ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ
Γ΄ ΕΠΙΠΕΔΟ

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ



ΑΘΗΝΑ – ΙΩΑΝΝΙΝΑ, 2026 - 2027

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....3
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....4
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ 5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....8
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ.....35
ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ 46

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

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 ιδρύσει 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 που δε μπορεί να υπερβεί κατ' ανώτατο όριο τα 350,00 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 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.»

Ίδρυση σχολής προπονητών ΤΖΟΥΝΤΟ Γ΄ Επιπέδου σε Αθήνα και Ιωάννινα.

Έχοντας υπόψη:
1. Τον ν. 4622/2019 «Επιτελικό Κράτος: οργάνωση, λειτουργία και διαφάνεια της Κυβέρνησης, των κυβερνητικών οργάνων και της κεντρικής δημόσιας διοίκησης» (Α' 133).
2. Το π.δ. 77/2023 «Σύσταση Υπουργείου και μετονομασία Υπουργείων-Σύσταση, κατάργηση και μετονομασία Γενικών και Ειδικών Γραμματειών-Μεταφορά αρμοδιοτήτων, υπηρεσιακών μονάδων, θέσεων προσωπικού και εποπτευομένων φορέων» (Α' 130) όπως τροποποιήθηκε με το π.δ. 82/2023 (Α' 139).
3. Το π.δ. 81/2023 «Διορισμός Υπουργού και Αναπληρωτή Υπουργού» (Α' 134).
4. Την υπό στοιχεία Υ 16/2023 απόφαση του Πρωθυπουργού «Ανάθεση αρμοδιοτήτων στον Αναπληρωτή Υπουργό Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, Ιωάννη Βρούτση» (Β' 4847).
5. Το π.δ. 4/2018 «Οργανισμός Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού» (Α' 7), όπως τροποποιήθηκε με το π.δ. 32/2022 (Α' 91).
6. Το άρθρο 90 του Κώδικα νομοθεσίας για την Κυβέρνηση και τα κυβερνητικά όργανα (π.δ. 63/2005, Α' 98), σε συνδυασμό με την περ. 22 του άρθρου 119 του ν. 4622/2019 (Α΄ 133).
7. α) Την παρ. 6 του άρθρου 136 του ν. 2725/1999 (Α' 121), 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» και όπως αυτό τροποποιήθηκε με το άρθρο 20 του ν. 4726/2020.
β) Την παρ. 1 του άρθρου 64 του ν. 4809/2021 (Α' 102).
γ) Τα άρθρα 31, 31Α και 31Β του ν. 2725/1999.

δ) Των παρ. 1β και 1γ του άρθρου 3 του ν. 2725/1999
8. Την υπό στοιχεία ΓΓΑ/673/13-01-2025 απόφαση του Υπηρεσιακού Γραμματέα του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού «Ορισμός Αναπληρωτή Προϊσταμένου Γενικής Διεύθυνσης Οργάνωσης Αθλητισμού» (ΑΔΑ: ΨΙΥΣ46ΝΚΠΔ-ΧΝΜ).
9. Το υπό στοιχεία ΓΓΑ/9244/29-3-2024 «ΕΝΙΑΙΟ ΚΑΝΟΝΙΣΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΣΧΟΛΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΓΓΑ 2024-2028».
10. Την υπό στοιχεία ΓΓΑ/34349/10.12.2025 «ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΝΙΑΙΟΥ ΚΑΝΟΝΙΣΤΙΚΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟΥ ΟΡΓΑΝΩ- ΣΗΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΣΧΟΛΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΓΓΑ 2024-2028».
11. Το υπό στοιχεία ΓΓΑ/12681/18-05-2026 εισερχόμενο έγγραφο της Ελληνικής Ομοσπονδίας ΤΖΟΥΝΤΟ.
12. Από τις διατάξεις της παρούσας δεν προκαλείται δαπάνη σε βάρος του κρατικού προϋπολογισμού.
13. Τις υπάρχουσες ανάγκες σε προπονητικό δυναμικό στο άθλημα.
14. Οι διατάξεις της παρούσας δεν αφορούν σε διοικητική διαδικασία για την οποία υπάρχει υποχρέωση καταχώρισης στο ΕΜΔΔ-ΜΙΤΟΣ, αποφασίζουμε:
Ιδρύεται ενιαία σχολή προπονητών ΤΖΟΥΝΤΟ Γ' Επιπέδου, η οποία θα λειτουργήσει σε Αθήνα και Ιωάννινα, με τη δυνατότητα επέκτασής της και σε άλλες πόλεις εφόσον συγκεντρωθεί ικανοποιητικός αριθμός αιτούντων, στο διάστημα από τη δημοσίευση της παρούσας έως 31/12/2027 με σύνολο εκπαιδευτικών ωρών κατ' ελάχιστον όπως ορίζεται από τον παρακάτω πίνακα.

Επίπεδο	Διδακτικές ώρες	Διπλωματική εργασία/ άλλες εργασίες	Πρακτική άσκηση	Διάρκεια λειτουργίας σχολής (ελάχιστη)	Συνολική διάρκεια
Γ ΄	Γ 300(270)	(30)	50	6 μήνες	350

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Η σχολή διοικείται από πενταμελή επιτροπή, που συγκροτείται από τους:
1. ΤΖΕΡΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. ΑΛΟΥΠΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος.
3. ΣΤΕΛΛΑ ΜΑΡΙΝΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος.
4. ΣΤΕΦΑΝΙΔΟΥ ΒΑΛΕΝΤΙΝΑ, ειδικός Γραμματέας της Ομοσπονδίας, ως μέλος.
5. ΝΤΑΝΑΤΣΙΔΗΣ ΑΛΕΞΙΟΣ, Ομοσπονδιακός Προπονητής, ως μέλος.

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η ΦΩΤΙΑΔΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο ΖΑΡΑΓΚΑΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ, Msc Phd, Καθηγητής και Πρόεδρος στο Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών της Σχολής Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται ως εξής:

Επίπεδο	Διδακτικές ώρες	Διπλωματική εργασία/ άλλες εργασίες	Πρακτική άσκηση	Διάρκεια λειτουργίας σχολής (ελάχιστη)	Συνολική διάρκεια
Γ΄	Γ΄ 300(270)	(30)	50	6 μήνες	350

*Το σύνολο των ωρών είναι 300. Οι αριθμοί σε παρένθεση απεικονίζουν τη δυνατότητα συνδυασμού διδακτικών ωρών και εργασιών.

Α. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών **ΤΖΟΥΝΤΟ Γ΄** Επιπέδου διακρίνονται σε γενικά μαθήματα όπου αποτελούνται από θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

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

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ώρες - επίπεδο 1		**ΩΡΕΣ**	**ΚΥΚΛΟΣ/ ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ώρες - επίπεδο 1**		**ΩΡΕΣ**
1.	**Ανατομία**	**10**	**1.**	**Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού**	**10**
2.	**Φυσιολογία**	**12**	**2.**	**Αθλητική Ψυχολογία**	**15**
3.	**Εργοφυσιολογία**	**10**	**3.**	**Κινητική Μάθηση**	**15**
4.	**Φυσικοθεραπεία**	**10**	**4.**	**Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας**	**15**
5.	**Βιομηχανική**	**12**	**5.**	**Αθλητική Παιδαγωγική**	**15**
6.	**Γενική Προπονητική**	**26**			
	ΣΥΝΟΛΟ	**80**		**ΣΥΝΟΛΟ**	**70**
ΣΥΝΟΛΟ 150 ΩΡΕΣ					

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ 3ου ΚΥΚΛΟΥ			**ΩΡΕΣ**
1.	**Τεχνική Ανάλυση (ΘΕΩΡΙΑ 50% & ΠΡΑΞΗ 50%)**		**20**
2.	**Ειδική Προπονητική (ΘΕΩΡΙΑ 50% & ΠΡΑΞΗ 50%)**		**25**
3.	**Μεθοδολογία Διδασκαλίας (ΘΕΩΡΙΑ 50% & ΠΡΑΞΗ 50%)**		**25**
4.	**Ειδικά Θέματα (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ)**		**20**
	Αντιντόπινγκ (3 ώρες)	**3**	
	Παραβίαση Δικαιωμάτων Παιδιού και Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (6 ώρες)	**6**	
	Ηθική Ακεραιότητα στον Αθλητισμό (6 ώρες)	**6**	

	e-kouros (5 ώρες)	**5**	
5.	**Προπονητική Εξάσκηση (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)**		**20**
6.	**Κανονισμοί (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ & ΠΡΑΚΤΙΚΑ)**		**10**
7.	**Διπλωματική εργασία**		**30**
	ΣΥΝΟΛΟ		**150**

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

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

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

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

Η επιτυχής ολοκλήρωση περιέχει: (α) παρακολούθηση μαθημάτων (παρουσίες) (β) γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα και πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης) και γ) καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση.

Η συμμετοχή των σπουδαστών στις τελικές εξετάσεις σχολών προπονητών, είναι δυνατή μόνο στην περίπτωση που έχουν ολοκληρωθεί με επιτυχία όλες οι απαραίτητες υποχρεώσεις πριν από την ημέρα των εξετάσεων (ποσοστό παρουσιών, εργασίες, πρακτική άσκηση, κ.λπ.).

Τις τελικές εξετάσεις ακολουθούν οι επαναληπτικές εξετάσεις για 1 (μια) μόνο φορά.

Οι ώρες των εξετάσεων δεν υπολογίζονται στις διδακτικές ώρες.

Το περιεχόμενο του κάθε μαθήματος για κάθε επίπεδο, περιληπτικά, αναρτάται στην ιστοσελίδα της Γ.Γ.Α. μέσω του Οδηγού Σπουδών.

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ, άλλων τμημάτων ΑΕΙ καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών Γ.Γ.Α. αντίστοιχης Κατηγορίας/Επιπέδου που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/133562/21-4-2016 έγγραφο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού), μπορούν να απαλλαγούν από την παρακολούθηση και εξέταση των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί, για τα μαθήματα των κύκλων 1 και 2.

Η σύνταξη της λίστας με τα ονόματα των σπουδαστών που δικαιούνται απαλλαγή γίνεται από τον Διευθυντή της σχολής, κατόπιν αιτήματός τους σε αυτόν και εγκρίνεται από τη επιτροπή διοίκησης. Ο Διευθυντής της σχολής, επικοινωνεί με τους αιτούντες σπουδαστές, ενημερώνοντάς τους για την υποχρέωση προσκόμισης σε αυτόν, όλων των απαραίτητων δικαιολογητικών (αναλυτική βαθμολογία ΤΕΦΑΑ ή δίπλωμα σχολής προπονητών ίδιου επιπέδου μετά το 2016, κ.λπ.). Το ίδιο ισχύει και για τους κάτοχους βεβαίωσης από το Α.Τ.Ε.Ε.Ν., οι οποίοι απαλλάσσονται από τα μαθήματα που έχουν διδαχθεί για την απόκτηση του πτυχίου τριτοβάθμιας εκπαίδευσης πανεπιστημιακής σχολής της αλλοδαπής που έχει αναγνωρισθεί ως επαγγελματικά ισοδύναμο από το Α.Τ.Ε.Ε.Ν.

Β. Εποπτευόμενη ή Καθοδηγούμενη Πρακτική Άσκηση

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση (50 ώρες) πιστοποιείται με την διαδικασία την οποία ορίζει με απόφασή 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 - σωματείο - Ευρωπαϊκοί και διεθνείς αγώνες) με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης. Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις Εθνικών ή προεθνικών ομάδων ή των σωματείων της Ομοσπονδίας τούτο πιστοποιημένο από την Ομοσπονδία ή το σωματείο αντίστοιχα, με υπογραφή προέδρου και γενικού γραμματέα, με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης. Στην Βεβαίωση Πρακτικής Άσκησης θα πρέπει να αναφέρονται ο Κωδικός Ειδικής Αθλητικής Αναγνώρισης του Σωματείου, ο Ατομικός Αριθμός Μητρώου του Επιβλέποντα Προπονητή, να είναι υπογεγραμμένη από τον Προπονητή και τον Πρόεδρο του Σωματείου και να υπάρχει πίνακας με τις μέρες και ώρες της Πρακτικής με σύνολο 50 ωρών.

Δίδεται η δυνατότητα υλοποίησης μέρους του διδακτικού αντικειμένου με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση (έως του 30% των ωρών, ήτοι 90 ώρες). Η εξ' αποστάσεως εκπαίδευση αφορά όλα τα θεωρητικά μαθήματα του 1ου και 2^{ου} κύκλου καθώς και τα μαθήματα «ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ», «ΝΤΟΠΙΝΓΚ», «ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ» και «ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ» του 3ου κύκλου. Η διάρκεια κάθε διδακτικής ώρας, δια ζώσης και εξ αποστάσεως εκπαίδευση, δεν μπορεί να είναι μικρότερη των 45' ακολουθώντας ολιγόλεπτο διάλειμμα. Στην περίπτωση εξ αποστάσεως-ασύγχρονης εκπαίδευσης, δεν επιτρέπεται η διάρκεια κάθε διδακτικής ώρας να είναι μικρότερη των 35'.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

ΚΥΚΛΟΣ 1ος – ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ **Ώρες: 10 - επίπεδο 1**	
Τίτλος	**ΑΝΑΤΟΜΙΑ**
Διδάσκοντες	**Δρούγιας Χρ.,** Χειρούργος Ορθοπεδικός, Αθλητίατρος, Αναγνωρισμένος από τον Βαυαρικό Ιατρικό Σύλλογο- Μετεκπαιδευμένος στην Έδρα και Πολυκλινική της Αθλητικής Τραυματολογίας του Τεχνικού Πανεπιστημίου του Μονάχου, Διευθυντής Β Ορθοπεδικής – Τμήματος Αθλητικών Κακώσεων του ΙΑΣΩ Θεσσαλίας. **Μέλλος Θ.,** Χειρούργος Ορθοπεδικός, Αθλητίατρος, Αναγνωρισμένος από τον Βαυαρικό Ιατρικό Σύλλογο- Μετεκπαιδευμένος στην Έδρα και Πολυκλινική της Προληπτικής Αποκαταστατικής Αθλητιατρικής του Τεχνικού Πανεπιστημίου του Μονάχου, Διευθυντής Β Ορθοπεδικής – Τμήματος Αθλητικών Κακώσεων του ΙΑΣΩ Θεσσαλίας.
(Ώρες 10)	*Σκοπός του μαθήματος* Η απόκτηση βασικών γνώσεων ανατομίας του ανθρώπινου σώματος, με έμφαση στο μυοσκελετικό σύστημα και στη σχέση ανατομικής δομής και ανθρώπινης κίνησης, ώστε ο μελλοντικός προπονητής να κατανοεί τις βασικές σωματικές απαιτήσεις της προπόνησης τζούντο. *1η ενότητα – Εισαγωγή στην ανθρώπινη ανατομία (2 ώρες)* Έννοια και αντικείμενο της ανατομίας. Ανατομική θέση. Ανατομικοί όροι προσανατολισμού: άνω–κάτω, πρόσθια–οπίσθια, έσω–έξω εγγύς–άπω. Ανατομικά επίπεδα: οβελιαίο, μετωπιαίο, εγκάρσιο. Άξονες κίνησης. Βασικές κινήσεις του ανθρώπινου σώματος. Βασικές έννοιες: οστό, άρθρωση, σύνδεσμος, τένοντας, μυς. *Εφαρμογή στο τζούντο* Σύνδεση των επιπέδων, αξόνων και κινήσεων με: στάσεις σώματος, μετακινήσεις, στροφές, κάμψεις και εκτάσεις, βασικές κινήσεις του τζούντο. *2η ενότητα – Οστικό σύστημα και αρθρώσεις (2 ώρες)* Λειτουργίες του σκελετού. Βασική ανατομία: κρανίου, σπονδυλικής στήλης, θώρακα, άνω άκρου, λεκάνης, κάτω άκρου. Βασικές αρθρώσεις: ώμος, αγκώνας, καρπός, ισχίο, γόνατο, ποδοκνημική. Βασικές κατηγορίες αρθρώσεων. Κινητικότητα και σταθερότητα των αρθρώσεων. Ρόλος συνδέσμων και αρθρικών επιφανειών. *Εφαρμογή στο τζούντο* Αρθρώσεις που συμμετέχουν στις λαβές. Αρθρώσεις που συμμετέχουν στις ρίψεις. Αρθρώσεις που επιβαρύνονται κατά την προσγείωση. Σημασία της σωστής θέσης των αρθρώσεων κατά την εκτέλεση τεχνικών. *3η ενότητα – Μυϊκό σύστημα (2 ώρες)*

	Βασική δομή του μυός. Μυϊκή σύσπαση. Βασικές μορφές μυϊκής δράσης: ομόκεντρη, έκκεντρη, ισομετρική. Αγωνιστές και ανταγωνιστές. Βασικές μυϊκές ομάδες: αυχένα, ώμου, θώρακα, ράχης, κοιλιακής χώρας, βραχίονα, αντιβραχίου, γλουτών, μηρού, γαστροκνημίας. *Εφαρμογή στο τζούντο* Μύες που συμμετέχουν στην έλξη. Μύες που συμμετέχουν στην ώθηση. Μύες του κορμού. Μύες των κάτω άκρων. Μυϊκή συμμετοχή στη διατήρηση της στάσης και της ισορροπίας. <u>*4η ενότητα – Σπονδυλική στήλη, στάση και κίνηση (2 ώρες)*</u> Ανατομία σπονδυλικής στήλης. Αυχενική, θωρακική και οσφυϊκή μοίρα. Φυσιολογικές καμπύλες. Κινητικότητα και σταθερότητα της σπονδυλικής στήλης. Βασικοί μύες του κορμού. Στάση σώματος. Ισορροπία και βάση στήριξης. *Εφαρμογή στο τζούντο* Στάση του αθλητή. Κάμψη και στροφή του κορμού. Σταθεροποίηση του κορμού. Σημασία της σωστής θέσης της σπονδυλικής στήλης στις ρίψεις και στα ukemi. <u>*5η ενότητα – Ανατομία και ασφαλής προπόνηση (2 ώρες)*</u> Βασική έννοια αθλητικής κάκωσης. Μυϊκές κακώσεις. Συνδεσμικές κακώσεις. Τενοντικές κακώσεις. Κακώσεις αρθρώσεων. Βασικοί μηχανισμοί τραυματισμού. Ανατομικά σημεία που χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή στο τζούντο. Σημασία προθέρμανσης. Προοδευτικότητα της προπονητικής επιβάρυνσης. Ασφάλεια κατά την εκμάθηση τεχνικών και ukemi. <u>*Μαθησιακά αποτελέσματα Γ΄ επιπέδου*</u> Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο προπονητής θα μπορεί: ➢ να αναγνωρίζει τις βασικές ανατομικές δομές, ➢ να χρησιμοποιεί βασική ανατομική ορολογία, ➢ να αναγνωρίζει τις βασικές αρθρώσεις και μυϊκές ομάδες, ➢ να περιγράφει τις βασικές κινήσεις του ανθρώπινου σώματος, ➢ να συνδέει βασικές ανατομικές γνώσεις με την προπόνηση τζούντο, ➢ να αναγνωρίζει βασικούς παράγοντες που σχετίζονται με τραυματισμούς, ➢ να εφαρμόζει βασικές αρχές ασφαλούς προπονητικής πρακτικής.

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ **Ώρες: 12 - επίπεδο 1**	
Τίτλος	**ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ**
Διδάσκων	**Δρούγιας Χρ.,** Χειρούργος Ορθοπεδικός, Αθλητίατρος, Αναγνωρισμένος από τον Βαυαρικό Ιατρικό Σύλλογο- Μετεκπαιδευμένος στην Έδρα και Πολυκλινική της Αθλητικής Τραυματολογίας του Τεχνικού Πανεπιστημίου του Μονάχου, Διευθυντής Β Ορθοπεδικής – Τμήματος Αθλητικών Κακώσεων του ΙΑΣΩ Θεσσαλίας. **Μέλλος Θ.,** Χειρούργος Ορθοπεδικός, Αθλητίατρος, Αναγνωρισμένος από τον Βαυαρικό Ιατρικό Σύλλογο- Μετεκπαιδευμένος στην Έδρα και Πολυκλινική της Προληπτικής Αποκαταστατικής Αθλητιατρικής του Τεχνικού Πανεπιστημίου του Μονάχου, Διευθυντής Β Ορθοπεδικής – Τμήματος Αθλητικών Κακώσεων του ΙΑΣΩ Θεσσαλίας.
Περιεχόμενα (Ώρες 12)	<u>*Σκοπός του μαθήματος*</u> Η απόκτηση βασικών γνώσεων σχετικά με τη λειτουργία των συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού κατά την ηρεμία και την άσκηση και η κατανόηση των βασικών φυσιολογικών προσαρμογών που προκαλεί η συστηματική προπόνηση. Ο εκπαιδευόμενος προπονητής θα πρέπει να κατανοεί τι συμβαίνει στον οργανισμό κατά την άσκηση, χωρίς να απαιτείται ακόμη εξειδικευμένη ανάλυση του προπονητικού φορτίου. <u>*1η Ενότητα – Εισαγωγή στη φυσιολογία της άσκησης (2 ώρες)*</u> Έννοια και αντικείμενο της φυσιολογίας. Φυσιολογία της άσκησης. Ομοιόσταση. Άσκηση και προσαρμογή του οργανισμού. Οξεία απόκριση και χρόνια προσαρμογή. Βασικές έννοιες: έργο, ισχύς, ένταση, διάρκεια, συχνότητα, όγκος άσκησης. Ενεργειακές απαιτήσεις της σωματικής δραστηριότητας. Βασικές διαφορές μεταξύ αερόβιας και αναερόβιας άσκησης. *Εφαρμογή στο τζούντο* Γιατί το τζούντο θεωρείται σύνθετο άθλημα από πλευράς ενεργειακών απαιτήσεων. Εναλλαγή έντασης και ενεργειακών απαιτήσεων κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. <u>*2η Ενότητα – Μυϊκή φυσιολογία (2 ώρες)*</u> Βασική λειτουργία του σκελετικού μυός. Νευρομυική ενεργοποίηση. Μυική σύσπαση. Μυϊκές ίνες: Τύπου Ι, Τύπου ΙΙ. Βασικά χαρακτηριστικά των διαφορετικών τύπων μυϊκών ινών. Μυϊκή δύναμη. Μυϊκή ισχύς. Μυϊκή αντοχή. Νευρομυική κόπωση. *Εφαρμογή στο τζούντο* Εκρηκτικότητα. Δύναμη λαβής. Ισχύς στις ρίψεις. Ικανότητα επαναλαμβανόμενων προσπαθειών. Ρόλος της μυϊκής αντοχής στην προπόνηση τζούντο. <u>*3η Ενότητα – Ενεργειακά συστήματα (2 ώρες)*</u> ATP και παραγωγή ενέργειας. ATP-PCr σύστημα. Αναερόβια γλυκόλυση. Αερόβιος μεταβολισμός. Χαρακτηριστικά και χρονική συμμετοχή των ενεργειακών συστημάτων. Αλληλεπίδραση αερόβιου και αναερόβιου μεταβολισμού. Γαλακτικό οξύ. Βασική έννοια ενεργειακού κόστους. *Εφαρμογή στο τζούντο*

	Εκρηκτική εκτέλεση τεχνικής. Σύντομες υψηλής έντασης προσπάθειες. Επαναλαμβανόμενες επιθέσεις. Διαλείμματα μεταξύ προσπαθειών. Αγωνιστικός χρόνος. *<u>4η Ενότητα – Καρδιοαναπνευστική φυσιολογία (2 ώρες)</u>* Καρδιακός ρυθμός. Καρδιακή παροχή. Όγκος παλμού. Αρτηριακή πίεση. Αναπνευστική συχνότητα. Πνευμονικός αερισμός. Πρόσληψη οξυγόνου. VO_2 και VO_2max. Αερόβια ικανότητα. Βασική έννοια αερόβιου και αναερόβιου κατωφλίου. *Εφαρμογή στο τζούντο* Μεταβολές της καρδιακής συχνότητας κατά την προπόνηση. Ανάγκες οξυγόνου. Αποκατάσταση μεταξύ προσπαθειών. Σχέση αερόβιας ικανότητας και ικανότητας επαναλαμβανόμενης προσπάθειας. 5η Ενότητα – Οξεία απόκριση του οργανισμού στην άσκηση (2 ώρες) Απόκριση καρδιαγγειακού συστήματος. Απόκριση αναπνευστικού συστήματος. Απόκριση μυϊκού συστήματος. Θερμορύθμιση. Εφίδρωση. Ισορροπία υγρών. Οξεία ορμονική απόκριση. Κόπωση κατά την άσκηση. Αποκατάσταση μετά την άσκηση. *Εφαρμογή στο τζούντο* Τι συμβαίνει στον οργανισμό κατά τη διάρκεια ενός έντονου randori. Αναγνώριση βασικών ενδείξεων κόπωσης. Σημασία διαλείμματος και αποκατάστασης. 6η Ενότητα – Φυσιολογικές προσαρμογές στην προπόνηση (2 ώρες) Προσαρμογή στην αντοχή. Προσαρμογή στη δύναμη. Προσαρμογή στην ισχύ. Προσαρμογή του καρδιαγγειακού συστήματος. Προσαρμογή του αναπνευστικού συστήματος. Νευρομυικές προσαρμογές. Βασικές αρχές προοδευτικής επιβάρυνσης. Υπερπροπόνηση και ανεπαρκής αποκατάσταση: βασικές έννοιες. *<u>Μαθησιακά αποτελέσματα Γ΄ επιπέδου</u>* Με την ολοκλήρωση των 12 ωρών ο εκπαιδευόμενος θα μπορεί: ➢ να περιγράφει τις βασικές λειτουργίες των συστημάτων του οργανισμού, ➢ να εξηγεί τα βασικά ενεργειακά συστήματα, ➢ να διακρίνει αερόβια και αναερόβια ενεργειακή συνεισφορά, ➢ να εξηγεί τη σημασία της καρδιακής συχνότητας και του VO_2max, ➢ να αναγνωρίζει βασικές φυσιολογικές αποκρίσεις στην άσκηση, ➢ να κατανοεί τον μηχανισμό της κόπωσης και της αποκατάστασης, ➢ να περιγράφει βασικές προσαρμογές που προκαλεί η προπόνηση, ➢ να συνδέει τις βασικές αρχές φυσιολογίας με τις απαιτήσεις του τζούντο.

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ **Ώρες: 10 - επίπεδο 1**	
Τίτλος	**ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ**
Διδάσκων	**Μαντζουράνης Νικόλαος**, PhD στη Φυσική Αγωγή με κατεύθυνση στην Εργοφυσιολογία. (MSc) in Sport and Exercise Science. Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό (Ε.Ε.Π.), ΣΕΦΑΑ Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
Περιεχόμενα (Ώρες 10)	<u>*Σκοπός του μαθήματος*</u> Η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές αρχές της εργοφυσιολογίας και η κατανόηση των άμεσων αποκρίσεων και των βασικών προσαρμογών του ανθρώπινου οργανισμού κατά την άσκηση, με εφαρμογή στις ιδιαίτερες απαιτήσεις της προπόνησης τζούντο. Ο προπονητής να γνωρίζει τι ακριβώς συμβαίνει στον οργανισμό όταν ο αθλητής του τζούντο ασκείται και κουράζεται; <u>*1η ενότητα – Εισαγωγή στην Εργοφυσιολογία και στην άσκηση (2 ώρες)*</u> Έννοια και αντικείμενο της Εργοφυσιολογίας. Άσκηση, σωματική εργασία, ένταση και διάρκεια. Εσωτερική και εξωτερική επιβάρυνση. Ομοιόσταση και διατήρηση του εσωτερικού περιβάλλοντος. Άμεσες φυσιολογικές αποκρίσεις στην άσκηση. Παράγοντες που επηρεάζουν την απόκριση στην άσκηση: ηλικία, φύλο, επίπεδο προπόνησης, διατροφή, ενυδάτωση, περιβαλλοντικές συνθήκες. *Εφαρμογή στο τζούντο:* διαφορετική φυσιολογική επιβάρυνση σε τεχνική εξάσκηση, uchi-komi, nage-komi και randori. <u>*2η ενότητα – Ενεργειακά συστήματα και άσκηση (2 ώρες)*</u> ATP και παραγωγή ενέργειας. Αναερόβιο αγαλακτικό σύστημα ATP-PCr. Αναερόβια γλυκόλυση. Αερόβιος μεταβολισμός. Υδατάνθρακες και λίπη ως ενεργειακά υποστρώματα. Γαλακτικό και μεταβολική επιβάρυνση. Συνεργασία των ενεργειακών συστημάτων κατά την άσκηση. *Εφαρμογή στο τζούντο:* εκρηκτική εκτέλεση τεχνικής, σύντομη προσπάθεια υψηλής έντασης, παρατεταμένο randori, επαναλαμβανόμενες επιθέσεις, αποκατάσταση μεταξύ προσπαθειών. <u>*3η ενότητα – Καρδιοαναπνευστική λειτουργία κατά την άσκηση (2 ώρες)*</u> Καρδιακή συχνότητα. Όγκος παλμού. Καρδιακή παροχή. Αρτηριακή πίεση και άσκηση. Αναπνευστική συχνότητα και πνευμονικός αερισμός. Πρόσληψη και μεταφορά οξυγόνου. VO_2 και VO_2max ως βασικές έννοιες. Αερόβια ικανότητα. Καρδιοαναπνευστική αποκατάσταση μετά την άσκηση. *Εφαρμογή στο τζούντο:* μεταβολές της καρδιακής και αναπνευστικής λειτουργίας κατά τη διάρκεια του randori και της αγωνιστικής προσπάθειας. *4η ενότητα – Μυϊκή λειτουργία, ισχύς και κόπωση (2 ώρες)* Μυική συστολή και παραγωγή δύναμης. Μυικές ίνες τύπου Ι και ΙΙ. Δύναμη, ισχύς, ταχύτητα και μυική αντοχή. Νευρομυική λειτουργία. Μυική κόπωση. Κεντρική και περιφερική κόπωση σε βασικό επίπεδο. *Εφαρμογή στο τζούντο:*

	δύναμη λαβής, εκρηκτικότητα, δύναμη έλξης και ώθησης, επαναλαμβανόμενες επιθέσεις, διατήρηση της τεχνικής υπό συνθήκες κόπωσης. *<u>5η ενότητα – Θερμορύθμιση, ενυδάτωση και αποκατάσταση (2 ώρες)</u>* Παραγωγή και απώλεια θερμότητας. Θερμορύθμιση κατά την άσκηση. Εφίδρωση. Αφυδάτωση και διαταραχές υγρών/ηλεκτρολυτών. Επίδραση της θερμοκρασίας στην απόδοση. Βασικές αρχές αποκατάστασης. Ύπνος και αποκατάσταση. Βασικές αρχές πρόληψης υπερβολικής κόπωσης. *Εφαρμογή στο τζούντο*: προπόνηση σε κλειστό χώρο, έντονη εφίδρωση, διαδοχικά randori και ανάγκη αποκατάστασης. *<u>Μαθησιακά αποτελέσματα Γ΄ επιπέδου</u>* ➢ Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η προπονητής/τρια θα μπορεί να: ➢ περιγράφει τις βασικές εργοφυσιολογικές αποκρίσεις στην άσκηση, ➢ διακρίνει τα βασικά ενεργειακά συστήματα, ➢ εξηγεί τις βασικές καρδιοαναπνευστικές αποκρίσεις, ➢ κατανοεί τη σχέση δύναμης, ισχύος, ταχύτητας και κόπωσης, ➢ αναγνωρίζει τις βασικές αιτίες κόπωσης, ➢ κατανοεί τη σημασία της ενυδάτωσης και της αποκατάστασης, ➢ συνδέει τις βασικές εργοφυσιολογικές αρχές με την προπόνηση τζούντο.

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ **Ώρες: 10 - επίπεδο 1**	
Τίτλος	**ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**
Διδάσκων	**Τσέπης Ηλίας**, Καθηγητής Φυσικοθεραπείας στο Τμήμα Φυσ/πείας Παν/μίου Πατρών
Περιεχόμενα (Ώρες 10)	*Σκοπός του μαθήματος* Η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές αρχές πρόληψης, αναγνώρισης και αρχικής αντιμετώπισης των συχνότερων μυοσκελετικών κακώσεων που μπορεί να εμφανιστούν στην προπόνηση και στον αγώνα τζούντο, καθώς και η κατανόηση του ρόλου του προπονητή στη διαδικασία ασφαλούς άσκησης και παραπομπής στον κατάλληλο επαγγελματία υγείας. *1η ενότητα – Εισαγωγή στη Φυσικοθεραπεία και στις αθλητικές κακώσεις (2 ώρες)* Αντικείμενο και ρόλος της Φυσικοθεραπείας στον αθλητισμό. Ρόλος του φυσικοθεραπευτή στην ομάδα του αθλητή. Βασικές κατηγορίες αθλητικών κακώσεων: μυϊκές, συνδεσμικές, τενόντιες, αρθρικές, οστικές. Οξείες και χρόνιες κακώσεις. Κακώσεις από άμεσο τραυματισμό και κακώσεις υπέρχρησης. Βασικοί παράγοντες κινδύνου τραυματισμού. Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των κακώσεων στο τζούντο. Ρόλος του προπονητή στην πρόληψη και στην έγκαιρη αναγνώριση προβλημάτων. *2η ενότητα – Συχνότερες κακώσεις στο τζούντο (2 ώρες)* Κακώσεις: ώμου, αγκώνα, καρπού, αυχένα, οσφυϊκής μοίρας, ισχίου, γόνατος, ποδοκνημικής. Μυϊκές θλάσεις. Διαστρέμματα. Τενοντοπάθειες. Εξαρθρήματα και υπεξαρθρήματα. Βασικά χαρακτηριστικά και μηχανισμοί τραυματισμού. Κακώσεις που σχετίζονται με: kumi-kata, ρίψεις, προσγειώσεις, ukemi, επαναλαμβανόμενες τεχνικές. Αναγνώριση συμπτωμάτων που απαιτούν διακοπή της δραστηριότητας και ιατρική/φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση. *3η ενότητα – Πρόληψη αθλητικών κακώσεων (2 ώρες)* Προθέρμανση και προετοιμασία του αθλητή. Δυναμική κινητικότητα. Ενεργοποίηση μυϊκών ομάδων. Σταθεροποίηση αρθρώσεων. Ενδυνάμωση και μυϊκές ανισορροπίες. Κινητικότητα και ευκαμψία. Τεχνική εκτέλεση και πρόληψη τραυματισμών. Σωστή εκμάθηση και εκτέλεση ukemi. Προοδευτική αύξηση της προπονητικής επιβάρυνσης. Επαρκής αποκατάσταση. Βασικές αρχές πρόληψης τραυματισμών σε παιδιά και εφήβους. *4η ενότητα – Βασικές αρχές πρώτης αντιμετώπισης αθλητικού τραυματισμού (2 ώρες)* Αναγνώριση οξείας κάκωσης. Βασική αξιολόγηση της κατάστασης του αθλητή. Πότε διακόπτεται άμεσα η άσκηση. Βασικές αρχές αρχικής διαχείρισης τραυματισμού. Έλεγχος πόνου και οιδήματος. Ακινητοποίηση όταν απαιτείται. Ασφαλής μετακίνηση τραυματισμένου αθλητή. Ενδείξεις ανάγκης για άμεση ιατρική εκτίμηση. Τι δεν πρέπει να κάνει ο προπονητής. Όρια αρμοδιότητας του προπονητή έναντι φυσικοθεραπευτή και ιατρού. *5η ενότητα – Αποκατάσταση και επιστροφή στην προπόνηση (2 ώρες)* Έννοια της αποκατάστασης μετά από τραυματισμό. Στάδια αποκατάστασης σε βασικό επίπεδο. Επανένταξη στην προπόνηση. Σταδιακή αύξηση της επιβάρυνσης. Επανεκπαίδευση βασικών κινητικών δεξιοτήτων. Επαναφορά δύναμης, κινητικότητας και

	συντονισμού. Κριτήρια ασφαλούς επιστροφής στην προπόνηση σε συνεργασία με τον ειδικό. Ρόλος του προπονητή μετά την επιστροφή του αθλητή. Πρόληψη επανατραυματισμού. *<u>Μαθησιακά αποτελέσματα Γ΄ επιπέδου</u>* Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η προπονητής/τρια θα μπορεί να: αναγνωρίζει τις βασικές κατηγορίες αθλητικών κακώσεων, ➢ γνωρίζει τις συχνότερες κακώσεις στο τζούντο, ➢ αναγνωρίζει βασικά σημεία και συμπτώματα τραυματισμού, ➢ εφαρμόζει βασικές αρχές πρόληψης, ➢ γνωρίζει τις βασικές αρχές αρχικής αντιμετώπισης, ➢ αναγνωρίζει πότε απαιτείται παραπομπή σε φυσικοθεραπευτή ή ιατρό, ➢ κατανοεί τον ρόλο του στην ασφαλή επανένταξη του αθλητή.

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ **Ώρες:12 - επίπεδο 1**	
Τίτλος	**ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ**
Διδάσκων	**Πίγκος Γεώργιος**, Ειδικός Επιστήμων και κάτοχος PhD στη Φυσική Αγωγή. Είναι Προϊστάμενος Διεύθυνσης της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού. Εκπρόσωπος της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού στο Ευρωπαϊκό Παρατηρητήριο Επαγγελμάτων Αθλητισμού (EOSE), Αντιπρόεδρος (ως αιρετό μέλος) του Δ.Σ. της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας «Άθλησης για Όλους» (FISpT),
Περιεχόμενα **(Ώρες 12)**	*Σκοπός μαθήματος* Εισαγωγή των υποψήφιων προπονητών στις βασικές αρχές της βιομηχανικής της ανθρώπινης κίνησης και η εφαρμογή τους στην εκμάθηση και ασφαλή εκτέλεση των βασικών τεχνικών του τζούντο. *1η ενότητα – Εισαγωγή στη Βιομηχανική της κίνησης (2 ώρες)* Έννοια και αντικείμενο της Βιομηχανικής. Βιομηχανική, κινησιολογία και αθλητική τεχνική. Κίνηση του ανθρώπινου σώματος ως μηχανικό σύστημα. Βασικές έννοιες: θέση, μετατόπιση, ταχύτητα, επιτάχυνση. Κίνηση σε ευθεία και περιστροφική κίνηση. Κέντρο μάζας του ανθρώπινου σώματος. Βάση στήριξης και γραμμή βαρύτητας. *2η ενότητα – Δυνάμεις και ροπές (2 ώρες)* Έννοια της δύναμης. Βαρύτητα και αντίδραση του εδάφους. Εξωτερικές και εσωτερικές δυνάμεις. Νόμοι του Newton και αθλητική κίνηση. Τριβή και εφαρμογή της στο τζούντο. Ροπή δύναμης. Μοχλοί στο ανθρώπινο σώμα. Σχέση δύναμης – μοχλοβραχίονα – ροπής. *3η ενότητα – Ισορροπία και αστάθεια στο τζούντο (2 ώρες)* Στατική και δυναμική ισορροπία. Κέντρο μάζας και βάση στήριξης. Έλεγχος της ισορροπίας του uke. Kuzushi – biomechanical interpretation. Shizentai και φυσιολογική στάση. Μετατόπιση του κέντρου μάζας. Έλεγχος της γραμμής βαρύτητας. Δημιουργία και αξιοποίηση αστάθειας. *4η ενότητα – Βιομηχανική των βασικών κινήσεων του τζούντο (2 ώρες)* Κάμψη και έκταση. Στροφή και περιστροφή. Μεταφορά βάρους. Έλξη και ώθηση. Αλληλεπίδραση χεριών – κορμού – κάτω άκρων. Αρχές εφαρμογής της δύναμης στο tsurite και hikite. Βασική βιομηχανική ανάλυση: O-goshi, O-soto-gari, O-uchi-gari, Seoi-nage. *5η ενότητα – Ασφάλεια και βιομηχανική της προπόνησης (2 ώρες)* Μηχανισμοί φόρτισης του μυοσκελετικού συστήματος. Βασικές αρχές ασφαλούς εκτέλεσης τεχνικών. Στάση σώματος και προστασία αρθρώσεων. Βιομηχανικοί παράγοντες τραυματισμού. Λανθασμένη τεχνική και μηχανική επιβάρυνση. Βασικές αρχές ασφαλούς πτώσης. Σχέση τεχνικής και πρόληψης τραυματισμών. *6η ενότητα – Εφαρμογή της Βιομηχανικής στην προπονητική (2 ώρες)* Παρατήρηση και αξιολόγηση τεχνικής. Εντοπισμός βασικών τεχνικών λαθών. Βιομηχανικά κριτήρια αξιολόγησης μιας τεχνικής. Χρήση video για απλή ανάλυση

	κίνησης. Διόρθωση τεχνικής μέσω βιομηχανικών αρχών. Παραδείγματα ανάλυσης τεχνικών τζούντο. *Μαθησιακό αποτέλεσμα* Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος ο υποψήφιος προπονητής θα μπορεί: ➢ να αναγνωρίζει τις βασικές βιομηχανικές αρχές, ➢ να κατανοεί τη σχέση δύναμης, ισορροπίας και κίνησης, ➢ να εξηγεί τη σημασία του kuzushi, ➢ να αναγνωρίζει βασικά τεχνικά λάθη, ➢ να εφαρμόζει στοιχειώδεις αρχές βιομηχανικής στη διδασκαλία των τεχνικών, ➢ να χρησιμοποιεί κατάλληλη ορολογία κατά τη διδασκαλία της τεχνικής.
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ **Ώρες: 26 - επίπεδο 1**	**ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ)**
Τίτλος	
Διδάσκων	**Ζάραγκας, Χαρίλαος**, PhD, MSc Κινησιολογία, Καθηγητής *Κινητικής Αγωγής και Μάθησης*, Πρόεδρος στο Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών, Σχολή Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Διευθυντής Μεταπτυχιακού Προγράμματος: *Επιστήμες της Εκπαίδευσης και της Αγωγής/ Επιστημονικές Προσεγγίσεις στην Προσχολική και Πρωτοσχολική Αγωγή*, Διευθυντής Εργαστηρίου *Παιδαγωγικής και Διδακτικής Μεθοδολογίας* – Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ
Περιεχόμενα **(Ώρες 26)**	*Σκοπός* Η απόκτηση των βασικών θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων για τον σχεδιασμό, την οργάνωση, την υλοποίηση και την αξιολόγηση της προπονητικής διαδικασίας στο τζούντο, με έμφαση στην ασφαλή και παιδαγωγικά κατάλληλη προπόνηση. *Εισαγωγή στη Γενική Προπονητική (2 ώρες)* Έννοια, αντικείμενο και σκοπός της προπονητικής. Αθλητική προπόνηση και προπονητική διαδικασία. Ρόλος και αρμοδιότητες του προπονητή. Βασικά χαρακτηριστικά της προπονητικής στο τζούντο. Προπονητής ως εκπαιδευτής, παιδαγωγός και καθοδηγητής. Σχέση προπονητή – αθλητή. Βασικές αρχές ασφαλούς προπόνησης. *Βασικές αρχές της αθλητικής προπόνησης (3 ώρες)* Αρχή της επιβάρυνσης. Αρχή της προοδευτικότητας. Αρχή της εξατομίκευσης. Αρχή της συνέχειας. Αρχή της εξειδίκευσης. Αρχή της περιοδικότητας. Αρχή της αποκατάστασης. Αρχή της παραλλαγής. Σχέση επιβάρυνσης – προσαρμογής. Υπερφόρτωση και προπονητική προσαρμογή. Προπόνηση και ηλικία. *Προπονητική επιβάρυνση (3 ώρες)* Έννοια της προπονητικής επιβάρυνσης. Εξωτερική και εσωτερική επιβάρυνση. Όγκος. Ένταση. Πυκνότητα. Διάρκεια. Συχνότητα. Σχέση έντασης και όγκου. Προπονητικό ερέθισμα. Κόπωση και αποκατάσταση. Βασικές αρχές παρακολούθησης της επιβάρυνσης. *Ανάπτυξη των βασικών ικανοτήτων (4 ώρες)* Αντοχή: Αερόβια και αναερόβια ικανότητα. Βασικές μορφές ανάπτυξης της αντοχής. Εφαρμογή στο τζούντο. Δύναμη: Μέγιστη δύναμη. Ταχυδύναμη. Αντοχή στη δύναμη. Βασικές μορφές προπόνησης δύναμης.

	Ταχύτητα: Ταχύτητα αντίδρασης. Ταχύτητα κίνησης. Συχνότητα κίνησης. Ταχύτητα εκτέλεσης τεχνικής. Ευλυγισία/κινητικότητα: Ενεργητική και παθητική κινητικότητα. Δυναμικές και στατικές διατάσεις. Κινητικότητα αρθρώσεων. *Συντονισμός και κινητικές ικανότητες στο τζούντο (2 ώρες)* Συντονιστικές ικανότητες. Ισορροπία. Προσανατολισμός στον χώρο. Ρυθμός. Αντίδραση. Κινητική διαφοροποίηση. Προσαρμογή και μετασχηματισμός της κίνησης. Σύνδεση συντονιστικών ικανοτήτων με την τεχνική του τζούντο. *Τεχνική και τακτική προπόνηση (3 ώρες)* Έννοια της αθλητικής τεχνικής. Στάδια εκμάθησης κινητικής δεξιότητας. Επίδειξη και μίμηση. Επανάληψη και σταθεροποίηση. Ανατροφοδότηση. Διόρθωση τεχνικών λαθών. Βασική τακτική στο τζούντο. Σύνδεση τεχνικής και τακτικής. Randori και προπονητική αξιοποίηση. *Δομή και σχεδιασμός προπονητικής μονάδας (3 ώρες)* Σκοπός της προπονητικής μονάδας. Προθέρμανση. Κύριο μέρος. Αποθεραπεία. Επιλογή ασκήσεων. Σειρά και διάρκεια ασκήσεων. Διαλείμματα. Οργάνωση χώρου. Προσαρμογή ασκήσεων στο επίπεδο των αθλητών. Παραδείγματα προπονητικής μονάδας τζούντο. *Προπονητικός σχεδιασμός (3 ώρες)* Βραχυπρόθεσμος και μακροπρόθεσμος σχεδιασμός. Μικρόκυκλος. Μεσόκυκλος. Μακρόκυκλος. Περιοδικότητα. Βασική προαγωνιστική και αγωνιστική περίοδος. Μεταβατική περίοδος. Σχέση προπόνησης και αγωνιστικού ημερολογίου. Βασικός σχεδιασμός ετήσιου προγράμματος τζούντο. *Αξιολόγηση και βασικές αρχές αποκατάστασης (3 ώρες)* Σκοπός της αξιολόγησης. Αρχική και επαναληπτική αξιολόγηση. Βασικές κινητικές και φυσικές δοκιμασίες. Παρακολούθηση προόδου. Κόπωση και αποκατάσταση. Ύπνος και αποκατάσταση. Βασικές αρχές διατροφής αθλητή. Πρόληψη υπερπροπόνησης. Καταγραφή προπονητικής πορείας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

ΚΥΚΛΟΣ 2^{ΟΣ} – ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Κύκλος 2ος – Γενικών Μαθημάτων **Ώρες: 10 - επίπεδο 1**	
Τίτλος	**ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**
Διδάσκων	**Δήμαρχος Γεώργιος,** Δικηγόρος, Ποινικολόγος, Νομικός Σύμβουλος Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο
Περιεχόμενα **(Ώρες 10)**	*1. Εισαγωγή στην Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού – 1 ώρα Έννοια,* αντικείμενο και βασικές αρχές της αθλητικής διοίκησης. Οργάνωση και λειτουργία αθλητικών σωματείων και συλλόγων. Βασικές λειτουργίες διοίκησης: προγραμματισμός, οργάνωση, διεύθυνση, συντονισμός και έλεγχος. Η θέση και ο ρόλος του προπονητή μέσα στον αθλητικό οργανισμό. Βασικές αρχές αποτελεσματικής διοίκησης αθλητικού τμήματος. *2. Οργάνωση και λειτουργία αθλητικού σωματείου – 1,5 ώρα* Βασική δομή ενός αθλητικού σωματείου. Διοικητικό συμβούλιο, προπονητικό προσωπικό και αθλητές. Ρόλοι και αρμοδιότητες των εμπλεκομένων. Οργάνωση τμήματος τζούντο. Προγραμματισμός προπονήσεων και

	αγωνιστικών υποχρεώσεων. Τήρηση βασικών αρχείων αθλητών. Επικοινωνία μεταξύ διοίκησης, προπονητών, αθλητών και γονέων. *3. Οργάνωση προπονητικής και αγωνιστικής δραστηριότητας – 1,5 ώρα* Ετήσιος και περιοδικός προγραμματισμός αθλητικών δραστηριοτήτων. Προγραμματισμός συμμετοχής σε αγώνες. Διαχείριση προπονητικού χώρου και εξοπλισμού. Οργάνωση προπονητικών ομάδων ανά ηλικία και επίπεδο. Διαχείριση παρουσιών και συμμετοχής αθλητών. Προετοιμασία ομάδας για αγωνιστική διοργάνωση. Βασικές διαδικασίες μετακίνησης αθλητών. *4. Βασικές αρχές διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού – 1 ώρα* Ο ρόλος του προπονητή ως μέλους της οργανωτικής δομής. Συνεργασία προπονητή με διοίκηση και λοιπό προσωπικό. Κατανομή ρόλων και ευθυνών. Επικοινωνία και συνεργασία στον αθλητικό οργανισμό. Διαχείριση συνεργασίας με αθλητές και γονείς. Βασικές αρχές επίλυσης συγκρούσεων. *5. Επικοινωνία και δημόσιες σχέσεις στον αθλητισμό – 1 ώρα* Εσωτερική και εξωτερική επικοινωνία. Επικοινωνία αθλητικού συλλόγου με γονείς και αθλητές. Επικοινωνία με ομοσπονδία, ενώσεις και άλλους αθλητικούς φορείς. Βασικές αρχές δημόσιας εικόνας του συλλόγου. Χρήση ψηφιακών μέσων και κοινωνικών δικτύων. Επαγγελματική συμπεριφορά και δεοντολογία του προπονητή. *6. Οικονομική οργάνωση αθλητικού τμήματος – 1 ώρα* Βασικές αρχές οικονομικής διαχείρισης. Έσοδα και έξοδα ενός αθλητικού συλλόγου. Προϋπολογισμός αθλητικού τμήματος. Διαχείριση αθλητικού εξοπλισμού. Βασικές αρχές οικονομικού προγραμματισμού αγωνιστικής περιόδου. Χορηγίες και υποστήριξη αθλητικών δράσεων. *7. Οργάνωση αγώνων και αθλητικών εκδηλώσεων – 1,5 ώρα Βασικά στάδια* διοργάνωσης μιας αθλητικής εκδήλωσης. Προετοιμασία χώρου και εξοπλισμού. Διαχείριση συμμετοχών. Ζυγίσεις και αγωνιστική διαδικασία στο τζούντο. Γραμματεία, διαιτησία και αγωνιστικό προσωπικό. Ασφάλεια αθλητών και θεατών. Διαχείριση απρόβλεπτων περιστατικών. *8. Δεοντολογία, ασφάλεια και αξιολόγηση – 1,5 ώρα Αθλητική δεοντολογία.* Προστασία ανηλίκων στον αθλητισμό. Ασφαλές αθλητικό περιβάλλον. Σεβασμός, ισότητα και μη διάκριση. Βασικές αρχές πρόληψης κακοποιητικών συμπεριφορών. Αξιολόγηση λειτουργίας ενός αθλητικού τμήματος. Βασικοί δείκτες αποτελεσματικότητας.

Κύκλος 2ος – Γενικών Μαθημάτων **Ώρες: 15 - επίπεδο 1**	
Τίτλος	**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**
Διδάσκων	**Ζάραγκας, Χαρίλαος**, PhD, MSc Κινησιολογία, Καθηγητής Κινητικής Αγωγής και Μάθησης, Πρόεδρος στο Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών, Σχολή Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Διευθυντής Μεταπτυχιακού Προγράμματος: Επιστήμες της Εκπαίδευσης και της Αγωγής/ Επιστημονικές Προσεγγίσεις στην Προσχολική και Πρωτοσχολική Αγωγή, Διευθυντής Εργαστηρίου Παιδαγωγικής και Διδακτικής Μεθοδολογίας – Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ
Περιεχόμενα **(Ωρες 15)**	<u>*Σκοπός*</u> Η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές αρχές της Αθλητικής Ψυχολογίας και η κατανόηση των ψυχολογικών παραγόντων που επηρεάζουν τη συμμετοχή, τη μάθηση, την προπόνηση, την αγωνιστική συμπεριφορά και την αθλητική απόδοση στο τζούντο. <u>*Εισαγωγή στην Αθλητική Ψυχολογία και στον ρόλο του προπονητή – 1,5 ώρα*</u> Αντικείμενο, σκοπός και βασικές αρχές της Αθλητικής Ψυχολογίας. Ψυχολογικοί παράγοντες της αθλητικής συμμετοχής και απόδοσης. Σχέση ψυχολογίας, κινητικής μάθησης και αθλητικής επίδοσης. Ο ρόλος του προπονητή στη διαμόρφωση θετικού ψυχολογικού κλίματος. Βασικές αρχές ψυχολογικής υποστήριξης αθλητών. Όρια του ρόλου του προπονητή και συνεργασία με ειδικούς ψυχικής υγείας. <u>*Κίνητρα και παρακίνηση στον αθλητισμό – 2 ώρες*</u> Έννοια και λειτουργία των κινήτρων. Εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα. Θεωρία αυτοπροσδιορισμού. Ανάγκη για αυτονομία, επάρκεια και κοινωνική σύνδεση. Κίνητρα συμμετοχής και παραμονής στο τζούντο. Παρακίνηση παιδιών, εφήβων και ενηλίκων. Ο ρόλος της επιβράβευσης και της ανατροφοδότησης. Αποφυγή υπερβολικής πίεσης για νίκη και επίδοση. <u>*Αυτοπεποίθηση και αθλητική αυτοαντίληψη – 1,5 ώρα*</u> Έννοια της αθλητικής αυτοπεποίθησης. Αυτοαντίληψη και αθλητική ταυτότητα. Αυτοαποτελεσματικότητα και προσδοκίες επιτυχίας. Σχέση αυτοπεποίθησης και αγωνιστικής απόδοσης. Παράγοντες ενίσχυσης και αποδυνάμωσης της αυτοπεποίθησης. Ρόλος του προπονητή στη διαμόρφωση θετικής αυτοεικόνας. Διαχείριση αποτυχίας και λαθών. <u>*Άγχος, στρες και συναισθήματα στον αθλητισμό – 2 ώρες*</u> Έννοια του άγχους και του στρες. Προαγωνιστικό άγχος. Σωματικές, γνωστικές και συναισθηματικές αντιδράσεις. Άγχος κατά την εκτέλεση τεχνικών και συμμετοχή σε αγώνες. Φόβος αποτυχίας και φόβος τραυματισμού. Βασικές τεχνικές διαχείρισης άγχους. Αναπνευστικές ασκήσεις και χαλάρωση. Αναγνώριση συναισθηματικών δυσκολιών και παραπομπή σε ειδικό. <u>*Συγκέντρωση προσοχής και ψυχολογική ετοιμότητα – 1,5 ώρα*</u> Έννοια της προσοχής και της συγκέντρωσης. Επιλεκτική και διατηρούμενη προσοχή. Συγκέντρωση κατά την προπόνηση και τον αγώνα. Αντιμετώπιση

	περισπασμών. Προσοχή στην εκτέλεση τεχνικών και στην αντίδραση του αντιπάλου. Βασικές ασκήσεις συγκέντρωσης. Ρουτίνες προετοιμασίας πριν από την εκτέλεση μιας τεχνικής. *Ψυχολογικές αρχές κινητικής μάθησης και προπονητικής – 2 ώρες* Σχέση ψυχολογίας και εκμάθησης τεχνικών δεξιοτήτων. Αντίληψη, λήψη αποφάσεων και κινητική εκτέλεση. Ανατροφοδότηση και ενίσχυση. Μάθηση μέσω παρατήρησης και μίμησης. Αυτορρύθμιση της μάθησης. Διαχείριση λαθών και διόρθωση τεχνικής. Προσαρμογή της διδασκαλίας στις ατομικές διαφορές. Ψυχολογικές ιδιαιτερότητες παιδιών και εφήβων. *Επικοινωνία, ηγεσία και δυναμική ομάδας – 1,5 ώρα* Επικοινωνία προπονητή – αθλητή. Λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία. Ενεργητική ακρόαση. Εμπιστοσύνη και σεβασμός. Ηγετικό στυλ του προπονητή. Συνεργασία και αλληλοϋποστήριξη στο τμήμα τζούντο. Διαχείριση συγκρούσεων. Δημιουργία ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος. *Ψυχολογική προετοιμασία για αγώνες – 2 ώρες* Βασικές αρχές ψυχολογικής προετοιμασίας. Προετοιμασία πριν από αγωνιστική συμμετοχή. Διαχείριση της νίκης και της ήττας. Αντιμετώπιση αγωνιστικών λαθών. Διατήρηση της προσπάθειας και της επιμονής. Βασικές τεχνικές νοερής απεικόνισης. Σύνδεση ψυχολογικής και τεχνικοτακτικής προετοιμασίας. Δημιουργία θετικής αγωνιστικής εμπειρίας. *Μαθησιακά αποτελέσματα* Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να είναι σε θέση: ➢ Να κατανοούν τις βασικές έννοιες της Αθλητικής Ψυχολογίας. ➢ Να αναγνωρίζουν τους βασικούς ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική απόδοση. ➢ Να εφαρμόζουν βασικές αρχές παρακίνησης και ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης. ➢ Να αναγνωρίζουν το άγχος και τις συναισθηματικές αντιδράσεις των αθλητών. ➢ Να χρησιμοποιούν βασικές τεχνικές ενίσχυσης της συγκέντρωσης. ➢ Να επικοινωνούν αποτελεσματικά με τους αθλητές. ➢ Να συμβάλλουν στη δημιουργία θετικού ψυχολογικού κλίματος. ➢ Να προετοιμάζουν βασικά τους αθλητές για την προπονητική και αγωνιστική διαδικασία.

Κύκλος 2ος – Γενικών Μαθημάτων **Ώρες: 15 - επίπεδο 1**	
Τίτλος	**ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ**

Διδάσκων	**Ζάραγκας, Χαρίλαος**, PhD, MSc Κινησιολογία, Καθηγητής Κινητικής Αγωγής και Μάθησης, Πρόεδρος στο Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών, Σχολή Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Διευθυντής Μεταπτυχιακού Προγράμματος: Επιστήμες της Εκπαίδευσης και της Αγωγής/ Επιστημονικές Προσεγγίσεις στην Προσχολική και Πρωτοσχολική Αγωγή, Διευθυντής Εργαστηρίου Παιδαγωγικής και Διδακτικής Μεθοδολογίας – Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ
Περιεχόμενα **(Ωρες 15)**	<u>*Εισαγωγή στην Κινητική Μάθηση – 2 ώρες*</u> Έννοια και αντικείμενο της Κινητικής Μάθησης. Διάκριση μεταξύ: κινητικής μάθησης, κινητικής ανάπτυξης, κινητικής απόδοσης, κινητικού ελέγχου. Βασικά χαρακτηριστικά της κινητικής μάθησης. Μόνιμες και παροδικές αλλαγές στην κινητική συμπεριφορά. Σχέση κινητικής μάθησης και αθλητικής προπόνησης. Ιδιαιτερότητες της κινητικής μάθησης στο τζούντο. Από την αρχική εκμάθηση μιας τεχνικής στην αυτοματοποιημένη εκτέλεσή της. <u>*Θεωρίες και μοντέλα κινητικής μάθησης – 2 ώρες Συμπεριφοριστικές*</u> προσεγγίσεις. Γνωστικές προσεγγίσεις. Κονστρουκτιβιστικές προσεγγίσεις. Θεωρία επεξεργασίας πληροφοριών. Θεωρία σχημάτων του Schmidt. Δυναμικά συστήματα και οικολογική προσέγγιση. Περιορισμοί του αθλητή, του έργου και του περιβάλλοντος. Εφαρμογή των θεωριών στην εκμάθηση τεχνικών τζούντο. Σχέση αντίληψης και δράσης. <u>*Στάδια και φάσεις κινητικής μάθησης – 2 ώρες Γνωστική φάση. Συνειρμική φάση.*</u> Αυτόνομη φάση. Χαρακτηριστικά του αθλητή σε κάθε στάδιο. Λάθη και δυσκολίες κατά την εκμάθηση. Ρόλος του προπονητή σε κάθε φάση. Μετάβαση από τη συνειδητή στην αυτοματοποιημένη εκτέλεση. Εφαρμογή στα στάδια εκμάθησης: ukemi, βασικών λαβών, kuzushi, tsukuri, kake, nage-waza, ne-waza. <u>*Προσοχή, αντίληψη και λήψη αποφάσεων – 2 ώρες Προσοχή και κινητική*</u> μάθηση. Επιλεκτική και διατηρούμενη προσοχή. Εσωτερική και εξωτερική εστίαση της προσοχής. Οπτική και κιναισθητική αντίληψη. Αντίληψη της κίνησης του αντιπάλου. Αντίληψη χώρου, χρόνου και δύναμης. Αντίληψη–απόφαση–δράση. Ανάπτυξη της ικανότητας πρόβλεψης της ενέργειας του αντιπάλου. Λήψη αποφάσεων σε συνθήκες αβεβαιότητας. Εφαρμογή στο randori και στην αγωνιστική κατάσταση. <u>*Ανατροφοδότηση και διόρθωση κινητικών λαθών – 2 ώρες*</u> Έννοια και λειτουργία της ανατροφοδότησης. Εσωτερική και εξωτερική ανατροφοδότηση. Άμεση και καθυστερημένη ανατροφοδότηση. Λεκτική, οπτική και κιναισθητική ανατροφοδότηση. Θετική και διορθωτική ανατροφοδότηση. Συχνότητα και χρονισμός της ανατροφοδότησης. Πότε ο προπονητής πρέπει να παρεμβαίνει και πότε να επιτρέπει στον αθλητή να ανακαλύψει τη λύση. Διόρθωση τεχνικών λαθών. Χρήση βίντεο για την ανάλυση της τεχνικής. Ατομική προσαρμογή της ανατροφοδότησης.

	Πρακτική εξάσκηση και οργάνωση της κινητικής μάθησης – 2 ώρες Σχέση εξάσκησης και κινητικής μάθησης. Σταθερή και μεταβαλλόμενη εξάσκηση. Μαζική και κατανεμημένη εξάσκηση. Τμηματική και ολική εξάσκηση. Τυχαία και αποκλεισμένη εξάσκηση. Μεταφορά της μάθησης. Παρεμβολή μεταξύ δεξιοτήτων. Προοδευτική αύξηση της δυσκολίας. Μεταβολή ταχύτητας, αντίστασης και συνθηκών εκτέλεσης. Σχεδιασμός ασκήσεων για την εκμάθηση τεχνικών τζούντο. Μετάβαση από την προπόνηση τεχνικής στην εφαρμογή σε randori. *Κινητική μάθηση και ανάπτυξη τεχνικοτακτικής ικανότητας στο τζούντο – 1,5 ώρα* Απόκτηση βασικών κινητικών προτύπων. Συνδυασμός τεχνικών. Αλληλουχίες τεχνικών. Kuzushi–tsukuri–kake ως κινητική ακολουθία. Εκμάθηση συνδυασμών και αντεπιθέσεων. Προσαρμογή της τεχνικής στις κινήσεις του αντιπάλου. Ανοιχτές και κλειστές κινητικές δεξιότητες στο τζούντο. Αυτοματοποίηση τεχνικών. Μεταφορά της τεχνικής από την προπόνηση στην αγωνιστική συνθήκη. Σύνδεση κινητικής μάθησης και τακτικής συμπεριφοράς. *Αξιολόγηση της κινητικής μάθησης – 1,5 ώρα* Αξιολόγηση της κινητικής απόδοσης. Αξιολόγηση της τεχνικής επάρκειας. Αξιολόγηση της ακρίβειας και της σταθερότητας της εκτέλεσης. Αξιολόγηση της προσαρμοστικότητας σε διαφορετικές συνθήκες. Αξιολόγηση της μεταφοράς της δεξιότητας στο randori. Παρατήρηση και καταγραφή κινητικών λαθών. Χρήση βίντεο και βασικών εργαλείων ανάλυσης. Κριτήρια αξιολόγησης της τεχνικής μάθησης. Διάκριση μεταξύ προσωρινής βελτίωσης της απόδοσης και πραγματικής κινητικής μάθησης.

Κύκλος 2ος – Γενικών Μαθημάτων **Ώρες: 15 - επίπεδο 1**	
Τίτλος	**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**
Διδάσκων	**Ζάραγκας, Χαρίλαος**, PhD, MSc Κινησιολογία, Καθηγητής Κινητικής Αγωγής και Μάθησης, Πρόεδρος στο Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών, Σχολή Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Διευθυντής Μεταπτυχιακού Προγράμματος: Επιστήμες της Εκπαίδευσης και της Αγωγής/ Επιστημονικές Προσεγγίσεις στην Προσχολική και Πρωτοσχολική Αγωγή, Διευθυντής Εργαστηρίου Παιδαγωγικής και Διδακτικής Μεθοδολογίας – Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ

Περιεχόμενο **(Ώρες 15)**	<u>*Εισαγωγή στην αθλητική έρευνα – 2 ώρες*</u> Έννοια, σκοπός και σημασία της επιστημονικής έρευνας στον αθλητισμό. Ο ρόλος της έρευνας στην προπονητική διαδικασία. Επιστημονική γνώση και τεκμηριωμένη προπονητική πρακτική. Βασικά στάδια της ερευνητικής διαδικασίας. Ερευνητικό πρόβλημα και ερευνητικό ερώτημα. Παραδείγματα ερευνητικών προβλημάτων από το τζούντο. Διάκριση επιστημονικής τεκμηρίωσης και εμπειρικής γνώσης. <u>*Βασικές έννοιες και ερευνητικές μεταβλητές – 2 ώρες*</u> Έννοια της μεταβλητής. Ανεξάρτητες και εξαρτημένες μεταβλητές. Ποιοτικές και ποσοτικές μεταβλητές. Δημογραφικά και αθλητικά χαρακτηριστικά. Μεταβλητές προπονητικής επιβάρυνσης. Μεταβλητές φυσικής κατάστασης και αθλητικής απόδοσης. Παραδείγματα: δύναμη, ισχύς, ταχύτητα, αντοχή, ευλυγισία, σωματική σύσταση, καρδιακή συχνότητα. <u>*Ερευνητικές προσεγγίσεις και σχεδιασμοί – 2 ώρες Ποσοτική και ποιοτική*</u> έρευνα. Περιγραφική έρευνα. Συσχετιστική έρευνα. Πειραματική και ημιπειραματική έρευνα. Διατομεακές και διαχρονικές μελέτες. Παρεμβατικές μελέτες στην αθλητική προπόνηση. Παραδείγματα εφαρμογής στο τζούντο. <u>*Δείγμα και διαδικασία επιλογής συμμετεχόντων – 1,5 ώρα Πληθυσμός και*</u> δείγμα. Βασικές αρχές επιλογής δείγματος. Τυχαία και μη τυχαία δειγματοληψία. Μέγεθος δείγματος σε βασικό επίπεδο. Κριτήρια εισαγωγής και αποκλεισμού. Ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου. Ιδιαιτερότητες έρευνας σε παιδιά, εφήβους και αθλητές. <u>*Μέθοδοι και εργαλεία συλλογής δεδομένων – 2 ώρες*</u> Παρατήρηση. Ερωτηματολόγια. Συνεντεύξεις. Μετρήσεις σωματομετρικών χαρακτηριστικών. Δοκιμασίες φυσικής κατάστασης. Αθλητικές και κινητικές δοκιμασίες. Καταγραφή προπονητικής επιβάρυνσης. Χρήση βασικών ψηφιακών εργαλείων καταγραφής. Αξιοπιστία και εγκυρότητα μετρήσεων σε εισαγωγικό επίπεδο. <u>*Βασικές αρχές στατιστικής και παρουσίασης δεδομένων – 2 ώρες*</u> Έννοια της περιγραφικής στατιστικής. Μέσος όρος, διάμεσος και επικρατούσα τιμή. Εύρος και τυπική απόκλιση. Ποσοστά και συχνότητες. Πίνακες και γραφήματα. Βασική ερμηνεία αποτελεσμάτων. Διαφορά μεταξύ «στατιστικά σημαντικού» και «πρακτικά σημαντικού» αποτελέσματος σε εισαγωγικό επίπεδο. <u>*Αναζήτηση και αξιοποίηση επιστημονικής βιβλιογραφίας – 1,5 ώρα*</u> Έννοια της επιστημονικής βιβλιογραφίας. Αναζήτηση άρθρων σε επιστημονικές βάσεις δεδομένων. Λέξεις-κλειδιά και συνδυασμός όρων αναζήτησης. Ανάγνωση επιστημονικού άρθρου. Βασικά μέρη μιας

	ερευνητικής δημοσίευσης. Αξιολόγηση της αξιοπιστίας μιας πηγής. Βασικές αρχές βιβλιογραφικής αναφοράς. *Ερευνητική δεοντολογία και εφαρμογή των αποτελεσμάτων – 2 ώρες* Βασικές αρχές ερευνητικής δεοντολογίας. Ενημερωμένη συγκατάθεση. Προστασία προσωπικών δεδομένων. Προστασία ανήλικων αθλητών. Ασφάλεια συμμετεχόντων. Αποφυγή παραποίησης ή επιλεκτικής παρουσίασης δεδομένων. Εφαρμογή ερευνητικών ευρημάτων στην προπονητική πρακτική. Περιορισμοί και ορθή ερμηνεία ερευνητικών αποτελεσμάτων.

Κύκλος 2ος – Γενικών Μαθημάτων **Ώρες: 15 - επίπεδο 1**	
Τίτλος	**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ**
Διδάσκων	**Τάμπαλης Κωνσταντίνος**, Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικής Παιδαγωγικής ΤΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα **(Ώρες 15)**	Γενική περιγραφή: Το παρόν μάθημα σκοπεύει οι εκπαιδευόμενοι/ες να γνωρίσουν τις συνιστώσες του παιδαγωγικού έργου του προπονητή, να εξοικειωθούν με τις θεμελιώδεις απόψεις της Παιδαγωγικής επιστήμης για το φαινόμενο της πραγματοποίησης σωματικών ασκήσεων και να αναπτύξουν τις απαραίτητες ικανότητες, ώστε να μπορούν να υλοποιούν στόχους αθλητικής προπόνησης σύμφωνα με τις γενικές και ειδικές παιδαγωγικές αρχές. *1η ενότητα: Εισαγωγή στην Παιδαγωγική* *2η ενότητα: Ορισμός, έννοιες, εξέλιξη και αντικείμενο της Αθλητικής Παιδ/κής* *3η ενότητα: Ο παιδαγωγικός ρόλος του προπονητή* *4η ενότητα: Θεωρίες μάθησης στον αθλητισμό* *5η ενότητα: Τα στυλ διδασκαλίας/προπόνησης* *6η ενότητα: Σχεδιασμός και προγραμματισμός της προπόνησης* *7η ενότητα: Άσκηση και προσωπικότητα* *8η ενότητα: Η διαχείριση της ομάδας στον αθλητισμό* *9η ενότητα: Η πειθαρχία στην άσκηση* *10η ενότητα: Αμοιβές, ποινές και εσωτερικά κίνητρα των αθλουμένων* *11η ενότητα: Φυσική δραστηριότητα παιδιών και εφήβων* *12η ενότητα: Η παρακίνηση στην άσκηση* *13η ενότητα: Η αξιολόγηση στην άσκηση* *14η ενότητα: Η συμπερίληψη στην άσκηση* *15η ενότητα: Επαγγελματική ανάπτυξη προπονητών*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 3^{ΟΣ} –ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ (Θ) & ΠΡΑΚΤΙΚΑ (Π)

Κύκλος 2^{ος} – Γενικών Μαθημάτων **Ώρες: 20**	
Τίτλος	**ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (ΘΕΩΡΙΑ 50% & ΠΡΑΚΤΙΚΑ 50%)**
Διδάσκων	**Καμπάς Δημήτριος**, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Προπονητής Τζούντο ΓΓΑ Α' κατηγορίας.
Περιεχόμενα (Ώρες 20)	*1. Βασικές αρχές τεχνικής ανάλυσης στο τζούντο – 2 ώρες* Έννοια και σκοπός της τεχνικής ανάλυσης. Βασικές αρχές της τεχνικής του τζούντο. Η σχέση kuzushi – tsukuri – kake. Βασικές αρχές αποτελεσματικής εκτέλεσης μιας τεχνικής. Διάκριση τεχνικής εκτέλεσης και τεχνικοτακτικής εφαρμογής. Βασικά κριτήρια αξιολόγησης της τεχνικής. Ρόλος του προπονητή στην παρατήρηση και διόρθωση της τεχνικής. *2. Ανάλυση των βασικών τεχνικών ρίψεων – 3 ώρες* Βασική τεχνική δομή των Nage-waza. Ανάλυση τεχνικών Te-waza, Koshi-waza και Ashi-waza. Στάδια εκτέλεσης μιας ρίψης. Θέση σώματος και βάση στήριξης. Λαβές και κατεύθυνση έλξης/ώθησης. Μετατόπιση του κέντρου βάρους. Χρήση της κίνησης του αντιπάλου. Συχνά τεχνικά λάθη και βασικές διορθώσεις. *3. Ανάλυση τεχνικών εδάφους – 2 ώρες* Βασικές αρχές Ne-waza. Osaekomi-waza: μηχανισμός και σημεία ελέγχου. Shime-waza και βασικές αρχές εφαρμογής. Kansetsu-waza και βασικές αρχές ελέγχου. Μεταβάσεις από όρθια θέση στο έδαφος. Διατήρηση ελέγχου και αποτελεσματικότητα της τεχνικής. Συχνά λάθη στην εφαρμογή των τεχνικών. *4. Τεχνική των λαβών και μετακινήσεων – 2 ώρες* Βασικές μορφές Kumi-kata. Στάση σώματος και ισορροπία. Ayumi-ashi και Tsugi-ashi. Μετακινήσεις προς εμπρός, πίσω και πλάγια. Συντονισμός χεριών και ποδιών. Δημιουργία και αξιοποίηση ανισορροπίας μέσω της μετακίνησης. Σύνδεση Kumi-kata – μετακίνησης – επίθεσης. *5. Τεχνικές συνδυασμού και αντεπίθεσης – 2 ώρες* Βασική έννοια του Renraku-waza. Συνδυασμός τεχνικών προς διαφορετικές κατευθύνσεις. Βασικές αρχές Renraku-waza και Renraku-henka-waza. Έννοια και εφαρμογή του Kaeshi-waza. Αξιοποίηση της αντίδρασης του Uke. Μετάβαση από αποτυχημένη επίθεση σε δεύτερη τεχνική. Απλές τεχνικοτακτικές ακολουθίες.

	6. Ανάλυση τεχνικής με βάση την κίνηση του Uke – 2 ώρες Αντίδραση του αντιπάλου στην επίθεση. Αναγνώριση κατεύθυνσης μετακίνησης. Χρήση της δύναμης και της κίνησης του Uke. Timing και απόσταση. Προσαρμογή της τεχνικής σε διαφορετικές αντιδράσεις. Σχέση αντίληψης – απόφασης – κινητικής εκτέλεσης. *7. Παρατήρηση και διόρθωση τεχνικών λαθών – 2 ώρες* Συστηματική παρατήρηση του αθλητή. Εντοπισμός βασικών τεχνικών αποκλίσεων. Διόρθωση στάσης και θέσης σώματος. Διόρθωση λαβής, μετακίνησης και εισόδου. Διόρθωση Kuzushi, Tsukuri και Kake. Χρήση λεκτικής και κινητικής ανατροφοδότησης. Προοδευτική διδασκαλία για τη διόρθωση τεχνικών αδυναμιών. *8. Τεχνική ανάλυση σε Randori – 2 ώρες* Παρατήρηση τεχνικής σε συνθήκες αντίστασης. Διαφορά τεχνικής εκτέλεσης σε Uchi-komi, Nage-komi και Randori. Αποτελεσματικότητα τεχνικής υπό πίεση. Διαχείριση απόστασης και χρόνου. Επιλογή κατάλληλης τεχνικής. Σύνδεση τεχνικής με τις αντιδράσεις του αντιπάλου. *9. Βασική αξιολόγηση τεχνικής ικανότητας – 1 ώρα* Κριτήρια αξιολόγησης τεχνικής. Ακρίβεια και σταθερότητα εκτέλεσης. Ροή και οικονομία κίνησης. Ταχύτητα εκτέλεσης. Αποτελεσματικότητα της τεχνικής. Βασική καταγραφή τεχνικής προόδου. *10. Πρακτικές εφαρμογές τεχνικής ανάλυσης – 2 ώρες* Ανάλυση επιλεγμένων τεχνικών σε βίντεο ή ζωντανή επίδειξη. Εντοπισμός τεχνικών λαθών. Πρόταση διορθωτικών ασκήσεων. Ανάλυση τεχνικής σε Uchi-komi, Nage-komi και Randori. Σχεδιασμός απλής τεχνικής παρέμβασης.

Κύκλος 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ) **Ώρες: 25**	
Τίτλος	**ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (ΘΕΩΡΙΑ 50% & ΠΡΑΚΤΙΚΑ 50%)**
Διδάσκων	**Ηλιάδης Νικόλαος,** Εθνικός προπονητής τζούντο .

Περιεχόμενο **(Ώρες 25)**	*1. Εισαγωγή στην ειδική προπονητική του τζούντο – 2 ώρες* Έννοια, σκοπός και αντικείμενο της ειδικής προπονητικής. Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του τζούντο ως αθλήματος. Σχέση τεχνικής, τακτικής, φυσικής κατάστασης και ψυχολογικής προετοιμασίας. Ιδιαιτερότητες της προπονητικής του τζούντο σε σχέση με άλλα αθλήματα. Βασικές απαιτήσεις του αγώνα τζούντο. Ο ρόλος του προπονητή στον σχεδιασμό και την εφαρμογή της ειδικής προπόνησης. *2. Ειδική φυσική προετοιμασία στο τζούντο – 3 ώρες* Ανάπτυξη της ειδικής αντοχής. Ειδική δύναμη και ισχύς. Εκρηκτικότητα και ταχύτητα. Ταχύτητα αντίδρασης. Ευκινησία και ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης. Κινητικότητα και ευλυγισία. Συναρμογή και συντονισμός. Ασκήσεις ειδικής φυσικής κατάστασης με χρήση κινήσεων του τζούντο. *3. Ειδική προπόνηση τεχνικής – 3 ώρες* Σταθεροποίηση και αυτοματοποίηση των βασικών τεχνικών. Uchi-komi. Nage-komi. Uchikomi με μετακίνηση. Τεχνική σε συνθήκες προοδευτικά αυξανόμενης αντίστασης. Συνδυασμοί τεχνικών. Renraku-waza και βασικές μορφές Henka-waza. Μετάβαση από Tachi-waza σε Ne-waza. Σύνδεση τεχνικής με τις απαιτήσεις του αγώνα. *4. Ειδική προπόνηση Kumi-kata και μετακινήσεων – 2 ώρες* Βασικές μορφές Kumi-kata. Έλεγχος της λαβής. Δημιουργία Kuzushi μέσω μετακινήσεων. Ayumi-ashi και Tsugi-ashi. Ασκήσεις αλλαγής κατεύθυνσης. Kumi-kata σε συνθήκες αντίστασης. Σύνδεση Kumi-kata με την κύρια τεχνική του αθλητή. *5. Ειδική προπόνηση Ne-waza – 2 ώρες* Ειδική προπόνηση Osaekomi-waza. Ασκήσεις ελέγχου και διατήρησης θέσης. Μεταβάσεις από ρίψη σε έλεγχο. Ειδική προπόνηση επιθέσεων και διαφυγών. Συνδυασμός Ne-waza τεχνικών. Randori στο έδαφος. Ανάπτυξη αποτελεσματικότητας σε περιορισμένο χρόνο. *6. Ειδική προπόνηση τεχνικοτακτικής ικανότητας – 3 ώρες* Σύνδεση τεχνικής και τακτικής. Επιλογή κατάλληλης τεχνικής ανάλογα με την κατάσταση. Προετοιμασία επίθεσης. Εκμετάλλευση της αντίδρασης του αντιπάλου. Renraku-waza και Kaeshi-waza. Επίθεση από διαφορετικές κατευθύνσεις. Βασικές μορφές αγωνιστικής προσομοίωσης. Situational Randori. *7. Randori ως μέσο ειδικής προπόνησης – 2 ώρες* Σκοπός και μορφές Randori. Randori τεχνικής ανάπτυξης. Randori τακτικής ανάπτυξης. Randori ειδικής φυσικής κατάστασης. Randori με περιορισμούς. Ρύθμιση έντασης και διάρκειας. Αξιοποίηση του Randori για την αξιολόγηση της αγωνιστικής ετοιμότητας.

	8. Ειδική προπόνηση για διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες – 2 ώρες Ιδιαιτερότητες προπόνησης παιδιών. Προπόνηση προεφήβων και εφήβων. Προπόνηση ενηλίκων. Αναπτυξιακή καταλληλότητα ασκήσεων. Προσαρμογή έντασης και όγκου. Αποφυγή πρόωρης εξειδίκευσης. Παιδαγωγική και ασφαλής προσέγγιση της ειδικής προπόνησης. *9. Σχεδιασμός ειδικής προπονητικής μονάδας – 3 ώρες* Δομή ειδικής προπονητικής μονάδας. Προθέρμανση και ειδική προετοιμασία. Κύριο μέρος. Αποθεραπεία. Επιλογή ασκήσεων. Καθορισμός όγκου, έντασης, διάρκειας και διαλειμμάτων. Προοδευτικότητα επιβάρυνσης. Παράδειγμα σχεδιασμού προπονητικής μονάδας για αρχάριο και προχωρημένο αθλητή. *10. Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση – 3 ώρες* Παρατήρηση της προπονητικής και αγωνιστικής συμπεριφοράς. Βασικοί δείκτες τεχνικής και φυσικής απόδοσης. Καταγραφή προπονητικής επιβάρυνσης. Αξιολόγηση της προόδου. Προσαρμογή της προπόνησης με βάση τα αποτελέσματα. Σύνδεση αξιολόγησης και επόμενου προπονητικού στόχου.

Κύκλος 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ) **Ώρες: 25**	
Τίτλος	**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ** **(ΘΕΩΡΙΑ 50% & ΠΡΑΚΤΙΚΑ 50%)**
Διδάσκων	**Ζάραγκας, Χαρίλαος**, PhD, MSc Κινησιολογία, Καθηγητής Κινητικής Αγωγής και Μάθησης, Πρόεδρος στο Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών, Σχολή Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Διευθυντής Μεταπτυχιακού Προγράμματος: Επιστήμες της Εκπαίδευσης και της Αγωγής/ Επιστημονικές Προσεγγίσεις στην Προσχολική και Πρωτοσχολική Αγωγή, Διευθυντής Εργαστηρίου Παιδαγωγικής και Διδακτικής Μεθοδολογίας – Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ
Περιεχόμενα **(Ώρες 25)**	*1. Εισαγωγή στη μεθοδολογία διδασκαλίας του τζούντο – 2 ώρες* Έννοια, σκοπός και αντικείμενο της μεθοδολογίας διδασκαλίας. Ιδιαιτερότητες της διδασκαλίας του τζούντο. Βασικές αρχές της αθλητικής και κινητικής μάθησης. Ρόλος του προπονητή ως εκπαιδευτή. Σχέση διδασκαλίας, μάθησης και κινητικής ανάπτυξης. Αρχές ασφάλειας και παιδαγωγικής ευθύνης. Οργάνωση του περιβάλλοντος μάθησης στο dojo.

	2. Βασικές αρχές διδασκαλίας κινητικών δεξιοτήτων – 3 ώρες Έννοια της κινητικής δεξιότητας. Ανοικτές και κλειστές κινητικές δεξιότητες. Αντιληπτικές και κινητικές απαιτήσεις των τεχνικών του τζούντο. Αρχή από το απλό στο σύνθετο. Αρχή από το γνωστό στο άγνωστο. Προοδευτικότητα της διδασκαλίας. Επανάληψη και σταθεροποίηση της δεξιότητας. Ατομικές διαφορές στη μάθηση. Μετάβαση από την καθοδηγούμενη στην αυτόνομη εκτέλεση. *3. Διδακτική των βασικών κινητικών προτύπων του τζούντο – 3 ώρες* Στάση σώματος και βασικές θέσεις. Shisei και Shintai. Ayumi-ashi και Tsugi-ashi. Tai-sabaki. Kumi-kata. Ukemi: Mae-ukemi, Ushiro-ukemi, Yoko-ukemi, Mae-mawari-ukemi. Βασικές αρχές Kuzushi. Σταδιακή εισαγωγή στο Tsukuri και Kake. Ασκήσεις προετοιμασίας πριν από τη διδασκαλία των ρίψεων. *4. Μεθοδολογία διδασκαλίας Nage-waza – 3 ώρες* Δομή της διδασκαλίας μιας τεχνικής ρίψης. Επίδειξη και λεκτική περιγραφή. Διδασκαλία κατά φάσεις: Kuzushi – Tsukuri – Kake. Διδασκαλία χωρίς αντίσταση. Uchi-komi. Nage-komi. Προοδευτική εισαγωγή στην κίνηση. Σταδιακή αύξηση της αντίστασης του Uke. Συνηθισμένα λάθη και τρόποι διόρθωσης. *5. Μεθοδολογία διδασκαλίας Ne-waza – 2 ώρες* Βασικές θέσεις στο έδαφος. Διδασκαλία Osaekomi-waza. Έλεγχος και διατήρηση θέσης. Βασικές επιθέσεις και διαφυγές. Μεταβάσεις από Tachi-waza σε Ne-waza. Ασκήσεις ζευγαριών. Προοδευτική εισαγωγή στο Randori Ne-waza. *6. Διδακτικές μέθοδοι και στυλ διδασκαλίας – 3 ώρες* Άμεση και έμμεση διδασκαλία. Επαγωγική και απαγωγική/παραγωγική προσέγγιση. Διδασκαλία μέσω επίδειξης. Λεκτική καθοδήγηση. Καθοδηγούμενη ανακάλυψη. Διδασκαλία μέσω επίλυσης κινητικών προβλημάτων. Ατομική, ζευγαρωτή και ομαδική διδασκαλία. Επιλογή μεθόδου ανάλογα με την ηλικία, το επίπεδο και τον στόχο. *7. Ανατροφοδότηση και διόρθωση τεχνικών λαθών – 2 ώρες* Έννοια και λειτουργία της ανατροφοδότησης. Εσωτερική και εξωτερική ανατροφοδότηση. Λεκτική, οπτική και κινητική ανατροφοδότηση. Θετική και διορθωτική ανατροφοδότηση. Πότε και πόση ανατροφοδότηση παρέχεται. Εντοπισμός βασικού και δευτερεύοντος λάθους. Διόρθωση μέσω κατάλληλων ασκήσεων. *8. Οργάνωση και διαχείριση της διδακτικής μονάδας – 2 ώρες*

	Σκοπός και στόχοι μαθήματος. Δομή διδακτικής μονάδας: εισαγωγικό μέρος, προθέρμανση, κύριο μέρος, αποθεραπεία. Χρονική οργάνωση. Οργάνωση αθλητών στον χώρο. Διαχείριση εξοπλισμού. Ασφάλεια και πρόληψη ατυχημάτων. Διαχείριση ομάδας και χρόνου ενεργού συμμετοχής. *9. Διδασκαλία σε παιδιά και αρχάριους αθλητές – 2 ώρες* Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά παιδιών. Παιχνιδοποίηση της διδασκαλίας. Ψυχοκινητικές δραστηριότητες ως προετοιμασία για το τζούντο. Καλλιέργεια ισορροπίας, προσανατολισμού και συντονισμού. Προσαρμογή της γλώσσας και των οδηγιών. Διαχείριση φόβου και ανασφάλειας. Σταδιακή εξοικείωση με την πτώση, την επαφή και την αντίσταση. *10. Βασική αξιολόγηση της μαθησιακής προόδου – 3 ώρες* Έννοια της αξιολόγησης στη διδασκαλία του τζούντο. Αρχική, διαμορφωτική και τελική αξιολόγηση. Παρατήρηση κινητικής εκτέλεσης. Αξιολόγηση τεχνικής ακρίβειας. Αξιολόγηση προόδου στην εκτέλεση. Απλά κριτήρια αξιολόγησης. Καταγραφή προόδου. Αναπροσαρμογή της διδασκαλίας με βάση την αξιολόγηση.

Κύκλος 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ) **Ώρες: 20**	
Τίτλος	**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)**
Διδάσκων	**Ηλιάδης Νικόλαος,** Εθνικός προπονητής τζούντο
Περιεχόμενα **(Ώρες 20)**	Η Προπονητική Εξάσκηση στο Τζούντο επικεντρώνεται στην ορθή εφαρμογή των βασικών προπονητικών μέσων και μεθόδων. <u>*1. Εισαγωγή στην προπονητική εξάσκηση του τζούντο – 2 ώρες*</u> Έννοια και σκοπός της προπονητικής εξάσκησης. Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προπόνησης στο τζούντο. Σχέση θεωρίας και πρακτικής εφαρμογής. Βασικές αρχές προπόνησης. Αρχές επιβάρυνσης, προοδευτικότητας, συνέχειας και εξατομίκευσης. Ρόλος του προπονητή στην οργάνωση και επίβλεψη της πρακτικής εξάσκησης. <u>*2. Προθέρμανση και προετοιμασία Judoka – 3 ώρες*</u> Σκοπός της προθέρμανσης. Γενική και ειδική προθέρμανση. Δυναμικές κινητικές ασκήσεις. Ασκήσεις κινητικότητας. Ενεργοποίηση βασικών μυϊκών ομάδων. Ασκήσεις συναρμογής και ισορροπίας. Ειδική προθέρμανση με στοιχεία τζούντο. Προθέρμανση πριν από Randori και αγώνα. <u>*3. Βασικές ασκήσεις τεχνικής εξάσκησης – 4 ώρες*</u> Shisei και Shintai. Ayumi-ashi και Tsugi-ashi. Tai-sabaki. Kumi-kata. Ukemi. Kuzushi–Tsukuri–Kake. Uchi-komi. Nage-komi. Εξάσκηση τεχνικών σε σταθερή και μετακινούμενη μορφή. Διορθώσεις τεχνικών λαθών κατά την εξάσκηση. <u>*4. Εξάσκηση Nage-waza – 3 ώρες*</u> Εξάσκηση Te-waza. Εξάσκηση Koshi-waza. Εξάσκηση Ashi-waza. Προοδευτική αύξηση της ταχύτητας. Uchi-komi σε διαφορετικές κατευθύνσεις. Nage-komi. Εξάσκηση τεχνικής με μετακίνηση. Συνδυασμός τεχνικής και Kumi-kata. Ασκήσεις με προοδευτική αντίσταση. <u>*5. Εξάσκηση Ne-waza – 3 ώρες*</u> Βασικές θέσεις και μετακινήσεις στο έδαφος. Osaekomi-waza. Έλεγχος και διατήρηση θέσης. Ασκήσεις επίθεσης και διαφυγής. Μεταβάσεις Tachi-waza → Ne-waza. Συνδυασμοί τεχνικών εδάφους. Randori Ne-waza. Εξάσκηση με χρονικούς περιορισμούς.

	6. Εξάσκηση Kumi-kata και Kuzushi – 2 ώρες Βασικές μορφές λαβής. Διατήρηση και αλλαγή λαβής. Ασκήσεις δημιουργίας Kuzushi. Έλξη και ώθηση. Μετακίνηση σε συνδυασμό με Kumi-kata. Είσοδος στην τεχνική από διαφορετικές κατευθύνσεις. Εξάσκηση απέναντι σε ενεργητική αντίσταση. *7. Εξάσκηση συνδυασμών και αντεπιθέσεων – 3 ώρες* Renraku-waza. Henka-waza. Βασικό Kaeshi-waza. Αλλαγή κατεύθυνσης. Αξιοποίηση της αντίδρασης του Uke. Συνδυασμός δύο ή περισσότερων τεχνικών. Σύνδεση Tachi-waza και Ne-waza. Εφαρμογή συνδυασμών σε Randori. *8. Randori ως προπονητικό μέσο – 3 ώρες* Σκοπός και μορφές Randori. Ελεύθερο και κατευθυνόμενο Randori. Randori τεχνικής. Randori τακτικής. Randori ειδικής φυσικής κατάστασης. Randori με περιορισμούς. Έλεγχος έντασης και διάρκειας. Παρατήρηση και αξιολόγηση της απόδοσης. *9. Ειδική φυσική προπόνηση μέσω ασκήσεων τζούντο – 3 ώρες* Ειδική δύναμη. Εκρηκτική δύναμη. Ταχύτητα. Αντοχή. Ειδική αντοχή. Ταχύτητα αντίδρασης. Ασκήσεις με Uchi-komi και Nage-komi. Κυκλική προπόνηση με ασκήσεις τζούντο. Ρύθμιση διαλειμμάτων και επιβάρυνσης. *10. Οργάνωση προπονητικής μονάδας και πρακτική εφαρμογή – 4 ώρες* Καθορισμός στόχων. Επιλογή προπονητικών μέσων. Οργάνωση χώρου και αθλητών. Δομή προπονητικής μονάδας. Προθέρμανση. Κύριο μέρος. Αποθεραπεία. Καθορισμός όγκου, έντασης και διάρκειας. Πρακτική εφαρμογή ολοκληρωμένης προπονητικής μονάδας. Παρατήρηση και άμεση διόρθωση.

Κύκλος 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ) **Ώρες: 20**	
Τίτλος	**ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ** **(ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ & ΠΡΑΚΤΙΚΑ)**
Διδάσκων	**Ηλιάδης Νικόλαος**, Εθνικός προπονητής τζούντο,
Περιεχόμενα **(10 ώρες)**	Αγωνιστικό Αθλητικό Τζούντο IJF: 1. Αγωνιστικό τζούντο, στις διάφορες ηλικιακές κατηγορίες. 2. Αγωνιστικό τζούντο εθιμοτυπικών φορμών (Kata).

Κύκλος 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ) **Ώρες: 30**	
Τίτλος	**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟ ΚΑΙ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ Γ' ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΓΓΑ _ 2026 - 2027

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026	**09.00 – 9.45 09.45 - 10.30**	**10.45 – 11.30 11.30 - 12.15**	**12.30 – 13.15 13.15 - 14.00**	**15.00 – 15.45 15.45 - 16.30**	**16.45 – 17.30 17.30 - 18.15**	**18.30 – 19.15 19.15 - 20.00**	**ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ**
ΣΑΒΒΑΤΟ 31 / 10 / 2026	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ		**10**
Το μάθημα *Αθλητική Παιδαγωγική* (15 ώρες) θα διεξαχθεί διαδικτυακά							
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2026	**09.00 – 9.45 09.45 - 10.30**	**10.45 – 11.30 11.30 - 12.15**	**12.30 – 13.15 13.15 - 14.00**	**15.00 – 15.45 15.45 - 16.30**	**16.45 – 17.30 17.30 - 18.15**	**18.30 – 19.15 19.15 - 20.00**	**ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ**
ΚΥΡΙΑΚΗ 1 / 11 / 2026	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ				**5**
ΣΑΒΒΑΤΟ 7 / 11 / 2026	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ 8 / 11 / 2026	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ	ΜΕΘ.ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝ. ΚΙΝΗΤ. ΜΑΘΗΣΗ	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		**5 5**
ΣΑΒΒΑΤΟ 14 / 11 / 2026	ΗΘΙΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ	ΗΘΙΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ	ΗΘΙΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		**6 4**
ΚΥΡΙΑΚΗ 15 / 11 / 2026	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ				**6**
ΣΑΒΒΑΤΟ 21 / 11 / 2026	ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΕΦΗΒΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ						
ΚΥΡΙΑΚΗ 22 / 11 / 2026							
ΣΑΒΒΑΤΟ 28 / 11 / 2026	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣ.	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣ.	ΟΡΓ. ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛ. ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		**5**
ΚΥΡΙΑΚΗ 29 / 11 / 2026	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	ΟΡΓ. ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛ. ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣ.	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣ		**5**
Τα μαθήματα: α) *Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας (15 ώρες), β Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού (10 ώρες))* και γ) *Κινητική Μάθηση* (15 ώρες), θα διεξαχθούν διά ζώσης στην αίθουσα Καποδίστριας Δ.Κ. Πεντέλης του Δήμου Πεντέλης. Τα μαθήματα: α) *Φυσικοθεραπεία* (10 ώρες), β) *Ηθική Ακεραιότητα στον Αθλητισμό* (6 ώρες) και γ) *Αθλητική Παιδαγωγική* (15 ώρες) θα διεξαχθούν διαδικτυακά.							
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2026	**09.00 – 09.45 09.45 - 10.30**	**10.45 – 11.30 11.30 - 12.15**	**12.30 – 13.15 13.15 - 14.00**	**15.00 – 15.45 15.45 - 16.30**	**16.45 – 17.30 17.30 - 18.15**	**18.30 – 19.15 19.15 - 20.00**	**ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ**
ΤΡΙΤΗ 1 / 12 / 2026				ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	**5**

ΤΕΤΑΡΤΗ 2 / 12 / 2026				ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	**5**
ΠΕΜΠΤΗ 3 / 12 / 2026				e-kouros	e-kouros	e-kouros	**5**
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4 / 12 / 2026					ΑΝΑΤΟΜΙΑ	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	**4**
ΣΑΒΒΑΤΟ 5 / 12 / 2026	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		**6** **4**
ΚΥΡΙΑΚΗ 6 / 12 / 2026	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ			**8**
ΤΡΙΤΗ 8 / 12 / 2026				ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	**6**
ΤΕΤΑΡΤΗ 9 / 12 / 2026				ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	**6**
ΣΑΒΒΑΤΟ 12 / 12 / 2026	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ 13 / 12 / 2026	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ				**5**
ΤΡΙΤΗ 15 / 12 / 2026				ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚ. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚ. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚ. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	**6**
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18 / 12 / 2026	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΔΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΙΚΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ ΒΕΡΟΙΑ						
ΣΑΒΒΑΤΟ 19 / 12 / 2026							
ΚΥΡΙΑΚΗ 20 / 12 / 2026							
Το μάθημα *Αθλητική Ψυχολογία* (15 ώρες), θα διεξαχθεί διά ζώσης στην αίθουσα Καποδίστριας Δ.Κ. Πεντέλης του Δήμου Πεντέλης. Τα μαθήματα: α) *Εργοφυσιολογία* (10 ώρες), β) *e-kouros* (5 ώρες), γ) *Παραβίαση Δικαιωμάτων του Παιδιού και Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας* (6 ώρες), δ) *Βιομηχανική* (12 ώρες), ε) *Ανατομία* (10 ώρες) και ε) *Φυσιολογία* (12 ώρες) θα διεξαχθούν διαδικτυακά (σύνολο διαδικτυακών μαθημάτων 55 ώρες).							
	ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ						
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2027	**09.00 – 9.45** **09.45 - 10.30**	**10.45 – 11.30** **11.30 - 12.15**	**12.30 – 13.15** **13.15 - 14.00**	**15.00 – 15.45** **15.45 - 16.30**	**16.45 – 17.30** **17.30 - 18.15**	**18.30 – 19.15** **19.15 - 20.00**	**ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ**
ΣΑΒΒΑΤΟ 9 / 1 /2027	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ 10 / 1 /2027	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ				**6**
ΣΑΒΒΑΤΟ 16 / 1 /2027	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ 17 / 1 /2027	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΕΩΡΙΑ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΕΩΡΙΑ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΕΩΡΙΑ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΕΩΡΙΑ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΕΩΡΙΑ		**10**

ΣΑΒΒΑΤΟ 23 / 1 /2027	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΕΦΗΒΩΝ / ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΙΚΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ						
ΚΥΡΙΑΚΗ 24 / 1 /2027	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ NEWAZA						
ΣΑΒΒΑΤΟ 30 / 1 / 2027	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ 31 / 1 / 2027	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ		**10**
Τα μαθήματα: α) *Γενική Προπονητική*, β) *Τεχνική Ανάλυση Θεωρητικά* και γ) *Ειδική Προπονητική Θεωρητικά*, θα διεξαχθούν διά ζώσης στην αίθουσα Καποδίστριας Δ.Κ. Πεντέλης του Δήμου Πεντέλης. Τα μαθήματα: α) *Τεχνική Ανάλυση Πρακτικά* και β) *Ειδική Προπονητική Πρακτικά*, θα διεξαχθούν διά ζώσης στην γυμναστηριακή αίθουσα του αθλητικού συλλόγου με την επωνυμία *ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΑΘΗΝΩΝ*, στην οδό Εθνάρχου Μακαρίου 81, τκ 16777 στο Ελληνικό με Κωδικό Αναγνώρισης ΓΓΑ: ΧΑ13							
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2027	**09.00 – 09.45 09.45 - 10.30**	**10.45 – 11.30 11.30 - 12.15**	**12.30 – 13.15 13.15 - 14.00**	**15.00 – 15.45 15.45 - 16.30**	**16.45 – 17.30 17.30 - 18.15**	**18.30 – 19.15 19.15 - 20.00**	**ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ**
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5 / 2 / 2026				ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ	**5**
ΣΑΒΒΑΤΟ 6 / 2 / 2027	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ 7 / 2 / 2027	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ		**10**
ΣΑΒΒΑΤΟ 13 / 2 / 2027	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ 14 / 2 / 2027	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ 2^{Ο}ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ		**10**
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19 2 / 2027	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ / ΝΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΙΚΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ						
ΣΑΒΒΑΤΟ 20 / 2 / 2027							
ΚΥΡΙΑΚΗ 21 / 2 / 2027							
ΣΑΒΒΑΤΟ 27 / 2 / 2027	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ 28 / 2 / 2027	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ				**5**
Τα μαθήματα: α) *Ειδική Προπονητική Θεωρητικά* και γ) *Μεθοδολογία Διδασκαλίας Θεωρητικά*, θα διεξαχθούν διά ζώσης στην αίθουσα Καποδίστριας Δ.Κ. Πεντέλης του Δήμου Πεντέλης. Τα μαθήματα: α) *Ειδική Προπονητική* Πρακτικά, β) *Ειδική Προπονητική* και γ) *Μεθοδολογία Διδασκαλίας* Πρακτικά, θα διεξαχθούν διά ζώσης στην γυμναστηριακή αίθουσα του αθλητικού συλλόγου με την επωνυμία *ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΑΘΗΝΩΝ*, στην οδό Εθνάρχου Μακαρίου 81, τκ 16777 στο Ελληνικό με Κωδικό Αναγνώρισης ΓΓΑ: ΧΑ13							

ΜΑΡΤΙΟΣ 2027	09.00 – 9.45 09.45 - 10.30	10.45 – 11.30 11.30 - 12.15	12.30 – 13.15 13.15 - 14.00	15.00 – 15.45 15.45 - 16.30	16.45 – 17.30 17.30 - 18.15	18.30 – 19.15 19.15 - 20.00	ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5 / 3 / 2026				ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 1^{Ο}ΓΚΡΟΥΠ	**5**
ΣΑΒΒΑΤΟ 6 / 3 / 2027	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 1^{Ο}ΓΚΡΟΥΠ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 1^{Ο}ΓΚΡΟΥΠ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 1^{Ο} & 2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ		**5** **5**
ΚΥΡΙΑΚΗ 7 / 3 / 2027	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 2^{Ο}ΓΚΡΟΥΠ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 2^{Ο}ΓΚΡΟΥΠ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ				**5**
ΣΑΒΒΑΤΟ 13 / 3 / 2027	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ 14 / 3 / 2027	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ		**10**
ΣΑΒΒΑΤΟ 20 / 3 / 2027	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ		**10**
ΣΑΒΒΑΤΟ 28 / 3 / 2027	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ						
ΚΥΡΙΑΚΗ 29 / 3 / 2027	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ						

Η εξέταση όλων των θεωρητικών μαθημάτων θα γίνει διά ζώσης στην αίθουσα Καποδίστριας Δ.Κ. Πεντέλης του Δήμου Πεντέλης.
Η εξέταση όλων των πρακτικών μαθημάτων θα γίνει διά ζώσης διά ζώσης στην γυμναστηριακή αίθουσα του αθλητικού συλλόγου με την επωνυμία *ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΑΘΗΝΩΝ*, στην οδό Εθνάρχου Μακαρίου 81, τκ 16777 στο Ελληνικό με Κωδικό Αναγνώρισης ΓΓΑ: ΧΑ13.
Τα μαθήματα που πρόκειται να διεξαχθούν διαδικτυακά είναι:
α) Φυσικοθεραπεία (10 ώρες),
β) Ηθική Ακεραιότητα στον Αθλητισμό (6 ώρες),
γ) Εργοφυσιολογία (10 ώρες),
δ) e-kouros (5 ώρες),
ε) Παραβίαση Δικαιωμάτων του Παιδιού και Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (6 ώρες),
στ’) Βιομηχανική (12 ώρες),
ζ) Ανατομία (10 ώρες)
η) Φυσιολογία (12 ώρες)
θ) Αθλητική Παιδαγωγική (15 ώρες)
Σύνολο διαδικτυακών μαθημάτων 71 ώρες).

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Γ' 2026 - 2027			ΩΡΕΣ Διά ζώσης & Εξ' αποστάσεως	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2026	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2026	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2027	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ Σ 2027	ΜΑΡΤΙΟΣ 2027	
	Α/Α	ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ, ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ – ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ								
ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤ	1	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	10							ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ
	2	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	12							
	3	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	10							
	4	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	10							
	5	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	12							
	6	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	26							
ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	7	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	10							
	8	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	15							
	9	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	15							
	10	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	15							
	11	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	15							
ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΤΖΟΥΝΤΟ	12	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	25							
	13	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	20							
	14	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	25							
	15	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ Αντιντόπινγκ Παραβίαση Δικαιωμάτων Παιδιού Ηθική και Ακεραιότητα στον Αθλητισμό e-kouros	3 6 6 5		…….	……				
	16	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ στο ΤΖΟΥΝΤΟ	20							
	17	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ	10							
	18	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ - ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	30							
		ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	50							
		ΣΥΝΟΛΟ	350							

Χώρος διεξαγωγής μαθημάτων: Τα μαθήματα:
α) τα θεωρητικά μαθήματα θα διεξάγονται διά ζώσης στην αίθουσα Καποδίστριας Δ.Κ. Πεντέλης του Δήμου Πεντέλης στην οδό Ηγουμένου Μακρυγιάννη 2 και Λεωφόρος Ελευθερίου Βενιζέλου Πεντέλη, Τ.Κ. 152 36, Αττική. Τηλ.: 213 214 0601
β) τα μεικτά και πρακτικά μαθήματα θα διεξάγονται στην γυμναστηριακή αίθουσα του αθλητικού συλλόγου με την επωνυμία *ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΑΘΗΝΩΝ*, στην οδό Εθνάρχου Μακαρίου 81, τκ 16777 στο Ελληνικό με Κωδικό Αναγνώρισης ΓΓΑ: ΧΑ13

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΜΕΣΩ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ & ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ

Α. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διδασκαλία των μαθημάτων μέσω πλατφόρμας θα γίνει σε σύγχρονη μορφή. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά.
2. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων και η διακοπή του μαθήματος.
3. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.
4. Η παρακολούθηση των θεωρητικών μαθημάτων (30%, 90 ώρες), θα γίνει με την χρήση της ψηφιακής πλατφόρμας της ομοσπονδίας.
5. Κάθε υποψήφιος θα λάβει έναν μοναδικό κωδικό πρόσβασης, για την είσοδο του σε αυτήν.
6. Για την συμμετοχή στη διαδικτυακή εκπαίδευση ο εκπαιδευόμενος χρειάζεται να διαθέτει υπολογιστή, οθόνη, κάμερα, μικρόφωνο και σύνδεση ίντερνετ.
7. Η κάμερα του υπολογιστή θα παραμένει ανοιχτή καθ' όλη την διάρκεια της διδασκαλίας. Κλειστή κάμερα σημαίνει απουσία, αναλυτικότερα: α) κάμερα ανοιχτή χωρίς όμως να φαίνεται το πρόσωπο, β) στατική εικόνα και γ) ενασχόληση με οτιδήποτε άλλο που δεν άπτεται της σχολής προπονητών.
8. Σχετικές οδηγίες θα δοθούν στους υποψηφίους με την μορφή παρουσίασης της εφαρμογής. 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 αλλά και ειδική χρήση (εξοικείωση με τη διαδικτυακή πλατφόρμα εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης) έτσι ώστε να εκπαιδευτούν όλοι στον τρόπο λειτουργίας της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Β. 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) στην εποπτευόμενη και καθοδηγούμενη πρακτική διδασκαλία.

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ μπορούν να «μεταφέρουν» τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί μόνο στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 & 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

Γ. Επαρκής Παρακολούθηση

1. Οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να είναι λιγότερες του (95%, 285 ώρες) των συνολικών ωρών διδασκαλίας.

2. Ο χαρακτηρισμός της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων γίνεται μετά τη λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων και πριν από τις τελικές εξετάσεις. Ο Δ/ντης της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων της επόμενη της λήξης 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 Δ/ντή της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθηση του.

4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Α. Οργάνωση των εξετάσεων

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά και πρακτικά σ΄ όλη τη διδακτέα ύλη (θεωρητική και πρακτική) που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα.
2. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του πρώτου εικοσαήμερου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
3. Τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων της Σχολής έχει ο Δ/ντης της Σχολής, ο οποίος μεριμνά έγκαιρα για την καταλληλόλητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
4. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη του εκπαιδευτικού προσωπικού που δίδαξε κατά τη διάρκεια της Σχολής.
5. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμιά περίπτωση δεν υπερβαίνει τις τρείς (3) ώρες. Οι εξεταζόμενοι δύναται να αποχωρήσουν από την αίθουσα έπειτα από δυο ώρες από την εκφώνηση των θεμάτων και την παροχή διευκρινίσεων.
6. Δικαίωμα συμμέτοχης στις εξετάσεις έχουν οι υποψήφιοι-ες που η παρακολούθηση τους χαρακτηρίστηκε ως επαρκής. Ο Διευθυντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων εντός επτά (7) ημέρων μετά την λήξη της διδασκαλίας των μαθήματων με σκοπό να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται στις εξετάσεις)
7. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη- πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή- δυσλεξία, όπως ορίζεται.
8. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδος ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.

Β. Διαδικασία Διεξαγωγής Εξετάσεων

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

2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.
3. Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων απαγορεύεται η χρήση οποιασδήποτε συσκευής που επιτρέπει ηλεκτρονική επικοινωνία (κινητού τηλεφώνου, tablet, smartwatch, κτλ.). Η τυχόν εμφάνιση τέτοιας συσκευής από τον εξεταζόμενο θεωρείται αυτόματα χρήση και κατά συνέπεια το γραπτό μηδενίζεται. 4. Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων η έξοδός τους από την αίθουσα γίνεται μόνο με τη συνοδεία επιτηρητή. 5. Απαγορεύεται η κατανάλωση καφέδων, αναψυκτικών και τροφίμων εντός της αίθουσας των εξετάσεων. Επιτρέπονται μόνο μπουκάλια με νερό, οι κάτοχοι των οποίων οφείλουν να τα παίρνουν μαζί τους όταν φεύγουν.
6. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον ορισθέντα επιτηρητή, μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων.
7. Ο επιτηρητής αφού διαγράψει τα τυχόντα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογραφεί στο τέλος της διαπραγμάτευσης των θεμάτων, καταμετρά τα γραπτά και αντιπαραβάλλει με την κατάσταση των υποψηφίων που είχαν δικαίωμα συμμετοχής στην εξέταση, πιστοποιεί τους απόντες και αναγράφει τα ονοματεπώνυμα τους στο φάκελο εξετάσεων. Στη συνέχεια παραδίδονται στο Δ/ντή της Σχολής.

Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση
1. Ο αριθμός των ερωτήσεων σε κάθε μάθημα είναι ανάλογος με τις ώρες διδασκαλίας και προσδιορίζεται από τη σχέση 4 θέματα/10 ώρες εκπαίδευσης. Οι γραπτές εξετάσεις αποτελούνται από ερωτήσεις με τέσσερις (4) επιλογές απαντήσεων.
2. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από μηδέν έως δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβασμός βαθμός θεωρείται το πέντε (5).
3. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την επιτυχή ολοκλήρωση της Διπλωματικής εργασίας και (β) την τελική εξέταση (γραπτές 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**	**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ**	**ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		**100%**			
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		**100%**			
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		**100%**			
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		**100%**			
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		**100%**			
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		**100%**			

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	**ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**	**ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ**	**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**	**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ**	**ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**
ΟΡΓΑΝΩΣΗ& ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		**100%**			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		**100%**			
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		**100%**			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ		**100%**			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ		**100%**			
ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	**ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**	**ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ**	**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**	**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ**	**ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		**50%**			**50%**
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		**50%**			**50%**
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		**50%**			**50%**
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ Αντιντόπινγκ Παραβίαση Δικαιωμάτων του Παιδιού και Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας Ηθική Ακεραιότητα στον Αθλητισμό e-kouros		**100%**			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ					**100%**
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		**100%**			

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ

1. Η φοίτηση και συμμετοχή των υποψηφίων που θα εισαχθούν στη σχολή, είναι υποχρεωτική σ' όλα τα πρακτικά και τα θεωρητικά μαθήματα.

2. Κάθε παράβαση των υποχρεώσεων των σπουδαστών που παρακολουθούν τη σχολή, συνεπάγεται την επιβολή σχετικών κυρώσεων από το διευθυντή της.

3. Οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας.

4. Δίπλωμα της σχολής προπονητών έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά και περάτωσαν με επιτυχία τις θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις.

5. Τα διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της ΓΓΑ.

6. Τα διπλώματα εκδίδονται με δαπάνη της οικείας ομοσπονδίας και ελέγχονται από τη ΓΓΑ ως προς τη νομιμότητα. Το κάθε δίπλωμα για να θεωρείται έγκυρο φέρει σφραγίδα και αρίθμηση από τη ΓΓΑ.

7. Ο τύπος των διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει το αρμόδιο τμήμα της ΓΓΑ.

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ Β ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΑΣ

ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ - ΗΜΕΡΑ: ΣΑΒΒΑΤΟ / ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ΩΡΕΣ

09.00 – 09.45 1Η ΩΡΑ
09.45 – 10.30 2Η ΩΡΑ
10.30 – 10.45 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
10.45 – 11.30 3Η ΩΡΑ
11.30 – 12.15 4Η ΩΡΑ
12.15 – 12.30 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
12.30 – 13.15 5Η ΩΡΑ
13.15 – 14.00 6Η ΩΡΑ
14.00 – 15.00 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
15.00 – 15.45 7Η ΩΡΑ
15.45 – 16.30 8Η ΩΡΑ
16.30 – 16.45 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
16.45 – 17.30 9Η ΩΡΑ
17.30 – 18.15 10Η ΩΡΑ

ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ - ΗΜΕΡΑ: ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4 ΩΡΕΣ

15.00 – 15.45 1Η ΩΡΑ
15.45 – 16.30 2Η ΩΡΑ
16.30 – 16.45 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
16.45 – 17.30 3Η ΩΡΑ
17.30 - 18.15 4Η ΩΡΑ

Ο Διευθυντής
της Σχολής Προπονητών Τζούντο Γ' επιπέδου

Ζάραγκας, Χαρίλαος, PhD, MSc Κινησιολογία,
Καθηγητής *Κινητικής Αγωγής και Μάθησης,*
Πρόεδρος Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών,
Διευθυντής Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών: *Επιστήμες της Αγωγής και της Εκπαίδευσης: Διεπιστημονικές Προσεγγίσεις την Προσχολική και Πρωτοσχολική Ηλικία,*
Διευθυντής Εργαστηρίου ΠΤΝ: *Παιδαγωγική και Διδακτική Μεθοδολογία,*
Σχολή Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων