



ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΜΟΥΑΪΤΑΪ Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ 2025 - 2026



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	2
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	3
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	4
ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ.....	5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	6 - 14
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	15
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ - ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	17 - 21
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ.....	22



Νομοθετικό Πλαίσιο

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136 παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α'121) «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, το οποίο καθορίζεται στο ποσό των **τετρακοσίων πενήντα ευρώ (450€)** και καταβάλλεται ανταποδοτικά (άρθρο 20 του ν. 4726/2020) με κατάθεση στον τραπεζικό λογαριασμό της Ομοσπονδίας και β) η ελάχιστη χρονική διάρκεια σπουδών, καθώς και οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, που δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του **95%** των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Η **Γενική Γραμματεία Αθλητισμού** ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητα τους, δύναται δε να ορίζει ομάδα εργασίας, έργο της οποίας θα είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης όρων λειτουργίας της σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση.»



Επιτροπή Διοίκησης

Η Σχολή Προπονητών Μουαίται Β' Επιπέδου σύμφωνα με την: ΑΔΑ: 9ΒΧΟ46ΝΚΠΔ-2ΑΓ/ΦΕΚ: Β/730/2025 όπως τροποποιήθηκε και ισχύει, Α. Π.: ΓΓΑ/3579/11-02-2025, διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

1. **ΠΛΕΥΡΑΚΗ ΝΙΚΗ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. **ΣΤΡΙΓΓΛΟΥ ΜΑΡΙΑ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος .
3. **ΑΛΟΥΠΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α. ως μέλος.
4. **ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ**, Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Μουαίται, ως μέλος.
5. **ΜΠΟΡΜΠΟΥΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ**, Γραμματέας της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Μουαίται, ως μέλος.

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

Διευθυντής της σχολής ορίζεται ο κ. **Χρήστος Κόλλιας**, Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών.



Πρόγραμμα Σπουδών

Α. Κατανομή Μαθημάτων

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

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

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



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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ
1.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας	20
2.	Τεχνική Ανάλυση	15
3.	Ειδική Προπονητική	20
4.	Προπονητική Εξάσκηση	15
5	Κανονισμοί Αγώνων	15
5.	Ειδικά Θέματα: Ντόπινγκ[5] - Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας[5] - Ηθική Και Ακεραιότητα Στον Αθλητισμό[5] – Αθλητική Φιλοσοφία [10]	25
6.	Διπλωματική Εργασία	40
ΣΥΝΟΛΟ 150 ώρες		

Στον Κύκλο / Τομέα 1 - 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 εκατό (**100**) ώρες.

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



Ειδικότερα η πρακτική άσκηση περιλαμβάνει:

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

Περιεχόμενο Μαθημάτων - Διδακτικό Προσωπικό

1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10 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)

1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Γιώργος Νάσσης PhD Εργοφυσιολόγος
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στο μάθημα της φυσιολογίας – Βασικές έννοιες φυσιολογίας 2. Νευρομυϊκός έλεγχος 3. Μυϊκό σύστημα και μυϊκή συστολή 4. Καρδιαγγειακό σύστημα και η λειτουργία του 5. Αναπνευστικό σύστημα και η λειτουργία του 6. Εισαγωγή στο μεταβολισμό



1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Γιώργος Νάσσης PhD Εργοφυσιολόγος
Περιεχόμενα	1. Αντικείμενο της Εργοφυσιολογίας - Προσδιοριστικοί παράγοντες της σωματικής απόδοσης. 2. Πηγές ενέργεια και ενεργειακά συστήματα. 3. Βασικές έννοιες - Μεταβολικοί οδοί κατά την άσκηση 4. Μυϊκή λειτουργία κατά την άσκηση. 5. Καρδιαγγειακό σύστημα και λειτουργία του κατά την άσκηση. 6. Εισαγωγή στην προπόνηση ενεργειακών συστημάτων 7. Προπόνηση για μυϊκή ενδυνάμωση

1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10 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.) 9. Κατάγματα

1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Δρ. ΜΠΕΛΛΑ ΕΛΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΟΣ-ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ
Περιεχόμενα	1. Αθλητικές Κακώσεις: Ορισμός & Είδη 2. Αθλητικές Κακώσεις: Πρόληψη 3. Αθλητικές Κακώσεις 4. Αθλητικές Κακώσεις & Φυσικοθεραπεία & Αθλητικές κακώσεις I, II 5. Σύνδρομο Υπέρχρησης στον Αθλητισμό 6. Αθλητικές Κακώσεις: Σπονδυλική στήλη & Άνω Άκρα 7. Αθλητικές Κακώσεις: Άνω Άκρα 8. Σύνδρομο υπερπροπόνησης 9. Διατάσεις & Άθληση



1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΚΟΪΔΟΥ ΕΙΡΗΝΗ, Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ..ΑΑ./Α.Π.Θ.
Περιεχόμενα	1.Η Επιστήμη της Διατροφής 2.Διατροφική αξιολόγηση 3.Ενεργειακές ανάγκες 4.Υδατάνθρακες 5.Πρωτεΐνες 6.Λιπίδια & Μικροθρεπτικά συστατικά

1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Πίγκος Γεώργιος (Διδάκτωρ)
Περιεχόμενα	1. Εφαρμοσμένη Βιοκινητική στην αθλητική κίνηση (Διαφοροποίηση και εστιασμός της κίνησης) 2. Βιοκινητική παρέμβαση με στόχο την τεχνική βελτίωση ανάλογα με τις παρατηρούμενες ανατομικές ιδιαιτερότητες των παιδιών 3. Μηχανικό μοντέλο του μυός, Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών, Μυϊκός κάματος, Μηχανικές ιδιότητες των μυών και εφαρμογή αυτών 4. Σχέση γωνίας και απόδοσης της παραγόμενης μυϊκής δύναμης Ελαστική ενέργεια :Δέσμευση κατά την προδιάταση και απόδοση 5. Η επίδραση της θερμοκρασίας στη μυϊκή λειτουργία. Ενεργητική αύξηση της μυϊκής θερμοκρασίας 6. Κινησιόγραμμα της αθλητικής κίνησης. Βασικές αρχές για την ανάλυση κίνησης του αθλήματος. Μέθοδος προσδιορισμού του κέντρου βάρους του σώματος. Προσδιορισμός του κέντρου της άρθρωσης. Εφαρμοσμένη Βιοκινητική ανάλυση των διαφορετικών Φάσεων της κίνησης 7.Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης. Κατανόηση της τεχνικής εκτέλεσης κινήσεων 8. Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού

1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20 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

2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	κ. Μανάσης Βασίλης
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή - Η αθλητική αγορά
	2. Τα ειδικά χαρακτηριστικά του αθλητικού προϊόντος
	3. Αρχές αθλητικού μάρκετινγκ I
	4. Αρχές αθλητικού μάρκετινγκ II
	5. Αθλητικό μάρκετινγκ
	6. Στρατηγικό μάρκετινγκ
	7. Αθλητική χορηγία
	8. Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού

2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές (ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας, προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας)
	2. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική ψυχολογία (ψυχολογικές θεωρίες, γνωστική ψυχολογία, συμπεριφορισμός)
	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 (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/υπονόμηση κινήτρων)



	5. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/υπονόμευση 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. Εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία: Ορισμός και βασικές έννοιες και ο ρόλος της στην αθλητική απόδοση
	11. Ψυχολογική προετοιμασία: Σκοπός, σημασία και φιλοσοφία της ψυχολογικής προετοιμασίας
	12. Προγράμματα Ψυχολογικής Προετοιμασίας: Χαρακτηριστικά, δομή των προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας
	13. Τεχνικές χαλάρωσης – Τεχνική αναπνοών – Προοδευτική μυική χαλάρωση

2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Dr. Γεώργιος Πίγκος Ειδικός Επιστήμονας στη Φυσική Αγωγή
Περιεχόμενα	1. Γενικές Αρχές Μεθοδολογίας της Έρευνας
	2. Χαρακτηριστικά Ερευνητικής Διαδικασίας
	3. Διαχωρισμός της Γενικής-Βασικής και Ειδικής-εφαρμοσμένης έρευνας
	4. Επιστημονικοί και μη επιστημονικοί μέθοδοι ανάλυσης/έρευνας
	5. Παρουσίαση του προβλήματος (προσδιορισμός και καθορισμός του θεματικού πεδίου)
	6. Επιλογή μεθόδου και διαμόρφωση πρωτοκόλλου έρευνας - Συλλογή πληροφοριών-δεδομένων
	7. Ανεξάρτητες και εξαρτημένες μεταβλητές
	8. Εσωτερική και την εξωτερική εγκυρότητα της έρευνας
	9. Αποτελέσματα μετρήσεων - Στατιστική ανάλυση μετρήσεων
	10. Εφαρμοσμένη Στατιστική Ανάλυση στον Αθλητικό Χώρο



2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Δρ. Σταύρου Νεκτάριος, Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς
Περιεχόμενα	1. Τι είναι αθλητική Κοινωνιολογία - Εισαγωγή - Συνοπτική ανασκόπηση της θεωρητικής βάσης Θετικό κλίμα παρακίνησης στην προπόνηση
	2. Είδη προσανατολισμών, στόχων και πως εξειδικεύονται στον αγωνιστικό αθλητισμό
	3. Είδη παρακίνησης στον αγωνιστικό αθλητισμό
	4. Αντιμετώπιση λαθών
	5. Συστήματα διαχείρισης αμοιβής και τιμωρίας, μείωση ανεπιθύμητων συμπεριφορών
	6. Ανάπτυξη θετικών στάσεων και συμπεριφορών
	7. Ηθική ανάπτυξη διαμέσου του αθλητισμού, αθλητική άμιλλα, Τίμιο παιχνίδι
	8. Κοινωνική ανάπτυξη διαμέσου του αθλητισμού, δεξιότητες ζωής, η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής
	9. Συνεργασία, ανταγωνισμός, μαθημένη
	10. Αβοηθησία, υπευθυνότητα
	11. Επικοινωνία (γλώσσα του σώματος-ανατροφοδότηση) με αθλητές-γονείς

2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	1.Εισαγωγή – Βασικές αρχές των εννοιών της στατιστικής
	2.Είδη μεταβλητών – μελετών
	3.Στατιστικά μοντέλα (διαστήματα εμπιστοσύνης, βαθμοί ελευθερίας, επίπεδο εμπιστοσύνης)
	4.Γραφήματα: Είδη γραφημάτων
	5.Μεροληψία: Εντοπισμός και προσδιορισμός της μεροληψίας
	6.Μεροληψία: Τρόποι μείωσης της μεροληψίας
	7.Κατηγορικά δεδομένα
	8.Σύγκριση μέσων όρων
	9.Συσχέτιση



2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Δρ.ΜΑΛΑΤΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ- ΝΟΜΙΚΟΣ
Περιεχόμενα	1. Αθλητισμός και αθλητικό δίκαιο: Έννοια, ορισμοί, διακρίσεις. 2. Ο αθλητισμός στο σύνταγμα της Ελλάδας 3. Το νομοθετικό πλαίσιο του αθλητισμού 4. Γενική Γραμματεία Αθλητισμού 5. Το αθλητικό σωματείο στον νόμο 2725/19996 6. Η αθλητική ένωση στον νόμο 2725/19997 7. Η αθλητική ομοσπονδία στον νόμο 2725/19998. 8. Η ειδική αθλητική αναγνώριση και το μητρώο αθλητικών φορέων 9. Το επάγγελμα του προπονητή στην αθλητική νομοθεσία 10. Η λειτουργία ιδιωτικών γυμναστηρίων

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

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

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κόλλιας Χρήστος (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.) – Θεόδωρος Γκίτσας
Περιεχόμενα	1. Βασικά τεχνικά στοιχεία του Μουαίται 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
--	--

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

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

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κόλλιας Χρήστος (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.) – Θεόδωρος Γκίτσας
Περιεχόμενα	1. Παραδοσιακό Σκέλος
	2. Αγωνιστικό Σκέλος

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Παπαδόπουλος Ιωάννης (Πρόεδρος Π.Ο.Μ.)
Περιεχόμενα	Αγωνιστικό Μουαίται – Παραδοσιακό Μουαίται



	Κανονισμοί διεξαγωγής αγώνων
	Κανονισμοί Διαιτησίας
	Εσωτερικοί Κανονισμοί - Κανόνες συμπεριφοράς

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – Ντόπινγκ (5 διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	κ. Χρήστος Παπούλιας (Ε.Ο.ΚΑ.Ν.)
Περιεχόμενα	1. Ισχύον Πλαίσιο

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (5 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ MD, MA, MSc, PhD Ψυχίατρος, Δ/ντής Δ/νσης Ψυχικής Υγείας & Κοινωνικής Πρόνοιας
Περιεχόμενα	1. Παιδική ηλικία και παιδική προστασία
	2. Νομοθεσία
	3. Ορισμοί
	4. Κατηγορίες κακοποίησης παραμέλησης ενηλίκων
	5. Ενδείξεις κακοποίησης -παραμέλησης ενηλίκων
	6. Φορείς και υπηρεσίες παιδικής προστασίας και κοινωνικής πρόνοιας

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - Ηθική Και Ακεραιότητα Στον Αθλητισμό (5 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Φωτεινή Καραμανλάκη Προϊσταμένη, Ε.ΦΙ.Π.Η.Δ.-Επιτροπή Φιλάθλου Πνεύματος, Ηθικής & Δεοντολογίας της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής – Ε.Ο.Ε.
Περιεχόμενα	1. Ο Κοινωνικός Ρόλος Του Αθλητισμού
	2. Διεθνείς Οργανισμοί – Αθλητικές Ομοσπονδίες
	3. Αξίες του Αθλητισμού
Περιεχόμενα	4. Αθλητική Ακεραιότητα (Φυσικών Προσώπων- Φορέων) Ορισμός – Πλαίσιο



	5. Παραβιάσεις Αθλητικής Ακεραιότητας - Χρήση Απαγορευμένων Ουσιών - Βία (Ρητορική Μίσους - Ασφάλεια Αθλητικών Χώρων) - Εκφοβισμός – Παρενόχληση – Κακοποίηση - Χειραγώγηση Αποτελεσμάτων Αθλητικών Αγώνων - Διαφθορά ενάντια στη Χρηστή Διοίκηση
	6. Αντιμετώπιση των Παραβιάσεων
Περιεχόμενα	7. Φίλαθλο Πνεύμα - Φίλαθλη Ιδιότητα- Ε.Φι.Π.Η.Δ.
	8. Κώδικας Λειτουργίας Ε.Φι.Π.Η.Δ.
	9. Πειθαρχικός Κανονισμός
Περιεχόμενα	10. Παρουσίαση Της Ε.Π.Αθλ.Α.
	11. Συγκρότηση – Λειτουργία – Αποτελέσματα

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - Αθλητική Φιλοσοφία (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κόλλιας Χρήστος (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.)
Περιεχόμενα	1. Τι είναι φιλοσοφία
	2. Εισαγωγή στη φιλοσοφία Βασικές αρχές
	3. Εισαγωγή στη γνωσιολογία
	4. Αθλητική φιλοσοφία Αναγκαιότητα της δημιουργίας του αθλητισμού
	5. Αθλητισμός Βασικός πυλώνας της παιδείας και του πολιτισμού

Α. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας των μαθημάτων δια ζώσης και τηλεδιάσκεψης καθορίζεται σε 45 λεπτά και στην ασύγχρονη εκπαίδευση σε 35 λεπτά. Η διάρκεια διαλείμματος καθορίζεται στα 15 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.

4. Για την συμμετοχή στη διαδικτυακή εκπαίδευση μέσω zoom (Σάββατο 28 Φεβρουαρίου) ο εκπαιδευόμενος χρειάζεται να διαθέτει υπολογιστή, οθόνη, κάμερα, μικρόφωνο και σύνδεση ίντερνετ. Κατά την παράδοση των μαθημάτων σε τη μορφή της σύγχρονης εκπαίδευσης ο σπουδαστής θα πρέπει υποχρεωτικά να έχει την κάμερα ανοιχτή.



Β. Πλατφόρμα ασύγχρονης διαδικτυακής εκπαίδευσης Σχολής Προπονητών Μουαίται – Β' Επιπέδου

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

Στο τέλος κάθε μαθήματος σε χώρο που είναι διαθέσιμος συνεχώς για όλους τους εκπαιδευόμενους υπάρχουν οι σημειώσεις του συγκεκριμένου μαθήματος ώστε οι εκπαιδευόμενοι να τις κάνουν λήψη στην τοπική τους συσκευή. Τα μαθήματα είναι διαθέσιμα 24 ώρες το εικοσιτετράωρο. Παράλληλα υπάρχει σύστημα αποστολής μηνυμάτων στα ακαδημαϊκά e-mail των εκπαιδευομένων που σίγουρα θα παραδοθεί καθώς είναι ενδο- εταιρικό, δεν παρεμβάλλεται δηλαδή άλλος server για την παράδοση του.

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

Γ. Επιτυχής Παρακολούθηση

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

Δ. Γραπτή Εργασία

Στο πλαίσιο των διδακτικών υποχρεώσεων των συμμετεχόντων της Σχολής Προπονητών Μουαίται - Β' κατηγορίας είναι η γραπτή εργασία. Η γραπτή εργασία θα πραγματοποιηθεί



σε θεματολογία της διδασκόμενης ύλης της σχολής από τους συνεργαζόμενους διδάσκοντες της σχολής και κατόπιν απόφασης του Διευθυντή της Σχολής. Τα κριτήρια αξιολόγησης της γραπτής εργασίας θα είναι τα ακόλουθα: η σαφήνεια του λόγου και της παρουσίασης των ζητούμενων της εργασίας, η οργάνωση σε διακριτά μέρη απαντώντας στα ερωτήματα και τα θέματα της εργασίας, η χρήση επιστημονικού λόγου, η χρήση και η παράθεση βιβλιογραφικών αναφορών και επιστημονικής τεκμηρίωσης του κειμένου.

Η εργασία μπορεί να είναι ατομική ή αποτέλεσμα της συνεργασίας δύο εκπαιδευόμενων. Η ατομική εργασία θα πρέπει να έχει έκταση από πέντε (5) έως οκτώ (8) σελίδες, ενώ στην περίπτωση που η εκπόνηση της εργασίας θα γίνει με τη συνεργασία δύο εκπαιδευόμενων η έκταση της εργασίας θα πρέπει να είναι από δέκα (10) έως δέκα πέντε (15) σελίδες. Η εργασία θα πρέπει να είναι γραμμένη με γραμματοσειρά Arial, με μέγεθος της γραμματοσειράς 12 pt, το διάστιχο 1,5 και τα περιθώρια στη σελίδα θα πρέπει να είναι 2,5cm δεξιά, αριστερά της σελίδα καθώς και στο πάνω και κάτω μέρος της σελίδας. Η θεματολογία των εργασιών θα ορισθεί από το Διευθυντή της Σχολής Προπονητών Μουαίται - Β' κατηγορίας σε συνεργασία με τους διδάσκοντες στη Σχολή.

Ε. 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 παρακολούθησή του.

4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθησή του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

Στ. 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.τ.λ.

Εξετάσεις

Α. Οργάνωση των εξετάσεων

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

2. Προηγούνται οι γραπτές εξετάσεις και στη συνέχεια, την ίδια ημέρα στον ίδιο χώρο, οι πρακτικές εξετάσεις.

3. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του πρώτου εικοσαήμερου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.



4. 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.

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

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

7. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, δυσλεξία ή άλλου παρόμοιου κωλύματος.

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.

Β. Διαδικασία Διεξαγωγής Εξετάσεων

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

2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές 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

- Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από το μηδέν έως το δέκα (0-10), με κατώτερο προβιβάσιμο βαθμό το πέντε (5) ή, εναλλακτικά, με προβιβάσιμο ποσοστό 50%.
- Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ και άλλων τμημάτων ΑΕΙ, καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών Γ.Γ.Α. Β' Επιπέδου 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.
- 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%			
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%			

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



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

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Μουαίται Β' 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 Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

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
17.00-17.15 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (*Σήμ.: Στις προβλεπόμενες ημερομηνίες)
17.15-18.00 10^Η ΩΡΑ (*Σήμ.: Στις προβλεπόμενες ημερομηνίες)

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ:

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Έναρξη	Λήξη
ΑΝΑΤΟΜΙΑ	29/09/25	05/10/25
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	06/10/25	12/10/25
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	13/10/25	19/10/25
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	20/10/25	26/10/25
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	27/10/25	02/11/25
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ	03/11/25	09/11/25
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ	10/11/25	16/11/25
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	17/11/25	23/11/25
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	24/11/25	30/11/25
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	01/12/25	07/12/25
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	08/12/25	14/12/25
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ	15/12/25	21/12/25
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ	22/12/25	28/12/25
ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ	29/12/25	04/01/26
ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	29/12/25	04/01/26
ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	05/01/26	11/01/26

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 η δυνατότητα λειτουργίας τμήματος εκπαίδευσης, σε άλλες πόλεις της Ελλάδος εφόσον ο αριθμός μετεχόντων κριθεί ικανοποιητικός.

Τα διαδικτυακά μαθήματα (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση) θα πραγματοποιούνται μέσω της πλατφόρμας Zoom, καθώς και μέσω της πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης, Moodle.

Ως ημερομηνίες και ώρες διεξαγωγής των θεωρητικών / πρακτικών εκπαιδευτικών ωρών (115) ορίζονται οι κάτωθι:

ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ:

ΣΑΒΒΑΤΟ 27 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ)

Ώρα έναρξης τελετής: 11:00

Τελετή Έναρξης Σχολής Προπονητών



Ώρα έναρξης μαθημάτων: 12:00 - 16:15

Αθλητική Φιλοσοφία (5 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 20 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ) Αίθουσα εντός Αττικής

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Μεθοδολογία Διδασκαλίας (3 διδακτικές ώρες)

Γενική Προπονητική (5 διδακτικές ώρες)

Προπονητική Εξάσκηση (2 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 21 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ) Αίθουσα εντός Αττικής

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Ειδική Προπονητική (3 διδακτικές ώρες)

Γενική Προπονητική (4 διδακτικές ώρες)

Ειδική Προπονητική (3 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 17 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ (ΑΘΗΝΑ) Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Γενική Προπονητική (3 διδακτικές ώρες)

Τεχνική Ανάλυση (2 διδακτικές ώρες)

Κανονισμοί Αγώνων (3 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ) Αίθουσα εντός Αττικής

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Ειδική Προπονητική (6 διδακτικές ώρες)

Προπονητική Εξάσκηση (4 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 24 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ) Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Κανονισμοί Αγώνων (3 διδακτικές ώρες)

Μεθοδολογία Διδασκαλίας (6 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 25 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ) Αίθουσα εντός Αττικής

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Ειδική Προπονητική (3 διδακτικές ώρες)

Τεχνική Ανάλυση (4 διδακτικές ώρες)

Ειδική Προπονητική (3 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 14 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ) Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου



Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Μεθοδολογία Διδασκαλίας (6 διδακτικές ώρες)
Κανονισμοί Αγώνων (3 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 15 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ) Αίθουσα εντός Αττικής

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Γενική Προπονητική (3 διδακτικές ώρες)
Τεχνική Ανάλυση (3 διδακτικές ώρες)
Προπονητική Εξάσκηση (4 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 28 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025 (ZOOM)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Μεθοδολογία Διδασκαλίας (5 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 1 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ) Αίθουσα εντός Αττικής

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Γενική Προπονητική (2 διδακτικές ώρες)
Τεχνική Ανάλυση (3 διδακτικές ώρες)
Προπονητική Εξάσκηση (5 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 28 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ) Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Αθλητική Φιλοσοφία (2 διδακτικές ώρες)
Τεχνική Ανάλυση (3 διδακτικές ώρες)
Κανονισμοί Αγώνων (3 διδακτικές ώρες)
Ειδική Προπονητική (2 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 29 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ) Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Γενική Προπονητική (3 διδακτικές ώρες)
Κανονισμοί Αγώνων (3 διδακτικές ώρες)
Αθλητική Φιλοσοφία (3 διδακτικές ώρες)

Διπλωματική Εργασία

Όλοι οι φοιτητές θα πρέπει να παραδώσουν γραπτές εργασίες, έως 24 Απριλίου 2026, οι οποίες θα καλύψουν 40 διδακτικές ώρες και θα αφορούν τα μαθήματα, Γενική Προπονητική



(8 ώρες), Τεχνική Ανάλυση (5 ώρες), Μεθοδολογία Διδασκαλίας (10 ώρες), Κανονισμοί Αγώνων (9 ώρες), Αθλητική Φιλοσοφία (8 ώρες).

Οι εργασίες θα αξιολογηθούν ως εξής:

20% - Γενική Προπονητική
20% - Αθλητική φιλοσοφία
30% - Τεχνική Ανάλυση
30% - Κανονισμοί αγώνων
50% - Μεθοδολογία διδασκαλίας

Ως ημερομηνίες διεξαγωγής των **πρακτικών εκπαιδευτικών ωρών (100)**, προτείνονται και οι κάτωθι (έξι έως εννέα ώρες ανά αγωνιστική ημέρα ή προπόνηση της Εθνικής Ομάδας), στις οποίες και θα πραγματοποιηθούν αγώνες και προπονήσεις από την Ομοσπονδία:

- Σάββατο και Κυριακή, 11 – 12 Οκτώβρη 2025 (Κύπελλο Μουαίται Ελλάδος 2025), Αθήνα
- Δεύτερα 17 Νοεμβρίου, Αγώνες VS – Διασυλλογικό Πρωτάθλημα, Αθήνα
- Τετάρτη 19 Νοεμβρίου έως και Δευτέρα 24 Νοεμβρίου 2025 (Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Μουαίται 2025), Αθήνα
- Σαββατοκύριακο 7 – 8 Δεκεμβρίου, Αγώνες VS – Διασυλλογικό Πρωτάθλημα, Αθήνα
- Επικείμενες διοργανώσεις ή/και προπονητικά καμπ – σεμινάρια, τα οποία και θα ανακοινώνονται τουλάχιστον 15 ημέρες νωρίτερα από την ημερομηνία διεξαγωγής.

Οι υποψήφιοι έχουν το δικαίωμα να παρακολουθήσουν τις 100 ώρες πρακτικής άσκησης (ή μέρος αυτών) σε σωματεία με εποπτεύοντα προπονητή Β ή Α επιπέδου. Τούτο πιστοποιείται βεβαίωση του σωματείου (υπογραφή προέδρου και εποπτεύοντα προπονητή) με σαφή αναφορά στις ημερομηνίες και τις ώρες παρακολούθησης.

Εξεταστική περίοδος: Σάββατο 09 Μαΐου και Σάββατο 16 Μαΐου 2026

Γραπτές Εξετάσεις: Σάββατο 09 Μαΐου 2026 (ενδεικτικά)

Επανεξέταση: Σάββατο 16 Μαΐου 2026 (ενδεικτικά)

Ανακοίνωση Αποτελεσμάτων : Μέσα Ιουνίου 2026 (ενδεικτικά)

Σύνολο ωρών πρακτικής άσκησης εκατό **(100)**

Σύνολο διδακτικών ωρών, βάσει του σχετικού ΦΕΚ, τριακόσιες **(300)**, εκ των οποίων:

Εξ' αποστάσεως εκατόν σαράντα πέντε **(145)** ώρες

Δια ζώσης εκατό δέκα πέντε **(115)** ώρες

Διπλωματική εργασία σαράντα **(40)** ώρες

Γενικό Σύνολο Ωρών: (400) ώρες

Τα ανωτέρω δύνανται να τροποποιηθούν κατόπιν αιτιολογημένης πρότασης του διευθυντή της σχολής και έγκριση του από την επιτροπή διοίκησης της αυτής, εξαιτίας κωλύματος που αποτρέπει την ακέραια τήρησή τους.

Έκδοση (Αύγουστος 2025)