

# Οδηγός Σπουδών

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Προπόνηση και πρόληψη  
τραυματισμών στο ποδόσφαιρο

---



**ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ Α.Π.Θ.**

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

**Προπόνηση & πρόληψη  
τραυματισμών στο ποδόσφαιρο**

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  
Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΣΕΡΡΩΝ

---

2023-2024



---

## Περιεχόμενα

Εισαγωγή .....	5
Μεταπτυχιακός Τίτλος .....	6
Σκοπός του ΠΜΣ.....	6
Μαθησιακά Αποτελέσματα .....	6
Καινοτομία του ΠΜΣ.....	6
Αριθμός και οι κατηγορίες των πτυχιούχων που γίνονται δεκτοί.....	7
Κριτήρια επιλογής των εισακτέων, περιλαμβάνουν:.....	7
Η χρονική διάρκεια φοίτησης για τη χορήγηση του τίτλου .....	7
Γλώσσα διδασκαλίας και εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας .....	7
Διάρθρωση του προγράμματος .....	8
Περιγράμματα μαθημάτων .....	10
A. Εξάμηνο .....	10
1. Εργοφυσιολογία στο Ποδόσφαιρο .....	10
Μαθησιακά Αποτελέσματα.....	10
Περιεχόμενο Μαθήματος.....	10
Αξιολόγηση Μαθήματος .....	10
2. Προπόνηση Τεχνικής και Τακτικής στο Ποδόσφαιρο .....	11
Μαθησιακά Αποτελέσματα.....	11
Περιεχόμενο Μαθήματος.....	11
Αξιολόγηση Μαθήματος .....	11
3. Εμβιομηχανική των Τραυματισμών Ποδοσφαίρου.....	11
Μαθησιακά Αποτελέσματα.....	11
Περιεχόμενο Μαθήματος.....	11
Αξιολόγηση Μαθήματος .....	12
4. Πρόληψη των τραυματισμών Ποδοσφαίρου.....	12
Μαθησιακά Αποτελέσματα.....	12
Περιεχόμενο Μαθήματος.....	12

Αξιολόγηση Μαθήματος .....	12
5. Φυσική Κατάσταση στο Ποδόσφαιρο.....	13
Μαθησιακά Αποτελέσματα.....	13
Περιεχόμενο Μαθήματος.....	13
Αξιολόγηση Μαθήματος .....	13
B Εξάμηνο .....	14
1. Προπόνηση Δύναμης στο Ποδόσφαιρο .....	14
Μαθησιακά Αποτελέσματα.....	14
Περιεχόμενο Μαθήματος.....	14
Αξιολόγηση Μαθήματος .....	14
2. Μέθοδοι Έρευνας – Στατιστική.....	14
Μαθησιακά Αποτελέσματα.....	14
Περιεχόμενο Μαθήματος.....	14
Αξιολόγηση Μαθήματος .....	15
3. Προπόνηση Επανένταξης στην Προπόνηση μετά από Τραυματισμό στο Ποδόσφαιρο .....	15
Μαθησιακά Αποτελέσματα.....	15
Περιεχόμενο Μαθήματος.....	15
Αξιολόγηση Μαθήματος .....	15
4. Νέες τεχνολογίες στο ποδόσφαιρο .....	16
Μαθησιακά Αποτελέσματα.....	16
Περιεχόμενο Μαθήματος.....	16
Αξιολόγηση Μαθήματος .....	16
5. Αξιολόγηση της απόδοσης και καθοδήγηση της προπόνησης ποδοσφαίρου ...	16
Μαθησιακά Αποτελέσματα.....	16
Περιεχόμενο Μαθήματος.....	16
Αξιολόγηση Μαθήματος .....	17
Γ. Εξάμηνο.....	18
Επιλογή 1 .....	18

---

Μεταπτυχιακή διατριβή (Master's Thesis) .....	18
Επιλογή 2 .....	19
1. Πρακτικές εφαρμογές στην προπόνηση ποδοσφαίρου .....	19
Μαθησιακά Αποτελέσματα.....	19
Περιεχόμενο Μαθήματος.....	19
Αξιολόγηση Μαθήματος .....	19
2. Επιστροφή στην αγωνιστική δραστηριότητα στο ποδόσφαιρο .....	19
Μαθησιακά Αποτελέσματα.....	20
Περιεχόμενο Μαθήματος.....	20
Αξιολόγηση Μαθήματος .....	21
Αξιολόγηση του προγράμματος .....	22
Γενικές πληροφορίες .....	23
Ακαδημαϊκό έτος – αργίες.....	24
Αποφοίτηση .....	24
Ανταλλαγές με ευρωπαϊκά πανεπιστήμια.....	24
Διδακτορικές σπουδές στο ΤΕΦΑΑ Σερρών .....	25
Βιβλιοθήκη .....	26
Η βιβλιοθήκη του ΤΕΦΑΑ Σερρών .....	26
Ψηφιακές βάσεις δεδομένων.....	26
Ιστοσελίδα του τμήματος και του προγράμματος .....	27
Χρήσιμα αρχεία και πληροφορίες .....	27
Τελικές επισημάνσεις.....	28

---

## Εισαγωγή

Καλώς ορίσατε στο πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών (ΠΜΣ) «Προπόνηση και Πρόληψη Τραυματισμών στο Ποδόσφαιρο» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, της ΣΕΦΑΑ, ΑΠΘ. Το πρόγραμμα ιδρύθηκε το 2019 με σκοπό να προσφέρει εξειδικευμένες επιστημονικές γνώσεις στο αντικείμενο του ποδοσφαίρου. Αποτελεί ένα από τα μοναδικά μεταπτυχιακά στην Ελλάδα και στο διεθνή χώρο και ανταποκρίνεται στην ολοένα και αυξανόμενη ανάγκη για εξειδικευμένα στελέχη που θα ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του σύγχρονου ποδοσφαίρου.

Το προσωπικό του τμήματος σας εύχεται καλές σπουδές

## Μεταπτυχιακός Τίτλος

Το Π.Μ.Σ. απονέμει Δίπλωμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (Δ.Μ.Σ.) με τίτλο «Προπόνηση και Πρόληψη Τραυματισμών στο Ποδόσφαιρο». Το Π.Μ.Σ. δεν έχει ειδικεύσεις.

## Σκοπός του ΠΜΣ

Κύρια αποστολή του προγράμματος ορίζεται η παραγωγή και διάδοση νέας γνώσης στο ευρύτατο επιστημονικό πεδίο της Προπόνησης και πρόληψης τραυματισμών στο ποδόσφαιρο.

Σκοπός του Π.Μ.Σ. είναι (α) να προσφέρει στελέχη με εξειδικευμένες γνώσεις σε ένα ιδιαίτερα ανταγωνιστικό περιβάλλον εργασίας και (β) να αποτελέσει προ-στάδιο δημιουργίας νέων επιστημόνων στη προπόνηση και πρόληψη τραυματισμών στο ποδόσφαιρο

Το αντικείμενο του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών (Π.Μ.Σ. Προπόνηση και πρόληψη τραυματισμών στο ποδόσφαιρο.) άπτεται στον σχεδιασμό προγραμμάτων προπόνησης για την βελτίωση της απόδοσης των ποδοσφαιριστών με βάση τις νέες σύγχρονες τάσεις στο σύγχρονο ποδόσφαιρο. Ταυτόχρονα, παρέχονται όλες οι απαραίτητες γνώσεις για την δόμηση προγραμμάτων άσκησης που προλαμβάνουν τραυματισμούς στο ποδόσφαιρο.

## Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι φοιτητές/τριες με τη λήψη του μεταπτυχιακού διπλώματος θα είναι ικανοί:

- 1) Να σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα προετοιμασίας και πρόληψης τραυματισμών στο ποδόσφαιρο σύμφωνα με τις νέες επιστημονικές ανακαλύψεις.
- 2) Να αξιοποιούν τον επιστημονικό (εργομετρικό, βιοχημικό, εμβιομηχανικό κ.α.) έλεγχο αθλητών στο σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων και πρόληψης τραυματισμών στο ποδόσφαιρο.
- 3) Να αναπτύξουν στρατηγικές διαχείρισης ως μέρος μιας εξειδικευμένης επιστημονικής ομάδας που υποστηρίζει αθλητές ποδοσφαίρου.
- 4) Να αναλύουν σε βάθος και να ασκούν κριτική στα επιστημονικά ερευνητικά δεδομένα στο συγκεκριμένο γνωστικό αντικείμενο.
- 5) Να σχεδιάσουν πειράματα μικρής εμβέλειας σε διάφορους τομείς της Προπόνησης και πρόληψης τραυματισμών στο ποδόσφαιρο.

## Καινοτομία του ΠΜΣ

- Το μόνο μεταπτυχιακό πρόγραμμα Σπουδών στην Ελλάδα στο Ποδόσφαιρο.
- Συνδέει την προπονητική διαδικασία με ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα του σύγχρονου ποδοσφαίρου, την πρόληψη τραυματισμών
- Συνδυάζει την επιστημονική βάση της προπόνησης στο ποδόσφαιρο με την αγωνιστική πράξη
- Προετοιμάζει στελέχη με εξειδικευμένες γνώσεις στην επιδημιολογία των τραυματισμών στο ποδόσφαιρο και συγκεκριμένες προπονητικές τεχνικές πρόληψης
- Ενσωματώνει τις νέες τεχνικές αξιολόγησης και καθοδήγησης της προπόνησης στο σύγχρονο ποδόσφαιρο

## Αριθμός και οι κατηγορίες των πτυχιούχων που γίνονται δεκτοί

Στο ΠΜΣ γίνονται δεκτοί συνολικά είκοσι πέντε (30) φοιτητές και φοιτήτριες. Συγκεκριμένα, γίνονται δεκτοί πτυχιούχοι Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της ημεδαπής ή αναγνωρισμένων ομοταγών ιδρυμάτων της αλλοδαπής σε ποσοστό 80% του συνόλου των εισαγομένων φοιτητών. Επίσης γίνονται δεκτοί πτυχιούχοι άλλων πανεπιστημιακών τμημάτων της ημεδαπής ή αναγνωρισμένων ομοταγών ιδρυμάτων της αλλοδαπής καθώς και πτυχιούχοι ΤΕΙ, κατ' ανώτατο όριο σε ποσοστό 20% του συνόλου των εισαγομένων φοιτητών.

Μέλη των κατηγοριών Ε.Ε.Π., Ε.ΔΙ.Π. και Ε.Τ.Ε.Π., εφόσον πληρούν τις προϋποθέσεις του πρώτου εδαφίου της παρ. 1 του άρθρου 34 του Ν. 4485/4-8-2017, μπορούν να εγγραφούν ως υπεράριθμοι και μόνο ένας κατ' έτος ανά Π.Μ.Σ., που οργανώνεται σε Τμήματα του Ιδρύματος που υπηρετούν, το οποίο είναι συναφές με τον τίτλο σπουδών και το έργο που επιτελούν στο οικείο Ίδρυμα.

## Κριτήρια επιλογής των εισακτέων, περιλαμβάνουν:

1. Βαθμός πτυχίου/διπλώματος πρώτου κύκλου σπουδών της ημεδαπής ή της αλλοδαπής
2. Επίδοση στην Διπλωματική Εργασία, όπου αυτή προβλέπεται στον πρώτο κύκλο σπουδών.
3. Πιστοποιητικό Ειδικότητας
4. Επαγγελματική προϋπηρεσία
5. Δημοσιεύσεις σε έγκυρα επιστημονικά περιοδικά
6. Προφορικές και αναρτημένες ανακοινώσεις σε επιστημονικά συνέδρια

Τα κριτήρια επιλογής παρουσιάζονται αναλυτικά στον κανονισμό σπουδών του προγράμματος, ο οποίος είναι διαθέσιμος μέσω της [ιστοσελίδας](#) του ΠΜΣ και στην προκήρυξη υποβολής αιτήσεων, η οποία διεξάγεται στο τέλος του Ιουνίου κάθε έτους.

## Η χρονική διάρκεια φοίτησης για τη χορήγηση του τίτλου

Η χρονική διάρκεια φοίτησης που οδηγεί στη λήψη του Διπλώματος Μεταπτυχιακών Σπουδών (Δ.Μ.Ε.) ορίζεται κατ' ελάχιστο στα τρία (3) εξάμηνα, στα οποία περιλαμβάνεται και ο χρόνος εκπόνησης και κρίσης της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας. Ο ανώτατος επιτρεπόμενος χρόνος ολοκλήρωσης των σπουδών είναι τα έξι (6) εξάμηνα.

## Γλώσσα διδασκαλίας και εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας

Η γλώσσα διδασκαλίας και εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας είναι η ελληνική. Η γλώσσα διδασκαλίας και εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας μπορεί να είναι και διάφορη της ελληνικής με απόφαση της Σ.Ε. του ΠΜΣ.

## Διάρθρωση του προγράμματος

Η χρονική διάρκεια φοίτησης που οδηγεί στη λήψη του Διπλώματος Μεταπτυχιακών Σπουδών (Δ.Μ.Ε.) ορίζεται κατ' ελάχιστο στα τρία (3) εξάμηνα, στα οποία περιλαμβάνεται και ο χρόνος εκπόνησης και κρίσης της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας. Ο ανώτατος επιτρεπόμενος χρόνος ολοκλήρωσης των σπουδών είναι τα έξι (6) εξάμηνα.

Η γλώσσα διδασκαλίας και εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας είναι η ελληνική. Η γλώσσα διδασκαλίας και εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας μπορεί να είναι και διάφορη της ελληνικής έπειτα από απόφαση της συντονιστικής επιτροπής του ΠΜΣ.

Το ΠΜΣ χωρίζεται σε τρία (3) εξάμηνα κοινά για όλους τους μεταπτυχιακούς φοιτητές. Κατά τη διάρκεια του 1ου και 2ου εξαμήνου διδάσκονται 10 γνωστικά αντικείμενα, ενώ στο 3ο εξάμηνο οι φοιτητές/τριες μπορούν να επιλέξουν είτε τη συγγραφή της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας είτε την παρακολούθηση δυο (2) μαθημάτων.

Τα μαθήματα του ΠΜΣ για τους/τις φοιτητές/τριες πλήρους φοίτησης, είναι τα παρακάτω:

1ο εξάμηνο	ω/ε	ECTS
ο Εργοφυσιολογία στο ποδόσφαιρο	3	6
ο Προπόνηση τεχνικής και τακτικής στο ποδόσφαιρο	3	6
ο Εμβιομηχανική των τραυματισμών ποδοσφαίρου	3	6
ο Πρόληψη τραυματισμών στο ποδόσφαιρο	3	6
ο Φυσική κατάσταση στο ποδόσφαιρο	3	6
2ο εξάμηνο		
ο Προπόνηση δύναμης και ισχύος στο ποδόσφαιρο	3	6
ο Μέθοδοι Έρευνας – Στατιστική	3	6
ο Προγράμματα επανένταξης στην προπόνηση μετά από τραυματισμό στο ποδόσφαιρο	3	6
ο Νέες τεχνολογίες στο ποδόσφαιρο	3	6
ο Αξιολόγηση της απόδοσης και καθοδήγηση της προπόνησης ποδοσφαίρου	3	6
3ο εξάμηνο		
Επιλογή 1: Μεταπτυχιακή διατριβή (Master's Thesis)		30
Επιλογή 2		
ο Πρακτικές εφαρμογές στην προπόνηση ποδοσφαίρου	7	15
ο Επιστροφή στην αγωνιστική δραστηριότητα στο ποδόσφαιρο	7	15
ΣΥΝΟΛΟ	30	90

Η διδασκαλία κάθε μαθήματος του Α' και Β' εξαμήνου διαρκεί 3 διδακτικές ώρες ενώ τα μαθήματα επιλογής του Γ' εξαμήνου διδάσκονται 7 ώρες εβδομαδιαίως, κάθε μάθημα αντίστοιχα. Το κάθε μάθημα εμφανίζει φόρτο εργασίας ίσο με 6 ECTS ενώ η διπλωματική εργασία έχει 30 ECTS. Έτσι στο σύνολο το πρόγραμμα έχει φόρτο εργασίας ίσο με 90 ECTS, με 30 ECTS, ανά εξάμηνο.

Η συμμετοχή σε όλα τα μαθήματα, εργαστήρια, πρακτικές ασκήσεις, κλπ. είναι υποχρεωτική για όλους τους μεταπτυχιακούς φοιτητές (δικαιολογούνται μόνο δύο (2) απουσίες ανεξάρτητα από αιτία). Τα μαθήματα διδάσκονται σε ημέρες και ώρες διευκολύνουν την παρακολούθηση για ορισμένες κατηγορίες



---

φοιτητών (π.χ. εργαζόμενοι κ.α.) που αποφασίζει η Συντονιστική Επιτροπή του ΠΜΣ. Επιπλέον εβδομάδες προβλέπονται στον χρονικό προγραμματισμό για την πιθανή ανάγκη αναπλήρωσης μαθήματος. Τα μαθήματα εξ' αποστάσεως διεξάγονται με τη χρήση ηλεκτρονικής πλατφόρμας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Ο ανώτατος επιτρεπόμενος χρόνος ολοκλήρωσης των σπουδών είναι τα έξι (6) εξάμηνα.

Όσον αφορά στην αξιολόγηση των φοιτητών/τριών, ο τρόπος αξιολόγησης τους σε ένα μάθημα αποφασίζεται από τον υπεύθυνο του μαθήματος και μπορεί να περιλαμβάνει εργασίες, ενδιάμεσες εξετάσεις, δοκιμασίες και τελική εξέταση. Οι εξετάσεις μπορεί να είναι γραπτές, μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας, ή προφορικές. Προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το 6. Εξετάσεις στα μαθήματα γίνονται σε τρεις εξεταστικές περιόδους (Φεβρουαρίου, Ιουνίου και Σεπτεμβρίου).

Η διδασκαλία περιλαμβάνει μαθήματα δια ζώσης και εξ' αποστάσεως. Συγκεκριμένα, περιλαμβάνονται τρία τριήμερα δια ζώσης εντατικών μαθημάτων ανά εξάμηνο, εκ των οποίων δυο (2) στις Σέρρες και ένα (1) στις εγκαταστάσεις μιας επαγγελματικής ομάδας (ή άλλες σχετικές εγκαταστάσεις) στη Θεσσαλονίκη (Οκτώβριος – Δεκέμβριος και Φεβρουάριος στο χειμερινό εξάμηνο και Μάρτιος, Απρίλιος και Ιούνιος στο εαρινό εξάμηνο). Οι διαλέξεις εξ' αποστάσεως γίνονται εξ' αποστάσεως μέσω της πλατφόρμας e-learning (Τετάρτη – Πέμπτη 20.15 και Σάββατο 16.00 – 20.00).

---

# Περιγράμματα μαθημάτων

## A. Εξάμηνο

### 1. Εργοφυσιολογία στο Ποδόσφαιρο

#### Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα μπορούν να:

- κατανοούν τις βιολογικές προσαρμογές που προκαλεί η άσκηση για τη μεγιστοποίηση της ανθρώπινης απόδοσης στο ποδόσφαιρο
- εφαρμόζουν τις βασικές αρχές της εργοφυσιολογίας και εργομετρίας στο ποδόσφαιρο
- περιγράφουν το μηχανισμό του συστήματος μεταφοράς και κατανάλωσης οξυγόνου με την προπόνηση του ποδοσφαιριστή
- σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης σε όλα τα επίπεδα μιας ποδοσφαιρικής ομάδας με βάση τις αρχές της εργοφυσιολογίας

#### Περιεχόμενο Μαθήματος

1. Εισαγωγή- Αρχές της προπόνησης - Αρχή της καθοδήγησης της προπονητικής διαδικασίας
2. Πηγές ενέργειας – Ενεργειακές φάσεις μυϊκού έργου
3. Σύστημα μεταφοράς και κατανάλωσης οξυγόνου
4. Ασκησιογενείς επιδράσεις και προσαρμογές των αναπνευστικών μυών -•Ασκησιογενής υποξαιμία. Καμπύλη κορεσμού της αιμοσφαιρίνης.
- 5.Μυϊκή σύσπαση – Ηλεκτρομηχανική ζεύξη •
6. Καρδιαγγειακό σύστημα και άσκηση (θεωρία)
- 7.Καρδιαγγειακό σύστημα και άσκηση – δοκιμασία κόπωσης (πράξη )
8. Εργογόνα βοηθήματα
9. Ελεύθερες ρίζες - Αντιοξειδωτικά
10. Εργομετρική αξιολόγηση στο ποδόσφαιρο I
11. Εργομετρική αξιολόγηση στο ποδόσφαιρο II •
12. Παρουσιάσεις εργασιών
13. Πρακτική (Στις εγκαταστάσεις επαγγελματικής ομάδας)
14. Πρακτική (Στις εγκαταστάσεις επαγγελματικής ομάδας)

#### Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση των φοιτητών γίνεται με

Γραπτές τελικές εξετάσεις (70%)

Εκπόνηση γραπτής ερευνητικής εργασίας (15%)

Παρουσίαση εργασίας (15%)

## 2. Προπόνηση Τεχνικής και Τακτικής στο Ποδόσφαιρο

### Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα:

1. Διδάξουν την τεχνική του ποδοσφαίρου σε μια ομάδα σύμφωνα με τις νέες αντιλήψεις της αγοράς εργασίας και νέα επιστημονικά ευρήματα
2. Αναλύσουν την τακτική του ποδοσφαίρου σε μια ομάδα χρησιμοποιώντας προχωρημένες τεχνικές
3. Εφαρμόσουν νέες μεθόδους εκμάθησης τακτικής συμπεριφοράς
4. Να αναπτύξουν ένα μηχανισμό ελέγχου και ανατροφοδότησης ενός πλάνου προπόνησης μιας ομάδας
5. Ασκήσουν κριτική σε υπάρχουσες επαγγελματικές πρακτικές σύμφωνα με τις σύγχρονες τάσεις και την διεθνή βιβλιογραφία του ποδοσφαίρου.

### Περιεχόμενο Μαθήματος

1. Εισαγωγή-Μεθοδολογία προπόνησης τεχνικής και τακτικής
2. Τεχνική ποδοσφαίρου I
3. Τεχνική ποδοσφαίρου II
4. Ατομική αμυντική τακτική ποδοσφαίρου -Ατομική επιθετική τακτική ποδοσφαίρου
5. Υπομαδική αμυντική τακτική ποδοσφαίρου - Υπομαδική επιθετική τακτική ποδοσφαίρου
6. Αρχές άμυνας-Αρχές επίθεσης- Ειδική τακτική ποδοσφαίρου
7. Το στυλ του παιχνιδιού-Καθοδήγηση στο ποδόσφαιρο
9. Ομαδική τακτική ποδοσφαίρου
10. Συστήματα-Σχηματισμοί ποδοσφαίρου
11. Οι τέσσερις φάσεις του παιχνιδιού στο ποδόσφαιρο
12. Πρακτική (Στις εγκαταστάσεις επαγγελματικής ομάδας)
13. Πρακτική (Στις εγκαταστάσεις επαγγελματικής ομάδας)

### Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση των φοιτητών γίνεται με

- α) Γραπτή εργασία (30%)
- β) Παρουσίαση της ομαδικής εργασίας (10%)
- γ) Πρακτική εξέταση (30%)
- δ) Γραπτές εξετάσεις (30%).

## 3. Εμβιομηχανική των Τραυματισμών Ποδοσφαίρου

### Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι οι φοιτητές /τριες:

1. Να κατανοήσουν τους τρόπους ανάλυσης των μηχανισμών τραυματισμού στο ποδόσφαιρο
2. Να σχεδιάζουν και να πραγματοποιούν μια εμβιομηχανική καταγραφή της κίνησης
3. Να αναλύουν και να παρουσιάζουν ένα ολοκληρωμένο πείραμα
4. Να εντάσσουν τα αποτελέσματα μιας εμβιομηχανικής ανάλυσης στην προπονητική πράξη

### Περιεχόμενο Μαθήματος

1. Εισαγωγή
2. Πρωτόκολλα Αξιολόγησης αλτικής ικανότητας
3. Εργαστήριο αξιολόγησης με δυναμοδάπεδα
4. Προσγειώσεις

5. Αλλαγές κατεύθυνσης
6. Εργαστήριο αξιολόγησης δύναμης και μυών του πυρήνα
7. Μυϊκή δύναμη
8. Μύες του πυρήνα
9. Ηλεκτρομυογράφημα
10. Αρχιτεκτονική
11. Κινηματική ανάλυση μηχανισμού κακώσεων
12. Πρακτική (Στις εγκαταστάσεις επαγγελματικής ομάδας)
13. Πρακτική (Στις εγκαταστάσεις επαγγελματικής ομάδας)

#### Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση των φοιτητών γίνεται με τη τελική α) ερευνητική γραπτή εργασία (50%) και β) σύντομο quiz ερωτήσεων (50%).

## 4. Πρόληψη των τραυματισμών Ποδοσφαίρου

#### Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι οι φοιτητές -τριες:

1. Να αναγνωρίζουν τους βασικούς μηχανισμούς τραυματισμών του αθλήματος
2. Να σχεδιάζουν ένα βασικό πλάνο καταγραφής τραυματισμών μιας ποδοσφαιρικής ομάδας
3. Να υιοθετήσουν μια στρατηγική πρόληψης τραυματισμών, σύμφωνα με τα διεθνή επιστημονικά δεδομένα
4. Να παρουσιάζουν επιδημιολογικά δεδομένα γραπτώς και προφορικώς

Να εφαρμόζουν προγράμματα πρόληψης τραυματισμών

#### Περιεχόμενο Μαθήματος

1. Εισαγωγή - Φιλοσοφία της πρόληψης τραυματισμών
2. Ανάλυση Παραγόντων Κινδύνου – Μηχανισμοί Πρόκλησης Κακώσεων
3. Στρατηγικός Σχεδιασμός Πρόληψης Συνδεσμικών Κακώσεων
4. Στρατηγικός Σχεδιασμός Πρόληψης Μυϊκών Κακώσεων
5. Επιδημιολογική Ανάλυση Κακώσεων. Φόρμα Καταγραφής Κακώσεων
6. Έκκεντρη προπόνηση και πρόληψη τραυματισμών
7. Εφαρμοσμένο παράδειγμα προγράμματος πρόληψης
8. Εφαρμοσμένο παράδειγμα: Παιχνίδι ρόλων
9. Διατάσεις και πρόληψη τραυματισμών
10. Ισοκίνηση και Πρόληψη Τραυματισμών
11. Πυρήνας και Πρόληψη Τραυματισμών
12. Πρακτικές εφαρμογές στις εγκαταστάσεις Επαγγελματικής ομάδας
13. Πρακτικές εφαρμογές στις εγκαταστάσεις Επαγγελματικής ομάδας

#### Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση των φοιτητών γίνεται με τη τελική α) παρουσίαση ερευνητικής εργασίας στο τέλος του εξαμήνου (50%) και γ) σύντομο quiz ερωτήσεων (50%).

---

## 5. Φυσική Κατάσταση στο Ποδόσφαιρο

### Μαθησιακά Αποτελέσματα

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.

### Περιεχόμενο Μαθήματος

1. Εισαγωγή-Θεωρία της προπόνησης
2. Προπονητική επιβάρυνση-Αρχές της προπόνησης
3. Δύναμη στο ποδόσφαιρο
4. Αντοχή στο ποδόσφαιρο
5. Ταχύτητα στο ποδόσφαιρο
6. Ευκινησία-Ευλυγισία στο ποδόσφαιρο
7. Συναρμοστικές ικανότητες στο ποδόσφαιρο
8. Νευρομυική 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 (Στις εγκαταστάσεις επαγγελματικής ομάδας)
13. Πρακτική (Στις εγκαταστάσεις επαγγελματικής ομάδας)

### Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση των φοιτητών γίνεται με

- α) Γραπτή εργασία (30%)
- β) παρουσίαση της ομαδικής εργασίας (10%)
- γ) Πρακτική εξέταση (30%)
- δ) Γραπτές εξετάσεις (30%).

## Β Εξάμηνο

### 1. Προπόνηση Δύναμης στο Ποδόσφαιρο

#### Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα είναι σε θέση:

1. Να κατανοήσει τη σημαντικότητα της προπόνησης δύναμης στο ποδόσφαιρο
2. Να εντοπίζει κεντρικές και περιφερικές προσαρμογές μετά από προπόνηση δύναμης σε ποδοσφαιριστές οποιουδήποτε επιπέδου (π.χ. προπονητική μονάδα, μακροχρόνια προπόνηση κλπ.).
3. Να κατανοεί τις ιδιαιτερότητες των διαφόρων ηλικιών (παιδική ηλικία, ακαδημίες, επαγγελματίες)
4. Να χρησιμοποιεί τις μεθόδους για την αξιολόγηση της λειτουργίας του νευρομυϊκού συστήματος
5. Να σχεδιάζει κατάλληλα πρωτόκολλα και να εφαρμόζει αυτές τις μεθόδους, να καταγράφει, να επεξεργάζεται και να παρουσιάζει την αξιολόγηση της κινητικής απόδοσης
6. Να παρουσιάζει μεθόδους και ερευνητικά ευρήματα

#### Περιεχόμενο Μαθήματος

1. Βασικές αρχές της προπόνησης δύναμης
2. Αξιολόγηση του εξωτερικού και εσωτερικού φορτίου και καθοδήγηση της προπόνησης
3. Νευρικές προσαρμογές στο ποδόσφαιρο
4. Βελτίωση της εκρηκτικής δύναμης και της ταχύτητας στο ποδόσφαιρο
5. Ασκησιολόγιο – Συνδυαστική προπόνηση
6. Πρωτόκολλα προπόνησης δύναμης
7. Προπονητικός προγραμματισμός
8. Ειδική προπόνηση σημαντικών μυϊκών ομάδων στο ποδόσφαιρο
9. Κόπωση στο ποδόσφαιρο και οι συνέπειές της στην τεχνική και την ευστοχία
10. Η επίδραση της δύναμης στην ισορροπία του ποδοσφαιριστή, στην σταθερότητα και την Ευστοχία
11. Προθέρμανση και διατάσεις
12. Συμπληρωματική μέσα ενδυνάμωσης (νευρομυϊκή ηλεκτροδιέγερση, δόνηση, ρόλερ, κα)

#### Αξιολόγηση Μαθήματος

Γραπτή τελική εξέταση που περιλαμβάνει (δοκιμασία πολλαπλής επιλογής)

Γραπτή εργασία

### 2. Μέθοδοι Έρευνας – Στατιστική

#### Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα μπορούν να:

1. Να σχεδιάζουν, να υλοποιούν και να αναλύουν στατιστικώς ποσοτικές ερευνητικές μελέτες παραγόντων κινδύνου για τραυματισμό στο ποδόσφαιρο
2. Να σχεδιάζουν, να υλοποιούν και να αναλύουν στατιστικώς ποσοτικές πειραματικές μελέτες στο πλαίσιο της προπονητικής και της αθλητικής επιστήμης στο χώρο του ποδοσφαίρου
3. Να ερμηνεύουν τα αποτελέσματα ποσοτικών ερευνητικών μελετών παραγόντων κινδύνου για τραυματισμό στο ποδόσφαιρο και πειραματικών μελετών στο χώρο της προπονητικής και της αθλητικής επιστήμης στο χώρο του ποδοσφαίρου

#### Περιεχόμενο Μαθήματος

1. Δομή και λογική συγγραφής μεταπτυχιακής διατριβής

2. Στατιστική σημαντικότητα, μέγεθος επίδρασης, στατιστική ισχύς, μέγεθος δείγματος
3. Εισαγωγή στη χρήση SPSS, περιγραφική στατιστική, συσχέτιση μεταβλητών, διαφορά μέσων όρων
4. Τεχνικές δειγματοληψίας
5. Σχεδιασμός μελέτης παραγόντων κινδύνου για τραυματισμό
6. Παραγοντικοί σχεδιασμοί και σχεδιασμός πειραματικής έρευνας
7. Απειλές στην εσωτερική και εξωτερική εγκυρότητα πειραματικής έρευνας
8. Λογιστική παλινδρόμηση
9. Ανάλυση διακύμανσης στην πειραματική έρευνα
10. Συγγραφή πρότασης και διατριβής, συγγραφή περίληψης έρευνας
11. Πρακτική Άσκηση στις εγκαταστάσεις επαγγελματικής ομάδας
12. Πρακτική Άσκηση στις εγκαταστάσεις επαγγελματικής ομάδας
13. Σύνοψη

#### Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση των φοιτητών θα γίνει με γραπτές εξετάσεις (100%). Η γλώσσα αξιολόγησης είναι η ελληνική με ερωτήσεις σύντομης απάντησης

### 3. Προπόνηση Επανάταξης στην Προπόνηση μετά από Τραυματισμό στο Ποδόσφαιρο

#### Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα:

1. Μάθουν να ερμηνεύουν την αξιολόγηση αθλητικών κακώσεων
2. Σχεδιάζουν ένα βασικό πρόγραμμα άσκησης μετά από τραυματισμό στο ποδόσφαιρο
3. Εφαρμόζουν και θα ελέγχουν την αποτελεσματικότητα ενός προπονητικού προγράμματος άσκησης εξειδικευμένου σε συγκεκριμένες κακώσεις στο ποδόσφαιρο

#### Περιεχόμενο Μαθήματος

1. Βασικές αρχές αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων
2. Φάσεις προπόνησης αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων στο ποδόσφαιρο
3. Υπολογισμός Ερμηνεία και Αξιολόγηση προπονητικών προγραμμάτων άσκησης σε κακώσεις πρόσθιων μηριαίων
4. Υπολογισμός Ερμηνεία και Αξιολόγηση προπονητικών προγραμμάτων άσκησης σε κακώσεις οπίσθιων μηριαίων
5. Προληπτική δράση της έκκεντρης προπόνησης σε κακώσεις μαλακών μορίων
6. Υπολογισμός Ερμηνεία και Αξιολόγηση προπονητικών προγραμμάτων άσκησης σε κακώσεις βουβωνικής περιοχής
7. Υπολογισμός Ερμηνεία και Αξιολόγηση προπονητικών προγραμμάτων άσκησης σε συνδεσμικές κακώσεις γόνατος (μέρος Α)
8. Υπολογισμός Ερμηνεία και Αξιολόγηση προπονητικών προγραμμάτων άσκησης σε συνδεσμικές κακώσεις γόνατος (μέρος Β)
9. Υπολογισμός Ερμηνεία και Αξιολόγηση προπονητικών προγραμμάτων άσκησης σε συνδεσμικές κακώσεις ποδοκνημικής άρθρωσης

#### Αξιολόγηση Μαθήματος

- I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: - δοκιμασία πολλαπλής επιλογής, - ερωτήσεις σύντομης απάντησης - επίλυση προβλημάτων)
- II. Εκπόνηση και παρουσίαση ομαδικής εργασίας: 40%



## 4. Νέες τεχνολογίες στο ποδόσφαιρο

### Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι οι φοιτητές /τριες:

1. Να αναγνωρίζουν τις παραδοσιακές παρακολούθησης της αθλητικής απόδοσης και να τις διαχωρίζουν από τις νέες
2. Να μάθουν να χρησιμοποιούν τους αισθητήρες GPS για την καταγραφή της φυσικής κατάσταση, της τακτικής και της διαχείριση μιας ομάδας
3. Να χρησιμοποιούν τις πληροφορίες από τις νέες τεχνολογίες με σκοπό τη πρόληψη και διαχείριση των τραυματισμών

### Περιεχόμενο Μαθήματος

1. Εισαγωγή στα συστήματα GPS. Σύγκριση αγωνιστικών παιχνιδιών με δρομικές και ασκήσεις τεχνικής
2. Η σύγχρονη τεχνολογία στην αξιολόγηση της ποδοσφαιρικής απόδοσης
3. Αρχές τηλεμετρικής παρακολούθησης της κίνησης
4. GPS και πρόληψη τραυματισμών
5. GPS και επιστροφή στην αγωνιστική δραστηριότητα
6. Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού: χρήση και χρησιμότητα στην πρόληψη της υπερκόπωσης και την αξιολόγηση της διαδικασίας αποκατάστασης των παικτών
7. Καταγραφή και αξιολόγηση της προπονητικής επιβάρυνσης με τη χρήση τεχνολογιών GPS και τηλεμετρικών καρδιοσυχνόμετρων (μέρος 1ο)
8. Καταγραφή και αξιολόγηση της προπονητικής επιβάρυνσης με τη χρήση τεχνολογιών GPS και τηλεμετρικών καρδιοσυχνόμετρων (μέρος 2ο)
9. Περιπτωσιακή μελέτη
10. Έξυπνη τεχνολογία και υγεία
- 11-13. Πρακτική εφαρμογή στις εγκαταστάσεις επαγγελματικής ομάδας

### Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση των φοιτητών γίνεται με α) γραπτή εργασία (50%) και β) σύντομο quiz ερωτήσεων (50%).

## 5. Αξιολόγηση της απόδοσης και καθοδήγηση της προπόνησης ποδοσφαίρου

### Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα:

1. Σχεδιάζουν ή θα μάθουν να ερμηνεύουν κριτικά ένα πρόγραμμα εργαστηριακών μετρήσεων στο ποδόσφαιρο
  2. Αναπτύξουν στρατηγικές ενσωμάτωσης των αποτελεσμάτων μιας αξιολόγησης της απόδοσης και επίδοσης στην προπονητική διαδικασία.
  3. Προσαρμόζουν τα αποτελέσματα μιας αξιολόγησης σε διάφορες καταστάσεις και ηλικιακές κατηγορίες και επίπεδο ομάδας αναπτύσσοντας μηχανισμούς ανατροδοφότητας
- Αναπτύξουν ένα μηχανισμό ενσωμάτωσης των συνεχόμενων εξελίξεων στο επιστημονικό πεδίο στην καθημερινή επαγγελματική τους πρακτική

### Περιεχόμενο Μαθήματος

1. Εισαγωγή- Αρχές της προπόνησης- Αρχή της καθοδήγησης της προπονητικής διαδικασίας
2. Σχεδιασμός της προπόνησης ποδοσφαίρου



- 
2. Αξιολόγηση της προπόνησης ποδοσφαίρου
  3. Περιοδικότητα στο ποδόσφαιρο
  4. Ετήσιος προγραμματισμός στο ποδόσφαιρο
  5. Προαγωνιστική περίοδος στο ποδόσφαιρο
  6. Εβδομαδιαίος προγραμματισμός στο ποδόσφαιρο
  7. Ημερήσιος προγραμματισμός στο ποδόσφαιρο
  8. Προθέρμανση και αποθεραπεία στο ποδόσφαιρο
  9. Προπονητικά μοντέλα στο σύγχρονο ποδόσφαιρο
  10. Πρακτικές εφαρμογές προγραμμάτων προπόνησης I
  11. Πρακτικές εφαρμογές προγραμμάτων προπόνησης II
  12. Πρακτική (Στις εγκαταστάσεις επαγγελματικής ομάδας)
  13. Πρακτική (Στις εγκαταστάσεις επαγγελματικής ομάδας)

### Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση των φοιτητών γίνεται με

- α) Γραπτή εργασία (30%)
- β) παρουσίαση της ομαδικής τους εργασίας (10%)
- γ) Πρακτική εξέταση (30%)
- δ) Γραπτές εξετάσεις (30%).

## Γ. Εξάμηνο Επιλογή 1

### Μεταπτυχιακή διατριβή (Master's Thesis)

Η εκπόνηση μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας αφορά στο τρίτο εξάμηνο σπουδών. Ο μεταπτυχιακός φοιτητής εφόσον έχει συμπληρώσει κατ' ελάχιστο 22 ECTS υποβάλλει αίτηση για εκπόνηση Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας (Νοέμβριο-χειμερινό εξάμηνο και Απρίλιο-εαρινό εξάμηνο). Η αίτηση περιλαμβάνει τη δήλωση του θέματος, και την πρόταση του επιβλέποντα καθηγητή για ορισμό της τριμελούς συμβουλευτικής επιτροπής. Ως Επιβλέπων Καθηγητής αναλαμβάνει το κάθε μέλος ΔΕΠ του Τμήματος.

Η διαδικασία εκπόνησης της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας (ΜΔΕ) αποτελείται από τα στάδια:

- Δημόσια παρουσίαση της πρότασης της ΜΔΕ που αφορά τη βιβλιογραφική ανασκόπηση και το πειραματικό πρωτόκολλο (2ο δεκαπενθήμερο Δεκεμβρίου ή Μαΐου).
- Κατάθεση της γραπτής πρότασης της ΜΔΕ στη γραμματεία του ΠΜΣ ένα (1) μήνα μετά τη δημόσια παρουσίασή της. Μη κατάθεση της πρότασης στο καθορισμένο χρονικό διάστημα, ακυρώνει τη δημόσια παρουσίαση και η διαδικασία της επαναλαμβάνεται στο επόμενο εξάμηνο (χειμερινό ή εαρινό). Η πρόταση πρέπει να είναι υπογεγραμμένη από την τριμελή επιτροπή.
- Υποστήριξη της ΜΔΕ (1ο δεκαπενθήμερο Ιουνίου ή Νοεμβρίου ή Φεβρουαρίου). Η υποστήριξη μπορεί να πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια του βου μήνα, από την ημερομηνία παρουσίασης της πρότασης της ΜΔΕ (ελάχιστος χρόνος εκπόνησης της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας) και μόνο εάν ο υποψήφιος καταθέσει τη ΜΔΕ γραπτώς σε όλα τα μέλη της τριμελούς επιτροπής, τουλάχιστον δεκαπέντε ημέρες πριν την υποστήριξή της. Υποβολή αίτησης για την υποστήριξή της ΜΔΕ δεκαπέντε ημέρες νωρίτερα από την ημερομηνία υποστήριξης. Στο τέλος της υποστήριξης της ΜΔΕ συμπληρώνεται το Πρακτικό Αξιολόγησης από την τριμελή επιτροπή και παραμένει στον επιβλέποντα καθηγητή. Παραδίδεται στον υποψήφιο με την ολοκλήρωση των σχετικών διορθώσεων της ΜΔΕ.
- Κατάθεση στη Γραμματεία του ΠΜΣ του Πρακτικού Αξιολόγησης, μαζί με ένα (1) αντίτυπο της ΜΔΕ σε έντυπη μορφή και ένα (1) αντίτυπο της ΜΔΕ σε ηλεκτρονική μορφή (αρχείο PDF) σε CD, τη βεβαίωση κατάθεσης της ΜΕ σε ηλεκτρονική μορφή στις Υπηρεσίες Πληροφόρησης (ΠΕ8) της Κεντρικής Βιβλιοθήκης του ΑΠΘ, και τη βεβαίωση από τη Βιβλιοθήκη του Τμήματος.

Οι ακριβείς ημερομηνίες της παρουσίασης της πρότασης και της υποστήριξης της ΜΔΕ ανακοινώνονται από τη Γραμματεία του ΠΜΣ. Κατάθεση της πρόσκλησης και των δικαιολογητικών για τη δημόσια παρουσίαση της πρότασης και της υποστήριξης της ΜΔΕ στη Γραμματεία του ΠΜΣ, τουλάχιστον δεκαπέντε (15) ημέρες πριν την παρουσίαση. Η απονομή του Μεταπτυχιακού Τίτλου γίνεται μετά την επικύρωση του Πρακτικού της Τριμελούς Εξεταστικής Επιτροπής για την κρίση της ΜΔΕ από τη Συνέλευση του Τμήματος.

*Χρήσιμο υλικό:*

Στην ιστοσελίδα του προγράμματος ή του τμήματος μπορείτε να βρείτε τα εξής:

- Έντυπα πρότασης της διατριβής
- Έντυπα τελικής παρουσίασης της διατριβής
- Οδηγό συγγραφής της διπλωματικής εργασίας

---

## Επιλογή 2

### 1. Πρακτικές εφαρμογές στην προπόνηση ποδοσφαίρου

#### Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα:

1. Διδάξουν την τεχνική του ποδοσφαίρου σε μια ομάδα σύμφωνα με τις νέες αντιλήψεις της αγοράς εργασίας και νέα επιστημονικά ευρήματα
2. Αναλύσουν την τακτική του ποδοσφαίρου σε μια ομάδα χρησιμοποιώντας νέες μεθόδους
3. Εφαρμόσουν νέες μεθόδους εκμάθησης τακτικής συμπεριφοράς
4. Θα αναπτύξουν ένα μηχανισμό ελέγχου και ανατροφοδότησης ενός πλάνου προπόνησης μιας ομάδας
5. Θα σχεδιάσουν καθώς και να παρουσιάσουν στον αγωνιστικό χώρο, προγράμματα προπόνησης τεχνικής, τακτικής, φυσικής κατάστασης.
6. Θα σχεδιάσουν καθώς και να παρουσιάσουν στον αγωνιστικό χώρο προγράμματα προπόνησης, σε ομάδες αναπτυξιακών ηλικιών, σε ακαδημίες ποδοσφαίρου, καθώς και σε ομάδες ενηλίκων ποδοσφαιριστών διαφόρων αγωνιστικών επιπέδων

#### Περιεχόμενο Μαθήματος

1. Εισαγωγή -Μεθοδολογία προπόνησης τεχνικής
- 2.Μεθοδολογία προπόνησης τακτικής -Μεθοδολογία προπόνησης φυσικής κατάστασης
3. Προγράμματα προπόνησης τεχνικής
- 4.Προγράμματα προπόνησης ατομικής αμυντικής τακτικής ποδοσφαίρου και ατομικής επιθετικής τακτικής ποδοσφαίρου
- 5.Προγράμματα προπόνησης υποομαδικής αμυντικής τακτικής ποδοσφαίρου και υποομαδικής επιθετικής τακτικής ποδοσφαίρου
6. Προγράμματα προπόνησης ειδικής τακτικής ποδοσφαίρου
7. Προγράμματα προπόνησης ομαδικής τακτικής ποδοσφαίρου
8. Καθοδήγηση αγώνα στο ποδόσφαιρο
9. Προγράμματα προπόνησης φυσικής κατάστασης ποδοσφαίρου
10. Προγράμματα προπόνησης αναπτυξιακών ηλικιών
11. Περιοδικότητα-Ετήσιος προγραμματισμός-προαγωνιστική περίοδος-αγωνιστική περίοδος-μεταβατική περίοδος-εβδομαδιαίος προγραμματισμός
12. Πρακτική (Στις εγκαταστάσεις επαγγελματικής ομάδας)
13. Πρακτική (Στις εγκαταστάσεις επαγγελματικής ομάδας)

#### Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση των φοιτητών γίνεται με

- α) Γραπτή εργασία (30%)
- β) Παρουσίαση της ομαδικής εργασίας (10%)
- γ) Πρακτική εξέταση (30%)
- δ) Γραπτές εξετάσεις (30%).

### 2. Επιστροφή στην αγωνιστική δραστηριότητα στο ποδόσφαιρο

## Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα μπορούν να:

- α) περιγράψουν τις βασικές αρχές της επιστροφής στην αγωνιστική δραστηριότητα,
- β) ερμηνεύουν την αξιολόγηση αθλητικών κακώσεων και επιστροφής στην αθλητική δραστηριότητα
- γ) να αναπτύσσουν προγράμματα άσκησης στον αγωνιστικό χώρο καθώς και των εξετάσεων που απαιτούνται για την επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα.
- δ) Θα είναι ικανοί να μεταφέρουν τα αποτελέσματα των αντικειμενικών κριτηρίων μέτρησης και αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων στο σχεδιασμό και αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης για την επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα

## Περιεχόμενο Μαθήματος

1. Επιστημονική Επιθεώρηση του RTP. Ο ρόλος της κλινικής κρίσης στις αποφάσεις RTP. Αποφάσεις RTP: κριτήρια έναντι χρόνου
2. Πρότυπα τραυματισμών και αρχές RTP. Φάσεις επιστροφής στην: 1. αθλητική δραστηριότητα (RTA), 2. στον αθλητισμό (RTS), 3. Επιστροφή στο παιχνίδι (RTP), 4. επιστροφή στον αγώνα (RTC)
3. Επισκόπηση ζητημάτων εμβιομηχανικής στο RTP. Προοδευτικά μηχανικά ερεθίσματα στη διαδικασία ανάκτησης RTP.
4. Χειρουργικές επιπτώσεις για RTP. RTP: ο ρόλος του γιατρού της ομάδας. Ο ρόλος της απεικόνισης στη διαδικασία RTP;
5. Η ψυχολογία του αθλητικού τραυματισμού. Κίνητρα για επίτευξη και συμμετοχή στον αθλητισμό. Προ-αγωνιστικό άγχος, θετική ψυχολογία και αθλητική απόδοση. Συγκέντρωση και προσοχή στον αθλητισμό. Επικοινωνία, ψυχολογική δυναμική αθλητικής ομάδας και ηγεσία.
6. RTP μετά από τραυματισμό Πρόσθιου Χιαστού Συνδέσμου στην άρθρωση του γόνατος (ACL). RTP μετά το ACLR στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο ανδρών. RTP στο ACL: κριτήρια έναντι χρόνου. Ο ρόλος της προ αποκατάστασης στο επιταχυνόμενο RTP. RTP μετά το ACLR: ανάλυση προγνωστικών αποτελεσμάτων. Πρόληψη και διαχείριση επιπλοκών ACLR
7. RTP μετά από συντηρητική θεραπεία Πλαγίων Συνδέσμων στην άρθρωση του γόνατος (MCL). RTP μετά από βλάβες του μηνίσκου. RTP μετά από χειρουργική επέμβαση χόνδρου: χρόνος – κριτήρια. RTP μετά από πολλαπλούς τραυματισμούς συνδέσμων.
8. RTP μετά από τραυματισμούς του στροφικού πετάλου. RTP για οσφυαλγία με συντηρητική διαχείριση. RTP μετά από χειρουργική επέμβαση κήλης μεσοσπονδυλίου δίσκου.
9. RTP σε πόνο στη βουβωνική χώρα που σχετίζεται με προσαγωγούς. Πρόληψη της υποτροπής του πόνου στη βουβωνική χώρα που σχετίζεται με προσαγωγούς. RTP μετά από χειρουργική επέμβαση στη βουβωνική χώρα.
10. RTP μετά από συντηρητική θεραπεία διαστρέμματος ποδοκνημικής άρθρωσης
11. Διαχείριση RTP σε παίκτες με επαναλαμβανόμενους τραυματισμούς στους οπίσθιους μηριαίους. RTP μετά από τραυματισμό του τετρακέφαλου. Τραυματισμοί στο γαστροκνήμιο και εκτιμήσεις. RTP μετά από σύνδρομο διαμερίσματος.
12. Επούλωση της δομής του τένοντα και αποκατάσταση της λειτουργίας. RTP στη συντηρητική διαχείριση του πρόσθιου πόνου στο γόνατο.
13. Η βάση του RTP: χωρίς πόνο, χωρίς πρήξιμο, πλήρες ROM. Η έννοια του «προοδευτικού φορτίου» στη διαδικασία RTP. Νευρομυϊκή προπόνηση στο RTP. Χειροκίνητες θεραπείες και άσκηση στη διαδικασία RTP. Λειτουργική προσέγγιση εκπαίδευσης: πρόοδος από την αρχή στο RTP.
14. Επανατραυματισμοί στη μελέτη τραυματισμών της UEFA Elite Club. Δευτερογενής πρόληψη μετά από χειρουργική επέμβαση στο γόνατο. Δευτερεύουσα πρόληψη για τραυματισμούς μυών και τενόντων. Διαχείριση RTP σε παίκτες με ιστορικό υποτροπής.
15. Φορτίο προπόνησης και κίνδυνος τραυματισμού: μπορεί η τεχνολογία να βοηθήσει στο RTP; Η αξία των προ-σεζόν δοκιμών και ελέγχου για RTP. Δοκιμή hop ως δείκτης για RTP.
16. Εργαλεία μέτρησης κινητικότητας. Ανάλυση κίνησης για λήψη αποφάσεων RTP. Ο ρόλος της ισοκινητικής δοκιμής στη λήψη αποφάσεων RTP. Η δοκιμασία αερόβιου και αναερόβιου καταωφλίου.
17. Δοκιμές πεδίου: γηπέδου ποδοσφαίρου.

---

## Αξιολόγηση Μαθήματος

- I. Γραπτή ερευνητική εργασία
- II. Πρακτική εφαρμογή εργαστηριακών δοκιμασιών και δοκιμασιών πεδίου: 50%
- III. Προφορική παρουσίαση εργασίας: 10%

---

## Αξιολόγηση του προγράμματος

Κάθε εξάμηνο, πριν από την έναρξη της εξεταστικής περιόδου, οι φοιτητές/τριες έχουν το δικαίωμα να αξιολογούν τα μαθήματα και τους διδάσκοντες/ουσες, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας των σπουδών τους. Περισσότερες πληροφορίες για την αξιολόγηση είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα της Μονάδας Διασφάλισης Ποιότητας του Πανεπιστημίου (ΜΟΔΠΠ-ΑΠΘ <http://qa.auth.gr/>) και στην ιστοσελίδα του Τμήματός μας (<http://www.phed-sr.auth.gr>).

---

## Γενικές πληροφορίες

### Το Ευρωπαϊκό Σύστημα Πιστωτικών Μονάδων – European Credit Transfer System (ECTS)

Το σύστημα πιστωτικών μονάδων είναι ένας συστηματικός τρόπος περιγραφής ενός εκπαιδευτικού προγράμματος μέσω της απόδοσης Πιστωτικών Μονάδων στις συνιστώσες του. Το ECTS είναι ένα σύστημα Πιστωτικών Μονάδων που βασίζεται στον φόρτο εργασίας που απαιτείται από έναν φοιτητή για να επιτύχει τους στόχους ενός εκπαιδευτικού προγράμματος. Θεσπίστηκε το 1989 και δημιουργήθηκε αρχικά για τη μεταφορά Πιστωτικών Μονάδων, στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus. Η βασική αρχή για να λειτουργήσει το ECTS, είναι να προσδιοριστούν, εκτός από τον φόρτο εργασίας, το επίπεδο, το περιεχόμενο και τα μαθησιακά αποτελέσματα ενός εκπαιδευτικού στοιχείου σε σχέση με το Πρόγραμμα Σπουδών. Μία Πιστωτική Μονάδα αντιστοιχεί σε 25 έως 30 ώρες εργασίας. Ο φοιτητής παίρνει τις Πιστωτικές Μονάδες μόνο μετά από την επιτυχή ολοκλήρωση της δουλειάς που απαιτείται και την κατάλληλη αξιολόγηση των αποτελεσμάτων μάθησης, δηλαδή του συνόλου των δεξιοτήτων που εκφράζουν τι γνωρίζει, καταλαβαίνει ή είναι ικανός να κάνει μετά την ολοκλήρωση μιας διαδικασίας μάθησης μεγάλης ή μικρής διάρκειας. Ο φόρτος εργασίας του φοιτητή αποτελείται από τον πραγματικό χρόνο που χρειάζεται για την ολοκλήρωση όλων των προγραμματισμένων εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων που απαιτεί κάθε εκπαιδευτικό στοιχείο ενός Προγράμματος Σπουδών για να υλοποιηθεί, σε σχέση με το σύνολο της εργασίας για την επιτυχή ολοκλήρωση ενός πλήρους έτους σπουδών.

## Ακαδημαϊκό έτος – αργίες

Το ακαδημαϊκό έτος διαρκεί από την 1<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου μέχρι την 31<sup>η</sup> Αυγούστου. Το εκπαιδευτικό έργο κάθε ακαδημαϊκού έτους διαρθρώνεται σε δύο εξάμηνα. Κάθε εξάμηνο περιλαμβάνει τουλάχιστον 13 πλήρεις εβδομάδες για διδασκαλία και 2 για εξετάσεις. Η έναρξη των εξαμήνων ορίζεται με απόφαση της Κοσμητείας και τοποθετείται για το μεν χειμερινό εξάμηνο εντός του Σεπτεμβρίου, για δε το εαρινό εξάμηνο εντός του Φεβρουαρίου. Δεν γίνονται μαθήματα και εξετάσεις τα Σαββατοκύριακα και στις παρακάτω ημερομηνίες:

- 26 Οκτωβρίου Αγίου Δημητρίου, πολιούχου Θεσσαλονίκης
- 28 Οκτωβρίου Εθνική εορτή – Επέτειος του ΟΧΙ 1940
- 8 Νοεμβρίου Ταξιαρχών, πολιούχων των Σερρών
- 17 Νοεμβρίου Επέτειος Πολυτεχνείου 1973
- 24/12 – 7/1 Διακοπές Χριστουγέννων
- 30 Ιανουαρίου Τριών Ιεραρχών
- Πέμπτη της Τυροφάγου – Τρίτη μετά την Καθαρή Δευτέρα Έναρξη Τεσσαρακοστής
- 25 Μαρτίου Εθνική εορτή – Επανάσταση του 1821
- Μεγάλη Δευτέρα - Κυριακή του Θωμά Ορθόδοξο Πάσχα
- 1 Μαΐου Εργατική Πρωτομαγιά 1886
- Αγίου Πνεύματος Κινητή εορτή, για το 2022 στις 13 Ιουνίου
- 29 Ιουνίου Απελευθέρωση των Σερρών 1913

## Αποφοίτηση

Όταν ο/η φοιτητής/τρια περατώσει όλες τις εξετάσεις που προβλέπονται από το πρόγραμμα σπουδών, κάνει αίτηση στη γραμματεία του Τμήματος για ορκωμοσία. Μετά από έλεγχο των βαθμολογιών, γίνεται η ορκωμοσία και η παραλαβή του πτυχίου. Ο βαθμός του πτυχίου είναι ο μέσος όρος των βαθμών όλων των μαθημάτων. Η κλίμακα βαθμολογίας είναι:

- Από 5 μέχρι 6.49, «ΚΑΛΩΣ»
- Από 6.50 μέχρι 8.49, «ΛΙΑΝ ΚΑΛΩΣ»
- Από 8.50 μέχρι 10, «ΑΡΙΣΤΑ»

## Ανταλλαγές με ευρωπαϊκά πανεπιστήμια

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με ευρωπαϊκά-εκπαιδευτικά προγράμματα παρατίθενται στον Γενικό Οδηγό Σπουδών του ΑΠΘ. Οι φοιτητές/-ήτριες που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα *ERASMUS* θα πρέπει να έλθουν σε επαφή με το συντονιστή του Τμήματός μας για τα θέματα *ERASMUS*, που είναι ο κ. Αμοιρίδης Ιωάννης (Αναπληρωτής Καθηγητής, τηλ. 2310991058, e-mail: jamoirid@phed-sr.auth.gr).



---

## Διδακτορικές σπουδές στο ΤΕΦΑΑ Σερρών

Το ΤΕΦΑΑ Σερρών προσφέρει τη δυνατότητα για την λήψη διδακτορικού διπλώματος στη Φυσική Αγωγή. Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθυνθούν στην ιστοσελίδα του τμήματος ([phed-sr.auth.gr](http://phed-sr.auth.gr))

---

## Βιβλιοθήκη

Η πανεπιστημιακή εκπαίδευση και έρευνα είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την αναζήτηση νέας γνώσης. Αυτή παράγεται με τέτοιους ρυθμούς στις μέρες μας, που ένα και μοναδικό σύγγραμμα, ακόμα και αν έχει εκδοθεί πολύ πρόσφατα, δεν μπορεί να την καλύψει.

Οι κύριες πηγές πληροφόρησης είναι οι βιβλιοθήκες και οι ψηφιακές βάσεις δεδομένων. Αναφορά στην κεντρική βιβλιοθήκη του ΑΠΘ γίνεται στον Γενικό Οδηγό Σπουδών του ΑΠΘ Επίσης, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να προβούν σε συνολική επισκόπηση των προσφερόμενων υπηρεσιών και των αρχείων-δυνατοτήτων της κεντρικής βιβλιοθήκης του ΑΠΘ μέσα από την ιστοσελίδα της (<https://www.lib.auth.gr>). Εδώ παρατίθενται μόνο μερικά στοιχεία για τη βιβλιοθήκη του ΤΕΦΑΑ-Σερρών.

### Η βιβλιοθήκη του ΤΕΦΑΑ Σερρών

Η βιβλιοθήκη του Τμήματος λειτουργεί ως περιφερειακή βιβλιοθήκη του ΑΠΘ και στεγάζεται στον πρώτο όροφο του Διδακτηρίου. Στόχος της είναι το να συμβάλει στην εύρυθμη διακίνηση πληροφοριών και υλικού. Περιλαμβάνει βιβλία και περιοδικά ταξινομημένα με το σύστημα της Βιβλιοθήκης του Κογκρέσου (LC). Οι περισσότεροι τίτλοι της είναι στην αγγλική γλώσσα, αλλά υπάρχουν αρκετοί και στην ελληνική και γερμανική γλώσσα. Οι χρήστες της βιβλιοθήκης, ανάλογα με το τι ζητούν, μπορούν να ανατρέξουν στα ράφια όπου υπάρχει θεματολογική ταξινόμηση. Ακόμα, στη βιβλιοθήκη υπάρχουν βιβλία αναφοράς (εγκυκλοπαίδειες, λεξικά, ευρετήρια κ.λπ)

Οι φοιτητές/ήτριες επιτρέπεται να δανείζονται ως 3 βιβλία για 7 ημέρες. Σύμφωνα με απόφαση της 10<sup>ης</sup> Συνεδρίασης της Επιτροπής Εποπτείας των βιβλιοθηκών του ΑΠΘ (28/1/2013) αποφασίστηκε να χρησιμοποιείται στο εξής η ακαδημαϊκή ταυτότητα ως κάρτα βιβλιοθήκης κατόπιν εγγραφής στο σύστημα ΚΟΗΑ. Τα περιοδικά, δεμένα ή άδετα, δεν δίνονται για δανεισμό, αλλά μόνο για ανάγνωση και φωτοτύπηση στο χώρο της βιβλιοθήκης. Τα βιβλία αναφοράς, οι διπλωματικές και τα σπάνια βιβλία δεν δίνονται για δανεισμό. Φοιτητής/ήτρια που καταστρέφει ή χάνει βιβλίο που δανείστηκε υποχρεώνεται να το αντικαταστήσει ή να καταβάλει το αντίτιμο. Οι φοιτητές/τριες μπορούν να δανείζονται άλλο υλικό, μόνο αν έχουν επιστρέψει εμπρόθεσμα τα βιβλία που έχουν ήδη δανειστεί.

### Ψηφιακές βάσεις δεδομένων

Τα μέλη της ακαδημαϊκής κοινότητας στην Ελλάδα έχουν πρόσβαση σε πλήρη κείμενα μιας εκτενούς λίστας επιστημονικών περιοδικών [www.heal-link.gr](http://www.heal-link.gr). Οι φοιτητές και φοιτήτριες πρέπει να εισέλθουν με τα στοιχεία του ιδρυματικού τους λογαριασμού ώστε να έχουν πρόσβαση στα περιοδικά αυτά.

Η αναζήτηση επιστημονικών άρθρων συνήθως γίνεται μέσα από διεθνής βάσεις δεδομένων. Στο γνωστικό αντικείμενο του ΠΜΣ, οι πιο ευρέως διαδεδομένες μηχανές αναζήτησης είναι [www.pubmed.com](http://www.pubmed.com), [www.scopus.com](http://www.scopus.com) και η [www.webofscience.com](http://www.webofscience.com)

---

## Ιστοσελίδα του τμήματος και του προγράμματος

Στην ιστοσελίδα του τμήματος και του προγράμματος αναφέρονται όλες οι πληροφορίες και ανακοινώσεις σχετικά με το πρόγραμμα:

<http://soccermaster.phed-sr.auth.gr>

<http://phed-sr.auth.gr>

## Χρήσιμα αρχεία και πληροφορίες

Στην ιστοσελίδα του [τμήματος](http://phed-sr.auth.gr) (phed-sr.auth.gr) και του προγράμματος ([soccermaster.phed-sr.auth.gr](http://soccermaster.phed-sr.auth.gr)) μπορείτε να αναζητήσετε και να λάβετε ηλεκτρονικά σημαντικούς οδηγούς και έντυπα όπως:

<b>Έντυπο / πληροφορίες</b>
Προκήρυξη εισδοχής στο πρόγραμμα
Κανονισμός σπουδών
Εσωτερικός κανονισμός του ΠΜΣ
Έντυπα εισόδου στο πρόγραμμα
Έντυπα εγγραφής στο πρόγραμμα
Ετήσιο πρόγραμμα μαθημάτων
Κανονισμός διαχείρισης ενστάσεων και παραπόνων
Κανονισμός Ακαδημαϊκού συμβούλου
Οδηγός συγγραφής της μεταπτυχιακής εργασίας
Έντυπα πρότασης της μεταπτυχιακής εργασίας
Έντυπα τελικής παρουσίασης της μεταπτυχιακής εργασίας

---

## Τελικές επισημάνσεις

Οι πληροφορίες που παρέχονται στον οδηγό σπουδών αντικατοπτρίζουν τις ισχύουσες συνθήκες τη στιγμή της συγγραφής. Μεταβολές στο πρόγραμμα και στις διαδικασίες μπορούν να λάβουν χώρα με αποφάσεις των κεντρικών οργάνων της διοίκησης μετά την χρονική στιγμή της συγγραφής και οποίες δεν μπορούν να αποτυπώνονται στον εκάστοτε οδηγό σπουδών. Επομένως, συνιστάται οι φοιτητές να ενημερώνονται από την ιστοσελίδα του τμήματος και του προγράμματος για τις ισχύουσες διαδικασίες ή να επικοινωνούν με τη γραμματεία.