

Τίτλος Μαθήματος	Πετοσφαίριση II				
Κωδικός Μαθήματος	SPE442				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό (Επιλεγόμενο Μάθημα 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 μάθημα αποσκοπεί να δώσει στους φοιτητές τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες ώστε να καταστούν ικανοί να αναπτύξουν σε αθλητές υψηλού επιπέδου στοιχεία τεχνικής, τακτικής και φυσικής κατάστασης του αθλήματος.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Αναμένεται ότι με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Περιγράφουν τις φυσιολογικές απαιτήσεις της πετοσφαίρισης, • Προσδιορίζουν τις ανάγκες των πετοσφαιριστών σε τεχνική, και φυσική κατάσταση, • Εφαρμόζουν προγράμματα βελτίωσης της τεχνικής και φυσικής κατάστασης πετοσφαιριστών υψηλού επιπέδου, • Αναλύουν την ατομική και ομαδική τακτική στη πετοσφαίριση, • Οργανώνουν τον ετήσιο προπονητικό προγραμματισμό στη πετοσφαίριση, • Αξιολογουν τις επιδόσεις των πετοσφαιριστών σε φυσική κατάσταση. • Περιγράφουν το άθλημα της πετοσφαίρισης παραλίας. 				
Προαπαιτούμενα	SPE435	Συναπαιτούμενα		Κανένα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Το μάθημα περιλαμβάνει τα εξής θέματα:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. βασική φυσιολογία και ενεργειακές απαιτήσεις στο άθλημα της πετοσφαίρισης, 2. ειδικά θέματα πετοσφαίρισης (διατροφή πριν και κατά τον αγώνα, ψυχολογική υποστήριξη πριν τον αγώνα πετοσφαίρισης), 3. προπόνηση αερόβιας ικανότητας στην πετοσφαίριση, 4. προπόνηση δύναμης στην πετοσφαίριση, 5. προπόνηση νευρομυϊκής συναρμογής και ευκαμψίας στη πετοσφαίριση, 				

	<ul style="list-style-type: none"> 6. προγραμματισμός και περιοδικότητα της προπόνησης στην πετοσφαίριση, 7. προχωρημένα θέματα τακτικής στη πετοσφαίριση, 8. συνδυασμός προπονητικών προγραμμάτων τακτικής και φυσικής κατάστασης, 9. πετοσφαίριση παραλίας. 								
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. Reeser, J. & Bahr, R. Πετοσφαίριση. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα, (2009). ISBN: 9789603998853. 2. Παπαγεωργίου, Α. & Czimek, V. Πετοσφαίριση - Μαθαίνω παίζοντας. Εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη, (2009). ISBN: 978-960-12-1779-6. 3. Reynaud, C. Coaching Volleyball Technical and Tactical Skills. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2009). ISBN: 9781450414708. 4. Ζέτου, Ε. Ψυχολογική προετοιμασία στην πετοσφαίριση. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, (2011). ISBN: 978-960-8183-83-4. 5. The American Volleyball Coaches Association, Reynaud, C.. The Volleyball Coaching Bible: Volume II. (2015). Human Kinetics Publishers, Champaign, IL, United States. ISBN13: 9781450491983 6. Kroeger, C. Volleyball Drills, (2014). Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd, Garsington, United Kingdom, ISBN13: 9781782550242. 								
Αξιολόγηση	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">Εξετάσεις</td> <td style="width: 40%; text-align: center;">70%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td style="text-align: center;">20%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td style="text-align: center;">10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">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								