

**ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

“Μεταπτυχιακό πρόγραμμα ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ”

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΕΝΤΥΠΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- | | | |
|-----------------------------------|---|--|
| 1. ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | : | Αποτελεσματικότητα του προπονητή |
| 2. ΚΩΔ. ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | : | N709 |
| 3. ΚΥΡΙΟΣ ΔΙΔΑΣΚΩΝ | : | Δούδα Ελένη, Καθηγήτρια
τηλ. 25310 39723, email edouda@phyed.duth.gr |
| 4. ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ | : | Ζέτου Ελένη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
τηλ. 25310 39644, email elzet@phyed.duth.gr

Τουμπέκης Ανάργυρος, Επίκ. Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Αθηνών
e-mail atoubek@phyed.duth.gr |
| 5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ | : | Εξ' αποστάσεως |
| 6. ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ | : | Β' ΕΞΑΜΗΝΟ |
| 7. ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | : | Μάθημα επιλογής |
| 8. ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ | : | Μεγιστοποίηση αθλητικής επίδοσης και απόδοσης |
| 9. ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ-ECTS | : | 7,5 |

Λέξεις-κλειδιά για αναζήτηση στο διαδίκτυο: *expert athlete, effectiveness coaching program, performance, evaluation, measurements, physiological tests, test batteries, laboratory methods, field test, kinanthropometry, growth, maturation, motor development, body composition, adipose tissue, body size, body mass, stature, somatotype, body proportions, adolescence, exercise, motivation, goal setting, positive reinforcement, training programming -Fundamental of training*

10. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Σκοπός του μαθήματος είναι να αναλύσει τα χαρακτηριστικά του αποτελεσματικού ή ικανού προπονητή, ο οποίος θα πρέπει να είναι ενημερωμένος στα διάφορα γνωστικά αντικείμενα της σύγχρονης αθλητικής επιστήμης. Η “ανατομία” ενός αποτελεσματικού προπονητή θεωρείται ότι είναι ένα πολυδιάστατο μοντέλο όπου ξεχωριστή θέση κατέχει η προσωπικότητα, ο χαρακτήρας, η μόρφωση, οι ικανότητές του, η εμπειρία που έχει, η συμπεριφορά, η ικανότητα επικοινωνίας και οι διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσει έτσι ώστε να διακρίνεται στο έργο που έχει αναλάβει να πραγματοποιήσει. Κατά συνέπεια, η ανάπτυξη δεξιοτήτων στην παιδική ηλικία, η γνώση των βιολογικών αλλαγών που συμβαίνουν στην αναπτυξιακή ηλικία, η αξιολόγηση των αθλητών, ο σχεδιασμός ενός προπονητικού προγράμματος, η ενίσχυση, η παρακίνηση, οι δεξιότητες επικοινωνίας, οι υψηλές επιδόσεις στον αθλητισμό καθώς και οι μέθοδοι και πρακτικές βελτίωσης της αγωνιστικής απόδοσης αποτελούν τους κύριους άξονες που σκιαγραφούν τα χαρακτηριστικά και το ρόλο του αποτελεσματικού προπονητή.

11. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

1. **Γνωρίζουν και να κατανοούν** τα χαρακτηριστικά, τους ρόλους και τις δεξιότητες επικοινωνίας ενός προπονητή.
2. **Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν** μεθόδους αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων σε αθλητές/τριες ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.
3. **Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν** μεθόδους ποιοτικής αξιολόγησης με στόχο τη βελτίωση της αγωνιστικής επίδοσης και απόδοσης των αθλητών/τριων.
4. **Γνωρίζουν και να κατανοούν** τις επιδράσεις της άσκησης στην ανάπτυξη και τη βιολογική ωρίμαση παιδιών αναπτυξιακής ηλικίας.
5. **Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν** αποτελεσματικά και ασφαλή προγράμματα άσκησης στην αναπτυξιακή ηλικία.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες	Κριτήρια Αξιολόγησης	Φόρτος εργασίας φοιτητή (ώρες)
Οι φοιτητές/τριες γνωρίζουν και κατανοούν τις επιδράσεις της άσκησης στην ανάπτυξη και τη βιολογική ωρίμανση παιδιών αναπτυξιακής ηλικίας.	Διαλέξεις, μελέτη	Γραπτές δραστηριότητες	40
Οι φοιτητές/τριες σχεδιάζουν και εφαρμόζουν μεθόδους αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων σε αθλητές/τριες ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις, εκπόνηση ομαδικών εργασιών	Εργαστηριακές ασκήσεις, ομαδική εργασία	50
Οι φοιτητές/τριες σχεδιάζουν και εφαρμόζουν αποτελεσματικά και ασφαλή προγράμματα άσκησης στην αναπτυξιακή ηλικία.	Διαλέξεις, μελέτη, μελέτη περιπτώσεων	Ατομική εργασία	40
Οι φοιτητές/τριες γνωρίζουν και κατανοούν τα χαρακτηριστικά, τους ρόλους και τις δεξιότητες επικοινωνίας ενός προπονητή.	Διαλέξεις, μελέτη, εκπόνηση ομαδικών εργασιών	Quiz, ομαδική εργασία	50
Οι φοιτητές/τριες σχεδιάζουν και εφαρμόζουν μεθόδους ποιοτικής αξιολόγησης με στόχο τη βελτίωση της αγωνιστικής επίδοσης και απόδοσης των αθλητών/τριων.	Διαλέξεις, μελέτη, εκπόνηση ατομικών εργασιών	Γραπτές δραστηριότητες, ατομική εργασία	45
ΣΥΝΟΛΟ			225

12. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ-ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Διάλεξη 1^η** : Προπονητής και αξιολόγηση αθλητών
Διάλεξη 2^η : Χαρακτηριστικά και ρόλοι του προπονητή - Δεξιότητες επικοινωνίας
Διάλεξη 3^η : Coaching «κτίζοντας την ομάδα» - Από το παιχνίδι στην προπόνηση
Διάλεξη 4^η : Προπονητής και εφαρμοσμένες μετρήσεις σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα
Διάλεξη 5^η : Υψηλές επιδόσεις στον αθλητισμό - Ποιοτική αξιολόγηση
Διάλεξη 6^η : Ο προπονητής στην παιδική ηλικία - Ανάπτυξη δεξιοτήτων - Κοινωνικές επιρροές
Διάλεξη 7^η : Σχεδιασμός και ανάπτυξη προπονητικού προγράμματος - Προετοιμασία της προπόνησης - Ενίσχυση - Παρακίνηση
Διάλεξη 8^η : Σχεδιασμός αποτελεσματικών προγραμμάτων άσκησης στην αναπτυξιακή ηλικία
Διάλεξη 9^η : Μέθοδοι και πρακτικές βελτίωσης της αγωνιστικής απόδοσης
Διάλεξη 10^η : Βιολογική ωρίμανση, ορμονικές επιδράσεις και ανάπτυξη αθλητών
Διάλεξη 11^η : Προπονητής και αναπτυξιακή ηλικία
Διάλεξη 12^η : Παρουσίαση 1^{ης} ομαδικής εργασίας
Διάλεξη 13^η : Παρουσίαση 2^{ης} ομαδικής εργασίας

13. ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Οι παραπάνω θεματικές ενότητες θα αναπτυχθούν θεωρητικά με εισηγήσεις δια ζώσης και εξ' αποστάσεως και οι διδασκόμενοι θα πραγματοποιούν ατομικές ή ομαδικές εργασίες και θα συμμετέχουν σε διάφορα quiz που έχουν σχεδιαστεί για την καλύτερη εμπέδωση της διδακτικής ύλης.

14. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΥΛΗΣ

ΔΙΑΛΕΞΗ	Εισηγητής	Θέμα
1 ^η Διάλεξη	Δούδα Ελένη	Προπονητής και αξιολόγηση αθλητών
2 ^η Διάλεξη	Ζέτου Ελένη	Χαρακτηριστικά και ρόλοι του προπονητή - Δεξιότητες επικοινωνίας
3 ^η Διάλεξη	Ζέτου Ελένη	Coaching «κτίζοντας την ομάδα»- Από το παιχνίδι στην προπόνηση
4 ^η Διάλεξη	Δούδα Ελένη	Προπονητής και εφαρμοσμένες μετρήσεις σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα
5 ^η Διάλεξη	Ζέτου Ελένη	Υψηλές επιδόσεις στον αθλητισμό – Ποιοτική αξιολόγηση
6 ^η Διάλεξη	Ζέτου Ελένη	Ο προπονητής στην παιδική ηλικία- ανάπτυξη δεξιοτήτων – Κοινωνικές επιρροές
7 ^η Διάλεξη	Ζέτου Ελένη	- Σχεδιασμός και ανάπτυξη προπονητικού προγράμματος - Προετοιμασία της προπόνησης - Ενίσχυση- Παρακίνηση
8 ^η Διάλεξη	Δούδα Ελένη	Σχεδιασμός αποτελεσματικών προγραμμάτων άσκησης στην αναπτυξιακή ηλικία
9 ^η Διάλεξη	Τουμπέκης Ανάργυρος	Μέθοδοι και πρακτικές βελτίωσης της αγωνιστικής απόδοσης
10 ^η Διάλεξη	Δούδα Ελένη	Βιολογική ωρίμανση, ορμονικές επιδράσεις και ανάπτυξη αθλητών
11 ^η Διάλεξη	Δούδα Ελένη	Προπονητής και αναπτυξιακή ηλικία
12 ^η Διάλεξη	Δούδα Ελένη	Παρουσίαση 1 ^{ης} ομαδικής εργασίας
13 ^η Διάλεξη	Ζέτου Ελένη	Παρουσίαση 2 ^{ης} ομαδικής εργασίας
Εξετάσεις	Δούδα Ελένη	Παράδοση ατομικής εργασίας μέσω eclass

15. ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

Η αξιολόγηση των φοιτητών περιλαμβάνει:

Κριτήριο Αξιολόγησης	Ποσοστό τελικής βαθμολογίας
Υλοποίηση 1ης ομαδικής εργασίας	30%
Υλοποίηση 2ης ομαδικής εργασίας	30%
Υλοποίηση ατομικής εργασίας	30%
Δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των διαλέξεων *	10%

*Σημείωση: Η συμμετοχή στις δραστηριότητες είναι υποχρεωτική

16. ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- American College of Sports Medicine (2013). *ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, Williams & Wilkins (eds), USA.
- Australian Sports Commission (2000). *Physiological Tests for Elite Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (2012). *Successful Coaching- 4th Edition*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Morrow R.J., Jackson W.A., Disch G.J., Mood P.D. (2000). *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics, 272-292.
- Tanner R.K. & Gore C.J. (2013). *Physiological test for elite athletes*, 2nd edition, Champaign, IL: Human Kinetics.

17. ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΗ 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
Διάλεξη 1ⁿ Προπονητής και αξιολόγηση αθλητών	<ul style="list-style-type: none"> - Αξιολόγηση αθλητών και απόδοση - Τεστ, μετρήσεις και αξιολόγηση - Κριτήρια επιλογής μετρήσεων - Φυσιολογικές μετρήσεις για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης - Δέσμες μετρήσεων φυσικής κατάστασης 	<i>training, performance, measurements, test batteries, evaluation, validity, reliability, objectivity, field test, physiological testing, laboratory methods, Eurofit, AAHPER</i>
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> Earp, J.E., Kraemer, W.J., Newton, R.U., Comstock, B.A., Fragala, M.S., Dunn-Lewis, C., Solomon-Hill, G., Penwell, Z.R., Powell, M.D., Volek, J.S., Denegar, C.R., Hakkinen, K.A., & Maresh, C.M. (2010). Performance during squat, countermovement, and depth drop jumps. <i>J Strength Cond Res</i>, 24(3): 722-729. 	

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Green, J.G. & Stannard, S.R. (2010). Active recovery strategies and handgrip performance in trained vs. untrained climbers. <i>J Strength Cond Res</i>, 24(2): 494–501. 3. Guidetti, L., di Cagno A., Gallota, M.C., Battaglia C., Piazza M. & Baldari C. (2009). Precompetition warm-up in elite and subelite rhythmic gymnastics. <i>J Strength Cond Res</i>, 23(6): 1877–1882. 4. Koutedakis, Y., H. Hukam, G. Metsios, A. Nevill, G.Giakas, A. Jamurtas & L. Myszkewycz (2007). The effects of three months of aerobic and strength training on selected performance and fitness-related parameters in modern dance students. <i>J. Strength Cond. Res</i>, 21(3): 808-812. 5. Marques, M.C., van den Tillaar, R., Vescovi, J.D. & Gonzalez-Badillo, J.J. (2008). Changes in strength and power performance in elite senior female professional volleyball players during the inseason: a case study. <i>J Strength Cond Res</i>, 22: 1147–1155. 6. Molacek, Z.D., Conley, D.S., Evetovich, T.K. & Hinnerichs, K.R. (2010). Bench press performance in collegiate football players. <i>J Strength Cond Res</i>, 24(3): 711–716. 7. Psycharakis S.G., Cooke C.B., Paradisis G.P., O’Hara J. & Phillips G. (2008). Analysis of selected kinematic and physiological performance determinants during incremental testing in elite swimmers. <i>J Strength Cond Res</i>, 22(3):951-957. 8. Runhaar J., D.C.M. Collard, A.S. Singh, H.C.G. Kemper, W. van Mechelen, M. Chinapaw (2009). Motor fitness in Dutch youth: Differences over a 26-year period (1980–2006). <i>J Sci Med Sport</i> (2009), doi:10.1016/j.jsams.2009.04.006 (in press) 9. Ransdell, L.B., Vener, J. & Huberty, J. (2009). Masters athletes: an analysis of running, swimming and cycling performance by age and gender. <i>J Exerc Sci Fit</i>, Vol 7, No 2 (Suppl), S61–S73. 	
--	--	--

Διάλεξη 2

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
<p>Διάλεξη 2^η Χαρακτηριστικά και ρόλοι του προπονητή - Δεξιότητες επικοινωνίας</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ρόλοι και χαρακτηριστικά του προπονητή - Επιλογή στυλ συμπεριφοράς του προπονητή - Δεξιότητες επικοινωνίας - Χρήση ποινών 	<ul style="list-style-type: none"> - Coach role and personality -Punishment -Communication skills
<p>Βιβλιογραφία:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. http://www.topendsports.com/coaching/role.htm 2. http://effortlessacquisition.blogspot.com/2006/04/coachs-role.html 3. http://www.brianmac.co.uk/commun.htm 4. http://www.impactfactory.com/ 5. http://www.sport-fitness-advisor.com 	

Διάλεξη 3

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
<p>Διάλεξη 3^η Coaching «κτίζοντας την ομάδα»</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Κυρίαρχο μοντέλο προπονητή -Επιλογή παικτών, επιλογή συνεργατών, ρόλοι συνεργατών. -Στατιστική-κατασκοπία -Χρόνος και περιεχόμενο προπόνησης -Αξιολόγηση της προπόνησης 	<ul style="list-style-type: none"> -Coaching -Team building -Statistics, video observation -Evaluation.
<p>Βιβλιογραφία:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Block, M., Korth, S., & Lefebvre, M. (2007). Examining instructional supervision. http://www.msu.edu/user/lefebvr6/synthesis1.html 2. Directive Control Supervision (2007). http://www.msu.edu/user/blockmat/finalgrouppaper2.html 3. Glanz, J., & Sullivan, S. (2000). Supervision in Practice: 3 Steps to Improving Teaching and Learning. http://books.google.com/books? 	

	4. http://www.brianmac.co.uk/articles/cindex.htm	
--	--	--

Διάλεξη 4

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
<p style="text-align: center;"><u>Διάλεξη 4^η</u></p> <p style="text-align: center;">Προπονητής και εφαρμοσμένες μετρήσεις σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Αξιολόγηση αθλητών - Επιλογή και αποτελεσματικότητα μετρήσεων - Εργαστηριακές μετρήσεις - Μετρήσεις πεδίου - Πρωτόκολλα φυσιολογικών μετρήσεων σε αθλητές/τριες διαφόρων αθλημάτων 	<p><i>performance, elite athletes, physiological test, field tests, laboratory methods, test battery</i></p>
<p style="text-align: center;">Βιβλιογραφία</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Avloniti A.A., Douda H.T., Tokmakidis S.P., Kortsaris A.H., Papadopoulou E.G, & Spanoudakis E.P. (2007). Acute effects of soccer training on white blood cell count in elite female players, <i>International Journal of Sports Physiology and Performance</i>, 2: 239-249. 2. Australian Sports Commission (2000). <i>Physiological Tests for Elite Athletes</i>. Champaign, IL: Human Kinetics, chapter 14 & 23. 3. Douda H.T., Toubekis A., Avloniti A., Smilios I., Tokmakidis S. (2008). Determinants of rhythmic gymnastics performance, <i>International Journal of Sports Physiology and Performance</i>, 3: 41-54. 4. Douda H.T., Avloniti A., Kasabalis A., & Tokmakidis S.P. (2007). Adaptations on Physical Performance Characteristics after a 6-month specific training in Rhythmic Gymnasts. <i>Medical Problems of Artistic Performing</i>, 22(1):10-17. 5. Douda H., Avloniti A., Kasabalis A., Smilios I., & Tokmakidis S. (2006). Application of ratings of perceived exertion and physiological responses to maximal effort in rhythmic gymnasts. <i>International Journal of Applied Sports Sciences</i>, 18(2):78-88. 6. Douda H., Tokmakidis S., Tsigilis N. (2002). Effects of specific training on muscle strength and flexibility of rhythmic sports and artistic female gymnasts. <i>Coaching & Sport Science Journal</i>, 4 (1): 23-27. 7. Douda H., Lapidis K., Tokmakidis S. (2002). Long-term training induces specific adaptations on physique of rhythmic sports and female artistic gymnasts. <i>European Journal of Sport Science</i>, Vol 2, 3:1-14. 8. Fernandez-Fernandez J., Sanz-Rivas D. & Mendez-Villanueva A. (2009). A Review of the Activity Profile and Physiological Demands of Tennis Match Play. <i>J Strength Cond Res</i>, 31(4): 15-26. 9. Hoffman, J.R., Vazquez, J., Pichardo, N. & Tenenbaum, G. (2009). Anthropometric and performance comparisons in professional baseball players. <i>J Strength Cond Res</i>, 23(8): 2173–2178. 10. Gamble, P. (2008). Approaching Physical Preparation for Youth Team-Sports Players, <i>Strength and Conditioning Journal</i>, 30(1): 29-42. 11. Kasabalis A., Douda H. & Tokmakidis S. (2005). Relationship between anaerobic power and jumping of selected male volleyball players of different ages, <i>Perceptual and Motor Skills</i>, 100:607-614. 12. Kasabalis A., Douda H., Volaklis K. & Piliandis Th. (2005). Energy Requirements of Elite Volleyball Players in Training and Competition, <i>Journal of Human Movement Studies</i>, 48(5): 365-378. 13. Ochi, S. & Campbell M. (2009). The Progressive Physical Development of a High-Performance Tennis Player, <i>Strength and Conditioning Journal</i>, 31(4): 59-68. 14. Palao J. M. & Valades D. (2009). Testing Protocol for Monitoring Spike and Serve Speed in Volleyball, <i>Strength and Conditioning</i> 	

	<p><i>Journal</i>, 31(6): 47-51.</p> <p>15. Sayers A., Sayers E.B. & Binkley H. (2008). Preseason Fitness Testing in National Collegiate Athletic Association Soccer, <i>Strength and Conditioning Journal</i>, 30(2): 70-74.</p> <p>16. Toubekis, A.G., Vasilaki, A., Doua, H., Gourgoulis, V. & Tokmakidis, S. (2011). Physiological responses during interval training at relative to critical velocity intensity in young swimmers. <i>Journal of Science and Medicine in Sport</i>, 14 (4): 363-368.</p> <p>17. Walker S. & Turner A. (2009). A One-Day Field Test Battery for the Assessment of Aerobic Capacity, Anaerobic Capacity, Speed, and Agility of Soccer Players. <i>Strength and Conditioning Journal</i>, 31(6): 52-60.</p>	
--	---	--

Διάλεξη 5

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
<p>Διάλεξη 5^η -Υψηλές επιδόσεις στον αθλητισμό - Ποιοτική αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Η προσέγγιση της αθλητικής αριστείας - Από το παιχνίδι στην προπόνηση - Συνολικός χρόνος ενασχόλησης των αθλητών - Στοχευμένη-λεπτομερής εξάσκηση - Αντιληπτική προπόνηση - Η γνωστική προπόνηση 	<ul style="list-style-type: none"> -Expertise in sports -Deliberate practice -From play to practice -Perceptual training -Cognitive training
<p>Βιβλιογραφία:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vickers, J. N., Livingston, L. F., Umeris-Bohnert, S. & Holden, D. (1999). Decision training: The effects of complex instruction, variable practice and reduced delayed feedback on the acquisition and transfer of a motor skill. <i>Journal of Sports Sciences</i>, 17:5,357-367. 2. Williams, A. M., Ward, P. & Smeeton, J. N. (2004). Perceptual and cognitive expertise in sport: implications for skill acquisition and performance enhancement. In A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), <i>Skill acquisition in sport: Research, Theory and Practice</i>, (pp.328-348). New York: Routledge. 3. Williams, A. M., Davids, K., Burwitz, L., & Williams, J. G. (1992). Perception and action in sport. A review. <i>Journal of Human Movement Studies</i>, 22: 147-204. 4. Helsen, W., & Pauwels, J. M. (1993). A cognitive approach to visual search in sport. In D. Brogan, A. Gale and K. Carr K (Eds.), <i>Visual Search II</i>, pp. 379-388. London: Taylor & Francis. 5. Helsen, W., & Starkes, J. (1999). A multidimensional approach to skilled perception and performance in sport. <i>Applied cognitive psychology</i>, 13, 1-27. 6. Ericsson, K.A. (2002). Attaining excellence through deliberate practise: Insights from the study of expert performance. In M. Ferrari (Ed.), <i>The pursuit of excellence in education</i> (pp. 21-55). Hillsdale, NJ: Erlbaum. 	

Διάλεξη 6

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
<p>Διάλεξη 6^η -Ο προπονητής στην παιδική ηλικία -Ανάπτυξη δεξιοτήτων - Κοινωνικές επιρροές</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Φυσική, γνωστική, κοινωνική, συναισθηματική, ψυχολογική ανάπτυξη αθλητών - Δικαιώματα μικρών αθλητών - Φιλοσοφία προπονητή- προπονητικοί στόχοι - Παρουσίαση, ανάλυση, επίδειξη, εξάσκηση των δεξιοτήτων, μέθοδοι εξάσκησης, ανατροφοδότηση-διόρθωση λαθών - Αξιολόγηση της συνολικής διαδικασίας 	<ul style="list-style-type: none"> -Natural, cognitive, social, emotional, psychological development -Athletes rights -Coaching philosophy, coaching goals -Skill presentation, demonstration, key words, learning/practice methods, feedback, evaluation
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cleary T. J. & Zimmerman B. J. (2001). Self-Regulation Differences 	

Βιβλιογραφία	<p>during Athletic Practice by Experts, Non-Experts, and Novices. <i>Journal of Applied Sport Psychology</i>, 13(2): 185-206.</p> <p>2. Law B. & Hall C. (2009). Observational learning use and self-efficacy beliefs in adult sport novices. <i>Psychology of Sport and Exercise</i>. 10(2): 263-270.</p> <p>3. Zetou, E., Fragouli, M., & Tzetzis, G. (1999). The influence of star and self modeling on volleyball skill acquisition. <i>Journal of Human Movement Studies</i>, 37, 127.</p> <p>4. Zetou, E., Vernadakis, N., Tzetzis, G., & Kioumourtzoglou, E. (2000). The effect of feedback through modeling in children's performance and learning volleyball skills. <i>Sport Performance and Health, Vol. II, 1</i>, 34-48.</p> <p>5. Zetou, E. Kourtesis, T. Getsiou, K. Michalopoulou, M. & Kioumourtzoglou . E (2008). The Effect of Self-Modeling on Skill Learning and Self Efficacy of Novice Female Beach-Volleyball Players. <i>Athletic Insight</i>, V. 10, Is.3.</p> <p>6. Chen D. D. (2001). Trends in Augmented Feedback Research and Tips for the Practitioner. <i>JOPERD-The Journal of Physical Education, Recreation & Dance</i>, Vol. 72.</p>	
---------------------	--	--

Διάλεξη 7

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
<p>Διάλεξη 7^η -Σχεδιασμός και ανάπτυξη προπονητικού προγράμματος - Προετοιμασία της προπόνησης - Ενίσχυση/Παρακίνηση</p>	<p>-Παρακίνηση αθλητών, καθορισμός στόχων, θετική ενίσχυση -Σχεδιασμός της εξάσκησης-προπόνησης -Προγραμματισμός της προπόνησης -Βασικές αρχές της προπόνησης</p>	<p>-Motivation, goal setting, positive reinforcement -Training programming -Fundamental of training</p>
Βιβλιογραφία:	<p>1. Pérez M. A., Macías M., Ibañez S. & Feu S. (2003). Software for planning sport training: Basketball application. <i>International Journal of Performance Analysis in Sport</i>, 3(2): 79-89.</p> <p>2. http://www.brianmac.co.uk/plan.htm</p> <p>3. http://www.pponline.co.uk/encyc/training.htm</p> <p>4. Weinberg, R. S. (1994). Goal setting and performance in sport and exercise settings: a synthesis and critique. <i>Med Sci Sports Exerc.</i>, 26:469-477.</p> <p>5. Locke, E. A. & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. <i>American Psychologist</i>, 57(9): 705-717.</p>	

Διάλεξη 8

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
<p>Διάλεξη 8^η Σχεδιασμός αποτελεσματικών προγραμμάτων άσκησης στην αναπτυξιακή ηλικία</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Φυσιολογικές απαιτήσεις της άσκησης κατά την αναπτυξιακή ηλικία - Ιδιαιτερότητες της προπόνησης δύναμης - Ιδιαιτερότητες της προπόνησης αερόβιας αντοχής - Αναερόβια αντοχή και αναπτυξιακή ηλικία - Ιδιαιτερότητες της προπόνησης ταχύτητας - Κανόνες ασφαλείας για τον σχεδιασμό των προγραμμάτων άσκησης στην αναπτυξιακή ηλικία 	<p><i>trainability in adolescence, strength training, weight training, children, adolescents, anaerobic performance</i></p>
Βιβλιογραφία	<p>1. Faigenbaum, A.D., Kraemer, W.J., Blimkie, C.J.R., Jeffreys, I., Micheli, L.J., Nitka M. & Rowland T.W. (2009). Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. <i>J Strength Cond Res</i>,</p>	

	<p>23(5): 560–579.</p> <p>2. Hallal, P.C., Victora, C.G., Azevedo, M.R. & Wells J.C.K. (2006). Adolescent Physical Activity and Health. <i>Sports Med</i>, 36 (12): 1019-1030.</p> <p>3. Naughton, G., Farpour-Lambert, N.J., Bradney, M. & Van Praagh, E. (2000). Physiological Issues Surrounding the Performance of Adolescent Athletes. <i>Sports Med</i>, 30 (5): 309-325.</p> <p>4. Rowland, T.W. (2007). Promoting Physical Activity for Children’s Health. Rationale and Strategies. <i>Sports Med</i>, 37 (11): 929-936.</p> <p>5. Rowland, T. & Saltin, B. (2008). Learning from children: the emergence of pediatric exercise science. <i>J Appl Physiol</i>, 105: 322–324.</p> <p>6. Twisk J.W.R. (2001). Physical Activity Guidelines for Children and Adolescents. A Critical Review. <i>Sports Med</i>, 31 (8): 617-627.</p>	
--	---	--

Διάλεξη 9

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
<p>Διάλεξη 9^η</p> <p>Μέθοδοι και πρακτικές βελτίωσης της αγωνιστικής απόδοσης</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Πόση βελτίωση είναι αξιοσημείωτη; Διακύμανση της αγωνιστικής απόδοσης - Προαγωνιστικές πρακτικές που επιδρούν στην απόδοση - Ενεργητική αποκατάσταση μεταξύ αγωνισμάτων - Προθέρμανση (διάρκεια, ένταση, απόσταση από τον αγώνα) - Προθέρμανση αναπνευστικών μυών - Άσκηση σε θερμό περιβάλλον και βύθιση σε κρύο - Πρόσληψη διτανθρακικού – καφεΐνης πριν από τον αγώνα - Μηχανική δόνηση πριν από την αγωνιστική προσπάθεια - Διατάσεις και αγωνιστική απόδοση 	<p><i>Elite athletes, Coefficient of variation, Performance enhancement, Active recovery, Warm-up, Sodium bicarbonate, Caffeine ingestion, Intermittent exercise, Team sports, Post-activation potentiation</i></p>
<p>Βιβλιογραφία:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bishop, D. (2003). Warm Up II. Performance changes following active warm up and how to structure the warm up. <i>Sports Med</i>, 33(7):483-498. 2. Castle, P., Macdonald, A., Philp, A., Webborn, A., Watt, P. & Maxwell, N. (2006). Precooling leg muscle improves intermittent sprint exercise performance in hot, humid conditions. <i>J Appl Physiol</i>, 100:1377-1384. 3. Hodgson, M., Docherty, D. & Robbins, D. (2005). Post-Activation potentiation. Underlying physiology and implications for motor performance. <i>Sports Med</i>, 35(7):585-595. 4. Hopkins, W. & Hewson, D. (2001). Variability of competitive performance of distance runners. <i>Med Sci Sports Exerc</i>, 33(9): 1588-1592. 5. Hopkins, W. Hawley, J. & Burke, L. (1999). Design and analysis of research on sport performance enhancement. <i>Med. Sci. Sports Exerc.</i>, 31(3):472-485. 6. Lindh, A., Peyrebrune, M., Ingham, S., Bailey, D. & Folland, J. (2008). Sodium bicarbonate improves swimming performance. <i>Int J Sports Med</i>, 29:519-523. 7. Mangos, F. & Kavouras, S. (2004). Caffeine and Ephedrine. Physiological, metabolic and performance-enhancing effects. <i>Sports Med</i>, 34(13):871-889. 8. Schneiker, K., Bishop, D., Dawson, B. & Hackett, L. (2006). Effects of caffeine on prolonged intermittent-sprint ability in team-sport athletes. <i>Med. Sci. Sports Exerc</i>, 38(3):578-585. 9. Smilios, I., Piliandis, T., Sotiropoulos, K., Antonakis, M. & Tokmakidis, S. (2005). Short-term effects of selected exercise load in contrast training on vertical jump performance. <i>J Strength Cond. Res</i>, 19(1):135-139. 	

