

Τίτλος Μαθήματος	ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ II			
Κωδικός Μαθήματος	SSWAT422-S-1			
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο / Εαρινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Δημήτρης Σωκράτους			
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήρια εβδομάδα / 3
Στόχος Μαθήματος	Σκοπός του μαθήματος είναι να διδάξει τον/την φοιτητή/τρια την φιλοσοφία της προπόνησης στην ομαδική τακτική στην υδατοσφαίριση. Επίσης στόχος είναι ο φοιτητής/τρια να αναλύει θεωρητικά και πρακτικά την επιθετική και αμυντική τακτική σε ομαδικό επίπεδο και τέλος να μπορεί να σχεδιάσει ένα προπονητικό πρόγραμμα σε μια αγωνιστική περίοδο σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες.			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναλύουν τις θεωρητικές αρχές της επιθετικής και αμυντικής τακτικής σε αθλητικά παιχνίδια, αναγνωρίζοντας τα κρίσιμα στοιχεία που καθορίζουν την επιτυχία σε κάθε στρατηγική. 2. Εφαρμόζουν τις αρχές της τακτικής επίθεσης και άμυνας σε πρακτικές καταστάσεις, διαχειριζόμενοι αποτελεσματικά τις μεταβαλλόμενες συνθήκες του παιχνιδιού. 3. Σχεδιάζουν και υλοποιούν στρατηγικές για την αντιμετώπιση διάφορων αμυντικών συστημάτων, όπως το πρέσινγκ και την άμυνα ζώνης, με βάση την ανάλυση των αντιπάλων. 4. Αξιολογούν την αποτελεσματικότητα των τακτικών προετοιμασιών και των ατομικών και ομαδικών ενεργειών, προσαρμόζοντας τις στρατηγικές ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας. 5. Διαχειρίζονται την τεχνική και τακτική προετοιμασία των τερματοφυλάκων, ενσωματώνοντας φυσική, τεχνική, τακτική και ψυχολογική προετοιμασία. 6. Σχεδιάζουν και εκτελούν μια ετήσια προπονητική διαδικασία, λαμβάνοντας υπόψη το φορμάρισμα, τη χωρισμό σε περιόδους και την εφαρμογή κατάλληλων μεθόδων και μέσων προπόνησης για την επίτευξη των αθλητικών στόχων. 			

Προαπαιτούμενα	PESS106: Αρχές Προπονητικής	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Τακτική επίθεσης: Θεωρητική ανάλυση επιθετικής τακτικής, ίσο αριθμό επιθετικών- αμυντικών, αιφνιδιασμός, παίκτης παραπάνω μετά από φάουλ αποβολής.</p> <p>Τακτική άμυνας: Θεωρητική ανάλυση αμυντικής τακτικής, ίσο αριθμό αμυντικών-επιθετικών, επιστροφή στην άμυνα, παίκτης λιγότερος μετά από φάουλ αποβολής.</p> <p>Αντιμετώπιση Αμυντικών Συστημάτων: αντιμετώπιση του πρέσιγκ, αντιμετώπιση της άμυνας ζώνης.</p> <p>Τακτική Προετοιμασία: αφομοίωση των ατομικών ενεργειών, αφομοίωση ενεργειών τμήματος και ολόκληρης της ομάδας, παιχνίδια ειδικών συνθηκών, παιχνίδι με ίσο αριθμό επιθετικών –αμυντικών, παιχνίδι με άνισο αριθμό επιθετικών-αμυντικών, διπλά παιχνίδια.</p> <p>Τερματοφύλακας: Τεχνική και Τακτική του Τερματοφύλακα, Φυσική Προετοιμασία, Τεχνική και Τακτική Προετοιμασία, Ψυχολογική προετοιμασία.</p> <p>Προπονητική διαδικασία: σχέδιο προπόνησης για ένα χρόνο, Φορμάρισμα, χωρισμός σε περιόδους της κυκλικής ετήσιας προπόνησης, Προπόνηση στη Προπαρασκευαστική, Αγωνιστική και Μεταβατική Περίοδο, Μέσα Προπόνησης, Μέθοδοι Προπόνησης.</p>		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Θεωρία 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 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>		
Βιβλιογραφία	<ul style="list-style-type: none"> • Πλατάνου Θ., (1997) Η Υδατοσφαίριση, Β` Έκδοση, kegraft.E.Π.Ε., Αθήνα. 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Πλατάνου Θ., (1994) Η Φυσική Προετοίμασα των Αθλητών, Αθήνα. • Water polo fina.org - official FINA website http://www.fina.org/discipline/water-polo • Juba K., (1978), Water polo: Conditioning, techniques, strategy & play, Info Books, London, ISBN: B0007AY8JM
Αξιολόγηση	<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 την υδατοσφαίριση. 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 την υδατοσφαίριση. 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 την υδατοσφαίριση. • Πρακτική εξέταση (35%): A) Μικροδιδασκαλία 25%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει μια σύντομη διδακτική συνεδρία σχετικά με την υδατοσφαίριση, 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 στην υδατοσφαίριση που απαιτούνται για την άσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος. • Τελική Θεωρητική εξέταση (30%): Η εξέταση περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, αντικατοπτρίζοντας ολοκληρωμένα το υλικό που παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια του μαθήματος σχετικά με την υδατοσφαίριση. Αυτό περιλαμβάνει έννοιες, θεωρητικά πλαίσια και μελέτες ποικίλων περιπτώσεων, δίνοντας ένα πλήρες αντίγραφο της γνώσης που έχει αποκτηθεί στον τομέα της υδατοσφαίρισης. Επιπλέον, η εξέταση επικεντρώνεται στην ικανότητα του φοιτητή να

	<p>συνδέσει διάφορες έννοιες, δημιουργώντας έτσι μια ολοκληρωμένη αντίληψη στον τομέα της υδατοσφαίρισης 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 της υδατοσφαίρισης σε πρακτικά σενάρια.</p>
Γλώσσα	Ελληνικά /Αγγλικά