ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ

Γ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

2026-2027

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ



ΑΘΗΝΑ 2026-27

Περιεχόμενα

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ……..3

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ……..4

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ……5

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ……8

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ……18

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ……19

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ……..21

Νομοθετικό Πλαίσιο

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136 παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α21) «Μέχρι τη λειτουργία της Εθνικής Σχολής των Προπονητών του άρθρου 31 παρ. 4 του παρόντος η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφαση και δαπάνες της να ιδρύει περιοδικές σχολές προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας των πιο πάνω σχολών, των προσόντων των υποψηφίων, καθώς και σε άλλο συναφές θέμα», όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78 παρ. 2 του ν. 4170/2013 ¨Ενσωμάτωση της οδηγίας 2011/16/ΕΕ, ρύθμιση θεμάτων της ΕΛ.Τ.Ε., αναμόρφωση Οργανισμού του Ν.Σ.Κ. και άλλες διατάξεις¨ «Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφασή της, κατόπιν αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας να ιδρύει περιοδικές Σχολές Προπονητών. Με την ίδια απόφαση τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά: α) το οποίο καθορίζεται στο ποσό των **τετρακοσίων πενήντα ευρώ (450€)** και καταβάλλεται ανταποδοτικά (άρθρο 20 του ν. 4726/2020) με κατάθεση στον τραπεζικό λογαριασμό της Ομοσπονδίας και β) η ελάχιστη χρονική διάρκεια σπουδών, καθώς και οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, που δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητα τους, δύναται δε να ορίζει ομάδα εργασίας έργο της οποίας θα είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης όρων λειτουργίας της σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση.»

Επιτροπή Διοίκησης

Η Σχολή Προπονητών Πυγμαχίας Γ Επιπέδου σύμφωνα με την: ΑΔΑ: ΨΟ8746ΝΚΠΔ-ΧΥ4 ΦΕΚ: Β/681/2026 όπως τροποποιήθηκε και ισχύει, Α. Π.: ΓΓΑ/23789/09-09-2026, διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

1. ΣΤΕΛΛΑ ΜΑΡΙΝΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. ΜΠΕΜΠΕΛΗ ΔΗΜΗΤΡΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος.
3. ΤΑΣΣΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α. ως μέλος.
4. ΓΑΖΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Πρόεδρος της Ομοσπονδίας Πυγμαχίας, ως μέλος.
5. ΒΓΕΝΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, Γενικός Γραμματέας της Ομοσπονδίας Πυγμαχίας, ως μέλος.

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

Διευθύντρια της σχολής ορίζεται η κ. ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ ΕΥΓΕΝΙΑ, Ειδικό Επιστημονικό Προσωπικό ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ.
Τεχνικός Διευθυντής ορίζεται ο κ. ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΡΙΑΝΤΗΣ, Προπονητής Α΄Κατηγορίας-Διδάσκων Καθηγητής στη Σ.Ε.Φ.Α.Α.Αθηνών

Πρόγραμμα Σπουδών

Α. Κατανομή Μαθημάτων

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

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ 1ου ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2ου ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ
1.	Ανατομία	10	1.	Κινητική Μάθηση	10
2.	Φυσιολογία	10	2.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	10
3.	Εργοφυσιολογία	15	3.	Αθλητική Ψυχολογία	20
4.	Φυσικοθεραπεία	15	4.	Αθλητική Παιδαγωγική	20
5.	Βιομηχανική	10	5.	Μεθοδολογία Έρευνας	10
			6.	Γενική Προπονητική	20
6.			7		
7.			8.		
ΣΥΝΟΛΟ		60	ΣΥΝΟΛΟ		90
ΣΥΝΟΛΟ 150 ώρες					

- **ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ**

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ (Θ) –ΠΡΑΚΤΙΚΑ (Π) –ΜΙΚΤΑ (Μ) ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ
1.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	30
2.	Τεχνική Ανάλυση (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	30
3.	Ειδική Προπονητική (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ)	20

4.	**Προπονητική εξάσκηση (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)**	**30**
5.	**Ειδικά Θέματα (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ)**	**20**
6.	**Κανονισμοί αγώνων (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ)**	**20**
	ΣΥΝΟΛΟ	**150**

Στον Κύκλο/Τομέα1-2 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.

3. ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ Ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική, πραγματοποιείται σε πενήντα (50) ώρες και περιλαμβάνει:

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση (50 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:

1. 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.

2. 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.

Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό

Χώροι υλοποίησης θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων

1. Κύκλος 1ος - Γενικών Μαθημάτων

2. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	**ΑΝΑΤΟΜΙΑ**
Διδάσκων	Μανδαλίδης Δημήτρης Καθηγητής ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	***1. Λειτουργική ανατομική του μυοσκελετικού συστήματος*** • Ανατομικά μέρη του σκελετού • Οστά, Αρθρώσεις και Σύνδεσμοι • Ιδιοδεκτικοί υποδοχείς αρθρώσεων και συνδέσμων • Μύες και Τένοντες • Ανατομική συγκρότηση του σκελετικού μυός και του ενδομυϊκού συνδετικού ιστού • Μυϊκή άτρακτος –Τενόντια όργανα Golgi • Είδη κινήσεων - Δράση μοχλών στο ανθρώπινο σώμα • Ορθή στάση σώματος • Αξιολόγηση -διόρθωση στάσης
	2. Ανατομία του αναπνευστικού συστήματος • Οργάνωση του αναπνευστικού συστήματος • Αεραγωγοί και αιμοφόρα αγγεία • Θέση ανταλλαγής των αερίων – Κυψελίδες • Σχέση πνευμόνων και θωρακικού τοιχώματος
	3. Ανατομία του Καρδιαγγειακού συστήματος • Οργάνωση του καρδιαγγειακού συστήματος • Ανατομία της καρδιάς • Πνευμονική και συστηματική κυκλοφορία του αίματος • Αρτηρίες – Φλέβες • Δομικά και λειτουργικά χαρακτηριστικά των αιμοφόρων αγγείων

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία

Τίτλος	**ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ**
Διδάσκων	Τζιαμούρτας Θανάσης, Καθηγητής ΣΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περιεχόμενα	Εισαγωγή στο μάθημα της φυσιολογίας – Γενική Φυσιολογία - Κύτταρο.
	Μεταφορά ουσιών διαμέσου των μεμβρανών – Πόλωση Κυτταρικής μεμβράνης – Διέγερση του κυττάρου - Συνάψεις
	Μυϊκό σύστημα – Σκελετικές μυϊκές ίνες – Μυϊκή συστολή και Μυϊκός Κάματος
	Νευρικό Σύστημα – Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα – Συμπαθητικό και Παρασυμπαθητικό Νευρικό Σύστημα
	Αίμα – Λευκά Αιμοσφαίρια – Αιμοπετάλια – Πήξη του Αίματος – Ομάδες Αίματος - Πλάσμα
	Κυκλοφορικό Σύστημα.
	Μηχανική της αναπνοής – Ρύθμιση της αναπνοής.

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία

Τίτλος	**Ε Ρ Γ Ο Φ Υ Σ Ι Ο Λ Ο Γ Ι Α**
Διδάσκων	Βουτσελάς Βασίλης, ΕΕΠ ΣΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Περιεχόμενα	1. Είδη μυϊκών ινών
	2. Είδη μυϊκής συστολής
	3. Πηγές μυϊκής ενέργειας
	4. Ενεργειακοί μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας
	5. Αερόβια – Αναερόβια ικανότητα
	6. Παιδιά και άσκηση
	7. Ασκησιογενείς προσαρμογές
	8. Θερμορύθμιση – Θερμοεγκλιματισμός
	9. Ενυδάτωση – Συμπληρώματα – Αγωνιστική διατροφή
	10. Είδη μυϊκών ινών

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία

Τίτλος	**Φ Υ Σ Ι Κ Ο ΘΕ ΡΑ Π Ε Ι Α**
Διδάσκων	Μανδαλίδης Δημήτρης Καθηγητής ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ

Περιεχόμενα	1.Γενική επισκόπηση τραυματισμών στην πυγμαχία
	2.Τραυματισμοί ωμικής ζώνης
	3.Οσφυαλγία & πυγμαχία
	4.Σύνδρομο στροφέων ώμου
	5.Μηνισκικές βλάβες
	6.Τραυματισμοί στο γόνατο των πυγμάχων

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία

Τίτλος	**Β Ι Ο Μ Η Χ Α Ν Ι Κ Η**
Διδάσκων	Πίγκος Γιώργος, PhD Ειδικός Επιστήμων στη Φυσική Αγωγή-ΓΓΑ
Περιεχόμενα	1. Γενικές αρχές Βιοκινητικής/ Μυοσκελετικό σύστημα, Ερειστικό σύστημα
	2. Είδη επιβαρύνσεων(Δυνάμεων, Συμπιεστικές Δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης
	3. Μηχανικός άξονας οστών
	4. Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας
	5. Μηχανικό μοντέλο του μυός (Βασικές αρχές). Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών (Βασικές αρχές). Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών
	6. Είδη μυϊκής λειτουργίας- Διαφοροποιήσεις (έργου-εφαρμογών)
	7. Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή (Βασικές αρχές)
	8. Είδη μοχλών, Συνθήκες Ισορροπίας Σώματος
	9. Εφαρμογή της Βιοκινητικής υποστήριξης στον Προπονητικό Σχεδιασμό του Προγράμματος Αναπτυξιακών Ηλικιών
	10. Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία

2. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	**Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Η Μ Α Θ Η Σ Η**
Διδάσκων	Πολλάτου Ελιζάνα, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Περιεχόμενα	1. Ταξινόμηση ικανοτήτων- Δεξιοτήτων & Διαδικασία Μάθησης στην Πυγμαχία
	2. Στάδια Μεθόδευσης Πληροφοριών
	3. Παρουσίαση και ανάλυση νέων δεξιοτήτων- Κινητικά Προγράμματα
	4. Βασικές αντιληπτικές ικανότητες στην Πυγμαχία
	5. Οργάνωση και προγραμματισμός της εξάσκησης για κάθε ηλικία
	6. Μέθοδοι διδασκαλίας στις αναπτυξιακές ηλικίες
	7. Ανατροφοδότηση και η συμβολή της στην εκμάθηση Δεξιοτήτων
	8. Ενσωμάτωση και εφαρμογή των αρχών της κινητικής μάθησης στην προπονητική μονάδα
	9. Ερωτήσεις κατανόησης κεφαλαίων
	10. Βιβλιογραφία

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία

Τίτλος	**Ο Ρ Γ Α Ν Ω Σ Η & Δ Ι Ο Ι Κ Η Σ Η Α Θ Λ Η Τ Ι Σ Μ Ο Υ**
Διδάσκων	Γαργαλιάνος Δημήτρης, τ. Καθηγητής ΣΕΦΑΑ ΔΠΘ
Περιεχόμενα	1.Εισαγωγή στην Αθλητική Διοίκηση
	2. Μάρκετινγκ στον Αθλητισμό
	3. Σχέση προπονητή με το επιχειρησιακό και ποιοτικό πλάνο

	λειτουργίας του Σωματείου
	4. Ιστορική ανασκόπηση του Μάρκετινγκ στον Αθλητισμό
	5. Οργανωτική δομή αθλητικών γεγονότων
	6. Διοίκηση και νομική μορφή Σωματείου στην Ελλάδα
	7. Ευρωπαϊκή Ένωση και Αθλητισμός
	8. Θέσεις εργασίας στο αθλητικό σωματείο
	9. Σωματείο και προπονητής στην Ελλάδα
	10. Ομοσπονδίες αθλημάτων- Οργανωτική δομή

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία

Τίτλος	**Α Θ Λ Η Τ Ι Κ Η Ψ Υ Χ Ο Λ Ο Γ Ι Α**
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου, Καθηγητής ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην Αθλητική Ψυχολογία
	2. Παρακίνηση
	3. Αυτοαποτελεσματικότητα και Αυτοεκτίμηση
	4. Άγχος και απόδοση
	5. Δυναμική Ομάδας
	6. Ψυχολογικές τεχνικές

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία

Τίτλος	**Μ Ε Θ Ο Δ Ο Λ Ο Γ Ι Α Α Θ Λ Η Τ Ι Κ Η Σ Ε Ρ Ε Υ Ν Α Σ**
Διδάσκων	Γκορτσίλα Ευγενία ΕΕΠ ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
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

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία

Τίτλος	**Α Θ Λ Η Τ Ι Κ Η Π Α Ι Δ Α Γ Ω Γ Ι Κ Η**
Διδάσκων	Σύρμπας Ιωάννης, Δρ, Καθηγητής Α/θμιας Εκπαίδευσης
Περιεχόμενα	1. Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη διδασκαλία της πετοσφαίρισης στις αναπτυξιακές ηλικίες
	2. Θετικό κλίμα παρακίνησης και διδασκαλία της πετοσφαίρισης
	3. Αυτοέλεγχος, συμμετοχή, καθοδηγούμενη ανακάλυψη και ανάπτυξη δημιουργικότητας
	4. Μείωση ανεπιθύμητων συμπεριφορών και ανάπτυξη υπευθυνότητας
	5. Ανάπτυξη θετικών στάσεων και συμπεριφορών

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία

Τίτλος	**Γ Ε Ν Ι Κ Η Π Ρ Ο Π Ο Ν Η Τ Ι Κ Η**
Διδάσκων	Κέλλης Σπύρος, Ομότιμος Καθηγητής ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ
Περιεχόμενα	1. Η έννοια της προπονητικής
	2. Ο ρόλος του προπονητή
	3. Θεωρία της προπόνησης
	4. Βάσεις της προπόνησης
	5. Αρχές της προπόνησης
	6. Προετοιμασία της προπόνησης
	7. Μεταβλητές της προπόνησης
	8. Φυσική κατάσταση 1
	9. Φυσική κατάσταση 2
	10. Προπόνηση νεαρών αθλητών

