

Τίτλος Μαθήματος	ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ ΙΙ				
Κωδικός Μαθήματος	SSTWD434-S-1				
Τύπος μαθήματος	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ				
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο / Εαρινό				
Όνομα Διδάσκοντα	Γιώργος Κατράνης				
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	/	3	Εργαστήρια εβδομάδα / 3
Στόχος Μαθήματος	<p>Το μάθημα έχει ως στόχο την πλήρη κατανόηση και εξοικείωση των φοιτητών με το άθλημα. Μέσα από τη διδασκαλία του μαθήματος, οι φοιτητές εξοικειώνονται με τα διάφορα είδη του Ταεκβοντό, τις διεθνείς ομοσπονδίες που το διέπουν και την εξέλιξή του στον χρόνο. Επιπλέον, μαθαίνουν για τους κινδύνους που συνδέονται με το άθλημα και τις προφυλάξεις που πρέπει να λαμβάνουν, λαμβάνοντας υπόψη τη φύση των μαχητικών τεχνών. Οι φοιτητές αναπτύσσουν επίσης κατανόηση για τις αγωνιστικές δομές και τις προπονητικές βάσεις του αθλήματος σε όλα τα επίπεδα, καθώς και για τις απαιτήσεις σε επίπεδο σωματικής προετοιμασίας και διατροφής. Μέσα από αυτήν την πολυδιάστατη εκπαίδευση, οι φοιτητές αποκτούν όχι μόνο τεχνικές γνώσεις αλλά και μια ευρύτερη κατανόηση του Ταεκβοντό ως αθλήματος και τρόπου ζωής.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>1Με τη συμπλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κατανοούν τις βασικές αρχές κινησιολογίας και βιομηχανικής που εφαρμόζονται στο Ταεκβοντό. • Εφαρμόζουν ειδικές τεχνικές για τη βελτίωση της απόδοσης και την πρόληψη τραυματισμών. • Αναλύουν και διορθώνουν λάθη στις τεχνικές και την τακτική. • Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν αποτελεσματικά προγράμματα προπόνησης, διατροφής, και ψυχολογικής προετοιμασίας. • Αξιολογούν τις αθλητικές κακώσεις και τα τραύματα και σχεδιάζουν αποτελεσματικές στρατηγικές αποκατάστασης. • Δημιουργούν πρωτότυπες προπονητικές στρατηγικές για τη βελτίωση της εκπαίδευσης και της απόδοσης στο Ταεκβοντό. 				

Προαπαιτούμενα	PESS106: Αρχές Προπονητικής	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ol style="list-style-type: none"> 1. Κινησιολογική και βιομηχανική ανάλυση των τεχνικών και ασκήσεων του αθλήματος, μοχλοί και δυνάμεις 2. Βασικές γνώσεις ειδικής προθέρμανσης του αθλητή/τριας λαμβάνοντας υπόψη τις υπέρμετρες κινήσεις στο πλήρες εύρος κίνησης που απαιτεί το άθλημα 3. Εξειδικευμένες ασκήσεις, τεχνικές και τακτική αγώνα προσδιορίζοντας το επίπεδο τεχνικής και εμπειρίας του αγωνιστικού Ταεκβοντό ως Ολυμπιακό άθλημα 4. Τεχνικές λακτίσματος και γροθιάς και τεχνικά στοιχεία στην εκτέλεση των λακτισμάτων, γροθιών, διορθώσεις λαθών. 5. Ψυχολογικός παράγοντας απόδοσης, ψυχοκινητική αντίδραση, χρόνος αντίδρασης και βασικές γνώσεις φιλοσοφικών και ψυχο-πνευματικών αρχών, αλλά και προϋποθέσεων που απαιτεί το άθλημα, όπως πειθαρχία, αυτοσυγκέντρωση και αυτοέλεγχο 6. Θα διδαχθούν θέματα σχεδιασμού ετήσιου προπονητικού προγραμματισμού, θέματα διατροφής για διατήρηση του σωματικού βάρους καθώς το άθλημα καθορίζει κατηγορίες αγώνων όλων των ηλικιών, πρόληψη αθλητικών τραυμάτων καθώς και αποκατάστασης του. 7. Βασικές γνώσεις προπονητικής προετοιμασίας του αθλητή/τριας, ειδικής διατροφής που θα πρέπει να ακολουθεί ο αθλητής πριν από τον αγώνα και τεχνική νοερής προπόνησης. 8. Βελτίωση της αθλητικής φυσικής κατάστασης και βασικές γνώσεις αερόβιας και αναερόβιας προπόνησης για βελτίωση της απόδοσης 9. Προπόνηση στα βοηθητικά μέσα: προπόνηση στους στόχους, ασπίδες, πάγκο, καθρέπτη, μπάρα, πολύζυγα, σάκο. Προπόνηση με θώρακες 10. Θεωρητική και πρακτική διδασκαλία των παραβάσεων περιλαμβάνοντας τις απαγορεύσεις των χτυπημάτων ψηλά ή χαμηλά προς τον αντίπαλο και σχετικές παραβάσεις που καθορίζουν οι κανονισμοί αγώνα όπως ακούσιες πτώσεις, έλλειψη ισορροπίας, 		



οπισθοχώρηση πέραν των 3

	<p>βημάτων</p> <p>11. Ηλεκτρονική βαθμολόγηση και τρόπος βαθμολόγησης διαφόρων χτυπημάτων και επεξήγηση κανονισμού για διακοπή αγώνα σε περιπτώσεις «εμφανούς άνισων αγώνα»</p> <p>12. Αθλητικές κακώσεις και τραύματα και επιδημιολογία στο Ταεκβοντό</p> <p>13. Ειδικά προπονητικά θέματα ενασχόλησης με το Ταεκβοντό στις αναπτυξιακές ηλικίες</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>	<p>1. Λη, Σ. Μ. & Ρικε, Γκ. Το σύγχρονο ΤΑΕ-KBON-NTO: Το επίσημο εγχειρίδιο. Μετάφραση Μηλιαρέσης Γ.Α. Seoul, Korea (2004) ISBN</p>

	<p>9789608728561</p> <p>2. Ροδοβίτης, Α.Β. ΤΑΕ KWON DO: η αθλητική του διάσταση. University Studio Press (2010) ISBN 9789601219479</p> <p>3. Μπέης, Κ.Γ. ΤΑΕ KWON DO: Ολυμπιακό άθλημα. Εκδόσεις Σάλτο (2015) ISBN 978-960-910-271-1</p> <p>4. Κεχαγιάς, Δ. Η αγωνιστική προετοιμασία του taekwondo. Εκδόσεις Τελέθριον (2004) ISBN 978-960-8410-82-4</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 το ταεκβοντό. 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 το ταεκβοντό. 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 ταεκβοντό. • Πρακτική εξέταση (35%): A) Μικροδιδασκαλία 25%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει μια σύντομη διδακτική συνεδρία σχετικά με το ταεκβοντό, 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 στο ταεκβοντό 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 το ταεκβοντό. Αυτό περιλαμβάνει έννοιες, θεωρητικά πλαίσια και

	<p>μελέτες ποικίλων περιπτώσεων, δίνοντας ένα πλήρες αντίγραφο της γνώσης που έχει αποκτηθεί στον τομέα του ταεκβοντό. Επιπλέον, η εξέταση επικεντρώνεται στην ικανότητα του φοιτητή να συνδέσει διάφορες έννοιες, δημιουργώντας έτσι μια ολοκληρωμένη αντίληψη στον τομέα του ταεκβοντό 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 ταεκβοντό σε πρακτικά σενάρια.</p>
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά