

**ΕΝΙΑΙΑ ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΦΙΤΝΕΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
– ΑΡΣΗΣ ΔΡΑΜΙΩΝ**

Β' ΕΠΙΠΕΔΟΥ

ΑΘΗΝΑ-ΑΛΜΥΡΟΣ ΒΟΛΟΥ



ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ 2026

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	3
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	4
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	5 - 6
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	7 - 18
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	19- 20
ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	21 - 24
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ	24 - 27

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: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου καταβαλλόμενο ανταποδοτικά από κάθε υποψήφιο και β) η ελάχιστη χρονική διάρκεια σπουδών, καθώς και οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, που δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητά 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.»

Η Ενιαία Σχολή Προπονητών Σωματικής Διάπλασης και Φίτνες-Άρσης Δραμιών Γ' Επιπέδου σύμφωνα με την υπ' ΓΓΑ 10509/11-05-2026, διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

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

- 1.ΜΑΜΕΚΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
- 2.ΧΑΣΑΠΙΔΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος
- 3.ΣΤΕΛΛΑ ΜΑΡΙΝΑ , υπάλληλος της Γ.Γ.Α. ως μέλος.
- 4.ΚΛΙΑΦΑΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ, Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Φίτνες και Σωματικής Διάπλασης, ως μέλος.
- 5.ΚΑΖΗΛΑΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ, μέλος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Φίτνες και Σωματικής Διάπλασης, ως μέλος.

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η ΠΕΡΑΜΑΤΖΗ ΜΑΡΙΑ , υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της σχολής ορίζεται ο Μιχαηλίδης Κωνσταντίνος, MSc στη Φυσιολογία της Άσκησης και Προπονητικής με ειδικότητα Φυσιολογία της Άσκησης, ΔΠΘ.

Α. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα της Ενιαίας Σχολής Προπονητών Σωματικής Διάπλασης και Φίτνες – Άρσης Δραμιών Β' Επιπέδου διακρίνονται σε γενικά μαθήματα όπου αποτελούνται από θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Δίνεται η επιλογή στους διδάσκοντες να πραγματοποιήσουν τα εξ αποστάσεως μαθήματα σύγχρονα ή ασύγχρονα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Γενικά Μαθήματα 1 ^{ος} κύκλος- Ώρες	Γενικά Μαθήματα 2ος κύκλος- Ώρες	Μαθήματα Ειδίκευσης 3ος κύκλος- Ώρες
Ανατομία-10 ώρες	Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού-10 ώρες	Ειδική Προπονητική- 20 ώρες
Φυσιολογία-10 ώρες	Αθλητική Ψυχολογία- 10 ώρες	Μεθοδολογία Διδασκαλίας- 10 ώρες
Εργοφυσιολογία-10 ώρες	Αθλητική Κοινωνιολογία- 10 ώρες	Τεχνική Ανάλυση- 10 ώρες
Φυσικοθεραπεία-10 ώρες	Αθλητική Στατιστική- 10 ώρες	Κανονισμοί - 10 ώρες
Βιομηχανική- 10 ώρες	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας- 10 ώρες	Ειδικά Θέματα -20 ώρες α.Αντιντόπινγκ- 5 ώρες β.Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας- 5 ώρες γ.Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό- 5 ώρες δ.Ε-kouros- 5 ώρες
Αθλητιατρική- 10 ώρες	Αθλητικό Δίκαιο- 10 ώρες	Προπονητική Εξάσκηση - 30 ώρες
Αθλητική Διαιτολογία(ελάχιστη διάρκεια 10 ώρες)		
Γενική Προπονητική- 20 ώρες		Συγγραφή Διπλωματικής Εργασίας- 50 ώρες
Σύνολο -90 ώρες	Σύνολο- 60 ώρες	Σύνολο 150 ώρες

Στον 1^ο και 2^ο Κύκλο περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα, ενώ στον 3^ο Κύκλο περιλαμβάνονται θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα

Β. Πρακτική Άσκηση

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

Ειδικότερα η πρακτική άσκηση περιλαμβάνει:

- Παρακολούθηση αγώνων της ομοσπονδίας ή με την άδεια αυτής, οποιασδήποτε κατηγορίας, τούτο πιστοποιημένο από την διοργανώτρια αρχή (ομοσπονδία- ένωση- σύλλογος- Ευρωπαϊκοί και διεθνείς αγώνες) με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.
- Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις Εθνικών ή προεθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας ή των σωματείων της ομοσπονδίας τούτο πιστοποιημένο από το σωματείο με υπογραφή προέδρου και γενικού γραμματέα, με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

Γ. Τρόπος υλοποίησης μαθημάτων

Δίδεται η δυνατότητα υλοποίησης μέρους του διδακτικού αντικειμένου με εξ αποστάσεως εκπαίδευση (έως του 30% των ωρών). Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση αφορά όλα τα θεωρητικά μαθήματα του 1ου και 2ου κύκλου καθώς και τα μαθήματα «ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ», «ΝΤΟΠΙΝΓΚ», «Ε-ΚΟΥΡΟΣ», «ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ» και «ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ» του 3ου κύκλου.

Πριν την έναρξη των μαθημάτων της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης θα γίνει παρουσίαση της πλατφόρμας και εκπαίδευση όλων των σπουδαστών στη γενική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή (περιήγηση στο διαδίκτυο, windows κ.α.) αλλά και ειδική χρήση (εξοικείωση με τη διαδικτυακή πλατφόρμα εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης), έτσι ώστε να εκπαιδευτούν όλοι στον τρόπο λειτουργίας της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης.

Με τη μέθοδο αυτή θα καλυφθούν μαθήματα των Γενικών Κύκλων Σπουδών, αλλά και μαθήματα του Ειδικού Κύκλου Σπουδών.

Η υποχρεωτική παρουσία για την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση εξασφαλίζεται με τη δυνατότητα παρακολούθησης της παραμονής των σπουδαστών στην ηλεκτρονική τάξη.

Στην πλατφόρμα θα έχουν πρόσβαση άτομα με εξουσιοδότηση (διοίκηση σχολής, διευθυντής/ντρια, αρμόδιο τμήμα της Γ.Γ.Α.).

1. Κύκλος 1^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΤΣΑΚΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Περιεχόμενα	1. Προσαρμογές των ιστών στην άσκηση και ακινητοποίηση
	2. Κινητικός έλεγχος και κινητική συμπεριφορά
	3. Κινηματικές αλυσίδες και επιλογές εξάσκησης
	4. Μυϊκός ιστός και ενεργοποίηση / βελτιστοποίηση απόδοσης
	5. Κινησιολογία μεγάλων αρθρώσεων
	6. Μηχανική μεγάλων αρθρώσεων
	7. Καρδιαγγειακή λειτουργία και απόδοση
	8. Αναπνευστική λειτουργία και φυσική κατάσταση
	9. Νευρικό σύστημα και έλεγχος της κίνησης
	10. Ενδοκρινικό σύστημα και επίδραση των ορμονών στην απόδοση

2. Κύκλος 1^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	ΓΚΙΑΤΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Phd(c) ΤΕΦΑΑ-ΠΘ
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στη Φυσιολογία & Μηχανισμοί Ομοιόστασης
	2. Νευρικό σύστημα και νευρομυϊκός έλεγχος της κίνησης
	3. Αυτόνομο νευρικό σύστημα & Μεταβλητότητα Καρδιακού Παλμού
	4. Μυϊκό σύστημα & μηχανική της μυϊκής συστολής
	5. Προσαρμογές στο μυϊκό σύστημα & συνδετικό ιστό
	6. Βιοενεργητική & Μεταβολικά μονοπάτια
	7. Φυσιολογία του Μεταβολισμού και Ενεργειακό ισοζύγιο
	8. Καρδιαγγειακό και Κυκλοφορικό Σύστημα
	9. Αναπνευστικό σύστημα και ανταλλαγή αερίων
	10. Ενδοκρινείς αδένες

3. Κύκλος 1^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Δρ. ΝΤΟΥΜΑΣ ΗΛΙΑΣ, PhD
Περιεχόμενα	1. Οξείες και χρόνιες προσαρμογές του ανθρώπινου οργανισμού 2. Ενεργειακά συστήματα και μυική λειτουργία II 3. Καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές της άσκησης II 4. Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης 5. Εργοφυσιολογία της προπόνησης δύναμης και υπερτροφίας 6. Κόπωση, αποκατάσταση και σύγχρονες παρεμβάσεις στον τρόπο ζωής

4. Κύκλος 1^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΤΣΑΚΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Περιεχόμενα	1.Εισαγωγή στην αθλητική τραυματολογία 2.Μέσα φυσικοθεραπείας και αποκατάστασης 3.Βελτίωση κινητικότητας – ελαστικότητας 4.Τραυματολογία ώμου / αγκώνα / χεριού (πρόληψη-αποκατάσταση) 5.Τραυματολογία κορμού / ΟΜΣΣ (πρόληψη-αποκατάσταση) 6.Τραυματολογία Ισχίου & Γόνατος (πρόληψη-αποκατάσταση) 7.Τραυματολογία Ποδοκνημικής (πρόληψη-αποκατάσταση) 8.Τενοντοπάθειες (πρόληψη-αποκατάσταση) 9.Δυναμομετρήσεις για πρόληψη-αποκατάσταση I 10.Δυναμομετρήσεις για πρόληψη-αποκατάσταση II

5. Κύκλος 1^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΣΑΒΒΑΣ, PhD, Post doc Researcher
Περιεχόμενα	1. Ποιοτική εμβιομηχανική ανάλυση των αθλητικών κινήσεων (Μέρος II). 2. Γνώση και κατανόηση των εφαρμογών της μηχανικής στην τεχνική των αθλητικών κινήσεων αθλητών υψηλού επιπέδου. Παραδείγματα από αγωνιστικό αθλητισμό.

	3. Επίπεδα και άξονες ανθρωπίνου σώματος. (Μέρος II)Εφαρμογές στην αθλητική κίνηση με χρήση νέων τεχνολογιών.
	4. Μυϊκό σύστημα. (Μέρος II). Μορφές και είδη μυϊκής συστολής στον αγωνιστικό αθλητισμό με χρήση καινοτόμων μεθόδων.
	5.Σκελετικό σύστημα και οι λειτουργίες του κατά τη διάρκεια αγωνιστικών κινήσεων.
	6. Έργο, ενέργεια και ισχύς στις αθλητικές δραστηριότητες με real time μετρήσεις πεδίου
	7. Τεχνικές ανάλυσης των δυνάμεων που ασκούνται στο σώμα του αθλητή (Μέρος II)
	8. Ηλεκτρομυογραφική ανάλυση των αθλητικών κινήσεων με χρήση εξειδικευμένου εξοπλισμού. Παραδείγματα από μετρήσεις εργαστηρίων και πεδίου.
	9. Κινηματική ανάλυση των αθλητικών κινήσεων με χρήση εξειδικευμένου εξοπλισμού (Μέρος II).
	10. Μελέτη ερευνητικών και επιστημονικών άρθρων σχετιζόμενες με τη βιομηχανική της αθλητικής κίνησης. Αναζήτηση συναφών ερευνών σε βάσεις δεδομένων.

5. Κύκλος 1^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΧΑΤΖΗΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΜΑΡΙΑ, Ιατρός, ΔΕΠ Αριστοτέλειο ΤΕΙ Θεσσαλονίκης
Περιεχόμενα	1. Ιατρική πρόληψη
	2. Εμβολιασμός
	3. Πρόληψη σε αθλητές και αθλούμενους
	4. Καρδιολογικός έλεγχος
	5. Αιματολογικός έλεγχος
	6. Βιοχημικός έλεγχος

6. Κύκλος 1^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΤΣΙΝΤΣΙΦΑ ΕΛΠΙΔΑ, PhD. «Ιατρική της Άσκησης»
Περιεχόμενα	1. Σύγχρονες αρχές αθλητικής διατροφής – ενεργειακή ισορροπία & RED-S
	2. Διατροφικές στρατηγικές για διατήρηση, αύξηση και μείωση σωματικού βάρους
	3. Πρωτεΐνες και μυϊκή πρωτεϊνοσύνθεση
	4. Υδατάνθρακες, Λίπη και μεταβολική ευελιξία
	5. Ενυδάτωση, Ηλεκτρολύτες και αποκατάσταση

	6. Συμπληρώματα διατροφής (μέρος II)
	7. Συμπληρώματα για μυική ανάπτυξη
	8. Συμπληρώματα για αποκατάσταση-τραυματισμούς
	9. Συμπληρώματα για αθλητική απόδοση και απώλεια λίπους
	10. Case studies

7. Κύκλος 1^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΡΕΤΖΕΠΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ-ΟΡΕΣΤΗΣ, Ph.D.(c)
Περιεχόμενα	1. Block προπόνησης 2. Ισομετρική δύναμη – Μέθοδοι προπόνησης 3. Προπόνηση μυικής ισχύος (με ελαφρύ εξοπλισμό) 4. Προπόνηση μυικής ισχύος (υψηλότερων αντιστάσεων) 5. Έκκεντρη προπόνηση 6. Προπόνηση ευκινησίας 7. Προπόνηση ειδικής αντοχής – επαναλαμβανόμενων σπριντ 8. Διατάσεις PNF 9. Προπόνηση ταχύτητας: Τεχνική, συχνότητα και μήκος διασκελισμού 10. Ωρίμανση, αύξηση, ανάπτυξη 11. Μακροχρόνια ανάπτυξη αθλητών – Βιο-ομαδοποίηση 12. Μυική ενεργοποίηση 13. Ενεργητική αποκατάσταση 14. Αποκατάσταση μυικών τραυματισμών – return to play 15. Συνέντευξη αθλητών – ανάλυση αναγκών 16. Δημιουργία δέσμης ΤΕΣΤ 17. Παρακολούθηση της επιβάρυνσης – Load monitoring 18. Δημιουργία reports – επεξεργασία δεδομένων 19. Ο περιοδισμός κατά τη προετοιμασία 20. Ο περιοδισμός κατά το off season

8. Κύκλος 1^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΚΟΥΡΤΕΣΟΠΟΥΛΟΥ ANNA, PhD, «Διοίκηση Αθλητισμού»
Περιεχόμενα	1. Βασικές Αρχές Διοίκησης 2. Η Αθλητική Αγορά 3. Ειδικά Χαρακτηριστικά του Αθλητικού Προϊόντος 4. Ανάλυση του Εσωτερικού κι Εξωτερικού Περιβάλλοντος 5. Στρατηγικός Σχεδιασμός Αθλητικών Επιχειρήσεων 6. Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού

	7. Διοίκηση Ολικής Ποιότητας
	8. Αθλητικό μάρκετινγκ & Αθλητική Χορηγία
	9. Δημόσιες σχέσεις στον αθλητισμό

9. Κύκλος 2^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ, (ΕΕΠ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας/ΤΕΦΑΑ)
Περιεχόμενα	1. Αθλητική ψυχολογία: Θεωρία, Έρευνα και εφαρμογές
	2. Βελτίωση της αθλητικής απόδοσης με τη χρήση ψυχολογικών τεχνικών παρέμβασης: Άγχος και στρες
	3. Βελτίωση της αθλητικής απόδοσης με τη χρήση ψυχολογικών τεχνικών παρέμβασης: Νοητική εξάσκηση και εικονική πραγματικότητα
	4. Κινητική συμπεριφορά: Ανάπτυξη, μάθηση και έλεγχος
	5. Αθλητική ψυχολογία: Θεωρία, Έρευνα και εφαρμογές

10. Κύκλος 2^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΜΠΕΚΙΑΡΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ, Ph.D., αναπληρώτρια καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Π.Θ.
Περιεχόμενα	1. Κοινωνική δύναμη στον αθλητισμό
	2. Διαδικασίες συσσώρευσης δύναμης και κυριαρχίας σε αθλητικά πεδία.
	3. Θεωρίες επιθετικότητας και αθλητισμός.
	4. Πολιτιστικό κεφάλαιο και εφαρμογή του σε αθλητικά φαινόμενα.
	5. Ανεπιθύμητες συμπεριφορές και πειθαρχία στην προπόνηση.
	6. Ζητήματα βίας και εκφοβισμού σε αθλητικό περιβάλλον.
	7. Διακριτοί τύποι νοημοσύνης με εστίαση στο αθλητικό φαινόμενο.
	8. Αυτοεκπληρούμενη προφητεία στον αθλητισμό.
	9. Θετικές στάσεις στην άσκηση.
	10. Προσωπικοί προσανατολισμοί και παρακίνηση στην άθληση.

11. Κύκλος 2^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ (10 διδακτικές ώρες)
---------------	---

Διδάσκων	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ, (ΕΕΠ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας/ΤΕΦΑΑ)
Περιεχόμενα	1.Τι είναι Έρευνα (ορισμός)
	2.Αναλυτική έρευνα (Analytical research)
	3.Περιγραφική έρευνα (Descriptive research)
	4.Η ερευνητική διαδικασία
	5.Κλίμακες μέτρησης
	6.Στατιστική με τη χρήση του SPSS
	7.Ποσοτικές μεταβλητές
	8.Ποιοτικές μεταβλητές
	9.Ανεξάρτητες – εξαρτημένες μεταβλητές
	10.Τεστ

12. Κύκλος 2^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ, (ΕΕΠ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας/ΤΕΦΑΑ)
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή-Είδη Έρευνας-Στάδια Επιστημονικής Μεθόδου
	2. Ορισμός Προβλήματος, Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας, Διατύπωση Υπόθεσης/Υποθέσεων
	3. Καθορισμός Μεταβλητών-Επιλογή Δοκιμασιών Μέτρησης
	4. Ελαχιστοποίηση Παραγόντων Σφάλματος
	5. Σχεδιασμός Αθλητικής Πειραματικής Έρευνας
	6. Δεοντολογικά-Ηθικά Θέματα στην Επιστημονική Έρευνα
	7. Επιλογή Δείγματος, Συλλογή & Καταγραφή Δεδομένων
	8. Στατιστική Ανάλυση Δεδομένων
	9. Μελέτη Επιστημονικών Ερευνών
	10. Συγγραφή Επιστημονικής Μελέτης

13. Κύκλος 2^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΠΑΤΡΩΝΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ
Περιεχόμενα	1. Αθλητισμός και Δίκαιο
	2. Αθλητικοί φορείς
	3. Η νομοθετική τομή με τον αθλητικό νόμο 4726-2020
	4. Προπονητές και κάρτα υγείας αθλητών
	5. Αθλητικά δικαιοδοτικά όργανα
	6. Η νομική διάσταση του ντόπινγκ

14. Κύκλος 3^{ος} – Μαθημάτων ειδίκευσης – ΦΙΤΝΕΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Μιχαηλίδης Κωνσταντίνος, M.Sc.
Περιεχόμενα	1. Χαρακτηριστικά αθλητών 2. Ανάλυση αναγκών στο άθλημα Σωματικής Διάπλασης 3. Ανάλυση αναγκών στο άθλημα Fitness Challenge 4. Εργομετρία 5. Αξιολόγηση αθλητή 6. Στοιχεία επιβάρυνσης: νεότερα επιστημονικά δεδομένα 7. Διαχείριση κόπωσης 8. Νευρομυϊκό σύστημα 9. Μέθοδοι προοδευτικής επιβάρυνσης 10. Κατευθυντήριες οδηγίες στη προπόνηση και διατροφή: νεότερα επιστημονικά δεδομένα 11. Περιοδισμός για μεγιστοποίηση αποτελεσμάτων 12. Μελέτες περίπτωσης

15. Κύκλος 3^{ος} – Μαθημάτων ειδίκευσης – ΦΙΤΝΕΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Μιχαηλίδης Κωνσταντίνος, MSc
Περιεχόμενα	1. Ανατομικές διαφορές 2. Τεχνικές διαφορές σε αρχάριο και προχωρημένο αθλητή 3. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων κάτω άκρων II 4. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων πάνω μέρους II 5. Μέθοδοι βελτίωσης τεχνικής εκτέλεσης και εργονομία 6. Τεχνική ανάλυση ποζαρίσματος στη Σωματική Διάπλαση 7. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων Fitness Challenge 8. Μυϊκές ανισορροπίες

16. Κύκλος 3^{ος} – Μαθημάτων ειδίκευσης – ΦΙΤΝΕΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	Μιχαηλίδης Κωνσταντίνος, MSc

Περιεχόμενα	1. Σχεδιασμός προπονητικών block
	2. Καθοδήγηση και ανατροφοδότηση
	3. Κατανομή προπονητικού φορτίου
	4. Πρωτόκολλα ενεργητικής και παθητικής αποκατάστασης
	5. Κατανομή δυνάμεων στο άθλημα Fitness Challenge
	6. Επικοινωνία προπονητή-αθλητή
	7. Σχεδιασμός προπονητικής μονάδας
	8. Τεχνικές διόρθωσης

17. Κύκλος 3^{ος} – Μαθημάτων ειδίκευσης – ΦΙΤΝΕΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Μιχαηλίδης Κωνσταντίνος, MSc
Περιεχόμενα	1)Εγχώριοι αγώνες 2)Διεθνείς αγώνες 3)Κριτική επιτροπή 4)Αναβαθμισμένη έκδοση κανονισμών στη σωματική διάπλαση 5)Αναβαθμισμένη έκδοση κανονισμών στο fitness challenge

18. Κύκλος 3^{ος} – Μαθημάτων ειδίκευσης – ΦΙΤΝΕΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (30 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Μιχαηλίδης Κωνσταντίνος, MSc
Περιεχόμενα	1. Ασκήσεις ενδυνάμωσης II 2. Εφαρμογή συστημάτων προπόνησης II 3. Προπόνηση μέχρι τη μυική εξάντληση 4. Προπόνηση υπό συνθήκες κόπωσης 5. Ασκησιολόγιο Fitness Challenge 6. Προπόνηση σε συνθήκες αγώνα 7. Case studies

19. Κύκλος 3^{ος} – Μαθημάτων ειδίκευσης – ΑΡΣΗ ΔΡΑΜΙΩΝ

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΔΡΑΜΙΑ(20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Μιχαηλίδης Κωνσταντίνος, M.Sc.
Περιεχόμενα	1. Εμβιομηχανική των αγωνισμάτων 2. Λαβή 3. Μέθοδοι αντοχής στη δύναμη 4. Εργομετρία 5. Αξιολόγηση αθλητή 6. Στοιχεία επιβάρυνσης: νεότερα επιστημονικά δεδομένα 7. Διαχείριση κόπωσης 8. Μοντέλα πειοδισμού 9. Σύνθετη προπόνηση – complex training 10. Προσαρμογές των ιστών 11. Χρήση συμπληρωμάτων στο άθλημα 12. Μελέτες περίπτωσης

20. Κύκλος 3^{ος} – Μαθημάτων ειδίκευσης – ΑΡΣΗ ΔΡΑΜΙΩΝ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΡΑΜΙΑ(10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Μιχαηλίδης Κωνσταντίνος, MSc
Περιεχόμενα	1. Η επίδραση της κόπωσης στη τεχνική 2. Διόρθωση τεχνικής μέσω εσωτερικής και εξωτερικής εστίασης 3. Αξιολόγηση και διόρθωση μυικών ανισορροπιών 4. Αναπνοή κατά την εκτέλεση ασκήσεων με δράμια 5. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων κάτω μέρους II 6. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων πάνω μέρους II 7. Νεότερα επιστημονικά δεδομένα

21. Κύκλος 3^{ος} – Μαθημάτων ειδίκευσης – ΑΡΣΗ ΔΡΑΜΙΩΝ

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΔΡΑΜΙΑ(10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	Μιχαηλίδης Κωνσταντίνος, MSc
Περιεχόμενα	1. Σχεδιασμός προπονητικών block
	2. Καθοδήγηση και ανατροφοδότηση
	3. Κατανομή προπονητικού φορτίου
	4. Καθοδήγηση και επικοινωνία
	5. Ανάλυση βίντεο

22. Κύκλος 3^{ος} – Μαθημάτων ειδίκευσης – ΑΡΣΗ ΔΡΑΜΙΩΝ

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Καζήλας Μπάμπης, BSc, διεθνής κριτής, πρόεδρος επιτροπής εθνικών ομάδων Άρσης Δραμιών και Fitness Challenge
Περιεχόμενα	1)Εγχώριοι αγώνες
	2)Διεθνείς αγώνες
	3)Κριτική επιτροπή
	4)Αναβαθμισμένη έκδοση κανονισμών στο Αρασέ
	5)Αναβαθμισμένη έκδοση κανονισμών στο Ζετέ
	6)Αναβαθμισμένη έκδοση κανονισμών στο Μακρύ κύκλο

23. Κύκλος 3^{ος} – Μαθημάτων ειδίκευσης – ΑΡΣΗ ΔΡΑΜΙΩΝ

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (30 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Καζήλας Μπάμπης, BSc, διεθνής κριτής, πρόεδρος επιτροπής εθνικών ομάδων Άρσης Δραμιών και Fitness Challenge
Περιεχόμενα	1.Συστήματα προπόνησης με στόχο τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας
	2.Συστήματα προπόνησης με στόχο τη βελτίωση της αναερόβιας ικανότητας
	3.Συνθήκες αγώνα
	4.Αρασέ 10΄
	5.Ζετέ 10΄
	6.Μακρύς κύκλος 10΄
	7.Συμπληρωματικό ασκησιολόγιο

24. Κύκλος 3^{ος} – Μαθημάτων ειδίκευσης - ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Τίτλος	ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ (5 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΕΟΚΑΝ
Περιεχόμενα	1)Παραβάσεις αντιντόπινγκ – Πειθαρχικές – ποινικές κυρώσεις
	2)Ρίσκα από την χρήση συμπληρωμάτων διατροφής / Συνέπειες υγείας, κοινωνικές και ψυχολογικές της χρήσης απαγορευμένων ουσιών
	3)Κατάλογος απαγορευμένων ουσιών και TUE – Έλεγχος θεραπευτικής αγωγής.
	4)Διαδικασία δειγματοληψίας
	5)Σημασία του Γραφείου Έρευνας και Πληροφοριών

25. Κύκλος 3^{ος} – Μαθημάτων ειδίκευσης - ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Τίτλος	ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ (5 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Στρίγκας Αθανάσιος, Ph.D., MBA
Περιεχόμενα	1)Ηθική & Ακεραιότητα στον Αθλητισμό – Εννοιολογικές Προσεγγίσεις
	2) 2)Παρουσίαση της Εθνικής Πλατφόρμας Αθλητικής Ακεραιότητας και της ΣύμβασηςMACOLIN
	3) Χειραγώγηση Αγώνων και παράνομος στοιχηματισμός
	4) Σύγχρονα ζητήματα αθλητικής ηθικής
	5) Μελέτες περίπτωσης

26. Κύκλος 3^{ος} – Μαθημάτων ειδίκευσης - ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Τίτλος	e-Kouros (5 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Τσολάκου Εύη, Προϊσταμένη Τμήματος Υποδομών και Συστημάτων (Διεύθυνση Υποστήριξης Αθλητισμού)
Περιεχόμενα	1)Επιχειρησιακό περιβάλλον λειτουργίας Θεσμικό Πλαίσιο e-ΚΟΥΡΟΣ, Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Φορέων

	2) Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων της ηλεκτρονικής πλατφόρμας των Ομοσπονδιών ως χρήστες ΓΓΑ και ως χρήστης 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
	5) Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Υπομητρώο Προπονητών

27. Κύκλος 3^{ος} – Μαθημάτων ειδίκευσης - ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Τίτλος	ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (5 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Μοσχοπούλου Αλεξάνδρα, Νομικός, Διδάκτωρ Εγκληματολογίας, ειδική επιστήμονας στον Συνήγορο του Πολίτη
Περιεχόμενα	1)Ευρωπαϊκό και διεθνές νομοθετικό πλαίσιο
	2)Λοιπή νομοθεσία
	3)Παραβιάσεις δικαιωμάτων παιδιού στον αθλητισμό
	4)Εκφοβισμός (“Bullying”) & άθληση παιδιών
	5)Ανίχνευση και διαχείριση περιστατικών κακοποίησης - παραμέλησης

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια κάθε διδακτικής ώρας της δια ζώσης και εξ αποστάσεως εκπαίδευσης δεν μπορεί να είναι μικρότερη των 45', ακολουθώντας ολιγόλεπτο διάλειμμα. Στην περίπτωση της εξ αποστάσεως-ασύγχρονης εκπαίδευσης, δεν επιτρέπεται η διάρκεια κάθε διδακτικής ώρας να είναι μικρότερη των 35'.
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. Στα εξ αποστάσεως μαθήματα, οι παρουσίες λαμβάνονται αντίστοιχα, διαμέσου της ηλεκτρονικής πλατφόρμας.

B. 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) και δ) στη προσκόμιση των απαραίτητων εγγράφων με τα οποία αποδεικνύονται οι 100 ώρες πρακτικής άσκησης.

Γ. Επαρκής Παρακολούθηση

1. Οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων τους σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας.
2. Ο χαρακτηρισμός τους επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων γίνεται μετά τη λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων και πριν από τους 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 στους τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

Δ. Μετάθεση διδακτικών ωρών/ημερών ή τροποποίηση ωρολογίου προγράμματος

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

Ε. Διπλωματική εργασία

1. Η Διπλωματική εργασία είναι υποχρεωτική και πραγματοποιείται σε πενήντα (50) διδακτικές ώρες για κάθε σχολή, έχοντας ως υπεύθυνο τον Διευθυντή και το διδακτικό προσωπικό της σχολής, η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί σε θεματολογία από τα μαθήματα που θα διδαχθούν στη σχολή Φιτνες και Σωματικής Διάπλασης και Άρση Δραμιών, αντίστοιχα.

2. Οι υποψήφιοι θα πρέπει να παραδώσουν ηλεκτρονικά, σε word, μια διπλωματική εργασία, (ανασκόπηση επικαιροποιημένης βιβλιογραφίας 2020-2026, έκτασης 3500-4500 λέξεις, με παράθεση 8-15 βιβλιογραφικών αναφορών, στο τέλος του κειμένου). Η βιβλιογραφική έρευνα θα αφορά επιστημονικές πηγές και θα γίνει διαμέσου έγκυρων μηχανών αναζήτησης, π.χ. Google Scholar. Περαιτέρω οδηγίες συγγραφής θα δωθούν από τους διδάσκοντες και το Διευθυντή της σχολής κατά τη διάρκεια του 1^{ου} και 2^{ου} κύκλου μαθημάτων.

3. Η εργασία πρέπει να παραδοθεί στο Διευθυντή της Σχολής το αργότερο έως και 5/1/2027, ώστε να υπάρχει χρόνος για ενδεχόμενες διορθώσεις προτού τη τελική εξέταση.

Ωρολόγιο Πρόγραμμα

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026			
3/9	09:00-19:00	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10ω)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
4/9	09:00-19:00	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10ω)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
5/9	09:00-19:00	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ (10ω)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
6/9	09:00-19:00	ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ(5ω) & ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ(5ω)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
7/9	09:00-14:00	e-Kouros(5ω)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
13/9	09:00-19:00	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10ω)	ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ
19/9	09:00-19:00	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ (10ω)	ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ
27/9	09:00-19:00	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10ω)	ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026			
3/10	09:00-19:00	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10ω)	ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ
4/10	09:00-19:00	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ (10ω)	ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ
11/10	09:00-19:00	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (10ω)	ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ
17/10	09:00-19:00	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ (10ω)	ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ
18/10	09:00-19:00	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (10ω)	ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2026			
19/12	09:00-19:00	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
20/12	09:00-19:00	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
21/12	09:00-19:00	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ

--	--	--	--

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2026			
9/1	09:00-19:00	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
10/1	09:00-19:00	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ(ΦΙΤΝΕΣ & ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
11/1	09:00-19:00	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ(ΦΙΤΝΕΣ & ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
12/1	09:00-19:00	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ(ΦΙΤΝΕΣ & ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
13/1	09:00-19:00	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ(ΦΙΤΝΕΣ & ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
14/1	09:00-19:00	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ(ΦΙΤΝΕΣ & ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
15/1	09:00-14:00	ΝΤΟΠΙΝΓΚ	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
16/1	09:00-19:00	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ(ΦΙΤΝΕΣ & ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
17/1	09:00-19:00	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ(ΦΙΤΝΕΣ & ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
18/1	09:00-19:00	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ(ΦΙΤΝΕΣ & ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
19/1	09:00-19:00	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ(ΑΡΣΗ ΔΡΑΜΙΩΝ)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
20/1	09:00-19:00	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ(ΑΡΣΗ ΔΡΑΜΙΩΝ)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
21/1	09:00-19:00	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ(ΑΡΣΗ ΔΡΑΜΙΩΝ)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
22/1	09:00-19:00	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ(ΑΡΣΗ ΔΡΑΜΙΩΝ)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ

23/1	09:00-19:00	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ(ΑΡΣΗ ΔΡΑΜΙΩΝ)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
24/1	09:00-19:00	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ(ΑΡΣΗ ΔΡΑΜΙΩΝ)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
25/1	09:00-19:00	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ(ΑΡΣΗ ΔΡΑΜΙΩΝ)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
26/1	09:00-19:00	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ(ΑΡΣΗ ΔΡΑΜΙΩΝ)	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ

A. Οργάνωση των εξετάσεων

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.

1. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του πρώτου εικοσαήμερου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της σχολής.

2. 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.

3. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη του εκπαιδευτικού προσωπικού που δίδαξε κατά τη διάρκεια της σχολής.

4. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμιά περίπτωση δεν υπερβαίνει τις (3) ώρες.

5. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, δυσλεξία ή άλλου παρόμοιου κωλύματος.

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

B. Διαδικασία Διεξαγωγής Εξετάσεων

1. Για την ανάπτυξη των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, φύλλα 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 πραγμάτευσης 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-Απαλλαγή

1. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από μηδέν έως δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).

2. 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.

3. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την τελική εξέταση (γραφτές, πρακτικές εξετάσεις) (β) την

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%			
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%			

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

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

1. Διπλώματα της Ενιαίας Σχολής Προπονητών Φιτνες και Σωματικής Διάπλασης και Άρσης Δραμιών 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.