

Τίτλος Μαθήματος	ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΑ II			
Κωδικός Μαθήματος	SSSAI420-S-1			
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο / Εαρινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Γαβριέλα Χατζηδαμιανού			
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήρια εβδομάδα / 3
Στόχος Μαθήματος	Ο στόχος του μαθήματος είναι η παροχή μιας σφαιρικής και διεξοδικής κατανόησης της ιστιοπλοΐας, με έμφαση στις Ολυμπιακές κατηγορίες και την Ανοικτή Θάλασσα, εξοπλίζοντας τους φοιτητές με τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες για τη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών και την αποτελεσματική διοίκηση και οργάνωση σχετικών δραστηριοτήτων.			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναλύουν την ιστορία και την εξέλιξη της Ιστιοπλοΐας στο πλαίσιο των Ολυμπιακών Αγώνων και των αγώνων Ανοικτής Θάλασσας, αναγνωρίζοντας τις διάφορες κατηγορίες και τα είδη σκαφών. 2. Εφαρμόζουν βασικές μετεωρολογικές γνώσεις στην πράξη, προβλέποντας τις καιρικές συνθήκες για την προπόνηση και τον αγώνα. 3. Ερμηνεύουν τους κανονισμούς των αγώνων ιστιοπλοΐας, κατανοώντας τη διαδικασία, τις σημαίες και τις επιτροπές αγώνων. 4. Αξιολογούν τη σημασία των σημαιών στους αγώνες ιστιοπλοΐας και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζουν την αγωνιστική διαδικασία. 5. Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν τεχνικές για τον συντονισμό των πανιών, βασιζόμενοι στις αεροδυναμικές αρχές, για τη βελτιστοποίηση της απόδοσης του σκάφους. 6. Διαχειρίζονται το σκάφος με επιδεξιότητα, εφαρμόζοντας τεχνικές χειρισμού και διευθέτησης στις διάφορες πλεύσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα. 7. Αναπτύσσουν βασικές τακτικές αγώνα, βελτιστοποιώντας τις στρατηγικές εκκίνησης, πλεύσης και τερματισμού. 			

	<p>8. Αξιολογούν τις βιολογικές και φυσιολογικές απαιτήσεις της ιστιοπλοΐας, εφαρμόζοντας αυτές τις γνώσεις στην προπόνηση και την προετοιμασία των αθλητών.</p> <p>9. Αναλύουν κινησιολογικά και βιομηχανικά τα χαρακτηριστικά κινήσεων στην ιστιοπλοΐα, βελτιστοποιώντας την απόδοση μέσω της κατάλληλης τεχνικής.</p> <p>10. Σχεδιάζουν και εκτελούν μεθόδους προπόνησης για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης των ιστιοπλόων, με στόχο τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.</p> <p>11. Οργανώνουν και διαχειρίζονται αγωνιστικές διοργανώσεις και ιστιοπλοϊκά τμήματα ενός ναυταθλητικού συλλόγου, εφαρμόζοντας αποτελεσματικά τις αρμοδιότητες των προπονητών.</p>		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>PESS106: Αρχές Προπονητικής</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>	<p>Κανένα</p>
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στο ολυμπιακό άθλημα της Ιστιοπλοΐας Ολυμπιακών Κατηγοριών και Ανοικτής Θάλασσας, κατηγορίες και σκάφη • Βασικά στοιχεία μετεωρολογίας, προπόνηση και αγώνας, πρακτική πρόγνωση του καιρού • Επεξήγηση βασικών κανονισμών αγώνων, διαδικασία αγώνων (εκκίνηση, σημαίες, επιτροπές, στίβος) • Ειδική αναφορά στις σημαίες και τη σημασία τους • Η αεροδυναμική των πανιών, βασικές αρχές συντονισμού πανιών Ολυμπιακών κατηγοριών • Τεχνικές χειρισμού και διευθέτησης του σκάφους, ονοματολογία και λειτουργία ρυθμίσεων, πλεύσεις (πλεύση όρτσα, πλεύση πλαγιοδρομία, πλεύση πρίμα) κατά τον αγώνα • Βασικές αρχές τακτικής αγώνα (εκκίνηση, τακτική στα όρτσα, πρίμα, τερματισμός) • Οι βιολογικές απαιτήσεις στις μονοθέσιες ολυμπιακές κατηγορίες, βιολογικές απαιτήσεις στην ιστιοσανίδα • Βιομηχανική και κινησιολογική ανάλυση χαρακτηριστικών κινήσεων στην ιστιοπλοΐα • Φυσιολογικές απαιτήσεις της προπόνησης, τραυματισμοί και επιδημιολογία, θέματα διατροφής και εργογόνα βοηθήματα, διατροφική προετοιμασία για τον αγώνα, επίδραση του ήλιου και της θερμοκρασίας στην απόδοση, ενυδάτωση αθλητών στην προπόνηση και τον αγώνα • Μέθοδοι βελτίωσης φυσικής κατάστασης ιστιοπλόου, μέθοδοι προπόνησης που εφαρμόζονται στους αθλητές ιστιοπλοΐας για 		

	<p>μεγιστοποίηση της απόδοσης, ετήσιος προγραμματισμός αθλητών ιστιοπλοΐας, διδασκαλία και προπόνηση στις αναπτυξιακές ηλικίες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Οργάνωση και διαχείριση αγωνιστικών διοργανώσεων • Οργάνωση και διαχείριση ιστιοπλοϊκού τμήματος ενός ναυταθλητικού συλλόγου, αρμοδιότητες προπονητών <p>Το μάθημα θα περιλαμβάνει επίσης πρακτική άσκηση σε σκάφη Ολυμπιακών κατηγοριών σε χώρο Ναυτικού Ομίλου για εξοικείωση με το ολυμπιακό άθλημα και εμπέδωση των περιεχομένων των θεωρητικών ενοτήτων. Επίσης θα διοργανώνονται ημερίδες προσομοίωση αγώνα ιστιοπλοΐας στους φοιτητές της ειδικότητας</p>
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Θεωρία</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>Πρακτικό</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"> 1. Κ Καλαθάκης, Μ. Ιστιοπλοΐα και ναυτοσύνη. Σχολή Ιστιοπλοΐας Ανοικτής Θάλασσας (2017) ISBN 978-618-80499-1-8 2. Ainslie, B. The laser campaign manual. Fernhurst Books Ltd (2002) ISBN 978-1898660903 3. Blackburn, M. Sailing fitness and training. CreateSpace Independent Publishing Platform (2015) ISBN 978-1511831888 <p>Επιλογή άρθρων από ξένα επιστημονικά περιοδικά:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ahlborg, B., Bergström, J., Ekelund, L.G., Guarnieri, G., Harris, R.C., Hultman, E. & Nordesjö. L.O. Muscle metabolism during isometric

	<p>exercise performed at constant force. J Appl Physiol. (1972) 33(2):224- 8.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Castagna, O. & Brisswalter, J. Assessment of energy demand in Laser sailing: influences of exercise duration and performance level. Eur J Appl Physiol. (2007) 99(2):95-101. • Shephard, R.J. Biology and Medicine of Sailing. Sports Med (1997) 23: 350. • Aagaard, P., Beyer, N., Simonsen, E. B., Larsson, B., Magnusson, S. P. & Kjaer, M. Isokinetic muscle strength and hiking performance in elite sailors. Scand J Med Sci Sports (1998) 8, 138-144. • Aagaard, P., Simonsen, E. B., Beyer, N., Larsson, B., Magnusson, S. P. & Kjaer, M. Isokinetic muscle strength and capacity for Muscular Knee Joint Stabilization in Elite Sailors. Int J Sports Med (1997), 18, 521 - 525. • Allen, J. B., & De Jong, M. R. (2006). Sailing and sports medicine: a literature review. Br J Sports Med, 40, 587-593
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρητική Ενδιάμεση Εξέταση (20%): Εστιάζει στην αξιολόγηση και κατανόηση των θεωρητικών γνώσεων και κατανόησης που έχουν αποκτηθεί από τους φοιτητές σχετικά με την ιστιοπλοΐα. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες μορφές ερωτήσεων, όπως πολλαπλής επιλογής, συνθετικές ερωτήσεις, ερωτήσεις ανάπτυξης, μελέτες περίπτωσης ή άλλες δομές. • Πλάνο προπόνησης (15%): Ζητείται η γραπτή κατάθεση και αξιολόγηση ενός σχεδίου πλάνου προπόνησης σε θεωρητικό επίπεδο σχετικά με την ιστιοπλοΐα. 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 ιστιοπλοΐα. • Πρακτική εξέταση (35%): A) Μικροδιδασκαλία 25%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει μια σύντομη διδακτική συνεδρία σχετικά με την ιστιοπλοΐα, ακολουθώντας ένα προετοιμασμένο πλάνο προπόνησης που περιλαμβάνει τους στόχους της προπόνησης, τις ασκήσεις, τις διδακτικές μεθόδους και τα εκπαιδευτικά υλικά. B) Τεχνικές Δεξιότητες του Αθλήματος 10%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει και επιδεικνύει βασικές τεχνικές δεξιότητες στην ιστιοπλοΐα που απαιτούνται για την άσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος. • Τελική Θεωρητική εξέταση (30%): Η εξέταση περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, αντικατοπτρίζοντας ολοκληρωμένα το υλικό που παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια του μαθήματος σχετικά με την ιστιοπλοΐα. Αυτό περιλαμβάνει έννοιες, θεωρητικά πλαίσια και μελέτες ποικίλων περιπτώσεων, δίνοντας ένα πλήρες αντίγραφο της γνώσης που έχει αποκτηθεί στον τομέα της ιστιοπλοΐας. Επιπλέον, η εξέταση επικεντρώνεται στην ικανότητα του φοιτητή να συνδέσει διάφορες έννοιες, δημιουργώντας έτσι μια ολοκληρωμένη αντίληψη στον τομέα της ιστιοπλοΐας 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 ιστιοπλοΐας σε πρακτικά σενάρια.
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά



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

