

Τίτλος Μαθήματος	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ Ι			
Κωδικός Μαθήματος	SSFTB429-S-1			
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο / Χειμερινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Μιχάλης Παρτζίλης			
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήρια εβδομάδα / 3
Στόχος Μαθήματος	<p>Το μάθημα Ποδόσφαιρο Ι (Ειδικότητα Ποδόσφαιρο Ι) έχει σαν στόχο να προσφέρει τις γνώσεις και δεξιότητες τις οποίες χρειάζεται ο σύγχρονος προπονητής ποδοσφαίρου στις αναπτυξιακές ηλικίες, καλύπτοντας την ύλη του διπλώματος UEFA C και προχωρώντας πέρα από αυτή. Οι μελλοντικοί προπονητές ποδοσφαίρου εμβαθύνουν στην εκμάθηση των βασικών κατευθύνσεων για την οργάνωση και την πρακτική εφαρμογή της προπονητικής διαδικασίας στο άθλημα του ποδοσφαίρου, Παράλληλα, ενημερώνονται για τις τάσεις που επικρατούν στο σύγχρονο ποδόσφαιρο και τη σύγχρονη μεθοδολογική προσέγγιση της προπόνησης (θεωρητικά και πρακτικά), κατανοούν τους θεωρητικούς άξονες που συνδέονται με την προπονητική του ποδοσφαίρου (συμπληρωματικές επιστήμες), καθώς και τις ιδιαιτερότητες προσέγγισης των νέων στην παιδική ηλικία. Τέλος, συνδέουν τη θεωρία με την πράξη, εξοικειώνονται με το σχεδιασμό των προπονητικών προγραμμάτων (και ασκησιολογίου), με την οργάνωση των ακαδημιών ποδοσφαίρου και την εξάσκηση σε μεθοδολογικά και πρακτικά ζητήματα που μπορεί να προκύψουν κατά την προπονητική διαδικασία.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> Κατανοούν το ρόλο του προπονητή ποδοσφαίρου στις αναπτυξιακές ηλικίες και να εφαρμόζουν αθλητοκεντρικές διαδικασίες με θετική προσέγγιση, ενθαρρύνοντας τη στάση δια βίου μάθησης. Γνωρίζουν και εφαρμόζουν ποικίλα προπονητικά μοντέλα, καθώς και προπονητικές ικανότητες, όπως διαχείριση συμπεριφοράς και 			

	<p>επικοινωνία, σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων και αναστοχασμός για την αποτελεσματικότητά τους.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Αναπτύσσουν ικανότητες προγραμματισμού προπονητικών προγραμμάτων σε βραχυπρόθεσμο, μεσοπρόθεσμο και μακροπρόθεσμο επίπεδο, συμπεριλαμβάνοντας τη δημιουργία θετικού περιβάλλοντος μάθησης και προπόνησης. 4. Δημιουργούν ένα θετικό και ασφαλές περιβάλλον προπόνησης, προσαρμόζοντας τα προπονητικά προγράμματα στις ανάγκες και τις ικανότητες των παιδιών. 5. Οργανώνουν προπονητικές μονάδες με συνέπεια και ασφάλεια, τηρώντας κανόνες και διαδικασίες. 6. Επιδεικνύουν ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον για τους αθλητές τους, δημιουργώντας ένα ασφαλές και ενθαρρυντικό περιβάλλον. 7. Κατανοούν και σέβονται τις ατομικές ανάγκες και ικανότητες κάθε ποδοσφαιριστή. 8. Αναλύουν και διδάσκουν τεχνικές και τακτικές αρχές του ποδοσφαίρου. 9. Αναλύουν τη σημασία της φυσικής κατάστασης στην απόδοση του ποδοσφαιριστή και προσαρμόζουν τις προπονητικές μεθόδους ανάλογα. 10. Προετοιμάζουν και οργανώνουν παιχνίδια διαφόρων μορφών, εστιάζοντας στην ανάπτυξη των παικτών. 11. Δημιουργούν και διατηρούν θετικές συμπεριφορές και πρότυπα συμπεριφοράς στο περιβάλλον της προπόνησης και του αγώνα. 12. Κατανοούν τα πλεονεκτήματα των προπονητικών μεθόδων και τις αρχές της προπόνησης. 		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>PESS106: Αρχές Προπονητικής</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>	<p>Κανένα</p>
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Προγράμματα ανάπτυξης της τεχνικής και της επιδεξιότητας στο ποδόσφαιρο: Κοντρόλ (Οδήγημα) της μπάλας, υποδοχή και μεταβίβαση της μπάλας, προσποίηση, ντρίπλα και σουτ σε ένα θετικό και ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον. 2. Είδη και περιεχόμενα του προγραμματισμού στο ποδόσφαιρο (μακροπρόθεσμος, μεσοπρόθεσμος, βραχυπρόθεσμος).. 3. Βασικές φάσεις παιχνιδιού (Βασικές αρχές Άμυνας – Επίθεσης). 4. Παιχνίδι σε περιορισμένο και εκτεταμένο χώρο. 5. Fun games. Δημιουργία ευχάριστων για άθληση συνθηκών. Τι μπορούμε να αποκομίσουμε και πώς. 6. Βασικές φυσικές ικανότητες και ποδόσφαιρο. Πώς τα συνδυάζουμε. 7. Πρακτική εξάσκηση δεξιοτήτων τεχνικής: Εφαρμογή αρχών της προπονητικής. 		

	<p>8. Σύνδεση τεχνικής και η φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο.</p> <p>9. Η ρουτίνα πριν κατά την διάρκεια και μετά την προπόνηση.</p> <p>10. Η προπόνηση τεχνικής του τερματοφύλακα</p> <p>11. Ποδόσφαιρο και ψυχολογία (Συναισθήματα σε διαφορετικές ηλικίες και καταστάσεις). Δημιουργία θετικών στάσεων προς το ποδόσφαιρο. Ανάπτυξη αξιών όπως ο σεβασμός συμπαίκτων, αντιπάλων, δαιτητών, φιλάθλων και το τίμιο παιχνίδι.</p> <p>12. Δοκιμασίες/τεστ στην προπόνηση ποδοσφαίρου.</p> <p>13. Παιχνίδι σε περιορισμένο και εκτεταμένο χώρο.</p> <p>14. Σύνοψη και αξιολόγηση των ενοτήτων που διδάχθηκαν. Πρακτική εξάσκηση βασικών ασκήσεων τεχνικής: Μεθοδολογική προσέγγιση και τρόποι αξιολόγησης της μάθησης.</p>
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Θεωρία</p> <p>Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει διαλέξεις για την παροχή του θεωρητικού υποβάθρου. Αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και βίντεο χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία. Μέθοδοι όπως μελέτες περιπτώσεων, πραγματικά σενάρια, συζήτηση, ερωτήσεις/απαντήσεις χρησιμοποιούνται στη διδακτική μεθοδολογία ανάλογα με τη φύση του μαθήματος. Επιπλέον, παρέχονται εργαστήρια και επιτόπιες επισκέψεις με πρακτικές εμπειρίες για την παράδοση του πρακτικού υποβάθρου του περιεχομένου του μαθήματος. Σχετικό υλικό που δημοσιεύεται σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά χρησιμοποιείται επίσης για την παρακολούθηση των τελευταίων εξελίξεων που σχετίζονται με το αντικείμενο του μαθήματος.</p> <p>Πρακτικό</p> <p>Κατά τη διάρκεια των πρακτικών μαθημάτων, οι φοιτητές αναπτύσσουν τις πρακτικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα, με έμφαση στην σωστή τεχνική με προοδευτική διδασκαλία και εφαρμογή προασκήσεων, έτσι ώστε να καταστούν ικανοί να εκτελέσουν και να διδάξουν τις βασικές κινητικές δεξιότητες του αθλήματος. Επίσης περιγράφεται και παρουσιάζεται ο τρόπος διδασκαλίας της κάθε άσκησης/προγράμματος για το άθλημα με τη χρησιμοποίηση ενός μοντέλου ασκούμενου.</p>

