

Τίτλος Μαθήματος	Ποδόσφαιρο II				
Κωδικός Μαθήματος	SPE438				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό (Μάθημα Επιλογής Ειδικότητας)				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο Έτος / 8 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1 ώρα /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	2 ώρες /14 εβδομάδες (πρακτικό)
Στόχοι Μαθήματος	Το παρόν μάθημα αποσκοπεί στη παροχή στους φοιτητές των απαραίτητων θεωρητικών γνώσεων και πρακτικών δεξιοτήτων ώστε να είναι σε θέση να καθοδηγήσουν επαγγελματικά ποδοσφαιρικές ομάδες καθώς και να οργανώσουν την προπόνηση φυσικής κατάστασης του αθλήματος σε επαγγελματικό επίπεδο.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • περιγράφει τις φυσιολογικές απαιτήσεις των ποδοσφαιριστών (διατροφή, εργογόνα συμπληρώματα διατροφής, προ-αγωνιστικό γεύμα, διατροφικές ανάγκες περιόδου προετοιμασίας κτλ), • προσδιορίζει τις ανάγκες των ποδοσφαιριστών σε τεχνική, και φυσική κατάσταση (δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, νευρομυϊκή συναρμογή, ευλυγισία) και σχεδιάζει προπονητικά προγράμματα βελτίωσης τους, • αναλύει τη θεωρία της προπονητικής στο ποδόσφαιρο (μεθοδολογία διδασκαλίας, ηγεσία ομάδας) • αναλύει και εφαρμόζει στη πράξη την ατομική και ομαδική τακτική στο ποδόσφαιρο, • οργανώνει τον ετήσιο προπονητικό προγραμματισμό στο ποδόσφαιρο, • αξιολογεί με βάση εργομετρική και βιοχημική παρακολούθηση, τις επιδόσεις των ποδοσφαιριστών σε φυσική κατάσταση ανάλογα με την περίοδο του προπονητικού κύκλου, • αναλύει το ρόλο του προπονητή ποδοσφαίρου κατά τη διάρκεια του αγώνα και τις βασικές προπονητικές στρατηγικές. 				
Προαπαιτούμενα	SPE431	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	Το μάθημα περιλαμβάνει τα εξής θέματα: βασική φυσιολογία και ενεργειακές απαιτήσεις στο άθλημα του ποδοσφαίρου, ειδικά θέματα ποδοσφαίρου (αποκατάσταση ενεργειακών αποθεμάτων, διατροφή πριν και κατά τον αγώνα, εργογόνα συμπληρώματα διατροφής, ψυχολογική υποστήριξη πριν τον αγώνα, ψυχολογική υποστήριξη σε τραυματίες, επαναφορά σε αγωνιστική δράση έπειτα απο αποχή, η αερόβια αντοχή στο ποδόσφαιρο,				

	<p>προπόνηση της αερόβιας αντοχής στο ποδόσφαιρο, η δύναμη στο ποδόσφαιρο, προπόνηση δύναμης στο ποδόσφαιρο, η ταχύτητα στο ποδόσφαιρο, προπόνηση της ταχύτητας στο ποδόσφαιρο, προπόνηση νευρομυϊκής συναρμογής και ευκαμψίας στο ποδόσφαιρο, σχεδιασμός και δόμηση της προπονητικής συνεδρίας στο ποδόσφαιρο, η προπόνηση τεχνικής στο ποδόσφαιρο, περιοδικότητα και σχεδιασμός του ετήσιου προπονητικού πλάνου προπόνησης στο ποδόσφαιρο, τεστ πεδίου στο ποδόσφαιρο, η τακτική στο ποδόσφαιρο (άμυνα-επίθεση-ομαδικοί σχηματισμοί-), προπόνηση τακτικής στο ποδόσφαιρο, προπόνηση τερματοφύλακα, συνδυασμός προπονητικών προγραμμάτων τακτικής και φυσικής κατάστασης, ο ρόλος του προπονητή ποδοσφαίρου.</p>								
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Διδασκαλία στην τάξη και πρακτικό στο αθλητικό κέντρο</p> <p>Εργασιακός φόρτος φοιτητή</p> <p>Θεωρία στη τάξη: 14 ώρες</p> <p>Πρακτικό στο γήπεδο: 28 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για πρακτική αξιολόγηση: 25 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 35 ώρες</p> <p>Αυτόνομη μελέτη: 24 ώρες</p> <p>Πρακτική εξάσκηση: 24 ώρες</p> <p>Σύνολο: 150 ώρες</p>								
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weineck, J. Προπονητική ποδοσφαίρου - Φυσική κατάσταση. Εκδόσεις Salto, Θεσσαλονίκη, (1997). ISBN:960-278-072-X. 2. Zauli, A. Τακτική στο σύγχρονο ποδόσφαιρο. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα, (2003). ISBN: 960-7378-49-0. 3. Ekblom, B. Ποδόσφαιρο. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα, (2009). ISBN: 9789603998747. 4. Reilly, T. The science of training - soccer. Routledge Publishers, Abingdon, Oxford, (2007). ISBN: 978-0-415-38446-9. 5. Mayer, R. & Mayer, T. Προπόνηση αντοχής στο ποδόσφαιρο. Εκδόσεις Salto, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα, (2006). ISBN: 960-278-140-8 6. Gatz, G. Complete Conditioning for Soccer. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2009). ISBN: 9780736077132. 7. Bangsbo, J. & Peitersen, B. Soccer Systems & Strategies. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2000). ISBN13: 9780736003001. 8. Steffen, B., Rayfield, J. & Lennox, J. Ποδόσφαιρο. Προπόνηση τεχνικών δεξιοτήτων. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, Ελλάδα, (2010). ISBN: 960-8410-57-6 								
Αξιολόγηση	<table border="1"> <tr> <td>Εξετάσεις</td> <td>70%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	70%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%		100%
Εξετάσεις	70%								
Εργασίες	20%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%								
	100%								
Γλώσσα	Ελληνική								

