

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

“Μεταπτυχιακό πρόγραμμα ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ”

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΕΝΤΥΠΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Σχεδιασμός και Καθοδήγηση της Προπόνησης σε Ατομικά και Ομαδικά Αθλήματα
2. **ΚΩΔ. ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** N701
3. **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Φατούρος Ιωάννης, Αναπληρωτής Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, τηλ/fax 2531039651: – e-mail: ifatouros@pe.uth.gr
4. **ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ:** Κέλλης Σπύρος, Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α. -Α.Π.Θ. e-mail: kellis@phed.auth.gr, Καμπάς Αντώνιος, Αναπληρωτής Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α.- Δ.Π.Θ. e-mail: akampas@phyed.duth.gr, Βασιλείος Γεροδήμος, Αναπληρωτής Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ, bgerom@pe.uth.gr, Χατζηνικολάου Αθανάσιος, Επίκουρος Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. e-mail: achatzin@phyed.duth.gr
5. **ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:** Δια ζώσης και Εξ’ Αποστάσεως Φοίτηση
6. **ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ:** 2^ο
7. **ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Επιλογής
8. **ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ:** Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Επίδοσης ή Απόδοσης
9. **ΠΙΣΤΟΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ –ECTS:** 7,5

10. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Να εστιάσει σε συγκεκριμένους προβληματισμούς των αρχών σχεδιασμού και της καθοδήγησης της προπόνησης εξειδικευμένα στα ατομικά και στα ομαδικά αθλήματα. Συγκεκριμένα αναλύονται όλα τα μοντέλα των μακροπρόθεσμων πλάνων και στη συνέχεια υπάρχει εξειδίκευση ως προς το μακροπρόθεσμο προγραμματισμό της κάθε φυσικής ικανότητας σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Ακόμη, στους στόχους του μαθήματος είναι οι φοιτητές να εντρυφήσουν στη χρησιμοποίηση αποτελεσμάτων από την αξιολόγηση των αθλητών ώστε να είναι σε θέση να σχεδιάσουν εξειδικευμένα και εξατομικευμένα πλάνα προπόνησης.

11. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες θα είναι ικανοί να:

1. **σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν** αποτελεσματικά μακροπρόθεσμα πλάνα προπόνησης
2. **δομήσουν** εβδομαδιαία πλάνα προπόνησης
3. **σχεδιάσουν και να διεκπεραιώσουν** προπονητικές μονάδες βασιζόμενοι σε επιστημονικά δεδομένα
4. **αναγνωρίσουν** πως οι μέθοδοι προπόνησης, των φυσικών ικανοτήτων ,η τεχνική και η τακτική μπορούν να συνδυαστούν για την επίτευξη του καλύτερου αποτελέσματος.
5. **σχεδιάζουν** προπονητικές μονάδες βασιζόμενοι σε στοιχεία αξιολόγησης της φυσικής απόδοσης.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες	Κριτήρια Αξιολόγησης	Φόρτος εργασίας φοιτητή (ώρες)
Θα γνωρίζουν με ποιο τρόπο θα επιλέγουν τις δοκιμασίες αξιολόγησης των αθλητών, τον τρόπο χρησιμοποίησης των αποτελεσμάτων από δοκιμασίες πεδίου και εργαστηρίου και θα είναι σε θέση να εντοπίζουν τις χρονικές περιόδους για τη διεξαγωγή μετρήσεων.	Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός μετρήσεων, διεξαγωγή μετρήσεων, αξιοποιήσει δεδομένων από μετρήσεις.	Υπάρχει εργασία στα πλαίσια της οποίας πρέπει να αναφερθούν στην αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης και στη χρησιμοποίηση των αποτελεσμάτων. Τελική γραπτή εξέταση	50
Θα γνωρίζουν πώς να κατασκευάσουν και να υλοποιούν μακροπρόθεσμα προπονητικά πλάνα	Διαλέξεις, ανάλυση όλων των μοντέλων περιορισμού και επίδειξη παραδειγμάτων από ατομικά και ομαδικά αθλήματα	Εργασία των φοιτητών για την ανάπτυξη του ετήσιου πλάνου προπόνησης και της περιόδου προετοιμασίας.	50
Θα γνωρίζουν πώς να κατασκευάσουν και να υλοποιούν εβδομαδιαία προπονητικά πλάνα	Διαλέξεις, ανάλυση όλων των μοντέλων μικρόκυκλων και επίδειξη παραδειγμάτων από ατομικά και ομαδικά αθλήματα από διάφορες φάσεις του μακροπρόθεσμου προγραμματισμού.	Εργασία των φοιτητών για την ανάπτυξη εβδομαδιαίων πλάνων προπόνησης από την περίοδο προετοιμασίας. Τελική γραπτή εξέταση.	80
Θα είναι σε θέση να αναγνωρίσουν πως οι μέθοδοι προπόνησης, των φυσικών ικανοτήτων μπορούν να συνδυαστούν με την προπόνηση τεχνικής και τακτικής για την επίτευξη του καλύτερου αποτελέσματος	Διαλέξεις σχετικά με την αγωνιστική μέθοδο προπόνησης και ταυτόχρονη ανάλυση των πλεονεκτημάτων και των προϋποθέσεων εφαρμογής αυτού του είδους προπόνησης	Εργασία στην οποία οι φοιτητές θα πρέπει να αναπτύξουν προπονητικές μονάδες βασιζόμενοι στην εφαρμογή της αγωνιστικής μεθόδου. Τελική γραπτή εξέταση.	45
		ΣΥΝΟΛΟ	225

12. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ-ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης αντοχής στα ατομικά αθλήματα
2. Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης ταχύτητας στα ατομικά αθλήματα.
3. Σχεδιασμός και δόμηση της προπόνησης -Περιοδικότητα.
4. Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης τεχνικής.
5. Η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και η χρησιμοποίηση των δεδομένων για το σχεδιασμό της προπόνησης.
6. Υπερπροπόνηση – Διάγνωση και Θεραπεία.
7. Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης δύναμης στα ατομικά και ομαδικά αθλήματα.

8. Η δόμηση και ο σχεδιασμός της προπόνησης στα αναπτυξιακά προγράμματα.
9. Διατάξεις, ο ρόλος τους στη σύγχρονη προπονητική και ο σχεδιασμός προγραμμάτων.
10. Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης ταχύτητας στα ομαδικά αθλήματα
11. Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης αντοχής στα ομαδικά αθλήματα
12. Η αλληλεπίδραση στην προπόνηση των φυσικών ικανοτήτων και ο σχεδιασμός της προπόνησης

13. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Διαλέξεις, εργασίες και εφαρμογή της μεθόδου project στα τελευταία μαθήματα

14. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΥΛΗΣ

Διάλεξη	Εισηγητής	Θέμα	Ημ /νία
1	Χατζηνικολάου	Σχεδιασμός και δόμηση της προπόνησης - Περιοδικότητα	10/03/2017 15:30-17:30 Δια ζώσης
2	Χατζηνικολάου	Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης δύναμης στα ατομικά και ομαδικά αθλήματα I	11/03/2017 16:45-18:45 Δια ζώσης
3	Χατζηνικολάου	Προπόνηση δύναμης και ισχύος στην παιδική ηλικία	12/03/2017 15:15-17:15 Δια ζώσης
4	Χατζηνικολάου	Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης τεχνικής	14-18/03/2017 Ασύγχρονη
5	Γεροδήμος	Ο σχεδιασμός της προθέρμανσης και της αποθεραπείας	23/03/2017 20:00-22:00 Σύγχρονη
6	Καμπάς	Η δόμηση και ο σχεδιασμός της προπόνησης στα αναπτυξιακά στάδια	27/03-01/04/2017 Ασύγχρονη
7	Φατούρος	Η αλληλεπίδραση στην προπόνηση των φυσικών ικανοτήτων και ο σχεδιασμός της προπόνησης	06/04/2017 15:00-17:00 Σύγχρονη
8	Κέλλης	Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης ταχύτητας στα ομαδικά αθλήματα	24-29/04/2017 18:00-20:30 Ασύγχρονη
9	Χατζηνικολάου	Προπόνηση δύναμης II	04/05/2017 20:00-22:00 Σύγχρονη
10	Κέλλης	Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης αντοχής στα ομαδικά αθλήματα	08-13/05/2017 Ασύγχρονη
11	Χατζηνικολάου	Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης ως μέσο του σχεδιασμού και της καθοδήγησης της αθλητικής προπόνησης	16/05/2017 15:00-17:00 Σύγχρονη
12	Φατούρος	Εδικά θέματα σχεδιασμού του εβδομαδιαίου πλάνου προπόνησης	02/06/2017 20:00-22:00 Σύγχρονη
		Τελική εξέταση	

15. ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

Η αξιολόγηση των φοιτητών περιλαμβάνει:

Κριτήριο Αξιολόγησης Εργασία στην ανάλυση αναγκών αθλήματος της επιλογής τους και σχεδιασμός ενός ενδεικτικού μικρόκυκλου φάσης της επιλογής τους.	Ποσοστό τελικής βαθμολογίας 50%
Τελική γραπτή εξέταση	50%

16. ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Martin, D. Carl, K., Lehnertz K. (1993). Εγχειρίδιο Προπονητικής. Μετάφραση. Κομοτηνή: Αλφάβητο.
2. Thomas R. Baechle, Roger W. Earle (2000). Βασικές αρχές προπόνησης δύναμης. Επιστημονική επιμέλεια: Γεώργιος Γεωργιάδης, Γεράσιμος Τερζής. Εκδόσεις: Πασχαλίδη, Αθήνα.
3. Grosser M. & Starischka S. (2007). Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης. Μετάφραση. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
4. Grosser M. (1991). Προπόνηση ταχύτητας. Μετάφραση. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
5. Bompa, T.O. (1999). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics.

17. ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Οι φοιτητές που μετέχουν στο μάθημα αυτό οφείλουν να πραγματοποιούν όλες τις εργασίες και τις σχετικές δραστηριότητες σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία για τα πνευματικά δικαιώματα Ν. 2121/1993. Οποιασδήποτε μορφή λογοκλοπής δεν είναι αποδεκτή και αποτελεί σοβαρό πειθαρχικό παράπτωμα με σοβαρότατες κυρώσεις. Σε κάθε περίπτωση οδηγεί σε αποτυχία (Βαθμός = 0) στο μάθημα και αναφέρεται άμεσα στην Ειδική Διατμηματική Επιτροπή του ΔΠΜΣ και μπορεί να οδηγήσει και στη διαγραφή σύμφωνα με τον Κανονισμό λειτουργίας των Προγραμμάτων Μεταπτυχιακών Σπουδών του ΔΠΘ. Όποιες ιδέες ή κείμενο δεν αποτελούν πρωτότυπο έργο του φοιτητή θα πρέπει να συνοδεύονται από πλήρη αναφορά της πηγής τους.

18. ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

Διάλεξη 1

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Περιοδικότητα	Ανάπτυξη των μοντέλων περιοδισμού της προπόνησης όπως γραμμικός, μη γραμμικός, μπλοκ προπόνησης κ.α.	Periodization of training, annual plan, microcycle, training plans
Βιβλιογραφία:	Thomas R. Baechle, Roger W. Earle (2000). Βασικές αρχές προπόνησης δύναμης. Επιστημονική επιμέλεια: Γεώργιος Γεωργιάδης, Γεράσιμος Τερζής. Εκδόσεις: Πασχαλίδη, Αθήνα Bompa, T.O. (1999). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics Issurin VB. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. Sports Med. 2010 Mar 1;40(3):189-206.	

Διάλεξη 2

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης δύναμης στα ατομικά και ομαδικά αθλήματα	Ανάλυση των μοντέλων περιοδισμού: γραμμικός, μη γραμμικός, αντιστρόφως γραμμικός, μπλοκ προπόνησης, στην προπόνηση δύναμης ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, πλεονεκτήματα και προϋποθέσεις εφαρμογής του κάθε μοντέλου.	Strength training, periodization for strength training, undulating periodization, linear periodization
Βιβλιογραφία:	Thomas R. Baechle, Roger W. Earle (2000). Βασικές αρχές προπόνησης δύναμης. Επιστημονική επιμέλεια: Γεώργιος Γεωργιάδης, Γεράσιμος Τερζής. Εκδόσεις: Πασχαλίδη, Αθήνα. Bompa, T.O. (1999). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics Rhea, M.R., W.T. Phillips, L.N. Burkett, W.J. Stone, S.D. Ball, B.A. Alvar, and A.B. Thomas. A comparison of linear and daily undulating periodized programs with equated volume and intensity for local muscular endurance. J. Strength Cond. Res. 17(1):82–87. 2003. Apel, JM, Lacy, RM, and Kell, RT. A comparison of traditional and weekly undulating periodized strength training programs with total volume and intensity equated. J Strength Cond Res25(3): 694–703, 2011 Hartmann, H, Bob, A, Wirth, K, and Schmidtbleicher, D. Effects of different periodization models on rate of force development and power ability of the upper extremity. J Strength Cond Res 23(7): 1921–1932, 2009	

Διάλεξη 3

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Προπόνηση δύναμης και ισχύος στην παιδική ηλικία	Στη διάλεξη αυτή γίνεται αναφορά στα ιδιαιτερότητες της προπόνησης κατά την παιδική και εφηβική ηλικία καθώς και στο μακροπρόθεσμο και βραχυπρόθεσμο σχεδιασμό των προγραμμάτων δύναμης και μυϊκής ισχύος στην παιδική και εφηβική ηλικία	Youth training, strength training in young athlete, long term development
Βιβλιογραφία	Tudor Bompa, Michael Carrera (2015). Conditioning Young Athletes Champaign, IL: Human Kinetics. Επιστημονικά άρθρα που θα αναρτηθούν από τον διδάσκοντα στο eclass	

Διάλεξη 4

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης τεχνικής	Η διάλεξη αναφέρεται στην εφαρμογή των μεθόδων προπόνησης της τεχνικής και στο συνδυασμό τους με τις μεθόδους προπόνησης της φυσικής κατάστασης..	Technique training, metabolic training
Βιβλιογραφία:	Martin, D. Carl, K., Lehnertz K. (1993). Εγχειρίδιο Προπονητικής. Μετάφραση. Κομοτηνή: Αλφάβητο. Bompa, T.O. (1999). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics.	

Διάλεξη 5

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Ο σχεδιασμός της προθέρμανσης και της αποθεραπείας	Στη διάλεξη αυτή πραγματοποιείται αναφορά στις νέες τάσεις εφαρμογής της προετοιμασίας για συμμετοχής σε προπονήσεις και αγώνες καθώς και σε στρατηγικές της αποθεραπείας.	Warm up, cool down, recovery
Βιβλιογραφία:	Bompa, T.O. (1999). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics. Thomas R. Baechle, Roger W. Earle (2000). Βασικές αρχές προπόνησης δύναμης. Επιστημονική επιμέλεια: Γεώργιος Γεωργιάδης, Γεράσιμος Τερζής. Εκδόσεις: Πασχαλίδη, Αθήνα	

Διάλεξη 6

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Ο σχεδιασμός της προπόνησης και η περιοδικότητα των νεαρών αθλητών	<ul style="list-style-type: none"> • Συνοπτική παρουσίαση των αρχών της περιοδικότητας • Παράγοντες επίδρασης της απόδοσης κατά την αναπτυξιακή ηλικία • Χρονολογική, σχετική, αναπτυξιακή ηλικία • Προπονησιμότητα • Σχεδιασμός προγραμμάτων στα πλαίσια του ετήσιου κύκλου 	Train to train focus, periodization, growth and development, maturation and training, trainability, pediatric performance
Βιβλιογραφία:	Armstrong, N., & Van Mechelen W.(2009). Paediatric Exercise Science. Oxford University Press Rowland, T., W. (2005). Children's Exercise Physiology. Urbana-Champaign: Human Kinetics.	

Διάλεξη 7

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Η αλληλεπίδραση στην προπόνηση των φυσικών ικανοτήτων και ο σχεδιασμός της προπόνησης	Ανάλυση των περιεχομένων της προπονητικής μονάδας και του εβδομαδιαίου κύκλου προπόνησης. Αναλύεται ο συνδυασμός στην προπόνηση φυσικών ικανοτήτων	Complex training, post activation potentiation, general adaptation syndrome
Βιβλιογραφία:	Grosser M. & Starischka S. (2007). Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης. Μετάφραση. Θεσσαλονίκη: Σάλτο Bompa, T.O. (1999). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics Martin, D. Carl, K., Lehnertz K. (1993). Εγχειρίδιο Προπονητικής. Μετάφραση. Κομοτηνή: Αλφάβητο Επιστημονικά άρθρα που θα δοθούν από τον διδάσκοντα	

Διάλεξη 8

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης ταχύτητας στα ομαδικά αθλήματα	Ανάπτυξη μοντέλων προπόνησης ταχύτητας και ευκινησίας σε ομαδικά αθλήματα, βασικές φυσιολογικές ανταποκρίσεις και προσαρμογές από την προπόνηση ταχύτητας και ευκινησίας, ο συνδυασμός της ταχύτητας και της ευκινησίας με την προπόνηση τεχνικής και τακτικής.	Periodization for team sports, speed training for team sports, agility training
Βιβλιογραφία:	<p>Thomas R. Baechle, Roger W. Earle (2000). Βασικές αρχές προπόνησης δύναμης. Επιστημονική επιμέλεια: Γεώργιος Γεωργιάδης, Γεράσιμος Τερζής. Εκδόσεις: Πασχαλίδη, Αθήνα.</p> <p>Bompa, T.O. (1999). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Martyn J. Matthews, Helen P. Matthews & Ben Snook (2004): The Acute Effects of a Resistance Training Warmup on Sprint Performance, Research in Sports Medicine, 12:2, 151-159</p> <p>Tyler J. Kirby, BS, Travis Erickson, MS, and Jeffrey M. McBride. (2010). Model for Progression of Strength, Power, and Speed Training. The Journal of Strength and Conditioning. Volume 32 Issue 5.</p>	

Διάλεξη 9

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Προπόνηση δύναμης II	Στο μάθημα αναπτύσσονται ειδικά θέματα που αφορούν στις σύγχρονες τάσεις της προπόνησης δύναμης. Πραγματοποιείται αναφορά σε θέματα όπως η έκκεντρη προπόνηση δύναμης, η λειτουργική προπόνηση και η προπόνηση δύναμης σε αθλητές μεγάλων αποστάσεων.	Strength and endurance training, functional training, eccentric training
Βιβλιογραφία:	<p>Thomas R. Baechle, Roger W. Earle (2000). Βασικές αρχές προπόνησης δύναμης. Επιστημονική επιμέλεια: Γεώργιος Γεωργιάδης, Γεράσιμος Τερζής. Εκδόσεις: Πασχαλίδη, Αθήνα.</p> <p>Bompa, T.O. (1999). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics</p> <p>Επιστημονικά άρθρα που θα αναρτηθούν από τον διδάσκοντα στο eclass</p>	

Διάλεξη 10

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης αντοχής στα ομαδικά αθλήματα	Η διάλεξη αναφέρεται στην προπόνησης γενικής και ειδικής αντοχής των ομαδικών αθλημάτων. Ακόμη γίνεται αναφορά στη χρησιμοποίηση των μεθόδων προπόνησης ανάλογα με τη φάση του περιοδισμού. Τέλος πραγματοποιείται μνεία στο συνδυασμό της προπόνησης τακτικής με την ειδική αντοχή.	Endurance training for team sports, team sports periodization, metabolic training
Βιβλιογραφία:	Grosser M. & Starischka S. (2007). Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης. Μετάφραση. Θεσσαλονίκη: Σάλτο Bompa, T.O. (1999). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics. Nicholas M. Stone and Andrew E. Kilding (2009). Aerobic Conditioning for Team Sport Athletes. Sports Med; 39 (8): 615-642	

Διάλεξη 11

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και η χρησιμοποίηση των δεδομένων για το σχεδιασμό της προπόνησης	Στη διάλεξη αυτή οι φοιτητές διδάσκονται πώς να επιλέγουν τις κατάλληλες δοκιμασίες για τους αθλητές τους, τις ενέργειες που πρέπει να κάνουν πριν τις δοκιμασίες και κατά τη διάρκεια αυτών, τη σειρά με την οποία πρέπει να διεξάγουν οι δοκιμασίες, πώς να συλλέγουν και να ερμηνεύουν τα αποτελέσματα, πώς να σχεδιάζουν προγράμματα σύμφωνα με τα αποτελέσματα και σε ποιες χρονικές στιγμές του ετήσιου κύκλου πρέπει να πραγματοποιούν τις μετρήσεις.	Physiological test, annual plan, performance evaluation, physical performance
Βιβλιογραφία:	Bompa, T.O. (1999). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics. Thomas R. Baechle, Roger W. Earle (2000). Βασικές αρχές προπόνησης δύναμης. Επιστημονική επιμέλεια: Γεώργιος Γεωργιάδης, Γεράσιμος Τερζής. Εκδόσεις: Πασχαλίδη, Αθήνα	

Διάλεξη 12

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Ειδικά θέματα σχεδιασμού του εβδομαδιαίου πλάνου προπόνησης	Ανάλυση των απαιτήσεων των προπονητικών μονάδων και του ρυθμού αποκατάστασης των αθλητών μετά από τη συμμετοχή στις προπονήσεις ή τους αγώνες. Ειδική θεώρηση του σχεδιασμού του μικρόκυκλου.	Microcycle, exercise induced muscle damage, exercise metabolism
Βιβλιογραφία:	<p>Thomas R. Baechle, Roger W. Earle (2000). Βασικές αρχές προπόνησης δύναμης. Επιστημονική επιμέλεια: Γεώργιος Γεωργιάδης, Γεράσιμος Τερζής. Εκδόσεις: Πασχαλίδη, Αθήνα.</p> <p>Bompa, T.O. (1999). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics</p> <p>Grosser M. (1991). Προπόνηση ταχύτητας. Μετάφραση. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.</p> <p>Grosser M. & Starischka S. (2007). Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης. Μετάφραση. Θεσσαλονίκη: Σάλτο</p> <p>Επιστημονικά άρθρα που θα δοθούν από τον διδάσκοντα</p>	