<p>Βιβλιογραφία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Henderson, A. (2021). Πώς να γίνετε καλύτερος ποδοσφαιριστής. Εκδόσεις Brainfood. • Παπαδάκης, Β. (2020). Προπονώντας παιδιά. Ασκήσεις για τα τμήματα Κ6-Κ14. Εκδόσεις Sportbook. • Κόλλιας, Ι. (2005). Το ποδόσφαιρο. Δεν αρκεί μόνο το ταλέντο. Ελληνικά Γράμματα. • Bangsbo, J. (1994). Προπόνηση φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο - Μια επιστημονική προσέγγιση. Εκδόσεις Μανδρούκας. • Δράμπης, Κ., Κέλλης Σ., Λιάπης, Δ. Μούγιος, Γ., Σάλτας, Π. Τερζίδης, Ι. (1996). Το ποδόσφαιρο στην παιδική και εφηβική ηλικία. Εκδόσεις Salto. <p>Ιστοσελίδες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • International Association Football Federation (FIFA): https://www.fifa.com/fifaplus/en • Union of European Football Associations (UEFA): uefa.com • Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου (ΚΟΠ): cfa.com.cy
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρητική Ενδιάμεση Εξέταση (20%): Εστιάζει στην αξιολόγηση και κατανόηση των θεωρητικών γνώσεων και κατανόησης που έχουν αποκτηθεί από τους φοιτητές σχετικά με το ποδόσφαιρο. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες μορφές ερωτήσεων, όπως πολλαπλής επιλογής, συνθετικές ερωτήσεις, ερωτήσεις ανάπτυξης, μελέτες περίπτωσης ή άλλες δομές. • Πλάνο προπόνησης (15%): Ζητείται η γραπτή κατάθεση και αξιολόγηση ενός σχεδίου πλάνου προπόνησης σε θεωρητικό επίπεδο σχετικά με το ποδόσφαιρο. Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον την περιγραφή των στόχων της προπόνησης, των μεθόδων και πρακτικών διδασκαλίας, της οργάνωσης της προπόνησης, των κατάλληλων ασκήσεων και την αξιολόγηση των αθλητών σε σχέση με το ποδόσφαιρο. • Πρακτική εξέταση (35%): <ul style="list-style-type: none"> A) Μικροδιδασκαλία 25%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει μια σύντομη διδακτική συνεδρία σχετικά με το ποδόσφαιρο, ακολουθώντας ένα προετοιμασμένο πλάνο προπόνησης που περιλαμβάνει τους στόχους της προπόνησης, τις ασκήσεις, τις διδακτικές μεθόδους και τα εκπαιδευτικά υλικά. B) Τεχνικές Δεξιότητες του Αθλήματος 10%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει και επιδεικνύει βασικές τεχνικές δεξιότητες στο ποδόσφαιρο που απαιτούνται για την άσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος.

	<ul style="list-style-type: none"> • Τελική Θεωρητική εξέταση (30%): Η εξέταση περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, αντικατοπτρίζοντας ολοκληρωμένα το υλικό που παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια του μαθήματος σχετικά με το ποδόσφαιρο. Αυτό περιλαμβάνει έννοιες, θεωρητικά πλαίσια και μελέτες ποικίλων περιπτώσεων, δίνοντας ένα πλήρες αντίγραφο της γνώσης που έχει αποκτηθεί στον τομέα του ποδοσφαίρου. Επιπλέον, η εξέταση επικεντρώνεται στην ικανότητα του φοιτητή να συνδέσει διάφορες έννοιες, δημιουργώντας έτσι μια ολοκληρωμένη αντίληψη στον τομέα του ποδοσφαίρου και πώς μπορεί να εφαρμόσει τις θεωρητικές αρχές σε πρακτικά σενάρια, προσφέροντας εναλλακτικές λύσεις όπου χρειάζεται, αποδεικνύοντας έτσι την ικανότητά του να μεταφέρει τις αποκτηθείσες γνώσεις στον τομέα του ποδοσφαίρου σε πρακτικά σενάρια.
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά