

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΜΟΥΑΪΤΑΪ
Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ
ΑΘΗΝΑ - ΛΟΥΤΡΑΚΙ

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ 2020-2021



Περιεχόμενα

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	3
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	4
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	5 - 6
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	8 - 16
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	17
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ	18 - 20
ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	21 - 27

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136 παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α21) «Μέχρι τη λειτουργία της Εθνικής Σχολής των Προπονητών του άρθρου 31 παρ. 4 του παρόντος η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφαση και δαπάνες της να ιδρύει περιοδικές σχολές προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας των πιο πάνω σχολών, των προσόντων των υποψηφίων, καθώς και σε άλλο συναφές θέμα», όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78 παρ. 2 του ν. 4170/2013 "Ενσωμάτωση της οδηγίας 2011/16/ΕΕ, ρύθμιση θεμάτων της ΕΛ.Τ.Ε., αναμόρφωση Οργανισμού του Ν.Σ.Κ. και άλλες διατάξεις" «Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφασή της, κατόπιν αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας να ιδρύει περιοδικές Σχολές Προπονητών. Με την ίδια απόφαση τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου που δε μπορεί να υπερβεί κατ' ανώτατο όριο τα 250,00 ευρώ, καταβαλλόμενα ανταποδοτικά από κάθε υποψήφιο και β) η ελάχιστη χρονική διάρκεια σπουδών, καθώς και οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, που δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητα τους, δύναται δε να ορίζει ομάδα εργασίας, έργο της οποίας θα είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης όρων λειτουργίας της σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση.»

Επιτροπή Διοίκησης

Η Σχολή Προπονητών Μουαίται Γ' Κατηγορίας σύμφωνα με την υπ' Αριθ. ΥΠΠΟΑ/ΓΔΟΑ/ΔΑΑ/ΤΠΕΑ/238852/7760/3612/1096 διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

1. **ΒΑΡΒΕΡΗ ΛΟΥΙΖΑ**, υπάλληλος ΠΕ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ - ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. **ΜΠΙΡΜΠΑ ΦΩΤΕΙΝΗ**, υπάλληλος ΠΕ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ της Γ.Γ.Α., ως μέλος.
3. **ΤΣΙΑΚΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ**, υπάλληλος ΠΕ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ της Γ.Γ.Α. ως μέλος.
4. **ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ**, Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Μουαίται, ως μέλος.
5. **ΑΡΤΕΜΙΣ ΖΑΓΚΛΑΚΟΥΤΗ**, Γραμματέας της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Μουαίται, ως μέλος.

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η κ. **Ραπτοδήμου Μαρία**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της σχολής ορίζεται κ. **Χρήστος Κόλλιας**, Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών, με γνωστικό αντικείμενο το άθλημα της Πάλης.

Πρόγραμμα Σπουδών

A. Κατανομή Μαθημάτων

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

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ 1 ^{ου} ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2 ^{ου} 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 Έρευνας	12
			6.	Αθλητικό Δίκαιο	12
6.			7.		
7.			8.		
ΣΥΝΟΛΟ		60	ΣΥΝΟΛΟ		72
ΣΥΝΟΛΟ 132 ώρες					

• **ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ**
ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ–ΠΡΑΚΤΙΚΑ –ΜΕΙΚΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ
1.	Γενική Προπονητική	30
2.	Τεχνική Ανάλυση	20
3.	Ειδική Προπονητική	20
4.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας	20
5.	Ειδικά Θέματα	30
6.	Προπονητική Εξάσκηση	20
7.	Κανονισμοί αγώνων	20
8.	Αντιντόπινγκ	8
	ΣΥΝΟΛΟ	168

Στον Κύκλο/Τομέα1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα, ενώ στον Κύκλο/Τομέα 3 περιλαμβάνονται θεωρητικά, πρακτικά ή και μεικτά μαθήματα.

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

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

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

3. ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ Ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

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

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

Ειδικότερα η πρακτική άσκηση περιλαμβάνει:

1. Παρακολούθηση αγώνων της Ομοσπονδίας ή με την άδεια αυτής, οποιασδήποτε κατηγορίας, τούτο πιστοποιημένο από την διοργανώτρια αρχή (Ομοσπονδία - σύλλογος-Ευρωπαϊκοί και διεθνείς αγώνες) με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

2. Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις Εθνικών ή προ εθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας ή των σωματείων της Ομοσπονδίας τούτο πιστοποιημένο από το σωματείο με υπογραφή Προέδρου και Γενικού Γραμματέα, με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

1. Κύκλος 1^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Τσίγκανος Γεώργιος (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.)
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην Περιγραφική και Λειτουργική Ανατομική 2. Κύτταρο - Ιστοί- Οργανικά συστήματα - Όργανα 3. Οστεολογία (ταξινόμηση - ομάδες)- Συνδεσμολογία 4. Ερειστικό σύστημα (κεφαλή - σπονδυλική στήλη - κορμός) 5. Ερειστικό σύστημα (άκρα) 6. Μυολογία (ταξινόμηση – ομάδες κ.λπ.) 7. Μυϊκό σύστημα (Σ.Σ. - κορμός) 8. Μυϊκό σύστημα (άκρα) 9. Μυολογία (ενέργεια, μυϊκή συνέργεια, αθλητικές κινήσεις)

2. Κύκλος 1^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Μαριδάκη Μαρία (Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.)
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στο μάθημα της φυσιολογίας – Γενική Φυσιολογία - Κύτταρο 2. Μεταφορά ουσιών διαμέσου των μεμβρανών – Πόλωση Κυτταρικής μεμβράνης – Διέγερση του κυττάρου - Συνάψεις 3. Μυϊκό σύστημα – Σκελετικές μυϊκές ίνες – Μυϊκή συστολή και Μυϊκός Κάματος 4. Νευρικό Σύστημα – Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα – Συμπαθητικό και Παρασυμπαθητικό Νευρικό Σύστημα 5. Αίμα – Λευκά Αιμοσφαίρια – Αιμοπετάλια – Πήξη του Αίματος – Ομάδες Αίματος - Πλάσμα 6. Κυκλοφορικό Σύστημα 7. Μηχανική της αναπνοής – Ρύθμιση της αναπνοής.

3. Κύκλος 1^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Μαριδάκη Μαρία (Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.)
Περιεχόμενα	1.Αντικείμενο της Εργοφυσιολογίας - Προσδιοριστικοί παράγοντες της σωματικής απόδοσης. 2. Μυϊκή συστολή - Είδη μυϊκής συστολής. 3.Χαρακτηριστικά μυϊκών ινών - Μυϊκή απόδοση - Επίδραση της προπόνησης στις μυϊκές ίνες. 4.Παράγοντες που επηρεάζουν τη μυϊκή δύναμη - Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης, μυϊκή αντοχή και μυϊκός κάματος. 5. Νευρομυϊκός έλεγχος. 6. Πηγές και μηχανισμοί παραγωγής μυϊκής ενέργειας - Ενεργειακές φάσεις του μυϊκού έργου. 7. Αερόβια ικανότητα - Αναερόβια ικανότητα - Αναερόβιο κατώφλι και αντοχή. 8. Θρεπτικός περιορισμός της μυϊκής προσπάθειας - Σωματότυπος, σωματικό λίπος και έλεγχος του σωματικού βάρους - Απώλεια και αναπλήρωση υγρών κατά την άσκηση. 9. Βιολογικές προσαρμογές με την προπόνηση - Βιολογικά χαρακτηριστικά αθλητών ατομικών (μαχητικών)αθλημάτων

4. Κύκλος 1^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Τσίγκανος Γεώργιος (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.)
Περιεχόμενα	1. Φυσιοθεραπευτικά μέσα και τεχνικές. 2. Άμεση αντιμετώπιση τραυματισμών. 3. Πρώτες βοήθειες. 4. Πρόληψη τραυματισμών. 5. Λειτουργική αποκατάσταση. 6. Αποκατάσταση και επαναδραστηριοποίηση αθλητών. 7. Αποκατάσταση μετά από μυϊκές και τενόντιες κακώσεις. 8.Αποκατάσταση μετά από συνδεσμικές κακώσεις (διάστρεμμα – εξάρθρωμα γόνατος, άκρου ποδός ,ώμου κ.λπ.)

5. Κύκλος 1^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Πίγκος Γεώργιος (Διδάκτωρ)
Περιεχόμενα	1. Χαρακτηριστικά του ανθρώπινου κινητικού μηχανισμού. 2. Ανθρωπομετρία, κέντρο μάζας και αδρανειακά χαρακτηριστικά του σώματος. 3. Βασικά χαρακτηριστικά εμβιομηχανικής αθλημάτων 4. Οι αρθρώσεις ως μοχλοί 5. Μυϊκή σύσπαση και αντανακλαστικά της κίνησης. Μηχανικές αρχές της κίνησης. 6. Μηχανική και μυϊκή δύναμη και ισχύς. Μηχανισμοί μεταφοράς της ενέργειας. Εξωτερικοί παράγοντες που επηρεάζουν την κίνηση.

1. Κύκλος 2^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Τσετσέλη Μαρίνα (Διδάκτωρ Ψυχολογίας ΔΠΘ)
Περιεχόμενα	1. Εγκέφαλος και συμπεριφορά (βιολογικές βάσεις της συμπεριφοράς). 2. Θεωρίες μάθησης των κινητικών δεξιοτήτων. Οργάνωση της εξάσκησης για αποτελεσματική μάθηση. 3. Ατομικές διαφορές και κινητικές ικανότητες. 4. Στάδια μάθησης και μεταφορά μάθησης.

2. Κύκλος 2^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Αυθίνος Ιωάννης (Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.)
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή - Η αθλητική αγορά. 2. Τα ειδικά χαρακτηριστικά του αθλητικού προϊόντος. 3. Αρχές αθλητικού μάρκετινγκ Ι. 4. Αρχές αθλητικού μάρκετινγκ ΙΙ. 5. Αθλητικό μάρκετινγκ. 6. Στρατηγικό μάρκετινγκ. 7. Αθλητική χορηγία. 8. Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού.

3. Κύκλος 2^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Ζαρώτης Ιωάννης (Διδάκτωρ Τμήματος Ψυχολογίας ΕΚΠΑ)
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές (ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας, ο ρόλος του αθλητικού ψυχολόγου) 2. Επικοινωνία προπονητή – αθλητή & προπονητή - γονέων 3. Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία) 4. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (σημασία – λειτουργία κινήτρων, εσωτερικά – εξωτερικά κίνητρα) 5. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/ υπονόμηση κινήτρων) 6. Τοποθέτηση στόχων (είδη στόχων, σημασία τοποθέτησης στόχων) 7. Τοποθέτηση στόχων (στρατηγικές – διαδικασία τοποθέτησης στόχων, δέσμευση αθλητή, προσαρμογή στόχων) 8. Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους) 9. Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά) 10. Ηγεσία (μοντέλα ηγεσίας στον αθλητισμό)

4. Κύκλος 2^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Χρήστος Κόλλιας (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.)
Περιεχόμενα	1. Γενική επιδεξιότητα- Βασικές κινητικές δεξιότητες. (Δ. με μετατόπιση – Δ. χωρίς μετατόπιση – Δ. χειρισμού). 2. Η γνώση και η αίσθηση-αντίληψη του σώματος. Σχήματα σώματος, είδη κινήσεων και κινητικές δραστηριότητες που εκδηλώνουν τα μέλη και ολόκληρο το σώμα. 2. Η αντίληψη- αίσθηση του χώρου. Προσανατολισμός. (Κατευθύνσεις – Διαδρομές – Επίπεδα – Εκτάσεις). • Ανάπτυξη Συντονισμού(ακουστικού- κινητικού, οπτικού κινητικού) • Ισορροπία (στατική και δυναμική) • Πλευρική κίνηση • Ρυθμός 4.Αναπτυξιακή ηλικία και φυσική αγωγή. 5. Η φυσική κατάσταση στην αναπτυξιακή ηλικία. 6. Προγραμματισμός. (Ετήσιο πρόγραμμα - Θεματικός κατάλογος - Ημερήσιο πρόγραμμα).

5. Κύκλος 2^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Τσολάκης Χαρίλαος (Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.)
Περιεχόμενα	1. Τι είναι η έρευνα; 2. Στάδια διεξαγωγής της έρευνας. 3. Δειγματοληψία-βασικές έννοιες. 4. Τύποι μεταβλητών - τύποι κλιμάκων. 5. Στατιστικά πακέτα. 6. Τύποι έρευνας.

6. Κύκλος 2^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Πατρώνης Άγγελος (Δικηγόρος, Υποψήφιος Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών)
Περιεχόμενα	1. Γενικές Αρχές Αθλητικού Δικαίου 2. Το Αθλητικό Δίκαιο στην Ελληνική Έννομη Τάξη 3. Αθλητικά Νομικά Πρόσωπα – Αθλητές – Προπονητές 4. Αθλητικά Αδικήματα – Αθλητικά και Φίλαθλα Ήθη 5. Αθλητική Δικαιοδοτική Τάξη

Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (30 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Χρήστος Κόλλιας (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.)
Περιεχόμενα	1. Βασικές έννοιες της προπόνησης. Μεθοδολογικές, βιολογικές έννοιες της προπονητικής. 2. Αρχές προπόνησης. 3. Το σύγχρονο σύστημα προετοιμασίας των αθλητών των μαχητικών αθλημάτων. 4. Φυσική κατάσταση (Μεθοδολογία ανάπτυξης δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, κινητικότητας) 5. Αρχές του Προγραμματισμού της προετοιμασίας. 6. Μέθοδοι ελέγχου της προετοιμασίας 7. Προπόνηση τεχνικό –τακτικής 8. Σύστημα επιλογής ειδικευμένων αθλητών υψηλών επιδόσεων 9. Το σύστημα των προπονήσεων, αγώνων και αποκατάστασης 10. Η οργάνωση του μαθήματος στα μαχητικά αθλήματα 11. Μέθοδοι υπολογισμού της επιβάρυνσης της προπόνησης

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κόλλιας Χρήστος (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.) - Γκίτσας Θεόδωρος (Αντιπρόεδρος Π.Ο.Μ.)
Περιεχόμενα	1. Βασικά τεχνικά στοιχεία του Μουαϊτάι: Οι βασικές στάσεις του σώματος,– Η απόσταση της όρθιας πάλης, - Η λαβή (πιάσιμο) – Οι μετακινήσεις, - Η κίνηση/περιστροφή του σώματος,– Η ανατροπή ισορροπία– Η προπαρασκευαστική ενέργεια 2. Οι ρίψεις 3. Τεχνικές από την όρθια θέση: • Τεχνικές χεριών • Τεχνικές ποδιών 4. Άλλα τεχνικά στοιχεία: • Οι βασικές στάσεις του σώματος (φυσικές και βασικές χαμηλές) • Μετακινήσεις • Αποκρούσεις • Χτυπήματα • Χτυπήματα με γροθιά • Λακτίσματα

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κόλλιας Χρήστος (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.) - Γκίτσας Θεόδωρος (Αντιπρόεδρος Π.Ο.Μ.)
Περιεχόμενα	1. Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο Μουάιταϊ: • Αίθουσα προπόνησης,- Στολή - Βαθμοί, - Εθιμοτυπία (Χαιρετισμός). • Ταϊλανδέζικη ορολογία.
	2. Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του Μουάιταϊ: • Ομαδικά παιχνίδια • Παιχνίδια σε ζευγάρια.
	3. Οι ειδικές μορφές προπόνησης στο Μουάιταϊ: Άσκηση πρακτικής μαχητικών δεξιοτήτων (ανταλλαγής κτυπημάτων) Sparring. Τεχνικές αυτοάμυνας εναντίον μιας σειράς προκαθορισμένων επιθέσεων
	4. Οι ειδικές μορφές προπόνησης στο Μουάιταϊ
	5. Ειδικές δεξιότητες για την όρθια πάλη
	6. Διπλό σύστημα αυτοάμυνας.
	7. Προπόνηση αρχαρίων / γυναικών

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κόλλιας Χρήστος (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.) - Γκίτσας Θεόδωρος (Αντιπρόεδρος Π.Ο.Μ.)
	1. Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών
	2. Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών
	3. Τεχνική των συνδυασμών
	4. Τεχνική των αντεπιθέσεων

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - Ιστορία της Ταϊλανδέζικης πυγμαχίας (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	Γκίτσας Θεόδωρος (Αντιπρόεδρος Π.Ο.Μ.)
Περιεχόμενα	1. Ιστορική αναδρομή στις ρίζες και την εξέλιξη της Ταϊλανδέζικης πυγμαχίας.

ΚΥΚΛΟΣ 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κόλλιας Χρήστος (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.) - Γκίτσας Θεόδωρος (Αντιπρόεδρος Π.Ο.Μ.)
Περιεχόμενα	1. Παραδοσιακό Σκέλος
	2. Αγωνιστικό Σκέλος

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Γκίτσας Θεόδωρος (Αντιπρόεδρος Π.Ο.Μ.)
Περιεχόμενα	Αγωνιστικό Μουαίτάι.
	1. Κανονισμός διεξαγωγής αγώνων.
	2. Κανονισμοί Διαιτησίας.
	3. Κανόνες συμπεριφοράς.

ΚΥΚΛΟΣ 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – Φροντίδα Τραυμάτων / Ειδικό Θέμα και περίδεση άκρων (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Τσίγκανος Γεώργιος (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.) – Μπουχέλος Ιωάννης (Ολιστικός Ιατρός)
Περιεχόμενα	1. Φροντίδα επιδερμικών τραυμάτων 2. Τεχνικές και θεραπευτική κινησιολογία στον αθλητισμό
	3. Περίδεση άκρων (Μπαντάζ) 4. Ταχύτερη αποκατάσταση από τραυματισμούς

ΚΥΚΛΟΣ 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	Αντιντόπινγκ (8 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΚΑΡΑΧΑΛΙΟΥ ΕΥΑΝΘΙΑ (Μέλος του Επιστημονικού Τμήματος του Ε.Σ.ΚΑ.Ν.)
Περιεχόμενα	1. Ορισμός του ντόπινγκ 2. Ιστορικά στοιχεία 3. Ο WADA και ο Παγκόσμιος Κώδικας Αντιντόπινγκ 4. Ο αγώνας κατά του ντόπινγκ σε Εθνικό Επίπεδο 5. Ο Κατάλογος Απαγορευμένων Ουσιών και Μεθόδων 6. Κατ' εξαίρεση χρήση για θεραπευτικούς σκοπούς 7. Η διαδικασία Ελέγχου Ντόπινγκ 8. Έλεγχος: Τα 11 Βήματα του Ελέγχου Ντόπινγκ 9. Έλεγχοι εντός και εκτός αγώνων 10. Πληροφορίες Εντοπισμού Αθλητή (Whereabouts) 11. ADAMS 12. Βιολογικό Διαβατήριο Αθλητών 13. Ρόλοι και υποχρεώσεις αθλητών και προσωπικού υποστήριξης αθλητών 13.1 Αντικειμενική Ευθύνη – Δικαιώματα και υποχρεώσεις αθλητών κατά τη διάρκεια ενός ελέγχου 13.2. Ρόλοι και υποχρεώσεις του Προσωπικού Υποστήριξης Αθλητών 14. Συνέπειες του ντόπινγκ στην υγεία- Οι απαγορευμένες ουσίες και μέθοδοι και οι συνέπειες της χρήσης τους 15.1. Πνεύμα και Αξίες του αθλητισμού 15.2. Ηθική και φαινόμενα ντόπινγκ 16. Οικονομικές, κοινωνικές και συναισθηματικές συνέπειες του ντόπινγκ 17. Ο ρόλος του προπονητή 18. Παράγοντες κινδύνου για ντόπινγκ 19. Ενδείξεις και συμπτώματα της χρήσης απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων 20. Μιλήστε ανοιχτά για το ντόπινγκ 21. Εκπαιδευτικά Σενάρια

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά.
2. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.
3. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.

B. Επιτυχής Παρακολούθηση

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται: α) στην παρακολούθηση μαθημάτων (επαρκής παρακολούθηση), β) στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα ή/και πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης), γ) στις εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές, σε θέματα ή γνωστικά αντικείμενα).

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ και άλλων τμημάτων ΑΕΙ, καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών Γ.Γ.Α. Γ' Κατηγορίας που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το νέο πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/133562/21.4.2016 έγγραφο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού), μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί 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 Διευθυντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων μετά τη λήξη 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 Διευθυντή της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθηση του.
4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

Δ. Μετάθεση διδακτικών ωρών/ημερών ή τροποποίηση ωρολογίου προγράμματος

Κατόπιν συνεννόησης ανάμεσα στο Δ.Σ. της Ομοσπονδίας, την Επιτροπή Διοίκησης και τον Διευθυντή της Σχολής υπάρχει η δυνατότητα μετάθεσης διδακτικών ωρών/ημερών ή τροποποίηση του ωρολογίου προγράμματος, για εξαιρετικές περιπτώσεις όπως επί παραδείγματι η ύπαρξη εμβόλιμων αγωνιστικών υποχρεώσεων της Ομοσπονδίας κ.λπ.

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 σε όλη τη διδακτέα ύλη (θεωρητική και πρακτική) που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα.
2. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του πρώτου εικοσαήμερου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
3. Τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων της Σχολής έχει ο Διευθυντής 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 ή άλλου παρόμοιου κωλύματος.
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.

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 χαρτιού-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές και έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.
3. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον ορισθέντα επιτηρητή, μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων.
4. Ο επιτηρητής αφού διαγράψει τα τυχόντα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογραφεί στο τέλος της διαπραγμάτευσης των θεμάτων, καταμετρά τα γραπτά και αντιπαραβάλλει με την κατάσταση των υποψηφίων που είχαν δικαίωμα συμμετοχής στην εξέταση, πιστοποιεί τους απόντες και αναγράφει τα ονοματεπώνυμα τους στο φάκελο εξετάσεων. Στη συνέχεια παραδίδονται στο Δ/ντη της Σχολής.

Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση

1. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από μηδέν έως δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβασίμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).
2. Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ και άλλων τμημάτων ΑΕΙ, καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών Γ.Γ.Α. Γ' Κατηγορίας που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το νέο πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/133562/21.4.2016 έγγραφο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού), μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί 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 τελική εξέταση (γραφτές, πρακτικές εξετάσεις) (β) την αξιολόγηση συμμετοχής σε εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές)

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

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

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

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%			
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ					100%
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		50%			50%
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ					100%
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		100%			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ					100%
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		50%			50%

Χορήγηση Διπλώματος

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

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ Γ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΑΝΑ ΗΜΕΡΑ 9

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ως κύριος χώρος διεξαγωγής των μαθημάτων εντός Αττικής ορίζεται το κτίριο επί της λεωφόρου Κύπρου 97 στην Αργυρούπολη, και δη το δημοτικό ωδείο αλλά και η αίθουσα δημοτικού συμβουλίου εντός αυτού. Εναλλακτικά, κι εφόσον κριθεί αναγκαίο δύναται να χρησιμοποιηθούν ως χώροι διδασκαλίας ποικίλες αδειοδοτημένες αίθουσες πολλαπλών χρήσεων στην ευρύτερη περιοχή του Νοτίου Τομέα Αθηνών κι εν γένει του Νομού Αττικής με παρόμοια χαρακτηριστικά λειτουργικότητας και χωρητικότητας. Προβλέπεται, επίσης, η δυνατότητα λειτουργίας τμήματος εκπαίδευσης, στο Λουτράκι, εφόσον ο αριθμός συμμετεχόντων κριθεί ικανοποιητικός. Τα διαδικτυακά μαθήματα (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση) θα πραγματοποιούνται μέσω της πλατφόρμας <zoom>.

Ως ημερομηνίες και ώρες διεξαγωγής των θεωρητικών εκπαιδευτικών ωρών (300) ορίζονται οι κάτωθι :

Σάββατο 5 Δεκεμβρίου 2020 (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση)

Γενική Προπονητική (2 διδακτικές ώρες)

Κανονισμοί Αγώνων (2 διδακτικές ώρες)

Τεχνική Ανάλυση (1 διδακτικές ώρες)

Αθλητική Ψυχολογία (2 διδακτικές ώρες)

Φυσιολογία (2 διδακτικές ώρες)

Σάββατο 12 Δεκεμβρίου 2020 (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση)

Γενική Προπονητική (2 διδακτικές ώρες)

Ιστορία της Ταϊλανδέζικης Πυγμαχίας (2 διδακτικές ώρες)

Κανονισμοί Αγώνων (2 διδακτικές ώρες)

Αθλητικό Δίκαιο (3 διδακτικές ώρες)

Σάββατο 19 Δεκεμβρίου 2020 (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση)

Γενική Προπονητική (2 διδακτικές ώρες)

Ιστορία της Ταϊλανδέζικης Πυγμαχίας (2 διδακτικές ώρες)

Κανονισμοί Αγώνων (2 διδακτικές ώρες)

Αθλητικό Δίκαιο (3 διδακτικές ώρες)

Σάββατο 9 Ιανουαρίου 2021 (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση)

Ανατομία (6 διδακτικές ώρες)

Εργοφυσιολογία (3 διδακτικές ώρες)

Σάββατο 16 Ιανουαρίου 2021 (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση)

Μεθοδολογία Διδασκαλίας (1 διδακτικές ώρες)

Κινητική Μάθηση (3 διδακτικές ώρες)

Αντιντόπινγκ (3 διδακτικές ώρες)

Ιστορία της Ταϊλανδέζικης Πυγμαχίας (2 διδακτικές ώρες)

Παρασκευή 22 Ιανουαρίου 2021 (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση)

Γενική Προπονητική (2 διδακτικές ώρες)

Αθλητικό Δίκαιο (2 διδακτικές ώρες)

Αθλητική Ψυχολογία (2 διδακτικές ώρες)

Αντιντόπινγκ (3 διδακτικές ώρες)

Σάββατο 23 Ιανουαρίου 2021 (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση)

Γενική Προπονητική (2 διδακτικές ώρες)

Φυσιολογία (2 διδακτικές ώρες)

Αθλητική Ψυχολογία (2 διδακτικές ώρες)

Κινητική Μάθηση (3 διδακτικές ώρες)

Παρασκευή 29 Ιανουαρίου 2021 (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση)

Αντιντόπινγκ (2 διδακτικές ώρες)

Αθλητικό Δίκαιο (4 διδακτικές ώρες)

Κανονισμοί Αγώνων (3 διδακτικές ώρες)

Σάββατο 30 Ιανουαρίου 2021 (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση)

Γενική Προπονητική (2 διδακτικές ώρες)

Αθλητική Ψυχολογία (2 διδακτικές ώρες)

Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού (2 διδακτικές ώρες)

Τεχνική Ανάλυση (3 διδακτικές ώρες)

Παρασκευή 5 Φεβρουαρίου 2021 (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση)

Γενική Προπονητική (2 διδακτικές ώρες)

Αθλητική Ψυχολογία (2 διδακτικές ώρες)

Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού (2 διδακτικές ώρες)

Τεχνική Ανάλυση (3 διδακτικές ώρες)

Σάββατο 06 Φεβρουαρίου 2021 (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση)

Γενική Προπονητική (2 διδακτικές ώρες)

Βιομηχανική (2 διδακτικές ώρες)

Φυσιολογία (2 διδακτικές ώρες)

Αθλητική Παιδαγωγική (3 διδακτικές ώρες)

Σάββατο 13 Φεβρουαρίου 2021 (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση)

Γενική Προπονητική (2 διδακτικές ώρες)

Βιομηχανική (2 διδακτικές ώρες)

Φυσιολογία (2 διδακτικές ώρες)

Αθλητική Παιδαγωγική (3 διδακτικές ώρες)

Σάββατο 20 Φεβρουαρίου 2021 (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση)

Ανατομία (6 διδακτικές ώρες)

Φυσικοθεραπεία (3 διδακτικές ώρες)

Σάββατο 27 Φεβρουαρίου 2021 (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση)

Τεχνική Ανάλυση (2 διδακτικές ώρες)

Φυσιολογία (4 διδακτικές ώρες)

Κινητική Μάθηση (3 διδακτικές ώρες)

Σάββατο 06 Μαρτίου 2021 (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση)

Αθλητική Ψυχολογία (2 διδακτικές ώρες)

Κινητική Μάθηση (3 διδακτικές ώρες)

Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού (4 διδακτικές ώρες)

Σάββατο 13 Μαρτίου 2021 (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση)

Γενική Προπονητική (2 διδακτικές ώρες)

Αθλητική Παιδαγωγική (3 διδακτικές ώρες)

Βιομηχανική (4 διδακτικές ώρες)

Κυριακή 14 Μαρτίου 2021 (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση)

Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας (6 διδακτικές ώρες)

Σάββατο 20 Μαρτίου 2021 (Αθήνα)

Γενική Προπονητική (2 διδακτικές ώρες)

Αθλητική Παιδαγωγική (3 διδακτικές ώρες)

Βιομηχανική (4 διδακτικές ώρες)

Κυριακή 21 Μαρτίου 2021 (Αθήνα)

Γενική Προπονητική (2 διδακτικές ώρες)

Ιστορία της Ταϊλανδέζικης Πυγμαχίας (2 διδακτικές ώρες)

Κανονισμοί Αγώνων (2 διδακτικές ώρες)

Τεχνική Ανάλυση (3 διδακτικές ώρες)

Σάββατο 3 Απριλίου 2021 (Αθήνα)

Κανονισμοί Αγώνων (1 διδακτική ώρα)

Ειδική Προπονητική (8 διδακτικές ώρες)

Κυριακή 4 Απριλίου 2021 (Αθήνα)

Μεθοδολογία Διδασκαλίας (9 διδακτικές ώρες)

Σάββατο 10 Απριλίου 2021 (Αθήνα)

Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας (6 διδακτικές ώρες)

Ειδική Προπονητική (3 διδακτικές ώρες)

Κυριακή 11 Απριλίου 2021 (Αθήνα)

Γενική Προπονητική (6 διδακτικές ώρες)

Ιστορία της Ταϊλανδέζικης Πυγμαχίας (2 διδακτικές ώρες)

Ειδική Προπονητική (1 διδακτική ώρα)

Σάββατο 8 Μαΐου 2021 (Αθήνα)

Εργοφυσιολογία (9 διδακτικές ώρες)

Κυριακή 9 Μαΐου 2021 (Αθήνα)

Φυσικοθεραπεία (9 διδακτικές ώρες)

Δευτέρα 10 έως και Κυριακή 16 Μαΐου 2021 (Λουτράκι)

Δευτέρα 10 Μαΐου 2021 (Λουτράκι)

Προπονητική Εξάσκηση (1 διδακτική ώρα)

Μεθοδολογία Διδασκαλίας (8 διδακτικές ώρες)

Τρίτη 11 Μαΐου 2021 (Λουτράκι)

Προπονητική Εξάσκηση (9 διδακτικές ώρες)

Τετάρτη 12 Μαΐου 2021 (Λουτράκι)

Προπονητική Εξάσκηση (1 διδακτική ώρα)

Τεχνική Ανάλυση (8 διδακτικές ώρες)

Πέμπτη 13 Μαΐου 2021 (Λουτράκι)

Φροντίδα Τραυμάτων (9 διδακτικές ώρες)

Παρασκευή 14 Μαΐου 2021 (Λουτράκι)

Μεθοδολογία Διδασκαλίας (2 διδακτικές ώρες)

Κανονισμοί Αγώνων (3 διδακτικές ώρες)

Προπονητική Εξάσκηση (2 διδακτικές ώρες)

Ειδική Προπονητική (2 διδακτικές ώρες)

Σάββατο 15 Μαΐου 2021 (Λουτράκι)

Κανονισμοί Αγώνων (5 διδακτικές ώρες)

Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού (4 διδακτικές ώρες)

Κυριακή 16 Μαΐου 2021 (Λουτράκι)

Προπονητική Εξάσκηση (6 διδακτικές ώρες)

Σάββατο 22 Μαΐου 2021 (Αθήνα)

Προπονητική Εξάσκηση (1 διδακτική ώρα)

Ειδική Προπονητική (6 διδακτικές ώρες)

Φροντίδα Τραυμάτων (2 διδακτικές ώρες)

Κυριακή 23 Μαΐου 2021 (Αθήνα)

Φροντίδα Τραυμάτων (9 διδακτικές ώρες)

Ως ημερομηνίες διεξαγωγής των πρακτικών εκπαιδευτικών ωρών (50) ορίζονται οι κάτωθι (έξι έως εννέα ώρες ανά αγωνιστική ημέρα ή προπόνηση της Εθνικής Ομάδας) :

Σάββατο και Κυριακή 27 – 28 Μαρτίου 2021

Σάββατο και Κυριακή 17 – 18 Απριλίου 2021

Σάββατο και Κυριακή 29 – 30 Μαΐου 2021

Εξεταστική περίοδος : Παρασκευή 11 και Σάββατο 12 Ιουνίου 2021

Επανεξέταση Κυριακή 13 Ιουνίου 2021

Ανακοίνωση Αποτελεσμάτων : Τέλος Ιουνίου 2021

Σύνολο εξ' αποστάσεως διδακτικών ωρών βάσει του ισχύοντος προγράμματος: 150 (εκατό πενήντα) – 50% επί του συνόλου βάσει του σχετικού ΦΕΚ.

Τα ανωτέρω δύνανται να τροποποιηθούν κατόπιν αιτιολογημένης απόφασης της πενταμελούς επιτροπής διοίκησης της Σχολής, εξαιτίας κωλύματος που αποτρέπει την ακέραια τήρησή τους.

Η παρούσα έκδοση (Νοέμβριος 2020) είναι η τελευταία και καταργεί κάθε προηγούμενη.