ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0501	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	4ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	4		
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	ΑΝΤΜΑ121		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047005/bgerom@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ		

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
· Αξιολογεί και να καταγράφει μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των αθλητών - ασκούμενων, και στη συνέχεια να καθορίζει τους στόχους των προγραμμάτων προπόνησης - άσκησης σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης,	3.3
· Γνωρίζει τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με το σχεδιασμό, την εφαρμογή και την καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της δύναμης, της αερόβιας ικανότητας, της κινητικότητας, της ταχύτητας και των συντονιστικών ικανοτήτων τόσο σε αθλητές όσο και σε μαζικά ασκούμενα άτομα, να τα εφαρμόζει ατομικά ή ομαδικά, αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό τρόπο,	2.1
· Αναγνωρίζει τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των αθλητών - ασκούμενων και να προσαρμόζεται σε διάφορες καταστάσεις όπως επίπεδο φυσικής κατάστασης (αθλητές - μη αθλούμενοι), ηλικία (παιδιά, έφηβοι, ενήλικες, ηλικιωμένοι), αριθμός αθλητών - ασκούμενων, υπάρχων εξοπλισμός, εγκαταστάσεις κ.α.	2.4
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: · Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) · Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων · Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: · Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης · Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/ πράξη · Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

· Βασικοί ορισμοί προπονητικής.

· Νομοτέλειες - Αρχές Προπόνησης.

· Μακροχρόνιος προγραμματισμός - Ετήσιος Προγραμματισμός.

· Αξιολόγηση - Καθοδήγηση της προπόνησης.

· Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης στον αγωνιστικό αθλητισμό.

· Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της δύναμης (αντοχή στη δύναμη, μέγιστη δύναμη, ταχυδύναμη-ισχύς).

· Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της αντοχής (αερόβια, αναερόβια).

· Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της ταχύτητας.

· Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της κινητικότητας (ευκαμψία - ευλυγισία).

· Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης των συντονιστικών ικανοτήτων και της τεχνικής.

· Άσκηση στις αναπτυξιακές ηλικίες.

· Άσκηση σε ενήλικες και ηλικιωμένα άτομα.

· Εργομετρική αξιολόγηση.

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

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

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	52
Εξετάσεις προόδου	38
Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	60
Σύνολο Μαθήματος ***(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)***	***150***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (80%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής. - Ερωτήσεις συμπλήρωσης και αντιστοίχισης. - Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης. II. Πρόοδοι (20%).

5. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Alter M. Επιστήμη των μυϊκών διατάσεων, ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη, 1992.

American College of Sports Medicine. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription (8th ed), Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia (PA), 2010.

Eurofit, Eurofit για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης, Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη, 1992.

Grosser, M. & Starischka, S. (2007). Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης σε όλα τα Αθλήματα και τις Ηλικίες. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Σάλτο.

Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K (2000). Εγχειρίδιο Προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη. Κομοτηνή: Αλφάβητο.

Zintl, F. (1993). Προπόνηση Αντοχής Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Salto.

Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων (σελίδες. 4-111). www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf

Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2014). Άσκηση και υγεία. (Υπ. έκδοσης: Α. Κουστέλιος), Άθληση για Όλους.Οδηγός υλοποίησης προγραμμάτων (σελίδες. 5-57). http://www.athlisigiaolous.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos_ylopoiis

Κέλλης Σ. (1999). Φυσική Κατάσταση Νεαρών Καλαθοσφαιριστών. Εκδόσεις Σάλτο.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

European Journal of Sports Sciences.

International Journal of Sports Medicine.

Journal of Science and Medicine in Sport.

Journal of Sports Science and Medicine.

Journal of Sports Sciences.

Journal of Strength and Conditioning Research.

Medicine and Science in Sports and Exercise.

Pediatric and Exercise Science.

-Ηλεκτρονικές πηγές:

www.healthykids.gr

www.exerciseforhealth.gr

www.aap.org

www.who.int/en/

www.acsm.org/

www.bases.org.uk/

www.shapeamerica.org/

www.nsca.com/

www.acefitness.org/