

Τίτλος Μαθήματος	ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ II			
Κωδικός Μαθήματος	SSSAI419-S-1			
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο / Εαρινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Αριστοτέλης Ιωάννου			
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήρια εβδομάδα / 3
Στόχος Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές μια ολοκληρωμένη κατανόηση των πολυδιάστατων πτυχών της κωπηλασίας, ενισχύοντας την τεχνική κατάρτιση, την τακτική αντίληψη, τις γνώσεις προπονητικής και την οργανωτική ικανότητα. Οι φοιτητές θα αναπτύξουν επίσης κριτική σκέψη για την αξιολόγηση και βελτίωση των μεθόδων διδασκαλίας και προπόνησης στην κωπηλασία.			
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 εξηγούν τη σημασία της τεχνικής και της τακτικής στην κωπηλασία, αναλύοντας τα βασικά της στοιχεία και τη σχέση τους με την απόδοση. 2. Εφαρμόζουν προχωρημένες τεχνικές κωπηλασίας στην πράξη, συνδυάζοντάς τες με αποτελεσματικές στρατηγικές προπόνησης για τη βελτίωση του κωπηλατικού ρυθμού και της απόδοσης. 3. Κρίνουν και προσαρμόζουν προγράμματα προπόνησης βάσει των φυσιολογικών απαιτήσεων της κωπηλασίας, με ειδική έμφαση στην πρόληψη τραυματισμών και την εφαρμογή εργογόνων βοηθημάτων. 4. Αξιολογούν την επίδραση διαφορετικών διατροφικών στρατηγικών και της ενυδάτωσης στην απόδοση των αθλητών, σχεδιάζοντας ολοκληρωμένα πλάνα διατροφής. 5. Σχεδιάζουν και οργανώνουν εκπαιδευτικές ημερίδες και αγωνιστικές εκδηλώσεις κωπηλασίας, δίνοντας έμφαση στην ασφάλεια, την επικοινωνία και τον συγχρονισμό των συμμετεχόντων. 			

	6. Κριτικά αξιολογούν την πρόοδο και την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας και της προπόνησης, προτείνοντας βελτιώσεις για την ανάπτυξη της κωπηλασίας σε ερασιτεχνικό και ανταγωνιστικό επίπεδο.		
Προαπαιτούμενα	PESS106: Αρχές Προπονητικής	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>1. Εισαγωγή: Επανάληψη ορολογίας, θεμάτων ασφάλειας, εξοπλισμού, βασικών στοιχείων και κανονισμών, κατάταξη κωπηλατικών σκαφών</p> <p>2. 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</p> <p>3. Θέματα προπονητικής και αγώνα: φυσιολογικές απαιτήσεις της προπόνησης, αγωνιστική κωπηλασία, τραυματισμοί και επιδημιολογία, τεχνική και προπόνηση, θέματα διατροφής και εργογόνα βοηθήματα, ετήσιος προγραμματισμός αθλητών κωπηλασίας, ενυδάτωση αθλητών, light-weight και masters rowing, η κούρσα, επικοινωνία και συγχρονισμός στον αγώνα, προπόνηση στις αναπτυξιακές ηλικίες</p> <p>4. Πρακτική άσκηση και οργάνωση ημερίδων αγώνων κωπηλασίας στους φοιτητές της ειδικότητας.</p> <p>5. Σύνοψη και κριτική αποτίμηση της διδασκαλίας</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 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"> • 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> <ul style="list-style-type: none"> • Thompson, P. & Wolf, A. Training for the complete rower: a guide to improving performance. Crowood Press (2016) ISBN 978-1785000867 • Thompson, P. & Pincent, CBE, M. Sculling: training, technique and performance. Crowood Press (2005) ISBN 978-1861267580 • Kleshnev, V. The biomechanics of rowing. Crowood Press (2016) ISBN 978-17850001338
<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 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,

	<p>της οργάνωσης της προπόνησης, των κατάλληλων ασκήσεων και την αξιολόγηση των αθλητών σε σχέση με την κωπηλασία.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πρακτική εξέταση (35%): 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 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.
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά