

## Η μεγιστοποίηση της ποδοσφαιρικής απόδοσης Υβριδική μάθηση (δια ζώσης και online)

### Ημερομηνίες:

02/02/25  
16/02/25  
02/03/25  
16/03/25  
30/03/25

### Ωρες:

09:00-13:15

### Διάρκεια:

20 ώρες



### Κόστος:

500€

### Επιχορήγηση ΑνΑΔ:

400€

### Καθαρό κόστος:

100€

### Άνεργοι: Δωρεάν

Το πρόγραμμα εγκρίθηκε από την ΑνΑΔ. Οι επιχειρήσεις/οργανισμοί που συμμετέχουν με εργοδοτούμενους τους καθώς και οι άνεργοι, οι οποίοι ικανοποιούν τις προϋποθέσεις της ΑνΑΔ, θα τύχουν της σχετικής επιχορήγησης.

Οι ποδοσφαιρικές ομάδες ανά το παγκόσμιο εξελίσσονται και η ανάγκη για εξειδίκευση σε όλους τους τομείς είναι απαραίτητη. Η χρήση της τεχνολογίας και η εξειδίκευση είναι πλέον εξαιρετικά σημαντική.

Ένας εξειδικευμένος προπονητής φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο είναι απαραίτητος εν έτει 2025, καθώς το άθλημα γίνεται ολοένα πιο απαιτητικό. Προσφέρει προηγμένες μεθόδους προπόνησης που βασίζονται σε αθλητική επιστήμη, συμβάλλει στην πρόληψη και ανάκαμψη από τραυματισμούς, και παρατείνει τη διάρκεια καριέρας των αθλητών.

Μέσα από εξατομικευμένα προγράμματα προπόνησης, οι ποδοσφαιριστές μπορούν να ανταποκριθούν στις ειδικές απαιτήσεις του ρόλου τους, ενώ η χρήση τεχνολογίας για την παρακολούθηση της απόδοσης σε πραγματικό χρόνο βοηθά στη διατήρηση της κορυφαίας φυσικής κατάστασης. Η συμβολή της είναι κρίσιμη σε έναν συνεχώς εξελισσόμενο και ανταγωνιστικό αθλητικό κόσμο.

## ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

1. Προπονητές ποδοσφαίρου όλων των ηλικιακών κατηγοριών.
2. Αθλητικοί γυμναστές.
3. Επαγγελματίες στον τομέα της αθλητικής απόδοσης και διαχείρισης.

## ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος και την επιτυχή συμμετοχή στις τελικές εξετάσεις, οι συμμετέχοντες θα λάβουν Πιστοποιητικό Παρακολούθησης, στο οποίο θα αναγράφεται ότι το πρόγραμμα εγκρίθηκε από την Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού.

### ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να:

Σε επίπεδο γνώσεων:

1. Να γνωρίζουν την έννοια της φυσικής κατάστασης και φυσιολογίας: όπως οι αρχές της προπόνησης δύναμης, αντοχής, ταχύτητας, καθώς και η σημασία της αποκατάστασης και της διατροφής για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.
2. Να κατανοούν τις στρατηγικές των αντιπάλων και να προσαρμόζονται ανάλογα τα σχήματα και οι τακτικές της ομάδας.
3. Να εφαρμόσουν τη χρήση αναλυτικών εργαλείων και μεθόδων (π.χ., ανάλυση δεδομένων από αγώνες, GPS tracking, βίντεο-ανάλυση) για τη βελτίωση της απόδοσης.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων:

1. Να σχεδιάζουν προγράμματα προπόνησης με βάση τις ατομικές ανάγκες κάθε ποδοσφαιριστή.
2. Να εφαρμόζουν ασκήσεις αντοχής και δύναμης την προπόνηση.
3. Να χρησιμοποιούν GPS εξοπλισμό για την ανάλυση δεδομένων κίνησης, ταχύτητας και απόστασης.
4. Να αναλύουν δεδομένα GPS για τη βελτιστοποίηση της φυσικής κατάστασης και τον εντοπισμό περιοχών βελτίωσης.
5. Να σχεδιάζουν την προπόνηση με βάση παραμέτρων GPS σε ομαδικές ασκήσεις ποδοσφαιρικής προπόνησης

Σε επίπεδο στάσεων:

1. Να ενθαρρύνουν τη σωστή αθλητική συμπεριφορά, το σεβασμός προς τους αντιπάλους, τους συμπαίκτες και τους διαιτητές.
2. Να αντιλαμβάνονται την έννοια της ομαδικότητας, ότι η ομάδα προέχει έναντι της ατομικής απόδοσης και της προσωπικής φιλοδοξίας.
3. Να ενισχύουν τη δέσμευση στην προπόνηση, την πειθαρχία στην εκτέλεση των καθηκόντων και τη συνέπεια στις προπονήσεις και στους αγώνες.
4. Να κατανοούν τη σημασία της διαχείρισης του άγχους, της αυτοπεποίθησης και της συγκέντρωσης στον αγώνα, με στόχο τη διατήρηση της ψυχραιμίας και της συναισθηματικής σταθερότητας σε κρίσιμες στιγμές.



Αποστόλων Πέτρου & Παύλου 7, 3085, Λεμεσός  
94092464 / [www.icarus.cy](http://www.icarus.cy) / [info@icarus.cy](mailto:info@icarus.cy)

 icarusinstitute

 icarus\_institute

Οι προδιαγραφές των προγραμμάτων εγκρίθηκαν από την ΑνΑΔ.