	<p>10. Stewart, A., & Hopkins, W. (2000). Consistency of swimming performance within and between competitions. <i>Med Sci Sports Exerc</i>, 32:997-1001</p> <p>11. Toubekis, A., Tsolaki, A., Smilios, I., Douda, H., Kourtesis, T. & Tokmakidis, S. (2008). Swimming performance after passive and active recovery of various durations. <i>Int J Sports Physiol. Perf</i>, 3(3):375-386.</p>	
--	--	--

Διάλεξη 10

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
<p>Διάλεξη 10^η</p> <p>Βιολογική ωρίμανση, ορμονικές επιδράσεις και ανάπτυξη αθλητών</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Βιολογική ωρίμανση και σκελετική ανάπτυξη - Μέθοδοι αξιολόγησης βιολογικής ωρίμανσης και σκελετικής ανάπτυξης - Λειτουργία του ορμονικού συστήματος. - Ορμονική λειτουργία και άσκηση 	<p><i>training, growth, maturation, hormone, testosterone, cortisol, growth hormone, IGF-I,</i></p>
<p>Βιβλιογραφία:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cardinale, M., & Stone M.H. (2006). Is testosterone influencing explosive performance? <i>J Strength Cond Res</i>, 20(1): 103-107. 2. Eiholzer, U., Meinhardt, U., Renato, P., Witassek, F., Gutzwiller, F. & Gasser, T. (2010). High-Intensity Training Increases Spontaneous Physical Activity in Children: A Randomized Controlled Study. <i>J Pediatr</i>, 156:242-6. 3. Eliakim A. & Beyth Y. (2003). Exercise Training, Menstrual Irregularities and Bone Development in Children and Adolescents. <i>J Pediatr Adolesc Gynecol</i>, 16:201-206. 4. Izquierdo, M., Ibanez, J., Gonza'lez-Badillo, J.J., Ratamess, N.A., Kraemer, W.J., Hakkinen, K., Bonnabau, H., Granados, C., French, D.N. & Gorostiaga, E.M. (2007). Detraining and tapering effects on hormonal responses and strength performance. <i>J Strength Cond Res</i>, 21(3):768-775. 5. Rogol, A.D. (2009). Growth hormone and the adolescent athlete: What are the data for its safety and efficacy as an ergogenic agent? <i>Growth Hormone & IGF Research</i>, 19: 294-299. 6. Widdowson, W.M., Healy, M.L., Sonksen, P.H. & Gibney, J. (2009). The physiology of growth hormone and sport. <i>Growth Hormone & IGF Research</i>, 19, 308-319. 	

Διάλεξη 11

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
<p>Διάλεξη 11^η</p> <p>Προπονητής και Αναπτυξιακή Ηλικία</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Στάδια αναπτυξιακής ηλικίας και προπόνηση - Μορφολογική και μυϊκή - Σκελετική ανάπτυξη - Κινητική ανάπτυξη - Άσκηση στην αναπτυξιακή ηλικία 	<p><i>training, growth, maturation, exercise, adolescence, motor development, adipose tissue, bone tissue, muscle tissue, stature, body mass</i></p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Brink, M.S., Nederhof, E., Visscher, C., Schmikli, S.L. & Lemmink, K. (2010). Monitoring load, recovery, and performance in young elite soccer players. <i>J Strength Cond Res</i>, 24(3): 597-603. 2. Cumming, S.P., Standage M., Gillison F. & Malina R. (2008). Sex Differences in Exercise Behavior During Adolescence: Is Biological Maturation a Confounding Factor? <i>Journal of Adolescent Health</i>, 42: 480-485. 3. De Ste Croix, M.A., Martine, D. & Armstrong, N. (2003). Assessment and Interpretation of Isokinetic Muscle Strength During Growth and Maturation. <i>Sports Med</i>, 33 (10): 727-743. 4. Girard, O & Millet, GP. (2009). Physical Determinants of Tennis 	

	<p>Performance in Competitive Teenage Players. <i>J Strength Cond Res</i>, 23(6): 1867-1872.</p> <p>5. Knowles, A.M., Niven, A.G., Fawcner, S.G. & Henretty, J.M. (2009). A longitudinal examination of the influence of maturation on physical self-perceptions and the relationship with physical activity in early adolescent girls. <i>Journal of Adolescence</i>, 32: 555-566.</p> <p>6. Roberts, W.O. (2007). Can Children and Adolescents Run Marathons? <i>Sports Med</i>, 37 (4-5): 299-301.</p> <p>7. Wells, G.D., & Norris, S.R. (2009). Assessment of physiological capacities of elite athletes & respiratory limitations to exercise performance. <i>Paediatric Respiratory Reviews</i>, 10: 91-98.</p>	
--	---	--

Διάλεξη 12

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
<p>Διάλεξη 12ⁿ Παρουσίαση ομαδικών εργασιών</p>	- Παρουσίαση 1 ^{ης} ομαδικής εργασίας	

Διάλεξη 13

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
<p>Διάλεξη 13ⁿ Παρουσίαση ομαδικών εργασιών</p>	- Παρουσίαση 2 ^{ης} ομαδικής εργασίας	