ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΜΑΖΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Προπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1146	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΜΑΖΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	2		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	4		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ			
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS			
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	24310 47065 / vvouts@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ			

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να: γνωρίζει: Τις βασικές έννοιες και τα αντίστοιχα θεωρητικά στοιχεία τα οποία έχουν σχέση με την ανάπτυξη της ικανότητας της αντοχής και τα οποία σχετίζονται με την προπονητική καθοδήγηση των αθλουμένων στο αγωνιστικό μαζικό αθλητισμό.	1.5, 1.6, 2.1, 3.3
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: · Ικανότητας επικοινωνίας με μη- ειδικούς στο αντικείμενο · Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων των φοιτητών: · Να σχεδιάζουν, να καθοδηγούν και να ρυθμίζουν τα προγράμματα προπόνησης σε αθλουμένους του αγωνιστικού μαζικού αθλητισμού. · Να σχεδιάζουν, να καθοδηγούν και να ρυθμίζουν τα προγράμματα προπόνησης της βασικής και ειδικής αντοχής σε αθλητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. · Να σχεδιάζουν, να καθοδηγούν και να ρυθμίζουν τα προγράμματα προπόνησης για τη βελτίωση των διαφόρων μορφών αντοχής σε αθλητές οι οποίοι βρίσκονται στην αναπτυξιακή φάση (αναπτυξιακές ηλικίες). · Να αξιολογούν την ικανότητα της Αντοχής με τη βοήθεια των δοκιμασιών (τεστ) εργαστηρίου και πεδίου.

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

Η ανάπτυξη της ικανότητας της αντοχής: Βασικές έννοιες - θεωρητικά στοιχεία.

Η ανάπτυξη της αντοχής στον αγωνιστικό μαζικό αθλητισμό: ανάλυση των ιδιαιτεροτήτων των προπονητικών επιβαρύνσεων και οι απαντητικές αντιδράσεις του οργανισμού του αθλουμένου στον Αγωνιστικό Μαζικό Αθλητισμό.

Η ανάπτυξη της αντοχής στον αγωνιστικό μαζικό αθλητισμό (Ι): ανάλυση των Βασικών Εννοιών που χρησιμοποιούνται στην προπόνηση του Αγωνιστικού Μαζικού Αθλητισμού.

Η ανάπτυξη της αντοχής στον αγωνιστικό μαζικό αθλητισμό (ΙΙ): οι μέθοδοι προπόνησης που εφαρμόζονται στον Αγωνιστικό Μαζικό Αθλητισμό.

Η ανάπτυξη της αντοχής στον αγωνιστικό μαζικό αθλητισμό (ΙΙΙ): επιλογές των μέσων (ασκήσεων) για τη βελτίωση των διαφόρων μορφών της αντοχής στο αγωνιστικό μαζικό αθλητισμό.

Η ανάπτυξη της αντοχής στον αγωνιστικό μαζικό αθλητισμό (IV): ανάλυση του τρόπου δόμησης των προγραμμάτων προπόνησης στο μαζικό αθλητισμό.

Δοκιμασίες (τεστ) αξιολόγησης για τη ρύθμιση και καθοδήγηση της ικανότητας της αντοχής στον αγωνιστικό μαζικό αθλητισμό (V): παρουσίαση των διαφόρων τεστ, πεδίου και εργαστηρίου, καθώς και τον τρόπο εφαρμογής τους σε ό,τι αφορά τη ρύθμιση και καθοδήγηση της φυσικής ικανότητας της ανοχής.

Η ανάπτυξη της αντοχής στον αγωνιστικό μαζικό αθλητισμό (IV): ανάλυση του καθορισμού της έντασης της αερόβιας προπόνησης

Ρύθμιση και καθοδήγηση της Βασικής και Ειδικής Αντοχής στα Ομαδικά αθλήματα.

Ρύθμιση και καθοδήγηση της Βασικής και Ειδικής Αντοχής στα Ατομικά αθλήματα.

Η εφαρμογή της αρχής της περιοδικότητας για την ανάπτυξη της αντοχής στα Ατομικά και Ομαδικά αθλήματα

Η χρήση του Υψομέτρου στη βελτίωση της ικανότητας της Αντοχής

Η ανάπτυξη της ικανότητας της αντοχής στην αναπτυξιακή φάση

4. **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στην αίθουσα
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	***Δραστηριότητα***	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
	Διαλέξεις	26
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	
	Εκπαιδευτική εκδρομή	
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	
	Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου	
	Πρακτική άσκηση	
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	74
	Σύνολο Μαθήματος ***(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά*** ***πιστωτική μονάδα)***	***100***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	Γραπτή τελική εξέταση (100%)	

5. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

M. Verdugo (2020). Σύγχρονη Προπόνηση Αντοχής.

Zintl Fritz (1996). Προπόνηση Αντοχής. Εκδόσεις Σάλτο.