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία

3. Κύκλος/Τομέας 3- Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	**Τ Ε Χ Ν Ι Κ Η Α Ν Α Λ Υ Σ Η**
Διδάσκων	Χρήστος Τριάντης Προπονητής Α΄Κατηγορίας-Διδάσκων Καθηγητής στη Σ.Ε.Φ.Α.Α.Αθηνών, Σταύρος Καλαμάρας Προπονητής Α΄Κατηγορίας - Κ.Φ.Α., Ηλίας Βασιλάκος Προπονητής Α΄Κατηγορίας - Κ.Φ.Α., Γιάννης Χαζάπης Προπονητής Α΄Κατηγορίας Κ.Φ.Α..
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην Τεχνική Ανάλυση της Πυγμαχίας: Θεμελιώδεις αρχές εμβιομηχανικής της κίνησης, μηχανική παραγωγής ισχύος και μεταφοράς ορμής.
	2. Θεμελιώδης Μαχητική Στάση (Guard Position) & Μηχανική Ισορροπίας: Ανάλυση κέντρου βάρους, βάσης στήριξης και τοποθέτησης σώματος στα τρία επίπεδα.
	3. Ανατομικά Επίπεδα Κίνησης στην Πυγμαχία: Ανάλυση και διδασκαλία των κινήσεων στο οβελιαίο (ευθεία χτυπήματα/βηματισμοί), μετωπιαίο (πλευρικές μετατοπίσεις/αποφυγές) και εγκάρσιο/οριζόντιο επίπεδο (κυκλικά χτυπήματα/περιστροφές κορμού).
	4. Τεχνική Ανάλυση Βηματισμών & Κινητικότητας (Footwork): Προβολές προς όλες τις κατευθύνσεις. Ευθυγραμμισμένη μετατόπιση(μονά, διπλά και τριπλά βήματα), γωνίες επίθεσης, πίσω κίνηση και αυξομείωση αποστάσεων με διατήρηση ισορροπίας. Κίνηση εκκρεμές (pendulum).
	5. Τεχνική Ανάλυση Ευθείων Χτυπημάτων από στάση, με προβολή & με βήμα προς όλες τις κατευθύνσεις (κεφάλι & σώμα) & Ταυτόχρονη Διδασκαλία των Αντίστοιχων Αμυνών.
	6. Τεχνική Ανάλυση Κυκλικών Χτυπημάτων (Hook / Uppercut)(κεφάλι & σώμα) & Ταυτόχρονη Διδασκαλία των Αντίστοιχων Αμυνών: Γωνίες πρόσκρουσης, ροπή στρέψης κορμού στο εγκάρσιο επίπεδο (μέση/κοντινή απόσταση) και παράλληλη εκμάθηση αμυντικών αντιδράσεων.
	7. Τεχνική Ανάλυση Αποστάσεων Μάχης: Χαρακτηριστικά,

	διαχείριση και τακτική προσαρμογή στη μακρινή (long range), μέση (mid-range) και κοντινή (short range) απόσταση.
	8. Τεχνική Ανάλυση & Διδασκαλία Επιθετικών Συνδυασμών (2, 3 & 4 Χτυπημάτων), Ρυθμού & Μηχανικής Ισορροπίας. Συνδυασμοί σε διαφορετικά επίπεδα (κεφάλι-σώμα, σώμα-κεφάλι).
	9. Διδασκαλία συνδυαστικών αμυνών σε αλληλουχίες χτυπημάτων. Συντονισμός & ροή αμυντικών μεταβάσεων. Διατήρηση ισορροπίας & θέση αντεπίθεσης.
	10. Εφαρμογή Τεχνικής σε Ειδικό Εξοπλισμό (Σκιαμαχία, Σάκος, Στόχοι/Pads): Σταδιακή συνδυαστική εκμάθηση τεχνικών προτύπων επιθέσεων και αμυνών στις τρεις αποστάσεις, διορθωτική καθοδήγηση και πρόληψη τραυματισμών.
	11. Χρήση Τεχνολογίας & Βιντεοανάλυσης: Μέθοδοι καταγραφής, ποσοτική και ποιοτική αξιολόγηση τεχνικών λαθών ανά τεχνικό-τακτικό επίπεδο.

Αίθουσα διδασκαλίας: Δια ζώσης

1. **Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης**

Τίτλος	**Ε Ι Δ Ι Κ Η Π Ρ Ο Π Ο Ν Η Τ Ι Κ Η**
Διδάσκων	Χρήστος Τριάντης Προπονητής Α΄Κατηγορίας-Διδάσκων Καθηγητής στη Σ.Ε.Φ.Α.Α.Αθηνών, Σταύρος Καλαμάρας Προπονητής Α΄Κατηγορίας - Κ.Φ.Α., Ηλίας Βασιλάκος Προπονητής Α΄Κατηγορίας - Κ.Φ.Α., Γιάννης Χαζάπης Προπονητής Α΄Κατηγορίας Κ.Φ.Α..
Περιεχόμενα	Μακροχρόνια Ανάπτυξη Αθλητών (LTAD). Εισαγωγή & Παράθυρα Προπονησιμότητας, Διαφοροποίηση ανά φύλο: Ανάλυση των κρίσιμων περιόδων ανάπτυξης όπου το σώμα εμφανίζει τις μέγιστες προσαρμοστικές αποκρίσεις. Κινητικές Δεξιότητες & Σωματικός Εγγραμματισμός.
	Εξειδίκευση στον Αθλητισμό & στην Πυγμαχία. Πρώιμη vs. Όψιμη Εξειδίκευση. Έναρξη εξειδίκευσης στην Πυγμαχία.

	Κίνδυνοι Πρόωρης Εξειδίκευσης: Τραυματισμοί υπέρχρησης, κινητικές ελλείψεις, πρόωρη εξουθένωση (burnout).
	Περιοδισμός Προπόνησης, Αγώνων & Αποκατάστασης. Αρχές Περιοδισμού: Διάρθρωση του διαθέσιμου χρόνου σε μακρόκυκλους, μεσόκυκλους και μικρόκυκλους. Εξατομίκευση & Σταδιακή Επιβάρυνση: Προσαρμογή ανάλογα με το επίπεδο, το φύλο και τη φάση ανάπτυξης. Προπονητική Ετοιμότητα: Γνώσεις που οφείλει να διαθέτει ο προπονητής πυγμαχίας για τον σωστό σχεδιασμό
	Τα 7 Στάδια του Μοντέλου LTAD στην Πυγμαχία. Στάδιο 1 – Ενεργή Εκκίνηση (Active Start): Ηλικίες 0–6 ετών (Παιχνίδι, διασκέδαση, γενική κινητικότητα). Στάδιο 2 – Θεμελιώδεις Βάσεις (FUNdamentals): Αγόρια 6–9 / Κορίτσια 6–8 ετών (Βασικές κινητικές δεξιότητες: ABCs). Στάδιο 3 – Μαθαίνω το Άθλημα (Learn to Train): Αγόρια 9–12 / Κορίτσια 8–11 ετών (Εισαγωγή στη βασική τεχνική της πυγμαχίας χωρίς εξειδίκευση). Στάδιο 4 – Προπονούμαι στην Πυγμαχία (Train to Train): Αγόρια 12–16 / Κορίτσια 11–15 ετών (Εξειδικευμένες δεξιότητες, φυσική κατάσταση, αναγνώριση ταλέντων). Στάδιο 5 – Εκπαίδευση για Συμμετοχή σε Αγώνες (Train to Compete): Νέοι/Νέες 15/16–20 ετών (Μεγιστοποίηση απόδοσης, αγωνιστική τακτική, υψηλές εντάσεις). Στάδιο 6 – Προπόνηση για Υψηλές Επιδόσεις (Train to Win): Ηλικίες 20+ ετών (Ελίτ αθλητισμός, διεθνείς διοργανώσεις, βελτιστοποίηση όλων των παραγόντων). Στάδιο 7 – Ενεργός για Ευημερία στη Ζωή (Active for Life): Όλες οι ηλικίες (Δια βίου άσκηση, μετάβαση σε ρόλους προπονητή, διαιτητή ή διοικητικού στελέχους).
	Ειδική Φυσική Κατάσταση & Μηχανική Κίνησης στα Παιδιά. Ειδική Ενδυνάμωση Νέων & Ασφάλεια: Μεθοδολογία εισαγωγής στην ασκήσεις ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος, λάστιχα και ελαφριά επιβάρυνση. Κατάρριψη μύθων γύρω από την προπόνηση ενδυνάμωσης στην παιδική ηλικία.
	Μεθοδολογία Τεχνικής & Τακτικής Εκπαίδευσης. Παιδαγωγική της Τεχνικής & Παιχνιώδης Μορφή (Game-Based Approach): Εκμάθηση τεχνικών πυγμαχίας μέσα από παιχνίδια και ασκήσεις προσαρμογής (μινιμαλιστικά σενάρια). Σκιαμαχία (Shadow Boxing) με παιδαγωγικούς στόχους (προσανατολισμός στον χώρο, ρυθμός, φαντασία).

	Εισαγωγή στην Τακτική Σκέψη & Λήψη Αποφάσεων: Ανάπτυξη της οπτικής αντίληψης, του χρόνου αντίδρασης (reaction time) και της διορατικότητας. Ασκήσεις με στόχους (pads/mitts) προσαρμοσμένες στην ηλικία για βελτίωση του συντονισμού.
	Αγωνιστική Προσαρμογή & Μορφές Ήπιου Sparring. Ασφαλείς Μορφές Αγώνων (Non-contact & Light-contact Boxing): Πυγμαχία χωρίς χτυπήματα στο κεφάλι (Shadow-boxing competitions, Touch sparring / Educational Sparring). Σταδιακή εισαγωγή στο εκπαιδευτικό sparring με αυστηρούς κανόνες προστασίας. Διαχείριση Αγωνιστικού Άγχους & Ψυχολογική Προετοιμασία: Καλλιέργεια εσωτερικών κινήτρων (Intrinsic Motivation) και διαχείριση της ήττας/νίκης.
	Υγεία, Ασφάλεια & Πρόληψη Τραυματισμών: Διαχείριση Διασείσεων & Προστασία Κεφαλής (Concussion Safety Protocol): Αναγνώριση συμπτωμάτων διασείσεων, πρωτόκολλα ασφαλούς επιστροφής στην προπόνηση (Return-to-Play). Ενδυνάμωση μυών αυχένα και σταθεροποιητών κορμού. Πρόληψη Τραυματισμών Υπέρχρησης (Overuse Injuries): Αναγνώριση πρώιμων σημείων κόπωσης κατά την εφηβική ανάπτυξη. Ασκήσεις κινητικότητας (Mobility) και σταθερότητας (Stability).

Αίθουσα διδασκαλίας: Δια ζώσης

2. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**
Διδάσκων	Χρήστος Τριάντης Προπονητής Α΄Κατηγορίας-Διδάσκων Καθηγητής στη Σ.Ε.Φ.Α.Α.Αθηνών, Σταύρος Καλαμάρας Προπονητής Α΄Κατηγορίας - Κ.Φ.Α., Ηλίας Βασιλάκος Προπονητής Α΄Κατηγορίας - Κ.Φ.Α., Γιάννης Χαζάπης Προπονητής Α΄Κατηγορίας Κ.Φ.Α..
Περιεχόμενα	Θεμελιώδεις Αρχές και Επιστημονική Θεμελίωση της Μεθοδολογίας στη Διδασκαλία της Πυγμαχίας. Περιεχόμενο: Θεωρία της μεθοδολογίας της προπονητικής στο άθλημα της πυγμαχίας. Αρχές της αθλητικής παιδαγωγικής (αρχή της προδευτικότητας, της συνειδητότητας, της

	συστηματικότητας και της εξατομίκευσης).
	Μεθοδολογία Διαχείρισης Ομάδας Αθλητών και Οργάνωσης Προπονητικού Χώρου. Αρχές οργάνωσης και επίβλεψης πολυπληθών τμημάτων στην πυγμαχία. Στρατηγικές τοποθέτησης αθλητών στο ρινγκ και στην αίθουσα. (κυκλική/παράλληλη διάταξη/σε ομάδες κλπ.) για τη διασφάλιση μέγιστου οπτικού πεδίου του προπονητή και την αποφυγή συγκρούσεων.
	Δομή και αρχιτεκτονική της τυπικής προπονητικής μονάδας (Προθέρμανση, Κύριο Μέρος - Τεχνική/Τακτική, Αποθεραπεία).
	Μεθοδολογική Αλληλουχία Διδασκαλίας Μαχητικής Στάσης, Ισορροπίας και Μετατοπίσεων (Footwork). Παιδαγωγικές ασκήσεις (drills) & Ασκήσεις συντονισμού για την εμπέδωση της θεμελιώδους μαχητικής στάσης (Guard Position).
	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ευθειών Χτυπημάτων (Jabs & Crosses) και Βασικών Αμυνών. Αναλυτική μέθοδος (κατάτμηση κίνησης), συνθετική μέθοδος και ολική μέθοδος διδασκαλίας. Ασκήσεις ζευγαριών (Partner Drills) σε στατική θέση και με ήπια μετατόπιση.
	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Κυκλικών Χτυπημάτων (Hooks & Uppercuts) και Συμπληρωματικών Αμυνών. Διδακτική προσέγγιση των κυκλικών χτυπημάτων (Hook, Uppercut) στο σώμα και στο κεφάλι. Έμφαση στη μεταφορά ροπής από τα κάτω άκρα και την περιστροφή της λεκάνης/κορμού. Μεθοδολογία διδασκαλίας αμυνών.
	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Επιθετικών Συνδυασμών (Combinations) και σε διαφορετικά επίπεδα (κεφάλι-σώμα & σώμα-κεφάλι). Μεθοδολογία Διδασκαλίας Προσποιήσεων (Feints) & Τακτικής Εξαπάτησης στην Πυγμαχία.
	Μεθοδολογική Προσέγγιση της Αμυντικής Μετάβασης και της Αντεπίθεσης. Η έννοια της ενεργητικής άμυνας. Μεθοδολογία διδασκαλίας της άμεσης αντεπίθεσης και της ταυτόχρονης αντεπίθεσης. Συντονισμός αμυντικής ενέργειας με την αμέσως επόμενη επιθετική πρωτοβουλία.
	Μεθοδολογία Διαχειριστικής Τακτικής ανά Απόσταση Μάχης. Μεθοδολογική μετάβαση και προσαρμογή τεχνικής στις τρεις αποστάσεις: Μακρινή, Μέση και Κοντινή. Μεθοδολογία εκμάθησης ενεργητικής άμυνας (ταυτόχρονη μετακίνηση προς

	τα πίσω με χτυπήματα
	Οργάνωση και Μεθοδολογία Διδασκαλίας στη Σκιαμαχία (Shadow Boxing) και στον Ειδικό Εξοπλισμό. Μεθοδολογική αξιοποίηση της σκιαμαχίας (κατευθυνόμενη, ελεύθερη, με χωρικούς περιορισμούς, με αντιστάσεις/λάστιχα/βαράκια). Διδακτική χρήση του σάκου πυγμαχίας, του αχλαδιού ταχύτητας, της μπάλας δαπέδου-οροφής και των στόχων τοίχου.
	Μεθοδολογία Προπονητικής Καθοδήγησης στους Στόχους Χεριών. Τεχνική και μεθοδολογία του προπονητή ως ενεργού παρτενέρ. Ορθές γωνίες κρατήματος, αντίσταση/απορρόφηση κρούσης, εξομοίωση αντίπαλων χτυπημάτων και ρυθμός τροφοδοσίας. Σταδιακή εξέλιξη από στατικούς στόχους τεχνικής σε δυναμικά σενάρια τακτικής, εξασφάλιση ασφάλειας για τις αρθρώσεις του προπονητή και του αθλητή, και διόρθωση σφαλμάτων σε πραγματικό χρόνο.
	Μεθοδολογία Προοδευτικής Εισαγωγής στην Εκπαιδευτική Πυγμαχία (Sparring Protocols). Τροποποιημένο Sparring χωρίς χτυπήματα στο κεφάλι, με εστίαση στην ορθή στάση σώματος & τεχνικής, μετακίνησης, επίθεσης, άμυνας & αντεπίθεσης. Παιδαγωγική διαβάθμιση της εκπαιδευτικής πυγμαχίας για την ασφαλή ανάπτυξη της μαχητικής ικανότητας. Διαχείριση του ψυχολογικού στρες, έλεγχος της έντασης/βίας, πρωτόκολλα ασφαλείας και πρόληψη τραυματισμών.
	Διαγνωστική Μεθοδολογία: Εντοπισμός και Διόρθωση Τεχνικοτακτικών Λαθών. Μέθοδοι παρατήρησης και αξιολόγησης της τεχνικής. Ταξινόμηση ατομικών σφαλμάτων (σφάλματα στάσης, τεχνικής χτυπημάτων, ισορροπίας, αμυντικού κενού, χρονισμού). Παροχή αποτελεσματικής ανατροφοδότησης (Feedback: άμεσο, καθυστερημένο, θετικό, διορθωτικό) και σχεδιασμό πλάνων διόρθωσης των σφαλμάτων.

Αίθουσα διδασκαλίας: Δια ζώσης

3. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ**
Διδάσκων	Χρήστος Τριάντης Προπονητής Α΄Κατηγορίας-Διδάσκων Καθηγητής στη Σ.Ε.Φ.Α.Α.Αθηνών,

	Σταύρος Καλαμάρας Προπονητής Α΄Κατηγορίας - Κ.Φ.Α., Ηλίας Βασιλάκος Προπονητής Α΄Κατηγορίας - Κ.Φ.Α., Γιάννης Χαζάπης Προπονητής Α΄Κατηγορίας Κ.Φ.Α..
Περιεχόμενα	1. Γενική & Ειδική Προθέρμανση & Αποθεραπεία: Πρακτική εφαρμογή και καθοδήγηση ασκήσεων δυναμικής προθέρμανσης, ειδικής ευκινησίας και αποθεραπείας προσαρμοσμένων στις απαιτήσεις της πυγμαχίας.
	2. Διδασκαλία Τεχνικής Βάσης (Shadowboxing): Πρακτική εξάσκηση στην καθοδήγηση θεμελιωδών τεχνικών (μαχητική στάση, footwork, βασικά χτυπήματα και αμυντικές κινήσεις) χωρίς εξοπλισμό.
	3. Οργάνωση & Εκτέλεση Κυκλικής Προπόνησης (Circuit Training): Σχεδιασμός, σταθμοί εργασίας (stations) και καθοδήγηση κυκλικών προγραμμάτων για την ανάπτυξη της ταχυδύναμης και της φυσικής κατάστασης.
	4. Εξάσκηση στον Ειδικό Εξοπλισμό: Τεχνική καθοδήγηση και επίβλεψη αθλητών στη χρήση σάκων (Heavy Bags), αχλαδιού (Speed Bag) και στόχων τοίχου.
	5. Χρήση Προπονητικών Στόχων (Focus Mitts): Πρακτική εξάσκηση του προπονητή στο πιάσιμο στόχων για την ανάπτυξη συνδυασμών, αντανακλαστικών, χρονισμού (timing) και ταχύτητας.
	6. Εξειδικευμένες Ασκήσεις Ζευγαριών (Partner Drills): Εκτέλεση ελεγχόμενων ασκήσεων επίθεσης/άμυνας, αντεπιθέσεων και προσποιήσεων (feints) με παρτενέρ.
	7. Μεθοδολογία & Εφαρμογή Αγώνα Υπό Όρους (Conditioned / Task-Based Sparring): Σχεδιασμός και επίβλεψη εκπαιδευτικού αγώνα με καθορισμένους τεχνικοτακτικούς περιορισμούς (π.χ. περιορισμός κτυπημάτων, ρόλοι επιτιθέμενου/αμυνόμενου, διαχείριση ζωνών/αποστάσεων) για την ασφαλή εμπέδωση της τακτικής.
	8. Διόρθωση Σφαλμάτων & Καθοδήγηση Γωνίας (Cornering): Πρακτική εξάσκηση στη διόρθωση τεχνικών/τακτικών λαθών σε πραγματικό χρόνο και προσομοίωση οδηγιών

	γωνίας μεταξύ των γύρων.
	9. Διαχείριση Απόστασης & Στρατηγική Ρινγκ: Πρακτική εξάσκηση στην καθοδήγηση των αθλητών για τον έλεγχο του κέντρου του ρινγκ, την παγίδευση του αντιπάλου στα σχοινιά/γωνίες και τη διατήρηση της ιδανικής απόστασης μάχης (μακρινή, μεσαία, κοντινή).

Αίθουσα διδασκαλίας: Δια ζώσης

4. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	**ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ**
Διδάσκων	Ευάγγελος Μπουγιούκας Διεθνής Διαιτητής
Περιεχόμενα	Σύστημα Βαθμολόγησης & Κριτήρια Αξιολόγησης. Το Σύστημα «10-Point Must»: Μηχανισμός βαθμολόγησης ανά γύρο (10-9, 10-8, 10-7) και απαγόρευση ισοπαλίας γύρου (όχι 10-10). Ανάλυση των 3 Κριτηρίων: 1. Ποιοτικά Χτυπήματα: Τεχνικά χαρακτηριστικά έγκυρου χτυπήματος (σημείο επαφής, βάρος σώματος, επιφάνεια αρθρώσεων). 2. Κυριαρχία (Domination): Τεχνική/τακτική υπεροχή, αποτελεσματική επίθεση, αντεπιθέσεις, έλεγχος ρυθμού/χώρου. 3. Αγωνιστικότητα (Competitiveness): Συνεχής πρωτοβουλία και διάθεση για νίκη.
	Διαδικασίες Διαιτησίας & Παραγγέλματα μέσα στο Ρινγκ. Πρωτόκολλο Διαιτητή: Έλεγχοι ασφαλείας πριν την έναρξη, εξοπλισμός αθλητών, οδηγίες στο κέντρο του ρινγκ. Τα 4 Βασικά Παραγγέλματα: Χρήση των "Stop", "Box", "Break", "Time" και κατάλληλων χειρονομιών/σημάτων. Καθήκοντα Διαχείρισης: Αντιμετώπιση προβλημάτων εξοπλισμού (π.χ. μασέλα), μετακίνηση σε ουδέτερη γωνία σε περίπτωση knockdown.
	Αντικανονικά Χτυπήματα, Σφάλματα & Ποινές: Κατάλογος Παραβάσεων (Fouls): Αναγνώριση αντικανονικών ενεργειών (χαμηλά χτυπήματα, χτυπήματα με κεφάλι/αγκώνα/ανοιχτό γάντι, κρατήματα, σπρωξίματα, παθητική άμυνα). Διαβάθμιση Ποινών: Παρατήρηση (Caution), Επίσημη Προειδοποίηση (Warning - αφαίρεση 1 πόντου) και Αυτόματος

	Αποκλεισμός στις 3 προειδοποιήσεις.
	Διαδικασία Μετρήματος & Ασφάλεια Αθλητή. Ορισμός Knockdown & Μετρήματος: Πότε θεωρείται ένας αθλητής σε knockdown και πότε σε Knockout. Όρια Μετρημάτων: Μέγιστος αριθμός μετρημάτων ανά γύρο και ανά αγώνα.
	Τύποι Αποτελεσμάτων & Αποφάσεων Αγώνα. Νίκη στα Σημεία (WP): Ομόφωνη (Unanimous) vs Κατά Πλειοψηφία (Split), λύση ισοπαλιών (tie-break). Διακοπές Αγώνα: • RSC: Λόγω ανωτερότητας, υπερβολικής τιμωρίας ή υπόδειξης γιατρού. • RSC-I: Διακοπή λόγω τραυματισμού από κανονικό χτύπημα. • KO / ABD / WO: Νοκ-άουτ, εγκατάλειψη (ρίψη πετσέτας), νίκη χωρίς αγώνα. • Αποκλεισμοί (DSQ & DQB): Αποκλεισμός λόγω αντικανονικών ενεργειών ή αντιαθλητικής συμπεριφοράς.

Αίθουσα διδασκαλίας: Δια ζώσης

3ος ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	**ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ –Ντόπινγκ (5 διδακτικές ώρες)**
Διδάσκοντες	**κ. Χρήστος Παπούλιας (Ε.Ο.ΚΑ.Ν.)**
Περιεχόμενα	Ορισμός του ντόπινγκ
	Το φαινόμενο του Ντόπινγκ, συνέπειες και καταπολέμησή του
	Τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις των αθλητών.
	Πειθαρχικές-ποινικές κυρώσεις
	Διαδικασία δειγματοληψίας
	Κατάλογος απαγορευμένων ουσιών
	TUE-Έλεγχος θεραπευτικής αγωγής

3ος ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	**ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (5 διδακτικές ώρες)**
Διδάσκων	**Αλεξάνδρα Μοσχοπούλου- Συνήγορος του πολίτη**
Περιεχόμενα	1.Παιδική ηλικία και παιδική προστασία
	2.Νομοθεσία
	3.Ορισμοί
	4.Κατηγορίες κακοποίησης παραμέλησης ενηλίκων
	5.Ενδείξεις κακοποίησης -παραμέλησης ενηλίκων
	6.Φορείς και υπηρεσίες παιδικής προστασίας και κοινωνικής πρόνοιας

3ος ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	**ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - Ηθική Και Ακεραιότητα Στον Αθλητισμό (5 διδακτικές ώρες)**
Διδάσκων	**Φωτεινή Καραμανλάκη | Προϊσταμένη, Ε.ΦΙ.Π.Η.Δ.-Επιτροπή Φιλάθλου Πνεύματος, Ηθικής & Δεοντολογίας της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής – Ε.Ο.Ε.**
Περιεχόμενα	1. Ο Κοινωνικός Ρόλος Του Αθλητισμού
	2. Διεθνείς Οργανισμοί – ΑθλητικεςΟμοσπονδιες
	3. Αξίες του Αθλητισμού
Περιεχόμενα	4. Αθλητική Ακεραιότητα (Φυσικών Προσώπων- Φορέων) | Ορισμός – Πλαίσιο
	5. Παραβιάσεις Αθλητικής Ακεραιότητας - Χρήση Απαγορευμένων Ουσιών - Βία (Ρητορική Μίσους - Ασφάλεια Αθλητικών Χώρων) - Εκφοβισμός – Παρενόχληση – Κακοποίηση - Χειραγώγηση Αποτελεσμάτων Αθλητικών Αγώνων - Διαφθορά ενάντια στη Χρηστή Διοίκηση
	6. Αντιμετώπιση των Παραβιάσεων
Περιεχόμενα	7. Φίλαθλο Πνεύμα - Φίλαθλη Ιδιότητα- Ε.Φι.Π.Η.Δ.
	8. Κώδικας Λειτουργίας Ε.Φι.Π.Η.Δ.
	9. Πειθαρχικός Κανονισμός
Περιεχόμενα	10. Παρουσίαση Της Ε.Π.Αθλ.Α.

	11. Συγκρότηση – Λειτουργία – Αποτελέσματα

3ος ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	**ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ –E-KOUROS(5 διδακτικές ώρες)**
Διδάσκων	**Έυη Τσολάκου** **Ηλεκτρολόγος Μηχ. & Μηχ. Υπολογιστών ΕΜΠ, PhD, MBA**
Περιεχόμενα	1. Επιχειρησιακό περιβάλλον λειτουργίας Θεσμικό Πλαίσιο e-KOUROS, Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Φορέων, Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Σωματείων, Υπομητρώα Αθλητών και Προπονητών.
	2. Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων ηλεκτρονικής πλατφόρμας ΜΑΦ ως χρήστες ΓΓΑ και ως χρήστες Αθλητικής Ομοσπονδίας.
	3. Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Σωματείων.
	4. Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Υπομητρώο Αθλητών και Προπονητών.

Α. Διάρκεια Διδασκαλίας

- Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα δεκαπέντε (15) λεπτών. Ο μέγιστος αριθμός των διδασκαλίας καθορίζεται σε δέκα (10) ώρες ανά ημέρα κατάρτισης.

- Δίδεται η δυνατότητα υλοποίησης μέρους του διδακτικού αντικειμένου με εξ’ αποστάσεως εκπαίδευση με τη χρήση αντίστοιχου λογισμικού π.χ. ZOOM κλπ. Για την συμμετοχή στη διαδικτυακή εκπαίδευση ο εκπαιδευόμενος χρειάζεται να διαθέτει υπολογιστή, οθόνη, κάμερα, μικρόφωνο και σύνδεση ίντερνετ. Η διάρκεια της δίωρης διδασκαλίας σε «σύγχρονη» μορφή μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας καθορίζεται σε 1.30 ώρα μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα δεκαπέντε (15) λεπτών.

- Στην ασύγχρονη εκπαίδευση η διάρκεια της τηλεδιάσκεψης ορίζεται σε 35 λεπτά την ώρα

- Η υποχρεωτική παρουσία για την εξ’ αποστάσεως εκπαίδευση εξασφαλίζεται είτε με την καταγραφή των παρόντων από τον διδάσκοντα ανά ώρα μαθήματος, είτε μέσω των τεχνικών δυνατοτήτων καταγραφής της εκάστοτε χρησιμοποιούμενης ηλεκτρονικής πλατφόρμας (επίσης ανά ώρα μαθήματος).Η κάμερα του

υπολογιστή θα παραμένει ανοικτή καθ’ όλη την διάρκεια της διδασκαλίας.

- Στην πλατφόρμα θα έχουν πρόσβαση τα άτομα με εξουσιοδότηση της διοίκησης της σχολής, ο διευθυντής, το αρμόδιο τμήμα της ΓΓΑ. Κάθε υποψήφιος θα λάβει έναν μοναδικό κωδικό πρόσβασης, για την είσοδό του σε αυτήν. 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.

- Οι διδάσκοντες καθηγητές θα έχουν την δυνατότητα να μεταφέρουν σε ψηφιακή μορφή ανακοινώσεις, τη διδακτέα ύλη, βιντεοσκοπημένη παράδοση μαθημάτων, ερωτηματολόγιο με δυνατότητα αυτόματης απάντησης και ότι άλλο θα μπορούσε να διευκολύνει την εξ’ αποστάσεως εκπαίδευση.
- Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.
- Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.

Β. Πλατφόρμα ασύγχρονης διαδικτυακής εκπαίδευσης Σχολής Προπονητών ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ Γ’ Επιπέδου

Η πλατφόρμα της ασύγχρονης διαδικτυακής εκπαίδευσης βασίζεται στην πλατφόρμα Moodle, η οποία είναι διασυνδεδεμένη και ενοποιημένη με την πλατφόρμα της Microsoft Office 365 που πρόσφατα άλλαξε όνομα σε Microsoft 365. Υπάρχει πλήρης καταγραφή πότε συνδέθηκε και αποσυνδέθηκε ο χρήστης/εκπαιδευόμενος, για πόση ώρα παρέμεινε ενεργός, τις δραστηριότητες που έκανε κατά τη διάρκεια που ήταν ενεργός. Υπάρχει τρόπος καταγραφής παρουσιών για την παρακολούθηση κάθε ενότητας μέσω κουίζ ερωτήσεων που αποστέλλονται από τους υπευθύνους των μαθημάτων. Το συγκεκριμένο κουίζ ερωτήσεων θα πρέπει να απαντήσει ο εκπαιδευόμενος με ποσοστό επιτυχίας 75% μετά από την παρακολούθηση κάθε διδακτικής ενότητας. Η προϋπόθεση για το ξεκλείδωμα της επόμενης διδακτικής ενότητας είναι να έχει απαντήσει επιτυχώς στο κουίζ της προηγούμενης. Σε περίπτωση αποτυχίας έχει τη δυνατότητα συνολικά να προσπαθήσει το κουίζ 3 φορές, αφού όμως κάθε φορά ξανά παρακολουθήσει την διάλεξη της αντίστοιχης ενότητας. Σε περίπτωση που και τις τρεις φορές δεν έχει βαθμό επιτυχίας τουλάχιστον 75% παίρνει απουσία για την συγκεκριμένη ενότητα (1 ώρας) και ξεκλειδώνεται η επόμενη ενότητα για να προχωρήσει.

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

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

Κάθε μάθημα του 1ου και 2ου κύκλου διάρκειας δέκα (10) διδακτικών ωρών ασύγχρονης εκπαίδευσης θα παραμένει διαθέσιμο για την κατοχύρωση της παρουσίας έως επτά (7) μέρες. Αν η διάρκεια κάποιου μαθήματος περιλαμβάνει περισσότερες των δέκα (10) διδακτικών ωρών, οι μέρες που θα παραμένει διαθέσιμο το μάθημα θα αυξάνεται κατά αντιστοιχία του αριθμού των ωρών του μαθήματος και έως δεκαπέντε (15) μέρες.

Για τους συμμετέχοντες οι οποίοι δεν πρόλαβαν να ολοκληρώσουν το σύνολο των μαθημάτων, θα ανοίξει η πλατφόρμα για άλλη μία εβδομάδα αφού ολοκληρωθούν όλα τα μαθήματα για να μπορέσουν να τελειώσουν ΜΕ ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ ΟΜΩΣ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΩΝ ΤΟ 70% ΑΥΤΩΝ.

Γ. Επιτυχής Παρακολούθηση

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται: α) στην παρακολούθηση μαθημάτων (επαρκής παρακολούθηση), β) στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα ή/και πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης).

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ, άλλων τμημάτων ΑΕΙ καθώς και οι απόφοιτοι σχολών προπονητών αντίστοιχου επιπέδου όπως ορίζεται στο ΦΕΚ, μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

Δ. Επαρκής Παρακολούθηση

1. Οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας.
2. Ο χαρακτηρισμός της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων γίνεται μετά τη λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων και πριν από τις τελικές εξετάσεις. Ο Δ/ντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων την 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/ντη της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθηση του.
4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

Εξετάσεις

Α. Οργάνωση των εξετάσεων

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά και πρακτικά σε όλη τη διδακτέα ύλη (θεωρητική και πρακτική) που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα.

2. 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 καταλληλότητα 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.

6. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, δυσλεξία όπως ορίζει.

7. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδο 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 χάρτου-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.

2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές και έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.

3. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον ορισθέντα επιτηρητή, μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων.

4. Ο επιτηρητής αφού διαγράψει τα τυχόντα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογραφεί στο τέλος της διαπραγμάτευσης των θεμάτων, καταμετρά τα γραπτά και αντιπαραβάλλει με την κατάσταση των υποψηφίων που είχαν δικαίωμα συμμετοχής στην εξέταση, πιστοποιεί τους απόντες και αναγράφει τα ονοματεπώνυμα τους στο φάκελο εξετάσεων. Στη συνέχεια παραδίδονται στο Δ/ντη της Σχολής.

Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση

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

2. Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ, άλλων τμημάτων ΑΕΙ καθώς και οι απόφοιτοι σχολών προπονητών αντίστοιχου επιπέδου όπως ορίζεται στο ΦΕΚ, 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 αξιολόγηση συμμετοχής σε εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές) (β) την τελική εξέταση (γραπτές, πρακτικές εξετάσεις)

Ο τρόπος αξιολόγησης στη τελική εξέταση περιγράφεται ανά μάθημα ως εξής:

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	**ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**	**ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ**	**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**	**ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ**	**ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**

ΑΝΑΤΟΜΙΑ		**100%**			
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		**100%**			
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		**100%**			
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		**100%**			
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		**100%**			

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	**ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**	**ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ**	**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**	**ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ**	**ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		**100%**			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		**100%**			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		**100%**			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ		**100%**			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ		**100%**			
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		**100%**			

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	**ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**	**ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ**	**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**	**ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ**	**ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		**50%**			**50%**
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		**100%**			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ		**50%**			**50%**

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ					
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ		-			**100%**
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		**100%**			
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		**100%**			

Χορήγηση Διπλώματος

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

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

09.30-10.15 1Η ΩΡΑ
10.15-11.00 2Η ΩΡΑ
11.00-11.15 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
11.15-12.00 3Η ΩΡΑ
12.00-12.45 4Η ΩΡΑ
12.45-13.00 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
13.00-13.45 5Η ΩΡΑ
13.45-14.30 6Η ΩΡΑ
14.30-14.45 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
14.45-15.30 7Η ΩΡΑ
15.30-16.15 8Η ΩΡΑ
16.15-17.00 9Η ΩΡΑ
17.00-17.15 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
17.15-18.00 10Η ΩΡΑ

<u>ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ:</u>

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Έναρξη	Λήξη
ΑΝΑΤΟΜΙΑ	26/10/2026	1/11/2026

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	2/11/2026	8/11/2026
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	9/11/2026	22/11/2026
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	23/11/2026	6/12/2026
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	14/12/2026	20/12/2026
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	4/1/2027	10/1/2027
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	11/1/2027	24/1/2027
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	25/1/2027	31/1/2027
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	1/2/2027	14/2/2027
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	15/2/2027	21/2/2027
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	22/2/2027	7/3/2027
ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ	8/3/2027	14/3/2027

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ως χώροι διεξαγωγής των μαθημάτων, θα πραγματοποιηθούν στην ευρύτερη περιοχή της Αθήνας και εν γένει του Νομού Αττικής και συγκεκριμένα στο Γυμναστήριο Dragons Fight Academy Ρούμελης 9 Ανάβυσσος και στους χώρους της Ζ Παιδικής Εξοχής Κερατέας στο Διόνυσο Κερατέας.

ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:

- **22-26 Οκτωβρίου 2026**
- **05-09 Μαϊου 2027**
- **17-21 Ιουνίου 2027**

- **ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ:**

ΠΕΜΠΤΗ 22 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026
Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.00- 18.00
Μεθοδολογία Διδασκαλίας (10 διδακτικές ώρες)

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026
Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.00- 18.00
Μεθοδολογία Διδασκαλίας (10 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 24 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026
Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.00- 18.00
Τεχνική Ανάλυση (10 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 25 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026
Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.00- 18.00
Τεχνική Ανάλυση (10 διδακτικές ώρες)

ΔΕΥΤΕΡΑ 26 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026
Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.00- 18.00
Ειδική Προπονητική (10 διδακτικές ώρες)

ΤΕΤΑΡΤΗ 5 ΜΑΪΟΥ 2026
Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.00- 18.00
Ειδική Προπονητική (10 διδακτικές ώρες)

ΠΕΜΠΤΗ 6 ΜΑΪΟΥ 2026
Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.00- 18.00
Κανονισμοί (10 διδακτικές ώρες)

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7 ΜΑΪΟΥ 2026
Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.00- 18.00
Προπονητική Εξάσκηση (10 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 8 ΜΑΪΟΥ 2026
Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.00- 18.00
Προπονητική Εξάσκηση (10 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 9 ΜΑΪΟΥ 2026
Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.00- 18.00
Ντόπιγκ (5 διδακτικές ώρες)
Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (5 διδακτικές ώρες)

ΠΕΜΠΤΗ 17 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026
Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.00- 18.00
Ηθική και Ακεραιότητα στον αθλητισμό (5 διδακτικές ώρες)
E- Kouros (5 διδακτικές ώρες)

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026
Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.00- 18.00
Κανονισμοί (10 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 19 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026
Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.00- 18.00
Προπονητική Εξάσκηση (10 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 20 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026
Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.00- 18.00
Τεχνική Ανάλυση (10 διδακτικές ώρες)

ΔΕΥΤΕΡΑ 21 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.00- 18.00
Μεθοδολογία Διδασκαλίας (10 διδακτικές ώρες)

Οι υποψήφιοι θα πρέπει να παρακολουθήσουν τις 50 ώρες πρακτικής άσκησης (ή μέρος αυτών) σε σωματεία με εποπτεύοντα προπονητή Β επιπέδου. Τούτο πιστοποιείται με βεβαίωση του σωματείου (υπογραφή προέδρου και εποπτεύοντα προπονητή) με σαφή αναφορά στις ημερομηνίες και τις ώρες παρακολούθησης.

ΚΥΚΛΟΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ
ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ

ΤΜΗΝΑ Α	52
ΤΜΗΜΑ Β	52
ΤΜΗΜΑ Γ	52
ΤΜΗΜΑ Δ	53
ΣΥΝΟΛΟ	**209**