

Τίτλος Μαθήματος:	Σχεδιασμός και Καθοδήγηση της Προπόνησης
Κωδικός Μαθήματος:	MSS 612
Κατηγορία Μαθήματος: (Υποχρεωτικό/Επιλεγόμενο)	Υποχρεωτικό Κατεύθυνσης (ΥΚΑ)
Επίπεδο Μαθήματος: (πρώτου, δεύτερου ή τρίτου κύκλου)	Μεταπτυχιακό (2 ^{ος} κύκλος)
Έτος Σπουδών:	1
Τετράμηνο προσφοράς Μαθήματος:	2
Αριθμός ECTS:	7
Όνομα Διδάσκοντος:	Θα ανακοινωθεί
Μαθησιακά Αποτελέσματα Μαθήματος:	
<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • περιγράφει τις αρχές της προπόνησης φυσικής κατάστασης, • επεξηγεί τις σωματικές ανάγκες των ασκουμένων σε στοιχεία φυσικής κατάστασης, • περιγράφει τα στοιχεία της προπονητικής επιβάρυνσης, • αναλύει και επεξηγεί τα στοιχεία της προπονητικής επιβάρυνσης, • εφαρμόζει τα κατάλληλα προπονητικά προγράμματα για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των ασκουμένων, • αναλύει το ετήσιο προπονητικό πλάνο προπόνησης, • συνθέτει την δομή και τα χαρακτηριστικά της προπονητικής μονάδας. 	
Τρόπος Διδασκαλίας:	Διδασκαλία στην τάξη
Προαπαιτούμενο(α) και Συναπαιτούμενο(α) Μάθημα(τα):	Κανένα
Προτεινόμενα/προαιρετικά μέρη του προγράμματος:	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	
Σκοπός:	
<p>Το παρόν 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 εξήγηση των δομών και των περιεχομένων της προπονητικής διαδικασίας και των επιμέρους χαρακτηριστικών του συστήματος</p>	

ανθρώπινη απόδοση, προκειμένου να επιτευχθεί η θεμελίωση της γνώσης των φοιτητών στην προπονητική.

Περιγραφή:

Το μάθημα περιλαμβάνει τα εξής θέματα: εισαγωγή στην προπονητική, γενικές αρχές προπόνησης φυσικής κατάστασης, παιδαγωγικές αρχές της προπόνησης, περιοδικότητα της προπόνησης-προπονητικοί κύκλοι, ο ρόλος και η σημασία της περιοδικότητας στο προπονητικό σχεδιασμό, στοιχεία προπονητικής επιβάρυνσης, σχεδιασμός της προπόνησης (χαρακτηριστικά, έννοιες, στάδια ανάλυση) προπονητική μονάδα, προπονητικοί στόχοι αρχές για την μεθοδολογία της προπόνησης, προπόνηση φυσικής κατάστασης, δύναμη και αρχές προπόνησης δύναμης (χαρακτηριστικά, δομή και μορφές εμφάνισης της δύναμης, μέθοδοι προπόνησης δύναμης, σχεδιασμός προγραμμάτων δύναμης), αντοχή και προπόνηση αντοχής (χαρακτηριστικά, δομή και μορφές εμφάνισης της αντοχής, μέθοδοι προπόνηση, σχεδιασμός προγραμμάτων), ταχύτητα και προπόνηση ταχύτητας (χαρακτηριστικά, δομή και μορφές εμφάνισης της ταχύτητας, μέθοδοι προπόνησης, σχεδιασμός προγραμμάτων), ευκινησία και προπόνηση ευκινησίας (χαρακτηριστικά, δομή και μορφές εμφάνισης της ευκινησίας, μέθοδοι προπόνησης, σχεδιασμός προγραμμάτων), προπόνηση τεχνικής προπόνηση φυσικής κατάστασης σε παιδιά και εφήβους.

Απαιτούμενα ή Προτεινόμενα Εγχειρίδια:

1. Grosser, M. & Starischka, S. Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης σε όλα τα Αθλήματα και τις Ηλικίες. 2^η έκδοση. Εκδόσεις Salto, Θεσσαλονίκη, (2007). ISBN: 978-960-278-170-8.
2. Bompa, T.O. Periodization. Theory and Methodology of Training. 5th edition. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois (2009) ISBN: 9780736074834
3. American College of Sport Medicine. Κατευθύνσεις Σχεδιασμού Προγραμμάτων Άσκησης και Αξιολόγησης. 7^η έκδοση. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα, (2007). ISBN: 978-960-7378-78-1.
4. Delavier, F. Προπόνηση για Αύξηση της Μυϊκής Δύναμης. 4^η έκδοση. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα, (2012). ISBN: 9789603997405.
5. Leigh, B. Προπόνηση Ταχύτητας. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα, (2010). ISBN: 9789603999874.
6. Zintl, F. Προπόνηση Αντοχής. Εκδόσεις Salto, Θεσσαλονίκη, (1993). ISBN: 960-278-040-1.
7. Dietrich, M., Klaus, C. & Claus, L. Εγχειρίδιο Προπονητικής. Έκδοση Ταξιλόγησης Κ, Κομοτηνή, (2000). ISBN: 960-278-069-X.

	<p>ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Journal of Strength and Conditioning Research 2. International Journal of Sports Science & Coaching 3. Strength and Conditioning Journal 4. International Journal of Coaching Science 5. Medicine and Science in Sports and Exercise 6. Journal of Applied Physiology 7. Journal of Sport Sciences 8. Journal of Sport Sciences and Medicine 9. Journal of Applied Physiology 10. Science and Sports 								
Διδακτική Μεθοδολογία:	<table border="1"> <tr> <td>Διδασκαλία:</td> <td>42 Ώρες</td> </tr> <tr> <td>Καθοδήγηση:</td> <td>15 Ώρες</td> </tr> </table>	Διδασκαλία:	42 Ώρες	Καθοδήγηση:	15 Ώρες				
Διδασκαλία:	42 Ώρες								
Καθοδήγηση:	15 Ώρες								
Αξιολόγηση:	<table border="1"> <tr> <td>Εξετάσεις:</td> <td>60%</td> </tr> <tr> <td>Συμμετοχή στο μάθημα:</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες:</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις:	60%	Συμμετοχή στο μάθημα:	10%	Εργασίες:	30%		100%
Εξετάσεις:	60%								
Συμμετοχή στο μάθημα:	10%								
Εργασίες:	30%								
	100%								
Γλώσσα Διδασκαλίας:	Ελληνικά								
Πρακτική Άσκηση:	Όχι								
Χώρος Διδασκαλίας:	<p>Αίθουσα Διδασκαλίας Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία</p> <p>Εργαστήριο Άσκησης, Υγείας και Σωματικής Απόδοσης Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία</p>								