



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



ΓΕΝΙΚΗ
ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ

Προπονητής Ποδοσφαίρου

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΑΕΚ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

Προπονητής Ποδοσφαίρου

ΣΑΕΚ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ «ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ»

Συγγραφική ομάδα

Αντώνιος Βανταράκης

Ανδρέας Σταφυλίδης

Γεωργία Αραμπατζή

Παντελεήμων Μπακιρτζόγλου

Σύμβουλος μεθοδολογίας ανάπτυξης

του εκπαιδευτικού εγχειριδίου

Παναγιώτης Γ. Παπαδημητρίου

Γλωσσική επιμέλεια

Εκδόσεις Σοκόλη

Σχεδιασμός-σελιδοποίηση

Mr. Moschos / WINK DESIGN

Το περιεχόμενο του εκπαιδευτικού εγχειριδίου της ειδικότητας διαμορφώθηκε από τη συγγραφική ομάδα με βάση μεθοδολογικές προδιαγραφές και ειδικά πρότυπα που επεξεργάστηκε το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ στο πλαίσιο της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)» (κωδικός ΟΠΣ [MIS] 5069281) του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020», που υλοποιήθηκε με σύμπραξη των κοινωνικών εταίρων και, ειδικότερα, από το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ (επικεφαλής εταίρο της κοινοπραξίας), το ΙΝΕ/ΓΣΕΕ, το ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, το ΚΑΕΛΕ/ΕΣΕΕ, το ΙΝΣΕΤΕ και τον ΕΟΠΠΕΠ, και συγχρηματοδοτήθηκε από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ε.Κ.Τ.). Το παρόν εκπαιδευτικό εγχειρίδιο αναπτύχθηκε με την ευθύνη του ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, τα επιστημονικά στελέχη του οποίου παρακολούθησαν και υποστήριξαν τον συντονισμό του έργου σε όλες του τις φάσεις.

Περιεχόμενα

1	Πρόλογος	7
2	Εισαγωγή	9
A	Περιγραφή ειδικότητας	11
1	Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού	11
1 . 1	Τίτλος ειδικότητας	11
1 . 2	Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)	11
2	Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας	12
2 . 1	Ορισμός ειδικότητας	12
2 . 2	Αρμοδιότητες / Καθήκοντα	12
2 . 3	Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα	13
2 . 4	Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης	13
B	Σκοπός και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	14
1	Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	14
2	Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης	15
Γ	Βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές και αναλυτικό περιεχόμενο του προγράμματος της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	18
1	Ωρολόγιο πρόγραμμα	19
2	Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	21
2 . 1	ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄	21
2 . 1 . A	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	21
2 . 1 . B	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	26
2 . 1 . Γ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	33
2 . 1 . Δ	ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ	40
2 . 1 . Ε	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	46
2 . 1 . ΣΤ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ	52
2 . 1 . Ζ	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	59
2 . 1 . Η	ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ	66
2 . 1 . Θ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ	72

2 . 2	ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄	79
2 . 2 . Α	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	79
2 . 2 . Β	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	85
2 . 2 . Γ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	92
2 . 2 . Δ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ	98
2 . 2 . Ε	ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ & ΥΓΕΙΑ	104
2 . 2 . ΣΤ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	110
2 . 2 . Ζ	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ	116
2 . 2 . Η	ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ	124
2 . 2 . Θ	ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ	129
 2 . 3	 ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄	 136
2 . 3 . Α	ΑΡΧΕΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	136
2 . 3 . Β	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ	143
2 . 3 . Γ	ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ	150
 2 . 4	 ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄	 157
2 . 4 . Α	ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	157
2 . 4 . Β	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	162
2 . 4 . Γ	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ	168
 3	 Διδακτική μεθοδολογία	 176
4	Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης	179
4 . 1	Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας	179
4 . 2	Μέσα ατομικής προστασίας	180
 Δ	 Προδιαγραφές υλοποίησης πρακτικής άσκησης	 181
1	Ο θεσμός της πρακτικής άσκησης	182
2	Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η	184
2 . 1	Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης	184
2 . 2	Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκούμενου/-ης	184
2 . 3	Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης	186
3	Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας της πρακτικής άσκησης	187
4	Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της πρακτικής άσκησης	188
5	Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος πρακτικής άσκησης	192
5 . 1 . Α	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ	192
5 . 1 . Β	ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ	193

5 . 1 . Γ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ/ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ	193
5 . 1 . Δ	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ	194
5 . 2	Μεθοδολογία υλοποίησης πρακτικής άσκησης	196
	Βιβλιογραφία	198
A	Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα	199
B	Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων	207
Γ	Σχετική εθνική νομοθεσία	210

1 | Πρόλογος

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο της ειδικότητας «Προπονητής/-τρια Ποδοσφαίρου» αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)» [κωδικός ΟΠΣ (MIS) 5069281], η οποία υλοποιήθηκε με σύμπραξη των κοινωνικών εταίρων και, ειδικότερα, από το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ (επικεφαλής εταίρο της κοινοπραξίας), το ΙΝΕ/ΓΣΕΕ, το ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, το ΚΑΕΛΕ/ΕΣΕΕ, το ΙΝΣΕΤΕ και τον ΕΟΠΠΕΠ, και συγχρηματοδοτήθηκε από το ΕΠ «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση».

Το έργο αυτό αποτέλεσε μια ολοκληρωμένη παρέμβαση για τη βελτίωση και την ενίσχυση του θεσμού της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης σε μια περίοδο κατά την οποία, περισσότερο από ποτέ, το αίτημα της διασύνδεσής του με την αγορά εργασίας είναι επιτακτικό και επίκαιρο. Ιδιαίτερα, μετά τη μακρά περίοδο οικονομικής κρίσης και ύφεσης την οποία αντιμετώπισε η ελληνική κοινωνία αλλά και τις συνέπειες από την πανδημική κρίση Covid-19, οι αναδυόμενες προκλήσεις καθιστούν αναγκαία στοχευμένα μέτρα εκσυγχρονισμού του θεσμού. Το συγκεκριμένο έργο αποτέλεσε μια συστηματική προσπάθεια αντιμετώπισης χρόνιων αδυναμιών του πεδίου, αναβάθμισης του επιπέδου των παρεχόμενων γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων και βελτίωσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων που απορρέουν από την επαγγελματική κατάρτιση σε συγκεκριμένες ειδικότητες.

Εμπερικλείοντας μια καινοτόμο δέσμη αλληλοσυμπληρούμενων δράσεων, μεθόδων και πρακτικών, επιδίωξε να συμβάλει με πολλαπλασιαστικό τρόπο στην ενίσχυση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας του πεδίου της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης. Ειδικότερα, στο πλαίσιο του έργου:

- Διεξήχθη ποιοτική έρευνα με στόχο τη διερεύνηση των χαρακτηριστικών και της δυναμικής που διέπει το πεδίο της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης στη χώρα μας και στον ευρωπαϊκό χώρο, με στόχο τη διαμόρφωση σχετικών προτάσεων πολιτικής.
- Αναπτύχθηκαν:
 - Επικαιροποιημένοι «οδηγοί κατάρτισης» για 130 ειδικότητες αρχικής κατάρτισης.
 - Αντίστοιχα εκπαιδευτικά εγχειρίδια, για την υποστήριξη της κατάρτισης/εκπαίδευσης των σπουδαστών/-τριών.
 - Συναφείς τράπεζες θεμάτων για κάθε ειδικότητα.
- Το σύνολο των παραπάνω στηρίχθηκε σε ένα ενιαίο μεθοδολογικό πλαίσιο, μέσω του οποίου επιδιώχθηκε η σύνδεση της κοινωνικής εμπειρίας της εργασίας, της εκ-

παίδευσης και της πιστοποίησής της, λαμβάνοντας υπόψη του το ισχύον θεσμικό πλαίσιο, καθώς και τις ιδιαιτερότητες του πεδίου της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης.

- Τέλος, με γνώμονα την ενίσχυση της θετικής επενέργειας του έργου σε θεσμικό επίπεδο, αναπτύχθηκε μια μεθοδολογία ευέλικτης τακτικής επανεξέτασης και επικαιροποίησης των περιεχομένων των οδηγιών κατάρτισης, των εγχειριδίων και των τραπεζών θεμάτων, έτσι ώστε αυτά να βρίσκονται –κατά το δυνατόν– σε αντιστοιχία με τα νέα τεχνολογικά, οργανωσιακά, εργασιακά, περιβαλλοντικά, κοινωνικά και οικονομικά δεδομένα και τις ανάγκες της αγοράς εργασίας και των εκπαιδευομένων.

2 | Εισαγωγή

Το παρόν εγχειρίδιο, εκκινώντας από την περιγραφή της ειδικότητας, εστιάζεται στο αναλυτικό περιεχόμενο και τις βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές ενός προγράμματος κατάρτισης στην ειδικότητα «Προπονητής/-τρια Ποδοσφαίρου». Στοχεύει στην ενημέρωση του συνόλου των συντελεστών του, λαμβάνοντας υπόψη τα περιεχόμενα των καθηκόντων και τις ιδιαιτερότητές της, καθώς και τους ισχύοντες θεσμικούς περιορισμούς στο πεδίο.

Απευθύνεται κυρίως στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες αλλά και στους/στις εκπαιδευτές/-τριες των προγραμμάτων αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης. Επιπλέον, αποτελεί ένα χρήσιμο εγχειρίδιο για τα στελέχη σχεδιασμού, τους σχετικούς φορείς υλοποίησής τους –τις Σχολές Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης–, αλλά και για το σύνολο των υπόλοιπων δυνάμει συντελεστών ενός προγράμματος αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης, ιδιαίτερα για όσους/-ες συμμετέχουν στην υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.

Το εγχειρίδιο αυτό αποτελεί μια συστηματική βάση η οποία περιλαμβάνει βασικά στοιχεία για την κατανόηση του πεδίου της συγκεκριμένης ειδικότητας, αλλά κυρίως επικεντρώνεται στην ανάλυση των μαθησιακών ενοτήτων και των εκπαιδευτικών προδιαγραφών της θεωρητικής και της εργαστηριακής κατάρτισης, καθώς και την υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.

Στην κατεύθυνση αυτή, για το κάθε πρόγραμμα αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης το οποίο δύναται να υλοποιηθεί, είναι απαραίτητο να ληφθούν συστηματικά υπόψη τα εκπαιδευτικά περιεχόμενα αλλά και οι μεθοδολογικές προδιαγραφές που περιλαμβάνονται.

Ειδικότερα, το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο αποτελείται από τέσσερα (Α΄-Δ΄) Μέρη.

- **Το Μέρος Α΄ παρέχει συνοπτικά τις πληροφορίες που αφορούν την περιγραφή της ειδικότητας.**

Περιλαμβάνει την περιγραφή της ειδικότητας, των κύριων εργασιακών καθηκόντων της, των προοπτικών απασχόλησης σε αυτήν, ενώ γίνεται αναφορά σε βασικές πηγές πληροφόρησης σε σχέση με την ειδικότητα.

- **Το Μέρος Β΄ εστιάζεται στον καθορισμό των ευρύτερων αλλά και των επιμέρους ενοτήτων προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων του προγράμματος κατάρτισης.**

Αναφέρεται στις δραστηριότητες που θα είναι σε θέση να επιτελέσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μετά το πέρας της συνολικής κατάρτισής τους στη συγκεκριμένη ειδικότητα.

- **Το Μέρος Γ΄ εστιάζεται στο περιεχόμενο και στη διάρθρωση του προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης, καθώς και σε βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές υλοποίησής του.**

Το Μέρος Γ΄ περιλαμβάνει το ωρολόγιο πρόγραμμα καθώς και την περίληψη, τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα, τις ώρες διδασκαλίας ανά εβδομάδα, τις βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά, ένα κείμενο αναφοράς και τις προτεινόμενες πηγές μελέτης κάθε μαθησιακής ενότητας. Επιπλέον, αναφέρεται στην προτεινόμενη διδακτική μεθοδολογία, καθώς και σε σημαντικές πληροφορίες που αφορούν την υγεία και την ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης.

- **Το Μέρος Δ΄ εστιάζεται στην περιγραφή του περιεχομένου, των χαρακτηριστικών και των προδιαγραφών υλοποίησης της πρακτικής άσκησης.**

Περιλαμβάνεται η περιγραφή του θεσμού της πρακτικής άσκησης και παρέχονται χρήσιμες οδηγίες για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες και τους εκπαιδευτές/-τριες στον χώρο εργασίας. Στα περιεχόμενα συγκαταλέγονται, επίσης, οι ενότητες μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης, ενδεικτικές εργασίες που θα εκτελέσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες, καθώς και οι ειδικές προδιαγραφές υλοποίησης που αφορούν τον εξοπλισμό. Αναλύονται οι ενότητες μαθησιακών αποτελεσμάτων, ενώ προτείνονται βασικές μεθοδολογικές αρχές για την υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο και η τράπεζα θεμάτων της ειδικότητας συνδέονται οργανικά με τον αντίστοιχο οδηγό κατάρτισης της ειδικότητας.¹

Για τη συγγραφή της μεθοδολογίας ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων συνεργάστηκαν οι Ρένα Βαρβιτσιώτη, Ελένη Θεοδωρή, Κωνσταντίνος Μαρκίδης και Δέσποινα Μπαμπανέλου, η οποία ανέλαβε και τη συντακτική της επιμέλεια. Αυτή εκπονήθηκε στο πλαίσιο της «Οριζόντιας Εκπαιδευτικής Μεθοδολογίας» της εν λόγω Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)» και με βάση μια κατάλληλα προσαρμοσμένη εκδοχή του προτύπου ανάπτυξης εκπαιδευτικών υλικών του ΙΝΕ/ΓΣΕΕ (Γούλας, Μαρκίδης & Μπαμπανέλου, 2021).

1 Βανταράκης, Α., Κοσμάς, Κ. & Σταφυλίδης, Α. (2022). *Οδηγός Κατάρτισης. Ειδικότητα: «Προπονητής Ποδοσφαίρου»*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ.

A

Περιγραφή ειδικότητας

1 | Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού

1.1 • Τίτλος ειδικότητας

«Προπονητής/-τρια Ποδοσφαίρου» με βάση το ΦΕΚ Β/2661/30-5-2022.²

1.2 • Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)

Η ειδικότητα με τίτλο «Προπονητής/-τρια Ποδοσφαίρου» ανήκει στην ομάδα προσανατολισμού: «Επιμέρους Τομείς και Επαγγέλματα» με βάση τον Ν. 4186/ ΦΕΚ Α/193/17-9-2013.³

2 https://diek.it.minedu.gov.gr/docs/fek_eidikotites.pdf

3 https://www.et.gr/api/DownloadFeksApi/?fek_pdf=20130100193

2 | Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας

2.1 • Ορισμός ειδικότητας

Ο/Η Προπονητής/-τρια Ποδοσφαίρου είναι ο/η επαγγελματίας που γνωρίζει την τεχνική του αθλήματος του ποδοσφαίρου, τα στοιχεία γενικής προπονητικής και τους επιμέρους τομείς της αθλητικής επιστήμης, εργάζεται στον αθλητικό τομέα συλλόγων ποδοσφαίρου, επιμελείται και οργανώνει την προπονητική του ποδοσφαίρου, προετοιμάζει προπονητικά και κατευθύνει την ομάδα στη διάρκεια του αγώνα σύμφωνα με το επίπεδό της, τις καθορισμένες προδιαγραφές και τη στοχοθέτησή της, καθώς και τα προβλεπόμενα επίπεδα υγιεινής και ασφάλειας.

Με την ολοκλήρωση της ειδικότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν την ικανότητα προπονητικής και διδασκαλίας θεμάτων που άπτονται της τεχνικής, της τακτικής, της φυσικής κατάστασης, της ψυχικής προετοιμασίας, της οργάνωσης ομάδας και των παιδαγωγικών αρχών του ποδοσφαίρου. Η παροχή υπηρεσιών προπονητικής από τον/την προπονητή/-τρια στον αθλητικό σύλλογο ποδοσφαίρου στον οποίο εργάζεται έχει ως σκοπό την αθλητική προπαρασκευή, την εκγύμναση ομάδων ή ατόμων, την εμπύχωση και καθοδήγηση των αθλητών/-τριών, σύμφωνα με τις απαιτήσεις και τις ανάγκες του εκάστοτε αθλητικού συλλόγου και σε συνάρτηση με τις αρχές της αθλητικής επιστήμης.

Το περιεχόμενο της ειδικότητας αποσκοπεί στο να αποκτήσουν οι καταρτιζόμενοι/-ες τις γνώσεις, τις ικανότητες και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την εξειδίκευσή τους στο άθλημα του ποδοσφαίρου, ώστε μέσα από ένα δομημένο προπονητικό πρόγραμμα να είναι σε θέση να βελτιώσουν και να μεγιστοποιήσουν τη φυσική κατάσταση, την τεχνική και την τακτική του ποδοσφαίρου στην ομάδα όπου εργάζονται, καθώς και να συνεργάζονται στενά και άμεσα με άλλους ειδικούς επιστήμονες που έχουν άμεση σχέση με το έργο τους και την επίτευξη υψηλών αθλητικών επιδόσεων.

2.2 • Αρμοδιότητες / Καθήκοντα

Ο/Η «Προπονητής/-τρια Ποδοσφαίρου» ασκεί (ενδεικτικά και όχι περιοριστικά) τις παρακάτω αρμοδιότητες/καθήκοντα:

- Οργανώνει και καθοδηγεί την προπόνηση ομάδων και αθλητών/-τριών,
- Αξιολογεί το αρχικό επίπεδο φυσικής κατάστασης και τεχνικής – τακτικής κατάρτισης των ποδοσφαιριστών/-τριών,
- Θέτει εφικτούς αθλητικούς στόχους και χρησιμοποιεί τα κατάλληλα προπονητικά μέσα και μεθόδους για να τους επιτύχει,
- Συγκεντρώνει και αναλύει τα δεδομένα της προπόνησης και του αγώνα, εκπονεί και

- εφαρμόζει το κατάλληλα δομημένο προπονητικό πρόγραμμα, προσαρμοσμένο στις ατομικές ή συλλογικές ανάγκες της ομάδας και, στη συνέχεια, ελέγχει την αποτελεσματικότητά του χρησιμοποιώντας έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες (ελέγχους),
- Εκγυμνάζει και προπονεί ομάδες ή άτομα που ανήκουν σε συλλόγους ή είναι ανεξάρτητα, με σκοπό τη βελτίωση και τη μεγιστοποίηση της φυσικής τους κατάστασης, της τακτικής και της τεχνικής τους στο ποδόσφαιρο, αλλά και για λόγους αναψυχής,
 - Συνεργάζεται με άλλες συναφείς και σχετικές ειδικότητες που ασχολούνται με τον τομέα της φυσικής δραστηριότητας – άθλησης των ποδοσφαιριστών/-τριών.

2.3 • Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα

Ο/Η κάτοχος διπλώματος της ειδικότητας «Προπονητής/-τρια Ποδοσφαίρου» μπορεί να εργαστεί:

- Ως πρώτος/-η ή μοναδικός/-ή προπονητής/-τρια σε αθλητικούς συλλόγους, σωματεία, ακαδημίες, στις κατηγορίες που συμμετέχουν σε αναπτυξιακά μη μοριοδοτούμενα πρωταθλήματα,
- Ως βοηθός προπονητών/-τριών στις περιπτώσεις που ως πρώτοι/-ες προπονητές/-τριες μπορούν να απασχοληθούν οι προπονητές/-τριες Β' επιπέδου,
- Σε αθλητικούς φορείς και οργανισμούς του Δημοσίου,
- Σε κατασκηνώσεις και ιδιωτικές εταιρείες με αθλητικό αντικείμενο,
- Σε ακαδημίες εκμάθησης ποδοσφαίρου,
- Σε ανεξάρτητες ομάδες και συλλόγους με στόχο την αναψυχή.

2.4 • Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης

- Επαγγελματικό Περίγραμμα Προπονητή/-τριας:
<https://ergonesti.eopep.gr/>
- Λεξικό Επιστημών του Αθλητισμού:
<https://www.phed.auth.gr/έντυπα/λεξικό-επιστημών-του-αθλητισμού>
- Προπονητές – Σχολές της ΓΓΑ:
<https://minsports.gov.gr/%cf%83%cf%87%ce%bf%ce%bb%ce%ad%cf%82-%cf%80%cf%81%ce%bf%cf%80%ce%bf%ce%bd%ce%b7%cf%84%cf%8e%ce%bd/>
- Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία, Εκπαίδευση Προπονητών:
https://www.epo.gr/Default.aspx?a_id=51665
- Σύνδεσμος Προπονητών Στίβου Δυτικής Ελλάδας και Ιονίων Νήσων:
<https://www.facebook.com/proponites.stivou/>

B

Σκοπός και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας

1 | Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας

Ο βασικός σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας είναι να προετοιμάσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για την επαγγελματική τους σταδιοδρομία στην ειδικότητα «Προπονητής/-τρια Ποδοσφαίρου». Επιδιώκεται, μέσω της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης αλλά και της πρακτικής άσκησης ή της μαθητείας, να αποκτήσουν τις αναγκαίες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες για την άσκηση της ειδικότητας «Προπονητής/-τρια Ποδοσφαίρου».

2 | Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης

Οι γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες που θα αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατά τη διάρκεια της κατάρτισής τους οργανώνονται σε ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων που καλύπτουν το σύνολο του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας.

Πιο συγκεκριμένα, για την ειδικότητα «Προπονητής/-τρια Ποδοσφαίρου» διακρίνουμε τις παρακάτω ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων:

- α) «Σχεδιασμός προπόνησης και έλεγχος προπονητικής διαδικασίας»,
- β) «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»,
- γ) «Οργάνωση και Διοίκηση τμήματος/ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού»,
- δ) «Εφαρμογή της προπονητικής στο άθλημα του ποδοσφαίρου».

Στον πίνακα που ακολουθεί, παρουσιάζονται τα επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα ανά ενότητα, τα οποία προσδιορίζουν με σαφήνεια όσα οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίζουν ή/και θα είναι ικανοί/-ές να πράττουν, αφού ολοκληρώσουν το πρόγραμμα κατάρτισης της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Πίνακας 1 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	Επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:
A. «Σχεδιασμός προπόνησης και έλεγχος προπονητικής διαδικασίας»	• Σχεδιάζουν το ετήσιο πλάνο προπόνησης βάσει των στόχων που έχουν θέσει, • Αξιολογούν μέσω έγκυρων και αξιόπιστων δοκιμασιών την πρόοδο των αθλητών/-τριών, • Αναπροσαρμόζουν το προπονητικό πρόγραμμα ανάλογα με τις ανάγκες και την πρόοδο των αθλητών/-τριών, σύμφωνα και με την αρχή της προοδευτικότητας και της εξειδίκευσης, • Μεριμνούν για την ασφάλεια των αθλητών/-τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης, εφαρμόζοντας τα πρότυπα ασφάλειας κατά περίπτωση.

συνέχεια >>

Πίνακας 1 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	Επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:
Β. «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»	• Εφαρμόζουν τις σύγχρονες προπονητικές πρακτικές, σύμφωνα με την αθλητική επιστήμη και τη διεθνή βιβλιογραφία, • Βελτιώνουν τις αθλητικές δεξιότητες και κινήσεις των αθλητών /-τριών, σύμφωνα με τις αρχές της εμβιομηχανικής επιστήμης, • Εφαρμόζουν προπονητικές πρακτικές συνδυάζοντας τις επιστήμες της ανατομίας και της φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος, • Εφαρμόζουν προπονητικές πρακτικές σύμφωνα με τις αρχές της αθλητικής παιδαγωγικής και της κοινωνιολογίας, • Επιλέγουν έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες αξιολόγησης των βιολογικών προσαρμογών κατά την άσκηση, σύμφωνα με την επιστήμη της Εργοφυσιολογίας – Εργομετρίας, • Αξιολογούν τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης στο ανθρώπινο σώμα, με βάση τις αρχές της αθλητιατρικής επιστήμης, • Προετοιμάζουν ψυχολογικά τους/τις αθλητές/-τριες για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, σύμφωνα με την Αθλητική Ψυχολογία, • Παρέχουν συμβουλές αναφορικά με την υγιεινή αθλητική διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής, σύμφωνα με τις αρχές της αθλητικής διατροφολογίας.
Γ. «Οργάνωση και διοίκηση τμήματος/ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού»	• Οργανώνουν τα τμήματα του αθλητικού συλλόγου, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, το αθλητικό επίπεδο και το φύλο των αθλητών/-τριών, • Διαχειρίζονται τον αθλητικό εξοπλισμό και μεριμνούν για τη συντήρησή του, σύμφωνα με τα εγχειρίδια χρήσης του, • Διοργανώνουν αγώνες σύμφωνα με τις οδηγίες της Ομοσπονδίας και των συνεργαζόμενων φορέων, • Συνεπικουρούν στην οργάνωση και τη διοίκηση του αθλητικού συλλόγου, εφαρμόζοντας ομαδο-συνεργατικές δεξιότητες και δεξιότητες επικοινωνίας.
Δ. «Εφαρμογή της προπονητικής στο άθλημα του ποδοσφαίρου» συνέχεια >>	• Επιλέγουν κατάλληλες κινητικές και αθλητικές δεξιότητες στο άθλημα του ποδοσφαίρου, • Εφαρμόζουν βασικές έννοιες και προπονητικές αρχές των αθλητικών δεξιοτήτων στους/στις ποδοσφαιριστές/-τριες,

συνέχεια >>

Πίνακας 1 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	Επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:
Δ. «Εφαρμογή της προπονητικής στο άθλημα του ποδοσφαίρου»	• Εφαρμόζουν τον προπονητικό σχεδιασμό και τη μεγιστοποίηση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης στους/στις ποδοσφαιριστές/-τριες, • Σχεδιάζουν τις ασκήσεις τεχνικής και τακτικής του ποδοσφαίρου μέσα από δομημένα προπονητικά προγράμματα, • Επιδεικνύουν τεχνικές δεξιότητες του αθλήματος του ποδοσφαίρου στους/στις ποδοσφαιριστές/-τριες, • Παρουσιάζουν ασκήσεις εξοικείωσης με την μπάλα με συνδυασμούς όλων των ειδών τεχνικής και τακτικής στο ποδόσφαιρο, • Χρησιμοποιούν προπονητικούς σχηματισμούς και συστήματα ανάπτυξης ποδοσφαίρου σε ρεαλιστικές συνθήκες παιχνιδιού, • Αξιολογούν τις αγωνιστικές συνθήκες κατά τη διάρκεια του ποδοσφαιρικού παιχνιδιού, • Αναγνωρίζουν την τεχνικο-τακτική απόδοση των ποδοσφαιριστών/-τριών στη διάρκεια του αγώνα.



Βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές και αναλυτικό περιεχόμενο του προγράμματος της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης

1 | Ωρολόγιο πρόγραμμα

Παρατίθεται το ωρολόγιο πρόγραμμα της ειδικότητας «Προπονητής/-τρια Ποδοσφαίρου», με παρουσίαση των εβδομαδιαίων ωρών θεωρίας (Θ), εργαστηρίων (Ε) καθώς και του συνόλου (Σ) αυτών ανά μάθημα και ανά εξάμηνο:

Πίνακας 2 /// Ωρολόγιο πρόγραμμα

ΕΞΑΜΗΝΟ		Α			Β			Γ			Δ		
A/A	ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ
1	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	2		2									
2	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	2		2									
3	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	2		2									
4	ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ	2		2									
5	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	3		3									
6	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ	2		2									
7	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	2	1	3									
8	ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ	2		2									
9	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ	2		2									
10	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ				2		2						
11	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ				2		2						
12	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ				2		2						
13	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ				3	1	4						
14	ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ				2		2						
15	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ				2		2						
16	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ				2		2						
17	ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ				2		2						

συνέχεια >>

Πίνακας 2 /// Ωρολόγιο πρόγραμμα

ΕΞΑΜΗΝΟ		Α			Β			Γ			Δ		
Α/Α	ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ
18	ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ					2	2						
19	ΑΡΧΕΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ							2	6	8			
20	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ							4	4	8			
21	ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ							2	2	4			
22	ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ										2	4	6
23	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ										2	4	6
24	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ										4	4	8
ΣΥΝΟΛΟ		19	1	20	17	3	20	8	12	20	8	12	20

2 | Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης

2.1 • ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄

2.1.A • ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου» είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις αρχές που διέπουν τη λειτουργική ικανότητα του μυοσκελετικού συστήματος κατά την εκτέλεση αθλητικών κινήσεων. Ειδικότερα, περιγράφεται η τοπογραφία και η μορφολογία των αρθρώσεων, των ιστών, του μυοτενόντιου και συνδεσμικού συνόλου, καθώς και η μεταξύ τους συνέργεια. Επίσης, καθίσταται διακριτός ο ρόλος του νευρομυϊκού συστήματος στη διαδικασία της αθλητικής κίνησης και αναλύεται η λειτουργική ανατομική θεωρία με γνώμονα την εφαρμογή της στην προπονητική διαδικασία. Στη συγκεκριμένη ενότητα, γίνεται αναφορά στα φυσιολογικά όρια εύρους κίνησης μιας άρθρωσης, στη συνδεσμολογία και τη σταθεροποίησή της, στην ελαστικότητα των μαλακών ιστών, καθώς και στην επίτευξη ενεργητικού εύρους κίνησης από τους/τις αθλητές/-τριες και στους παράγοντες που δυνητικά την περιορίζουν. Επίσης, παρέχεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες η δυνατότητα αναγνώρισης και αξιολόγησης του εύρους των λειτουργικών δυνατοτήτων των αθλητών/-τριών στην κινητική δραστηριότητα, συμβάλλοντας στην ανάλυση των λειτουργικών ανατομικών ορίων κίνησης και κατ' επέκταση στην αποφυγή κακώσεων κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν την τοπογραφία και τη μορφολογία των ιστών,
- Περιγράφουν τη δομή αρθρώσεων, ιστών και μυών,
- Ορίζουν τις αρχές που διέπουν τη λειτουργική ικανότητα του μυοσκελετικού συστήματος,
- Περιγράφουν τη συνέργεια μεταξύ αρθρώσεων, συνδέσμων, μυών και μυϊκών ομάδων,
- Διακρίνουν κινησιολογικά τα ανατομικά μέρη που απαρτίζουν το ανθρώπινο σώμα,
- Διακρίνουν τον ρόλο του νευρομυϊκού συστήματος στη διαδικασία της αθλητικής κίνησης,
- Μελετούν κατά την άσκηση τη λειτουργική ικανότητα κίνησης ως μεμονωμένο μηχανικό φαινόμενο αλλά και ως αποτέλεσμα μυοσκελετικής συνέργειας,

- Αξιολογούν το παθητικό και ενεργητικό εύρος κίνησης ως προς τη λειτουργική ανατομική ικανότητα,
- Εφαρμόζουν τις αρχές της ανατομικής στην προπονητική διαδικασία,
- Αναγνωρίζουν τα λειτουργικά ανατομικά όρια, μειώνοντας τις πιθανότητες τραυματισμού στην προπόνηση,
- Διακρίνουν τις δυνατότητες του μυϊκού συστήματος του ανθρώπινου σώματος,
- Υποστηρίζουν την αποφυγή κακώσεων κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Δομή ιστών ανθρώπινου σώματος / Λειτουργικές ανατομικές περιοχές / Παράγοντες κινδύνου τραυματισμών / Αρθρώσεις / Κινήσεις / Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (ΚΝΣ) / Ευκαμψία / Ευκινησία / Εμβιομηχανική αρθρώσεων / Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΑ
2	ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ
3	ΤΟ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
4	Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
5	ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
6	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ

Κείμενο αναφοράς

2.1.A.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΑ

Στο πλαίσιο της πρώτης μαθησιακής υποενότητας, «Εισαγωγή στη Λειτουργική Ανατομία», βασικός στόχος είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις θεμελιώδεις έννοιες της λειτουργικής ανατομίας και τη σημασία της στην αθλητική επίδοση. Μέσω αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν πώς η δομή των ιστών, των αρθρώσεων και των μυών συνδέεται με την κίνηση του ανθρώπινου σώματος και την αθλητική επίδοση.

Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος, χρησιμοποιούνται διάφορες μέθοδοι και μέσα διδασκαλίας, συμπεριλαμβανομένων εμπλουτισμένων εισηγήσεων, οπτικοακουστικού υλικού και διαδραστικών εργασιών. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται τη δομή των ιστών, όπως είναι οι μύες, οι τένοντες και οι αρθρώσεις, και εξετάζουν πώς

αυτή η δομή επηρεάζει την κίνηση και τη λειτουργία του σώματος κατά τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας.

Επιπλέον, μέσω της συνεργατικής μάθησης και της ανάλυσης πρακτικών παραδειγμάτων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται πώς η ανατομία συνδέεται με την τεχνική εκτέλεση αθλητικών κινήσεων. Οι γνώσεις που αποκομίζουν τους επιτρέπουν να αναλύουν τον τρόπο λειτουργίας του σώματος και να εφαρμόζουν ανατομικές αρχές στην καθοδήγηση και την προπόνηση αθλητών/-τριών.

Μετά το πέρας της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατέχουν βασικές γνώσεις λειτουργικής ανατομίας και θα είναι σε θέση να αναπτύσσουν εφαρμοσμένες δεξιότητες για τη βελτίωση της αθλητικής επίδοσης και τη μείωση του κινδύνου τραυματισμών.

2.1.A.2 | ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ

Στη δεύτερη μαθησιακή υποενότητα, «Πρόληψη τραυματισμών μέσω της Λειτουργικής Ανατομίας», εμπλουτίζονται και εξειδικεύονται οι γνώσεις που αποκτήθηκαν στην προηγούμενη υποενότητα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, αφού κατανοήσουν τη λειτουργική ανατομία, αποκτούν ειδική γνώση ώστε να προλαμβάνουν τραυματισμούς στην πρακτική εφαρμογή.

Κύριος στόχος είναι να εξοικειωθούν με τις αρχές της λειτουργικής ανατομίας και να κατανοήσουν πώς μπορούν να προλάβουν τραυματισμούς μέσω της κατάλληλης ανατομικής γνώσης. Παραδείγματα τέτοιων τραυματισμών είναι οι μυϊκές θλάσεις, οι τραυματισμοί στις αρθρώσεις, τα διαστρέμματα κ.ά.

Κατά τη διάρκεια αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τους πιθανούς παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τραυματισμούς κατά την αθλητική δραστηριότητα. Μέσω της κατανόησης των λειτουργικών ανατομικών περιοχών, μπορούν να αναγνωρίζουν τα σημεία και τις περιοχές του σώματος που ενδέχεται να εκτεθούν σε τραυματισμούς.

Ως μέθοδο διδασκαλίας, πέρα από τις εισηγήσεις, προτείνεται να συμπεριληφθούν παρουσιάσεις, πρακτικές προσεγγίσεις όπως προσομοιώσεις κινήσεων, ανάλυση πραγματικών περιστατικών τραυματισμών και σενάρια πρόληψης. Έτσι, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναπτύξουν την ικανότητα να προλαμβάνουν τραυματισμούς μέσω της σωστής τεχνικής εκτέλεσης αθλητικών κινήσεων, αλλά και μέσω της διαχείρισης των πιθανών κινδύνων.

Αποκτώντας τις γνώσεις και τις δεξιότητες αυτές, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να συμβάλουν στη διατήρηση της υγείας των αθλητών/-τριών και στη μείωση του κινδύνου τραυματισμών, προωθώντας ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον αθλητικής προπόνησης.

2.1.A.3 | ΤΟ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Στην τρίτη μαθησιακή υποενότητα, «Το μυοσκελετικό σύστημα», προάγεται η αναλυτική κατανόηση της δομής, λειτουργίας και αλληλεπίδρασης των μυών, των αρθρώσεων και των ιστών. Η υποενότητα συνδέεται άρρηκτα με τις προηγούμενες και τις επόμενες, ενισχύοντας την ολοκληρωμένη κατανόηση του μυοσκελετικού συστήματος σε σχέση με την αθλητική επίδοση και την πρόληψη τραυματισμών. Δίνεται έμφαση στον τρόπο που οι μύες και οι αρθρώσεις συνεργάζονται για τη δημιουργία της ανθρώπινης κίνησης.

Το μυοσκελετικό σύστημα αποτελεί ένα απαραίτητο και σύνθετο σύνολο του ανθρώπινου οργανισμού, υπεύθυνο για την υποστήριξη του σώματος, την κίνηση και άλλες βιολογικές λειτουργίες. Αποτελείται από τους μυς, τα οστά, τις αρθρώσεις, τους τένοντες και τον συνδετικό ιστό. Οι μύες αποτελούν τον κινητήριο μηχανισμό του συστήματος και χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες: τους σκελετικούς μυς, τους λείους μυς και τον καρδιακό μυ. Οι σκελετικοί μύες συνδέονται με τα οστά μέσω των τενόντων και είναι υπεύθυνοι για την εκτέλεση των κινήσεων του σώματος. Το μυοσκελετικό σύστημα λειτουργεί συντονισμένα με το νευρικό σύστημα, προκειμένου να επιτρέψει τον ακριβή έλεγχο της κίνησης. Επίσης, συμμετέχει στη διατήρηση της ισορροπίας του σώματος και την υποστήριξη της θέσης του.

Μέσα από εισηγήσεις, παρουσιάσεις, πρακτικές ασκήσεις με χρήση προπλασμάτων και ομαδικές συζητήσεις, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται πώς λειτουργεί το μυοσκελετικό σύστημα. Με τον τρόπο αυτόν, διαπιστώνουν πώς η σωστή τεχνική εκτέλεση ασκήσεων βοηθά στην αποφυγή τραυματισμών.

Κατά τη διάρκεια της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναλύουν παραδείγματα τραυματισμών που μπορούν να προκύψουν από ανεπαρκή κίνηση ή δυσλειτουργίες του μυοσκελετικού συστήματος.

2.1.A.4 | Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Στην υποενότητα «Η λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος», οι εκπαιδευόμενοι/-ες αρχικά εισάγονται στα βασικά στοιχεία της περιγραφικής ανατομικής του κεντρικού και του περιφερικού νευρικού συστήματος, τόσο από μορφολογική άποψη όσο και από άποψη κυτταρικής δομής. Στη συνέχεια, επικεντρώνονται στη σύνδεση του νευρικού συστήματος με το μυϊκό σύστημα και ειδικότερα στη νεύρωση των σκελετικών μυών (αυχένα, κορμού, άκρων), ενώ εξετάζονται η ανατομία και η λειτουργία της νευρομυϊκής σύναψης. Επιπλέον, μελετώνται ο μυϊκός τόνος, η έννοια του μυοτομίου, ο χιασμός και το φαινόμενο της χιαστί αντιπροσώπευσης, ενώ παρουσιάζονται αναλυτικά η ιεραρχική οργάνωση και η πολυπλοκότητα του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος και ο αισθητικοκινητικός έλεγχος της κίνησης. Επιπρόσθετα, μελετώνται η ρύθμιση της στάσης του σώματος, ο συντονισμός και η εκμάθηση των κινήσεων, ο μηχανισμός των νωτιαίων αντανakλαστικών και ο ρόλος τους στις εκούσιες κινήσεις. Τέλος, αναλύονται η έννοια της νευρομυϊκής συναρμογής και η συμβολή της άσκησης σε αυτήν.

Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν την οργάνωση και τον μηχανισμό αλληλεπίδρασης του νευρικού και του μυϊκού συστήματος για την επίτευξη της κίνησης, ενώ διακρίνουν τις επιδράσεις της άσκησης στην εν λόγω αλληλεπίδραση. Επίσης, αναπτύσσουν το απαιτούμενο θεωρητικό υπόβαθρο για την αναγνώριση ενδεχόμενων προβλημάτων νευρομυϊκού συντονισμού και για την προσαρμογή των προπονητικών προγραμμάτων στις δυνατότητες των ασκουμένων, με παράλληλη βελτίωση της απόδοσής τους.

2.1.A.5 | ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν γνώσεις που αφορούν το εύρος της κίνησης και την ελαστικότητα των μαλακών μορίων που συμμετέχουν στην κίνηση, προκειμένου, αξιολογώντας τη δυναμική του/της εκάστοτε ασκουμένου/-ης, να διαμορφώνουν κατάλληλα την προπόνησή του/της.

Αρχικά, μετά από μια σύντομη ανασκόπηση των τύπων και της δομής των αρθρώσεων, αποσαφηνίζονται οι όροι ευκαμψία, ευκινησία και ευλυγισία, και η σημασία των σχετικών φαινομένων για την άσκηση. Επιπλέον, αναλύονται οι όροι εύρος κίνησης, ενεργητικό και παθητικό εύρος, οι περιοριστικοί τους παράγοντες, καθώς και η σχέση τους με την αθλητική επίδοση και το εύρος κίνησης σε διάφορες αρθρώσεις. Έτσι, δομείται το αναγκαίο θεωρητικό υπόβαθρο και οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναπτύσσουν δεξιότητες διάκρισης των δυνατοτήτων του μυοσκελετικού συστήματος, συσχέτισης των λειτουργικών ανατομικών ορίων με τυχόν διαφοροποιήσεις ή και αποκλίσεις του εύρους κίνησης και ανασχεδιάζουν την προπόνηση με βάση τις σχετικές ιδιαιτερότητες του ατόμου.

Αξιοποιώντας διάφορες εκπαιδευτικές τεχνικές, επιτυγχάνεται η κατανόηση των αρχών της εμβιομηχανικής των αρθρώσεων και ιδίως των διαρθρώσεων του ανθρώπινου σκελετού. Ακολούθως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενσωματώνουν τις αρχές αυτές στην αξιολόγηση της κίνησης, με στόχο να προλαμβάνουν, να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν τις σχετιζόμενες με την προπόνηση κακώσεις ή να βελτιώνουν την κινητικότητα στο πλαίσιο προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.

2.1.A.6 | ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ

Στόχος της μαθησιακής υποενότητας «Λειτουργική ανατομία και αθλητική επίδοση» είναι η απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων σχετικών με τον ρόλο της λειτουργικής ανατομικής στην αθλητική απόδοση. Αναλυτικότερα, με την ολοκλήρωση της συγκεκριμένης υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίζουν πώς τα ανατομικά στοιχεία και τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά επηρεάζουν την αθλητική απόδοση. Ειδικότερα, για ένα εύρος αθλημάτων και με έμφαση στο άθλημα της ειδικότητας, συσχετίζονται η ηλικία, το ανάστημα, το ποσοστό του σωματικού λίπους, η σωματική μάζα και σύσταση, η μυοσκελετική ανάπτυξη, το μήκος, το πλάτος και το μέγεθος των μελών, η έκταση της δερματικής επιφάνειας του σώματος και το πάχος των δερμα-

τοπτυχών με την αθλητική απόδοση. Έτσι, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν τον ρόλο του σωματοτύπου και των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών στην εκτελεστική ικανότητα των ασκουμένων και μπορούν να αξιοποιήσουν τη γνώση αυτή κατά τον σχεδιασμό και την αξιολόγηση προγραμμάτων άθλησης, με σκοπό τη βελτίωση της λειτουργικότητας των αθλουμένων, τη μεγιστοποίηση της απόδοσής τους και την πρόληψη τραυματισμών.

Στην υποενότητα αυτή, συνδυάζεται το θεωρητικό υπόβαθρο όλων των προηγούμενων και τίθενται οι βάσεις για την κατανόηση άλλων ενοτήτων, όπως η φυσιολογία, η αθλητική εμβιομηχανική και η εργοφυσιολογία. Το μαθησιακό της αντικείμενο αποτελεί θεμελιώδη γνώση, τόσο για την κατάρτιση όσο και για την άσκηση του επαγγέλματος του/της προπονητή/-τριας, και, μέσω ποικιλίας εκπαιδευτικών τεχνικών, προάγονται η συνδυαστική αντίληψη και η κριτική ικανότητα των εκπαιδευομένων. Τέλος, επιτυγχάνεται η ενσωμάτωση της θεωρίας στην πρακτική εφαρμογή της ειδικότητας και τη μετέπειτα επαγγελματική σταδιοδρομία.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Hochschild, J. (2020). *Λειτουργική ανατομική του κινητικού συστήματος*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
2. Tittel, K. (2018). *Περιγραφική και λειτουργική ανατομική του ανθρώπου*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Συμπληρωματικές

1. Κουγιουμτζίδης, Χ. Φ. (2010). *Επίτομη ανατομία*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
2. Wirhed, R. (2011). *Η αθλητική ικανότητα και η ανατομία της κίνησης* (3η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

2.1.B • ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η κατανόηση της λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού στο σύνολό της αλλά και τμηματικά, με την παρουσίαση της λειτουργίας ξεχωριστών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού σε συνθήκες ηρεμίας. Πιο συγκεκριμένα, η μελέτη ξεκινά από το κύτταρο και τον ιστό και στη συνέχεια επικεντρώνεται στο όργανο μέχρι τα οργανικά συστήματα και τη λειτουργία τους. Ειδικότερα, τα οργανικά συστήματα περιλαμβάνουν το αναπνευστικό, το καρδιαγγειακό, το νευρικό, το μυϊκό, το ερειστικό, το πεπτικό, το ουροποιητικό και το γεννητικό σύστημα, καθώς και το σύστημα των αισθητήριων οργάνων, του δέρματος, των

ενδοκρινών αδένων ή ορμονικό σύστημα, αλλά και τη μεταξύ τους αλληλεπίδραση. Επιπροσθέτως, μελετάται το ανοσοποιητικό σύστημα ως σύστημα οργάνων και βιολογικών μηχανισμών υπεύθυνο για την άμυνα του οργανισμού. Τέλος, η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εξετάζει τη φυσιολογία των λειτουργικών συστημάτων και τις προσαρμογές που προκύπτουν από την προπόνηση, με εστίαση σε θέματα που αφορούν τους/τις αθλητές/-τριες.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τις αρχές της φυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού,
- Περιγράφουν τη λειτουργία του κυττάρου και τη φυσιολογική δομή των ιστών,
- Διακρίνουν τα διάφορα όργανα και συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού,
- Περιγράφουν τη λειτουργία ξεχωριστών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού,
- Περιγράφουν την έννοια της ομοιόστασης και της οξεοβασικής ισορροπίας,
- Εξηγούν βασικά στοιχεία του μεταβολισμού,
- Περιγράφουν τις βασικές αρχές της νευρωνικής και της ορμονικής επικοινωνίας,
- Αναγνωρίζουν τον ρόλο του συμπαθητικού και του παρασυμπαθητικού νευρικού μηχανισμού,
- Διακρίνουν τις φυσιολογικές τιμές ηρεμίας σε παραμέτρους διαφορετικών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού από τις αντίστοιχες τιμές άσκησης,
- Αναγνωρίζουν διακυμάνσεις στις φυσιολογικές τιμές ηρεμίας ως αποτέλεσμα προσαρμογών της άσκησης,
- Χρησιμοποιούν τις γνώσεις της φυσιολογίας ως βάση για την επεξήγηση των ωφελιών και των προσαρμογών της άσκησης,
- Εφαρμόζουν τις αρχές της φυσιολογίας στην προπονητική διαδικασία.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Φυσιολογία της άθλησης / Νευρικά κύτταρα / Καρδιαγγειακή λειτουργία / Αναπνευστική λειτουργία / Μυοσκελετικό σύστημα / Παραγωγή μυϊκού έργου / Μεταβολισμός / Ομοιόσταση / Απεκκριτικό σύστημα / Ορμόνες / Λοίμωξη / Προσαρμογές στην άσκηση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ – ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΚΥΤΤΑΡΟΥ
2	Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΜΥΪΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΡΕΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
3	Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ
4	Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
5	Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΠΕΠΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ – ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ
6	Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ – ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΞΕΟΒΑΣΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΤΟΥ ΙΣΟΖΥΓΙΟΥ ΥΔΑΤΟΣ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΩΝ
7	Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
8	Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Κείμενο αναφοράς

2.1.B.1 | ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ – ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΚΥΤΤΑΡΟΥ

Στην εισαγωγική αυτή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μυσούνται σε βασικούς ορισμούς και έννοιες της φυσιολογίας, όπως αυτές του μεταβολισμού, της ομοιόστασης και των ρυθμιστικών συστημάτων του οργανισμού, καθώς και στη λειτουργική οργάνωση του ανθρώπινου σώματος ως συνόλου συστημάτων, οργάνων, ιστών και κυττάρων. Έμφαση δίνεται στη δομή του κυττάρου, στα οργάνιδιά του και στις λειτουργίες τους, στα είδη, στις βασικές λειτουργίες και στον κύκλο ζωής του κυττάρου. Έτσι, οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι σε θέση να διακρίνουν τα επίπεδα οργάνωσης του ανθρώπινου σώματος και τις αντίστοιχες λειτουργίες και να περιγράφουν τις θεμελιώδεις έννοιες της ομοιόστασης, του μεταβολισμού, της θερμορρύθμισης και της οξεοβασικής ισορροπίας.

Η κατανόηση των μηχανισμών και των αλληλεπιδράσεων που λαμβάνουν χώρα στο ανθρώπινο σώμα αποτελεί προαπαιτούμενη γνώση για την παρακολούθηση των επόμενων υποενοτήτων και μαθησιακών ενοτήτων, καθώς συμβάλλει στην κατανόηση της επίδρασης της άσκησης στις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού και θέτει τις βάσεις για μια πολυδιάστατη και εξατομικευμένη προσέγγιση του προπονητικού προγράμματος.

Για τον σκοπό αυτόν, οι εκπαιδευόμενοι/-ες παρακολουθούν εμπλουτισμένες εισηγήσεις, λαμβάνουν μέρος σε ομάδες εργασίας και εκπονούν ατομικές εργασίες σχετικές με την εξειδίκευση της θεωρητικής γνώσης σε συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού, π.χ. εγκύους, χρονίως πάσχοντες, παιδιά, ηλικιωμένους κ.λπ. Στο πλαίσιο αυτό, μελετούν τυχόν ιδιαιτερότητες ως προς τον τρόπο προσαρμογής (απόκρισής) τους στις μεταβαλλόμενες εσωτερικές και εξωτερικές περιβαλλοντικές συνθήκες, συμπεριλαμβανομένης της άσκησης.

2.1.B.2 | Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΜΥΪΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΡΕΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τις βασικές έννοιες και διεργασίες του μυοσκελετικού συστήματος. Αναλυτικότερα, μελετώνται τα είδη των μυϊκών ινών, η δομή και η λειτουργία των μυών, και ιδίως των σκελετικών μυών, ο μηχανισμός της μυϊκής συστολής, οι μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας, η αιμάτωση των σκελετικών μυών και η ρύθμισή της κατά τη σωματική άσκηση και, γενικότερα, η προσαρμογή των αντίστοιχων φυσιολογικών μηχανισμών και λειτουργιών στην άσκηση. Επιπροσθέτως, με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να περιγράφουν τη δομή, τη σύσταση και τις λειτουργίες των οστών, τη διαδικασία της οστεογένεσης και της αύξησης των οστών, τους τύπους, τη δομή και τις κινήσεις των αρθρώσεων, τις προσαρμογές των οστών και του οστικού μεταβολισμού στην άσκηση και τον ρόλο της άσκησης στην αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης.

Η κατανόηση των ανωτέρω μηχανισμών συμβάλλει στην αναγνώριση των φυσιολογικών και μη μηχανισμών απόκρισης στην άσκηση, στην αναγνώριση των αιτιών μυϊκής κόπωσης και στην εφαρμογή των ανωτέρω γνώσεων κατά τον σχεδιασμό και την εκτέλεση προπονητικών προγραμμάτων, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της απόδοσης των ασκουμένων/προπονουμένων. Στο πλαίσιο εισηγήσεων και μελετών περίπτωσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναπτύσσουν την ικανότητα ενεργής συμμετοχής, την κριτική τους ικανότητα και τη συνεργατική προσέγγιση της προπονητικής διαδικασίας. Τέλος, καλλιεργούν δεξιότητες αναπροσαρμογής του προπονητικού πλάνου με βάση τις ανάγκες των ασκουμένων και σε συνεργασία μαζί τους.

2.1.B.3 | Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη δομή του νευρικού συστήματος και του νευρικού ιστού, τον τρόπο διέγερσης των νευρικών κυττάρων, τη λειτουργία των συνάψεων και τον ρόλο των νευροδιαβιβαστών, την επικοινωνία μεταξύ των νευρώνων και τη λειτουργία του κεντρικού και περιφερικού νευρικού συστήματος. Επιπλέον, έμφαση δίνεται στη λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος, στον νευρομυϊκό έλεγχο και στα νωτιαία αντανακλαστικά. Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται περιληπτικά τα είδη των αισθήσεων (γενικών και ειδικών) και οι μηχανισμοί της όρασης, της ακοής, της ισορροπίας, της γεύσης, της όσφρησης και της θέσης των μελών του σώματος, με αποσαφήνιση των όρων «ιδιοδεκτικότητα» και «κιναίσθηση». Τα παραπάνω εξετάζονται σε γενικό πλαίσιο, αλλά και υπό το πρίσμα της νευρομυϊκής προσαρμογής στην άσκηση για τους/τις αθλητές/-τριες ή και για συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες, όπως είναι οι ηλικιωμένοι/-ες.

Ακολουθώντας, με την κατανόηση των φυσιολογικών μηχανισμών, τίθενται οι βάσεις προκειμένου οι εκπαιδευόμενοι/-ες να διακρίνουν τις επιδράσεις της προπόνησης, να αναγνωρίζουν τους φυσιολογικούς και μη μηχανισμούς απόκρισης στην άσκηση, να κατανοούν τις ιδιαιτερότητες επιμέρους ομάδων αθλουμένων, καθώς και τις μεθόδους

δους αξιολόγησης της λειτουργίας του νευρομυϊκού συστήματος, τόσο στο πλαίσιο της κατάρτισης όσο και μετέπειτα κατά την άσκηση του επαγγέλματός τους.

Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με την αναζήτηση, την ανάλυση και τη σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, και αποκτούν γνώσεις και δεξιότητες αναγκαίες για να εμβαθύνουν στη συνέχεια της κατάρτισής τους σε σχετικούς με τη Φυσιολογία τομείς, όπως είναι η Εργοφυσιολογία, η Διατροφή, οι Δοκιμασίες αξιολόγησης της αθλητικής δραστηριότητας κ.λπ.

2.1.B.4 | Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Στην εν λόγω υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν γνώσεις και δεξιότητες που σχετίζονται με τη φυσιολογική λειτουργία του καρδιαγγειακού και του αναπνευστικού συστήματος και την προσαρμογή τους στην άσκηση. Συγκεκριμένα, εξετάζονται η οργάνωση του αναπνευστικού συστήματος, ο αερισμός και η μηχανική των πνευμόνων, η ανταλλαγή και μεταφορά αερίων, με έμφαση στον ρόλο της κυψελιδοτριχοειδικής μεμβράνης, τη ρύθμιση της αναπνοής και την απόκριση στην άσκηση. Επιπροσθέτως, αναλύονται η δομή και η λειτουργία του καρδιακού μυός, η συστηματική και η πνευμονική κυκλοφορία και βασικές έννοιες του ερεθισματοαγωγού συστήματος του μυοκαρδίου σε συνάρτηση με τα βιοηλεκτρικά φαινόμενα της καρδιάς. Τέλος, παρουσιάζονται συνοπτικά οι έννοιες του μηχανικού έργου, της επάρκειας και της εφεδρείας της καρδιάς, του καρδιακού κύκλου, της καρδιακής παροχής και της αρτηριακής πίεσης, ενώ μελετώνται και οι αντίστοιχες προσαρμογές σε ένα πρόγραμμα άσκησης.

Μέσω της κατανόησης των ανωτέρω στοιχείων φυσιολογίας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα αναγκαία εφόδια για την αξιολόγηση της ανταπόκρισης στην άσκηση και ερμηνεύουν τον μηχανισμό με τον οποίο η άσκηση επιδρά ευεργετικά στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα, ώστε να προσαρμόζουν την καθημερινή πρακτική τους προς αυτή την κατεύθυνση, αναλόγως των αναγκών του/της εκάστοτε αθλούμενου/-ης. Επιπλέον, δημιουργούν το αναγκαίο γνωστικό υπόβαθρο για την αξιολόγηση των μετρήσεων των βασικών καρδιοαναπνευστικών αποκρίσεων που σχετίζονται με την άσκηση. Ακολούθως, αποκτούν γνώσεις και εξασκούνται σε δεξιότητες ανάλυσης, σύνθεσης, επεξεργασίας πληροφοριών και εξαγωγής συμπερασμάτων σχετικών με την καρδιοαναπνευστική λειτουργία, την προσαρμογή στην άσκηση και την παρακολούθηση ζωτικών ενδείξεων για την ασφάλεια των ασκουμένων, στοιχεία που αποτελούν το θεμέλιο της κατάρτισης, της αξιολόγησης και του ανασχεδιασμού του προπονητικού προγράμματος.

2.1.B.5 | Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΠΕΠΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ – ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ

Στο πρώτο μέρος της παρούσας υποενότητας, παρουσιάζονται η δομή και η λειτουργία του πεπτικού συστήματος, των οργάνων και των προσαρτημάτων του. Ειδικότερα,

αναπτύσσονται οι γενικές αρχές της λειτουργίας και της κινητικότητας του γαστρεντερικού σωλήνα και των επιμέρους τμημάτων του, η αιμάτωσή του, η δομή του τοιχώματός του, το εντερικό νευρικό σύστημα και η ορμονική ρύθμιση της γαστρεντερικής κινητικότητας και λειτουργίας. Έμφαση δίνεται στις διαδικασίες πρόσληψης, προώθησης και ανάμειξης της τροφής, καθώς και στα αυτόνομα αντανακλαστικά, τα οποία επηρεάζουν τη δραστηριότητα του πεπτικού, π.χ. έμετος, κένωση κ.λπ. Επίσης, επισημαίνονται οι εκκριτικές λειτουργίες του πεπτικού συστήματος και η ρύθμισή τους, η διαδικασία της πέψης και της απορρόφησης ουσιών από τον γαστρεντερικό σωλήνα και οι επιδράσεις της άσκησης.

Στο δεύτερο μέρος, αναλύονται οι μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας του ανθρώπινου σώματος, οι πηγές ενέργειας και η χρήση τους γενικά (μεταβολισμός υδατανθράκων, σύνθεση τριφωσφορικής αδενοσίνης, μεταβολισμός λιπιδίων και πρωτεϊνών). Ακολουθώντας, οι μηχανισμοί αυτοί εξετάζονται υπό το πρίσμα της άσκησης και εξειδικεύονται αναλόγως του είδους, της έντασης και της διάρκειάς της. Τέλος, μελετώνται οι προπονητικές προσαρμογές των διαφόρων ειδών άσκησης στις αποθήκες των πηγών ενέργειας και στους μηχανισμούς παραγωγής ενέργειας (αερόβιος και αναερόβιος μεταβολισμός κατά την άσκηση).

Εν ολίγοις, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναπτύσσουν το αναγκαίο θεωρητικό υπόβαθρο για τη συσχέτιση των βασικών λειτουργιών του πεπτικού συστήματος και των μηχανισμών του μεταβολισμού με τη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος κατά τη διάρκεια της άσκησης, για τη διάκριση των φυσιολογικών και μη φυσιολογικών προσαρμογών του οργανισμού στην προπόνηση και για τη βελτίωση της απόδοσης των αθλουμένων.

2.1.B.6 | Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ – ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΞΕΟΒΑΣΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΤΟΥ ΙΣΟΖΥΓΙΟΥ ΥΔΑΤΟΣ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΩΝ

Αρχικά, στη συγκεκριμένη υποενότητα, γίνεται μια σύντομη ανασκόπηση των ανατομικών δομών του ουροποιητικού συστήματος και των στοιχείων που συμμετέχουν στη ρύθμιση της οξεοβασικής ισορροπίας και του ισοζυγίου ύδατος/ηλεκτρολυτών. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν γνώσεις και δεξιότητες ανάλυσης και σύνθεσης πληροφοριών που σχετίζονται με τις λειτουργίες και τους μηχανισμούς του απεκκριτικού συστήματος, με έμφαση στη λειτουργία των νεφρών. Η ανάλυση επικεντρώνεται στη διαδικασία της κάθαρσης, στον ρόλο του άξονα ρενίνης – αγγειοτενσίνης, στη ρύθμιση της παραγωγής των ούρων, αλλά και του ισοζυγίου ύδατος και ηλεκτρολυτών. Επίσης, αναφέρονται οι βασικές αρχές της οξεοβασικής ισορροπίας και εξετάζονται ξεχωριστά οι επιδράσεις της άσκησης: 1) στον ομοιοστατικό μηχανισμό διατήρησης του ισοζυγίου του ύδατος και του νατρίου και 2) στην οξεοβασική ισορροπία, καθώς και οι γενικότεροι μηχανισμοί προσαρμογής.

Οι παραπάνω βασικές γνώσεις και δεξιότητες συμβάλλουν στην κατανόηση των επιδράσεων της άσκησης στη λειτουργία της απέκκρισης, στην αναγνώριση της σχετικής απόκρισης στην άσκηση και ενδεχόμενων αποκλίσεων από το φυσιολογικό και

στην κατάρτιση εξατομικευμένων προγραμμάτων προπόνησης ή παροχής συμβουλευτικής στους/στις ασκούμενους/-ες, με βάση τις ανάγκες τους. Για τον σκοπό αυτόν, με ποικιλία εκπαιδευτικών μεθόδων, συμπεριλαμβανομένων των συμμετοχικών τεχνικών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλλιεργούν την κριτική σκέψη τους και αξιοποιούν την ικανότητα συνεργασίας στο πλαίσιο του σχεδιασμού, της εκτέλεσης και της αξιολόγησης προπονητικών προγραμμάτων.

2.1.B.7 | Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Στο πλαίσιο της υποενότητας «Η φυσιολογία του ενδοκρινικού και του αναπαραγωγικού συστήματος», επιδιώκεται η κατανόηση των βασικών αρχών λειτουργίας του συστήματος των ενδοκρινών αδένων και της αναπαραγωγής. Παρέχονται γενικές εισαγωγικές γνώσεις για τη χημική φύση των ορμονών, τους τρόπους δράσης τους και τον μηχανισμό της παλίνδρομης αλληλορύθμισης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες επικεντρώνονται στον προσδιορισμό της θέσης και της λειτουργίας των ενδοκρινών αδένων (ο άξονας υποθάλαμος – υπόφυση, επίφυση, επινεφρίδια, θυρεοειδής αδένας, παραθυρεοειδείς αδένες, γονάδες, θύμος αδένας), των ορμονών που παράγουν και των δράσεών τους. Επίσης, αναλύονται η λειτουργία της ενδοκρινούς μοίρας του παγκρέατος και ο ρόλος του στον σακχαρώδη διαβήτη, την παχυσαρκία και το μεταβολικό σύνδρομο, η ορμονική ρύθμιση του μεταβολισμού κατά την άσκηση γενικά και, ειδικότερα, στους διαβητικούς.

Όσον αφορά τη λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος, μελετώνται συνοπτικά τα ανατομικά στοιχεία του στους άνδρες και τις γυναίκες, ο ρόλος των γεννητικών ορμονών, η σπερματογένεση, ο γεννητικός κύκλος στη γυναίκα, οι ορμονικές μεταβολές που λαμβάνουν χώρα κατά την κύηση και τη γαλουχία με τα επακόλουθά τους και η επίδραση της σωματικής δραστηριότητας στην αναπαραγωγική λειτουργία και για τα δύο φύλα.

Εν κατακλείδι, με τη συγκεκριμένη υποενότητα προάγεται η κατανόηση των μηχανισμών αλληλορύθμισης και των φυσιολογικών και μη ορμονικών ρυθμιστικών μηχανισμών, και ενθαρρύνεται η εμβάθυνση στις αρχές που διέπουν τις προσαρμογές του ανθρώπινου οργανισμού ως αποτέλεσμα της άσκησης.

2.1.B.8 | Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Στην υποενότητα «Φυσιολογία του ανοσοποιητικού συστήματος», οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν γνώσεις σχετικές με τον ρόλο του ανοσοποιητικού συστήματος και τους τύπους της ανοσίας. Εξοικειώνονται με τα συστατικά στοιχεία και τις αρχές λειτουργίας του έμφυτου (φυσικοί φραγμοί, εξειδικευμένα κύτταρα, συμπλήρωμα) και του επίκτητου ανοσοποιητικού συστήματος (B- και T- λεμφοκύτταρα), καθώς και με το πώς αυτά συνεργάζονται για να προστατεύσουν τον οργανισμό από μια λοίμωξη. Επιπλέον, εξετάζονται αδρά οι έννοιες των ανοσοανεπαρκειών, των αυτοάνοσων διαταραχών και οι τύποι υπερευαισθησίας.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αναλύουν τις επιδράσεις της μέτριας προπόνησης και της έντονης και παρατεταμένης άσκησης στη λειτουργία του αμυντικού συστήματος και τον κίνδυνο λοίμωξης. Επιπλέον, συζητούν πώς η προπόνηση σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες θερμοκρασίας, υψομέτρου κ.λπ. επηρεάζει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και εξοικειώνονται με τις κατευθυντήριες οδηγίες που αφορούν την άθληση κατά την περίοδο λοίμωξης ή μετά από αυτή. Μέσα από τον συνδυασμό εκπαιδευτικών μεθόδων και τεχνικών, επιδιώκονται η κατανόηση βασικών αρχών λειτουργίας του ανοσοποιητικού, η εξειδίκευση της γνώσης αυτής σε συνθήκες άσκησης, η απόκτηση γνώσεων για τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης και η αξιοποίηση των προσωπικών εμπειριών, προκειμένου να καταρτίζονται και να προσαρμόζονται τα προγράμματα άσκησης στις ανάγκες των αθλουμένων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Hall, J. E. (2017). *Guyton and Hall, Ιατρική Φυσιολογία* (13η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
2. Powers, S. K. & Howley, E. T. (2018). *Φυσιολογία της άσκησης. Θεωρία και εφαρμογές ευρωστίας και απόδοσης*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Συμπληρωματικές

1. Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (2011). *Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
2. Σοφιάδης, Ν. Θ. (2005). *Βασικές αρχές φυσιολογίας του ανθρώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.

2.1.Γ • ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Αθλητική Εμβιομηχανική» είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις έννοιες της μηχανικής, της βιομηχανικής και του κινητικού ελέγχου, οι οποίες σχετίζονται με τη μυϊκή προσπάθεια κατά τη διάρκεια απλών ή σύνθετων αθλητικών κινήσεων. Στη συγκεκριμένη ενότητα, περιλαμβάνεται η ανάλυση της κίνησης του αθλήματος κατά την προπόνηση και τον αγώνα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με την ανάλυση της κίνησης κατά τη διάρκεια απλών σωματικών κινήσεων, αλλά και αθλητικών δεξιοτήτων. Ειδικότερα, περιγράφεται ο τρόπος ανάλυσης της κίνησης στην τεχνική του αθλήματος και των αθλητικών κινήσεων, ενώ

παρουσιάζονται τρόποι αξιολόγησης των ποσοτικών και ποιοτικών κινηματικών χαρακτηριστικών τους. Τέλος, αναλύεται η αλληλεπίδραση δυνάμεων σε αθλητικές κινήσεις και τεχνικές, καθώς και οι κατάλληλες τεχνικές απόδοσης στο άθλημα.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα είδη της κίνησης και τα βιομηχανικά χαρακτηριστικά της αθλητικής κίνησης,
- Διακρίνουν τα επίπεδα και τους άξονες του ανθρώπινου σώματος,
- Προσδιορίζουν τα ποσοτικά και ποιοτικά κινηματικά χαρακτηριστικά εκτέλεσης αθλητικών κινήσεων,
- Ελέγχουν την τεχνική σε διάφορες αθλητικές κινήσεις,
- Παρουσιάζουν παραδείγματα ορθής τεχνικής κατά τη διάρκεια της αθλητικής κίνησης, σύμφωνα με τις αρχές της Αθλητικής Εμβιομηχανικής,
- Διορθώνουν την τεχνική σε διάφορες αθλητικές κινήσεις,
- Χρησιμοποιούν τρόπους αξιολόγησης των κινηματικών χαρακτηριστικών,
- Εφαρμόζουν μεθόδους ανάλυσης των δυναμικών χαρακτηριστικών κατά τη διάρκεια της αθλητικής κίνησης-προσπάθειας,
- Ερμηνεύουν δεδομένα που σχετίζονται με την Αθλητική Εμβιομηχανική,
- Υιοθετούν τη χρήση νέων τεχνολογιών στην ανάλυση της κίνησης για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Άξονες κίνησης / Υπολογισμός αθλητικής κίνησης / Γωνιακή ταχύτητα / Ανάλυση κίνησης / Κινηματικά δεδομένα / Πελματογράφημα / Δυναμοδάπεδο / Μηκοδυναμική/Ταχοδυναμική / Ισομετρική αξιολόγηση κίνησης / Ισοκινητική αξιολόγηση κίνησης / Παράγοντες αθλητικής επίδοσης.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ
2	ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ
3	ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ
4	ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΑ
5	ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
6	ΜΕΛΕΤΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΒΛΗΤΙΚΗΣ
7	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Γ.1 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Στην πρώτη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εισάγονται στην επιστήμη της αθλητικής εμβιομηχανικής, η οποία ερμηνεύει την αθλητική κίνηση συνδυάζοντας γνώσεις ανατομίας, φυσιολογίας, κινησιολογίας και φυσικής. Επικεντρώνονται στους παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική επίδοση και στην αναζήτηση της ιδανικότερης τεχνικής κατά την εκτέλεση της αθλητικής κίνησης (προσπάθειας), με κύριο στόχο τη βέλτιστη αγωνιστική επίδοση με τη μικρότερη ενεργειακή δαπάνη. Ειδικότερα, αναφέρεται η κινητική που αφορά τις δυνάμεις που εφαρμόζονται στο ανθρώπινο σώμα, καθώς και η επίδραση της βαρύτητας, του κέντρου βάρους, της πίεσης, της τριβής, των ροπών και των νόμων του Νεύτωνα (αδράνεια, επιτάχυνση, δράση – αντίδραση) στην εκτέλεση της ανθρώπινης κίνησης. Επίσης, αναλύεται η κινηματική που αφορά τα επίπεδα και τους άξονες κίνησης του ανθρώπινου σώματος, οι κινήσεις των αρθρώσεων και το εύρος τροχιάς τους (περιγραφή της κίνησης, περιλαμβανομένων στοιχείων του χώρου και του χρόνου) και περιγράφονται τα είδη της κίνησης (γραμμική, κυκλική ή μεικτή). Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται τα συστήματα των μοχλών που δημιουργούνται στις κινήσεις και αναλύονται με παραδείγματα.

Ως προς τη χρήση εκπαιδευτικών τεχνικών, προτείνεται η παρουσίαση με Power Point και σχετικά παραδείγματα για την ενεργοποίηση των εκπαιδευομένων και την κατανόηση των δυνάμεων των επιπέδων, των αξόνων κίνησης και των μοχλών. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αναλύουν δυνάμεις, να παρουσιάζουν τις βασικές μεταβλητές της κινηματικής ανάλυσης και τα κυκλικά χαρακτηριστικά των μελών και των αρθρώσεων ως προς τον άξονα περιστροφής, να υπολογίζουν μετατοπίσεις, ταχύτητες και επιταχύνσεις και να συζητούν για τη χρησιμότητα των γωνιακών μετατοπίσεων των μελών στην αξιολόγηση της συναρμογής και της αλληλουχίας της αθλητικής κίνησης.

2.1.Γ.2 | ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Στη δεύτερη μαθησιακή υποενότητα, παρουσιάζονται οι βασικές μέθοδοι της κινηματικής ανάλυσης για τον υπολογισμό της αθλητικής κίνησης (μετατόπιση, ταχύτητα, επιτάχυνση) των μελών και των αρθρώσεων του σώματος. Αναφέρονται τα σημαντικά στοιχεία στην κινηματική ανάλυση, όπως η συχνότητα δειγματοληψίας, τα συστήματα αναφοράς και η χρήση των ανακλαστήρων. Ακόμη, παρουσιάζεται ο προσδιορισμός της θέσης ενός σημείου σε δύο (2) διαστάσεις (επίπεδο και χώρο) με τη χρήση συντεταγμένων, ο υπολογισμός της κίνησης των σημείων στο επίπεδο και στον χώρο και, επίσης, η έννοια και ο υπολογισμός του κέντρου μάζας του σώματος. Πιο συγκεκριμένα, οι μέθοδοι της κινηματικής ανάλυσης διακρίνονται σε δύο (2) κατηγορίες, τις άμεσες και τις έμμεσες. Στις άμεσες περιλαμβάνονται τα επιταχυνσιόμετρα και τα γωνιόμετρα, που είναι δύο (2) ειδών, τα χειροκίνητα και τα ηλεκτρικά. Ακολούθως, αναλύονται οι έμμεσες μέθοδοι, που περιλαμβάνουν τα οπτικοηλεκτρονικά ή ηλεκτρομαγνητικά μέσα, την κινηματογράφηση και τη βιντεοσκόπηση, οι διαδικασίες εγκατάστασης, και παρουσιάζονται τα μειονεκτήματα και τα πλεονεκτήματα όλων των μεθόδων. Επιπλέον, αναλύονται τα βασικά βήματα που ακολουθούνται στη δισδιάστατη και τρισδιάστατη ανάλυση με βιντεοκάμερα (τοποθέτηση, ρύθμιση, συχνότητα δειγματοληψίας, φωτισμός και τοποθέτηση ανακλαστήρων), καθώς και στην τρισδιάστατη ανάλυση με οπτικοηλεκτρονικά συστήματα. Τέλος, παρουσιάζονται τα σφάλματα μέτρησης κατά τη διαδικασία, τα οποία θέτουν σε κίνδυνο την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων, και οι τρόποι παρουσίασης των κινηματικών δεδομένων. Κατά την υλοποίηση της υποενότητας, προτείνεται η προβολή βίντεο με τις μεθόδους της κινηματικής ανάλυσης. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίζουν να αναλύουν τις βασικές μεθόδους της κινηματικής ανάλυσης, εκθέτοντας τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους.

2.1.Γ.3 | ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Στην τρίτη μαθησιακή υποενότητα, ορίζονται τα δυναμοδάπεδα (ή πλατφόρμα αντίδρασης της δύναμης), τα οποία διακρίνονται με βάση τον αισθητήρα σε αυτά με πιεζοηλεκτρικές αντιστάσεις και σε εκείνα με πιεζοηλεκτρικούς κρυστάλλους. Ειδικότερα, περιγράφονται τα κατασκευαστικά τους στοιχεία και αναλύεται η καταγραφή της δύναμης αντίδρασης του εδάφους, όταν το σώμα έρθει σε επαφή με αυτό, με τρεις (3) συνιστώσες, την κατακόρυφη, την οριζόντια και την πλάγια, ενώ υπολογίζονται οι συντεταγμένες του κέντρου πίεσης. Αναλύονται τα πρωτόκολλα καταγραφής και οι μεταβλητές μέσω παραδειγμάτων ανάλυσης με πλατφόρμα αντίδρασης για την όρθια στάση, τη βάρδια, την ισορροπία και το κατακόρυφο άλμα, και επιπλέον τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της αξιολόγησης με δυναμοδάπεδο. Ακολούθως, παρουσιάζεται ο πελματογράφος, ένα σύστημα καταγραφής των πιέσεων που ασκούνται στο πέλμα κατά τη στήριξη, το οποίο διακρίνεται σε δύο (2) είδη, την πλατφόρμα και τις σόλες πίεσης, και απαριθμούνται οι διαφορές του με το δυναμοδάπεδο. Επιπλέον,

αναφέρεται η χρησιμότητα του πελματογραφήματος στην ανάλυση της ισορροπίας σε διάφορες στάσεις του σώματος, στη μελέτη των πελματικών πιέσεων κατά την όρθια στάση (στατικό) και τη βάδιση (δυναμικό), καθώς και στην κατασκευή υποδημάτων ή προστατευτικών μέσων για τη βελτίωση της απόδοσης και την ελάττωση των φορτίσεων. Τέλος, απαριθμούνται τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της αξιολόγησης με πελματογράφο. Προτείνεται ο σχεδιασμός σε ομάδες εργασίας πρωτοκόλλου καταγραφής των δυνάμεων αντίδρασης του εδάφους στην εκτέλεση μιας κίνησης.

Ολοκληρώνοντας τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ένα πρωτόκολλο καταγραφής δυνάμεων αντίδρασης δυναμοδαπέδων και, επίσης, πρωτόκολλο κατά την όρθια στάση και βάδιση με πελματογράφο ή δυναμοδάπεδο.

2.1.Γ.4 | ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΑ

Στην τέταρτη μαθησιακή υποενότητα, παρουσιάζεται η μυϊκή ενεργοποίηση κατά την εκτέλεση μιας κίνησης μέσω της ανάλυσης του νευρικού ερεθίσματος, η οποία επιτυγχάνεται με τη διαδικασία της ηλεκτρομυογραφίας, ενώ παράλληλα παρουσιάζεται ο βασικός εργαστηριακός εξοπλισμός. Πιο συγκεκριμένα, ορίζεται η ηλεκτρομυογραφία ως τεχνική καταγραφής της ηλεκτρικής δραστηριότητας του νευρομυϊκού μηχανισμού, όπου η καταγραφή της ηλεκτρικής τάσης επιτυγχάνεται μέσω ειδικών ηλεκτροδίων που τοποθετούνται επιδερμικά στην περιοχή της γαστέρας του μυός, συνδεδεμένα με ενισχυτή και ηλεκτρονικό υπολογιστή με το ανάλογο λογισμικό καταγραφής και ανάλυσης. Ακολούθως, αναλύεται το βασικό πρωτόκολλο ηλεκτρομυογραφικής καταγραφής και η σχετική διαδικασία, συμπεριλαμβανομένης της προετοιμασίας του/της εξεταζόμενου/-ης. Στη συνέχεια, ερμηνεύεται η ανάλυση του ηλεκτρομυογραφήματος, η οποία διακρίνεται σε: α) χρονική, που εξετάζει τη διάρκεια και τον συγχρονισμό της μυϊκής ενεργοποίησης, β) ποσοτική, που εξετάζει το μέγεθος της μυϊκής δραστηριότητας, και γ) ανάλυση συχνοτήτων, που εξετάζει τον τρόπο της νευρομυϊκής ενεργοποίησης. Η παράθεση παραδειγμάτων εφαρμογής της ηλεκτρομυογραφίας σε διάφορες κινήσεις κατά την αθλητική δραστηριότητα ενεργοποιεί τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες στην ανάλυση ενός υποθετικού παραδείγματος σε ομάδες εργασίας.

Ολοκληρώνοντας τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοούν τον τρόπο ενεργοποίησης των μυών κατά την εκτέλεση μιας εκούσιας κίνησης με την ανταπόκριση του νευρικού ερεθίσματος, θα περιγράφουν τη διαδικασία του ηλεκτρομυογραφήματος και θα εξηγούν τη σημαντικότητα των πληροφοριών που παρέχονται.

2.1.Γ.5 | ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, παρουσιάζονται οι ιδιότητες παραγωγής της δύναμης από τους μυς, τα είδη των συσπάσεων, η μορφολογία των μυών και ο ρόλος

των μοχλών στην παραγωγή της δύναμης. Ειδικότερα, αναλύεται η μηχανοδυναμική και ταχοδυναμική σχέση στην παραγωγή της μυϊκής δύναμης, καθώς και η μορφολογία των μυών, οι οποίοι, σε συνδυασμό με τον μοχλό, καθορίζουν τα χαρακτηριστικά της παραγωγής δύναμης και της μεταβολής του μήκους του μυός, επηρεάζοντας ανάλογα το εύρος κίνησης των αρθρώσεων. Παρουσιάζονται τα είδη των μυϊκών συσπάσεων, που περιλαμβάνουν τη μειομετρική/σύγκεντρη, την πλειομετρική/έκκεντρη, την ισοτονική, την ισοκινητική και την ισομετρική σύσπαση, καθώς και τα βασικά στοιχεία ενός πρωτοκόλλου ισομετρικής αξιολόγησης της δύναμης. Επίσης, αναφέρονται οι τύποι των ισομετρικών δυναμομέτρων, οι μεταβλητές και τα σφάλματα της ισομετρικής αξιολόγησης και, επιπλέον, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των ισομετρικών δυναμομέτρων.

Ακολούθως, παρουσιάζεται η ισοκινητική αξιολόγηση της δύναμης με ανάλυση των βασικών στοιχείων ενός πρωτοκόλλου αξιολόγησης, των βασικών μεταβλητών και των πρακτικών που οδηγούν σε σφάλματα μέτρησης, ενώ, επιπρόσθετα, αναφέρονται τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των ισοκινητικών δυναμομέτρων.

Κατάλληλες εκπαιδευτικές τεχνικές αποτελούν η εμπλουτισμένη εισήγηση με παρουσίαση Power Point, η προβολή βίντεο και τα παραδείγματα εφαρμογής με διάφορα είδη μυϊκής συστολής σε κινήσεις των αρθρώσεων, που δίνουν την ευκαιρία στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες να αναλύσουν σε βάθος ένα υποθετικό παράδειγμα.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αξιοποιούν πρακτικά τη θεωρία της μηχανοδυναμικής και ταχοδυναμικής σχέσης στην προπόνηση αντιστάσεων, να σχεδιάζουν ένα βασικό πρωτόκολλο ισομετρικής και ισοκινητικής αξιολόγησης και να ερμηνεύουν τα αποτελέσματα των δοκιμασιών αυτών.

2.1.Γ.6 | ΜΕΛΕΤΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΒΛΗΤΙΚΗΣ

Στην έκτη μαθησιακή υποενότητα, μελετάται η παραγωγή του μηχανικού έργου με τις διάφορες μορφές του (θετικό, αρνητικό, επιτάχυνσης, ανύψωσης) κατά την εκτέλεση μιας μυϊκής προσπάθειας και οι έννοιες της ενέργειας (δυναμική, κινητική, αρχή διατήρησης της ενέργειας) στην ερμηνεία της αθλητικής κίνησης. Πιο συγκεκριμένα, ερμηνεύεται η κίνηση και το παραγόμενο έργο ανάλογα με τη φορά της δύναμης και της μετατόπισης κατά την εκτελούμενη αθλητική τεχνική για την εκμετάλλευση των διαφόρων μορφών ενέργειας και τη μετάβαση από τη μια ενέργεια στην άλλη, με κύριο στόχο την επίτευξη της μέγιστης απόδοσης με τη μικρότερη κατανάλωση ενέργειας. Για την κατανόηση, αναλύονται παραδείγματα παραγωγής θετικού και αρνητικού έργου, επιτάχυνσης και ανύψωσης στην εκτέλεση μιας αθλητικής κίνησης. Ακολούθως, ορίζεται η βλητική, η οποία μελετά την κίνηση των σωμάτων ή των αντικειμένων μέσα σε ρευστό υλικό, όπως το νερό και τον αέρα. Επίσης, αναλύονται παράγοντες όπως η γωνία, η ταχύτητα, το ύψος του σώματος ή του αντικειμένου κατά την απελευθέρωση, γιατί επηρεάζουν την εκτίναξη του σώματος ή την απελευθέρωση ενός αθλητικού

αντικειμένου (μπάλα, ακόντιο, σφαίρα κ.ά.). Επιπλέον, σημαντικοί παράγοντες που πρωτίστως υπολογίζονται στη μελέτη της αθλητικής κίνησης είναι η δύναμη της βαρύτητας και της αντίστασης του αέρα, επειδή επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά το αποτέλεσμα της αθλητικής κίνησης.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να υπολογίζουν το μηχανικό έργο που παράγεται στην αθλητική κίνηση, να εξηγούν την επίδραση του αέρα στην αθλητική επίδοση και την προσαρμογή στις διάφορες μορφές ενέργειας κατά την αθλητική προσπάθεια.

2.1.Γ.7 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα αναλύονται βασικά εμβιομηχανικά χαρακτηριστικά συγκεκριμένων κινήσεων και δεξιοτήτων στο ποδόσφαιρο. Παρουσιάζονται τα γενικά και κινηματικά χαρακτηριστικά του αθλήματος και επισημαίνονται τα σημεία-κλειδιά που καθορίζουν την αθλητική επίδοση, καθώς και οι συνιστώσες της τελικής απόδοσης. Επιπλέον, διατυπώνονται μεθοδολογικές επισημάνσεις για την ανάλυση της τεχνικής εκτέλεσης και τις ιδιαιτερότητές της.

Αναλύεται η εμβιομηχανική του λακτίσματος, παρουσιάζονται οι φάσεις του, το κυρίως λάκτισμα, η ταχύτητα των μελών και της μπάλας, καθώς και οι μηχανισμοί μεγιστοποίησης της ταχύτητας της μπάλας και των δυνάμεων αντίδρασης κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης.

Ως εκπαιδευτική τεχνική προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση με χρήση παρουσίασης PowerPoint και προβολή βίντεο, καθώς ενισχύει το ενδιαφέρον και την ενεργοποίηση των εκπαιδευομένων. Παράλληλα, προτείνεται η αξιοποίηση αναλύσεων τεχνικών περιπτώσεων και ο σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να επισημαίνουν τα κρίσιμα σημεία της τεχνικής στο ποδόσφαιρο, να σχεδιάζουν προγράμματα προπόνησης, να εξηγούν τους στόχους και την επίδραση του βλητικού παράγοντα και να συζητούν τους καθοριστικούς παράγοντες της επίδοσης στο λάκτισμα.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Κέλλης, Ε. (2015). *Αθλητική Εμβιομηχανική. Αρχές και Μεθοδολογία Εμβιομηχανικής Ανάλυσης της Κίνησης*. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε στις 11 Αυγούστου 2023 από: <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/4943?locale=el>
2. Baumann, W. (1996). *Βασικές αρχές της βιομηχανικής των αθλητικών κινήσεων*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλλτο.

Συμπληρωματικές

1. Stergiou, N. (2023). *Εμβιομηχανική και Ανάλυση Βάδισης*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
2. McLester, J. & Pierre, P. S. (2022). *Εφαρμοσμένη εμβιομηχανική: έννοιες και συνδέσεις* (μτφρ. Μ. Μουσαφίρη). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

2.1.Δ • ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν την περιπλοκότητα της αγοράς εργασίας του αθλητισμού και των παραγόντων που την επηρεάζουν και να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους/τις βοηθήσουν να διευρύνουν το φάσμα των ικανοτήτων τους. Η συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνει, αρχικά, τη μελέτη του νομοθετικού πλαισίου που διέπει το επάγγελμα του/της επαγγελματία προπονητή/-τριας, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίζουν τα εργασιακά τους δικαιώματα και τα περιθώρια της εργασιακής τους δραστηριότητας, εντός των οποίων θα αναπτύξουν τις βασικές δεξιότητες του/της επαγγελματία προπονητή/-τριας. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, στο πλαίσιο της μαθησιακής ενότητας, ενημερώνονται για τις δυνατότητες και τις ευκαιρίες εξέλιξης που τους προσφέρει το επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας και για τις δεξιότητες που χρειάζεται να διαθέτουν ως επαγγελματίες της ειδικότητας. Επίσης, αναφέρονται στρατηγικές που ενισχύουν την προσωπική και την κοινωνική υπευθυνότητα. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τρόπους αποτελεσματικής παρουσίασης του επαγγελματικού τους προφίλ και των ικανοτήτων τους, τα οποία είναι απαραίτητα για την αναζήτηση εργασίας.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Εφαρμόζουν την κείμενη νομοθεσία σχετικά με τον αθλητισμό,

- Περιγράφουν τα εργασιακά τους δικαιώματα και τα περιθώρια της εργασιακής τους δραστηριότητας,
- Εντοπίζουν ευκαιρίες επαγγελματικής εξέλιξης που προσφέρει το επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας,
- Αναπτύσσουν βασικές προπονητικές δεξιότητες που στηρίζονται στην επιστημονική τους κατάρτιση,
- Αναπτύσσουν βασικές προπονητικές δεξιότητες που στηρίζονται στην επιστήμη της παιδαγωγικής,
- Εφαρμόζουν αποτελεσματικές επικοινωνιακές δεξιότητες,
- Υποστηρίζουν τη συνεργασία μεταξύ τους,
- Αναπτύσσουν δεξιότητες στην παρουσίαση προτάσεων και ιδεών,
- Τεκμηριώνουν τις θέσεις τους σε θέματα που άπτονται της αθλητικής επιστήμης,
- Υποστηρίζουν την ανάπτυξη των προσωπικών και επαγγελματικών δεξιοτήτων.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Προσφορά εργασίας / Ζήτηση εργασίας / Άδεια άσκησης επαγγέλματος / Αθλητικός νόμος / Αθλητικοί φορείς / Εργασιακά δικαιώματα / Επαγγελματική εξέλιξη / Τεχνικές επικοινωνίας / Προβολή επαγγελματικού προφίλ / Συνέντευξη επιλογής προσωπικού.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
2	ΤΟ ΘΕΣΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ
3	ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ
4	ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ
5	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ
6	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Δ.1 | ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Στην πρώτη μαθησιακή υποενότητα, επιδιώκεται η παρουσίαση της οργανωτικής δομής και της λειτουργίας του αθλητικού συστήματος στην Ελλάδα. Στο πλαίσιο αυτό, περιγράφονται οι αθλητικές δομές της χώρας και παρέχονται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες σημαντικές πληροφορίες για τον τρόπο λειτουργίας τους. Εξετάζονται

οι κύριοι φορείς που συμμετέχουν στην οργάνωση και τη διαχείριση του αθλητισμού, όπως η Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή, οι Αθλητικές Ομοσπονδίες, τα Αθλητικά Σωματεία (ερασιτεχνικά και επαγγελματικά), η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, οι Αθλητικές Ενώσεις και οι δημόσιες αρχές. Επιπλέον, εξηγείται η ιεραρχία και οι αρμοδιότητες των φορέων αυτών, καθώς και η σχέση μεταξύ τους. Περιγράφεται, επίσης, ο τρόπος δημιουργίας αθλητικού σωματείου και η διαδικασία χορήγησης αθλητικού δελτίου για συγκεκριμένο άθλημα ή κλάδο άθλησης από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Παράλληλα, δίνονται πρακτικές συμβουλές και προτάσεις για την αποτελεσματική αξιοποίηση των αθλητικών δομών και αποσαφηνίζεται ο ρόλος του/της επαγγελματία προπονητή/-τριας στο αθλητικό σύστημα. Τέλος, αναλύονται οι προκλήσεις που αντιμετωπίζει στις μέρες μας ο/η επαγγελματίας προπονητής/-τρια και οι ευκαιρίες που παρουσιάζονται για την επαγγελματική του/της εξέλιξη.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τις απαραίτητες γνώσεις και εμπειρίες, ώστε να κατανοούν τη δομή και τη λειτουργία του αθλητικού συστήματος στην Ελλάδα, να λειτουργούν αποτελεσματικά απέναντι στις προκλήσεις που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν μελλοντικά ως επαγγελματίες προπονητές/-τριες και να επιλέγουν τις κατάλληλες δράσεις στο αθλητικό πεδίο.

2.1.Δ.2 | ΤΟ ΘΕΣΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ

Στη δεύτερη μαθησιακή υποενότητα, κυριαρχούν τα νομικά θέματα που επηρεάζουν την επαγγελματική δραστηριότητα των προπονητών/-τριών και παρέχεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες μια ολοκληρωμένη εικόνα του νομοθετικού πλαισίου που ρυθμίζει το επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας στην Ελλάδα. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρονται οι νόμοι, οι κανονισμοί και οι διατάξεις που διέπουν τον αθλητισμό, τη λειτουργία των αθλητικών οργανισμών και των επαγγελματιών προπονητών/-τριών. Περιγράφονται, επίσης, τα εργασιακά τους δικαιώματα και παρουσιάζεται το ρυθμισμένο επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας. Είναι σημαντικό να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ότι οι επαγγελματίες προπονητές/-τριες, ανάλογα με το επίπεδο εκπαίδευσης και τα προσόντα τους, διακρίνονται στα τρία (3) επίπεδα Α΄, Β΄ και Γ΄. Στο πλαίσιο αυτό, αναλύονται οι προϋποθέσεις ένταξης σε καθένα από τα επίπεδα αυτά και τα αντίστοιχα επαγγελματικά δικαιώματα. Εξετάζονται, επίσης, οι δυνατότητες αναβάθμισης του επιπέδου του/της προπονητή/-τριας (π.χ. από το επίπεδο Γ΄ στο επίπεδο Β΄ ή από το επίπεδο Β΄ στο επίπεδο Α΄), για παράδειγμα μέσω των Σχολών Προπονητών Α΄ ή Β΄ Κατηγορίας που διοργανώνει η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Επιπλέον, γίνεται αναφορά στη διεθνή νομοθεσία και στις διεθνείς αθλητικές ομοσπονδίες που επηρεάζουν το επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας. Τέλος, παρουσιάζεται αναλυτικά ο τρόπος έκδοσης της άδειας άσκησης επαγγέλματος του/της προπονητή/-τριας από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.

Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει το περιεχόμενο και τη σημασία του νομοθετικού πλαισίου που διέπει το επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας στην Ελλάδα.

2.1.Δ.3 | ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ

Στο πλαίσιο της μαθησιακής υποενότητας, παρουσιάζονται λεπτομερή στοιχεία για την αγορά εργασίας στο αθλητικό πεδίο και εξετάζονται οι παράγοντες (τάσεις, απαιτήσεις, ευκαιρίες) που επηρεάζουν την επαγγελματική σταδιοδρομία των προπονητών/-τριών. Αναλυτικότερα, αναφέρονται οι γενικές αρχές και οι ιδιαιτερότητες της προπονητικής εργασίας στον αθλητικό χώρο, οι παράγοντες που την επηρεάζουν (προσφορά και ζήτηση), ο ανταγωνισμός μεταξύ των προπονητών/-τριών στη διεκδίκηση θέσεων εργασίας και οι οικονομικές παράμετροι που επιδρούν στις προσλήψεις τους. Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται οι επιλογές σταδιοδρομίας και αναλύονται οι διαφορετικές επαγγελματικές θέσεις προπονητών/-τριών που δυνητικά μπορεί να είναι διαθέσιμες, από το ερασιτεχνικό επίπεδο μέχρι τον επαγγελματικό αθλητισμό (αθλητικές ομοσπονδίες, ερασιτεχνικά ή επαγγελματικά αθλητικά σωματεία, ακαδημίες και τμήματα υποδομής ομάδων). Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην αναγκαιότητα της έγγραφης σύμβασης εργασίας μεταξύ του/της προπονητή/-τριας και του αθλητικού φορέα, και γίνεται αναφορά στην κατώτατη αμοιβή που προβλέπεται από την κείμενη νομοθεσία. Επίσης, τονίζεται η υποχρέωση των εργοδοτών/-τριών να ασφαλίζουν τους/τις προπονητές/-τριες και παρουσιάζονται οι διάφορες μορφές ασφάλισης που είναι διαθέσιμες για τους/τις επαγγελματίες προπονητές/-τριες.

Συνοψίζοντας, με τη συγκεκριμένη υποενότητα, αναμένεται να τεθούν οι βάσεις για μια επιτυχημένη σταδιοδρομία καθώς, με την ολοκλήρωσή της, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να κατανοούν τις τάσεις της αγοράς εργασίας, να προσαρμόζονται στις εκάστοτε συνθήκες της και να αξιοποιούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις ευκαιρίες που τους παρουσιάζονται.

2.1.Δ.4 | ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εισάγονται στις δεξιότητες που χρειάζεται να διαθέτει ο/η σύγχρονος/-η προπονητής/-τρια προκειμένου να αλληλεπιδρά αποτελεσματικά στο πλαίσιο του επαγγέλματός του/της. Σε αυτή την κατεύθυνση, παρουσιάζονται και αναλύονται σημαντικές επικοινωνιακές δεξιότητες, όπως η ομαδική εργασία, η διαχείριση χρόνου, η επίλυση προβλημάτων, η ενσυναίσθηση, η ευγένεια, ο σεβασμός κ.ά., και εξετάζονται τρόποι ανάπτυξης και ενίσχυσής τους. Τονίζεται, επίσης, η αξία της ενεργητικής ακρόασης και της κατανόησης των αναγκών των αθλητών/-τριών τους, καθώς και η σημασία της σαφήνειας και της συνοχής των οδηγιών και των ανατροφοδοτήσεων που παρέχονται από τους/τις προπονητές/-τριες. Κρίνεται σκόπιμο οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εμβαθύνουν σε τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας, οι οποίες συμβάλλουν στη δημιουργία θετικού κλίματος και

ενισχύουν την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία τόσο με τους/τις αθλητές/-τριες όσο και με τους/τις συνεργάτες/-ιδες προπονητές/-τριες και τους εμπλεκόμενους φορείς. Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν την ανάγκη ύπαρξης διαφορετικών απόψεων, πώς να τις διαχειρίζονται επικοινωνιακά και πώς να διασφαλίζουν αποτελεσματική επικοινωνία και συνεργασία στο πλαίσιο της ομάδας. Τέλος, παροτρύνονται να αναπτύξουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για την παρουσίαση και την υποστήριξη νέων προτάσεων και ιδεών με σαφήνεια και πειστικότητα.

Με την ολοκλήρωση της εν λόγω υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια και τις βάσεις για την ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων, ώστε να είναι σε θέση να αντεπεξέλθουν με επιτυχία σε σύγχρονα περιβάλλοντα εργασίας.

2.1.Δ.5 | ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ

Στην εν λόγω υποενότητα, παρουσιάζονται τα στοιχεία και τα χαρακτηριστικά που θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα σύγχρονο επαγγελματικό βιογραφικό σημείωμα με τη συνοδεία επιστολής ώστε να ξεχωρίσει και να προσελκύσει το ενδιαφέρον των εργοδοτών/-τριών. Στην αρχή της υποενότητας, γίνεται αναφορά στη σημασία του βιογραφικού σημειώματος και της συνοδευτικής επιστολής στη διεκδίκηση μιας θέσης εργασίας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες παροτρύνονται να κατανοήσουν την ανάγκη μιας ελκυστικής και οργανωμένης παρουσίασης των προσόντων, των επαγγελματικών εμπειριών-δεξιοτήτων και των ενδιαφερόντων τους στα συγκεκριμένα έγγραφα. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται και εξηγούνται οι βασικές αρχές που διέπουν τη σύνταξη ενός βιογραφικού σημειώματος, συμπεριλαμβανομένης της δομής και της παράθεσης όλων των σχετικών στοιχείων που συμβάλλουν στην ανάδειξη των πλεονεκτημάτων και των ικανοτήτων/δεξιοτήτων των υποψηφίων. Αναλύονται, επίσης, εναλλακτικοί τρόποι διάταξης του περιεχομένου και διάφορες επιλογές για τη βέλτιστη μορφοποίησή του. Τέλος, δίνεται έμφαση στη σημασία της προσαρμογής του βιογραφικού σημειώματος και της συνοδευτικής επιστολής στις απαιτήσεις της εκάστοτε εργασιακής θέσης και/ή του φορέα. Στη βάση όσων αναφέρθηκαν, ενδεδειγμένη εκπαιδευτική τεχνική είναι η παρουσίαση διαφορετικών πρότυπων βιογραφικών σημειωμάτων, προκειμένου να αναλυθούν και να συζητηθούν τα επιμέρους στοιχεία τους στην ολομέλεια της ειδικότητας.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια, εμπειρίες και δεξιότητες και θα είναι σε θέση να αναδείξουν μέσα από το βιογραφικό τους σημείωμα τα προσόντα που διαθέτουν και είναι σημαντικά για μια συγκεκριμένη θέση εργασίας.

2.1.Δ.6 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ

Η τελευταία υποενότητα ασχολείται με τις τεχνικές αναζήτησης εργασίας και τη διαδικασία της συνέντευξης για την επιλογή προσωπικού. Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες

ενθαρρύνονται να διερευνήσουν διάφορες πηγές αναζήτησης εργασίας (ιστοσελίδες, επαγγελματικά δίκτυα, αγγελίες εργασίας) και να αναλύσουν στρατηγικές που αποσκοπούν στη δημιουργία επαφών και στη διατήρηση επαγγελματικών σχέσεων. Στη συνέχεια, δίνεται έμφαση στη σημασία της συνέντευξης και στους λόγους για τους οποίους είναι σημαντικό οι υποψήφιοι/-ες να προσέρχονται σε αυτή καλά προετοιμασμένοι/-ες. Εξετάζονται οι διάφοροι τύποι συνεντεύξεων, όπως οι προσωπικές, οι ομαδικές και οι τηλεφωνικές, και περιγράφονται τα στάδια μιας συνέντευξης για την επιλογή προσωπικού. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τεχνικές προετοιμασίας για ερωτήσεις στις οποίες, ενδεχομένως, θα κληθούν να απαντήσουν κατά τη διάρκεια μιας συνέντευξης και γνωρίζουν τρόπους να εντοπίζουν τις ανάγκες του/της επικείμενου/-ης εργοδότη/-τριας, ώστε να προβάλουν τις δεξιότητες και την εμπειρία τους με αποτελεσματικό τρόπο. Παρουσιάζονται, επίσης, πρακτικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν: α) στην αντιμετώπιση δύσκολων ερωτήσεων, β) στη διαμόρφωση θετικής εντύπωσης στον/στην εργοδότη/-τρια, γ) στη δημιουργία ενός ελκυστικού προφίλ στα κοινωνικά δίκτυα και στις επαγγελματικές ιστοσελίδες, με λέξεις-κλειδιά και δεξιότητες που συμβάλλουν στη βέλτιστη αναζήτηση των υποψηφίων, και δ) στην αξιοποίηση των εργαλείων δικτύωσης για τη δημιουργία επαγγελματικών συνδέσεων.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια, εμπειρίες και δεξιότητες ώστε να είναι αποτελεσματικοί/-ές στην αναζήτηση εργασίας και στην παρουσίαση του επαγγελματικού τους προφίλ.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Γαργαλιάνος, Δ. (επιμ.). (2023). *Δομή και Οργάνωση του Ελληνικού Αθλητισμού* (2η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
2. Μπακιρτζόγλου, Π. (2023). *Επαγγελματικό Περίγραμμα Προπονητή/-τριας* (1η αναθεωρημένη έκδοση). Αθήνα: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ.
3. Τητήρου, Χ. (2010). *Τεχνικές αναζήτησης εργασίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.

Συμπληρωματικές

1. Γραφείο Διασύνδεσης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. (χ.χ.). *Σύγχρονες Τεχνικές Αναζήτησης Εργασίας*. Ανακτήθηκε στις 18 Σεπτεμβρίου 2023 από: <https://career.auth.gr/services/advisory/for-work>
2. Κοτζαϊβάζογλου, Ι. & Πασχαλούδη, Δ. (2002). *Οργανωσιακή επικοινωνία. Η επικοινωνία για επιχειρήσεις και οργανισμούς*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.

2.1.E • ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η «Γενική Προπονητική» είναι το γνωστικό αντικείμενο που έχει ως σκοπό να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις βασικές αρχές της προπόνησης και σε γενικές προπονητικές τακτικές, οι οποίες βασίζονται σε θεωρητικά και μεθοδολογικά δεδομένα που ισχύουν σε διάφορα αθλήματα και μορφές άσκησης. Πιο αναλυτικά, στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα, αναλύονται προπονητικοί όροι, έννοιες και κοινά χαρακτηριστικά διαφόρων αθλημάτων, με εκτενή αναφορά σε γενικές προπονητικές μεθόδους. Επίσης, γίνεται ενδελεχής αναφορά στις αρχές που διέπουν την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και περιγράφονται τα ανατομικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά στην αναπτυξιακή ηλικία και στους ενήλικες, με αναφορά στον προπονητικό σχεδιασμό. Επιπροσθέτως, μελετάται η προπονητική τεχνική του περιοδισμού με σκοπό την κορύφωση της αθλητικής απόδοσης σε συγκεκριμένες περιόδους ή αγώνες. Τέλος, η συγκεκριμένη ενότητα επικεντρώνεται στην εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στην προπονητική διαδικασία με σκοπό την αξιοποίησή της σε πραγματικές συνθήκες εργασίας.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Εφαρμόζουν τις βασικές προπονητικές αρχές,
- Περιγράφουν προπονητικές τακτικές σχεδιασμού ενός προπονητικού πλάνου,
- Ορίζουν τον σκοπό και τα χαρακτηριστικά της προπόνησης,
- Διακρίνουν τα ανατομικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά στην αναπτυξιακή ηλικία,
- Αναγνωρίζουν ταλέντα σε επίπεδο αθλητικών επιδόσεων,
- Οργανώνουν την προπονητική διαδικασία,
- Δημιουργούν συνθήκες για τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης,
- Σχεδιάζουν την προπονητική πορεία βάσει της αρχής του περιοδισμού,
- Αξιολογούν την προπονητική πορεία και να αναπροσαρμόζουν τα προπονητικά ερεθίσματα όταν χρειάζεται,
- Υιοθετούν την ιδέα της διαρκούς προπονητικής εξέλιξης των αθλητών/-τριών για την επίτευξη του μέγιστου δυνατού αγωνιστικού αποτελέσματος.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Προπονητική μονάδα / Προπονητική ορολογία / Μοντέλα περιοδικότητας / Προπονητικοί κύκλοι / Προπονητικό πλάνο / Ταχυδυναμικές παράμετροι / Αντοχή στην ταχύτητα / Καρδιοαναπνευστική αντοχή / Μυϊκή αντοχή / Ασκησιολόγιο / Μεγιστοποίηση απόδοσης / Περιοδισμός.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (3), Εργαστήριο (0), Σύνολο (3).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
2	ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
3	ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
4	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ
5	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ
6	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ
7	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Ε.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

Βασικός σκοπός της υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη «θεωρία των ενεργειών προπόνησης», όπως ορίζεται η επιστήμη της προπονητικής, κατά την οποία ακολουθείται μια μεθοδική προπονητική διαδικασία για τη βελτίωση αθλητικών ικανοτήτων και την επίτευξη της βέλτιστης αγωνιστικής απόδοσης. Αναλυτικότερα, ύστερα από μια σύντομη ιστορική αναδρομή στην εξέλιξη της επιστήμης της προπονητικής και την ανάδειξη της σημαντικότητάς της, μελετώνται βασικές έννοιες, όπως τα μέρη που αποτελούν μια «προπονητική μονάδα» και η σημασία τους, η βασική προπονητική ορολογία, καθώς και οι διαφορές της προπόνησης ανάμεσα σε αγωνιστικό και μαζικό αθλητισμό. Επιπλέον, αναφέρονται πιθανοί παράγοντες που δύναται να επηρεάσουν τους χειρισμούς-ενέργειες των προπονητών/-τριών, με έμφαση στις ειδικές συνθήκες και απαιτήσεις του αθλήματος, καθώς και στη μεταβλητότητα των προπονητικών και αγωνιστικών συνθηκών. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σημαντικότητα του θεωρητικού υποβάθρου της προπονητικής και τη συνεισφορά της ατομικής εμπειρίας στο άθλημα, για τον βέλτιστο χειρισμό της προπονητικής διαδικασίας. Επιπροσθέτως, συζητείται ο ρόλος των προπονητών/-τριών στην ατομική απόδοση κάθε αθλητή/-τριας και στην καλή λειτουργία μια αθλητικής ομάδας.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για την περιγραφή της προπονητικής διαδικασίας και τη χρήση βασικής προπονητικής ορολογίας. Επίσης, θα αντιλαμβάνονται τη χρησιμότητα εφαρμογής των γνώσεων της προπονητικής για την επίτευξη του μέγιστου δυνατού αγωνιστικού αποτελέσματος. Για να επιτευχθούν τα μαθησιακά αποτελέσματα τόσο της εν λόγω υποενότητας όσο και εκείνων που ακολουθούν, συστήνεται η αξιοποίηση ποικίλων

εκπαιδευτικών μεθόδων και μέσων, όπως εισηγήσεων για την ανάπτυξη του γνωστικού υποβάθρου των εκπαιδευομένων, χρήσης οπτικοακουστικού υλικού, αξιοποίησης παραδειγμάτων, εικόνων ή βίντεο που σχετίζονται με την προπονητική.

2.1.Ε.2 | ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Βασικός σκοπός της υποεπενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις αρχές που διέπουν την προπόνηση, καθώς και σε διαφορετικές μεθόδους προπονητικής επιβάρυνσης. Στην παρούσα υποεπενότητα, αναλύονται οι «Αρχές Προπονητικής» όπως: α) «η Αρχή του αποτελεσματικού ερεθίσματος επιβάρυνσης», β) «η Αρχή της Προοδευτικότητας», γ) «η Αρχή της παραλλαγής της προπονητικής επιβάρυνσης», δ) «η Αρχή της επιβάρυνσης και της αποκατάστασης-ανάληψης», ε) «η Αρχή της Επανάληψης και της Διάρκειας», στ) «η Αρχή της Αντιστροφής» (αποπροπόνησης), ζ) «η Αρχή της ατομικότητας και της αντιστοιχίας με την ανάπτυξη», η) «η Αρχή του μακροχρόνιου προγραμματισμού», θ) «η Αρχή της Εξειδίκευσης», ι) «η Αρχή της ρυθμιζόμενης αλληλεπίδρασης των περιεχομένων της προπόνησης» και κ) «η Αρχή της περιοδικότητας και κυκλικότητας». Επιπλέον, αναφέρονται μέθοδοι-μοντέλα προπόνησης όπως: α) η μέθοδος Διάρκειας – συνεχόμενη ή εναλλασσόμενη, β) η Διαλειμματική μέθοδος – ρυθμού ή επαναληπτική, γ) η Αγωνιστική μέθοδος – προσομοίωση συνθηκών αγώνα. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν παραδείγματα προπονήσεων σύμφωνα με τις «αρχές προπονητικής», όπως και να αναγνωρίσουν τις αρχές που δεν τηρούνται (προπονητικά σφάλματα) σε παραδείγματα προπονήσεων τα οποία τους παρουσιάζονται. Επιπρόσθετα, καλούνται να παραθέσουν παραδείγματα ασκήσεων «συνεχόμενου ή διαλειμματικού» έργου με αναφορές σε διαφορετικά αθλήματα.

Ολοκληρώνοντας την υποεπενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για τη σύνθεση των προπονητικών περιεχομένων και των στοιχείων επιβάρυνσης με βάση τις «αρχές προπονητικής» και θα κατανοούν τα διαφορετικά μοντέλα προπόνησης.

2.1.Ε.3 | ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η συγκεκριμένη υποεπενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην τεχνική του ορθολογικού σχεδιασμού της προπόνησης σύμφωνα με την «αρχή της περιοδικότητας» (περιοδισμός), καθώς και στη σύνθεση κατάλληλων προπονητικών περιεχομένων και επιβαρύνσεων μιας προπονητικής μονάδας για την επίτευξη προπονητικών στόχων. Στην παρούσα υποεπενότητα, αναλύονται οι περίοδοι (στάδια-φάσεις) ενός ετήσιου περιοδισμού, όπως: α) περίοδος Προετοιμασίας (γενική και ειδική προπαρασκευαστική), β) Αγωνιστική περίοδος, γ) Μεταβατική περίοδος. Επιπλέον, αναλύονται οι «Προπονητικοί κύκλοι» ως χρονικά στάδια που συνθέτουν τον περιοδισμό (γραμμικό ή μη) και διαχωρίζονται σε «μακρόκυκλο», «μεσόκυκλο» και «μικρόκυκλο», με χρονική παραμετροποίηση σε μεγάλους, μεσαίους και μικρούς

«κύκλους», ανάλογα με τους προπονητικούς στόχους. Επιπρόσθετα, αναφέρεται η μεθοδολογία σχεδιασμού και τροποποίησης ενός προπονητικού προγράμματος, με έμφαση στα στάδια «καθοδήγησης-ρύθμισης της προπονητικής διαδικασίας», τα οποία περιλαμβάνουν: α) διάγνωση της υφιστάμενης κατάστασης, β) επανακαθορισμό των στόχων, γ) το μακροπρόθεσμο πλάνο, δ) την εφαρμογή προγράμματος, ε) τον έλεγχο-αξιολόγηση. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να διακρίνουν τις διαφορετικές περιόδους ενός προπονητικού προγραμματισμού και να ορίσουν τους «προπονητικούς κύκλους» σε ένα ετήσιο προπονητικό πλάνο. Επιπλέον, συζητούν προπονητικά σενάρια για επανακαθορισμό αθλητικών στόχων και τρόπους τροποποίησης ενός υπάρχοντος προπονητικού σχεδιασμού.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια που τους επιτρέπουν να αναγνωρίζουν τις περιόδους ενός προπονητικού προγραμματισμού και θα δύνανται να σχεδιάζουν «κύκλους προπόνησης». Επιπροσθέτως, θα είναι σε θέση να σχεδιάσουν ένα προπονητικό πρόγραμμα, καθώς και να τροποποιήσουν έναν προπονητικό σχεδιασμό στην περίπτωση νέων αγωνιστικών δεδομένων.

2.1.E.4 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στη μεθοδολογία προπόνησης για τη συνολική αύξηση της μυϊκής δύναμης και τη βελτίωση των επιμέρους μορφών της. Στην παρούσα υποενότητα, παρουσιάζονται όλες οι μορφές της δύναμης και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και προπονητικά πρωτόκολλα που επικεντρώνονται στην αύξηση συγκεκριμένων μορφών δύναμης. Στη συνέχεια, αναφέρονται οι βασικές μορφές δύναμης όπως ορίζονται στην προπονητική ως: α) «Μέγιστη δύναμη», β) «Ταχυδύναμη» (ισχύς) και γ) «Αντοχή στη δύναμη», και μελετάται η διαφορετική προπονητική προσέγγιση για την αύξησή τους. Επιπλέον, γίνεται αναφορά σε ταχυδυναμικές παραμέτρους όπως «Εκρηκτική δύναμη», «Δύναμη εκκίνησης», «Αντιδραστική δύναμη» και «Αντοχή στην ταχυδύναμη», και συζητείται η σπουδαιότητα βελτίωσής τους, μέσω ειδικής προπόνησης για υψηλές επιδόσεις σε ταχυδυναμικά αγωνίσματα. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να συνδέσουν τη βελτίωση της επίδοσης σε διάφορα αγωνίσματα με την αύξηση συγκεκριμένων μορφών δύναμης, παραθέτοντας παράλληλα τα κατάλληλα προπονητικά πρωτόκολλα για τον σκοπό αυτόν. Επίσης, καλούνται να αναφέρουν γενικές και ειδικές ασκήσεις βάσει κριτηρίων για την αύξηση συγκεκριμένων μορφών δύναμης ανάλογα με το αγώνισμα των αθλητών/-τριών.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να αναγνωρίζουν όλες τις μορφές δύναμης και τη σημαντικότητα ανάπτυξής τους, ανάλογα με το αγώνισμα, και θα είναι σε θέση να αναφέρουν προπονητική μεθοδολογία ανάπτυξης μορφών δύναμης και να επιλέγουν, βάσει κριτηρίων, γενικές και ειδικές ασκήσεις δύναμης για την επίτευξη προπονητικών στόχων.

2.1.E.5 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Η συγκεκριμένη υποεπενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη μεθοδολογία προπόνησης για τη συνολική αύξηση της ταχύτητας και τη βελτίωση των επιμέρους μορφών της. Στην παρούσα υποεπενότητα, παρουσιάζονται όλες οι «καθαρές» (βασικές) μορφές ταχύτητας και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και στοχευμένα προπονητικά πρωτόκολλα για την αύξησή της. Στη συνέχεια, αναφέρονται οι βασικές μορφές ταχύτητας όπως ορίζονται στην προπονητική ως: α) Ταχύτητα αντίδρασης, β) Ταχύτητα ενέργειας (άκυκλη ταχύτητα) και γ) Ταχύτητα συχνότητας (κυκλική ταχύτητα). Επιπροσθέτως, μελετάται η προπονητική προσέγγιση για τη βελτίωσή τους, παράγοντες που επηρεάζουν την προπόνηση ταχύτητας και η παράμετρος της «αντοχής στην ταχύτητα». Επιπλέον, γίνεται αναφορά σε παραδείγματα «άκυκλης ταχύτητας» (ταχύτητας μεμονωμένης κίνησης), με εστίαση στις ρίψεις και στα άλματα, καθώς και σε παραδείγματα «κυκλικής ταχύτητας» (ταχύτητας κίνησης με ύπαρξη ροπής) στη δρομική επιτάχυνση και την ποδηλάτηση. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναγνωρίσουν τις μορφές ταχύτητας και τον ρόλο τους στην αθλητική απόδοση, καθώς και να αναφέρουν την κατάλληλη προπονητική προσέγγιση αύξησης της ταχύτητας και συγκεκριμένων μορφών της σε συγκεκριμένα αγωνίσματα. Επίσης, καλούνται να αναφέρουν γενικές και ειδικές ασκήσεις αύξησης της ταχύτητας και συγκεκριμένων μορφών της.

Ολοκληρώνοντας την υποεπενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να εκτελούν προπονητικά πρωτόκολλα αύξησης ταχύτητας, σχετικής με τις απαιτήσεις των αγωνισμάτων, και θα είναι σε θέση να αναφέρουν γενικό και ειδικό ασκησιολόγιο ταχύτητας για την επίτευξη προπονητικών στόχων.

2.1.E.6 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ

Η συγκεκριμένη υποεπενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη μεθοδολογία προπόνησης για την αύξηση της ικανότητας της αντοχής στις διάφορες μορφές της. Στην παρούσα υποεπενότητα, παρουσιάζεται η βασική κατηγοριοποίηση της αντοχής σε καρδιοαναπνευστική και μυϊκή αντοχή, και συζητούνται τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά προπόνησής τους. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι μορφές αντοχής: α) «Γενική αντοχή», β) «Βασική αντοχή», γ) «Άκυκλη αντοχή», δ) «Ειδική αντοχή», και ε) «Αγωνιστική αντοχή». Στη συνέχεια, μελετώνται οι μορφές αντοχής σε σχέση με τον μηχανισμό παραγωγής ενέργειας (αερόβιο και αναερόβιο), και γίνεται αντίστοιχος διαχωρισμός προπονητικών παραδειγμάτων ικανότητας αντοχής και διαχωρισμός σε «αντοχή μικρού χρόνου», «αντοχή μεσαίου χρόνου» και «αντοχή μακρού χρόνου». Επιπροσθέτως, αναφέρεται ο παράγοντας της αερόβιας – αναερόβιας μετάβασης στη διατήρηση της αντοχής, καθώς και ο ρόλος της κόπωσης. Τέλος, επιχειρείται σύνδεση με τις προηγούμενες δύο υποεπενότητες σχετικά με την αλληλεπίδραση της ικανότητας της αντοχής στην προπόνηση δύναμης και ταχύτητας. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σημαντικότητα της προπό-

νησης αντοχής ως βασικής ικανότητας και τον ρόλο της στην ανάπτυξη άλλων αθλητικών ικανοτήτων. Επίσης, καλούνται να αναφέρουν κατάλληλη προπονητική μεθοδολογία για τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής και της μυϊκής αντοχής.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να αναγνωρίζουν τις διαφορετικές μορφές αντοχής και για να σχεδιάζουν προπονητικά πρωτόκολλα αύξησής της, ανάλογα με το αγώνισμα και τους αθλητικούς στόχους.

2.1.E.7 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στη μεθοδολογία προπόνησης για τη βελτίωση της «κινητικότητας» και των «συντονιστικών ικανοτήτων». Στην παρούσα υποενότητα, παρουσιάζονται τα ανεξάρτητα στοιχεία που ορίζουν αυτές τις σύνθετες ικανότητες. Η «κινητικότητα» ορίζεται από τη συνέργεια των ικανοτήτων της «ευκαμψίας και ευλυγισίας» και οι «συντονιστικές ικανότητες» ορίζονται από τις ικανότητες προσανατολισμού, διαφοροποίησης (κιναίσθησης), ισορροπίας, νευρομυϊκού συντονισμού, αντίδρασης, προσαρμοστικότητας και αίσθησης ρυθμού. Επιπλέον, αναφέρονται οι μορφές «κινητικότητας» (δυναμική και στατική) και αναδεικνύεται ο ρόλος των δεξιοτήτων μέσα στις «συντονιστικές ικανότητες». Στη συνέχεια, αναλύεται η μεθοδολογία προπόνησης για τη βελτίωση της «κινητικότητας» και των «συντονιστικών ικανοτήτων», οι παράγοντες που τις επηρεάζουν και οι αθλητικοί στόχοι ανάπτυξης αυτών των ικανοτήτων σε αθλητές/-τριες. Επιπροσθέτως, γίνεται αναφορά σε βασικές μεθόδους και τεχνικές διατάσεων για τη βελτίωση της «κινητικότητας», καθώς και στις φάσεις ανάπτυξης των «συντονιστικών ικανοτήτων». Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αντιληφθούν τον ρόλο της «κινητικότητας» και των «συντονιστικών ικανοτήτων» στην αθλητική απόδοση, ιδιαίτερα σε αθλήματα που απαιτούν συγκεκριμένες σωματικές δεξιότητες και γρήγορες μετατοπίσεις σώματος. Επίσης, καλούνται να αναφέρουν μεθόδους και ασκησιολόγιο για τη βελτίωση της «κινητικότητας» και των «συντονιστικών ικανοτήτων».

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να σχεδιάσουν και να ενσωματώσουν σε ένα προπονητικό πρόγραμμα προπονήσεις «κινητικότητας» και «συντονιστικών ικανοτήτων», καθώς και να αξιολογούν τις συγκεκριμένες αθλητικές ικανότητες.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Βεληγκέκας, Π., Μπογδάνης, Γ. & Παραδείσης, Γ. (2020). *Σχεδιασμός & Προγραμματισμός της Αθλητικής Προπόνησης*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
2. Grosser, M., Starischka, S. & Zimmermann, E. (2007). *Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης. Σε όλα τα αθλήματα και τις ηλικίες* (2η βελτιωμένη έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλλτο.

Συμπληρωματικές

1. Joyce, D. & Lewindon, D. (2022). *Η προπόνηση στον αγωνιστικό αθλητισμό* (2η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
2. Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (2000). *Εγχειρίδιο Προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλλτο.

2.1.ΣΤ • ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η «Αθλητική Παιδαγωγική και Διδακτική» έχει ως σκοπό να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις αρχές και τις μεθόδους της αγωγής των νέων μέσω του αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, παρέχεται γνώση αναφορικά με την παιδαγωγική επίδραση της άθλησης στην προσωπικότητα του/της αθλητή/-τριας και αναλύονται «παραγωγικές» και «αναπαραγωγικές» μέθοδοι διδασκαλίας κατάλληλες να χρησιμοποιηθούν από προπονητές/-τριες. Στη συγκεκριμένη ενότητα, τονίζεται η σημασία του παιχνιδιού ως παιδαγωγικού μέσου μάθησης και η αξία της επικοινωνίας με τον/την αθλητή/-τρια μέσω της αποτελεσματικής χρήσης λεκτικών και μη λεκτικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων, με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία. Επίσης, αναλύονται, μεταξύ άλλων, οι αναπτυξιακές διαφορές, η έννοια της συμπερίληψης, η πρόληψη και η αντιμετώπιση ανεπιθύμητων συμπεριφορών, το κλίμα παρακίνησης στην προπόνηση και η ανατροφοδότηση, η ενσυναίσθηση, καθώς και η καλλιέργεια της αυτονομίας των αθλητών/-τριών. Τέλος, δίνεται έμφαση στη δημιουργία αθλητών/-τριών σωματικά καλλιεργημένων, αθλητικά μορφωμένων και με αθλητική παιδεία.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν την αξία του αθλητισμού στη διαπαιδαγώγηση των νέων αθλητών/-τριών,

- Αναγνωρίζουν την παιδαγωγική επίδραση της άσκησης στην προσωπικότητα του/της αθλητή/-τριας,
- Χρησιμοποιούν «παραγωγικές» και «αναπαραγωγικές» μεθόδους διδασκαλίας,
- Αναγνωρίζουν τη σημασία του παιχνιδιού ως παιδαγωγικού μέσου μάθησης,
- Επικοινωνούν με τον/την αθλητή/-τρια μέσω της χρήσης λεκτικών και μη λεκτικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων,
- Χρησιμοποιούν μορφές επικοινωνίας που εκφράζουν σεβασμό κι ευαισθησία,
- Παρακινούν τους/τις αθλητές/-τριες στην προπόνηση παρέχοντας ανατροφοδότηση,
- Προάγουν τη συμμετοχή όλων στην άθληση βασιζόμενοι/-ες στις αρχές της συμπερίληψης,
- Διαχειρίζονται καταστάσεις ανάρμοστων συμπεριφορών από αθλητές/-τριες εφαρμόζοντας δεξιότητες ενσυναίσθησης,
- Υιοθετούν την άθληση ως μέσο για τη δημιουργία σωματικά καλλιεργημένων, αθλητικά μορφωμένων και με αθλητική παιδεία αθλητών/-τριών.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Παιδαγωγική επίδραση του αθλητισμού / Παιδαγωγική αξία παιχνιδιού / Εμπόδια επικοινωνίας / Στιλ επικοινωνίας / Εσωτερική παρακίνηση αθλητών/-τριών / Εξωτερική παρακίνηση αθλητών/-τριών / Γνώση αποτελέσματος / Γνώση απόδοσης / Στρατηγικές ενίσχυσης επιθυμητών συμπεριφορών / Στρατηγικές θετικής πειθαρχίας / Αθλητική κουλτούρα.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ
2	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
3	ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΩΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΣΟ ΜΑΘΗΣΗΣ
4	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
5	ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
6	ΠΑΡΟΧΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ
7	ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΝΑΡΜΟΣΤΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ
8	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΜΕΝΩΝ, ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΜΟΡΦΩΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΜΕ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.1.ΣΤ.1 | Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την παιδαγωγική επίδραση του αθλητισμού στην προσωπικότητα των νεαρών αθλητών/-τριών, καθώς η συμμετοχή τους στη σωματική άσκηση μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο τόσο στη σωματική όσο και την πνευματική, ψυχολογική, ηθική και κοινωνική τους ανάπτυξη. Αναλύεται η τεράστια επίδραση του αθλητισμού στην αρμονική ανάπτυξη του σώματος και του πνεύματος των νέων αθλητών/-τριών και στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η άθληση συντελεί στην ωρίμανση του ατόμου και στην ανάπτυξη των ψυχικών του ικανοτήτων, καθώς το ωθεί να θέτει ολοένα και υψηλότερους στόχους και να αγωνίζεται με θάρρος, αποφασιστικότητα, τόλμη, θέληση, υπομονή και επιμονή, χωρίς να εγκαταλείπει την προσπάθεια, προκειμένου να αντιμετωπίσει έναν αθλητικό αγώνα, και κατ' επέκταση να επιτύχει τα βέλτιστα αποτελέσματα σε όλους τους τομείς της ζωής του. Επίσης, ο αθλητισμός «εθίζει» τους/τις νέους/-ες στον έντιμο αγώνα, στην αυτοπειθαρχία και τη σωστή διαχείριση της ήττας και της νίκης, καθώς μαθαίνουν ότι τόσο η νίκη όσο και η ήττα αποτελούν αναπόσπαστα και διαδοχικώς εναλλασσόμενα κομμάτια της ζωής. Επιπλέον, ο αθλητισμός ως ιδεώδες κοινωνικοποιεί και συνδέει με δεσμούς φιλίας τους/τις συναγωνιζόμενους/-ες, συνδράμει στην αναγνώριση της αξίας των αντιπάλων, στην ανάπτυξη του σεβασμού, του ομαδικού πνεύματος, της συνεργασίας, της αλληλεγγύης, του ευγενούς συναγωνισμού και προάγει την κοινωνική ζωή και συνείδηση. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας και την εφαρμογή εκπαιδευτικών τεχνικών όπως είναι ο καταγισμός ιδεών και η καθοδηγούμενη ανακάλυψη, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι μέσω του αθλητισμού επιδιώκεται όχι μόνο η βελτίωση των σωματικών ικανοτήτων των αθλητών/-τριών αλλά και η ολόπλευρη καλλιέργεια της προσωπικότητάς τους.

2.1.ΣΤ.2 | ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη χρήση των παραγωγικών και αναπαραγωγικών μεθόδων διδασκαλίας στον χώρο του αθλητισμού, η εφαρμογή των οποίων εξαρτάται από τη φύση, τις διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες των αθλητών/-τριών, καθώς και από τον στόχο επίτευξης της κάθε αθλητικής δραστηριότητας. Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύεται το φάσμα των έντεκα (11) διαφορετικών μεθόδων (στιλ) διδασκαλίας των Mosston & Ashworth, το οποίο βασίζεται στις αποφάσεις που άλλοτε παίρνει ο/η προπονητής/-τρια, άλλοτε ο/η αθλητής/-τρια και άλλοτε και οι δύο μαζί κατά την προπονητική διαδικασία. Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας χωρίζεται: α) στις αναπαραγωγικές ή άμεσες μεθόδους (στιλ Παραγγέλματος, Πρακτικό ή Εξάσκησης, Αμοιβαίο, Αυτοελέγχου, Διαφοροποίησης ή Μη Αποκλεισμού) και β) στις παραγωγικές ή έμμεσες (στιλ Καθοδηγούμενης Εφευρε-

τικότητα, Συγκλίνουσας Εφευρετικότητας, Αποκλίνουσας Παραγωγικότητας, Ατομικού Προγράμματος, Πρωτοβουλίας του Ασκούμενου και Αυτοδιδασκαλίας). Στις αναπαραγωγικές μεθόδους ο/η προπονητής/-τρια παίρνει τις περισσότερες αποφάσεις, δίνεται μεγαλύτερη βαρύτητα στο αποτέλεσμα και στον σκοπό παρά στη διαδικασία της διδασκαλίας, στις ατομικές διαφορές και την εφευρετικότητα των αθλητών/-τριών. Στις παραγωγικές μεθόδους, οι αθλητές/-τριες έχουν μεγαλύτερη συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων και δίνουν λύσεις στα κινητικά τους προβλήματα, σύμφωνα με τις προσωπικές τους ικανότητες και αδυναμίες. Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας και την εφαρμογή εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως είναι το παιχνίδι ρόλων για το αμοιβαίο στίλ και το project για τις παραγωγικές μεθόδους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι όλα τα στίλ του φάσματος μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να συνδυαστούν κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης, καθώς το καθένα μπορεί να πετύχει συγκεκριμένους στόχους, τους οποίους ένα άλλο στίλ αδυνατεί να πετύχει στον ίδιο βαθμό.

2.1.ΣΤ.3 | ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΩΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΣΟ ΜΑΘΗΣΗΣ

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σπουδαιότητα του κινητικού παιχνιδιού στην ολόπλευρη ανάπτυξη των αθλητών/-τριών μικρής ηλικίας, καθώς παρέχει ιδανικές ευκαιρίες εξάσκησης, πειραματισμού και βελτίωσης/μάθησης βασικών κινητικών δεξιοτήτων. Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύεται ότι κάθε κινητικό παιχνίδι ή άθλημα απαιτεί βασικές ή/και σύνθετες κινητικές και αθλητικές δεξιότητες και ότι οι αθλητές/-τριες μικρής ηλικίας πρέπει να επιτύχουν ικανοποιητική εκτέλεση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, προκειμένου να νιώσουν αυτοπεποίθηση και να είναι έτοιμοι/-ες να συμμετέχουν σε παιχνίδια συναγωνισμού. Τα παιχνίδια ενός αθλήματος, στο πρώτο στάδιο θα πρέπει να εστιάζονται στην εξάσκηση μιας βασικής αθλητικής δεξιότητας, καθώς και στην ικανότητα ελέγχου ενός αντικειμένου. Στο δεύτερο στάδιο, θα πρέπει να γίνεται συνδυασμός δύο ή περισσότερων δεξιοτήτων με συνεργατικούς τρόπους και προσαρμοστικότητα σε λιγότερο προβλέψιμα περιβάλλοντα. Στο τρίτο στάδιο, θα πρέπει να εισάγονται οι βασικές στρατηγικές επίθεσης και άμυνας, ξεκινώντας από τις απλές και προχωρώντας στις πιο σύνθετες. Στο τέταρτο στάδιο, αρχικά, θα πρέπει να πραγματοποιούνται τροποποιημένα παιχνίδια και κατόπιν κανονικά, με σύνθετους κανονισμούς και στρατηγικές, επειδή θεωρούνται δύσκολα για αθλητές/-τριες μικρής ηλικίας, ώστε να επιτυγχάνεται προοδευτική και ομαλή μετάβαση από το ένα στάδιο στο άλλο. Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι τα παιχνίδια πρέπει να έχουν ξεκάθαρους και επιτεύξιμους παιδαγωγικούς στόχους, να είναι αναπτυξιακά κατάλληλα και να αποσκοπούν στη συμπερίληψη όλων των αθλητών/-τριών μικρής ηλικίας, διασφαλίζοντας τον μέγιστο ενεργό χρόνο συμμετοχής τους, καθώς και βιώματα επιτυχίας για όλους/-ες. Επιπλέον, είναι σημαντικό να ενισχύουν τις επιθυμητές συμπεριφορές των παικτών/-τριών στο παιχνίδι, να τονίζουν τον σεβασμό στους/στις αντιπάλους και να προάγουν το «τίμιο παιχνίδι».

2.1.ΣΤ.4 | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σημασία της χρήσης αποτελεσματικών μορφών επικοινωνίας από τους/τις προπονητές/-τριες, αφενός για να γίνονται κατανοητοί/-ές από τους/τις αθλητές/-τριές τους και αφετέρου για να είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τις διαθέσεις και τις επιθυμίες των αθλητών/-τριών τους και να αντιλαμβάνονται τα εισερχόμενα μηνύματά τους δίχως να τα παραποιούν. Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται τα βασικά στοιχεία και η διαδικασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας και η προσαρμογή τους σύμφωνα με το εκάστοτε πλαίσιο επικοινωνίας και αναφέρονται στρατηγικές για την αντιμετώπιση τυχόν εμποδίων επικοινωνίας. Επίσης, αναλύονται οι διαφορές μεταξύ λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας και η ορθή χρήση τους, προκειμένου να μεταδίδουν το σωστό μήνυμα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, με μελέτες περίπτωσης και παιχνίδια ρόλων, συνειδητοποιούν τη σημασία της μη λεκτικής επικοινωνίας και μαθαίνουν πώς να χρησιμοποιούν τη γλώσσα του σώματός τους πιο αποτελεσματικά και πώς να διαβάζουν τα μη λεκτικά σήματα των συνομιλητών/-τριών τους. Επιπλέον, μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τα στίλ επικοινωνίας στην καθημερινότητά τους (παθητικό, επιθετικό, παθητικο-επιθετικό και διεκδικητικό) και να τα προσαρμόζουν σε κάθε περίπτωση, ώστε να επικοινωνούν με επιτυχία και να εφαρμόζουν πρακτικά επικοινωνιακές δεξιότητες διεκδικητικότητας και ενεργής ακρόασης. Η τελευταία θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική για την ανάπτυξη των διαπροσωπικών σχέσεων, της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης και, κατά συνέπεια, της βελτίωσης της ποιότητας ζωής. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι είναι σημαντική η χρήση αποτελεσματικών μορφών επικοινωνίας από τους/τις προπονητές/-τριες που εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία στους/στις αθλητές/-τριές τους, καθώς συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας επικοινωνίας και των διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ τους.

2.1.ΣΤ.5 | ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται στρατηγικές εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των αθλητών/-τριών αναφορικά με την επιλογή, την ένταση και την επιμονή των προσπαθειών τους για την κατάκτηση ενός στόχου. Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύεται ότι η παρακίνηση των αθλητών/-τριών ποικίλλει από πολύ εσωτερική (άθληση για εκμάθηση, εκπλήρωση ή ευχαρίστηση) έως απόλυτα εξωτερική (άθληση ως μέσο για την επίτευξη ενός άλλου σκοπού). Οι προπονητές/-τριες, για να αυξήσουν την απόδοση των αθλητών/-τριών τους, πρέπει να επιδιώκουν την αύξηση της εσωτερικής τους παρακίνησης ικανοποιώντας την ανάγκη τους για αυτονομία, ώστε να αισθάνονται ότι είναι ικανοί/-ές και ότι είναι μέλη μιας ομάδας. Η ανάγκη των αθλητών/-τριών για αυτονομία μπορεί να ικανοποιηθεί μέσα από την παροχή επιλογών

εξάσκησης από τον/την προπονητή/-τρια τους, προκειμένου να αυξηθεί το ενδιαφέρον τους για το άθλημα, το αίσθημα υπευθυνότητας αλλά και η αυτοπεποίθησή τους. Η ανάγκη να αισθανθούν ικανοί/-ές μπορεί να ικανοποιηθεί μέσα από τη βίωση επιτυχιών, οι οποίες προϋποθέτουν καθορισμό ρεαλιστικών στόχων και στρατηγικές ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης. Επίσης, μέσα από την ένταξη των αθλητών/-τριών σε ομάδες, ικανοποιείται η ανάγκη του «ανήκειν», γιατί τους δίνεται η δυνατότητα να αλληλεπιδράσουν, να επικοινωνήσουν και να συνεργαστούν αποτελεσματικά μεταξύ τους στηρίζοντας ο/η ένας/μία τον/την άλλο/-η σε θέματα που αφορούν τόσο την ομάδα όσο και τους/τις ίδιους/-ες προσωπικά. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, εφαρμόζοντας διαδικασίες και χρησιμοποιώντας στρατηγικές παρακίνησης, θα είναι σε θέση να βοηθούν τους/τις μελλοντικούς/-ές τους αθλητές/-τριες να προσπαθούν περισσότερο, να αφοσιώνονται, να μην εγκαταλείπουν εύκολα, να πετυχαίνουν τους στόχους τους και να ασκούνται συστηματικά.

2.1.ΣΤ.6 | ΠΑΡΟΧΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σημασία της ορθής χρήσης της ανατροφοδότησης από τους/τις προπονητές/-τριες, καθώς με την παροχή κατάλληλων πληροφοριών μπορούν να ενθαρρύνουν και να βοηθήσουν τους/τις αθλητές/-τριές τους να αυξήσουν την προσπάθειά τους και να διορθώσουν πιθανά λάθη. Στο πλαίσιο της υποενότητας, αναλύονται και προσεγγίζονται βιωματικά πρακτικές βελτίωσης της εξωτερικής ανατροφοδότησης που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι προπονητές/-τριες προκειμένου να αναβαθμίσουν την εκτέλεση των αθλητικών δεξιοτήτων και να αποφύγουν αρνητική επίδραση στην απόδοση των αθλητών/-τριών. Η παροχή εξωτερικής ανατροφοδότησης, η οποία δίνεται προφορικά ή οπτικά ταυτόχρονα με την εκτέλεση (τρέχουσα ανατροφοδότηση) ή μετά την εκτέλεση (τελική ανατροφοδότηση), διακρίνεται στη Γνώση Αποτελέσματος (πληροφόρηση σχετικά με το αποτέλεσμα της κίνησης) και στη Γνώση Απόδοσης (πληροφόρηση σχετικά με την ποιότητα εκτέλεσης της κίνησης). Ο/Η προπονητής/-τρια για να παρέχει αποτελεσματική ανατροφοδότηση πρέπει να επικεντρώνεται σε ένα βασικό λάθος κάθε φορά και να ανατροφοδοτεί για τη διόρθωσή του, να δίνει συγκεκριμένες και σαφείς πληροφορίες, ώστε να μπορούν να γίνουν κατανοητές, να αποφασίζει, όταν γίνονται αρκετά λάθη, ποιο είναι το πιο σημαντικό ώστε να διορθωθεί πρώτο, και να προηγούνται οι πληροφορίες που αφορούν το κινητικό πρόγραμμα από εκείνες που αφορούν προσαρμογές στην ταχύτητα, την ακρίβεια ή στο εύρος εκτέλεσης μιας κίνησης. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει ότι η ανατροφοδότηση που παρέχουν οι προπονητές/-τριες στους/στις αθλητές/-τριές τους, για να είναι αποτελεσματική, θα πρέπει να είναι θετική, συγκεκριμένη, πρακτική, άμεση, συχνή, εύχρηστη, σχετική, ουσιώδης και ενθαρρυντική, χωρίς κριτική και με απόλυτο σεβασμό στην προσωπικότητα και στις ιδιαιτερότητες των αθλητών/-τριών τους.

2.1.ΣΤ.7 | ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΝΑΡΜΟΣΤΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ**ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ**

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την αναγκαιότητα εφαρμογής στρατηγικών πρόληψης και αντιμετώπισης ανάρμοστων συμπεριφορών των αθλητών/-τριών, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα θετικό, ήρεμο και ευχάριστο κλίμα στην ομάδα τους, με αυξημένο χρόνο ενεργητικής συμμετοχής και έμφαση στην αρμόζουσα συμπεριφορά και στην παροχή ευκαιριών εξάσκησης. Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται μέσα από παιχνίδια ρόλων οι στρατηγικές ενίσχυσης επιθυμητών συμπεριφορών και πρόληψης, μείωσης ή και εξάλειψης ανεπιθύμητων συμπεριφορών των αθλητών/-τριών, καθώς και στρατηγικές θετικής πειθαρχίας. Για την αποφυγή προβλημάτων συμπεριφοράς σε μια ομάδα, είναι αναγκαία η εφαρμογή ρουτινών και η θέσπιση και η σταθερή τήρηση σύντομων, θετικών και περιεκτικών κανόνων από όλα τα μέλη της, με καθορισμένες συνέπειες από την παραβίασή τους. Για την ενίσχυση των επιθυμητών συμπεριφορών είναι σημαντικό οι προπονητές/-τριες να αποτελούν το πρότυπο της συμπεριφοράς που θέλουν να εμφυσήσουν, να κατανοούν τα συναισθήματα των αθλητών/-τριών τους και να επιβραβεύουν τις θετικές συμπεριφορές τους με προτροπές, εσωτερικές και εξωτερικές ανταμοιβές, με απώτερο στόχο την προοδευτική μείωση των προτροπών και των εξωτερικών ανταμοιβών και την επίτευξη αυτοπαρακινούμενης επιθυμητής συμπεριφοράς. Η χρήση της επίπληξης ως μέσου περιορισμού ανεπιθύμητων συμπεριφορών δεν θα πρέπει να γίνεται δημόσια ούτε να αναφέρεται σε πρόσωπα, αλλά σε συγκεκριμένη συμπεριφορά, με απόλυτο σεβασμό στην αξιοπρέπεια των αθλητών/-τριών, αποσκοπώντας στη διδασκαλία και όχι την τιμωρία. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει ότι οι ρουτίνες και οι κανόνες βοηθούν στην κατάλληλη διαχείριση της ομάδας και στην επίτευξη των στόχων της προπόνησης, καθώς και ότι οι στρατηγικές θετικής πειθαρχίας αυξάνουν την υπευθυνότητα των αθλητών/-τριών, τον ενεργητικό χρόνο συμμετοχής τους, τις επιθυμητές συμπεριφορές και την απόδοσή τους.

2.1.ΣΤ.8 | ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΜΕΝΩΝ, ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΜΟΡΦΩΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΜΕ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σπουδαιότητα της δημιουργίας σωματικά εγγράμματων αθλητών/-τριών, οι οποίοι/-ες, μέσω της άθλησης, μαθαίνουν να διαχειρίζονται τις ανάγκες τους στον κινητικό, γνωστικό, ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό τομέα και αποκτούν κινητική ανεξαρτησία, με αποτέλεσμα την αύξηση της αθλητικής τους απόδοσης και την επίτευξη της διά βίου ενασχόλησής τους με την άσκηση. Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται παιδαγωγικές και εκπαιδευτικές ενέργειες που οδηγούν στη δημιουργία σωματικά καλλιεργημένων, αθλητικά μορφωμένων και με αθλητική παιδεία αθλητών/-τριών. Για τη δημιουργία σωματικά καλλιεργημένων αθλητών/-τριών είναι απαραίτητη η κινητική ανάπτυξή τους σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων, χρήσιμων για την αθλητική

τους απόδοση. Οι αθλητές/-τριες για να καταστούν αθλητικά μορφωμένοι/-ες θα πρέπει να αποκτήσουν γνώσεις γύρω από κινητικές, κοινωνικές και συναισθηματικές έννοιες, καθώς και δεξιότητες που αφορούν τη δραστηριότητα και τη φυσική κατάσταση. Αυτό θα συμβάλει στην ολόπλευρη ανάπτυξή τους, στη συστηματική συμμετοχή τους στην άθληση, στη βελτίωση της αθλητικής τους απόδοσης και στην προαγωγή της διά βίου υγείας. Επίσης, απαραίτητη είναι και η καλλιέργεια της αθλητικής παιδείας των αθλητών/-τριών, μέσω της οποίας θα αναπτυχθούν ηθικά και θα μυηθούν στο αθλητικό πνεύμα και στο τίμιο παιχνίδι. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει ότι είναι αναγκαία η δημιουργία σωματικά εγγράμματος αθλητών/-τριών, οι οποίοι/-ες, αποκτώντας γνώσεις, δεξιότητες και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, βελτιώνουν την αθλητική τους απόδοση, απολαμβάνουν έναν τρόπο ζωής σωματικά δραστήριο και, επιπλέον, προστατεύουν και ενισχύουν την αθλητική κουλτούρα και το αθλητικό πνεύμα.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ. & Παπαϊωάννου, Α. (2003). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
2. Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Συμπληρωματικές

1. Διγγελίδης, Ν. (2007). *Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή. Από τη θεωρία στην πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
2. Pangrazi, R. P. (1999). *Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση* (μτφρ. Γ. Τζέτζης). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

2.1.2 • ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις βασικές αρχές παροχής πρώτων βοηθειών. Περιγράφονται οι πιο συχνοί τραυματισμοί που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής δραστηριότητας, αναλύονται οι μηχανισμοί πρόκλησής τους και μελετώνται οι τρόποι αντιμετώπισής τους σε αρχικό στάδιο, όπως η παγοθεραπεία, η σωστή περίδεση και η προστασία του σημείου τραυματισμού. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μελετούν τρόπους πρωτοβάθμιας διαχείρισης ανοιχτών τραυμάτων και μεθόδους παροχής πρώτων βοηθειών σε αυτά. Στη συγκεκριμένη ενότητα, περιγράφονται, επίσης, απειλητικά για τη

ζωή περιστατικά και παρουσιάζονται τα στάδια εφαρμογής καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης, στην οποία οι εκπαιδευόμενοι/-ες συμμετέχουν στην ανάνηψη με ή χωρίς τη χρήση απινιδωτή. Τέλος, αναλύονται οι τρόποι σχεδιασμού ενός πλάνου ενεργειών έκτακτης ανάγκης για την περίπτωση σοβαρού τραυματισμού, ενεργοποίησης των υπηρεσιών υγείας, καθώς και η δημιουργία ενός πλήρους κουτιού πρώτων βοηθειών για έναν αθλητικό χώρο.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Περιγράφουν τις βασικές αρχές παροχής πρώτων βοηθειών με βάση τη νεότερη έκδοση του επίσημου Εγχειριδίου Πρώτων Βοηθειών του Εθνικού Κέντρου Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ),
- Διαχωρίζουν τα περιστατικά που χρήζουν πρώτων βοηθειών σε απειλητικά και μη απειλητικά για τη ζωή,
- Εφαρμόζουν τους ενδεδειγμένους τρόπους περίδεσης τραυματισμένου μέλους και εφαρμογής νάρθηκα ανάγκης,
- Περιγράφουν τα στάδια αντιμετώπισης αιμορραγικών περιστατικών,
- Επιλέγουν άμεσα τον ενδεδειγμένο τρόπο αντιμετώπισης κλειστών και ανοιχτών τραυμάτων,
- Φέρουν σε θέση ανάνηψης τραυματία με ή χωρίς αισθήσεις,
- Εφαρμόζουν τις τεχνικές της καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης με βάση το εθνικό πρωτόκολλο,
- Αντιδρούν άμεσα σε καταστάσεις έκτακτων περιστατικών, είτε ατομικά είτε σε συνεργασία με άλλους/-ες διασώστες/-τριες,
- Εφαρμόζουν ενδεδειγμένα πρωτόκολλα δράσης στην αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών,
- Ελέγχουν το περιεχόμενο του κουτιού πρώτων βοηθειών σε έναν αθλητικό χώρο, το οποίο πρέπει να διαθέτει το απαραίτητο υλικό αντιμετώπισης τραυματισμών ή άλλων έκτακτων καταστάσεων,
- Ενθαρρύνουν τη διαρκή πρακτική εξάσκηση αναφορικά με την παροχή πρώτων βοηθειών και την ταχεία αντίδραση.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Πρώτες βοήθειες / Μυοσκελετικοί τραυματισμοί / Αιμορραγίες /
Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση (CPR) / Κλειστά και ανοιχτά τραύματα /
Τραυματική εγκεφαλική κάκωση / Σπονδυλική στήλη / Κιτ πρώτων βοηθειών.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (1), Σύνολο (3).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ
2	ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ
3	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ
4	ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ
5	ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ
6	ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΗΣ
7	ΚΥΤΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Z.1 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην κατανόηση των θεμελιωδών αρχών και των πρόσφατων κατευθυντήριων οδηγιών για την παροχή πρώτων βοηθειών.

Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται και περιγράφονται θέματα σχετικά με την αναγνώριση του καθήκοντος της παροχής πρώτων βοηθειών όταν είναι απαραίτητο, τα νομικά και ηθικά ζητήματα, την αξιολόγηση και ιεράρχηση των πρώτων βοηθειών και τις καθολικές προφυλάξεις.

Επίσης αναφέρονται: α) η σημασία των πρώτων βοηθειών, β) οι νομικές και ηθικές πτυχές της παροχής πρώτων βοηθειών, συμπεριλαμβανομένων των νόμων και της συναίνεσης για τον Καλό Σαμαρείτη, γ) οι τρόποι αξιολόγησης της κατάστασης ενός τραυματία και πώς δίνεται προτεραιότητα στη φροντίδα με βάση τη σοβαρότητα του τραυματισμού, και δ) η σημασία του ελέγχου των δυνάμει λοιμώξεων και των καθολικών προφυλάξεων για την ελαχιστοποίηση του κινδύνου μόλυνσης κατά την παροχή πρώτων βοηθειών.

Παράλληλα, με εισηγήσεις και οπτικοακουστικά μέσα, παρουσιάζονται πρακτικά παραδείγματα προσομοίωσης συμβάντων και στη συνέχεια χρησιμοποιούνται πρακτικές όπως η εργασία σε ομάδες, η μελέτη περίπτωσης και το παιχνίδι ρόλων.

Με την ολοκλήρωση της εν λόγω εκπαιδευτικής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να κατανοούν τις ηθικές και νομικές υποχρεώσεις που σχετίζονται με την παροχή πρώτων βοηθειών, να αξιολογούν την κατάσταση ενός τραυματία και να δίνουν προτεραιότητα στη φροντίδα, να αναγνωρίζουν τις καθολικές προφυλάξεις για τη διατήρηση της ασφάλειας ενώ προσφέρουν βοήθεια και να αναπτύσσουν την ικανότητα εφαρμογής αυτών των αρχών σε σενάρια πραγματικής ζωής, λαμβάνοντας τεκμηριωμένες αποφάσεις κατά την παροχή πρώτων βοηθειών.

2.1.Ζ.2 | ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Η εν λόγω υποενότητα αποσκοπεί στον προσδιορισμό και την κατηγοριοποίηση των τραυματισμών σε επικίνδυνα και μη επικίνδυνα για τη ζωή περιστατικά, καθώς και στην περιγραφή των χαρακτηριστικών και των συμπτωμάτων διαφορετικών τραυματισμών.

Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται και περιγράφονται θέματα σχετικά με τους συνήθεις τραυματισμούς που σχετίζονται με τον αθλητισμό (π.χ. διαστρέμματα, υπερδιατάσεις, κατάγματα, εξάρθρημα, θλάσεις, μυϊκούς σπασμούς), τον προσδιορισμό πιθανών απειλητικών για τη ζωή τραυματισμών (π.χ. τραυματισμοί στο κεφάλι, τραυματισμοί στη σπονδυλική στήλη ή σοβαρή αιμορραγία), την αναγνώριση συμπτωμάτων σοκ και άλλων σοβαρών καταστάσεων και τη σημασία μιας συστηματικής προσέγγισης στην εκτίμηση των τραυματισμών.

Παράλληλα, με εισηγήσεις και οπτικοακουστικά μέσα, παρουσιάζονται: α) οι τρόποι κατανόησης των μηχανισμών και εντοπισμού των κοινών τραυματισμών που μπορεί να συμβούν κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων, β) η κατηγοριοποίηση των τραυματισμών σε επικίνδυνα και μη απειλητικά για τη ζωή περιστατικά, γ) τα σημεία και τα συμπτώματα που σχετίζονται με διαφορετικούς τύπους τραυματισμών και δ) οι τρόποι άμεσης και αξιόπιστης αξιολόγησης τη φύσης και της σοβαρότητας ενός τραυματισμού.

Με την ολοκλήρωση της εν λόγω εκπαιδευτικής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να εντοπίζουν και να περιγράφουν κοινούς τραυματισμούς που σχετίζονται με τον αθλητισμό, να κατηγοριοποιούν τους τραυματισμούς σε επικίνδυνα για τη ζωή και σε μη απειλητικά για τη ζωή περιστατικά, να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά και τα συμπτώματα που σχετίζονται με διαφορετικούς τύπους τραυματισμών, καθώς και να έχουν την ικανότητα να εκτελούν μια ταχεία αλλά ενδελεχή αξιολόγηση για τον προσδιορισμό της φύσης και της σοβαρότητας ενός τραυματισμού, η οποία θα καθοδηγήσει τις επόμενες ενέργειες και παρεμβάσεις τους.

2.1.Ζ.3 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Η υποενότητα αυτή αποσκοπεί στις μεθόδους αρχικής διαχείρισης τραυματισμών που σχετίζονται με τον αθλητισμό, συμπεριλαμβανομένων της παγοθεραπείας, της επίδεσης και της προστασίας της περιοχής του τραυματισμού, και στην εφαρμογή κατάλληλων τεχνικών νάρθηκα για τραυματισμούς άκρων. Συνεπώς, στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται και περιγράφονται θέματα σχετικά με τις τεχνικές αρχικής εκτίμησης και σταθεροποίησης τραυματισμένων αθλητών/-τριών, τον ρόλο της παγοθεραπείας στη μείωση της φλεγμονής, τα είδη των επιδέσμων και την κατάλληλη χρήση τους και τις μεθόδους ακινητοποίησης μελών σε περιστατικά καταγμάτων και εξάρθρημάτων.

Παράλληλα, με εισηγήσεις και οπτικοακουστικά μέσα, παρουσιάζονται πρακτικά παραδείγματα: α) για το πώς παρέχεται άμεση φροντίδα σε τραυματισμούς για να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος επιδείνωσης του τραύματος και να ανακουφιστεί ο πόνος, β) των αρχών και των τεχνικών χρήσης πάγου για τη μείωση του οιδήματος και

της φλεγμονής σε τραυματισμούς και γ) των σωστών τεχνικών περίδεσης και των μεθόδων ακινητοποίησης για διάφορους τύπους τραυματισμών.

Με την ολοκλήρωση της συγκεκριμένης εκπαιδευτικής υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν, αρχικά, αποτελεσματικά τους τραυματισμούς μειώνοντας τις περαιτέρω βλάβες, να κατανοούν τις αρχές και την εφαρμογή της παγοθεραπείας για τη διαχείριση της φλεγμονής, να είναι ικανοί/-ές στην εφαρμογή τεχνικών περίδεσης για τραυματισμούς και να ακινητοποιούν σωστά τα κατάγματα και τα εξάρθρηματα, παρέχοντας σταθερότητα και ανακούφιση από τον πόνο στον/στην τραυματισμένο/-η αθλητή/-τρια.

2.1.Z.4 | ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ

Η συγκεκριμένη υποενοότητα αποσκοπεί στη διαχείριση ανοιχτών πληγών, την περιγραφή των σταδίων αντιμετώπισης αιμορραγικών περιστατικών και τις άμεσες θεραπευτικές επιλογές για κλειστά και ανοιχτά τραύματα. Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται και περιγράφονται θέματα σχετικά με τους τύπους των τραυμάτων (π.χ. εκδορές, πληγές, τραύματα από διάτρηση), την πρόληψη λοιμώξεων κατά τον καθαρισμό τραυμάτων, τις τεχνικές εφαρμογής επιδέσμων και τα βήματα για τον έλεγχο της αιμορραγίας, συμπεριλαμβανομένων της άμεσης πίεσης και της ανύψωσης.

Επίσης αναφέρονται: α) πώς αξιολογείται με ακρίβεια ο τύπος και η σοβαρότητα των πληγών, β) οι ενδεδειγμένες τεχνικές για τον καθαρισμό των πληγών και την εφαρμογή κατάλληλων επιδέσμων και γ) οι οδηγίες για τον έλεγχο της αιμορραγίας από τραύματα με πίεση στο σημείο, ανύψωση και άλλες μεθόδους.

Με την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να είναι σε θέση να αξιολογούν αποτελεσματικά τον τύπο και τη σοβαρότητα των τραυμάτων, να κατανοούν και να επιδεικνύουν σωστές τεχνικές καθαρισμού και επίδεσης πληγών, να είναι ικανοί/-ές στον έλεγχο της αιμορραγίας από πληγές χρησιμοποιώντας διάφορες μεθόδους, μεριμνώντας για την ασφάλεια και την άνεση του τραυματία, και να είναι σε θέση να παρέχουν ουσιαστική φροντίδα για τραύματα και αιμορραγικά περιστατικά που παρουσιάζονται κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων.

2.1.Z.5 | ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

Η συγκεκριμένη υποενοότητα αποσκοπεί στην εξοικείωση με τις τεχνικές καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ ή CPR στα αγγλικά), βασισμένες στο πρωτόκολλο του Εθνικού Κέντρου Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ) και στις εκάστοτε επικαιροποιημένες κατευθυντήριες οδηγίες του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης (European Resuscitation Council Guidelines). Στη συνέχεια, αναφέρονται και περιγράφονται η αναγνώριση των σημείων της καρδιακής ανακοπής και της αναπνευστικής δυσχέρειας, η εκτέλεση θωρακικών συμπίεσεων, εμφυσήσεων διάσωσης και η σωστή αναλογία συμπίεσης προς αερισμό, η εφαρμογή αυτοματοποιημένου εξωτερικού απινιδωτή (AED) και η αναζωογόνηση ενός ατόμου. Επίσης, παρουσιάζονται: α) οι σωστές τεχνι-

κές και τα βήματα για την εκτέλεση ΚΑΡΠΑ με βάση το πρωτόκολλο του ΕΚΑΒ και β) οι ενέργειες που πρέπει να γίνουν σε περιστατικά όπου το άτομο δεν ανταποκρίνεται.

Με την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να κατανοούν τις διαδικασίες ΚΑΡΠΑ, να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά της καρδιακής ανακοπής και της αναπνευστικής δυσχέρειας, να εκτελούν κατάλληλες ενέργειες ανάνηψης (π.χ. θωρακικές συμπίεσεις και εμφυσήσεις διάσωσης, σύμφωνα με το ισχύον πρωτόκολλο αναζωογόνησης), να γνωρίζουν πώς να αξιοποιούν έναν AED (ακολουθώντας τις κατευθυντήριες οδηγίες για την ανάνηψη), να κατανοούν την ανάγκη για συνεχή αυτοβελτίωση και επικαιροποίηση των σχετικών τους γνώσεων, ώστε να είναι όσο το δυνατόν καλύτερα προετοιμασμένοι/-ες για να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε δυνάμει απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις και να αυξήσουν τις πιθανότητες επιβίωσης του ατόμου που βρίσκεται σε ανάγκη.

2.1.Ζ.6 | ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΗΣ

Η εν λόγω υποενοότητα αποσκοπεί στην άμεση αντίδραση σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων και στην εφαρμογή ειδικών πρωτοκόλλων δράσης για διαφορετικούς τύπους έκτακτων περιστατικών. Συνεπώς, παρουσιάζονται και περιγράφονται ζητήματα σχετικά με την αναγνώριση διαφόρων ειδών έκτακτων περιστατικών που σχετίζονται με τον αθλητισμό (π.χ. καρδιακή ανακοπή, τραυματισμός στο κεφάλι, κατάγματα, θερμοπληξία, εξάντληση), οι άμεσες ενέργειες για την ασφάλεια του χώρου και την ασφάλεια όλων των εμπλεκομένων, και η εφαρμογή ειδικών πρωτοκόλλων δράσης για διαφορετικούς τύπους έκτακτων περιστατικών, συμπεριλαμβανομένου του πότε και πώς πρέπει να ενεργοποιηθούν οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

Επίσης αναφέρονται: α) πώς να αναγνωρίζονται και να κατηγοριοποιούνται οι διαφορετικοί τύποι έκτακτων περιστατικών, β) τα αρχικά βήματα που πρέπει να γίνουν σε έκτακτη ανάγκη, όπως η προστασία της προσωπικής ασφάλειας του/της διασώστη/-τριας και η ειδοποίηση άλλων και γ) οι κατευθυντήριες οδηγίες και τα πρωτόκολλα για την απόκριση σε συγκεκριμένες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Με την ολοκλήρωση της εν λόγω εκπαιδευτικής υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να κατηγοριοποιούν διαφορετικούς τύπους έκτακτων περιστατικών που σχετίζονται με τον αθλητισμό, να γνωρίζουν τα άμεσα μέτρα που πρέπει να εφαρμόσουν για την προσωπική τους ασφάλεια και την ασφάλεια των παρευρισκομένων, να ακολουθούν τα προβλεπόμενα πρωτόκολλα δράσης ανάλογα με την περίπτωση, να κρίνουν τον κατάλληλο χρόνο για την αναζήτηση ιατρικής βοήθειας και να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά σε ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων έκτακτης ανάγκης κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων.

2.1.Ζ.7 | ΚΥΤΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Η συγκεκριμένη υποενοότητα αποσκοπεί στον έλεγχο/συντήρηση ενός κυτίου πρώτων βοηθειών για αθλητικούς χώρους και τη δημιουργία και εφαρμογή σχεδίου δράσης έκτακτης ανάγκης για σοβαρούς τραυματισμούς, συμπεριλαμβανομένης της ενεργοποίησης των υπηρεσιών υγείας.

Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται και περιγράφονται το κυτίο πρώτων βοηθειών, συμπεριλαμβανομένων των απαραίτητων προμηθειών για τραυματισμούς, η ανάπτυξη σχεδίου δράσης έκτακτης ανάγκης, συμπεριλαμβανομένης της ανάθεσης ρόλων και ευθυνών στους ανταποκριτές, και η σημασία της διενέργειας τακτικών ελέγχων του κυτίου πρώτων βοηθειών για να παραμένει πλήρως εφοδιασμένο.

Επίσης, αναφέρονται: α) τα υλικά που είναι απαραίτητα να υπάρχουν σε ένα κυτίο πρώτων βοηθειών που προορίζεται για αθλητικούς χώρους, β) οι τρόποι δημιουργίας ενός δομημένου σχεδίου δράσης έκτακτης ανάγκης, το οποίο θα ανταποκρίνεται αποτελεσματικά σε σοβαρούς τραυματισμούς ή απειλητικά για τη ζωή περιστατικά και γ) η σημασία του τακτικού ελέγχου και της ανανέωσης του κυτίου πρώτων βοηθειών για να διασφαλιστεί ότι παραμένει επαρκώς εξοπλισμένο.

Με την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να είναι σε θέση να γνωρίζουν τι περιέχει ένα καλά εφοδιασμένο κυτίο πρώτων βοηθειών κατάλληλο για αθλητικούς χώρους, συμπεριλαμβανομένων υλικών που είναι απαραίτητα για τραυματισμό και φροντίδα έκτακτης ανάγκης, να δημιουργούν ένα δομημένο σχέδιο δράσης έκτακτης ανάγκης που θα περιγράφει τις κατάλληλες αντιδράσεις σε σοβαρούς τραυματισμούς και απειλητικά για τη ζωή περιστατικά, να κατανοούν τη σημασία της διατήρησης και της τακτικής ανανέωσης του κυτίου πρώτων βοηθειών, καθώς και να είναι καλά προετοιμασμένοι/-ες για να ανταποκριθούν σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης με τον κατάλληλο εξοπλισμό και ένα σαφές σχέδιο δράσης.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. ΕΚΑΒ. (2017). *Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών*. Ανακτήθηκε την 1η Νοεμβρίου 2023 από: <https://www.ekab.gr/files/entypa/EKAB-protos-voithies.pdf>
2. Karutz, H. & Buttlar, M. (2015). *Πρώτες Βοήθειες*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Συμπληρωματικές

1. Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας. (2021). *Πρώτες Βοήθειες*. Λευκωσία: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Ανακτήθηκε την 1η Νοεμβρίου 2023 από: https://archeia.moec.gov.cy/sm/512/b_lyk_protos_voithies.pdf
2. Βρετανικός Ερυθρός Σταυρός. (2020). *Πρώτες Βοήθειες. Πλήρης Οδηγός. Οδηγός αντιμετώπισης ατυχημάτων στο Σπίτι, την Εργασία και τις Διακοπές* (10η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Λίτσα.
3. European Resuscitation Council Guidelines 2021: Executive summary. (2021). *Resuscitation*, 161, pp. 1-432. Ανακτήθηκε στις 4 Φεβρουαρίου 2024 από: [https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572\(21\)00055-1/fulltext](https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572(21)00055-1/fulltext)

2.1.Η • ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην τριαδική σχέση: άσκηση – ευρωστία – υγεία. Η συγκεκριμένη ενότητα επικεντρώνεται στον τεκμηριωμένο ευεργετικό ρόλο της άσκησης στην πρωτογενή και δευτερογενή πρόληψη μέσω της βελτίωσης των δεικτών υγείας, στην ανάπτυξη της ευρωστίας και τη διατήρηση της υγείας των αθλητών/-τριών. Επίσης, περιγράφονται οι παράγοντες κινδύνου για τα καρδιαγγειακά νοσήματα και το μεταβολικό σύνδρομο, όπως τα μειωμένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, ενώ αναφέρονται και τρόποι αξιολόγησης της ευρωστίας και της υγείας με βάση διεθνείς νόρμες που προέρχονται από δοκιμασίες άσκησης. Επιπροσθέτως, γίνεται αναφορά στη διαχείριση του άγχους και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ατόμου μέσω της συμμετοχής του σε προγράμματα άσκησης. Στη συγκεκριμένη ενότητα, μελετώνται διαφορετικά πρωτόκολλα άσκησης όσον αφορά το προπονητικό περιεχόμενο, τη μεθοδολογία, τη συχνότητά τους, και αξιολογούνται για την αποτελεσματικότητά τους όσον αφορά την ευρωστία και τη βελτίωση δεικτών υγείας σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες. Επίσης, αναλύεται και η έννοια της «συνταγογράφησης» της άσκησης, καθώς και η ένταξη και ο ρόλος της αθλητικής επιστήμης στις επιστήμες υγείας. Παράλληλα, γί-

νεται ειδική μνεία στα προγράμματα αποκατάστασης ασθενών, τα οποία περιλαμβάνουν την άσκηση ως ακρογωνιαίο λίθο θεραπείας σε χρόνιες παθήσεις, σε συνδυασμό με τη βέλτιστη φαρμακευτική αγωγή.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Περιγράφουν την τριαδική σχέση άσκησης – υγείας – ευρωστίας,
- Αναγνωρίζουν την ένταξη και τον ρόλο της αθλητικής επιστήμης στις επιστήμες υγείας,
- Κοινωνούν στο ευρύ κοινό τα οφέλη της άσκησης σχετικά με την υγεία και την ευρωστία,
- Αναγνωρίζουν τα ενδεδειγμένα επίπεδα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας για τη διατήρηση της ευρωστίας και της υγείας,
- Υποστηρίζουν την αξία της άσκησης στη διαχείριση του άγχους και στην ποιότητα ζωής,
- Ελέγχουν τους παράγοντες κινδύνου για τα καρδιαγγειακά νοσήματα και το μεταβολικό σύνδρομο,
- Περιγράφουν τους βασικούς δείκτες υγείας και την ευεργετική επίδραση της άσκησης σε καθέναν από αυτούς,
- Αξιολογούν την ευρωστία και την υγεία του ατόμου μέσω δοκιμασιών άσκησης και βασιζόμενοι/-ες σε διεθνείς νόρμες,
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα βελτίωσης της ευρωστίας και της υγείας,
- Επιλέγουν διαφορετικά προπονητικά προγράμματα κατά περίπτωση για βέλτιστα αποτελέσματα ευρωστίας και υγείας,
- Προάγουν την άσκηση για όλους/-ες και τον υγιεινό τρόπο ζωής.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Συνιστώσες ευρωστίας / Προαγωγή υγείας / Καρδιαγγειακή αντοχή / Καρδιοαναπνευστική ευρωστία / Αερόβια ευρωστία / Ρύθμιση μεταβολισμού / Άσκηση και ποιότητα ζωής / Άσκηση ατόμων με αναπηρία / Χρόνια νοσήματα και άσκηση / Άσκηση στην τρίτη ηλικία / Στοιχεία της συνταγής της άσκησης.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΤΡΙΑΔΙΚΗ ΣΧΕΣΗ: ΑΣΚΗΣΗ – ΥΓΕΙΑ – ΕΥΡΩΣΤΙΑ
2	ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ
3	ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ
4	ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ
5	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΠΛΗΘΥΣΜΙΑΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
6	ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Η.1 | ΤΡΙΑΔΙΚΗ ΣΧΕΣΗ: ΑΣΚΗΣΗ – ΥΓΕΙΑ – ΕΥΡΩΣΤΙΑ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα έχει ως στόχο την κατανόηση των εννοιών της άσκησης, της υγείας και της ευρωστίας, όπως και της μεταξύ τους συσχέτισης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τους όρους της υγείας, όπως αυτή ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και τον όρο της άσκησης στο πλαίσιο του αθλητισμού. Η ευρωστία είναι μια πολυδιάστατη κατάσταση της ύπαρξης, είναι η ικανότητα του σώματος να λειτουργεί σωστά και αποτελεσματικά, δηλαδή σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να αντέχει τη σωματική κόπωση, να διαθέτει καλή υγεία και ζωτικότητα, να ανθίσταται στις παθήσεις που σχετίζονται με μειωμένη κινητικότητα και να είναι σωματικά και πνευματικά σε εγρήγορση. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, για να κατανοήσουν την τριαδική αυτή σχέση, πρέπει να αντιληφθούν ότι η ευρωστία σχετίζεται αλλά, ταυτόχρονα, διαφέρει από την υγεία και την ευεξία, και ότι η ανάπτυξή της δεν είναι δυνατή χωρίς συχνή σωματική δραστηριότητα.

Έτσι, στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής υποενότητας, αναπτύσσονται οι τέσσερις (4) συνιστώσες της ευρωστίας που σχετίζονται με την υγεία (σωματική σύσταση, καρδιαγγειακή ευρωστία, μυϊκή αντοχή και δύναμη) και οι έξι (6) συνιστώσες που σχετίζονται με τις δεξιότητες (ευλυγισία, ισορροπία, μυϊκή συναρμογή, ισχύς, χρόνος αντίδρασης και ταχύτητα). Καθεμία από αυτές συνεισφέρει στη συνολική ποιότητα ζωής. Σημαντικό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν ότι η μέτρια έκφραση κάθε συνιστώσας της ευρωστίας που σχετίζεται με την υγεία είναι βασική για την πρόληψη ασθενειών και για την προαγωγή της υγείας, ενώ οι σχετιζόμενες με τις δεξιότητες συνιστώσες συνδέονται περισσότερο με την απόδοση παρά με την καλή υγεία.

2.1.Η.2 | ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Σε αυτή την εκπαιδευτική υποενότητα, αναπτύσσεται η έννοια της καρδιαγγειακής ευρωστίας και η συσχέτισή της με την άσκηση. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν

ότι η καρδιαγγειακή ευρωστία είναι συνώνυμη της καρδιαγγειακής αντοχής, της καρδιοαναπνευστικής ευρωστίας, της αερόβιας ευρωστίας και ικανότητας.

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι ευεργετική για την καρδιαγγειακή υγεία. Βασική γνώση για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες είναι ο ρόλος της άσκησης στη μείωση της καρδιαγγειακής θνητότητας, τον περιορισμό της πιθανότητας εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και τη μείωση παραγόντων κινδύνου καρδιαγγειακών νόσων.

Κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής υποεπάρκειας, αναπτύσσονται περιγραφικά οι μηχανισμοί με τους οποίους η σωματική άσκηση μειώνει τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης, αυξάνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη, βελτιώνει το βιοχημικό προφίλ των λιποπρωτεϊνών του πλάσματος και, κατά συνέπεια, μειώνει την αθηρογένεση των αρτηριών του καρδιαγγειακού συστήματος. Επίσης, είναι σημαντικό να γνωρίζουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα συνδέεται με ένα πιο ευνοϊκό προφίλ δεικτών φλεγμονής, μειώνοντας τον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας και βελτιώνοντας την επιβίωση.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με την ποσοτικοποίηση της προπονητικής έντασης και την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων της άσκησης για την επίτευξη της καρδιαγγειακής ευρωστίας (αερόβια δραστηριότητα μέτριας έντασης). Τέλος, αναφέρονται τα οξέα καρδιακά συμβάντα που σχετίζονται με δραστηριότητες υψηλού επιπέδου αναερόβιου μεταβολισμού (ανάβαση βουνού, χειμερινό σκι αντοχής κ.ά.), η διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης και οι ανταγωνιστικές αθλητικές δραστηριότητες.

2.1.H.3 | ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Το μεταβολικό σύνδρομο είναι μια αναδυόμενη επιδημία που επηρεάζει μεγάλο μέρος του πληθυσμού στις δυτικές βιομηχανικές χώρες.

Σε αυτή την εκπαιδευτική υποεπάρκεια, αναφέρονται οι παθοφυσιολογικοί μηχανισμοί (οξειδωτικό στρες και φλεγμονή) που προκαλούν το εν λόγω σύνδρομο και υπογραμμίζεται ο ρόλος της άσκησης στη ρύθμιση του μεταβολισμού του έκτοπου λίπους και των λιπιδίων στους σκελετικούς μυς, της γλυκόζης και του ελέγχου της αρτηριακής πίεσης.

Η σωματική άσκηση συνιστάται για πρόληψη αλλά και για αντιμετώπιση του μεταβολικού συνδρόμου. Ο κατάλληλος τύπος άσκησης που συστήνεται για τους ανθρώπους με μεταβολικό σύνδρομο περιλαμβάνει την αερόβια άσκηση, την άσκηση με αντιστάσεις καθώς και την άσκηση ευλυγισίας. Με αυτές τις μορφές άσκησης, ένα άτομο με μεταβολικό σύνδρομο αυξάνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη και βελτιώνει τον μεταβολισμό και τη μυϊκή του ευρωστία.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να ορίζουν το μεταβολικό σύνδρομο, το οποίο, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας είναι μια ομαδοποίηση της παχυσαρκίας, του διαβήτη, της υπερλιπιδαιμίας

και της υπέρτασης. Επιπλέον, θα είναι σε θέση να προτείνουν ένα πρόγραμμα άσκησης κατάλληλο για το μεταβολικό σύνδρομο, το οποίο αρχικά θα περιλαμβάνει μέτριας έντασης άσκηση (40% με 60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας), στη συνέχεια προοδευτική αύξηση της επιβάρυνσης της αερόβιας άσκησης και, τέλος, άσκηση με αντιστάσεις επικεντρωμένη σε κινήσεις κυρίως μεγάλων μυϊκών ομάδων, με αρκετές επαναλήψεις. Βασικός κανόνας για την εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων αποτελεί η γνώση ύπαρξης συννοσηρότητας.

Μετά τις εμπλουτισμένες παρουσιάσεις των εκπαιδευτών/-τριών με τη βοήθεια οπτικοακουστικών μέσων, προτείνεται να ακολουθήσει η συνεργασία των εκπαιδευομένων σε ομάδες για τη δημιουργία προγραμμάτων άσκησης ανά περίπτωση.

2.1.H.4 | ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα, το ενδιαφέρον εστιάζεται στη σχέση της σωματικής άσκησης με τη βελτίωση της ψυχικής υγείας του ατόμου. Έχει υπάρξει πλήθος μελετών που εξετάζει τις επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας στις ψυχικές παθήσεις, πολλές από τις οποίες υποδεικνύουν ότι αυτή μπορεί να έχει αντίστοιχα αποτελέσματα με την ψυχοθεραπεία και τη φαρμακοθεραπεία και με πολλά πλεονεκτήματα έναντι αυτών, ως προς το κόστος, τις παρενέργειες, αλλά και επιπρόσθετα οφέλη για την υγεία.

Στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα, αναπτύσσονται οι τρόποι με τους οποίους η σωματική άσκηση βελτιώνει την ψυχική υγεία του ατόμου (απελευθέρωση ενδορφινών, σεροτονίνης, ντοπαμίνης, νορεπινεφρίνης και κορτιζόλης), καθώς και ο τύπος της άσκησης που συστήνεται, με βάση τις διεθνείς κατευθυντήριες γραμμές, για τη θεραπεία ψυχικών διαταραχών όπως είναι το άγχος, η κατάθλιψη, η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής, η υπερκινητικότητα, οι επιθετικές συμπεριφορές κ.ά.

Κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής υποενότητας, παρουσιάζονται οι κατάλληλες ασκήσεις για την ψυχική υγεία, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, η προπόνηση αντίστασης, τα ομαδικά αθλήματα και δραστηριότητες όπως η γιόγκα, η διάρκειά τους και η επαναληψιμότητά τους μέσα στην εβδομάδα.

Τέλος, περιγράφονται τα εμπόδια και οι προκλήσεις για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και της άσκησης σε άτομα με ψυχικές διαταραχές.

Για την υλοποίηση της μαθησιακής υποενότητας, μπορεί να επιλεγεί η παρουσίαση εκπαιδευτικών βίντεο που συνδυάζουν τα βιοχημικά μονοπάτια της βελτίωσης της ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της άσκησης. Επιπλέον, προτείνεται η εργασία των εκπαιδευομένων σε ομάδες για τη δημιουργία προγραμμάτων άσκησης ανά ψυχική νόσο.

2.1.H.5 | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΠΛΗΘΥΣΜΙΑΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

Η σωματική δραστηριότητα διαφοροποιείται με βάση την ηλικία κάθε ατόμου, τη σωματική του κατάσταση και τις συνυπάρχουσες παθήσεις του.

Στην εν λόγω εκπαιδευτική υποεπένδυση, παρουσιάζονται ο τύπος της σωματικής δραστηριότητας, η διάρκεια της και η επαναληψιμότητά της σε κάθε ηλικιακή ομάδα, αλλά και σε εύαλτους πληθυσμούς όπως είναι οι έγκυοι και άτομα με αναπηρία.

Κατά συνέπεια, περιγράφονται τρόποι σωματικής δραστηριότητας για βρέφη, παιδιά ηλικίας 1-2 ετών, παιδιά προσχολικής ηλικίας (3-4 έτη), παιδιά και έφηβους (5-17 έτη), ενήλικους (18-64 έτη) και ηλικιωμένους (65 ετών και άνω). Επιπλέον, αναπτύσσονται προπονητικά προγράμματα κλασικού αθλητισμού παιδιών, εφήβων και ενηλίκων με αναπηρία. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στη σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της ανεπίπλεκτης εγκυμοσύνης και της λοχείας.

Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν τη διαφοροποίηση των προπονητικών προγραμμάτων με βάση το χρόνιο νόσημα του κάθε ατόμου. Παρουσιάζονται, λοιπόν, προπονητικά προγράμματα για ασθενείς με χρόνια αναπνευστική πνευμονοπάθεια και καρδιακή ανεπάρκεια.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής υποεπένδυσης, αποδέχονται ότι η ένταξη των ασθενών με χρόνια νοσήματα σε προγράμματα εκγύμνασης εξαρτάται από τον ιατρικό τους έλεγχο, από την αξιολόγηση κινδύνου και από τις ενδείξεις και αντενδείξεις για άσκηση με βάση το χρόνιο νόσημα. Ακολουθώντας, για την επιλογή του κατάλληλου τύπου άσκησης βάσει του προφίλ του/της ασθενούς, απαιτείται συνεργασία των αρμόδιων ειδικών.

Μετά την παρουσίαση παραδειγμάτων προπονητικών προγραμμάτων από τους/τις εκπαιδευτές/-τριες με εμπλουτισμένες εισηγήσεις σε Power Point, συνιστάται η εκπόνηση αντίστοιχων προγραμμάτων από ομάδες εκπαιδευομένων υπό την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/-τριών.

2.1.Η.6 | ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η τελευταία εκπαιδευτική υποεπένδυση εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην έννοια της συνταγογράφησης της άσκησης. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας περιγράφει την άσκηση ως μια υποκατηγορία σωματικής δραστηριότητας που είναι προγραμματισμένη, δομημένη, επαναλαμβανόμενη και στοχευμένη στη βελτίωση ή τη διατήρηση ενός ή περισσότερων συστατικών της φυσικής κατάστασης. Ως εκ τούτου, η συνταγογράφηση της άσκησης, όπως κάθε φαρμακευτική συνταγή, διέπεται από συγκεκριμένες παραμέτρους: τη μορφή, τη δόση, τη συχνότητα, τη διάρκεια και τον θεραπευτικό στόχο.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η συνταγογράφηση είναι προσανατολισμένη προς την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου που μπορεί να είναι εξατομικευμένος. Επίσης, είναι σημαντικό να αντιληφθούν ότι η άσκηση πρέπει να περιλαμβάνει τόσο την αερόβια όσο και την αναερόβια προπόνηση και ότι, για μεγαλύτερα οφέλη στην υγεία, πρέπει να εκτελείται τακτικά.

Στην εν λόγω εκπαιδευτική υποεπένδυση, αναφέρονται τα πέντε διαφορετικά μέρη στα οποία μπορεί να διαιρεθεί η συνταγή της άσκησης (είδος άσκησης, διάρκεια και

συχνότητα, οδηγίες έντασης-εύρος στόχου καρδιακού ρυθμού, προφυλάξεις σχετικά με ορισμένες ορθοπεδικές ή άλλες παθήσεις και συγκεκριμένοι φόρτοι εργασίας).

Στο τέλος της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν το εύρος των παθήσεων στις οποίες ενδείκνυται η συνταγογράφηση άσκησης. Είναι σημαντικό, υπό την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/-τριών, να εξασκηθούν στην επιλογή του κατάλληλου τύπου άσκησης βάσει συγκεκριμένων προφίλ ατόμων και στη συνέχεια να προχωρήσουν στη συνταγογράφησης της. Η προβολή σχετικού εκπαιδευτικού βίντεο θα βοηθήσει στην εξοικείωσή τους με τη διαδικασία.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Bouchard, C. & Katzmarzyk, P. (2020). *Φυσική Δραστηριότητα και Παχυσαρκία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Δίσιγμα.
2. Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R. & Welk, K. A. (2001). *Άσκηση, Ευρωστία και Υγεία* (2η έκδοση), (μτφρ. Σ. Μ. Κουναλάκης). Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

Συμπληρωματικές

1. Williams, M. H. (2014). *Διατροφή & υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση* (3η ανατύπωση). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

2.1.Θ • ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Διδακτική Αθλητικών Δεξιοτήτων και Κινητικός Έλεγχος» είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στη μελέτη και την κατανόηση των ψυχολογικών λειτουργιών και των νευροφυσιολογικών μηχανισμών που συμμετέχουν στην κινητική δραστηριότητα του ανθρώπου και επηρεάζουν τον συντονισμό και την αθλητική απόδοση. Στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα, περιλαμβάνεται η ανάλυση των παραγόντων που καθορίζουν την ανθρώπινη απόδοση, οι αρχές της μεθοδολογίας εκμάθησης των κινήσεων, η ταξινόμηση και η καλλιέργεια των αθλητικών δεξιοτήτων, η μνήμη και η σύνδεσή της με την κινητική μάθηση, η ανατροφοδότηση, οι νευρικοί μηχανισμοί της αντίληψης, η προσοχή ως ενισχυτικός παράγοντας μάθησης, η μελέτη του νευρικού συστήματος και ο ρόλος του στην κινητική συμπεριφορά, καθώς και οι νευρογνωστικοί μηχανισμοί της νοερής προπόνησης κατά την προετοιμασία και την εκτέλεση των κινήσεων. Η γνώση όλων αυτών των μηχανισμών και θεωριών αποτελεί σημαντικό εφόδιο για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για την αποτελεσματική προσέγγιση και διδασκαλία νέων ασκήσεων και τεχνικών στο άθλημα και για τη βελτίωση της κινητικής και αθλητικής απόδοσης σε όλο το φάσμα των ικανοτήτων και των ηλικιών.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Περιγράφουν τον ρόλο του κεντρικού νευρικού συστήματος στον κινητικό έλεγχο,
- Αναγνωρίζουν τη χρησιμότητα των διαφορετικών ειδών ανατροφοδότησης στην κινητική μάθηση,
- Προσδιορίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών/-τριών,
- Αναγνωρίζουν τη σημασία της αντίληψης και της προσοχής στην κινητική συμπεριφορά,
- Σχεδιάζουν κινητικά προγράμματα για την αύξηση της αθλητικής απόδοσης μέσα από την άσκηση,
- Αναπτύσσουν τους μηχανισμούς βελτίωσης του χρόνου αντίδρασης μέσα από διαφοροποιημένα προγράμματα ασκήσεων,
- Προετοιμάζουν προγράμματα θετικής ανατροφοδότησης σε ένα ευρύ ηλικιακό φάσμα αθλουμένων, ώστε να προάγουν την αποτελεσματική εκμάθηση δεξιοτήτων,
- Αναλύουν τη χρησιμότητα της νοερής προπόνησης στην κινητική μάθηση,
- Προτείνουν ενισχυτικά κινητικά προγράμματα άσκησης και μνήμης,
- Αναγνωρίζουν την επίδραση της έντασης της αθλητικής δραστηριότητας και της κόπωσης στη νοητική απόδοση του/της αθλητή/-τριας,
- Υποστηρίζουν τις αρχές της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης στη διδακτική των αθλητικών δεξιοτήτων,
- Υιοθετούν κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να διαμορφώνουν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον άσκησης.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Κινητική συμπεριφορά / Κινητική επιδεξιότητα / Κινητική απάντηση / Αθλητική απόδοση / Κινητική μνήμη / Νευρικό σύστημα / Κινητικό σύστημα / Κινητική μονάδα / Αντανακλαστικά / Χρόνος αντίδρασης.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΝΕΥΡΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ
2	ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ
3	ΜΑΘΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
4	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
5	Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ
6	Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
7	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Θ.1 | ΝΕΥΡΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, αναπτύσσονται οι βασικοί νευροφυσιολογικοί μηχανισμοί του κινητικού ελέγχου που αφορούν τον τρόπο με τον οποίο το νευρικό σύστημα ελέγχει και ρυθμίζει την κινητική λειτουργία και συμπεριφορά του ανθρώπινου σώματος. Με εστίαση σε αυτούς τους μηχανισμούς, παρουσιάζονται διάφορες διαδικασίες και δομές στο Κεντρικό και το Περιφερικό Νευρικό Σύστημα, καθώς και η συνεργασία τους για τον έλεγχο της κινητικής δραστηριότητας. Ειδικότερα, στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, γίνεται εκτενής αναφορά στα τρία επίπεδα ελέγχου της κίνησης, δηλαδή στις κινητικές περιοχές του φλοιού του εγκεφάλου, στα κατιόντα συστήματα του εγκεφαλικού στελέχους και στον νωτιαίο μυελό, τα οποία λειτουργούν ιεραρχικά και παράλληλα. Η ιεραρχική τους οργάνωση επιτρέπει στα κατώτερα κέντρα του νωτιαίου μυελού να δημιουργούν σύνθετα αντανακλαστικά σχέδια μυϊκής δράσης και να λειτουργούν αυτόνομα, χωρίς την παρέμβαση των ανώτερων κέντρων. Η παραπάνω διαδικασία παρουσιάζεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες και συνδέεται με συγκεκριμένα παραδείγματα κινητικών δεξιοτήτων. Στο πλαίσιο αξιοποίησης ενεργητικών εκπαιδευτικών τεχνικών, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση με τη χρήση βίντεο ή την παρουσίαση με Power Point και ο συνδυασμός της με σχετικά παραδείγματα, ώστε να γίνει κατανοητός ο τρόπος με τον οποίο τα τρία επίπεδα ελέγχου της κίνησης δέχονται αισθητικές πληροφορίες αλλά και επιδράσεις από δύο ανεξάρτητα υποφλοιϊκά συστήματα, τα βασικά γάγγλια και την παρεγκεφαλίδα για την παραγωγή της κίνησης. Τονίζεται, επίσης, πως κάθε ανώτερο επίπεδο ελέγχου έχει ορισμένες ανατομικά ευδιάκριτες περιοχές, οι οποίες προβάλλονται παράλληλα στο επίπεδο του νωτιαίου μυελού.

2.1.Θ.2 | ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, αναπτύσσονται οι αρχές και οι τρόποι με τους οποίους το ανθρώπινο σώμα ελέγχει την ανθρώπινη κίνηση. Το νευρικό σύστημα

παράγει κίνηση επιλέγοντας ποιοι κινητικοί νευρώνες θα ενεργοποιηθούν και πότε. Ειδικότερα, αναλύεται η πολυπαραγοντική διαδικασία η οποία περιλαμβάνει κανόνες λειτουργίας, οργάνωσης και συντονισμού, όπως η είσοδος και η μετάφραση των αισθητηριακών ερεθισμάτων στο ανθρώπινο σώμα και η επεξεργασία και η απαγωγή τους στις κινητικές μονάδες για την παροχή ολοκληρωμένης κίνησης. Στο πλαίσιο της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τους σύνθετους μηχανισμούς ελέγχου της κίνησης και να γνωρίσουν, να μελετήσουν και να αξιολογήσουν τις διαφορετικές θεωρίες που έχουν αναπτυχθεί διαχρονικά σε ό,τι αφορά τον έλεγχο της κίνησης. Έρχονται σε επαφή με τη βασική θεωρία των αντανakλαστικών αλλά και με τις σύγχρονες θεωρίες των δυναμικών συστημάτων και την οικολογική προσέγγιση. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να γνωρίσουν τη διαδικασία μέσω της οποίας το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (ΚΝΣ) καταλήγει στην επιλογή συγκεκριμένων κινητικών απαντήσεων από τον συνολικό σχεδιασμό του νευροκινητικού συστήματος, έτσι ώστε να μπορεί να προκαλεί φυσιολογική κίνηση. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται καλύτερα τον ρόλο της εξάσκησης και του περιβάλλοντος στην ανάπτυξη και τον σχηματισμό σύνθετων μορφών κίνησης, καθώς και να εφαρμόζουν τις εμπειρίες τους στην πρακτική διδασκαλία σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων.

2.1.Θ.3 | ΜΑΘΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, παρουσιάζονται οι θεωρίες που σχετίζονται με τη μάθηση μέσω παρατήρησης και αναλύονται οι παράμετροι που κατευθύνουν τη διαδικασία μάθησης και η επίδρασή τους στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων. Οι κινητικές δεξιότητες αποτελούν τους πιο βασικούς και διαδεδομένους τύπους γνώσης που οι άνθρωποι πρέπει να αποκτήσουν κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Ένας από τους πιο άμεσους και αποτελεσματικούς τρόπους μάθησης δεξιοτήτων είναι η παρατήρηση μοντέλων. Η κινητική μάθηση είναι μια πολύπλοκη διαδικασία που μπορεί να λάβει χώρα σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου. Από τη βρεφική ηλικία μέχρι την ενηλικίωση, ο άνθρωπος αποκτά πολλές δεξιότητες μέσω της κινητικής μάθησης καθώς αναπτύσσεται, και η διαδικασία αυτή μπορεί να συνεχιστεί και στην ενήλικη ζωή. Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τις θεωρίες κινητικής μάθησης και κατανοούν πώς μπορούν να αξιοποιηθούν για την απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων, τη βελτίωση της απόδοσης και/ή την επανάκτηση δεξιοτήτων. Επίσης, περιγράφονται οι συμπεριφορικές και οι νευρολογικές αλλαγές που συμβαίνουν σε ένα άτομο καθώς μαθαίνει μια κινητική δεξιότητα και οι παράγοντες που επηρεάζουν αυτές τις αλλαγές. Με την ολοκλήρωση της εν λόγω μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν εμπεδώσει τις αρχές της κινητικής μάθησης και θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν προπονητικά πρωτόκολλα-προγράμματα προσανατολισμένα στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων.

2.1.Θ.4 | ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΩΝ

ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, αναφέρονται συνοπτικά οι μηχανισμοί ελέγχου της κίνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες. Παρουσιάζονται οι διεργασίες μέσω των οποίων εκτελείται μια κίνηση κατά την αναπτυξιακή ηλικία και πώς η εκμάθηση νέων κινητικών δεξιοτήτων στηρίζεται στην παροχή πληροφοριών μέσω των αισθητήριων οργάνων, δεδομένου ότι τα παιδιά διαθέτουν περιορισμένη κινητική μνήμη. Επιπρόσθετα, γίνεται κατανοητό ότι με τη συστηματική εξάσκηση μειώνεται η ανάγκη για έλεγχο της κίνησης, μέσω της αισθητηριακής ανατροφοδότησης, εμπλουτίζεται η κινητική μνήμη και οι κινήσεις αυτοματοποιούνται. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται τα επίπεδα κίνησης και οι βαθμοί ελευθερίας που διαθέτει το κινητικό σύστημα, παράμετροι που περιορίζονται από τις συνθήκες του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο εκτελείται η κίνηση. Επιπλέον, γίνεται η σύνδεση με την κινητική ανάπτυξη και πώς αυτή συνοδεύεται από τη δυνατότητα καλύτερης αφομοίωσης και εκτέλεσης πιο σύνθετων μορφών κίνησης, που απαιτούν υψηλότερο βαθμό συντονισμού. Για την ενεργοποίηση των εκπαιδευομένων και την ενθάρρυνση της συμμετοχής τους, κατάλληλες εκπαιδευτικές τεχνικές αποτελούν η εμπλουτισμένη εισήγηση με παρουσίαση Power Point ή προβολή βίντεο και η αξιοποίηση παραδειγμάτων ανάπτυξης δεξιοτήτων σε αθλητικές κινήσεις, οι οποίες δίνουν την ευκαιρία να αναλυθεί σε βάθος ένα υποθετικό παράδειγμα. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει τις έννοιες που σχετίζονται με χαρακτηριστικά των κινήσεων στην παιδική ηλικία, την αυτοοργάνωση και τα έμφυτα κινητικά πρότυπα, τα στάδια ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων, τον έλεγχο του σώματος, της στάσης και της μετακίνησης, καθώς και τις βασικές αρχές εξάσκησης και εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων, και θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν εξειδικευμένα προγράμματα ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων.

2.1.Θ.5 | Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, παρουσιάζεται η έννοια και ο ρόλος της ανατροφοδότησης για την αποτελεσματική εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων. Η ανατροφοδότηση παίζει καθοριστικό ρόλο στην εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων, επειδή επιτρέπει στους/στις ασκούμενους/-ες να εντοπίζουν και να διορθώνουν λάθη, ενισχύει την ορθή εκτέλεση, τα κίνητρα και την αυτοπεποίθηση. Επιπλέον, υποστηρίζει την επεξεργασία πληροφοριών, περιορίζει τα λάθη και επιτρέπει την προσαρμογή στις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Στο πλαίσιο της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η ανατροφοδότηση συμβάλλει στην αποτελεσματική εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων μέσω της ανίχνευσης και διόρθωσης σφαλμάτων, παρέχοντας στους/στις ασκούμενους/-ες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια και την ποιότητα των κινήσεών τους. Μέσω της ανατροφοδότησης, οι ασκούμενοι/-ες εντοπίζουν σφάλματα ή αποκλίσεις από την επιθυμητή εκτέλεση δεξιοτήτων. Κρίνεται, επίσης,

σκόπιμο να αντιληφθούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ότι ο χρόνος και το είδος της ανατροφοδότησης λαμβάνονται προσεκτικά υπόψη στην κατεύθυνση βελτιστοποίησης της διαδικασίας εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων. Ειδικότερα, η θετική ανατροφοδότηση ενισχύει τις σωστές κινήσεις και ενέργειες αυξάνοντας την πιθανότητα επανάληψής τους στο μέλλον. Επιπλέον, η εποικοδομητική ανατροφοδότηση μπορεί να τονώσει τα κίνητρα και την αυτοπεποίθηση των ασκουμένων, παράγοντες που οδηγούν σε περαιτέρω ενίσχυση της εξάσκησης για βελτίωση. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αξιοποιούν πρακτικά τις θεωρητικές γνώσεις που απέκτησαν όσον αφορά την αποτελεσματική ανατροφοδότηση στην εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων, ώστε να τις εφαρμόζουν σε άτομα διαφορετικής χρονολογικής, βιολογικής και προπονητικής ηλικίας.

2.1.Θ.6 | Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, μελετάται ο ρόλος της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης στη διδακτική των αθλητικών δεξιοτήτων. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι οι αρχές της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης παίζουν σημαντικό ρόλο στη διδασκαλία των αθλητικών δεξιοτήτων και, γενικότερα, στην ανάπτυξη της αθλητικής απόδοσης. Οι αρχές αυτές βασίζονται στην επιστήμη της αθλητικής εκπαίδευσης και μπορούν να βοηθήσουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να αναπτύσσουν αποτελεσματικά προγράμματα διδασκαλίας βασιζόμενοι/-ες στις αρχές της ατομικότητας. Τονίζεται ότι κάθε αθλητής/-τρια έχει διαφορετικές σωματικές και ψυχολογικές ικανότητες και ανάγκες, βάσει των οποίων θα πρέπει να διαμορφώνεται η προπονητική διαδικασία. Επιπλέον, γίνεται κατανοητό ότι η ανάπτυξη των αθλητικών δεξιοτήτων είναι μια συνεχής διαδικασία, η οποία απαιτεί συστηματική προπόνηση και προσφέρει επαρκείς ευκαιρίες για την εξάσκηση και την επανάληψη των δεξιοτήτων. Δεδομένου ότι η κινητική ανάπτυξη πραγματοποιείται σε στάδια, είναι σημαντικό να διαχωριστούν τα στάδια αυτά και να περιγραφούν τα χαρακτηριστικά τους, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίζουν τις δυνατότητες των ασκουμένων και να μπορούν να αξιολογούν την κινητική τους ανάπτυξη. Τα παραπάνω αποτελούν θεμελιώδη βάση για την αποτελεσματική διδασκαλία των αθλητικών δεξιοτήτων και την ανάπτυξη των ασκουμένων. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να δημιουργούν συνεχείς και λογικές συνδέσεις μεταξύ των διαφόρων αθλητικών δεξιοτήτων και ασκήσεων, προχωρώντας στην ανάπτυξή τους προοδευτικά από το βασικό στο υψηλότερο επίπεδο.

2.1.Θ.7 | ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, αναλύονται και συνδέονται οι αρχές και οι θεωρίες του κινητικού ελέγχου για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση ενός προγράμ-

ματος ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων. Ο σχεδιασμός ενός προγράμματος αθλητικών δεξιοτήτων με έμφαση στον κινητικό έλεγχο είναι απαραίτητος για να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να βελτιώσουν την απόδοσή τους και να ενισχύσουν τις συνολικές τους ικανότητες. Ο κινητικός έλεγχος αναφέρεται στην ικανότητα του εγκεφάλου να συντονίζει και να ελέγχει τις μυϊκές κινήσεις για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. Ο/Η εκπαιδευόμενος/-η πρέπει να είναι σε θέση να προσδιορίσει το συγκεκριμένο άθλημα (ή δραστηριότητα) για το οποίο σχεδιάζεται το προπονητικό πρόγραμμα, αξιολογώντας τα τρέχοντα επίπεδα δεξιοτήτων και φυσικών ικανοτήτων των συμμετεχόντων/-ουσών. Αναγνωρίζοντας ότι οι ασκούμενοι/-ες μπορεί να έχουν διαφορετικές ικανότητες κινητικού ελέγχου και διαφορετικά στιλ μάθησης, ο/η εκπαιδευόμενος/-η κατανοεί πόσο σημαντικό είναι να προσαρμόζει το προπονητικό πρόγραμμα ώστε να ανταποκρίνεται στις ατομικές ανάγκες και το επίπεδο κάθε ασκούμενου/-ης. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να επισημαίνουν και να προσδιορίζουν τις κινητικές δεξιότητες και τις ικανότητες που απαιτούνται για την επιτυχία στο συγκεκριμένο άθλημα. Επιπρόσθετα, θα είναι σε θέση να καθορίζουν σαφείς και μετρήσιμους στόχους απόδοσης για κάθε ασκούμενο/-η και να υλοποιούν προπονητικά προγράμματα σύμφωνα με τις αρχές του κινητικού ελέγχου, συμπεριλαμβανομένων της ανατροφοδότησης, του συντονισμού, του συγχρονισμού και της ισορροπίας.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Kandel, E. R., Schwartz, J. H. & Jessell, T. M. (1995). *Νευροεπιστήμη και Συμπεριφορά*. Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.
2. Τζέτζης, Γ. & Λόλα, Α. (2015). *Κινητική μάθηση και ανάπτυξη* [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε από: <https://hdl.handle.net/11419/329>

Συμπληρωματικές

1. Rose, D. J. (1998). *Κινητική Μάθηση και Κινητικός Έλεγχος. Μια πολυδιάστατη προσέγγιση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
2. Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G. & Zelaznik, H. N. (2020). *Κινητικός έλεγχος και κινητική μάθηση: μια συμπεριφορική προσέγγιση*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.

2.2 • ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄

2.2.A • ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις βασικές οργανωτικές και διοικητικές αρχές που διέπουν έναν αθλητικό σύλλογο-σωματείο και στον τρόπο εφαρμογής τους στον χώρο του αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναλύουν διαφορετικά σενάρια εφαρμογής των αρχών διοίκησης και οργάνωσης αθλητικών σωματείων, στα οποία περιλαμβάνεται και η διαφημιστική προώθηση του αθλητικού προϊόντος, καθώς και οι δημόσιες σχέσεις με αθλητικούς παράγοντες. Στόχος της συγκεκριμένης ενότητας είναι η αξιοποίηση αυτών των γνώσεων από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην αγορά εργασίας, λαμβάνοντας υπόψη τη σύνδεση των αθλητικών υπηρεσιών και των προϊόντων που προσφέρουν βάσει των στόχων τους, καθώς και το υπάρχον οικονομικό περιβάλλον, το οποίο θα καθορίσει τις στρατηγικές κινήσεις τους. Οι συγκεκριμένες γνώσεις κρίνονται απαραίτητες για τον καθορισμό εφικτών στόχων στον αθλητικό χώρο. Τέλος, η συγκεκριμένη ενότητα πραγματεύεται τις έννοιες της επιχειρηματικότητας και της καινοτομίας για ένα ανταγωνιστικό αθλητικό προϊόν στη σύγχρονη εποχή.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναλύουν τα βασικά χαρακτηριστικά των λειτουργιών της οργάνωσης και της διοίκησης του αθλητισμού, καθώς και τη σύνδεσή τους με τους στόχους και τις αρχές των αθλητικών σωματείων,
- Περιγράφουν τις βασικές αρχές στελέχωσης στη διοικητική διάρθρωση των αθλητικών σωματείων,
- Ορίζουν την οργανωτική και διοικητική δομή του αθλητισμού στην Ελλάδα και στο εξωτερικό,
- Ερμηνεύουν το εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον της αθλητικής αγοράς,
- Συλλέγουν πληροφορίες ή/και δεδομένα για να σχεδιάσουν αποτελεσματικά τη λειτουργία ενός αθλητικού σωματείου ως μιας αθλητικής επιχειρηματικής μονάδας,
- Εξετάζουν μελέτες περίπτωσης σχετικά με τα αθλητικά σωματεία,
- Δημιουργούν πλάνο διαφημιστικής προώθησης και προτάσεις για χορηγία σε αθλητικό σωματείο,
- Εφαρμόζουν τις αρχές της διαφημιστικής προώθησης στην αγορά του αθλητικού τουρισμού και στις υπηρεσίες αναψυχής,
- Σχεδιάζουν αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής και προγράμματα κατασκηνώσεων,
- Προωθούν διάφορες μορφές αθλητικού τουρισμού,

- Υιοθετούν την αξία του αθλητικού προϊόντος για ψυχαγωγία και κοινωνική προβολή,
- Υποστηρίζουν την ανάγκη δημιουργίας ενός βιώσιμου πλάνου αθλητικού σωματείου.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ανταγωνιστικότητα αθλητικού προϊόντος / Ειδικά χαρακτηριστικά αθλητικού προϊόντος / Αθλητικό management / Στρατηγικές διοίκησης / Διοίκηση ανθρώπινων πόρων / SWOT ανάλυση / Χορηγικά προγράμματα / Επίπεδα διακυβέρνησης του αθλητισμού / Διαφάνεια αθλητικών οργανισμών / Ηγεσία.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ
2	ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ
3	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ
4	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΚΑΙ ΠΛΑΝΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ
5	Η ΧΟΡΗΓΙΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
6	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ
7	ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

Κείμενο αναφοράς

2.2.A.1 | Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ

Στην πρώτη υποενότητα της μαθησιακής ενότητας «Οργάνωση και διοίκηση στον Αθλητισμό», εξετάζεται η Αθλητική Βιομηχανία, μια σημαντική πτυχή του αθλητικού τομέα, η οποία συνδυάζει τον αθλητισμό με τον κόσμο της οικονομίας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη βασική δομή και τις λειτουργίες της Αθλητικής Βιομηχανίας, αποκτώντας πλήρη εικόνα της επιχειρηματικής πλευράς του αθλητισμού.

Στο πρώτο μέρος της υποενότητας, εξετάζεται ο ορισμός της «Βιομηχανίας» και υπογραμμίζεται η εφαρμογή της στον αθλητικό τομέα. Διερευνώνται οι διαφορετικές διαστάσεις της αθλητικής βιομηχανίας και αναλύονται οι πρωταρχικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη λειτουργία της.

Στη συνέχεια, διερευνάται η ελληνική αθλητική αγορά, η οποία διακρίνεται σε τρεις ευρύτερους τομείς: α) της άσκησης, αναψυχής και ψυχαγωγίας, β) του αθλητισμού και γ) των επαγγελματικών υπηρεσιών και προϊόντων. Αναφέρονται παραδείγματα από διάφορους αθλητικούς οργανισμούς και μελέτες περίπτωσης, προκειμένου να δοθεί μια πιο σφαιρική εικόνα της αθλητικής βιομηχανίας. Αυτή η κατηγοριοποίη-

ση της ελληνικής αθλητικής αγοράς βοηθάει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν το ευρύτερο φάσμα του αθλητικού τομέα και τις διάφορες δυνατότητες που υπάρχουν για επιχειρηματική δραστηριότητα και απασχόληση.

Τέλος, αναφέρεται η εξέλιξη της βιομηχανίας μέσα στον χρόνο και οι προκλήσεις που αντιμετωπίζει σήμερα ο αθλητισμός λόγω της οικονομικής και τεχνολογικής εξέλιξης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για τους κύριους παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική βιομηχανία, καθώς και για τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που αναφύονται στον αθλητικό κλάδο.

2.2.A.2 | ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ

Σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τον ορισμό του «αθλητικού προϊόντος» και με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που το καθιστούν μοναδικό. Παρουσιάζονται τα ειδικά χαρακτηριστικά του αθλητικού προϊόντος και οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται πώς αυτά επηρεάζουν την ανταγωνιστικότητα του προϊόντος στην αγορά. Επίσης, αναλύονται τα προβλήματα που σχετίζονται με τα ειδικά χαρακτηριστικά του αθλητικού προϊόντος, όπως είναι η επικοινωνία με τους δυνητικούς πελάτες, η τιμολόγηση του προϊόντος, το προσωπικό που είναι μέρος του τελικού προϊόντος και επηρεάζει (θετικά ή αρνητικά) την ικανοποίηση των πελατών, οι πελάτες που συμμετέχουν στη διαδικασία και επηρεάζουν το τελικό προϊόν, οι υπηρεσίες που δεν μπορούν να επιστραφούν ή να διατεθούν πάλι στην αγορά και οι στόχοι που πολλές φορές είναι δύσκολο να ορισθούν και να αξιολογηθούν.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν τα εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίσει μια αθλητική επιχείρηση και αναζητούν στρατηγικές για την επίλυση αυτών των προβλημάτων που σχετίζονται με τα ειδικά χαρακτηριστικά του αθλητικού προϊόντος. Τέλος, ενημερώνονται για τις διάφορες προσεγγίσεις που μπορούν να ακολουθήσουν οι αθλητικές επιχειρήσεις για να βελτιώσουν το προϊόν τους και να επιτύχουν ανταγωνιστικό πλεονέκτημα στην αγορά. Αναφέρονται παραδείγματα από διάφορους αθλητικούς οργανισμούς και αθλητικές επιχειρήσεις, καθώς και μελέτες περίπτωσης, προκειμένου να δοθεί πιο σφαιρική εικόνα του «αθλητικού προϊόντος».

2.2.A.3 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Η υποενότητα «Εισαγωγή στην έννοια και στις λειτουργίες της Διοίκησης» επικεντρώνεται στην κατανόηση των βασικών αρχών και λειτουργιών του μάνατζμεντ, παρέχοντας στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τη δυνατότητα να εμβαθύνουν στην έννοια του μάνατζμεντ, στη σημασία του σε διαφορετικούς τομείς της αθλητικής βιομηχανίας, καθώς και στις βασικές λειτουργίες και στρατηγικές της διοίκησης. Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με την έννοια του μάνατζμεντ και κατανοούν τον ορισμό του, καθώς και τον ρόλο που διαδραματίζει στον αθλητικό οργανισμό ή στην αθλητική επιχείρηση. Στη συνέχεια, αναλύονται οι βασικές λειτουργίες του αθλητικού μάνατζμεντ, όπως ο προγραμματισμός, η οργάνωση, η διεύθυνση και ο

έλεγχος, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας για τον στρατηγικό προσανατολισμό της αθλητικής επιχείρησης. Αναφέρεται η διαδικασία επιλογής στόχων και στρατηγικών και γίνεται κατανοητή η σημασία αυτής της διαδικασίας για την επίτευξη των στόχων της επιχείρησης.

Στη συνέχεια, παρουσιάζεται ο ορθός τρόπος κατανομής αρμοδιοτήτων και οργάνωσης των δραστηριοτήτων της επιχείρησης, καθώς και η σημασία της τμηματοποίησης. Επιπλέον, αναλύεται ο ρόλος των μάνατζερ και η σημασία της ανάπτυξης των απαραίτητων δεξιοτήτων τους για τη διαμόρφωση αποτελεσματικών στρατηγικών διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού στον αθλητικό τομέα. Στο επίκεντρο της ανάλυσης είναι η ανάγκη για αποτελεσματική διαχείριση των ανθρώπινων πόρων στον αθλητισμό. Τέλος, εξετάζονται καλές πρακτικές διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού, οι οποίες αποτελούν πηγή έμπνευσης και μάθησης και μπορούν να εφαρμοστούν για τη βελτίωση του εργασιακού περιβάλλοντος και την ενίσχυση της δέσμευσης των εργαζομένων στον χώρο του αθλητισμού.

2.2.A.4 | ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΚΑΙ ΠΛΑΝΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ

Στην υποενότητα «Αθλητικό Μάρκετινγκ και πλάνο Μάρκετινγκ» εξετάζεται η σημασία του μάρκετινγκ στον αθλητικό τομέα και παρουσιάζεται η διαδικασία ανάπτυξης ενός πλάνου μάρκετινγκ. Αρχικά, αναλύεται ο ορισμός του «αθλητικού μάρκετινγκ» και η σημασία του για τον αθλητικό οργανισμό. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται τα βασικά στάδια ενός πλάνου μάρκετινγκ, συμπεριλαμβανομένων της δήλωσης αποστολής, της ανάλυσης του μείγματος μάρκετινγκ, της ανάλυσης του εσωτερικού και εξωτερικού περιβάλλοντος μέσω της SWOT ανάλυσης, της επιλογής των ομάδων-στόχου και του καθορισμού των στόχων μάρκετινγκ. Επίσης, παρουσιάζεται η ανάπτυξη στρατηγικών και ο σχεδιασμός χρονοδιαγράμματος για την υλοποίησή τους, και εξηγείται η σημασία της παρακολούθησης της υλοποίησης και της εκτίμησης του πλάνου μάρκετινγκ για την προσαρμογή και τη βελτίωσή του.

Συνολικά, το «αθλητικό μάρκετινγκ» και το πλάνο του μάρκετινγκ αποτελούν ζωτικής σημασίας εργαλεία για τον αθλητικό οργανισμό ή την αθλητική επιχείρηση, γιατί επιτρέπουν την αποτελεσματική προώθηση των αθλητικών προϊόντων και υπηρεσιών, τη βελτίωση της σχέσης με το κοινό και την ανάπτυξη στρατηγικών που συμβάλλουν στην επίτευξη των στόχων του αθλητικού οργανισμού. Με την ολοκλήρωση αυτής της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να κατανοούν το αθλητικό μάρκετινγκ, τη διαδικασία δημιουργίας και υλοποίησης ενός πλάνου μάρκετινγκ, καθώς και τα βασικά εργαλεία που απαιτούνται για την επίτευξη επιτυχημένων στρατηγικών μάρκετινγκ στον αθλητικό τομέα.

2.2.A.5 | Η ΧΟΡΗΓΙΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Στην υποενότητα «Η χορηγία στον αθλητισμό» εξετάζεται ο ρόλος και η σημασία της χορηγίας στον αθλητικό τομέα. Στόχος αυτής της υποενότητας είναι να γίνει κατανο-

ητός ο ρόλος και ο τρόπος λειτουργίας της αθλητικής χορηγίας, καθώς και να παρουσιάσουν οι λόγοι και τα αίτια που οδηγούν τους οργανισμούς στην ανάπτυξη χορηγικών προγραμμάτων.

Σε αυτό το πλαίσιο, εξετάζονται τα πλεονεκτήματα και τα οφέλη των χορηγικών προγραμμάτων για τους αθλητικούς οργανισμούς, αλλά και ο τρόπος με τον οποίο διαμορφώνουν την εικόνα και την ανταγωνιστικότητα του χορηγού. Αναλύονται οι παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη πριν από την επιλογή ενός χορηγικού προγράμματος, καθώς και οι τεχνικές πώλησης και προβολής που ακολουθούνται. Επίσης, παρουσιάζονται τα βασικά στοιχεία πώλησης μιας χορηγίας και εξετάζονται οι μέθοδοι αξιολόγησής της και οι παράγοντες που επηρεάζουν τη βελτίωση της αποδοτικότητάς της.

Επιπλέον, αναδεικνύεται η έννοια του παραπλανητικού μάρκετινγκ, με εστίαση στο τρόπο με τον οποίο η χορηγία καλύπτεται και προβάλλεται στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, προσφέροντας αναγνωρισιμότητα στον χορηγό και επηρεάζοντας θετικά την εικόνα του. Τέλος, αναλύεται πώς η χορηγία επηρεάζει τις προθέσεις του καταναλωτή και, συνακόλουθα, τις πωλήσεις, ενισχύοντας την εικόνα και την επιρροή του χορηγού στον αθλητικό χώρο.

2.2.A.6 | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ

Στην υποενότητα «Αθλητική Διακυβέρνηση» εξετάζεται η σημαντική έννοια της διακυβέρνησης στο πλαίσιο των αθλητικών οργανισμών και η διάκρισή της από το μάνατζμεντ. Παρουσιάζονται τα τρία επίπεδα της διακυβέρνησης του αθλητισμού: το συστημικό, το πολιτικό και το οργανωσιακό, και αναλύονται τα μοντέλα οργανωσιακής διακυβέρνησης, όπως το παραδοσιακό, το μοντέλο πολιτικών διακυβερνήσεων (Carver) και το επιχειρηματικό μοντέλο διακυβέρνησης. Επίσης, αναδεικνύεται το περιεχόμενο του καταστατικού και του εσωτερικού κανονισμού ενός αθλητικού οργανισμού, καθώς και οι διάφορες μορφές αθλητικών συμβουλίων. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τις νομικές και τις λειτουργικές αρμοδιότητες των μελών των αθλητικών συμβουλίων και των τοπικών αθλητικών σωματείων. Αναλύεται η έννοια και η σημασία της «σύνθεσης» του διοικητικού συμβουλίου και περιγράφονται οι βασικοί τύποι επιτροπών που συνοδεύουν ένα διοικητικό συμβούλιο.

