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

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ



ΑΘΗΝΑ 2026 – 2027

Περιεχόμενα

ΕΝΙΑΙΟ ΚΑΝΟΝΙΣΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΣΧΟΛΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΓΓΑ 2024-2028 4
Α. Κατανομή Μαθημάτων 7
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ 10
ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ & ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 48
ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Β’ 48
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - 58
ΜΕΣΩ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ & ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ 58
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 59
ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ 62

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 600,00 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.»

ΕΝΙΑΙΟ ΚΑΝΟΝΙΣΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΤΩΝ ΣΧΟΛΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΓΓΑ 2024-2028

Λαμβάνοντας υπόψη:
1) Τις αλλαγές στο νομοθετικό πλαίσιο περί προπονητών, όπως ορίζονται στα άρθρα 31, 31Α , 31Β του ν. 2725/1999
2) Τα αιτήματα των αθλητικών Ομοσπονδιών για ίδρυση και λειτουργία σχολών προπονητών όλων των επιπέδων,
3) Την ανάγκη αναβάθμισης του υπάρχοντος ενιαίου πλαίσιου λειτουργίας των σχολών προπονητών, ενσωματώνοντας στοιχεία από την εξαετή εμπειρία μας στην ίδρυση και λειτουργία σχολών προπονητών με το νέο κανονιστικό πλαίσιο που εφαρμόστηκε με την υπ. αριθμ. 133562/21.04.2016 απόφαση του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού
4) Την αρμοδιότητα του τμήματος Προπονητών και Εκπαιδευτών Αθλημάτων όπως αναφέρεται στο Π.Δ. 4/2018, περί προσδιορισμού, καθορισμού και διαμόρφωσης του ενιαίου κανονιστικού πλαισίου λειτουργίας των Σχολών Προπονητών της Γ.Γ.Α.
5) Την παράγραφο 6 του άρθρου 136 του ν. 2725/1999 σύμφωνα με την οποία, έως την ίδρυση της Εθνικής Σχολής Προπονητών, εξακολουθούν να ιδρύονται από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού οι περιοδικές σχολές προπονητών, κατόπιν αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας Καθορίζουμε: Ένα νέο αναβαθμισμένο πλαίσιο, όπως περιγράφεται αναλυτικά παρακάτω, το οποίο θα διέπει την ίδρυση και λειτουργία των σχολών προπονητών Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (ΓΓΑ).

ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ
Αριθμ. ΓΓΑ/17067

Ίδρυση σχολής προπονητών τζούντο Β΄ επιπέδου στην Αθήνα και Ιωάννινα.

Ο ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
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.
7. α) Την παρ. 6 του άρθρου 136 του ν. 2725/1999 (Α' 121), όπως αντικαταστάθηκε με την παρ. 2 του άρθρου 78 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) Τις παρ. 1β και 1γ του άρθρου 3 του ν. 2725/1999.
8. 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 εποπτευόμενων φορέων» (Α' 130). ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ Ε ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ 42662 Τεύχος Β' 4077/03.07.2026
9. 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).
10. Το υπό στοιχεία ΓΓΑ/9244/29-3-2024 «ΕΝΙΑΙΟ ΚΑΝΟΝΙΣΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΣΧΟΛΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΓΓΑ 2024-2028»
11. Την υπό στοιχεία ΓΓΑ/34349/10.12.2025 «ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΝΙΑΙΟΥ ΚΑΝΟΝΙΣΤΙΚΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟΥ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΣΧΟΛΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΓΓΑ 2024-2028».
12. Τα υπό στοιχεία ΓΓΑ/12678/18-05-2026, ΓΓΑ/13436/26-05-2026 και ΓΓΑ/16058/19-06-2026 εισερχόμενα έγγραφα της Ελληνικής Ομοσπονδίας ΤΖΟΥΝΤΟ περί Ίδρυσης Σχολής Προπονητών Β' επιπέδου.
13. Το γεγονός ότι από τις διατάξεις της παρούσας δεν προκαλείται δαπάνη σε βάρος του κρατικού προϋπολογισμού.
14. Τις υπάρχουσες ανάγκες σε προπονητικό δυναμικό στο άθλημα.
15. Το γεγονός ότι οι διατάξεις της παρούσας δεν αφορούν σε διοικητική διαδικασία για την οποία υπάρχει υποχρέωση καταχώρησης στο ΕΜΔΔ-ΜΙΤΟΣ, αποφασίζουμε: Ιδρύεται σχολή προπονητών Τζούντο Β' επιπέδου, η οποία θα λειτουργήσει στην Αθήνα και Ιωάννινα στο διάστημα από τη δημοσίευση της παρούσας έως 31/12/2027 με σύνολο εκπαιδευτικών ωρών κατά ελάχιστο 400 ωρών.

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

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

1. κα ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΤΣΙΑΚΛΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. κα ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΠΕΜΠΕΛΗ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος.
3. κα ΝΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑΚΗ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος.
4. κα ΒΑΛΕΝΤΙΝΑ ΣΤΕΦΑΝΙΔΟΥ, μέλος Δ.Σ. και Πρόεδρος της Επιτροπής Σχολικού και Πανεπιστημιακού Αθλητισμού της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο, ως μέλος.
5. κος ΑΛΕΞΙΟΣ ΝΤΑΝΑΤΣΙΔΗΣ, Προπονητής Εθνικής Ομάδας Νέων, ως μέλος.

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

Διευθυντής της σχολής ορίζεται ο κος Ζάραγκας Χαρίλαος, PhD, MSc, Καθηγητής και Πρόεδρος στο Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών της Σχολής Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται ως εξής:

ΕΠΙΠΕΔΟ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ/ ΑΛΛΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ (ΩΡΕΣ)
Β	270	30	100	6 ΜΗΝΕΣ	400

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** Β' 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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ 1ου ΚΥΚΛΟΥ		**ΩΡΕΣ**	**ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2ου ΚΥΚΛΟΥ**		**ΩΡΕΣ**
1.	**Ανατομία**	**10**	**1.**	**Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού**	**10**
2.	**Φυσιολογία**	**10**	**2.**	**Αθλητική Ψυχολογία**	**10**
3.	**Εργοφυσιολογία**	**10**	**3.**	**Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας**	**10**
4.	**Φυσικοθεραπεία**	**10**	**4.**	**Αθλητική Κοινωνιολογία**	**10**
5.	**Βιομηχανική**	**10**	**5.**	**Αθλητική Στατιστική**	**10**
6.	**Αθλητιατρική**	**10**	**6.**	**Αθλητικό Δίκαιο**	**10**
7.	**Αθλητική διαιτολογία**	**10**			
8.	**Γενική Προπονητική**	**20**			
	ΣΥΝΟΛΟ	**90**		**ΣΥΝΟΛΟ**	**60**
ΣΥΝΟΛΟ 150 ΩΡΕΣ 30% των συνολικών ωρών					

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ 3ου ΚΥΚΛΟΥ		**ΩΡΕΣ**
1.	**Μεθοδολογία Διδασκαλίας / Προπόνησης Τζούντο (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ & ΠΡΑΚΤΙΚΑ)**	**20**
2.	**Τεχνική Ανάλυση στο Τζούντο (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)**	**15**
3.	**Ειδική Προπονητική στο Τζούντο (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)**	**20**
4.	**Προπονητική Εξάσκηση στο Τζούντο (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)**	**30**
5.	**Κανονισμοί -Διαιτησία Αγώνων Τζούντο(ΠΡΑΚΤΙΚΑ)**	**15**
6.	**Ειδικά Θέματα (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ)** ➢ Αντιντόπινγκ ➢ Παραβίαση Δικαιωμάτων του Παιδιού και Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας ➢ Ηθική και Ακεραιότητα στον Αθλητισμό ➢ E-kouros ➢ Ειδική Αγωγή	**20** 2 5 5 5 3
	ΣΥΝΟΛΟ	**120**
	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	**30**
	ΣΥΝΟΛΟ 150 ΩΡΕΣ **70% των συνολικών ωρών**	

ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: 300 ΩΡΕΣ
ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ: 100 ΩΡΕΣ

ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ: 400 ΩΡΕΣ

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

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

Το περιεχόμενο των μαθημάτων στο πρόγραμμα σπουδών, όπως αναλυτικά περιγράφεται στον παραπάνω πίνακα, είναι διαφορετικό ανάλογα με το κάθε επίπεδο σχολής (Α, Β, Γ) και προσαρμοσμένο σε αυτό, προκειμένου να προστίθεται γνώση και όχι να επαναλαμβάνεται. Στο Β΄ και Α΄ επίπεδο προβλέπεται διπλωματική εργασία ανάλογου επιπέδου.

Οι προϋποθέσεις εκπλήρωσης της διπλωματικής εργασίας είναι οι παρακάτω αναφερόμενες:

- Στις εκπαιδευτικές υποχρεώσεις των συμμετεχόντων στη Σχολή Προπονητών Τζούντο Β' Επιπέδου περιλαμβάνεται η εκπόνηση γραπτής εργασίας, η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί σε θεματολογία από οποιοδήποτε μάθημα της διδασκόμενης ύλης. Τα κριτήρια αξιολόγησής της είναι τα ακόλουθα: α) σαφήνεια του λόγου και της παρουσίασης των ζητούμενων της εργασίας, β) η οργάνωσή της σε διακριτά μέρη, γ) η απάντηση στα ερωτήματα που τίθενται στην αρχή της, δ) η χρήση επιστημονικού λόγου και ε) η επιστημονική τεκμηρίωση του κειμένου με την χρήση και παράθεση βιβλιογραφικών αναφορών.
- Μπορεί να είναι ατομική ή αποτέλεσμα της συνεργασίας δύο (2) εκπαιδευόμενων.
- Όταν είναι ατομική πρέπει να έχει έκταση από πέντε (5) έως οκτώ (8) σελίδες, ενώ στην περίπτωση που θα γίνει με τη συνεργασία δύο (2) εκπαιδευομένων πρέπει να έχει έκταση από δέκα (10) έως δέκα πέντε (15) σελίδες.
- Η γραμματοσειρά πρέπει να είναι Times New Roman, μέγεθος 12, διάστιχο 1,5 και περιθώρια στη σελίδα 2,5 εκ. δεξιά, αριστερά, στο πάνω και στο κάτω μέρος της σελίδας.
- Το θέμα της εργασίας πρέπει να δηλωθεί στον Διευθυντή της Σχολής μέχρι το τέλος Ιανουαρίου 2027.

Η εργασία πρέπει να παραδοθεί στον Διευθυντή της Σχολής το αργότερο 35 μέρες πριν το τελευταίο μάθημα της τελευταίας εβδομάδας των μαθημάτων, ώστε να υπάρχει χρόνος για ενδεχόμενες διορθώσεις.

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

Η επιτυχής ολοκλήρωση περιέχει: (α) παρακολούθηση μαθημάτων (παρουσίες) (β) γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα και πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης) γ) εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές, σε θέματα ή γνωστικά αντικείμενα) και δ) καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση. Οι ώρες των εξετάσεων δεν υπολογίζονται στις διδακτικές ώρες. Το περιεχόμενο του κάθε μαθήματος για κάθε επίπεδο, περιληπτικά, αναρτάται στην ιστοσελίδα της ΓΓΑ μέσω του Οδηγού Σπουδών. Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ, άλλων τμημάτων ΑΕΙ καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ αντίστοιχης 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.
Δίδεται η δυνατότητα υλοποίησης μέρους του διδακτικού αντικειμένου με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση (έως του 30% των ωρών). Η εξ΄ αποστάσεως εκπαίδευση αφορά όλα τα θεωρητικά μαθήματα του 1ου και 2ου κύκλου καθώς και τα μαθήματα «ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ», «ΝΤΟΠΙΝΓΚ», «ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ», «E-KOUROS» 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'.

ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ Ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική, πραγματοποιείται σε (100) ώρες.

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

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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 1ος – ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

1. Κύκλος 1ος – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	**ΑΝΑΤΟΜΙΑ**
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.
Περιεχόμενο (Ώρες 10)	Σκοπός Η εμβάθυνση στη λειτουργική ανατομία και στη βιομηχανική της ανθρώπινης κίνησης, με ιδιαίτερη έμφαση στην ανάλυση των τεχνικών του τζούντο, στη λειτουργία των κινητικών αλυσίδων, στη διαχείριση της προπονητικής επιβάρυνσης και στην πρόληψη μυοσκελετικών κακώσεων. *1η ενότητα – Λειτουργική ανατομία και κινητικές αλυσίδες (2 ώρες)* Επανάληψη βασικών ανατομικών εννοιών. Λειτουργική έναντι περιγραφικής ανατομίας. Κινητική αλυσίδα. Ανοικτή και κλειστή κινητική αλυσίδα. Σταθεροποίηση και κινητικότητα. Μεταφορά δύναμης μεταξύ: κάτω άκρων, λεκάνης, κορμού, ωμικής ζώνης, άνω άκρων. Ρόλος του κορμού στη μεταφορά και παραγωγή δύναμης. *Εφαρμογή στο τζούντο* Κάτω άκρα → λεκάνη → κορμός → ώμος → άνω άκρο και αντίστροφα, ανάλογα με τη συγκεκριμένη τεχνική. *2η ενότητα – Λειτουργική μυολογία του αθλητή τζούντο (2 ώρες)* Αναλυτικότερη μελέτη των μυϊκών ομάδων. Αγωνιστές, ανταγωνιστές και συνεργοί. Σταθεροποιητές. Έκκεντρη μυϊκή δράση. Ισομετρική σταθεροποίηση. Μυϊκή συνέργεια. Μυϊκή ισορροπία. Ρόλος των μυών του κορμού. Ωμική ζώνη και λαβή. Ισχίο και κάτω άκρο. *Εφαρμογή στο τζούντο*

	Ανάλυση της μυϊκής λειτουργίας κατά: kumi-kata, έλξη, ώθηση, kuzushi, tsukuri, kake, ukemi. <u>*3η ενότητα – Ανατομική ανάλυση τεχνικών τζούντο (2 ώρες)*</u> Ανάλυση τεχνικών, Nage-waza: O-goshi, Ippon seoi-nage, O-soto-gari, O-uchi-gari, Uchi-mata, Harai-goshi. Για κάθε τεχνική: Αρχική θέση → μετακίνηση → kuzushi → tsukuri → kake → αρθρώσεις → μύες → μυϊκή δράση → κινητική αλυσίδα → μεταφορά δύναμης. Katame-waza: βασικές θέσεις ελέγχου, σταθεροποίηση, μεταβάσεις, μηχανισμοί ελέγχου του αντιπάλου. *Πρακτική άσκηση* Οι εκπαιδευόμενοι αναλύουν μία τεχνική και εντοπίζουν τις κύριες ανατομικές δομές που συμμετέχουν. <u>*4η ενότητα – Ανατομία, επιβάρυνση και μηχανισμοί τραυματισμών (2 ώρες)*</u> Μηχανική φόρτιση των αρθρώσεων. Επαναλαμβανόμενη επιβάρυνση. Οξεία έναντι χρόνιας επιβάρυνσης. Μυϊκές κακώσεις. Τενοντοπάθειες. Συνδεσμικές κακώσεις. Αρθρικές κακώσεις. Υπερχρήση. Μυϊκές ανισορροπίες. Περιορισμός κινητικότητας. Ανεπαρκής σταθεροποίηση. *Ειδική εφαρμογή στο τζούντο* Μελέτη της επιβάρυνσης: ώμου, αγκώνα, καρπού, αυχένα, οσφυϊκής μοίρας, ισχίου, γόνατος, ποδοκνημικής. <u>*5η ενότητα – Ανατομία και πρόληψη τραυματισμών στον σχεδιασμό της προπόνησης (2 ώρες)*</u> Ανατομικά κριτήρια για τον σχεδιασμό προθέρμανσης. Δυναμική κινητικότητα. Σταθεροποίηση αρθρώσεων. Ενεργοποίηση μυϊκών ομάδων. Ενδυνάμωση κορμού. Προοδευτική επιβάρυνση. Αποκατάσταση και διαχείριση φορτίου. Προσαρμογή ασκήσεων σε επίπεδο αθλητή. Αναγνώριση ενδείξεων υπερφόρτισης. Όρια παρέμβασης του προπονητή και ανάγκη παραπομπής σε επαγγελματία υγείας. *Πρακτική εφαρμογή* Σχεδιασμός 15λεπτης ανατομικά προσανατολισμένης προθέρμανσης για αθλητές τζούντο, με στόχο: αυχένα, ώμους, κορμό, ισχία, γόνατα, ποδοκνημικές.

2. Κύκλος 1ος – Γενικών Μαθημάτων	
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 10)	Γενικός σκοπός Η εμβάθυνση στη φυσιολογία της άσκησης με έμφαση στις ειδικές φυσιολογικές απαιτήσεις του τζούντο, στην αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης, στη διαχείριση της έντασης και του προπονητικού φορτίου, στη μεταβολική κόπωση, στην αποκατάσταση και στην προσαρμογή των προπονητικών μεθόδων. Στο Β΄ επίπεδο ο προπονητής δεν αρκεί να γνωρίζει τι συμβαίνει φυσιολογικά. Πρέπει να μπορεί να κατανοεί πώς αξιοποιείται αυτή η γνώση στον σχεδιασμό της προπόνησης. <u>*1η Ενότητα – Ενεργειακή φυσιολογία του τζούντο (2 ώρες)*</u> ATP-PCr, γλυκολυτικό και οξειδωτικό σύστημα. Αλληλεπίδραση ενεργειακών συστημάτων. Ενεργειακό προφίλ του τζούντο. Υψηλής έντασης διαλειμματική προσπάθεια. Ενεργειακό κόστος επαναλαμβανόμενων επιθέσεων. Ρόλος της αερόβιας ικανότητας στην αποκατάσταση. Ενεργειακές απαιτήσεις προπόνησης έναντι αγώνα. *Εφαρμογή* Ανάλυση ενός αγωνιστικού σεναρίου: kumi-kata → επίθεση → αντίδραση → randori → παύση → επόμενη επίθεση και προσδιορισμός της σχετικής ενεργειακής συμμετοχής. <u>*2η Ενότητα – VO_2max, κατώφλια και φυσιολογική αξιολόγηση (2 ώρες)*</u> VO_2max. Αερόβια ικανότητα. Αερόβιο κατώφλι. Αναερόβιο/γαλακτικό κατώφλι. Καρδιακή συχνότητα. Μέγιστη καρδιακή συχνότητα. Καρδιακή συχνότητα αποκατάστασης. Γαλακτικό αίματος. RPE – υποκειμενική αντίληψη κόπωσης. Σχέση εργασίας–έντασης–φυσιολογικής απόκρισης. *Εφαρμογή στο τζούντο* Πώς μπορεί ο προπονητής να χρησιμοποιήσει: καρδιακή συχνότητα, RPE, χρόνο αποκατάστασης, απόδοση σε επαναλαμβανόμενες προσπάθειες, για να εκτιμήσει την επιβάρυνση μιας προπονητικής μονάδας. <u>*3η Ενότητα – Φυσιολογία της δύναμης, ισχύος και εκρηκτικότητας (2 ώρες)*</u> Νευρομυϊκές προσαρμογές. Motor units. Ρυθμός ανάπτυξης δύναμης. Μέγιστη δύναμη.

	Εκρηκτική δύναμη. Ισχύς. Ταχύτητα ανάπτυξης δύναμης. Μυϊκή υπερτροφία και προσαρμογές. Νευρομυϊκή κόπωση. *Εφαρμογή στο τζούντο* Εκρηκτικότητα στις ρίψεις. Δύναμη λαβής. Ικανότητα διατήρησης της λαβής. Εκρηκτικές επαναλαμβανόμενες προσπάθειες. Σχέση δύναμης–ισχύος–τεχνικής αποτελεσματικότητας. <u>*4η Ενότητα – Κόπωση και αποκατάσταση (2 ώρες)*</u> Περιφερική και κεντρική κόπωση. Μεταβολική κόπωση.Μείωση νευρομυϊκής απόδοσης. Γλυκογόνο και ενεργειακά αποθέματα. Αφυδάτωση. Θερμική καταπόνηση. Ύπνος και αποκατάσταση. Ενεργητική και παθητική αποκατάσταση. Προπονητική επιβάρυνση και αποκατάσταση. Overreaching και overtraining. *Εφαρμογή στο τζούντο* Κόπωση κατά τη διάρκεια πολλαπλών randori. Κόπωση κατά τη διάρκεια αγωνιστικής ημέρας. Επίδραση ανεπαρκούς αποκατάστασης στην τεχνική και τακτική απόδοση. Διαχείριση της κόπωσης πριν από αγώνα. *5η Ενότητα – Φυσιολογία της προπόνησης και προσαρμογή (2 ώρες)* Αρχή της προοδευτικής επιβάρυνσης. Προπονητικό ερέθισμα. Υπεραντιστάθμιση. Ειδικότητα της προπόνησης. Αναστρεψιμότητα. Ατομικότητα της προσαρμογής. Οξεία έναντι χρόνιας προπονητικής απόκρισης. Φυσιολογική προσαρμογή σε: δύναμη, ισχύ, ταχύτητα, αντοχή, διαλειμματική προσπάθεια. Φυσιολογικές απαιτήσεις ενός αγώνα τζούντο. Εναλλαγές υψηλής και χαμηλότερης έντασης. Επαναλαμβανόμενες εκρηκτικές προσπάθειες. Φυσιολογική απόκριση κατά τη διάρκεια του αγώνα. Αποκατάσταση μεταξύ αγώνων. Φυσιολογικές απαιτήσεις αγωνιστικής ημέρας. Επίδραση της κόπωσης στην τεχνική απόδοση. Διαχείριση της προθέρμανσης πριν από τον αγώνα. Αποκατάσταση μετά τον αγώνα. *Εφαρμογή* Σχεδιασμός προπονητικής μονάδας με διαφορετική φυσιολογική στόχευση: δύναμη → ισχύς → ειδική αντοχή → randori. φυσιολογική προετοιμασία ενός αθλητή: 24 ώρες πριν → προθέρμανση → αγώνας → διάλειμμα → επόμενος αγώνας → αποκατάσταση. <u>*Μαθησιακά αποτελέσματα Β' Επιπέδου*</u> Με την ολοκλήρωση των 10 ωρών ο εκπαιδευόμενος θα είναι σε θέση: ➢ Να αναλύει τις ενεργειακές απαιτήσεις του τζούντο. ➢ Να εξηγεί τη συνεισφορά των τριών βασικών ενεργειακών συστημάτων. ➢ Να κατανοεί τη σημασία του VO_2max και των κατωφλίων. ➢ Να χρησιμοποιεί την καρδιακή συχνότητα και το RPE ως βασικούς δείκτες παρακολούθησης της επιβάρυνσης. ➢ Να κατανοεί τη φυσιολογία της δύναμης, της ισχύος και της εκρηκτικότητας. ➢ Να αναγνωρίζει τους μηχανισμούς της κόπωσης. ➢ Να σχεδιάζει βασικές διαδικασίες αποκατάστασης. ➢ Να κατανοεί τις αρχές της φυσιολογικής προσαρμογής.

	➢ Να συνδέει τη φυσιολογική απόκριση με τον σχεδιασμό της προπόνησης. ➢ Να προσαρμόζει την ένταση και τον όγκο της προπόνησης με βάση τη φυσιολογική απόκριση. ➢ Να αναλύει τις φυσιολογικές απαιτήσεις της αγωνιστικής διαδικασίας. ➢ Να αξιοποιεί βασικούς δείκτες φυσιολογικής απόκρισης για τη διαχείριση του αθλητή.

3. Κύκλος 1ος – Γενικών Μαθημάτων	
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 (Ωρες 10)	*Σκοπός του μαθήματος* Η εμβάθυνση στην εργοφυσιολογία της προπόνησης και της αγωνιστικής απόδοσης στο τζούντο, με έμφαση στην ανάλυση των ενεργειακών απαιτήσεων, της έντασης της άσκησης, της κόπωσης, της αποκατάστασης και στην αξιοποίηση εργοφυσιολογικών δεικτών για τη ρύθμιση της προπόνησης. Ο προπονητής του τζούντο να μάθει να απαντάει αποτελεσματικά στο ερώτημα πώς μπορώ να αναλύσω, να μετρήσω και να ρυθμίσω την εργοφυσιολογική επιβάρυνση ώστε να βελτιώσω την απόδοση του αθλητή τζούντο; *1η ενότητα – Εργοφυσιολογικό προφίλ του αθλητή τζούντο (2 ώρες)* Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της αγωνιστικής προσπάθειας στο τζούντο. Διαλειμματικός χαρακτήρας της άσκησης. Εναλλαγή υψηλής και χαμηλότερης έντασης. Συνδυασμένη συμμετοχή αερόβιου και αναερόβιου μεταβολισμού. Φυσιολογικές απαιτήσεις: δύναμης, ισχύος, ταχύτητας, μυϊκής αντοχής, ειδικής αντοχής. Φυσιολογική επιβάρυνση σε: kumi-kata, kuzushi, tsukuri, kake, uchi-komi, nage-komi, randori, αγώνα. Διαφορά προπονητικής και αγωνιστικής επιβάρυνσης. *2η ενότητα – Ένταση άσκησης και έλεγχος της προπονητικής επιβάρυνσης (2 ώρες)* Έννοια και προσδιορισμός της έντασης. Καρδιακή συχνότητα ως δείκτης εσωτερικής επιβάρυνσης. Υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης – RPE. Εσωτερική και εξωτερική επιβάρυνση. Σχέση: έντασης, διάρκειας, συχνότητας, διαλειμμάτων. Αναλογία έργου–διαλείμματος (work:rest ratio). Πυκνότητα της προπόνησης. Διαχείριση επαναλαμβανόμενων προσπαθειών υψηλής έντασης. *Εφαρμογή:* διαφορετική εργοφυσιολογική επιβάρυνση ενός προγράμματος 30΄ randori ανάλογα με τη διάρκεια των προσπαθειών και των διαλειμμάτων. *3η ενότητα – Αναερόβια ικανότητα, ειδική αντοχή και ισχύς στο τζούντο (2 ώρες)* Αναερόβια ισχύς και αναερόβια ικανότητα. Επαναλαμβανόμενες εκρηκτικές προσπάθειες. Ρυθμός ανάπτυξης δύναμης (Rate of Force Development). Ειδική αντοχή του αθλητή τζούντο.

	Μεταβολική επιβάρυνση υψηλής έντασης. Συσσώρευση μεταβολικών παραπροϊόντων και κόπωση. Επίδραση της κόπωσης στην τεχνικοτακτική απόδοση. *Προπονητικές εφαρμογές*: uchi-komi υψηλής έντασης, επαναλαμβανόμενα nage-komi, ειδικά κυκλικά προγράμματα, διαλειμματικό randori, προσομοίωση αγώνα. *4η ενότητα – Εργοφυσιολογική αξιολόγηση και ερμηνεία αποτελεσμάτων (2 ώρες)* Σκοπός της εργοφυσιολογικής αξιολόγησης. Βασικές αρχές αξιοπιστίας και εγκυρότητας των δοκιμασιών. Αξιολόγηση αερόβιας ικανότητας. VO_2max. Καρδιακή συχνότητα και καρδιακή αποκατάσταση. Αναερόβια ικανότητα και ισχύς. Αξιολόγηση δύναμης και ισχύος. Αξιολόγηση δύναμης λαβής. Ειδικές δοκιμασίες για αθλητές τζούντο. Ερμηνεία των αποτελεσμάτων και σύνδεσή τους με τις προπονητικές ανάγκες. Διάκριση μεταξύ μέτρησης, ερμηνείας και προπονητικής αξιοποίησης ενός αποτελέσματος. *5η ενότητα – Κόπωση, αποκατάσταση και εργοφυσιολογική διαχείριση του αγώνα (2 ώρες)* Μηχανισμοί κεντρικής και περιφερικής κόπωσης. Νευρομυϊκή και μεταβολική κόπωση. Κόπωση μετά από επαναλαμβανόμενα randori. Αποκατάσταση μεταξύ αγωνιστικών προσπαθειών. Ενεργειακή αποκατάσταση. Ενυδάτωση και αποκατάσταση υγρών/ηλεκτρολυτών. Ύπνος και αποκατάσταση. Υπερφόρτωση, λειτουργική υπερπροσπάθεια και υπερπροπόνηση. Αναγνώριση ενδείξεων ανεπαρκούς αποκατάστασης. *Εργοφυσιολογική διαχείριση της ημέρας του αγώνα*: προθέρμανση, αγωνιστική προσπάθεια, διάλειμμα μεταξύ αγώνων, αποκατάσταση, επόμενος αγώνας. Προσαρμογή της προπόνησης με βάση την κατάσταση του αθλητή. *Μαθησιακά αποτελέσματα Β΄ επιπέδου* Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η προπονητής/τρια θα μπορεί να: ➢ αναλύει το εργοφυσιολογικό προφίλ του τζούντο, ➢ συνδέει τις τεχνικές και τις αγωνιστικές καταστάσεις με τις ενεργειακές απαιτήσεις, ➢ κατανοεί και να ερμηνεύει βασικούς δείκτες φυσιολογικής επιβάρυνσης, ➢ ρυθμίζει ένταση, διάρκεια και διαλείμματα, ➢ κατανοεί την ειδική αντοχή και την αναερόβια επιβάρυνση, ➢ αξιοποιεί βασικά αποτελέσματα εργοφυσιολογικής αξιολόγησης, ➢ αναγνωρίζει μηχανισμούς κόπωσης και ανεπαρκούς αποκατάστασης, ➢ προσαρμόζει την προπονητική επιβάρυνση στις απαιτήσεις του αθλητή και του αγώνα.

4. Κύκλος 1ος – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	**ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**
Διδάσκων	**Τσέπης Ηλίας**, Καθηγητής Φυσικοθεραπείας στο Τμήμα Φυσ/πείας Παν/μίου Πατρών
Περιεχόμενα (Ώρες 10)	<u>*Σκοπός του μαθήματος*</u> Η εμβάθυνση στις αρχές της αθλητικής αποκατάστασης και της λειτουργικής επανένταξης του αθλητή του τζούντο, με έμφαση στην ανάλυση των μηχανισμών τραυματισμού, στην πρόληψη επανατραυματισμών, στην προοδευτική επιβάρυνση και στη συνεργασία προπονητή–φυσικοθεραπευτή κατά την επιστροφή στην αγωνιστική δραστηριότητα. <u>*1η ενότητα – Μηχανισμοί και ανάλυση αθλητικών κακώσεων στο τζούντο (2 ώρες)*</u> Βιομηχανική των αθλητικών κακώσεων. Μηχανισμοί τραυματισμού. Οξεία κάκωση και κάκωση υπέρχρησης. Επαναλαμβανόμενη μηχανική επιβάρυνση. Παράγοντες κινδύνου: εσωτερικοί, εξωτερικοί, προπονητικοί, τεχνικοί, περιβαλλοντικοί. Ανάλυση χαρακτηριστικών μηχανισμών τραυματισμού στο τζούντο. Σχέση τεχνικής εκτέλεσης και τραυματισμού. Ρόλος της κόπωσης στην εμφάνιση τραυματισμών. Ειδική αναφορά σε ώμο, αγκώνα, γόνατο, αυχένα και οσφυϊκή μοίρα. <u>*2η ενότητα – Λειτουργική αποκατάσταση του αθλητή (2 ώρες)*</u> Αρχές της θεραπευτικής άσκησης. Αποκατάσταση: κινητικότητας, μυϊκής δύναμης, ισχύος, ισορροπίας, ιδιοδεκτικότητας, νευρομυϊκού συντονισμού. Ανοικτή και κλειστή κινητική αλυσίδα στην αποκατάσταση. Ισομετρική, ομόκεντρη και έκκεντρη άσκηση. Προοδευτική αύξηση της επιβάρυνσης. Αρχές ειδικής λειτουργικής αποκατάστασης. Μεταφορά από γενικές ασκήσεις σε ειδικές απαιτήσεις του τζούντο. <u>*3η ενότητα – Ειδική αποκατάσταση και επανεκπαίδευση για το τζούντο (2 ώρες)*</u> Μετάβαση από την αποκατάσταση στη λειτουργική προπόνηση. Ασκήσεις σταθεροποίησης ώμου και ωμοπλάτης. Σταθεροποίηση γόνατος και ποδοκνημικής. Ενδυνάμωση κορμού. Νευρομυϊκός έλεγχος. Ιδιοδεκτικότητα και ισορροπία. Προοδευτική επανεκπαίδευση: λαβών, μετακινήσεων, ukemi, uchi-komi, nage-komi, randori. Προσαρμογή της τεχνικής κατά την περίοδο επανένταξης. Προοδευτική μετάβαση από την ατομική άσκηση στην προπόνηση με συναθλητή. <u>*4η ενότητα – Πρόληψη επανατραυματισμού και προπονητική τροποποίηση (2 ώρες)*</u> Παράγοντες επανατραυματισμού. Μυϊκές ανισορροπίες και λειτουργικοί περιορισμοί. Ελλείμματα δύναμης, κινητικότητας και νευρομυϊκού ελέγχου. Διαχείριση προπονητικής επιβάρυνσης μετά από τραυματισμό. Τροποποίηση: έντασης, όγκου, συχνότητας, διάρκειας, διαλειμμάτων. Προσαρμογή τεχνικών ασκήσεων. Παρακολούθηση συμπτωμάτων κατά την επιστροφή. Πρόληψη επανατραυματισμού μέσω ειδικής προπόνησης. Συνεργασία προπονητή και φυσικοθεραπευτή. <u>*5η ενότητα – Return to Sport και επιστροφή στην αγωνιστική δραστηριότητα (2 ώρες)*</u> Έννοια του Return to Sport. Διαφορά: επιστροφής στην καθημερινή δραστηριότητα, επιστροφής στην προπόνηση, επιστροφής στην πλήρη αγωνιστική δραστηριότητα.

	Προοδευτικά στάδια επιστροφής. Λειτουργικά κριτήρια επανένταξης. Αξιολόγηση κινητικότητας, δύναμης, ισορροπίας και νευρομυϊκού ελέγχου από τον αρμόδιο επαγγελματία. Προοδευτική αύξηση της ειδικής επιβάρυνσης. Προσομοίωση αγωνιστικών απαιτήσεων. Επιστροφή σε πλήρες randori. Επιστροφή σε αγωνιστική ένταση. Πρόληψη φόβου επανατραυματισμού και διαχείριση της σταδιακής επανόδου. Ρόλος και όρια ευθύνης του προπονητή στη διαδικασία Return to Sport. <u>*Μαθησιακά αποτελέσματα Β΄ επιπέδου*</u> Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η προπονητής/τρια θα μπορεί να: ➢ αναλύει βασικούς μηχανισμούς αθλητικών κακώσεων στο τζούντο, ➢ κατανοεί τη λογική της λειτουργικής αποκατάστασης, ➢ συνεργάζεται αποτελεσματικά με τον φυσικοθεραπευτή, ➢ κατανοεί την προοδευτική αποκατάσταση δύναμης, κινητικότητας, ισορροπίας και νευρομυϊκού ελέγχου, ➢ τροποποιεί την προπόνηση κατά την περίοδο επανένταξης, ➢ αναγνωρίζει παράγοντες κινδύνου επανατραυματισμού, ➢ συμμετέχει στον σχεδιασμό της προοδευτικής επιστροφής στην προπόνηση, ➢ κατανοεί τα στάδια Return to Sport, ➢ προσαρμόζει σταδιακά τις απαιτήσεις από την ατομική άσκηση έως το πλήρες randori και την αγωνιστική δραστηριότητα.

5. Κύκλος 1ος – Γενικών Μαθημάτων	
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 **(Ωρες 10)**	**Σκοπός μαθήματος** Η ανάπτυξη ικανότητας βιομηχανικής ανάλυσης της τεχνικής και της αγωνιστικής κίνησης του αθλητή του τζούντο, με στόχο τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας, της οικονομίας κίνησης και της πρόληψης τραυματισμών. Ο προπονητής προπονήτρια αναλύει τη μηχανική της τεχνικής, εντοπίζει το πρόβλημα, εξηγεί γιατί μειώνεται η αποτελεσματικότητα και προτείνει συγκεκριμένη προπονητική παρέμβαση **1η ενότητα – Προχωρημένες αρχές βιομηχανικής (2 ώρες)** Κινηματική και κινητική. Γραμμική και γωνιακή κινηματική. Ταχύτητα και επιτάχυνση. Γωνιακή ταχύτητα και γωνιακή επιτάχυνση. Δύναμη, ροπή και ισχύς. Ορμή και διατήρηση της ορμής. Κινητική ενέργεια. Μεταφορά ενέργειας μεταξύ τμημάτων του σώματος. Κινητική αλυσίδα. **2η ενότητα – Βιομηχανική της τεχνικής του τζούντο (2 ώρες)** Βιομηχανική ανάλυση των φάσεων μιας ρίψης: kuzushi, tsukuri, kake. Δημιουργία και αξιοποίηση ροπής. Σχέση κέντρου μάζας tori–uke. Αλλαγή της βάσης στήριξης. Έλεγχος του άξονα περιστροφής. Μηχανική αποτελεσματικότητα της τεχνικής. Σύνδεση τεχνικής με τα χαρακτηριστικά του αντιπάλου. **3η ενότητα – Βιομηχανική ανάλυση βασικών τεχνικών (2 ώρες)** Αναλυτική μελέτη: Seoi-nage, Tai-otoshi, Uchi-mata, Harai-goshi, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari. Για κάθε τεχνική: **θέση → kuzushi → tsukuri → kake → κατεύθυνση δύναμης → κέντρο μάζας → άξονας περιστροφής → βάση στήριξης → τελικό αποτέλεσμα.** **4η ενότητα – Βιομηχανική της αγωνιστικής κίνησης (1 ώρα)** Μετακινήσεις και αλλαγές κατεύθυνσης. Tai-sabaki. Αλλαγές επιπέδου. Επιτάχυνση και επιβράδυνση. Αντιδράσεις στον αντίπαλο. Timing και μηχανική της κίνησης. Συνδυασμοί τεχνικών. Αλλαγή κατεύθυνσης κατά την επίθεση. Counter techniques και αξιοποίηση της δύναμης του αντιπάλου. Βιομηχανική του grip fighting. **5η ενότητα – Βιομηχανική, δύναμη και αγωνιστική απόδοση (1 ώρα)** Σχέση μέγιστης δύναμης και τεχνικής. Εκρηκτική δύναμη και επιτάχυνση. Rate of force development. σχύς και ταχύτητα εκτέλεσης. Ρόλος κάτω άκρων, ισχίων και κορμού. Μεταφορά δύναμης από τα κάτω άκρα στον κορμό και στα άνω άκρα. Σταθεροποίηση κορμού. Αποτελεσματικότητα κινητικής αλυσίδας. Μηχανική οικονομία της τεχνικής. **6η ενότητα – Βιομηχανική αξιολόγηση και πρόληψη τραυματισμών (2 ώρες)** Ανάλυση video αγωνιστικών τεχνικών. Εντοπισμός βιομηχανικών σφαλμάτων. Αξιολόγηση της τεχνικής υπό συνθήκες κόπωσης. Ασύμμετρες φορτίσεις. Επιβάρυνση: γόνατος, ώμου, αγκώνα, ισχίου, σπονδυλικής στήλης. Βιομηχανικοί μηχανισμοί τραυματισμού. Τεχνικές τροποποιήσεις για μείωση της επιβάρυνσης. Χρήση video και βασικών εργαλείων ανάλυσης κίνησης. Εφαρμογή βιομηχανικών δεδομένων στον σχεδιασμό προπόνησης.

6. Κύκλος 1ος – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	**ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ**
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 10)**	*1. <u>Εισαγωγή στην Αθλητιατρική.</u>* *2. <u>Ιατρική φροντίδα και ασφάλεια του Αθλητή.</u>* *3. <u>Η άσκηση σε ειδικούς πληθυσμούς.</u>* *4. <u>Συμπεριφορικά και ψυχολογικά προβλήματα.</u>* [Ο ρόλος της ψυχολογίας της άθλησης και η ψυχιατρική – Τα φάρμακα και η χρήση απαγορευμένων ουσιών στους αθλητές. – Οι διαταραχές της σίτισης στους αθλητές – Η υπερπροπόνηση]. 5. *<u>Περιβάλλον – Ταξίδια</u>*. [Ιατρική πρόληψη κατά την οργάνωση αθλητικών γεγονότων, ιατρική φροντίδα ομάδας, ιατρική φροντίδα σε μακρινές αποστολές, η προπόνηση και ο ανταγωνισμός σε μεγάλο υψόμετρο]. *6. <u>Κακώσεις.</u>* [Οι κακώσεις του μυοσκελετικού συστήματος στην άθληση – Η εμπεριστατωμένη αποκατάσταση του αθλητή – Οι φυσικές μέθοδοι στην Αθλητιατρική – Τα κατάγματα καταπόνησης (κόπωσης) – Οι ενέσεις στους αθλητές – Οι διαγνωστικές απεικονιστικές μέθοδοι στην αθλητιατρική – Το αθλητικό υπερηχογράφημα – Πρόληψης της κάκωσης].

7. Κύκλος 1ος – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ**
Διδάσκων	**Δερδεμέζης Χρήστος**, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, PhD, Επιστημονικός Συνεργάτης Εργαστηρίου Υγιεινής και Επιδημιολογίας, Τμήμα Ιατρικής , Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων
Περιεχόμενα **(Ωρες 10)**	Χτίζεται πάνω στο Επίπεδο Γ΄, με μεγαλύτερο βαθμό εξειδίκευσης, σύνθεσης και κριτικής προσέγγισης, χωρίς επανάληψη της ύλης του Επιπέδου Γ΄. Διαχείριση σωματικού βάρους σε αθλήματα κατηγοριών βάρους (weight-making / weight-cutting, κίνδυνοι, RED-S) - 2,5 ώρες Περιοδοποίηση διατροφής στον προπονητικό/αγωνιστικό κύκλο - 2 ώρες Σύσταση σώματος: εκτίμηση & πρακτική εφαρμογή - 1,5 ώρα Διατροφή ημέρας αγώνα & ανάκτηση - 1,5 ώρα Κριτική αξιολόγηση συμπληρωμάτων με βάση την τεκμηρίωση - 1 ώρα Ειδικές πληθυσμιακές ομάδες (έφηβοι αθλητές, εντατική προετοιμασία) - 0,5 ώρα Μελέτη περίπτωσης / εφαρμογή σχεδιασμού διατροφικού πλάνου αθλητή τζούντο -1 ώρα

8. Κύκλος 1ος – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	**ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ**
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 20)**	*Σκοπός του μαθήματος* Η ανάπτυξη προχωρημένων ικανοτήτων σχεδιασμού, εφαρμογής, ελέγχου και αξιολόγησης της προπονητικής διαδικασίας, με έμφαση στην αγωνιστική απόδοση και την εξατομίκευση. *Μαθησιακά αποτελέσματα* Ο προπονητής / η προπονήτρια θα μπορεί να αναλύσει τις απαιτήσεις του αθλητή και του αγώνα, να σχεδιάσει εξατομικευμένο προπονητικό πρόγραμμα, να παρακολουθήσει την επιβάρυνση και να τροποποιήσει τον σχεδιασμό με βάση την απόδοση και την αγωνιστική ετοιμότητα *1. Σύγχρονη θεωρία της αθλητικής προπόνησης - 2 ώρες* Προπονητική προσαρμογή. Ομοιόσταση και αλλόσταση. Σύνδρομο γενικής προσαρμογής. Προπονητικό στρες. Υπεραναπλήρωση.Προπονητική ετοιμότητα. Ατομική απόκριση στην προπόνηση. Αλληλεπίδραση προπόνησης και αποκατάστασης. *2. Προχωρημένες αρχές προπονητικής επιβάρυνσης - 3 ώρες* Εξωτερικό και εσωτερικό φορτίο. Οξεία και χρόνια προπονητική επιβάρυνση.Κατανομή φορτίου. Μονοτονία της προπόνησης. Προοδευτική επιβάρυνση. Διαχείριση κόπωσης. Λειτουργική υπέρβαση και υπερπροπόνηση. Παρακολούθηση της προπόνησης.Καρδιακή συχνότητα και δείκτες εσωτερικής επιβάρυνσης. *3. Προπόνηση δύναμης και ισχύος στο τζούντο - 3 ώρες* Νευρομυϊκές προσαρμογές. Μέγιστη δύναμη. Εκρηκτική δύναμη. Ρυθμός ανάπτυξης της δύναμης. Ισχύς. Συνεχής ταχοδύναμη. Προπόνηση ισχύος. Ισομετρική, ομόκεντρη και έκκεντρη δράση. Ειδική δύναμη λαβής. Δύναμη κορμού. Μεταφορά δύναμης στην τεχνική του τζούντο. *4. Ενεργειακά συστήματα και προπόνηση αντοχής- 3 ώρες* ATP-PCr σύστημα. Αναερόβια γλυκόλυση. Αερόβιος μεταβολισμός. Ενεργειακές απαιτήσεις αγώνα τζούντο. Αερόβιο και αναερόβιο κατώφλι. VO_2max. Επαναλαμβανόμενες υψηλής έντασης προσπάθειες. Διαλειμματική προπόνηση. HIIT. Προπόνηση ειδικής αντοχής τζούντο. *5. Ταχύτητα, εκρηκτικότητα και αντίδραση- 2 ώρες* Ταχύτητα αντίδρασης. Χρόνος αντίδρασης. Ταχύτητα κίνησης. Εκρηκτική επιτάχυνση. Αλλαγές κατεύθυνσης. Αντιδραστική ευκινησία. Σύνδεση αντίληψης – απόφασης – κίνησης. Εφαρμογή στην επίθεση και αντεπίθεση.

	6. Προχωρημένη τεχνικοτακτική προπόνηση- 3 ώρες Τεχνική αποτελεσματικότητα. Τεχνικοτακτικοί συνδυασμοί. Αλληλουχίες επίθεσης. Renraku-waza. Kaeshi-waza. Αξιοποίηση της αντίδρασης του αντιπάλου. Grip fighting. Kumi-kata. Αγωνιστική προσομοίωση. Randori με συγκεκριμένους τακτικούς στόχους. Προπόνηση υπό συνθήκες πίεσης χρόνου και σκορ. *7. Περιοδικότητα και αγωνιστικός σχεδιασμός- 4 ώρες* Μακρόκυκλος. Μεσόκυκλος. Μικρόκυκλος. Προπαρασκευαστική περίοδος. Προαγωνιστική περίοδος. Αγωνιστική περίοδος. Μεταβατική περίοδος. Tapering / Φορμάρισμα. Peak performance. Διαχείριση διαδοχικών αγώνων. Σχεδιασμός αγωνιστικής περιόδου. Σχεδιασμός ετήσιου πλάνου αθλητή τζούντο. Προσαρμογή του πλάνου σε Πανελλήνιο Πρωτάθλημα και διεθνείς διοργανώσεις. *8. Αξιολόγηση και εξατομίκευση - 3 ώρες* Αρχική αξιολόγηση αθλητή. Αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων. Αξιολόγηση τεχνικοτακτικής απόδοσης. Functional testing. Προπονητικά προφίλ αθλητών. Εντοπισμός αδυναμιών. Ατομικός σχεδιασμός προπόνησης. Επαναξιολόγηση και τροποποίηση προγράμματος. Χρήση βασικών δεδομένων για λήψη προπονητικών αποφάσεων. *9. Αποκατάσταση, πρόληψη τραυματισμών και διαχείριση προπονητικής ετοιμότητας - 3 ώρες* Μηχανισμοί κόπωσης. Νευρομυϊκή κόπωση. Αποκατάσταση μεταξύ προπονήσεων και αγώνων. Ύπνος. Ενυδάτωση και βασικές διατροφικές αρχές. Διαχείριση αγωνιστικών περιόδων υψηλής πυκνότητας. Πρόληψη τραυματισμών μέσω προπονητικού σχεδιασμού. Επιστροφή στην προπόνηση μετά από τραυματισμό σε συνεργασία με τους αρμόδιους επαγγελματίες υγείας.

ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 2ος – ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

1. Κύκλος 2ος – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	**ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**
Διδάσκων	**Μηνάκη Φωτεινή,** Δικηγόρος, MSc στη Νομική
Περιεχόμενα **(Ώρες 10)**	*Σκοπός του μαθήματος* Ο προπονητής να αντιμετωπίζει καταστάσεις όχι μόνο ως υπεύθυνος της προπόνησης αλλά και ως στέλεχος του αθλητικού οργανισμού. *Μαθησιακά αποτελέσματα* Ο / Η προπονητής / προπονήτρια να μπορεί να διοικεί, αναπτύσσοντας και αξιολογώντας έναν αθλητικό οργανισμό και το αγωνιστικό του πρόγραμμα. *1. Σύγχρονη διοίκηση αθλητικών οργανισμών – 1 ώρα* Σύγχρονες προσεγγίσεις της αθλητικής διοίκησης. Αθλητικοί οργανισμοί, σωματεία, ενώσεις και ομοσπονδίες. Οργανωτική δομή και διοικητική ιεραρχία. Ρόλοι και αρμοδιότητες διοικητικών και τεχνικών στελεχών. Λήψη αποφάσεων στον αθλητικό οργανισμό. Διοίκηση βάσει στόχων. *2. Στρατηγικός σχεδιασμός αθλητικού συλλόγου – 1,5 ώρα* Όραμα, αποστολή και στρατηγικοί στόχοι. Ανάλυση εσωτερικού και εξωτερικού περιβάλλοντος. SWOT analysis αθλητικού συλλόγου. Σχεδιασμός ετήσιου επιχειρησιακού πλάνου. Καθορισμός στόχων ανάπτυξης αθλητών και αγωνιστικού τμήματος. Δείκτες απόδοσης και αξιολόγηση αποτελεσμάτων. *3. Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού στον αθλητισμό – 1 ώρα* Προπονητικό και διοικητικό προσωπικό. Κατανομή αρμοδιοτήτων και καθηκόντων. Ηγεσία και παρακίνηση προσωπικού. Διαχείριση ομάδων εργασίας. Επικοινωνία και διαχείριση συγκρούσεων. Αξιολόγηση προσωπικού. Συνεχιζόμενη επαγγελματική ανάπτυξη προπονητών. *4. Διοίκηση αθλητών και ανάπτυξη αθλητικού δυναμικού – 1 ώρα* Οργάνωση ηλικιακών και αγωνιστικών τμημάτων. Διαχείριση ταλέντου και αθλητικής ανάπτυξης. Παρακολούθηση προόδου αθλητών. Συντονισμός προπονητικού και αγωνιστικού προγραμματισμού. Συνεργασία προπονητή – αθλητή – οικογένειας. Διαχείριση μετάβασης από αναπτυξιακό σε αγωνιστικό επίπεδο. *5. Οικονομική διοίκηση και προϋπολογισμός – 1,5 ώρα*

	Κατάρτιση ετήσιου προϋπολογισμού. Προγραμματισμός εσόδων και δαπανών. Οικονομικός σχεδιασμός αγωνιστικής περιόδου. Κόστος προπονητικού και αγωνιστικού προγράμματος. Χορηγίες και sponsorship. Αναζήτηση χρηματοδοτικών πόρων. Βασικές αρχές οικονομικού ελέγχου. Οικονομική βιωσιμότητα αθλητικού συλλόγου. *6. Marketing, επικοινωνία και προβολή αθλητικού οργανισμού – 1 ώρα* Βασικές αρχές αθλητικού marketing. Ταυτότητα και επικοινωνιακή στρατηγική συλλόγου. Προσέλκυση και διατήρηση αθλητών. Σχέσεις με χορηγούς. Επικοινωνία με τοπική κοινωνία. Ψηφιακή επικοινωνία και social media. Διαχείριση δημόσιας εικόνας σε θετικές και αρνητικές περιστάσεις. *7. Διοργάνωση αγώνων και αθλητικών γεγονότων τζούντο – 1,5 ώρα* Σχεδιασμός και υλοποίηση αγωνιστικής διοργάνωσης. Χρονοδιάγραμμα και κατανομή αρμοδιοτήτων. Εγγραφές και διαχείριση συμμετοχών. Ζύγιση και αγωνιστικό πρόγραμμα. Αγωνιστικός χώρος, tatami και εξοπλισμός. Διαιτησία και γραμματεία. Ιατρική και υγειονομική κάλυψη. Διαχείριση θεατών και ασφάλεια. Διαχείριση κρίσεων και απρόβλεπτων περιστατικών. *8. Αθλητική δεοντολογία, διακυβέρνηση και αξιολόγηση – 1,5 ώρα* Αρχές χρηστής διοίκησης στον αθλητισμό. Διαφάνεια και λογοδοσία. Αθλητική δεοντολογία. Προστασία ανηλίκων και ευάλωτων αθλητών. Πρόληψη βίας, παρενόχλησης και διακρίσεων. Ασφάλεια και διαχείριση κινδύνου. Σύστημα αξιολόγησης αθλητικού οργανισμού. Δείκτες αποτελεσματικότητας και ποιότητας. Σύνταξη ετήσιου διοικητικού απολογισμού.

2. Κύκλος 2ος – Γενικών Μαθημάτων	
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 **(Ώρες 10)**	<u>*Σκοπός του μαθήματος*</u> Η εμβάθυνση στις σύγχρονες θεωρίες και τεχνικές της Αθλητικής Ψυχολογίας και η ανάπτυξη ικανότητας εφαρμογής εξειδικευμένων παρεμβάσεων για την ψυχολογική προετοιμασία, την αγωνιστική απόδοση, την αυτορρύθμιση και τη διαχείριση απαιτητικών καταστάσεων στο αγωνιστικό τζούντο. <u>*Μαθησιακά αποτελέσματα Β΄ επιπέδου*</u> Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να είναι σε θέση: ➢ Να αναλύουν τις ψυχολογικές απαιτήσεις της αγωνιστικής απόδοσης στο τζούντο. ➢ Να σχεδιάζουν βασικό ατομικό πλάνο ψυχολογικής προετοιμασίας. ➢ Να εφαρμόζουν τεχνικές στοχοθεσίας και αυτορρύθμισης. ➢ Να αξιοποιούν τεχνικές ελέγχου της διέγερσης, της συγκέντρωσης και του άγχους. ➢ Να χρησιμοποιούν νοερή απεικόνιση και θετικό εσωτερικό διάλογο. ➢ Να ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και την αγωνιστική ετοιμότητα των αθλητών. ➢ Να αναγνωρίζουν ψυχολογικές δυσκολίες που συνδέονται με τραυματισμούς, κόπωση και αγωνιστική πίεση. ➢ Να εφαρμόζουν αποτελεσματικές πρακτικές ηγεσίας και επικοινωνίας. ➢ Να συνεργάζονται με αθλητικό ψυχολόγο στο πλαίσιο διεπιστημονικής ομάδας. ➢ Να ενσωματώνουν ψυχολογικές παραμέτρους στον ετήσιο και αγωνιστικό προγραμματισμό. <u>*Περιεχόμενο μαθημάτων*</u> <u>*1. Σύγχρονες θεωρίες και εφαρμογές της Αθλητικής Ψυχολογίας – 1,5 ώρα*</u> Σύγχρονο αντικείμενο της Αθλητικής Ψυχολογίας. Σχέση ψυχολογικών και βιολογικών παραγόντων απόδοσης. Θεωρίες κινήτρων, αυτοαποτελεσματικότητας και αυτορρύθμισης. Ψυχολογικές απαιτήσεις του αγωνιστικού τζούντο. Ατομικές διαφορές αθλητών. Ο ρόλος του προπονητή στη συστηματική ψυχολογική προετοιμασία. Διεπιστημονική συνεργασία με αθλητικό ψυχολόγο. <u>*2. Ψυχολογική προετοιμασία αγωνιστικού αθλητή τζούντο – 2 ώρες*</u> Ψυχολογικές απαιτήσεις της αγωνιστικής απόδοσης. Προαγωνιστική, αγωνιστική και μεταγωνιστική ψυχολογική προετοιμασία. Ανάπτυξη αγωνιστικής ετοιμότητας. Προετοιμασία πριν από σημαντικούς αγώνες. Ψυχολογική διαχείριση διαδοχικών αγώνων. Διαχείριση αγωνιστικής πίεσης. Ψυχολογική προετοιμασία σε εθνικές και διεθνείς διοργανώσεις. Ατομικό προφίλ ψυχολογικών απαιτήσεων αθλητή.

	3. Στοχοθεσία και αυτορρύθμιση της αθλητικής απόδοσης – 2 ώρες Θεωρία και εφαρμογή της στοχοθεσίας. Στόχοι αποτελέσματος, επίδοσης και διαδικασίας. Βραχυπρόθεσμοι, μεσοπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι. SMART στόχοι και προγραμματισμός. Αυτοπαρακολούθηση και αυτοαξιολόγηση. Αυτορρύθμιση συμπεριφοράς και συναισθημάτων. Σχεδιασμός ατομικού πλάνου ψυχολογικής προετοιμασίας. Σύνδεση στόχων με τον ετήσιο προπονητικό σχεδιασμό. *4. Διαχείριση άγχους, διέγερσης και συναισθημάτων – 2 ώρες* Θεωρίες σχέσης διέγερσης και απόδοσης. Βέλτιστο επίπεδο ενεργοποίησης. Διαχείριση προαγωνιστικού και αγωνιστικού άγχους. Συναισθηματική ρύθμιση κατά την έντονη αγωνιστική προσπάθεια. Διαχείριση θυμού, απογοήτευσης και φόβου. Τεχνικές αναπνευστικού ελέγχου. Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Νοερή απεικόνιση και θετικός εσωτερικός διάλογος. Εφαρμογή τεχνικών σε αγωνιστικά σενάρια τζούντο. *5. Συγκέντρωση, προσοχή και λήψη αποφάσεων στο τζούντο – 2 ώρες* Μηχανισμοί προσοχής και συγκέντρωσης. Εσωτερική και εξωτερική εστίαση προσοχής. Αντίληψη και πρόβλεψη των κινήσεων του αντιπάλου. Ταχεία λήψη αποφάσεων. Διαχείριση περισπασμών κατά τη διάρκεια του αγώνα. Προσοχή σε συνθήκες κόπωσης και αγωνιστικής πίεσης. Ψυχολογικές ρουτίνες πριν από την εκτέλεση τεχνικών. Ασκήσεις συγκέντρωσης σε randori και αγωνιστικές προσομοιώσεις. *6. Αυτοπεποίθηση, νοερή απεικόνιση και αγωνιστική ετοιμότητα – 1,5 ώρα* Αυτοαποτελεσματικότητα και αθλητική αυτοπεποίθηση. Διαμόρφωση θετικών προσδοκιών επίδοσης. Νοερή εξάσκηση τεχνικών και τακτικών. Οπτικοποίηση αγωνιστικών σεναρίων. Θετικός εσωτερικός διάλογος. Ψυχολογική ρουτίνα πριν από τον αγώνα. Αντιμετώπιση αρνητικών σκέψεων. Διαχείριση της αυτοπεποίθησης μετά από αποτυχία ή τραυματισμό. *7. Ψυχολογική διαχείριση προπονητικού φορτίου, τραυματισμού και αποκατάστασης – 1,5 ώρα* Ψυχολογικές επιπτώσεις της κόπωσης και της υπερπροπόνησης. Ψυχολογική διάσταση της αποκατάστασης από τραυματισμό. Φόβος επανατραυματισμού. Διαχείριση απογοήτευσης κατά την αποχή από την προπόνηση. Ενίσχυση της προσήλωσης στο πρόγραμμα αποκατάστασης. Ψυχολογική προετοιμασία για επιστροφή στους αγώνες. Συνεργασία προπονητή, αθλητή, ιατρού και αθλητικού ψυχολόγου. *8. Ηγεσία, ομαδική δυναμική και διαχείριση κρίσεων – 1,5 ώρα* Σύγχρονες θεωρίες αθλητικής ηγεσίας. Ηγετική συμπεριφορά και αποτελεσματικότητα προπονητή. Δυναμική ομάδας και συνοχή. Διαχείριση συγκρούσεων σε αθλητικό περιβάλλον. Ψυχολογική υποστήριξη αθλητών υψηλών απαιτήσεων. Διαχείριση κρίσεων και αγωνιστικών αποτυχιών. Επικοινωνία με αθλητές, γονείς και διοίκηση. Ανάπτυξη κουλτούρας σεβασμού, ευθύνης και αθλητικής δεοντολογίας.

3. Κύκλος 2ος – Γενικών Μαθημάτων	
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
Περιεχόμενα **(Ωρες 10)**	<u>*Σκοπός του μαθήματος*</u> Η ανάπτυξη ικανότητας του προπονητή / της προπονήτριας να σχεδιάζει, να υλοποιεί και να αξιολογεί μια μικρής κλίμακας ερευνητική διαδικασία στο πλαίσιο της προπονητικής. <u>*1.Επιστημονική μεθοδολογία και σχεδιασμός αθλητικής έρευνας – 2 ώρες*</u> Επιστημονική μέθοδος και τεκμηριωμένη προπονητική. Διατύπωση ερευνητικού προβλήματος. Ερευνητικό ερώτημα και ερευνητικοί στόχοι. Διατύπωση ερευνητικών υποθέσεων. Θεωρητικό και εννοιολογικό πλαίσιο. Επιλογή κατάλληλου ερευνητικού σχεδιασμού. Παραδείγματα ερευνητικών σχεδιασμών στο τζούντο. 2. <u>*Ερευνητικές μεταβλητές και επιχειρησιακός προσδιορισμός – 1,5 ώρα*</u> Ανεξάρτητες, εξαρτημένες και συγχυτικές μεταβλητές. Διαμεσολαβητικές και τροποποιητικές μεταβλητές σε βασικό επίπεδο. Επιχειρησιακός ορισμός μεταβλητών. Μεταβλητές προπονητικού φορτίου. Μεταβλητές φυσιολογικής, κινητικής, ψυχολογικής και αγωνιστικής απόδοσης. Έλεγχος και περιορισμός συγχυτικών παραγόντων. <u>*3. Πειραματικός και ημιπειραματικός σχεδιασμός – 2 ώρες*</u> Βασικές αρχές πειραματικής έρευνας. Πειραματική και ομάδα ελέγχου. Προμέτρηση και μεταμέτρηση. Τυχαιοποίηση. Παρεμβατικά προγράμματα στην αθλητική προπόνηση. Έλεγχος της προπονητικής παρέμβασης. Παραδείγματα: πρόγραμμα ανάπτυξης εκρηκτικής δύναμης, πρόγραμμα βελτίωσης ισορροπίας, πρόγραμμα ψυχοκινητικής εκπαίδευσης, πρόγραμμα πρόληψης τραυματισμών. <u>*4. Δειγματοληψία και σχεδιασμός ομάδων – 1,5 ώρα*</u> Πληθυσμός-στόχος και ερευνητικό δείγμα. Πιθανοτική και μη πιθανοτική δειγματοληψία. Μέγεθος δείγματος και στατιστική ισχύς σε βασικό επίπεδο. Κριτήρια συμμετοχής. Ομοιογένεια και συγκρισιμότητα ομάδων. Διαχείριση απωλειών συμμετεχόντων. Ερευνητικά ζητήματα σε αθλητές διαφορετικών ηλικιών και αγωνιστικών επιπέδων. <u>*5. Μετρήσεις, εργαλεία και ψυχομετρικές ιδιότητες – 2 ώρες*</u> Επιλογή κατάλληλου εργαλείου μέτρησης. Αξιοπιστία. Εγκυρότητα. Αντικειμενικότητα. Ευαισθησία μέτρησης. Τυποποίηση διαδικασίας μέτρησης. Επαναληπτικές μετρήσεις. Κινητικές και εργομετρικές δοκιμασίες. Σωματομετρικές και φυσιολογικές μετρήσεις. Ερωτηματολόγια και ψυχομετρικές κλίμακες. Πρακτική εφαρμογή πρωτοκόλλου μέτρησης σε αθλητές τζούντο.

	6. *Συλλογή, οργάνωση και διαχείριση ερευνητικών δεδομένων – 1,5 ώρα* Σχεδιασμός φύλλου καταγραφής δεδομένων. Κωδικοποίηση μεταβλητών. Δημιουργία βάσης δεδομένων. Έλεγχος λαθών και ελλιπών δεδομένων. Οργάνωση δεδομένων σε λογιστικά φύλλα. Βασικές αρχές ψηφιακής διαχείρισης δεδομένων. Ανωνυμοποίηση και προστασία δεδομένων. *7. Εφαρμοσμένη στατιστική στην αθλητική έρευνα – 2 ώρες* Περιγραφική στατιστική. Μέσος όρος, τυπική απόκλιση και διακύμανση. Έλεγχος κανονικότητας σε βασικό επίπεδο. Σύγκριση δύο ομάδων. Σύγκριση προμέτρησης–μεταμέτρησης. Συσχέτιση μεταβλητών. Βασικές αρχές παλινδρόμησης. Μέγεθος επίδρασης. Διαστήματα εμπιστοσύνης. Ερμηνεία στατιστικών αποτελεσμάτων και αποφυγή υπερερμηνείας. *8. Συγγραφή, παρουσίαση και αξιοποίηση ερευνητικών αποτελεσμάτων – 1 ώρα* Δομή επιστημονικής εργασίας. Εισαγωγή – μεθοδολογία – αποτελέσματα – συζήτηση – συμπεράσματα. Παρουσίαση πινάκων και γραφημάτων. Επιστημονική τεκμηρίωση. Αναφορά περιορισμών της έρευνας. Μεταφορά των ευρημάτων στην προπονητική πρακτική. Παρουσίαση ερευνητικών αποτελεσμάτων σε προπονητές και αθλητές.

1. Κύκλος 2ος – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ**
Διδάσκων	**Τάμπαλης Κωνσταντίνος**, Επίκουρος Καθηγητής, Τομέας Κοινωνικών και Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα **(Ωρες 10)**	*Γενική περιγραφή – Οριοθέτηση ύλης μαθήματος* Το παρόν μάθημα σκοπεύει οι εκπαιδευόμενοι/ες να γνωρίσουν τις βασικές έννοιες της Αθλητικής Κοινωνιολογίας και τα σύγχρονα ζητήματα που την αφορούν όπως η παγκοσμιοποίηση, η φαρμακοδιέγερση και η βία. Κεντρικός στόχος είναι η ανάδειξη της 'αθλητικής-κοινωνιολογικής γνώσης' ως βασικής συνιστώσας μιας επιτυχημένης επαγγελματικής πρακτικής. Επίσης, θα παρουσιαστούν οι συσχετισμοί, οι αλληλοσυνδέσεις και οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ του πραγματικού αθλητικού κόσμου και των βασικών κοινωνιολογικών θεωρητικών αρχών και εννοιών. 1) Εισαγωγή στην Αθλητική Κοινωνιολογία 2) Κοινωνία – Πολιτισμός - Αθλητισμός 3) Κοινωνιολογική θεωρία και αθλητισμός 4) Συστημική θεωρία και αθλητισμός 5) Νεωτερικότητα – Μετανεωτερικότητα και αθλητισμός 6) Κοινωνικές κατασκευές και αθλητισμός 7) Φυσικό σώμα, αθλητισμός και ψηφιακή εποχή 8) Παγκοσμιοποίηση και αθλητισμός 9) Φαρμακοδιέγερση στον αθλητισμό 10) Βία και αθλητισμός

2. Κύκλος 2ος – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ**
Διδάσκων	**Τάμπαλης Κωνσταντίνος**, Επίκουρος Καθηγητής, Τομέας Κοινωνικών και Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα **(Ώρες 10)**	*Γενική περιγραφή – Οριοθέτηση ύλης μαθήματος* Το παρόν μάθημα σκοπεύει οι εκπαιδευόμενοι να γνωρίσουν τις βασικές στατιστικές εφαρμογές για την επίλυση προβλημάτων στον Αθλητισμό και γενικότερα στην επιστημονική έρευνα. Συγκεκριμένα, θα παρουσιαστούν οι βασικές έννοιες, οι κατανομές και τα γραφήματά τους, τα κύρια μέτρα θέσης και διασποράς όπως και τα είδη των ερευνητικών υποθέσεων και τα σφάλματα-πιθανότητες της στατιστικής ανάλυσης. Τέλος, θα δοθεί έμφαση στην κατανόηση απλών στατιστικών αναλύσεων όπως η συσχέτιση και η σύγκριση δυο μέσων. 1) Βασικές έννοιες: Πληθυσμός (n), Δείγμα (N), Μεταβλητές (X, Y), Σφάλμα (e) 2) Κατανομές Συχνότητας: Απλές, Ομαδοποιημένες, Ανάλυση 3) Γραφήματα κατανομών : Ιστόγραμμα, Πολύγωνα, Καμπύλες 4) Κύρια μέτρα θέσης : Μέσος (M), Διάμεσος (Md), Κορυφή (Mo), Ιδιότητες 5) Μέτρα διασποράς: Διασπορά (s2), Τυπ. Απόκλιση (s), Μεταβλητότητα (cv), Τιμές z 6) Κανονική κατανομή : Καμπύλη, Χώροι, Τυπική Κανονική 7) Εκτίμηση & υπόθεση: Υποθέσεις (H0, HA), Σφάλματα (I, II), Πιθανότητες (α, β) 8) Απλή συσχέτιση : Συντελεστής Pearson (r), Spearman (rs), Εφαρμογές 9) Σύγκριση δύο μέσων: Έλεγχος t - Εξαρτημένα Δείγματα 10) Σύγκριση δύο μέσων t - Ανεξάρτητα Δείγματα

3. Κύκλος 2ος – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	**ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ**
Διδάσκων	**Μηνάκη Φωτεινή,** Δικηγόρος, MSc στη Νομική
Περιεχόμενα **(Ώρες 10)**	Το μάθημα εστιάζει στο νομικό πλαίσιο άσκησης του επαγγέλματος του προπονητή, στη λειτουργία αθλητικών σωματείων και ομοσπονδιών, στις υποχρεώσεις και ευθύνες του προπονητή, στην προστασία ανηλίκων, στην ασφάλεια και στη δεοντολογία. Το βασικό θεσμικό σημείο αναφοράς είναι ο ν. 2725/1999, όπως ισχύει και τροποποιείται, ενώ η ΓΓΑ διαθέτει ειδική ενότητα νομοθεσίας και πλαίσιο για τις Σχολές Προπονητών. *Μαθησιακά αποτελέσματα* Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η προπονητής/τρια Β΄ επιπέδου θα πρέπει να είναι σε θέση: ➢ να γνωρίζει το βασικό θεσμικό πλαίσιο που διέπει τον ελληνικό αθλητισμό και το επάγγελμα του προπονητή, ➢ να κατανοεί τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις του στο πλαίσιο της σχέσης του με το αθλητικό σωματείο, ➢ να διακρίνει βασικές μορφές αστικής, ποινικής και πειθαρχικής ευθύνης, ➢ να εφαρμόζει τις αρχές ασφαλούς προπονητικής δραστηριότητας, ➢ να γνωρίζει τις ιδιαίτερες υποχρεώσεις του έναντι ανήλικων αθλητών,

	➢ να αναγνωρίζει περιστατικά βίας, κακοποίησης ή καταχρηστικής συμπεριφοράς και να ακολουθεί τις προβλεπόμενες διαδικασίες, ➢ να κατανοεί τις βασικές υποχρεώσεις που απορρέουν από το αντιντόπινγκ, ➢ να προστατεύει τα προσωπικά δεδομένα και την εικόνα των αθλητών, ➢ να εφαρμόζει τους κανονισμούς και το πειθαρχικό πλαίσιο σε αγωνιστικές συνθήκες, ➢ να αναλύει απλά πραγματικά περιστατικά και να αναγνωρίζει πότε απαιτείται παραπομπή σε αρμόδιο νομικό ή άλλο επαγγελματία. *1. Εισαγωγή στο Αθλητικό Δίκαιο και στο θεσμικό πλαίσιο του αθλητισμού – 1,5 ώρα* Έννοια, αντικείμενο και πηγές του Αθλητικού Δικαίου. Βασικές αρχές του ελληνικού αθλητικού δικαίου. Οργάνωση του ελληνικού αθλητισμού. Ρόλος και αρμοδιότητες της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού. Αθλητικά σωματεία, ενώσεις και αθλητικές ομοσπονδίες. Εθνικές και διεθνείς αθλητικές οργανώσεις. Θεσμικό πλαίσιο λειτουργίας του τζούντο στην Ελλάδα. Βασικές διατάξεις του ν. 2725/1999 και των μεταγενέστερων τροποποιήσεών του. Κανονισμοί αθλητικών ομοσπονδιών και η σχέση τους με την εθνική νομοθεσία. Ο ν. 2725/1999 αποτελεί βασικό κορμό της ελληνικής αθλητικής νομοθεσίας, ενώ το Υπουργείο Αθλητισμού διατηρεί συγκεντρωμένη βάση της σχετικής νομοθεσίας. *2. Νομικό καθεστώς και επαγγελματική δραστηριότητα του προπονητή – 1,5 ώρα* Νομική θέση του προπονητή στον αθλητικό οργανισμό. Προϋποθέσεις άσκησης του επαγγέλματος του προπονητή. Επίπεδα προπονητών και επαγγελματικά δικαιώματα. Δίπλωμα Σχολής Προπονητών και αναγγελία άσκησης επαγγέλματος. Εγγραφή και τήρηση στοιχείων στο Μητρώο Προπονητών. Δικαιώματα και υποχρεώσεις του προπονητή. Σύμβαση εργασίας ή παροχής ανεξάρτητων υπηρεσιών. Σχέση προπονητή με αθλητικό σωματείο. Βασικές αρχές εργατικού και φορολογικού πλαισίου της επαγγελματικής δραστηριότητας. Όρια άσκησης του προπονητικού έργου. Η ισχύουσα νομοθεσία προβλέπει, μεταξύ άλλων, υποχρεωτική έγγραφη σύμβαση του προπονητή με τον αθλητικό φορέα, με ειδικότερες προϋποθέσεις καταχώρισης. *3. Αθλητικά σωματεία, ομοσπονδίες και διοικητική λειτουργία – 1 ώρα* Νομική μορφή και λειτουργία αθλητικού σωματείου. Ίδρυση και καταστατική λειτουργία. Διοικητικό συμβούλιο και αρμοδιότητές του. Γενική Συνέλευση. Δικαιώματα και υποχρεώσεις μελών. Αθλητής, προπονητής και διοίκηση. Ενώσεις και αθλητικές ομοσπονδίες. Καταστατικά και εσωτερικοί κανονισμοί. Πειθαρχικά όργανα. Σχέση σωματείου – ομοσπονδίας – αθλητή – προπονητή. *4. Δικαιώματα και υποχρεώσεις αθλητών και προπονητών – 1 ώρα* Θεμελιώδη δικαιώματα του αθλητή. Υποχρεώσεις αθλητή απέναντι στον σύλλογο και στην ομοσπονδία. Δικαιώματα και υποχρεώσεις προπονητή. Προπονητική σχέση και επαγγελματική δεοντολογία. Σεβασμός της προσωπικότητας του αθλητή. Αρχή της ίσης μεταχείρισης. Απαγόρευση διακρίσεων. Δικαιώματα ανήλικων αθλητών. Σχέση προπονητή – γονέων/κηδεμόνων. Εμπιστευτικότητα και προστασία προσωπικών πληροφοριών. *5. Αστική και ποινική ευθύνη του προπονητή – 1,5 ώρα* Έννοια της νομικής ευθύνης. Αστική ευθύνη και αποζημίωση. Ποινική ευθύνη. Ευθύνη από πράξεις ή παραλείψεις. Υποχρέωση επιμέλειας του προπονητή. Ασφάλεια αθλητών κατά την προπόνηση. Εποπτεία αθλητών. Ασφαλής χρήση αθλητικών εγκαταστάσεων και εξοπλισμού. Τραυματισμός αθλητή κατά την προπόνηση. Ευθύνη σε περίπτωση αμέλειας. Όρια της ευθύνης του προπονητή και ανάγκη συνεργασίας με ιατρούς και άλλους ειδικούς. Μελέτες περίπτωσης από προπονητικές συνθήκες τζούντο.

	Εφαρμογή στο τζούντο: τραυματισμός κατά την εκτέλεση ρίψης, ανεπαρκής επίβλεψη ανηλίκων, ακατάλληλες συνθήκες tatami, πλημμελής συντήρηση εξοπλισμού, συμμετοχή αθλητή παρά την ύπαρξη εμφανών συμπτωμάτων τραυματισμού. *6. Προστασία ανηλίκων και ασφαλές αθλητικό περιβάλλον – 1 ώρα* Νομική και θεσμική προστασία ανηλίκων στον αθλητισμό. Υποχρεώσεις του προπονητή απέναντι σε παιδιά και εφήβους. Πρόληψη κακοποίησης και παραμέλησης. Σωματική, ψυχολογική και λεκτική βία. Παρενόχληση και καταχρηστικές συμπεριφορές. Σεξουαλική παρενόχληση και προστασία ανηλίκων. Αναγνώριση και διαχείριση περιστατικών. Υποχρέωση αναφοράς σύμφωνα με το ισχύον θεσμικό πλαίσιο. Κανόνες ασφαλούς επικοινωνίας προπονητή–ανήλικου αθλητή. Ιδιαίτερη προστασία κατά τις μετακινήσεις, προπονητικές συγκεντρώσεις και αγώνες. *7. Αθλητική βία, πειθαρχικό δίκαιο και αγωνιστική συμπεριφορά – 1 ώρα* Έννοια και μορφές αθλητικής βίας. Βία εντός και εκτός αγωνιστικού χώρου. Πειθαρχικές παραβάσεις. Πειθαρχικές κυρώσεις. Ρόλος αθλητικών πειθαρχικών οργάνων. Υποχρεώσεις προπονητή σε περίπτωση επεισοδίων. Συμπεριφορά προπονητή κατά τη διάρκεια αγώνα. Σεβασμός διαιτητών, αντιπάλων και θεατών. Fair play και αθλητική δεοντολογία. Πρόληψη και διαχείριση συγκρούσεων. Η ΔΕΑΒ αποτελεί θεσμικό όργανο της Πολιτείας για την αντιμετώπιση της βίας στον αθλητισμό, με αρμοδιότητες που προβλέπονται στο ισχύον πλαίσιο του ν. 2725/1999 και στις μεταγενέστερες τροποποιήσεις του. *8. Αντιντόπινγκ, κανονισμοί και νομικές υποχρεώσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό – 1 ώρα* Βασικές αρχές του παγκόσμιου συστήματος αντιντόπινγκ. Απαγορευμένες ουσίες και μέθοδοι. Ευθύνη αθλητή και προπονητή. Ρόλος του προπονητή στην πρόληψη του ντόπινγκ. Θεραπευτικές χρήσεις και βασικές αρχές TUE. Έλεγχοι αντιντόπινγκ. Πειθαρχικές συνέπειες παραβάσεων. Υποχρεώσεις κατά τη συμμετοχή σε αγώνες. Κανονισμοί της διεθνούς και εθνικής ομοσπονδίας τζούντο. Σχέση αθλητικής νομοθεσίας και αγωνιστικών κανονισμών. *9. Προσωπικά δεδομένα, εικόνα αθλητή και ψηφιακή συμπεριφορά – 0,5 ώρα* Προστασία προσωπικών δεδομένων αθλητών. Επεξεργασία στοιχείων αθλητών από σωματεία. Φωτογραφίες και βίντεο αθλητών. Ιδιαίτερη προστασία προσωπικών δεδομένων ανηλίκων. Δημοσίευση φωτογραφιών και αγωνιστικού υλικού. Χρήση κοινωνικών δικτύων από προπονητές. Ψηφιακή επικοινωνία προπονητή–αθλητή. Εμπιστευτικότητα και επαγγελματική συμπεριφορά στο διαδίκτυο. *10. Εφαρμογή του Αθλητικού Δικαίου σε πραγματικά περιστατικά – 0,5 ώρα* *Μελέτες περίπτωσης ειδικά για το τζούντο:* Τραυματισμός αθλητή κατά τη διάρκεια προπόνησης. Συμμετοχή ανήλικου αθλητή χωρίς την απαιτούμενη γονική συναίνεση. Σύγκρουση προπονητή και διοίκησης αθλητικού σωματείου. Παραβίαση κανονισμού αγώνα. Πειθαρχικό παράπτωμα αθλητή. Επιθετική συμπεριφορά προπονητή προς διαιτητή. Δημοσίευση φωτογραφίας ανήλικου αθλητή στα κοινωνικά δίκτυα. Υπόνοια χρήσης απαγορευμένης ουσίας. Αθλητής που επιστρέφει στην προπόνηση μετά από σοβαρό τραυματισμό χωρίς ιατρική έγκριση. Διαφωνία σχετικά με τη σύμβαση προπονητή–σωματείου.

ΚΥΚΛΟΣ 3ος – ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ (ΑΘΛΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ)

1. Κύκλος / Τομέας 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ)	
Τίτλος	**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ 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 20)**	*Στόχος του μαθήματος* Το μάθημα στο Β΄ επίπεδο αποτελεί σύνθετη διαδικασία κινητικής μάθησης και προπονητικής ανάπτυξης, με έμφαση στην εξατομίκευση, στην προσαρμογή της διδασκαλίας, στην ανάπτυξη της αντίληψης και λήψης αποφάσεων και στη μεταφορά της δεξιότητας σε συνθήκες Randori και αγώνα. *Μαθησιακά αποτελέσματα* Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η εκπαιδευόμενος/η θα είναι σε θέση να σχεδιάζει προχωρημένα και εξατομικευμένα μαθησιακά περιβάλλοντα, να αξιοποιεί σύγχρονες προσεγγίσεις κινητικής μάθησης, να διδάσκει σύνθετες τεχνικοτακτικές δεξιότητες, να χρησιμοποιεί Randori και αγωνιστικά σενάρια ως εργαλεία μάθησης, να διαφοροποιεί τη διδασκαλία ανάλογα με το προφίλ του αθλητή και να αξιολογεί τη μεταφορά της κινητικής μάθησης στην αγωνιστική απόδοση. *1. Προχωρημένη μεθοδολογία διδασκαλίας στο τζούντο – 2 ώρες* Προχωρημένες αρχές κινητικής μάθησης. Σύνδεση διδασκαλίας και αγωνιστικής απόδοσης. Διδασκαλία τεχνικής υπό συνθήκες μεταβλητότητας. Σταδιακή μετάβαση από την τεχνική εκτέλεση στην τεχνικοτακτική εφαρμογή. Ρόλος του προπονητή ως σχεδιαστή μαθησιακών περιβαλλόντων. Εξατομίκευση της διδακτικής διαδικασίας. *2. Θεωρίες και μοντέλα κινητικής μάθησης – 3 ώρες* Γνωστικές, συμπεριφορικές και οικολογικές προσεγγίσεις. Μάθηση μέσω παρατήρησης και μίμησης. Σταδιακή αυτοματοποίηση της κινητικής δεξιότητας. Αντιληπτικο-κινητική

	προσέγγιση. Σχέση αντίληψης και δράσης. Προσέγγιση βασισμένη στους περιορισμούς. Μεταβλητότητα της πρακτικής. Μεταφορά της μάθησης σε διαφορετικές αγωνιστικές συνθήκες. *3. Προχωρημένη διδασκαλία τεχνικής τζούντο – 3 ώρες* Ανάλυση σύνθετων τεχνικών. Βελτιστοποίηση Kuzushi–Tsukuri–Kake. Διδασκαλία τεχνικών σε κίνηση. Uchi-komi με μεταβλητές συνθήκες. Nage-komi υπό αυξανόμενη αντίσταση. Renraku-waza και Henka-waza. Συνδυασμός Tachi-waza και Ne-waza. Διδασκαλία τεχνικής υπό χρονική και χωρική πίεση. *4. Διδασκαλία Kumi-kata και τεχνικοτακτικών δεξιοτήτων – 3 ώρες* Kumi-kata ως αντιληπτικο-κινητική δεξιότητα. Αναγνώριση κατάλληλης στιγμής επίθεσης. Δημιουργία Kuzushi μέσω της αλληλεπίδρασης με τον αντίπαλο. Διδασκαλία Renraku-waza. Διδασκαλία Kaeshi-waza. Σύνδεση Kumi-kata – επίθεσης – μετάβασης. Διδασκαλία μέσω αγωνιστικών σεναρίων. Ανάπτυξη ικανότητας λήψης αποφάσεων. *5. Μεθοδολογία διδασκαλίας Ne-waza και μεταβάσεων – 2 ώρες* Προχωρημένες μεταβάσεις Tachi-waza → Ne-waza. Διδασκαλία αλληλουχιών τεχνικών. Αντίδραση σε διαφορετικές αμυντικές συμπεριφορές. Εκμετάλλευση αποτυχημένης επίθεσης. Διδασκαλία επιθέσεων και διαφυγών υπό πίεση. Ne-waza σε αγωνιστικές συνθήκες. *6. Διαφοροποιημένη και εξατομικευμένη διδασκαλία – 3 ώρες* Ατομικές διαφορές στη μάθηση. Διαφοροποίηση περιεχομένου, διαδικασίας και βαθμού δυσκολίας. Προσαρμογή στις κινητικές ικανότητες. Προσαρμογή σε διαφορετικούς σωματότυπους. Προσαρμογή σε διαφορετικά επίπεδα εμπειρίας. Εξατομικευμένες διορθωτικές ασκήσεις. Ειδική διδασκαλία για αθλητές με διαφορετικά τεχνικά προφίλ. Ανάπτυξη προσωπικού Tokui-waza. *7. Διδασκαλία μέσω Randori και αγωνιστικών σεναρίων – 3 ώρες* Randori ως περιβάλλον μάθησης. Από το ελεγχόμενο στο ελεύθερο Randori. Randori με συγκεκριμένο μαθησιακό στόχο. Randori με περιορισμούς. Situational Randori. Διδασκαλία λήψης αποφάσεων. Δημιουργία προβλημάτων προς επίλυση. Προσομοίωση αγωνιστικών καταστάσεων. Μεταφορά της δεξιότητας από την προπόνηση στον αγώνα.

	8. Προχωρημένη ανατροφοδότηση και διόρθωση – 2 ώρες Αποτελεσματική ανατροφοδότηση σε προχωρημένους αθλητές. Knowledge of Results και Knowledge of Performance. Εσωτερική και εξωτερική εστίαση προσοχής. Χρήση κατάλληλων λεκτικών οδηγιών. Αυτοαξιολόγηση του αθλητή. Video feedback. Περιορισμός της εξάρτησης από τον προπονητή. Ανάπτυξη αυτορρυθμιζόμενης μάθησης. *9. Διδασκαλία σε αγωνιστικούς αθλητές – 2 ώρες* Μεθοδολογία διδασκαλίας υψηλού επιπέδου. Εξειδίκευση τεχνικού ρεπερτορίου. Προετοιμασία απέναντι σε διαφορετικούς τύπους αντιπάλων. Διδασκαλία τεχνικοτακτικών σεναρίων. Προσομοίωση αγώνα. Προσαρμογή της διδασκαλίας στον αγωνιστικό κύκλο. Διδασκαλία υπό κόπωση και χρονική πίεση. *10. Προχωρημένη αξιολόγηση της κινητικής και τεχνικοτακτικής μάθησης – 2 ώρες* Αξιολόγηση τεχνικής ποιότητας και αποτελεσματικότητας. Αξιολόγηση της λήψης αποφάσεων. Αξιολόγηση της προσαρμοστικότητας. Παρατήρηση και ανάλυση Randori. Video analysis. Κριτήρια επίτευξης μαθησιακών στόχων. Ατομικό προφίλ μάθησης. Χρήση των αποτελεσμάτων για επανασχεδιασμό της διδασκαλίας.

2.Κύκλος 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ)	
Τίτλος	**ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ** **(ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ 50% & ΠΡΑΚΤΙΚΑ 50%)**
Διδάσκων	**Καμπάς Δημήτριος**, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Προπονητής Τζούντο ΓΓΑ Α'Επιπέδου.
Περιεχόμενα (Ωρες 15)	<u>*Σκοπός του μαθήματος*</u> Η Τεχνική Ανάλυση στο Β΄ επίπεδο έχει στόχο η έμφαση να μεταφέρεται από την απλή τεχνική εκτέλεση στη βιομηχανική και λειτουργική ανάλυση, την τεχνικοτακτική αξιΕπιπέδουοποίηση, την ανάλυση της συμπεριφοράς του αντιπάλου και την εξατομίκευση του αγωνιστικού ρεπερτορίου. Έτσι ώστε ο/η προπονητής/τρια θα είναι σε θέση να αναλύει σύνθετες τεχνικές και τεχνικοτακτικές ενέργειες, να αξιολογεί τη βιομηχανική και λειτουργική αποτελεσματικότητα της τεχνικής, να αναλύει Kumi-kata, Renraku-waza, Kaeshi-waza και μεταβάσεις Tachi-waza–Ne-waza, να αξιοποιεί video analysis και να εξατομικεύει το τεχνικό και τεχνικοτακτικό ρεπερτόριο του αθλητή με βάση τα χαρακτηριστικά του και τις απαιτήσεις του αγώνα. <u>*1. Προχωρημένη τεχνική ανάλυση στο τζούντο – 2 ώρες*</u> Η τεχνική ως δυναμικό σύστημα. Ανάλυση της τεχνικής σε σχέση με τον χώρο, τον χρόνο και τον αντίπαλο. Αλληλεπίδραση Kuzushi – Tsukuri – Kake. Κέντρο μάζας, βάση στήριξης και μηχανισμός παραγωγής δύναμης. Γωνίες επίθεσης και κατευθύνσεις δύναμης. Οικονομία κίνησης και ενεργειακή αποδοτικότητα. Κριτήρια υψηλού επιπέδου τεχνικής εκτέλεσης. <u>*2. Προχωρημένη ανάλυση Nage-waza – 3 ώρες*</u> Αναλυτική κινηματική προσέγγιση των Te-waza, Koshi-waza και Ashi-waza. Φάσεις της τεχνικής: προετοιμασία – είσοδος – εφαρμογή – ολοκλήρωση. Ρόλος των αρθρώσεων και των τμημάτων του σώματος. Μεταφορά και εφαρμογή της δύναμης. Χρονισμός της επίθεσης. Διαφοροποίηση τεχνικής ανάλογα με σωματότυπο και κινητικό προφίλ. Ανάλυση αποτελεσματικών και μη αποτελεσματικών εκτελέσεων. <u>*3. Προχωρημένη τεχνική ανάλυση Ne-waza – 2 ώρες*</u> Στρατηγικές ελέγχου και διατήρησης θέσης. Μεταβάσεις Tachi-waza → Ne-waza. Αλυσίδες τεχνικών στο έδαφος. Osaekomi-waza ως αποτέλεσμα τεχνικοτακτικής μετάβασης. Ανάλυση επιθέσεων και άμυνας σε Shime-waza και Kansetsu-waza. Διαχείριση της αντίστασης του αντιπάλου. Ανάλυση αποτελεσματικότητας των μεταβάσεων. <u>*4. Προχωρημένο Kumi-kata και δημιουργία Kuzushi – 2 ώρες*</u> Στρατηγική του Kumi-kata. Έλεγχος της λαβής του αντιπάλου. Δημιουργία ανισορροπίας μέσω έλξης, ώθησης και περιστροφής. Kumi-kata ως προϋπόθεση επίθεσης. Προσαρμογή λαβής ανάλογα με

	τον αντίπαλο. Σύνδεση Kumi-kata με συγκεκριμένο αγωνιστικό Tokui-waza. Ανάλυση λαβών απέναντι σε διαφορετικά αγωνιστικά στυλ. <u>*5. Τεχνικοτακτικές ακολουθίες και Renraku-waza – 2 ώρες*</u> Δημιουργία προσωπικού συστήματος επιθέσεων. Renraku-waza, Renraku-henka-waza και Kaeshi-waza. Αλληλουχία πρώτης και δεύτερης επίθεσης. Εκμετάλλευση της αντίδρασης του Uke. Αλλαγή κατεύθυνσης επίθεσης. Σύνδεση Tachi-waza και Ne-waza. Ανάπτυξη τεχνικών «αλυσίδων». <u>*6. Ανάλυση αντιπάλου και τεχνική προσαρμογή – 2 ώρες*</u> Παρατήρηση του αγωνιστικού προφίλ του αντιπάλου. Αναγνώριση κυρίαρχης λαβής και κατεύθυνσης επίθεσης. Εντοπισμός τεχνικών συνηθειών. Ανάλυση δυνατών και αδύναμων σημείων. Προσαρμογή του Tokui-waza στον συγκεκριμένο αντίπαλο. Επιλογή κατάλληλων επιθέσεων και αντεπιθέσεων. Σύνδεση τεχνικής ανάλυσης με την αγωνιστική στρατηγική. <u>*7. Τεχνική ανάλυση της απόδοσης σε Randori και αγώνα – 2 ώρες*</u> Διαφορά μεταξύ τεχνικής δυνατότητας και αγωνιστικής αποτελεσματικότητας. Ανάλυση τεχνικής υπό συνθήκες πίεσης. Τεχνική απόδοση σε διαφορετικές φάσεις του αγώνα. Αποτελεσματικότητα πρώτης επίθεσης. Συχνότητα και ποιότητα επιθέσεων. Συνδυασμοί, αντεπιθέσεις και μεταβάσεις. Ανάλυση αγωνιστικού βίντεο. <u>*8. Βιομηχανική και λειτουργική ανάλυση τεχνικής – 2 ώρες*</u> Κινηματική και δυναμική της τεχνικής του τζούντο. Κέντρο μάζας και κέντρο περιστροφής. Μοχλοί και ροπές δύναμης. Βάση στήριξης και ισορροπία. Κατεύθυνση και εφαρμογή των δυνάμεων. Ταχύτητα και επιτάχυνση της κίνησης. Σχέση βιομηχανικών παραμέτρων και αποτελεσματικότητας της τεχνικής. <u>*9. Video analysis και αξιολόγηση τεχνικής απόδοσης – 2 ώρες*</u> Μεθοδολογία ανάλυσης αγωνιστικού βίντεο. Επιλογή τεχνικών δεικτών. Ανάλυση επιτυχημένων και ανεπιτυχών επιθέσεων. Καταγραφή τεχνικοτακτικών ενεργειών. Χρήση απλών δεικτών απόδοσης. Σύγκριση προπονητικής και αγωνιστικής εκτέλεσης. Μετατροπή των αποτελεσμάτων της ανάλυσης σε προπονητικούς στόχους. <u>*10. Εξατομίκευση και ανάπτυξη αγωνιστικού τεχνικού ρεπερτορίου – 1 ώρα*</u> Προσδιορισμός Tokui-waza. Σύνδεση κύριας τεχνικής με συμπληρωματικές τεχνικές. Ανάπτυξη προσωπικού συστήματος επίθεσης. Προσαρμογή τεχνικής στα σωματομετρικά και κινητικά

	χαρακτηριστικά του αθλητή. Σχεδιασμός ατομικών τεχνικοτακτικών στόχων.

3.Κύκλος 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ)	
Τίτλος	**ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ** **(ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ 50% & ΠΡΑΚΤΙΚΑ 50%)**
Διδάσκων	**Ηλιάδης Νικόλαος**, Εθνικός προπονητής τζούντο, Προπονητής Α’
Περιεχόμενο **(Ώρες 20)**	<u>*Σκοπός του μαθήματος*</u> Το μάθημα της Ειδικής Προπονητικής έχει στόχο οι προπονήτριες / προπονητές να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν στη συνέχεια τη σύνθετη διαδικασία ανάπτυξης της αγωνιστικής απόδοσης, με έμφαση στην εξατομίκευση, την περιοδικότητα, την αγωνιστική προσομοίωση και τη σύνδεση τεχνικής, τακτικής και φυσιολογικών απαιτήσεων. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, ο/η εκπαιδευόμενος/η θα είναι σε θέση να σχεδιάζει, να εφαρμόζει και να αξιολογεί εξειδικευμένα και εξατομικευμένα προπονητικά προγράμματα υψηλότερου αγωνιστικού επιπέδου, να αναπτύσσει Tokui-waza και προσωπικά τεχνικοτακτικά συστήματα, να χρησιμοποιεί αγωνιστικές προσομοιώσεις και να αξιοποιεί την ανάλυση αγώνων για τον συνεχή επανασχεδιασμό της προπονητικής διαδικασίας. <u>*1. Αρχές προχωρημένης ειδικής προπονητικής στο τζούντο – 2 ώρες*</u> Χαρακτηριστικά της αγωνιστικής απόδοσης στο τζούντο. Δομή της αγωνιστικής προσπάθειας. Αλληλεπίδραση τεχνικής, τακτικής και φυσικής κατάστασης. Ειδικότητα και προπονητική εξειδίκευση. Αρχή της εξατομίκευσης. Αρχή της προοδευτικής επιβάρυνσης. Σχεδιασμός της προπόνησης με βάση το αγωνιστικό προφίλ. <u>*2. Εξειδικευμένη φυσική προετοιμασία Judoka – 3 ώρες*</u> Ειδική δύναμη και ισχύς. Εκρηκτική δύναμη. Ειδική αντοχή υψηλής έντασης. Επαναλαμβανόμενες προσπάθειες υψηλής έντασης. Ανάπτυξη και διατήρηση της ταχύτητας. Ικανότητα επαναλαμβανόμενης εκτέλεσης τεχνικών. Ειδική ενεργειακή επιβάρυνση μέσω Uchi-komi, Nage-komi και Randori. Σύνδεση ειδικής φυσικής προπόνησης με τις αγωνιστικές απαιτήσεις. <u>*3. Εξειδικευμένη τεχνική προπόνηση – 3 ώρες*</u> Ανάπτυξη και σταθεροποίηση του Tokui-waza. Βελτιστοποίηση Kuzushi–Tsukuri–Kake. Τεχνική υπό συνθήκες πίεσης. Προοδευτική αύξηση της αντίστασης του Uke. Συνδυασμοί και αλληλουχίες τεχνικών. Renraku-waza, Henka-waza και Kaeshi-waza. Τεχνική προσαρμογή σε διαφορετικούς σωματότυπους και στυλ αντιπάλων. Ανάπτυξη προσωπικού τεχνικού ρεπερτορίου. <u>*4. Προχωρημένο Kumi-kata και ειδική προπόνηση λαβών – 2 ώρες*</u> Ανάλυση αγωνιστικών τύπων Kumi-kata. Κυριαρχία στη λαβή. Δημιουργία και διατήρηση πλεονεκτικής θέσης. Kumi-kata ως

	εργαλείο δημιουργίας επίθεσης. Προπόνηση απέναντι σε διαφορετικούς τύπους λαβής. Αλλαγή λαβής κατά τη διάρκεια της επίθεσης. Kumi-kata σε συνθήκες αγωνιστικής πίεσης. *5. Προχωρημένη Ne-waza και μεταβάσεις – 2 ώρες* Αυτοματοποιημένες μεταβάσεις Tachi-waza → Ne-waza. Συνδυασμός Osaekomi-waza, Shime-waza και Kansetsu-waza. Επιθέσεις μετά από αποτυχημένη ρίψη. Ανάλυση διαφυγών και αντιδράσεων του αντιπάλου. Ne-waza σε περιορισμένο αγωνιστικό χρόνο. Προπόνηση ειδικών σεναρίων Ne-waza. *6. Τεχνικοτακτική εξειδίκευση – 3 ώρες* Ανάπτυξη προσωπικού αγωνιστικού συστήματος. Σχέση πρώτης επίθεσης και επόμενης ενέργειας. Αλυσίδες επιθέσεων. Συνδυασμός τεχνικών διαφορετικής κατεύθυνσης. Προετοιμασία επίθεσης μέσω Kumi-kata. Αντεπιθέσεις. Προσαρμογή της τακτικής στις αντιδράσεις του αντιπάλου. Αγωνιστική λήψη αποφάσεων. *7. Εξειδικευμένο Randori και αγωνιστική προσομοίωση – 3 ώρες* Randori με συγκεκριμένο τεχνικοτακτικό στόχο. Randori υψηλής έντασης. Randori με χρονικούς περιορισμούς. Randori από συγκεκριμένο Kumi-kata. Randori με προαποφασισμένο Tokui-waza. Randori με αγωνιστικά σενάρια. Προσομοίωση τελευταίου λεπτού αγώνα. Προσομοίωση ανάγκης επίτευξης βαθμολογικού αποτελέσματος. Προσομοίωση αντιμετώπισης αντιπάλου συγκεκριμένου αγωνιστικού προφίλ. *8. Εξατομίκευση της ειδικής προπόνησης – 2 ώρες* Αξιολόγηση ατομικού αγωνιστικού προφίλ. Σωματομετρικά και κινητικά χαρακτηριστικά. Τεχνικά πλεονεκτήματα και αδυναμίες. Προσωπικό Tokui-waza. Ατομικές τεχνικοτακτικές ακολουθίες. Προσαρμογή της επιβάρυνσης. Εξατομικευμένες ασκήσεις ειδικής προπόνησης. *9. Ειδική προπόνηση σε σχέση με τον αγωνιστικό κύκλο – 2 ώρες* Θέση της ειδικής προπόνησης στον ετήσιο σχεδιασμό. Προπονητική περίοδος γενικής και ειδικής προετοιμασίας. Προαγωνιστική περίοδος. Αγωνιστική περίοδος. Διατήρηση της ειδικής απόδοσης. Μείωση του προπονητικού όγκου πριν από τον αγώνα. Σύνδεση ειδικής προπόνησης με tapering. Προσαρμογή της προπόνησης ανάλογα με το αγωνιστικό ημερολόγιο. *10. Ανάλυση αγωνιστικής απόδοσης και επανασχεδιασμός – 3 ώρες*

	Συστηματική ανάλυση αγώνα. Καταγραφή τεχνικών και τεχνικοτακτικών ενεργειών. Αξιολόγηση πρώτης επίθεσης. Αποτελεσματικότητα Tokui-waza. Συχνότητα επιθέσεων και συνδυασμών. Αποτελεσματικότητα Kumi-kata. Μεταβάσεις Tachi-waza–Ne-waza. Ανάλυση Randori και αγώνα μέσω video. Μετατροπή των αποτελεσμάτων σε προπονητικούς στόχους. Επανασχεδιασμός της ειδικής προπόνησης.

4. Κύκλος 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΑΡΑΤΕ)	
Τίτλος	**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)**
Διδάσκων	**Ηλιάδης Νικόλαος**, Εθνικός προπονητής τζούντο, Προπονητής Α’
Περιεχόμενα **(Ώρες 30)**	*Σκοπός του μαθήματος* Στο Β΄ επίπεδο η προπονητική εξάσκηση οργανώνεται γύρω από την ανάπτυξη της αγωνιστικής απόδοσης, την εξατομίκευση των ασκήσεων, την προοδευτική αύξηση της ειδικότητας και την προσομοίωση των απαιτήσεων του αγώνα. *Μαθησιακά αποτελέσματα* Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, ο/η εκπαιδευόμενος/η θα είναι σε θέση να σχεδιάζει και να εφαρμόζει εξειδικευμένες και εξατομικευμένες μορφές προπονητικής εξάσκησης, να αναπτύσσει Tokui-waza και προσωπικά τεχνικοτακτικά συστήματα, να χρησιμοποιεί προχωρημένες μορφές Uchi-komi, Nage-komi και Randori, να δημιουργεί ρεαλιστικές αγωνιστικές προσομοιώσεις και να αξιοποιεί την ανάλυση της απόδοσης για τον επανασχεδιασμό της προπόνησης. *1. Προχωρημένες αρχές προπονητικής εξάσκησης – 2 ώρες* Προπονητική εξάσκηση και αγωνιστική απόδοση. Αρχή της ειδικότητας. Αρχή της εξατομίκευσης. Προοδευτική επιβάρυνση. Εναλλαγή επιβάρυνσης και αποκατάστασης. Σύνδεση τεχνικής, τακτικής και φυσικής κατάστασης. Προσαρμογή της εξάσκησης στο αγωνιστικό επίπεδο. *2. Προχωρημένη ειδική προθέρμανση – 2 ώρες* Σχεδιασμός εξατομικευμένης προθέρμανσης. Κινητικότητα και ενεργοποίηση. Νευρομυϊκή προετοιμασία. Εκρηκτικές κινήσεις. Ασκήσεις αντίδρασης. Ειδική προθέρμανση με τεχνικές του αθλητή. Προθέρμανση πριν από υψηλής έντασης Randori. Προθέρμανση πριν από αγώνα. *3. Προχωρημένη τεχνική εξάσκηση – 4 ώρες* Βελτιστοποίηση Kuzushi–Tsukuri–Kake. Ανάπτυξη Tokui-waza. Uchi-komi υψηλής ταχύτητας. Uchi-komi με αντίσταση. Nage-komi υπό μεταβλητές συνθήκες. Τεχνική υπό χρονική πίεση. Τεχνική με διαφορετικούς τύπους Uke. Ανάλυση και διόρθωση τεχνικής εκτέλεσης. Μεταφορά της τεχνικής από την απομονωμένη εξάσκηση στο Randori. *4. Προχωρημένο Kumi-kata και ανάπτυξη Kuzushi – 3 ώρες* Αγωνιστικές μορφές Kumi-kata. Έλεγχος της κυρίαρχης λαβής. Kumi-kata απέναντι σε διαφορετικούς αντιπάλους. Δημιουργία Kuzushi σε κίνηση. Αλλαγές λαβής κατά την επίθεση. Προετοιμασία της επίθεσης μέσω Kumi-kata. Kumi-kata → Kuzushi → Tokui-waza. Ειδικές ασκήσεις με χρονικό περιορισμό. *5. Προχωρημένη εξάσκηση Nage-waza – 3 ώρες* Εξειδίκευση στις βασικές τεχνικές του αθλητή. Συνδυασμοί διαφορετικών τεχνικών. Renraku-waza. Henka-waza. Kaeshi-waza. Επίθεση από διαφορετικές κατευθύνσεις. Τεχνική μετά από αντίδραση του Uke. Τεχνική σε συνθήκες αγωνιστικής πίεσης. Δημιουργία προσωπικού τεχνικού ρεπερτορίου.

	6. Προχωρημένη εξάσκηση Ne-waza και μεταβάσεων – 3 ώρες Tachi-waza → Ne-waza. Άμεση μετάβαση μετά από επίθεση. Osaekomi-waza και αλυσίδες εδάφους. Επιθέσεις μετά από αποτυχημένη ρίψη. Διαφυγές και αντεπιθέσεις. Ne-waza υπό χρονική πίεση. Ειδικές ασκήσεις αγωνιστικών σεναρίων. Σύνδεση Tachi-waza–Ne-waza σε Randori. *7. Προχωρημένο Randori και αγωνιστική προσομοίωση – 4 ώρες* Randori τεχνικής εξειδίκευσης. Randori Kumi-kata. Randori με συγκεκριμένο Tokui-waza. Randori υψηλής έντασης. Situational Randori. Randori από συγκεκριμένη βαθμολογική κατάσταση. Randori σε περιορισμένο χρόνο. Προσομοίωση τελευταίου λεπτού αγώνα. Προσομοίωση αντιμετώπισης διαφορετικών αγωνιστικών προφίλ. Αξιολόγηση απόδοσης κατά τη διάρκεια του Randori. *8. Εξειδικευμένη φυσική εξάσκηση μέσω τζούντο – 3 ώρες* Ειδική δύναμη και ισχύς. Εκρηκτικότητα. Ειδική αντοχή. Επαναλαμβανόμενες προσπάθειες υψηλής έντασης. Ειδική προπόνηση μέσω Uchi-komi. Nage-komi υψηλής έντασης. Randori intervals. Κυκλική ειδική προπόνηση. Διαχείριση χρόνου εργασίας/διαλείμματος. Σύνδεση φυσιολογικής επιβάρυνσης με τις απαιτήσεις του αγώνα. *9. Εξατομίκευση της προπονητικής εξάσκησης – 2 ώρες* Αξιολόγηση ατομικού προφίλ αθλητή. Τεχνικές δυνατότητες και αδυναμίες. Φυσικές ικανότητες. Αγωνιστικό στυλ. Tokui-waza. Εξατομικευμένες ασκήσεις. Προσαρμογή όγκου, έντασης και διαλειμμάτων. Προσωπικό τεχνικοτακτικό ρεπερτόριο. *10. Ανάλυση απόδοσης και πρακτικός σχεδιασμός – 4 ώρες* Παρατήρηση προπονητικής και αγωνιστικής εξάσκησης. Video analysis. Καταγραφή τεχνικών και τεχνικοτακτικών ενεργειών. Αξιολόγηση αποτελεσματικότητας Tokui-waza. Αξιολόγηση Kumi-kata. Αξιολόγηση μεταβάσεων Tachi-waza–Ne-waza. Εντοπισμός προπονητικών αναγκών. Σχεδιασμός εξατομικευμένης προπονητικής μονάδας. Πρακτική εφαρμογή. Ανατροφοδότηση και επανασχεδιασμός.

5. Κύκλος / Τομέας 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ) **Ώρες: 20**	
Τίτλος	**ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ & ΠΡΑΚΤΙΚΑ)**
Διδάσκων	**Ηλιάδης Νικόλαος**, Εθνικός προπονητής τζούντο, **Τοπαλίδης Βασίλειος**, Διεθνής διαιτητής Α΄, Πρόεδρος Κεντρικής Επιτροπής Διαιτησίας της Ελληνικής Ομοσπονδίας 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: 20**	
Τίτλος	**ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ)**
Διδάσκων	***Αντιντόπινγκ*: Παπούλιας Χρήστος,** εκπρόσωπος ΕΟΚΑΝ ***Παραβίαση Δικαιωμάτων Παιδιού και Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας*: Μοσχοπούλου Αλεξάνδρα,** Νομικός, Δρ. Εγκληματολόγος και Ειδική Επιστήμονας στον θεσμό του Συνήγορου του Παιδιού. ***Ηθική Ακεραιότητα στον Αθλητισμό*: Καραμανλάκη Φωτεινή**, Προϊσταμένη Επιτροπής Φιλάθλου Πνεύματος, Ηθικής & Δεοντολογίας, Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή ***e-kouros*: Τσολάκου Ευδοκία,** PhD, MBA, Ηλεκτρολόγος Μηχ. & Υπολογιστών ΕΜΠ ***Ειδική Αγωγή*: Καλύβας Βασίλειος,** Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Dr *Μοντέλα Ένταξης Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών Αθλημάτων*, MSc *Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή*. Τεχνικός Σύμβουλος Ελληνικής Παραολυμπιακής Επιτροπής.
Περιεχόμενα **(Ώρες 20)**	***Αντιντόπινγκ (2 ώρες)*** *1.Εισαγωγή στο Αντιντόπινγκ και στο θεσμικό πλαίσιο:* Έννοια και σκοπός του αντιντόπινγκ · βασικές αρχές του Παγκόσμιου Κώδικα Αντιντόπινγκ · ρόλος της WADA, των Εθνικών Οργανισμών Αντιντόπινγκ και των Διεθνών Αθλητικών Ομοσπονδιών · ιδιαίτερη εφαρμογή στο τζούντο. *2. Απαγορευμένες ουσίες και μέθοδοι*: Βασικές κατηγορίες απαγορευμένων ουσιών · απαγορευμένες μέθοδοι · ουσίες που απαγορεύονται εντός και εκτός αγώνων · συμπληρώματα διατροφής και κίνδυνοι επιμόλυνσης · ιδιαίτερη προσοχή σε φάρμακα και σκευάσματα που χρησιμοποιούνται από αθλητές. *3. Δικαιώματα και υποχρεώσεις αθλητή και προπονητή*: Ευθύνη του αθλητή για τις ουσίες που ανιχνεύονται στον οργανισμό του · υποχρεώσεις κατά τον έλεγχο ντόπινγκ · διαδικασία δειγματοληψίας · υποχρεώσεις προπονητή ως μέλους του περιβάλλοντος του αθλητή · κανόνες διαχείρισης φαρμακευτικής αγωγής · Therapeutic Use Exemption (TUE) *4. Πρόληψη και αντιμετώπιση κινδύνων στο τζούντο*: Εκπαιδευτικός ρόλος του προπονητή · ασφαλής χρήση φαρμάκων και συμπληρωμάτων · κίνδυνοι από μη ελεγμένα συμπληρώματα · διαχείριση σωματικού βάρους και πρακτικές ταχείας απώλειας βάρους · ενημέρωση και ευαισθητοποίηση αθλητών, ιδιαίτερα ανηλίκων · μελέτη σύντομων περιπτώσεων. ***Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (6 ώρες)*** *ΕΝΟΤΗΤΑ Α – ΣΥΜΒΑΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ (ΣΔΠ)* - Σύντομο Ιστορικό Άρθρα- Κατηγορίες Άρθρων – ΣΔΠ και Αθλητισμός *ΕΝΟΤΗΤΑ Β – ΠΛΑΙΣΙΟ* - ΑΣΦΑΛΕΙΑ – ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗ – ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

	Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του αθλητικού περιβάλλοντος Δημιουργία ευχάριστου και ασφαλούς περιβάλλοντος Υιοθέτηση κουλτούρας ασφάλειας και ευημερίας *ΕΝΟΤΗΤΑ Γ – ΟΡΟΛΟΓΙΑ* - ΒΙΑ → ΜΟΡΦΕΣ (3) - ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ & ΠΑΡΑΜΕΛΗΣΗ →ΤΥΠΟΙ (4) Σημάδια : Σώμα – Συμπεριφορά Συνέπειες *ΕΝΟΤΗΤΑ Δ – ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ & ΠΡΩΤΟΚΟΛΑ* - Αναφορά & Διαχείριση ανησυχίας/υποψίας/περιστατικού *ΕΝΟΤΗΤΑ Ε- ΕΘΝΙΚΟ ΝΟΜΙΚΟ & ΘΕΣΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ* - Νομοθεσία - Ευρωπαϊκά και εθνικά προγράμματα πρόληψης - Ο θεσμός του Υπεύθυνου Ασφάλειας & Ευημερίας των Αθλητών-τριών (ΥΑΕΑ)
	Ηθική και Ακεραιότητα στον Αθλητισμό (6 ώρες) *ΕΝΟΤΗΤΑ Α – ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ* - Παγκόσμιοι Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης & Αθλητισμός (ΟΗΕ) - Διεθνής Χάρτης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμός (UNESCO) - Αναθεωρημένος Ευρωπαϊκός Αθλητικός Χάρτης (Συμβούλιο της Ευρώπης) *ΕΝΟΤΗΤΑ Β – ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ* - Έννοια και σημασία - Τομείς της Αθλητικής Ακεραιότητας - Θεσμικές παρεμβάσεις για τη θωράκιση της Αθλητικής Ακεραιότητας - Ε.ΦΙ.Π.Η.Δ. *ΕΝΟΤΗΤΑ Γ – ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ* Κώδικες Δεοντολογίας Αθλητικών Ομοσπονδιών : Χαρακτηριστικά , Θεματικοί Άξονες, Λειτουργία *ΕΝΟΤΗΤΑ Δ – ΗΘΙΚΑ ΔΙΛΗΜΜΑΤΑ* - Ορισμός - Αντιμετώπιση - Μελέτη περιπτώσεων *ΕΝΟΤΗΤΑ Ε – ΕΘΝΙΚΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ* (Ε.Π.ΑΘΛ.Α.)

	<u>e-kouros (6 ώρες)</u> 1. Εισαγωγή στο e-Kouros και στον ψηφιακό αθλητισμό 2. Θεσμικό και λειτουργικό πλαίσιο του e-Kouros 3. Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Σωματείων 4. Μητρώο Αθλητών και αθλητικό δυναμικό 5. Μητρώο Προπονητών και επαγγελματική δραστηριότητα 6. e-Kouros και λειτουργία σωματείου τζούντο 7. Πρακτική αξιοποίηση και αναζήτηση δεδομένων 8. Μελέτες περίπτωσης – εφαρμογές στο τζούντο
	<u>Ειδική Αγωγή (3 ώρες)</u> 1η Ώρα: Εισαγωγή στο Προσαρμοσμένο Τζούντο (15') Η φιλοσοφία του Jigoro Kano: Jita Kyoei (Αμοιβαία ευημερία και όφελος) και Seiryoku Zenyo (Μέγιστη αποδοτικότητα με την ελάχιστη προσπάθεια) ως βάση για την συμπερίληψη. Τα σωματικά, γνωστικά και κοινωνικά οφέλη του Τζούντο για τα άτομα με αναπηρία. Κατηγοριοποίηση Αναπηριών στο Αθλητικό Πλαίσιο (30') Νοητική Αναπηρία & Διαταραχές Ανάπτυξης: Σύνδρομο Down, Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), ΔΕΠΥ. Αισθητηριακές Αναπηρίες: Οπτική αναπηρία (Τζούντο Τυφλών/Παραολυμπιακό), Κώφωση. Κινητικές Αναπηρίες: Εγκεφαλική παράλυση, ακρωτηριασμοί, χρήστες αναπηρικού αμαξιδίου (παρα-τζούντο). Διαχείριση και Επικοινωνία (15') Λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία (χρήση οπτικών βοηθημάτων/καρτών για τον αυτισμό). Διαχείριση συμπεριφοράς και κρίσεων στο τατάμι. Συνεργασία με γονείς και συνοδούς. 2η Ώρα: Μεθοδολογία & Προσαρμογή Τεχνικών – Στο Τατάμι (60 λεπτά) Ασφάλεια και Πρώτα Στάδια (20') Προσαρμοσμένο Ukemi (Πτώσεις): Πώς διδάσκουμε ασφαλείς πτώσεις σε άτομα με μειωμένο οπτικό έλεγχο, σπαστικότητα ή χαμηλό μυϊκό τόνο (π.χ. Σύνδρομο Down - προσοχή στην ατλαντοαξονική αστάθεια). Taiso (Προθέρμανση): Παιγνιώδεις μορφές προθέρμανσης που ενισχύουν την ιδιοδεκτικότητα και την ισορροπία. Προσαρμογή της Kumikata (Λαβές) (20') Kumi-kata στο Judo Τυφλών: Έναρξη του αγώνα/άσκησης με σταθερή επαφή (βασικός κανόνας IBSA). Τεχνικές καθοδήγησης μέσω της αφής και της πίεσης του σώματος. Προσαρμογή Nage-waza (Ρίψεις) & Katame-waza (Έδαφος) (20') Επιλογή τεχνικών: Έμφαση σε ασφαλείς ρίψεις χαμηλού κέντρου βάρους (π.χ. O-goshi, Osoto-gari με υποστήριξη). Αποφυγή επικίνδυνων ρίψεων (π.χ. Makikomi) για την προστασία των αρθρώσεων. Ne-waza (Έδαφος): Το έδαφος ως το ασφαλέστερο περιβάλλον για αθλητές με βαριές κινητικές ή νοητικές αναπηρίες (Osaekomi-waza). 3η Ώρα: Σχεδιασμός Μαθήματος, Προσομοίωση & Αξιολόγηση (60 λεπτά) Δομή Συμπεριληπτικής Προπόνησης (20') Πώς εντάσσουμε έναν αθλητή με αναπηρία σε ένα τυπικό τμήμα

	Δημιουργία παράλληλων σταθμών άσκησης (Circuit training) προσαρμοσμένων στις δυνατότητες του καθενός. Βιωματικό Εργαστήριο / Προσομοίωση (25') Σενάριο Α: Οι προπονητές κλείνουν τα μάτια με μαντήλι και προσπαθούν να εκτελέσουν Osoto-gari, για να κατανοήσουν την εμπειρία ενός τυφλού αθλητή. Σενάριο Β: Προσομοίωση προπόνησης με αθλητή που παρουσιάζει σπαστική ημιπληγία (περιορισμός κίνησης στη μία πλευρά). Συζήτηση, Ανατροφοδότηση & Κλείσιμο (15') Ερωτήσεις - Απαντήσεις (Q&A). Ανοιχτή συζήτηση για τις προκλήσεις στους συλλόγους.

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

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ & ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Β’

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**							
ΔΕΥΤΕΡΑ **2 / 11 / 2026**							
ΤΡΙΤΗ **3 / 11 / 2026**							
ΤΕΤΑΡΤΗ **4 / 11 / 2026**							
ΠΕΜΠΤΗ **5 / 11 / 2026**							
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ **6 / 11 / 2026**							
ΣΑΒΒΑΤΟ **7 / 11 / 2026**							
ΚΥΡΙΑΚΗ **8 / 11 / 2026**							
ΔΕΥΤΕΡΑ **9 / 11 / 2026**							
ΤΡΙΤΗ **10 / 11 / 2026**				ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ & ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΗΛΕΚΤΡ. ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ MS TEAMS MICROSOFT			
ΤΕΤΑΡΤΗ **11 / 11 / 2026**							
ΠΕΜΠΤΗ **12 / 11 / 2026**				ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ	ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ	ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ	**5**
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ **13 / 11 / 2026**							
ΣΑΒΒΑΤΟ **14 / 11 / 2026**							
ΚΥΡΙΑΚΗ **15 / 11 / 2026**	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ		**10**
ΔΕΥΤΕΡΑ							

16 / 11 / 2026							
ΤΡΙΤΗ 17 / 11 / 2026				ΠΛΑΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚ. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	ΠΛΑΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚ. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	ΠΛΑΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚ. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	**5**
ΤΕΤΑΡΤΗ 18 / 11 / 2026	e-kouros	e-kouros	e-kouros				**5**
ΠΕΜΠΤΗ 19 / 11 / 2026							
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20 / 11 / 2026	ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΕΦΗΒΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ						
ΣΑΒΒΑΤΟ 21 / 11 / 2026							
ΚΥΡΙΑΚΗ 22 / 11 / 2026							
ΔΕΥΤΕΡΑ 23 / 11 / 2026							
ΤΡΙΤΗ 24 / 11 / 2026							
ΤΕΤΑΡΤΗ 25 / 11 / 2026							
ΠΕΜΠΤΗ 26 / 11 / 2026					ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ	ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ	**2**
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27 / 11 / 2026							
ΣΑΒΒΑΤΟ 28 / 11 / 2026	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ 29 / 11 / 2026	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ		**10**
ΔΕΥΤΕΡΑ 30 / 11 / 2026							

Τα μαθήματα: α) Αθλητικής Στατιστικής (10 ώρες), β) Αθλητικής Ψυχολογίας (10 ώρες), και γ) Αθλητικής Κοινωνιολογίας (10 ώρες), θα διεξαχθούν διά ζώσης στην αίθουσα Καποδίστριας Δ.Κ. Πεντέλης του Δήμου Πεντέλης. Τα μαθήματα: α) *Ηθική Ακεραιότητα στον Αθλητισμό* (5 ώρες), β) *Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας* (5 ώρες), γ) *Αντιντόπινγκ* (2 ώρες) και δ) *e-kouros* (5 ώρες), θα διεξαχθούν διαδικτυακά μέσω της ηλεκτρ. πλατφόρμας *MSTEAMS*.
Σύνολο είκοσι (20) ωρών διαδικτυακών μαθημάτων για το μήνα Νοέμβριος, 2026.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 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
ΤΡΙΤΗ **1 / 12 / 2026**							
ΤΕΤΑΡΤΗ **2 / 12 / 2026**							
ΠΕΜΠΤΗ **3/ 12 / 2026**							
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ **4 / 12 / 2026**							
ΣΑΒΒΑΤΟ **5 / 12 / 2026**	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ **6 / 12 / 2026**	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ		**10**
ΔΕΥΤΕΡΑ **7 / 12 / 2026**				ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	**5**
ΤΡΙΤΗ **8 / 12 / 2026**				ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	**5**
ΤΕΤΑΡΤΗ **9 / 12 / 2026**							
ΠΕΜΠΤΗ **10 / 12 / 2026**							
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ **11 / 12 / 2026**							
ΣΑΒΒΑΤΟ **12 / 12 / 2026**	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ **13 / 12 / 2026**							
ΔΕΥΤΕΡΑ **14 / 12 / 2026**							
ΤΡΙΤΗ **15 / 12 / 2026**							
ΤΕΤΑΡΤΗ **16 / 12 / 2026**							
ΠΕΜΠΤΗ **17 / 12 / 2026**							
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ **18 / 12 / 2026**	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΔΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΙΚΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ ΒΕΡΟΙΑ						
ΣΑΒΒΑΤΟ **19 / 12 / 2026**							
ΚΥΡΙΑΚΗ **20 / 12 / 2026**							

Τα μαθήματα: α) *Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας* (10ώρες), β) *Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού (10 ώρες)* και γ) *Αθλητικό Δίκαιο (10 ώρες)*, θα διεξαχθούν διά ζώσης στην αίθουσα Καποδίστριας Δ.Κ. Πεντέλης του Δήμου Πεντέλης.
Το μάθημα της *Βιομηχανικής* (10 ώρες) θα διεξαχθεί διαδικτυακά μέσω της ηλεκτρ. πλατφόρμας *MS TEAMS*

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**
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08 / 01 / 2027				ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ		**4**
ΣΑΒΒΑΤΟ 09 / 01 / 2027	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ				**6**
ΣΑΒΒΑΤΟ 09 / 01 / 2027				ΑΝΑΤΟΜΙΑ	ΑΝΑΤΟΜΙΑ		**4**
ΚΥΡΙΑΚΗ 10 / 01 / 2027	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	ΑΝΑΤΟΜΙΑ				**6**
ΔΕΥΤΕΡΑ 11 / 01 / 2027							
ΤΡΙΤΗ 12 / 01 / 2027							
ΤΕΤΑΡΤΗ 13/ 01 / 2027							
ΠΕΜΠΤΗ 14 / 01 / 2027							
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15 / 01 / 2027				ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		**4**
ΣΑΒΒΑΤΟ 16 / 01 / 2027	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ				**6**
ΣΑΒΒΑΤΟ 16 / 01 / 2027				ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ		**4**
ΚΥΡΙΑΚΗ 17 / 01 / 2027	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ				**6**
ΔΕΥΤΕΡΑ 18 / 01 / 2027							
ΤΡΙΤΗ 19 / 01 / 2027							
ΤΕΤΑΡΤΗ 20 / 01 / 2027				ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	**5**
ΠΕΜΠΤΗ 21 / 01 / 2026				ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	**5**
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ							

22 / 01 / 2027							
ΣΑΒΒΑΤΟ 23 / 01 / 2027 **ΚΥΡΙΑΚΗ 24 / 01 / 2027**	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΕΦΗΒΩΝ / ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΙΚΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ NEWAZA						
ΔΕΥΤΕΡΑ 25 / 01 / 2027							
ΤΡΙΤΗ 26 / 01 / 2027							
ΤΕΤΑΡΤΗ 27 / 01 / 2027							
ΠΕΜΠΤΗ 28 / 01 / 2027							
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29/ 01 / 2027					ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	**3**
ΣΑΒΒΑΤΟ 30 / 01 / 2027	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ 31 / 01 / 2027	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		**10**

Τα μαθήματα: α) *Γενική Προπονητική (20 ώρες)*, και β) *Ειδική Αγωγή (3 ώρες)*, θα διεξαχθούν διά ζώσης στην αίθουσα Καποδίστριας Δ.Κ. Πεντέλης του Δήμου Πεντέλης.

Τα μαθήματα: α) *Αθλητική Διαιτολογία* (10 ώρες), β) *Φυσικοθεραπεία* (10 ώρες), γ) *Ανατομία (10 ώρες), δ) Φυσιολογία* (10 ώρες), και ε) Αθλητιατρική (10 ώρες) θα διεξαχθούν διαδικτυακά μέσω της ηλεκτρ. πλατφόρμας *MSTEAMS*.

Σύνολο σαράντα (50) ωρών διαδικτυακών μαθημάτων για το μήνα Ιανουάριος, 2027.

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 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**
ΔΕΥΤΕΡΑ 01 / Ο2 / 2027							
ΤΡΙΤΗ 02 / 02 / 2027				ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	**5**
ΤΕΤΑΡΤΗ 03/ 02 / 2027				ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	**5**
ΠΕΜΠΤΗ 04 / 02 / 2027							
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 05 / 02 / 2027				ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ	**5**
ΣΑΒΒΑΤΟ 06 / 02 / 2027	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ.	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ.	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ.	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ.	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ.		**10**

07 / 02 / 2027	ΠΡΑΞΗ	ΠΡΑΞΗ	ΠΡΑΞΗ	ΠΡΑΞΗ	ΠΡΑΞΗ		
ΔΕΥΤΕΡΑ 08 / 02 / 2027							
ΤΡΙΤΗ 09 / 02 / 2027							
ΤΕΤΑΡΤΗ 10 / 02 / 2027							
ΠΕΜΠΤΗ 11 / 02 / 2027							
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12 / 02 / 2027				ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ	**5**
ΣΑΒΒΑΤΟ 13 / 02 / 2027	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ 14 / 02 / 2027	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ		**10**
ΔΕΥΤΕΡΑ 15 / 02 / 2027							
ΤΡΙΤΗ 16 / 02 / 2027							
ΤΕΤΑΡΤΗ 17 / 02 / 2027							
ΠΕΜΠΤΗ 18 / 02 / 2027							
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19 / 02 / 2027							
ΣΑΒΒΑΤΟ 20 / 02 / 2027	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ / ΝΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΙΚΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ						
ΚΥΡΙΑΚΗ 21 / 02 / 2027							
ΔΕΥΤΕΡΑ 22 / 02 / 2027							
ΤΡΙΤΗ 23 / 02 / 2027							
ΤΕΤΑΡΤΗ 24 / 02 / 2027							
ΠΕΜΠΤΗ 25 / 02 / 2027							
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26 / 02 / 2027							
ΣΑΒΒΑΤΟ 27 / 02 / 2027	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΕΩΡΙΑ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΕΩΡΙΑ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΕΩΡΙΑ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΕΩΡΙΑ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΕΩΡΙΑ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ 28 / 02 / 2027	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ				**5**

ΚΥΡΙΑΚΗ 28 / 02 / 2027							
Τα μαθήματα: α) *Μεθοδολογία Διδασκαλίας (20 ώρες, θεωρία & Πράξη)*, β) *Ειδική Προπονητική (20 ώρες, θεωρία & Πράξη)*, γ) Κανονισμοί Διαιτησία (10 ώρες) και δ) *Τεχνική Ανάλυση* (15 ώρες, θεωρία & Πράξη), θα διεξαχθούν τα Θεωρητικά διά ζώσης στην αίθουσα Καποδίστριας Δ.Κ. Πεντέλης του Δήμου Πεντέλης και τα 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. Το μάθημα της *Εργοφυσιολογίας* (10 ώρες) θα διεξαχθεί διαδικτυακά.							

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**
ΔΕΥΤΕΡΑ 01 / Ο3 / 2027							
ΤΡΙΤΗ 02 / 03 / 2027							
ΤΕΤΑΡΤΗ 03/ 03 / 2027							
ΠΕΜΠΤΗ 04 / 03 / 2027							
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 05 / 03 / 2027							
ΣΑΒΒΑΤΟ 06 / 03 / 2027	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ 07 / 03 / 2027	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ		**10**
ΔΕΥΤΕΡΑ 08 / 03 / 2027							
ΤΡΙΤΗ 09 / 03 / 2027							
ΤΕΤΑΡΤΗ 10 / 03 / 2027							
ΠΕΜΠΤΗ 11 / 03 / 2027							
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12 / 03 / 2027							
ΣΑΒΒΑΤΟ 13 / 03 / 2027	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ 14 / 03 / 2027	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ				**5**

ΔΕΥΤΕΡΑ **15 / 03 / 2027**							
ΤΡΙΤΗ **16 / 03 / 2027**							
ΤΕΤΑΡΤΗ **17 / 03 / 2027**							
ΠΕΜΠΤΗ **18 / 03 / 2027**							
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ **19 / 03 / 2027**							
ΣΑΒΒΑΤΟ **20 / 03 / 2027**	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ						
ΚΥΡΙΑΚΗ **21 / 03 / 2027**	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ						
ΔΕΥΤΕΡΑ **22 / 03 / 2027**							
ΤΡΙΤΗ **23 / 03 / 2027**							
ΤΕΤΑΡΤΗ **24 / 03 / 2027**							
ΠΕΜΠΤΗ **25 / 03 / 2027**							
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ **26 / 03 / 2027**							
ΣΑΒΒΑΤΟ **27 / 03 / 2027**							
ΚΥΡΙΑΚΗ **28 / 03 / 2027**							
ΔΕΥΤΕΡΑ **29 / 03 / 2027**							
ΤΡΙΤΗ **30 / 03 / 2027**							
ΤΕΤΑΡΤΗ **31 / 03 / 2027**							
Το μάθημα: α) *Προπονητική Εξάσκηση (30 ώρες)*, 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.							

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 μέσω της ηλεκτρ. πλατφόρμας *MSTEAMS* είναι:
α) Εργοφυσιολογία (10 ώρες),
β) Βιομηχανική (10 ώρες),
γ) Ηθική Ακεραιότητα στον Αθλητισμό (5 ώρες),
δ) Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (5 ώρες),
ε) Αντιντόπινγκ (2 ώρες),
στ) e-kouros (5 ώρες),
ζ) Αθλητική Διαιτολογία (10 ώρες),
η) Φυσικοθεραπεία (10 ώρες),
θ) Ανατομία (10 ώρες),
ι) Φυσιολογία (10 ώρες), και
ια) Αθλητιατρική (10 ώρες)
Σύνολο διαδικτυακών μαθημάτων 87 ώρες.

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

Όλα τα θεωρητικά μαθήματα θα γίνουν διά ζώσης στην αίθουσα Καποδίστριας Δ.Κ. Πεντέλης του Δήμου Πεντέλης.
Όλα τα πρακτικά μαθήματα θα γίνουν 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.

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%), 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 άλλων τμημάτων ΑΕΙ καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ αντίστοιχης Επιπέδου που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/133562/21-4-2016 έγγραφο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού) μπορούν να «μεταφέρουν» τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί 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% 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 εξόδους 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%**			
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		**100%**			
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		**100%**			
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ		**100%**			

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ		**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%**			
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ		**100%**			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ		**100%**			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ		**100%**			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ		**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		**100%**			
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

ΣΥΝΟΛΟ ΔΥΝΑΤΩΝ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΙΜΩΝ ΩΡΩΝ ΑΝΑ ΗΜΕΡΑ: ΔΕΚΑ (10)

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

Ο Διευθυντής
της Σχολής Προπονητών Τζούντο Β' 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