

Τίτλος Μαθήματος	<b>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ II</b>				
Κωδικός Μαθήματος	SSSWI418-S-1				
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ				
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 <sup>ο</sup> / Εαρινό				
Όνομα Διδάσκοντα	Χρήστος Σωτηρίου				
ECTS	12	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Εργαστήρια / εβδομάδα	3
Στόχος Μαθήματος	<p>Το σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/τριες μια ολοκληρωμένη κατανόηση των βασικών και προχωρημένων αρχών της κολύμβησης, με στόχο την εφαρμογή αυτών των αρχών στην πρακτική προπονητική διαδικασία. Οι φοιτητές/τριες θα αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες για το σχεδιασμό, την εκτέλεση και την αξιολόγηση αποτελεσματικών προπονητικών προγραμμάτων για διάφορες ομάδες πληθυσμού, αναγνωρίζοντας παράλληλα τις ειδικές ανάγκες κάθε αθλητή. Το μάθημα επιδιώκει επίσης να ενισχύσει την κριτική σκέψη και την επιστημονική προσέγγιση στην ανάλυση και επίλυση προβλημάτων σχετικών με τη φυσική κατάσταση και την αθλητική απόδοση στη κολύμβηση.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναγνωρίζουν και περιγράφουν τις βασικές αρχές προπόνησης.</li> <li>2. Σχεδιάζουν αερόβιες προπονήσεις βάσει των βασικών αρχών σχεδιασμού.</li> <li>3. Αναπτύσσουν αναερόβιες προπονήσεις εφαρμόζοντας τις κατάλληλες αρχές.</li> <li>4. Αξιολογούν τις ειδικές προπονητικές ανάγκες στην παιδική ηλικία.</li> <li>5. Εφαρμόζουν τεχνικές για την ετήσια προγραμματισμό της προπόνησης.</li> <li>6. Εφαρμόζουν στρατηγικές προπόνησης για την περίοδο ειδικής προετοιμασίας.</li> <li>7. Προσαρμόζουν προπονητικά προγράμματα για την αγωνιστική περίοδο.</li> </ol>				

	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Αναπτύσσουν προγράμματα γυμναστικής για την βελτίωση της στάσης σώματος.</li> <li>9. Κατανοούν και εφαρμόζουν τακτικές στον αγώνα και στην προπόνηση.</li> <li>10. Οργανώνουν προπονητικές συνεδρίες εκτός νερού για κολυμβητές.</li> <li>11. Σχεδιάζουν προπονήσεις για την ανάπτυξη ειδικής δύναμης στο νερό.</li> <li>12. Αναλύουν τις διαφορές στην προπόνηση ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες.</li> <li>13. Εφαρμόζουν μεθόδους προπόνησης στο υψόμετρο.</li> <li>14. Αναγνωρίζουν σημάδια υπερκόπωσης και υπερπροπόνησης και προσαρμόζουν το πρόγραμμα ανάλογα.</li> <li>15. Αναπτύσσουν συναρμόσθητες ικανότητες στην προπόνηση.</li> <li>16. Αξιολογούν την απόδοση κολυμβητών με συστηματικό τρόπο.</li> <li>17. Αναλύουν την ενεργειακή συμμετοχή στις διάφορες φάσεις της προπόνησης.</li> <li>18. Κατανοούν τις αιτίες της κόπωσης και εφαρμόζουν στρατηγικές για την αντιμετώπισή της.</li> <li>19. Υπολογίζουν τις θερμιδικές ανάγκες και προσαρμόζουν τη διατροφή ανάλογα.</li> <li>20. Αξιολογούν και εφαρμόζουν τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής με βάση τις ανάγκες της προπόνησης.</li> </ol>		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>PESS106: Αρχές Προπονητικής</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>	<p>Κανένα</p>
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βασικές αρχές προπόνησης</li> <li>2. Βασικές αρχές σχεδιασμού αερόβιας προπόνησης</li> <li>3. Βασικές αρχές σχεδιασμού αναερόβιας προπόνησης</li> <li>4. Προπόνηση στην παιδική ηλικία (Α)</li> <li>5. Προπόνηση στην παιδική ηλικία (Β)</li> <li>6. Ετήσιος προγραμματισμός της προπόνησης</li> <li>7. Προπόνηση στην περίοδο ειδικής προετοιμασίας</li> <li>8. Προπόνηση στην αγωνιστική περίοδο</li> <li>9. Γυμναστική για σωστή στάση σώματος</li> <li>10. Προπόνηση για φορμάρισμα</li> <li>11. Τακτική στον αγώνα και στην προπόνηση</li> </ol>		

	<p>12. Προπόνηση εκτός νερού για κολυμβητές</p> <p>13. Προπόνηση για ειδική δύναμη στο νερό</p> <p>14. Διαφορές Ανδρών, Γυναικών στην προπόνηση</p> <p>15. Προπόνηση στο υψόμετρο</p> <p>16. Υπερκόπωση – Υπερπροπόνηση.</p> <p>17. Συναρμόστηκες ικανότητες</p> <p>18. Αξιολόγηση κολυμβητών</p> <p>19. Ενεργειακή συμμετοχή</p> <p>20. Κόπωση</p> <p>21. Θερμιδικές ανάγκες πρόσληψης</p> <p>22. Συμπληρώματα διατροφής.</p>
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p><b>Θεωρία</b></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, πραγματικά 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.</p> <p><b>Πρακτικό</b></p> <p>Κατά τη διάρκεια των πρακτικών μαθημάτων, οι φοιτητές αναπτύσσουν τις πρακτικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα, 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 του αθλήματος. Επίσης περιγράφεται και παρουσιάζεται ο τρόπος διδασκαλίας της κάθε άσκησης/προγράμματος για το άθλημα με τη χρησιμοποίηση ενός μοντέλου ασκούμενου.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αγωνιστική Κολύμβηση Ernest W. Maglischo, Επιστημονική επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης, Ελένη Σουλτανάκη, (2009)</li> <li>2. Νικολόπουλος, Γ (2006). Διδακτική κολύμβησης, Εκδόσεις Art Work.</li> <li>3. Σωτήρης, Γ &amp; Σαμπάνης, Α.Μ. (1993). Η κολύμβηση: τεχνική, διδασκαλία, προπονητική ναυαγοσωστική. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ</li> <li>4. Γιώργος Τσαλής (2019) από την πισίνα εκμάθησης στην προ αγωνιστική ομάδα. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ</li> </ol>

<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Θεωρητική Ενδιάμεση Εξέταση (20%):</b> Εστιάζει στην αξιολόγηση και κατανόηση των θεωρητικών γνώσεων και κατανόησης που έχουν αποκτηθεί από τους φοιτητές σχετικά με την κολύμβηση. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες μορφές ερωτήσεων, όπως πολλαπλής επιλογής, συνθετικές ερωτήσεις, ερωτήσεις ανάπτυξης, μελέτες περίπτωσης ή άλλες δομές.</li> <li>• <b>Πλάνο προπόνησης (15%):</b> Ζητείται η γραπτή κατάθεση και αξιολόγηση ενός σχεδίου πλάνου προπόνησης σε θεωρητικό επίπεδο σχετικά με την κωπηλασία. Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον την περιγραφή των στόχων της προπόνησης, των μεθόδων και πρακτικών διδασκαλίας, της οργάνωσης της προπόνησης, των κατάλληλων ασκήσεων και την αξιολόγηση των αθλητών σε σχέση με την κολύμβηση.</li> <li>• <b>Πρακτική εξέταση (35%):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>A) Μικροδιδασκαλία 25%:</b> Ο υποψήφιος παρουσιάζει μια σύντομη διδακτική συνεδρία σχετικά με την κολύμβηση, ακολουθώντας ένα προετοιμασμένο πλάνο προπόνησης που περιλαμβάνει τους στόχους της προπόνησης, τις ασκήσεις, τις διδακτικές μεθόδους και τα εκπαιδευτικά υλικά.</li> <li><b>B) Τεχνικές Δεξιότητες του Αθλήματος 10%:</b> Ο υποψήφιος παρουσιάζει και επιδεικνύει βασικές τεχνικές δεξιότητες στην κολύμβηση που απαιτούνται για την άσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Τελική Θεωρητική εξέταση (30%):</b> Η εξέταση περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, αντικατοπτρίζοντας ολοκληρωμένα το υλικό που παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια του μαθήματος σχετικά με την κολύμβηση. Αυτό περιλαμβάνει έννοιες, θεωρητικά πλαίσια και μελέτες ποικίλων περιπτώσεων, δίνοντας ένα πλήρες αντίγραφο της γνώσης που έχει αποκτηθεί στον τομέα της κολύμβησης. Επιπλέον, η εξέταση επικεντρώνεται στην ικανότητα του φοιτητή να συνδέσει διάφορες έννοιες, δημιουργώντας έτσι μια ολοκληρωμένη αντίληψη στον τομέα της κολύμβησης και πώς μπορεί να εφαρμόσει τις θεωρητικές αρχές σε πρακτικά σενάρια, προσφέροντας εναλλακτικές λύσεις όπου χρειάζεται, αποδεικνύοντας έτσι την ικανότητά του να μεταφέρει τις αποκτηθείσες γνώσεις στον τομέα της κολύμβησης σε πρακτικά σενάρια.</p>
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνικά / Αγγλικά</p>



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

