



## Περιγραφή Εισηγήσεων

**Τίτλος Μαθήματος:** Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης στα ατομικά και ομαδικά αθλήματα

**Κωδικός Μαθήματος:** 701

### 1η Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Δόμηση της προπόνησης	<p>Νεώτερες απόψεις για τη δόμηση της προπόνησης</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Εξειδίκευση κατά τη δόμηση της προπόνησης</li> <li>Καθοδήγηση του μακροπρόθεσμα καθυστερημένου προπονητικού αποτελέσματος</li> </ul>	Δόμηση της προπόνησης, σχεδιασμός προγραμμάτων
Βιβλιογραφία:	<p>Lammi, E.R., (1997). Training and Performance: A System for Success. <i>Strength and Conditioning</i>, 19, 2, 34-37. Martin, D. Carl, K., Lehnertz K. (1993). <i>Εγχειρίδιο Προπονητικής</i>. Μετάφραση. Κομοτηνή: Αλφάβητο (Σελ. 281-288)</p>	Structure of Training, program design

### 2<sup>η</sup> Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Σχεδιασμός της προπόνησης	<ul style="list-style-type: none"> <li>Σχεδιασμός και πλάνο</li> <li>Στάδια σχεδιασμού</li> <li>Προπονητική μονάδα</li> </ul>	Σχεδιασμός προγραμμάτων, Προπονητική μονάδα
Βιβλιογραφία:	<p>Allerheiligen, B. &amp; Rogers, R. (1995). Plyometrics Program Design. <i>Strength and Conditioning</i>, 17, 4, 26-31. Martin, D. Carl, K., Lehnertz K. (1993). <i>Εγχειρίδιο Προπονητικής</i>. Μετάφραση. Κομοτηνή: Αλφάβητο (Σελ. 305-318). Poletaeu, P. &amp; Cervera V.O. (1995). The Russian Approach to Planning a Weightlifting Program. <i>Strength and Conditioning</i>, 17, 1, 20-26.</p>	Programm design, training unit

### 3<sup>η</sup> Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης δύναμης	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ιδιότητες-μορφές δύναμης.</li> <li>Βασικές αρχές της προπόνησης δύναμης.</li> <li>Καθοδήγηση της προπόνησης δύναμης.</li> <li>Μεθοδολογία προπόνησης δύναμης- ισχύος.</li> <li>Περιοδικότητα της προπόνησης δύναμης.</li> <li>Μακροχρόνιος και ετήσιος. προγραμματισμός της προπόνησης δύναμης.</li> <li>Αξιολόγηση της δύναμης-ισχύος.</li> </ul>	Δύναμη, Ισχύς, Προπόνηση, Προσαρμογές, Αποπροσαρμογές, Μέθοδοι προπόνησης, Περιοδικότητα, Προγραμματισμός, Αξιολόγηση.
Βιβλιογραφία:	<p>Peterson, M., Rhea, M. &amp; Alvar, B. (2004). Maximizing strength development in athletes: a meta-analysis to determine the doseresponse relationship. <i>Journal of</i></p>	Strength, Power, Training, Adaptation,

	<p>Strength and Conditioning Research, 18(2), 377–382.                  Kawamori, N. &amp; Haff G. (2004). The optimal training load for the development of muscular power. <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i>, 18(3), 675–684.                  Fleck, S. (1999). Periodized strength training: a critical review. <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i>, 13(1), 82–89.                  Grosser M. &amp; Starischka S. (1998). Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης. Μετάφραση. Θεσσαλονίκη: Σάλτο. (Σελ. 81-103).                  Fleck, S. &amp; Kraemer W. (2000). Προπόνηση Δύναμης: Σχεδιασμός Προγραμμάτων. Μετάφραση. Θεσσαλονίκη: Σάλτο. (Σελ. 29-70, 175-215, 217-233).</p>	<p>Detraining,                  Training methods,                  Periodization,                  Evaluation.</p>
--	--	--

#### 4<sup>η</sup> Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης ταχύτητας	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βασικές μορφές ταχύτητας</li> <li>• Ανάπτυξη της ταχύτητας σύμφωνα με την ηλικία</li> <li>• Ταχύτητα αντίδρασης και τρόποι ανάπτυξης της</li> <li>• Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης της ταχύτητας συχνότητας</li> <li>• Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης της ταχύτητας ενέργειας</li> <li>• Ρύθμιση και καθοδήγηση της προπόνησης ταχύτητας (τεστ)</li> </ul>	<p>Προπόνηση ταχύτητας, περιοδικότητα, σχεδιασμός προγραμμάτων, ένταση, ποσότητα, συχνότητα της επιβάρυνσης, διάλειμμα</p>
Βιβλιογραφία:	<p>Dintiman, G., Ward, B., Tellaz, T. (1998). <i>Sports Speed. 1 Program for Athletes</i>. Champaign, IL: Human Kinetics (pp 171-220).</p>	<p>Speed training, periodization, program design, training intensity-volume-rest-interval.</p>

#### 5<sup>η</sup> Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης αντοχής	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βασικές έννοιες του συμπλέγματος αντοχή</li> <li>• Συνδυασμένη μορφή με άλλες ικανότητες</li> <li>• Διαχωρισμός της αντοχής ως προς τη χρονική της διάρκεια</li> <li>• Μέθοδοι ανάπτυξης των διαφόρων μορφών αντοχής</li> <li>• Η αντοχή στην αναπτυξιακή φάση και η βελτίωσή της</li> <li>• Η ανάπτυξη των διαφόρων μορφών της αντοχής στον ετήσιο και μακροχρόνιο προγραμματισμό. Παραδείγματα ποσοτικών και ποιοτικών χαρακτηριστικών ανάπτυξης της αντοχής (δρόμοι ημιαντοχής-αντοχής)</li> <li>• Ρύθμιση και καθοδήγηση της προπόνησης αντοχής</li> </ul>	<p>Επιδόσεις-προπόνηση αντοχής, αερόβιο-αναερόβιο κατώφλι, περιοδικότητα</p>
Βιβλιογραφία:	<p>Eisenmann, J. &amp; Malina, R. (2000). Body Size and Endurance Performance. In: R.J. Shephard &amp; P.-O. Astrand (Ed.). <i>Endurance in Sport</i>. Blackell Science (pp 37-50).                  Shephard, R.J. (2000). Determinants of Endurance. In: R.J. Shephard &amp; P.-O. Astrand (Ed.). <i>Endurance in Sport</i>. Blackell Science (pp 21-35).                  Wetter, T. &amp; Dempsey, J. (2000). Pulmonary System and Endurance Exercise. In: R.J. Shephard &amp; P.-O. Astrand (Ed.). <i>Endurance in Sport</i>. Blackell Science (pp 52-65).</p>	<p>Endurance performance-training, aerobic-anaerobic threshold, periodization</p>

## 6<sup>η</sup> Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Περιοδικότητα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχή της περιοδικότητας και κυκλικότητας</li> <li>• Ιστορική εξέλιξη μοντέλων ετήσιου προγραμματισμού προπόνησης</li> <li>• Μοντέλα περιοδικότητας στον πρωταθλητισμό</li> <li>• Κλασικά μοντέλα</li> <li>• Συσσωρευτική επιβάρυνση</li> <li>• Μοντέλο AMY (ATR)</li> <li>• Μοντέλα αγωνιστικών επιβαρύνσεων</li> </ul>	Περιοδικότητα, σχεδιασμός προγραμμάτων
Βιβλιογραφία:	<p>Kutzer, B. (1995). Volleyball: strength Training Periodization Through Volume Control. <i>Strength and Conditioning</i>, 19, 2, 44-53.</p> <p>Stewart A., &amp; Hopkins, W. (2000). Seasonal training and performance of competitive swimmer. <i>J Sports Sci</i>. 18, 11, 873-884.</p>	Periodization, program design, Preperiodization traditional, contemporary

## 7<sup>η</sup> Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης τεχνικής	<p>Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης τεχνικής</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η προπόνηση τ. στη μικροδομή της π.</li> <li>• Η προπόνηση τ. στη μακροδομή της π.</li> <li>• Χαρακτηριστικά . στη μακροδομή της π.</li> </ul>	Τεχνική
Βιβλιογραφία:	<p>Martin, D. Carl, K., Lehnertz K. (1993). <i>Εγχειρίδιο Προπονητικής</i>. Μετάφραση. Κομοτηνή: Αλφάβητο (Σελ. 91-97).</p>	Technique

## 8<sup>η</sup> Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Προπόνηση τεχνικής και τακτικής στην αναπτυξιακή ηλικία	<p>Ιδιαιτερότητες της προπόνησης τεχνικής</p> <p>Ιδιαιτερότητες της προπόνησης τακτικής</p> <p>Φυσική κατάσταση, τεχνική και τακτική</p>	Προπόνηση & στάδια της ανάπτυξης
Βιβλιογραφία:	<p>Martin, D. Carl, K., Lehnertz K. (1993). <i>Εγχειρίδιο Προπονητικής</i>. Μετάφραση. Κομοτηνή: Αλφάβητο (Σελ. 369-376).</p> <p>Plisk, S.S. &amp; Gambetta, V. (1997). Tactical Metabolic Training: Part 1. <i>Strength and Conditioning</i>, 17, 3, 34-39.</p>	Training and developmental stages

## 9<sup>η</sup> Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Δομή διαμόρφωση και οργάνωση της προπόνησης νεαρών αθλητών	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μοντέλα προπόνηση νεαρών αθλητών</li> <li>• Παράγοντες επίδρασης στη δομή της προπόνησης των νεαρών αθλητών</li> <li>• Περιοδικότητα της προπόνησης στη νεαρή ηλικία</li> </ul>	Προπόνηση & στάδια της ανάπτυξης
Βιβλιογραφία:	<p>Martin, D. Carl, K., Lehnertz K. (1993). <i>Εγχειρίδιο Προπονητικής</i>. Μετάφραση. Κομοτηνή: Αλφάβητο (Σελ. 356-368)</p> <p>Thrush, J.T. (1995). A Simplified Approach to Programm Design for Elite Junior Weightlifters. <i>Strength and Conditioning</i>, 17, 1, 16-19.</p>	Training and developmental stages

## 10<sup>η</sup> Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Εργαστήριο: σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης στα ατομικά αθλήματα	<p>Διάγνωση και αξιολόγηση της απόδοσης σε εργαστήριο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Αξιολόγηση της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας Εργοδιάδρομος – εργοποδήλατο</li> <li>Ζώνες προπόνησης με βάση τιμές Γαλακτικού οξέως, Καρδιακής συχνότητας, Υποκειμενικής αντίληψης κόπωσης</li> <li>Ρόλος της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, της δρομικής ταχύτητας και της δρομικής οικονομίας στην απόδοση</li> <li>Αξιολόγηση μέγιστης ισομετρικής δύναμης</li> <li>Αξιολόγηση ευκαμψίας - ευκινησίας</li> </ul> <p>Διάγνωση και αξιολόγηση της απόδοσης σε πεδίο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Αξιολόγηση της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας RAST – DIPPER TEST</li> <li>Ζώνες προπόνησης με βάση τιμές Γαλακτικού οξέως, Καρδιακής συχνότητας, Υποκειμενικής αντίληψης κόπωσης</li> <li>Ρόλος των μετρήσεων στον προγραμματισμό των προπονητικών μονάδων- πλάνων</li> <li>Αξιολόγηση μέγιστης ισομετρικής δύναμης</li> <li>Αξιολόγηση αλτικής ικανότητας</li> </ul> <p>Αξιολόγηση ευκαμψίας - ευκινησίας</p>	<p>Αερόβια – αναερόβια ικανότητα, ζώνες προπόνησης, αξιολόγηση και καταγραφή Φυσικών Ικανοτήτων</p> <p>Ζώνες προπόνησης, αερόβια – αναερόβια ικανότητα, καταγραφή Φυσικών Ικανοτήτων</p>
Βιβλιογραφία:	<p>McLellan T, Gass G (1989). The relationship between the ventilation and lactate thresholds following normal, low and high carbohydrate diets. <i>Eur. J. Appl. Physiol</i> 58: 568 – 576</p> <p>Noakes T, Myburgh K, Schall S (1990). Peak treadmill running velocity during the VO<sub>2</sub>max test predicts running performance. <i>Journ. Of Sports Sciences</i>. 8: 35-45</p> <p>Rowbottom D, Keast D, Garsia – Webb P, Morton A (1997). Training adaptation and biological changes among well- trained male triathletes <i>Med. Sci.Sports Exerc.</i>, 29:9, 233-239</p> <p>Warren, B., J., Stone, M., H., Kearney, J.T., Fleck, S., J., Johnson, R., L., Wilson, G., D., Kraemer, W., J. (1992). Performance Measures, Blood Lactate and Plasma Ammonia as Indicators of Overwork in Elite Junior Weightlifters. <i>Int. J. Sports Med</i>. 13, 372-376.</p>	<p>Aerobic – Anaerobic capacity, training zone, physical fitness</p>

## 11<sup>η</sup> Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Εργαστήριο: σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης στα ομαδικά αθλήματα	<p>Διάγνωση και αξιολόγηση της απόδοσης σε εργαστήριο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Αξιολόγηση της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας Εργοδιάδρομος – εργοποδήλατο</li> <li>Ζώνες προπόνησης με βάση τιμές Γαλακτικού οξέως, Καρδιακής συχνότητας, Υποκειμενικής αντίληψης κόπωσης</li> <li>Ρόλος της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, της δρομικής ταχύτητας και της δρομικής οικονομίας στην απόδοση</li> <li>Αξιολόγηση μέγιστης ισομετρικής δύναμης</li> <li>Αξιολόγηση ευκαμψίας - ευκινησίας</li> </ul> <p>Διάγνωση και αξιολόγηση της απόδοσης σε πεδίο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Αξιολόγηση της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας</li> </ul>	<p>Αερόβια – αναερόβια ικανότητα, ζώνες προπόνησης, αξιολόγηση και καταγραφή Φυσικών Ικανοτήτων</p> <p>Ζώνες προπόνησης, αερόβια – αναερόβια ικανότητα, καταγραφή Φυσικών Ικανοτήτων</p>

	<p>ικανότητας RAST – DIPPER TEST</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ζώνες προπόνησης με βάση τιμές Γαλακτικού οξέως, Καρδιακής συχνότητας, Υποκειμενικής αντίληψης κόπωσης</li> <li>• Ρόλος των μετρήσεων στον προγραμματισμό των προπονητικών μονάδων- πλάνων</li> <li>• Αξιολόγηση μέγιστης ισομετρικής δύναμης</li> <li>• Αξιολόγηση αλτικής ικανότητας</li> </ul> <p>Αξιολόγηση ευκαμψίας - ευκινησίας</p>	ικανοτήτων
Βιβλιογραφία:	<p>McLellan T, Gass G (1989). The relationship between the ventilation and lactate thresholds following normal, low and high carbohydrate diets. <i>Eur. J. Appl. Physiol</i> 58: 568 – 576</p> <p>Noakes T, Myburgh K, Schall S (1990). Peak treadmill running velocity during the VO2max test predicts running performance. <i>Journ. Of Sports Sciences</i>. 8: 35-45</p> <p>Rowbottom D, Keast D, Garsia – Webb P, Morton A (1997). Training adaptation and biological changes among well- trained male triathletes <i>Med. Sci.Sports Exerc.</i>, 29:9, 233-239</p> <p>Warren, B., J., Stone, M., H., Kearney, J.T., Fleck, S., J., Johnson, R., L., Wilson, G., D., Kraemer, W., J. (1992). Performance Measures, Blood Lactate and Plasma Ammonia as Indicators of Overwork in Elite Junior Weightlifters. <i>Int. J. Sports Med</i>. 13, 372-376.</p>	Aerobic – Anaerobic capacity, training zone, physical fitness

## 12<sup>η</sup> Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Έρευνα πεδίου: σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης	Σχεδιασμός της προπόνησης: η χρήση των μετρήσεων πεδίου Καθοδήγηση της προπόνησης: εφαρμογή των αποτελεσμάτων	Ποσοτικοποίηση της προπόνησης
Βιβλιογραφία:	<p>Johnston, R. E., Quinn, T., J., Kertzer, R., Vroman, N., B. (1995). Improving Running Economy Through Strength Training. <i>Strength and Conditioning</i>, 17, 4, 7-13.</p> <p>Newton, R. U. &amp; Kraemer, W. J. (1994). Developing Explosive Muscular Power: Implications for a Mixed Methods Training Strategy. <i>Strength and Conditioning</i>, 16, 5, 20-30.</p>	Quantification of Training