



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστημιούπολη - 69100 Κομοτηνή



DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
School of Physical Education & Sports Science
Department of Physical Education & Sports Science
University Campus - GR 69100 Komotini

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
Φυσιολογία της Άσκησης
& Προπονητική

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ: Προπονητική

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	<i>Μαθησιακές προσαρμογές στα τεχνικοτακτικά στοιχεία</i>
ΚΩΔ. ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Φ107
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Μιχαλοπούλου Μαρία, Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39659 E-mail: michal@phyed.duth.gr
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	Ζέτου Ελένη, Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39644 E-mail: elzet@phyed.duth.gr
ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	Διαλέξεις δια ζώσης, σύγχρονες εξ αποστάσεως
ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	Α' ΕΞΑΜΗΝΟ
ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ειδίκευσης
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ-ECTS	7,5

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Σκοπός του μαθήματος είναι η απόκτηση γνώσεων και εμπειριών από τους φοιτητές σχετικά με την εφαρμογή της επιστήμης, στην πρακτική πλευρά της ανάπτυξης και της εκμάθησης των αθλητικών δεξιοτήτων με σημεία εφαρμογής βασικών αθλητικής τεχνικής και αγωνιστικής τακτικής. Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα μπορούν να παρουσιάσουν γνώση και κριτική ικανότητα σε βασικές έννοιες της μαθησιακής διαδικασίας και του κινητικού ελέγχου, όπως: μεθόδους διδασκαλίας που θα βοηθήσουν τους αθλητές να βελτιώσουν την απόδοσή τους, σε στοιχεία ατομικής /ομαδικής τεχνικής να βοηθήσουν στην προσαρμογή του σε πραγματικές συνθήκες απόδοσης μεγιστοποιώντας τη λειτουργία των αντιληπτικών των και κινητικών μοντέλων της ανθρώπινης απόδοσης.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες θα είναι ικανοί να:

- να καθορίζουν τη μαθησιακή διαδικασία και να ορίζουν στόχους απόδοσης για τη μάθηση δεξιοτήτων
- να αναλύουν τα χαρακτηριστικά του μαθητή σε σχέση με τις προηγούμενες εμπειρίες, ικανότητες και κίνητρα
- να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν τις αρχές και τη διαδικασία ανάλυσης δεξιοτήτων
- να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν προγράμματα εξάσκησης που αυξάνουν την αποτελεσματικότητα της μαθησιακής διαδικασίας
- να αξιολογούν τη αποτελεσματικότητα της μαθησιακής διαδικασίας που αφορά στις κινητικές δεξιότητες
- να κατανοούν και εφαρμόζουν το σχεδιασμό, την οργάνωση και την εφαρμογή της προπονητικής διαδικασίας
- να κατανοούν και εφαρμόζουν την ανατροφοδότηση και τη διαδικασία διόρθωσης λαθών.
- να κατανοούν και εφαρμόζουν τεχνικές για τη διαδικασία αποθήκευσης των πληροφοριών στη μνήμη.
- να κατανοούν τη λειτουργία της αντίληψης, πρόβλεψης και λήψη απόφασης και εφαρμόζουν μεθόδους ανάπτυξης αυτών.
- να κατανοούν τι είναι η αθλητική αριστεία και πως επέρχεται.
- να κατανοούν την προσωπικότητα και τις ικανότητες που πρέπει να έχει ένας αποτελεσματικός προπονητής.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες	Κριτήρια Αξιολόγησης	Φόρτος εργασίας φοιτητή (ώρες)
Καθορισμός της μαθησιακής διαδικασίας και ορισμός των στόχων απόδοσης για τη μάθηση δεξιοτήτων	Διαλέξεις, περιπτωσιολογική μελέτη, συζήτηση	Ομαδική εργασία Περιπτωσιακή ατομική εργασία εφαρμογής	20
Ανάλυση των χαρακτηριστικών του μαθητή σε σχέση με τις προηγούμενες εμπειρίες, ικανότητες και κίνητρα	Διαλέξεις, περιπτωσιολογική μελέτη, συζήτηση	Ομαδική εργασία Περιπτωσιακή ατομική εργασία εφαρμογής	40
Κατανόηση και εφαρμογή των αρχών και της διαδικασίας ανάλυσης δεξιοτήτων	Διαλέξεις, περιπτωσιολογική μελέτη, συζήτηση	Περιπτωσιακή ατομική εργασία εφαρμογής	40

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων εξάσκησης που αυξάνουν την αποτελεσματικότητα της μαθησιακής διαδικασίας	Διαλέξεις, περιπτωσιολογική μελέτη, συζήτηση	Περιπτωσιακή ατομική εργασία εφαρμογής	62.5
Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της μαθησιακής διαδικασίας που αφορά στις κινητικές δεξιότητες	Διαλέξεις, περιπτωσιολογική μελέτη, συζήτηση	Ομαδική εργασία Περιπτωσιακή ατομική εργασία εφαρμογής	25
		ΣΥΝΟΛΟ	187.5

187.5 ώρες / 25 = 7.5 ECTS

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ-ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Τίτλος διάλεξης	Διδάσκων
Διάλεξη 1 ^η	Χαρακτηριστικά και αξιολόγηση δεξιοτήτων	Μιχαλοπούλου Μαρία
Διάλεξη 2 ^η	Ο ασκούμενος και Μαθησιακές Προσαρμογές	Μιχαλοπούλου Μαρία
Διάλεξη 3 ^η	Αξιολόγηση της εκμάθησης στοιχείων τεχνικής και τακτικής ως μαθησιακά αντικείμενα	Μιχαλοπούλου Μαρία
Διάλεξη 4 ^η	Ταχύτητα Αντίδρασης και ποιότητα εκτέλεσης στις αθλητικές δεξιότητες	Μιχαλοπούλου Μαρία
Διάλεξη 5 ^η	Παρουσίαση δεξιοτήτων τεχνικής	Μιχαλοπούλου Μαρία
Διάλεξη 6 ^η	Κινητικό πρόγραμμα & Θεωρίες Κινητικής Μάθησης	Μιχαλοπούλου Μαρία
Διάλεξη 7 ^η	Σχεδιασμός, οργάνωση και εφαρμογή της εξάσκησης (μέθοδοι)	Ζέτου Ελένη
Διάλεξη 8 ^η	Ανατροφοδότηση-διόρθωση λαθών	Ζέτου Ελένη
Διάλεξη 9 ^η	Μνήμη και μάθηση-άλλες τεχνικές που ενισχύουν τη μάθηση	Ζέτου Ελένη
Διάλεξη 10 ^η	Αντίληψη-Πρόβλεψη-λήψη απόφασης	Ζέτου Ελένη
Διάλεξη 11 ^η	Αθλητική αριστεία	Ζέτου Ελένη
Διάλεξη 12 ^η	Ο αποτελεσματικός προπονητής (προσωπικότητα, ικανότητες)	Ζέτου Ελένη
Διάλεξη 13 ^η	Παρουσίαση εργασιών	Μιχαλοπούλου Μαρία

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Οι παραπάνω θεματικές ενότητες θα αναπτυχθούν θεωρητικά με εισηγήσεις, διαζώσης συζήτηση και ανάπτυξη περιπτωσιολογικών μελετών.

ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η αξιολόγηση των φοιτητών θα γίνει με:

- τελική εξέταση εξ αποστάσεως με την κατάθεση και την παρουσίαση των εργασιών.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Motor Control and Learning 5th Ed. Richard Schmidt, Tim Lee (2011) Human Kinetics IL.
2. Motor Learning and Performance (2009) 4th Ed. Richard Schmidt, Craig Wrisberg, Επιμέλεια Μιχαλοπούλου Μ. Εκδόσεις Αθλότυπο Αθήνα.
3. Magill, R A. (1998). Motor Learning Concepts and Applications (5th ed). Boston: McGraw-Hill.
4. Christina R.W. & Corcos, M.D. (1993). Προπονητής & Μάθηση – Απόδοση. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
5. Rose, D.J. (1998). Motor Learning and Motor Control . University Studio Press: Θεσ/νίκη.

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Οι φοιτητές που μετέχουν στο μάθημα αυτό οφείλουν να πραγματοποιούν όλες τις εργασίες και τις σχετικές δραστηριότητες σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία για τα πνευματικά δικαιώματα Ν. 2121/1993. Οποιασδήποτε μορφή λογοκλοπής δεν είναι αποδεκτή και αποτελεί σοβαρό πειθαρχικό παράπτωμα με σοβαρότατες κυρώσεις. Σε κάθε περίπτωση οδηγεί σε αποτυχία (Βαθμός = 0) στο μάθημα και αναφέρεται άμεσα στην Συντονιστική Επιτροπή του ΠΜΣ και μπορεί να οδηγήσει και στη διαγραφή σύμφωνα με τον Κανονισμό λειτουργίας των Προγραμμάτων Μεταπτυχιακών Σπουδών του ΔΠΘ. Όποιες ιδέες ή κείμενο δεν αποτελούν πρωτότυπο έργο του φοιτητή θα πρέπει να συνοδεύονται από πλήρη αναφορά της πηγής τους.