφορών

ΤΙΤΛΟΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΔΡ. © ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ, ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΟΣ Ιv1 IRL

### ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΑΡΞΗ	ΛΗΞΗ	ΕΙΔΟΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ	4/5/2026	10/5/2026	ΕΞ ΑΠ.
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	27/4/2026	3/5/2026	ΕΞ ΑΠ.
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	11/5/2026	23/5/2026	ΕΞ ΑΠ.
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	24/5/2026	30/5/2026	ΕΞ ΑΠ.
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	1/6/2026	7/6/2026	ΕΞ ΑΠ.
ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	8/6/2026	14/6/2026	ΕΞ ΑΠ.
ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	15/6/2026	21/6/2026	ΕΞ ΑΠ.
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	29/6/2026	5/7/2026	ΕΞ ΑΠ.
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	6/7/2026	12/7/2026	ΕΞ ΑΠ.
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	13/7/2026	19/7/2026	ΕΞ ΑΠ.
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	20/7/2026	17/7/2026	ΕΞ ΑΠ.
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ	3/9/2026	6/9/2026	ΔΙΑ. ΖΩΣΗΣ
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΜΥΝΑΣ	3/9/2026	6/9/2026	ΔΙΑ. ΖΩΣΗΣ
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	11/9/2026	13/9/2026	ΔΙΑ. ΖΩΣΗΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	28/8/2026	29/8/2026	ΔΙΑ. ΖΩΣΗΣ
ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ	22/6/2026	28/6/2026	ΕΞ ΑΠ.
ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΟΥ Κ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ	22/6/2026	28/6/2026	ΕΞ ΑΠ.
ΗΘΙΚΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	22/6/2026	28/6/2026	ΕΞ ΑΠ.
ΕΚΟΥΡΟΣ	22/6/2026	28/6/2026	ΕΞ ΑΠ.
ΙΣΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ	22/6/2026	28/6/2026	ΕΞ ΑΠ.
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ	30/8/2026	30/8/2026	ΔΙΑ. ΖΩΣΗΣ

ΕΞ.ΑΠ= ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΞΕΩΣ Δ. Ζ. = ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ

Τα μαθήματα που διαρκούν μέχρι 12 ώρες θα είναι διαθέσιμα για 1 εβδομάδα.

Τα μαθήματα που διαρκούν >12 ώρες θα είναι διαθέσιμα για 2 εβδομάδες.

Τα μαθήματα Δια ζώσης θα πραγματοποιηθούν στις εγκαταστάσεις του δημοτικού γηπέδου Μελισίων, Παλαιών Πατρών Γερμανού 9, Μελίσσια, και ώρες 9:00-15:00.

### **Διάρκεια διδασκαλίας**

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

### **Πλατφόρμα ασύγχρονης διαδικτυακής εκπαίδευσης**

1. Η πλατφόρμα της ασύγχρονης διαδικτυακής εκπαίδευσης βασίζεται στην πλατφόρμα moodle, η οποία είναι διασυνδεδεμένη με την πλατφόρμα της Microsoft 365 και καταγράφει την ώρα που συνδέθηκε και αποσυνδέθηκε κάθε εκπαιδευόμενος, για πόση ώρα παρέμεινε ενεργός, καθώς και τις δραστηριότητες που έκανε στον υπολογιστή κατά τη διάρκεια που ήταν ενεργός.
2. Για κάθε ενότητα, κάθε μαθήματος που θα γίνεται με διαδικτυακή ασύγχρονη εκπαίδευση θα αναρτάται στην πλατφόρμα ένα βίντεο. Τα μαθήματα διάρκειας 10-12 ωρών θα παραμένουν διαθέσιμα στην πλατφόρμα για 1 εβδομάδα, τα μαθήματα διάρκειας 20 ωρών 2 εβδομάδες.
3. Στο τέλος κάθε ενότητας θα υπάρχουν οι σημειώσεις του συγκεκριμένου μαθήματος, ώστε να μπορούν οι εκπαιδευόμενοι τις «κατεβάσουν» στην συσκευή τους.
4. Η καταγραφή των παρουσιών για την παρακολούθηση κάθε ενότητας γίνεται μέσω 4 κουίζ/ερωτήσεων που έχει προσδιορίσει ο διδάσκων το μάθημα. Μετά από την παρακολούθηση κάθε διδακτικής ενότητας ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να απαντήσει σωστά τουλάχιστον 2 (50%) από αυτές τις ερωτήσεις, πράγμα το οποίο αποτελεί προϋπόθεση για να ανοίξει η επόμενη διδακτική ενότητα.
5. Σε περίπτωση αποτυχίας έχει τη δυνατότητα να προσπαθήσει ακόμα 2 φορές, αφού, όμως, κάθε φορά έχει παρακολουθήσει ξανά την διάλεξη της συγκεκριμένης ενότητας. Αν κάποιος και τις 3 φορές δεν έχει ποσοστό επιτυχίας τουλάχιστον 50% παίρνει απουσία για την συγκεκριμένη ενότητα (1 ώρα) και ξεκλειδώνεται η επόμενη ενότητα για να προχωρήσει.
6. Για όσους οφείλουν παρουσίες σε κάποια μαθήματα, αλλά και για σκοπούς επανάληψης της ύλης, στο τέλος όλων των μαθημάτων (1ου, 2ου, 3ου κύκλου, Ειδικών Θεμάτων) θα ανοίξουν για 2 εβδομάδες όλα τα μαθήματα.
7. Σε περίπτωση που δεν ολοκληρώσει τις υποχρεώσεις αυτές μέσα στο χρονικό διάστημα που έχει προσδιοριστεί, θα θεωρείται ότι δεν έχει συμπληρώσει το απαιτούμενο όριο παρουσιών και δεν θα έχει δικαίωμα να προσέλθει στις τελικές εξετάσεις.

8. Τα μηνύματα που αποστέλλονται από τον διαχειριστή της πλατφόρμας στο ακαδημαϊκά e-mail των εκπαιδευομένων παραδίδονται σίγουρα, καθώς το σύστημα είναι ενδοεταιρικό, δηλαδή δεν παρεμβάλλεται άλλος server.

### **Διαδικαστικά θέματα**

1. Η διδασκαλία μέρους των μαθημάτων θα γίνεται διαδικτυακά και ασύγχρονα, χρησιμοποιώντας κατάλληλο λογισμικό.
2. Για την συμμετοχή στη διαδικτυακή εκπαίδευση οι εκπαιδευόμενοι/ες χρειάζεται να διαθέτουν υπολογιστή, οθόνη, κάμερα, μικρόφωνο και καλωδιακή σύνδεση στο διαδίκτυο.
3. Κάθε εκπαιδευόμενος/η θα λάβει έναν μοναδικό κωδικό πρόσβασης για την είσοδό του/της στην πλατφόρμα εκπαίδευσης.
4. Πριν ξεκινήσουν τα διαδικτυακά μαθήματα θα πραγματοποιηθεί εκπαίδευση όλων των συμμετεχόντων / συμμετεχουσών στη Σχολή στην χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή (πλοήγηση στο διαδίκτυο, Windows, κλπ.) και ειδικά στη χρήση της πλατφόρμας προκειμένου να εξασφαλιστεί ότι όλοι/ες είναι εξοικειωμένοι/ες με τη λειτουργία της.
5. Στην πλατφόρμα θα έχουν επίσης πρόσβαση τα μέλη της Επιτροπής Διοίκησης, τα στελέχη του αρμόδιου Τμήματος της ΓΓΑ, ο Διευθυντής της Σχολής και άτομα με εξουσιοδότηση από την Επιτροπή Διοίκησης.
6. Για την διαδικτυακή εκπαίδευση θα αναρτώνται βίντεο στην πλατφόρμα, τα οποία θα πρέπει να παρακολουθήσει ο/η υποψήφιος/α μέσα στο χρονικό διάστημα που θα προσδιορίζεται.
7. Σε περίπτωση που δεν ολοκληρώσει τις υποχρεώσεις αυτές μέσα στο χρονικό διάστημα που έχει προσδιοριστεί, θα θεωρείται ότι δεν έχει συμπληρώσει το απαιτούμενο όριο παρουσιών και δεν θα έχει δικαίωμα να προσέλθει στις τελικές εξετάσεις.
8. Για τα πρακτικά μαθήματα, μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο, δεν επιτρέπεται η είσοδος των εκπαιδευόμενων.
9. Οι παρουσίες των εκπαιδευόμενων θα καταγράφονται υποχρεωτικά κατά την έναρξη κάθε ώρας εκπαίδευσης, με ευθύνη του εκπαιδευτή / των εκπαιδευτών

### **Επιτυχής παρακολούθηση**

1. Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται στην:
  - Επαρκή παρακολούθηση όλων των μαθημάτων.
  - Συμμετοχή στις γραπτές εξετάσεις στα διδαχθέντα θεωρητικά μαθήματα.
  - Συμμετοχή στις εξετάσεις των πρακτικών μαθημάτων ειδίκευσης .
  - Υποβολή εργασιών προόδου ατομικών ή ομαδικών, σε θέματα ή γνωστικά αντικείμενα (αν υπάρξουν τέτοιες εργασίες).
  - Παρακολούθηση εποπτευόμενης / καθοδηγούμενης πρακτικής εξάσκησης.
2. Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ, άλλων τμημάτων ΑΕΙ, καθώς και απόφοιτοι προηγούμενων Σχολών Προπονητών της ΓΓΑ (μετά το 2016) μπορούν να απαλλαγθούν από τις παρακολουθήσεις και τις εξετάσεις των

γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2. Για να συμβεί αυτό, πρέπει πριν την έναρξη της Σχολής Προπονητών Ράγκμπυ Λίγκ Γ' Επιπέδου να υποβάλλουν αίτηση και να προσκομίσουν βεβαίωσης από τον αρμόδιο φορέα, στην οποία θα φαίνονται τα μαθήματα και οι αντίστοιχοι βαθμοί.

#### **Επαρκής παρακολούθηση**

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

#### **ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**

##### **A. Οργάνωση των εξετάσεων**

1. Μετά το τέλος των μαθημάτων υπάρχει εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι δίνουν γραπτές εξετάσεις για τα θεωρητικά και πρακτικές για τα πρακτικά μαθήματα που προβλέπονται στο πρόγραμμα σπουδών.
2. Οι εξετάσεις διεξάγονται μέσα σε 20 ημέρες (ενδεικτικά) μετά το τέλος του μαθημάτων.
3. Τη γενική ευθύνη για την ορθή διεξαγωγή των εξετάσεων της Σχολής φέρει ο Διευθυντής, ο οποίος διασφαλίζει έγκαιρα την επάρκεια των εγκαταστάσεων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και του εξοπλισμού, την ακεραιότητα των εξετάσεων και την ορθή λειτουργία της πλατφόρμας τόσο στις εξετάσεις παρουσίας, όσο και στις τελικές εξετάσεις.
4. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη τριμελούς επιτροπής, η οποία αποτελείται από το Διευθυντή της Σχολής και δύο διδάσκοντες ή μέλη της Επιτροπής Διοίκησης ή άλλους συνεργάτες της Σχολής.
5. Ο χρόνος επεξεργασίας των ερωτήσεων στις γραπτές εξετάσεις δεν μπορεί να υπερβαίνει τις τρεις ώρες.
6. Ειδική μέριμνα θα υπάρξει για την προφορική εξέταση των υποψήφιων με αποδεδειγμένη δυσλεξία, την οποία πρέπει να έχουν αιτηθεί με τα απαραίτητα παραστατικά πριν από την έναρξη της Σχολής.
7. Αν κατά τις εξετάσεις ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα οργανώνεται μία (1) επανεξέταση, η ημερομηνία της οποίας ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.

##### **B. Διαδικασία διεξαγωγής εξετάσεων**

1. Για την ανάπτυξη των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους από τους επιτηρητές ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Πριν την εξέταση οι επιτηρητές διενεργούν έλεγχο των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.
3. Μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στους επιτηρητές.
4. Οι επιτηρητές διαγράφουν τα ενδεχόμενα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογράφουν στο τέλος της διαπραγμάτευσης των θεμάτων, καταμετρούν τα γραπτά, τα αντιπαραβάλλουν με την κατάσταση των υποψήφιων που είχαν δικαίωμα συμμετοχής στην εξέταση, πιστοποιούν τους απόντες, αναγράφουν το ονοματεπώνυμό τους στο φάκελο εξετάσεων και τα παραδίδουν στο Διευθυντή της Σχολής.

### Γ. Βαθμολόγηση – Αξιολόγηση

1. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από το μηδέν (0) έως το δέκα (10) και ως κατώτερος προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).
2. Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ, άλλων σχετικών τμημάτων ΑΕΙ, καθώς και απόφοιτοι Σχολών Προπονητών της ΓΓΑ (μετά το 2016) μπορούν με ειδική βεβαίωση να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.
3. Στα θεωρητικά μαθήματα ο αριθμός των ερωτήσεων σε κάθε μάθημα θα είναι ανάλογος με τις ώρες διδασκαλίας και προσδιορίζεται από τη σχέση 4 θέματα/10 ώρες εκπαίδευσης.
4. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη την τελική εξέταση (γραπτές, πρακτικές εξετάσεις).

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	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		100%			
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		100%			
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		100%			
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%			

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙ Σ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩ Ν ΑΠΑΝΤΗΣΕΩ Ν	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕ Σ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΟΓΙΣ Η ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕ Σ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		100%			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ		100%			

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙ Σ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩ Ν ΑΠΑΝΤΗΣΕΩ Ν	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕ Σ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΟΓΙΣ Η ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕ Σ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		100%			
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ		100%			
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΜΥΝΑΣ		100%			
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ					100%
ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ		100%			
ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΟΥ Κ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ		100%			
ΗΘΙΚΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ		100%			
ΙΣΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ		100%			
ΕΚΟΥΡΟΣ		100%			
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ		100%			
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ				100%	
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ					100%

### **Χορήγηση Διπλώματος**

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Ράγκμπυ Λίγκ Γ' Επιπέδου έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά που έχουν οριστεί από την ΓΓΑ, είχαν επαρκή παρακολούθηση και περάτωσαν με επιτυχία τις θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις.
2. Τα διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της ΓΓΑ.
3. Για να θεωρείται έγκυρο ένα δίπλωμα πρέπει να φέρει σφραγίδα και αρίθμηση από την ΓΓΑ.
4. Ο τύπος διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει το αρμόδιο τμήμα της ΓΓΑ.