**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 |