

Τίτλος Μαθήματος	ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ Ι			
Κωδικός Μαθήματος	SSROW423-S-1			
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο / Χειμερινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Αριστοτέλης Ιωάννου			
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήρια εβδομάδα / 3
Στόχος Μαθήματος	<p>Ο στόχος του μαθήματος είναι να εξοπλίσει τους φοιτητές με θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες στον τομέα της κωπηλασίας, επιτρέποντας τους να κατανοήσουν βαθιά την ιστορία, τη φυσιολογία, την βιομηχανική και τις τεχνικές της κωπηλασίας. Στοχεύει στην ανάπτυξη της ικανότητάς τους να εφαρμόζουν τις αρχές ασφάλειας και πρώτων βοηθειών, να αναλύουν και να βελτιώνουν τεχνικές και τακτικές κωπηλασίας, καθώς και να συνεργάζονται αποτελεσματικά ως μέλη ομάδας. Τέλος, οι φοιτητές θα αναπτύξουν την ικανότητα να συμμετέχουν ενεργά και να αξιολογούν κριτικά σε προσομοιώσεις αγώνων κωπηλασίας, ενισχύοντας την κατανόηση τους για τη σημασία της τεχνικής και της στρατηγικής στην επίτευξη αθλητικής αριστείας.</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. Αναγνωρίζουν και περιγράφουν την ιστορία, την ορολογία, τον εξοπλισμό, τα βασικά στοιχεία και τους κανονισμούς της κωπηλασίας, καθώς και τα διάφορα κωπηλατικά σκάφη. 2. Εφαρμόζουν τις βασικές αρχές ασφάλειας και παρέχουν τις πρώτες βοήθειες σε περίπτωση ανάγκης κατά τη διάρκεια κωπηλατικών δραστηριοτήτων. 3. Ερμηνεύουν τις φυσιολογικές απαιτήσεις και προσαρμογές της κωπηλασίας, καθώς και τους φυσικούς νόμους και την επίδραση του σωματικού βάρους των αθλητών στην απόδοση. 			

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Αναλύουν τη βιομηχανική της κίνησης και την υδροδυναμική στην κωπηλασία για τη βελτίωση της αποδοτικότητας και της τεχνικής. 5. Εφαρμόζουν προχωρημένες τεχνικές κωπηλασίας, σχεδιάζουν και εκτελούν αποτελεσματικά προγράμματα προπόνησης, καθώς και τακτικές και στρατηγικές για αγώνες. 6. Διεξάγουν πρακτικές ασκήσεις και προσομοιώσεις αγώνων κωπηλασίας, εφαρμόζοντας τις γνώσεις και τις δεξιότητες που έχουν αποκτήσει. 7. Συνεργάζονται αποτελεσματικά ως μέλη μιας ομάδας κωπηλασίας, ενισχύοντας την ομαδική συνεργασία 		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>PESS106: Αρχές Προπονητικής</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>	<p>Κανένα</p>
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή: Επανάληψη ιστορίας της κωπηλασίας, ορολογία, εξοπλισμός, γνωριμία με τα βασικά στοιχεία και τους κανονισμούς, κωπηλατικά σκάφη. 2. Ασφάλεια: βασικά στοιχεία ασφάλειας, πρώτες βοήθειες. 3. Φυσιολογία και βιομηχανική της κίνησης στη κωπηλασία: φυσιολογία και φυσιολογικές προσαρμογές/απαιτήσεις κωπηλασίας, κινησιολογία κωπηλασίας, φυσικοί νόμοι και σωματικό βάρος αθλητών κωπηλασίας, βιομηχανική της κίνησης και υδροδυναμική στην κωπηλασία, 4. Τεχνική και τακτική κωπηλασίας: σημασία της τεχνικής, βασικά στοιχεία τεχνικής, τεχνική για προχωρημένους, τεχνική και προπόνηση, κωπηλατικός ρυθμός και απόδοση, κούρσα/αγώνας κωπηλασίας, ομαδική κωπηλασία και συνεργασία, κατάταξη αγωνισμάτων κωπηλασίας 5. Πρακτική άσκηση και προσομοίωση αγώνων κωπηλασίας στους φοιτητές της ειδικότητας. 6. Σύνοψη και κριτική αποτίμηση της διδασκαλίας στα θαλάσσια αθλήματα 		

<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. Maybery, K. Rowing: The essential guide to equipment and techniques. New Holland Publishers Ltd (2002). ISBN 978-1859749364. 2. Boyne, D. Essential sculling: an introduction to basic strokes, equipment, boat handling, technique, and power. Lyons Press 1st edition (2000) ISBN 978-1558217096 <p><u>Συμπληρωματική βιβλιογραφία</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Thompson, P. & Wolf, A. Training for the complete rower: a guide to improving performance. Crowood Press (2016) ISBN 978-1785000867

	<p>2. Thompson, P. & Pincent, CBE, M. Sculling: training, technique and performance. Crowood Press (2005) ISBN 978-1861267580</p> <p>3. Kleshnev, V. The biomechanics of rowing. Crowood Press (2016) ISBN 978-17850001338</p>
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 κωπηλασία. 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 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 κωπηλασία. • Πρακτική εξέταση (35%): <ul style="list-style-type: none"> A) Μικροδιδασκαλία 25%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει μια σύντομη διδακτική συνεδρία σχετικά με την κωπηλασία, 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 κωπηλασία 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 κωπηλασία. Αυτό περιλαμβάνει έννοιες, θεωρητικά πλαίσια και μελέτες ποικίλων περιπτώσεων, δίνοντας ένα πλήρες αντίγραφο της γνώσης που έχει αποκτηθεί στον τομέα της κωπηλασίας. Επιπλέον, η εξέταση επικεντρώνεται στην ικανότητα του φοιτητή να συνδέσει διάφορες έννοιες, δημιουργώντας έτσι μια ολοκληρωμένη αντίληψη

	<p>στον τομέα της κωπηλασίας 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 κωπηλασίας σε πρακτικά σενάρια.</p>
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά