

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N410	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Εαρινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
	4	8	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΝΑΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02443/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β

και Παράρτημα Β

- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Μετά το πέρας των μαθημάτων οι φοιτητές θα έχουν αποκτήσει:

Στόχος του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές την ικανότητα εφαρμογής προγραμματισμού της προπόνησης και των αγώνων σε ομάδες διαφόρων χαρακτηριστικών (ηλικίας, φύλου, προπονητικής-αγωνιστικής εμπειρίας κλπ.), που να εμπεριέχει όλα τα στοιχεία της σύγχρονης Πετοσφαίρισης. Σχεδιασμός προγραμμάτων ημερησίων μονάδων προπόνησης.

Καθοδήγηση ομάδας, διαχείριση τάιμ-άουτ και αλλαγών

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Μετά το πέρας των μαθημάτων οι φοιτητές θα έχουν αποκτήσει:

1. την ικανότητα προγραμματισμού και εφαρμογής της προπόνησης με στοιχειά φυσικής κατάστασης σε ομάδες διαφόρων χαρακτηριστικών (ηλικίας, φύλου, προπονητικής-αγωνιστικής εμπειρίας κλπ.), που να εμπεριέχει όλα τα στοιχεία της σύγχρονης Πετοσφαίρισης.
2. Σχεδιασμός στοχευμένου προγράμματος ημερησίων μονάδων προπόνησης/εξάσκησης.
3. Γνώση των χαρακτηριστικών, της προσωπικότητας, ικανοτήτων, δεξιοτήτων του προπονητή.
4. Καθοδήγηση ομάδας (κατασκοπεία, στατιστική, αξιολόγηση παικτών και ομάδας)
5. Διαχείριση τάιμ-άουτ και αλλαγών

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Προγραμματισμός της προπόνησης και των αγώνων. Αναγκαιότητα του προγραμματισμού, μακροπρόθεσμοι στόχοι και τρόποι επιδίωξής τους. Πολυετής προγραμματισμός, σχέδιο προοπτικής. Μοντέλα περιοδικότητας: Γραμμικά-μη γραμμικά
2. Προγραμματισμός της προπόνησης και των αγώνων. Ετήσιος προγραμματισμός. Διαχωρισμός του έτους σε περιόδους. Προετοιμασίας, αγωνιστική, μεταβατική.
3. Προγραμματισμός της προπόνησης και των αγώνων. Προγραμματισμός περιόδου. Παρουσίαση μοντέλου καταγραφής των εργασιών της περιόδου (μακρόκυκλος) σε συνεπτυγμένη μορφή και τρόπος παρακολούθησης της προόδου.
4. Προγραμματισμός της προπόνησης και των αγώνων. Εβδομαδιαίος προγραμματισμός (μικρόκυκλος). Τροποποίηση της δομής της επιβάρυνσης (έκταση – ένταση), εναλλαγή των φυσικών ικανοτήτων με τα τεχνικά και τακτικά θέματα.
5. Προγραμματισμός της προπόνησης και των αγώνων. Ημερήσιος προγραμματισμός (προπονητική μονάδα). Τρόποι καταγραφής του ημερήσιου πλάνου προπόνησης, με μια και με δυο προπονητικές μονάδες την ημέρα.
6. Προπονητική. Θεωρία της προπόνησης. Επιβάρυνση-Ανάπαυλα –Προσαρμογή. Βασικές μηχανικές ιδιότητες. Γενική και ειδική φυσική κατάσταση.
7. Ενεργειακός μεταβολισμός και αγωνιστική απόδοση στην Πετοσφαίριση.
8. Η ανάπτυξη των συναρμοστικών ικανοτήτων
9. Η δύναμη στην Πετοσφαίριση. Χαρακτηριστικά της. Μέθοδοι για την ανάπτυξή της, προγραμματισμός της προπόνησης.
10. Η δύναμη στην Πετοσφαίριση. Προπόνηση με αντιστάσεις, προγραμματισμός της στην περίοδο προετοιμασίας.
11. Η δύναμη στην Πετοσφαίριση. Προπόνηση με αντιστάσεις, προγραμματισμός της στην αγωνιστική περίοδο.
12. Η δύναμη στην Πετοσφαίριση. Προπόνηση με αντιστάσεις, προγραμματισμός της στη μεταβατική περίοδο.
13. Η πλειομετρική προπόνηση στην Πετοσφαίριση. Μέθοδοι για την ανάπτυξή της. Βασικοί κανόνες ανάπτυξής της σε συνδυασμό με την τεχνική του αθλήματος. Προγραμματισμός της.
14. Η Ταχύτητα στην Πετοσφαίριση. Χαρακτηριστικά της. Ταχύτητα αντίδρασης - κίνησης. Μέθοδοι για την ανάπτυξή της. Βασικοί κανόνες ανάπτυξής της σε συνδυασμό με την τεχνική του αθλήματος.
15. Η Αντοχή στην Πετοσφαίριση. Χαρακτηριστικά της. Μέθοδοι για την ανάπτυξή της.

<p>Βασικοί κανόνες ανάπτυξης της σε συνδυασμό με την τεχνική του αθλήματος.</p> <p>16. Η Επιδεξιότητα στην Πετοσφαίριση. Χαρακτηριστικά της. Μέθοδοι για την ανάπτυξη της. Βασικοί κανόνες ανάπτυξης της σε συνδυασμό με την τεχνική του αθλήματος.</p> <p>17. Η Ευλυγισία στην Πετοσφαίριση. Χαρακτηριστικά της. Μέθοδοι για την ανάπτυξη της. Βασικοί κανόνες ανάπτυξης της και διατήρησης σε συνδυασμό με την τεχνική του αθλήματος.</p> <p>18. Αξιολόγηση παίκτη και ομάδας. Σωματομετρήσεις και δοκιμασίες κινητικών ικανοτήτων.</p> <p>19. Η Χρήση πολυμέσων στην αξιολόγηση παίκτη και ομάδας στην πετοσφαίριση.</p> <p>20. Αξιολόγηση παίκτη και ομάδας. Έλεγχος της αγωνιστικής απόδοσης μέσα από βιντεοανάλυση αγώνων.</p> <p>21. Στατιστική. Κατασκοπία αντιπάλου.</p> <p>22. Διατροφή του αθλητή της Πετοσφαίρισης.</p> <p>23. Ψυχική προετοιμασία του αθλητή της Πετοσφαίρισης.</p> <p>24. Η φιλοσοφία του προπονητή.</p> <p>25. Το επίπεδο της Πετοσφαίρισης στην Ελλάδα.</p> <p>26. Προοπτικές και τάσεις της Πετοσφαίρισης σε παγκόσμιο επίπεδο.</p>
--

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Περιλαμβάνει 26 μαθήματα 2 ωρών, που περιέχουν διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση.			
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις,</i>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)
	1. Ικανότητα προγραμματισμού και εφαρμογής της προπόνησης με στοιχεία φυσικής κατάστασης σε ομάδες διαφόρων χαρακτηριστικών που να εμπεριέχει όλα τα στοιχεία της σύγχρονης Πετοσφαίρισης.	Διαλέξεις και πρακτική εφαρμογή ομαδικές και ατομικές εργασίες (εκπόνηση δύο (2) εργασιών, μιας ατομικής και μιας ομαδικής),	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση α) σε ενδιάμεσες πρακτικές διδασκαλίες, β) αξιολόγηση γραπτού σχεδίου διδασκαλίας	60

<p>Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασιών / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</p> <p>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>		μελέτη	,	
	2. Σχεδιασμός στοχευμένου προγράμματος ημερησίων μονάδων προπόνησης/εξάσκησης	Διαλέξεις και πρακτική εφαρμογή ομαδικές και ατομικές εργασίες (εκπόνηση δύο (2) εργασιών, μιας ατομικής και μιας ομαδικής), μελέτη	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση α) σε ενδιάμεσες πρακτικές διδασκαλίες , β) αξιολόγηση γραπτού σχεδίου διδασκαλίας	60
	3. Γνώση των χαρακτηριστικών, της προσωπικότητας, ικανοτήτων, δεξιοτήτων του προπονητή.	Διαλέξεις, μελέτη, εργασία	Τελικές εξετάσεις	40
	4. Καθοδήγηση ομάδας (κατασκοπεία, στατιστική, αξιολόγηση παικτών και ομάδας)	Διαλέξεις και πρακτική εφαρμογή, παρακολούθησ η βίντεο, εργασία	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση Τελικές εξετάσεις	40
	5. Διαχείριση τάιμ-άουτ και αλλαγών	Διαλέξεις και πρακτική εφαρμογή, παρακολούθησ η βίντεο, εργασία	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση Τελικές εξετάσεις	40
			ΣΥΝΟΛΟ	240
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική</p>	<p>Σύνθετη αξιολόγηση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Πρακτική εξέταση (30%) 2. Θεωρητική εξέταση (30%) 3. Ενδιάμεση αξιολόγηση σε γραπτό πλάνο διδασκαλίας/προπόνησης και παρουσίαση (10%) 4. Τελική εργασία (20%) 5. Ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (10%) 			

*Εξέταση, Δημόσια
Παρουσίαση,
Εργαστηριακή
Εργασία, Κλινική
Εξέταση Ασθενούς,
Καλλιτεχνική
Ερμηνεία, Άλλη /
Άλλες*

*Αναφέρονται ρητά
προσδιορισμένα
κριτήρια
αξιολόγησης και
εάν και που είναι
προσβάσιμα από
τους φοιτητές.*

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. - ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ VIII. ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ. ΚΑΣΑΜΠΑΛΗΣ Α.
2. – ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ. REESER JONATHAN C., ΒΑΗΡ ROALD
3. – ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Π. ΖΑΚΑΣ–