Τέλος, εξετάζεται η έννοια της «διαφάνειας» στους αθλητικούς οργανισμούς και τεκμηριώνονται τα οφέλη της για τον αθλητικό οργανισμό και τα μέλη του. Αναφέρονται παραδείγματα και καλές πρακτικές από διάφορους αθλητικούς οργανισμούς, αθλητικές ομοσπονδίες, ενώσεις και αθλητικούς συλλόγους, καθώς και περιπτώσεις μελέτης, προκειμένου να δοθεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες μια σφαιρική εικόνα της αθλητικής διακυβέρνησης και της αποτελεσματικής διοίκησης των αθλητικών οργανισμών. Μέσα από αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη δομή και τη διαχείριση των αθλητικών οργανισμών, καθώς και τη σημασία της διαφάνειας και της αποτελεσματικής διακυβέρνησης.

2.2.A.7 | ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

Η συγκεκριμένη υποενότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις σύγχρονες θεωρίες και πρακτικές της διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού στον τομέα του αθλητισμού, με σκοπό να κατανοήσουν τη σημασία της διοίκησης ανθρώπινων πόρων στην επιτυχία των αθλητικών οργανισμών και επιχειρήσεων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με την περιγραφή των διαφόρων λειτουργιών της διοίκησης ανθρώπινων πόρων και την εφαρμογή τους σε αθλητικούς οργανισμούς.

Αναλύονται οι μέθοδοι και οι αρχές προσέλκυσης και επιλογής προσωπικού, καθώς και η σπουδαιότητα της περιγραφής της θέσης εργασίας και των διαδικασιών πρόσληψης. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι διάφορες μέθοδοι αξιολόγησης και εξετάζεται η σημασία της στην απόδοση των αθλητικών οργανισμών και στη διαμόρφωση της μισθολογικής τους πολιτικής. Επίσης, αναλύεται η έννοια της ηγεσίας και οι διαφορές μεταξύ ηγέτη και μάνατζερ, με σκοπό να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες τη σημασία της ηγεσίας στην αποτελεσματική διοίκηση αθλητικών οργανισμών, ενισχύοντας τις ικανότητές τους να διαχειρίζονται και να καθοδηγούν το προσωπικό.

Τέλος, αναφέρονται παραδείγματα και καλές πρακτικές από διάφορους αθλητικούς οργανισμούς, αθλητικές ομοσπονδίες, ενώσεις και αθλητικούς συλλόγους καθώς και περιπτώσεις μελέτης, προκειμένου να δοθεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες μια σφαιρική εικόνα της διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού. Ακολούθως, τους δίνεται η δυνατότητα να αναπτύξουν τις κατάλληλες δεξιότητες για την αποτελεσματική διαχείριση του ανθρώπινου δυναμικού σε αθλητικούς οργανισμούς και την αντιμετώπιση των προκλήσεων του αθλητικού μάνατζμεντ.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Αλεξανδρής, Κ. (2016). *Αρχές μάνατζμεντ και μάρκετινγκ οργανισμών και επιχειρήσεων αθλητισμού και αναψυχής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη.
2. Παπαδημητρίου, Δ. & Αναγνωστόπουλος, Χ. (2021). *Διακυβέρνηση Αθλητικών Οργανισμών*. Αθήνα: Εκδόσεις Μπένου.

Συμπληρωματικές

1. Παπαδημητρίου, Δ. (2005). *Διοίκηση αθλητικών οργανισμών και επιχειρήσεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
2. Shilbury, D., Quick, S., Westerbeek, H. & Costa, G. (2007). *Στρατηγικό μάρκετινγκ του αθλητισμού & της αθλητικής αναψυχής*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Αθλητική Ψυχολογία» είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στον τρόπο μελέτης των ψυχολογικών θεμελίων της φυσικής δραστηριότητας των αθλουμένων και των αθλητών/-τριών, αξιοποιώντας τις νοητικές και ψυχικές ικανότητές τους για την επίτευξη υψηλότερων επιδόσεων και καλύτερης ψυχολογικής υγείας. Επίσης, στη συγκεκριμένη ενότητα, περιγράφονται και μελετώνται προβλήματα ψυχικής υγείας που προκύπτουν στους/στις αθλούμενους/-ες και αθλητές/-τριες και ενδεικτικοί τρόποι αντιμετώπισής τους. Ειδικότερα, παρουσιάζεται ο τρόπος μελέτης της αθλητικής συμπεριφοράς μέσω χρήσιμων και σύγχρονων συμβουλών σε προπονητές/-τριες και αθλούμενους/-ες. Τέλος, γίνεται εκτενής αναφορά στις ψυχολογικές θεωρίες της προσωπικότητας που σχετίζονται με τον αθλητισμό.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Προσδιορίζουν τις θεωρίες των κινήτρων και τους παράγοντες που συμβάλλουν στην καλλιέργεια του κατάλληλου κλίματος για τη μεγιστοποίηση της προσπάθειας και της απόδοσης των αθλητών/-τριών,
- Εφαρμόζουν τις αρχές μελέτης της προσωπικότητας των αθλητών/-τριών,
- Ελέγχουν την επίδραση των εξωτερικών παραγόντων στην ψυχολογία των αθλητών/-τριών και στον προπονητικό σχεδιασμό,
- Ερμηνεύουν το άγχος, το στρες, τη διέγερση και τον τρόπο επίδρασής τους στην αθλητική απόδοση,
- Μετρούν το αγωνιστικό άγχος μέσω ερωτηματολογίων,
- Αξιολογούν και να βελτιώνουν τη συνοχή της ομάδας,
- Συμμετέχουν στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/-τριών,
- Υιοθετούν έγκυρες τεχνικές ψυχολογικών παρεμβάσεων,
- Καλλιεργούν την ηγετική ικανότητα στους/στις αθλητές/-τριες,
- Διαχειρίζονται καθημερινά προβλήματα και συμβάντα που προκύπτουν στην προπόνηση ή στον αγώνα,
- Ενθαρρύνουν ψυχολογικά τους/τις αθλητές/-τριες.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Κλίμα παρακίνησης / Θεωρία κινήτρων / Μελέτη προσωπικότητας / Αγωνιστικό άγχος / Στρες / Διέγερση / Συνοχή ομάδας / Ψυχολογική προετοιμασία / Ψυχολογική παρέμβαση / Ηγετική ικανότητα / Διαχείριση προβλημάτων στην προπόνηση / Διαχείριση προβλημάτων στον αγώνα / Παιδαγωγική ενθάρρυνση / Ψυχολογική ενθάρρυνση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ
2	Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ
3	Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ ΣΕ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ
4	ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
5	ΑΓΧΟΣ, ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ
6	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
7	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
8	Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.2.B.1 | ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται τη σπουδαιότητα δημιουργίας ενός κλίματος παρακίνησης προσανατολισμένου στην προσωπική βελτίωση των αθλητών/-τριών, το οποίο συνδέεται με θετικά συναισθήματα, θετικές γνωστικές διεργασίες και με μεγαλύτερη ενεργητική συμμετοχή.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται μέσα από μελέτες περίπτωσης οι διαφορές του κλίματος παρακίνησης «στο εγώ» και του κλίματος παρακίνησης «στο έργο» και στην προσωπική βελτίωση των αθλητών/-τριών. Οι αθλητές/-τριες που συγκρίνονται με τους/τις άλλους/-ες χαρακτηρίζονται από έντονο προσανατολισμό «στο εγώ», γιατί προσπαθούν να νικήσουν με κάθε τρόπο και να αποδείξουν ότι είναι ικανότεροι/-ες από τους/τις άλλους/-ες, καταβάλλοντας έντονη προσπάθεια για να τους/τις ξεπεράσουν, αλλά και να επιτύχουν μια επίδοση που θεωρείται αντικειμενικά υψηλή. Οι αθλητές/-τριες που στοχεύουν στην αυτοβελτίωσή τους διακρίνονται από έντονο προσανατολισμό «στο έργο», γιατί ενδιαφέρονται για τη βελτίωση των ικανοτήτων τους, τη σωστή εκτέλεση του καθήκοντος, τη θέσπιση προκλητικών στόχων και απολαμβάνουν τη διαδικασία επίτευξής τους, επιδεικνύοντας επιμονή και καταβάλλοντας σκληρή προσπάθεια. Ο προσανατολισμός «στο εγώ» συνδέεται με εξωτερική παρακίνηση, ασταθείς συναισθηματικές αντιδράσεις και λιγότερο ηθικές πρακτικές, ενώ ο προσανατολισμός «στο έργο» συνδέεται με εσωτερική παρακίνηση, θετικές συναισθηματικές αντιδράσεις και ηθική ακεραιότητα.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει ότι οι προπονητές/-τριες, όταν συγκρίνουν τους/τις αθλητές/-τριες μεταξύ τους και δίνουν μεγάλη έμφαση στην ικανότητα, συμβάλλουν στη δημιουργία ενός κλίματος προσανατολισμένου «στο εγώ», ενώ, όταν δίνουν μεγάλη έμφαση στην ατομική βελτίωση και ικανοποιούνται περισσότερο από τη σκληρή δουλειά και την προσπάθεια των αθλητών/-τριών τους, συμβάλλουν στη δημιουργία ενός κλίματος προσανατολισμένου «στο έργο» και επιτυγχάνουν την εσωτερική, ποιοτική και μακροχρόνια παρακίνησή τους.

2.2.B.2 | Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σπουδαιότητα του καθορισμού στόχων στον αθλητισμό. Η παραπάνω διαδικασία δημιουργεί ένα ευχάριστο περιβάλλον μάθησης, επηρεάζει θετικά τους/τις αθλητές/-τριες, κάνει σαφείς τις προσδοκίες τους, αυξάνει τα εσωτερικά τους κίνητρα και τους/τις ενεργοποιεί να εντείνουν την προσπάθεια και την επιμονή τους, προκειμένου να επιτύχουν τους μακροχρόνιους στόχους τους.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται οι αρχές του καθορισμού στόχων που πρέπει να ακολουθούν οι προπονητές/-τριες προκειμένου να επιτύχουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα στην απόδοση των αθλητών/-τριών τους. Οι αθλητές/-τριες, λαμβάνοντας υπόψη την υπάρχουσα ικανότητά τους, θα πρέπει να θέτουν προσωπικούς, προκλητικούς αλλά και ρεαλιστικούς στόχους, συγκεκριμένους και βραχυπρόθεσμους, και να καταγράφουν και να παρακολουθούν την πρόοδό τους, έτσι ώστε να έχουν διαρκώς την εικόνα της πορείας τους και του τελικού, μακροχρόνιου στόχου τους. Στον αθλητισμό υπάρχουν τρεις τύποι στόχων, οι στόχοι αποτελέσματος (ήττα, νίκη), οι στόχοι απόδοσης (προσωπική απόδοση) και οι στόχοι διαδικασίας (τρόποι επίτευξης του σκοπού). Αυτοί οι στόχοι τοποθετούνται σε ένα συνεχές, στη μία άκρη του οποίου βρίσκονται οι στόχοι διαδικασίας, στη μέση ακολουθούν οι στόχοι απόδοσης και στο τέλος βρίσκονται οι στόχοι αποτελέσματος. Η προτεραιότητα πρέπει να δίνεται στους στόχους της διαδικασίας και της καλής απόδοσης για να επέλθει το καλό αποτέλεσμα.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η αρχή της προσπάθειας και της καλής απόδοσης, και όχι του αποτελέσματος, βοηθά τους/τις αθλητές/-τριες να αποβάλλουν το άγχος, να συγκεντρώνονται στον στόχο τους, να έχουν αυτοπεποίθηση, να προσπαθούν κάθε φορά να υπερβούν τον εαυτό τους και να γίνονται συνεχώς καλύτεροι/-ες.

2.2.B.3 | Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ ΣΕ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σημασία της συνοχής στην αποτελεσματικότητα μιας ομάδας, η οποία επιφέρει την ομαλή λειτουργία της,

την ικανοποίηση των μελών της, τη συνεχώς αυξανόμενη απόδοσή τους και, κατ' επέκταση, την επίτευξη των στόχων του συνόλου.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται οι αρχές λειτουργίας της ομάδας, οι ρόλοι των μελών και οι απώλειες απόδοσής τους, καθώς και η συνοχή και η ανάπτυξη αποδοτικών ομάδων. Οι αρχές λειτουργίας αφορούν τη συνεπή τήρηση των ξεκάθαρων και καταγεγραμμένων κανόνων της ομάδας και τον ορισμό των αντίστοιχων κυρώσεων σε περίπτωση παραβίασής τους, καθώς και τους άγραφους κανόνες, οι οποίοι αναφέρονται στον κώδικα ηθικής της ομάδας. Οι ρόλοι περιγράφουν τις συμπεριφορές που αναμένονται από τα μέλη της ομάδας, ανάλογα με τη θέση που βρίσκονται ή τον σκοπό που καλούνται να υπηρετήσουν, και σχετίζονται θετικά με τη σαφήνεια, την αποδοχή, την αυτοαποτελεσματικότητα και την ικανοποίηση, ενώ στην αρνητική τους μορφή με τη σύγχυση, την υπερφόρτωση και τη σύγκρουση ρόλων. Η συνοχή της ομάδας είναι πολυδιάστατη, δυναμική, λειτουργική και θυμική, και οι παράγοντες που την επηρεάζουν είναι περιβαλλοντικοί, προσωπικοί, παράγοντες ηγεσίας και παράγοντες μελών της ομάδας. Οι απώλειες απόδοσης μιας ομάδας οφείλονται στη συναρμογή της δράσης των μελών της καθώς και στη μειωμένη προσπάθεια των αθλητών/-τριών, εξαιτίας της μειωμένης παρακίνησής τους και της έλλειψης ενδιαφέροντος για τη δραστηριότητα ή την ομάδα.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει ότι η καλλιέργεια και η διατήρηση της συνοχής της ομάδας πρέπει να αποτελεί πρωταρχικό στόχο των προπονητών/-τριών γιατί, όσο η συνοχή της ομάδας αυξάνεται, τόσο βελτιώνεται και η απόδοσή της.

2.2.B.4 | ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την επίδραση του ανταγωνισμού στη δημιουργία στρες στον παιδικό αθλητισμό, το οποίο εκδηλώνεται με ποικίλες ψυχοσωματικές αντιδράσεις και μπορεί να είναι μέρος μιας δημιουργικής διαδικασίας προετοιμασίας ή να προκαλέσει μια κακή αθλητική απόδοση.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται οι αιτίες που δημιουργούν ανταγωνιστικό στρες στον παιδικό αθλητισμό, τα σημάδια εκδήλωσής του, οι παράγοντες που επηρεάζουν την ικανότητα ενός παιδιού να το διαχειριστεί, αλλά και οι τρόποι διαχείρισής του. Ο ανταγωνισμός μπορεί να δημιουργήσει στρες στα παιδιά πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από έναν αγώνα, και σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να σταθεί και η αιτία να εγκαταλείψουν τον αθλητισμό. Στρες στα παιδιά μπορούν να προκαλέσουν η αβεβαιότητα, η σημαντικότητα ενός αγώνα, η σειρά που μπορεί να αγωνιστούν, η συμμετοχή τους σε ατομικό ή ομαδικό άθλημα και η πίεση των γονιών και των προπονητών/-τριών για νίκη. Η εκδήλωση ανταγωνιστικού στρες είναι πιο συχνή σε παιδιά με ιδιосυγκρασιακό άγχος και με χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Οι παράγοντες που επηρεάζουν την ικανότητα ενός παιδιού να αντεπεξέλθει στο στρες είναι το φύλο, η ηλικία, το άθλημα, η προσωπικότητα, ο βαθμός ευφυΐας, αυτοε-

κτίμησης και υποστήριξης των γονέων και των προπονητών/-τριών. Ωστόσο, όταν το επίπεδο του ανταγωνιστικού στρες είναι μικρό και ελεγχόμενο, μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της απόδοσης ενός παιδιού.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει ότι τα παιδιά για να αντιμετωπίσουν το ανταγωνιστικό στρες θα πρέπει να συμμετέχουν σε αγώνες με ρεαλιστικούς στόχους και προσδοκίες, τους οποίους θα απολαμβάνουν ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα τους.

2.2.B.5 | ΑΓΧΟΣ, ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

Στην υποεπένδυση αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την επίδραση του άγχους στην αθλητική απόδοση, καθώς και την εφαρμογή κατάλληλων τεχνικών και στρατηγικών αντιμετώπισής του, αποσκοπώντας είτε στη μείωσή του είτε στη δημιουργία θετικής αποτίμησής του.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται οι διακυμάνσεις του γνωστικού και του σωματικού άγχους, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα, και η καθοριστική τους σημασία στην αθλητική απόδοση, αλλά και οι αιτίες που δημιουργούν προαγωνιστικό άγχος στους/στις αθλητές/-τριες. Επίσης, αναλύεται η σχέση άγχους και αθλητικής απόδοσης σύμφωνα με το μοντέλο του αντεστραμμένου U, το μοντέλο της σχέσης των συστατικών του περιστασιακού άγχους με την απόδοση, το μοντέλο του διευκολυντικού και ανασταλτικού άγχους και το μοντέλο της Ζώνης Ιδανικής Ενέργειας, σύμφωνα με το οποίο κάθε αθλητής/-τρια αποδίδει καλύτερα όταν η διέγερσή του/της πριν από τον αγώνα βρίσκεται κοντά στα ιδανικά για αυτόν/-ή επίπεδα. Επιπλέον, σύμφωνα με το μοντέλο του διευκολυντικού-ανασταλτικού άγχους, αυτό που επηρεάζει τη σχέση στρεσογόνου αιτίας και απόδοσης είναι ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνονται οι αθλητές/-τριες την κατάσταση και όχι η ύπαρξη άγχους. Συνεπώς, αν οι αθλητές/-τριες αντιλαμβάνονται ότι μπορούν να ελέγξουν το άγχος τους, αυτό μπορεί να έχει θετική επίδραση στην απόδοσή τους και πιθανόν το στρες να παίξει υποβοηθητικό ρόλο στην αύξησή της.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι οι προπονητές/-τριες πρέπει να διδάσκουν στους/στις αθλητές/-τριες να ερμηνεύουν και να αντιμετωπίζουν θετικά τα συμπτώματα της αυξημένης διέγερσής τους πριν από τον αγώνα, καθώς η ψυχολογική τους κατάσταση είναι καθοριστική για την αθλητική τους απόδοση.

2.2.B.6 | ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Στην υποεπένδυση αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σημασία εφαρμογής ψυχολογικών τεχνικών στον αθλητισμό για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και τη βελτίωση της εστίασης της προσοχής των αθλητών/-τριών, προκειμένου να επιτευχθεί η μεγιστοποίηση της αθλητικής τους απόδοσης.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται, και προσεγγίζονται βιωματικά, οι ψυχολογικές τεχνικές της νοερής απεικόνισης, του αυτοδιαλόγου και της εκτέλεσης ρουτινών. Συγκεκριμένα, αναλύεται η εσωτερική νοερή εξάσκηση, κατά την οποία ο/η αθλητής/-τρια φαντάζεται ότι είναι μέσα στο σώμα του/της και εκτελεί την κίνηση, και η εξωτερική, στην οποία ο/η αθλητής/-τρια προσπαθεί ως θεατής να παρακολουθήσει την κίνησή του/της, επιδιώκοντας τη σωστή εκτέλεση σε συνθήκες πραγματικού χρόνου, εφαρμόζοντάς την πριν ή μετά την προπόνηση, αφού πρώτα έχει προηγηθεί μια τεχνική χαλάρωσης. Επίσης, αναλύεται η τεχνική του αυτοδιαλόγου, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην αναγνώριση αρνητικών σκέψεων και στην αντικατάστασή τους με θετικές, πριν και κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, καθώς και πριν από την εκτέλεση μιας προσπάθειας. Επιπλέον, όταν απαιτείται στιγμιαία ετοιμότητα και κατάλληλη εστίαση της προσοχής των αθλητών/-τριών, μπορούν να εφαρμοστούν κατάλληλες ρουτίνες προετοιμασίας πριν από την εκτέλεση μιας άσκησης, οι οποίες θα οδηγήσουν στην αυτοματοποίηση της εκτέλεσης, στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και στην επίτευξη του ιδανικού επιπέδου διέγερσης.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μέσω βιωματικών προσεγγίσεων θα έχουν κατανοήσει ότι η εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών μπορεί να συμβάλει ποικιλοτρόπως στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης, επειδή ενισχύει την παρακίνηση, αυξάνει την αυτοπεποίθηση, βοηθά στην αυτοσυγκέντρωση, στον έλεγχο των συναισθημάτων, στη διόρθωση λαθών, στην εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων και στη βελτίωση της τεχνικής και της τακτικής των αθλημάτων.

2.2.B.7 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τεχνικές χαλάρωσης, οι οποίες μπορούν να υιοθετηθούν για την αντιμετώπιση ενδείξεων του έντονου άγχους πριν από τον αγώνα, με στόχο τη διασφάλιση της ιδανικής ψυχοσωματικής κατάστασης για τη μέγιστη δυνατή απόδοση.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται με βιωματική προσέγγιση οι τεχνικές ελέγχου της αναπνοής και της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης, οι οποίες αποσκοπούν στη διαχείριση των σωματικών συμπτωμάτων και των αρνητικών σκέψεων, και μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε πριν από τον αγώνα για την αντιμετώπιση του προαγωνιστικού άγχους, είτε μετά την προπόνηση για τη φυσική και πνευματική αποκατάσταση των αθλητών/-τριών, είτε εξω-αγωνιστικά, σε οποιαδήποτε στιγμή έντονου άγχους. Ο/Η αθλητής/-τρια πρέπει να μάθει να αναγνωρίζει τα συμπτώματα του σωματικού και του γνωστικού άγχους και να τα αντιμετωπίζει έγκαιρα με τις κατάλληλες τεχνικές, επιδιώκοντας το ιδανικό για τον/την ίδιο/-α επίπεδο άγχους. Η τεχνική του ελέγχου της αναπνοής μπορεί να χρησιμοποιηθεί στιγμιαία, πριν από τον αγώνα, σε οποιοδήποτε μέρος, για να ελεγχθεί το άγχος και η ένταση των μυών. Η τεχνική της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης αποσκοπεί στην καταπολέμηση της υπερβολικής διέγερσης μέσα από τη χαλάρωση των μυών και βοηθάει τους/τις αθλη-

τές/-τριες να βελτιώσουν σημαντικά τον έλεγχο του σώματός τους και να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει ότι η εξάσκηση των αθλητών/-τριών στις τεχνικές χαλάρωσης, αν και είναι μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο και αφοσίωση, μπορεί να εξελιχθεί σε πολύ χρήσιμο εργαλείο για την προετοιμασία τους και για τη βελτίωση της αθλητικής τους απόδοσης.

2.2.B.8 | Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Στην υποεπένδυση αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη συμβολή της εφαρμογής προγραμμάτων εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων στην αποτελεσματική ψυχολογική προετοιμασία και υποστήριξη των αθλητών/-τριών, αποσκοπώντας στην προσωπική βελτίωση και τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται οι τρεις φάσεις των προγραμμάτων εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων, καθώς και ο τρόπος ανάπτυξης και αξιολόγησής τους. Συγκεκριμένα, αναλύεται η φάση εκπαίδευσης, η οποία αφορά την εξοικείωση με τις διάφορες ψυχολογικές τεχνικές και την πίστη στη χρησιμότητά τους, η φάση απόκτησης δεξιοτήτων, η οποία αφορά την εφαρμογή των διαφόρων ψυχολογικών τεχνικών και των παραλλαγών τους ανάλογα με τις συνθήκες του αγώνα, και η φάση εξάσκησης, η οποία αφορά την αυτοματοποίηση των τεχνικών, τη συστηματική ενσωμάτωση της ψυχολογικής εξάσκησης στο προπονητικό πρόγραμμα και τη μεγιστοποίηση των δεξιοτήτων για εφαρμογή σε πραγματικές αγωνιστικές συνθήκες. Η ανάπτυξη προγραμμάτων ψυχολογικών δεξιοτήτων σχεδιάζεται σύμφωνα με τις προσωπικές ανάγκες των αθλητών/-τριών και οι δραστηριότητες προγραμματίζονται με βάση τον διαθέσιμο χρόνο, τις εκάστοτε συνθήκες και τις προτεραιότητές τους. Επίσης, θεωρείται αναγκαία η αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών/-τριών πριν από τον σχεδιασμό της εκπαίδευσης, αλλά και μετά την εφαρμογή των προγραμμάτων, για να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητά τους. Η ψυχολογική προετοιμασία απαιτεί χρόνο, προσπάθεια και επιμονή, ώστε να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και την προσωπική ανάπτυξη των αθλητών/-τριών είναι αναγκαία η εφαρμογή ατομικών προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας, τα οποία πρέπει να προσαρμόζονται στις ανάγκες και στους στόχους του/της κάθε αθλητή/-τριας και να αναπροσαρμόζονται με βάση την πρόοδό του/της.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Horn, T. S. & Smith, A. L. (επιμ.). (2022). *Ψυχολογία της άσκησης και του αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
2. Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α. & Ζουρμπάνος, Ν. (2015). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*. Αθήνα: Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα. Ανακτήθηκε από: https://eclass.uth.gr/modules/document/file.php/PE_U_202/Ψυχολογική%20Πρετοιμασία%20για%20τον%20Αθλητισμό%20και%20την%20Άσκηση.pdf

Συμπληρωματικές

1. Anshel, M. H. (2022). *Ψυχολογία του αθλητισμού και της άσκησης* (Τόμος Ι: *Ψυχολογία του Αθλητισμού*). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
2. Μπάουμαν, Σ. & Τσορμπατζούδης, Χ. (2017). *Ψυχολογία στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: City Publish.

2.2.Γ • ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις αρχές της μεθοδολογίας και της στατιστικής στην αθλητική έρευνα. Ειδικότερα, στην ενότητα περιλαμβάνονται η φύση και τα είδη της έρευνας (βιβλιογραφική, περιγραφική και πειραματική έρευνα), οι επιστημονικές και αντιεπιστημονικές μέθοδοι στην έρευνα, η οργάνωση και τα στάδια διεξαγωγής μιας επιστημονικής αθλητικής έρευνας και η βιβλιογραφική έρευνα (αναζήτηση βιβλιογραφίας στο Διαδίκτυο, συγγραφή). Επίσης, στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα περιγράφονται και αναλύονται η εγκυρότητα, η αξιοπιστία και η αντικειμενικότητα των μετρήσεων και των δοκιμασιών, οι βασικές έννοιες της στατιστικής (πληθυσμός, δείγμα, δειγματοληψία, μεταβλητές, σφάλμα μέτρησης, σημαντικότητα), οι μέθοδοι δειγματοληψίας, τα κύρια μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς (μέσος, διάμεσος, διασπορά, τυπική απόκλιση, κατανομή), η διμεταβλητή συσχέτιση (θετική, αρνητική) και οι συντελεστές συσχέτισης (r του Pearson και r_s του Spearman).

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Περιγράφουν τη φύση και τα είδη της έρευνας,
- Σχεδιάζουν τη δομή της ερευνητικής εργασίας,

- Παρουσιάζουν τη δομή της ερευνητικής εργασίας,
- Αναζητούν επιστημονική βιβλιογραφία στο Διαδίκτυο,
- Εκπονούν βιβλιογραφική έρευνα,
- Αξιοποιούν την αναζήτηση της επιστημονικής βιβλιογραφίας για την επικαιροποίηση της γνώσης και της επαγγελματικής αυτοβελτίωσης,
- Περιγράφουν τις βασικές έννοιες της στατιστικής και τα κύρια μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς,
- Υπολογίζουν τα κύρια μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς με τη χρήση υπολογιστικών φύλλων και στατιστικών προγραμμάτων,
- Ερμηνεύουν τη διμεταβλητή συσχέτιση και τον συντελεστή συσχέτισης,
- Αναλύουν την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των μετρήσεων,
- Ερμηνεύουν τα αποτελέσματα της αθλητικής επιστημονικής έρευνας,
- Παρουσιάζουν τα αποτελέσματα της αθλητικής επιστημονικής έρευνας,
- Υποστηρίζουν τις αρχές της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας στην επιστημονική έρευνα,
- Εφαρμόζουν τα αποτελέσματα των αθλητικών επιστημονικών ερευνών στην προπονητική διαδικασία.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Επιστητό / Ποσοτική έρευνα / Ποιοτική έρευνα / Εργαλεία μέτρησης / Μεταβλητή / Σφάλμα μέτρησης / Δείγμα / Αριθμητικός μέσος / Τυπική απόκλιση / Ανάλυση συσχέτισης.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ
2	ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ
3	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ
4	ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ, ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΤΗΤΑ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ
5	ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ
6	ΚΑΤΑΝΟΜΕΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΚΥΡΙΑ ΜΕΤΡΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ
7	ΔΙΜΕΤΑΒΛΗΤΗ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ

Κείμενο αναφοράς

2.2.Γ.1 | ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην έννοια της επιστημονικής έρευνας σε αντιδιαστολή με την αντιεπιστημονική έρευνα. Οι εκπαιδευτές/-τριες μέσα από στοχευμένα παραδείγματα ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν τις διαφορές μεταξύ επιστημονικών και αντιεπιστημονικών μεθόδων έρευνας. Ως επιστημονική ερευνητική μέθοδος θεωρείται η διαδικασία που εφαρμόζεται στη μελέτη των φαινομένων, με στόχο την παραγωγή αξιόπιστης γνώσης σχετικά με τους νόμους που τα διέπουν. Επίσης, ως επιστητό αποκαλείται αυτό που μπορεί να προσεγγίσει ο άνθρωπος μέσω της γνώσης, ενώ ως επιστήμη ορίζεται το σύνολο των συστηματικών και επαληθεύσιμων γνώσεων και η διερεύνηση καθορισμένων πεδίων του επιστητού. Αναλυτικότερα, στο πλαίσιο της επιστήμης, η διερεύνηση γίνεται με συγκεκριμένες και σαφώς καθορισμένες διαδικασίες, οι οποίες συναποτελούν την επιστημονική μέθοδο. Ωστόσο, στην προσπάθεια απόκτησης γνώσης, εκτός από τις επιστημονικές μεθόδους, έχουν χρησιμοποιηθεί και άλλοι τρόποι επίλυσης προβλημάτων. Στο πλαίσιο αυτό, περιγράφονται μέθοδοι έρευνας που δεν θεωρούνται επιστημονικές, όπως είναι η εμμονή, το ένστικτο ή η αναφορά σε κάποια αυθεντία ως πηγή γνώσης. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια που θεωρούνται απαραίτητα για την αξιολόγηση ερευνών και την πρακτική αξιοποίηση των ευρημάτων τους. Για να επιτευχθούν τα μαθησιακά αποτελέσματα τόσο της εν λόγω υποενότητας όσο και εκείνων που ακολουθούν, συστήνεται η χρήση ποικίλων εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως είναι οι εισηγήσεις για την ανάπτυξη του γνωστικού υποβάθρου των εκπαιδευομένων, οι οργανωμένες συζητήσεις για ανταλλαγή απόψεων και η εργασία σε ομάδες για εκπόνηση ασκήσεων ή ανάλυση θεμάτων.

2.2.Γ.2 | ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα έχει βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην έννοια της επιστημονικής μεθόδου έρευνας και στην ανάπτυξη της ικανότητάς τους να αναγνωρίζουν τα βασικότερα είδη της. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η έρευνα αποτελεί έναν δομημένο τρόπο μελέτης διαφόρων θεμάτων και/ή επίλυσης προβλημάτων. Στηρίζεται στην κοινή λογική και αποσκοπεί στην επιβεβαίωση ή απόρριψη γενικών αρχών και θεωριών αναφορικά με την περιγραφή και την ερμηνεία όσο το δυνατόν περισσότερων φαινομένων με αντικειμενικότητα και μεγάλη γενική ισχύ. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται ότι η επιστημονική έρευνα περιλαμβάνει συγκεκριμένα στάδια, τα οποία οδηγούν στην αποδοχή ή την απόρριψη ερευνητικών υποθέσεων. Παράλληλα, γίνεται σαφές ότι η επιστημονική έρευνα συνιστά ουσιαστική πηγή γνώσης και, ως εκ τούτου, συμβάλλει σημαντικά στην εξέλιξη του αθλητισμού. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή

με διάφορα είδη έρευνας που εφαρμόζονται στο πεδίο του αθλητισμού και κατανοούν τις διαφορές τους, κυρίως ως προς τη δυνατότητα πρακτικής αξιοποίησης των αποτελεσμάτων τους. Ειδικότερα, μελετούν τη βιβλιογραφική, την περιγραφική και την πειραματική έρευνα (ποιοτική και ποσοτική). Διακρίνουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους ως προς τη δομή, την οργάνωση και τις τεχνικές που εμπεριέχουν, και αντιλαμβάνονται τις απαραίτητες προϋποθέσεις και τα στοιχεία που καθιστούν μια έρευνα έγκυρη. Συνοψίζοντας, το περιεχόμενο της συγκεκριμένης υποενότητας αποτελεί σημαντικό υπόβαθρο για περαιτέρω εμβάθυνση των εκπαιδευομένων στη μεθοδολογία της αθλητικής έρευνας.

2.2.Γ.3 | ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός της παρούσας υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στον σχεδιασμό και στον τρόπο διεξαγωγής μιας επιστημονικής έρευνας. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τα βήματα σχεδιασμού και διεξαγωγής μιας επιστημονικής έρευνας. Αναλυτικότερα, η ερευνητική διαδικασία περιλαμβάνει τον προσδιορισμό του ερευνητικού θέματος/ερωτήματος, την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας, τη διατύπωση υποθέσεων ή ερευνητικών στόχων, τη μεθοδολογία (διαδικασία συλλογής και ανάλυσης δεδομένων), την παρουσίαση των αποτελεσμάτων (συνδυαστικά με την ερμηνεία και την κριτική συζήτησή τους βάσει της σχετικής βιβλιογραφίας) και, τέλος, την πιθανή δημοσίευση και/ή διάχυση της ίδιας της έρευνας. Είναι σημαντικό να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ότι τα προαναφερόμενα στάδια μπορεί να είναι δυναμικά και επαναλαμβανόμενα και ότι ενδέχεται να χρειαστούν προσαρμογές καθώς προχωρούν και αποκτούν νέες γνώσεις και εμπειρίες. Σκόπιμο είναι, επίσης, να γνωρίζουν ότι οι ιδιαιτερότητες κάθε σταδίου μπορεί να ποικίλλουν ανάλογα με τη φύση της έρευνας, το επιστημονικό πεδίο και το εύρος της μελέτης. Παράλληλα, στην υποενότητα δίνεται η δυνατότητα στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να αποκτήσουν τις μαθησιακές εμπειρίες και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την εκπόνηση μιας βιβλιογραφικής έρευνας, η οποία επιδιώκει να δώσει απαντήσεις σε συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα χωρίς τη συλλογή εμπειρικών δεδομένων. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μελετούν θέματα που αφορούν την αναζήτηση, την κριτική ανάλυση, την αξιολόγηση και τη σύνθεση του υλικού (εμπειρικών ή θεωρητικών μελετών που έχουν ήδη δημοσιευθεί). Στην κατεύθυνση αυτή, μέσω της προαναφερόμενης διαδικασίας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τρόπους επικαιροποίησης της γνώσης, η οποία συμβάλλει στην επαγγελματική τους ανάπτυξη και αυτοβελτίωση.

2.2.Γ.4 | ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ, ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΤΗΤΑ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην έννοια της εγκυρότητας (π.χ. λογική εγκυρότητα, εγκυρότητα περιεχομένου, εγκυρότητα κριτηρίου, εγκυρότητα εννοιολογικής δομής), της

αξιοπιστίας (δηλαδή του βαθμού συμφωνίας των αποτελεσμάτων επαναλαμβανόμενων μετρήσεων στο ίδιο δείγμα) και της αντικειμενικότητας (δηλαδή της αξιοπιστίας μεταξύ των ερευνητών) μιας μέτρησης ή δοκιμασίας. Μέσα από στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν πόσο σημαντικό είναι ένα εργαλείο μέτρησης να μετράει αυτό για το οποίο κατασκευάστηκε να μετρήσει, πώς ένα εργαλείο που δεν αποδίδει τα ίδια αποτελέσματα σε μετρήσεις που επαναλαμβάνονται δεν θεωρείται αξιόπιστο και πώς η υποκειμενικότητα του ερευνητή μπορεί να αλλοιώσει τα αποτελέσματα μιας μέτρησης. Επίσης, γίνεται κατανοητό ότι σε μία επιστημονική έρευνα τα βασικότερα κριτήρια για την εξασφάλιση έγκυρων και αξιόπιστων αποτελεσμάτων είναι η αναζήτηση εργαλείων μέτρησης (για τη συλλογή των δεδομένων) με υψηλό δείκτη εγκυρότητας και αξιοπιστίας. Στην κατεύθυνση αυτή, κρίνεται σκόπιμο να τονιστεί ότι τόσο οι ποσοτικές όσο και οι ποιοτικές έρευνες προϋποθέτουν την αξιοποίηση μέσων/εργαλείων που έχουν ήδη ελεγχθεί και παρουσιάζουν ικανοποιητικό επίπεδο εγκυρότητας και αξιοπιστίας. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τους λόγους για τους οποίους ένα εργαλείο μπορεί να είναι αξιόπιστο χωρίς να είναι έγκυρο, ενώ δεν μπορεί να είναι έγκυρο εάν δεν είναι αξιόπιστο, και ότι η αντικειμενικότητα εκτιμά τον βαθμό στον οποίο διαφορετικοί ερευνητές αποδίδουν τις ίδιες τιμές μετρήσεων στα ίδια άτομα.

2.2.Γ.5 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις θεμελιώδεις στατιστικές έννοιες όπως είναι η μεταβλητή, το σφάλμα μέτρησης, η στατιστική σημαντικότητα, ο πληθυσμός, το δείγμα κ.ά. Σε αυτό το πλαίσιο, οι εκπαιδευτές/-τριες ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν τις προαναφερόμενες στατιστικές έννοιες με στόχο να αποκτήσουν γνωστικά εφόδια που είναι απαραίτητα για την παρακολούθηση της αθλητικής επιστήμης. Αναλυτικότερα, έρχονται σε επαφή με την έννοια της μεταβλητής και με τα κυριότερα είδη μεταβλητών που συναντώνται στην αθλητική έρευνα, όπως είναι οι ποσοτικές και οι ποιοτικές μεταβλητές. Κρίνεται ιδιαίτερα σκόπιμο να γίνει κατανοητό ότι η επιλογή της κατάλληλης μεθόδου μέτρησης μιας μεταβλητής είναι σημαντική για τον περιορισμό των σφαλμάτων μέτρησης. Στην κατεύθυνση αυτή, αναλύονται δύο διαφορετικές πηγές σφάλματος οι οποίες προκαλούν το τυχαίο (ή αμερόληπτο) και συστηματικό (ή μεροληπτικό) σφάλμα. Επιπρόσθετα, στην υποενότητα αναδεικνύεται η σημασία του ελέγχου της στατιστικής σημαντικότητας των αποτελεσμάτων μιας έρευνας, ο οποίος διενεργείται στη βάση ενός προαποφασισμένου επιπέδου πιθανότητας για την αποδοχή ή απόρριψη των στατιστικών υποθέσεων. Η υποενότητα εστιάζεται, επίσης, στις έννοιες πληθυσμός και δείγμα, καθώς και στις μεταξύ τους διαφορές. Εξετάζονται ζητήματα όπως ο προσδιορισμός των ορίων του πληθυσμού, ο καθορισμός του μεγέθους του δείγματος και η διαδικασία επιλογής του δείγματος (δειγματοληψία). Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με μεθόδους τυχαίας και μη

τυχαίας δειγματοληψίας, δίνοντας έμφαση στις μεταξύ τους διαφορές όσον αφορά την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος, που αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων μιας έρευνας.

2.2.Γ.6 | ΚΑΤΑΝΟΜΕΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΚΥΡΙΑ ΜΕΤΡΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ

Σκοπός της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η κατανόηση ποικίλων εννοιών της στατιστικής, όπως είναι οι κατανομές συχνότητας και τα κυριότερα μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με το πρώτο βήμα στη στατιστική ανάλυση, που είναι η οργάνωση και συστηματοποίηση των δεδομένων μιας μέτρησης (δηλαδή η μετατροπή των αρχικών δεδομένων σε κατανομή συχνότητας), διακρίνουν τις διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα στην απλή και την ομαδοποιημένη κατανομή, περιγράφουν τους τύπους και τις ιδιότητες των κατανομών (κυρίως της κανονικής) και εξασκούνται στη γραφική τους απεικόνιση. Επίσης, αναλύονται: α) οι κυριότεροι δείκτες κεντρικής θέσης, οι οποίοι δείχνουν τις επικρατέστερες τάσεις στο κέντρο της κατανομής μιας μεταβλητής, όπως είναι ο αριθμητικός μέσος, η διάμεσος και η επικρατούσα τιμή, και β) οι δείκτες διασποράς, οι οποίοι δείχνουν την απόκλιση μεταξύ των τιμών, όπως είναι η διασπορά, η τυπική απόκλιση και το τυπικό σφάλμα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τους συγκεκριμένους δείκτες, αντιλαμβάνονται τι περιγράφει ο καθένας από αυτούς και εξασκούνται στις μεθόδους υπολογισμού τους με τη χρήση υπολογιστικών φύλλων ή στατιστικών προγραμμάτων. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τις απαραίτητες μαθησιακές εμπειρίες και δεξιότητες ώστε να δημιουργούν γραφικά κατανομές συχνότητας και να υπολογίζουν και να ερμηνεύουν τους κυριότερους δείκτες κεντρικής θέσης και διασποράς. Ο ρόλος των εκπαιδευτών/-τριών είναι κομβικός, γιατί ενισχύουν τη διαδικασία μάθησης υποστηρίζοντας, ανατροφοδοτώντας και ενδυναμώνοντας τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες σε ένα κλίμα συνεργασίας και ενθάρρυνσης.

2.2.Γ.7 | ΔΙΜΕΤΑΒΛΗΤΗ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στην έννοια της διμεταβλητής συσχέτισης, μιας στατιστικής τεχνικής που εφαρμόζεται για τον καθορισμό της σχέσης μεταξύ δύο μεταβλητών. Δεδομένου ότι ένα μεγάλο μέρος των φαινομένων στο αθλητικό πεδίο βασίζεται στη μελέτη της σχέσης μεταξύ δύο μεταβλητών, η γνώση τεχνικών όπως της ανάλυσης συσχέτισης έχει ιδιαίτερη αξία. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τους κυριότερους δείκτες ή συντελεστές συσχέτισης, όπως είναι ο συντελεστής r του Pearson και ο συντελεστής r_s του Spearman. Κρίνεται σκόπιμο να υπογραμμιστεί ότι ο πρώτος συντελεστής (r του Pearson) υπολογίζεται όταν οι δυο μεταβλητές είναι ποσοτικές, έχουν κανονική κατανομή και αποδίδουν γραμμική

συσχέτιση μεταξύ τους. Στον αντίποδα, ο δεύτερος συντελεστής (r_s του Spearman) υπολογίζεται στις περιπτώσεις που δεν ισχύει η προϋπόθεση της κανονικότητας των μεταβλητών και εκτιμά τον βαθμό συνάφειας δύο τακτικών μεταβλητών, οι οποίες εκφράζουν σειρά κατάταξης. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν και ερμηνεύουν την ευθύγραμμη και την καμπυλόγραμμη συσχέτιση και κατανοούν τι σημαίνει στην πράξη τέλεια ή μηδενική, καθώς και αρνητική ή θετική συσχέτιση μεταξύ δύο μεταβλητών. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τη σχέση μεταξύ δύο μεταβλητών και να ερμηνεύουν τα ευρήματα της ανάλυσης μιας διμεταβλητής συσχέτισης, με απώτερο σκοπό την αξιοποίησή τους στον σχεδιασμό αποτελεσματικών προπονητικών προγραμμάτων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Βαγενάς, Γ. Κ. (2019). *Στατιστικές εφαρμογές στην αθλητική επιστήμη με παραδείγματα στο SPSS και βασικές αναλύσεις στο Excel* (7η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Τζιόλα.
2. Thomas, J. R. & Nelson, J. K. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Συμπληρωματικές

1. Δαφέρμος, Β. (2005). *Κοινωνική Στατιστική με το SPSS*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Ζήτη.
2. Μπαγιάτης, Κ. Β. (2018). *Μεθοδολογία έρευνας στη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη.

2.2.Δ • ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη λειτουργία και την προσαρμογή των διαφόρων οργάνων και συστημάτων του ανθρώπινου σώματος κατά την άσκηση. Ειδικότερα, στην ενότητα αυτή περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, η ομοιόσταση (βασικά ομοιοστατικά συστήματα, ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και της συγκέντρωσης της γλυκόζης στο αίμα), η ενεργειακή δαπάνη κατά την ηρεμία και την άσκηση, η δομή και η λειτουργία των σκελετικών μυών (νευρομυϊκός έλεγχος, μυϊκή συστολή, είδη και επιστράτευση των μυϊκών ινών), τα ενεργειακά συστήματα κατά την άσκηση (ATP, δεσμοί υψηλής ενέργειας, φωσφορογόνο, γλυκολυτικό και οξειδωτικό σύστημα παροχής ενέργειας, μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου) και οι πηγές ενέργειας κατά την άσκηση (υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες).

Επίσης, η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα επικεντρώνεται στις προσαρμογές κατά την άσκηση, στον μυϊκό κάματο, στον έλεγχο της υγείας, καθώς και στον εργομετρικό έλεγχο και στην αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων με εργαστηριακές, υπαίθριες, έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Περιγράφουν την ομοιοστάση και τη δομή και λειτουργία των σκελετικών μυών,
- Αναγνωρίζουν τα ενεργειακά συστήματα και τις πηγές ενέργειας κατά την άσκηση,
- Εντοπίζουν τις αιτίες κόπωσης κατά την άσκηση,
- Αξιολογούν την καρδιοαναπνευστική αντοχή και τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου,
- Εκτιμούν την ημερήσια ενεργειακή δαπάνη,
- Μετρούν την αναερόβια και αερόβια ικανότητα,
- Αξιολογούν τη μυϊκή δύναμη, αντοχή και ισχύ,
- Μετρούν τη σωματική σύσταση και την ευλυγισία-ευκαμψία,
- Επιλέγουν έγκυρες και αξιόπιστες υπαίθριες δοκιμασίες φυσικής κατάστασης,
- Ερμηνεύουν τις μετρήσεις και τα αποτελέσματά τους,
- Αναγνωρίζουν τη σημασία του προληπτικού ελέγχου υγείας και της εργομετρικής αξιολόγησης,
- Σχεδιάζουν την προπόνηση των ενεργειακών συστημάτων,
- Εφαρμόζουν τις αρχές εργοφυσιολογίας και εργομετρίας στην προπονητική διαδικασία,
- Σχεδιάζουν προγράμματα βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και απόδοσης αξιοποιώντας τις βασικές αρχές της εργοφυσιολογίας.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ασκησιογενείς επιδράσεις / Εργομετρικός έλεγχος / Μεταβολικός ρυθμός / Θερμιδικό ισοζύγιο / Ενεργειακό κόστος της άσκησης / Θερμική επιβάρυνση / Ενεργειακό νόμισμα / Αερόβιο κατώφλι / Αναερόβιο κατώφλι / Ζώνες προπόνησης / Μυϊκή σύσπαση / Ανθρωπομετρικές μετρήσεις.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (3), Εργαστήριο (1), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ
2	ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ
3	ΟΜΟΙΟΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΟΜΟΙΟΣΤΑΤΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ
4	ΠΗΓΕΣ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ
5	ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΓΑΛΑΚΤΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
6	ΜΥΪΚΕΣ ΙΝΕΣ, ΜΥΪΚΗ ΣΥΣΤΟΛΗ ΚΑΙ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ
7	ΚΙΝΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ ΚΑΙ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.2.Δ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ

Βασικός σκοπός της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στο βιολογικό υπόβαθρο της άσκησης, μέσω του οποίου προκαλούνται φυσιολογικές ανταποκρίσεις και επιτυγχάνονται προσαρμογές στα διάφορα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού με την προπόνηση. Στην παρούσα υποενότητα, ύστερα από μια σύντομη ιστορική αναδρομή της επιστημονικής εξέλιξης της εργοφυσιολογίας – εργομετρίας και ανάδειξη της σημαντικότητάς της, αναφέρεται η συνολική επίδραση της άσκησης στο καρδιοαναπνευστικό και το μυοσκελετικό σύστημα του ανθρώπου. Επιπλέον, αναλύονται συγκεκριμένες προσαρμογές που προκαλούνται μέσω της προπόνησης σε αυτά τα συστήματα και κατηγοριοποιούνται οι ασκησιογενείς επιδράσεις σε οξείες και χρόνιες. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τους φυσιολογικούς μηχανισμούς μέσω των οποίων η άσκηση προκαλεί συγκεκριμένες προσαρμογές στον ανθρώπινο οργανισμό, ώστε να αντεπεξέλθει στις αυξημένες απαιτήσεις της προπόνησης και των αγώνων, με αποτέλεσμα τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης και τη θετική συμβολή της στην υγεία. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται τη σημαντικότητα του εργομετρικού ελέγχου για τους/τις αθλητές/-τριες στον έλεγχο της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων προπόνησης. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για την κατανόηση του τρόπου επίδρασης της άσκησης που προκαλεί τις φυσιολογικές ανταποκρίσεις και προσαρμογές. Παράλληλα, θα αντιληφθούν τη σημαντικότητα διαμόρφωσης προπονητικών προγραμμάτων με βάση τις βασικές αρχές της εργοφυσιολογίας και την αξία της συχνής εργομετρικής αξιολόγησης της αθλητικής απόδοσης. Για να επιτευχθούν τα μαθησιακά αποτελέσματα τόσο της εν λόγω υποενότητας όσο και εκείνων που ακολουθούν συστήνεται η χρήση ποικίλων εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως εισηγήσεων για την ανάπτυξη του γνωστικού υποβάθρου των εκπαιδευομένων, καθώς και η χρήση οπτικοακουστικού υλικού με παραδείγματα, εικόνες ή βίντεο σχετικά με την εργοφυσιολογία και την εργομετρία.

2.2.Δ.2 | ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ

Η συγκεκριμένη υποεπένδυση έχει ως βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στη λειτουργία του μεταβολισμού του ανθρώπου. Στην παρούσα υποεπένδυση, βασικό αντικείμενο μελέτης αποτελούν ο «μεταβολικός ρυθμός», ο οποίος ορίζεται από τις ενεργειακές/θερμιδικές απαιτήσεις του οργανισμού, οι πολλαπλοί παράγοντες που τον καθορίζουν και οι μεταβολές του από την ηρεμία στην άσκηση. Στη συνέχεια, αναλύονται οι προσαρμογές του μεταβολισμού στη συστηματική άσκηση και αναφέρεται το «θερμιδικό ισοζύγιο» και η διατήρησή του ή μη, ανάλογα με τους αθλητικούς στόχους. Μετέπειτα, αναφέρονται μέθοδοι άμεσης και έμμεσης θερμιδομέτρησης με τη χρήση της τεχνολογίας, καθώς και ο βαθμός εγκυρότητας και αξιοπιστίας τους. Επιπλέον, ταξινομούνται οι δραστηριότητες άσκησης ανάλογα με το ενεργειακό τους κόστος, ενώ οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν έμμεσους τρόπους εκτίμησης της «ημερήσιας ενεργειακής δαπάνης» με τη χρήση απλών εξισώσεων υπολογισμού. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να υπολογίσουν την ημερήσια ενεργειακή δαπάνη τους, αντιλαμβάνόμενοι/-ες τον ρόλο της στο «θερμιδικό ισοζύγιο». Ολοκληρώνοντας την υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την κατανόηση της λειτουργίας του μεταβολισμού και τις μεταβολές του «μεταβολικού ρυθμού» στην άσκηση. Παράλληλα, θα είναι σε θέση να υπολογίζουν τις ενεργειακές/θερμιδικές απαιτήσεις του οργανισμού στην ηρεμία, την άσκηση και τη «συνολική ημερήσια θερμιδική δαπάνη» με τη χρήση εξισώσεων.

2.2.Δ.3 | ΟΜΟΙΟΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΟΜΟΙΟΣΤΑΤΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Η συγκεκριμένη υποεπένδυση εστιάζεται στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στη λειτουργία της ομοιόστασης κατά την άσκηση. Στην παρούσα υποεπένδυση, βασικό αντικείμενο μελέτης αποτελεί ο «ομοιοστατικός μηχανισμός» σε συνάρτηση με την αθλητική απόδοση. Πιο συγκεκριμένα, αναλύονται βασικά ομοιοστατικά συστήματα, συμπεριλαμβανομένων της θερμορρύθμισης, της ομοιόστασης γλυκόζης, καθώς και της ομοιόστασης υγρών του σώματος κατά την άσκηση. Επιπλέον, συζητείται ο ρόλος των ορμονών για τη λειτουργία της ομοιόστασης, καθώς και οι ορμονικές μεταβολές κατά την άθληση, που σχετίζονται με την αθλητική απόδοση. Τέλος, αναλύεται ο όρος της «θερμικής επιβάρυνσης» των αθλητών/-τριών, οι επιπτώσεις της στην αθλητική απόδοση και την υγεία, καθώς και τρόποι περιορισμού της. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν προσωπικά τους παραδείγματα αντιμετώπισης της θερμικής επιβάρυνσης στη διάρκεια άσκησης σε υψηλή θερμοκρασία περιβάλλοντος. Ολοκληρώνοντας την υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την κατανόηση της λειτουργίας της ομοιόστασης κατά την άσκηση και την αναγνώριση βασικών ομοιοστατικών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού. Παράλληλα, είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τη συμβολή των ορμονών στη λει-

τουργία της ομοιόστασης, καθώς και τη δράση τους στην αθλητική απόδοση. Επίσης, είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τη «θερμική επιβάρυνση» και να την περιορίζουν κατά τη διάρκεια της άσκησης σε θερμά περιβάλλοντα.

2.2.Δ.4 | ΠΗΓΕΣ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

Η συγκεκριμένη υποενοότητα έχει ως βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις πηγές κατανάλωσης ενέργειας και στα συστήματα παραγωγής της στον ανθρώπινο οργανισμό κατά τη διάρκεια της άσκησης. Στην παρούσα υποενοότητα, αναλύεται η «κινητοποίηση» των πηγών ενέργειας αναφορικά με την αποθήκευση και τη διάσπαση των μακροθρεπτικών συστατικών, ώστε να καλύψουν τις ενεργειακές απαιτήσεις της άσκησης ανάλογα με την ενεργειακή τους απόδοση, καθώς και ο ρόλος της τριφωσφορικής αδενοσίνης (ATP) ως ενεργειακό «νόμισμα» για την εκτέλεση μυϊκού έργου. Επιπλέον, συζητείται η συμμετοχή των μακροθρεπτικών συστατικών, και συγκεκριμένα των υδατανθράκων, των λιπαρών οξέων και των πρωτεϊνών, στην παροχή ενέργειας σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης άσκηση. Στη συνέχεια, αναφέρονται τα «συστήματα παραγωγής ενέργειας» και τα ποσοστά ενεργοποίησής τους στην παραγωγή ATP σε συνάρτηση με την ένταση και τη χρονική διάρκεια της άσκησης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν παραδείγματα αθλητικών δραστηριοτήτων και αθλήματα στα οποία επικρατεί ένα σύστημα παραγωγής ενέργειας σε σχέση με τα υπόλοιπα, όπως αυτά διαχωρίζονται στα εξής: α) Σύστημα φωσφοκρεατίνης, β) Αναερόβια γλυκόλυση ή σύστημα γαλακτικού οξέος και γ) Αερόβιο ή σύστημα οξυγόνου. Ολοκληρώνοντας την υποενοότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την αναγνώριση των πηγών ενέργειας, τη σύνθεση του ATP ως «ενεργειακού νομίσματος» και του μηχανισμού κάλυψης των ενεργειακών αναγκών κατά την άσκηση. Επίσης, είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τα ποσοστά συμμετοχής των ενεργειακών συστημάτων στην άσκηση διαφορετικής έντασης και διάρκειας.

2.2.Δ.5 | ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΓΑΛΑΚΤΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η συγκεκριμένη υποενοότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στο φαινόμενο της παραγωγής γαλακτικού οξέος στο σώμα κατά την άσκηση και στην αξιολόγηση των επιπέδων συγκέντρωσής του για προπονητικούς και αγωνιστικούς σκοπούς. Στην παρούσα υποενοότητα, αναλύεται το γαλακτικό ως σημαντικός μεταβολίτης στη φυσιολογία της άσκησης, τα γαλακτικά «κατώφλια» και η αξία του προσδιορισμού τους. Συγκεκριμένα, ορίζεται το αερόβιο και αναερόβιο κατώφλι και συζητείται η «μέγιστη σταθερή συγκέντρωση γαλακτικού» (κρίσιμη ταχύτητα – ισχύς), καθώς και η χρησιμότητά τους στον σχεδιασμό προπόνησης. Επιπλέον, αναφέρονται οι «ζώνες προπόνησης» σε αντιστοιχία με τις τιμές συγκέντρωσης γαλακτικού στο αίμα, και παρατίθενται πρωτόκολλα αξιολόγησης συγκέντρωσης γαλακτικού οξέος στην προπόνηση. Στη συνέχεια, εκτιμάται το γαλακτικό ως δείκτης κόπωσης σε αθλητές/-τριες και συζητούνται μέθοδοι ενεργητικής αποθεραπείας. Οι εκπαιδευ-

όμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν παραδείγματα αγωνισμάτων με χαμηλές και υψηλές συγκεντρώσεις γαλακτικού στο αίμα και να αναλογιστούν κατά πόσο το γαλακτικό αποτελεί μια καματογόνο ουσία. Ολοκληρώνοντας την υποενοότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την αξιοποίηση των μετρήσεων του γαλακτικού για προπονητικούς και αγωνιστικούς σκοπούς. Επίσης, είναι σε θέση να ορίζουν την προπονητική επιβάρυνση βάσει επιπέδων γαλακτικού στο αίμα και να εκτελούν ενεργητική αποκατάσταση σε αθλητές/-τριες μετά από έντονες προπονήσεις. Για να επιτευχθούν τα μαθησιακά αποτελέσματα της εν λόγω υποενοότητας, συστήνεται η χρήση ποικίλων εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως εισηγήσεων για την ανάπτυξη του γνωστικού υποβάθρου των εκπαιδευομένων, καθώς και η χρήση οπτικοακουστικού υλικού.

2.2.Δ.6 | ΜΥΪΚΕΣ ΙΝΕΣ, ΜΥΪΚΗ ΣΥΣΤΟΛΗ ΚΑΙ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Η συγκεκριμένη υποενοότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη μορφολογία και λειτουργία των σκελετικών μυϊκών ινών για την εκτέλεση μυϊκού έργου. Στην παρούσα υποενοότητα, αναλύεται η ανατομική δομή της μυϊκής ίνας αναφορικά με τον συστατικό μηχανισμό παραγωγής μυϊκής σύσπασης, η διαδικασία εκτέλεσης και ελέγχου της κίνησης από το κεντρικό νευρικό σύστημα, καθώς και τα είδη των μυϊκών ινών. Συγκεκριμένα, αναφέρεται το μυοϊνίδιο ως συνθετικό στοιχείο της μυϊκής ίνας και η μοριακή δομή του, πάνω στην οποία στηρίζεται η θεωρία των «συρόμενων νηματίων» για την παραγωγή της κίνησης. Επιπλέον, περιγράφεται η διαδικασία επικοινωνίας μεταξύ του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (ΚΝΣ) και του μυϊκού συστήματος αναφορικά με την εντολή εκτέλεσης της κίνησης μέσω των «κινητικών μονάδων», καθώς και οι μυϊκοί υποδοχείς, συμπεριλαμβανομένων της «μυϊκής ατράκτου» και του «τενόντιου οργάνου Golgi». Στη συνέχεια, διαχωρίζονται τα είδη και τα χαρακτηριστικά των μυϊκών ινών, καθώς και οι προσαρμογές τους από την προπόνηση ταχυδύναμης ή αντοχής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν παραδείγματα αγωνισμάτων στα οποία ευνοούνται οι αθλητές/-τριες με μεγαλύτερη ποσότητα συγκεκριμένων τύπων μυϊκών ινών, καθώς και προπονητικά παραδείγματα για βελτίωση χαρακτηριστικών ταχυδύναμης και αντοχής. Ολοκληρώνοντας την υποενοότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια κατανόησης του τρόπου επίτευξης της μυϊκής σύσπασης και κίνησης, καθώς και της διαδικασίας εντολής και ελέγχου της κίνησης από το ΚΝΣ. Επίσης, δύνανται να αναγνωρίζουν διαφορετικούς τύπους μυϊκών ινών, τα χαρακτηριστικά τους και την επίδραση διαφορετικών ειδών προπόνησης σε αυτές.

2.2.Δ.7 | ΚΙΝΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ ΚΑΙ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Η συγκεκριμένη υποενοότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις μεθόδους και τις τεχνικές μέτρησης και αξιολόγησης «ανθρωπομετρικών δεικτών», καθώς και στη μεθοδολογία εργομετρικών δοκιμασιών και αξιολόγησης των αποτελε-

σμάτων τους. Στην παρούσα υποενότητα, αναλύεται η μεθοδολογία για την ορθή εκτέλεση βασικών ανθρωπομετρικών μετρήσεων σε αθλητές/-τριες και η σημαντικότητα της αξιολόγησής τους αναφορικά με τη σωματική ανάπτυξη, τα ιδιαίτερα σωματομετρικά χαρακτηριστικά και την επίδοση των αθλητών/-τριών. Επιπλέον, μελετώνται εργομετρικές δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για τη μέτρηση της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας, όπως και διαφορετικών αθλητικών ικανοτήτων, και αναφέρονται τρόποι αξιολόγησης των αποτελεσμάτων μέσω της επιλογής της κατάλληλης «νόρμας». Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να επιλέξουν τις κατάλληλες μεθόδους και δοκιμασίες για τη μέτρηση συγκεκριμένων αθλητικών παραμέτρων και να τις αξιολογήσουν με βάση συγκεκριμένες αθλητικές «νόρμες». Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες επιχειρούν σε ομάδες να εκτελέσουν με την κατάλληλη μεθοδολογία μια εργομετρική μέτρηση πεδίου και να ερμηνεύσουν τα αποτελέσματα για τον σχεδιασμό ή την τροποποίηση ενός προπονητικού προγράμματος. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την ορθή εκτέλεση βασικών ανθρωπομετρικών μετρήσεων και την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων τους. Επίσης, είναι σε θέση να επιλέγουν τις κατάλληλες δοκιμασίες για τη μέτρηση και την αξιολόγηση συγκεκριμένων παραμέτρων αθλητικής απόδοσης και να εκτελούν απλές εργομετρικές δοκιμασίες ατομικά ή σε συνεργασία με άλλους/-ες εκπαιδευόμενους/-ες.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Κλεισούρας, Β. (2021). *Εργοφυσιολογία* (12η έκδοση). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
2. Κλεισούρας, Β., Γελαδάς, Ν. & Κοσκολού, Μ. (2015). *Εργομετρία* (3η έκδοση αναδομημένη). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Συμπληρωματικές

1. Haff, G. G. & Dumke, C. (2022). *Εργαστήρια Εργοφυσιολογίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
2. Χανιώτης, Φ. Ι. (2008). *Εργοφυσιολογία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Λίτσα.

2.2.Ε • ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ & ΥΓΕΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να αποκτήσει ο/η εκπαιδευόμενος/-η τις απαραίτητες γνώσεις στις αρχές της διατροφής για την αθλητική απόδοση και την υγεία. Ειδικότερα, στη συγκεκριμένη ενότητα, περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, οι πηγές ενέργειας αλλά και οι διατροφικές ανάγκες των αθλητών/-τριών ανά αγωνιστική πε-

ρίοδο (μεταβατική περίοδο, φάση προετοιμασίας, αγωνιστική περίοδο). Περιεχόμενα της εκπαίδευσης αποτελούν η σύσταση και το θερμιδικό περιεχόμενο των τροφών, οι ενεργειακές απαιτήσεις των αθλητών/-τριών και ο ρόλος της διατροφής στην απόδοση των αθλητών/-τριών και την υγεία. Αναλύονται τα μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά, όπως οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες, τα λίπη, οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία, τα αντιοξειδωτικά, οι εργογόνες ουσίες και ο ρόλος τους στην αθλητική απόδοση των ασκουμένων. Επίσης, περιγράφεται ο ενεργειακός μεταβολισμός στην ηρεμία και την άσκηση, καθώς και οι ενεργειακές απαιτήσεις και η πρόσληψη υγρών κατά τον αγώνα και την προπόνηση.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τη σημασία της διατροφής για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και την υγεία των ασκουμένων,
- Περιγράφουν τις πηγές ενέργειας και διακρίνουν τις διατροφικές ανάγκες των αθλητών/-τριών,
- Εφαρμόζουν τις αρχές της διατροφής στην αθλητική απόδοση και υγεία των ασκουμένων,
- Ελέγχουν το θερμιδικό ισοζύγιο των ασκουμένων,
- Προτείνουν τις κατάλληλες τροφές με θρεπτικά συστατικά για την κάλυψη των ενεργειακών απαιτήσεων των ασκουμένων κατά τον αγώνα, την προπόνηση και ανάλογα με την αγωνιστική περίοδο,
- Μεριμνούν για τη σωστή ενυδάτωση των ασκουμένων,
- Ενθαρρύνουν την ορθή χρήση συμπληρωμάτων διατροφής,
- Υιοθετούν την ισορροπημένη διατροφή με στόχο την υγεία των ασκουμένων.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Τρόφιμα / Διατροφή / Ενέργεια / Θρεπτικά συστατικά / Διατροφή αθλητών/-τριών / Ισοζύγιο ενέργειας / Βασικός μεταβολικός ρυθμός / Ενεργειακές ανάγκες αθλητών/-τριών / Ισορροπία υγρών και άσκηση / Συμπληρώματα διατροφής / Εργογόνα βοηθήματα / Αρχές ισορροπημένης διατροφής.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΤΡΟΦΙΜΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ
2	ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ
3	ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
4	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΥΓΡΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ
5	ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΟΓΟΝΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ
6	ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΛΑΝΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ/-ΤΡΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Κείμενο αναφοράς

2.2.Ε.1 | ΤΡΟΦΙΜΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ

Η συγκεκριμένη υποενότητα έχει σκοπό την εισαγωγή και την κατανόηση των βασικών εννοιών των τροφίμων και της διατροφής. Αναφέρονται οι αντίστοιχοι ορισμοί και γίνεται συζήτηση με τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες σχετικά με τις κατηγορίες τροφίμων (ζωικής και φυτικής προέλευσης), αλλά και με το πώς γίνεται αντιληπτή η έννοια της διατροφής από το ευρύ κοινό. Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εστιάσουν την προσοχή τους στη σημασία που έχει η διατροφή τόσο για τη βελτίωση της υγείας όσο και της αθλητικής απόδοσης.

Έτσι, στην υποενότητα αυτή, αναλύονται οι αρχές της ισορροπημένης διατροφής αλλά και τα οφέλη της για την υγεία και την καλύτερη αθλητική απόδοση. Παρουσιάζεται η πυραμίδα διατροφής, η οποία αποτελεί την οπτική αναπαράσταση των κλειδιών της ισορροπίας, δηλαδή της ποικιλίας και του μέτρου. Ειδικότερα, απεικονίζεται η προέλευση και η κατάλληλη αναλογία θερμίδων από τις διαφορετικές ομάδες τροφίμων. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τα χαρακτηριστικά του υγιεινού τρόπου ζωής ώστε να προτείνουν την υιοθέτηση κατάλληλων συστάσεων και οδηγιών.

Επιπλέον, γίνεται αναφορά στη θρεπτική πυκνότητα ως δείκτη της διατροφικής αξίας των τροφίμων. Για την εξοικείωσή τους με τον ρόλο που διαδραματίζει η θρεπτική πυκνότητα στην καθημερινή διατροφή, προτείνεται η χρήση συγκεκριμένων παραδειγμάτων από γεύματα ή/και η σύγκριση μεμονωμένων τροφίμων.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να διακρίνουν ενδεχόμενους διατροφικούς μύθους και να επιλέγουν τις έγκυρες από τις παραπλανητικές πληροφορίες που σχετίζονται με τη διατροφή, την υγεία και την άσκηση.

2.2.Ε.2 | ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ

Η συγκεκριμένη υποενότητα έχει βασικό σκοπό την κατανόηση των εννοιών του μεταβολισμού και του ενεργειακού ισοζυγίου σε συνδυασμό με τη διατροφή και τη διαχείριση του σωματικού βάρους.

Ειδικότερα, η εν λόγω εκπαιδευτική υποεπενότητα εξετάζει την παραγωγή έργου μέσω της διατροφής που είναι η πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο. Γίνεται αναφορά στη θερμίδα και το kilojoule ως μονάδες μέτρησης του ενεργειακού περιεχομένου των τροφών. Αναφέρονται οι αποθήκες ενέργειας στο σώμα καθώς και η απόδοση θερμίδων ανά γραμμάριο κάθε πηγής ενέργειας για τον οργανισμό.

Στη συνέχεια, ορίζεται ο μεταβολισμός και οι δύο φάσεις στις οποίες διακρίνεται: της αποικοδόμησης και της βιοσύνθεσης. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι παράγοντες που διαμορφώνουν τις ενεργειακές απαιτήσεις των αθλουμένων. Στο πλαίσιο αυτό και προκειμένου να εξοικειωθούν με τις παραπάνω έννοιες, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να υπολογίσουν τις δικές τους ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια.

Στην παρούσα υποεπενότητα, περιγράφεται το ενεργειακό ισοζύγιο, το οποίο αποτυπώνεται με την ισορροπία μεταξύ ενεργειακής δαπάνης και ενεργειακής πρόσληψης, τη συνθήκη δηλαδή που καθορίζει τη διατήρηση ή όχι του σωματικού βάρους. Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εστιάσουν την προσοχή τους στην επίδραση της άσκησης στον μεταβολικό ρυθμό, επομένως και στο ισοζύγιο ενέργειας. Επίσης, υπογραμμίζεται ο ρόλος της διατροφής στην εμφάνιση κόπωσης και στη σύσταση του σώματος.

Ολοκληρώνοντας την υποεπενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει το γνωστικό υπόβαθρο ώστε να αναγνωρίζουν τη διαφορά μεταξύ ενεργειακής δαπάνης ηρεμίας και ημερήσιων ενεργειακών απαιτήσεων, αλλά και θα είναι σε θέση να αξιολογούν το θετικό, σταθερό ή αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο των ασκουμένων.

2.2.E.3 | ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Η συγκεκριμένη υποεπενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις βασικές λειτουργίες των θρεπτικών συστατικών και στον ρόλο τους για την παραγωγή ενέργειας στα διάφορα αγωνίσματα. Επίσης, γίνεται αναφορά στις συνιστώμενες διαιτητικές προσλήψεις ως ασπίδα προστασίας της υγείας και όχι ως δείκτες μιας ιδανικής διατροφής. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να επικεντρωθούν στη διαφοροποίηση που παρουσιάζουν οι απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά στα διαφορετικά στάδια της προπονητικής διαδικασίας, καθώς και πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα.

Στην εν λόγω εκπαιδευτική υποεπενότητα, περιγράφεται ο ορισμός και αναλύονται οι κατηγορίες θρεπτικών συστατικών. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται οι βασικές λειτουργίες και αναλύονται τα είδη των υδατανθράκων, των λιπών και των πρωτεϊνών. Επιπρόσθετα, γίνεται συζήτηση με τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για τον τρόπο που επηρεάζεται η αθλητική απόδοση, και κατ' επέκταση η υγεία του ανθρώπινου οργανισμού, από την ανεπαρκή πρόσληψη ή περίσσεια συγκεκριμένων βιταμινών αλλά και ανόργανων συστατικών. Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εστιάσουν την προσοχή τους στη σημασία που έχει καθένα από τα θρεπτικά συστατικά στα αθλήματα αντοχής, δύναμης και ευλυγισίας αντίστοιχα.

Ολοκληρώνοντας την υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να διακρίνουν τα μακροθρεπτικά από τα μικροθρεπτικά συστατικά, ενώ παράλληλα θα έχουν αποκτήσει τα γνωστικά εφόδια για το πώς τροποποιούνται οι διατροφικές συστάσεις ανάλογα με το φύλο και την ηλικία.

2.2.E.4 | ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΥΓΡΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Η συγκεκριμένη υποεπένδυση αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις λειτουργίες του νερού στο σώμα, καθώς και στη σημασία που έχει η αναπλήρωση των υγρών και των ηλεκτρολυτών, λόγω των απωλειών από την άσκηση. Ειδικότερα, εξετάζονται ο ορισμός και ο ρόλος των ηλεκτρολυτών: του νατρίου, του καλίου και του χλωρίου. Στη συνέχεια, γίνεται συζήτηση για τον τρόπο που οι ηλεκτρολύτες επηρεάζουν την αθλητική απόδοση. Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εστιάσουν την προσοχή τους στη σημασία που έχει η αναπλήρωση των υγρών κατά τη διάρκεια της άσκησης. Στο πλαίσιο αυτό, ενθαρρύνονται να αναγνωρίσουν τις παραμέτρους που επηρεάζουν τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, καθώς και τις συνθήκες που προδιαθέτουν στην εμφάνιση υπερθερμίας στους/στις αθλητές/-τριες.

Επιπρόσθετα, στην εν λόγω εκπαιδευτική υποεπένδυση, αναλύονται οι όροι «αφυδάτωση», «υπουδάτωση» και «εφίδρωση», ενώ υπογραμμίζονται οι μέθοδοι διατήρησης της ισορροπίας υγρών κατά την άσκηση. Ολοκληρώνοντας την υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τα γνωστικά εφόδια που θα τους επιτρέπουν να απариθμούν τις βασικές αρχές για τη σωστή ενυδάτωση των αθλουμένων, ενώ παράλληλα θα είναι σε θέση να διακρίνουν πώς και ποιοι ηλεκτρολύτες πρέπει να αναπληρώνονται στη διάρκεια ή μετά το τέλος της άσκησης.

2.2.E.5 | ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΟΓΟΝΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

Η συγκεκριμένη υποεπένδυση αποσκοπεί στην κατανόηση και την αναλυτική περιγραφή των όρων «συμπλήρωμα διατροφής» και «εργογόνο βοήθημα». Συνδέεται με άλλες μαθησιακές ενότητες και κυρίως με την «Αθλητιατρική» του ίδιου εξαμήνου. Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να επικεντρωθούν στο κατά πόσο η λήψη εργογόνων ουσιών είναι νόμιμη, αλλά και να κατανοήσουν τον όρο «ντοπάρισμα». Ειδικότερα, στην εν λόγω υποεπένδυση, παρουσιάζονται δεδομένα σχετικά με τη χρήση και την αποτελεσματικότητα των συμπληρωμάτων βιταμινών και ανόργανων συστατικών. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στα αντιοξειδωτικά και στο πώς αυτά επιδρούν στην αθλητική απόδοση. Επιπρόσθετα, γίνεται συζήτηση αναφορικά με το εάν είναι απαραίτητη η πρόσληψή τους από τους/τις αθλούμενους/-ες και σε ποιες περιπτώσεις προτείνεται η χορήγησή τους για ενίσχυση της απόδοσης.

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για τις βασικές κατηγορίες εργογόνων βοηθημάτων: τα μηχανικά, τα ψυχολογικά, τα φυσιολογικά, τα φαρμακολογικά και τα διατροφικά. Ακολουθεί παρουσίαση δεδομένων σχετικά με τα πιο δημοφιλή διατροφικά βοηθήματα στα οποία έχουν αποδοθεί εργογόνες ιδιότητες

(όπως, αμινοξέα, καφεΐνη, αλκοόλ, L-καρνιτίνη, κ.ά.). Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να ανατρέξουν σε έγκυρες πηγές για συλλογή νεότερων ερευνητικών δεδομένων.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τα γνωστικά εφόδια ώστε να αναγνωρίζουν τη διαφορά μεταξύ της συμπληρωματικής και της εργογόνου δράσης. Επίσης, θα μπορούν να παρέχουν οδηγίες σε αθλούμενους/-ες για την ορθή κατανάλωση των εργογόνων βοηθημάτων διατροφής, εφιστώντας την προσοχή για ενδεχόμενες επιβλαβείς επιπτώσεις.

2.2.E.6 | ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΛΑΝΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ/-ΤΡΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Η παρούσα υποενότητα προϋποθέτει την κατανόηση όλων των προηγούμενων ενότητων και αποσκοπεί στην εφαρμογή των γνώσεων που αποκτήθηκαν καταδεικνύοντας τον τρόπο που η διατροφή συμβάλλει στην καλύτερη αθλητική απόδοση.

Πιο συγκεκριμένα, στην εν λόγω υποενότητα, παρουσιάζονται πηγές τροφίμων για κάθε θρεπτικό συστατικό, δηλαδή τροφές πλούσιες σε μικρο- και μακρο- συστατικά, αλλά και ροφήματα για την αναπλήρωση υγρών, ηλεκτρολυτών και υδατανθράκων. Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εστιάσουν την προσοχή στην αναλογία των θρεπτικών συστατικών και τη σύνθεση των γευμάτων που απαιτείται να έχει η διατροφή των αθλουμένων στα διαφορετικά αγωνίσματα και στις διαφορετικές περιόδους προπόνησης και στάδια αγώνα (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα). Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται η χρήση συγκεκριμένων παραδειγμάτων από γεύματα ή/και η σύγκριση μεμονωμένων τροφίμων/ροφημάτων που συνιστάται να καταναλώνονται από αθλητές/-τριες. Επιπλέον, μελετώνται ειδικές περιπτώσεις πρότυπης διατροφής που συστήνεται να ακολουθούν αθλητές/-τριες, σε περίπτωση που είναι χορτοφάγοι ή ταξιδεύουν συχνά. Τέλος, γίνεται αναφορά στην επίδραση που έχει η όρεξη στην άσκηση.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τα γνωστικά εφόδια ώστε να σχεδιάσουν ένα πλάνο διατροφής για αθλούμενους/-ες με εφαρμογή των αρχών της ισορροπημένης διατροφής και με στόχο τη βέλτιστη απόδοση. Επιπλέον, θα μπορούν να αναγνωρίζουν τη σημασία της σύστασης του σώματος ανάλογα με το άθλημα και να προτείνουν τροφές και γεύματα με κατάλληλο συνδυασμό σε θρεπτικά συστατικά για την κάλυψη των ενεργειακών απαιτήσεων των ασκούμενων στα διαφορετικά στάδια της αγωνιστικής περιόδου.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Maughan, R. J. & Burke, L. M. (2006). *Αθλητική διατροφή*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
2. Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου, Α. & Χασαπίδου, Μ. (2002). *Διατροφή για υγεία, άσκηση & αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

Συμπληρωματικές

1. Williams, M. H. (2014). *Διατροφή & υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση* (3η ανατύπωση). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
2. Jeukendrup, A. & Gleeson, M. (2018). *Αθλητική διατροφή*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.

2.2.ΣΤ • ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Κοινωνιολογία του Αθλητισμού» είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να λάβουν τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια ώστε να κατανοήσουν την έννοια του κοινωνικού αποκλεισμού και την πολύμορφη σχέση του με τον αθλητισμό. Παράλληλα, επιχειρείται να δημιουργηθούν οι κατάλληλες βάσεις για την κοινωνική ένταξη των νέων στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο μέσω του αθλητισμού. Επιπλέον, μέσα από το περιεχόμενο της ενότητας αυτής γίνεται προσπάθεια σχεδιασμού, εφαρμογής και αξιολόγησης προγραμμάτων άθλησης και αναψυχής με στόχο την κοινωνική συμπερίληψη όσο το δυνατόν περισσότερων ατόμων. Επίσης, προσδιορίζεται ο κοινωνικός ρόλος του/της προπονητή/-τριας και αναπτύσσονται θέματα σχετικά με την κοινωνική διάσταση του μαζικού αθλητισμού, του πρωταθλητισμού και του κοινωνικού νοήματος της διά βίου άσκησης. Επιπροσθέτως, αναλύονται οι αιτίες της παράνομης φαρμακοδιέγερσης σε συνδυασμό με την εμπορευματοποίηση και την οικονομική διάσταση του αθλητισμού. Τέλος, στο πλαίσιο της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας, διερευνώνται διεξοδικά τα θέματα της βίας στα γήπεδα και προτείνονται μέθοδοι αντιμετώπισής της.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Εφαρμόζουν τις αρχές της κοινωνιολογίας της εκπαίδευσης στον αθλητισμό,
- Αναγνωρίζουν τη σημασία του αθλητισμού αναψυχής και του αγωνιστικού αθλητισμού στην τοπική κοινωνία,

- Διακρίνουν τον ρόλο της εκπαίδευσης στην πολυπολιτισμικότητα,
- Δημιουργούν πλάνο εφαρμογής αθλητικών δραστηριοτήτων στις δομές των κοινωνικών ομάδων,
- Συνεισφέρουν στην κοινωνική συνοχή με εφαρμογή αθλητικών δραστηριοτήτων,
- Συζητούν την εξάρτηση του αθλητισμού από τις κοινωνικές δομές και τη σημασία του για την κοινωνία,
- Αναπτύσσουν εκπαιδευτικό υλικό για την παρότρυνση διαφόρων κοινωνικών ομάδων να συμμετέχουν στον αθλητισμό,
- Αναπτύσσουν σχετικό υλικό ευαισθητοποίησης των νέων ενάντια στη φαρμακοδιέγερση,
- Συνεισφέρουν στην αποτροπή ρατσιστικών φαινομένων στον αθλητισμό,
- Εφαρμόζουν στα αθλητικά προγράμματα πρακτικές συμπερίληψης διαφορετικών κοινωνικών στρωμάτων,
- Αναγνωρίζουν την κοινωνική διάσταση του πρωταθλητισμού και των θετικών/αρνητικών συνεπειών στο άτομο και, κατ' επέκταση, στην κοινωνία,
- Αναγνωρίζουν τις κοινωνικές αιτίες της βίας στα γήπεδα και να λειτουργούν ανασταλτικά προς αυτές,
- Κοινωνούν την αξία της διά βίου άσκησης,
- Απορρίπτουν την εμπορευματοποίηση του αθλητισμού.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Πολυπολιτισμικότητα / Κοινωνική συνοχή / Κοινωνική αλληλεγγύη / Κοινωνικές δεξιότητες / Μαζικός αθλητισμός / Πρωταθλητισμός / Διά βίου άσκηση / Επαγγελματικός αθλητισμός / Ντόπινγκ / Βία στα γήπεδα.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
2	Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ
3	ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
4	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ
5	ΕΜΠΟΡΕΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ – ΠΑΡΑΝΟΜΗ ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗ
6	ΒΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Κείμενο αναφοράς

2.2.ΣΤ.1 | Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η συγκεκριμένη υποενοότητα αποσκοπεί στην κατανόηση της κοινωνικής διάστασης του αθλητισμού. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τις κυριότερες λειτουργίες του αθλητισμού (π.χ. ενίσχυση της ατομικής και δημόσιας υγείας, κοινωνικοποίηση κ.ά.) στο κοινωνικό περιβάλλον. Επιπλέον, αντιλαμβάνονται τη σχέση μεταξύ αθλητισμού και κοινωνίας και πώς αυτή η σχέση συνδιαμορφώνεται στην πορεία του χρόνου. Κρίνεται, επίσης, σκόπιμο να αναδειχθεί ο ρόλος του αθλητισμού ως ισχυρό μέσο κοινωνικής ένταξης κυρίως ευάλωτων κοινωνικά ομάδων, όπως είναι άτομα με αναπηρία, μετανάστες, άτομα που ζουν σε συνθήκες ακραίας φτώχειας κ.ά. Δίνεται η δυνατότητα στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να συνειδητοποιήσουν ότι η ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί να συμβάλει ενεργά στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής, μέσα από τον περιορισμό των κοινωνικών ανισοτήτων και την καλλιέργεια κουλτούρας αποδοχής της διαφορετικότητας. Επιπρόσθετα, με την παρότρυνση των εκπαιδευτών/-τριών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μελετούν και αναπτύσσουν θέματα που αφορούν την κοινωνική διάσταση του αθλητισμού, τόσο σε μαζικό όσο και σε αγωνιστικό επίπεδο. Επισημαίνεται ιδιαίτερος ότι ο ανταγωνιστικός αθλητισμός αποτελεί ένα παγκόσμιο φαινόμενο που έχει τη δύναμη να ενώνει (ή και να διχάζει) τις κοινωνίες πέρα από τα σύνορα. Τέλος, στην εν λόγω υποενοότητα, τονίζεται η αξία της διά βίου άσκησης, η οποία αποτελεί σημαντική πολυπαραγοντική οικονομική και κοινωνική επένδυση, που συμβάλλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου. Έχει τεκμηριωθεί ότι η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη σε σωματικό, πνευματικό, ψυχικό και κοινωνικό επίπεδο, ανεξάρτητα από την ηλικία.

2.2.ΣΤ.2 | Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Η μαθησιακή υποενοότητα πραγματεύεται τα κοινωνικά οφέλη από την ενασχόληση των νέων με αθλητικές δραστηριότητες. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ότι ο αθλητισμός αποτελεί παράγοντα και φορέα κοινωνικοποίησης και συμβάλλει στη διαμόρφωση της κοινωνικής ταυτότητας, καθώς συνιστά ένα πεδίο στο οποίο οι νέοι/-ες ικανοποιούν την ανάγκη του «ανήκειν» σε μία ομάδα συνομηλίκων με τους ίδιους προβληματισμούς και ανησυχίες. Με την παρότρυνση των εκπαιδευτών/-τριών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με έννοιες όπως το «ευαγυνίζεσθαι», η δικαιοσύνη, η αλληλοβοήθεια κ.ά. και αναλύονται τρόποι με τους οποίους ο αθλητισμός διαμορφώνει άτομα κοινωνικά δίκαια με σεβασμό και ευαισθησία απέναντι στους/στις άλλους/-ες. Στην υποενοότητα δίνεται, επίσης, η δυνατότητα στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν πώς μέσω του αθλητισμού οικοδομείται ο χαρακτήρας του/της νεαρού/-ής αθλητή/-τριας με βασικούς άξονες την προσπάθεια, την υπευθυνότητα, τον σεβασμό, την άμιλλα και τη συνεργασία, και αναπτύσσονται

κοινωνικές δεξιότητες που συνοδεύουν το άτομο σε όλη του τη ζωή. Κρίνεται σκόπιμο να τονιστεί ότι ο χώρος του αθλητισμού είναι ένας χώρος διαπαιδαγώγησης που εκπαιδεύει τους/τις νέους/-ες να αξιοποιούν στο μέγιστο τις δυνατότητές τους και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, προετοιμάζοντάς τους/τες για τις κοινωνικές προκλήσεις που θα αντιμετωπίσουν αργότερα ως μέλη της κοινωνίας. Τέλος, αναδεικνύεται ο ρόλος του αθλητισμού όσον αφορά την προβολή θετικών προτύπων και η συνεισφορά του στη διαμόρφωση υγιεινών συμπεριφορών. Συνοψίζοντας, η εν λόγω υποενότητα παρέχει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τα γνωστικά εφόδια και τις εμπειρίες που απαιτούνται για την καθοδήγηση νεαρών αθλητών/-τριών, ώστε να είναι σε θέση να αξιοποιούν τα οφέλη του αθλητισμού με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

2.2.ΣΤ.3 | ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι η κατανόηση της έννοιας του κοινωνικού αποκλεισμού και της ιδιαίτερης σχέσης του με τον αθλητισμό. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι θεμέλιο του κοινωνικού αποκλεισμού είναι η παραγωγή και η αναπαραγωγή κοινωνικών ανισοτήτων και ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός, ως φαινόμενο, αναφέρεται στις ομάδες που αποτελούν αντικείμενο διακρίσεων και αποκλείονται από δημόσια και κοινωνικά αγαθά. Στο πλαίσιο της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, με την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/-τριών τους, συζητούν τον ρόλο του αθλητισμού στην ενίσχυση ή την πρόκληση κοινωνικών ιεραρχιών και ανταλλάσσουν απόψεις σχετικά με το ποιες κοινωνικές ομάδες έχουν ιστορικά περιθωριοποιηθεί ή έχουν περιορισμένη πρόσβαση στον αθλητισμό (π.χ. γυναίκες, άνεργοι, άστεγοι, μετανάστες κ.ά.) ακόμα και στην εποχή μας. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αντιληφθούν ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός αποτελεί μια διαδικασία που εκκινεί από την κοινωνικοποίηση του ατόμου, συνδέεται με πολλές εκφάνσεις της ζωής του και επιφέρει σημαντικές επιπτώσεις στο κοινωνικό σύνολο. Αντίδοτο στο πολυδιάστατο αυτό φαινόμενο θεωρείται ο κοινωνικός δεσμός και η κοινωνική αλληλεγγύη. Στην κατεύθυνση αυτή, γίνεται κατανοητή η συνεισφορά του αθλητισμού στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής μέσα από τη δυνατότητά του να ενώνει και να μεταλαμπαδεύει ηθικές αξίες και ιδανικά. Αναλύεται, επίσης, ο ρόλος του αθλητισμού ως μέσο κοινωνικής αλλαγής και βελτίωσης της ποιότητας ζωής και των μη προνομιούχων κοινωνικών ομάδων, με απώτερο σκοπό τον περιορισμό των κοινωνικών ανισοτήτων. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να αντιλαμβάνονται το κοινωνικό γίνεσθαι και να αναλαμβάνουν στοχευμένες δραστηριότητες πρόληψης και ευαισθητοποίησης, με γνώμονα την καταπολέμηση φαινομένων αποκλεισμού στον χώρο του αθλητισμού.

2.2.ΣΤ.4 | ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η εκπαιδευτική αυτή υποενότητα εστιάζεται στον σχεδιασμό, στην εφαρμογή και την αξιολόγηση προγραμμάτων άθλησης και αναψυχής, με στόχο τη συμπερίληψη

όσο το δυνατόν περισσότερων ατόμων. Ο αθλητισμός ως ανθρώπινη δραστηριότητα επιτελεί σημαντικό κοινωνικό έργο, καθώς εμπεριέχει τη λειτουργία της κοινωνικής ενσωμάτωσης και συμπερίληψης και συμβάλλει στον περιορισμό των κοινωνικών διαφορών και ανισοτήτων. Στην κατεύθυνση αυτή, είναι ιδιαίτερα σημαντική η εφαρμογή αθλητικών προγραμμάτων που είναι προσβάσιμα σε όλους και δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες ένταξης διαφόρων κοινωνικών ομάδων, όπως ατόμων με αναπηρία, με διαφορετική κουλτούρα, εθνότητα, κοινωνικό φύλο κ.ά. Για τον λόγο αυτόν, περιγράφονται και αναλύονται τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχουν τα αθλητικά προγράμματα που αποσκοπούν στον αποκλεισμό φαινομένων απομόνωσης. Πιο συγκεκριμένα, με επίκεντρο τον άνθρωπο, επικεντρώνονται στην παροχή ίσων ευκαιριών και στη διαμόρφωση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων. Επίσης, με δεδομένο ότι κάθε άτομο έχει διαφορετικές ανάγκες και ενδιαφέροντα, ενδείκνυται η εξατομίκευση των δράσεων και η συνεχής παροχή ανατροφοδότησης, κυρίως όσον αφορά τη συμπεριφορά. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τον κομβικό ρόλο του/της προπονητή/-τριας στην υλοποίηση και εφαρμογή αθλητικών προγραμμάτων που έχουν στόχο τη συμπερίληψη. Ο/Η προπονητής/-τρια είναι το πρόσωπο που διαμορφώνει το κατάλληλο κλίμα υποστήριξης, εμπιστοσύνης και ασφάλειας και θέτει τις βάσεις για την καλλιέργεια καλών διαπροσωπικών σχέσεων, έχοντας πάντα υπόψη ότι αποτελεί ο/η ίδιος/-α σημαντικό πρότυπο συμπεριφοράς για τους/τις αθλητές/-τριές του/της. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διαθέτουν τις απαραίτητες μαθησιακές εμπειρίες και δεξιότητες για την αξιοποίηση του αθλητισμού ως μέσου ευαισθητοποίησης και αντιμετώπισης των κοινωνικών ανισοτήτων, από όπου και αν αυτές προέρχονται.

2.2.ΣΤ.5 | ΕΜΠΟΡΕΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ – ΠΑΡΑΝΟΜΗ ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗ

Η υποενότητα εξετάζει την εμπορευματοποίηση του αθλητισμού και τις συνέπειές της τόσο στους/στις ίδιους/-ες τους/τις αθλητές/-τριες όσο και στην κοινωνία γενικότερα. Στο πλαίσιο αυτό, αναλύονται οι παράγοντες που έχουν συμβάλει στη μετατροπή του αθλητισμού σε προϊόν και μελετώνται οι συνθήκες στις οποίες η αθλητική βιομηχανία επηρεάζει την κοινωνική οικονομία. Συγκεκριμένα, εξετάζεται ο ρόλος της επαγγελματοποίησης του αθλητισμού, των μέσων μαζικής ενημέρωσης και των χορηγών στη μετατροπή του αθλητισμού σε εμπόρευμα. Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τα χαρακτηριστικά του/της επαγγελματία αθλητή/-τριας, εντοπίζουν τις διαφορές μεταξύ ερασιτεχνικών σωματείων και ανώνυμων εταιρειών, αντιλαμβάνονται τη σημασία της εμφάνισης κερδοσκοπικών επιχειρήσεων και την τάση του αθλητισμού για προσπορισμό υλικού κέρδους. Αρνητικές συνέπειες του επαγγελματικού αθλητισμού και της εμπορευματοποίησής του είναι η υιοθέτηση αντιαθλητικών και ανήθικων συμπεριφορών, όπως είναι η παραβίαση των κανόνων και η καταστρατήγηση της άμιλλας, με αποκορύφωμα τη χρήση απαγορευμένων ουσιών

με μοναδικό στόχο τη νίκη. Για την κατανόηση του προβλήματος, κρίνεται σκόπιμο να αναλυθούν οι μηχανισμοί του πρωταθλητισμού που ενδεχομένως υποκινούν τη χρήση απαγορευμένων φαρμακοδιεγερτικών σκευασμάτων (π.χ. υψηλά όρια επιδόσεων για συμμετοχή σε διοργανώσεις, αλληλεξάρτηση του αθλητισμού υψηλών επιδόσεων με την οικονομία κ.ά.). Επιπλέον, είναι σημαντικό να τονιστούν οι βλαβερές συνέπειες από τη χρήση παράνομων ουσιών στην υγεία των αθλητών/-τριών και να συζητηθούν στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης του φαινομένου (π.χ. εκστρατείες ενημέρωσης, προβολή υγιών αθλητικών προτύπων κ.ά.). Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια που απαιτούνται για την ευαισθητοποίηση των νέων απέναντι στην παράνομη φαρμακοδιέγερση και την εμπορευματοποίηση του αθλητισμού.

2.2.ΣΤ.6 | ΒΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Η εκδήλωση επιθετικής συμπεριφοράς στους αθλητικούς χώρους είναι ένα σύνθετο φαινόμενο που έχει πάρει διαστάσεις κοινωνικού προβλήματος σε πολλές χώρες. Στην εν λόγω υποενότητα, επιχειρείται η ανάλυση του θέματος μέσα από διάφορες πτυχές, όπως είναι η διαχρονική-ιστορική διάσταση του φαινομένου, ενταγμένου σε συγκεκριμένο κάθε φορά κοινωνικό πλαίσιο, και η διάσταση βιαιότητας που έχει ο ίδιος ο αθλητισμός, κυρίως ο ανταγωνιστικός. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εξερευνήσουν τις ψυχολογικές και τις κοινωνιολογικές πτυχές τού να είναι κανείς λάτρης των σπορ, να κατανοήσουν την έννοια του φανατισμού και να διακρίνουν τη βία που πηγάζει από αθλητές/προπονητές/παράγοντες από τη βία που προέρχεται από οπαδούς εντός ή εκτός γηπέδων. Κρίνεται, επίσης, σκόπιμο να συζητηθούν οι αιτίες που οδηγούν στην επιθετική-παραβατική συμπεριφορά (π.χ. εμπορευματοποίηση του αθλητισμού, ανοχή σε βίαιες συμπεριφορές, ο ρόλος των σωματείων ή του αθλητικού Τύπου), καθώς και οι παράγοντες που δημιουργούν τις προϋποθέσεις για την εκδήλωση και την εξάπλωση του φαινομένου, όπως ανέχεια, κοινωνικές ανισότητες, περιθωριοποίηση, πολιτική σκοπιμότητα κ.ά. Με την ενθάρρυνση των εκπαιδευτών/-τριών τους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες προβληματίζονται, ανταλλάσσουν απόψεις, εμβαθύνουν στους τρόπους αντιμετώπισης των βίαιων συμπεριφορών στους χώρους άθλησης και κατανοούν ότι η ουσιαστική αντιμετώπιση του φαινομένου δεν μπορεί να προέλθει μόνο από στρατηγικές καταστολής, αλλά απαιτούνται δράσεις προσανατολισμένες κυρίως στην πρόληψη και την προσπάθεια εξάλειψης των γενεσιουργών αιτιών του. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν εξετάσει αρκετά παραδείγματα και θα έχουν αποκομίσει πολλές μαθησιακές εμπειρίες, ώστε να είναι σε θέση να λειτουργούν ανασταλτικά απέναντι σε πιθανούς κοινωνικούς παράγοντες που πυροδοτούν επιθετικές συμπεριφορές στον χώρο του αθλητισμού.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Αυγερινός, Θ. (2007). *Κοινωνιολογία του αθλητισμού*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
2. Πατσαντάρας, Ν. (2014). *Αθλητισμός & Κοινωνιολογική Σκέψη*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.

Συμπληρωματικές

1. Παππάς, Χ. Ι. (2004). *Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω/Γ. Δαρδανός.
2. Σταμίρης, Γ. (1992). *Κοινωνιολογία του Αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Ζήτα.

2.2.Z • ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην επίβλεψη των αθλητών/-τριών με σκοπό την προστασία της υγείας τους και με εστίαση στην πρόληψη, τη διάγνωση και τη θεραπεία τραυματισμών και παθήσεων που σχετίζονται με την άσκηση. Ειδικότερα, η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα μελετά τις επιδράσεις της σωματικής άσκησης, αλλά και της υποκινητικότητας, στα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού και, πιο συγκεκριμένα, το καρδιαγγειακό, το αναπνευστικό, το μεταβολικό, το μυοσκελετικό και το ανοσοποιητικό σύστημα, με σκοπό την εξαγωγή συμπερασμάτων για την πρόληψη, τη θεραπεία και την αποκατάσταση διαφόρων παθήσεων των αθλητών/-τριών. Επίσης, αναλύονται, μεταξύ άλλων, θέματα όπως ο προληπτικός ιατρικός έλεγχος του/της αθλητή/-τριας, η συνεισφορά της αθλητιατρικής επιστήμης στη βοήθεια επιλογής αθλητή/-τριας και στον σχεδιασμό προπόνησης, η επανένταξη στις προπονήσεις ύστερα από περιόδους μεγάλης αποχής, η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων της προπόνησης υπό το πρίσμα της ιατρικής, το ασκησιογενές άσθμα, η παρακολούθηση και η αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας ή τραυματισμών σε αθλητές/-τριες, όπως και η παρουσίαση ειδικών θεμάτων που αφορούν την εφηβική αθλητιατρική παθολογία. Επιπροσθέτως, αναφέρονται συμβουλές διατροφής για αθλητές/-τριες που αντιμετωπίζουν θέματα υγείας, συμβουλές υγιεινής, ενώ αναλύεται διεξοδικά και το θέμα της φαρμακοδιέγερσης των αθλητών/-τριών με τις πιθανές μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία τους.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Ορίζουν τους βασικούς μηχανισμούς αντίστασης του ανθρώπινου οργανισμού ενάντια σε απειλητικούς παθογόνους παράγοντες,
- Διακρίνουν την επίδραση της σωματικής άσκησης στη λειτουργία και την αποτελεσματικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος,
- Αναγνωρίζουν τους κινδύνους στην υγεία από την υποκινητικότητα,
- Διαχειρίζονται τις καταστάσεις του ασκησιογενούς άσθματος,
- Κατηγοριοποιούν τους/τις ασκούμενους/-ες σε χαμηλό, μεσαίο ή υψηλό κίνδυνο με βάση την κατάσταση της υγείας τους, καθώς και με άλλα κριτήρια, όπως είναι η ηλικία, το βάρος και η κληρονομικότητα,
- Σχεδιάζουν προπονήσεις κατάλληλες για υπέρβαρα ή παχύσαρκα άτομα και για άλλους ειδικούς πληθυσμούς,
- Ερμηνεύουν βασικούς αιματολογικούς δείκτες, οι οποίοι σχετίζονται με την απόδοση του/της αθλητή/-τριας,
- Κατευθύνουν τους/τις αθλούμενους/-ες σε θέματα υγείας προς τον ενδεδειγμένο έλεγχο και την αναζήτηση κατάλληλης ιατρικής βοήθειας,
- Καθορίζουν τα κατάλληλα προπονητικά ερεθίσματα για την ομαλή επανένταξη των αθλητών/-τριών στην προπόνηση ύστερα από περίοδο μεγάλης αποχής λόγω ασθένειας ή τραυματισμού,
- Ελέγχουν το μυοσκελετικό σύστημα των αθλητών/-τριών μέσω εγκεκριμένων πρωτοκόλλων δοκιμασιών,
- Αναγνωρίζουν τις πιθανές μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις της φαρμακοδιέγερσης στην υγεία των αθλητών/-τριών,
- Υιοθετούν κριτική στάση απέναντι στη φαρμακοδιέγερση και την υπέρχρηση συμπληρωμάτων διατροφής.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Αποκατάσταση αθλουμένων / Αθλητιατρική ομάδα / Ιατρείο αγωνιστικού χώρου / Ιατρικό πιστοποιητικό καταλληλότητας / Σύνδρομο υπερπροπόνησης / Κεντρική κόπωση / Κατάγματα / Μηχανισμοί κακώσεων / Ντόπινγκ / Θερμικό αθλητικό ισοζύγιο.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΗΜΕΡΑ
2	ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ
3	ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ
4	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ
5	ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ, ΣΥΝΔΡΟΜΑ ΚΑΙ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ
6	ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ
7	ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗ
8	ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Κείμενο αναφοράς

2.2.Z.1 | Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΗΜΕΡΑ

Η πρώτη μαθησιακή υποενότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην επιστήμη της Αθλητιατρικής μέσα από μια μικρή ιστορική αναδρομή μέχρι σήμερα. Εστιάζεται στο περιεχόμενο της Αθλητιατρικής στην Ελλάδα και διεθνώς, με αναφορά των εξειδικεύσεων και των παραλλαγών τους. Πιο συγκεκριμένα, η αθλητιατρική περιλαμβάνει τη θεωρητική και την εφαρμοσμένη ιατρική, οι οποίες μελετούν την επίδραση της άσκησης, της προπόνησης και της άθλησης σε όλες της ηλικίες σε υγιή άτομα ή σε άτομα με διάφορες παθήσεις, στοχεύοντας στην υιοθέτηση μεθόδων ερευνητικά τεκμηριωμένων στην προληπτική ιατρική, τη θεραπεία και την αποκατάσταση των αθλουμένων. Παρουσιάζεται η αθλητιατρική ομάδα, η οποία περιλαμβάνει τις ειδικότητες του/της Ιατρού, του/της Φυσικοθεραπευτή/-τριας, του/της Γυμναστή/-τριας και του/της Προπονητή/-τριας, και αναφέρονται τα πεδία συνεργασίας τους, οι εξατομικευμένες δράσεις αλλά και το καθηκοντολόγιό τους. Γίνεται αναφορά στους τομείς που περιλαμβάνονται στην αθλητιατρική επιστήμη, όπως την ανατομική, τη φυσιολογία, την εργοφυσιολογία, την εμβιομηχανική, τη βιοχημεία, τις νευροεπιστήμες, την παθολογία, τη γυναικολογία κ.ά., καθώς και στις επιμέρους κυρίαρχες στοχοθεσίες ανά ειδικότητα, και αναλύεται ο ρόλος του/της αθλητιάτρου μέσα και έξω από τους αγωνιστικούς χώρους. Επιπλέον, γίνεται παρουσίαση του σύγχρονου Αθλητιατρικού κέντρου αποκατάστασης, το οποίο οργανωτικά περιλαμβάνει τομείς όπως ο ερευνητικός, ο διοικητικός και ο τομέας της ιατρικής αντιμετώπισης των αθλουμένων, και περιγράφεται το ιατρείο του αγωνιστικού χώρου και ο εξοπλισμός του.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να προσδιορίζουν λεπτομερώς το πεδίο εφαρμογής της Αθλητιατρικής επιστήμης, να αναγνωρίζουν τα μέλη της ομάδας αποκατάστασης των αντίστοιχων ειδικοτήτων, τα πεδία εφαρμογής τους και το επίπεδο συνεργασίας μεταξύ τους.

2.2.Z.2 | ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Στη δεύτερη μαθησιακή υποενότητα, προσεγγίζεται ο ορισμός της «άσκησης» μέσα από ανατομοφυσιολογικές διαδικασίες (βιοχημική μηχανική της μυϊκής συστολής) και εξηγείται ο τρόπος λειτουργίας των ενεργειακών συστημάτων και η ανταπόκρισή τους στα διαφορετικά είδη ασκήσεων. Παράλληλα, αναλύονται οι διαφορετικοί τύποι άσκησης, με τα αντίστοιχα παραδείγματα. Γίνεται λόγος για τις προσαρμογές των συστημάτων στη χρόνια και τακτική άσκηση. Επιπρόσθετα, αναφέρεται ο ρόλος της θερμορρύθμισης και οι μεταβολικές διαδικασίες που λαμβάνουν χώρα. Εισάγεται ο όρος «συνταγογράφηση της άσκησης» και αναλύονται οι βασικές αρχές της. Επίσης, αναλύεται η οξεία και μακροχρόνια επίδραση της άσκησης στα διάφορα συστήματα του οργανισμού, με έμφαση στο μυοσκελετικό, το καρδιαγγειακό, το αναπνευστικό, το ορμονολογικό και το αιμοποιητικό. Επιπρόσθετα, γίνεται αναφορά στο νευρικό σύστημα σε επίπεδο συντονισμού και αλληλουχίας κινήσεων. Εξηγούνται οι τρόποι που η άσκηση επηρεάζει τη μυϊκή δύναμη, την οστική πυκνότητα και την αντοχή. Ακολούθως, επισημαίνεται ο ρόλος του διαφορετικού περιβάλλοντος εφαρμογής της άσκησης, όπως το μεγάλο υψόμετρο, το μηδενικό υψόμετρο και κάτω από την επιφάνεια του νερού, ενώ, συμπληρωματικά, εξηγείται η επίδραση των θερμοκρασιακών μεταβολών στον ασκησιογενή παράγοντα.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν, αξιολογούν και επιλέγουν τους διαφορετικούς τύπους άσκησης και ερμηνεύουν τις διαφορετικές επιδράσεις που αυτοί μπορεί να έχουν στον ανθρώπινο οργανισμό και, ειδικότερα, στα διαφορετικά συστήματά του.

2.2.Z.3 | ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ

Η υποενότητα εστιάζεται στους τρόπους και τους χρόνους διενέργειας του ιατρικού ελέγχου των αθλούμενων-ασκουμένων, καθώς η άσκηση αποτελεί μια φυσική επιβάρυνση για τον οργανισμό. Γενικότερα, αναφέρονται οι σκοποί του ιατρικού ελέγχου στη χορήγηση ιατρικού πιστοποιητικού καταλληλότητας, οι περίοδοι ιατρικών ελέγχων, στην έναρξη προετοιμασίας της αγωνιστικής περιόδου, στη διάρκεια και στο τέλος της. Επιπρόσθετα, γίνεται αναφορά σε χρηστικές συμβουλές αθλητικού τρόπου ζωής, στον καθορισμό κατάλληλου διαιτολογίου και στην εκτίμηση των αποτελεσμάτων της άσκησης στα συστήματα του οργανισμού. Εξηγείται ο τρόπος λήψης και καταγραφής του ιστορικού του/ της αθλούμενου/-ης, η διαδικασία της φυσικής εξέτασης (φυσική κατάσταση αθλητών/-τριών) και ερμηνεύονται οι βιοχημικοί δείκτες (αιματολογικές εξετάσεις). Ειδικότερα, αναλύονται οι τρόποι και οι μέθοδοι μετρήσεων των σωματομετρικών χαρακτηριστικών όπως: το ύψος, το βάρος, η επιφάνεια του σώματος, οι περίμετροι, οι δερματοπτυχές, οι διάμετροι του σώματος και το μήκος των άκρων. Ακολούθως, παρουσιάζονται οι τρόποι μέτρησης της ισχύος διαφόρων μυϊκών ομάδων με έμφαση στους μυς των άνω και κάτω άκρων και του κορμού, και επιδεικνύονται διάφοροι μέθοδοι ελέγχου της κινητικότητας και του βαθμού

ευκαμψίας. Παρουσιάζονται οι τρόποι ελέγχου του αναπνευστικού συστήματος με επισκόπηση, ακτινογραφία, εργοσπιρομετρία, pH και αέρια αίματος. Επιπρόσθετα, εξηγούνται οι μέθοδοι ελέγχου του καρδιαγγειακού συστήματος με ηλεκτροκαρδιογράφημα, υπερηχοκαρδιογράφημα, test κοπώσεως, και επισημαίνεται η σημασία της διαρκούς καταγραφής του καρδιακού ρυθμού, της αρτηριακής πίεσης, της αναερόβιας και αερόβιας (VO2 max) ικανότητας.

Εκπαιδευτικές τεχνικές που ενεργοποιούν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες είναι το παιχνίδι ρόλων και η χρησιμοποίηση φύλλου εργασίας στην αντιστοίχιση των ιατρικών εξετάσεων ανά εξεταζόμενο σύστημα. Ολοκληρώνοντας τη μαθησιακή υποενότητα οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι ικανοί/-ές να λαμβάνουν το ιστορικό, να αναφέρουν τις απαιτούμενες ιατρικές εξετάσεις και τη διαδικασία τους, καθώς και τη διαδικασία της φυσικής εξέτασης.

2.2.Z.4 | ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η τέταρτη μαθησιακή υποενότητα αναφέρεται στους τρόπους εκγύμνασης ατόμων διαφορετικών ηλικιακών ομάδων και φύλου. Πιο συγκεκριμένα, γίνεται αναφορά στη σημασία της σχεδίασης διαφορετικών προγραμμάτων εκγύμνασης μεταξύ παιδιών, γυναικών και ατόμων τρίτης ηλικίας. Ξεκινώντας από τη μικρότερη ηλικιακή ομάδα, ιδιαίτερη μνεία γίνεται στην κινητική συμπεριφορά στα διάφορα αναπτυξιακά στάδια του παιδιού, στις ιδιαιτερότητες και τις επιδράσεις της άσκησης στο μυοσκελετικό, το ενδοκρινολογικό και το καρδιαγγειακό σύστημα. Επίσης, παρουσιάζονται προτεινόμενα προγράμματα άσκησης, βάσει σωματικής διάπλασης και σωματοτύπου, με σημείο προσοχής τον σχεδιασμό μακροχρόνιας άσκησης με προτεινόμενα προγράμματα, αναφορά στις αντενδείξεις, στις συνηθέστερες κακώσεις και στα σύνδρομα υπέρχρησης. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι ιδιαιτερότητες του αθλητισμού στο γυναικείο φύλο, με έμφαση στις βιολογικές διαφορές των συστημάτων συγκριτικά με το ανδρικό φύλο, και η τροποποίηση του προγράμματος άσκησης. Εξέχουσα θέση κατέχει η ανάλυση ασκήσεων πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εγκυμοσύνη (υπερπρολακτιναιμία, ψυχολογική επιβάρυνση) και, επιπλέον, αναλύονται οι τρόποι γρήγορης επαναφοράς σε αγωνιστικά επίπεδα σε υψηλού επιπέδου αθλήτριες. Ακολούθως, προσδιορίζονται οι μορφολογικές και λειτουργικές διαφοροποιήσεις στα διάφορα συστήματα των ηλικιωμένων και αναφέρονται οι επιπτώσεις του γήρατος και της υποκινητικότητας στον οργανισμό, με ανάδειξη των ευνοϊκών επιδράσεων της άσκησης στους/στις ηλικιωμένους/-ες με κατάλληλα προγράμματα άθλησης που αποτελούν, μεταξύ άλλων, μέτρο πρόληψης των πτώσεων. Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται προσαρμοσμένα και εξατομικευμένα προγράμματα άθλησης ατόμων με παθήσεις, καθώς και τα ενδεικνυόμενα προγράμματα άθλησης σε υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα, με απαρίθμηση των αντενδείξεων.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να σχεδιάζουν προγράμματα άθλησης ανά ηλικιακή ομάδα και φύλο.

2.2.Z.5 | ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ, ΣΥΝΔΡΟΜΑ ΚΑΙ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ

Η πέμπτη μαθησιακή υποενότητα αναφέρεται στην παρουσίαση των συχνότερων συμπτωμάτων του οργανισμού των αθλουμένων κυρίως κατά τη διάρκεια της άσκησης/άθλησης ή και έπειτα από αυτή. Γίνεται αναφορά στον θωρακικό πόνο και στα αίτια πρόκλησής του, στο αίσθημα παλμού και την επικινδυνότητά του, και στη δύσπνοια και στις παθήσεις του αναπνευστικού. Επιπλέον, ερμηνεύονται συμπτώματα όπως η ζάλη, η πρόκληση λιποθυμικού επεισοδίου και η κεφαλαλγία σε άμεση συσχέτιση με τις προπονητικές συνθήκες. Περαιτέρω αναλύεται το φαινόμενο της έντονης και διαρκούς κόπωσης, όπως και τα κυριότερα δερματολογικά νοσήματα, αλλά και οι γενικές αρχές προφύλαξης. Αναδεικνύονται οι σημαντικότεροι τύποι των αλλεργιών των αθλουμένων και παρουσιάζονται τα συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας, του αλλεργικού βρογχικού άσθματος, της κνίδωσης και της αναφυλαξίας σε ασκούμενους/-ες στη φύση. Αναπόσπαστο κομμάτι της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας αποτελούν τα νοσήματα του συνδετικού ιστού και οι ρευματολογικές παθήσεις. Κομβικής σημασίας είναι η εξήγηση του συνδρόμου υπερπροπόνησης-καταπόνησης του οργανισμού και η κατηγοριοποίησή του σε συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού τύπου. Ακολούθως, αναλύεται η θεωρία της κεντρικής κόπωσης με τα κύρια ψυχολογικά χαρακτηριστικά γνώρισμά της και εξηγείται ο τρόπος ερμηνείας των κλινικών ευρημάτων στο μυοσκελετικό, καρδιοαναπνευστικό και ανοσοβιολογικό σύστημα. Περαιτέρω, η αναγνώριση του συνδρόμου τμημάτων, η εξήγηση του κνημιαίου συνδρόμου, αλλά και οι τρόποι πρόληψής του, όπως και του συνδρόμου πρόσκρουσης, προάγει τις ικανότητες των εκπαιδευομένων.

Συνοψίζοντας, με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συνηθέστερα συμπτώματα και σύνδρομα των αθλουμένων, προχωρώντας σε άμεσες ενέργειες διακοπής της άθλησης, προλαμβάνοντας έτσι πιο επώδυνες καταστάσεις.

2.2.Z.6 | ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

Η εν λόγω μαθησιακή υποενότητα εξετάζει ενδελεχώς τα είδη των τραυματισμών και τα αίτια πρόκλησής τους. Ειδικότερα, ορίζεται και αιτιολογείται η κάκωση, τα εξωγενή αίτια πρόκλησής της (στο άθλημα), καθώς και τα ενδογενή αίτια (από το άθλημα). Απαριθμούνται οι τραυματικές κακώσεις και κατηγοριοποιούνται ανά όργανο. Αναφέρονται οι συχνότερες αθλητικές κακώσεις σε άμεση συνάφεια με το είδος του αθλήματος. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στις κακώσεις υπέρχρησης και στους συχνότερους τύπους τους, όπως και στα προδιαθεσικά αίτιά τους. Επιπλέον, αναλύονται διεξοδικά οι τενοντίτιδες και οι ορογονοθυλακίτιδες, οι προσφύσεις τενόντων και η χονδρομαλάκυνση επιγονατίδας. Σημείο προσοχής αποτελούν οι κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις και οι κακώσεις οργάνων θώρακα και κοιλίας. Ορίζονται το διάστρεμμα και το εξάρθρημα με αναγνώριση των σημείων εντοπισμού τους, αλλά και περιπτωσιολογικοί τρόποι πρώτων βοηθειών. Ακολούθως, αναφέρονται τα είδη των καταγμάτων και η ταξινόμησή

τους ανάλογα με τον μηχανισμό κάκωσης, οι πιθανές επιπλοκές και οι τρόποι ακινητοποίησης του/της καταγματία. Αναπόσπαστο κομμάτι της συγκεκριμένης μαθησιακής υποεπάρκειας αποτελούν οι γναθοπροσωπικές κακώσεις, οι κακώσεις κεφαλής με τους αντίστοιχους τύπους (διάσειση), οι κακώσεις του αυχένα (ΑΜΣΣ), της θωρακικής και οσφυοϊεράς μοίρας της σπονδυλικής στήλης και της πυέλου. Επιπρόσθετα, αναφέρονται οι κακώσεις του ώμου και του ρόλου των μυών του στροφικού πετάλου και προσδιορίζονται οι κακώσεις της πρόσθιας και οπίσθιας επιφάνειας του αγκώνα, καθώς και οι κακώσεις της πηχεοκαρπικής. Τέλος, η αναφορά στις κακώσεις των κάτω άκρων μέσα από τεχνικές εμπλουτισμένης εισήγησης συμπληρώνει τη μαθησιακή υποεπάρκεια.

Ολοκληρώνοντας την υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να αναγνωρίζουν τους μηχανισμούς των κακώσεων, να παρέχουν πρώτες βοήθειες και να τροποποιούν ανάλογα με την κάκωση το προπονητικό πρόγραμμα.

2.2.Ζ.7 | ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗ

Η έβδομη μαθησιακή υποεπάρκεια αναφέρεται στην ανάλυση και την ανάδειξη των τεχνητών τρόπων αύξησης της ανθρώπινης απόδοσης και επίδοσης, μέσω της χρήσης μη νόμιμων ουσιών και σκευασμάτων. Ειδικότερα, γίνεται ιστορική αναδρομή και αναφορά στους λόγους για τους οποίους οι αθλητές/-τριες εξωθούνται στη χρήση αυτών των παράνομων και συνάμα επικίνδυνων φαρμάκων. Αρχικά, κατηγοριοποιείται η φαρμακοδιέγερση ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του κάθε αθλήματος και προσδιορίζεται ο μηχανισμός δράσης της, με τις ανεπιθύμητες παρενέργειες στα διάφορα συστήματα του οργανισμού. Αναγνωρίζονται οι αυξητικοί παράγοντες και η ανθρώπινη αυξητική ορμόνη, καθώς και ο τρόπος δράσης της στο μυοσκελετικό σύστημα. Ακολούθως, απαριθμούνται τα διεγερτικά αναβολικά, ο μηχανισμός επίδρασής τους στο ανθρώπινο σώμα και ερμηνεύεται ο ρόλος των διεγερτών του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (αμφεταμίνης, κοκαΐνης) με τα ναρκωτικά αναλγητικά και το αίσθημα ευεξίας που προκαλούν. Γίνεται αναφορά στις αμφεταμίνες και στον άμεσο συσχετισμό με την αθλητική απόδοση. Επίσης, εξηγείται ο τρόπος δράσης των συμπαθητικομιμητικών αμινών και προσδιορίζεται διεξοδικά ο ρόλος της καφεΐνης και η συσχέτισή της με τη δυναμική αύξηση έργου και ισχύος. Παρουσιάζεται ο ρόλος των αναστολέων των β-υποδοχέων όπως και των διουρητικών και η σύνδεσή τους με τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Επιπρόσθετα, αναφέρονται οι παράνομες μέθοδοι μη φαρμακευτικής διέγερσης, όπως η αύξηση του οξυγόνου στο αίμα, η ερυθροποιητίνη και ο μηχανισμός δράσης της, καθώς και η σημασία της αυτομετάγγισης αίματος σε συσχέτιση με τις φυσικές διαδικασίες ντοπαρίσματος. Τέλος, αναλύονται οι παράγοντες με αντιοιστρογονική δραστηριότητα, το γονιδιακό ντόπινγκ και τα τοπικά αναισθητικά, με επισήμανση της χρήσης τους για θεραπευτικούς λόγους.

Συνοψίζοντας, μέσα από τεχνικές εμπλουτισμένης εισήγησης, αναδεικνύεται ο ρόλος της συνεχούς εκπαίδευσης και ενημέρωσης ως παράγοντες αποτροπής της φαρμακοδιέγερσης.

2.2.Ζ.8 | ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η εν λόγω μαθησιακή υποενότητα αναφέρεται στη διατροφή του/της αθλούμενου/-ης και στη διατροφή του/της αθλητή/-τριας, παρουσιάζοντας τις ομοιότητες και τις διαφορές τους. Ειδικότερα, αναλύονται οι θερμιδικές ανάγκες των αθλούμενων με βάση το βάρος, το ύψος και το είδος του αθλήματος και προσδιορίζονται οι ενεργειακές απαιτήσεις σε άμεσο συσχετισμό με την προπονητική περίοδο. Ακολούθως, απαριθμούνται τα είδη, η περιεκτικότητα και η αναλογία των διατροφικών συστατικών του/της αθλητή/-τριας πριν και μετά τον αγώνα, η επιδιωκόμενη απώλεια ή αύξηση του βάρους του/της και αναφέρονται οι διαταραχές σίτισης και η νευρική βουλιμία. Επιπλέον, ιδιαίτερη μνεία γίνεται στις πρωτεΐνες, τα βασικά αμινοξέα, την προέλευσή τους, και αναφέρονται τα είδη του προσλαμβανόμενου λίπους και το θερμιδικό αθλητικό ισοζύγιο. Ήσσοнос σημασίας είναι η αναφορά στον διαχωρισμό των υδατανθράκων και της κρεατίνης, στον τρόπο αφομοίωσής τους και στον αντίστοιχο μηχανισμό δράσης. Επισημαίνεται η σημασία κατανάλωσης από τους/τις αθλούμενους/-ες υγρών και ροφημάτων αναπλήρωσης, ο ρόλος των βιταμινών, η διάκρισή τους και ο τρόπος λειτουργίας και αφομοίωσης στις μεταβολικές διεργασίες. Επίσης, παρουσιάζονται τα ιχνοστοιχεία, τα ανόργανα άλατα, τα μέταλλα και οι ηλεκτρολύτες ως δομικά στοιχεία και ρυθμιστές ζωτικών λειτουργιών. Διαχωρίζονται τα πρωτεϊνικά συμπληρώματα διατροφής και οι δοσολογίες και αναφέρονται τα γνωστότερα, όπως η αργινίνη ως συμπλήρωμα διατροφής απόδοσης, η γλουταμίνη και ο ρόλος της στη λειτουργία του ανοσοποιητικού, το τριβόλι και το τζινσένγκ και τα συμπληρώματα γενικής ευεξίας. Τέλος, αναφέρεται το νομικό πλαίσιο που διέπει τα συμπληρώματα διατροφής και τα σημεία πώλησής τους.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Δεληγιάννης, Α. (2016). *Ιατρική της άθλησης. Από τη θεωρία στην πράξη* (3η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
2. Madden, C. C., Putukian, M., McCarty, E. C. & Young, C. C. (2021). *Netter's αθλητιατρική*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Συμπληρωματικές

1. Higgins, R., Brukner, P. & English, B. (2012). *Βασική ιατρική της άθλησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
2. Sherry, E. & Wilson, S. F. (2007). *Oxford εγχειρίδιο αθλητιατρικής*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις βασικές γνώσεις της αναπτυξιακής βιολογίας, που αποτελούν τη βάση της αθλητικής ανάπτυξης αθλητών/-τριών και καθορίζουν τη μέθοδο διδασκαλίας και το περιεχόμενο της προπόνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες. Ειδικότερα, στη συγκεκριμένη ενότητα, γίνεται εκτενής αναφορά στη βιολογική ηλικία και στις ιδιαιτερότητές της αναφορικά με τη σωματική ανάπτυξη και την ψυχосύνθεση του/της αθλητή/-τριας. Παράλληλα, αναλύονται προπονητικές πρακτικές και πρακτικές προπονητικής καθοδήγησης των αθλητών/-τριών κατά την παιδική και την εφηβική ηλικία, στο αρχικό κυρίως στάδιο της εποικοδομητικής φάσης-μετάβασης από την παιδική στην εφηβική ηλικία. Στη συγκεκριμένη ενότητα, αναλύονται προπονητικά περιεχόμενα και προπονητικές μέθοδοι που είναι κατάλληλα για κάθε ηλικιακό στάδιο ανάπτυξης, και οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με διαφορετικές μεθόδους μύησης σε αθλητικές δεξιότητες, με προασκήσεις ψυχαγωγικής – παιδαγωγικής προσέγγισης και με τη μεθοδολογία για εκμάθηση της βασικής τεχνικής του αγωνίσματος από την παιδική ηλικία. Επιπροσθέτως, αναλύονται ο κινητικός έλεγχος και η αθλητική αξιολόγηση κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες, ώστε να αξιοποιείται το αθλητικό ταλέντο. Τέλος, δίνεται έμφαση στους παράγοντες που επηρεάζουν τη βιολογική ανάπτυξη σε σχέση με την αθλητική απόδοση, τη βελτίωση της αντοχής, της δύναμης, της ταχύτητας, της ευκαμψίας και των συναρμοστικών ικανοτήτων.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα βιολογικά χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες που έχει η παιδική και εφηβική ηλικία,
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα προσαρμοσμένα στις ανάγκες διαφορετικών ηλικιακών ομάδων,
- Διακρίνουν τα στοιχεία της ψυχосύνθεσης των αθλητών/-τριών βάσει του σταδίου ανάπτυξης στο οποίο βρίσκονται,
- Περιγράφουν τα στάδια βιολογικής ωρίμανσης και τους ρυθμούς κινητικής ανάπτυξης,
- Οργανώνουν προγράμματα εκγύμνασης με στόχο την ψυχοκινητική ανάπτυξη αθλητών/-τριών στις αναπτυξιακές ηλικίες,
- Αναγνωρίζουν τις διαφορετικές μεθόδους μύησης στον αθλητισμό με προασκήσεις ψυχαγωγικής – παιδαγωγικής προσέγγισης,
- Δημιουργούν ένα μακροχρόνιο πλάνο σχεδιασμού της προπόνησης αθλητών/-τριών αναπτυξιακών ηλικιών, με διακριτό στόχο τον αγωνιστικό αθλητισμό ή την αναψυχή,

- Υποστηρίζουν τη διαφορετική προσέγγιση των αθλητών/-τριών, λαμβάνοντας υπόψη τα ατομικά τους χαρακτηριστικά,
- Υιοθετούν τρόπους θετικής ανατροφοδότησης και αξιολόγησης του αθλητικού ταλέντου.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Βιολογική ηλικία / Χρονολογική ηλικία / Ωρίμανση / Ψυχοκινητική ανάπτυξη / Παράγοντας ετοιμότητας / Ευαίσθητη ή κρίσιμη περίοδος / Κινητικό ερέθισμα / Κινητικός γραμματισμός / Καμπύλη απόδοσης / Αθλητική επίδοση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΤΟΜΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ
2	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
3	ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
4	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ
5	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ
6	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΑΛΕΝΤΟΥ

Κείμενο αναφοράς

2.2.Η.1 | ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΤΟΜΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ

Στόχος της πρώτης υποενότητας είναι η κατανόηση των βιολογικών χαρακτηριστικών και των ιδιαιτεροτήτων των αθλητών/-τριών αναπτυξιακών ηλικιών. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τα στάδια της βιολογικής ωρίμανσης και εστιάζουν την προσοχή τους στα ανατομικά, τα φυσιολογικά και τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά που συνοδεύουν καθένα από τα στάδια αυτά. Επίσης, είναι σημαντικό να δοθεί έμφαση στις θεμελιώδεις έννοιες της κινητικής ανάπτυξης και της κινητικής μάθησης, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις μεταξύ τους διαφορές. Δεδομένου ότι κατά τη διάρκεια της αναπτυξιακής περιόδου παρατηρούνται διαφοροποιήσεις όσον αφορά το επίπεδο και τον ρυθμό της κινητικής ανάπτυξης, μελετώνται οι παράγοντες που επηρεάζουν την ικανότητα εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων, όπως είναι η ωρίμανση, η πρώιμη και η καθυστερημένη ανάπτυξη, η προσαρμοστικότητα κ.ά. Στο πλαίσιο αυτό, γίνεται σαφής διάκριση μεταξύ της βιολογικής και της χρονολογικής ή ημερολογιακής ηλικίας αναφορικά με τη σωματική ανάπτυξη και την ψυχροσύνθεση των αθλητών/-τριών. Κρίνεται σημαντικό να αντιληφθούν οι εκπαι-

δευόμενοι/-ες ότι παιδιά ίδιας χρονολογικής ηλικίας μπορεί να διαφέρουν αρκετά ως προς το επίπεδο της βιολογικής τους ωρίμανσης. Το τελικό αποτέλεσμα της ικανότητας ενός ατόμου για κινητική εκτέλεση διαμορφώνεται μέσα από την αλληλεπίδραση του περιβάλλοντος (π.χ. άσκηση) και των κληρονομικών του χαρακτηριστικών (π.χ. γονιδίων). Ολοκληρώνοντας τη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια ώστε να αναγνωρίζουν τα ατομικά χαρακτηριστικά των αναπτυσσόμενων αθλητών/-τριών, με στόχο την υιοθέτηση διαφορετικής και εξατομικευμένης προσέγγισης στην προπονητική διαδικασία.

2.2.H.2 | ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Η παρούσα υποενότητα πραγματεύεται τους παράγοντες που ρυθμίζουν τη βιολογική και την ψυχολογική εξέλιξη των αθλητών/-τριών αναπτυξιακών ηλικιών. Αρχικά, παρουσιάζονται και αναλύονται οι ενδογενείς (ή γενετικοί) παράγοντες ωρίμανσης, οι οποίοι επιδρούν κυρίως στην ανθρωπομετρία (δύναμη, ταχύτητα, αντοχή) και λιγότερο στην τεχνική, την επιδεξιότητα και την τακτική. Στη συνέχεια, εξετάζονται οι εξωγενείς (ή περιβαλλοντικοί) παράγοντες που επηρεάζουν τη βιολογική ανάπτυξη και την απόδοση των ασκουμένων, όπως είναι η προπόνηση, η διατροφή, τα κίνητρα κ.ά. Με δεδομένο ότι το ιδανικό σημείο έναρξης της εξάσκησης διαφέρει σε κάθε άτομο (λόγω του διαφορετικού ρυθμού ανάπτυξης), παρουσιάζεται η έννοια και η σημασία του «παράγοντα ετοιμότητας», του σημείου δηλαδή ετοιμότητας που έχει κάθε άτομο για να προχωρήσει στο επόμενο στάδιο της εξάσκησης. Στο πλαίσιο αυτό, δίνεται έμφαση στις «ευαίσθητες ή κρίσιμες» περιόδους κατά τη διάρκεια των οποίων οι προσαρμογές είναι περισσότερο αποτελεσματικές. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τον ρόλο των περιόδων αυτών στην εξάσκηση μιας δεξιότητας ή την ανάπτυξη μιας ικανότητας και τη συμβολή τους στην ενίσχυση των προπονητικών αποτελεσμάτων. Είναι σημαντικό να τονιστεί, για παράδειγμα, ότι στην παιδική ηλικία ενδείκνυται η παροχή πολύπλευρων κινητικών ερεθισμάτων με στόχο τη βελτίωση της ικανότητας για κινητική μάθηση. Ολοκληρώνοντας την εν λόγω υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις όσον αφορά τους παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική ανάπτυξη, ώστε να είναι σε θέση να τις αξιοποιούν στον σχεδιασμό και στην εφαρμογή αποτελεσματικών προπονητικών προγραμμάτων.

2.2.H.3 | ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Η συγκεκριμένη υποενότητα επικεντρώνεται στην εξατομίκευση της προπόνησης με βάση την ηλικία του/της αθλητή/-τριας στον τομέα της εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν την κατηγοριοποίηση των κινητικών δεξιοτήτων ανάλογα με την ηλικιακή και την αναπτυξιακή πρόοδο των ασκουμένων και συνειδητοποιούν τον τρόπο με τον οποίο ο διαχωρισμός αυτός επηρεάζει τους στόχους της εξάσκησης και της προπόνησης. Η κατανόηση των διαφορετικών αναπτυξιακών σταδίων και των ατομικών χαρακτηριστικών κάθε αθλητή/-τριας οδηγεί

σε εξειδικευμένη και εξατομικευμένη προσέγγιση στην προπονητική διαδικασία, η οποία είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη ψυχοκινητικών δεξιοτήτων. Παράλληλα, η επιλογή στοχευμένων ασκήσεων και προπονητικών ερεθισμάτων σε συνδυασμό με την παροχή κατάλληλης καθοδήγησης συμβάλλει στη βελτίωση κινητικών ικανοτήτων, όπως είναι η αντοχή, η ταχύτητα, η δύναμη, η ευλυγισία κ.ά. Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να θέτουν συγκεκριμένους, προκλητικούς αλλά και ρεαλιστικούς, επιτεύξιμους στόχους στην προπονητική διαδικασία, ανάλογα με την ηλικιακή κατηγορία στην οποία απευθύνονται. Σημεία προσοχής είναι η αναγνώριση των προϋποθέσεων και των περιορισμών που λαμβάνονται υπόψη και η προσαρμογή των προπονητικών σχεδίων ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο των ασκουμένων. Είναι σημαντικό, επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έρθουν σε επαφή με την καινοτόμο έννοια του «κινητικού γραμματισμού», κατανοώντας την αξία του στην ενίσχυση του κινητικά δραστήριου και υγιεινού τρόπου ζωής. Στο πλαίσιο αυτό, μυσούνται στις βασικές αρχές σχεδιασμού και εφαρμογής αντίστοιχων προγραμμάτων στην παιδική και την εφηβική ηλικία. Προτεινόμενες πρακτικές μελέτης είναι η εργασία σε ομάδες, με την ανάλυση ειδικών προπονητικών προγραμμάτων ανά ηλικιακή κατηγορία, και η παρουσίαση ενδεικτικών προγραμμάτων με στόχο την πρακτική εφαρμογή των θεωριών.

2.2.Η.4 | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Στην εν λόγω μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν εξειδικευμένες γνώσεις όσον αφορά τις προπονητικές μεθόδους που είναι κατάλληλες για νεαρούς/-ές αθλητές/-τριες που βρίσκονται σε διάφορα αναπτυξιακά στάδια. Αναλυτικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εισάγονται στην έννοια της προπονητικής μεθόδου και αναλύουν την αδιαμφισβήτητη σχέση της με τους στόχους και το περιεχόμενο της προπόνησης. Στο πλαίσιο αυτό, εξοικειώνονται με ποικίλες μεθόδους εξάσκησης, όπως είναι η «μαζική ή κατανεμημένη», η «ολική ή μερική», η «τυχαία», η «σταθερή» κ.ά. και κατανοούν σε ποιες περιπτώσεις ενδείκνυται η αξιοποίηση καθεμίας από αυτές. Είναι σημαντικό να γίνει σαφές ότι η επιλογή της κατάλληλης μεθόδου προϋποθέτει τον συνδυασμό των χαρακτηριστικών του/της ασκουμένου/-ης (π.χ. επίπεδο κινητικής ανάπτυξης), των χαρακτηριστικών της δεξιότητας και των χαρακτηριστικών του περιβάλλοντος. Σημεία προσοχής, επίσης, είναι η υιοθέτηση ενός ολιστικού πλαισίου που συνδυάζει προπονητικές, ψυχολογικές, κοινωνικές κ.ά. πτυχές, η παροχή θετικής ανατροφοδότησης και η έμφαση στην ψυχαγωγική και την παιδαγωγική διάσταση της προπόνησης. Σχετικά με τις στρατηγικές μελέτης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να δημιουργήσουν ομάδες και μέσα από παιχνίδια ρόλων να αναλάβουν τον ρόλο του/της προπονητή/-τριας ή του/της αθλητή/-τριας διαφόρων ηλικιών, να προγραμματίσουν και να υλοποιήσουν προπονητικές συνεδρίες με βάση τις ανάγκες διαφορετικών ηλικιακών κατηγοριών και να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητα των μεθόδων που εφάρμοσαν. Ολοκληρώνοντας τη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια ώστε να

εφαρμόζουν εξατομικευμένες προπονητικές πρακτικές και κατάλληλες προπονητικές μεθόδους, με στόχο τη βελτίωση της αποδοτικότητας της προπόνησης και την ολόπλευρη ανάπτυξη των μελλοντικών αθλητών/-τριών τους.

2.2.Η.5 | ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

Στόχος της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στα χαρακτηριστικά των προπονητικών προγραμμάτων που απευθύνονται σε αθλητές/-τριες αναπτυξιακών ηλικιών. Πιο συγκεκριμένα, η υποενότητα περιλαμβάνει τις γενικές και παιδαγωγικές αρχές που διέπουν την αθλητική προπόνηση και τους παράγοντες εκείνους που καθορίζουν τη δομή, την οργάνωση και τη διαμόρφωση των προπονητικών προγραμμάτων. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η προπόνηση συνιστά ένα ενιαίο σύστημα που αποτελείται από ένα σύνολο αλληλοεξαρτώμενων διαδικασιών, που αποσκοπούν στη συστηματική και εκτενή προετοιμασία των νέων αθλητών/-τριών για την κατάκτηση του ανώτερου επιπέδου της αθλητικής επίδοσης. Συνεπώς, αναλύονται οι παράγοντες που επηρεάζουν και διαμορφώνουν τους επιμέρους στόχους και το περιεχόμενο ενός αποτελεσματικού προπονητικού προγράμματος, όπως είναι η δομή της απόδοσης στο συγκεκριμένο άθλημα/αγώνισμα και οι βιολογικές, κινητικές και ψυχολογικές ιδιαιτερότητες των ασκούμενων (λαμβάνοντας υπόψη τους διαφορετικούς τρόπους ανάπτυξης των δύο φύλων). Για παράδειγμα, είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν την αξία της γενικής βασικής εκπαίδευσης ως εισαγωγικής βαθμίδας στην προπόνηση των αναπτυσσόμενων αθλητών/-τριών. Επιπρόσθετα, δίνεται έμφαση στην αναγκαιότητα του μακροχρόνιου προγραμματισμού και αναλύονται τα επιμέρους χαρακτηριστικά του. Για καλύτερη εμπέδωση όσων αναφέρθηκαν, συστήνεται η χρήση πρακτικών όπως η εργασία σε ομάδες για τη δόμηση και την αξιολόγηση προπονητικών προγραμμάτων που αποσκοπούν στην ανάπτυξη των παραμέτρων της τεχνικής ή της φυσικής κατάστασης παιδιών και εφήβων. Συνολικά, η υποενότητα αυτή αποσκοπεί στο να παράσχει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να σχεδιάζουν και να υλοποιούν αποτελεσματικά προπονητικά προγράμματα που απευθύνονται σε νέους/-ες αθλητές/-τριες.

2.2.Η.6 | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΑΛΕΝΤΟΥ

Στο πλαίσιο της μαθησιακής υποενότητας, επιχειρείται η μύηση των εκπαιδευομένων στις τεχνικές και τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται στην αξιολόγηση των κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες και η αξιοποίησή τους στην ανίχνευση του αθλητικού ταλέντου. Αναλυτικότερα, γίνεται κατανοητή η διαφορά μεταξύ της διαδικασίας αξιολόγησης της απόδοσης από εκείνη της μάθησης, δεδομένου ότι οι μεταβολές στην απόδοση (καμπύλη απόδοσης) μιας δεξιότητας δεν αποτυπώνουν απαραίτητα μόνιμες αλλαγές στην μάθηση. Στην κατεύθυνση αυτή, οι εκπαι-

δευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με έγκυρες μεθόδους και δοκιμασίες αξιολόγησης, οι οποίες καταγράφουν τον βαθμό επίτευξης του στόχου εξάσκησης παρέχοντας χρήσιμες πληροφορίες για το επίπεδο βελτίωσης των ασκουμένων. Είναι σημαντικό, επίσης, να δοθεί έμφαση στην προσαρμογή των μεθόδων αξιολόγησης στην ηλικία και στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αναπτυσσόμενων αθλητών/-τριών. Παράλληλα, αναλύεται η έννοια του αθλητικού ταλέντου και εξετάζεται η επίδραση αλλά και η αλληλεπίδραση κληρονομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων στην αθλητική επίδοση. Σημείο προσοχής αποτελεί η μεθοδολογία ανίχνευσης ταλέντων μέσα από συγκεκριμένες τεχνικές και η εφαρμογή τους σε διαφορετικά επίπεδα μάθησης και ηλικιακές κατηγορίες. Για να επιτευχθούν τα συγκεκριμένα μαθησιακά αποτελέσματα, συστήνεται η χρήση εκπαιδευτικών τεχνικών όπως είναι εισηγήσεις για την ανάπτυξη του γνωστικού υποβάθρου των εκπαιδευομένων και οργανωμένες συζητήσεις για ανταλλαγή απόψεων. Ολοκληρώνοντας την παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες μαθησιακές εμπειρίες και δεξιότητες για την αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης και την έγκαιρη αναγνώριση του αθλητικού ταλέντου, με στόχο την αξιοποίησή τους στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Τζέτζης, Γ. & Λόλα, Α. (2015). *Κινητική μάθηση και ανάπτυξη* [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε από: <https://hdl.handle.net/11419/329>
2. Grosser, M., Starischka, S. & Zimmermann, E. (2007). *Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης. Σε όλα τα αθλήματα και τις ηλικίες* (2η βελτιωμένη έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

1. Ζάκας, Α. (2010). *Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων σε παιδιά και έφηβους στις αθλοπαιδιές*. Αθήνα: Εκδόσεις Δωδώνη.
2. Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (2000). *Εγχειρίδιο Προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

2.2.Θ • ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές τεχνικές διερεύνησης, συγγραφής και παρουσίασης θεμάτων αθλητικής επιστήμης. Ειδικότερα, η ενότητα εστιάζεται στην ενεργή συμμετοχή των εκπαιδευομένων στη

μαθησιακή διαδικασία παρέχοντάς τους γνώση βασικών τεχνικών για την εκπόνηση μελέτης με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτή/-τριάς τους. Περιλαμβάνει τη συγγραφή ατομικής ή ομαδικής εργασίας, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να προβούν σε δικά τους συμπεράσματα αναφορικά με τη μελέτη τους και την τελική παρουσίασή της. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσω αυτής της μαθησιακής διαδικασίας που βασίζεται στην έρευνα, λειτουργούν μεταγνωστικά, αποκτούν σύνθετη γνώση για θέματα της αθλητικής επιστήμης μαθαίνοντας να χρησιμοποιούν κατάλληλα εργαλεία και τεχνικές για να συγκεντρώσουν στοιχεία από έγκυρες πηγές. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με μελέτη που απαιτεί συνεργασία και τους παρέχεται η ευκαιρία να κοινοποιήσουν τις γνώσεις που αποκόμισαν. Σημαντικό στοιχείο της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι ότι ο/η εκπαιδευτής/-τρια και οι εκπαιδευόμενοι/-ες εργάζονται μαζί ως συνεργευνητές/-τριες.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Παράγουν γραπτό λόγο κατάλληλο για συγγραφή εργασίας,
- Δομούν εννοιολογικά το κείμενο της εργασίας τους,
- Προβαίνουν σε ολοκληρωμένα συμπεράσματα αναφορικά με το θέμα της εργασίας τους,
- Αναζητούν πληροφορίες και δεδομένα από έγκυρες επιστημονικές πηγές (βιβλία, επιστημονικά συγγράμματα, βάσεις δεδομένων στο Διαδίκτυο κ.ά.),
- Εντοπίζουν και να συλλέγουν τις κατάλληλες πληροφορίες από πολλαπλές επιστημονικές πηγές,
- Συνδυάζουν και να αναλύουν πληροφορίες και δεδομένα από πολλαπλές επιστημονικές πηγές,
- Αξιοποιούν τις πληροφορίες και τα δεδομένα στη συγγραφή εργασίας ή εκπόνησης σχεδίου δράσης,
- Παραθέτουν βιβλιογραφικές αναφορές σε κείμενα,
- Παρουσιάζουν την εργασία τους με ή χωρίς τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων,
- Υποστηρίζουν με επιχειρήματα τα συμπεράσματα της εργασίας τους,
- Επικαιροποιούν τις γνώσεις τους με τη χρήση επιστημονικών πηγών,
- Ενθαρρύνουν τη συνεργασία για τη μελέτη ερευνητικών υποθέσεων.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Έρευνα / Ερευνητική υπόθεση ή πρόβλημα / Ερευνητικός σχεδιασμός / Μηχανές αναζήτησης / Βάσεις δεδομένων / Ηλεκτρονικές πηγές / Βιβλιογραφικές αναφορές/παραπομπές / Βιβλιογραφικό σύστημα / Τεχνικές παρουσίασης.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα
Θεωρία (0), Εργαστήριο (2), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ
2	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ/ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ
3	ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ
4	ΕΚΠΟΝΗΣΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ/ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ
5	ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ
6	ΣΥΝΤΑΞΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΠΟΥ ΑΠΟΡΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ
7	ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΥΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ

Κείμενο αναφοράς

2.2.Θ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ

Στόχος της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές τεχνικές διεξαγωγής μιας πρωτότυπης ατομικής ή ομαδικής ερευνητικής εργασίας και η ανάπτυξη ικανότητας σύνδεσης και εφαρμογής της θεωρητικής γνώσης με ποικίλα πρακτικά αθλητικά ζητήματα προς διερεύνηση, υπό τη μορφή ενός σχεδίου δράσης ή μιας καθοδηγούμενης εργασίας (μελέτης ή έρευνας). Κατά την υλοποίηση της υποενότητας, οι εκπαιδευτές/-τριες εφαρμόζουν διδακτικές πρακτικές και δίνουν στοχευμένα παραδείγματα, ενθαρρύνοντας τη συστηματική συνεργασία μεταξύ των εκπαιδευομένων, μεταξύ εκπαιδευομένων και εκπαιδευτών/-τριών και/ή πιθανών άλλων εμπλεκόμενων φορέων ή δομών. Επίσης, γίνεται σαφές στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες ότι το σχέδιο δράσης είναι ένας τρόπος οργάνωσης που υλοποιεί μια εξελικτική διαδικασία συνεργασίας, συμμετοχικής ευθύνης, αυτοβελτίωσης και μεταγνώσης. Ωστόσο, η ενεργή συμμετοχή των εκπαιδευτών/-τριών σε κάθε στάδιο του σχεδιασμού, η συλλογική λήψη αποφάσεων, ο διαμοιρασμός αρμοδιοτήτων και η ανάπτυξη σχέσεων ισοτιμίας και συνεργασίας με τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες είναι ουσιαστικής σημασίας στην κατεύθυνση ενίσχυσης της αποδοχής, της εγκυρότητας και της αποτελεσματικότητας της διαδικασίας. Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, επιθυμητό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έχουν ενθαρρυνθεί ώστε να έχουν εντοπίσει εγκαίρως ένα πιθανό θέμα που χρήζει περαιτέρω διερεύνησης και να έχουν προσδιορίσει τους επιδιωκόμενους στόχους και την πρακτική του σημαντικότητα. Κάθε επιλεγόμενο σχέδιο δράσης (ή καθοδηγούμενη μελέτη) ενδείκνυται να είναι συνυφασμένο με τα ενδιαφέροντα των εκπαιδευομένων, οι οποίοι/-ες είναι αποκλειστικά υπεύθυνοι/-ες για την εκπόνησή του και αποκομίζουν χρήσιμα γνωστικά εφόδια και μαθησιακές εμπειρίες, μέσω της ενεργής συμμετοχής τους σε αυτό.

2.2.Θ.2 | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ/ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Στόχος της παρούσας υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές μεθοδολογικές τεχνικές ενός σχεδίου δράσης. Οι εκπαιδευτές/-τριες δίνουν στοχευμένα παραδείγματα που ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν τη σημασία των επιλογών τους και την ανάγκη ύπαρξης συνολικής μεθοδολογικής συνοχής κατά την εκπόνηση ενός σχεδίου δράσης. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται τις διαφορές μεταξύ ποσοτικών, ποιοτικών και πολλαπλών μεθόδων σχεδιασμού μελετών και τις διαφορές μεταξύ διερευνητικής, περιγραφικής και επεξηγηματικής μελέτης. Αναγνωρίζουν τις κύριες ερευνητικές στρατηγικές και εξετάζουν τις χρονικές απαιτήσεις διαφορετικών σχεδίων δράσης, λαμβάνοντας υπόψη τα κύρια ζητήματα ερευνητικής ηθικής. Παράλληλα, γνωρίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα του σχεδίου δράσης και κατανοούν τους περιορισμούς που εμπεριέχει ο ρόλος τους στον σχεδιασμό μιας μελέτης. Επιθυμητό είναι, με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έχουν αποφασίσει εάν θα εργαστούν ατομικά ή ομαδικά και να έχουν επιλέξει το ακριβές υπό διερεύνηση θέμα με το οποίο επιθυμούν να ασχοληθούν, το οποίο πιθανόν να προέρχεται από θεωρητικούς προβληματισμούς (έπειτα από μελέτη της βιβλιογραφίας) ή να προκύπτει από την ίδια την καθημερινή αθλητική πράξη σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά τους. Στη συνέχεια, προχωρούν στον σχεδιασμό της διαδικασίας για την εξασφάλιση του απαραίτητου υλικού, επιλέγουν τη μεθοδολογία και τον υλικοτεχνικό εξοπλισμό που θα χρησιμοποιήσουν και καθορίζουν με ακρίβεια το χρονοδιάγραμμα υλοποίησης και προβολής του σχεδίου. Τέλος, πραγματοποιούν τον διαμοιρασμό των αρμοδιοτήτων, εάν έχουν αναλάβει ομαδική εργασία, με γνώμονα την εξασφάλιση της μέγιστης και ισότιμης εμπλοκής όλων των συμμετεχόντων/-ουσών.

2.2.Θ.3 | ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Στόχος της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές αρχές ανασκόπησης της επιστημονικής βιβλιογραφίας σε ποικίλα προς διερεύνηση αθλητικά ζητήματα, από έγκυρες επιστημονικές πηγές (βιβλία, επιστημονικά συγγράμματα, βάσεις δεδομένων στο Διαδίκτυο κ.ά.). Η ανασκόπηση αποτελεί σημαντικό μέρος του σχεδίου δράσης, γιατί επιδιώκει να παράσχει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια για την αποτελεσματική αναζήτηση σχετικών υλικών και/ή δεδομένων. Οι εκπαιδευτές/-τριες ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να προτείνουν διάφορες μελέτες και/ή σχέδια δράσης με σκοπό την αναγνώριση, την εκτίμηση και την τελική επιλογή των καλύτερα μεθοδολογικά σχεδιασμένων μελετών. Στην κατεύθυνση αυτή, χρησιμοποιούνται επαληθεύσιμες αναλυτικές μέθοδοι για τη συλλογή δευτερογενών δεδομένων, έχοντας ως αρχική και βασική επίδιωξη την αξιολόγηση και, όπου είναι δυνατόν, την ελαχιστοποίηση της προκατάληψης στα ευρήματα. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ πρωτογενών και

δευτερογενών πηγών έρευνας και ότi το αποτέλεσμα της αναζήτησής τους, δηλαδή το τελικό προϊόν αυτού του σταδίου, καθορίζει την ποιότητα των πληροφοριών που θα συγκεντρωθούν προς μελλοντική χρήση για το σχέδιο δράσης τους. Επίσης, επιθυμητό είναι να έχουν ολοκληρώσει την εισαγωγική ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας και το επιλεγμένο υλικό ή οι μελέτες που θα χρησιμοποιηθούν κατά την τελική συγγραφή της εργασίας τους να έχουν υποβληθεί σε ενδελεχή αξιολόγηση ποιότητας. Σε αυτή τη φάση η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας δύναται να θεωρηθεί και ως εργασία προόδου του μαθήματος.

2.2.Θ.4 | ΕΚΠΟΝΗΣΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ/ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Στόχος της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η διαδικασία και η υλοποίηση του σχεδίου δράσης. Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας περιλαμβάνει την καθοδήγηση, την παροχή κινήτρων και εποικοδομητικής ανατροφοδότησης και την υποστήριξη των εκπαιδευομένων, καθώς μαθαίνουν να θέτουν στόχους, να σχεδιάζουν στρατηγικά, να διαχειρίζονται τον χρόνο τους και κυρίως να εκτελούν εργασίες αποδοτικά για να επιτύχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Οι εκπαιδευτές/-τριες εφαρμόζουν διδακτικές πρακτικές που ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να αναλάβουν την ευθύνη υλοποίησης ενός σχεδίου δράσης ή συμμετοχής σε μια καθοδηγούμενη μελέτη. Στο πλαίσιο αυτό, πραγματοποιούν τακτικές συζητήσεις μαζί τους και είναι ευέλικτοι/-ες σε αναθεωρήσεις και προσαρμογές του σχεδίου, όποτε και εάν χρειαστεί. Στο τέλος της υποενότητας, οι εκπαιδευτές/-τριες καθοδηγούν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στον προβληματισμό και στην ανταλλαγή απόψεων σχετικά με τις εμπειρίες τους. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της πορείας των σχεδίων δράσης ή των κατευθυνόμενων μελετών μέχρι εκείνη τη στιγμή και τον εντοπισμό των διδαγμάτων που αντλήθηκαν για άμεση προσαρμογή ή μελλοντική αξιοποίηση. Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, επιθυμητό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έχουν ολοκληρώσει ή να οδεύουν προς την ολοκλήρωση του σχεδίου δράσης και, παράλληλα, να έχουν συλλέξει οποιοδήποτε χρήσιμο σχετικό υλικό. Επίσης, θα πρέπει να έχουν ενθαρρυνθεί ώστε να έχουν οργανώσει, αρχειοθετήσει και αποθηκεύσει το υλικό ή τα δεδομένα που συγκέντρωσαν, προκειμένου να διευκολυνθεί η μετέπειτα χρήση και/ή ανάλυσή τους.

2.2.Θ.5 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Η συγκεκριμένη υποενότητα εστιάζεται στη διαδικασία της ανάλυσης, της αξιολόγησης και της σύγκρισης των αποτελεσμάτων του σχεδίου δράσης ή της καθοδηγούμενης μελέτης με τη συναφή βιβλιογραφία. Οι εκπαιδευτές/-τριες ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να επικεντρωθούν στην καλύτερη τεκμηρίωση των ευρημάτων τους και, στη συνέχεια, στην ερμηνεία τους. Σε αυτό το πλαίσιο, με την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/-τριών τους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να περιγράψουν αρχικά τα αποτελέσματα που προέκυψαν από το σχέδιο δράσης ή τη μελέτη τους,

ύστερα από στοιχειώδη ανάλυση των δεδομένων. Τα αποτελέσματα μπορούν να αποτυπώνονται περιγραφικά, σε πίνακες, γραφήματα ή άλλο υλικό και, ακολούθως, να παρατίθενται στοιχεία που συμβάλλουν στην ερμηνεία τους, όπως για παράδειγμα αριθμητικοί μέσοι, τυπικές αποκλίσεις κ.ά. ή συνδυασμός τους. Στη συνέχεια, τα επεξεργασμένα αποτελέσματα ερμηνεύονται, συνδέονται με τους σκοπούς της μελέτης και συγκρίνονται με εκείνα συναφών δράσεων ή μελετών. Σε περίπτωση που διαφοροποιούνται ή αντιτίθενται, καταβάλλεται προσπάθεια διατύπωσης πιθανών ερμηνειών. Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, επιθυμητό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έχουν ολοκληρώσει κατά το δυνατόν την ανάλυση, την αξιολόγηση και τη σύγκριση των αποτελεσμάτων του σχεδίου δράσης τους με τη συναφή βιβλιογραφία. Επίσης, θα πρέπει να έχουν ενθαρρυνθεί ώστε να έχουν οργανώσει, αρχειοθετήσει και αποθηκεύσει όλο το παραγόμενο υλικό ή τα δεδομένα για μελλοντική χρήση.

2.2.Θ.6 | ΣΥΝΤΑΞΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΠΟΥ ΑΠΟΡΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ

Στόχος της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η διαδικασία προετοιμασίας των εκπαιδευόμενων για τη συγγραφή της ατομικής ή ομαδικής τους εργασίας ως απόρροια ενός συγκεκριμένου σχεδίου δράσης ή μελέτης. Οι εκπαιδευτές/-τριες εφαρμόζουν διδακτικές πρακτικές που ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να εκπονήσουν μια ολοκληρωμένη εργασία, στην οποία παρουσιάζεται απλά και ολιστικά το σχέδιο δράσης ή η καθοδηγούμενη μελέτη τους. Αναλυτικότερα, με την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/-τριών τους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να συντάξουν μια εργασία δομημένη σε κεφάλαια ή ενότητες, με τρόπο ευανάγνωστο και οπτικά ελκυστικό, στην οποία παρουσιάζονται ξεκάθαρα ο σκοπός του σχεδίου δράσης ή της καθοδηγούμενης μελέτης, οι προσδοκίες, οι επιμέρους στόχοι, οι προτεραιότητες και το χρονοδιάγραμμα που ακολουθήθηκε (με την αντίστοιχη τεκμηρίωση), η υλικοτεχνική υποδομή και οι πόροι που χρησιμοποιήθηκαν, η μέθοδος και οι εργασίες που ολοκληρώθηκαν (λεπτομερώς και με διαδοχική σειρά), τα αποτελέσματα και η κριτική συζήτηση των αποτελεσμάτων, βασιζόμενη στην ανασκόπηση της συναφούς βιβλιογραφίας. Η εργασία περιλαμβάνει, επίσης, τα πρακτικά οφέλη που αποκόμισαν οι εκπαιδευόμενοι/-ες από τη μελέτη, πιθανά εμπόδια ή περιορισμούς, απροσδόκητες ιδέες, επιτυχίες ή προκλήσεις που προέκυψαν, σύνοψη των συμπερασμάτων τους, τις πηγές που χρησιμοποιήθηκαν, τα παραρτήματα και οτιδήποτε άλλο κρίνεται κατά συνθήκη απαραίτητο να αναφερθεί, ώστε ο τυχαίος αναγνώστης να έχει σαφή και ολοκληρωμένη εικόνα των πεπραγμένων. Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, επιθυμητό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έχουν ενθαρρυνθεί ώστε να έχουν ολοκληρώσει κατά το δυνατόν τη συγγραφή της εργασίας τους, η οποία αποτελεί και το κύριο αντικείμενο της τελικής τους εξέτασης στο μάθημα.

2.2.Θ.7 | ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΥΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ

Η συγκεκριμένη υποεπένδυση επικεντρώνεται στη διαδικασία προετοιμασίας των εκπαιδευομένων για την τελική προφορική παρουσίαση και τη διάχυση των αποτελεσμάτων του σχεδίου δράσης ή της καθοδηγούμενης μελέτης που εκπόνησαν. Οι εκπαιδευτές/-τριες ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να παρουσιάσουν, αρχικά, τα αποτελέσματα του σχεδίου δράσης ή της καθοδηγούμενης μελέτης τους στην ολομέλεια του τμήματος και, στη συνέχεια, να τα γνωστοποιήσουν με όποιο πρόσφορο μέσο ή τρόπο αυτοί/-ές επιθυμούν σε ένα ευρύτερο κοινό. Ειδικότερα, με την κατάλληλη καθοδήγηση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται, με συστηματική προετοιμασία και υπευθυνότητα, να επικεντρωθούν στα σημαντικότερα σημεία του έργου τους και να παρουσιάσουν το παραδοτέο υλικό τους με συγκεκριμένη εννοιολογική δομή. Στόχος τους είναι να προβληθεί η προσπάθεια που έχει καταβληθεί για την υλοποίηση της εργασίας τους και να περιγραφεί τόσο η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε όσο και τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα που προέκυψαν. Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποεπένδυσης, επιθυμητό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έχουν ολοκληρώσει την προετοιμασία της παρουσίασής τους, η οποία αποτελεί μέρος της τελικής τους εξέτασης στο μάθημα. Επίσης, ανεξάρτητα από τον τρόπο πραγματοποίησης της παρουσίασης (με ή χωρίς τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων), είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίζουν τους βασικούς κανόνες που συντελούν στην αρτιότητα μιας παρουσίασης και, παράλληλα, να είναι σε θέση να κοινοποιήσουν και να υποστηρίξουν τα εξαγόμενα συμπεράσματα της εργασίας τους με συγκεκριμένα επιχειρήματα και να απαντήσουν σε πιθανές ερωτήσεις.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Μπαγιάτης, Κ. Β. (2018). *Μεθοδολογία έρευνας στη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη.
2. Thomas, J. R. & Nelson, J. K. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

Συμπληρωματικές

1. Γαλάνης, Π. (2013). «Βασικές αρχές αναζήτησης βιβλιογραφίας στο PubMed», *Νοσηλευτική*, 52(1), σσ. 25-34.
2. Κέντρο Διάδοσης Επιστημών & Μουσείο Τεχνολογίας «ΝΟΗΣΙΣ». *Τι είναι τα Σχέδια Δράσης*; Ανακτήθηκε στις 16 Αυγούστου 2023 από: <https://www.noesis.edu.gr/5xroniamnae/>

2.3 • ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄

2.3.A • ΑΡΧΕΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη ενότητα αποσκοπεί στην εκμάθηση των βασικών κατευθύνσεων για την οργάνωση και την πρακτική εφαρμογή της προπονητικής διαδικασίας των τεχνικών και τακτικών δεξιοτήτων στο ποδόσφαιρο. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, στο πλαίσιο του μαθήματος, θα ενημερωθούν για τις τάσεις που επικρατούν στο σύγχρονο ποδόσφαιρο, καθώς και για τη μεθοδολογική προσέγγιση της προπόνησης στην εκμάθηση της τεχνικής και της τακτικής, μέσα από τη θεωρία και την πρακτική εφαρμογή. Παράλληλα, θα κατανοήσουν τους βασικούς θεωρητικούς άξονες που διέπουν την προπονητική του ποδοσφαίρου. Επιπλέον, θα γνωρίσουν τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων, με έμφαση στη σωστή καθοδήγηση θεμάτων που αφορούν τις τεχνικές και τακτικές δεξιότητες. Τέλος, μέσω της εργαστηριακής/πρακτικής εφαρμογής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικειωθούν με τις ποδοσφαιρικές δεξιότητες.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Επιδεικνύουν τεχνικές δεξιότητες στο άθλημα του ποδοσφαίρου, όπως ασκήσεις εξοικείωσης με την μπάλα: έλεγχο (κοντρόλ) και προώθηση της μπάλας, ντρίμπλα, πάσα, σουτ,
- Παρουσιάζουν ασκήσεις εξοικείωσης και εξάσκησης με συνδυασμούς όλων των ειδών τεχνικής: γρήγορο έλεγχο της μπάλας, αλλαγή κατεύθυνσης,
- Επιλέγουν αποτελεσματικά και με βάση τις αρχές της προπονητικής ποδοσφαίρου τη μεθοδολογία προπόνησης της τεχνικής (θεωρία – επίδειξη με απλή παθητική και ενεργητική μορφή σε αγωνιστικό και τελικό παιχνίδι),
- Οργανώνουν τα μεθοδολογικά περιεχόμενα της προπόνησης με τον απαραίτητο εξοπλισμό,
- Διαχειρίζονται τα τεχνικά και τακτικά στοιχεία του ποδοσφαίρου με οδηγίες και κατευθύνσεις με παράλληλη λεκτική και οπτική επικοινωνία,
- Ερμηνεύουν το τελικό προπονητικό αποτέλεσμα σύμφωνα με τον προπονητικό σχεδιασμό,
- Προσδιορίζουν ειδικά θέματα τεχνικής για κάθε ηλικιακό επίπεδο στην προπόνηση ποδοσφαίρου,
- Αναγνωρίζουν τη βιολογική και την προπονητική ηλικία, καθώς και τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά των ποδοσφαιριστών/-τριών,
- Σχεδιάζουν κατά την προπόνηση παιγνιώδεις μορφές άσκησης με την μπάλα,

- Χρησιμοποιούν τις τέσσερις βασικές κατηγορίες ασκήσεων: την προπόνηση γενικών κινήσεων, την προπόνηση προσανατολισμένης κίνησης, την προπόνηση σε κάθε ηλικιακό επίπεδο και το παιχνίδι,
- Επιλέγουν την πολυπλευρικότητα ως μεθοδολογικό μέσο στην προπονητική διαδικασία,
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα και ασκησιολόγιο στο ποδόσφαιρο.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Τεχνική ποδοσφαίρου / Έλεγχος μπάλας / Οδήγημα μπάλας / Πάσα, κοντρόλ / Σουτ, προσποίηση / Δεξιότητες ποδοσφαίρου / Κεφαλιά / Παιχνίδι / Ασκήσεις ποδοσφαίρου.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (6), Σύνολο (8).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
2	ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
3	ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
4	ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ ΚΑΙ ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ
5	ΟΔΗΓΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ
6	ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΝΤΡΙΜΠΛΑ
7	ΣΟΥΤ ΚΑΙ ΑΠΟΣΠΑΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ
8	ΚΕΦΑΛΙΑ, ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ
9	ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.3.A.1 | ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Στην υποενότητα αυτή, ο/η εκπαιδευόμενος/-η διδάσκεται την ιστορία του ποδοσφαίρου, με αναφορά σε ιστορικά στοιχεία από την αρχαιότητα έως και την επίσημη καταγραφή του στα μέσα του 19ου αιώνα, προκειμένου να οριοθετηθεί το παιχνίδι σε σχέση με άλλα παρόμοια, όπως το ράγκμπι, που παιζόταν στα σχολεία της Αγγλίας. Αναλύεται η εξέλιξη και τα χαρακτηριστικά του ποδοσφαίρου στον 19ο αιώνα, καθώς και η σύγχρονη μορφή του κατά τον 20ό και τον 21ο αιώνα.

Παράλληλα, γίνεται αναφορά στην επίδραση του ποδοσφαίρου στον ψυχισμό και στη συμπεριφορά του ανθρώπου, στην ανάπτυξη των πνευματικών και ψυχικών αρε-

τών (αντίληψης, κρίσης, παρατηρητικότητας, φαντασίας, θάρρους), καθώς και στην προαγωγή της συνεργασίας, της ομαδικότητας και στην καλλιέργεια των σωματικών ικανοτήτων (ταχύτητας, άλματος, αντοχής, ευκινησίας). Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για τους βασικούς κανόνες του αθλήματος, τις διοργανώσεις και τις ιδιαιτερότητες του σύγχρονου ποδοσφαίρου. Τεκμηριώνεται, επίσης, γιατί οι αγώνες έχουν διαφορετικό μεταξύ τους χαρακτήρα, π.χ. είναι φιλικοί, διεξάγονται με λιγότερους ή περισσότερους από έντεκα παίκτες, αφορούν παιδιά ή ενήλικες, πραγματοποιούνται σε γήπεδα διαφορετικών διαστάσεων ή ακόμη και με απλά αντικείμενα ως τέρματα είτε για διασκέδαση είτε σε επαγγελματικό επίπεδο με υψηλές απαιτήσεις τεχνικής και απόδοσης.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, ο/η εκπαιδευόμενος/-η θα έχει κατανοήσει τους λόγους για τους οποίους το ποδόσφαιρο θεωρείται το πιο δημοφιλές άθλημα στον κόσμο και παίζεται σε διαφορετικά επίπεδα.

2.3.A.2 | ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν τον ορισμό και τα βασικά στοιχεία τεχνικής του ποδοσφαίρου, δηλαδή τις διάφορες κινήσεις με ή χωρίς μπάλα που εκτελεί ο/η ποδοσφαιριστής/-τρια χωρίς την πίεση του αντιπάλου. Επίσης, διδάσκονται την τεχνική ικανότητα του/της παίκτη/-τριας να μπορεί να ελέγχει την μπάλα και το σώμα του/της υπό την πίεση του/της αντιπάλου, του χρόνου και του χώρου. Γίνεται αντιληπτό ότι η τεχνική ενός/μιας παίκτη/-τριας διαφοροποιείται εξαιτίας της κούρασης ή του στρες, όταν το παιχνίδι είναι σημαντικό, ανάλογα με τη χρονική περίοδο και το επίπεδο του αντιπάλου. Επεξηγείται ότι η προπόνηση αποσκοπεί στην ιδανική εκτέλεση μιας κίνησης από μεριάς του/της παίκτη/-τριας με βάση τις ατομικές του/της ικανότητες, ώστε να επιτυγχάνεται η «προσωπική τεχνική». Παράλληλα, παρουσιάζονται οι παράγοντες που επηρεάζουν την ιδανική εκτέλεση μιας τεχνικής κίνησης.

Δίνεται έμφαση στην ικανότητα της αντίληψης, της σκέψης και της πρόβλεψης. Αναλύεται, επίσης, ο ρόλος της φυσικής κατάστασης στην εκτέλεση των τεχνικών κινήσεων, καθώς και η επίδραση της κινητικής ανάπτυξης του ατόμου, του επιπέδου μάθησης, της δεκτικότητας και των περιβαλλοντικών παραγόντων. Επιπλέον, εξετάζεται η εκτέλεση της τεχνικής στον αγώνα υπό την πίεση του αντιπάλου, σε συνδυασμό με τις νοητικές και ψυχοφυσικές ικανότητες που καθορίζουν το επίπεδο της αγωνιστικής ικανότητας και την επιδεξιότητα του/της ποδοσφαιριστή/-τριας.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν ασκήσεις τεχνικής και επιδεξιότητας, να διορθώνουν λεκτικά τα λάθη στην εκτέλεση ποδοσφαιρικών κινήσεων κατά την προπόνηση και τον αγώνα, καθώς και να οργανώνουν ασκήσεις εκμάθησης τεχνικής με σωστό τρόπο εκτέλεσης υπό την πίεση του χώρου, του χρόνου και του αντιπάλου.

2.3.A.3 | ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τις κατηγορίες τεχνικών δεξιοτήτων του/της ποδοσφαιριστή/-τριας, οι οποίες αφορούν κινήσεις χωρίς την μπάλα, όπως είναι το περπάτημα, το τρέξιμο, η ταχύτητα, η εκκίνηση, η αλλαγή κατεύθυνσης στον χώρο του γηπέδου, το απότομο σταμάτημα, το άλμα και οι κινήσεις για τάκλιν.

Αναλύεται, επίσης, ότι οι κινήσεις με την μπάλα περιλαμβάνουν την υποδοχή, τη μεταβίβαση (πάσα), τον έλεγχο (κοντρόλ) και το οδήγημα (μεταφορά) της μπάλας, το σουτ, την προσποίηση και την ντρίμπλα. Επιπλέον, η τεχνική του ποδοσφαίρου περιλαμβάνει την κεφαλιά, το τάκλιν (απόσπαση της μπάλας) και την τεχνική του/της τερματοφύλακα.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη σημασία της μεταβίβασης της μπάλας, γιατί μέσω αυτής αναπτύσσεται η συνεργασία των παικτών/-τριών και διαμορφώνεται το ομαδικό παιχνίδι. Μέσα από μεθοδική προσέγγιση και επίδειξη ασκήσεων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι δεν αρκεί η απλή κατεύθυνση της μπάλας προς τον/τη συμπαίκτη/-τρια, αλλά απαιτείται συντονισμός και αλληλοσυμπλήρωση των κινήσεων μεταξύ αυτού που δίνει και αυτού που δέχεται την πάσα. Παρουσιάζονται όλοι οι τρόποι μεταβίβασης, όπως με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού, με το πέλμα, με φάλτσο (με το μέσα ή το έξω μέρος του ποδιού), με το τακούνι και με βολέ.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν προπονητικές ασκήσεις τεχνικής, σε παιγνιώδεις μορφές, που περιλαμβάνουν κινήσεις με ή χωρίς την μπάλα. Επιπλέον, θα μπορούν να αξιοποιούν τις τέσσερις βασικές κατηγορίες ασκήσεων: την προπόνηση γενικών κινήσεων, την προπόνηση προσανατολισμένης κίνησης, την προπόνηση ανά ηλικιακό επίπεδο και το παιχνίδι.

2.3.A.4 | ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ ΚΑΙ ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται όλους τους τρόπους μεταβίβασης και υποδοχής της μπάλας. Με θεωρητική τεκμηρίωση στην αίθουσα και με ασκήσεις στο γήπεδο αναλύεται ότι η μεταβίβαση με το εσωτερικό του ποδιού χαρακτηρίζεται από ασφάλεια και ακρίβεια, αλλά δεν περιέχει δύναμη, και χρησιμοποιείται κυρίως για κοντινή, χαμηλή, άμεση πάσα και για πάσα 1-2. Επίσης, διδάσκονται αναλυτικά η τεχνική και οι ιδιαιτερότητες των μεταβιβάσεων με το εξωτερικό και με το εσωτερικό μέρος του ποδιού, με το πέλμα, με φάλτσο και με τακούνι. Επιδεικνύονται η σωστή υποδοχή και ο έλεγχος της μπάλας, καθώς και οι παράμετροι από τις οποίες εξαρτώνται, δηλαδή η γωνία και το ύψος προσέγγισης της μπάλας, η ταχύτητα και η απόσταση της επερχόμενης μπάλας, η κινητική κατάσταση του/της παίκτη/-τριας και οι ενέργειες των αντιπάλων. Επίσης, δίνονται κατευθύνσεις για τα βασικά σημεία εκτέλεσης της υποδοχής της μπάλας, αλλά και για την κίνηση του/της παίκτη/-τριας στην πορεία της μπάλας και τη σωστή τοποθέτηση του σώματος με καλή ισορροπία.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν στην προπόνηση, θεωρητικά και πρακτικά, ασκήσεις μεταβίβασης και υποδοχής της μπάλας.

2.3.A.5 | ΟΔΗΓΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

Η παρούσα υποεπάρκεια εστιάζεται, σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο, στη μεταφορά της μπάλας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τους σωστούς τρόπους οδηγήματος της μπάλας και την ικανότητα του/της παίκτη/-τριας να ελέγχει και να μεταφέρει την μπάλα στον χώρο, ανάλογα με τον στόχο της αγωνιστικής ενέργειας.

Παρουσιάζονται τα είδη και η τεχνική του οδηγήματος, καθώς και οι ασφαλείς τρόποι μεταφοράς της μπάλας για την προστασία της και την αλλαγή κατεύθυνσης. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στο ότι ο/η ποδοσφαιριστής/-τρια που κατέχει την μπάλα πρέπει να παρατηρεί συνεχώς τον χώρο και να είναι ικανός/-ή να τη μεταφέρει με αλλαγές κατεύθυνσης και με ασφάλεια, ιδιαίτερα όταν δεν υπάρχει δυνατότητα μεταβίβασης. Επιπλέον, επισημαίνεται ότι ο/η παίκτης/-τρια πρέπει να οδηγεί την μπάλα και όχι να «οδηγείται» από αυτήν. Το οδηγήμα θα πρέπει να εκτελείται και με τα δύο πόδια εναλλάξ, με διατήρηση του ρυθμού στην κίνηση.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα λάθη στο οδηγήμα της μπάλας και να παρεμβαίνουν με κατάλληλες διορθωτικές ασκήσεις. Παράλληλα, θα μπορούν να εντοπίζουν τα βασικά σημεία προσοχής που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη, όπως είναι η αποφυγή υπερβολικού οδηγήματος όταν υπάρχει δυνατότητα πάσας ή όταν η πίεση από τον/την αντίπαλο είναι έντονη, ιδιαίτερα στην αμυντική ζώνη κοντά στην εστία ή σε κακές συνθήκες αγωνιστικού χώρου.

2.3.A.6 | ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΝΤΡΙΜΠΛΑ

Στην παρούσα υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να οργανώνουν και να εφαρμόζουν ασκήσεις για την προσποίηση και την ντρίμπλα. Παράλληλα, διδάσκονται ότι οι κινήσεις αυτές αποτελούν βασικά μέσα παραπλάνησης, τα οποία εκτελεί ο/η παίκτης/-τρια με στόχο να αποσπάσει την προσοχή του/της αντιπάλου από την κατεύθυνση της μπάλας ή την πορεία του/της, ώστε να τον/την φέρει εκτός ισορροπίας και να τον/την προσπεράσει. Παρουσιάζονται τα είδη των προσποιήσεων με στόχο την ανατροπή της ισορροπίας του αντιπάλου, όπως οι προσποιήσεις με κίνηση της μπάλας, με κίνηση του σώματος, με συνδυασμό σώματος και μπάλας, καθώς και με φωνητικό ερέθισμα. Επιπλέον, αναλύονται τα βασικά στάδια εκτέλεσης της προσποίησης.

Μέσα από πρακτικές ασκήσεις στο γήπεδο, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την αξία της ντρίμπλας ως ικανότητας επιτυχούς προσπέρασης του/της αντιπάλου. Δίνεται έμφαση στους βασικούς κανόνες της, όπως είναι ο καλός έλεγχος της μπάλας, η διατήρησή της κοντά στο σώμα και η σωστή ισορροπία του/της ποδοσφαιρι-

στή/-τριας, ώστε η προσπέραση να γίνεται αιφνιδιαστικά και με ταχύτητα. Αναλύονται οι λόγοι για τους οποίους χρησιμοποιείται η ντρίμπλα και επισημαίνεται ότι αυτή εφαρμόζεται για τη δημιουργία αριθμητικής υπεροχής, για τη διάσπαση της αμυντικής οργάνωσης της αντίπαλης ομάδας (π.χ. ενισχυμένη άμυνα, τεχνητό οφσάιντ), όταν δεν υπάρχουν διαθέσιμοι/-ες συμπαίκτες/-τριες για μεταβίβαση, καθώς και για τη δημιουργία χώρου και την προώθηση του παιχνιδιού προς τα εμπρός.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να επιλέγουν τις κατάλληλες ασκήσεις χειρισμού της μπάλας.

2.3.A.7 | ΣΟΥΤ ΚΑΙ ΑΠΟΣΠΑΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται, μέσω σχεδιασμένων ασκήσεων, την έννοια του σουτ ως δυνατού χτυπήματος της μπάλας με το πόδι προς την αντίπαλη περιοχή, καθώς και τα είδη του (με το κουντεπιέ, με το εσωτερικό ή το εξωτερικό μέρος του κουντεπιέ, με σουτ βολέ, γυριστό σουτ και σουτ με ανάποδο ψαλίδι).

Παρουσιάζεται το σουτ ως τελική ενέργεια του παιχνιδιού, η οποία μπορεί να εκτελεστεί μετά από κοντρόλ, ντρίμπλα, πάσα εδάφους ή σέντρα, εντός ή εκτός της μεγάλης περιοχής. Αναλύεται ότι το σουτ αποτελεί την τελική έκφραση του παιχνιδιού και τη φυσική κατάληξη όλων των τεχνικών προσπαθειών κατά τη διάρκεια του αγώνα. Παράλληλα, σχεδιάζονται σχετικές ασκήσεις επίδειξης. Επιπλέον, αναλύονται οι παράγοντες επιτυχίας του σουτ, όπως η κρίση, η έμπνευση, η ψυχραιμία, η ακρίβεια, η ταχύτητα κίνησης του ποδιού και ο χρόνος επαφής του ποδιού με την μπάλα.

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την τεχνική αφαίρεσης της μπάλας (τάκλιν). Όταν ο/η αντίπαλος κινείται κατά μέτωπο προς τον/την αμυνόμενο/-η, εφαρμόζεται η προβολή (τάκλιν). Ανάλογα με τη θέση και την κατεύθυνση του/της αντιπάλου, επιχειρούνται διαφορετικά είδη αφαίρεσης της μπάλας: είτε όταν αυτός/-ή έρχεται κατά μέτωπο, είτε όταν κινείται πλάγια του/της αμυνομένου/-ης, είτε όταν έχει την πλάτη γυρισμένη προς αυτόν/-ήν.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα λάθη των παικτών/-τριών και να επικεντρώνονται στα σημεία προσοχής για τη βελτίωση της απόδοσης.

2.3.A.8 | ΚΕΦΑΛΙΑ, ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται βασικά στοιχεία σχετικά με την κεφαλιά και τη θέση του/της τερματοφύλακα.

Αναλύονται τα δύο είδη κεφαλιάς: όταν ο/η ποδοσφαιριστής/-τρια βρίσκεται στο έδαφος και όταν εκτελεί κεφαλιά μετά από άλμα στον αέρα. Παρουσιάζονται, επίσης, η επιθετική κεφαλιά, με στόχο την επίτευξη τέρματος ή την πάσα σε συμπαίκτη/-τρια, και η αμυντική κεφαλιά, με στόχο την απομάκρυνση της μπάλας από την περιοχή άμυνας. Γίνεται ανάλυση της τεχνικής εκτέλεσης της κεφαλιάς όταν ο/η ποδοσφαιριστής/-τρια βρίσκεται στο έδαφος, ως προς τη θέση των ποδιών (σε διάσταση, με το ένα μπροστά

και το άλλο πίσω), καθώς και τη θέση του κεφαλιού και του στήθους. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στον σωστό χρονισμό, ώστε ο/η παίκτης/-τρια να χτυπά την μπάλα με το μέτωπο και με τα μάτια ανοιχτά και προσανατολισμένα προς την επιθυμητή κατεύθυνση.

Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται, θεωρητικά και πρακτικά μέσω ασκήσεων στο γήπεδο, την ιδιαιτερότητα της θέσης του/της τερματοφύλακα στο ποδόσφαιρο, καθώς και τα βασικά αθλητικά χαρακτηριστικά του/της. Αναλύονται η συνεχής ετοιμότητά του/της να προσφέρεται για υποστήριξη των συμπαίκτων/-τριών του/της που έχουν την κατοχή της μπάλας, καθώς και οι κινήσεις του όταν δεν δέχεται πίεση από τον/την αντίπαλο, ώστε να συμβάλλει στην έναρξη της επίθεσης με οδήγηση της μπάλας και με ασφαλείς και ακριβείς μεταβιβάσεις, είτε με τα χέρια είτε με τα πόδια. Παρουσιάζονται, επίσης, ασκήσεις για μακρινές μεταβιβάσεις με τα πόδια, καθώς και τρόποι δημιουργίας αιφνιδιασμού, ανάλογα με τη φάση του παιχνιδιού και την κατάσταση του αγωνιστικού χώρου.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να επιλέγουν τις κατάλληλες ασκήσεις με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας της κεφαλιάς, καθώς και των τεχνικών και τακτικών δεξιοτήτων του/της τερματοφύλακα.

2.3.A.9 | ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται βασικά στοιχεία σχετικά με τον τρόπο διδασκαλίας και προπόνησης των δεξιοτήτων στο ποδόσφαιρο, τις φάσεις εκμάθησης και τους κανόνες εφαρμογής τους στην προπόνηση.

Παρουσιάζονται η ανάλυση, η διδασκαλία και η εκτέλεση των κινήσεων, με ανατροφοδότηση και διορθώσεις. Η διαδικασία ακολουθεί σταδιακή κλιμάκωση, από απλές σε σύνθετες ασκήσεις, με σταθερές συνθήκες και συνεχή εξάσκηση. Στη συνέχεια, οι ασκήσεις εμπλουτίζονται με παραλλαγές, αυξομείωση του ρυθμού, συνδυασμό διαφορετικών δεξιοτήτων και συμμετοχή συμπαίκτη/-τριας και αντιπάλου. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ότι, όταν σταθεροποιηθεί η τεχνική ικανότητα, επόμενο στάδιο αποτελεί η εκτέλεση ασκήσεων με ενεργητική αντίσταση και σε αγωνιστικές συνθήκες.

Σκοπός της υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να είναι σε θέση να καλλιεργούν στους/στις ποδοσφαιριστές/-τριες σταθερή και αυτοματοποιημένη εκτέλεση των δεξιοτήτων, ιδιαίτερα υπό πίεση. Επιπλέον, αναλύονται βασικές αρχές διδακτικής, όπως η σύντομη ανάλυση, η περιγραφή και η επίδειξη της δεξιότητας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να οργανώνουν την προπόνηση με τη συμμετοχή όλων των ποδοσφαιριστών/-τριών, ενώ οι προσωπικές παρατηρήσεις αποφεύγονται και οι διορθώσεις πραγματοποιούνται κυρίως μέσω της επίδειξης της σωστής εκτέλεσης.

Για τη διατήρηση του ενδιαφέροντος των ποδοσφαιριστών/-τριών κατά την προπόνηση, χρησιμοποιείται ποικιλία ασκήσεων και παραλλαγών. Παράλληλα, δίνεται έμφαση στη σωστή τοποθέτηση του/της προπονητή/-τριας στο γήπεδο, ώστε να διατηρεί οπτική επαφή με τον χώρο και να παρεμβαίνει λεκτικά, με ψυχραιμία και όταν είναι απαραίτητο.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αξιοποιούν την πολύπλευρη προσέγγιση ως μεθοδολογικό εργαλείο στην προπονητική διαδικασία και να αναγνωρίζουν τη βιολογική και προπονητική ηλικία των ποδοσφαιριστών/-τριών κατά την επιλογή ασκήσεων εκμάθησης τεχνικών δεξιοτήτων στο ποδόσφαιρο.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Σωτηρόπουλος, Α., Μπεκρής, Ε., Τραυλός, Α., Μπαλάφας, Δ., Τσαϊνης, Γ., Σουγλής, Α., Ζελενίτσας, Χ., Καραγιώργος, Γ. & Γεωργούλιας, Δ. (2003). *Το Ποδόσφαιρο* (2η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
2. Martin, D. (1994). *Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία* (επιμ. Σ. Κέλλης). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλλτο.

Συμπληρωματικές

1. Λιάπης, Δ. & Τελμετίδης, Κ. (2022). *Το Ποδόσφαιρο και η συνεχής εξέλιξή του* (τόμος Β΄: Στις επαγγελματικές, στις ερασιτεχνικές και στις παιδικές κατηγορίες). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.
2. Σωτηρόπουλος, Α. & Μπεκρής, Ε. (2007). *Προπονησιολογία ποδοσφαίρου. Από το παιδί... στον επαγγελματία*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.

2.3.B • ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της ενότητας είναι η εφαρμογή σύγχρονων μεθοδολογικών προσεγγίσεων στην πρακτική εξάσκηση των τεχνικών δεξιοτήτων και της φυσικής κατάστασης στο άθλημα του ποδοσφαίρου, στις αναπτυξιακές ηλικίες. Στόχος είναι οι σπουδαστές/-τριες να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις για τη σωστή διδασκαλία, εκπαίδευση και καθοδήγηση, ώστε να συμβάλλουν στην ανάπτυξη των τεχνικών ενεργειών των νεαρών ποδοσφαιριστών/-τριών. Επιπλέον, θα ενημερωθούν για τον τρόπο διδασκαλίας και προπόνησης σε κάθε ηλικιακή φάση ανάπτυξης, καθώς και για την εξάσκηση συνδυασμών τεχνικής του παιδικού ποδοσφαίρου, προσαρμοσμένων στις ηλικιακές κατηγορίες (6-8, 8-10, 10-12, 12-14, 14-16 ετών). Τέλος, θα εξοικειωθούν με τη διαχείριση του αθλητικού εξοπλισμού ανά ηλικία, καθώς και με τα αντικείμενα εκμάθησης του ποδοσφαίρου (στάδια εξέλιξης, πρόγραμμα διδασκαλίας και προπονητικά προγράμματα).

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τους θεωρητικούς άξονες της προπόνησης αναπτυξιακών ηλικιών,
- Επιλέγουν την κατάλληλη προπονητική μεθοδολογία ανάλογα με το ηλικιακό επίπεδο των ποδοσφαιριστών/-τριών,
- Προσδιορίζουν τις ιδιαιτερότητες της προπόνησης στην παιδική ηλικία,
- Σχεδιάζουν ασκησιολόγιο ποδοσφαίρου ανάλογα με τη βιολογική και την προπονητική ηλικία των αθλητών/-τριών,
- Επιδεικνύουν με την κατάλληλη μεθοδολογία ασκήσεις ποδοσφαίρου στις αναπτυξιακές ηλικίες,
- Χρησιμοποιούν λεκτική και οπτική επικοινωνία με τους/τις ποδοσφαιριστές/-τριες,
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα παιδιών 5-14 ετών βασισμένα σε τέσσερις κατηγορίες ασκήσεων και παιχνιδιών, τα οποία αποτελούν ισχυρή βάση για την ανάπτυξη του/της ποδοσφαιριστή/-τριας,
- Διαχειρίζονται στην προπόνηση τις τέσσερις βασικές κατηγορίες ασκήσεων (γενικές κινήσεις, προσανατολισμένες κινήσεις, εξειδικευμένες ανά ηλικιακή ομάδα και παιχνίδι),
- Οργανώνουν τις ακαδημίες ποδοσφαίρου,
- Παροτρύνουν τους/τις νεαρούς/-ές ποδοσφαιριστές/-τριες για διά βίου άθληση,
- Χρησιμοποιούν την πολυπλευρικότητα ως μεθοδολογικό μέσο στην προπονητική διαδικασία.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Αναπτυξιακή ηλικία / Παιδικό ποδόσφαιρο / Τεχνική ποδοσφαίρου / Εφηβική ηλικία / Προγραμματισμός προπόνησης / Αρχές ποδοσφαίρου / Ακαδημίες ποδοσφαίρου.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (4), Εργαστήριο (4), Σύνολο (8).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ
2	ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ
3	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ
4	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ
5	ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ
6	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ
7	ΑΝΤΟΧΗ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ
8	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Κείμενο αναφοράς

2.3.B.1 | ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την προπόνηση στο ποδόσφαιρο, η οποία συνήθως αρχίζει στην ηλικία των 6-7 ετών και ολοκληρώνεται στο τέλος της εφηβικής ηλικίας, οπότε αρχίζει το υψηλό επίπεδο απόδοσης του/της ποδοσφαιριστή/-τριας. Αναλύονται τα χαρακτηριστικά και οι ιδιαιτερότητες της συγκεκριμένης ηλικιακής περιόδου, κατά την οποία σημειώνονται αρκετές αλλαγές (συναισθηματικές, ψυχοκινητικές και γνωστικές). Γίνεται εκτενής αναφορά στους λόγους για τους οποίους το ποδόσφαιρο με το πέρασμα των ετών αποκτά ανταγωνιστικό χαρακτήρα. Επίσης, οι διαρκώς αυξανόμενες απαιτήσεις από τους/τις παίκτες/-τριες ποδοσφαιριστές/-τριες δημιουργούν την ανάγκη μιας προσεκτικά σχεδιασμένης προπόνησης στις μικρές ηλικίες ώστε να αγγίξουν την υψηλή απόδοση μετά την εφηβική ηλικία. Δίνεται η απαραίτητη πληροφορία ότι ο προπονητικός σχεδιασμός και τα προγράμματα στις αναπτυξιακές ηλικίες έχουν στόχο να αναδείξουν πιο ποιοτικούς/-ές και αποδοτικούς/-ές ποδοσφαιριστές/-τριες. Επίσης, γίνεται εκτενής αναφορά στις τρεις φάσεις της προπόνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες (βασική, εποικοδομητική και υψηλής απόδοσης) και αναλύεται το θεωρητικό και το επιστημονικό υπόβαθρο, η εξειδίκευση και ο προσανατολισμός της κάθε φάσης.

Στο τέλος της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν ασκήσεις που οι παίκτες/-τριες με καλές κινητικές ικανότητες θα εκτελούν τόσο στην ατομική τακτική όσο και στην τακτική σε υποομάδες, καθώς και σε συνθήκες παιχνιδιού.

2.3.B.2 | ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τον σχεδιασμό και τους στόχους της προπόνησης στην παιδική και την εφηβική ηλικία. Πρέπει να λαμβάνονται υπόψη η φυσική κατάσταση, η μυϊκή συναρμογή, οι δεξιότητες και οι ικανότη-

τες της τεχνικής και της τακτικής, οι ψυχικές και συναισθηματικές ικανότητες, η αγωνιστικότητα και τα σωματικά χαρακτηριστικά των νεαρών ποδοσφαιριστών/-τριών. Οικειπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν ότι τα παιδιά διαθέτουν αυτόνομη προσωπικότητα με ιδιαιτερότητες στις διάφορες αναπτυξιακές φάσεις και κατανοούν ότι η προπόνηση των ενηλίκων δεν μπορεί να εφαρμοστεί στα παιδιά και ότι πρέπει να μειώσουν τη διάρκεια και την ένταση των ασκήσεων. Έτσι, στην προπόνηση πρέπει να διδάσκονται οι βασικές αρχές του ποδοσφαίρου μέσα από το παιχνίδι, που δημιουργεί χαρά στα παιδιά. Η προπόνηση στην παιδική και την εφηβική ηλικία αποσκοπεί στην ατομική βελτίωση και την απόκτηση τεχνικής και τακτικής μέσα από συγκεκριμένες ασκήσεις στο γήπεδο. Επίσης, ενισχύει την αθλητική και γενικότερη ανάπτυξη, οι οποίες είναι προϋποθέσεις για την υψηλή ποδοσφαιρική απόδοση.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αντιληφθεί ότι η προπόνηση στις ηλικίες αυτές έχει ως βασικό στόχο τη σωστή διαπαιδαγώγηση των παιδιών ποδοσφαιριστών/-τριών μέσω της προαγωγής της ενότητας, του ομαδικού πνεύματος και της αθλητικής παιδείας, που είναι προαπαιτούμενα τόσο για τη σταθερότητα της αθλητικής επίδοσής τους όσο και της βελτίωσης του επιπέδου του ποδοσφαίρου.

2.3.B.3 | ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ότι οι αναπτυξιακές φάσεις διακρίνονται ηλικιακά ως εξής: παιδική ηλικία (6-8 ετών), 1η σχολική περίοδος (9-10 ετών), 2η σχολική περίοδος (11-12 ετών), 1η φάση εφηβείας (13-14 ετών) και 2η φάση εφηβείας (15-16 ετών). Για κάθε ηλικιακή κατηγορία γίνεται εκτενής αναφορά στα χαρακτηριστικά των παιδιών (φυσικά, κινητικά και ψυχικά), καθώς και στους μαθησιακούς στόχους που επιδιώκονται μέσω των ασκήσεων. Ιδιαίτερα κατά την 1η και τη 2η σχολική περίοδο, ο/η προπονητής/-τρια επικεντρώνεται κυρίως στο ποδοσφαιρικό μέρος της διδασκαλίας. Παράλληλα, αναπτύσσονται ψυχολογικές δεξιότητες, όπως η θέληση, η αφοσίωση, η αγωνιστικότητα, το ατομικό και το ομαδικό πνεύμα. Επιθυμητό είναι, επίσης, να αρχίζει η εκμάθηση των βασικών αρχών της άμυνας και της επίθεσης, καθώς και της ατομικής τακτικής, ενώ ταυτόχρονα ενισχύεται η τακτική τους κατάρτιση μέσω ασκήσεων και παιχνιδιού. Επισημαίνεται ότι, κατά την περίοδο αυτή, οι παίκτες/-τριες παρουσιάζουν καλές σωματικές αναλογίες, οι οποίες συμβάλλουν στον καλύτερο έλεγχο του σώματος και στην εκτέλεση δεξιοτεχνικών κινήσεων. Για τον λόγο αυτόν, εμφανίζουν αυξημένη ικανότητα μάθησης σύνθετων δεξιοτήτων προσανατολισμού στον χώρο και τον χρόνο. Μέσα από κατάλληλες ασκήσεις, επιδιώκεται η εξάσκηση των βασικών τεχνικών στοιχείων με ακρίβεια και ποικιλία, οδηγώντας σταδιακά στην εξειδίκευση.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να κατανοούν ότι στην εξάσκηση των δεξιοτήτων πρέπει να δίνεται έμφαση στην ποιοτική και όχι στην ποσοτική μάθηση, με εστίαση στη βελτίωση των συναρμοστικών ικανοτήτων.

2.3.B.4 | ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τα βασικά στοιχεία που αφορούν τη διαχείριση και τα χαρακτηριστικά της εφηβικής ηλικίας (φυσικά, κινητικά και ψυχικά). Αναλύεται και τεκμηριώνεται ότι, μέχρι το 12ο έτος της ηλικίας, η προπόνηση μπορεί να εστιάζεται στην τεχνική σε ποσοστό έως και 70%. Στην 1η φάση της εφηβείας (13-14 ετών), παρατηρούνται σημαντικές αλλαγές στην ανάπτυξη των αθλητών/-τριών. Παράλληλα, γίνεται εκτενής αναφορά στη σταδιακή εισαγωγή των παιδιών στο κύριο μέρος του αθλήματος μέσω διοργάνωσης τουρνουά, καθώς και στην απότομη αύξηση βασικών φυσικών ικανοτήτων, όπως είναι η δύναμη, η αντοχή και η ταχύτητα. Επισημαίνεται η σημασία της συστηματικής προπόνησης από τις ακαδημίες, καθώς και οι μεταβολές στα σωματικά χαρακτηριστικά των αθλητών/-τριών. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την προπονητική αξία της αναερόβιας ικανότητας και τις μορφές παιχνιδιού μέσω των οποίων αυτή αναπτύσσεται στην εφηβική ηλικία. Κατά τη 2η φάση της εφηβείας (15-16 ετών), είναι απαραίτητη η διατήρηση της εξάσκησης των συναρμοστικών ικανοτήτων, ενώ η τελειοποίηση των τεχνικών δεξιοτήτων επιτυγχάνεται μέσω εξειδικευμένων ασκήσεων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη γενική και την ειδική τακτική, καθώς και στη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων του/της αθλητή/-τριας. Παράλληλα, τονίζεται ότι οι έφηβοι αυτής της ηλικίας παρουσιάζουν σημαντική σωματική και πνευματική ανάπτυξη, γεγονός που καθιστά αναγκαία τη δημιουργία ενός προπονητικού περιβάλλοντος που σέβεται και ενισχύει την προσωπικότητά τους. Τέλος, επισημαίνεται η σημασία της κατάλληλης επιλογής προπονητή/-τριας, ο/η οποίος/-α διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο τόσο στην ποδοσφαιρική ανάπτυξη των παιδιών όσο και τη διδασκαλία του αθλήματος.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να προσδιορίζουν ότι σκοπός της προπόνησης είναι η βελτίωση των τεχνικών δεξιοτήτων, η ανάπτυξη της βασικής τακτικής συμπεριφοράς, η καλλιέργεια της διάθεσης για προσπάθεια και η βελτίωση της απόδοσης τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα.

2.3.B.5 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τον ορισμό, τις βασικές αρχές και τα στοιχεία της τακτικής στην παιδική και την εφηβική ηλικία. Παράλληλα, παρουσιάζονται κατάλληλες ασκήσεις στο γήπεδο, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο, οι οποίες αφορούν την τακτική, τον σχεδιασμό και την εκτέλεση ενεργειών για την αποτελεσματική αντιμετώπιση επιθετικών και αμυντικών καταστάσεων, με στόχο την επίτευξη του σκοπού του παιχνιδιού. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τον προγραμματισμό της τακτικής στο ποδόσφαιρο στις αναπτυξιακές ηλικίες, καθώς και τα επιμέρους στοιχεία που συμβάλλουν στη βελτίωση της γενικής και ειδικής αγωνιστικής συμπεριφοράς. Η τακτική αυτή αναλύεται σε τρία επίπεδα: την ατομική τακτική (που αφορά τον/την κάθε παίκτη/-τρια), την τακτική υποομάδων (που αφορά τμήματα παικτών/-τριών) και την ομαδική τακτική, τόσο

στην επίθεση όσο και στην άμυνα. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στην προπόνηση μέσω ασκήσεων που στοχεύουν στην εκμάθηση της οργάνωσης της άμυνας και της επίθεσης σε ειδικές καταστάσεις παιχνιδιού, όπως τα ελεύθερα λακτίσματα (φάουλ), τα κόρνερ, τα πλάγια άουτ και τα πέναλτι. Παράλληλα, παρουσιάζονται οι βασικές αρχές της επίθεσης, όπως η διατήρηση και ο έλεγχος της μπάλας, το βάθος και το πλάτος, η διείσδυση, η κινητικότητα, ο αυτοσχεδιασμός και η δημιουργία αριθμητικής υπεροχής. Αντίστοιχα, διδάσκονται οι βασικές αρχές της άμυνας, όπως το μαρκάρισμα, η κάλυψη χώρου, το βάθος, η καθυστέρηση, η συγκέντρωση, η ισορροπία, ο έλεγχος, η αυτοσυγκράτηση και η διατήρηση αριθμητικής υπεροχής.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να οργανώνουν την προπόνηση τακτικής και να καθοδηγούν λεκτικά τους/τις παίκτες/-τριες, ενισχύοντας τη βελτίωση της απόδοσής τους κατά την εκτέλεση των ασκήσεων στην παιδική και την εφηβική ηλικία.

2.3.B.6 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ

Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τις βασικές αρχές και τα στοιχεία της τεχνικής στις αναπτυξιακές ηλικίες. Η τεχνική του ποδοσφαίρου προσεγγίζεται ως μια αλληλουχία ενεργειών που ξεκινά από την πάσα και ολοκληρώνεται με το σουτ. Μέσα από τη θεωρία και την πρακτική εφαρμογή στο γήπεδο, αναλύεται το βασικό στοιχείο της ομαδικότητας, δηλαδή το «παιχνίδι με δύο», καθώς και η τέχνη της μεταβίβασης και της παραλαβής της μπάλας μεταξύ συμπαίκτων/-τριών. Σκοπός της υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν ότι η σωστή εκμάθηση της πάσας αποτελεί θεμέλιο για την ανάπτυξη της τακτικής. Παράλληλα, διδάσκονται τα βασικά τεχνικά στοιχεία του παιχνιδιού με μπάλα, όπως είναι το σταμάτημα της μπάλας (κοντρόλ), η προώθηση και ο έλεγχος (οδήγημα), η σωστή μεταβίβαση, τα σουτ και οι κεφαλές, η ντρίμπλα, η αφαίρεση της μπάλας (τάκλιν/προβολή), η προστασία της μπάλας, η προσποίηση, καθώς και η έννοια της επιδεξιότητας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες οφείλουν να γνωρίζουν σε βάθος τις τεχνικές κινήσεις, ώστε να είναι ικανοί/-ές να τις επιδεικνύουν, να τις διδάσκουν, να εντοπίζουν και να διορθώνουν λανθασμένες εκτελέσεις και να καθοδηγούν τους/τις παίκτες/-τριες στην ορθή εφαρμογή τους στον αγώνα.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν αποτελεσματικά προπονήσεις που περιλαμβάνουν ασκήσεις ανάπτυξης ατομικών και ομαδικών τεχνικών δεξιοτήτων.

2.3.B.7 | ΑΝΤΟΧΗ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τις βασικές αρχές και τα στοιχεία της προπόνησης με στόχο την ανάπτυξη της αντοχής και της ταχύτητας. Παρουσιάζονται οι κύριες μέθοδοι προπόνησης για τη βελτίωση της αντοχής, όπως η μέθοδος διάρκειας και η διαλειμματική μέθοδος, προσαρμοσμένες στις ανάγκες των

παιδιών. Παράλληλα, επισημαίνεται ότι τα περιεχόμενα της προπόνησης πρέπει να ευθυγραμμίζονται με τις φυσικές και κινητικές συνήθειές τους. Στόχος της υποεπένδυσης είναι να κατανοηθεί η σταδιακή εξοικείωση των παιδιών με το αργό και παρατεταμένης διάρκειας τρέξιμο, το οποίο μπορεί να πραγματοποιείται με ή χωρίς μπάλα. Μέσα από τη θεωρητική ανάλυση και την πρακτική εφαρμογή (ασκησιολόγιο), τονίζεται ότι η προπόνηση πρέπει να περιλαμβάνει ποικιλία παιχνιδιών. Αναλύονται εκτενώς οι μέθοδοι προπόνησης για τη βελτίωση της γενικής αντοχής, όπως η μέθοδος διάρκειας, η ήπια διαλειμματική μέθοδος, το φάρτλεκ και το παιχνίδι, με ιδιαίτερη έμφαση στον έλεγχο της έντασης μέσω της παρακολούθησης των καρδιακών σφυγμών. Η προπόνηση της ταχύτητας προσεγγίζεται μέσα από ασκήσεις και παιχνίδια που στοχεύουν στη βελτίωση της ταχύτητας αντίδρασης, σε συνδυασμό με διαφορετικές μορφές εκκίνησης, σκυταλοδρομίες και αποστάσεις 10-20 μέτρων. Στόχος είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν ότι, μέσω της προπόνησης της αντίδρασης, αναπτύσσονται και άλλες μορφές ταχύτητας, όπως η αντιληπτική ταχύτητα, η ταχύτητα λήψης αποφάσεων, η ικανότητα πρόβλεψης, καθώς και η ταχύτητα εκτέλεσης.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν αποτελεσματικά προπονητικές ασκήσεις για τη βελτίωση της αντοχής και της ταχύτητας, με ή χωρίς τη χρήση μπάλας.

2.3.B.8 | ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Στην υποεπένδυση αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ότι η εκμάθηση των βασικών αρχών του ποδοσφαίρου πρέπει να πραγματοποιείται σε κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο και περιβάλλον, σχεδιασμένο για την επίτευξη των στόχων της προπονητικής διαδικασίας. Παράλληλα, αναλύονται οι βασικοί στόχοι μιας ακαδημίας ποδοσφαίρου. Έμφαση δίνεται στην ποιότητα των προπονητών/-τριών, οι οποίοι/-ες πρέπει να διαθέτουν τεχνική και τακτική κατάρτιση, καθώς και παιδαγωγικές γνώσεις, ώστε οι νεαροί/-ές ποδοσφαιριστές/-τριες να μαθαίνουν όχι μόνο το άθλημα, αλλά και κανόνες συμπεριφοράς εντός και εκτός γηπέδου. Ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται στον υλικοτεχνικό εξοπλισμό, ο οποίος συμβάλλει καθοριστικά στην αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης. Αυτός περιλαμβάνει επαρκή αριθμό μπαλών (ιδανικά μία ανά παίκτη/-τρια), φανέλες, εμπόδια, στεφάνια διαφόρων χρωμάτων και κώνους οριοθέτησης του χώρου. Τονίζεται ότι ο ποιοτικός και ασφαλής εξοπλισμός, σε συνδυασμό με τη σωστή διαχείρισή του, ενισχύει το έργο του/της προπονητή/-τριας. Επιπλέον, επισημαίνεται ότι για την αποτελεσματική προπόνηση προτείνεται η κατάλληλη αναλογία προπονητή/-τριας και παικτών/-τριών (περίπου 1:10 για αρχάριους/-ες και 1:12-14 για παιδιά μεγαλύτερων ηλικιών), καθώς και η συνεργασία με καταρτισμένους/-ες επαγγελματίες. Υπογραμμίζεται, επίσης, ότι σκοπός της ποδοσφαιρικής ακαδημίας είναι η συνολική ανάπτυξη και η αγωνιστική πρόοδος των παιδιών, μέσα από παιγνιώδεις μορφές προπόνησης με σαφείς κανόνες. Τέλος, τονίζεται η σημασία της συνεργασίας και της αλληλεπίδρασης μεταξύ προπονητή/-τριας, υπευθύνου/-ης

της ακαδημίας και γονέων, καθώς η ενεργή συμμετοχή των τελευταίων επηρεάζει την παρουσία και τη συνέπεια των παιδιών σε προπονήσεις και αγώνες. Η συστηματική επικοινωνία και ενημέρωση των γονέων αποτελεί βασικό στοιχείο της ορθής λειτουργίας μιας ακαδημίας.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να οργανώνουν μια ποδοσφαιρική ακαδημία και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τη συνεργασία και την επικοινωνία με όλους τους εμπλεκόμενους φορείς.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Σωτηρόπουλος, Α., Μπεκρής, Ε., Τραυλός, Α., Μπαλάφας, Δ., Τσαϊνης, Γ., Σουγλής, Α., Ζελενίτσας, Χ., Καραγιώργος, Γ. & Γεωργούλιας, Δ. (2003). *Το Ποδόσφαιρο* (2η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
2. Martin, D. (1994). *Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία* (επιμ. Σ. Κέλλης). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

1. Λιάπης, Δ. & Τελμετίδης, Κ. (2022). *Το Ποδόσφαιρο και η συνεχής εξέλιξή του* (τόμος Β΄: Στις επαγγελματικές, στις ερασιτεχνικές και στις παιδικές κατηγορίες). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.
2. Σωτηρόπουλος, Α. & Μπεκρής, Ε. (2007). *Προπονησιολογία ποδοσφαίρου. Από το παιδί... στον επαγγελματία*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.

2.3.Γ • ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η παρούσα ενότητα αναφέρεται στην ανάλυση του αγώνα ποδοσφαίρου, με σκοπό τη μελέτη, τη συλλογή και την κατανόηση μεγάλου όγκου πληροφοριών από την ανάλυση του ποδοσφαιρικού αγώνα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ενημερωθούν για τον ρόλο του αναλυτή σε μια ομάδα ποδοσφαίρου, για τις μεθόδους και τους τρόπους που χρησιμοποιούνται για την ανάλυση του αγώνα και για την παρουσίαση των αποτελεσμάτων, τα οποία διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην απόδοση της ομάδας. Θα ενημερωθούν για τη χρησιμότητα της βιντεοανάλυσης, των σύγχρονων και των παραδοσιακών μεθόδων ανάλυσης του ποδοσφαιρικού αγώνα, για την παρουσίαση των απαραίτητων πληροφοριών, τις οποίες πρέπει να γνωρίζει ο/η προπονητής/-τρια, για την ποσοτική (δεδομένα επιδόσεων) και την ποιοτική ανάλυση (βιντεοανάλυση, τμηματοποίηση παιχνιδιού) και τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματά τους, αλλά και τη βοήθεια που οι πληροφορίες προσφέρουν στον/στην προπονητή/-τρια ώστε να

παίρνει σωστές αποφάσεις. Επίσης, θα γίνει αναφορά στον τρόπο παρουσίασης των αποτελεσμάτων στους/στις ποδοσφαιριστές/-τριες ατομικά ή συνολικά στην ομάδα, στην ατομική ανάλυση/εξέταση μεμονωμένων αθλητών/-τριών μεταξύ διαφορετικών αγώνων ή στη συγκριτική ανάλυση μιας σεζόν, στις επιθετικές και τις αμυντικές ενέργειες (σύστημα / μετασχηματισμός κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού), στις προσπάθειες για τέρμα, στο χτίσιμο παιχνιδιού (buildup) και στις στατικές φάσεις.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τους τρόπους ανάλυσης του ποδοσφαιρικού αγώνα,
- Εφαρμόζουν τη σύνταξη αναφοράς (report) για την ανάλυση του αγώνα ποδοσφαίρου (scouting),
- Σχεδιάζουν την ανάλυση του αγώνα της ομάδας τους και του αντιπάλου,
- Ελέγχουν την απόδοση των αθλητών/-τριών σύμφωνα με την καταγραφή της επίδοσής τους στον αγώνα,
- Συγκρίνουν την απόδοση των αθλητών/-τριών σύμφωνα με την καταγραφή της απόδοσής τους στον αγώνα,
- Παρουσιάζουν τα λάθη της τακτικής και της τεχνικής συμπεριφοράς των ποδοσφαιριστών/-τριών μέσω βιντεοανάλυσης,
- Επιλύουν κατά την προπόνηση προβλήματα στην τακτική και την τεχνική συμπεριφορά των αθλητών/-τριών τους σύμφωνα με την ανάλυση της απόδοσής τους κατά τη διάρκεια του αγώνα,
- Υιοθετούν την παρουσίαση της ανάλυσης του παιχνιδιού στους/στις αθλητές/-τριές τους μέσω βιντεοανάλυσης,
- Υποστηρίζουν τη συνεργασία μεταξύ προπονητή/-τριας και αναλυτή για την αξιολόγηση της απόδοσης των αθλητών/-τριών,
- Δημιουργούν σχέδια παρατήρησης και ανάλυσης αγώνων ποδοσφαίρου,
- Εφαρμόζουν την ανάλυση του παιχνιδιού για τον εντοπισμό λαθών κατά τη διάρκεια του αγώνα, ώστε να γίνεται ανατροφοδότηση με σκοπό τη βελτίωση της απόδοσης της ομάδας.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Απόδοση / Ανάλυση αγώνα / Βιντεοανάλυση / Νέες τεχνολογίες / Διόρθωση λαθών / Τακτική συμπεριφορά / Τεχνική συμπεριφορά / Φυσική κατάσταση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (2), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ
2	ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ
3	ΧΡΗΣΗ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ
4	ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΝΤΕΟΑΝΑΛΥΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
5	ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ
6	ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ
7	ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

Κείμενο αναφοράς

2.3.Γ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Η ανάλυση απόδοσης αποτελεί έναν εξειδικευμένο κλάδο της αθλητικής επιστήμης, ο οποίος παρέχει σε αθλητές/-τριες και προπονητές/-τριες αντικειμενικές πληροφορίες για την ερμηνεία και τη βελτίωση της αγωνιστικής απόδοσης. Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν βασικές γνώσεις σχετικά με την αθλητική ανάλυση απόδοσης και κατανοούν τη σημασία της στον σύγχρονο αθλητισμό. Παράλληλα, εξοικειώνονται με τη συστηματική παρατήρηση και την αντικειμενική αξιολόγηση, οι οποίες αποτελούν βασικά εργαλεία της διαδικασίας. Οι γνώσεις αυτές συνδέονται άμεσα με την ειδικότητά τους στον χώρο του ποδοσφαίρου, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να αξιολογούν την απόδοση ποδοσφαιριστών/-τριών και ομάδων, κατανοώντας τα τεχνικά και τακτικά στοιχεία που την επηρεάζουν.

Με τον τρόπο αυτόν, είναι σε θέση να σχεδιάζουν προπονητικά πλάνα που στοχεύουν στη βελτίωση της απόδοσης και στη δημιουργία αποτελεσματικών ομάδων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ανάπτυξη της κριτικής σκέψης σε σχέση με την αξιολόγηση της απόδοσης, στην κατανόηση της σημασίας των στατιστικών δεδομένων, καθώς και στην ικανότητα γνωστοποίησης των αποτελεσμάτων στους/στις παίκτες/-τριες και τους/τις συνεργάτες/-ιδες.

Για την καλύτερη κατανόηση του αντικειμένου, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να συμμετάσχουν σε μελέτες περίπτωσης, αναλύοντας πραγματικούς αγώνες και αθλητές/-τριες. Επιπλέον, εφαρμόζουν μεθόδους ανάλυσης σε πρακτικά σενάρια προπόνησης και παρουσιάζουν ανατροφοδότηση σε ομάδες. Μέσα από αυτές τις διαδικασίες, ενσωματώνουν τις νέες γνώσεις στον ποδοσφαιρικό τους ρόλο και βελτιώνουν τις δεξιότητές τους στην ανάλυση της απόδοσης.

2.3.Γ.2 | ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν βασικές γνώσεις σχετικά με τις μεθόδους και τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται για την ανάλυση της

απόδοσης στο ποδόσφαιρο. Παράλληλα, κατανοούν τη σημασία της στατιστικής και της τεχνολογίας στην εξέλιξη της ανάλυσης της απόδοσης και στον τρόπο με τον οποίο αυτές συμβάλλουν στη βελτίωση της αγωνιστικής απόδοσης. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στην εξέλιξη των μεθόδων ανάλυσης, καθώς στο παρελθόν βασίζονταν κυρίως στη συστηματική παρατήρηση και την καταγραφή με παραδοσιακά μέσα (χαρτί και μολύβι), ενώ σήμερα αξιοποιούνται σύγχρονες τεχνολογίες και ψηφιακά εργαλεία. Οι γνώσεις αυτές συνδέονται άμεσα με την ειδικότητα των εκπαιδευόμενων στον ποδοσφαιρικό χώρο, επιτρέποντάς τους να εφαρμόζουν στατιστικές και τεχνολογικές μεθόδους για την ανάλυση αγώνων.

Μέσα από αυτή τη διαδικασία, κατανοούν πώς παράμετροι όπως η κατοχή της μπάλας, οι μεταβάσεις από την άμυνα στην επίθεση και αντίστροφα, καθώς και άλλα τεχνικά και τακτικά στοιχεία, επηρεάζουν την απόδοση. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ορθή ανάλυση και ερμηνεία των δεδομένων, στην κατάλληλη επιλογή δεικτών απόδοσης, καθώς και στη σύνδεση των ευρημάτων με την πρακτική εφαρμογή στον αγώνα.

Για την καλύτερη κατανόηση του γνωστικού αντικειμένου, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να συμμετάσχουν σε πρακτικές δραστηριότητες, όπως είναι η ανάλυση πραγματικών ποδοσφαιρικών αγώνων και η μελέτη συγκεκριμένων περιπτώσεων (case studies), εξετάζοντας στατιστικά και τεχνικά δεδομένα. Μέσα από αυτές τις διαδικασίες, αναπτύσσουν δεξιότητες στην ανάλυση της απόδοσης και είναι σε θέση να εφαρμόζουν τις γνώσεις τους σε πρακτικό επίπεδο στο ποδόσφαιρο.

2.3.Γ.3 | ΧΡΗΣΗ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τις προηγμένες τεχνολογίες που χρησιμοποιούνται για την ανάλυση της απόδοσης στο ποδόσφαιρο. Παράλληλα, κατανοούν πώς οι σύγχρονες μέθοδοι ανάλυσης αντικαθιστούν σε μεγάλο βαθμό τη χειροκίνητη παρατήρηση και επεξεργασία των αγώνων, επιτρέποντας την αποτελεσματικότερη συλλογή και επεξεργασία δεδομένων για τους/τις παίκτες/-τριες, τις ομάδες και το προπονητικό επιτελείο. Οι τεχνολογίες αυτές συμβάλλουν στη μείωση του χρόνου συλλογής δεδομένων και παρέχουν τη δυνατότητα καταγραφής περισσότερων και πιο εξειδικευμένων πληροφοριών σχετικά με την απόδοση των παικτών/-τριών. Ενδεικτικά, χρησιμοποιούνται συστήματα εντοπισμού (GPS) για τη μέτρηση της απόστασης που διανύει ένας/μία παίκτης/-τρια, καθώς και εργαλεία παρακολούθησης φυσιολογικών δεικτών, όπως είναι η καρδιακή συχνότητα. Μέσα από εμπλουτισμένες εισηγήσεις και πρακτικά παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη σύνδεση των τεχνολογιών αυτών με την πρακτική εφαρμογή στον ποδοσφαιρικό χώρο. Έτσι, είναι σε θέση να τις αξιοποιούν για την παρακολούθηση της απόδοσης, τον εντοπισμό δυνατών και αδύναμων σημείων των παικτών/-τριών, καθώς και για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων που επηρεάζουν τις επιδόσεις της ομάδας. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ορθή και αποτελεσματική

χρήση των τεχνολογιών, στην ανάλυση και ερμηνεία των δεδομένων, καθώς και στη σύνδεσή τους με την προπονητική διαδικασία και την τακτική βελτίωση της ομάδας.

Για την ενίσχυση της κατανόησης και της πρακτικής εφαρμογής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να συμμετάσχουν σε μελέτες περίπτωσης, αναλύοντας πραγματικά δεδομένα από αγώνες με τη χρήση σύγχρονων τεχνολογιών. Παράλληλα, μπορούν να παρακολουθούν εξειδικευμένες εισηγήσεις που παρουσιάζουν προηγμένες εφαρμογές στον τομέα της ανάλυσης απόδοσης. Μέσα από αυτές τις διαδικασίες, αναπτύσσουν τις απαραίτητες δεξιότητες για την αποτελεσματική αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών στον ποδοσφαιρικό χώρο.

2.3.Γ.4 | ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΝΤΕΟΑΝΑΛΥΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Στην παρούσα υποενότητα, διδάσκεται ο τρόπος με τον οποίο η καταγραφή μέσω βίντεο χρησιμοποιείται για την ανάλυση των επιδόσεων των παικτών/-τριών και των ομάδων σε έναν ποδοσφαιρικό αγώνα. Η ανάλυση αυτή αποτελεί σημαντικό μέρος του αθλήματος, καθώς παρέχει ανατροφοδότηση σχετικά με την τεχνική και τακτική συμπεριφορά τόσο της ομάδας όσο και των ποδοσφαιριστών/-τριών. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη σημασία και τις διαδικασίες της βιντεοανάλυσης στο ποδόσφαιρο, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο το βίντεο και τα αναλυτικά δεδομένα μπορούν να αξιοποιηθούν για την αξιολόγηση της απόδοσης της ομάδας και των αντιπάλων, με στόχο την εφαρμογή τους στην προπονητική διαδικασία. Οι γνώσεις που αποκτούν σχετίζονται με την καταγραφή, την ανάλυση και την ερμηνεία βίντεο αγώνων ποδοσφαίρου. Παράλληλα, εξοικειώνονται με τη χρήση εργαλείων και λογισμικού για την επεξεργασία βίντεο και τη δημιουργία αναλυτικών αναφορών. Στο πλαίσιο αυτό, αναπτύσσουν δεξιότητες στην ερμηνεία δεδομένων και στατιστικών πληροφοριών που προκύπτουν από το βίντεο, γεγονός που συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση της αγωνιστικής απόδοσης. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη σωστή καταγραφή και αποθήκευση του βίντεο, στη συνεπή και ακριβή ανάλυση των επιδόσεων, καθώς και στην ορθή ερμηνεία των αποτελεσμάτων με βάση την ποδοσφαιρική πρακτική.

Για την καλύτερη κατανόηση του αντικειμένου, αξιοποιούνται πρακτικά παραδείγματα και μελέτες περίπτωσης, όπου παρουσιάζονται πραγματικά σενάρια ανάλυσης απόδοσης μέσω βιντεοανάλυσης. Επιπλέον, μπορούν να χρησιμοποιηθούν εμπλουτισμένες εισηγήσεις για την παρουσίαση προηγμένων εφαρμογών του αντικειμένου στο ποδόσφαιρο.

Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενσωματώνουν αποτελεσματικά τη βιντεοανάλυση στην εκπαιδευτική και την προπονητική τους πρακτική.

2.3.Γ.5 | ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Το ποδόσφαιρο περιλαμβάνει περιόδους υψηλής έντασης, οι οποίες εναλλάσσονται με περιόδους επιβράδυνσης. Λόγω αυτού, οι παίκτες/-τριες ενός ποδοσφαιρικού αγώνα πρέπει να έχουν πολύ καλή φυσική κατάσταση, δηλαδή αερόβια και αναερό-

βια αντοχή, μυϊκή δύναμη, ευκινησία και ταχύτητα. Οι παράμετροι αυτές μπορεί να διαφοροποιούνται ανάλογα με την αγωνιστική θέση, το στιλ παιχνιδιού της ομάδας και άλλους παράγοντες. Για τον λόγο αυτόν, είναι σημαντικό τόσο ο/η παίκτης/-τρια όσο και ο/η προπονητής/-τρια να διαθέτουν αντικειμενικές πληροφορίες σχετικά με τη σωματική κατάσταση των αθλητών/-τριών.

Ο έλεγχος και η αξιολόγηση με βάση τις παραπάνω παραμέτρους αποτελούν βασικά στοιχεία της προπονητικής διαδικασίας, γιατί προσφέρουν ανατροφοδότηση, εξασφαλίζουν την αντικειμενική αξιολόγηση, βοηθούν στον καλύτερο σχεδιασμό της προπόνησης και συμβάλλουν στη βελτίωση της ατομικής και της ομαδικής εικόνας, καθώς και στην πρόληψη τραυματισμών. Τέτοιου είδους πληροφορίες μπορούν να συλλεχθούν μέσω δοκιμασιών αξιολόγησης της φυσικής απόδοσης, τόσο στο πεδίο όσο και στο εργαστήριο, αλλά και κατά τη διάρκεια του ίδιου του αγώνα.

2.3.Γ.6 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν την ανάγκη και τη σημασία του ελέγχου και της αξιολόγησης της φυσικής απόδοσης των ποδοσφαιριστών/-τριών. Παράλληλα, μαθαίνουν πώς να αξιολογούν τις διάφορες πτυχές της φυσικής κατάστασης και πώς αυτές συνδέονται με την προπονητική διαδικασία και τη βελτίωση της αγωνιστικής απόδοσης. Οι γνώσεις που αποκτούν περιλαμβάνουν τις βασικές μεθόδους και δοκιμασίες που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης, καθώς και τη σωστή ανάλυση και ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Επιπλέον, εξοικειώνονται με εργαλεία και τεστ που μετρούν την αερόβια και αναερόβια αντοχή, τη μυϊκή δύναμη, την ευκινησία και την ταχύτητα των ποδοσφαιριστών/-τριών. Οι δεξιότητες που αναπτύσσονται αφορούν την εφαρμογή των δοκιμασιών αξιολόγησης, την ερμηνεία των αποτελεσμάτων και την ενσωμάτωσή τους στο προπονητικό πρόγραμμα, με στόχο τη βελτίωση της απόδοσης των παικτών/-τριών. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη σωστή εκτέλεση των δοκιμασιών, στην αξιόπιστη ερμηνεία των αποτελεσμάτων και στην κατάλληλη προσαρμογή του προπονητικού προγράμματος βάσει των δεδομένων.

Για την ενίσχυση της κατανόησης και των δεξιοτήτων τους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες συμμετέχουν σε πρακτικές ασκήσεις αξιολόγησης, εφαρμόζοντας δοκιμασίες σε ποδοσφαιριστές/-τριες κατά την προπόνηση ή τον αγώνα. Παράλληλα, παρουσιάζονται προσαρμοσμένα προπονητικά προγράμματα με βάση τις αναλύσεις απόδοσης, ώστε να μπορούν να εφαρμόζουν αποτελεσματικά τα δεδομένα στην προπονητική διαδικασία.

2.3.Γ.7 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν βασικές γνώσεις και δεξιότητες που σχετίζονται με την ανάλυση της απόδοσης στο ποδόσφαιρο και την εφαρμογή των αποτελεσμάτων στην προπονητική διαδικασία. Κατανοούν τη ση-

μασία της συλλογής και ανάλυσης δεδομένων από έναν ποδοσφαιρικό αγώνα, καθώς και τις βασικές μεθόδους και τον απαραίτητο υλικοτεχνικό εξοπλισμό που χρησιμοποιούνται σε αυτή τη διαδικασία. Παράλληλα, αναπτύσσουν την ικανότητα αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης και της τεχνικο-τακτικής απόδοσης των ποδοσφαιριστών/-τριών. Οι γνώσεις και οι δεξιότητες που αποκτούν συνδέονται άμεσα με την προπονητική τους ειδικότητα, καθώς η ανάλυση απόδοσης αποτελεί κρίσιμο εργαλείο για τη βελτίωση της ομάδας και την ανάπτυξη της τακτικής και της ατομικής απόδοσης των παικτών/-τριών. Επιπλέον, είναι σε θέση να αναγνωρίζουν σημεία προσοχής που αφορούν τη σωστή συλλογή και ανάλυση δεδομένων, την αξιολόγηση της ακρίβειας και αξιοπιστίας των αποτελεσμάτων, καθώς και την ορθή ερμηνεία των αναλύσεων. Για την ενίσχυση των δεξιοτήτων τους, συνιστάται η πρακτική εφαρμογή των μεθόδων ανάλυσης μέσω πραγματικών ποδοσφαιρικών αγώνων ή προπονήσεων.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να κατανοούν και να εφαρμόζουν την ανάλυση απόδοσης στην προπονητική πράξη, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας προπονητικά πλάνα βασισμένα στα αποτελέσματα της ανάλυσης.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Carling, C., Williams, A. M. & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis: A systematic approach to improving performance*. UK: Psychology Press.
2. Escher, T. (2021). *Σύγχρονη ποδοσφαιρική προπόνηση τακτικής* (επιμ. Θ. Μεταξάς). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

1. Link, D. (2018). *Data Analytics in Professional Soccer. Performance Analysis Based on Spatiotemporal Tracking Data*. Wiesbaden: Springer Vieweg.
2. Jankowski, T. (2016). *Αγωνιστικά πλάνα ποδοσφαίρου. Τακτική και συστήματα για την επιτυχία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

2.4 • ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄

2.4.A • ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η παρούσα ενότητα αποσκοπεί στην εκμάθηση των βασικών κατευθύνσεων για την οργάνωση και την πρακτική εφαρμογή της προπονητικής διαδικασίας των τεχνικών δεξιοτήτων που αφορούν την ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική στο άθλημα του ποδοσφαίρου. Οι σπουδαστές/-τριες θα ενημερωθούν για τις τάσεις που επικρατούν στο σύγχρονο ποδόσφαιρο και τη σύγχρονη μεθοδολογική προσέγγιση της προπόνησης στην ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική μέσω της θεωρίας και της πρακτικής εφαρμογής. Επίσης, στο πλαίσιο της ενότητας, θα αναλυθούν οι θεωρητικοί άξονες που συνδέονται με την προπονητική του ποδοσφαίρου. Ακόμη, θα ενημερωθούν για τους τρόπους και την επίλυση των προβλημάτων που αφορούν την ατομική και ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική στο σύγχρονο ποδόσφαιρο με έμφαση στη σωστή καθοδήγηση στην προπόνηση και θα εκπαιδευτούν στον τρόπο προπόνησης του κύκλου των τεσσάρων φάσεων του παιχνιδιού, δηλαδή την κατοχή, το χάσιμο της μπάλας, την κατοχή από τον αντίπαλο και την ανάκτηση της μπάλας.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Προσδιορίζουν τις βασικές αρχές επιθετικής και αμυντικής τακτικής στο ποδόσφαιρο,
- Κατηγοριοποιούν την αμυντική και επιθετική τακτική στο ποδόσφαιρο σε ατομική υποομαδική και ομαδική τακτική,
- Επιλέγουν την κατάλληλη προπονητική μεθοδολογία αμυντικής και επιθετικής τακτικής στο ποδόσφαιρο,
- Επιδεικνύουν στην ομάδα ποδοσφαίρου την ατομική υποομαδική και ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική,
- Σχεδιάζουν ένα ετήσιο πλάνο προπόνησης με στόχο την ατομική και ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική (γενική και ειδική),
- Σχεδιάζουν την προπόνηση της ατομικής τεχνικής επιδεξιότητας σταδιακά με υποομαδικά και ομαδικά τακτικά στοιχεία,
- Χρησιμοποιούν τον κύκλο των τεσσάρων φάσεων του παιχνιδιού στην προπονητική διαδικασία,
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα με συνδυασμό φυσικής κατάστασης και τακτικής,
- Υποστηρίζουν με οπτική και λεκτική ανατροφοδότηση στην προπόνηση τακτικής τους/τις ποδοσφαιριστές/-τριες,

- Υιοθετούν στον αγωνιστικό χώρο τις βασικές αρχές της επιθετικής και της αμυντικής τακτικής συμπεριφοράς.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Αμυντική τακτική / Επιθετική τακτική / Ομαδική τακτική / Υποομαδική τακτική / Ατομική τακτική / Τακτική συμπεριφορά.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΑΡΧΕΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
2	ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
3	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ
4	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΤΟΜΙΚΗΣ, ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
5	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΤΗΣΙΟΥ ΠΛΑΝΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
6	ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Κείμενο αναφοράς

2.4.A.1 | ΑΡΧΕΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τις βασικές αρχές της επιθετικής και αμυντικής τακτικής στο ποδόσφαιρο. Αρχικά, κατανοούν τον ρόλο της τακτικής στην απόδοση της ομάδας και τη σύνδεσή της με την επίτευξη των αγωνιστικών στόχων. Στη συνέχεια, μελετούν τις βασικές αρχές της άμυνας, όπως τη σωστή τοποθέτηση των αμυντικών, την πίεση στον αντίπαλο και τη διαχείριση του χώρου. Τέλος, διδάσκονται τις αρχές της επίθεσης, όπως τη δημιουργία ευκαιριών, το συνδυαστικό παιχνίδι και την ορθή εκτέλεση επιθετικών ενεργειών. Οι γνώσεις και οι δεξιότητες που αποκτούν συνδέονται άμεσα με την ειδικότητα του/της προπονητή/-τριας ποδοσφαίρου, καθώς απαιτείται βαθιά κατανόηση της τακτικής διάστασης του παιχνιδιού για την ανάπτυξη αποτελεσματικών προπονητικών πρακτικών και την καθοδήγηση των αθλητών/-τριών στον αγώνα. Επιπλέον, αναπτύσσουν δεξιότητες ανάλυσης της τακτικής στρατηγικής των αντιπάλων και εφαρμογής προσαρμοσμένων τακτικών στο παιχνίδι. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη σημασία της συνεργασίας και της αποτελεσματικής επικοινωνίας μεταξύ των παικτών/-τριών, καθώς και στη συνεχή ενημέρωση σχετικά με τις σύγχρονες τάσεις και εξελίξεις στην ποδοσφαιρική τακτική. Για την καλύτερη κατανόηση του αντικειμένου, αξιοποιού-

νται πρακτικές δραστηριότητες, όπως η παρακολούθηση και ανάλυση αγώνων ποδοσφαίρου, η μελέτη τακτικών κορυφαίων ομάδων, καθώς και η συμμετοχή σε προπονήσεις με έμφαση στην τακτική εφαρμογή των αρχών που έχουν διδαχθεί.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν στην προπόνηση τις βασικές αρχές της επιθετικής και αμυντικής τακτικής.

2.4.A.2 | ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη σημασία της ατομικής τακτικής, δηλαδή τον τρόπο με τον οποίο ένας/μία παίκτης/-τρια αντιδρά σε διάφορες αγωνιστικές καταστάσεις και αξιοποιεί τις δεξιότητές του/της τόσο στην επιθετική όσο και στην αμυντική διάσταση του παιχνιδιού. Στη συνέχεια, εξετάζουν την υποομαδική τακτική, η οποία αφορά τον συντονισμό μεταξύ παικτών που αγωνίζονται σε συγκεκριμένες γραμμές ή θέσεις (π.χ. άμυνα ή επίθεση), καθώς και τη συνεργασία τους μέσα στο παιχνίδι. Έπειτα, αναλύεται η ομαδική τακτική, η οποία επικεντρώνεται στον τρόπο με τον οποίο η ομάδα λειτουργεί συλλογικά, καλύπτοντας χώρους, οργανώνοντας θέσεις και αντιδρώντας σε διαφορετικές φάσεις του αγώνα. Τέλος, εξετάζεται η γενική τακτική, η οποία αφορά τη συνολική αγωνιστική συμπεριφορά της ομάδας σε όλες τις φάσεις του παιχνιδιού, όπως η οργάνωση της άμυνας και της επίθεσης, καθώς και η μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση και αντίστροφα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν το σύνολο των τακτικών προσεγγίσεων που εφαρμόζονται σε έναν αγώνα και τη σημασία της ισορροπίας μεταξύ επίθεσης και άμυνας. Δεδομένου ότι οι προπονητές/-τριες είναι υπεύθυνοι/-ες για την αγωνιστική κατάρτιση των παικτών/-τριών, οι γνώσεις και δεξιότητες στην αμυντική και επιθετική τακτική είναι θεμελιώδεις. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην κατανόηση διαφορετικών τακτικών προσεγγίσεων ανάλογα με τις αγωνιστικές συνθήκες.

Για την καλύτερη εμπέδωση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες συμμετέχουν σε πρακτικές δοκιμασίες, μελέτες περίπτωσης αγωνιστικών καταστάσεων, καθώς και στον σχεδιασμό εξειδικευμένων προπονητικών ασκήσεων.

2.4.A.3 | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

Σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη σημασία της επιλογής της κατάλληλης προπονητικής μεθοδολογίας για την επιθετική και αμυντική τακτική στο ποδόσφαιρο. Παράλληλα, αντιλαμβάνονται πώς οι διαφορετικές μεθοδολογικές προσεγγίσεις επηρεάζουν την κατανόηση, την εφαρμογή και τη βελτίωση των τακτικών συστημάτων. Οι γνώσεις που αποκτούν περιλαμβάνουν τις βασικές προσεγγίσεις στην προπονητική διαδικασία, όπως είναι η μάθηση μέσω παιχνιδιού, η ανάλυση βίντεο, η χρήση τεχνολογικών εργαλείων και η προσωπική ανατροφοδότηση. Επιπλέον, μελετούν τους παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή της μεθοδολογίας, όπως τις ανάγκες της ομάδας, την ηλικία των παικτών/-τριών και τους διαθέσιμους πόρους. Αναπτύσσουν τη δεξιότητα να αξιολογούν και να επιλέγουν την κατάλληλη

μεθοδολογία για την προπόνηση της επιθετικής και αμυντικής τακτικής, ενσωματώνοντας την αποτελεσματικά στον προπονητικό τους ρόλο, με στόχο την καλύτερη κατανόηση και ανάπτυξη των τακτικών δεξιοτήτων των παικτών/-τριών. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη συνεχή επιμόρφωση και ενημέρωση, καθώς οι προπονητικές μεθοδολογίες εξελίσσονται διαρκώς. Παράλληλα, τονίζεται η ανάγκη προσαρμογής της μεθοδολογίας στις ατομικές ανάγκες κάθε αθλητή/-τριας.

Για την ενίσχυση των δεξιοτήτων τους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες συμμετέχουν σε σεμινάρια και εργαστήρια με αντικείμενο τις σύγχρονες προπονητικές μεθοδολογίες. Επιπλέον, ασκούνται στην ανάλυση πραγματικών αγώνων και στον σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων που ενσωματώνουν διαφορετικές μεθόδους. Η συστηματική πρακτική εμπειρία συμβάλλει στην ανάπτυξη των απαραίτητων δεξιοτήτων για την αποτελεσματική εφαρμογή της προπονητικής μεθοδολογίας στο ποδόσφαιρο.

2.4.A.4 | ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΤΟΜΙΚΗΣ, ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

Στην τέταρτη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν πώς να επιδεικνύουν, να διδάσκουν και να ενσωματώνουν την ατομική, υποομαδική και ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική στην ποδοσφαιρική πράξη. Παράλληλα, κατανοούν τις διαφορές μεταξύ των τριών επιπέδων τακτικής και τον τρόπο με τον οποίο συμβάλλουν στη συνολική απόδοση της ομάδας. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην αναγνώριση και ενίσχυση των ατομικών ικανοτήτων των παικτών/-τριών. Οι γνώσεις και δεξιότητες που αναπτύσσονται συνδέονται άμεσα με την ειδικότητά τους ως προπονητές/-τριες ποδοσφαίρου, καθώς τους επιτρέπουν να αξιολογούν τις ανάγκες και τις δυνατότητες των αθλητών/-τριών και να τις ενσωματώνουν σε προπονητικά προγράμματα που υποστηρίζουν την αποτελεσματική τακτική ανάπτυξη της ομάδας. Διδάσκονται να επιλέγουν κατάλληλες τακτικές προσεγγίσεις, να τις διδάσκουν αποτελεσματικά και να τις εφαρμόζουν στην αγωνιστική διαδικασία. Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στην ανάγκη προσωπικής αξιολόγησης και συνεχούς εξέλιξης, καθώς και στην παρακολούθηση των σύγχρονων τάσεων στην ποδοσφαιρική τακτική.

Για την ενίσχυση των δεξιοτήτων τους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μελετούν περιπτώσεις ατομικών, υποομαδικών και ομαδικών τακτικών από επαγγελματικές ομάδες. Επιπλέον, εφαρμόζουν τις τακτικές αυτές σε πραγματικές αγωνιστικές συνθήκες και αναλύουν τα αποτελέσματα, με στόχο τη βελτίωση της απόδοσης και τον εντοπισμό αδυναμιών.

2.4.A.5 | ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΤΗΣΙΟΥ ΠΛΑΝΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Στην πέμπτη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να σχεδιάζουν ετήσια προγράμματα προπόνησης με έμφαση στην ατομική, υποομαδική και ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική. Κατά τη διάρκεια της ενότητας, εξασκούνται στον ετήσιο προγραμματισμό της προπόνησης, με στόχο την αποτελεσματική αντιμετώπιση των

αναγκών της ομάδας και τη βελτίωση της τακτικής συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Παράλληλα, μαθαίνουν να αναλύουν την τακτική συμπεριφορά και την απόδοση των αθλητών/-τριών και να προσαρμόζουν ανάλογα την προπόνηση, ώστε να ενισχύονται τα αδύναμα τακτικά στοιχεία της ομάδας. Οι γνώσεις και δεξιότητες που αποκτούν συνδέονται άμεσα με την ειδικότητά τους ως προπονητές/-τριες ποδοσφαίρου, καθώς τους επιτρέπουν να αναγνωρίζουν τις ανάγκες της ομάδας και να σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα που ενισχύουν την τακτική αποτελεσματικότητα στο παιχνίδι. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην προσαρμογή των προγραμμάτων προπόνησης ανάλογα με το αγωνιστικό στυλ της ομάδας και τον αντίπαλο, καθώς και στην αξιολόγηση της απόδοσης των παικτών/-τριών.

Για την ενίσχυση των δεξιοτήτων τους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εργάζονται πάνω σε πραγματικά παραδείγματα ομάδων ή σε συνθήκες προπόνησης, σχεδιάζοντας προπονητικά προγράμματα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των παικτών/-τριών σε διαφορετικά αγωνιστικά σενάρια.

2.4.A.6 | ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να σχεδιάζουν την προπόνηση της ατομικής τεχνικής επιδεξιότητας, ενσωματώνοντας παράλληλα υποομαδικά και ομαδικά τακτικά στοιχεία. Εξασκούνται στον σχεδιασμό προπονητικών δραστηριοτήτων που ενισχύουν τις ατομικές τεχνικές δεξιότητες των παικτών/-τριών, λαμβάνοντας υπόψη την ανάγκη ανάπτυξης συνεργατικών και τακτικών στοιχείων του παιχνιδιού. Παράλληλα, αναπτύσσουν την ικανότητα να αναλύουν τις ανάγκες της ομάδας και να σχεδιάζουν προπονητικές δραστηριότητες που συνδυάζουν τεχνική βελτίωση και τακτική κατανόηση. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ανάλυση των ατομικών αδυναμιών των παικτών/-τριών και στον κατάλληλο προσανατολισμό των ασκήσεων με βάση τις ανάγκες της ομάδας. Για την ενίσχυση των δεξιοτήτων τους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μελετούν περιστατικά αγώνων, σχεδιάζουν ασκήσεις με ενσωμάτωση υποομαδικών και ομαδικών στοιχείων και εφαρμόζουν την προπονητική τους στρατηγική σε πραγματικά περιβάλλοντα, όπως προπονητικά κέντρα, ακαδημίες και ομάδες διαφορετικών επιπέδων. Επιπλέον, για την υποστήριξη της μαθησιακής διαδικασίας, αξιοποιούνται μελέτες περίπτωσης που αντανακλούν πραγματικές ανάγκες ομάδων και παικτών/-τριών, καθώς και εμπλουτισμένες εισηγήσεις και βίντεο από αγώνες για την καλύτερη κατανόηση των προπονητικών αρχών.

Συνολικά, η υποενότητα εστιάζεται στον σχεδιασμό της προπόνησης της ατομικής τεχνικής επιδεξιότητας και στην ενσωμάτωσή της με υποομαδικά και ομαδικά τακτικά στοιχεία. Οι γνώσεις και δεξιότητες αυτές είναι κρίσιμες για την ολόπλευρη ανάπτυξη των ποδοσφαιριστών/-τριών σε όλα τα επίπεδα.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Jankowski, T. (2016). *Αγωνιστικά πλάνα ποδοσφαίρου. Τακτική και συστήματα για την επιτυχία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Escher, T. (2021). *Σύγχρονη ποδοσφαιρική προπόνηση τακτικής* (επιμ. Θ. Μεταξάς). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

1. Τζουβάρας, Δ. & Τσανικλίδης, Ι. (2017). *Ετήσιος προγραμματισμός προπόνησης για αγωνιστικά τμήματα Κ-17, Κ-19 και αντρικές ομάδες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.
2. Daniel, J. (2004). *The Complete Guide to Coaching Soccer Systems and Tactics*. USA: Reedswain Inc.

2.4.B • ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη ενότητα αποσκοπεί στην εκμάθηση των βασικών αρχών της προπονητικής και τη μεθοδική διδασκαλία των στοιχείων της φυσικής καταστάσεως του ποδοσφαίρου για τη βελτίωση της σωματικής απόδοσης. Αναλύονται τα συστατικά της φυσικής κατάστασης, η αερόβια ικανότητα, η αναερόβια ικανότητα, η αντοχή στην ταχύτητα, η γενική και η ειδική δύναμη, η μέγιστη δύναμη, η ταχύτητα εκκίνησης, η μέγιστη ταχύτητα, η ταχύτητα αντίδρασης και εκκίνησης, η ευκινησία και η σημασία της ψυχικής ετοιμότητας. Τα παραπάνω θα συνδυαστούν με την πρακτική εφαρμογή στο ποδοσφαιρικό γήπεδο σε ρεαλιστικές καταστάσεις που αφορούν την προπόνηση και τον ποδοσφαιρικό αγώνα. Επίσης, οι σπουδαστές/-τριες, στο πλαίσιο του μαθήματος, θα ενημερωθούν για τις τάσεις που επικρατούν στο σύγχρονο ποδόσφαιρο και τη σύγχρονη μεθοδολογική προσέγγιση της προπόνησης στην ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική σε συνδυασμό με τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Σχεδιάζουν ένα ετήσιο πλάνο προπόνησης φυσικής κατάστασης,
- Εφαρμόζουν προγράμματα με στόχο τη βελτίωση της αντοχής της δύναμης, της κινητικότητας και της ταχύτητας,
- Ελέγχουν την αντοχή, την ταχύτητα και την ευκινησία των ποδοσφαιριστών,

- Επιδεικνύουν ασκήσεις για τη βελτίωση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης με και χωρίς μπάλα,
- Προσδιορίζουν τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης,
- Επιλέγουν το κατάλληλο ασκησιολόγιο για τη μεγιστοποίηση της φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο,
- Ερμηνεύουν τα σημάδια κόπωσης των ποδοσφαιριστών/-τριών,
- Εκτιμούν την αξία της προπόνησης δύναμης στη σωματική απόδοση του/της ποδοσφαιριστή/-τριας,
- Παροτρύνουν λεκτικά τον/την ποδοσφαιριστή/-τρια για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης κατά την εκτέλεση των ασκήσεων,
- Διορθώνουν τον μη ορθό τρόπο εκτέλεσης των ποδοσφαιρικών ασκήσεων φυσικής κατάστασης.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Φυσική κατάσταση ποδοσφαίρου / Προγραμματισμός / Αντοχή / Δύναμη / Ταχύτητα / Ευκινησία / Απόδοση αγώνα / Αρχές προπόνησης.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
2	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
3	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
4	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
5	ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ
6	ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
7	ΔΥΝΑΜΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
8	ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ

Κείμενο αναφοράς

2.4.B.1 | ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τις βασικές αρχές της προπόνησης και κατανοούν τους λόγους για τους οποίους ο/η προπονητής/-τρια ποδοσφαίρου πρέπει να είναι ικανός/-ή να σχεδιάζει αποτελεσματικά την προπόνηση, βασιζόμενος/-η σε αυτές τις αρχές. Αναλύεται η αρχή της επιβάρυνσης,

η οποία αφορά κυρίως την ένταση της μυϊκής προσπάθειας και τις φυσιολογικές προσαρμογές που προκαλούνται στον οργανισμό μέσω της άσκησης. Παράλληλα, εξετάζονται οι λόγοι για τους οποίους η προπόνηση πρέπει να πραγματοποιείται σε επίπεδο υψηλότερο από το συνηθισμένο, καθώς και η αρχή της προοδευτικότητας, που εξασφαλίζει τη σταδιακή αύξηση της επιβάρυνσης. Στη συνέχεια, αναλύεται η αρχή της εξειδίκευσης και η σημασία της στην προπονητική διαδικασία, καθώς οι εξειδικευμένες ασκήσεις οδηγούν σε αντίστοιχες προσαρμογές στα μεταβολικά και φυσιολογικά συστήματα του οργανισμού. Επίσης, εξετάζεται η αρχή των ατομικών διαφορών, η οποία αναδεικνύει ότι κάθε αθλητής/-τρια ανταποκρίνεται διαφορετικά σε ένα συγκεκριμένο προπονητικό πρόγραμμα, ανάλογα με τα ατομικά του/της χαρακτηριστικά. Τέλος, παρουσιάζεται η αρχή της αντιστροφής, σύμφωνα με την οποία η αποχή από την προπόνηση οδηγεί σε αποπροσαρμογή του οργανισμού και σε σταδιακή μείωση των φυσιολογικών λειτουργιών και της αθλητικής απόδοσης.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να βελτιώνουν την ποιότητα της προπονητικής διαδικασίας και να προσαρμόζουν την προπόνηση ανάλογα με τις ικανότητες και τις ανάγκες των ποδοσφαιριστών/-τριών.

2.4.B.2 | ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ότι η φυσική κατάσταση, μαζί με την τεχνική και την τακτική, αποτελεί έναν από τους τρεις βασικούς πυλώνες της προπόνησης στο ποδόσφαιρο. Σκοπός της υποενότητας είναι να κατανοήσουν ότι ο όρος φυσική κατάσταση περιλαμβάνει τις ικανότητες της αντοχής, της δύναμης, της ταχύτητας και της ευκινησίας, καθώς και τον συντονισμό, τις επιμέρους ικανότητες και τις μεικτές μορφές τους. Αναλύεται η σημασία της φυσικής κατάστασης τόσο για την υγεία όσο και για την αθλητική απόδοση, καθώς και οι παράγοντες που την επηρεάζουν, όπως η γενετική προδιάθεση, η συστηματική φυσική δραστηριότητα και η κατάλληλη διατροφή. Παράλληλα, τονίζεται ότι η φυσική κατάσταση βελτιώνεται μέσω της συμμετοχής σε στοχευμένες και έντονες προπονητικές δραστηριότητες. Επιπλέον, διδάσκεται ότι η προπόνηση της φυσικής κατάστασης πρέπει να σχεδιάζεται σύμφωνα με τη δομή και τις απαιτήσεις του ποδοσφαιρικού παιχνιδιού. Η βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων των παικτών/-τριών επιτυγχάνεται μέσω εξειδικευμένων ασκήσεων, με στοχευμένη επιβάρυνση, ώστε να οδηγεί σε μέγιστη απόδοση στον αγώνα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν, επίσης, ότι η προπόνηση φυσικής κατάστασης δεν αποτελεί αυτοσκοπό, αλλά εντάσσεται οργανικά στον ετήσιο προπονητικό σχεδιασμό και συνδέεται άμεσα με τους στόχους της αγωνιστικής περιόδου.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, θα είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται ότι στόχος της φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο είναι η βελτίωση της αγωνιστικής απόδοσης μέσω της ανάπτυξης των επιμέρους φυσικών ικανοτήτων και της κατάλληλης επιλογής ασκησιολογίου.

2.4.B.3 | ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται βασικά στοιχεία του προγραμματισμού στο ποδόσφαιρο, καθώς και την ορολογία και τη λογική σκέψη του/της προπονητή/-τριας. Παράλληλα, εισάγονται στον σχεδιασμό της προπονητικής διαδικασίας με επίκεντρο τους/τις παίκτες/-τριες της ομάδας, τον καθορισμό αντικειμενικών στόχων και τη διαμόρφωση ενός προπονητικού πλάνου με μακροπρόθεσμο προσανατολισμό. Αναλύονται οι βασικοί προπονητικοί κύκλοι: ο μακρόκυκλος (ετήσιο πλάνο προπόνησης), ο μεσόκυκλος (μηνιαίο πρόγραμμα), ο μικρόκυκλος (εβδομαδιαίο πρόγραμμα) και η προπονητική μονάδα (ημερήσιο πρόγραμμα). Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στον σχεδιασμό της προετοιμασίας του/της ποδοσφαιριστή/-τριας, λαμβάνοντας υπόψη τον όγκο και την ένταση της άσκησης, καθώς και τη μεταξύ τους αλληλεπίδραση. Επιπλέον, αναλύεται το ετήσιο πλάνο προπόνησης και οι τρεις βασικές περιόδοί του: η περίοδος προετοιμασίας (γενική προετοιμασία, ειδική προετοιμασία και περίοδος φορμαρίσματος), η αγωνιστική και η μεταβατική. Τονίζεται ότι κάθε περίοδος έχει διαφορετικούς στόχους και ότι το περιεχόμενο της προπόνησης προσαρμόζεται ανάλογα, ως προς τη μέθοδο, την ένταση, τη συχνότητα και τον όγκο.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν την περίοδο προετοιμασίας, την αγωνιστική και τη μεταβατική φάση, να θέτουν κατάλληλους στόχους για κάθε περίοδο και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά την ένταση και τον όγκο της προπόνησης.

2.4.B.4 | ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ότι το ποδόσφαιρο υπόκειται σε συνεχείς αλλαγές και εξελίξεις, ενώ αναλύονται διάφορες θεωρίες και αντιλήψεις που ισχύουν σήμερα αλλά ενδέχεται να μεταβληθούν στο άμεσο μέλλον. Παράλληλα, εξετάζονται οι εξειδικευμένοι ρόλοι των ποδοσφαιριστών/-τριών και οι σύγχρονες τάσεις του αθλήματος, οι οποίες απομακρύνονται από τις σταθερές θέσεις και καθήκοντα και προσανατολίζονται σε πιο γρήγορο ρυθμό παιχνιδιού, σε επιθετικές οργανώσεις με πολλές παραλλαγές και σε γρήγορες μεταβιβάσεις της μπάλας, χωρίς να παραμελείται η συμπαγής αμυντική λειτουργία. Επιπλέον, διδάσκονται ότι το σύγχρονο ποδόσφαιρο δίνει έμφαση στον/στην ολοκληρωμένο/-η ποδοσφαιριστή/-τρια, ο/η οποίος/-α πρέπει να μπορεί να συμμετέχει αποτελεσματικά τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση. Αναλύεται, επίσης, ότι οι ποδοσφαιριστές/-τριες καλύπτουν συχνά περισσότερα από οκτώ χιλιόμετρα σε έναν αγώνα, γεγονός που καθιστά σαφές ότι πρόκειται για αθλητές/-τριες με φυσική κατάσταση υψηλού επιπέδου. Σε συνδυασμό με τη διάρκεια του αγώνα και τις διαστάσεις του γηπέδου, απαιτείται υψηλή σωματική ικανότητα απόδοσης.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να κατανοούν ότι, για τον περιορισμό των αρνητικών επιπτώσεων της κόπωσης στην

απόδοση, η προπόνηση της φυσικής κατάστασης αποτελεί καθοριστική προπονητική παράμετρο που επηρεάζει άμεσα την αγωνιστική απόδοση του/της ποδοσφαιριστή/-τριας.

2.4.B.5 | ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ότι η ικανότητα των ποδοσφαιριστών/-τριών υψηλού επιπέδου, καθώς και των ομάδων τους, να αποδίδουν συντονισμένα και να επιτυγχάνουν θετικά αποτελέσματα, προϋποθέτει την ύπαρξη ενός συνόλου στοιχείων που συνθέτουν τη σύνθετη αγωνιστική απόδοση. Αναλύεται η έννοια της σύνθετης αγωνιστικής απόδοσης στο ποδόσφαιρο, καθώς και οι ενδογενείς και εξωγενείς παράγοντες που την επηρεάζουν. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στους ενδογενείς παράγοντες, οι οποίοι καθορίζουν το επίπεδο απόδοσης του/της ποδοσφαιριστή/-τριας και διακρίνονται σε άμεσους και έμμεσους. Οι άμεσοι παράγοντες περιλαμβάνουν τη φυσική κατάσταση, την τεχνική, τη νευρομυϊκή συναρμογή και την τακτική συμπεριφορά, η συνδυασμένη ανάπτυξη των οποίων διαμορφώνει τη σύνθετη αγωνιστική ικανότητα. Οι έμμεσοι παράγοντες περιλαμβάνουν τους σωματικούς, ψυχικούς, γνωστικούς και κοινωνικούς παράγοντες, των οποίων η αρμονική αλληλεπίδραση διαμορφώνει την προσωπικότητα του/της ποδοσφαιριστή/-τριας. Επιπλέον, δίνεται έμφαση στην κατανόηση των βασικών συναρμοστικών ικανοτήτων, όπως είναι η ικανότητα αντίδρασης, η ικανότητα προσαρμογής, η ικανότητα ρυθμού (για ακριβή εκτέλεση κινήσεων με ή χωρίς την μπάλα), η ικανότητα ισορροπίας, ο προσανατολισμός στον χώρο και η αντιληπτική ικανότητα, καθώς και η κιναισθητική διαφοροποίηση για την εκτέλεση κινήσεων με ακρίβεια. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να κατανοούν ότι η ικανότητα σύζευξης σχετίζεται με τον συντονισμό των επιμέρους κινήσεων του σώματος σε μια ολοκληρωμένη κινητική ενέργεια και να επιλέγουν το κατάλληλο ασκησιολόγιο για τη βελτίωση της σωματικής και αγωνιστικής απόδοσης.

2.4.B.6 | ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τα βασικά στοιχεία της ικανότητας αντοχής, τις μορφές και τα είδη της, καθώς και τους τρόπους προπόνησής της με ασκήσεις με ή χωρίς μπάλα. Κατανοούν ότι η αντοχή, ή αλλιώς η αερόβια ικανότητα, διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στον ποδοσφαιρικό αγώνα, καθώς κάθε παιχνίδι χαρακτηρίζεται από διαφορετικό ρυθμό. Για τον λόγο αυτόν, ο/η ποδοσφαιριστής/-τρια πρέπει να διαθέτει τόσο γενική αντοχή όσο και εξειδικευμένη, ειδική αντοχή προσαρμοσμένη στις απαιτήσεις του ποδοσφαίρου. Παράλληλα, αναλύονται διεξοδικά η βασική και η ειδική αντοχή, καθώς και οι μορφές προσπάθειας που αντιπροσωπεύει η καθεμία στον αγώνα. Τονίζεται η ανάγκη συνδυασμού αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας, καθώς και ο τρόπος προγραμματισμού ασκήσεων με ή χωρίς μπάλα, με στόχο τη βελτίωση της γενικής αντοχής, της ειδικής αντοχής, της

αντοχής στην ταχύτητα και της ταχυδύναμης. Στο πλαίσιο της υποεπάρκειας, κάθε εκπαιδευόμενος/-η αναλαμβάνει τον σχεδιασμό και την επίδειξη στο γήπεδο ασκήσεων που στοχεύουν στην ανάπτυξη των διαφόρων μορφών αντοχής στο ποδόσφαιρο.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν εξειδικευμένες ασκήσεις με ή χωρίς μπάλα, αξιοποιώντας τις μεθόδους προπόνησης αντοχής, όπως είναι η μέθοδος συνεχούς διάρκειας, η εναλλασσόμενη, η διαλειμματική, η fartlek, η επαναληπτική και η αγωνιστική μέθοδος.

2.4.B.7 | ΔΥΝΑΜΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Στη συγκεκριμένη υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τα βασικά στοιχεία της ικανότητας της δύναμης, καθώς και τον ρόλο της ως θεμελιώδους φυσικής ικανότητας για τη μυϊκή απόδοση. Αναλύονται οι μορφές της δύναμης, δηλαδή η αντοχή στη δύναμη, η μέγιστη δύναμη και η ταχυδύναμη. Διδάσκεται, τόσο θεωρητικά όσο και πρακτικά, ότι ως μορφές αντίστασης χρησιμοποιούνται το σωματικό βάρος, το βάρος ενός/μιας συνασκουμένου/-ης, οι ελαστικοί μύες, τα μηχανήματα δύναμης και τα ελεύθερα βάρη. Παράλληλα, αναλύονται οι τρεις τύποι μυϊκής συστολής: η ισομετρική, η ισοτονική και η ισοκινητική, οι οποίοι είναι απαραίτητοι για την προπονητική διαδικασία. Διευκρινίζεται ότι η δύναμη συμβάλλει στην πρόληψη τραυματισμών, στην ανάπτυξη της ταχύτητας και στη βελτίωση της ειδικής ποδοσφαιρικής απόδοσης, κυρίως μέσω της ταχυδύναμης (άλμα, σουτ, εκκίνηση). Επιπλέον, ενισχύει μυϊκές ομάδες που συμμετέχουν σε ποδοσφαιρικές κινήσεις, αλλά δεν ενεργοποιούνται επαρκώς μόνο μέσα από το παιχνίδι. Παρουσιάζονται, επίσης, παραδείγματα ασκήσεων μέγιστης δύναμης, τόσο στο γήπεδο όσο και στο γυμναστήριο, οι οποίες βελτιώνουν την ταχυδύναμη και την αλτική ικανότητα και συμβάλλουν στην τελειοποίηση τεχνικών δεξιοτήτων, όπως το τάκλιν και η ντρίμπλα. Σημείο προσοχής στην προπόνηση δύναμης αποτελεί ο σαφής προσανατολισμός των ασκήσεων στις απαιτήσεις του ποδοσφαιρικού αγώνα.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να βελτιώνουν την απόδοση του/της ποδοσφαιριστή/-τριας μέσω της κατάλληλης επιλογής και σωστής εκτέλεσης ασκήσεων δύναμης.

2.4.B.8 | ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ

Στη συγκεκριμένη υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τα βασικά στοιχεία της ικανότητας της ταχύτητας και της ευκινησίας. Διευκρινίζεται η έννοια της ταχύτητας ως κινητικής ικανότητας του ατόμου να αντιδρά γρήγορα σε ένα ερέθισμα και να εκτελεί κυκλικές ή άκυκλες κινήσεις με τη μέγιστη δυνατή ταχύτητα, με ή χωρίς εξωτερικές αντιστάσεις. Αναλύεται, επίσης, ότι η ταχύτητα αποτελεί μια πολυπαραγοντική ικανότητα και επηρεάζεται, μεταξύ άλλων, από την ποιότητα και το ποσοστό των μυϊκών ινών. Παρουσιάζονται οι μορφές της ταχύτητας στο ποδόσφαιρο, όπως η ταχύτητα αντίδρασης, η ταχύτητα εκκίνησης, η ταχύτητα επιτάχυνσης, η μέγιστη

ταχύτητα και η αντοχή στην ταχύτητα. Επιπλέον, αναλύονται οι επιμέρους εκφάνσεις της ταχύτητας του/της ποδοσφαιριστή/-τριας, όπως η ταχύτητα δράσης με μπάλα, η ταχύτητα κίνησης χωρίς μπάλα, η ταχύτητα απόφασης, η ταχύτητα πρόβλεψης και η ταχύτητα αντίληψης. Παράλληλα, δίνονται κατευθύνσεις σχετικά με την έννοια της ευκινησίας ως προπονητικής ικανότητας. Στο ποδόσφαιρο, η ευκινησία σχετίζεται με την ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης και προσανατολισμού του σώματος, με τον/την ποδοσφαιριστή/-τρια να αξιοποιεί εσωτερικές και εξωτερικές πληροφορίες χωρίς μείωση της ταχύτητας. Επεξηγείται ότι οι ποδοσφαιριστές/-τριες που μπορούν να αλλάζουν γρήγορα και αποτελεσματικά κατεύθυνση αποκτούν σημαντικό πλεονέκτημα στον αγώνα. Επιπλέον, τονίζεται ότι οι συναρμοστικές ικανότητες αποτελούν τη βάση της ευκινησίας, συμβάλλουν θετικά στην ανάπτυξη της ταχύτητας και της δύναμης και υποστηρίζουν την τεχνική εκτέλεση και τη συναρμογή των κινήσεων.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να επιλέγουν κατάλληλες ασκήσεις ταχύτητας και ευκινησίας, να τις επιδεικνύουν και να τις συνδυάζουν με τα υπόλοιπα στοιχεία της φυσικής κατάστασης για τη βελτίωση της απόδοσης στο ποδόσφαιρο.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Weineck, J. (1997). *Προπονητική φυσική κατάσταση ποδοσφαίρου*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Παντελίδης, Σ. (2016). *Προετοιμασία στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο. Πλήρες πρόγραμμα επτά εβδομάδων*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.

Συμπληρωματικές

1. Σωτηρόπουλος, Α. & Μπεκρής, Ε. (2012). *Ποδόσφαιρο & Επιστήμη. Μια πολύπλευρη προσέγγιση*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
2. Τζουβάρας, Δ. & Τσανικλίδης, Ι. (2017). *Ετήσιος προγραμματισμός προπόνησης για αγωνιστικά τμήματα Κ-17, Κ-19 και αντρικές ομάδες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.

2.4.Γ • ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η παρούσα ενότητα αποσκοπεί στην ανάλυση ειδικών θεμάτων στο άθλημα του ποδοσφαίρου. Ειδικότερα, οι σπουδαστές/-τριες θα ενημερωθούν για την πρακτική εφαρμογή της προπονητικής διαδικασίας, για τη σύγχρονη μεθοδολογική προσέγγισή της και τις επικρατούσες τάσεις στο σύγχρονο ποδόσφαιρο. Επιπροσθέτως, θα

επικεντρωθούν σε ειδικά θέματα του ποδοσφαίρου, όπως είναι ο μακροχρόνιος και ο ετήσιος σχεδιασμός της προπόνησης, ο προγραμματισμός της βασικής προετοιμασίας, ο μεσόκυκλος, ο μικρόκυκλος και η προπονητική μονάδα. Επίσης, θα γίνει αναφορά στην ανάλυση των ποδοσφαιρικών αγώνων, στη διαχείριση του αγώνα, της απόδοσης της ομάδας και του/της ποδοσφαιριστή/-τριας. Ακόμη, οι σπουδαστές/-τριες θα ενημερωθούν για το ποδόσφαιρο άλλων κατηγοριών (γυναικείο, 5x5, 7x7, σάλας), τις ακαδημίες ποδοσφαίρου, τη διατροφή του αγώνα και των προπονήσεων, αλλά και τον ρόλο των βιταμινών, τη διαχείριση της ομάδας ποδοσφαίρου, την εργομετρική αξιολόγηση παικτών/-τριών και ομάδων, τις ιατρικές εξετάσεις, την ομιλία στο γήπεδο και το επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας ποδοσφαίρου.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Υποστηρίζουν τις αθλητικές αρχές και τις ποδοσφαιρικές αξίες του ευ αγωνίζεσθαι,
- Ενθαρρύνουν τη διά βίου άθληση και τη μεγιστοποίηση της απόδοσης στο ποδόσφαιρο,
- Προσδιορίζουν τους κανονισμούς του ποδοσφαίρου,
- Προσδιορίζουν την προπονητική μονάδα, τον μικρόκυκλο, τον μεσόκυκλο και τον μακρόκυκλο,
- Διαχειρίζονται τις απαιτήσεις της ομάδα ποδοσφαίρου,
- Συνεργάζονται στην εργομετρική αξιολόγηση παικτών/-τριών και ομάδων με διεπιστημονικούς/-ές συνεργάτες/-ιδες,
- Σχεδιάζουν ένα ετήσιο πλάνο προπόνησης,
- Εφαρμόζουν την προπονητική αρχή της περιοδικότητας,
- Χρησιμοποιούν τα δεδομένα των εργομετρικών αναλύσεων,
- Συνδέουν τη διατροφή με τη σωματική απόδοση στο ποδόσφαιρο.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ατομικά χαρακτηριστικά ποδοσφαίρου / Γυναικείο ποδόσφαιρο / Προθέρμανση, Αποθεραπεία / Ετήσιος σχεδιασμός / Προπονητική μονάδα / Εργομετρική αξιολόγηση / Διατροφή / Προγραμματισμός προπόνησης / Ανάλυση αγώνα.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (4), Εργαστήριο (4), Σύνολο (8).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΤΗΣΙΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ
2	ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
3	ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΣ
4	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ
5	ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΩΝΑ
6	Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
7	ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
8	ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΒΙΟΧΗΜΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ

Κείμενο αναφοράς

2.4.Γ.1 | ΕΤΗΣΙΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Η υποενότητα αυτή επικεντρώνεται στον σχεδιασμό της προπονητικής διαδικασίας σε ετήσια βάση, μέσω του μακρόκυκλου, του μεσόκυκλου και του μικρόκυκλου, καθώς και στον καθορισμό γενικών και ειδικών στόχων για κάθε περίοδο. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν να προσδιορίζουν ποιοτικά και ποσοτικά χαρακτηριστικά της προπόνησης, όπως τον αριθμό προπονητικών μονάδων και τις συνολικές ώρες προπόνησης ανά έτος. Παράλληλα, θα κατανοήσουν τις φάσεις της αθλητικής φόρμας: φάση ανάπτυξης (προετοιμασία), φάση διατήρησης (αγωνιστική περίοδος), φάση απώλειας (μεταβατική περίοδος). Επιπλέον, θα αναλυθούν οι βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση των ποδοσφαιριστών/-τριών, όπως οι φυσικές ικανότητες, οι τεχνικές δεξιότητες, η διατροφή και η ψυχική ανθεκτικότητα. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις τρεις περιόδους του ετήσιου κύκλου: την προαγωνιστική (ανάπτυξη τακτικής, ομαδικού πνεύματος και τεχνικοτακτικών στοιχείων), την αγωνιστική (σταθεροποίηση της φόρμας και διατήρηση φυσικής κατάστασης: αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία) και τη μεταβατική περίοδο (ενεργητική και παθητική αποκατάσταση, ιατρικός έλεγχος και ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες).

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν τεκμηριωμένα προπονητικά προγράμματα, με στόχο τη σταδιακή και συστηματική βελτίωση της απόδοσης των ποδοσφαιριστών/-τριών.

2.4.Γ.2 | ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διδαχθούν και θα κατανοήσουν τις βασικές αρχές της φυσικής κατάστασης των ποδοσφαιριστών/-τριών και, συγκεκριμένα, τη σειρά και την ένταση με την οποία εξασκούνται η δύναμη, η αντοχή, η ταχύτητα και οι υπομορφές τους. Επιπλέον, θα διδαχθούν την προπόνηση με βάρη

στο γήπεδο, η οποία μπορεί να πραγματοποιείται είτε στην αρχή είτε στο τέλος της προπόνησης. Θα αναλυθεί γιατί στην αρχή της προπόνησης οι ασκήσεις δύναμης δεν πρέπει να προκαλούν μεγάλες νευρομυϊκές επιβαρύνσεις (π.χ. αποφεύγονται τα άλματα, οι πολυαρθρικές ασκήσεις και οι ασκήσεις μέγιστης δύναμης), ενώ όταν τα βάρη τοποθετούνται στο τέλος της προπόνησης, η ένταση και η διάρκειά τους πρέπει να είναι χαμηλές. Σε ό,τι αφορά τη βελτίωση της αντοχής, οι σπουδαστές/-τριες οφείλουν να γνωρίζουν ότι το ποδόσφαιρο είναι κυρίως αναερόβιο άθλημα, με βασικά στοιχεία την εκρηκτικότητα και την ταχυδύναμη. Όταν η προπόνηση πραγματοποιείται στο γήπεδο, επιλέγονται ασκήσεις διαλειμματικής μορφής με έμφαση στην έκρηξη και την ταχυδύναμη, καθώς και παιχνίδια με την μπάλα σε χαμηλότερη ένταση, ώστε να είναι ευχάριστα για τους/τις αθλητές/-τριες. Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διδαχθούν την εφαρμογή των αρχών της προπόνησης δύναμης, σύμφωνα με τις οποίες κατά τη βασική προετοιμασία πραγματοποιούνται τρεις (3) προπονήσεις την εβδομάδα. Γενικά, η προπόνηση φυσικής κατάστασης στη βασική προετοιμασία πραγματοποιείται σε καθημερινή βάση, με την επιλογή μίας ή δύο ασκήσεων πριν από την προπόνηση τακτικής. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξασκηθούν σε διάφορα συστήματα τακτικής, ώστε να είναι ικανοί/-ές να προσαρμόζουν την ομάδα ανάλογα με τον αντίπαλο, αλλά και να προβαίνουν σε αλλαγή συστήματος όταν η ομάδα βρίσκεται πίσω στο σκορ ή όταν χρειάζεται να διατηρηθεί το αποτέλεσμα.

2.4.Γ.3 | ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΣ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διδαχθούν τον μικρόκυκλο, ο οποίος αποτελεί τον μικρότερο κύκλο προπόνησης με διάρκεια μίας (1) εβδομάδας, σε αντίθεση με τον μεσόκυκλο, ο οποίος διαρκεί 3-6 εβδομάδες, και τον μακρόκυκλο, ο οποίος αφορά τον ετήσιο προγραμματισμό της προπόνησης. Επίσης, θα γνωρίσουν την εφαρμογή του μικρόκυκλου τόσο στη φάση της προετοιμασίας όσο και στην αγωνιστική περίοδο. Στην Α' φάση της προετοιμασίας, η ένταση του προπονητικού ερεθίσματος διατηρείται σε σχετικά χαμηλό επίπεδο, ενώ η συνολική επιβάρυνση αυξάνεται σταδιακά κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Οι ασκήσεις τεχνικής εφαρμόζονται στην αρχή του μικρόκυκλου και στην αρχή της προπονητικής μονάδας, ενώ στη συνέχεια συνδυάζονται με ασκήσεις τακτικής. Στη Β' και Γ' φάση της προετοιμασίας, η ένταση αυξάνεται και στο επίκεντρο του μικρόκυκλου βρίσκεται η προπόνηση της ταχύτητας, της ταχυδύναμης και της ομαδικής τακτικής. Η τεχνική προπόνηση πραγματοποιείται πλέον σε συνθήκες αυξημένης επιβάρυνσης, ενώ οι ασκήσεις ομαδικής τακτικής εκτελούνται σε συνθήκες που προσομοιάζουν πραγματικούς αγώνες. Σε αυτό το πλαίσιο, και οι φιλικοί αγώνες αποκτούν ιδιαίτερη σημασία. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξασκηθούν στον μικρόκυκλο της αγωνιστικής περιόδου, όπου κυριαρχούν η τακτική και οι σύνθετες ασκήσεις υψηλής έντασης. Στο μέσο της εβδομάδας, παρατηρείται η κορύφωση της προπονητικής επιβάρυνσης, ενώ προς το τέλος του μικρόκυκλου η επιβάρυνση μειώνεται, ώστε να εξασφαλιστεί η μέγιστη δυνατή απόδοση την ημέ-

ρα του αγώνα. Η επιβάρυνση της πρώτης προπονητικής μονάδας κάθε μικρόκυκλου εξαρτάται από τη δυσκολία και την ένταση του προηγούμενου αγώνα.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να λαμβάνουν τεκμηριωμένες προπονητικές αποφάσεις ως υπεύθυνοι/-ες προπονητές/-τριες, εφαρμόζοντας σωστά τις αρχές του μικρόκυκλου στον σχεδιασμό της προπόνησης.

2.4.Γ.4 | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Στην υποεπένδυση αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διδαχθούν πώς να σχεδιάζουν μια προπονητική μονάδα, η οποία αντιστοιχεί συνήθως στην ημερήσια προπόνηση. Κατά τη διάρκεια της εξάσκησης, θα γνωρίσουν πώς δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για την επίτευξη ενός ή περισσότερων προπονητικών στόχων. Τα περιεχόμενα της προπόνησης και η σειρά εκτέλεσής τους εξαρτώνται από το επίπεδο των παικτών/-τριών, την περίοδο προπόνησης και τους εκάστοτε στόχους. Επιπλέον, θα μάθουν ότι μια τυπική προπονητική μονάδα ακολουθεί συγκεκριμένη δομή: αρχικά, πραγματοποιείται η προθέρμανση, στη συνέχεια εκτελούνται ασκήσεις που απαιτούν υψηλή νευρομυϊκή συνέργεια, ακολουθούν ασκήσεις που ενεργοποιούν τη μεταβολική λειτουργία και, τέλος, ολοκληρώνεται με αποθεραπεία. Επιπρόσθετα, θα κατανοήσουν ότι, όταν ο προπονητικός στόχος είναι διπλός, η προπόνηση τακτικής πρέπει να προηγείται της προπόνησης φυσικής κατάστασης, γιατί ο εγκέφαλος αφομοιώνει καλύτερα τις τακτικές οδηγίες όταν δεν έχει επέλθει κόπωση. Με αυτόν τον τρόπο, οι ποδοσφαιριστές/-τριες μπορούν να εκτελούν με μεγαλύτερη ακρίβεια τις οδηγίες του/της προπονητή/-τριας. Επίσης, θα διδαχθούν τις ιδιαιτερότητες της προπόνησης που σχετίζονται με την ηλικία των αθλητών/-τριών, τη διάθεση και την προθυμία για επιβάρυνση, τη δεκτικότητα στην προπόνηση και τον ρυθμό βελτίωσης της απόδοσης. Παράλληλα, θα γνωρίσουν τις τέσσερις (4) φάσεις ανάπτυξης του παιχνιδιού, καθώς και τις στατικές φάσεις, οι οποίες αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για την επιτυχία μιας ομάδας. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να σχεδιάζουν αποτελεσματικά μια προπονητική μονάδα, αξιοποιώντας εξειδικευμένες ασκήσεις που προσδίδουν στην ομάδα επιπλέον δυναμική.

2.4.Γ.5 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΩΝΑ

Στην υποεπένδυση αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διδαχθούν τη σημασία του ρόλου του αναλυτή στο σύγχρονο ποδόσφαιρο, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο ο/η προπονητής/-τρια μπορεί να αξιοποιεί την ανάλυση για τη σωστή διαχείριση του αγώνα. Ο αναλυτής είναι το άτομο που συλλέγει και επεξεργάζεται δεδομένα που αφορούν τόσο την ατομική απόδοση των ποδοσφαιριστών/-τριών όσο και τη συνολική αγωνιστική εικόνα της ομάδας. Μεταφέρει στον/στην προπονητή/-τρια συγκεκριμένες πληροφορίες, όπως μεταβιβάσεις, οδήγηση της μπάλας, ντρίμπλα, σουτ και πίεση. Σκοπός της διαδικασίας είναι η παροχή στο προπονητικό επιτελείο της βέλτιστης τε-

χνικής και τακτικής υποστήριξης, τεκμηριωμένης μέσω στατιστικών δεδομένων και ανάλυσης βίντεο. Επιπλέον, ο αναλυτής παρέχει πληροφορίες τόσο για τη δική του ομάδα όσο και για τον αντίπαλο με τον οποίο αυτή θα αναμετρηθεί, συμβάλλοντας στην κατάλληλη προετοιμασία του αγώνα. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τη σημασία της ανάλυσης του ατομικού αγώνα για κάθε ποδοσφαιριστή/-τρια, καθώς αυτή δίνει τη δυνατότητα αυτοαξιολόγησης και προσωπικής βελτίωσης. Σε υψηλό επίπεδο, πραγματοποιείται, επίσης, ανάλυση κάθε προπόνησης, ώστε να παρέχονται στον/στην προπονητή/-τρια χρήσιμα δεδομένα για τη διόρθωση και τη βελτίωση της προπονητικής διαδικασίας. Ουσιαστικά, ο αναλυτής λειτουργεί ως τα «μάτια» του/της προπονητή/-τριας και αποτελεί τον άμεσο συνεργάτη του/της. Επιπρόσθετα, οι σπουδαστές/-τριες θα γνωρίσουν τις βασικές μορφές ανάλυσης, όπως είναι η ατομική, η υποομαδική, η ανάλυση ημιχρόνων και η ανάλυση αγώνα, ανάλογα με τη διοργάνωση. Τα αποτελέσματα προκύπτουν είτε μέσω ποσοτικής ανάλυσης (στατιστικά δεδομένα) είτε μέσω ποιοτικής ανάλυσης (ανάλυση βίντεο).

Ολοκληρώνοντας την υποενοότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να λειτουργούν ως αναλυτές/-τριες, αποκτώντας εξειδικευμένες γνώσεις που τους επιτρέπουν να εργαστούν σε ομάδες υψηλού επιπέδου με αυξημένες απαιτήσεις και αντίστοιχες αμοιβές.

2.4.Γ.6 | Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Στην υποενοότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διδαχθούν τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει η διατροφή στο σύγχρονο ποδόσφαιρο, ως έναν από τους βασικούς παράγοντες βελτίωσης της αθλητικής απόδοσης. Συγκεκριμένα, θα γνωρίσουν τα οφέλη της σωστής διατροφής στην προπονητική διαδικασία, στη διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους, στη μείωση της πιθανότητας τραυματισμών και στη βελτίωση της απόδοσης στους αγώνες. Παράλληλα, θα κατανοήσουν ότι η αύξηση του σωματικού λίπους οδηγεί σε μείωση της απόδοσης, ενώ το επιπλέον σωματικό βάρος επηρεάζει αρνητικά την ταχύτητα. Για τον λόγο αυτόν, είναι απαραίτητη η δημιουργία εξατομικευμένου διατροφικού πλάνου, καθώς και η πραγματοποίηση περιοδικών μετρήσεων της σωματικής σύστασης, ώστε οι αθλητές/-τριες να είναι διατροφικά καλυμμένοι/-ες. Επιπλέον, θα κατανοήσουν τον σημαντικό ρόλο των βασικών θρεπτικών συστατικών, όπως είναι οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες, οι βιταμίνες, τα μέταλλα και το νερό. Βασική λειτουργία των υδατανθράκων είναι η αναπλήρωση των αποθηκών γλυκογόνου στους μυς. Για τον λόγο αυτόν, απαιτείται άμεση αποκατάσταση μετά από προπόνηση ή αγώνα, καθώς και κατάλληλη αποκατάσταση μετά από προπονήσεις χαμηλής ή μέτριας έντασης. Οι πρωτεΐνες συμβάλλουν σημαντικά στην αποκατάσταση ύστερα από τραυματισμό, καθώς και στην ανάπτυξη και διατήρηση της μυϊκής μάζας. Η πρόσληψή τους πρέπει να γίνεται από ποικιλία ζωικών και φυτικών πηγών. Επιπλέον, οι βιταμίνες και τα μέταλλα είναι απαραίτητα για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού και την αθλητική απόδοση, ενώ εξίσου σημαντική είναι η επαρκής ενυδάτωση μέσω της κατανάλωσης νερού.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν συνειδητοποιήσει τον καθοριστικό ρόλο της διατροφής στην αθλητική απόδοση και θα είναι σε θέση να καθοδηγούν τις ομάδες τους, καλλιεργώντας διατροφική παιδεία στους/στις ποδοσφαιριστές/-τριες και υποστηρίζοντας τη βελτίωση της απόδοσής τους.

2.4.Γ.7 | ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διδαχθούν ιστορικά στοιχεία σχετικά με την εξέλιξη και την καθιέρωση του γυναικείου ποδοσφαίρου, καθώς και τις ανατομικές και φυσιολογικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Παράλληλα, θα κατανοήσουν τη σημασία αυτών των διαφορών για τον σχεδιασμό και τη διαμόρφωση της προπόνησης στο γυναικείο ποδόσφαιρο, σε σύγκριση με το ανδρικό. Θα πραγματοποιηθεί ανάλυση των φυσιολογικών παραμέτρων των γυναικών σε σχέση με τους άνδρες, οι οποίες επηρεάζουν την προπονητική διαδικασία, με αναφορά στο κυκλοφορικό, το αναπνευστικό, το μυϊκό και το σκελετικό σύστημα. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην προπόνηση της δύναμης και της ταχύτητας, καθώς αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για την αγωνιστική απόδοση των ποδοσφαιριστριών. Επιπλέον, θα εξεταστεί η προπόνηση της τεχνικής και της τακτικής, η οποία θεωρείται ενιαία τόσο στο ανδρικό όσο και το γυναικείο ποδόσφαιρο, καθώς και οι ιδιαιτερότητες που αφορούν την προπόνηση των γυναικών, με έμφαση στις αναπτυξιακές φάσεις πριν και μετά την εφηβεία.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αξιοποιούν τις εξειδικευμένες αυτές γνώσεις σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο, ώστε να μπορούν να σχεδιάζουν και να προγραμματίζουν αποτελεσματικά την προπόνηση στο γυναικείο ποδόσφαιρο.

2.4.Γ.8 | ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΒΙΟΧΗΜΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διδαχθούν τα βασικά χαρακτηριστικά των αιματολογικών εξετάσεων και της εργομετρικής αξιολόγησης, καθώς και τον ρόλο των βιοχημικών δεικτών του αιματολογικού ελέγχου. Παράλληλα, θα κατανοήσουν τι είδους πληροφορίες παρέχουν τα αποτελέσματα των εξετάσεων σχετικά με την ένταση και την επιβάρυνση της προπόνησης, με στόχο την πρόληψη της υπερκόπωσης. Μέσα από την κατανόηση της αξίας του εργομετρικού ελέγχου των ποδοσφαιριστών/-τριών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αξιοποιούν και να εφαρμόζουν τα δεδομένα της εργομετρικής αξιολόγησης στον προπονητικό σχεδιασμό. Επιπλέον, θα αναλυθούν οι βασικές δοκιμασίες που περιλαμβάνει ο εργομετρικός έλεγχος, όπως η αξιολόγηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου ($\text{VO}_2\text{-max}$), της αναερόβιας ικανότητας, των επιπέδων γαλακτικού, της μυϊκής δύναμης και ισχύος, καθώς και ο προσδιορισμός της σύστασης σώματος. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διδαχθούν πώς να διαχειρίζονται και να εφαρμόζουν στην προπόνηση τους ενεργειακούς μηχανισμούς, καθώς και πώς να ενσωματώνουν τα αποτελέσματα της αξιολόγησης σε ποδοσφαιρικές ασκήσεις. Με αυτόν τον τρόπο θα είναι σε θέση

να συνεργάζονται αποτελεσματικά με τον/την εργοφυσιολόγο και τον/την ιατρό της ομάδας, συμβάλλοντας στη βελτίωση της σωματικής απόδοσης των ποδοσφαιριστών/-τριών.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να ερμηνεύουν τα αποτελέσματα του βιοχημικού και εργομετρικού ελέγχου και να καθοδηγούν την προπονητική διαδικασία με βάση αυτά τα δεδομένα.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Σωτηρόπουλος, Α. & Μπεκρή, Ε. (2012). *Ποδόσφαιρο & Επιστήμη. Μια πολύπλευρη προσέγγιση*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
2. Escher, T. (2021). *Σύγχρονη ποδοσφαιρική προπόνηση τακτικής* (επιμ. Θ. Μεταξάς). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

1. Carling, C., Williams, A. M. & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis: A systematic approach to improving performance*. UK: Psychology Press.
2. Jankowski, T. (2016). *Αγωνιστικά πλάνα ποδοσφαίρου. Τακτική και συστήματα για την επιτυχία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

3 | Διδακτική μεθοδολογία

Στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών συναντήσεων, αξιοποιείται η συμμετοχική ή/και η βιωματική διδασκαλία. Έχοντας ως σημείο εκκίνησης τις βασικές αρχές εκπαίδευσης ενηλίκων αλλά και τη σύνδεση της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας, η εκπαίδευση έχει ένα διπλό σημείο αναφοράς: την ενεργή ανταπόκριση στις μαθησιακές ανάγκες της συγκεκριμένης κάθε φορά ομάδας εκπαιδευομένων και τις ανάγκες που προκύπτουν στο περιβάλλον εργασίας της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια οργανώνει και καθοδηγεί την εκπαιδευτική πράξη, επιλύει τυχόν προβλήματα, υποστηρίζει, ανατροφοδοτεί και ενδυναμώνει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες. Διαμεσολαβεί, διευκολύνει και ενισχύει τη διαδικασία μάθησης, σε ομαδικό και σε ατομικό επίπεδο, συνδέοντας την κατάρτιση με τον κόσμο της εργασίας.

Η συμμετοχική και βιωματική εκπαίδευση διαμορφώνει ένα δημιουργικό περιβάλλον μάθησης και ενισχύει την αλληλεπίδραση εκπαιδευτή/-τριας και εκπαιδευομένων. Προσφέρει τη δυνατότητα να γίνουν αντιληπτές αλλά και να αξιοποιηθούν στην εκπαιδευτική διαδικασία οι ανάγκες, οι ιδιαιτερότητες, οι δυνατότητες, οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι εμπειρίες της συγκεκριμένης ομάδας των καταρτιζομένων. Προσφέρει τη δυνατότητα να γίνουν πρακτικές και ρεαλιστικές συνδέσεις με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Την υποστήριξη ενός αλληλεπιδραστικού περιβάλλοντος μάθησης ενισχύουν η χρήση σύντομων εμπλουτισμένων εισηγήσεων και η συχνή εφαρμογή συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών και μέσων. Ενδεικτικά, αναφέρουμε ότι η ενίσχυση της συμμετοχής των καταρτιζομένων υποβοηθείται ενεργά με την αξιοποίηση απλών τεχνικών όπως είναι ο καταγισμός ιδεών, οι ερωτήσεις και απαντήσεις ή η συζήτηση, οι ατομικές ή/και ομαδικές ασκήσεις εφαρμογής ή επίλυσης προβλήματος, η προσομοίωση, η εργασία σε ομάδες, οι μελέτες περίπτωσης. Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες που αξιοποιούν τις παραπάνω ή ανάλογες εκπαιδευτικές τεχνικές αντλούν τα θέματά τους από τη θεματολογία της κάθε μαθησιακής ενότητας και τα σχετικά ζητήματα που συνδέονται με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας.

Η εκπαίδευση σε συγκεκριμένες –ατομικές ή/και ομαδικές– δραστηριότητες μέσα στην τάξη και στα εργαστήρια προετοιμάζει τα μέλη της ομάδας για τη συμμετοχή τους στην πρακτική άσκηση/μαθητεία. Η σταδιακή εξειδίκευση της γνώσης, η ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων/ικανοτήτων, καθώς και η καλλιέργεια κατάλληλων στάσεων και συμπεριφορών σε κρίσιμα ζητήματα δεοντολογίας, υγείας και ασφάλειας κ.λπ., προετοιμάζουν τη συγκεκριμένη κάθε φορά ομάδα εκπαιδευομένων για τα επόμενα βήματα. Το πρόγραμμα κατάρτισης συνδυάζει την απόκτηση θεωρητικών γνώσεων με την ανάπτυξη αναγκαίων πρακτικών δεξιοτήτων για την αποτελεσματική άσκηση του επαγγέλματος.

Σε ανάλογη κατεύθυνση, στο πλαίσιο της πρακτικής εφαρμογής της ειδικότητας, δίνεται και η δυνατότητα ανάπτυξης διαθεματικών προγραμμάτων/σχεδίων δραστηριοτήτων (projects), με σύγχρονη εφαρμογή διαφορετικών μαθησιακών ενοτήτων και θεματικών. Οι συγκεκριμένες δραστηριότητες μπορούν να αναπτύσσονται σε μεγαλύτερη ή μικρότερη χρονική έκταση και να συμπεριλαμβάνουν, ενδεικτικά, επισκέψεις σε χώρους εργασίας και εγκαταστάσεις παραγωγής, συναντήσεις με έμπειρους επαγγελματίες της ειδικότητας ή ειδικούς του συγκεκριμένου παραγωγικού τομέα και κλάδου, υλοποίηση ομαδικών εργασιών με συνδυασμό διαφορετικών μαθησιακών ενοτήτων υπό την καθοδήγηση ομάδας εκπαιδευτών/-τριών ή ακόμη και δημιουργία ομάδων εκπαιδευομένων με στόχο την αμοιβαία άσκηση, μελέτη και αλληλοδιδασκαλία. Το σύνολο των παραπάνω δραστηριοτήτων μπορούν να αξιοποιηθούν και αυτόνομα, ανεξάρτητα δηλαδή από την υλοποίηση ενός συνολικότερου project.

Η ανάπτυξη συνεργατικού κλίματος μεταξύ των εκπαιδευομένων και η καλλιέργεια σχέσης εμπιστοσύνης με τους/τις εκπαιδευτές/-τριες συντελούν στη δημιουργία μιας *κοινότητας μάθησης*, η οποία μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα σημαντική για την ενίσχυση των διεργασιών μάθησης τόσο κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας όσο και πέρα από αυτή, σε περιόδους μελέτης ή/και προετοιμασίας για τις διαδικασίες αξιολόγησης/πιστοποίησης των γνώσεων και δεξιοτήτων που έχουν αποκτηθεί.

Η ενίσχυση της συνεργασίας και της δημιουργίας μιας κοινότητας μάθησης είναι δυνατόν να επηρεάσει και τους τρόπους μελέτης των εκπαιδευομένων προς μια πιο ενεργητική, δημιουργική στάση διερεύνησης και εξοικείωσης με τη γνώση. Η τήρηση προσωπικών σημειώσεων και η ανταλλαγή τους μεταξύ των εκπαιδευομένων, η μελέτη πρόσθετων βιβλιογραφικών –ελληνόφωνων και ξενόγλωσσων– πηγών, η αναζήτηση συμπληρωματικών ερεθισμάτων στο ευρύτερο κοινωνικό και επαγγελματικό περιβάλλον (παρακολούθηση οπτικο-ακουστικού υλικού, επαγγελματικών περιοδικών, εξέλιξης θεσμικού πλαισίου κ.λπ.), σχετικών με την επαγγελματική ειδικότητα, είναι δυνατόν να αποτελέσουν σημαντικά συστατικά για τη διαμόρφωση μιας ισχυρής σχέσης με την εξειδικευμένη επαγγελματική γνώση και τις δεξιότητες που απαιτεί το επάγγελμα.

Η παρακολούθηση ενός εντατικού προγράμματος κατάρτισης μεγάλης διάρκειας αναγκαστικά επιφέρει αλλαγές στην καθημερινότητα των εκπαιδευομένων. Η αποδοτική διαχείριση του καθημερινού χρόνου απαιτεί προσωπικό προγραμματισμό και φροντίδα. Η συστηματική πρόβλεψη ενός χρονικού διαστήματος μελέτης, καθημερινά, καθώς και η τήρηση ενός ημερολογίου μάθησης όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα καταγράφουν την καθημερινή τους πρόοδο, αλλά ενδεχομένως θα σημειώνουν και ερωτήματα ή παρατηρήσεις σχετικές με την κάθε μαθησιακή ενότητα, μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμες και πολύ δημιουργικές πρακτικές ενίσχυσης των διαδικασιών μάθησης.

Η φοίτηση στις Σχολές Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης είναι περίοδος διαμόρφωσης μιας μελλοντικής επαγγελματικής ταυτότητας. Είναι η αρχή μιας νέας προσωπικής ιστορίας και μιας διαρκούς εξέλιξης μπροστά σε απαιτήσεις και ανα-

γκαιότητες που χαρακτηρίζουν την κάθε επαγγελματική ειδικότητα. Είναι η ευκαιρία διασύνδεσης του/της κάθε εκπαιδευομένου/-ης με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις που είναι κοινές στην επαγγελματική κοινότητα στην οποία σταδιακά θα ενταχθεί.

4 | Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης

Για την προστασία των καταρτιζομένων τόσο στην αίθουσα διδασκαλίας και στους εργαστηριακούς χώρους της ΣΑΕΚ όσο και στις επιχειρήσεις που επισκέπτονται για την υλοποίηση της πρακτικής άσκησης/μαθητείας, τηρούνται όλες οι προβλεπόμενες διατάξεις για τους κανόνες υγείας και ασφάλειας στην ειδικότητα και στο επάγγελμα αλλά και ευρύτερα, όπως προβλέπονται ιδίως από:

- Τον κώδικα νόμων για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων (βλ. Ν. 3850/2010), όπως ισχύει.
- Τις διατάξεις του κτιριοδομικού κανονισμού (βλ. 3046/304/89-ΦΕΚ 59/Δ/3-02-89), όπως ισχύει.
- Τον κανονισμό λειτουργίας των εργαστηριακών κέντρων (ΦΕΚ 1318 Β'/2015), όπως ισχύει.
- Το ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021, κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484 με θέμα την «Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων», όπως ισχύει.
- Το ΦΕΚ 4146/Β/9-9-2021, κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. ΦΒ7/108652/Κ3, με θέμα το «Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας», όπως ισχύει.

Παρακάτω, παρατίθενται οι βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας καθώς και ο σχετικός αναγκαίος ατομικός εξοπλισμός για τις συνθήκες άσκησης της ειδικότητας:

4.1 • Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες πρέπει να εκπαιδεύονται σε ποδοσφαιρικό γήπεδο κατάλληλο να διεξαχθούν αγώνες 11x11 μέχρι 7x7, με φυσικό ή πλαστικό χορτάρι. Ο χώρος πρέπει να είναι περιφραγμένος, οι ποδοσφαιρικές μπάλες να έχουν την πίεση που επιβάλλουν οι κανονισμοί του ποδοσφαίρου, στην εγκατάσταση να υπάρχουν αποδυτήρια και τουαλέτες για άνδρες και γυναίκες και κουτί πρώτων βοηθειών. Τα διαχωριστικά προπόνησης ομάδων (σαλιάρες) πρέπει να έχουν κυψελώδη ύφανση, που επιτρέπει την αναπνοή, ενώ το υποστηρικτικό υλικό διεξαγωγής της προπόνησης (κώνοι, πάσσαλοι, εμπόδια, στεφάνια, εστίες ποδοσφαίρου/τέρματα, σκάλες επιτάχυνσης, ιατρικές μπάλες/medicine ball, δίχτυ επαναφοράς μπάλας) πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι υποχρεωμένοι/-ες να εφαρμόζουν όλους τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας στον χώρο εργασίας, κατά τη χρήση τόσο του γηπέδου όσο και των υπόλοιπων χώρων της αθλητικής εγκατάστασης.

4.2 • Μέσα ατομικής προστασίας

Κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των εργαστηριακών μαθημάτων, επιβάλλεται να τηρούνται συγκεκριμένα μέτρα ασφάλειας και πρόληψης ατυχημάτων. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εκπαιδευθούν στα κάτωθι μέσα προστασίας και πρόληψης και:

- Να έχουν Ατομικό Δελτίο Υγείας (Α.Δ.Υ.Μ.),
- Να είναι με αθλητική ένδυση, υπόδηση και κατάλληλο προστατευτικό εξοπλισμό (ποδοσφαιρικά παπούτσια, επιστραγαλίδες, επικαλαμίδες),
- Να έχουν μαζί τους σακίδιο με πετσέτα, νερό και ρούχα αλλαγής για την αποφυγή αφυδάτωσης ή ψύξης εφίδρωσης,
- Να έχουν μαζί τους ατομικά μέσα προστασίας για λόγους υγιεινής αλλά και για την πρόληψη αθλητικών κακώσεων (π.χ. ελαστικός επίδεσμος, αντισηπτικά).



Προδιαγραφές υλοποίησης πρακτικής άσκησης

1 | Ο θεσμός της πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση συνδέεται άρρηκτα με τη θεωρητική κατάρτιση, αφού, κατά τη διάρκειά της, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες ανακαλούν τη θεωρητική και εργαστηριακή γνώση για να την εφαρμόσουν στην πράξη και να αντεπεξέλθουν στις εργασίες που τους ανατίθενται. Καλούνται να αναλάβουν συγκεκριμένα καθήκοντα και να δώσουν λύση σε πρακτικά προβλήματα που ανακύπτουν, υπό την εποπτεία των εκπαιδευτών/-τριών. Έτσι, ο θεσμός της πρακτικής άσκησης στοχεύει στην ανάπτυξη επαγγελματικών ικανοτήτων/δεξιοτήτων σχετικών με την ειδικότητα, στην ενίσχυση της επαφής με τον εργασιακό χώρο και την προετοιμασία των εκπαιδευομένων για την παραγωγική διαδικασία, μέσω της απόκτησης εμπειριών ιδιαίτερα χρήσιμων για τη μετέπειτα επαγγελματική τους πορεία.

Αναλυτικότερα, η πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες των Σχολών Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΑΕΚ) και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης (Άρθρο 27 του Ν. 4763/2020 για το Εθνικό Σύστημα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης).

Στη συνέχεια, αναφέρονται χρήσιμες πληροφορίες για τον θεσμό της πρακτικής άσκησης, όπως περιγράφονται στη σχετική νομοθεσία,⁴ και οι οποίες αφορούν τις βασικές προϋποθέσεις, τον τρόπο και τους όρους υλοποίησής της.

Διάρκεια πρακτικής άσκησης

Η συνολική διάρκεια της περιόδου πρακτικής άσκησης είναι εννιακόσιες εξήντα (960) ώρες. Οι ώρες πρακτικής ανά ημέρα καθορίζονται σε τέσσερις (4) έως οκτώ (8) ανάλογα με τη φύση και το αντικείμενο της ειδικότητας κατάρτισης του/της ασκούμενου/-ης. Δεν επιτρέπεται η υπέρβαση του ημερήσιου ωραρίου πέραν των ωρών που ορίζονται στην ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης.

4 ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

Όροι υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση δύναται να πραγματοποιείται σε θέσεις που προσφέρονται από φυσικά πρόσωπα, ΝΠΔΔ, ΝΠΙΔ, δημόσιες υπηρεσίες, ΟΤΑ α΄ και β΄ βαθμού και επιχειρήσεις. Εξαιρούνται οι φορείς:

- α) Προσωρινής απασχόλησης
- β) Τα νυχτερινά κέντρα
- γ) Παροχής καθαριότητας και φύλαξης
- δ) Τα πρακτορεία τυχερών παιχνιδιών
- ε) Κάθε επιχείρηση στην οποία δεν είναι εφικτός ο έλεγχος της εκπαίδευσης από τον αρμόδιο φορέα.

Ο/Η εκπαιδευόμενος/-η ΣΑΕΚ, προκειμένου να πραγματοποιήσει πρακτική άσκηση, υπογράφει ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης με τον/την εργοδότη/-τρια, η οποία θεωρείται από τη ΣΑΕΚ φοίτηση. Η ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης δεν συνιστά σύμβαση εξαρτημένης εργασίας.

Βασικός συντελεστής για την επιτυχή υλοποίηση της πρακτικής άσκησης είναι και ο/η εκπαιδευτής/-τρια της επιχείρησης ή υπηρεσίας, ο/η οποίος/-α αναλαμβάνει την παρακολούθηση και υποστήριξη των ασκουμένων. Σε αυτή την κατεύθυνση, ο/η εργοδότης/-τρια ορίζει έμπειρο στέλεχος συναφούς επαγγελματικής ειδικότητας με τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η ως «εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας», ο/η οποίος/-α αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στον χώρο εργασίας και την παρακολούθηση της προόδου του/της πρακτικά ασκούμενου/-ης.

Η παρακολούθηση της προόδου του/της πρακτικά ασκούμενου/-ης γίνεται μέσω του βιβλίου πρακτικής άσκησης. Αναλυτικότερα, σε αυτό καταγράφει ο/η πρακτικά ασκούμενος/-η ανά εβδομάδα τις εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκε και περιγράφει συνοπτικά τα καθήκοντα που του/της ανατέθηκαν στον χώρο πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης. Κάθε εβδομαδιαία καταχώρηση ελέγχεται και υπογράφεται από τον/την εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας.

2 | Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η

2.1 • Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες των Σχολών Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης.

Για την έναρξη της πρακτικής άσκησης στην ειδικότητα «Προπονητής/-τρια Ποδοσφαίρου», οι εκπαιδευόμενοι/-ες πρέπει να έχουν συμπληρώσει το εξάμηνο Δ' της φοίτησής τους στα ΣΑΕΚ. Στην περίπτωση αυτήν, μπορούν πια να τοποθετηθούν σε θέση πρακτικής της ειδικότητας τους.

2.2 • Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης

Βασική προϋπόθεση για την επιτυχή υλοποίηση ενός προγράμματος πρακτικής άσκησης είναι η γνώση και η εφαρμογή των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων κάθε εμπλεκόμενου μέλους, όπως ορίζονται στην εκάστοτε ισχύουσα νομοθεσία.⁵ Στη συνέχεια, παρατίθενται κάποια δικαιώματα και υποχρεώσεις των πρακτικά ασκουμένων.

Δικαιώματα πρακτικά ασκουμένων

1. Τμηματική ή συνεχόμενη υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.
2. Δυνατότητα αποζημίωσης, η οποία ορίζεται στο 80% του νόμιμου, νομοθετημένου, κατώτατου ορίου του ημερομισθίου του ανειδίκευτου εργάτη, ή όπως αυτό διαμορφώνεται από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων ή αναλογικά, εάν η ημερήσια διάρκεια της πρακτικής είναι μικρότερη των οκτώ (8) ωρών. Η αποζημίωση καταβάλλεται στον/στην πρακτικά ασκούμενο/-η μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης. Σε περίπτωση μη δυνατότητας χρηματοδότησης της αποζημίωσης της πρακτικής άσκησης, δεν υφίσταται η υποχρέωση αποζημίωσής της, παρά μόνο η υποχρέωση του/της εργοδότη/-τριας να αποδίδει τις προβλεπόμενες ασφαλιστικές εισφορές.
3. Υπαγωγή στην ασφάλιση του e-ΕΦΚΑ (πρώην ΙΚΑ-ΕΤΑΜ) για τον κλάδο του ατυχήματος. Για την ασφάλισή του/της καταβάλλονται οι προβλεπόμενες από την παρ. 1 του άρθρου 10 του Ν. 2217/1994 (Α' 83) ασφαλιστικές εισφορές, οι οποίες

5 ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

βαρύνουν το φυσικό ή νομικό πρόσωπο (εργοδότη/-τρια) στο οποίο υλοποιείται η πρακτική άσκηση.

4. Δικαίωμα αναφοράς στη ΣΑΕΚ σε περίπτωση μη τήρησης των όρων πρακτικής άσκησης.
5. Δικαίωμα διακοπής πρακτικής άσκησης βάσει τεκμηρίωσης και έπειτα από σχετική δήλωση στη ΣΑΕΚ εποπτείας.
6. Αλλαγή εργοδότη/-τριας, εφόσον συντρέχει τεκμηριωμένος σοβαρότατος λόγος.
7. Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες δεν απασχολούνται την Κυριακή και τις επίσημες αργίες.

Υποχρεώσεις πρακτικά ασκουμένων

1. Τήρηση του ημερήσιου ωραρίου πρακτικής άσκησης, όπως ορίζεται στην ειδική σύμβαση.
2. Τήρηση των όρων υγείας και ασφάλειας του/της εργοδότη/-τριας.
3. Σεβασμός της κινητής και ακίνητης περιουσίας του/της εργοδότη/-τριας.
4. Αρμονική συνεργασία με τα στελέχη του/της εργοδότη/-τριας.
5. Προσκόμιση –όπου απαιτείται– όλων των απαραίτητων ιατρικών βεβαιώσεων για την εξάσκηση του επαγγέλματος.
6. Προσκόμιση στη ΣΑΕΚ των απαραίτητων δικαιολογητικών, πριν από την έναρξη και μετά τη λήξη της πρακτικής άσκησης, αλλά και σε περίπτωση διακοπής της.
7. Ενημέρωση σε περίπτωση απουσίας του/της ασκουμένου/-ης της επιχείρησης και της ΣΑΕΚ εποπτείας.
8. Τήρηση βιβλίου πρακτικής άσκησης, το οποίο διατίθεται από τη ΣΑΕΚ και στο οποίο αναγράφονται από τους/τις ασκούμενους/-ες ανά εβδομάδα οι εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκαν και τα καθήκοντα που τους ανατέθηκαν στον χώρο πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης.
9. Προσκόμιση στο τέλος κάθε μήνα στη ΣΑΕΚ φοίτησης ή εποπτείας της πρακτικής άσκησης του βιβλίου πρακτικής άσκησης για έλεγχο.
10. Υποβολή μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης του βιβλίου πρακτικής άσκησης στη ΣΑΕΚ φοίτησης, συμπληρωμένου με τις εβδομαδιαίες εκθέσεις, τον χρόνο και το αντικείμενο απασχόλησης, τις ημέρες απουσίας και την επίδοση του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης. Υποβολή του εντύπου λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) της πρακτικής άσκησης, συμπληρωμένου, υπογεγραμμένου και σφραγισμένου από τον/την εργοδότη/-τρια-νόμιμο/-η εκπρόσωπο του φορέα απασχόλησης, στο οποίο βεβαιώνεται ότι ο/η εκπαιδευόμενος/-η πραγματοποίησε την πρακτική άσκηση στην επιχείρηση/οργανισμό, καθώς και το χρονικό διάστημα αυτής.
11. Άμεση ενημέρωση της ΣΑΕΚ φοίτησης από τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η σε περίπτωση διακοπής της πρακτικής άσκησης και προσκόμιση του βιβλίου πρακτικής και του εντύπου της λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) με τις ημέρες πρακτικής

άσκησης που έχουν πραγματοποιηθεί. Για να συνεχίσει ο/η εκπαιδευόμενος/-η την πρακτική άσκηση, για το υπόλοιπο του προβλεπόμενου διαστήματος, στον ίδιο ή σε άλλο φορέα απασχόλησης (εργοδότη/-τρια), θα πρέπει να ακολουθηθεί εκ νέου η διαδικασία έναρξης πρακτικής. Αν η διακοπή της πρακτικής άσκησης γίνει από τον/την εργοδότη/-τρια, τότε οφείλει ο/η τελευταίος/-α να ενημερώσει άμεσα το ΙΕΚ φοίτησης του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης.

2.3 • Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Κάθε πρακτικά ασκούμενος/-η πραγματοποιεί την πρακτική άσκηση σε τμήματα των φορέων απασχόλησης αντίστοιχα με την ειδικότητά του/της, με την εποπτεία υπευθύνου/-ης του φορέα, ειδικότητας αντίστοιχης με το αντικείμενο κατάρτισής του/της.

Συγκεκριμένα, στην ειδικότητα «Προπονητής/-τρια Ποδοσφαίρου» οι εκπαιδευόμενοι/-ες πραγματοποιούν πρακτική άσκηση σε φορείς/επιχειρήσεις που σχετίζονται με τον ευρύτερο αθλητικό τομέα: Ερασιτεχνικά αθλητικά σωματεία, Αθλητικές ανώνυμες εταιρείες, Δημοτικά και ιδιωτικά γυμναστήρια, Γραφεία αθλητισμού δήμων και περιφερειών, Δημοτικά στάδια, Εθνικά αθλητικά κέντρα (ΕΑΚ), Αθλητικές επιχειρήσεις του ευρύτερου δημόσιου ή ιδιωτικού τομέα, Καλοκαιρινές αθλητικές κατασκηνώσεις και αθλητικά Camp, Εργομετρικά κέντρα, Ακαδημίες σε θέσεις προπονητή/-τριας ποδοσφαίρου παιδικών και εφηβικών τμημάτων, σε θέσεις βοηθού προπονητή/-τριας σε ερασιτεχνικές ομάδες.

3 | Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας της πρακτικής άσκησης

Ο/Η εργοδότης/-τρια της επιχείρησης που προσφέρει θέση πρακτικής άσκησης ορίζει ένα έμπειρο στέλεχος συναφούς επαγγελματικής ειδικότητας με τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η ως «εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας», ο/η οποίος/-α αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στον χώρο εργασίας, την παρακολούθηση της προόδου των εκπαιδευομένων και την ανατροφοδότηση των υπεύθυνων εκπαιδευτών/-τριών στην εκπαιδευτική δομή.

Αναλυτικότερα, ο/η εκπαιδευτής/-τρια είναι το συνδετικό πρόσωπο του/της εργοδότη/-τριας της επιχείρησης με την εκπαιδευτική δομή (ΣΑΕΚ) και, κατά συνέπεια, έχει συνεχή συνεργασία με αυτήν. Επιπλέον, ο ρόλος του/της αφορά την παροχή συμβουλών, πληροφοριών ή καθοδήγησης, καθώς πρόκειται για ένα άτομο με χρήσιμη εμπειρία, δεξιότητες και εξειδίκευση, το οποίο υποστηρίζει την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των πρακτικά ασκούμενων.

4 | Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της πρακτικής άσκησης

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, επιδιώκεται η αναβάθμιση των γνώσεων, των επαγγελματικών δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των σπουδαστών/-τριών ΣΑΕΚ, με αποτέλεσμα την ομαλή μετάβασή τους από την αίθουσα κατάρτισης στον χώρο εργασίας, και μάλιστα υπό πραγματικές εργασιακές συνθήκες. Στο πλαίσιο αυτής της μετάβασης και της ομαλής ένταξης, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες καλούνται να καλλιεργήσουν όχι μόνο επαγγελματικές δεξιότητες που αφορούν την ειδικότητα και οι οποίες δεν εξαντλούνται στο πλαίσιο της αίθουσας κατάρτισης, αλλά και οριζόντιες δεξιότητες που ενισχύουν την επαγγελματική τους συμπεριφορά και καλλιεργούν την περιβαλλοντική αλλά και επιχειρηματική κουλτούρα. Έτσι, η πρακτική άσκηση αποτελεί ένα προπαρασκευαστικό στάδιο, κατά το οποίο αναβαθμίζονται οι γενικές και ειδικές γνώσεις, συντελούνται σημαντικές διεργασίες επαγγελματικού προσανατολισμού και διευκολύνεται η επαγγελματική ανάπτυξη του ατόμου.

Αναλυτικότερα, κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, παρέχεται η δυνατότητα στον/στην πρακτικά ασκούμενο/-η να ασκηθεί στις εργασίες που απορρέουν από τα επιμέρους μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης στην ειδικότητα. Η άσκηση μπορεί να επιτευχθεί μέσω της παρατήρησης της εργασίας, της συμμετοχής σε ομάδα εκτέλεσης της εργασίας, της καθοδηγούμενης εργασίας ή της δοκιμής/αυτόνομης εκτέλεσης της εργασίας από τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η.

Στον πίνακα που ακολουθεί, αποτυπώνονται οι ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης για την ειδικότητα «Προπονητής/-τρια Ποδοσφαίρου» και οι αντίστοιχες ενδεικτικές εργασίες και ειδικές προδιαγραφές ανά ενότητα κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης. Επισημαίνεται ότι οι εν λόγω εργασίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους/τις πρακτικά ασκούμενους/-ες για τη συμπλήρωση του βιβλίου πρακτικής άσκησης.

**Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
A. «Σχεδιασμός προπόνησης και έλεγχος προπονητικής διαδικασίας»	• Σχεδίαση και στοχοθεσία του ετήσιου πλάνου προπόνησης, • Αξιολόγηση της προόδου των αθλητών/-τριών, • Αναπροσαρμογή του προπονητικού προγράμματος ανάλογα με τις ανάγκες και την πρόοδο των αθλητών/-τριών, • Μέριμνα για την ασφάλεια των αθλητών/-τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης.	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με Η/Υ, σύνδεση στο Διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια, • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία, • Αθλητικά όργανα μετρήσεων, • Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.
B. «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»	• Εφαρμογή σύγχρονων προπονητικών πρακτικών, • Βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων και κινήσεων των αθλητών/-τριών, • Εφαρμογή προπονητικών πρακτικών με συνδυασμό των επιστημών της Ανατομίας και Φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος, • Επιλογή υπαίθριων δοκιμασιών αξιολόγησης των βιολογικών προσαρμογών κατά την άσκηση, • Αξιολόγηση των επιδράσεων της άσκησης στο ανθρώπινο σώμα, • Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/-τριών για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, • Παροχή συμβουλών αναφορικά με την υγιεινή αθλητική διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής.	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με Η/Υ, σύνδεση στο Διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια, • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία, • Αθλητικά όργανα μετρήσεων, • Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.

συνέχεια >>

**Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
Γ. «Οργάνωση και διοίκηση τμήματος/ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού»	• Οργάνωση των τμημάτων του αθλητικού συλλόγου, • Διαχείριση και συντήρηση του αθλητικού εξοπλισμού, • Διοργάνωση αθλητικών αγώνων, • Συμμετοχή στην οργάνωση και τη διοίκηση του αθλητικού συλλόγου.	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με Η/Υ, σύνδεση στο Διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια, • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία, • Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.
Δ. «Εφαρμογή της προπονητικής στο άθλημα του ποδοσφαίρου» συνέχεια >>	• Επιλογή ενός εύρους κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων στο άθλημα του ποδοσφαίρου, • Εφαρμογή βασικών εννοιών και προπονητικών αρχών στις αθλητικές δεξιότητες των ποδοσφαιριστών/-τριών, • Εφαρμογή του προπονητικού σχεδιασμού και της μεγιστοποίησης των στοιχείων της φυσικής κατάστασης στους/στις ποδοσφαιριστές/-τριες, • Σχεδιασμός των ασκήσεων τεχνικής και τακτικής του ποδοσφαίρου μέσα από δομημένα προπονητικά προγράμματα, • Επίδειξη τεχνικών δεξιοτήτων του αθλήματος του ποδοσφαίρου (ασκήσεις εξοικείωσης με την μπάλα, στοπάρισμα, έλεγχος και προώθηση της μπάλας, ντρίμπλα, είδη πάσας, μεταβιβάσεις, εκπαίδευση στη διπλή πάσα (1-2), τεχνική του σουτ, διδασκαλία κεφαλιάς, τάκλιν, πλάγιο άουτ),	• Γήπεδο Ποδοσφαίρου, • Εξοπλισμός για δοκιμασίες στο πεδίο και το εργαστήριο (καρδιοσυχνόμετρο, χρονόμετρο, κ.ά.), • Ομάδα Ποδοσφαίρου.

συνέχεια >>

« συνέχεια

**Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
« συνέχεια Δ. «Εφαρμογή της προπονητικής στο άθλημα του ποδοσφαίρου»	• Παρουσίαση ασκήσεων εξοικείωσης και εξάσκησης με συνδυασμούς όλων των ειδών τεχνικής και τακτικής στο ποδόσφαιρο, • Χρησιμοποίηση προπονητικών σχηματισμών και συστημάτων ανάπτυξης ποδοσφαίρου σε ρεαλιστικές συνθήκες παιχνιδιού, • Αξιολόγηση των αγωνιστικών συνθηκών κατά τη διάρκεια του ποδοσφαιρικού παιχνιδιού, • Αναγνώριση της τεχνικο-τακτικής απόδοσης των ποδοσφαιριστών /-τριών στη διάρκεια αγώνα.	

5 | Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος πρακτικής άσκησης

5.1.Α • ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ως πρακτικά ασκούμενοι/-ες στον χώρο της προπονητικής έχουν την ευκαιρία να εξελίξουν τις δεξιότητές τους μέσω ποικίλων δραστηριοτήτων και να εμπεδώσουν τη θεωρητική και εργαστηριακή τους κατάρτιση αναφορικά με τον σχεδιασμό της προπόνησης και τον έλεγχο της προπονητικής διαδικασίας.

Για την πραγματοποίηση των εργασιών που αφορούν τον σχεδιασμό της προπόνησης, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες, σε στενή συνεργασία με τον/την υπεύθυνο/-η προπονητή/-τρια, συλλέγουν πληροφορίες σχετικά με το αθλητικό προφίλ των αθλητών/-τριών. Στη συνέχεια, συμβάλλουν στον σχεδιασμό του ετήσιου πλάνου προπόνησης, παρέχοντας στοιχεία και υποστήριξη όπου χρειάζεται, και παρουσιάζοντας τις δικές τους απόψεις σχετικά με τους γενικούς και ειδικούς στόχους της προπόνησης για κάθε περίοδο του ετήσιου κύκλου της (μακρόκυκλοι, μεσόκυκλοι, μικρόκυκλοι), λαμβάνοντας υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αθλητών/-τριών.

Συμμετέχουν στις συζητήσεις του προπονητικού επιτελείου για την επιλογή της κατάλληλης μεθόδου της εκάστοτε προπόνησης (π.χ. διαλειμματικής, συνεχόμενης κ.λπ.), συνεκτιμώντας τα χαρακτηριστικά των αθλητών/-τριών και τους γενικούς και ειδικούς στόχους της προπόνησης (π.χ. περίοδο προετοιμασίας, αγωνιστική περίοδο κ.λπ.). Τέλος, προετοιμάζουν το ασκησιολόγιο της προπονητικής μονάδας σε συνεργασία με το προπονητικό επιτελείο, προσαρμοσμένο πάντα στις ανάγκες του ετήσιου κύκλου προπόνησης, και αναπροσαρμόζουν το προπονητικό πρόγραμμα, ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες (π.χ. τραυματισμό αθλητών/-τριών). Καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μεριμνούν για την ασφάλεια των αθλητών/-τριών κατά την προπόνηση και, όταν ζητηθεί από τον/την υπεύθυνο/-η προπονητή/-τρια, καταθέτουν έκθεση αξιολόγησης σχετικά με την πρόοδο των αθλητών/-τριών. Η διαδικασία της αξιολόγησης προαπαιτεί εξοικείωση με την ανάλυση των αθλητικών δεδομένων και τη χρήση εργομετρικών, ψυχολογικών και στατιστικών δεικτών για τον έλεγχο της απόδοσης των αθλητών/-τριών.

Η κατάρτισή τους θα τους επιτρέψει να αντιμετωπίσουν διάφορες προκλήσεις που προκύπτουν κατά την εκτέλεση ενός προπονητικού προγράμματος, να αναπτύξουν ικανότητες ανάλυσης και εφαρμογής βέλτιστων πρακτικών προπόνησης, να εξοικειωθούν με τις απαιτήσεις του επαγγέλματος του/της προπονητή/-τριας και να συμβάλουν στη βελτίωση της σωματικής κατάστασης και της απόδοσης των αθλητών/-τριών τους.

5.1.B • ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ως πρακτικά ασκούμενοι/-ες στον τομέα της προπονητικής έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους μέσω ποικίλων δραστηριοτήτων και να εμπεδώσουν τη θεωρητική και εργαστηριακή τους κατάρτιση αναφορικά με τη μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης των αθλητών/-τριών της ομάδας τους.

Για την πραγματοποίηση των εργασιών που αφορούν τη μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες, σε συνεργασία με τον/την υπεύθυνο/-η προπονητή/-τρια, προσπαθούν να βελτιώσουν τις αθλητικές δεξιότητες των αθλητών/-τριών, εφαρμόζοντας σύγχρονες προπονητικές πρακτικές, προσαρμοσμένες στην ηλικία, το φύλο, το προπονητικό επίπεδο και την ικανότητα του/της εκάστοτε αθλητή/-τριας. Κατά την εφαρμογή των προπονητικών πρακτικών, οι ασκούμενοι/-ες επιχειρούν να συνδυάσουν τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει κατά τη διάρκεια των σπουδών τους από τις θεματικές ενότητες της Ανατομίας, της Φυσιολογίας, της Εμβιομηχανικής, της Εργοφυσιολογίας, της Εργομετρίας, της Προπονητικής και της Αθλητιατρικής. Για την εμβάθυνση των γνώσεων που απέκτησαν μέσω της θεωρίας και των εργαστηρίων, προτείνεται ο σχεδιασμός ασκήσεων και μορφών παιχνιδιών, ώστε να είναι προετοιμασμένοι/-ες να εργαστούν στα αναπτυξιακά τμήματα ομάδων.

Συμμετέχουν ενεργά στις συζητήσεις του προπονητικού επιτελείου για την επιλογή των κατάλληλων εργομετρικών δοκιμασιών, οι οποίες αξιολογούν τις βιολογικές προσαρμογές των αθλητών/-τριών κατά την άσκηση, ώστε μετά την αξιολόγηση να είναι σε θέση να εφαρμόσουν βελτιωμένα προπονητικά προγράμματα.

Επίσης, καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, ενθαρρύνουν τους/τις αθλητές/-τριες για το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα. Τέλος, συνεπικουρούν στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/-τριών για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης στις προπονήσεις και στους αγώνες και, όταν τους ζητηθεί, παρέχουν συμβουλές αναφορικά με την υγιεινή αθλητική διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής.

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, δίνεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες η δυνατότητα να κατανοήσουν και να εξειδικεύσουν τις ασκήσεις στον χώρο εργασίας τους και να συνεργαστούν για το βέλτιστο αποτέλεσμα στην προπόνηση με επαγγελματίες των προπονητικών επιτελείων των ομάδων, όπως είναι ο/η γιατρός, ο/η διατροφολόγος, ο/η αθλητικός/-ή ψυχολόγος και ο/η εργοφυσιολόγος.

5.1.Γ • ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ/ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ως πρακτικά ασκούμενοι/-ες στον χώρο της προπονητικής έχουν την ευκαιρία να εξειδικεύσουν τις βασικές αρχές της οργάνωσης και της διοίκησης και να τις εφαρμόσουν στον χώρο του αθλητισμού.

Για την πραγματοποίηση των εργασιών που αφορούν την οργάνωση και τη διοίκηση του αθλητικού σωματείου, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες, σε συνεργασία με τον/την υπεύθυνο/-η προπονητή/-τρια, ή με μέλη της διοίκησης του σωματείου, μεριμνούν για την έκδοση δελτίου αθλητικής ιδιότητας και την έκδοση και ανανέωση της κάρτας υγείας των αθλητών/-τριών. Ενημερώνονται για τη σημασία αυτών των εγγράφων, τη συχνότητα ανανέωσής τους, τη σχετική διαδικασία και τις κυρώσεις σε περίπτωση μη έγκαιρης συμμόρφωσης.

Εξασκούνται στον τρόπο με τον οποίο δημιουργούνται τα τμήματα του αθλητικού σωματείου, λαμβάνοντας υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αθλητών/-τριών (π.χ. ηλικία, αθλητικό επίπεδο, φύλο κ.λπ.) και τις αντίστοιχες τυπικές διαδικασίες της αθλητικής ομοσπονδίας. Ο/Η υπεύθυνος/-η προπονητής/-τρια εξηγεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τον βέλτιστο τρόπο δημιουργίας τμημάτων και τις παραμέτρους που πρέπει να συνυπολογίζουν.

Βοηθούν τη διοίκηση του αθλητικού σωματείου στη διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων, π.χ. τουρνουά, φιλικών ημερίδων και αγώνων, σύμφωνα πάντα με τις τυπικές διαδικασίες της αντίστοιχης ομοσπονδίας, των συνεργαζόμενων φορέων και της κείμενης νομοθεσίας.

Εκπαιδεύονται στη διαχείριση του αθλητικού εξοπλισμού και εφαρμόζουν το πλάνο συντήρησής του, συνεκτιμώντας τις τυπικές διαδικασίες του αθλητικού σωματείου και τα εγχειρίδια χρήσης. Στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων τους είναι και η καταγραφή των αναγκών ή ελλείψεων σε αθλητικό εξοπλισμό, αλλά και ο συντονισμός των εργασιών συντήρησής του, σε χρόνο που δεν επηρεάζει την προπονητική διαδικασία.

Τέλος, εμπλέκονται και σε οργανωτικά θέματα που αφορούν το αγωνιστικό τμήμα της ομάδας, με καταγραφή ερωτηματολογίου, τήρηση αρχείου για τις φυσικές ικανότητες κάθε αθλητή/-τριας, το προπονητικό ημερολόγιο και τις προδιαγραφές του αθλητικού υλικού.

Όλες αυτές οι δραστηριότητες επιτρέπουν στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να αναπτύξουν οργανωτικές, διοικητικές και διαχειριστικές δεξιότητες που είναι ουσιώδεις για τη λειτουργία και την ανάπτυξη ενός αθλητικού σωματείου.

Με την ολοκλήρωση της πρακτικής, θα είναι σε θέση να κατανοούν τις ανάγκες των αθλητών/-τριών και των σωματείων σε θέματα διοίκησης και οργάνωσης, έχοντας αναπτύξει τις απαραίτητες δεξιότητες για την επιτυχή ενσωμάτωσή τους στον χώρο του αθλητισμού.

5.1.Δ • ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Στο πλαίσιο της πρακτικής άσκησης, οι ασκούμενοι/-ες ολοκληρώνουν την εκμάθηση των κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων στο άθλημα του ποδοσφαίρου και εφαρμόζουν τις βασικές έννοιες και τις προπονητικές αρχές στις αθλητικές δεξιότητες των ποδοσφαιριστών/-τριών.

Οι ασκούμενοι/-ες καλούνται να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν ετήσιο προπονητικό προγραμματισμό, καθορίζοντας τους επιμέρους στόχους των μεσόκυκλων και των μικρόκυκλων. Ο προγραμματισμός θα περιλαμβάνει την προπόνηση της περιόδου προετοιμασίας και του α' και β' γύρου της αγωνιστικής περιόδου του πρωταθλήματος, με σκοπό τη μεγιστοποίηση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης και τον σχεδιασμό ασκήσεων τεχνικής και τακτικής μέσα από δομημένα προπονητικά προγράμματα. Κάθε υπό σχεδίαση περίοδος πρέπει να ακολουθεί τους προπονητικούς στόχους με τις κατάλληλες ποδοσφαιρικές ασκήσεις. Ο σχεδιασμός τους θα είναι προσανατολισμένος στην ανάπτυξη γενικών και ειδικών ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων, με ή χωρίς την μπάλα, αλλά και σε ασκήσεις τακτικής σε ατομικό, υποομαδικό και ομαδικό επίπεδο, με βάση τον τρόπο ανάπτυξης του παιχνιδιού της ομάδας.

Επίσης, οι ασκούμενοι/-ες πρέπει να κάνουν επίδειξη των τεχνικών δεξιοτήτων του αθλήματος, να παρουσιάσουν ασκήσεις εξάσκησης και εξοικείωσης με συνδυασμούς τακτικής στο ποδόσφαιρο και να χρησιμοποιήσουν προπονητικούς σχηματισμούς και συστήματα ανάπτυξης του αθλήματος σε ρεαλιστικές συνθήκες παιχνιδιού. Σε κάθε άσκηση, πρέπει να ζητηθεί η ορθή διαχείριση του αθλητικού εξοπλισμού και τα κατάλληλα μέτρα ασφάλειας. Οι ασκήσεις τεχνικής και τακτικής πρέπει να εξειδικεύονται ανάλογα με την ηλικιακή κατηγορία των αθλητών/-τριών στους/στις οποίους/-ες απευθύνονται.

Σημαντικό σημείο στην πρακτική διαδικασία είναι ότι για κάθε άσκηση που θα ανατεθεί στους/στις ασκούμενους/-ες θα χρησιμοποιείται αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία, καθώς και αξιόπιστα αθλητικά όργανα μετρήσεων. Επίσης, οι ασκούμενοι/-ες οφείλουν να δέχονται τις απαραίτητες διορθωτικές παρεμβάσεις του/της υπεύθυνου/-ης προπονητή/-τριας, ώστε να βελτιώνουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους.

Στο πλαίσιο της πρακτικής στο γήπεδο, πρέπει να έρθουν σε επαφή με πραγματικές συνθήκες προπόνησης, να ενθαρρυνθούν να αναπτύξουν ατομικές πρωτοβουλίες, να αποκτήσουν προπονητικές εμπειρίες από όλες τις ηλικιακές κατηγορίες και να συνεργαστούν με επαγγελματίες προπονητές/-τριες, ώστε να αποκομίσουν την απαραίτητη εμπειρία για να ασκήσουν το επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας ποδοσφαίρου με αθλητική κουλτούρα.

Με την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης, οι ασκούμενοι/-ες θα πρέπει να είναι ικανοί/-ές να εφαρμόζουν τους προπονητικούς σχηματισμούς και τα συστήματα ανάπτυξης ποδοσφαίρου σε ρεαλιστικές συνθήκες, να αξιολογούν τις αγωνιστικές παραμέτρους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και να αναγνωρίζουν την τεχνικο-τακτική απόδοση των ποδοσφαιριστών/-τριών στη διάρκεια του αγώνα, καθώς τα ανωτέρω αποτελούν προαπαιτούμενα για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη και την ολοκλήρωσή τους ως προπονητές/-τριες ποδοσφαίρου.

5.2 • Μεθοδολογία υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Για την επιτυχή υλοποίηση της πρακτικής άσκησης, απαιτείται συνέργεια των συστημάτων εκπαίδευσης, κατάρτισης και αγοράς εργασίας, αλλά και συνεργασία του συνόλου του ανθρώπινου δυναμικού που συμμετέχει στη μαθησιακή διαδικασία και το οποίο περιλαμβάνει τον/την εργοδότη/-τρια που προσφέρει θέση πρακτικής άσκησης, τον/την εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας, τους/τις εργαζόμενους/-ες στην επιχείρηση, καθώς και τον/την εκπαιδευτή/-τρια και τον/την επόπτη/-τρια από την πλευρά της εκπαιδευτικής δομής. Η εν λόγω συνεργασία αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την αναβάθμιση της ποιότητας του τρόπου εφαρμογής της πρακτικής άσκησης και για την πραγμάτωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων της ειδικότητας.

Στο πλαίσιο της μάθησης στον χώρο εργασίας, ο/η ασκούμενος/-η έρχεται σε επαφή με πραγματικά εργασιακά περιβάλλοντα, ασκείται σε πραγματικές εργασιακές συνθήκες και συνεργάζεται με επαγγελματίες της ειδικότητας ή άλλων ειδικοτήτων που εργάζονται στην ίδια επιχείρηση. Για τον λόγο αυτόν, η ύπαρξη κουλτούρας μάθησης αποτελεί προαπαιτούμενο για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη.

Αναλυτικότερα, κομβικός είναι ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας της επιχείρησης, ο/η οποίος/-α καλείται να λειτουργήσει ως μέντορας, να υποστηρίξει τον/την εκπαιδευόμενο/-η στη διερεύνηση των επαγγελματικών του/της στόχων, να ενθαρρύνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την απόκτηση νέων εμπειριών, ώστε να εισέλθει στον κόσμο της πραγματικής εργασίας. Επομένως, καλείται να δημιουργήσει ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και ασφάλειας, το οποίο παρέχει στον/στην εκπαιδευόμενο/-η τη δυνατότητα δοκιμής και λάθους μέσω της ενθάρρυνσης της ατομικής πρωτοβουλίας. Απαραίτητα μεθοδολογικά βήματα, από την πλευρά του/της εκπαιδευτή/-τριας της επιχείρησης για την ομαλή ένταξη των εκπαιδευομένων στο εργασιακό περιβάλλον και την προώθηση της συνεργασίας με το υφιστάμενο προσωπικό της επιχείρησης είναι η περιγραφή της θέσης πρακτικής άσκησης, ο προσανατολισμός στο έργο και η εναλλαγή εργασιακών θέσεων.

Ειδικότερα, ως προς την περιγραφή της θέσης πρακτικής άσκησης, ο/η εκπαιδευτής/-τρια καλείται να λάβει υπόψη τη συνοπτική περιγραφή της ειδικότητας και τις αρμοδιότητες/καθήκοντα όπως αποτυπώνονται στον οδηγό κατάρτισης, γεγονός που προϋποθέτει τη συνεργασία με την εκπαιδευτική δομή. Καλείται να τροφοδοτήσει τους/τις ασκούμενους/-ες με τις απαραίτητες πληροφορίες που αφορούν την εκτελούμενη εργασία, τις ευθύνες, τις δεξιότητες και την εκπαίδευση που απαιτείται, τις συνθήκες κάτω από τις οποίες γίνεται η εργασία και τις σχέσεις της με άλλες εργασίες.

Παράλληλα, απαραίτητος κρίνεται και ο προσανατολισμός στο έργο με στόχο να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες το εργασιακό περιβάλλον στο οποίο εντάσσονται, να λάβουν υπόψη τα χαρακτηριστικά και τον τρόπο λειτουργίας της επιχείρησης, να γνωρίσουν το προσωπικό της και να αναπτύξουν το αίσθημα του ανήκειν. Στο πλαίσιο του προσανατολισμού, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για την

ιστορία της επιχείρησης, την πολιτική της, τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες, την κτιριακή υποδομή, τη γενική δομή, τους κανόνες συμπεριφοράς, την πολιτική προαγωγών, τα συστήματα αξιολόγησης κ.λπ.

Τέλος, προτείνεται η εναλλαγή των εργασιακών θέσεων (job rotation), κατά την οποία ο/η εκπαιδευόμενος/-η περνάει διαδοχικά από όλες τις συναφείς ή συσχετιζόμενες θέσεις εργασίας, μέχρι να ασκηθεί σε όλο τον κύκλο της εργασίας. Η συγκεκριμένη πρακτική μειώνει τη μονοτονία, την κούραση και, κατά συνέπεια, τα σφάλματα, ενώ αυξάνει την απόδοση και την ικανοποίηση. Ωστόσο, δεν συνιστάται για τις ειδικότητες που απαιτούν υψηλή ειδικευση και οι οποίες χρειάζονται χρόνο, επομένως ο/η εκπαιδευτής/-τρια πρέπει να λάβει υπόψη του τον περιορισμένο χρόνο (εξάμηνο) υλοποίησης της πρακτικής άσκησης. Τέλος, θα πρέπει να σημειώσουμε ότι το μικρό μέγεθος της επιχείρησης μπορεί να λειτουργήσει ανασταλτικά στην εφαρμογή της εν λόγω πρακτικής.

Βιβλιογραφία

A | Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Αλεξανδρής, Κ. (2016). *Αρχές μάνατζμεντ και μάρκετινγκ οργανισμών και επιχειρήσεων αθλητισμού και αναψυχής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη.
- Anshel, M. H. (2022). *Ψυχολογία του αθλητισμού και της άσκησης (Τόμος Ι: Ψυχολογία του Αθλητισμού)*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Arpenzeller, O. (1991). *Ιατρική της Άθλησης – Φυσική Κατάσταση – Εκπαίδευση – Κακώσεις* (3η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Αυγερινός, Θ. (2007). *Κοινωνιολογία του αθλητισμού*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Βαγενάς, Γ. Κ. (2019). *Στατιστικές εφαρμογές στην αθλητική επιστήμη με παραδείγματα στο SPSS και βασικές αναλύσεις στο Excel* (7η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Τζιόλα.
- Βανταράκης, Α., Κοσμάς, Κ. & Σταφυλίδης, Α. (2022). *Οδηγός Κατάρτισης. Ειδικότητα: «Προπονητής Ποδοσφαίρου»*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ.
- Βεληγκέας, Π., Μπογδάνης, Γ. & Παραδείσης, Γ. (2020). *Σχεδιασμός & Προγραμματισμός της Αθλητικής Προπόνησης*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Bouchard, C. & Katzmarzyk, P. (2020). *Φυσική Δραστηριότητα και Παχυσαρκία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Δίσιγμα.
- Βρετανικός Ερυθρός Σταυρός. (2020). *Πρώτες Βοήθειες. Πλήρης Οδηγός. Οδηγός αντιμετώπισης ατυχημάτων στο Σπίτι, την Εργασία και τις Διακοπές* (10η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Λίτσα.
- Γαλάνης, Π. (2013). «Βασικές αρχές αναζήτησης βιβλιογραφίας στο PubMed», *Νοσηλευτική*, 52(1), σσ. 25-34.

- Γαργαλιάνος, Δ. (επιμ.). (2023). *Δομή και Οργάνωση του Ελληνικού Αθλητισμού* (2η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
- Carling, C., Williams, A. M. & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis: A systematic approach to improving performance*. UK: Psychology Press.
- Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης. (2018). *Οδηγός Σπουδών της Ειδικότητας «Προπονητής Αθλημάτων των Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (IEK)»* (έκδοση Α΄, Σεπτέμβριος). Ανακτήθηκε στις 26 Αυγούστου 2019 από:
http://iek-ag-stefan.att.sch.gr/files/odigos_prop.pdf
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R. & Welk, K. A. (2001). *Άσκηση, Ευρωστία και Υγεία* (2η έκδοση), (μτφρ. Σ. Μ. Κουναλάκης). Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
- Cox, R. (2018). *Αθλητική ψυχολογία, έννοιες και εφαρμογές* (7η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Γραφείο Διασύνδεσης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. (χ.χ.). *Σύγχρονες Τεχνικές Αναζήτησης Εργασίας*. Ανακτήθηκε στις 18 Σεπτεμβρίου 2023 από:
<https://career.auth.gr/services/advisory/for-work>
- Daniel, J. (2004). *The Complete Guide to Coaching Soccer Systems and Tactics*. USA: Reedswain Inc.
- Δαφέρμος, Β. (2005). *Κοινωνική Στατιστική με το SPSS*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Ζήτη.
- Δεληγιάννης, Α. (2016). *Ιατρική της άθλησης. Από τη θεωρία στην πράξη* (3η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Διγγελίδης, Ν. (2007). *Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή. Από τη θεωρία στην πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Dietrich, H. (1991). *Προπονητική. Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης*. Αθήνα: Εκδόσεις Συμμετρία.
- Δρόσος, Δ., Βουγιούκας, Δ., Καλλίγερος, Ε., Κοκολάκης, Σ. & Σκιάνης, Χ. (2015). *Εισαγωγή στην επιστήμη των υπολογιστών & επικοινωνιών [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]*. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε από: <https://hdl.handle.net/11419/4582>

Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας. (2017). *Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών*. Αθήνα: ΕΚΑΒ.

Escher, T. (2021). *Σύγχρονη ποδοσφαιρική προπόνηση τακτικής* (επιμ. Θ. Μεταξάς). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Ζάκας, Α. (2010). *Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων σε παιδιά και έφηβους στις αθλοπαιδιές*. Αθήνα: Εκδόσεις Δωδώνη.

Ζέρβας, Ι. (1993). *Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.

Grosser, M., Starischka, S. & Zimmermann, E. (2007). *Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης. Σε όλα τα αθλήματα και τις ηλικίες* (2η βελτιωμένη έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Haff, G. G. & Dumke, C. (2022). *Εργαστήρια Εργοφυσιολογίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.

Hall, J. E. (2017). *Guyton and Hall, Ιατρική Φυσιολογία* (13η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Hamilton, N. & Luttgens, K. (2003). *Κινησιολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Higgins, R., Brukner, P. & English, B. (2012). *Βασική ιατρική της άθλησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Hochschild, J. (2020). *Λειτουργική ανατομική του κινητικού συστήματος*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.

Horn, T. S. & Smith, A. L. (επιμ.). (2022). *Ψυχολογία της άσκησης και του αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.

Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ. & Παπαϊωάννου, Α. (2003). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α. & Ζουρμπάνος, Ν. (2015). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*. Αθήνα: Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα. Ανακτήθηκε από: https://eclass.uth.gr/modules/document/file.php/PE_U_202/Ψυχολογική%20Πρετοιμασία%20για%20τον%20Αθλητισμό%20και%20την%20Άσκηση.pdf

- Jankowski, T. (2016). *Αγωνιστικά πλάνα ποδοσφαίρου. Τακτική και συστήματα για την επιτυχία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Jeukendrup, A. & Gleeson, M. (2018). *Αθλητική διατροφή*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Joyce, D. & Lewindon, D. (2022). *Η προπόνηση στον αγωνιστικό αθλητισμό* (2η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Kandel, E. R., Schwartz, J. H. & Jessell, T. M. (1995). *Νευροεπιστήμη και Συμπεριφορά*. Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.
- Καντζίδης, Δ. & Παπαϊακώβου, Γ. (2017). *Κλασικός αθλητισμός για το σχολείο και το σύλλογο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Karutz, H. & Buttler, M. (2015). *Πρώτες Βοήθειες*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Κέλλης, Σ. (2014). *Προπονητική. Σημειώσεις από τις παραδόσεις του μαθήματος*.
- Κέλλης, Ε. (2015). *Αθλητική Εμβιομηχανική. Αρχές και Μεθοδολογία Εμβιομηχανικής Ανάλυσης της Κίνησης*. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε στις 11 Αυγούστου 2023 από:
<https://repository.kallipos.gr/handle/11419/4943?locale=el>
- Κέντρο Διάδοσης Επιστημών & Μουσείο Τεχνολογίας «ΝΟΗΣΙΣ». *Τι είναι τα Σχέδια Δράσης*; Ανακτήθηκε στις 16 Αυγούστου 2023 από:
<https://www.noesis.edu.gr/5xroniamnae/>
- Κλεισούρας, Β. (2021). *Εργοφυσιολογία* (12η έκδοση). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Κλεισούρας, Β., Γελαδάς, Ν. & Κοσκολού, Μ. (2015). *Εργομετρία* (3η έκδοση αναδομημένη). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Κοτζαϊβάζογλου, Ι. & Πασχαλούδη, Δ. (2002). *Οργανωσιακή επικοινωνία. Η επικοινωνία για επιχειρήσεις και οργανισμούς*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
- Κουγιουμτζίδης, Χ. Φ. (2010). *Επίτομη ανατομία*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.

- Larsen, W. J. (2007). *Ανατομία. Ανάπτυξη, Λειτουργία, Κλινικές συσχετίσεις*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Λιάπης, Δ. & Τελμετίδης, Κ. (2022). *Το Ποδόσφαιρο και η συνεχής εξέλιξή του (τόμος Β΄: Στις επαγγελματικές, στις ερασιτεχνικές και στις παιδικές κατηγορίες)*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.
- Madden, C. C., Putukian, M., McCarty, E. C. & Young, C. C. (2021). *Netter's αθλητιατρική*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Martin, D. (1994). *Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία* (επιμ. Σ. Κέλλης). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (2000). *Εγχειρίδιο Προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Masterman, G. (2021). *Μάνατζμεντ αθλητικών γεγονότων*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Ματσαγγούρας, Η. Γ. (2004). *Θεωρία και Πράξη της Διδασκαλίας. Η σχολική τάξη: χώρος, ομάδα, πειθαρχία, μέθοδος*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Maughan, R. J. & Burke, L. M. (2006). *Αθλητική διατροφή*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- McLester, J. & Pierre, P. S. (2022). *Εφαρμοσμένη εμβιομηχανική: έννοιες και συνδέσεις* (μτφρ. Μ. Μουσαφίρη). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- McMillan, I. R. & Carin-Levy, G. (2018). *Tyldesley & Grieve. Μύες, νεύρα και κίνηση. Κινησιολογία στην καθημερινή ζωή*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Μπαγιάτης, Κ. Β. (2018). *Μεθοδολογία έρευνας στη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη.
- Μπάουμαν, Σ. & Τσορμπατζούδης, Χ. (2017). *Ψυχολογία στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: City Publish.
- Pangrazi, R. P. (1999). *Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση* (μτφρ. Γ. Τζέτζης). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

- Παντελίδης, Σ. (2016). *Προετοιμασία στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο. Πλήρες πρόγραμμα επτά εβδομάδων*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.
- Παπαδημητρίου, Δ. (2005). *Διοίκηση αθλητικών οργανισμών και επιχειρήσεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
- Παπαδημητρίου, Δ. & Αναγνωστόπουλος, Χ. (2021). *Διακυβέρνηση Αθλητικών Οργανισμών*. Αθήνα: Εκδόσεις Μπένου.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Παππάς, Χ. Ι. (2004). *Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω/Γ. Δαρδανός.
- Πατσαντάρας, Ν. (2014). *Αθλητισμός & Κοινωνιολογική Σκέψη*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Powers, S. K. & Howley, E. T. (2018). *Φυσιολογία της άσκησης. Θεωρία και εφαρμογές ευρωστίας και απόδοσης*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Rose, D. J. (1998). *Κινητική Μάθηση και Κινητικός Έλεγχος. Μια πολυδιάστατη προσέγγιση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Σακελλαρίου, Κ. & Μπεκιάρη, Α. (2002). *Αθλητική Παιδαγωγική Α΄*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G. & Zelaznik, H. N. (2020). *Κινητικός έλεγχος και κινητική μάθηση: μια συμπεριφορική προσέγγιση*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Σοφιάδης, Ν. Θ. (2005). *Βασικές αρχές φυσιολογίας του ανθρώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Σταμίρης, Γ. (1992). *Κοινωνιολογία του Αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Ζήτα.
- Stergiou, N. (2023). *Εμβιομηχανική και Ανάλυση Βάδισης*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.

- Συλλογικό Έργο. (2021). *7+1 Ελληνικά Microsoft Windows 10 – Office 2019/365*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
- Σωτηρόπουλος, Α. & Μπεκρής, Ε. (2007). *Προπονησιολογία ποδοσφαίρου. Από το παιδί... στον επαγγελματία*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Σωτηρόπουλος, Α. & Μπεκρής, Ε. (2012). *Ποδόσφαιρο & Επιστήμη. Μια πολύπλευρη προσέγγιση*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Σωτηρόπουλος, Α., Μπεκρής, Ε., Τραυλός, Α., Μπαλάφας, Δ., Τσαΐνης, Γ., Σουγλής, Α., Ζελενίτσας, Χ., Καραγιώργος, Γ. & Γεωργούλιας, Δ. (2003). *Το Ποδόσφαιρο* (2η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Τζέτζης, Γ. & Λόλα, Α. (2015). *Κινητική μάθηση και ανάπτυξη* [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε από: <https://hdl.handle.net/11419/329>
- Τζιωρτζής, Στ. (2004). *Προπονητική. Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Artwork.
- Τζουβάρας, Δ. & Τσανικλίδης, Ι. (2017). *Ετήσιος προγραμματισμός προπόνησης για αγωνιστικά τμήματα Κ-17, Κ-19 και αντρικές ομάδες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.
- Thomas, J. R. & Nelson, J. K. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Τητήρου, Χ. (2010). *Τεχνικές αναζήτησης εργασίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Tittel, K. (2018). *Περιγραφική και λειτουργική ανατομική του ανθρώπου*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας. (2021). *Πρώτες Βοήθειες*. Λευκωσία: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Ανακτήθηκε την 1η Νοεμβρίου 2023 από: https://archeia.moec.gov.cy/sm/512/b_lyk_protes_voithies.pdf
- Vander, A. J., Sherman, J., Luciano, D. & Τσακόπουλος, Μ. (2001). *Φυσιολογία του Ανθρώπου. Μηχανισμοί της λειτουργίας του σώματος* (8η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

- Weineck, J. (1997). *Προπονητική φυσική κατάσταση ποδοσφαίρου*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Williams, M. H. (2014). *Διατροφή & υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση* (3η ανατύπωση). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (2011). *Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Wirhed, R. (2011). *Η αθλητική ικανότητα και η ανατομία της κίνησης* (3η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Χανιώτης, Φ. Ι. (2008). *Εργοφυσιολογία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Λίτσα.
- Χατζικωνσταντίνου, Σ. (1993). *Ιατρική της σωματικής άσκησης. Αθλητιατρική Παθολογία Ι*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Bakirtzoglou, P. & Ioannou, P. (2011). "Discipline of Greek Students in Relation to Gender, Interest in Physical Education Lesson and Sport Activity", in: *Sport Logia*, 7(2): pp. 103-111.
- Carling, C., Williams, A. M. & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis: A systematic approach to improving performance*. UK: Psychology Press.
- Daniel, J. (2004). *The Complete Guide to Coaching Soccer Systems and Tactics*. USA: Reedswain Inc.
- European Resuscitation Council Guidelines 2021: Executive summary. (2021). *Resuscitation*, 161, pp. 1-432. Ανακτήθηκε στις 4 Φεβρουαρίου 2024 από: [https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572\(21\)00055-1/fulltext](https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572(21)00055-1/fulltext)
- Link, D. (2018). *Data Analytics in Professional Soccer. Performance Analysis Based on Spatiotemporal Tracking Data*. Wiesbaden: Springer Vieweg.

B | Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Γούλας, Χρ., Θεοδωρή, Ελ., Καρατράσογλου, Ι., Μαρκίδης, Κ., Μπαμπανέλου, Δ. & Νάτσης, Π. (2022). *Πρότυπος Οδηγός Κατάρτισης*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Ανάπτυξη οριζόντιας εκπαιδευτικής μεθοδολογίας/Εκπαιδευτικός σχεδιασμός στο πεδίο της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Πρότυπο Εκπαιδευτικό Εγχειρίδιο*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Πρότυπη Τράπεζα Θεμάτων*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.

Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης. Τμήμα Σπουδών, Προγραμμάτων και Οργάνωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης. (2020). *Οδηγοί σπουδών ειδικοτήτων ΙΕΚ του Ν. 4186/2013*. Ανακτήθηκε στις 5 Μαρτίου 2026 από: <https://gsvetlly.minedu.gov.gr/sxoles-anoteris-epaggelmatikis-katartisis-s-a-e-k/odigoi-katartisis-spoudon>

Γούλας, Χ. & Λιντζέρης, Π. (2017). *Διά Βίου Μάθηση, Επαγγελματική Κατάρτιση, Απασχόληση και Οικονομία: Νέα Δεδομένα, Προτεραιότητες και Προκλήσεις*. Αθήνα: ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, ΙΝΕ/ΓΣΕΕ.

Γούλας, Χ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2021). *Πρότυπο ανάπτυξης εκπαιδευτικών υλικών του ΙΝΕ/ΓΣΕΕ* [Εσωτερική έκδοση]. Αθήνα: Ινστιτούτο Εργασίας της Γενικής Συνομοσπονδίας Εργατών Ελλάδας.

Δημουλάς, Κ., Βαρβιτσιώτη, Ρ. & Σπηλιώτη, Χ. (2007). *Οδηγός Ανάπτυξης Επαγγελματικών Περιγραμμάτων*. Αθήνα: ΓΣΕΕ, ΣΕΒ, ΓΣΕΒΕΕ, ΕΣΕΕ.

ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. (2021). *Νέα βίντεο παρουσίασης επαγγελματιών* [Video]. Ανακτήθηκε από: <https://oasi.inegsee.gr/>

- Καραλής, Θ., Καρατράσογλου, Ι., Μαρκίδης, Κ., Βαρβιτσιώτη, Ρ., Νάτσης, Π. & Παπαευσταθίου, Κ. (2021). *Μεθοδολογικές προσεγγίσεις ανάπτυξης επαγγελματικών περιγραμμάτων και πλαισίων εκπαιδευτικών προδιαγραφών προγραμμάτων*. Αθήνα: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. Ανακτήθηκε στις 15 Μαρτίου 2022 από: https://www.inegsee.gr/wp-content/uploads/2021/07/Me8odologia_EP_Ebook.pdf
- Λευθεριώτου, Π. (χ.χ.). *Η Εκπαιδευτική Διεργασία στην Εκπαίδευση Ενηλίκων*. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων, Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων.
- Cedefop. (2014). *Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση στη Ελλάδα: Συνοπτική Περιγραφή*. Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
- Cedefop. (2014). *Terminology of European Education and Training Policy: A Selection of 130 Key Terms* (2nd edition). Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Cedefop. (2018). *Skills forecast, trends and challenges to 2030*. DOI: 10.2801/4492TI-RF-18-002-EN-NISBN: 978-92-896-2712-2/12/2018.
- Kopnov, V. A., Shmurygina, O., Shchipanova, D., Dremina, M. A., Papaloizou, L., Orphanidou, Y. & Morevs, P. (2018). "Functional Analysis and Functional Maps of Qualifications in ECVET Context", in: *The Education and Science Journal*, 20(6), pp. 90-117. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/326242379_Functional_Analysis_and_Functional_Maps_of_Qualifications_in_ECVET_Context
- Mansfield, B. & Schmidt, H. (2001). *Linking Vocational Education and Training Standards and Employment Requirements: An International Manual*. European Training Foundation. Retrieved June, 9, 2020, from: https://www.etf.europa.eu/sites/default/files/m/C12578310056925BC12571FE00473D6B_NOTE6UAEET.pdf
- Μπουραντάς, Δ. Κ. (2002). *Μάνατζμεντ, θεωρητικό υπόβαθρο, σύγχρονες πρακτικές*. Αθήνα: Εκδόσεις Μπένου.

Psfidou, I. (2009). "What learning outcome based curricula imply for teachers and trainers", in: *7th International Conference "Comparative Education and Teacher Training"* (June 29-July 3, 2009), vol. 7, pp. 183-188. Sofia, Bulgaria: Bureau for Educational Services.

Γ | Σχετική εθνική νομοθεσία

Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σύσταση του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 18ης Δεκεμβρίου 2006, σχετικά με τις βασικές ικανότητες της διά βίου μάθησης (2006/962/ΕΚ). Ανακτήθηκε στις 20 Ιουλίου 2026 από: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2006/962/oj>

Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σύσταση του Συμβουλίου της 22ας Μαΐου 2018 σχετικά με τις βασικές ικανότητες της διά βίου μάθησης (2018/C 189/01). Ανακτήθηκε στις 20 Ιουλίου 2026 από: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=PL](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=PL)

Νόμος υπ' αρ. 4763/2020 «Εθνικό σύστημα επαγγελματικής εκπαίδευσης, κατάρτισης και διά βίου μάθησης, ενσωμάτωση στην ελληνική νομοθεσία της Οδηγίας (ΕΕ) 2018/958 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 28ης Ιουνίου 2018 σχετικά με τον έλεγχο αναλογικότητας πριν από τη θέσπιση νέας νομοθετικής κατοχύρωσης των επαγγελματιών (ΕΕ L 173), κύρωση της Συμφωνίας μεταξύ της Κυβέρνησης της Ελληνικής Δημοκρατίας και της Κυβέρνησης της Ομοσπονδιακής Δημοκρατίας της Γερμανίας για το Ελληνογερμανικό Ίδρυμα Νεολαίας και άλλες διατάξεις» (ΦΕΚ 254/Α/21-12-2020).

Υπ' αρ. ΦΒ7/108652/Κ3 Απόφαση Υπουργών Ανάπτυξης και Επενδύσεων – Παιδείας και Θρησκευμάτων – Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων «Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας» (ΦΕΚ 4146/Β/9-9-2021).

Υπ' αρ. Κ5/97484 Απόφαση Υπουργών Οικονομικών – Ανάπτυξης και Επενδύσεων – Παιδείας και Θρησκευμάτων – Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων – Υγείας «Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων» (ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021).

Υπ' αρ. Κ1/118932/2017 Απόφαση Υπουργών Οικονομίας και Ανάπτυξης – Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων – Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Υγείας «Ρύθμιση θεμάτων επιδότησης και ασφάλισης της Μαθητείας των σπουδαστών των δημόσιων και ιδιωτικών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) και Σχολών Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΕΚ)» (ΦΕΚ 2440/Β/18-7-2017).

Υπ' αρ. Κ1/54877/2017 Απόφαση Υπουργού Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων
«Τροποποίηση του Κανονισμού λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής
Κατάρτισης (ΙΕΚ) που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης
(ΓΓΔΒΜ)» (ΦΕΚ 1245/Β/11-4-2017).

Υπ' αρ. 5954/2014 Απόφαση Υφυπουργού Παιδείας και Θρησκευμάτων «Κανονισμός
Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ)
που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης (ΓΓΔΒΜ)»
(ΦΕΚ 1807/Β/2-7-2014).

Υπ' αρ. 110998/2006 Απόφαση Υπουργών Οικονομίας και Οικονομικών – Εθνικής
Παιδείας και Θρησκευμάτων – Απασχόλησης και Κοινωνικής Προστασίας
«Πιστοποίηση Επαγγελματικών Περιγραμμάτων» (ΦΕΚ 566/Β/8-5-2006).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ

Συντακτική ομάδα

Ρένα Βαρβιτσιώτη

Ελένη Θεοδωρή

Κωνσταντίνος Μαρκίδης

Δέσποινα Μπαμπανέλου

Επιμέλεια σύνταξης

Δέσποινα Μπαμπανέλου

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο συντάχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης με τίτλο «Διαμόρφωση οδηγών κατάρτισης και εκπαιδευτικών εγχειριδίων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (IEK)» με κωδικό ΟΠΣ (MIS) 5069281 μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020» που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο-Ε.Κ.Τ.).



**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

