

Τίτλος Μαθήματος	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ II			
Κωδικός Μαθήματος	SSVOL428-S-1			
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο / Εαρινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Γιώργος Γεωργίου			
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήρια εβδομάδα / 3
Στόχος Μαθήματος	<p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση τους μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα κατέχει όλες τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις, ώστε να μπορεί να διδάξει μεθοδικά την πετοσφαίριση. Επίσης, μέσα από τις ενότητες διδασκαλίας θα αποκτήσουν τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις για την οργάνωση και διεύθυνση της προπόνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες, να οργανώνουν αγώνες και να διδάσκουν την πετοσφαίριση στην</p> <p>αναψυχή και σε τουριστικές εγκαταστάσεις</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κατανοήσουν τη σημασία του προγραμματισμού προπόνησης και να εφαρμόσουν την περιοδικότητα στην προπόνηση. 2. Εφαρμόσουν διδακτικές μεθόδους για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης στην πετοσφαίριση. 3. Αναπτύξουν την ταχύτητα και την αντοχή των αθλητών/τριών στην πετοσφαίριση μέσω κατάλληλων διδακτικών μεθόδων. 4. Εφαρμόσουν κριτήρια επιλογής παικτών και να σχεδιάσουν προπονητικές μονάδες για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. 5. Κατανοήσουν τον ρόλο του προπονητή στη διαδικασία της προπόνησης και να εφαρμόσουν γνώσεις από φυσιολογία, βιοκινητική και ψυχολογία στη βελτίωση της προπονητικής διαδικασίας. 6. Πραγματοποιήσουν δοκιμασίες και μετρήσεις για την αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων και της τεχνικής επιδεξιότητας των αθλητών/τριών. 7. Δημιουργήσουν ένα πλάνο προπόνησης και να αξιολογήσουν τις ενότητες του μαθήματος. 			

Προαπαιτούμενα	PESS106: Αρχές Προπονητικής	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ol style="list-style-type: none"> 1. Προγραμματισμός προπόνησης: Η έννοια και η αξία του προγραμματισμού. Περιοδικότητα της προπόνησης. Αναγκαιότητα του προγραμματισμού, μακροπρόθεσμοι στόχοι και τρόποι επίτευξής τους. Μακροχρόνιος προγραμματισμός της προπόνησης. 2. Η φυσική κατάσταση στην πετοσφαίριση. Ο ρόλος της δύναμης στην πετοσφαίριση. Διδακτικές μέθοδοι για την ανάπτυξή της. Προγραμματισμός της προπόνησης (περίοδος προετοιμασίας, αγωνιστική και μεταβατική). 3. Ο ρόλος της ταχύτητας στην πετοσφαίριση. Ταχύτητα αντίδρασης – και ταχύτητα κίνησης. Διδακτική μεθοδολογία και ασκήσεις για την ανάπτυξή της. Βασικοί κανόνες ανάπτυξης της ταχύτητας και συνδυασμός με την τεχνική του αθλήματος. 4. Ο ρόλος της αντοχής στην πετοσφαίριση. Χαρακτηριστικά και μέθοδοι για την ανάπτυξή της. Βασικοί κανόνες για την ανάπτυξη της αντοχής σε συνδυασμό με την τεχνική του αθλήματος. 5. Η πετοσφαίριση στις αναπτυξιακές ηλικίες. Σωματομετρικά χαρακτηριστικά ηλικίας 10-12 ετών. Κριτήρια επιλογής παικτών. Προπονητικός όγκος για τεχνική, τακτική και φυσική προετοιμασία. Διδασκαλία μίας προπονητικής μονάδας με συγκεκριμένο ασκησιολόγιο. 6. Η πετοσφαίριση στις αναπτυξιακές ηλικίες. Η επιλογή παικτών στις ηλικίες 13-14 ετών. Προπονητικός φόρτος σε τεχνική, τακτική και φυσική προετοιμασίας. Διδασκαλία μιας προπονητικής μονάδας με συγκεκριμένο ασκησιολόγιο για αυτές τις ηλικίες. 7. Η πετοσφαίριση στις αναπτυξιακές ηλικίες των 15-16 ετών. Συνολικός προπονητικός φόρτος σε τεχνική, τακτική και φυσική προετοιμασία. Διδασκαλία μιας προπονητικής μονάδας με συγκεκριμένο ασκησιολόγιο για αυτές τις ηλικίες. 8. Η πετοσφαίριση στις αναπτυξιακές ηλικίες των 17-19 ετών. Σχεδιασμός της τεχνικής, τακτικής και φυσικής προετοιμασίας. Διδασκαλία μιας προπονητικής μονάδας με συγκεκριμένο ασκησιολόγιο για αυτές τις ηλικίες. 9. Τα χαρακτηριστικά του προπονητή και ο ρόλος του στη διαδικασία της προπόνησης. Το κοουτσάρισμα της ομάδας. Εφαρμογή γνώσεων από φυσιολογία, βιοκινητική και ψυχολογία για τη βελτίωση της προπονητικής διαδικασίας. 10. Δοκιμασίες και μετρήσεις για φυσικές ικανότητες, τεχνική επιδεξιότητα και έλεγχο της προπόνησης. 11. Δημιουργία πλάνου προπόνησης και αξιολόγηση των ενοτήτων του μαθήματος. 		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Θεωρία</p> <p>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</p>		

	<p>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</p> <p>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>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Κουντούρης, Π., Αγγελονίδης, Κατσικαδέλη, Α., & Λάιος, Ι. (2017). <i>Διδακτική και προπονητική της πετοσφαίρισης</i>. Αθήνα: Πεδίο.</p> <p>Κατσικαδέλη, Α., Αγγελονίδης, Ι., Κουντούρης, Π., & Λάιος, Ι. (2001). <i>Πετοσφαίριση: Μεθοδική διδασκαλία</i>. Αθήνα</p> <p><u>Συμπληρωματική βιβλιογραφία:</u> Kenny, B., & Gregory, C. (2006). <i>Volleyball: Steps to success</i>. Human Kinetics. Μπεργελές, Ν. (1993). <i>Προπονητική Πετοσφαίρισης</i>. Αθήνα. Μπεργελές, Ν. (1992). <i>Προγραμματισμός βόλεϊ στις αναπτυξιακές ηλικίες</i>. Αθήνα. Παολίνι, Μ. (2015). <i>Ετήσιος προγραμματισμός προπόνησης βόλεϊ στις ηλικίες κάτω των 14</i>. Αθλότυπο. Reeser, J. C. (2009). <i>Πετοσφαίριση. επιμέλεια Παναγιώτης Κουντούρης, Σοφία Παπαδοπούλου</i>. - 1η έκδ. - Αθήνα : Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. Reynaud, C. (2011). <i>Coaching volleyball technical and tactical skills</i>. Human Kinetics.</p>
<p>Αξιολόγηση</p>	<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 πετοσφαίριση. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες μορφές ερωτήσεων, όπως πολλαπλής επιλογής, συνθετικές ερωτήσεις, ερωτήσεις ανάπτυξης, μελέτες περίπτωσης ή άλλες δομές.

	<ul style="list-style-type: none"> • Πλάνο προπόνησης (15%): Ζητείται η γραπτή κατάθεση και αξιολόγηση ενός σχεδίου πλάνου προπόνησης σε θεωρητικό επίπεδο σχετικά με την πετοσφαίριση. 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 πετοσφαίριση. • Πρακτική εξέταση (35%): A) Μικροδιδασκαλία 25%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει μια σύντομη διδακτική συνεδρία σχετικά με την πετοσφαίριση, ακολουθώντας ένα προετοιμασμένο πλάνου 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 πετοσφαίριση 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 πετοσφαίριση. Αυτό περιλαμβάνει έννοιες, θεωρητικά πλαίσια και μελέτες ποικίλων περιπτώσεων, δίνοντας ένα πλήρες αντίγραφο της γνώσης που έχει αποκτηθεί στον τομέα της πετοσφαίρισης. Επιπλέον, η εξέταση επικεντρώνεται στην ικανότητα του φοιτητή να συνδέσει διάφορες έννοιες, δημιουργώντας έτσι μια ολοκληρωμένη αντίληψη στον τομέα της πετοσφαίρισης 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 πετοσφαίρισης σε πρακτικά σενάρια.
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά