

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

| | | | |
|---|---|---------------------------|---|
| ΣΧΟΛΗ | Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού | | |
| ΤΜΗΜΑ | Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, με έδρα τις Σέρρες | | |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | Μεταπτυχιακό | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | 018 | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 1 |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | Φυσική κατάσταση στο ποδόσφαιρο | | |
| ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i> | ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ | ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ | |
| Διαλέξεις Σεμινάρια Άσκηση Πεδίου Μελέτη και ανάλυση βιβλίων και άρθρων Συγγραφή εργασίας / εργασιών Εξετάσεις | 3 | 6.0000 | |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων</i> | Ειδικού Υποβάθρου / Κορμού | | |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ: | | | |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ: | Ελληνικά (Διδασκαλία, Εξέταση) | | |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | | | |
| ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL) | https://qa.auth.gr/class/1/600198171 | | |

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| |
|---|
| <p>Μαθησιακά Αποτελέσματα <i>Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης • Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων <p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα μπορούν να: 1. Σχεδιάσουν και εφαρμόσουν προπονητικά προγράμματα βελτίωσης ειδικών ικανοτήτων φυσικής κατάστασης. 2. οργανώσουν ένα πλάνο προπόνησης μιας ομάδας 3. Ασκήσουν κριτική σε υπάρχουσες δομές ως προς την προπονητική διαδικασία στο άθλημα του ποδοσφαίρου σύμφωνα με τα νέα επιστημονικά δεδομένα 4. Οργανώσουν την πρακτική εφαρμογή της προπονητικής διαδικασίας στο άθλημα του ποδοσφαίρου με έμφαση στην φυσική κατάσταση, ιδιαίτερα στις αναπτυξιακές ηλικίες.</p> <p>Γενικές Ικανότητες</p> |
|---|

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα:

| | |
|---|--|
| Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών | Σχεδιασμός και διαχείριση έργων |
| Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις | Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα |
| Λήψη αποφάσεων | Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον |
| Αυτόνομη εργασία | Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου |
| Ομαδική εργασία | Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής |
| Εργασία σε διεθνές περιβάλλον | Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης |
| Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον | |
| Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών | Άλλες... |
| | |

Εφαρμογή της γνώσης στην πράξη, Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών, Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις, Αυτόνομη εργασία, Ομαδική εργασία, Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών, Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής, Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή-Θεωρία της προπόνησης 2. Προπονητική επιβάρυνση-Αρχές της προπόνησης 3. Δύναμη στο ποδόσφαιρο 4. Αντοχή στο ποδόσφαιρο 5. Ταχύτητα στο ποδόσφαιρο 6. Ευκίνησια-Ευλυγισία στο ποδόσφαιρο 7. Συναρμοστικές ικανότητες στο ποδόσφαιρο 8. Νευρομυϊκή συναρμογή στο ποδόσφαιρο 9. Αγωνιστικά παιχνίδια στο ποδόσφαιρο 10. Πρακτικές εφαρμογές προγραμμάτων προπόνησης φυσικής κατάστασης I 11. Πρακτικές εφαρμογές προγραμμάτων προπόνησης φυσικής κατάστασης II 12. Πρακτική (ΣΤΗΝ ΠΑΕ ΠΑΟΚ) 13. Πρακτική (ΣΤΗΝ ΠΑΕ ΠΑΟΚ)

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

| | | |
|---|--|---------------------------------|
| ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ. | Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση | |
| ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, Χρήση Τ.Π.Ε. στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, Χρήση Τ.Π.Ε. στην Επικοινωνία με τους φοιτητές Περιγραφή: | |
| ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ. Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου |
| | Διαλέξεις Σεμινάρια Άσκηση Πεδίου Μελέτη και ανάλυση βιβλίων και άρθρων Συγγραφή εργασίας / εργασιών Εξετάσεις | 21 9 25 30 39 26 |
| | Σύνολο Μαθήματος | 150 |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμών, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, | Περιγραφή διαδικασίας: Η αξιολόγηση των φοιτητών γίνεται με α) Γραπτή εργασία (50%) β) Παρουσίαση της ομαδικής εργασίας (10%) γ) Πρακτική/προφορική εξέταση (40%) Μέθοδοι Αξιολόγησης: Γραπτή Εργασία (Διαμορφωτική, Συμπερασματική), Προφορική Εξέταση (Διαμορφωτική), Δημόσια Παρουσίαση (Διαμορφωτική, Συμπερασματική) | |

Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Seeger Fabian (2017) Ποδόσφαιρο εφαρμογή παιχνιδιών και ασκήσεων σε συνθήκες αγώνα, Θεσσαλονίκη: Σάλτο. ISBN: 9789602781838

Παπανικολάου Ζήσης (2004) Το Ποδόσφαιρο. Βασικά Βήματα Επιτυχίας, Μαρία Παρίκου & ΣΙΑ ΕΠΕ Αθήνα, ISBN: 9789602781838

Thommes Frank (2013) Προπόνηση ποδοσφαίρου για κάθε μέρα Θεσσαλονίκη: Σάλτο. ISBN: 9789602781784

Σωτηρόπουλος Α. Αριστομένης, Μπεκλής Μ. Ευάγγελος (2007) Προπονησιολογία ποδοσφαίρου-από το παιδί στον επαγγελματία, Μαρία Παρίκου & ΣΙΑ ΕΠΕ Αθήνα ISBN: 9789608410480

Weineck Jurgen (1997) Προπονητική φυσική κατάσταση ποδοσφαίρου, Θεσσαλονίκη: Σάλτο. ISBN: 960278072X

Escher Tobias (2021) Σύγχρονη ποδοσφαιρική προπόνηση τακτικής Θεσσαλονίκη: Σάλτο. ISBN: 9789602781944

Jankowski Timo (2015) Αγωνιστικά πλάνα ποδοσφαίρου Θεσσαλονίκη: Σάλτο. ISBN: 9789602781807

Grosser N., Neumeier A. (1996). Αξιολόγηση και καθοδήγηση της προπόνησης. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

Grosser N., Starischka St. (2000). Προπόνηση φυσικής κατάστασης. Θεσσαλονίκη: Σάλτο. Harre D. (1989). Προπονητική. Θεσσαλονίκη: Σάλτο. Letzelter M. (1988). Προπονητική. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

Martin D., Carl K., Lehnertz K. (2000). Εγχειρίδιο Προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη. Κομοτηνή: Αλφάβητο

Ekblom, B. (1986). Applied physiology of soccer. Sports medicine, 3(1), 50-60.

Reilly T., Williams A. M., Nevill A., Franks A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. Journal of Sports Sciences, 18, 695-702.

Balsom, P. (1994) 'Evaluation of Physical performance', In Ekblom, B. (ed.) Football (soccer), Oxford, UK: Blackwell Scientific, p.112. Original description of the test: Fitness Training in Football, a scientific approach - by Jens Bangsbo, publisher August Krogh Institute - Copenhagen University (December 1994).

Krustrup P, Mohr M, Nybo L, Jensen JM, Nielsen JJ, Bangsbo J. (2006) The Yo-Yo IR2 test: physiological response, reliability, and application to elite soccer. Medicine & Science in Sports & Exercise. Sep;38(9):1666-73

Krustrup, P., Mohr, M., Amstrup, T., Rysgaard, T., Johansen, J., Steensberg, A., Redersen, P, K., Bangsbo, J. (2003) The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: Physiological Response, Reliability, and Validity. Medicine & Science in Sports & Exercise. 35(4), 697-705

Thomas, A., Dawson, B. & Goodman, C. (2006). The yo-yo test: reliability and association with a 20-m shuttle run and VO2max. International Journal of Sports Physiology and Performance, 2, 137-149.

Jens Bangsbo, F. Marcello Iaia and Peter Krustrup, (2008) The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports, Sports Medicine 2008; 38 (1): 37-51.

- Επιπρόσθετη βιβλιογραφία για μελέτη:

Alter, M.J. (1992). Επιστήμη των μυϊκών διατάσεων Θεσσαλονίκη: Σάλτο. Alter, M.J. (1992). Stretching για κάθε άθλημα. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

Bompa, T.O. (1999). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics

De Vries H. A. & Housh T.J. (1994). Physiology of Exercise. Dubuque: Brown & Benchmark.

Dintiman G., Ward R. (1992). Ταχύτητα. Θεσσαλονίκη: Σάλτο. Grosser M. (1991). Προπόνηση ταχύτητας. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

Hollmann, W. & Hettinger, T (1990). Sportmedizin. Arbeits- und Trainingsgrundlagen. Stuttgart: Schattauer.

Καμπάς Α. (2003). Συναρμοστικές ικανότητες: ανάπτυξη και προπόνηση. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Knebel K-P. (1993). Κοιλιακοί - Ραχιαίοι - Λειτουργική Γυμναστική. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

Kraemer W.J. & Steven S.J. (1993). Ανάπτυξη δύναμης σε παιδιά και εφήβους. Μετάφραση. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

Schmidtbleicher D. (1987). Applying the theory of strength development. Track and Field Quarterly Review. 87 (3), 34 - 44.

Schnabel G., Harre D. & Borde A. (1997). Trainingswissenschaft. Leistung-Training-Wettkampf. Berlin: Sportferlag.

Weineck J., (1994). Optimales Training. Balingen: Perimed-spitta.

Aquino, R., Cruz Goncalves, LG., Palucci Vieira, LH., Oliveira, LP., Alves, GF., Pereira Santiago, PR. (2016) Periodization Training Focused on Technical-Tactical Ability in Young Soccer Players Positively Affects Biochemical Markers and Game Performance. The Journal of Strength & Conditioning Research, 30, 2723- 2732.

Benabderrahman, A., Chamari, K., Ajmol, A., Benbrahim, M., Hammouda, A., Hammami, MA., Zouhal, H. (2013) Association of short-passing ability with athletic performances in youth soccer players. Asian. Journal of Sports Medicine, 4(1), 41- 48.

Bradley, PS., Carling, C., Gomez Diaz, A., Hood, P., Bames, C., Ade, J. (2013). Match performance and physical capacity of players in the top three competitive standards of English professional soccer. Human Movement Science, 32, 808- 821.

Castagna, C., D'Ottavio, S. & Abt, G. (2003) Activity profile of young soccer players during actual match play. The Journal of Strength & Conditioning Research, 17, 775-80.

Eklblom, B. (1986). Applied physiology of soccer. Sports Medicine, 3, 50- 60.

Enoka, RM., Stuart, DG. (1992) Neurobiology of muscle fatigue. Journal of Applied Physiology, 72, 1631- 1648.

Malina, RM., Ribeiro, B., Aroso, J., Cumming, SP.(2007) Characteristics of youth soccer players aged 13-15 years classified by skill level. British Journal of Sports Medicine, 41(5), 290-295.

Mohr, M. Krustup, P. & Bangsbo, J. (2005). Fatigue Montero, Bachl, N. & Pigozzi, F. (2007). Performance characteristics according to playing position in elite soccer. International Journal of Sports Medicine, 28, 222-227.

Malone, J. J., Jaspers, A., Helsen, W., Merks, B., Frencken, W. G., & Brink, M. S. (2018). Seasonal training load and wellness monitoring in a professional soccer goalkeeper. International Journal of Sports Physiology and Performance, 13(5), 672-675.

Phillips, E., Farrow, D., Ball, K., & Helmer, R. (2013). Harnessing and understanding feedback technology in applied settings. Sports Medicine, 43(10), 919-925.

Schutz, Y., & Chambaz, A. (1997). Could a satellite-based navigation system (GPS) be used to assess the physical activity of individuals on earth?. European journal of clinical nutrition, 51(5), 338-339.

Soltanzadeh, S. (2015). Humanist and nonhumanist aspects of technologies as problem solving physical instruments. Philosophy & Technology, 28(1), 139-156.

Wilson, B. D. (2008). Development in video technology for coaching. Sports Technology, 1(1), 34-40. -

Συναφή επιστημονικά περιοδικά Journal of Biomechanics Sports Biomechanics Science and Football Sports American Journal of Sports Medicine British Journal of Sports Medicine Medicine and Science in Sports and Exercise Journal of Sport Sciences