



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ II		
Κωδικός:	ΦΑΑ420		
Κατηγορία:	Ειδικότητα		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Εαρινό		
ECTS:	10		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ. Γαρύφαλλος Αναγνώστου		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προπόνηση φυσικής κατάστασης σε ομάδες με διαφορετική σύνθεση χαρακτηριστικών (ηλικίας, φύλου, προπονητικής-αγωνιστικής εμπειρίας κλπ.).2. Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν στοχευόμενο πρόγραμμα ημερησίων μονάδων προπόνησης/εξάσκησης για τις αναπτυξιακές ηλικίες.3. Να γνωρίζουν και να ερμηνεύουν τα φυσιολογικά, βιοκινητικά και προπονητικά δεδομένα και να προτείνουν λύσεις βελτίωση της προπονητικής διαδικασίας.4. Να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, τις ικανότητες και δεξιότητες που πρέπει να διαθέτει ένας προπονητή		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Η διδασκαλία του μαθήματος αποτελείται από διαλέξεις, μαθήματα πρακτικής εφαρμογής και τεστ εμβάθυνσης του θεωρητικού και πρακτικού υπόβαθρου γνώσεων και δεξιοτήτων. Οι φοιτητές/τριες θα μάθουν μεθοδικές αρχές προκειμένου να σχεδιάζουν πλάνα μαθήματος με συγκεκριμένο περιεχόμενο και να τα παρουσιάζουν ενώπιον του τμήματος. Τέλος θα μάθουν να δημιουργούν καταλόγους κριτηρίων για την αξιολόγηση των στοιχείων της προπόνησης.		
Προ-απαιτούμενα:	Διδακτική της Πετοσφαίρισης Προπονητική Αγωνιστικού Αθλητισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	1. Προγραμματισμός προπόνησης: Η έννοια και η αξία του προγραμματισμού. Περιοδικότητα της προπόνησης. Αναγκαιότητα του προγραμματισμού, μακροπρόθεσμοι στόχοι και τρόποι επίτευξής τους. Μακροχρόνιος προγραμματισμός της προπόνησης.		



	<ol style="list-style-type: none">2. Η φυσική κατάσταση στην πετοσφαίριση. Ο ρόλος της δύναμης στην πετοσφαίριση. Διδακτικές μέθοδοι για την ανάπτυξή της. Προγραμματισμός της προπόνησης (περίοδος προετοιμασίας, αγωνιστική και μεταβατική).3. Ο ρόλος της ταχύτητας στην πετοσφαίριση. Ταχύτητα αντίδρασης – και ταχύτητα κίνησης. Διδακτική μεθοδολογία και ασκήσεις για την ανάπτυξή της. Βασικοί κανόνες ανάπτυξης της ταχύτητας και συνδυασμός με την τεχνική του αθλήματος.4. Ο ρόλος της αντοχής στην πετοσφαίριση. Χαρακτηριστικά και μέθοδοι για την ανάπτυξή της. Βασικοί κανόνες για την ανάπτυξη της αντοχής σε συνδυασμό με την τεχνική του αθλήματος.5. Η πετοσφαίριση στις αναπτυξιακές ηλικίες. Σωματομετρικά χαρακτηριστικά ηλικίας 10-12 ετών. Κριτήρια επιλογής παικτών. Προπονητικός όγκος για τεχνική, τακτική και φυσική προετοιμασία. Διδασκαλία μιας προπονητικής μονάδας με συγκεκριμένο ασκησιολόγιο.6. Η πετοσφαίριση στις αναπτυξιακές ηλικίες. Η επιλογή παικτών στις ηλικίες 13-14 ετών. Προπονητικός φόρτος σε τεχνική, τακτική και φυσική προετοιμασίας. Διδασκαλία μιας προπονητικής μονάδας με συγκεκριμένο ασκησιολόγιο για αυτές τις ηλικίες.7. Η πετοσφαίριση στις αναπτυξιακές ηλικίες των 15-16 ετών. Συνολικός προπονητικός φόρτος σε τεχνική, τακτική και φυσική προετοιμασία. Διδασκαλία μιας προπονητικής μονάδας με συγκεκριμένο ασκησιολόγιο για αυτές τις ηλικίες.8. Η πετοσφαίριση στις αναπτυξιακές ηλικίες των 17-19 ετών. Σχεδιασμός της τεχνικής, τακτικής και φυσικής προετοιμασίας. Διδασκαλία μιας προπονητικής μονάδας με συγκεκριμένο ασκησιολόγιο για αυτές τις ηλικίες.9. Τα χαρακτηριστικά του προπονητή και ο ρόλος του στη διαδικασία της προπόνησης. Το κοουτσάρισμα της ομάδας. Εφαρμογή γνώσεων από φυσιολογία, βιοκινητική και ψυχολογία για τη βελτίωση της προπονητικής διαδικασίας.10. Δοκιμασίες και μετρήσεις για φυσικές ικανότητες, τεχνική επιδεξιότητα και έλεγχο της προπόνησης.11. Δημιουργία πλάνου προπόνησης και αξιολόγηση των ενοτήτων του μαθήματος.
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none">1. Κουντούρης, Π., Αγγελονίδης, Κατσιαδέλη, Α., & Λάιος, Ι. (2017). <i>Διδακτική και προπονητική της πετοσφαίρισης</i>. Αθήνα: Πεδίο.2. Κατσιαδέλη, Α., Αγγελονίδης, Ι., Κουντούρης, Π., & Λάιος, Ι. (2001). <i>Πετοσφαίριση: Μεθοδική διδασκαλία</i>. Αθήνα



Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none">1. Kenny, B., & Gregory, C. (2006). Volleyball: Steps to success. Human Kinetics. Μπεργελές, Ν. (1993). Προπονητική Πετοσφαίρισης. Αθήνα.2. Μπεργελές, Ν. (1992). Προγραμματισμός βόλεϊ στις αναπτυξιακές ηλικίες. Αθήνα.3. Παολίνι, Μ. (2015). Ετήσιος προγραμματισμός προπόνησης βόλεϊ στις ηλικίες κάτω των 14. Αθλότυπο.4. Reeser, J. C. (2009). Πετοσφαίριση. επιμέλεια Παναγιώτης Κουντούρης, Σοφία Παπαδοπούλου. - 1η έκδ. - Αθήνα : Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.5. Reynaud, C. (2011). Coaching volleyball technical and tactical skills. Human Kinetics.
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Η διδασκαλία του μαθήματος αποτελείται από διαλέξεις, μαθήματα πρακτικής εφαρμογής και τεστ εμβάθυνσης του θεωρητικού και πρακτικού υπόβαθρου γνώσεων και δεξιοτήτων. Οι φοιτητές/τριες θα μάθουν μεθοδικές αρχές προκειμένου να σχεδιάζουν πλάνα μαθήματος με συγκεκριμένο περιεχόμενο και να τα παρουσιάζουν ενώπιον του τμήματος. Τέλος θα μάθουν να δημιουργούν καταλόγους κριτηρίων για την αξιολόγηση των στοιχείων της προπόνησης.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none">• Τελική εξέταση (40%)• Πρακτική εξέταση (40%)• Ενδιάμεση αξιολόγηση σε γραπτό πλάνο διδασκαλίας/προπόνησης και παρουσίαση (10%).• Ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (10%).
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική