

Τίτλος Μαθήματος	<b>ΤΖΟΥΝΤΟ Ι</b>			
Κωδικός Μαθήματος	SSJUD431-S-1			
Τύπος μαθήματος	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 <sup>ο</sup> / Χειμερινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Χριστόδουλος Χριστοδουλίδης			
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήρια εβδομάδα / 3
Στόχος Μαθήματος	<p>Το μάθημα του Judo έχει ως σκοπό οι φοιτητές/τριες να γνωρίσουν τις θεωρητικές, αγωνιστικές, προπονητικές αλλά και φιλοσοφικές αρχές του μαθήματος. Επίσης θα πρέπει να γνωρίσουν τις μηχανικές αρχές της κάθε άσκησης ξεχωριστά με βάση της αρχή της «μη αντίστασης», καθώς και της αρχής της επανάληψης (uchikomi) και του συνδυασμού ασκήσεων.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να περιγράψουν την ιστορική και φιλοσοφική διαδρομή του Judo, καθώς και τις βασικές αρχές του.</li> <li>2. Να αναλύσουν και εκτελέσουν όλες τις βασικές ασκήσεις των πέντε παραμέτρων όρθιων ασκήσεων και των τριών παραμέτρων ασκήσεων εδάφους.</li> <li>3. Να αναπτύξουν μεθοδολογίες εκμάθησης των ασκήσεων ανάλογα με το επίπεδο και την κατηγορία των αθλουμένων.</li> <li>4. Να σχεδιάσουν προπονητικές μονάδες, λαμβάνοντας υπόψη θέματα διατροφής, διατήρησης του σωματικού βάρους, πρόληψης και αποκατάστασης τραυμάτων, καθώς και πρώτες βοήθειες.</li> <li>5. Να αξιολογήσουν τακτικές αγώνων, να αναγνωρίσουν τη σημασία της γνώσης των κανονισμών διαιτησίας, και να προετοιμάσουν αθλητές ψυχολογικά και σωματικά για αγώνες.</li> <li>6. Να οργανώσουν και να διαχειριστούν τον αθλητικό χώρο (DOJO) για τους σκοπούς της προπόνησης και του αγώνα, ενισχύοντας την</li> </ol>			

	ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα των ασκήσεων.		
Προαπαιτούμενα	PESS106: Αρχές Προπονητικής	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>1. Το μάθημα του Judo περιλαμβάνει ιστορική και φιλοσοφική διαδρομή του αθλήματος, ανάλυση όλων των βασικών ασκήσεων των πέντε παραμέτρων όρθιων ασκήσεων (ασκήσεις χεριών, μέσης, ποδιών, θυσίας εμπρός, θυσίας πίσω) και τριών παραμέτρων ασκήσεων εδάφους (ακινητοποιήσεις, πνιγμός, κλειδώματα χεριών).</p> <p>2. Ξεχωριστή ενότητα αποτελεί η μεθοδολογία εκμάθησης των ασκήσεων ανάλογα με το επίπεδο, ανδρών, κορασίδων, νεανίδων, γυναικών.</p> <p>3. Γίνεται αναφορά στο σχεδιασμό προπονητικών μονάδων (μικρόκυκλοι, μεσόκυκλοι) θέματα διατροφής, για διατήρηση του σωματικού βάρους της κατηγορίας καθώς και τυχόν διατροφικές διαταραχές αθλητών και γρήγορο χάσιμο βάρους, πρόληψη αθλητικών τραυμάτων καθώς και αποκατάσταση, πρώτες βοήθειες κατά τη διάρκεια της προπόνησης και αγώνα, θέματα ασφάλειας των ασκήσεων.</p> <p>4. Αναλύονται θέματα τακτικής αγώνων ανάλυση αγώνων, γνώση των κανονισμών δαιτησίας καθώς και προετοιμασία σε θέματα μυϊκής ανάπτυξης, ψυχολογικής προετοιμασίας και αντοχής.</p> <p>5. Οργάνωση και λειτουργία του αθλητικού χώρου (DOJO) για σκοπούς της προπόνησης αλλά και του αγώνα.</p>		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<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</p>		

	<p>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>
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inokuma, I. &amp; Nobuyuki, S. Best Judo. Tokai University Press. (1987). ISBN -10-0870117866</li> <li>2. Kano, J. Kodokan Judo. Kodokan Institute Press. (2013). ISBN 4-77001799-5</li> <li>3. Yamashita, Y. The fighting spirit of Judo. Ippon Books (1993). 13: 9781874572152</li> <li>4. Toshiro D. Kodokan Judo Throwing Techniques. Kodansha America Inc, (2005). ISBN: 978-4770023308.</li> <li>5. Καπαρός, Θ., Χεκήμογλου, Ν. &amp; Παπαδημητρίου, Β. ΤΖΟΥΝΤΟ - Από την Άσπρη Ζώνη στη Μαύρη. Εκδόσεις Αλκίμαχον, Αθήνα, (2006) ISBN: 960-6623-24-6.</li> <li>6. Pulkkinen, W.J. The Sport Science of Elite Judo Athletes. Pulkinetics, Ontario, (2001). ISBN: 978-0968869307.</li> </ol>
Αξιολόγηση	<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 το τζούντο. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες μορφές ερωτήσεων, όπως πολλαπλής επιλογής, συνθετικές ερωτήσεις, ερωτήσεις ανάπτυξης, μελέτες περίπτωσης ή άλλες δομές.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Πλάνο προπόνησης (15%):</b> Ζητείται η γραπτή κατάθεση και αξιολόγηση ενός σχεδίου πλάνου προπόνησης σε θεωρητικό επίπεδο σχετικά με το τζούντο. 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 το τζούντο.</li> <li>• <b>Πρακτική εξέταση (35%):</b> <b>A) Μικροδιδασκαλία 25%:</b> Ο υποψήφιος παρουσιάζει μια σύντομη διδακτική συνεδρία σχετικά με το τζούντο, ακολουθώντας ένα προετοιμασμένο πλάνο προπόνησης που περιλαμβάνει τους στόχους της προπόνησης, τις ασκήσεις, τις διδακτικές μεθόδους και τα εκπαιδευτικά υλικά. <b>B) Τεχνικές Δεξιότητες του Αθλήματος 10%:</b> Ο υποψήφιος παρουσιάζει και επιδεικνύει βασικές τεχνικές δεξιότητες στο τζούντο που απαιτούνται για την άσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος.</li> <li>• <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 το τζούντο. Αυτό περιλαμβάνει έννοιες, θεωρητικά πλαίσια και μελέτες ποικίλων περιπτώσεων, δίνοντας ένα πλήρες αντίγραφο της γνώσης που έχει αποκτηθεί στον τομέα του τζούντο. Επιπλέον, η εξέταση επικεντρώνεται στην ικανότητα του φοιτητή να συνδέσει διάφορες έννοιες, δημιουργώντας έτσι μια ολοκληρωμένη αντίληψη στον τομέα του τζούντο 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 του τζούντο σε πρακτικά σενάρια.</li> </ul>
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά



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

