

1^η Θεματική Ενότητα

Πρακτική Εφαρμογή στο Ποδόσφαιρο – Θεωρητικά στοιχεία περιεχομένων του μαθήματος.



Η πρακτική εφαρμογή είναι ένα **κρίσιμο** κομμάτι της εκπαίδευσης ενός μελλοντικού προπονητή με ειδικευση στο ποδόσφαιρο, σε μια ΣΑΕΚ, Πρόκειται για ένα μάθημα που συνδυάζει τη **θεωρία με την πράξη**, επιτρέποντας στους σπουδαστές να βιώσουν πραγματικές καταστάσεις. Αυτό το μάθημα επιτρέπει στους σπουδαστές να εφαρμόσουν τις θεωρητικές γνώσεις που έχουν αποκτήσει στην πράξη, αποκτώντας πολύτιμη εμπειρία στον χώρο του ποδοσφαίρου.

Τι περιλαμβάνει η πρακτική εφαρμογή στην ειδικότητα;

- **Προπόνηση ομάδων ποδοσφαίρου αναπτυξιακών, κυρίως ηλικιών:** Οι σπουδαστές μπορούν να βοηθήσουν στην προπόνηση νεανικών ομάδων ή να παρατηρήσουν και να μάθουν από έμπειρους προπονητές.
- **Διαχείριση διοικητικών θεμάτων μιας ομάδας:** Οι σπουδαστές μπορούν να βοηθήσουν στη διοργάνωση αγώνων, την επικοινωνία με τους παίκτες και τους γονείς, και άλλες διοικητικές εργασίες.
- **Παρακολούθηση αγώνων:** Οι σπουδαστές μπορούν να παρακολουθήσουν αγώνες αναπτυξιακών ηλικιών ή ανδρικών-γυναικείων ομάδων ερασιτεχνικών πρωταθλημάτων ή ομάδων επαγγελματικού αθλητισμού (Δια ζώσης ή μέσω τεχνολογίας). Συγχρόνως να αναλύσουν τις τακτικές και τις στρατηγικές των ομάδων ή τις συμπεριφορές παικτών- προπονητών ή την

αντιμετώπιση προβλημάτων σχετικών με παίκτες -προπονητές, με διοικούντες ή με το φίλαθλο και οπαδικό κοινό.

- **Εργασία σε αθλητικά καταστήματα:** Οι σπουδαστές μπορούν να εργαστούν σε αθλητικά καταστήματα, όπου θα έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με τον κόσμο του ποδοσφαίρου και να μάθουν για τον εξοπλισμό και τα προϊόντα που σχετίζονται με το άθλημα.

Πού μπορεί να γίνει η πρακτική εφαρμογή της ειδικότητας;

- **Αθλητικά σωματεία:** Πολλά αθλητικά σωματεία προσφέρουν ευκαιρίες πρακτικής εφαρμογής και απόκτησης εμπειρίας σε σπουδαστές ΙΕΚ.
- **Σχολεία:** Ορισμένα σχολεία έχουν ποδοσφαιρικές ομάδες που χρειάζονται βοήθεια με την προπόνηση και τη διοίκηση.
- **Αθλητικά καταστήματα:** Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, τα αθλητικά καταστήματα είναι ένας καλός χώρος για πρακτική εφαρμογή.

Σημασία της πρακτικής εφαρμογής

Η πρακτική εφαρμογή είναι πολύ σημαντική για τους σπουδαστές που επιθυμούν να ακολουθήσουν μια καριέρα στον χώρο του ποδοσφαίρου. Πιο συγκεκριμένα πετυχαίνουν να:

- Εφαρμόσουν τις γνώσεις τους στην πράξη.
- Αποκτήσουν πολύτιμη εμπειρία.
- Αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες.
- Κατανοήσουν το ρόλο του προπονητή.
- Προετοιμαστούν για την αγορά εργασίας.

Γενικές Ικανότητες

- Εφαρμογή της γνώσης στην πράξη
- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Ομαδική εργασία

- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

- Διαλέξεις
- Εργαστηριακή Άσκηση
- Άσκηση Πεδίου
- Μελέτη και ανάλυση βιβλίων και άρθρων
- Εκπαιδευτικές επισκέψεις και παρακολούθηση συνεδρίων / σεμιναρίων / εκδηλώσεων
- Συγγραφή εργασίας / εργασιών

Μαθησιακοί Στόχοι

Οι μαθησιακοί στόχοι της πρακτικής εφαρμογής στην ειδικότητα, είναι πολυδιάστατοι και στοχεύουν στην ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου προπονητή.

Συγκεκριμένα, οι σπουδαστές αναμένεται να:

1. **Εφαρμόσουν τις θεωρητικές γνώσεις:** Να μετατρέψουν τις γνώσεις τους για την προπονητική, την τακτική, τη φυσιολογία και την ψυχολογία του αθλητή σε πρακτικές εφαρμογές στο γήπεδο.
2. **Αποκτήσουν πρακτική εμπειρία:** Να συμμετάσχουν ενεργά σε προπονήσεις, να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν προπονητικά προγράμματα, να διαχειριστούν ομάδες και να αντιμετωπίσουν πραγματικές προκλήσεις.
3. **Αναπτύξουν δεξιότητες:** Να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές τους ικανότητες, την ικανότητα λήψης αποφάσεων, την οργανωτικότητα, την κριτική σκέψη και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων.
4. **Κατανοήσουν το ρόλο του προπονητή:** Να κατανοήσουν τις ευθύνες και τις απαιτήσεις του επαγγέλματος, καθώς και τη σημασία της ηθικής, της ακεραιότητας και του σεβασμού στον αθλητισμό.

- 5. Προετοιμαστούν για την αγορά εργασίας:** Να αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες και εμπειρίες για να εισέλθουν με επιτυχία στον χώρο της προπονητικής ποδοσφαίρου.

Τα παραπάνω επιτυγχάνονται με:

- **Παρακολούθηση και ανάλυση προπονήσεων:** Οι σπουδαστές παρακολουθούν προπονήσεις διαφόρων επιπέδων και ηλικιών, αναλύοντας τις μεθόδους προπόνησης, την οργάνωση, την επικοινωνία του προπονητή και τη συμπεριφορά των παικτών.
- **Συμμετοχή σε προπονήσεις:** Οι σπουδαστές συμμετέχουν ενεργά σε προπονήσεις, βοηθώντας τον προπονητή, δίνοντας οδηγίες στους παίκτες και αποκτώντας πρακτική εμπειρία.
- **Σχεδιασμός και υλοποίηση προπονητικών προγραμμάτων:** Οι σπουδαστές αναλαμβάνουν να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν προπονητικά προγράμματα για ομάδες ή μεμονωμένους παίκτες, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες, τις δυνατότητες και τους στόχους τους.
- **Διαχείριση ομάδας:** Οι σπουδαστές μαθαίνουν να διαχειρίζονται μια ομάδα ποδοσφαίρου, από την οργάνωση των προπονήσεων και των αγώνων μέχρι την επικοινωνία με τους παίκτες και τους γονείς.
- **Προσομοίωση πραγματικών καταστάσεων:** Οι σπουδαστές συμμετέχουν σε προσομοιώσεις πραγματικών καταστάσεων, όπως η αντιμετώπιση ενός προβλήματος κατά τη διάρκεια ενός αγώνα ή η διαχείριση μιας κρίσης στην ομάδα.

ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

1. Εκμάθηση των βασικών κατευθύνσεων για την οργάνωση και την πρακτική εφαρμογή της προπονητικής διαδικασίας στο άθλημα του ποδοσφαίρου ιδιαίτερα στις αναπτυξιακές ηλικίες.
2. Σύγχρονη μεθοδολογική προσέγγιση της προπόνησης μέσω της θεωρίας και της πρακτικής εφαρμογής-Μεθοδολογική προσέγγιση τεχνικής και τακτικής στο ποδόσφαιρο.
3. Εφαρμογή των θεωρητικών πεδίων που συνδεόνται με την προπονητική του ποδοσφαίρου (συμπληρωματικές επιστήμες: Προπονητική-Λειτουργική Ανατομική-Φυσιολογία-Εμβιομηχανική).

4. Εφαρμογή γνώσεων αθλητικής ψυχολογίας για διαχείριση άγχους των νεαρών αθλητών και σωστή αντιμετώπιση των ιδιαιτεροτήτων τους προκειμένου να γίνει η σωστή και αποτελεσματική προσέγγισή τους.
5. Τρόποι ενίσχυσης αυτοσυγκέντρωσης, κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων.
6. Ενημέρωση των εκπαιδευτών για τις τάσεις που επικρατούν στο σύγχρονο ποδόσφαιρο.
7. Εξοικείωση με το σχεδιασμό των προπονητικών προγραμμάτων και ασκησιολογίου.
8. Αξιολόγηση στο τέλος της προπόνησης και επίλυση των προβλημάτων με έμφαση στην σωστή καθοδήγηση- Ανατροφοδότηση.
9. Οργάνωση των ακαδημιών ποδοσφαίρου.
10. Εξάσκηση σε μεθοδολογικά και πρακτικά ζητήματα που μπορεί να προκύψουν από την προπονητική διαδικασία- Αντιμετώπιση προβλημάτων.
11. Η σημασία της συμπεριφοράς μεταξύ προπονητή και παικτών στις αναπτυξιακές ηλικίες στο ποδόσφαιρο-Οι κανόνες στην προπόνηση και τους αγώνες.
12. Χτίσιμο ομάδας ποδοσφαίρου- Ο σύγχρονος προπονητής
13. Προθέρμανση και αποθεραπεία ποδοσφαιριστών- Σύγχρονα θέματα αθλητιατρικής με εφαρμογή στο ποδόσφαιρο.
14. Οι φάσεις του παιχνιδιού στο ποδόσφαιρο- Στατιστικά αγώνων- ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ (TACT FOOT, TACT X)
15. Οργάνωση της προπόνησης.
16. Υποδειγματικό προπονητικό πρόγραμμα στη διδασκαλία και προπόνηση στην εκπαίδευση τεχνικής και τακτικής αναπτυξιακών ηλικιών.

Βιβλιογραφία-Πηγές

- Πρόγραμμα ειδικότητας ποδοσφαίρου ΑΠΘ
<https://qa.auth.gr/el/class/1/600197439/M1>
- Bangsbo J. (2014). *Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης στο ποδόσφαιρο: Μια Επιστημονική Προσέγγιση*
- Ζάκας Α. *Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης*
- Κόλλιας Ι. *Στο Ποδόσφαιρο δεν αρκεί μόνο το Ταλέντο*
- Massimo Lucchesi *Ομαδική Αμυντική Συμπεριφορά*
- Weineck Jurgen *Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης Ποδοσφαίρου*
- Massimo Lucchesi. *Η Τακτική της Επίθεσης στο Ποδόσφαιρο*
- Brüggemann D.: *Coaching στο ποδόσφαιρο.*
- Παπανικολάου Ζ. *Το Ποδόσφαιρο-Βασικά Βήματα Επιτυχίας*
- ALESSANDRO ZAULI. *Τακτική στο Σύγχρονο Ποδόσφαιρο*
- Σωτηρόπουλος Α.Α., Μπεκρής Μ.Ε. *Προπονησιολογία Ποδοσφαίρου- Από το Παιδί στον Επαγγελματία*