

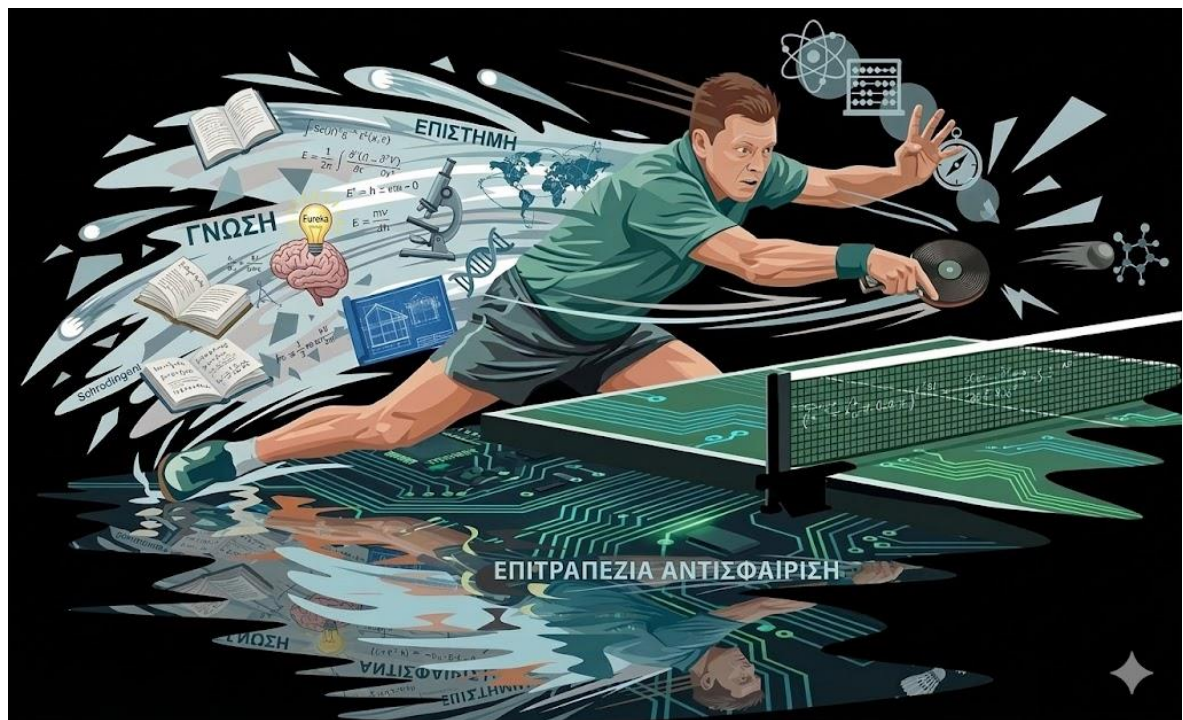
Γενική Γραμματεία Αθλητισμού



Ελληνική Φίλαθλη Ομοσπονδία Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης

## ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ.

Β' Επιπέδου



ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ 2026

## Περιεχόμενα

Νομοθετικό Πλαίσιο .....	2
Επιτροπή Διοίκησης .....	3
Πρόγραμμα Σπουδών.....	4
Κατανομή Μαθημάτων .....	4
Διπλωματική Εργασία.....	6
Εποπτευόμενη και Καθοδηγούμενη Πρακτική Άσκηση .....	6
Πρόγραμμα Μαθημάτων - Διδακτικό Προσωπικό .....	8
Διάρκεια Διδασκαλίας .....	26
Επαρκής Φοίτηση .....	28
Διαδικασία διεξαγωγής εξετάσεων θεωρητικών μαθημάτων .....	30
Επιτυχής Αποφοίτηση.....	31
Χορήγηση Διπλώματος.....	32
Παράρτημα	

## Νομοθετικό Πλαίσιο

---

Η ίδρυση και η λειτουργία των σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136, παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α΄ 21) «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 προαναφερόμενων 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 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 που δε μπορεί να υπερβεί κατ' ανώτατο όριο τα 450,00 ευρώ, καταβαλλόμενα ανταποδοτικά από κάθε υποψήφιο και β) η ελάχιστη χρονική διάρκεια σπουδών, καθώς και οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, που δεν μπορούν σε καμία 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».

Απόφαση Ίδρυσης: ΓΓΑ/27060/06.10.2025 ΦΕΚ Β'5560/16.10.2025

## Επιτροπή Διοίκησης

---

Η Σχολή Προπονητών Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης Β΄ Επιπέδου θα διεξαχθεί στην Αθήνα και Θεσσαλονίκη, σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση (ΦΕΚ 5560/Β/16.10.2025) και διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους/τις:

- α) **Αικατερίνη Τσιάκλα**, υπάλληλο Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρο.
  - β) **Αναστασία Σκαμάγκη**, υπάλληλο Γ.Γ.Α., ως μέλος
  - γ) **Παναγιώτα Παπαδημητρίου**, υπάλληλο Γ.Γ.Α., ως μέλος
  - δ) **Ιωάννα Μωραΐτη**, Ειδική Γραμματέας Δ.Σ. της Ε.Φ.Ο.Επ.Α., ως μέλος
  - ε) **Χρήστο Λάμη**, Εθνικός Ομοσπονδιακός Προπονητής της Ε.Φ.Ο.Επ.Α., ως μέλος.
- Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η Μαρία Περामατζή, υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της σχολής ορίζεται ο Δρ. Μιχαήλ Κατσικαδέλης, Ph.D. Φυσικής Αγωγής, Προπονητής Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης Α΄ Κατηγορίας.

## Πρόγραμμα Σπουδών

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται στον παρακάτω πίνακα.

Επίπεδο	Διδακτικές Ωρες	Διπλωματική εργασία (ΔΕ)	Πρακτική άσκηση	Διάρκεια λειτουργίας σχολής (ελάχιστη)	Συνολική διάρκεια
B	300(250)	(50)	100	6 μήνες	400

## Κατανομή Μαθημάτων

Τα διδακτικά αντικείμενα της Σχολής Προπονητών Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης Β' επιπέδου διακρίνονται σε Γενικά Μαθήματα (1<sup>ος</sup> και 2<sup>ος</sup> Κύκλος/ Τομέας) και Μαθήματα Ειδίκευσης (3<sup>ος</sup> Κύκλος/ Τομέας). Το πρόγραμμα περιλαμβάνει εξ αποστάσεως σύγχρονη και ασύγχρονη διδασκαλία για τις θεωρητικές ενότητες και δια ζώσης εκπαίδευση για το πρακτικό σκέλος της ειδίκευσης. Τα θεωρητικά μαθήματα θα διεξαχθούν εξ αποστάσεως μέσω σύγχρονης διδασκαλίας, ενώ τα πρακτικά αντικείμενα απαιτούν φυσική παρουσία των εκπαιδευομένων

Οι συμμετέχοντες/-ουσες οφείλουν να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

### ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

#### ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

1 <sup>ος</sup> Κύκλος	Ωρες	Είδος Μαθήματος	Τρόπος Διεξαγωγής	
1	Ανατομία	10	Θεωρητικό	Διαδικτυακά/ Σύγχρονα και Ασύγχρονα
2	Φυσιολογία	10	Θεωρητικό	Διαδικτυακά/ Σύγχρονα
3	Εργοφυσιολογία	10	Θεωρητικό	Διαδικτυακά/ Σύγχρονα
4	Φυσικοθεραπεία	10	Θεωρητικό	Διαδικτυακά/ Σύγχρονα
5	Αθλητιατρική	10	Θεωρητικό	Διαδικτυακά/ Σύγχρονα
6	Αθ. Διαιτολογία	10	Θεωρητικό	Διαδικτυακά/ Σύγχρονα
7	Βιομηχανική	10	Θεωρητικό	Διαδικτυακά/ Σύγχρονα
8	Γεν. Προπονητική	20	Θεωρητικό	Δια ζώσης με φυσική παρουσία

<b>Σύνολο</b>	<b>90</b>		
---------------	-----------	--	--

<b>2<sup>ος</sup> Κύκλος</b>		<b>Ώρες</b>	<b>Είδος Μαθήματος</b>	<b>Τρόπος Διεξαγωγής</b>
<b>1</b>	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	10	Θεωρητικό	Διαδικτυακά/ Σύγχρονα
<b>2</b>	Αθλητική Ψυχολογία	10	Θεωρητικό	Διαδικτυακά/ Ασύγχρονα
<b>3</b>	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας	10	Θεωρητικό	Διαδικτυακά/ Σύγχρονα
<b>4</b>	Αθλητική Κοινωνιολογία	10	Θεωρητικό	Διαδικτυακά/ Σύγχρονα
<b>5</b>	Αθλητική Στατιστική	10	Θεωρητικό	Διαδικτυακά/ Σύγχρονα
<b>6</b>	Αθλητικό Δίκαιο	10	Θεωρητικό	Διαδικτυακά / Σύγχρονα και Ασύγχρονα
<b>Σύνολο</b>		<b>60</b>		

**ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ (Θ) – ΠΡΑΚΤΙΚΑ (Π) ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

<b>3<sup>ος</sup> Κύκλος</b>		<b>Ώρες</b>	<b>Είδος Μαθήματος</b>	<b>Τρόπος Διεξαγωγής</b>
<b>1</b>	Μεθοδολογία Διδασκαλίας	20	Θεωρητικό/ Πρακτικό	Δια ζώσης με φυσική παρουσία
<b>2</b>	Τεχνική Ανάλυση Στοιχείων Αθλήματος	20	Θεωρητικό/ Πρακτικό	Δια ζώσης με φυσική παρουσία
<b>3</b>	Ειδική Προπονητική	10	Θεωρητικό	Δια ζώσης με φυσική παρουσία
<b>4</b>	Προπονητική Εξάσκηση	20	Πρακτικό	Δια ζώσης με φυσική παρουσία
<b>5</b>	Κανονισμοί Αγώνων	5	Θεωρητικό	Δια ζώσης με φυσική παρουσία
<b>Ειδικά Θέματα</b>				
<b>1</b>	Ντόπινγκ	5	Θεωρητικό	Δια ζώσης με φυσική παρουσία
<b>2</b>	Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας	5	Θεωρητικό	Διαδικτυακά
<b>3</b>	Ηθική και Ακεραιότητα στον Αθλητισμό	5	Θεωρητικό	Διαδικτυακά

<b>4</b>	Α΄ Βοήθειες στο χώρο Άσκησης και Αγώνα	5	Θεωρητικό	Διαδικτυακά
<b>5</b>	e-Kouros	5	Θεωρητικό	Διαδικτυακά
<b>6</b>	Διπλωματική Εργασία	50		
<b>Σύνολο</b>		<b>150</b>		

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα, ενώ στον Κύκλο/Τομέα3 περιλαμβάνονται θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα.

Θεωρητικά (Θ) χαρακτηρίζονται τα μαθήματα, των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται, σε αίθουσες διδασκαλίας ή μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας και έχουν ως σκοπό να αποκτήσουν οι υποψήφιοι/-ες προπονητές/-τριες τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο της κατάρτισής τους. Κάθε θεωρητικό μάθημα (διαδικτυακό / ασύγχρονο) θα είναι διαθέσιμο στην πλατφόρμα για μελέτη δύο (2) εβδομάδες.

Πρακτικά (Π) χαρακτηρίζονται τα μαθήματα τα οποία αποβλέπουν στην κατάρτιση και εμπέδωση του θεωρητικού μέρους καθώς και στην απόκτηση δεξιοτήτων, ενώ πραγματοποιούνται αποκλειστικά σε προπονητικούς χώρους.

### **Διπλωματική Εργασία Εποπτευόμενη και Καθοδηγούμενη Πρακτική Άσκηση**

#### **Πρακτική Άσκηση:**

Κατά τη διάρκεια των σπουδών και πέραν των συμβατικών υποχρεώσεων συμμετοχής και παρακολούθησης των θεωρητικών και πρακτικών αντικειμένων, οι υποψήφιοι πρέπει να συμμετέχουν επιτυχώς στην εποπτευόμενη και καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση.

Η εποπτευόμενη και καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική, πραγματοποιείται σε εκατό (100) ώρες και περιλαμβάνει:

Ειδικότερα η πρακτική άσκηση περιλαμβάνει:

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

Η πρακτική άσκηση μπορεί να γίνει κατά τη διάρκεια:

- Αγώνων οποιασδήποτε κατηγορίας (τοπικών, περιφερειακών, εθνικών, διεθνών)

που οργανώνονται από την Ομοσπονδία, ή με την άδεια αυτής και

- Προπονήσεων Εθνικών, ή προεθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας, ή σωματείων της Ομοσπονδίας.

2. Η παρακολούθηση πιστοποιείται από την οργανώτρια αρχή (Ομοσπονδία – Ένωση – σωματείο), με υπογραφή του προέδρου και του εποπτεύοντα προπονητή Α' ή Β' επιπέδου, με σαφή παράθεση των ωρών παρακολούθησης.

3. Η εποπτευόμενη / καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση **δεν** περιλαμβάνεται στα μαθήματα που εξετάζονται και **δεν** συνυπολογίζεται στο βαθμό αξιολόγησης του υποψήφιου.

Με το πέρας της πρακτικής άσκησης και εφόσον έχουν ολοκληρωθεί οι συνολικά (100) ώρες παρακολούθησης, οι σπουδαστές προωθούν στον Διευθυντή της σχολής τα απαραίτητα έγγραφα βεβαίωσης της πρακτικής άσκησης.

#### **Διπλωματική Εργασία:**

Η Διπλωματική εργασία είναι υποχρεωτική και πραγματοποιείται σε τριάντα (50) διδακτικές ώρες, έχοντας ως υπεύθυνο τον Διευθυντή και το διδακτικό προσωπικό της σχολής, η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί σε θεματολογία από το μάθημα της Ειδικής Προπονητική Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης.

Τα κριτήρια αξιολόγησής της είναι τα ακόλουθα: 1) σαφήνεια του λόγου και της παρουσίασης των ζητούμενων της εργασίας, η οργάνωσή της σε διακριτά μέρη, η απάντηση στα ερωτήματα που τίθενται στην αρχή της, η χρήση επιστημονικού λόγου και η επιστημονική τεκμηρίωση του κειμένου με την χρήση και παράθεση βιβλιογραφικών αναφορών.

Μπορεί να είναι ατομική ή αποτέλεσμα της συνεργασίας δύο (2) εκπαιδευόμενων.

Όταν είναι ατομική πρέπει να έχει έκταση από πέντε (5) έως οκτώ (8) σελίδες, ενώ στην περίπτωση που θα γίνει με τη συνεργασία δύο (2) εκπαιδευόμενων πρέπει να έχει έκταση από δέκα (10) έως δέκα πέντε (15) σελίδες.

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.

Το θέμα της εργασίας πρέπει να δηλωθεί στον Διευθυντή της Σχολής μέχρι το τέλος Αυγούστου 2026.

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.

Στην αρχή των μαθημάτων θα γίνει ένα σεμινάριο για την εκπόνηση της εργασίας.

### Πρόγραμμα Μαθημάτων - Διδακτικό Προσωπικό

#### Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

<b>Τίτλος</b>	<b>Ανατομία</b> <b>(10 ώρες Εξ αποστάσεως – Σύγχρονα/</b> <b>Ασύγχρονα</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ειρήνη Μάνθου, Bsc, MedSci, Phd Programme Leader MSc Applied Sport and Exercise Nutrition
<b>Περιεχόμενα</b>	Ανατομία του Κυττάρου Ανατομία των Ιστών- Συστημάτων Ανατομία και Λειτουργίες των Οστών Ανατομία και Μηχανική των Αρθρώσεων Μυϊκό Σύστημα I: Λειτουργικές Ομάδες (Κεφαλή και Άνω Άκρα) Μυϊκό Σύστημα II: Λειτουργικές Ομάδες (Κάτω Άκρα και Κορμός) Νευρικό Σύστημα I: Εγκέφαλος και Κεντρικό Νευρικό Σύστημα Νευρικό Σύστημα II: Περιφερικό Νευρικό Σύστημα Πεπτικό Σύστημα: Δομή Πεπτικό Σύστημα: Λειτουργία

<b>Τίτλος</b>	<b>Φυσιολογία</b> <b>(10 ώρες) Εξ αποστάσεως – Σύγχρονα</b>
<b>Διδάσκων</b>	Δρ. Νικόλαος Μαντζουράνης ΕΕΠ Τομέα Προπονητικής – ΣΕΦΑΑ/ΔΠΘ Email: nmantzou@phyed.duth.gr
<b>Περιεχόμενα</b>	Καρδιαγγειακό σύστημα Αίμα και ανοσοποιητικό σύστημα Αναπνευστικό σύστημα Ισοζύγιο ενέργειας-Θερμορύθμιση

	Πεπτικό σύστημα
--	-----------------

<b>Τίτλος</b>	<b>Έργοφυσιολογία</b> <b>(10 ώρες) Εξ αποστάσεως – Σύγχρονα</b>
<b>Διδάσκων</b>	Δρ. Νικόλαος Μαντζουράνης ΕΕΠ Τομέα Προπονητικής – ΣΕΦΑΑ/ΔΠΘ Email: nmantzou@phyed.duth.gr
<b>Περιεχόμενα</b>	Φυσιολογικοί παράγοντες και προπόνηση I
	Φυσιολογικοί παράγοντες και προπόνηση II
	Φυσιολογικοί παράγοντες και σχεδιασμός προγραμμάτων I
	Φυσιολογικοί παράγοντες και σχεδιασμός προγραμμάτων II
	Φυσιολογικοί παράγοντες και δείκτες υγείας

<b>Τίτλος</b>	<b>Φυσικοθεραπεία</b> <b>(10 ώρες) Εξ αποστάσεως – Σύγχρονα</b>
<b>Διδάσκων</b>	Παναγιώτης Παριωτάκης, Υπ. Διδάκτωρ Δ.Π.Θ. Φυσικοθεραπευτής, MSc, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής Email: <a href="mailto:ppariota@yahoo.gr">ppariota@yahoo.gr</a>
<b>Περιεχόμενα</b>	Αρχές Αθλητικής Φυσικοθεραπείας & Κλινικής Συλλογιστικής
	Λειτουργική Ανατομία & Βιοκινητική Συστήματος Κίνησης
	Εφαρμοσμένη Βιομηχανική στην Επιτρεπέζια Αντισφαίριση
	Παθομηχανική Αθλητικών Κακώσεων
	Τενοντοπάθειες & Διαχείριση Φορτίου
	Εξειδικευμένη Αθλητική Φυσικοθεραπεία
	Κινητικότητα, Ευκαμψία & Νευρομυϊκή Προετοιμασία
	Λειτουργική Υποστήριξη & Τεχνικές Περίδεσης
	Στρατηγικές πρόληψης

<b>Τίτλος</b>	<b>Αθλητιατρική (10 ώρες) Εξ αποστάσεως – Σύγχρονα</b>
<b>Διδάσκων</b>	Χρήστος Γιαννακόπουλος, ΣΕΦΦΑ - ΕΚΠΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>Η Επίδραση της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία</p> <p>Προαγωνιστικός έλεγχος</p> <p>Η επίδραση της άσκησης στο σώμα. Προσαρμογές στην οξεία και χρόνια άσκηση</p> <p>Η αθλητική καρδιά και ο αιφνίδιος θάνατος σε αθλητές και αθλούμενους</p> <p>Ασκησιογενές άσθμα</p> <p>Φαρμακοδιέγερση</p> <p>Αθλητική διατροφή και σύνδρομο έλλειψης ενέργειας σε αθλητές (αθλητική τριάδα)</p> <p>Μυϊκές κακώσεις και τενοντοπάθεια</p> <p>Σύνδρομο καταπόνησης</p> <p>Άθληση σε ειδικές ομάδες: Έφηβοι, γυναίκες, ηλικιωμένοι, διαβητικοί</p>

<b>Τίτλος</b>	<b>Αθλητική Διαιτολογία (10 ώρες) Εξ αποστάσεως – Σύγχρονα</b>
<b>Διδάσκων</b>	Κλεοπάτρα Κετσελίδη, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος Email: kleokets@gmail.com
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>1. Εισαγωγή στην επιστήμη της διατροφής</p> <p>2. Μεταβολισμός θρεπτικών συστατικών)</p> <p>3. Ο ρόλος των θερμιδογόνων και μη θερμιδογόνων θρεπτικών συστατικών</p> <p>3. Διατροφή, άσκηση και σύσταση σώματος</p> <p>4. Εργογόνα βοηθήματα.</p> <p>5. Συμπληρώματα αθλητικής διατροφής</p>

<b>Τίτλος</b>	<b>Βιομηχανική (10 ώρες) Εξ αποστάσεως – Σύγχρονα</b>
---------------	---

<b>Διδάσκων</b>	Δρ. Φωτεινή Αραμπατζή Πρόεδρος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης Email: <a href="mailto:farabajj@phed-sr.auth.gr">farabajj@phed-sr.auth.gr</a>
<b>Περιεχόμενα</b>	Εισαγωγή στην αθλητική βιομηχανική
	Συστήματα αναφοράς
	Συλλογή κινηματικών δεδομένων
	Γραμμικά κινηματικά μεγέθη: Θέση σώματος - Μετατόπιση - Διανυόμενο διάστημα - Ταχύτητα - Επιτάχυνση
	Κινηματική ανάλυση βάρδισης και τρεξίματος
	Βλητική κίνηση – Βολές
	Γωνιακά κινηματικά μεγέθη - Γωνιακή κίνηση
	Δυναμικά μεγέθη: Χαρακτηριστικά δύναμης - Ανάλυση δυνάμεων - Νόμοι Νεύτωνα - Τύποι δυνάμεων - Απεικόνιση δυνάμεων - Δύναμη ώθησης - Ορμή

