

**ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (ΓΓΑ)**

**ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΣΑΜΠΟ – ΚΟΥΡΑΣ – ΤΣΙΔΑΟΜΠΑ – ΣΟΥΜΟ  
Γ΄ ΕΠΙΠΕΔΟΥ**

**ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ - ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ**



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΣΑΜΠΟ ΚΟΥΡΑΣ ΤΣΙΔΑΟΜΠΑ  
(ΕΟΜΤΣΚΤ)  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΟΥΜΟ  
(Π.Ο.Σ.)**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΚΑΙ ΑΘΗΝΑ 2025**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ .....</b>	<b>2</b>
<b>ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ .....</b>	<b>3</b>
<b>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ/ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ .....</b>	<b>4</b>
<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ .....</b>	<b>6</b>
<b>ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ .....</b>	<b>23</b>
<b>ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΜΕΣΩ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ &amp; ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ.....</b>	<b>29</b>
<b>ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ .....</b>	<b>31</b>
<b>ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ.....</b>	<b>34</b>

## ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών Προπονητών καθορίζονται από την παρ. 6, του άρθρου 136, του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α' 21), όπως αντικαταστάθηκε με την παρ. 2, του άρθρου 78, του ν. 4170/2013 και τροποποιήθηκε με την παρ. 6, του άρθρου 20, του ν. 4726/2020, ως εξής: «6. 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 ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας κάθε Σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζονται επίσης, υποχρεωτικά: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου, καταβαλλόμενο ανταποδοτικά από κάθε υποψήφιο και β) η ελάχιστη χρονική διάρκεια σπουδών, καθώς και οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της Σχολής για κάθε υποψήφιο, που δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να είναι λιγότερες του ενενήντα πέντε τοις εκατό (95%) των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Στις Σχολές Προπονητών της ΓΓΑ την εκπαίδευση για θέματα αντιντόπινγκ αναλαμβάνει ο αρμόδιος εθνικός φορέας αντιντόπινγκ με τους πιστοποιημένους εκπαιδευτές του. Η ΓΓΑ ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητά τους, δύναται δε να ορίζει ομάδα εργασίας, έργο της οποίας είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης των όρων λειτουργίας της Σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση».

## ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Η Σχολή Προπονητών Σάμπο, Κουράς & Τσιδαόμπα, Γ' Επιπέδου διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

1. ΒΑΡΒΕΡΗ ΛΟΥΪΖΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. ΣΤΡΑΤΟΥ ΧΡΥΣΟΥΛΑ, 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 ΜΑΡΙΑ - ΛΟΥΪΖΑ ΜΑΡΑΓΚΟΥ, 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.

## 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)
Γ'	300 (270)	(30)*	50	6 ΜΗΝΕΣ	350

\* Το σύνολο των ωρών είναι 350. Οι αριθμοί σε παρένθεση απεικονίζουν τη δυνατότητα συνδυασμού διδακτικών ωρών και εργασιών.

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Σάμπο, Κουράς & Τσιδαόμπα Γ' Επιπέδου διακρίνονται σε **γενικά μαθήματα** όπου αποτελούνται από θεωρητικά μαθήματα και σε **μαθήματα ειδίκευσης** όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ 1 <sup>ου</sup> ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2 <sup>ου</sup> ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ
1.	Ανατομία	12	1.	Κινητική Μάθηση	12
2.	Φυσιολογία	12	2.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	12
3.	Εργοφυσιολογία	12	3.	Αθλητική Ψυχολογία	12
4.	Φυσικοθεραπεία	12	4.	Αθλητική Παιδαγωγική	12
5.	Βιομηχανική	12	5.	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας	12
6.	Γενική Προπονητική	30			
	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>90</b>		<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>60</b>
<b>ΣΥΝΟΛΟ 150 ΩΡΕΣ</b>					

### 2. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ (Θ) - ΠΡΑΚΤΙΚΑ (Π) - ΜΙΚΤΑ (Μ)

ΜΑΘΗΜΑΤΑ 3 <sup>ου</sup> ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ
1.	Τεχνική Ανάλυση (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	30
2.	Ειδική Προπονητική (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	20
3.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	20
4.	Ειδικά Θέματα (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ)	35
5.	Προπονητική Εξάσκηση (ΠΡΑΚΤΙΚΑ)	30
6.	Κανονισμοί Αγώνων (ΜΙΚΤΑ)	15
	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>150</b>

ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: 300 ΩΡΕΣ

ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ: 50 ΩΡΕΣ

ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ: 350 ΩΡΕΣ

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

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

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

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

### **3. ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ Ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ**

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική, πραγματοποιείται σε πενήντα (50) ώρες και πιστοποιείται με τη διαδικασία την οποία ορίζει με απόφαση της η Επιτροπή Διοίκησης όπου καθορίζονται οι όροι και οι προϋποθέσεις επιτυχούς άσκησης.

Ειδικότερα η πρακτική άσκηση περιλαμβάνει:

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

*Η εποπτευόμενη / καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση δεν περιλαμβάνεται στα μαθήματα που εξετάζονται και δεν συνυπολογίζεται στο βαθμό αξιολόγησης του υποψήφιου.*

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

<b>ΚΥΚΛΟΣ 1ος - ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ</b>	
<b>1. Κύκλος 1ος- Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΝΑΤΟΜΙΑ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Μίχου Β., Διδάκτωρ Αθλητικών Επιστημών, ΤΕΦΑΑ - Α.Π.Θ. Δέρβας Δ., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ & Ιατρικής, Μεταπτυχιακός τίτλος (MSc) ΤΕΦΑΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Λειτουργική Ανατομική - Εισαγωγή. 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).
(Ωρες 12)	

*Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά.*

<b>2 Κύκλος 1ος- Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Μίχου Β., Διδάκτωρ Αθλητικών Επιστημών, ΤΕΦΑΑ - Α.Π.Θ. Δέρβας Δ., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ & Ιατρικής, Μεταπτυχιακός τίτλος (MSc) ΤΕΦΑΑ.
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Φυσιολογία και άσκηση - Εισαγωγή. 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.
(Ωρες 12)	

*Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά.*

<b>3. Κύκλος 1ος- Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Δημητρός Ελευθέριος, Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Διδακτορικό Δίπλωμα ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
<b>Περιεχόμενα</b>  (Ωρες 12)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αντικείμενο της Εργοφυσιολογίας - Προσδιοριστικοί παράγοντες της σωματικής απόδοσης.</li> <li>2. Μυϊκή συστολή - Είδη μυϊκής συστολής.</li> <li>3. Χαρακτηριστικά μυϊκών ινών - Μυϊκή απόδοση - Επίδραση της προπόνησης στις μυϊκές ίνες.</li> <li>4. Παράγοντες που επηρεάζουν τη μυϊκή δύναμη - Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης, μυϊκή αντοχή και μυϊκός κάματος.</li> <li>5. Νευρομυϊκός έλεγχος.</li> <li>6. Πηγές και μηχανισμοί παραγωγής μυϊκής ενέργειας - Ενεργειακές φάσεις του μυϊκού έργου.</li> <li>7. Αερόβια ικανότητα - Αναερόβια ικανότητα - Αναερόβιο κατώφλι και αντοχή.</li> <li>8. Θρεπτικός περιορισμός της μυϊκής προσπάθειας - Σωματότυπος, σωματικό λίπος και έλεγχος του σωματικού βάρους - Απώλεια και αναπλήρωση υγρών κατά την άσκηση.</li> <li>9. Βιολογικές προσαρμογές με την προπόνηση - Βιολογικά χαρακτηριστικά αθλητών ατομικών (μαχητικών) αθλημάτων</li> </ol>

*Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά.*

<b>4. Κύκλος 1ος- Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Πάγκαλος Μ., Πτυχίο ΑΤΕΙ (Φυσικοθεραπεία), Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ.
<b>Περιεχόμενα</b>  (Ωρες 12)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισαγωγή στις αρχές αποκατάστασης.</li> <li>2. Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας στην αποκατάσταση.</li> <li>3. Σύγχρονες μέθοδοι στη θεραπευτική αντιμετώπιση των διαστρεμμάτων.</li> <li>4. Ρήξη πρόσθιου χιαστού λειτουργική αποκατάσταση.</li> <li>5. Φυσιοθεραπευτική παρέμβαση και αποκατάσταση της λειτουργικότητας του ώμου.</li> <li>6. Κριτήρια επιστροφής στο άθλημα μετά από μυϊκές κακώσεις των κάτω άκρων.</li> <li>7. Περιδέσεις.</li> </ol>

*Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά.*

<b>5. Κύκλος 1ος- Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Αντωνόπουλος Χ., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
<b>Περιεχόμενα</b>  (Ωρες 12)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Χαρακτηριστικά του ανθρώπινου κινητικού μηχανισμού.</li> <li>2. Μυϊκή σύσπαση και αντανακλαστικά της κίνησης. Μηχανικές αρχές της κίνησης.</li> <li>3. Μηχανική και μυϊκή δύναμη και ισχύς. Μηχανισμοί μεταφοράς της ενέργειας. Εξωτερικοί παράγοντες που επηρεάζουν την κίνηση.</li> <li>4. Ανθρωπομετρία, κέντρο μάζας και αδρανειακά χαρακτηριστικά του σώματος.</li> <li>5. Ανάλυση και σύνθεση της κίνησης. Προσδιοριστικό μοντέλο.</li> <li>6. Τρισδιάστατη ανάλυση της κίνησης.</li> <li>7. Οι αρθρώσεις ως μοχλοί.</li> </ol>

*Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά.*

<b>6. Κύκλος 1ος- Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>Ζαγγελίδης Γ.,</b> τ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
<b>Περιεχόμενα</b>  (Ωρες 30)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βασικές έννοιες της προπονητικής – προπόνησης. Μεθοδολογικές, βιολογικές έννοιες της προπονητικής.</li> <li>2. Αρχές προπόνησης.</li> <li>3. Καθοδήγηση, ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας.</li> <li>4. Φυσική κατάσταση. (Μεθοδολογία ανάπτυξης δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, κινητικότητας)</li> <li>5. Συντονιστικές ικανότητες.</li> <li>6. Προπόνηση τεχνικής.</li> <li>7. Προπόνηση νεαρών αθλητών/τριών.</li> <li>8. Προπονητικός σχεδιασμός</li> </ol>

*Το μάθημα πραγματοποιηθεί διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης και της Περιφέρειας Αττικής ή Πελοποννήσου (Σούμο).*

<b>ΚΥΚΛΟΣ 2ος - ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ</b>	
<b>1. Κύκλος 2ος- Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Δογάνης Γ. Ομότιμος Καθ., Τ.Ε.Φ.Α.Α/Α.Π.Θ.
<b>Περιεχόμενα</b>  (Ωρες 12)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εγκέφαλος και συμπεριφορά (βιολογικές βάσεις της συμπεριφοράς).</li> <li>2. Θεωρίες μάθησης των κινητικών δεξιοτήτων. Οργάνωση της εξάσκησης για αποτελεσματική μάθηση.</li> <li>3. Ατομικές διαφορές και κινητικές ικανότητες.</li> <li>4. Στάδια μάθησης και μεταφορά μάθησης.</li> <li>5. Ανατροφοδότηση και η συμβολή της στη μάθηση δεξιοτήτων</li> </ol>

*Το μάθημα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά.*

<b>2. Κύκλος 2ος- Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ &amp; ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ντοβόλη Απ., Πτυχίο ΤΕΦΑΑ, Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
<b>Περιεχόμενα</b>  (Ωρες 12)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισαγωγή - Η αθλητική αγορά.</li> <li>2. Τα ειδικά χαρακτηριστικά του αθλητικού προϊόντος.</li> <li>3. Αρχές αθλητικού μάρκετινγκ I.</li> <li>4. Αρχές αθλητικού μάρκετινγκ II.</li> <li>5. Αθλητικό μάρκετινγκ.</li> <li>6. Στρατηγικό μάρκετινγκ.</li> <li>7. Αθλητική χορηγία.</li> <li>8. Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού.</li> </ol>

*Το μάθημα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά.*

<b>3. Κύκλος 2ος - Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Δογάνης Γ. Ομότιμος Καθ., Τ.Ε.Φ.Α.Α/Α.Π.Θ.
<b>Περιεχόμενα</b>  (Ωρες 12)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία.</li> <li>2. Η ερμηνεία της παιγνιώδους και της αθλητικής συμπεριφοράς. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις.</li> <li>3. Καθορισμός στόχων στον αθλητισμό. Οι στάσεις προς τον αθλητισμό.</li> <li>4. Η ηγεσία στον αθλητισμό.</li> <li>5. Ο προπονητής ως ηγέτης της αθλητικής ομάδας.</li> <li>6. Μοντέλα άσκησης αποτελεσματικής ηγεσίας.</li> <li>7. Η συμπεριφορά του προπονητή στην προπόνηση και τους αγώνες.</li> <li>8. Οι σχέσεις προπονητή-αθλητή.</li> <li>9. Ο προπονητής και η προβληματική συμπεριφορά των αθλητών.</li> </ol>

*Το μάθημα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά.*

<b>4. Κύκλος 2ος- Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης Γ., τ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γενική επιδεξιότητα- Βασικές κινητικές δεξιότητες. (Δ. με μετατόπιση - Δ. χωρίς μετατόπιση - Δ. χειρισμού).</li> <li>2. Η γνώση και η αίσθηση-αντίληψη του σώματος. Σχήματα σώματος, είδη κινήσεων και κινητικές δραστηριότητες που εκδηλώνουν τα μέλη και ολόκληρο το σώμα.</li> <li>3. Η αντίληψη- αίσθηση του χώρου. Προσανατολισμός. (Κατευθύνσεις- Διαδρομές - Επίπεδα - Εκτάσεις).</li> <li>4. Ανάπτυξη Συντονισμού (ακουστικού- κινητικού, οπτικού κινητικού) Ισορροπία (στατική και δυναμική) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πλευρική κίνηση</li> <li>• Ρυθμός</li> </ul> </li> </ol> <p>Αναπτυξιακή ηλικία και φυσική αγωγή.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Η φυσική κατάσταση στην αναπτυξιακή ηλικία.</li> <li>6. Προγραμματισμός. (Ετήσιο πρόγραμμα - Θεματικός κατάλογος - Ημερήσιο πρόγραμμα).</li> <li>7. Ο παιδαγωγικός ρόλος του προπονητή</li> </ol>
(Ωρες 12)	

*Το μάθημα πραγματοποιηθεί διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης και εντός της Περιφέρειας Αττικής ή Πελοποννήσου (Σύμο).*

<b>5. Κύκλος 2ος- Γενικών Μαθημάτων</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Μαλκογιώργος Α., τ. ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ.
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τι είναι η έρευνα;</li> <li>2. Στάδια διεξαγωγής της έρευνας.</li> <li>3. Δειγματοληψία-βασικές έννοιες.</li> <li>4. Τύποι μεταβλητών - τύποι κλιμάκων.</li> <li>5. Στατιστικά πακέτα.</li> <li>6. Τύποι έρευνας</li> <li>7. Μελέτη επιστημονικών ερευνών</li> </ol>
(Ωρες 12)	

*Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά.*

### ΚΥΚΛΟΣ 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΑΜΠΟ)

ΚΥΚΛΟΣ 3 <sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΑΜΠΟ)	
Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ/2 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ (Μ)
Διδάσκων	Φαχιρίδου Ίγνα, Προπονήτρια Σάμπο Α΄ κατηγορίας
Περιεχόμενα	Αγωνιστικό - Αθλητικό Σάμπο και Μαχητικό Σάμπο.
	<b>1. Αθλητικό Σάμπο</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Όρθια θέση</li> <li>• Έδαφος)</li> </ul>
	<b>2. Μαχητικό Σάμπο (Combat Sambo).</b>

ΚΥΚΛΟΣ 3 <sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΑΜΠΟ)	
Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Διδάσκων	Ζαγγελίδης Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης Σάββας, Πτυχιούχος Φ.Α., Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) Φαχιρίδου Ίγνα, Προπονήτρια Σάμπο Α΄ κατηγορίας ΓΓΑ
Περιεχόμενα	<b>1. Βασικά τεχνικά στοιχεία ρίψεων του Σάμπο:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι βασικές στάσεις του σώματος,</li> <li>• Η απόσταση της πάλης,</li> <li>• Η λαβή (πιάσιμο) στο Σάμπο,</li> <li>• Οι μετακινήσεις,</li> <li>• Η κίνηση/περιστροφή του σώματος,</li> <li>• Η ανατροπή της ισορροπίας στο Σάμπο,</li> <li>• Η προπαρασκευαστική ενέργεια - Το μπάσιμο, – Η ολοκλήρωση της ρίψης.</li> </ul>
	2. Οι πτώσεις: – (πτώση πίσω), (πτώση πλάγια), (πτώση εμπρός), (Κυλιόμενη πτώση μπροστά)
	<b>3. Τεχνικές από την όρθια θέση:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τεχνικές χεριών</li> <li>• Τεχνικές ποδιών</li> <li>• Τεχνικές γοφού και ώμου</li> <li>• Τεχνικές – αυτοθυσίας</li> </ul>
	<b>4. Τεχνικές εδάφους:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τεχνικές ακινητοποιήσεων</li> <li>• Τεχνικές εξάρθρωσης-στρέβλωσης (Χεριών-Ποδιών)</li> </ul>
	<b>5. Βασικά τεχνικά στοιχεία του Μαχητικού Σάμπο/Combat Sambo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι βασικές στάσεις του σώματος (φυσικές και βασικές χαμηλές)</li> <li>• Μετακινήσεις</li> <li>• Αποκρούσεις</li> <li>• Χτυπήματα</li> <li>• Χτυπήματα με γροθιά</li> <li>• Λακτίσματα</li> <li>• Τεχνικές πνιγμών - στραγγαλισμών</li> </ul>
	6. Αυτοάμυνα - Σάμπο

<b>ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΑΜΠΟ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης Γ., τ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης Σάββας, Πτυχίο Φ.Α., Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) Φαχιρίδου Ίγγα, Προπονήτρια Σάμπο Α΄ κατηγορίας 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.
	5. Τεχνική των αντεπιθέσεων.

<b>ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΑΜΠΟ &amp; ΜΑΧΗΤΙΚΟ ΣΑΜΠΟ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης Γ., τ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης Σάββας, Πτυχιούχος Φ.Α., Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) Φαχιρίδου Ίγγα, Προπονήτρια Σάμπο Α΄ κατηγορίας ΓΓΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>1. Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο Σάμπο:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αίθουσα προπόνησης, - Στολή του Σάμπο, - Βαθμοί στο Σάμπο, - Εθιμοτυπία (Χαιρετισμός).</li> <li>• Ορολογία.</li> </ul> <p>2. Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ομαδικά παιχνίδια</li> <li>• Παιχνίδια σε ζευγάρια.</li> </ul> <p>3. Οι ειδικές μορφές προπόνησης του μαχητικού Σάμπο: Άσκηση πρακτικής μαχητικών δεξιοτήτων (ανταλλαγής κτυπημάτων)/Sparring.</p> <p>4. Οι ειδικές μορφές προπόνησης του Σάμπο:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομική (Σκιαμαχία)</li> <li>• Ζευγάρια</li> </ul> <p>(α. Επαναλαμβανόμενη πρακτική μπασιμάτων, β. Επαναλαμβανόμενη πρακτική ρίψεων, γ) Συμφωνημένη πρακτική/αγώνας, δ. Πρακτική/αγώνας συνεχόμενων επιθέσεων, ε) Πρακτική ρίψεων ελεύθερου τύπου/προπονητικός αγώνας).</p> <p>5. Ειδικές δεξιότητες για την πάλη στο έδαφος</p> <p>6. Προπόνηση αρχαρίων/γυναικών</p> <p>7. Τεχνικές αυτοάμυνας Σάμπο εναντίον μιας σειράς προκαθορισμένων επιθέσεων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-βήμα βασικές τεχνικές αυτοάμυνας.</li> </ul>

<b>ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΑΜΠΟ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης Γ., τ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης Σάββας, Πτυχιούχος Φ.Α., Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) Στραγάλης Σταύρος, Πτυχιούχος Φ.Α., Προπονήτης Σάμπο και Κουράς Β΄ ΓΓΑ Φαχιρίδου Ίγγα, Προπονήτρια Σάμπο Α΄ κατηγορίας ΓΓΑ

Τα μαθήματα ειδίκευσης του 3<sup>ου</sup> κύκλου θα πραγματοποιηθούν διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης.

<b>5. ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΑΜΠΟ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (Θ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης, Γ., τ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ (1). Γραμματικοπούλου, Μ., Λέκτορας Διατροφή και Διαιτολογία, Τμήμα Ιατρικής, Παν. Θεσσαλίας (2) Μοσχοπούλου, Α., Δικηγόρος (3) Καραμανλάκη, Φ., Προϊσταμένη Επιτροπής Φιλάθλου Πνεύματος, Ηθικής & Δεοντολογίας και Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής (4) Μίχου Β., Διδάκτωρ Αθλητικών Επιστημών, ΤΕΦΑΑ - Α.Π.Θ. (5) Παπούλιας, Χ., Εκπρόσωπος Εθνικού Συμβουλίου Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΟΚΑΝ) ΓΓΑ (6) Τσολάκου, Ευδ., Προϊσταμένη Τμήματος Υποδομών και Συστημάτων, ΓΓΑ, (7) Σκοπελίτης, Π., Ηλεκτρονικός/Τηλεπικοινωνίες & Δίκτυα/ΤΕΙ (8)
(Θ) (3 ώρες)	<b>1. Ιστορική εξέλιξη των πολεμικών τεχνών της Κεντρικής Ασίας..</b>
(Θ) (5 ώρες)	<b>2. Αθλητική διαιτολογία</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενεργειακές πηγές.</li> <li>• Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση σωματικού βάρους (δείκτης μάζας).</li> <li>• Διατροφή πριν και μετά τον αγώνα/προπόνηση.</li> <li>• Βασικές αρχές διατροφής – Συμπληρώματα διατροφής.</li> </ul>
(Θ) (5 ώρες)	<b>3. Παραβίαση δικαιωμάτων του παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Λευκή βίβλος για τον αθλητισμό.</li> <li>• Οδηγός μέτρων προστασίας στον αθλητισμό.</li> <li>• Πρόληψη σεξουαλικής παρενόχλησης – κακοποίηση στον αθλητισμό.</li> <li>• Η διεθνής σύμβαση για τα δικαιώματα του παιδιού.</li> <li>• Υπηρεσίες στήριξης παιδιών, νεαρών ατόμων και άλλων εμπλεκόμενων προσώπων.</li> </ul>
(Θ) (5 ώρες)	<b>4. Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αντιμετώπιση της χεφαγωγής αθλητικών αγώνων.</li> </ul>
(Θ) (5 ώρες)	<b>5. Πρώτες βοήθειες:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ΚΑΡΠΑ</li> <li>• Πρώτες βοήθειες για κατάγματα: (κλείδας, καρπού-αντιβραχιόνιου, ώμου, γόνατος &amp; ποδοκνημικής).</li> </ul>
(Θ) (5 ώρες)	<b>6. Κανονισμοί αντιντόπινγκ.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ντόπινγκ και οι συνέπειες του.</li> <li>• Σύστημα αντιντόπινγκ.</li> <li>• Κανονισμοί, παραβάσεις δικαιώματα και υποχρεώσεις.</li> <li>• Διαδικασία αντιντόπινγκ και απαγορευμένες ουσίες.</li> <li>• Προπονητές και μάρτυρες δημοσίου συμφέροντος.</li> </ul>
(Θ) (3 ώρες)	<b>7. e-kouros - ψηφιακή πλατφόρμα</b> (Ειδική Αθλητική Αναγνώριση) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσίαση του Μητρώου Προπονητών και του Μητρώου Αθλητικών Σωματείων της ΓΓΑ.</li> </ul>
(Θ) (4 ώρες)	<b>8. Αθλητισμός &amp; Ψηφιακή εποχή</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στην ψηφιακή εποχή.</li> <li>• Διαχείριση βάσης δεδομένων αθλητικού συλλόγου.</li> <li>• Αγωνιστικές πλατφόρμες, ευκολία και ευελιξία.</li> </ul>
<b>ΏΡΕΣ 35= Συνολικά</b>	

Τα μαθήματα ειδίκευσης/ειδικά θέματα του 3<sup>ου</sup> κύκλου θα πραγματοποιηθούν διαδικτυακά.  
Οι πρώτες βοήθειες (5) δια ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης.

Ο Διευθυντής  
Γ. Ζαγγελίδης Αν. καθηγητής  
ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ

**ΚΥΚΛΟΣ 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΥΡΑΣ)**

<b>ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΥΡΑΣ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (Μ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Φαχιρίδου Ίγνα, Προπονήτρια Σάμπο Α΄ κατηγορίας
<b>Περιεχόμενα</b>	Αγωνιστικό - Αθλητικό Κουράς. 1. Αθλητικό Κουράς • Όρθια θέση

<b>ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΥΡΑΣ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης Σάββας, Πτυχιούχος Φ.Α., Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) Φαχιρίδου Ίγνα, Προπονήτρια Σάμπο Α΄ κατηγορίας
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Βασικά τεχνικά στοιχεία ρίψεων του Κουράς: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι βασικές στάσεις του σώματος,</li> <li>• Η απόσταση της πάλης,</li> <li>• Η λαβή (πιάσιμο) στο Κουράς,</li> <li>• Οι μετακινήσεις,</li> <li>• Η κίνηση/περιστροφή του σώματος,</li> <li>• Η ανατροπή της ισορροπίας στο Κουράς,</li> <li>• Η προπαρασκευαστική ενέργεια - Το μπάσιμο, – Η ολοκλήρωση της ρίψης.</li> </ul>
	2. Οι πτώσεις: – (πτώση πίσω), (πτώση πλάγια), (πτώση εμπρός), (Κυλιόμενη πτώση μπροστά)
	3. Τεχνικές από την όρθια θέση/ρίψεις: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τεχνικές χεριών</li> <li>• Τεχνικές ποδιών</li> <li>• Τεχνικές γοφού και ώμου</li> </ul>

<b>ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΥΡΑΣ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Μ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης Σάββας, Πτυχιούχος Φ.Α., Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) Φαχιρίδου Ίγνα, Προπονήτρια Σάμπο Α΄ κατηγορίας
	1. Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης).
	2. Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών από την όρθια θέση.
	3. Τεχνική των συνδυασμών.
	4. Τεχνική των αντεπιθέσεων.

<b>ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΥΡΑΣ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης Σάββας, Πτυχιούχος Φ.Α., Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) Φαχιρίδου Ίγνα, Προπονήτρια Σάμπο Α' κατηγορίας
	<p>1. Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο Κουράς:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αίθουσα προπόνησης, - Στολή του Κουράς, - Βαθμοί στο Κουράς/ιεραρχία, - Εθιμοτυπία (Χαιρετισμός).</li> <li>• Ορολογία.</li> </ul>
	<p>2. Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ομαδικά παιχνίδια</li> <li>• Παιχνίδια σε ζευγάρια.</li> </ul>
	<p>3. Οι ειδικές μορφές προπόνησης του Κουράς:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομική (Σκιαμαχία)</li> <li>• Ζευγάρια</li> </ul> <p>(α. Επαναλαμβανόμενη πρακτική μπασιμάτων, β. Επαναλαμβανόμενη πρακτική ρίψεων, γ) Συμφωνημένη πρακτική/αγώνας, δ. Πρακτική/αγώνας συνεχόμενων επιθέσεων, ε) Πρακτική ρίψεων ελεύθερου τύπου/προπονητικός αγώνας).</p>
	6. Προπόνηση αρχαρίων/γυναικών

<b>ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΥΡΑΣ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης Σάββας, Πτυχιούχος Φ.Α., PhD Στραγάλης Σταύρος, ΤΕΦΑΑ, Προπονητής Σάμπο και Κουράς Β' Κατ. (ΓΓΑ)

Τα μαθήματα ειδίκευσης του 3<sup>ου</sup> κύκλου θα πραγματοποιηθούν διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης.

<b>5. ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup>– Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΚΟΥΡΑΣ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (Θ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<i>Ζαγγελίδης, Γ., τ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ (1). Γραμματικοπούλου, Μ., Λέκτορας Διατροφή και Διαιτολογία, Τμήμα Ιατρικής, Παν. Θεσσαλίας (2). Μοσχοπούλου, Α., Δικηγόρος (3) Καραμανλάκη, Φ., Προϊσταμένη Επιτροπής Φιλάθλου Πνεύματος, Ηθικής &amp; Δεοντολογίας και Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής (4) Μίχου Β., Διδάκτωρ Αθλητικών Επιστημών, ΤΕΦΑΑ - Α.Π.Θ. (5) Παπούλιας, Χ., Εκπρόσωπος Εθνικού Συμβουλίου Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΟΚΑΝ) ΓΓΑ (6) Τσολάκου, Ευδ., Προϊσταμένη Τμήματος Υποδομών και Συστημάτων, ΓΓΑ, (7) Σκοπελίτης, Π., Ηλεκτρονικός/Τηλεπικοινωνίες &amp; Δίκτυα/ΤΕΙ (8)</i>
(Θ) (3 ώρες)	<b>1. Ιστορική εξέλιξη των πολεμικών τεχνών της Κεντρικής Ασίας..</b>
(Θ) (5 ώρες)	<b>2. Αθλητική διαιτολογία</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενεργειακές πηγές.</li> <li>• Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση σωματικού βάρους (δείκτης μάζας).</li> <li>• Διατροφή πριν και μετά τον αγώνα/προπόνηση.</li> <li>• Βασικές αρχές διατροφής – Συμπληρώματα διατροφής.</li> </ul>
(Θ) (5 ώρες)	<b>3. Παραβίαση δικαιωμάτων του παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Λευκή βίβλος για τον αθλητισμό.</li> <li>• Οδηγός μέτρων προστασίας στον αθλητισμό.</li> <li>• Πρόληψη σεξουαλικής παρενόχλησης – κακοποίηση στον αθλητισμό.</li> <li>• Η διεθνής σύμβαση για τα δικαιώματα του παιδιού.</li> <li>• Υπηρεσίες στήριξης παιδιών, νεαρών ατόμων και άλλων εμπλεκόμενων προσώπων.</li> </ul>
(Θ) (5 ώρες)	<b>4. Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αντιμετώπιση της χειραγώγησης αθλητικών αγώνων.</li> </ul>
(Θ) (5 ώρες)	<b>5. Πρώτες βοήθειες:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ΚΑΡΠΑ</li> <li>• Πρώτες βοήθειες για κατάγματα: (κλείδας, καρπού-αντιβραχιόνιου, ώμου, γόνατος &amp; ποδοκνημικής).</li> </ul>
(Θ) (5 ώρες)	<b>6. Κανονισμοί αντιντόπινγκ.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ντόπινγκ και οι συνέπειες του.</li> <li>• Σύστημα αντιντόπινγκ.</li> <li>• Κανονισμοί, παραβάσεις δικαιώματα και υποχρεώσεις.</li> <li>• Διαδικασία αντιντόπινγκ και απαγορευμένες ουσίες.</li> <li>• Προπονητές και μάρτυρες δημοσίου συμφέροντος.</li> </ul>
(Θ) (3 ώρες)	<b>7. e-kouros - ψηφιακή πλατφόρμα (Ειδική Αθλητική Αναγνώριση)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσίαση του Μητρώου Προπονητών και του Μητρώου Αθλητικών Σωματείων της ΓΓΑ.</li> </ul>
(Θ) (4 ώρες)	<b>9. Αθλητισμός &amp; ψηφιακή εποχή</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στην ψηφιακή εποχή.</li> <li>• Διαχείριση βάσης δεδομένων αθλητικού συλλόγου.</li> <li>• Αγωνιστικές πλατφόρμες, ευκολία και ευελιξία.</li> </ul>
<b>ΏΡΕΣ 35= Συνολικά</b>	

Τα μαθήματα ειδίκευσης/ειδικά θέματα του 3<sup>ου</sup> κύκλου θα πραγματοποιηθούν διαδικτυακά.  
Οι πρώτες βοήθειες (5) δια ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης.

Ο Διευθυντής  
Γ. Ζαγγελίδης Αν. καθηγητής  
ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ

**ΚΥΚΛΟΣ 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΣΙΔΑΟΜΠΑ)**

<b>ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΣΙΔΑΟΜΠΑ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ/ (Μ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Φαχιρίδου Ίγγα, Προπονήτρια Σάμπο Α΄ κατηγορίας Ηλιάδης Μεράμπ, Πιστοποιημένος εκπαιδευτής της Διεθνούς Ομοσπονδίας Γεωργιανής Πάλης (IFGW)
<b>Περιεχόμενα</b>	Αγωνιστικό - Αθλητικό Τσιδαόμπα (Βαθμολογία: ρίψεις ποινές κλπ.)

<b>ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΣΙΔΑΟΜΠΑ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης Σάββας, Πτυχιούχος Φ.Α., Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) Ηλιάδης Μεράμπ, Πιστοποιημένος εκπαιδευτής της Διεθνούς Ομοσπονδίας Γεωργιανής Πάλης (IFGW)
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>1. Βασικά τεχνικά στοιχεία ρίψεων του Τσιδαόμπα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι βασικές στάσεις του σώματος,</li> <li>• Η απόσταση της πάλης,</li> <li>• Η λαβή (πιάσιμο) στο Τσιδαόμπα,</li> <li>• Οι μετακινήσεις,</li> <li>• Η κίνηση/περιστροφή του σώματος,</li> <li>• Η ανατροπή της ισορροπίας στο Τσιδαόμπα,</li> <li>• Η προπαρασκευαστική ενέργεια - Το μπάσιμο, – Η ολοκλήρωση της ρίψης.</li> </ul> <p>2. Οι πτώσεις: – (πτώση πίσω), (πτώση πλάγια), (πτώση εμπρός), (Κυλιόμενη πτώση μπροστά).</p> <p>3. Τεχνικές από την όρθια θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τεχνικές χεριών</li> <li>• Τεχνικές ποδιών</li> <li>• Τεχνικές γοφού και ώμου</li> </ul>

<b>ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΣΙΔΑΟΜΠΑ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Μ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης Σάββας, Πτυχίο Φ.Α., Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) Ηλιάδης Μεράμπ, Πιστοποιημένος εκπαιδευτής της Διεθνούς Ομοσπονδίας Γεωργιανής Πάλης (IFGW)
	1. Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης).
	2. Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών από την όρθια θέση.
	3. Τεχνική των συνδυασμών.
	4. Τεχνική των αντεπιθέσεων.

<b>ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΤΣΙΔΑΟΜΠΑ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης Γ., τ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης Σάββας, Πτυχιούχος Φ.Α., Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) Ηλιάδης Μεράμπ, Πιστοποιημένος εκπαιδευτής της Διεθνούς Ομοσπονδίας Γεωργιανής Πάλης (IFGW)
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>1. Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο Σάμπο:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αίθουσα προπόνησης, - Στολή της πάλης Τσιδαόμπα, - Βαθμοί/Διαβάθμιση, - Εθιμοτυπία (Χαιρετισμός).</li> <li>• Ορολογία.</li> </ul> <p>2. Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση της Τσιδαόμπα :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ομαδικά παιχνίδια</li> <li>• Παιχνίδια σε ζευγάρια.</li> </ul> <p>3. Οι ειδικές μορφές προπόνησης της Τσιδαόμπα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομική (Σκιαμαχία)</li> <li>• Ζευγάρια (α. Επαναλαμβανόμενη πρακτική μπασμάτων, β. Επαναλαμβανόμενη πρακτική ρίψεων, γ) Συμφωνημένη πρακτική/αγώνας, δ. Πρακτική/αγώνας συνεχόμενων επιθέσεων, ε) Πρακτική ρίψεων ελεύθερου τύπου/προπονητικός αγώνας).</li> </ul> <p>4. Προπόνηση αρχαρίων/γυναικών</p>

<b>ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΣΙΔΑΟΜΠΑ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Κοκκινίδης Σάββας, Πτυχιούχος Φ.Α., Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) Ηλιάδης Μεράμπ, Πιστοποιημένος εκπαιδευτής της Διεθνούς Ομοσπονδίας Γεωργιανής Πάλης (IFGW)

Τα μαθήματα ειδίκευσης του 3<sup>ου</sup> κύκλου θα πραγματοποιηθούν διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης.

<b>5. ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup>– Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΣΙΔΑΟΜΠΑ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (Θ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<p>Ζαγγελίδης, Γ., τ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ (1).            Γραμματικοπούλου, Μ., Λέκτορας Διατροφή και Διαιτολογία, Τμήμα Ιατρικής, Παν. Θεσσαλίας (2).            Μοσχοπούλου, Α., Δικηγόρος (3)            Καραμανλάκη, Φ., Προϊσταμένη Επιτροπής Φιλάθλου Πνεύματος, Ηθικής &amp; Δεοντολογίας και Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής (4)            Μίχου Β., Διδάκτωρ Αθλητικών Επιστημών, ΤΕΦΑΑ - Α.Π.Θ. (5)            Παπούλιας, Χ., Εκπρόσωπος Εθνικού Συμβούλιου Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΟΚΑΝ) ΓΓΑ (6)            Τσολάκου, Ευδ., Προϊσταμένη Τμήματος Υποδομών και Συστημάτων, ΓΓΑ, (7)            Σκοπελίτης, Π., Ηλεκτρονικός/Τηλεπικοινωνίες &amp; Δίκτυα/ΤΕΙ (8)</p>
(Θ) (3 ώρες)	<b>1. Ιστορική εξέλιξη των πολεμικών τεχνών της Κεντρικής Ασίας..</b>
(Θ) (5 ώρες)	<b>2. Αθλητική διαίτολογία</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενεργειακές πηγές.</li> <li>• Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση σωματικού βάρους (δείκτης μάζας).</li> <li>• Διατροφή πριν και μετά τον αγώνα/προπόνηση.</li> <li>• Βασικές αρχές διατροφής – Συμπληρώματα διατροφής.</li> </ul>
(Θ) (5 ώρες)	<b>3. Παραβίαση δικαιωμάτων του παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Λευκή βίβλος για τον αθλητισμό.</li> <li>• Οδηγός μέτρων προστασίας στον αθλητισμό.</li> <li>• Πρόληψη σεξουαλικής παρενόχλησης – κακοποίηση στον αθλητισμό.</li> <li>• Η διεθνής σύμβαση για τα δικαιώματα του παιδιού.</li> <li>• Υπηρεσίες στήριξης παιδιών, νεαρών ατόμων και άλλων εμπλεκόμενων προσώπων.</li> </ul>
(Θ) (5 ώρες)	<b>4. Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αντιμετώπιση της χειραγώγησης αθλητικών αγώνων.</li> </ul>
(Θ) (5 ώρες)	<b>5. Πρώτες βοήθειες:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ΚΑΡΠΑ</li> <li>• Πρώτες βοήθειες για κατάγματα: (κλείδας, καρπού-αντιβραχιόνιου, ώμου, γόνατος &amp; ποδοκνημικής).</li> </ul>
(Θ) (5 ώρες)	<b>6. Κανονισμοί αντιντόπινγκ.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ντόπινγκ και οι συνέπειες του.</li> <li>• Σύστημα αντιντόπινγκ.</li> <li>• Κανονισμοί, παραβάσεις δικαιώματα και υποχρεώσεις.</li> <li>• Διαδικασία αντιντόπινγκ και απαγορευμένες ουσίες.</li> <li>• Προπονητές και μάρτυρες δημοσίου συμφέροντος.</li> </ul>
(Θ) (3 ώρες)	<b>7. e-kouros - ψηφιακή πλατφόρμα</b> (Ειδική Αθλητική Αναγνώριση) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσίαση του Μητρώου Προπονητών και του Μητρώου Αθλητικών Σωματείων της ΓΓΑ.</li> </ul>
(Θ) (4 ώρες)	<b>10. Αθλητισμός &amp; ψηφιακή εποχή</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στην ψηφιακή εποχή.</li> <li>• Διαχείριση βάσης δεδομένων αθλητικού συλλόγου.</li> <li>• Αγωνιστικές πλατφόρμες, ευκολία και ευελιξία.</li> </ul>
<b>ΏΡΕΣ 35= Συνολικά</b>	

Τα μαθήματα ειδίκευσης/ειδικά θέματα του 3<sup>ου</sup> κύκλου θα πραγματοποιηθούν διαδικτυακά.  
 Οι πρώτες βοήθειες (5) δια ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης.

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

• ΚΥΚΛΟΣ 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥΜΟ)

<b>ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥΜΟ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ (Μ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Παπαδόπουλος Γρ., Πιστοποιημένος εκπαιδευτής Σούμο Βίγκλα Ν., Διεθνής Διαιτήτρια Σούμο Ζαγγελίδης Γ., τ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
<b>Περιεχόμενα</b> (Ωρες 15)	Αγωνιστικό - Αθλητικό Σούμο.
	1. Αθλητικό Σούμο (Βαθμολογία: τεχνικές, νικηφόρες μη τεχνικές, ωθήσεις και κτυπήματα, ποινές κλπ.)

<b>ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥΜΟ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Π)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης Γ., Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Παπαδόπουλος Γρ., Πιστοποιημένος εκπαιδευτής Σούμο Κρητικός Αν. Προπονητής Σούμο ΓΓΑ
<b>Περιεχόμενα</b> (Ωρες 30)	2. Βασικά τεχνικά στοιχεία ρίψεων του Σούμο: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι βασικές στάσεις του σώματος,</li> <li>• Η απόσταση της πάλης,</li> <li>• Η λαβή (πιάσιμο) στο Σούμο,</li> <li>• Οι μετακινήσεις,</li> <li>• Η κίνηση/περιστροφή του σώματος,</li> <li>• Η ανατροπή της ισορροπίας στο Σούμο,</li> <li>• Η προπαρασκευαστική ενέργεια - Το μπάσιμο, – Η ολοκλήρωση της ρίψης.</li> </ul>
	2. Οι πτώσεις: – (πτώση πίσω), (πτώση πλάγια), (πτώση εμπρός), (Κυλιόμενη πτώση μπροστά) <ul style="list-style-type: none"> <li>3. Τεχνικές από την όρθια θέση/ρίψεις: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βασικές τεχνικές</li> <li>• Ρίψεις/παγιδεύσεις ποδιών</li> <li>• Ειδικές τεχνικές</li> <li>• Ρίψεις με περιστροφή</li> <li>• Ρίψεις προς τα πίσω</li> <li>• Νικηφόρες μη τεχνικές</li> </ul> </li> </ul>

<b>ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥΜΟ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Π)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Παπαδόπουλος Γρ., Πιστοποιημένος εκπαιδευτής Σούμο Κρητικός Αν. Προπονητής Σούμο ΓΓΑ
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο Σούμο: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αίθουσα προπόνησης, - Στολή του Σούμο, - Βαθμοί στο Σούμο/ιεραρχία, - Εθιμοτυπία (Χαιρετισμός).</li> <li>• Ορολογία.</li> </ul>
(Ωρες 30)	2. Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ομαδικά παιχνίδια</li> <li>• Παιχνίδια σε ζευγάρια.</li> </ul>
	3. Οι ειδικές μορφές προπόνησης του Σούμο: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομική (Σκιαμαχία)</li> <li>• Ζευγάρια</li> </ul> (α. Επαναλαμβανόμενη πρακτική μασσιμάτων, β. Επαναλαμβανόμενη πρακτική ρίψεων, γ) Συμφωνημένη πρακτική/αγώνας, δ. Πρακτική/αγώνας συνεχόμενων επιθέσεων, ε) Πρακτική ρίψεων ελεύθερου τύπου/προπονητικός αγώνας).
	6. Προπόνηση αρχαρίων/γυναικών

<b>ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥΜΟ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Π)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Παπαδόπουλος Γρ. Πιστοποιημένος εκπαιδευτής Σούμο Κρητικός Αν. Προπονητής Σούμο ΓΓΑ
(Ωρες 20)	1. Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών (Πρόγραμμα εκπαίδευσης).
	2. Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών.
	3. Τεχνική των συνδυασμών.
	4. Τεχνική των αντεπιθέσεων.

<b>ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup> – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥΜΟ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Ζαγγελίδης Γ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Παπαδόπουλος Γρ. Πιστοποιημένος εκπαιδευτής Σούμο Κρητικός Αν. Προπονητής Σούμο ΓΓΑ
(Ωρες 20)	

Τα μαθήματα ειδίκευσης του 3<sup>ου</sup> κύκλου θα πραγματοποιηθούν διά ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της Περιφέρειας Αττικής ή Πελοποννήσου.

<b>5. ΚΥΚΛΟΣ 3<sup>ος</sup>– Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥΜΟ)</b>	
<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (Θ)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<i>Ζαγγελίδης, Γ., τ. Αν. καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ (1). Γραμματικοπούλου, Μ., Λέκτορας Διατροφή και Διαιτολογία, Τμήμα Ιατρικής, Παν. Θεσσαλίας (2). Μοσχοπούλου, Α., Δικηγόρος (3) Καραμανλάκη, Φ., Προϊσταμένη Επιτροπής Φιλάθλου Πνεύματος, Ηθικής &amp; Δεοντολογίας και Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής (4) Μίχου Β., Διδάκτωρ Αθλητικών Επιστημών, ΤΕΦΑΑ - Α.Π.Θ. (5) Παπούλιας, Χ., Εκπρόσωπος Εθνικού Συμβουλίου Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΟΚΑΝ) ΓΓΑ (6) Τσολάκου, Ευδ., (Προϊσταμένη Τμήματος Υποδομών και Συστημάτων, ΓΓΑ, (7) Σκοπελίτης, Π. Ηλεκτρονικός/Τηλεπικοινωνίες &amp; Δίκτυα/ΤΕΙ (8)</i>
(Θ) (3 ώρες)	<b>1. Ιστορική εξέλιξη των ιαπωνικών πολεμικών τεχνών/Σούμο.</b>
(Θ) (5 ώρες)	<b>2. Αθλητική διαίτολογία</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενεργειακές πηγές.</li> <li>• Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση σωματικού βάρους (δείκτης μάζας).</li> <li>• Διατροφή πριν και μετά τον αγώνα/προπόνηση.</li> <li>• Βασικές αρχές διατροφής – Συμπληρώματα διατροφής.</li> </ul>
(Θ) (5 ώρες)	<b>3. Παραβίαση δικαιωμάτων του παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Λευκή βίβλος για τον αθλητισμό.</li> <li>• Οδηγός μέτρων προστασίας στον αθλητισμό.</li> <li>• Πρόληψη σεξουαλικής παρενόχλησης – κακοποίηση στον αθλητισμό.</li> <li>• Η διεθνής σύμβαση για τα δικαιώματα του παιδιού.</li> <li>• Υπηρεσίες στήριξης παιδιών, νεαρών ατόμων και άλλων εμπλεκόμενων προσώπων.</li> </ul>
(Θ) (5 ώρες)	<b>4. Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αντιμετώπιση της χειραγώγησης αθλητικών αγώνων.</li> </ul>
(Θ) (5 ώρες)	<b>5. Πρώτες βοήθειες:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ΚΑΡΠΑ</li> <li>• Πρώτες βοήθειες για κατάγματα: (κλείδας, καρπού-αντιβραχιόνιου, ώμου, γόνατος &amp; ποδοκνημικής).</li> </ul>
(Θ) (5 ώρες)	<b>6. Κανονισμοί αντιντόπινγκ.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ντόπινγκ και οι συνέπειες του.</li> <li>• Σύστημα αντιντόπινγκ.</li> <li>• Κανονισμοί, παραβάσεις δικαιώματα και υποχρεώσεις.</li> <li>• Διαδικασία αντιντόπινγκ και απαγορευμένες ουσίες.</li> <li>• Προπονητές και μάρτυρες δημοσίου συμφέροντος.</li> </ul>
(Θ) (3 ώρες)	<b>7. e-kouros - ψηφιακή πλατφόρμα</b> (Ειδική Αθλητική Αναγνώριση) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσίαση του Μητρώου Προπονητών και του Μητρώου Αθλητικών Σωματείων της ΓΓΑ.</li> </ul>
(Θ) (4 ώρες)	<b>8. Αθλητισμός &amp; ψηφιακή εποχή</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στην ψηφιακή εποχή.</li> <li>• Διαχείριση βάσης δεδομένων αθλητικού συλλόγου.</li> <li>• Αγωνιστικές πλατφόρμες, ευκολία και ευελιξία.</li> </ul>
<b>ΏΡΕΣ 35= Συνολικά</b>	

Τα μαθήματα ειδίκευσης/ειδικά θέματα του 3<sup>ου</sup> κύκλου θα πραγματοποιηθούν διαδικτυακά.  
Οι πρώτες βοήθειες (5) δια ζώσης σε κατάλληλο χώρο εντός της Περιφέρειας Αττικής ή Πελοποννήσου.

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

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (ΣΧ. ΠΡ. ΣΑΜΠΟ Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ)			
Μάθημα	Ημερομηνίες	Ημέρες	Ώρες
<b>ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ</b>			
Αθλητική Ψυχολογία (12 ώρες)	12 & 13 Δεκεμβρίου 2025	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 (4) 09:00–16:30 (8)
Φυσιολογία (12 ώρες)	13 & 14 Δεκεμβρίου 2025	Σάββατο & Κυριακή	16:45–18:15 (2) 09:00–18:15 (10)
Φυσικοθεραπεία (12 ώρες)	19 & 20 Δεκεμβρίου 2025	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 (4) 09:00–16:30 (8)
Βιομηχανική (12 ώρες)	20 & 21 Δεκεμβρίου 2025	Σάββατο & Κυριακή	16:45–18:15 (2) 09:00–18:15 (10)
<b>ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ</b>			
Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας (12 ώρες)	09 & 10 Ιανουαρίου 2026	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 (4) 09:00–16:30 (8)
Ανατομία (12 ώρες)	10 & 11 Ιανουαρίου 2026	Σάββατο & Κυριακή	16:45–18:15 (2) 09:00–18:15 (10)
Εργοφυσιολογία (12 ώρες)	16 & 17 Ιανουαρίου 2026	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 (4) 09:00–16:30 (8)
Αθλητική Παιδαγωγική (12 ώρες)	17 & 18 Ιανουαρίου 2026	Σάββατο & Κυριακή	16:45–18:15 (2) 09:00–18:15 (10)
Κινητική Μάθηση (12 ώρες)	23 & 24 Ιανουαρίου 2026	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 (4) 09:00–16:30 (8)
Οργάνωση – Διοίκηση Αθλητισμού (12 ώρες)	24 & 25 Ιανουαρίου 2026	Σάββατο & Κυριακή	16:45–18:15 (2) 09:00–18:15 (10)
<b>ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ) 20 Ώρες</b>			
<i>Μεθοδολογία Διδασκ. (20 ώρες)</i>			
Μεθοδολογία Διδασκ. 1 (10 ώρες)	14 Φεβ/ρίου 2026	Σάββατο	09:00–18:15 (10)
Μεθοδολογία Διδασκ. 2 (10 ώρες)	15 Φεβ/ρίου 2026	Κυριακή	09:00–18:15 (10)
<b>ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ</b>			
<i>Ειδικά θέματα 1 [5] (20 ώρες)</i>			
Πλαίσιο Παιδ. Προστασίας	21 Φεβ/ρίου 2026	Σάββατο	09:00–13:15 (5)
E-Kouros	21 Φεβ/ρίου 2026	Σάββατο	15:00–17:30 (3)
Ηθική & Ακαίρ.	22 Φεβ/ρίου 2026	Κυριακή	09:00–13:15 (5)
<b>ΜΑΡΤΙΟΣ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ) 70 Ώρες</b>			
<i>Τεχνική Ανάλυση (30 ώρες)</i>			
Τεχνική Ανάλυση 1 (10 ώρες)	02 Μαρτίου 2026	Δευτέρα	09:00–18:15 (10)
Τεχνική Ανάλυση 2 (10 ώρες)	03 Μαρτίου 2026	Τρίτη	09:00–18:15 (10)
Τεχνική Ανάλυση 3 (10 ώρες)	04 Μαρτίου 2026	Τετάρτη	09:00–18:15 (10)

<b>Γενική Προπονητική (30 ώρες)</b>			
Γενική Προπονητική 1 (10 ώρες)	05 Μαρτίου 2026	Πέμπτη	09:00–18:15 (10)
Γενική Προπονητική 2 (10 ώρες)	06 Μαρτίου 2026	Παρασκευή	09:00–18:15 (10)
Γενική Προπονητική 3 (10 ώρες)	07 Μαρτίου 2026	Σάββατο	09:00–18:15 (10)
<b>Ειδική Προπονητική (30 ώρες)</b>			
Ειδική Προπονητική 1 (10 ώρες)	08 Μαρτίου 2026	Κυριακή	09:00–18:15 (10)
	<b>ΜΑΡΤΙΟΣ</b>		
<b>Ειδικά θέματα 2 [3] (13 ώρες)</b>			
Αθλητική Διαιτολογία	14 Μαρτίου 2026	Σάββατο	09:00–13:15 (5)
Αντιντόπινγκ	14 Μαρτίου 2026	Σάββατο	14.15-18.30 (5)
Ιστ. Εξ. Π. Τεχ. Κεντ. Ασίας	15 Μαρτίου 2026	Κυριακή	09:00–11:30 (3)
<b>ΑΠΡΙΛΙΟΣ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ) 30 Ώρες</b>			
Ειδική Προπονητική 2 (10 ώρες)	17 Απριλίου 2026	Παρασκευή	09:00–18:15 (10)
<b>Προπονητική Εξάσκηση (30 ώρες)</b>			
Προπονητική Εξάσκηση 1 (10 ώρες)	18 Απριλίου 2026	Σάββατο	09:00–18:15 (10)
Προπονητική Εξάσκηση 2 (10 ώρες)	19 Απριλίου 2026	Κυριακή	09:00–18:15 (10)
<b>ΜΑΙΟΣ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ) 30 Ώρες</b>			
Προπονητική Εξάσκηση 3 (10 ώρες)	08 Μαΐου 2026	Παρασκευή	09:00–18:15 (10)
Κανονισμοί (10 ώρες)	09 Μαΐου 2026	Σάββατο	09:00–18:15 (10)
Ειδικά θέματα 3 [1] Πρώτες Βοήθειες (5 ώρες)	10 Μαΐου 2026	Κυριακή	09:00 - 13:15 (05)
Κανονισμοί (5 ώρες)	10 Μαΐου 2026	Κυριακή	15.00 – 18.15 (05)

<b>ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (ΣΧ. ΠΡ. ΚΟΥΡΑΣ &amp; ΤΣΙΔΑΟΜΠΑ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ)</b>			
<b>Μάθημα</b>	<b>Ημερομηνίες</b>	<b>Ημέρες</b>	<b>Ώρες</b>
<b>ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ</b>			
<b>Αθλητική Ψυχολογία (12 ώρες)</b>	12 & 13 Δεκεμβρίου 2025	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 (4) 09:00–16:30 (8)
<b>Φυσιολογία (12 ώρες)</b>	13 & 14 Δεκεμβρίου 2025	Σάββατο & Κυριακή	16:45–18:15 (2) 09:00–18:15 (10)
<b>Φυσικοθεραπεία (12 ώρες)</b>	19 & 20 Δεκεμβρίου 2025	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 (4) 09:00–16:30 (8)
<b>Βιομηχανική (12 ώρες)</b>	20 & 21 Δεκεμβρίου 2025	Σάββατο & Κυριακή	16:45–18:15 (2) 09:00–18:15 (10)
<b>ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ</b>			
<b>Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας (12 ώρες)</b>	09 & 10 Ιανουαρίου 2026	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 (4) 09:00–16:30 (8)
<b>Ανατομία (12 ώρες)</b>	10 & 11 Ιανουαρίου 2026	Σάββατο & Κυριακή	16:45–18:15 (2) 09:00–18:15 (10)
<b>Εργοφυσιολογία (12 ώρες)</b>	16 & 17 Ιανουαρίου 2026	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 (4) 09:00–16:30 (8)
<b>Αθλητική Παιδαγωγική (12 ώρες)</b>	17 & 18 Ιανουαρίου 2026	Σάββατο & Κυριακή	16:45–18:15 (2) 09:00–18:15 (10)
<b>Κινητική Μάθηση (12 ώρες)</b>	23 & 24 Ιανουαρίου 2026	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 (4) 09:00–16:30 (8)
<b>Οργάνωση – Διοίκηση Αθλητισμού (12 ώρες)</b>	24 & 25 Ιανουαρίου 2026	Σάββατο & Κυριακή	16:45–18:15 (2) 09:00–18:15 (10)
<b>ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ) 20 Ώρες</b>			
<b>Μεθοδολογία Διδασκ. (20 ώρες)</b>			
<b>Μεθοδολογία Διδασκ. 1 (10 ώρες)</b>	07 Φεβ/ρίου 2026	Σάββατο	
<b>Μεθοδολογία Διδασκ. 2 (10 ώρες)</b>	08 Φεβ/ρίου 2026	Κυριακή	
<b>ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ</b>			
<b>Ειδικά θέματα 1 [5] (20 ώρες)</b>			
<b>Αθλητισμός &amp; ψηφ. Εποχή</b>	20 Φεβ/ρίου 2026	Παρασκευή	15:00–18:15 (4)
<b>Πλαίσιο Παιδ. Προστασίας</b>	21 Φεβ/ρίου 2026	Σάββατο	09:00–13:15 (5)
<b>E-Kouros</b>	21 Φεβ/ρίου 2026	Σάββατο	15:00–17:30 (3)
<b>Ηθική &amp; Ακαιρ.</b>	22 Φεβ/ρίου 2026	Κυριακή	09:00–13:15 (5)
<b>ΜΑΡΤΙΟΣ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ) 70 Ώρες</b>			
<b>Τεχνική Ανάλυση (30 ώρες)</b>			
<b>Τεχνική Ανάλυση 1 (10 ώρες)</b>	16 Μαρτίου 2026	Δευτέρα	09:00–18:15 (10)
<b>Τεχνική Ανάλυση 2 (10 ώρες)</b>	17 Μαρτίου 2026	Τρίτη	09:00–18:15 (10)
<b>Τεχνική Ανάλυση 3 (10 ώρες)</b>	18 Μαρτίου 2026	Τετάρτη	09:00–18:15 (10)
<b>Γενική Προπονητική (30 ώρες)</b>			

Γενική Προπονητική 1 (10 ώρες)	19 Μαρτίου 2026	Πέμπτη	09:00–18:15 (10)
Γενική Προπονητική 2 (10 ώρες)	20 Μαρτίου 2026	Παρασκευή	09:00–18:15 (10)
Γενική Προπονητική 3 (10 ώρες)	21 Μαρτίου 2026	Σάββατο	09:00–18:15 (10)
<i>Ειδική Προπονητική (30 ώρες)</i>			
Ειδική Προπονητική 1 (10 ώρες)	22 Μαρτίου 2026	Κυριακή	09:00–18:15 (10)
	<b>ΜΑΡΤΙΟΣ</b>		
<i>Ειδικά θέματα 2 [3] (13 ώρες)</i>			
Αθλητική Διαιτολογία	14 Μαρτίου 2026	Σάββατο	09:00–13:15 (5)
Αντιντόπινγκ	14 Μαρτίου 2026	Σάββατο	14.15-18.30 (5)
Ιστορική εξέλιξη των ιαπωνικών πολεμικών τεχνών/Σούμο.	15 Μαρτίου 2026	Κυριακή	11:30 – 14.00 (3)
<b>ΑΠΡΙΛΙΟΣ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ) 30 Ώρες</b>			
Ειδική Προπονητική 2 (10 ώρες)	24 Απριλίου 2026	Παρασκευή	09:00–18:15 (10)
<i>Προπονητική Εξάσκηση (30 ώρες)</i>			
Προπονητική Εξάσκηση1 (10 ώρες)	25 Απριλίου 2026	Σάββατο	09:00–18:15 (10)
Προπονητική Εξάσκηση 2 (10 ώρες)	26 Απριλίου 2026	Κυριακή	09:00–18:15 (10)
<b>ΜΑΙΟΣ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ) 30 Ώρες</b>			
Προπονητική Εξάσκηση 3 (10 ώρες)	15 Μαΐου 2026	Παρασκευή	09:00–18:15 (10)
Κανονισμοί (10 ώρες)	16 Μαΐου 2026	Σάββατο	09:00–18:15 (10)
<i>Ειδικά θέματα 3 [1]</i> <i>Πρώτες Βοήθειες (5 ώρες)</i>	17 Μαΐου 2026	Κυριακή	09:00 - 13:15 (05)
Κανονισμοί (5 ώρες)	17 Μαΐου 2026	Κυριακή	15.00 – 18.15 (05)

<b>ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (ΣΧ. ΠΡ. ΣΟΥΜΟ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ)</b>			
<b>Μάθημα</b>	<b>Ημερομηνίες</b>	<b>Ημέρες</b>	<b>Ώρες</b>
<b>ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ</b>			
<b>Αθλητική Ψυχολογία (12 ώρες)</b>	12 & 13 Δεκεμβρίου 2025	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 (4) 09:00–16:30 (8)
<b>Φυσιολογία (12 ώρες)</b>	13 & 14 Δεκεμβρίου 2025	Σάββατο & Κυριακή	16:45–18:15 (2) 09:00–18:15 (10)
<b>Φυσικοθεραπεία (12 ώρες)</b>	19 & 20 Δεκεμβρίου 2025	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 (4) 09:00–16:30 (8)
<b>Βιομηχανική (12 ώρες)</b>	20 & 21 Δεκεμβρίου 2025	Σάββατο & Κυριακή	16:45–18:15 (2) 09:00–18:15 (10)
<b>ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ</b>			
<b>Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας (12 ώρες)</b>	09 & 10 Ιανουαρίου 2026	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 (4) 09:00–16:30 (8)
<b>Ανατομία (12 ώρες)</b>	10 & 11 Ιανουαρίου 2026	Σάββατο & Κυριακή	16:45–18:15 (2) 09:00–18:15 (10)
<b>Εργοφυσιολογία (12 ώρες)</b>	16 & 17 Ιανουαρίου 2026	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 (4) 09:00–16:30 (8)
<b>Αθλητική Παιδαγωγική (12 ώρες)</b>	17 & 18 Ιανουαρίου 2026	Σάββατο & Κυριακή	16:45–18:15 (2) 09:00–18:15 (10)
<b>Κινητική Μάθηση (12 ώρες)</b>	23 & 24 Ιανουαρίου 2026	Παρασκευή & Σάββατο	15:00–18:15 (4) 09:00–16:30 (8)
<b>Οργάνωση – Διοίκηση Αθλητισμού (12 ώρες)</b>	24 & 25 Ιανουαρίου 2026	Σάββατο & Κυριακή	16:45–18:15 (2) 09:00–18:15 (10)
<b>ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ) 20 Ώρες</b>			
<b>Μεθοδολογία Διδασκ. (20 ώρες)</b>			
<b>Μεθοδολογία Διδασκ. 1 (10 ώρες)</b>	07 Φεβ/ρίου 2026	Σάββατο	
<b>Μεθοδολογία Διδασκ. 2 (10 ώρες)</b>	08 Φεβ/ρίου 2026	Κυριακή	
<b>ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ</b>			
<b>Ειδικά θέματα 1 [5] (20 ώρες)</b>			
<b>Αθλητισμός &amp; ψηφ. Εποχή</b>	20 Φεβ/ρίου 2026	Παρασκευή	15:00–18:15 (4)
<b>Πλαίσιο Παιδ. Προστασίας</b>	21 Φεβ/ρίου 2026	Σάββατο	09:00–13:15 (5)
<b>E-Kouros</b>	21 Φεβ/ρίου 2026	Σάββατο	15:00–17:30 (3)
<b>Ηθική &amp; Ακαιρ.</b>	22 Φεβ/ρίου 2026	Κυριακή	09:00–13:15 (5)
<b>ΜΑΡΤΙΟΣ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ) 70 Ώρες</b>			
<b>Τεχνική Ανάλυση (30 ώρες)</b>			
<b>Τεχνική Ανάλυση 1 (10 ώρες)</b>	16 Μαρτίου 2026	Δευτέρα	09:00–18:15 (10)
<b>Τεχνική Ανάλυση 2 (10 ώρες)</b>	17 Μαρτίου 2026	Τρίτη	09:00–18:15 (10)
<b>Τεχνική Ανάλυση 3 (10 ώρες)</b>	18 Μαρτίου 2026	Τετάρτη	09:00–18:15 (10)
<b>Γενική Προπονητική (30 ώρες)</b>			

Γενική Προπονητική 1 (10 ώρες)	19 Μαρτίου 2026	Πέμπτη	09:00–18:15 (10)
Γενική Προπονητική 2 (10 ώρες)	20 Μαρτίου 2026	Παρασκευή	09:00–18:15 (10)
Γενική Προπονητική 3 (10 ώρες)	21 Μαρτίου 2026	Σάββατο	09:00–18:15 (10)
<i>Ειδική Προπονητική (30 ώρες)</i>			
Ειδική Προπονητική 1 (10 ώρες)	22 Μαρτίου 2026	Κυριακή	09:00–18:15 (10)
	<b>ΜΑΡΤΙΟΣ</b>		
<i>Ειδικά θέματα 2 [3] (13 ώρες)</i>			
Αθλητική Διαιτολογία	14 Μαρτίου 2026	Σάββατο	09:00–13:15 (5)
Αντιντόπινγκ	14 Μαρτίου 2026	Σάββατο	14.15-18.30 (5)
Ιστορική εξέλιξη των ιαπωνικών πολεμικών τεχνών/Σούμο.	15 Μαρτίου 2026	Κυριακή	11:30 – 14.00 (3)
<b>ΑΠΡΙΛΙΟΣ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ) 30 Ώρες</b>			
Ειδική Προπονητική 2 (10 ώρες)	24 Απριλίου 2026	Παρασκευή	09:00–18:15 (10)
<i>Προπονητική Εξάσκηση (30 ώρες)</i>			
Προπονητική Εξάσκηση1 (10 ώρες)	25 Απριλίου 2026	Σάββατο	09:00–18:15 (10)
Προπονητική Εξάσκηση 2 (10 ώρες)	26 Απριλίου 2026	Κυριακή	09:00–18:15 (10)
<b>ΜΑΙΟΣ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ) 30 Ώρες</b>			
Προπονητική Εξάσκηση 3 (10 ώρες)	15 Μαΐου 2026	Παρασκευή	09:00–18:15 (10)
Κανονισμοί (10 ώρες)	16 Μαΐου 2026	Σάββατο	09:00–18:15 (10)
<i>Ειδικά θέματα 3 [1] Πρώτες Βοήθειες (5 ώρες)</i>	17 Μαΐου 2026	Κυριακή	09:00 - 13:15 (05)
Κανονισμοί (5 ώρες)	17 Μαΐου 2026	Κυριακή	15.00 – 18.15 (05)

## ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΜΕΣΩ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ & ΔΙΑ ΖΩΗΣ

### A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Δίδεται η δυνατότητα υλοποίησης μέρους του διδακτικού αντικειμένου με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση με τη χρήση αντίστοιχου λογισμικού π.χ. ZOOM κλπ. Η διδασκαλία των μαθημάτων μέσω πλατφόρμας θα γίνει σε σύγχρονη μορφή. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά, μετά την λήξη της οποίας ακολουθεί ολιγόλεπτο διάλειμμα.

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 (50%), θα γίνει με τη χρήση της ψηφιακής πλατφόρμας της ομοσπονδίας. Με τη μέθοδο αυτή θα καλυφθούν μαθήματα του Γενικού Κύκλου Σπουδών, τα οποία είναι κοινά για όλους τους σπουδαστές, για όλα τα αθλήματα, αλλά και μαθήματα του Ειδικού Κύκλου Σπουδών.

2. Οι διδάσκοντες καθηγητές θα έχουν την δυνατότητα να μεταφέρουν σε ψηφιακή μορφή ανακοινώσεις, τη διδακτέα ύλη, βιντεοσκοπημένη παράδοση μαθημάτων, ερωτηματολόγιο με δυνατότητα αυτόματης απάντησης και ότι άλλο θα μπορούσε να διευκολύνει την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση.

5. Κάθε υποψήφιος θα λάβει έναν μοναδικό κωδικό πρόσβασης, για την είσοδο 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 στο διαδίκτυο με καλώδιο.

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 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.

## ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ Γ' ΕΠΙΠΕΔΟΥ

### ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΑΣ

1 <sup>η</sup> ΩΡΑ	09.00-09.45	6 <sup>η</sup> ΩΡΑ	13.15-14.00
2 <sup>η</sup> ΩΡΑ	09.45-10.30	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	<b>14.00-15.00</b>
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	<b>10.30-10.45</b>	7 <sup>η</sup> ΩΡΑ	15.00-15.45
3 <sup>η</sup> ΩΡΑ	10.45-11.30	8 <sup>η</sup> ΩΡΑ	15.45-16.30
4 <sup>η</sup> ΩΡΑ	11.30-12.15	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	<b>16.30-16.45</b>
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	<b>12.15-12.30</b>	9 <sup>η</sup> ΩΡΑ	16.45-17.30
5 <sup>η</sup> ΩΡΑ	12.30-13.15	10 <sup>η</sup> ΩΡΑ	17.30-18.15

(ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΑΝΑ ΗΜΕΡΑ 10)

### ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΗΜΕΡΑ/ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (ΩΡΕΣ 04)

1 <sup>η</sup> ΩΡΑ	15.00-15.45	3 <sup>η</sup> ΩΡΑ	16.45-17.30
2 <sup>η</sup> ΩΡΑ	15.45-16.30	4 <sup>η</sup> ΩΡΑ	17.30-18.15
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	<b>16.30-16.45</b>		

\*Επεξηγηματικά: Παρασκευή = 4 ώρες, Σάββατο = 10 (8+2 ώρες) & Κυριακή = 10 ώρες.  
Σύνολο = 24 ώρες (2 θεωρητικά μαθήματα)

### 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) στην εποπτευόμενη και καθοδηγούμενη πρακτική διδασκαλία (προσκόμιση των απαραίτητων εγγράφων με τα οποία αποδεικνύονται οι 50 ώρες πρακτικής άσκησης).

### 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. Εάν ο υποψήφιος κατά τη διάρκεια της Σχολής συμπληρώσει μεγαλύτερο αριθμό απουσιών από τα προβλεπόμενα τότε με απόφαση του Δ/ντη της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθηση του.
3. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής,
4. 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.

\*Μετάθεση διδακτικών ημερών/ωρών ή τροποποίηση του προγράμματος

Σε έκτακτες περιπτώσεις (π.χ., εμβόλιμες αγωνιστικές υποχρεώσεις της Ομοσπονδίας) και κατόπιν συνεννόησης μεταξύ του ΔΣ της Ομοσπονδίας, της Επιτροπής Διοίκησης και του Διευθυντή της Σχολής μπορούν να μετατεθούν οι μέρες/ώρες διδασκαλίας μαθημάτων.

## **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/ντης της Σχολής, ο οποίος μεριμνά έγκαιρα για την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
4. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη του εκπαιδευτικού προσωπικού που δίδαξε κατά τη διάρκεια της Σχολής.
5. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμιά περίπτωση δεν υπερβαίνει τις τρεις (3) ώρες.
6. Οι ερωτήσεις στις γραπτές εξετάσεις θα είναι πολλαπλής επιλογής με 4 πιθανές απαντήσεις και 1 σωστή απάντηση για κάθε ερώτηση.
7. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, δυσλεξία όπως ορίζει.
8. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδο ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.
9. Η φοίτηση και συμμετοχή των υποψηφίων που θα εισαχθούν στη σχολή, είναι υποχρεωτική σ' όλα τα πρακτικά και τα θεωρητικά μαθήματα.
10. Κάθε παράβαση των υποχρεώσεων των σπουδαστών που παρακολουθούν τη σχολή, συνεπάγεται την επιβολή σχετικών κυρώσεων από το διευθυντή της.

### **B. Διαδικασία Διεξαγωγής Εξετάσεων**

#### **Θεωρητικά μαθήματα**

1. Για την ανάπτυξη των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, φύλλα χάρτου-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές και έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.

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

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

### **Πρακτικά μαθήματα**

1. Οι εξεταζόμενοι πρέπει να έχουν στολή, πετσέτα και τον απαραίτητο εξοπλισμό.
2. Θα μπαίνουν στον χώρο εξέτασης ανά 6-8.
3. Η εξεταστική επιτροπή αποτελείται από 3 άτομα.

### **Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση**

1. Στα θεωρητικά μαθήματα ο αριθμός των ερωτήσεων σε κάθε μάθημα θα είναι ανάλογος με τις ώρες διδασκαλίας και προσδιορίζεται από τη σχέση 4 θέματα/10 ώρες εκπαίδευσης.

2. Οι ερωτήσεις θα είναι πολλαπλής επιλογής με 4 πιθανές απαντήσεις και μία σωστή απάντηση για κάθε ερώτηση.

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

4. Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ και απόφοιτοι σχολών προπονητών Γ κατηγορίας/επιπέδου μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

Στα πρακτικά μαθήματα η βαθμολογική κλίμακα των τελικών εξετάσεων ορίζεται από το μηδέν (0) έως το δέκα (10). Ο κατώτερος προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5). Από 5 - 6,4 = «καλώς», από 6,5 - 8,4 = «λίαν καλώς» και από 8,5 - 10 = «άριστα».

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

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

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

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

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 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: ΙΟΥΝΙΟΣ 2026**  
**ΗΜ. 20-21/06/2026 (ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ)**