

Τίτλος Μαθήματος	ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι			
Κωδικός Μαθήματος	SSWAT421-S-1			
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο / Χειμερινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Δημήτρης Σωκράτους			
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήρια εβδομάδα / 3
Στόχος Μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος είναι να διδάξει τον/την φοιτητή/τρια την φιλοσοφία της προπόνησης στην ατομική τεχνική στην υδατοσφαίριση. Φοιτητές πρέπει να γνωρίζουν του τρόπους μετακίνησης ενός υδατοσφαιριστή στο νερό με ή χωρίς τη μπάλα. Επίσης στόχος είναι ο φοιτητής/τρια να αναλύει θεωρητικά και πρακτικά την ατομική επιθετική και αμυντική τακτική και τέλος να μπορεί να σχεδιάσει και να εφαρμόσει μια προπονητική μονάδα υδατοσφαίρισης που</p> <p>να περιέχει ατομική τεχνική, τακτική και φυσική προετοιμασία</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κατανοήσουν την ιστορική εξέλιξη του υδατοσφαίρισης σε Κύπρο και εξωτερικό, εκτιμώντας τη σημασία της άθλησης σε διάφορες κουλτούρες και περιόδους. 2. Εφαρμόσουν τους γενικούς και διεθνείς κανονισμούς διαιτησίας του υδατοσφαίρισης, αναγνωρίζοντας την εφαρμογή τους στην πρακτική και στη θεωρία. 3. Σχεδιάσουν και εκτελέσουν προγράμματα φυσικής προετοιμασίας έξω και μέσα από το νερό, βελτιώνοντας τη δύναμη, την αντοχή, την ευλυγισία και την επιδεξιότητα σύμφωνα με εξατομικευμένες ανάγκες. 4. Αναλύσουν την τεχνική και τη μηχανική των κινήσεων στο υδατοσφαίριση, κατανοώντας τους τρόπους μετακίνησης, την τεχνική των επιθέσεων, της άμυνας και τους τρόπους χειρισμού της μπάλας. 5. Ερμηνεύσουν τις αρχές της υδροδυναμικής και τις εφαρμογές τους στο υδατοσφαίριση, αναγνωρίζοντας τις δυνάμεις της βαρύτητας και της άνωσης και τις επιδεξιότητες ανύψωσης του σώματος στο νερό. 			

	6. Γνωρίζουν τους γενικούς κανόνες υδατοσφαίρισης, καθώς επίσης και τους κανόνες διαιτησίας σε παιχνίδι υδατοσφαίρισης		
Προαπαιτούμενα	PESS106: Αρχές Προπονητικής	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Εισαγωγή: Ιστορική αναδρομή υδατοσφαίρισης σε Κύπρο και εξωτερικό.</p> <p>Κανονισμοί: Γενικοί Κανονισμοί Υδατοσφαίρισης, Διεθνείς Κανονισμοί Διαιτησίας.</p> <p>Φυσική προετοιμασία Έξω από το Νερό: Προπόνηση Δύναμης, Προπόνηση Αντοχής, Προπόνηση Ευλυγισίας, Προγραμματισμός της Προπόνησης Έξω από το Νερό.</p> <p>Φυσική προετοιμασία Μέσα στο Νερό: Προπόνηση Ειδικής Δύναμης, Προπόνηση Ταχύτητας, Προπόνηση Αντοχής, Προπόνηση Επιδεξιότητας, Προπόνηση Ευλυγισίας, Εξατομικευμένη προπόνηση.</p> <p>Τεχνική και μηχανική ανάλυση κινήσεων υδατοσφαίρισης: τρόποι μετακίνησης ενός υδατοσφαιριστή στο νερό, ειδική τρόποι κολύμβησης, τεχνική τρόποι επίθεσης, τρόποι κατοχής και χειρισμού της μπάλας, τρόποι ρήψεις της μπάλας για πάσα και σουτ, τεχνική τρόποι άμυνας, στατική μονομαχία, μονομαχία στη κίνηση.</p> <p>Υδροδυναμική: Αρχές υδροδυναμικής, Δυνάμεις Βαρύτητας και Άωσης, Επιδεξιότητες ανύψωσης του σώματος στο νερό (ποδήλατο-κράτημα-πέταγμα).</p>		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<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</p>		

	<p>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>	<ul style="list-style-type: none"> • Πλατάνου Θ., (1997) <i>Η Υδατοσφαίριση</i>, Β΄ Έκδοση, kegraft.E.Π.Ε., Αθήνα. • Πλατάνου Θ., (1994) <i>Η Φυσική Προετοιμασα των Αθλητών</i>, Αθήνα. • Water polo fina.org - official FINA website http://www.fina.org/discipline/water-polo • Juba K., (1978), <i>Water polo: Conditioning, techniques, strategy & play</i>, Info Books, London, ISBN: B0007AY8JM
<p>Αξιολόγηση</p>	<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 υδατοσφαίριση. 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 υδατοσφαίριση. 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 υδατοσφαίριση. • Πρακτική εξέταση (35%): A) Μικροδιδασκαλία 25%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει μια σύντομη διδακτική συνεδρία σχετικά με την υδατοσφαίριση, 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

	<p>υδατοσφαίριση που απαιτούνται για την άσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 υδατοσφαίριση. Αυτό περιλαμβάνει έννοιες, θεωρητικά πλαίσια και μελέτες ποικίλων περιπτώσεων, δίνοντας ένα πλήρες αντίγραφο της γνώσης που έχει αποκτηθεί στον τομέα της υδατοσφαίρισης. Επιπλέον, η εξέταση επικεντρώνεται στην ικανότητα του φοιτητή να συνδέσει διάφορες έννοιες, δημιουργώντας έτσι μια ολοκληρωμένη αντίληψη στον τομέα της υδατοσφαίρισης 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 υδατοσφαίρισης σε πρακτικά σενάρια.
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά