

Τίτλος Μαθήματος	<b>ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΝ</b>			
Κωδικός Μαθήματος	SSTSC305-1			
Τύπος μαθήματος	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	3 <sup>ο</sup> / Χειμερινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Ανθή Ξενοφώντος & Δρ. Ορέστης Αντωνιάδης			
ECTS	6	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 1	Εργαστήρια εβδομάδα / 2
Στόχος Μαθήματος	<p>Ο σκοπός αυτού του μαθήματος είναι να προετοιμάσει τους φοιτητές/τριες να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν προγράμματα προπόνησης αντίστασης. Αυτό περιλαμβάνει την κατοχύρωση γνώσεων σχετικά με τις φυσιολογικές, βιομηχανικές αρχές, την κατανόηση διαφορετικών μεθόδων προπόνησης αντίστασης, την αξιολόγηση ατομικών αναγκών, τη διασφάλιση της ασφάλειας στην προπόνηση, και την εφαρμογή επιστημονικών γνώσεων για τη βελτίωση της δύναμης, της αντοχής και της συνολικής φυσικής κατάστασης σε διάφορους πληθυσμούς.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με το τέλος του μαθήματος, αναμένεται οι φοιτητές/τριες:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να γνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά και τις κινησιολογικές αρχές της κάθε άσκησης που χρησιμοποιούνται αντιστάσεις: (βάρη, λάστιχο, βάρος σώματος, κτλ.). Τις βασικές αρχές της κινητικότητας των αρθρώσεων και την κατηγοριοποίηση των ασκήσεων π.χ. ασκήσεις καμπτήρων, ασκήσεις εκτεινόντων μυών κτλ.</li> <li>2. Να γνωρίζουν βασικές αρχές της κινητικότητας των αρθρώσεων και την κατηγοριοποίηση των ασκήσεων π.χ. ασκήσεις καμπτήρων, ασκήσεις εκτεινόντων μυών, κτλ.</li> <li>3. Να αξιολογούν και να εφαρμόζουν τις διάφορες μορφές δύναμης (Μέγιστη δύναμη, μυϊκή υπερτροφία, αντοχή στη δύναμη, ταχυδύναμη).</li> <li>4. Να γνωρίζουν τον εξοπλισμό που απαιτεί κάθε άσκηση ξεχωριστά και να προσαρμόζονται στον εξοπλισμό που έχουν στην διάθεση τους.</li> <li>5. Να κατανοούν τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των ασκήσεων με αντιστάσεις.</li> <li>6. Να γνωρίζουν τις αρχές ασφάλειας για την κάθε μυϊκή ομάδα και να εφαρμόζουν κριτική σκέψη για την αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων που θα τους παρουσιαστούν.</li> <li>7. Να εφαρμόζουν την αξιολόγηση δύναμης σε αθλητές, γυναίκες, έφηβους, παιδιά και ηλικιωμένους και να δημιουργούν το Need Analysis του κάθε ασκούμενου.</li> <li>8. Να εφαρμόζουν τις αρχές προπόνησης της δύναμης και περιοδικότητας και να δημιουργούν προγράμματα για αθλητές, γυναίκες, έφηβους, παιδιά και ηλικιωμένους.</li> </ol>			

	<p>9. Να κατανοούν την μεθοδολογία και την διδασκαλία των ασκήσεων με αντιστάσεις και δημιουργούν προγράμματα εξειδικευμένα στις ανάγκες του κάθε ασκούμενου.</p> <p>10. Να εκτιμούν τις ειδικές προϋποθέσεις που τίθενται όταν γίνονται προπονήσεις ενδυνάμωσης σε γυναίκες, έφηβους και παιδιά και ηλικιωμένους και πως αυτές εφαρμόζονται στην πράξη.</p>		
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>1. Εξοπλισμός στην άσκηση με αντιστάσεις: είδη εξοπλισμού, επιλογή εξοπλισμού, οργάνωση γυμναστηρίου, σχεδιασμός του χώρου, κανόνες ασφάλειας.</p> <p>2. Βασικές αρχές προπόνησης με αντίσταση: Φυσιολογία και ανατομία μυϊκής συστολής, κινησιολογικές αρχές προπόνησης με αντίσταση, είδη μυϊκής συστολής, μέγιστη εκούσια συστολή, νευρομυϊκή λειτουργία, νευρομυϊκές προσαρμογές άσκησης με αντίσταση, περιοδισμός της προπόνησης με αντιστάσεις (υπερφόρτωση, προπονητικός όγκος, ανάπαυση, ταχύτητα κίνησης)</p> <p>3. Είδη προπόνησης δύναμης: Ισομετρική προπόνηση, Δυναμική προπόνηση με σταθερή εξωτερική αντίσταση, Προπόνηση μεταβαλλόμενης αντίστασης, Ισοκινητική προπόνηση, Πλειομετρική προπόνηση, Σύγκριση των διαφορετικών ειδών προπόνησης, καρδιαγγειακές προσαρμογές.</p> <p>4. Σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης με αντίσταση: επιλογές προπονητικών παραμέτρων, προσαρμοστικότητα ατόμων, οριοθέτηση προπονητικών στόχων, τεχνικές και συστήματα προπόνησης με αντίσταση, προπόνηση για αρχάριους, προπόνηση για προχωρημένους.</p> <p>5. Προπόνηση με αντίσταση σε γυναίκες, παιδιά και ηλικιωμένους: ανάλυση εξατομικευμένων αναγκών, ασκησιογενείς προσαρμογές.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γυναικεία προπόνηση με αντίσταση: διαφορές μυϊκής ισχύος μεταξύ φύλων, ορμονικές επιδράσεις στην προπόνηση με αντίσταση, εμμηνόπαυση και οστική πυκνότητα, σχεδιασμός και αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση στις γυναίκες.</li> <li>• Παιδιά/έφηβοι και προπόνηση με αντίσταση: φιλοσοφία της άσκησης με αντίσταση στην παιδική ηλικία, αύξηση της αντίστασης, αναπτυξιακές διαφορές, προγράμματα άσκησης με αντίσταση, σχεδιασμός και αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση στα παιδιά/έφηβους.</li> <li>• Τρίτη ηλικία και προπόνηση με αντίσταση: μυϊκή δύναμη και λειτουργική ικανότητα, απώλεια μυϊκής δύναμης και ισχύος στην τρίτη ηλικία, ασκησιογενείς προσαρμογές στο ρυθμό απώλεια μυϊκής δύναμης και ισχύος στην τρίτη ηλικία, σχεδιασμός και αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση στην τρίτη ηλικία.</li> </ul> <p>6. Σύνοψη και κριτική αξιολόγηση των θεματολογίων.</p>		
Μεθοδολογία	Θεωρία		

<p>Διδασκαλία</p>	<p>Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει διαλέξεις για την παροχή του θεωρητικού υποβάθρου. Αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και βίντεο χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία. Μέθοδοι όπως μελέτες περιπτώσεων, κλινικά σενάρια, συζήτηση, ερωτήσεις/απαντήσεις χρησιμοποιούνται στη διδακτική μεθοδολογία ανάλογα με τη φύση του μαθήματος. Επιπλέον, παρέχονται εργαστήρια και επιτόπιες επισκέψεις με πρακτικές εμπειρίες για την παράδοση του πρακτικού υποβάθρου του περιεχομένου του μαθήματος. Σχετικό υλικό που δημοσιεύεται σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά χρησιμοποιείται επίσης για την παρακολούθηση των τελευταίων εξελίξεων που σχετίζονται με το αντικείμενο του μαθήματος. Μονολογικές, διαλογικές και διερευνητικές-ενεργητικές μέθοδοι. Θα χρησιμοποιηθούν εισηγήσεις, ατομική μελέτη, διάλογος / ερωταποκρίσεις, ιδεοθύελλα, βιωματική μάθηση, διερευνητική μέθοδος και κριτικός στοχασμός.</p> <p><b>Πρακτικό</b> Κατά τη διάρκεια των πρακτικών μαθημάτων, οι φοιτητές αναπτύσσουν τις πρακτικές δεξιότητες που απαιτούνται για τις ασκήσεις με αντιστάσεις, με έμφαση στην σωστή τεχνική με προοδευτική διδασκαλία και εφαρμογή προασκήσεων, έτσι ώστε να καταστούν ικανοί να εκτελέσουν και να διδάξουν τις βασικές κινητικές δεξιότητες των ασκήσεων με αντιστάσεις. Επίσης περιγράφεται και παρουσιάζεται ο τρόπος διδασκαλίας της κάθε άσκησης/προγράμματος για το άθλημα με τη χρησιμοποίηση ενός μοντέλου ακούμενου.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φατούρος, Ι. &amp; Χατζηνικολάου, Α. Προπόνηση με βάρη - εκτέλεση, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση των ασκήσεων Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, (2011). ISBN: 978-960-8410-97-8.</li> <li>• Kraemer, W.J. &amp; Fleck, S.J. Ανάπτυξη δύναμης σε παιδιά &amp; εφήβους. Εκδόσεις Salto, Θεσσαλονίκη, (1996). ISBN: 960-278-073-8.