



Διάγραμμα Μαθήματος

Κωδικός Μαθήματος SPSC-551	Τίτλος Μαθήματος Προχωρημένη Προπονητική Εξειδίκευση και Αποτελεσματικότητα	Πιστωτικές Μονάδες ECTS 10
Προαπαιτούμενα Κανένα	Τμήμα Επιστημών Ζωής και Υγείας	Εξάμηνο Χειμερινό / Εαρινό
Κατηγορία Μαθήματος Επιλογής	Γνωστικό Πεδίο Προπονητική αθλημάτων	Γλώσσα Διδασκαλίας Ελληνικά
Επίπεδο Σπουδών 2 ^{ος} Κύκλος	Διδάσκων Δρ Τσουλούπας Κώστας Δρ. Χρίστου Μάριος	Έτος Σπουδών 2
Τρόπος Διδασκαλίας Πρόσωπο με πρόσωπο	Πρακτική Άσκηση Δεν εφαρμόζεται	Συναπαιτούμενα Κανένα

Στόχοι του Μαθήματος:

Είναι η διερεύνηση και “εκμάθηση”:

1. Προχωρημένων βασικών ψυχολογικών παραγόντων που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα της προπόνησης και της αθλητικής απόδοσης με την εφαρμογή θεωρητικών μοντέλων.
2. Αποτελεσματικών στρατηγικών για την επικοινωνία, την ηγεσία και την προπονητική καθοδήγηση.
3. Παραγόντων που αναλύουν λεπτομερώς τη σχέση προπονητή-αθλητή κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα αλλά και τη δυναμική ολόκληρης της ομάδας (π.χ. συνοχή ομάδας).
4. Αποτελεσματικών πρακτικών συστάσεων και προπονητικών πρακτικών για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης.
5. Επιστημονικών δεδομένων, περιπτώσιολογικών μελετών και εφαρμοσμένων προπονητικών πρακτικών – αναζήτηση και μελέτη σε ομαδικό και/ή ομαδικό επίπεδο.

Μαθησιακά Αποτελέσματα:

Στο τέλος του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι ικανός/η να:

1. Αναλύουν και αξιολογούν σύγχρονα προπονητικά μοντέλα
2. Πραγματοποιεί κριτική αξιολόγηση σημαντικών παραγόντων που σχετίζονται με τη δημιουργία, ανάπτυξη και τη διαχείριση ενός περιβάλλοντος υψηλής προπονητικής απόδοσης
3. Να επιδεικνύουν τη δυνατότητα δημιουργίας και εφαρμογής στρατηγικής διαχείρισης για την

ενίσχυση της βραχυπρόθεσμης και μακροπρόθεσμης ανάπτυξης ενός συστήματος υψηλών επιδόσεων

4. Εφαρμόζει τις αρχές για αποτελεσματική καθοδήγηση και λήψη αποφάσεων κατά την προπονητική διαδικασία.

Περιεχόμενα Μαθήματος:

1. Προπονητική φιλοσοφία
2. Σύγχρονα προπονητικά μοντέλα: π.χ. "Multidimensional Model of Coaching, Fairs 5-step Model, the Coaching Model"
3. Δυναμική και συνοχή ομάδας για αποτελεσματική απόδοση
4. Προπονητική ηγεσία και δεξιότητες επικοινωνίας
5. Προπονητική οργάνωση και διοίκηση
6. Αποτελεσματική καθοδήγηση και διαχείριση περιβάλλοντος υψηλής αθλητικής απόδοσης
7. Ανάπτυξη και εφαρμογή της «λήψης αποφάσεων» στον αθλητισμό
8. Κριτική ανασκόπηση σύγχρονων ερευνητικών δεδομένων σχετικών με την προπονητική διαδικασία
9. Αρχές αξιολόγησης ερευνητικών δεδομένων

Μαθησιακές Δραστηριότητες και Διδακτικές Μέθοδοι:

Διαλέξεις, Συζήτηση, Παρουσιάσεις, Εργασίες, Παρουσιάσεις

Μέθοδοι Αξιολόγησης:

Εργασίες, Παρουσιάσεις από τους φοιτητές/τριες

Απαιτούμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Βιβλιογραφία:

Title	Author(s)	Publisher	Year	ISBN
How to build and sustain a championship culture	Jeff Janssen	Winning the mental game	2015	9781892882691
Coaching Excellence	Pyke, F.	Human Kinetics	2013	9781492575986

Προτεινόμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:

Title	Author(s)	Publisher	Year	ISBN
Developing Sport Expertise: Researchers and Coaches Put Theory into Practice	Damian Farrow, Joseph Baker, Clare MacMahon	Routledge: Taylor & Francis Group	2007	9780415771870
The Barcelona Way: How to Create a High-performance Culture	Damian Hughes	Macmillan; Main Market edition	2018	10:1509804420 13:9781509804429