

Τίτλος Μαθήματος	Σχεδιασμός και Καθοδήγηση της Προπόνησης				
Κωδικός Μαθήματος	SPS620				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Μεταπτυχιακό (2 <sup>ος</sup> Κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 <sup>ο</sup> έτος / 2 <sup>ο</sup> εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	10	Διαλέξεις / εβδομάδα	3 ώρες / 7 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	3 ώρες / 7 εβδομάδες
Στόχοι Μαθήματος	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην εισαγωγή των φοιτητών στην θεωρία της προπονητικής επιστήμης. Επιπλέον, σκοπός του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις απαραίτητες γνώσεις που απαιτούνται για τον σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων φυσικής κατάστασης αθλητών και ατόμων που ασχολούνται με το μαζικό αθλητισμό. Επιδιώκεται η σαφής και ακριβής κατανόηση των δομών και των περιεχομένων της προπονητικής διαδικασίας και των επιμέρους χαρακτηριστικών του συστήματος ανθρώπινη απόδοση, προκειμένου να επιτευχθεί η θεμελίωση της γνώσης των φοιτητών στην προπονητική.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι διδασκόμενοι αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• περιγράφουν τις αρχές της προπόνησης φυσικής κατάστασης,</li> <li>• επεξηγούν τις σωματικές ανάγκες των ασκούμενων σε στοιχεία φυσικής κατάστασης,</li> <li>• περιγράφουν, αναλύουν και επεξηγούν τα στοιχεία της προπονητικής επιβάρυνσης,</li> <li>• αναλύουν το ετήσιο προπονητικό πλάνο προπόνησης,</li> <li>• δομούν προπονητικές μονάδες, μικρόκυκλους, μεσόκυκλους και μακρόκυκλους προπόνησης για ατομικά και ομαδικά αθλήματα,</li> <li>• εφαρμόζουν τα κατάλληλα προπονητικά προγράμματα για τη βελτίωση παραμέτρων της φυσικής κατάστασης των ασκούμενων και να τα τροποποιεί ανάλογα με τα δεδομένα αξιολόγησης</li> </ul>				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βασικές αρχές της προπόνησης</li> <li>• Βασικές αρχές περιοδικότητας της προπόνησης</li> <li>• Σημασία της εργομετρικής αξιολόγησης και της ποσοτικοποίησης της επιβάρυνσης για το σχεδιασμό και την καθοδήγηση της προπόνησης</li> <li>• Προθέρμανση, αποθεραπεία και μέθοδοι αποκατάστασης μετά την προπόνηση</li> <li>• Σχεδιασμός προγραμμάτων βελτίωσης της μυϊκής δύναμης και ισχύος</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχεδιασμός προγραμμάτων βελτίωσης της καρδιοαναπνευστικής αντοχής</li> <li>• Χαρακτηριστικά στοιχεία προγραμμάτων βελτίωσης της ευλυγισίας</li> <li>• Χαρακτηριστικά στοιχεία προγραμμάτων βελτίωσης της ταχύτητας και της ευκινησίας</li> <li>• Σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης σε ατομικά αθλήματα</li> <li>• Σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης σε ομαδικά αθλήματα</li> <li>• Μεγιστοποίηση της αθλητικής επίδοσης: κορύφωση/φορμάρισμα και υπερπροπόνηση</li> <li>• Προπόνηση για τη βελτίωση παραμέτρων της φυσικής κατάστασης στις αναπτυξιακές ηλικίες</li> </ul>																		
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Διδασκαλία στην Τάξη Κατανομή φόρτου ECTS</p> <table border="1" data-bbox="555 819 1410 1093"> <thead> <tr> <th></th> <th>ECTS</th> <th>Ώρες</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διδασκαλία / Υποβοήθηση Μάθησης</td> <td>2</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Προετοιμασία Εξετάσεων</td> <td>3</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>Μαθησιακές Δραστηριότητες Χαρτοφυλακίου</td> <td>3</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>Αυτόνομη Μελέτη</td> <td>2</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td><b>Σύνολο</b></td> <td><b>10</b></td> <td><b>300</b></td> </tr> </tbody> </table>		ECTS	Ώρες	Διδασκαλία / Υποβοήθηση Μάθησης	2	60	Προετοιμασία Εξετάσεων	3	90	Μαθησιακές Δραστηριότητες Χαρτοφυλακίου	3	90	Αυτόνομη Μελέτη	2	60	<b>Σύνολο</b>	<b>10</b>	<b>300</b>
	ECTS	Ώρες																	
Διδασκαλία / Υποβοήθηση Μάθησης	2	60																	
Προετοιμασία Εξετάσεων	3	90																	
Μαθησιακές Δραστηριότητες Χαρτοφυλακίου	3	90																	
Αυτόνομη Μελέτη	2	60																	
<b>Σύνολο</b>	<b>10</b>	<b>300</b>																	
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bompa, T. &amp; Buzzichelli, C. Periodization: Theory and Methodology of Training-(6<sup>th</sup> Ed.). Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2018). ISBN: 978-1-4925-4480-7.</li> <li>2. Haff, G., Triplett, N.T. &amp; National Strength &amp; Conditioning Association - NSCA. Essentials of Strength Training and Conditioning (4<sup>th</sup> Ed.). Human Kinetics, Mitcham, Australia, (2015). ISBN: 978-1-4925-0162-6.</li> <li>3. Kraemer, W. &amp; Zatsiorsky, V.M. Science and Practice of Strength Training, (2<sup>nd</sup> Ed.). Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2006). ISBN: 978-1-4504-4224-4. (2006), ISBN: 978-0-7360-5628-1.</li> <li>4. Joyce, D. &amp; Lwindon, D. High-Performance Training for Sports. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2014). ISBN: 978-1-4504-4482-8.</li> <li>5. Hoffman, J. Physiological Aspects of sport training and performance. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2014). ISBN: 978-1-4504-4224-4.</li> </ol>																		

Αξιολόγηση	<table border="1"><tr><td data-bbox="550 253 999 291">Ενδιάμεση Εξέταση</td><td data-bbox="999 253 1241 291">20%</td></tr><tr><td data-bbox="550 291 999 329">Τελική Εξέταση</td><td data-bbox="999 291 1241 329">20%</td></tr><tr><td data-bbox="550 329 999 367">Χαρτοφυλάκιο</td><td data-bbox="999 329 1241 367">30%</td></tr><tr><td data-bbox="550 367 999 405">Εργασίες</td><td data-bbox="999 367 1241 405">20%</td></tr><tr><td data-bbox="550 405 999 465">Παρουσία και Συμμετοχή στην Τάξη</td><td data-bbox="999 405 1241 465">10%</td></tr><tr><td data-bbox="550 465 999 504"></td><td data-bbox="999 465 1241 504">100%</td></tr></table>	Ενδιάμεση Εξέταση	20%	Τελική Εξέταση	20%	Χαρτοφυλάκιο	30%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στην Τάξη	10%		100%
Ενδιάμεση Εξέταση	20%												
Τελική Εξέταση	20%												
Χαρτοφυλάκιο	30%												
Εργασίες	20%												
Παρουσία και Συμμετοχή στην Τάξη	10%												
	100%												
Γλώσσα	Ελληνική												