



Δομή Εκπαιδευτικού προγράμματος

Τίτλος & Περιγραφή Διδακτικής/Θεματικής Ενότητας	Τίτλος & Περιγραφή υποενότητας	Ώρες
Ποια η εσωτερική και εξωτερική προπονητική επιβάρυνση των ποδοσφαιριστών στις επιμέρους προπονητικές μονάδες του μικρόκυκλου σε σχέση με τον αγώνα;	Τρόποι μέτρησης της προπονητικής επιβάρυνσης	2
	Όγκος προπονητικής επιβάρυνσης στις επιμέρους προπονητικές μονάδες του μικρόκυκλου	2
Πως πρέπει να διαχειριστούμε την προπονητική επιβάρυνση στους ποδοσφαιριστές για την αποφυγή τραυματισμών;	Σχέση εξωτερικής προπονητικής επιβάρυνσης και τραυματισμών	2
	Διαχείριση εξωτερικής προπονητικής επιβάρυνσης για αποφυγή τραυματισμών	2
Ασκήσεις πρόληψης τραυματισμών στους ποδοσφαιριστές	Συχνότητα και είδος τραυματισμών στο ποδόσφαιρο	1
	Προγράμματα πρόληψης τραυματισμών	1
Ποιο είναι η εσωτερική και εξωτερική προπονητική επιβάρυνση από τα αγωνιστικά παιχνίδια μικρών σχέσεων και ποιος ο περιορισμός τους;	Εσωτερική και εξωτερική προπονητική επιβάρυνση από τα αγωνιστικά παιχνίδια μικρών σχέσεων	2
	Τι σχέσεις πρέπει να χρησιμοποιήσω και πώς να αλλάζω τα χαρακτηριστικά της επιβάρυνσής τους για τη βελτίωση παραγόντων της φυσικής κατάστασης	2
Μοντέλα περιορισμού και εφαρμογή τους στο σύγχρονο ποδόσφαιρο	Ποια τα μοντέλα περιορισμού;	2
	Τι εφαρμόζεται στο σύγχρονο ποδόσφαιρο;	1



ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ
ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ
ΜΑΘΗΣΗΣ

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

T. 2310 996783, 996782, 996781, E. diaviou@auth.gr, W. <http://www.diaviou.auth.gr>

Βελτίωση της απόδοσης των ποδοσφαιριστών για συγκεκριμένη περίοδο – “Φορμάρισμα”	Ποια στοιχεία της επιβάρυνσης πρέπει να διαφοροποιήσω για να “φορμάρω” τους ποδοσφαιριστές;	1
	Πως θα διαφοροποιήσω τα στοιχεία αυτά;	1



T. 2310 996783, 996782, 996781, E. diaviou@auth.gr, W. <http://www.diaviou.auth.gr>

Εφαρμογή τεστ πεδίου	Αξιολόγηση των επιδόσεων των ποδοσφαιριστών	2
	Χρήση των αποτελεσμάτων για τον σχεδιασμό των προπονητικών προγραμμάτων	2
Υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση (HIIT) στο ποδόσφαιρο	Οφέλη από αυτό το είδος προπόνησηςΤ	1
	Μορφές υψηλής έντασης διαλειμματικής προπόνησης και τρόπος εφαρμογής τους;	1
	Μπορούν τα αγωνιστικά παιχνίδια μικρών σχέσεων να χρησιμοποιηθούν για αυτό το είδος προπόνησης	2
Εφαρμογή πλειομετρικών ασκήσεων στο ποδόσφαιρο	Ποιες ικανότητες φυσικής κατάστασης μπορούν να βελτιώσουν οι πλειομετρικές ασκήσεις στους ποδοσφαιριστές;	1
	Πώς θα σχεδιάσουμε ένα πρόγραμμα πλειομετρικών ασκήσεων για ποδοσφαιριστές;	2
Ανάπτυξη της ταχύτητας στους ποδοσφαιριστές		2
Ανάπτυξη της δύναμης στους ποδοσφαιριστές		2
Παρουσίαση προγράμματος παρακολούθησης της επιβάρυνσης σε ποδοσφαιριστές (GPS monitoring)		2
Παρουσίαση τεστ πεδίου για	<ul style="list-style-type: none">• Yo-Yo τεστ	2



T. 2310 996783, 996782, 996781, E. diaviou@auth.gr, W. <http://www.diaviou.auth.gr>

ποδοσφαιριστές	• Σπριντ τεστ	1
	• Τεστ αλμάτων	2
	• Τεστ ευκινησίας	1
	• Τεστ ικανότητας για επαναλαμβανόμενα σπριντ	2
Αξιολόγηση/Εξέταση	Εργασία	2

Πράξη: 10 ώρες

ECTS: 4,5 Πιστωτικές μονάδες