</li> </ul> <p><u>Συμπληρωματική βιβλιογραφία:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleck, S.J. &amp; Kraemer, W.J. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα, (2007). ISBN: 960-399-453-7.</li> <li>• Delavier, F. Προπόνηση για ενδυνάμωση &amp; σύσφιγξη στις γυναίκες - λειτουργική ανατομική των μυών. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα, (2007). ISBN: 960-399-500-5.</li> <li>• Contreras B. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics (2014). ISBN-10: 1-4504-2929-7. <a href="#">Link to get the eBook.</a></li> <li>• Brown L. Strength Training. National Strength &amp; Conditioning Association (2007). SBN-10: 1-4504-2929-7. <a href="#">Link to get the eBook.</a></li> </ul>
<p>Αξιολόγηση</p>	<p><b>Συνεχής αξιολόγηση (75%):</b></p> <p>Η αξιολόγηση μπορεί να περιλαμβάνει οποιονδήποτε συνδυασμό των ακόλουθων:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pop-up Εισιτήρια εξόδου (25%):</b> Τα Pop-up εισιτήρια εξόδου αποτελείται από μικρά σε έκταση quizzes. Οι ερωτήσεις θα εξετάσουν την επίδοση του μαθητή στα αναφερόμενα μαθησιακά αποτελέσματα της τρέχουσας διάλεξης. Κάθε εισιτήριο εξόδου θα συνεισφέρει έως και στο 5% του βαθμού του τελικού μαθήματος. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να συμπληρώσουν 5 εισιτήρια εξόδου κατά τη διάρκεια του μαθήματος.</li> <li>• <b>Εργασία (Παρουσίαση επιστημονικού άρθρου - προγράμματος) (25%):</b> Έρευνα σε θεματολογία που θα δοθεί και παρουσίαση επιστημονικών άρθρων και ασκήσεων γύρω από την συγκεκριμένη θεματολογία.</li> <li>• <b>Πρακτική εξέταση (25%):</b> Επίλυση περιπτώσιολογικής μελέτης βασισμένη σε όλο το περιεχόμενο του μαθήματος μέσω Need Analysis και επίδειξη ασκήσεων. Η <b>πρακτική</b> αξιολόγηση αποτελείται από την αξιολόγηση των αναμενόμενων δεξιοτήτων και ικανοτήτων, της κριτικής σκέψης, της επίλυσης προβλημάτων και των δεξιοτήτων ομαδικής εργασίας. Κατά τη διάρκεια των εργαστηριακών συναντήσεων, οι φοιτητές παρακολουθούν στενά καθώς ασχολούνται με τις εργασίες που τους ανατίθενται και λαμβάνονται σημειώσεις σχετικά με τις ενέργειες, την προσέγγιση και τυχόν σχετικές παρατηρήσεις που αποδεικνύουν την κατανόηση του αντικειμένου και την εφαρμογή των δεξιοτήτων τους. Μετά την αξιολόγηση των εργαστηριακών εργασιών, παρέχεται επικοινωνιακή ανατροφοδότηση στους φοιτητές. Επισημαίνονται τα δυνατά τους σημεία και τους τομείς προς βελτίωση, συνδέοντάς τα με τα μαθησιακά αποτελέσματα, ώστε να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν την πρόοδό τους και να τους καθοδηγήσει στην περαιτέρω ανάπτυξή τους. Ανάλογα με τη φύση της εργαστηριακής εργασίας, μπορεί να ενσωματωθεί αξιολόγηση από ομότιμους, όπου οι μαθητές αξιολογούν ο ένας την εργασία του άλλου με βάση τα καθορισμένα κριτήρια, προκειμένου να προωθηθεί ο αυτοαναστοχασμός, η συνεργασία και η βαθύτερη κατανόηση του αντικειμένου.</li> </ul> <p><b>Τελική εξέταση (25%):</b> Περιεκτική τελική εξέταση, για την αξιολόγηση της συνολικής θεωρητικής γνώσης των φοιτητών. Αυτές οι αξιολογήσεις καλύπτουν ένα ευρύτερο φάσμα θεμάτων και μαθησιακών αποτελεσμάτων από ολόκληρο το πρόγραμμα σπουδών, για να εκτιμηθεί η κατανόηση και η ενσωμάτωση της γνώσης των φοιτητών σε διάφορους τομείς.</p>
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά



ΦΟΡΕΑΣ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
THE CYPRUS AGENCY OF QUALITY ASSURANCE AND ACCREDITATION IN HIGHER EDUCATION