<b>Τίτλος</b>	<b>Γενική Προπονητική (20 ώρες) Δια Ζώσης με Φυσική Παρουσία</b>
<b>Διδάσκων</b>	Δρ. Μιχαήλ Κατσιακαδέλης, Σύμβουλος Εκπαίδευσης Φυσικής Αγωγής Αχαΐας Προπονητής Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης Α΄ κατηγορίας. ttcsdirector@gmail.com
<b>Περιεχόμενα</b>	Εισαγωγή στην σύγχρονη προπονητική
	Εισαγωγή στη μεθοδολογία της προπόνησης
	Βιολογία της προπόνησης
	Εισαγωγή στις προπονητικές νομοτέλειες και στις προπονητικές αρχές
	Προπονητικές αρχές: Δημιουργία βιολογικών προσαρμογών

	Προπονητικές αρχές: Σταθεροποίηση των βιολογικών προσαρμογών
	Προπονητικές Αρχές: Καθοδήγηση - ρύθμιση των βιολογικών προσαρμογών I
	Μακροχρόνιος προπονητικός σχεδιασμός
	Εφαρμοσμένη προπονητική Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης A (Π)

### Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

<b>Τίτλος</b>	<b>Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού (10 ώρες) Εξ αποστάσεως – Σύγχρονα</b>
<b>Διδάσκων</b>	Αθανάσιος Στρίγκας, Ph.D., MBA Καθηγητής Πανεπιστημίου Πελοποννήσου/ Οργάνωση & Διαχείριση Αθλητισμού
<b>Περιεχόμενα</b>	Οργάνωση ακαδημίας – αθλητικού σωματείου
	Συγκρούσεις
	Διαπραγματεύσεις
	Αθλητικό μάρκετινγκ
	Διοίκηση Ολικής Ποιότητας
	Οργάνωση του χρόνου

<b>Τίτλος</b>	<b>Αθλητική Ψυχολογία (10 ώρες) Εξ αποστάσεως/ Ασύγχρονα</b>
<b>Διδάσκων</b>	Δρ. Χρήστος Κωνσταντινίδης Ψυχολόγος
<b>Περιεχόμενα</b>	Γλώσσα και επικοινωνία
	Απόδοση, άγχος, ψυχική διέγερση
	Εμπλοκή γονέων στον αθλητισμό
	Βία και επιθετικότητα στον αθλητισμό
	Θέματα φύλου

	Αυτοαντίληψη & αυτοεκτίμηση
	Αθλητική ψυχολογία και κοινωνία
	Προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας στον αθλητισμό (Ρουτίνες, Νοερή Απεικόνιση, Αυτό-ομιλία)
	Ψυχολογική κατάρρευση
	Ηθική στον αθλητισμό

<b>Τίτλος</b>	<b>Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας (10 ώρες) Εξ αποστάσεως – Σύγχρονα</b>
<b>Διδάσκων</b>	Κωνσταντίνος Ταμπάλης Επίκουρος Καθηγητής, Τομέας Κοινωνικών και Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	Εισαγωγή στη Μεθοδολογία της Έρευνας
	Στάδια επιστημονικής έρευνας
	Δειγματοληψία, πληθυσμός, υπολογισμός μεγέθους δείγματος
	Μέθοδοι δειγματοληψίας
	Ποιοτική έρευνα
	Πειραματική έρευνα
	Ερωτηματολόγιο
	Επιλογή θέματος, βιβλιογραφική ανασκόπηση
	Ερευνητικά ερωτήματα, ερευνητικές υποθέσεις
	Συγγραφή επιστημονικής έρευνας II

<b>Τίτλος</b>	<b>Αθλητική Κοινωνιολογία (10 ώρες) Εξ αποστάσεως – Σύγχρονα</b>
<b>Διδάσκων</b>	Κωνσταντίνος Ταμπάλης Επίκουρος Καθηγητής, Τομέας Κοινωνικών και Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	Εισαγωγή στην κοινωνιολογία
	Κοινωνία – Πολιτισμός - Αθλητισμός
	Κοινωνιολογική θεωρία και αθλητισμός
	Συστημική θεωρία και αθλητισμός
	Νεωτερικότητα – Μετανεωτερικότητα και αθλητισμός
	Κοινωνικές κατασκευές και αθλητισμός
	Φυσικό σώμα, αθλητισμός και ψηφιακή εποχή
	Παγκοσμιοποίηση και αθλητισμός
	Φαρμακοδιέγερση στον αθλητισμό
	Βία και αθλητισμός



<b>Τίτλος</b>	<b>Αθλητική Στατιστική (10 ώρες) Εξ αποστάσεως – Σύγχρονα</b>
<b>Διδάσκων</b>	Κωνσταντίνος Ταμπάλης Επίκουρος Καθηγητής, Τομέας Κοινωνικών και Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>Βασικές έννοιες: Πληθυσμός (n), Δείγμα (N), Μεταβλητές (X, Y), Σφάλμα (e)</p> <p>Κατανομές Συχνότητας: Απλές, Ομαδοποιημένες, Ανάλυση</p> <p>Γραφήματα κατανομών : Ιστόγραμμα, Πολύγωνα, Καμπύλες</p> <p>Κύρια μέτρα θέσης : Μέσος (M), Διάμεσος (Md), Κορυφή (Mo), Ιδιότητες</p> <p>Μέτρα διασποράς: Διασπορά (s<sup>2</sup>), Τυπ. Απόκλιση (s), Μεταβλητότητα (cv), Τιμές z</p> <p>Κανονική κατανομή : Καμπύλη, Χώροι, Τυπική Κανονική</p> <p>Εκτίμηση &amp; υπόθεση: Υποθέσεις (H<sub>0</sub>, H<sub>A</sub>), Σφάλματα (I, II), Πιθανότητες (α, β)</p> <p>Απλή συσχέτιση : Συντελεστής Pearson (r), Spearman (rs), Εφαρμογές</p> <p>Σύγκριση δύο μέσων: Έλεγχος t - Εξαρτημένα Δείγματα</p> <p>Σύγκριση δύο μέσων t - Ανεξάρτητα Δείγματα</p>

<b>Τίτλος</b>	<b>Αθλητικό Δίκαιο (10 ώρες) Εξ αποστάσεως – Σύγχρονα</b>
<b>Διδάσκων</b>	Δημήτριος Πουλακίδας Δικηγόρος
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>Εισαγωγή &amp; βασικές έννοιες του Αθλητικού Δικαίου</p> <p>Φυσικά &amp; νομικά πρόσωπα στον ερασιτεχνικό και επαγγελματικό αθλητισμό</p> <p>Ειδικά θέματα Αθλητικού Δικαίου</p> <p>Αθλητική δικαιοσύνη &amp; αθλητικά δικαιοδοτικά όργανα</p> <p>Κανονισμοί ΕΦΟΕπΑ</p> <p>Δεοντολογία</p>

**Κύκλος/Τομέας 3- Μαθήματα Ειδίκευσης**

<b>Τίτλος</b>	<b>Μεθοδολογία Διδασκαλίας (20 ώρες) Δια Ζώσης με Φυσική Παρουσία</b>
<b>Διδάσκοντες</b>	Διάνα Ζέρδιλα, Δημήτριος Παπαδημητρίου Ε.Φ.Α./ Προπονητές Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης
<b>Περιεχόμενα</b>	Εμβάθυνση στην Τεχνική Ανάλυση & Διόρθωση Σφαλμάτων Μεθοδολογία διόρθωσης Ανάλυση video Σχεδιασμός Προπονητικής Μονάδας II Μεθοδολογία Τακτικής & Λήψης Αποφάσεων Εξειδικευμένη Κινησιολογία (Footwork) Ψυχοπαιδαγωγική & Καθοδήγηση (Coaching)

<b>Τίτλος</b>	<b>Τεχνική Ανάλυση/ Τεχνική Ανάλυση Στοιχείων Αθλήματος (20 ώρες) Δια Ζώσης με Φυσική Παρουσία</b>
<b>Διδάσκων</b>	Χρήστος Βατσακλής, Ε.Φ.Α./ Προπονητής Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης
<b>Περιεχόμενα</b>	Εμβάθυνση στα Επιθετικά Χτυπήματα (Topspin) Σερβίς & Υποδοχή (Μηχανική του Σερβίς/ Τεχνική Υποδοχής) Flick/ Banana Flick/ Short Push Ειδική Βιομηχανική & Κινησιολογία Ειδικά Τεχνικά Στοιχεία & Εξοπλισμός Video Analysis Στυλ παιχνιδιού Multiball

<b>Τίτλος</b>	<b>Ειδική Προπονητική (10 ώρες ) Δια Ζώσης με Φυσική Παρουσία</b>
---------------	---

<b>Διδάσκων</b>	Δρ. Μιχαήλ Κατσικαδέλης, Σύμβουλος Εκπαίδευσης Φυσικής Αγωγής Αχαΐας Προπονητής Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης Α΄ κατηγορίας. ttcsdirector@gmail.com
<b>Περιεχόμενα</b>	Οργάνωση Προπονητικού Σχεδιασμού II
	Διπλωματική
	Σχεδιασμός Προπονητικών Κύκλων (Periodization)
	Εξειδικευμένη Φυσική Κατάσταση
	Προχωρημένες Μέθοδοι Multi-ball
	Αξιολόγηση & Έλεγχος της Απόδοσης

<b>Τίτλος</b>	<b>Προπονητική Εξάσκηση (20 ώρες) Δια Ζώσης με Φυσική Παρουσία</b>
<b>Διδάσκοντες</b>	Χρήστος Βατσακλής, Ε.Φ.Α./ Προπονητής Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης
<b>Περιεχόμενα</b>	Μεθοδολογία και Τεχνική Multi-ball Training
	Διόρθωση Σφαλμάτων σε Πραγματικό Χρόνο
	Σχεδιασμός και Υλοποίηση Ασκήσεων
	Καθοδήγηση στον Αγώνα
	Οργάνωση και Διαχείριση Τμήματος

<b>Τίτλος</b>	<b>Κανονισμοί Αγώνων (5 ώρες) Δια Ζώσης με Φυσική Παρουσία</b>
<b>Διδάσκουσα</b>	Κωνσταντίνα Κρόττα, Διεθνής Επιδιαιτήτρια. ITTF Email: <a href="mailto:crottatina@gmail.com">crottatina@gmail.com</a>
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Κανονισμός Παιδιάς
	2. Κανονισμός Διαιτησίας II
	3. Κανονισμός Διεθνών Οργανώσεων

**Κύκλος/Τομέας 3- Ειδικά Θέματα**

<b>Τίτλος</b>	<b>Ντόπινγκ (5 ώρες) Δια Ζώσης με Φυσική Παρουσία</b>
<b>Διδάσκοντες</b>	Χρήστος Παπούλιας, ΕΟΚΑΝ
<b>Περιεχόμενα</b>	Παραβάσεις αντιντόπινγκ – Πειθαρχικές – ποινικές κυρώσεις Ρίσκα από την χρήση συμπληρωμάτων διατροφής / Συνέπειες υγείας, κοινωνικές και ψυχολογικές της χρήσης απαγορευμένων ουσιών Κατάλογος απαγορευμένων ουσιών και TUE – Έλεγχος θεραπευτικής αγωγής. Διαδικασία δειγματοληψίας Σημασία του Γραφείου Έρευνας και Πληροφοριών

<b>Τίτλος</b>	<b>Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (5 ώρες) Εξ αποστάσεως</b>
<b>Διδάσκοντες</b>	Αλεξάνδρα Μοσχοπούλου, Νομικός, Διδάκτωρ Εγκληματολογίας (Νομική Σχολή ΕΚΠΑ), ειδική επιστήμονας στον Συνήγορο του Πολίτη Email: lagadakia9@gmail.com
<b>Περιεχόμενα</b>	Παιδική ηλικία και παιδική προστασία Νομοθεσία – Ορισμοί Κατηγορίες κακοποίησης / παραμέλησης Ενδείξεις κακοποίησης / παραμέλησης Φορείς και υπηρεσίες παιδικής προστασίας και κοινωνικής πρόνοιας

<b>Τίτλος</b>	<b>Ηθική και Ακεραιότητα στον Αθλητισμό (5 ώρες ) Εξ αποστάσεως</b>
<b>Διδάσκοντες</b>	Αθανάσιος Στρίγκας, Ph.D., MBA Καθηγητής Πανεπιστημίου Πελοποννήσου/ Οργάνωση & Διαχείριση Αθλητισμού
<b>Περιεχόμενα</b>	Ηθικά διλήμματα στον αθλητισμό από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα

	Χειραγώγηση στον αθλητισμό και στοιχηματισμός
	Κώδικας Δεοντολογίας
	Πλατφόρμες αναφορών
	Εκπαιδευτικά εργαλεία – Πιστοποίηση από ΕΠΑΘΛΑ

<b>Τίτλος</b>	<b>Α΄ Βοήθειες στο χώρο Άσκησης και Αγώνα (5 ώρες) Εξ αποστάσεως</b>
<b>Διδάσκοντες</b>	Χρήστος Γιαννακόπουλος, ΣΕΦΦΑ - ΕΚΠΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	Αξιολόγηση Ζωτικών Σημείων. Αρτηριακή Πίεση, Σφυγμός, Αναπνοή, Θερμοκρασία, Κορεσμός αίματος σε οξυγόνο
	Αρχική εκτίμηση και παροχή πρώτων βοηθειών / Δευτερογενής εκτίμηση και τεχνικές πρώτων βοηθειών
	Έλεγχος αιμορραγίας, Μυοσκελετικές κακώσεις, Κατάγματα, Διαστρέμματα, Μυϊκές κακώσεις
	Κακώσεις Οφθαλμού, Κεφαλής, Εγκεφάλου και Σπονδυλικής Στήλης, Θώρακα και Κοιλίας
	Πρώτες βοήθειες σε εγκαύματα, τραύματα, θερμοπληξία, Πνιγμός
	Λιποθυμικό επεισόδιο, κοινή λιποθυμία, ορθοστατική υπόταση, Κρίση άσθματος, Δηλητηρίαση και Χρήση Ουσιών

<b>Τίτλος</b>	<b>e-Kouros (5 ώρες ) Εξ αποστάσεως</b>
<b>Διδάσκοντες</b>	Δρ. Εύη Τσολάκου Προϊσταμένη Τμήματος Υποδομών και Συστημάτων Διεύθυνση Υποστήριξης Αθλητισμού Γενική Διεύθυνση Οργάνωσης Αθλητισμού email: etsolakou@gga.gov.gr
<b>Περιεχόμενα</b>	Επιχειρησιακό περιβάλλον λειτουργίας, θεσμικό πλαίσιο e-KΟΥΡΟΣ, Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Φορέων Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων της ηλεκτρονικής πλατφόρμας των Ομοσπονδιών ως χρήστες ΓΓΑ και ως χρήστης Αθλητικής Ομοσπονδίας

	Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Σωματείων
	Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Υπομητρώο Αθλητών
	Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Υπομητρώο Προπονητών

### **Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα Εξ αποστάσεως Διδασκαλίας**

Δευτέρα έως Παρασκευή:

1η 16:00 - 16:45, 2η 17:00 - 17:45, 3η 18:00 - 18:45, 4η 19:00 - 19:45, 5<sup>η</sup> 20:00 – 20:45, 6<sup>η</sup> 21:00 – 21:45

Ανάμεσα στις ώρες ακολουθεί 15λεπτο διάλειμμα. Είναι στην κρίση του διδάσκοντα/-ούσας και προκειμένου να εξασφαλιζεται η ομαλή "ροή" του μαθήματος το πρόγραμμα να τροποποιείται ως εξής:

1η - 2η 16:00 - 17:30, 3<sup>η</sup> – 4<sup>η</sup> 18:00 - 19:30, 5<sup>η</sup> – 6<sup>η</sup> 20:00 – 21:30

Σάββατο - Κυριακή:

1η 10:00 - 10:45, 2η 11:00 - 11:45, 3η 12:00 - 12:45, 4η 13:00 - 13:45

ή 1η-2η 10:00 - 11:30 3η - 4η 12:00 - 13:30

### **Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα Δια Ζώσης Διδασκαλίας**

1<sup>η</sup> -3<sup>η</sup> 09:00 – 11:15, 3<sup>η</sup> -6<sup>η</sup> 12:00 – 14:15, 7<sup>η</sup>-10<sup>η</sup> 17:00 – 19:15

Το τελικό ωρολόγιο πρόγραμμα θα ανακοινωθεί 15 ημέρες πριν την οριστική έναρξη της σχολής. Οι σπουδαστές θα πρέπει να συνδέονται στην πλατφόρμα 5'λεπτά πριν την έναρξη των μαθημάτων ώστε να κατοχυρώνουν την παρουσίας τους και να αποφεύγονται λειτουργικά προβλήματα επιβάρυνσης του συστήματος. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις με έγκριση του Δ/ντη της Σχολής δύναται να μεταβληθεί η ώρα έναρξης και λήξης των μαθημάτων.

**Ωρολόγιο Πρόγραμμα**  
**Σχολή Β Επιπέδου Γ.Γ.Α. – Ε.Φ.Ο.Επ.Α.**

<b>Μάιος 2026</b>		
<b>Σάββατο</b> <b>30/5</b>	10:00 – 12:00	<b>Τελετή Έναρξης Σχολών Β-Γ Επιπέδου</b> <b>Δια Ζώσης με Φυσική Παρουσία – Αθήνα</b> <b>Πολιτιστικός Χώρος "Μάνος Λοΐζος, Θηβών 245, Νίκαια</b> <b>184 54</b>
	12:00 – 14:00	Διάλειμμα
	14:00 – 18:00	Κανονισμοί (5ω)
<b>Δια Ζώσης με Φυσική Παρουσία</b> <b>Αθήνα: Πολιτιστικός Χώρος "Μάνος Λοΐζος, Θηβών 245, Νίκαια 184 54</b>		
<b>Κυριακή</b> <b>31/5</b>	09:00 – 11:15	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (3ώ)
	11:15 – 11:30	Διάλειμμα (15')
	11:30– 13:45	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (3ώ)
	13:45 – 14:00	Διάλειμμα (15')
	14:00 – 16:30	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (4ώ)

<b>Ιούνιος 2026</b>		
<b>Εξ αποστάσεως Διδασκαλία – Ασύγχρονη</b> <b>Αθλητική Ψυχολογία (10ώ)</b> <b>Ανατομία (8ω)</b> <b>Δευτέρα 1/6 – Κυριακή 21/6</b>		
<b>Δια Ζώσης με Φυσική Παρουσία</b> <b>Αθήνα: Πολιτιστικός Χώρος "Μάνος Λοΐζος, Θηβών 245, Νίκαια 184</b> <b>54</b>		
<b>Παρασκευή</b> <b>12/6</b>	16:00 – 19:00	Προπονητική Εξάσκηση (4)
<b>Σάββατο</b> <b>13/6</b>	09:00 – 18:00	Γενική Προπονητική (10)
<b>Κυριακή</b>	09:00 – 18:00	Τεχνική Ανάλυση (10)

14/6		
<b>Εξ αποστάσεως Διδασκαλία - Σύγχρονη</b>		
Παρασκευή 19/6	16:00 – 19:15	Ανατομία (2ώ) / Φυσιολογία (2ώ)
Τρίτη 23/6	16:00 – 20:45	Α΄ βοήθειες στο χώρο άσκησης και αγώνα (5ω)
Τετάρτη 24/6	16:00 – 21:00	Φυσιολογία (6ώ)
<b>Δια Ζώσης με Φυσική Παρουσία</b> <b>Αθήνα: Πολιτιστικός Χώρος "Μάνος Λοΐζος, Θηβών 245, Νίκαια 184 54</b>		
<b>Σχολή Β Επιπέδου</b>		
Παρασκευή 26/6	16:00 – 21:00	Γενική Προπονητική (6)
Σάββατο 27/6	09:00 – 18:00	Μεθοδολογία (10)
Κυριακή 28/6	09:00 – 18:00	Ειδική Προπονητική (10)

<b>Ιούλιος 2026</b>		
<b>Εξ αποστάσεως Διδασκαλία - Σύγχρονη</b>		
Τετάρτη 1/7	16:00 – 21:00	Φυσιολογία (2ώ) / Εργοφυσιολογία (4ώ)
Παρασκευή 3/7	16:00 – 21:00	Εργοφυσιολογία (6ώ)
Πέμπτη 9/7	16:00 – 21:00	Αθλητιατρική (6ώ)
<b>Δια Ζώσης με Φυσική Παρουσία</b> <b>Αθήνα: Πολιτιστικός Χώρος "Μάνος Λοΐζος, Θηβών 245, Νίκαια 184 54</b>		

<b>Παρασκευή</b> <b>10/7</b>	16:00 – 21:00	Προπονητική Εξάσκηση (6)
<b>Σάββατο</b> <b>11/7</b>	09:00 – 18:00	Προπονητική Εξάσκηση (10)
<b>Κυριακή</b> <b>12/7</b>	09:00 – 14:00	Ντόπινγκ (5)
<b>Εξ αποστάσεως Διδασκαλία – Σύγχρονη</b>		
<b>Τρίτη</b> <b>14/7</b>	16:00 – 19:30	Αθλητιατρική (4ώ)
<b>Δια Ζώσης με Φυσική Παρουσία</b> <b>Αθήνα: Πολιτιστικός Χώρος "Μάνος Λοΐζος, Θηβών 245, Νίκαια 184 54</b>		
<b>Παρασκευή</b> <b>24/7</b>	15:00 – 21:45	Τεχνική Ανάλυση (10)
<b>Σάββατο</b> <b>25/7</b>	09:00 – 18:00	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (10)
<b>Κυριακή</b> <b>26/7</b>	09:00 – 12:00	Γενική Προπονητική (4)

**Τον Αύγουστο δεν θα πραγματοποιηθούν μαθήματα.**

<b>Σεπτέμβριος 2026</b>
<b>Εξ αποστάσεως Διδασκαλία - Σύγχρονη</b>

<b>Πέμπτη</b> <b>10/9</b>	16:00 – 21:00	Φυσικοθεραπεία (6ώ)
<b>Παρασκευή</b> <b>11/9</b>	16:00 – 19:30	Φυσικοθεραπεία (4ώ)
<b>Τετάρτη</b> <b>16/9</b>	16:00 – 20:00	Αθλ. Διαιτολογία (4ώ)
<b>Τετάρτη</b> <b>23/9</b>	16:00 – 21:00	Αθλητική Διαιτολογία (6ώ)
<b>Τετάρτη</b> <b>30/9</b>	16:00 – 21:00	Βιομηχανική (6ώ)

### Οκτώβριος 2026

#### Εξ αποστάσεως Διδασκαλία - Σύγχρονη

<b>Τετάρτη</b> <b>7/10</b>	16:00 – 19:30	Βιομηχανική (4ώ)
<b>Τετάρτη</b> <b>14/10</b>	16:00 – 21:00	Οργάνωση & Διοίκηση (6ώ)
<b>Τετάρτη</b> <b>21/10</b>	16:00 – 19:30	Οργάνωση & Διοίκηση (4ώ)

### Νοέμβριος 2026

#### Εξ αποστάσεως Διδασκαλία – Σύγχρονη

<b>Τετάρτη</b> <b>4/11</b>	16:00 – 21:00	Μεθοδολογία Έρευνας (6ώ)
<b>Τετάρτη</b> <b>11/11</b>	16:00 – 21:00	Μεθοδ. Έρευνας (4ώ) / Αθλ. Κοινωνιολογία (2ώ)
<b>Παρασκευή</b> <b>13/11</b>	16:00 – 21:00	Αθλητική Κοινωνιολογία (6ώ)
<b>Τετάρτη</b> <b>18/11</b>	16:00 – 21:00	Αθλ. Κοινωνιολογία (2ώ) / Αθλ. Στατιστική (4ώ)
<b>Παρασκευή</b>	16:00 – 21:00	Αθλητική Στατιστική (6ώ)

<b>20/11</b>		
<b>Τετάρτη 25/11</b>	16:00 – 21:00	Αθλητικό Δίκαιο (6ώ)
<b>Παρασκευή 27/11</b>	16:00 – 20:00	Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (5ώ)

<b>Δεκέμβριος 2026</b>		
<b>Εξ αποστάσεως Διδασκαλία – Σύγχρονη</b>		
<b>Τετάρτη 2/12</b>	16:00 – 21:00	Ηθική και Ακεραιότητα στον Αθλητισμό (5ώ)
<b>Τετάρτη 9/12</b>	16:00 – 21:00	ekouros (5ώ)
<b>Τετάρτη 16/12</b>	16:00 – 19:30	Αθλητικό Δίκαιο (4ώ)
<b>Ολοκλήρωση Σχολών – Εξεταστική Περίοδος Ιανουαρίου 2027</b>		

#### Διάρκεια Διδασκαλίας

Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων **διά ζώσης** ή σύγχρονα καθορίζεται σε 45 λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα δεκαπέντε (15) λεπτών. Ο μέγιστος αριθμός των ωρών διδασκαλίας καθορίζεται σε δέκα (10) ώρες ανά ημέρα κατάρτισης. Η διάρκεια του μαθήματος με ασύγχρονη εκπαίδευση είναι τουλάχιστον 35 λεπτά.

Η διδασκαλία του πρακτικού μέρους των μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι τρεις (03) συνεχείς διδακτικές ώρες.

1. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.

2. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.
3. Στα αντικείμενα που διδάσκονται ηλεκτρονικά (σύγχρονα) ως αποδεικτικό παρουσίας θεωρείται τόσο η ώρα εισόδου (log-in) και εξόδου (log-out) από το σύστημα (Webex), όσο και η on-line συμπλήρωση του ηλεκτρονικού παρουσιολογίου. Τα ηλεκτρονικά παρουσιολόγια οργανώνονται από τον τεχνικό υπεύθυνο της σχολής και δίνονται με τη μορφή υπερσυνδέσμου (link) στους διδάσκοντες πριν την έναρξη των μαθημάτων. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος οι διδάσκοντες και σε ώρα που αυτοί επιθυμούν επικολλούν το link στο πλαίσιο chat της πλατφόρμας Webex για περιορισμένο χρονικό διάστημα και ενημερώνουν τους συμμετέχοντες. Επιπλέον, μετά το πέρας της διδακτικής ημέρας οι διδάσκοντες καταχωρούν σε ειδικό χώρο το δελτίο παρουσιών, το οποίο αποτελεί και αποδεικτικό στοιχείο καταχώρησης απουσιών και εξάγεται από το σύστημα.
4. Στα αντικείμενα που διδάσκονται ηλεκτρονικά (ασύγχρονα) ως αποδεικτικό παρουσίας θεωρείται η είσοδος στην πλατφόρμα ασύγχρονης εκπαίδευσης (Eclass) καθώς και η συμμετοχή στα τεστ που υποβάλλονται από τους διδάσκοντες. Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει σε χρονικό διάστημα 15 ημερών από την ημερομηνία της ηλεκτρονικής παράδοσης του μαθήματος να συνδέονται στην πλατφόρμα, να μελετούν την προτεινόμενη ύλη και να απαντούν στα ηλεκτρονικά τεστ προόδου. Καθ' όλη τη διάρκεια των ασύγχρονων μαθημάτων θα αξιοποιηθούν ψηφιακά εργαλεία μέσω του Συστήματος διαχείρισης μάθησης (LMS). Η χρήση ασκήσεων προόδου αποτελεί εκπαιδευτική προσέγγιση αυτοαξιολόγησης των σπουδαστών/-ιών και δεν λαμβάνεται υπόψιν στην τελική βαθμολογία. Οι σπουδαστές/-ιες ενθαρρύνονται ώστε να συμμετέχουν στα τεστ προόδου στο πλαίσιο της εμπέδωσης της διδαχθείσας ύλης.
5. Σε περιπτώσεις αδυναμίας πρόσβασης λόγω ανωτέρας βίας (διακοπή ρεύματος, ανεπάρκεια δικτύου κα) κατά τη διάρκεια της σύγχρονης εξ αποστάσεως διδασκαλίας, πρέπει να ενημερώνεται άμεσα **ο τεχνικός υπεύθυνος του προγράμματος**, για να παρέχει υποστήριξη καθώς και ο/η διδάσκων/-ουσα του μαθήματος. Εναπόκειται ωστόσο στους υποψηφίους η εξοικείωση με την πλατφόρμα και η χρήση κατάλληλης υλικοτεχνικής υποδομής, ώστε να συμμετέχουν στις εξ αποστάσεως διδασκαλίες. Σε κάθε περίπτωση συνεχής και επαναλαμβανόμενη απουσία από σύγχρονες συνεδρίες αποτελεί αιτία αποκλεισμού από τη διαδικασία των εξετάσεων λόγω ανεπαρκούς φοίτησης.

## Επαρκής Φοίτηση

---

1. Οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρουσίας στα διδακτικά αντικείμενα της σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας.
2. Ο χαρακτηρισμός της επαρκούς φοίτησης των υποψηφίων γίνεται μετά την λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων και πριν από τις τελικές εξετάσεις.
3. Ο Δ/ντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς φοίτησης των υποψηφίων την επόμενη της λήξης της διδασκαλίας των μαθημάτων με σκοπό να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται στις τελικές εξετάσεις.
4. Εάν ο υποψήφιος κατά τη διάρκεια της Σχολής συμπληρώσει μεγαλύτερο αριθμό απουσιών από τα προβλεπόμενα τότε με απόφαση του Δ/ντη της Σχολής διακόπτεται η φοίτησή του.
5. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις, εφόσον η φοίτησή του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

### Επιτυχής παρακολούθηση

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

### Απαλλαγή από μαθήματα

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

### Επαρκής παρακολούθηση

1. Ο συνολικός αριθμός των ωρών παρακολούθησης πρέπει να είναι ίσος ή μεγαλύτερος του **95%** των συνολικών ωρών διδασκαλίας.
2. Εάν ο αριθμός των απουσιών στα μαθήματα υπερβαίνει τον προβλεπόμενο αριθμό, με απόφαση του Διευθυντή της Σχολής η φοίτηση του υποψήφιου αναστέλλεται.
3. Εφόσον η παρακολούθηση ενός συμμετέχοντα / μίας συμμετέχουσας χαρακτηριστεί ως ανεπαρκής τόσο στα πρακτικά, όσο και στα θεωρητικά μαθήματα, δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις.

4. Η αναγνώριση της επαρκούς παρακολούθησης γίνεται μετά το τέλος των μαθημάτων και πριν από την τελική εξέταση. Προκειμένου να λάβουν γνώση οι υποψήφιοι που έχουν δικαίωμα συμμετοχής στις τελικές εξετάσεις ο Διευθυντής της Σχολής θα ανακοινώσει τα αποτελέσματα της παρακολούθησης την επομένη της λήξης των μαθημάτων.

## Εξετάσεις

### Οργάνωση των εξετάσεων

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

### Τρόπος αξιολόγησης στη τελική εξέταση ανά μάθημα

ΚΥΚΛΟΙ/ΤΟΜΕΙΣ 1 & 2- ΓΕΝΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ					
Μαθήματα	Γραπτές εξετάσεις	Τεστ πολλαπλών απαντήσεων	Προφορικές/πρακτικές εξετάσεις		
Ανατομία		100%			
Φυσιολογία		100%			
Εργοφυσιολογία		100%			
Φυσικοθεραπεία		100%			
Αθλητιατρική		100%			
Διαιτολογία		100%			
Βιομηχανική		100%			

Γενική προπονητική		100%			
Οργάνωση & Διοίκηση αθλητισμού		100%			
Αθλητική ψυχολογία		100%			
Μεθοδολογία αθλητικής έρευνας		100%			
Αθλητική κοινωνιολογία		100%			
Αθλητική στατιστική		100%			
Αθλητικό δίκαιο		100%			
<b>ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 – ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ</b>					
<b>Μαθήματα</b>	<b>Γραπτές εξετάσεις</b>	<b>Τεστ πολλαπλών απαντήσεων</b>	<b>Προφορικές / Πρακτικές εξετάσεις</b>	<b>Αξιολόγηση εργασιών</b>	
Μεθοδολογία διδασκαλίας		100%			
Τεχνική ανάλυση στοιχείων του αθλήματος		100%			
Ειδική προπονητική		100%			
Προπονητική εξάσκηση			100%		
Κανονισμοί αγώνων		100%			
<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ</b>					
Αντιντόπινγκ		100%			
Πλαίσιο παιδικής προστασίας		100%			
Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό		100%			
e-Kouros		100%			
A' βοήθειες στο χώρο άσκησης και αγώνα		100%			
Διπλωματική εργασία				ΝΑΙ/ΟΧΙ	

### Διαδικασία διεξαγωγής εξετάσεων θεωρητικών μαθημάτων

1. Οι επιτηρητές δίνουν στους εξεταζόμενους ειδικά σφραγισμένες και υπογεγραμμένες, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Κατά τη διάρκεια της εξέτασης οι επιτηρητές διενεργούν έλεγχο των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων. Συνεπώς, οι εξεταζόμενοι πρέπει να έχουν μαζί τους επίσημο έγγραφο ταυτοποίησης (π.χ., ταυτότητα, ή διαβατήριο, ή δίπλωμα οδήγησης).
3. Μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στους επιτηρητές.

4. Οι επιτηρητές διαγράφουν τα ενδεχόμενα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογράφουν τα φύλλα στο τέλος της εξέτασης, καταμετρούν τα γραπτά, τα αντιπαραβάλλουν με την κατάσταση των υποψήφιων που είχαν δικαίωμα συμμετοχής στην εξέταση, πιστοποιούν τους απόντες, αναγράφουν το ονοματεπώνυμό τους στο φάκελο εξετάσεων και τα παραδίδουν στο Διευθυντή της Σχολής.

### **Βαθμολόγηση**

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

### **Αξιολόγηση**

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

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

### **Επιτυχής Αποφοίτηση**

---

Για την επιτυχή αποφοίτηση από την σχολή και την χορήγηση διπλώματος προπονητή στον σπουδαστή πρέπει να συντρέχουν σωρευτικά τα εξής:

α) Επαρκής φοίτηση των μαθημάτων θεωρητικής διδασκαλίας και πρακτικής εξάσκησης

β) Επιτυχής γραπτή εργασία και επιτυχή συμμετοχή στις εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές, σε θέματα ή γνωστικά αντικείμενα)

γ) Επιτυχής αποπεράτωση της πρακτικής άσκησης (καθοδηγούμενης και εποπτευόμενης πρακτική)

δ) Επιτυχή συμμετοχή με βαθμό πάνω από 50 σε κλίμακα βαθμολογίας από 01 έως 100, στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα και πρακτικές εξετάσεις (για το

πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης).

Πτυχιούχοι Τ.Ε.Φ.Α.Α. καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ μπορούν να αιτηθούν την αναγνώριση μαθημάτων των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί επιτυχώς και να απαλλαγθούν από την παρακολούθηση στα αντίστοιχα μαθήματα των κύκλων 1 και 2. Απαιτείται κατάθεση πρόσφατης αναλυτικής βαθμολογίας ή βεβαίωση από τη γραμματεία του ιδρύματος πριν την έναρξη του κύκλου 1 και 2.

### **Χορήγηση Διπλώματος**

---

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης Β Επιπέδου έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά, είχαν επαρκή φοίτηση και περάτωσαν με επιτυχία τις θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις.
2. Τα διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.).
3. Το κάθε δίπλωμα για να θεωρείται έγκυρο φέρει σφραγίδα και αρίθμηση από την Γ.Γ.Α.
4. Ο τύπος διπλώματος και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει το αρμόδιο τμήμα της Γ.Γ.Α.