

Τίτλος Μαθήματος	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ</b>		
Κωδικός Μαθήματος	SSTRC413-1		
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)		
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 <sup>ο</sup> / Χειμερινό		
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Θεμιστοκλής Τσαταλάς		
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3 Εργαστήρια / εβδομάδα
Στόχος Μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/τριες τις απαραίτητες γνώσεις γύρω από τα θέματα της προπονητικής διαδικασίας του αγωνιστικού αθλητισμού, και συγκεκριμένα για τον σχεδιασμό, τη δομή, την ανάλυση και τον συντονισμό των προπονητικών προγραμμάτων για τη ανάπτυξη της αθλητικής φυσικής κατάστασης</p>		
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση::</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να αξιολογούν τις ανάγκες των αθλητών ανάλογα με τη φυσική τους κατάσταση και το άθλημα.</li> <li>2. Να σχεδιάζουν και να αναλύει ένα ετήσιο προπονητικό πλάνο.</li> <li>3. Να αξιολογούν, να υπολογίζουν και να καταγράφουν την προπονητική επιβάρυνση με τα κατάλληλα μοντέλα.</li> <li>4. Να επεξηγούν την έννοια του φορμαρίσματος και τα συμπτώματα και συνέπειες της υπερπροπόνησης.</li> <li>5. Να αναγνωρίζουν τις ειδικές συνθήκες προπόνησης που επικρατούν σε άσκηση στις γυναίκες, στο υψόμετρο, μετά από jet lag και σε διαφορετικά κλίματα.</li> <li>6. Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν διάφορα μοντέλα ανάπτυξης των παραμέτρων της αθλητικής φυσικής κατάστασης.</li> <li>7. Να συνθέτουν τα κατάλληλα προγράμματα για τη βελτίωση των παραμέτρων της αθλητικής φυσικής κατάστασης και απόδοσης.</li> </ol>		
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισαγωγή στην προπονητική αγωνιστικού αθλητισμού: Στοιχεία της αθλητικής προπονητικής διαδικασίας, εισαγωγή στα μοντέλα προπόνησης για ανάπτυξη της αθλητικής φυσικής κατάστασης, αξιολόγηση αναγκών των αθλητών/τριών για ανάπτυξη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης.</li> <li>2. Περιοδισμός: προπονητικοί κύκλοι, ετήσιο προπονητικό πλάνο, σχεδιασμός, ανάλυση και αξιολόγηση προπονητικού πλάνου.</li> <li>3. Προπονητική επιβάρυνση: στοιχεία επιβάρυνσης, ποσοτικοποίηση προπονητικής επιβάρυνσης, αλληλεπίδραση προπονητικής έντασης, διάρκειας, όγκου και συχνότητας, μοντέλα ποσοτικοποίησης προπονητικής επιβάρυνσης, προσδιορισμός ζωνών άσκησης.</li> <li>4. Φορμάρισμα: Προπονητική επιβάρυνση και βελτίωση της απόδοσης, υπερπροπόνηση, φορμάρισμα και μοντέλα επίτευξης βέλτιστης απόδοσης, επιστημονική βάση του φορμαρίσματος, σχέση προπονητικής επιβάρυνσης και αποκατάστασης, στρατηγικές και μέθοδοι για βελτίωση της αποκατάστασης.</li> <li>5. Μοντέλα προπόνησης αθλητικής φυσικής κατάστασης: μέθοδοι προπόνησης για βελτίωση αερόβιας αντοχής, αναερόβιας ικανότητας και ισχύος, μέθοδοι προπόνησης για βελτίωση ταχύτητας και ευκινησίας, μέθοδοι προπόνησης για βελτίωση μέγιστης δύναμης, μυϊκής αντοχής και αντιδραστικής δύναμης, μέθοδοι προπόνησης για βελτίωση ευλυγισίας.</li> <li>6. Ειδικά θέματα προπονητικής: προπόνηση τεχνικής και τακτικής, διαφορές ομαδικών – ατομικών αθλημάτων, φύλο και προπόνηση, θερμοκρασία, κλίμα και προπόνηση, jet lag και προπόνηση, προπόνηση υψομέτρου και προπόνηση υποξίας.</li> <li>7. Κριτική επισκόπηση των ενοτήτων του μαθήματος.</li> </ol>
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το μάθημα παραδίδεται στους φοιτητές πρόσωπο με πρόσωπο, μέσα από διαλέξεις.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Martin, D., Carl, K., &amp; Lehnertz, K. (2000). <i>Εγχειρίδιο προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη</i>. Κομοτηνή: Αλφάβητο.</li> <li>• Τζιωρτζής, Σ. (2004). <i>Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης</i>. Αθήνα, Artwork.</li> <li>• Bompa, T.O. &amp; Buzzichelli, C. (2015). <i>Periodization training for sports</i>. 3<sup>rd</sup> Edition. USA. Human Kinetics, Champaign, IL.</li> </ul> <p><u>Συμπληρωματική βιβλιογραφία:</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grosser, M. &amp; Starischka, S. (2007). <i>Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης σε όλα τα Αθλήματα και τις Ηλικίες</i>. 2<sup>η</sup> έκδοση. Θεσσαλονίκη Salto.</li> <li>Mujika, I. (2009). <i>Tapering and peaking for optimal performance</i>. USA. Human Kinetics, Champaign, IL.</li> <li>Hausswirth, C &amp; Mujika, I. (2013). <i>Recovery for performance in sport</i>. USA. Human Kinetics, Champaign, IL.</li> <li>Wilmore, J.H. &amp; Costill, D.L. (2006). <i>Φυσιολογία της άσκησης και του Αθλητισμού</i>. Τόμος II. Ιατρικές. Αθήνα, Πασχαλίδης.</li> </ul>
Αξιολόγηση	<p><b>Συνεχής αξιολόγηση (50%):</b></p> <p>Η αξιολόγηση περιλαμβάνει οποιονδήποτε συνδυασμό των ακόλουθων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Οι εργασίες και τα ερευνητικά σχέδια</b> παρέχουν ευκαιρίες στους φοιτητές να εφαρμόσουν τις θεωρητικές τους γνώσεις με πρακτικό τρόπο, με μελέτη ενός προγράμματος ετήσιου περιοδικού με παρατήρηση/συνέντευξη από προπονητές. Οι εργασίες είναι σχεδιασμένες με τρόπο που να απαιτούν κριτική σκέψη, έρευνα, ανάλυση και σύνθεση πληροφοριών. Τα ερευνητικά σχέδια μπορεί να είναι ατομικά, ή ομαδικά και πρέπει να ευθυγραμμίζονται με τα μαθησιακά αποτελέσματα. Οι φοιτητές αξιολογούνται ως προς την ποιότητα της εργασίας τους, το βάθος της κατανόησης που επιδεικνύουν και την ικανότητά τους να επεξηγούν αποτελεσματικά τις ιδέες τους. Οι εργασίες και τα ερευνητικά σχέδια μπορούν να είναι ατομικές ή ομαδικές.</li> <li><b>Η Χρήση μελετών περίπτωσης ή ασκήσεων επίλυσης προβλημάτων</b> για την αξιολόγηση του τρόπου με τον οποίο οι φοιτητές μπορούν να εφαρμόσουν τις θεωρητικές γνώσεις της προπονητικής σε πραγματικές καταστάσεις δημιουργίας ενός προπονητικού πλάνου για συγκεκριμένα αθλήματα. Στους φοιτητές παρουσιάζονται σενάρια που απαιτούν ανάλυση, κριτική σκέψη και εφαρμογή θεωρητικών περιεχομένων και αξιολογούνται με βάση την ικανότητά τους να πραγματοποιούν προφορικές παρουσιάσεις, να εξετάζονται με <i>viva voce</i>, να εντοπίζουν και να αξιολογούν σχετικές πληροφορίες, να προτείνουν λύσεις και να αιτιολογούν τις επιλογές τους.</li> </ul> <p><b>Τελική εξέταση (50%):</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