**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

**Προπονητική επιβάρυνση και φυσική κατάσταση στο σύγχρονο ποδόσφαιρο- Από την επιστήμη στην πράξη**

**Εισαγωγή** <https://kedivim.auth.gr/application-proponitiki-epivarinsi-6>

Το **Κέντρο Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης (ΚΕΔΙΒΙΜ)** του **Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ)** σας καλωσορίζει στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο ‘’**Προπονητική επιβάρυνση και φυσική κατάσταση στο σύγχρονο ποδόσφαιρο- Από την επιστήμη στην πράξη’’,** διάρκειας **48 ωρών**, το οποίο θα διεξαχθεί σε δυο τριήμερα 5-7/04/2024 και 17-19/05/2024 και θα υλοποιηθεί *με* *σύγχρονη* ***εξ αποστάσεως εκπαίδευση****, μέσω της πλατφόρμας Zoom* *Meeting* ***και για όσους το επιθυμούν δια ζώσης****.*

Επιστημονικός Υπεύθυνος του προγράμματος είναι ο Μιχαηλίδης Γιάννης, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό στο ποδόσφαιρο του ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ.

Ο Μιχαηλίδης Ιωάννης είναι Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό του ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης της Σχολής Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού από το 2017. Από το 2004 έως το 2017 εργαζόταν ως εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Είναι κάτοχος διπλώματος προπονητή ποδοσφαίρου UEFA Α’ και συμμετέχει ως υποψήφιος στη σχολή εκπαιδευτών προπονητών της UEFA – ΕΠΟ. Διετέλεσε προπονητής/γυμναστής στο αναπτυξιακό, στο ερασιτεχνικό αλλά και στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο. Έχει δημοσιεύσει περισσότερες από 50 εργασίες σε διεθνή περιοδικά με σημαντικό αριθμό αναγνωρισιμότητας (περισσότερες από 2100 ετεροαναφορές και h index-18 (google scholar: https://scholar.google.gr/citations?user=-PksrtsAAAAJ&hl=el)), ενώ είναι κριτής εργασιών σε διεθνή περιοδικά. Το ερευνητικό ενδιαφέρον του τα τελευταία χρόνια εστιάζει στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης των ποδοσφαιριστών αλλά και στην ανάλυσης της φυσικής απόδοσής τους

Στο πρόγραμμα διδάσκουν:

Μεταξάς Θωμάς: Ο Θωμάς Μεταξάς είναι Καθηγητής Εργομετρίας – Ποδοσφαίρου στο ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης της Σχολής Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού και Διευθυντής Εκπαίδευσης της Ελληνικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας (ΕΠΟ). Είναι κάτοχος διπλώματος προπονητικής ποδοσφαίρου UEFA PRO και εκπαιδευτής προπονητών ΕΠΟ/UEFA. Διετέλεσε για περισσότερα από 25 χρόνια προπονητής ποδοσφαίρου σε όλα τα επίπεδα. Συμμετέχει ως υπεύθυνος μαθημάτων σε μεγάλο αριθμό μεταπτυχιακών προγραμμάτων σπουδών και καθοδηγεί σημαντικό αριθμό διδακτορικών διατριβών που βρίσκονται σε εξέλιξη. Έχει δημοσιεύσει περισσότερες από 100 εργασίες σε διεθνή και ελληνικά περιοδικά με σημαντικό αριθμό αναγνωρισιμότητας (περισσότερες από 1150 ετεροαναφορές και h index-16), ενώ είναι κριτής εργασιών σε περισσότερα από 25 διεθνή περιοδικά με πολύ υψηλό IF.

Βαρδάκης Λάζαρος:

Ο Λάζαρος Βαρδάκης είναι προπονητής φυσικής κατάστασης ποδοσφαίρου, απόφοιτος του ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου σποδών και υποψήφιος διδάκτωρ του ΑΠΘ. Επίσης είναι κάτοχος διπλώματος προπονητή ποδοσφαίρου UEFAA’, UEFAA’ eliteyouth και συμμετέχει ως υποψήφιος στη σχολή εκπαιδευτών προπονητών της UEFA - ΕΠΟ. Ξεκίνησε τα επαγγελματικά του βήματα το 2004 ως προπονητής σε αναπτυξιακές ηλικίες ενώ από το 2011 εργάζεται σε επαγγελματικές ομάδες ποδοσφαίρου. Όλο αυτό το διάστημα εξειδικεύεται στην ανάλυση του της προπονητικής επιβάρυνσης των ποδοσφαιριστών και στην εφαρμογή προγραμμάτων βελτίωσης της φυσικής κατάστασης. Από την εισαγωγή του στο διδακτορικό συμμετέχει ως εισηγητής στο μάθημα «ειδικότητα ποδοσφαίρου» του προπτυχιακού καθώς και σε μαθήματα των μεταπτυχιακών προγραμμάτων του ΣΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης και Σερρών. Τα τελευταία χρόνια έχει συμμετοχή σε δημοσιευμένες εργασίες σχετικές με την επιβάρυνση των ποδοσφαιριστών και την τεχνικοτατική ανάλυση της απόδοσης. Το ερευνητικό του ενδιαφέρον εστιάζεται στην αξιολόγηση της απόδοσης και της επιβάρυνσης των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών.

Έναρξη προγράμματος: 5 Απριλίου 2024

Λήξη προγράμματος: 19 Μαΐου 2024

Διάρκεια: 48 ώρες

Κόστος: 250 ευρώ

Παρέχεται εκπτωτική πολιτική

Παρέχεται πιστοποιητικό επιμόρφωσης/ECTS: Ναι

Αιτήσεις γίνονται δεκτές από 1 Φεβρουαρίου 2024 έως 5 Απριλίου 2024

**Στόχος του προγράμματος**

Σκοπός του προγράμματος είναι η ενημέρωση και κατάρτιση των εκπαιδευόμενων στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης των ποδοσφαιριστριών/ών όλων των επιπέδων. Στο πρόγραμμα θα παρουσιαστούν τα επιστημονικά ευρήματα των τελευταίων ετών και το πώς αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην προπονητική διαδικασία. Επίσης, θα εκπαιδευτούν σε νέες μεθόδους προπόνησης καθώς και σε τεχνολογίες αξιολόγησης και παρακολούθησης της φυσικής απόδοσης

**Αναγκαιότητα προγράμματος**

Το άθλημα του ποδοσφαίρου εξελίσσεται και το υψηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης είναι απαραίτητο για να μπορέσει να ανταποκριθεί η/ο ποδοσφαιριστρια/ής στις απαιτήσεις που έχουν δημιουργηθεί. Η φυσική κατάσταση αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της προπονητικής διαδικασίας των ποδοσφαιριστριών/ών στον εβδομαδιαίο μικρόκυκλο καθ’ όλη τη διάρκεια της χρονιάς.

Η ανάπτυξη της τεχνολογίας μας επιτρέπει πλέον να έχουμε πληροφορίες σε άμεσο χρόνο για παραμέτρους της επιβάρυνσης επιτρέποντας με αυτόν τον τρόπο τον καλύτερο και αποτελεσματικότερο σχεδιασμό των προπονητικών προγραμμάτων. Τα τελευταία χρόνια δημοσιεύονται σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά εκατοντάδες άρθρα που αφορούν την φυσική κατάσταση στο ποδόσφαιρο.

Η παραπάνω εξέλιξη του αθλήματος αλλά και των τεχνολογικών μέσων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν καθιστά απαραίτητη τη συνεχόμενη ενημέρωση των ατόμων που ασχολούνται με τη φυσική κατάσταση των ποδοσφαιριστριών/ών. Η έλλειψη ανάλογου προγράμματος το καθιστά απαραίτητο για τη σύγχρονη ενημέρωση των προπονητικών επιτελείων σε θέματα φυσικής κατάστασης

**Μαθησιακά αποτελέσματα**

Το πρόγραμμα θα συμβάλλει ώστε οι εκπαιδευόμενες/οι να αποκτήσουν σύγχρονες γνώσεις για την βελτίωση της φυσικής κατάστασης των ποδοσφαιριστριών/ών. Οι γνώσεις αυτές θα σχετίζονται με νέες μεθόδους ανάπτυξης συγκεκριμένων παραγόντων της φυσικής κατάστασης αλλά και τη χρήση τεχνολογιών για την αξιολόγηση και παρακολούθηση της προπονητικής διαδικασίας που εφαρμόζουν

**Σε ποιους απευθύνεται το πρόγραμμα**

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε πτυχιούχους των Σχολών Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού καθώς και σε προπονήτριες/τές ποδοσφαίρου όλων των επιπέδων.

**Κατηγορίες υποψηφίων που γίνονται δεκτοί/Προαπαιτούμενες γνώσεις/ Κριτήρια επιλογής**

**Προϋπόθεση συμμετοχής είναι να είναι ενήλικες και κάθε** **αίτηση θα πρέπει να συνοδεύεται από τα ακόλουθα δικαιολογητικά:**

* Σύντομο βιογραφικό σημείωμα στην ελληνική γλώσσα
* Τίτλοι σπουδών – Διπλώματα.

Επιπλέον, να διαθέτουν

*►Πρόσβαση στο Διαδίκτυο*

*►Κατοχή προσωπικού e-mail*

*►Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών*

**Η επιλογή θα γίνει βάση σειράς προτεραιότητας με την ταυτόχρονη καταβολή της 1ης δόσης του προγράμματος.**

**Μέθοδος υλοποίησης**

Το πρόγραμμα θα έχει συνολική διάρκεια **48 διδακτικές ώρες** και θα πραγματοποιηθεί με σύγχρονη **εξ αποστάσεως εκπαίδευση και για όσους επιθυμούν δια ζώσης.** Το πρόγραμμα διακρίνεται σε μια ενότητα θεωρητικών διαλέξεων (38 ώρες) και μια ενότητα πρακτικής εφαρμογής (10 ώρες).

Παρασκευή 5 Απριλίου 2024 και ώρα 16.00 – 21.00

Σάββατο 6 Απριλίου 2024 και ώρα 09.00 – 14.00 & 16.00 – 21.00

Κυριακή 7 Απριλίου 2024 και ώρα 09.00 – 14.00

Παρασκευή 17 Μαΐου 2024 και ώρα 16.00 – 21.00

Σάββατο 18 Μαΐου 2024 και ώρα 09.00 – 14.00 & 16.00 – 21.00

Κυριακή 19 Μαΐου 2024 και ώρα 09.00 – 14.00

**Εκπαιδευτικό υλικό / Άλλες παροχές**

Στις/ους συμμετέχουσες/οντες παρέχονται:

1. πρόσβαση στο elearning του μαθήματος
2. ηλεκτρονικό υλικό από τις παρουσιάσεις όλων των διαλέξεων συμπεριλαμβανομένων και των πρωτοκόλλων αξιολόγησης.
3. πρόσβαση στη βιβλιογραφία και στις βάσεις δεδομένων με χορήγηση κωδικών από το ΚΗΔ του ΑΠΘ κατά τη χρονική διάρκεια διεξαγωγής του προγράμματος, καθώς και μετά το πέρας, ως την έναρξη του επόμενου κύκλου.
4. βιβλιογραφία

**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 περιοδισμός 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 περιοδισμού και εφαρμογή τους στο σύγχρονο ποδόσφαιρο | Ποια τα μοντέλα περιοδισμού; | 2 |
| Τι εφαρμόζεται στο σύγχρονο ποδόσφαιρο; | 1 |
| 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 |
| 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 προπόνησηςT | 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 ποδοσφαιριστές | * Υο-Υο τεστ
 | 2 |
| * 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*

**Υποχρεώσεις εκπαιδευόμενων/Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης**

*Για την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος οι συμμετέχουσες/ντες θα πρέπει:*

*Α) να έχουν παρακολουθήσει το σύνολο των διδακτικών ενοτήτων. Οι απουσίες δεν μπορούν να υπερβαίνουν το 20 % των προβλεπόμενων ωρών εκπαίδευσης.*

*Β) να έχουν πραγματοποιήσει την/ις εργασίες που θα τους/τις ανατεθούν.*

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος απονέμεται στις/ους συμμετέχουσες/ντες Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης, το οποίο εκδίδεται από το Κέντρο Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του ΑΠΘ και υπογράφεται από τον Πρόεδρο του ΚΕΔΙΒΙΜ και τον Επιστημονικά Υπεύθυνο του Προγράμματος.

Στις/ους συμμετέχουσες/ντες που παρακολούθησαν αλλά δεν ολοκλήρωσαν το σύνολο του προγράμματος, μπορεί να παρέχεται Βεβαίωση Παρακολούθησης.

**Κόστος συμμετοχής**

Το **κόστος συμμετοχής** ανέρχεται στο ποσό των **250 €** (πληρωτέο εφάπαξ ή σε δύο δόσεις οι οποίες αναλύονται ως ακολούθως: η καταβολή της 1ης δόσης (100 **€)** συνοδεύεται ταυτόχρονα με την αίτηση εισδοχής στο πρόγραμμα, και η ολοκλήρωση της πληρωμής γίνεται με την καταβολή της 2ης δόσης (150 **€)** (μέχρι και τις 5 Απριλίου 2024). **Σε κάθε περίπτωση το ποσό των 250 € θα πρέπει να έχει κατατεθεί μέχρι και τις 5 Απριλίου 2024.**

Η καταβολή των δόσεων θα γίνει σε τραπεζικό λογαριασμό της Επιτροπής Ερευνών (ΕΛΚΕ ΑΠΘ) της τράπεζας Πειραιώς:

**Αριθμός Τραπεζικού Λογαριασμού: 5202-057157-381**

**IBAN: GR9401722020005202057157381**

**Αιτιολογία: 73359 και ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ συμμετέχοντος**

**Μόλις γίνει η κατάθεση, θα πρέπει να προσκομίσετε τα καταθετήρια στη γραμματεία του προγράμματος ηλεκτρονικά στο** **email: ioannimd@phed.auth.gr**

**Εκπτωτική πολιτική**

**Έκπτωση 30%**

* Προσωπικό που εργάζεται στα ΑΕΙ και Ερευνητικά Κέντρα της ημεδαπής
* Φοιτήτριες/τές ΑΕΙ
* Άνεργες/οι
* Κάτοχοι Ευρωπαϊκής Κάρτας Νέων
* ΑμεΑ
* Πολύτεκνες/οι ή μέλη πολύτεκνης οικογένειας

**Έκπτωση 15%**

* Απόφοιτες/οι του ΑΠΘ
* Όσοι παρακολούθησαν κάποιο πρόγραμμα του ΚΕΔΙΒΙΜ στο παρελθόν
* Ομαδικές εγγραφές 4 ατόμων και άνω στο ίδιο πρόγραμμα

Οι εκπτώσεις δεν ισχύουν αθροιστικά.

Το ΚΕΔΙΒΙΜ διατηρεί το δικαίωμα να μεταβάλει τα ποσοστά των εκπτώσεων και λοιπών προσφορών επί των αρχικών τιμών των διδάκτρων, καθ’ όλη τη διάρκεια του τρέχοντος κύκλου σπουδών χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση. Οι όποιες αλλαγές δεν αφορούν τις/τους ήδη εγγεγραμμένες/ους.

Για την παροχή της έκπτωσης, οι ενδιαφερόμενες/οι οφείλουν να καταθέσουν στην/στον ΕΥ του προγράμματος στο πρωτότυπο ή σε επικυρωμένο αντίγραφο τα σχετικά δικαιολογητικά μαζί με την αίτηση συμμετοχής στο επιμορφωτικό πρόγραμμα που επιθυμούν να παρακολουθήσουν. Σε περίπτωση μη έγκαιρης αποστολής ή μη επιβεβαίωσης της εγκυρότητας των υποβληθέντων δικαιολογητικών, το ΚΕΔΙΒΙΜ διατηρεί το δικαίωμα της ανάκλησης της χορηγηθείσας έκπτωσης, καθώς και να απαιτήσει την όποια προκύπτουσα χρηματική διαφορά.

**Αιτήσεις**

Οι ενδιαφερόμενες/οι υποβάλλουν αίτηση ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα του Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του ΑΠΘ.

Η Αίτηση πρέπει να συνοδεύεται από τα ακόλουθα δικαιολογητικά, τα οποία μπορείτε να αποστείλετε στο e-mail: ioannimd@phed.auth.gr.

1. Σύντομο βιογραφικό στην ελληνική γλώσσα

2. Διπλώματα πτυχία (αν υπάρχουν)

Σε περίπτωση που δεν συγκεντρωθεί ο ελάχιστος απαιτούμενος αριθμός επιμορφούμενων, το ΚΕΔΙΒΙΜ διατηρεί το δικαίωμα αλλαγής της ημερομηνίας έναρξης του προγράμματος ή και ακύρωσής του.

**Επικοινωνία**

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενες/οι μπορούν να επικοινωνούν με τον επιστημονικό υπεύθυνο του προγράμματος στα κάτωθι στοιχεία επικοινωνίας:

Μιχαηλίδης Γιάννης

Τηλ. 6976314840

Email: ioannimd@phed.auth.gr

[**Όροι παρακολούθησης προγραμμάτων**](https://www.diaviou.auth.gr/oroi-parakolouthisis-programmaton/)