

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (ΓΓΑ)

**ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΣΑΜΠΟ – ΚΟΥΡΑΣ
Β΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 2025**

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΣΑΜΠΟ, ΚΟΥΡΑΣ, ΤΣΙΔΑΟΜΠΑ



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2025

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	3
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	4
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ/ΚΑΤΑΜΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	7
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	21
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΜΕΣΩ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ & ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ	22
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ.....	24
ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ.....	27

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 ιδρύει περιοδικές σχολές προπονητών, και σε συνδυασμό με το άρθρο 37 του ν. 4809/2021 (Α'102) και του π.δ. 4/2018 «Οργανισμός Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού» (Α' 7).

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 διδάκτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου 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 καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητα τους, δύναται δε να ορίζει ομάδα εργασίας έργο της οποίας θα είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης όρων λειτουργίας της σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση.»

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

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

1. ΒΑΡΒΕΡΗ ΛΟΥΪΖΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. ΤΣΙΑΚΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος.
3. ΒΡΑΧΝΟΣ ΣΙΜΕΩΝ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α. ως μέλος.
4. ΗΛΙΑΔΗΣ ΜΕΡΑΜΠΙ, Α' Αντιπρόεδρος της Ε.Ο.ΣΚΤ., ως μέλος.
5. ΚΑΛΑΝΟΒΑ ΚΙΤΣΑ, Γενική Γραμματέας της Ε.Ο.ΣΚΤ, ως μέλος.

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η ΕΥΜΟΡΦΙΑ ΞΕΝΟΥ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της σχολής ορίζεται ο ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΖΑΓΓΕΛΙΔΗΣ τ. Αναπληρωτής καθηγητής στον Τομέα Αθλημάτων του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Α.Π.Θ., με γνωστικό αντικείμενο «Προπονητική του Τζούντο»/Προπονητής Α' Επιπέδου Τζούντο ΓΓΑ.

Α. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ/ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

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΄	300 (250)*	(50)*	100	6 ΜΗΝΕΣ	400

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

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

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ 1 ^{ου} ΚΥΚΛΟΥ			ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2 ^{ου} ΚΥΚΛΟΥ			ΩΡΕΣ
1.	Ανατομία		10	1.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού		10
2.	Φυσιολογία		10	2.	Αθλητική Ψυχολογία		10
3.	Εργοφυσιολογία		10	3.	Μεθοδολογία Έρευνας		10
4.	Φυσικοθεραπεία		10	4.	Αθλητικό Δίκαιο		10
5.	Βιομηχανική		10	5.	Αθλητική Στατιστική		10
6.	Αθλητιατρική		10	6.	Αθλητική Κοινωνιολογία		10
7.	Αθλητική Διαίτολογία		10				
8.	Γενική Προπονητική		20				
	ΣΥΝΟΛΟ		90		ΣΥΝΟΛΟ		60
ΣΥΝΟΛΟ 150 ΩΡΕΣ							

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ
1.	Τεχνική Ανάλυση (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	20
2.	Ειδική Προπονητική (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	20
3.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	20
4.	Ειδικά Θέματα (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ)	20
5.	Προπονητική Εξάσκηση (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	10
6.	Κανονισμοί Αγώνων (ΜΙΚΤΑ)	10
7.	Διπλωματική Εργασία*	50*
	ΣΥΝΟΛΟ	150

ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: 300 ώρες

ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

100 ώρες

ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ : 400 ώρες

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα. Στον Κύκλο/Τομέα 3 περιλαμβάνονται θεωρητικά, πρακτικά ή και μικτά μαθήματα. Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από έναν εκπαιδευτή, μόνο σε αίθουσες διδασκαλίας και έχουν ως σκοπό να αποκτήσουν οι υποψήφιοι τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο της κατάρτισης τους. Πρακτικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα εκείνα τα οποία αποβλέπουν στην εμπέδωση του θεωρητικού μέρους κατάρτισης και στην απόκτηση δεξιοτήτων, ενώ πραγματοποιούνται αποκλειστικά σε προπονητικούς χώρους. Μικτά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα που απαιτούν ταυτόχρονη θεωρητική κατάρτιση και πρακτική εξάσκηση.

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η διπλωματική εργασία είναι υποχρεωτική και πραγματοποιείται σε **πενήντα (50) ώρες** έχοντας ως υπεύθυνο διπλωματικής τον Διευθυντή της Σχολής ή διδακτικό προσωπικό της σχολής των μαθημάτων της ειδίκευσης ή προπονητές Α΄ ή Β΄ Κατηγορίας που ορίζονται μετά από απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης. Η εργασία είναι ατομική, πρωτότυπη, με βιβλιογραφικές αναφορές, ενώ θα πρέπει να έχει έκταση από 5000 (ελάχιστος αποδεκτός αριθμός) έως 6000 λέξεις (μέγιστος αποδεκτός αριθμός). Έχει προγραμματιστεί συνάντηση ενημέρωσης με τους υποψηφίους ώστε να διασαφηνιστούν οι προϋποθέσεις καλής εκτέλεσης της εργασίας, και να οριστούν τα θέματα για όλους τους συμμετέχοντες στην σχολή.

ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ Ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η εποπτευόμενη / καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση έχει διάρκεια **100** ώρες, είναι υποχρεωτική και πιστοποιείται με την διαδικασία την οποία ορίζει με απόφασή της η Επιτροπή Διοίκησης, όπου καθορίζονται οι όροι και οι προϋποθέσεις επιτυχούς άσκησης. Ειδικότερα η πρακτική άσκηση περιλαμβάνει: 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). Η πρακτική άσκηση μπορεί να γίνει κατά τη διάρκεια:

Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις Εθνικών ή προεθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας ή των σωματείων της Ομοσπονδίας τούτο πιστοποιημένο από το σωματείο με υπογραφή Προέδρου και εποπτεύοντα προπονητή, με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

• Κύκλος 1^{ος} – Γενικών Μαθημάτων

1. Κύκλος 1 ^{ος} – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ
Διδάσκων	Μίχου, Β., Διδάκτωρ Αθλητικών Επιστημών, ΤΕΦΑΑ - Α.Π.Θ. Δέρβας, Δ., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ & Ιατρικής, Μεταπτυχιακός τίτλος (MSc) ΤΕΦΑΑ
Περιεχόμενα	1. Λειτουργική Ανατομική - Εισαγωγή.
(Ωρες 10)	2. Ανατομία οργανικών συστημάτων.
	3. Οστεολογία (ταξινόμηση - ομάδες) - Συνδεσμολογία.
	4. Ερειστικό σύστημα (κεφαλή - σπονδυλική στήλη – κορμός - άκρα).
	5. Μυϊκό σύστημα (κεφαλή – κορμός - άκρα).
	6. Μυολογία (ενέργεια, μυϊκή συνέργεια, αθλητικές κινήσεις).
	7. Λειτουργική Ανατομική – Σάμπο (παραδείγματα τεχνικών):
	• Βασικές τεχνικές αποκρούσεων, κτυπημάτων και λακτισμάτων. • Τεχνικές ρίψεων του Σάμπο. • Τεχνικές εδάφους.

Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί είτε διαδικτυακά, είτε διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης

2. Κύκλος 1 ^{ος} – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Μίχου, Β., Διδάκτωρ Αθλητικών Επιστημών, ΤΕΦΑΑ - Α.Π.Θ. Δέρβας, Δ., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ & Ιατρικής, Μεταπτυχιακός τίτλος (MSc) ΤΕΦΑΑ.
Περιεχόμενα	1. Φυσιολογία και άσκηση - Εισαγωγή.
(Ωρες 10)	2. Καρδιαγγειακό - φυσιολογία και προσαρμογές στην άσκηση - Προβλήματα στον αθλητή.
	3. Νευρικό - φυσιολογία και προσαρμογές στην άσκηση - Νοσήματα στον αθλητή.
	4. Αναπνοή - φυσιολογία και προσαρμογές στην άσκηση - Προβλήματα.
	5. Γαστρεντερικό - φυσιολογία - Νοσήματα.
	6. Ενδοκρινικό - φυσιολογία - Αθλητής με σακχαρώδη διαβήτη.
	7. Ουροποιητικό - φυσιολογία - Νοσήματα.

Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί είτε διαδικτυακά, είτε διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης

3. Κύκλος 1^{ος} – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Δημητρός, Ε., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Διδακτορικό Δίπλωμα ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
Περιεχόμενα	1. Εργοφυσιολογία – Παράμετροι φυσικής κατάστασης.
(Ωρες 10)	2. Μυϊκή συστολή - Είδη μυϊκής συστολής (Σάμπο).
	3. Μυϊκή απόδοση (ανάπτυξη μυϊκής δύναμης, μυϊκή αντοχή και μυϊκός κάματος) - Μαχητικά αθλήματα/Σάμπο.
	4. Νευρομυϊκός έλεγχος της κίνησης – Νευρομυϊκές προσαρμογές με την προπόνηση αντιστάσεων.
	5. Πηγές και μηχανισμοί παραγωγής μυϊκής ενέργειας - Ενεργειακές φάσεις του μυϊκού έργου.
	6. Αερόβια ικανότητα - Αναερόβια ικανότητα στο Σάμπο.
	7. Έλεγχος του σωματικού βάρους – Σύσταση του σώματος - Σωματότυπος - Απώλεια και αναπλήρωση υγρών κατά την άσκηση (Σάμπο).
	8. Βιολογικές προσαρμογές με την προπόνηση ανάλογα με την ηλικία - Βιολογικά χαρακτηριστικά αθλητών ατομικών (μαχητικών) αθλημάτων.

Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί είτε διαδικτυακά, είτε διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης

4. Κύκλος 1^{ος} – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
Διδάσκων	Πάγκαλος, Μ., Πτυχίο ΑΤΕΙ (Φυσικοθεραπεία), Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ.
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στις αρχές αποκατάστασης.
(Ωρες 10)	2. Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας στην αποκατάσταση.
	3. Σύγχρονες μέθοδοι στη θεραπευτική αντιμετώπιση των διαστρεμμάτων.
	4. Ρήξη πρόσθιου χιαστού λειτουργική αποκατάσταση.
	5. Φυσιοθεραπευτική παρέμβαση και αποκατάσταση της λειτουργικότητας του ώμου.
	6. Κριτήρια επιστροφής στο άθλημα μετά από μυϊκές κακώσεις των κάτω. άκρων.
	7. Περιδέσεις.

Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί είτε διαδικτυακά, είτε διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης

5. Κύκλος 1 ^{ος} – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ
Διδάσκων	Αντωνόπουλος, Χ. Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
Περιεχόμενα	1. Χαρακτηριστικά του ανθρώπινου κινητικού μηχανισμού.
(Ωρες 10)	2. Μυϊκή σύσπαση και αντανάκλαστικά της κίνησης. Μηχανικές αρχές της κίνησης.
	3. Μηχανική και μυϊκή δύναμη και ισχύς. Μηχανισμοί μεταφοράς της ενέργειας. Εξωτερικοί παράγοντες που επηρεάζουν την κίνηση.
	4. Ανθρωπομετρία, κέντρο μάζας και αδρανειακά χαρακτηριστικά του σώματος.
	5. Ανάλυση και σύνθεση της κίνησης. Προσδιοριστικό μοντέλο
	6. Τρισδιάστατη ανάλυση της κίνησης.
	7. Οι αρθρώσεις ως μοχλοί.

Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί είτε διαδικτυακά, είτε διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης

6. Κύκλος 1 ^{ος} – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ
Διδάσκων	Δημητρός, Ε., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Διδακτορικό Δίπλωμα ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην Αθλητιατρική.
(Ωρες 10)	2. Ιατρική φροντίδα και ασφάλεια του Αθλητή.
	3. Η άσκηση σε ειδικούς πληθυσμούς.
	4. Συμπεριφορικά και ψυχολογικά προβλήματα. [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. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ - ΤΑΞΙΔΙΑ [Ιατρική πρόληψη κατά την οργάνωση αθλητικών γεγονότων, ιατρική φροντίδα ομάδας, ιατρική φροντίδα σε μακρινές αποστολές, η προπόνηση και ο ανταγωνισμός σε μεγάλο υψόμετρο].
	6. ΚΑΚΩΣΕΙΣ [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].

Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί είτε διαδικτυακά, είτε διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης

7. Κύκλος 1^{ος} – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Γραμματικοπούλου, Μ., Λέκτορας Διατροφή και Διαιτολογία, Τμήμα Ιατρικής, Παν. Θεσσαλίας Δραγούμης, Δ., ΚΦΑ, ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ, Τ.Ε.Ι. Διατροφής & Διαιτολογίας Θεσσαλονίκης, MSc «Άθληση και Υγεία» ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ
Περιεχόμενα	1. Ενεργειακές πηγές.
(Ώρες 10)	2. Μεταβολισμός μακροθρεπτικών – μικροθρεπτικών στοιχείων.
	3. Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση σωματικού βάρους (δείκτης μάζας).
	4. Ταχεία απώλεια βάρους στο Σάμπο.
	5. Διατροφή πριν τον αγώνα/προπόνηση.
	6. Διατροφή μετά τον αγώνα/προπόνηση.
	7. Βασικές αρχές διατροφής – Συμπληρώματα διατροφής.

Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί είτε διαδικτυακά, είτε διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης

8. Κύκλος 1^{ος} – Γενικών Μαθημάτων (ΑΘΛΗΜΑ ΣΑΜΠΟ)	
Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Θ)
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ., τ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
Περιεχόμενα	1. Βασικές έννοιες της προπονητικής – προπόνησης. Μεθοδολογικές, βιολογικές έννοιες της προπονητικής.
	2. Καθοδήγηση, ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας.
	3. Μέθοδοι προπόνησης.
	4. Φυσική κατάσταση: [Μεθοδολογία ανάπτυξης δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, επιδεξιότητας, κινητικότητας (ευκαμψίας & ευλυγισίας)]
	5. Συντονιστικές ικανότητες: (χρόνος αντίδρασης, προσανατολισμός στο χώρο, ρυθμός, ισορροπία, κιναισθηση, συνδυαστική ικανότητα, προσαρμοστικότητα).
	6. Προπόνηση τεχνικής (εφηβική ηλικία & ενήλικες).
Ώρες=20	7. Προπόνηση τακτικής.

Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί είτε διαδικτυακά, είτε διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης

ΚΥΚΛΟΣ 2^{ος} – ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

1. Κύκλος 2 ^{ος} – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Διδάσκων	Ντοβόλη, Απ., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
Περιεχόμενα	1. Ανάλυση επιχειρηματικού περιβάλλοντος.
(Ωρες 10)	2. Αθλητικό μάρκετινγκ.
	3. Στρατηγική ανάλυση - SWOT ANALYSIS.
	4. Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού.
	5. Event Management/Οργάνωση εκδηλώσεων.
	6. Ανάπτυξη χορηγικών προτάσεων – Παραδείγματα.

Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί είτε διαδικτυακά, είτε διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης

2. Κύκλος 2 ^{ος} – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Δογάνης Γ. Ομότιμος Καθ., Τ.Ε.Φ.Α.Α/Α.Π.Θ.
Περιεχόμενα	1. Καθορισμός στόχων στον αθλητισμό. Οι στάσεις προς τον αθλητισμό.
(Ωρες 10)	2. Αυτοπεποίθηση και απόδοση.
	4. Ο προπονητής ως ηγέτης - Μοντέλα άσκησης αποτελεσματικής ηγεσίας.
	5. Η συμπεριφορά του προπονητή στην προπόνηση και τους αγώνες.
	6. Οι σχέσεις προπονητή-αθλητή.
	7. Ο προπονητής και η προβληματική συμπεριφορά των αθλητών.
	8. Άγχος και στρεσογόνες καταστάσεις στον αθλητισμό.
	8. Νοερή απεικόνιση.
	9. Σύνδρομο υπερπροπόνησης, καταπόνηση – Τραυματισμοί.

Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί είτε διαδικτυακά, είτε διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης

3. Κύκλος 2^{ος} – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ
Διδάσκων	Μαλκογιώργος, Α., τ. ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ, Διδάκτωρ ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ.
Περιεχόμενα	1. Μεθοδολογία επιστημονικής έρευνας.
(Ώρες 10)	2. Τύποι έρευνας (βασική έρευνα, εφαρμοσμένη έρευνα, ποιοτική, ποσοτική μικτή).
	3. Παραγωγική & επαγωγική προσέγγιση: [ανασκόπηση (review), εμπειρική έρευνα, πειραματική έρευνα, επισκόπηση, διαχρονική & συγχρονική έρευνα, μελέτη περίπτωσης (case study)].
	4. Τα στάδια μιας ερευνητικής διαδικασίας.
	5. Διατύπωση υπόθεσης.
	6. Συλλογή στοιχείων (ερωτηματολόγιο, συνέντευξη).
	7. Πληθυσμός & δείγμα.
	8. Είδη δειγματοληψίας.

Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί είτε διαδικτυακά, είτε διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης

4. Κύκλος 2^{ος} – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ
Διδάσκων	Αναγνωστόπουλος, Ι., τ. Ε.Ε.Π. Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, Δικηγόρος, Διδάκτωρ Αθλητικού Δικαίου, ΕΚΠΑ (ΣΕΦΑΑ) Πρίντζης, Εδ., Δικηγόρος (ΕΚΠΑ), Πάντειο Παν/μιο (κατεύθυνση Νομικών και Δημοσίων Θεσμών), Π.Μ.Σ. – Τμήμα Οργάνωσης και Διοίκησης Αθλητισμού (Πανεπιστημίου Πελοποννήσου)
Περιεχόμενα	1. Ορισμός του Αθλητικού Δικαίου και αθλητικοί νόμοι.
(Ώρες 10)	2. Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.
	3. Αθλητικό Σωματείο – Ένωση- Ομοσπονδία.
	4. Το επάγγελμα του προπονητή (νομοθεσία, προϋποθέσεις κωλύματα πειθαρχικά κτλ.).
	5. Αθλητική χορηγία.
	6. Ειδική αθλητική αναγνώριση και πρόσληψη προπονητή.

Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί είτε διαδικτυακά, είτε διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης

5. Κύκλος 2 ^{ος} – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ
Διδάσκων	Μαλκογιώργος, Α., τ. ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ, Διδάκτωρ ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ.
Περιεχόμενα	1. Βασικές έννοιες και ορισμοί
(Ωρες 10)	2. Περιγραφική στατιστική (descriptive statistics): [μέσος όρος (mean), επικρατούσα τιμή (mode), διάμεσος (median)]
	3. Οικογένειες κατανομών - ιδιότητες της τυπικής κανονικής κατανομής
	4. Είδη μεταβλητών: • ανεξάρτητη μεταβλητή (independent variable) • εξαρτημένη μεταβλητή (dependent variable).
	5. Στατιστική συμπερασματολογία: • παραμετρικά τεστ (parametric tests) • μη παραμετρικά τεστ (non-parametric tests)
	6. Είδη ανάλυσης: • μονομεταβλητή ανάλυση (mean, median, mode, standard deviation). • διμεταβλητή ανάλυση (pearson's correlation, t-test, mann whitney test, chi-square tests). • ζευγαρωτές παρατηρήσεις ή σε σχετιζόμενες ομάδες (paired t-test, wilcoxon test). • ανάλυση της διακύμανσης (one- way anova, kruskal - wallis test,...). • επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (repeated measures anova, ..)

Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί είτε διαδικτυακά, είτε διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης

5. Κύκλος 2 ^{ος} – Γενικών Μαθημάτων	
Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Μαυροπούλου Α., MSc, Διδάκτωρ ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ.
Περιεχόμενα	1. Κοινωνία και αθλητισμός.
(Ωρες 10)	2. Κοινωνιολογική προσέγγιση της αθλητικής συμμετοχής.
	3. Ο γονικός ρόλος στον αθλητισμό.
	4. Ο ρόλος του φύλου στην αθλητική συμμετοχή.
	5. Βία στον αθλητισμό – Κακοποίηση και καταπιεστικές μορφές συμπεριφοράς.
	6. Σημμένοι αγώνες στον αθλητισμό.
	7. Ο ρόλος του διαιτητή στους αγώνες.
	8. Αθλητισμός και ΜΜΕ.

Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί είτε διαδικτυακά, είτε διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης

• **ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ (ΑΘΛΗΜΑ ΣΑΜΠΟ)**

1. ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΑΜΠΟ)	
Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Π)
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης, Σάββας, Πτυχιούχος Φ.Α., Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) Μουχάμμεντ Κιρ Αχμέτ, Πτυχίο ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Προπονητής Α΄ Z-Z Φαχρίδου, Ίγνα, Προπονήτρια Σάμπο Α΄(ΓΓΑ)
Περιεχόμενα	1. Βασικά τεχνικά στοιχεία ρίψεων του Σάμπο: • Οι βασικές στάσεις του σώματος, • Η απόσταση της πάλης, • Η λαβή (πιάσιμο) στο Σάμπο, • Οι μετακινήσεις, • Η κίνηση/περιστροφή του σώματος, • Η ανατροπή της ισορροπίας στο Σάμπο, • Η προπαρασκευαστική ενέργεια - Το μπάσιμο, – Η ολοκλήρωση της ρίψης. 2. Οι πτώσεις: – (πτώση πίσω), (πτώση πλάγια), (πτώση εμπρός), (Κυλιόμενη πτώση μπροστά) 3. Τεχνικές από την όρθια θέση: • Τεχνικές χεριών • Τεχνικές ποδιών • Τεχνικές γοφού και ώμου • Τεχνικές – αυτοθυσίας 4. Τεχνικές εδάφους: • Τεχνικές ακινητοποιήσεων • Τεχνικές εξάρθρωσης-στρέβλωσης (Χεριών-Ποδιών) 5. Βασικά τεχνικά στοιχεία του Μαχητικού Σάμπο/Combat Sambo: • Οι βασικές στάσεις του σώματος (φυσικές και βασικές χαμηλές) • Μετακινήσεις • Αποκρούσεις • Χτυπήματα • Χτυπήματα με γροθιά • Λακτίσματα • Τεχνικές πνιγμών - στραγγαλισμών
Ώρες=20	6. Αυτοάμυνα - Σάμπο

2 ΚΥΚΛΟΣ^{3ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΑΜΠΟ & ΜΑΧΗΤΙΚΟ ΣΑΜΠΟ)	
Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Π)
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης, Σάββας Πτυχιούχος Φ.Α., Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) Αρζουμανίδης, Ι., Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Προπονητής Α΄ τζούντο Μουχάμμεντ Κιρ Αχμέτ, Πτυχίο ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Προπονητής Α΄ Z-Z
Περιεχόμενα	1. Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο Σάμπο: • Αίθουσα προπόνησης, - Στολή του Σάμπο, - Βαθμοί στο Σάμπο, - Εθιμοτυπία (Χαιρετισμός). • Ορολογία.
	2. Παιδαγωγικά παιγνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του: • Ομαδικά παιγνίδια • Παιχνίδια σε ζευγάρια.
	3. Οι ειδικές μορφές προπόνησης του μαχητικού Σάμπο: Άσκηση πρακτικής μαχητικών δεξιοτήτων (ανταλλαγής κτυπημάτων)/Sparring.
	4. Οι ειδικές μορφές προπόνησης του Σάμπο: • Ατομική (Σκιαμαχία) • Ζευγάρια (α. Επαναλαμβανόμενη πρακτική μπάσιμάτων, β. Επαναλαμβανόμενη πρακτική ρίψεων, γ) Συμφωνημένη πρακτική/αγώνας, δ. Πρακτική/αγώνας συνεχόμενων επιθέσεων, ε) Πρακτική ρίψεων ελεύθερου τύπου/προπονητικός αγώνας).
	5. Ειδικές δεξιότητες για την πάλη στο έδαφος
	6. Προπόνηση αρχαρίων/γυναικών
Ώρες=20	7. Τεχνικές αυτοάμυνας Σάμπο εναντίον μιας σειράς προκαθορισμένων επιθέσεων: • 1-βήμα βασικές τεχνικές αυτοάμυνας.

3. ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΑΜΠΟ)	
Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Π)
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης, Σάββας Πτυχίο Φ.Α., Διδακτορικό δίπλωμα (Phd) Στραγάλης Στ. , Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, Προπονητής Β΄ Σάμπο & Τζούντο (ΓΓΑ) Φαχρίδου, Ίγνα, Προπονήτρια Σάμπο Α΄(ΓΓΑ)
	1. Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης).
	2. Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών από την όρθια θέση.
	3. Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών εδάφους.
	4. Τεχνική των συνδυασμών.
Ώρες=20	5. Τεχνική των αντεπιθέσεων.

4. ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος}– Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΑΜΠΟ)	
Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (Θ)
Διδάσκων	Τσολάκου, Ε., (1) Ηλεκτρολόγος Μηχ. & Μηχ. Υπολογιστών, ΕΜΠ, PhD, MBA (ΓΓΑ) Μοσχοπούλου, Α., Δικηγόρος (2) Στρίγκας, Αθ., Καθηγητής ΤΟΔΑ/Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης & Ποιότητας Ζωής, Π.Π. (3) Παπούλιας, Χ., Εκπρόσωπος Εθνικού Συμβουλίου Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΟΚΑΝ) ΓΓΑ (4)
(Θ) (5 ώρες)	1. e-kouros - ψηφιακή πλατφόρμα (Ειδική Αθλητική Αναγνώριση)
(Θ) (5 ώρες)	2. Παραβίαση δικαιωμάτων του παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας • Λευκή βίβλος για τον αθλητισμό. • Οδηγός μέτρων προστασίας στον αθλητισμό. • Πρόληψη σεξουαλικής παρενόχλησης – κακοποίηση στον αθλητισμό. • Η διεθνής σύμβαση για τα δικαιώματα του παιδιού. • Υπηρεσίες στήριξης παιδιών, νεαρών ατόμων και άλλων εμπλεκόμενων προσώπων.
(Θ) (5 ώρες)	3. Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό • Αντιμετώπιση της χειραγώγησης αθλητικών αγώνων
(Θ) (5 ώρες)	4. Κανονισμοί αντιντόπινγκ. • Ντόπινγκ και οι συνέπειες του. • Σύστημα αντιντόπινγκ. • Κανονισμοί, παραβάσεις δικαιώματα και υποχρεώσεις. • Διαδικασία αντιντόπινγκ και απαγορευμένες ουσίες. • Προπονητές και μάρτυρες δημοσίου συμφέροντος.
ΏΡΕΣ 20= Συνολικά	

5. ΚΥΚΛΟΣ 3 ^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΑΜΠΟ)	
Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης, Σάββας, Πτυχιούχος Φ.Α., Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) Μουχάμμεντ Κιρ Αχμέτ, Πτυχίο ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Προπονητής Α΄ Ζ-Ζ Φαχιρίδου, Ίγνα, Προπονήτρια Σάμπο Α΄ (ΓΓΑ) *Εκπαιδευτές με άδεια άσκησης επαγγέλματος ΓΓΑ
Περιεχόμενα	1. Άθλημα Σάμπο 2. Σάμπο παραδοσιακό/αυτοάμυνα & άθληση για όλους
Ώρες=10	[Άλλα στυλ]

6. ΚΥΚΛΟΣ 3ος– Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΑΜΠΟ)	
Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ/2 (1&2) ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ (Μ)
Διδάσκων	Φαχιρίδου, Ίγνα, Προπονήτρια Σάμπο Α΄ (ΓΓΑ)
Περιεχόμενα	Αγωνιστικό Αθλητικό Σάμπο: 1. Άθλημα Σάμπο (<i>Sport Sambo/Σπορτ Σάμπο</i>). • Όρθια θέση • Έδαφος) 2. Αγωνιστικό μαχητικό Σάμπο (<i>Combat Sambo/Κόμπατ Σάμπο</i>).
Ώρες=10	3. Αγωνιστικό «ελεύθερου στυλ» Σάμπο (<i>Freestyle Sambo/Φριστάιλ Σάμπο</i>)

Ο Δ/ντης
Γ. Ζαγγελίδης τ. Αν. καθηγητής

• **ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΥΡΑΣ)**

1. ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΥΡΑΣ)	
Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Π)
Διδάσκων	Ζαγγελίδης Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης Σάββας, Πτυχιούχος Φ.Α., Διδακτορικό δίπλωμα (Phd)
Περιεχόμενα	1. Βασικά τεχνικά στοιχεία ρίψεων του Κουράς: • Οι βασικές στάσεις του σώματος, • Η απόσταση της πάλης, • Η λαβή (πιάσιμο) στο Κουράς, • Οι μετακινήσεις, • Η κίνηση/περιστροφή του σώματος, • Η ανατροπή της ισορροπίας στο Κουράς, • Η προπαρασκευαστική ενέργεια - Το μπάσιμο, – Η ολοκλήρωση της ρίψης. 2. Οι πτώσεις: – (πτώση πίσω), (πτώση πλάγια), (πτώση εμπρός), (Κυλιόμενη πτώση μπροστά). 3. Τεχνικές από την όρθια θέση/ρίψεις: • Τεχνικές χεριών • Τεχνικές ποδιών • Τεχνικές γοφού και ώμου • Τεχνικές – αυτοθυσίας
Ώρες=20	

2. ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΥΡΑΣ)	
Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Π)
Διδάσκων	Ζαγγελίδης Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης Σάββας Πτυχιούχος Φ.Α., Διδακτορικό δίπλωμα (Phd)
Περιεχόμενα	1. Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο Κουράς: • Αίθουσα προπόνησης, - Στολή του Κουράς, - Βαθμοί στο Κουράς/ιεραρχία, - Εθιμοτυπία (Χαιρετισμός). • Ορολογία.
	2. Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του: • Ομαδικά παιχνίδια • Παιχνίδια σε ζευγάρια.
	3. Οι ειδικές μορφές προπόνησης του Κουράς: • Ατομική (Σκιαμαχία) • Ζευγάρια (α. Επαναλαμβανόμενη πρακτική μπάσιμάτων, β. Επαναλαμβανόμενη πρακτική ρίψεων, γ) Συμφωνημένη πρακτική/αγώνας, δ. Πρακτική/αγώνας συνεχόμενων επιθέσεων, ε) Πρακτική ρίψεων ελεύθερου τύπου/προπονητικός αγώνας).
Ώρες=20	6. Προπόνηση αρχαρίων/γυναικών

3. ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΥΡΑΣ)	
Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Π)
Διδάσκων	Ζαγγελίδης Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης Σάββας Πτυχιούχος Φ.Α., Διδακτορικό δίπλωμα (PhD)
Περιεχόμενα	1. Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης).
	2. Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών από την όρθια θέση.
	3. Τεχνική των συνδυασμών.
Ώρες=20	4. Τεχνική των αντεπιθέσεων.

5. ΚΥΚΛΟΣ 3 ^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΥΡΑΣ)	
Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (Θ)
Διδάσκων	Τσολάκου, Ευδ., (1) Εκπρόσωπος ΓΓΑ Μοσχοπούλου, Α., Δικηγόρος (2) Στρίγκας, Αθ., Καθηγητής ΤΟΔΑ/Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης & Ποιότητας Ζωής, Π.Π. (3) Παπούλιας, Χ., Εκπρόσωπος Εθνικού Συμβουλίου Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΟΚΑΝ) ΓΓΑ (4)
(Θ) (5	1. e-kouros - ψηφιακή πλατφόρμα (Ειδική Αθλητική Αναγνώριση).
(Θ) (5 ώρες)	2. Παραβίαση δικαιωμάτων του παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας • Λευκή βίβλος για τον αθλητισμό. • Οδηγός μέτρων προστασίας στον αθλητισμό. • Πρόληψη σεξουαλικής παρενόχλησης – κακοποίηση στον αθλητισμό. • Η διεθνής σύμβαση για τα δικαιώματα του παιδιού. • Υπηρεσίες στήριξης παιδιών, νεαρών ατόμων και άλλων εμπλεκόμενων προσώπων.
(Θ) (5 ώρες)	3. Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό • Αντιμετώπιση της χειραγώγησης αθλητικών αγώνων
(Θ) (5 ώρες)	4. Κανονισμοί αντιντόπινγκ. • Ντόπινγκ και οι συνέπειες του. • Σύστημα αντιντόπινγκ. • Κανονισμοί, παραβάσεις δικαιώματα και υποχρεώσεις. • Διαδικασία αντιντόπινγκ και απαγορευμένες ουσίες. • Προπονητές και μάρτυρες δημοσίου συμφέροντος.
ΏΡΕΣ 20= Συνολικά	

6. ΚΥΚΛΟΣ 3 ^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΥΡΑΣ)	
Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)
Διδάσκων	Ζαγγελίδης, Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης, Σάββας, Πτυχιούχος Φ.Α., Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) Αρζουμανίδης, Ι., Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Προπονητής Α΄ τζούντο Στραγάλης Στ. , Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, Προπονητής Β΄ Σάμπο & Τζούντο <i>*Εκπαιδευτές με άδεια άσκησης επαγγέλματος ΓΓΑ</i>
Περιεχόμενα	Αγωνιστικό - Αθλητικό Κουράς.
Ώρες=10	Αυτοάμυνα & άθληση για όλους

7. ΚΥΚΛΟΣ 3 ^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΥΡΑΣ)	
Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ/ (Μ)
Διδάσκων	Φαχιρίδου, Ίγνα, Προπονήτρια Σάμπο Α΄ (ΓΓΑ)
Περιεχόμενα	Αγωνιστικό Αθλητικό Κουράς:
Ώρες=10	1. Αθλητικό Κουράς (Βαθμολογία: ρίψεις ποινές κλπ.)

Ο Διευθυντής
Γ. Ζαγγελίδης τ. Αν. καθηγητής
ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΑΜΠΟ Β΄

Μάθημα	Ημερομηνίες	Ημέρες	Ώρες
Ανατομία (10 ώρες)	10 & 11 Οκτωβρίου 2025	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 09:00–14:00
Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας (10 ώρες)	11 & 12 Οκτωβρίου 2025	Σάββατο & Κυριακή	15:00–18:15 09:00–14:00
Οργάνωση – Διοίκηση Αθλητισμού (10 ώρες)	17 & 18 Οκτωβρίου 2025	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 09:00–14:00
Φυσικοθεραπεία (10 ώρες)	18 & 19 Οκτωβρίου 2025	Σάββατο & Κυριακή	15:00–18:15 09:00–14:00
Εργοφυσιολογία (10 ώρες)	24 & 25 Οκτωβρίου 2025	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 09:00–14:00
Βιομηχανική (10 ώρες)	25 & 26 Οκτωβρίου 2025	Σάββατο & Κυριακή	15:00–18:15 09:00–14:00
Φυσιολογία (10 ώρες)	7 & 8 Νοεμβρίου 2025	Σάββατο & Κυριακή	15:00–18:15 09:00–14:00
Αθλητική Διαιτολογία (10 ώρες)	8 & 9 Νοεμβρίου 2025	Σάββατο & Κυριακή	15:00–18:15 09:00–14:00
Αθλητική Κοινωνιολογία (10 ώρες)	14 & 15 Νοεμβρίου 2025	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 09:00–14:00
Αθλητιατρική (10 ώρες)	15 & 16 Νοεμβρίου 2025	Σάββατο & Κυριακή	15:00–18:15 09:00–14:00
Αθλητική Ψυχολογία (10 ώρες)	21 & 22 Νοεμβρίου 2025	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 09:00–14:00
Στατιστική (10 ώρες)	22 & 23 Νοεμβρίου 2025	Σάββατο & Κυριακή	15:00–18:15 09:00–14:00
Αθλητικό Δίκαιο (10 ώρες)	5 & 6 Δεκεμβρίου 2025	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 09:00–14:00
Ειδικά Θέματα (20 ώρες)	12–14 Δεκεμβρίου 2025	Παρασκευή, Σάββατο & Κυριακή	–
Ηθική & Ακαιρ. (5 ώρες)	12 Δεκεμβρίου 2025	Παρασκευή	15:00–19:15
Αντιντόπινγκ (5 ώρες)	13 Δεκεμβρίου 2025	Σάββατο	09:00–13:15
Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (5 ώρες)	13 Δεκεμβρίου 2025	Σάββατο	14:15–18:30
E-Kouros (5 ώρες)	14 Δεκεμβρίου 2025	Κυριακή	09:00–13:15
Γενική Προπονητική (20 ώρες)	27 & 28 Δεκεμβρίου 2025	Σάββατο & Κυριακή	09:00–18:15 09:00–18:15
Τεχνική Ανάλυση (20 ώρες)	29 & 30 Δεκεμβρίου 2025	Δευτέρα & Τρίτη	09:00–18:15 09:00–18:15
Μεθοδολογία Διδασκαλίας (20 ώρες)	9 & 11 Ιανουαρίου 2026	Παρασκευή & Κυριακή	09:00–18:15 09:00–18:15
Κανονισμοί (10 ώρες)	10 Ιανουαρίου 2026	Σάββατο	09:00–18:15
Προπονητική Εξάσκηση (10 ώρες)	6 Φεβρουαρίου 2026	Παρασκευή	09:00–18:15
Ειδική Προπονητική (20 ώρες)	7 & 8 Φεβρουαρίου 2026	Σάββατο & Κυριακή	09:00–18:15 09:00–18:15
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ (50 ώρες)	ΜΑΡΤΙΟΣ 2026		

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΜΕΣΩ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ & ΔΙΑ ΖΩΗΣ

Α. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά, μετά την λήξη της οποίας ακολουθεί ολιγόλεπτο διάλειμμα. Ο μέγιστος αριθμός των ωρών διδασκαλίας καθορίζεται σε δέκα (10) ώρες ανά ημέρα κατάρτισης. Δίδεται η δυνατότητα υλοποίησης μέρους του διδακτικού αντικειμένου μέσω εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, με τη χρήση κατάλληλου λογισμικού (π.χ. Zoom). Η διδασκαλία θα πραγματοποιηθεί σε σύγχρονη μορφή, ενώ η παρακολούθηση του 50% των θεωρητικών μαθημάτων θα γίνει μέσω της ψηφιακής πλατφόρμας της ομοσπονδίας.

2. Η διδασκαλία του πρακτικού μέρους των μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι τρεις (3) ώρες.

3. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων και η διακοπή του μαθήματος.

4. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών. Η υποχρεωτική παρουσία στην Εξ' αποστάσεως εκπαίδευση διασφαλίζεται ως εξής: Η εφαρμογή θα καταγράφει σε βάση δεδομένων τη χρονική διάρκεια παραμονής των σπουδαστών σε κάθε μάθημα, σε λεπτά της ώρας, και τα δεδομένα αυτά θα είναι προσβάσιμα από τα εξουσιοδοτημένα άτομα, καθώς και με την καταγραφή των παρόντων από τον διδάσκοντα ανά ώρα μαθήματος.

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

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 ανοικτή καθ' όλη την διάρκεια της διδασκαλίας. Κλειστή κάμερα σημαίνει απουσία, αναλυτικότερα: α) κάμερα ανοικτή 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 τη 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.**

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ Β΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΑΣ			
1 ^η ΩΡΑ	09.00-09.45	6 ^η ΩΡΑ	13.15-14.00
2 ^η ΩΡΑ	09.45-10.30	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	14.00-15.00
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	10.30-10.45	7 ^η ΩΡΑ	15.00-15.45
3 ^η ΩΡΑ	10.45-11.30	8 ^η ΩΡΑ	15.45-16.30
4 ^η ΩΡΑ	11.30-12.15	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	16.30-16.45
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	12.15-12.30	9 ^η ΩΡΑ	16.45-17.30
5 ^η ΩΡΑ	12.30-13.15	10 ^η ΩΡΑ	17.30-18.15

Β. Επιτυχής Παρακολούθηση

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 Τ.Ε.Φ.Α.Α. και άλλων τμημάτων ΑΕΙ, καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ Β΄ κατηγορίας που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το νέο πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/133562/21/4/2016, έγγραφο του ΓΓΑ) μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

Γ. Επαρκής Παρακολούθηση

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

2. Ο χαρακτηρισμός της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων γίνεται μετά τη λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων και πριν από τις τελικές εξετάσεις. Ο Δ/ντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων την επόμενη της λήξης της διδασκαλίας των μαθημάτων με σκοπό να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται στις τελικές εξετάσεις.

3. Εάν ο υποψήφιος κατά τη διάρκεια της Σχολής συμπληρώσει μεγαλύτερο αριθμό απουσιών από τα προβλεπόμενα τότε με απόφαση του Δ/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

A. 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/ντής της Σχολής, ο οποίος μεριμνά έγκαιρα για την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.

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

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

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

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

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

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

B. Διαδικασία Διεξαγωγής Εξετάσεων

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

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

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

4. Ο επιτηρητής αφού διαγράψει τα τυχόντα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογράφει 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.

5. Οι υποψήφιοι/ες, κατά την είσοδό τους στην αίθουσα της εξέτασης, δεν επιτρέπεται να φέρουν μαζί τους βιβλία, τετράδια, σημειώσεις, διορθωτικό υγρό ή ταινία, κινητά τηλέφωνα, υπολογιστικές μηχανές, ηλεκτρονικά μέσα μετάδοσης ή αποθήκευσης πληροφοριών ή επικοινωνίας, ή άλλα αντικείμενα. Για τον έλεγχο υπεύθυνοι είναι οι επιτηρητές/τριες. Αν ο υποψήφιος/α που εξετάζεται στα εξεταζόμενα μαθήματα της σχολής προπονητών, φέρει μαζί του/της στην αίθουσα στην οποία εξετάζεται, αντικείμενο ή μέσο από τα αναφερόμενα παραπάνω ή αντιγράφει κατά τη διάρκεια της εξέτασης από βιβλίο ή οποιουδήποτε είδους σημειώσεις ή από γραπτό δοκίμιο άλλου εξεταζόμενου ή θορυβεί και δε συμμορφώνεται με τις υποδείξεις των επιτηρητών, επιχειρώντας να αντιγράψει ή εμποδίζοντας την εξέταση άλλων εξεταζόμενων ή δολιεύεται με άλλο τρόπο την εξέτασή του, απομακρύνεται από την αίθουσα εξέτασης με αιτιολογημένη απόφαση του διευθυντή και το γραπτό δοκίμιο βαθμολογείται με τον κατώτερο βαθμό μηδέν (0). Στη συνέχεια ο υποψήφιος προπονητής αποβάλλεται με απόφαση της επιτροπής διοίκησης με οριστική διαγραφή από τη σχολή προπονητών στην οποία συμμετέχει.

Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση

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

2. Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί μόνο στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

3. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την αξιολόγηση συμμετοχής σε εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές) (β) την τελική εξέταση (γραφτές, πρακτικές εξετάσεις)

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

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		100%			
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		100%			
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%			

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

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

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ

1. Δίπλωμα της σχολής προπονητών έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά και περάτωσαν με επιτυχία τις θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις.
2. Τα Διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της ΓΓΑ.
3. 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.
4. Ο τύπος των διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει το αρμόδιο τμήμα της ΓΓΑ.

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ: ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026
ΗΜ. 25-26/04/2026 (ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ)