

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ: Προπονητική

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	<i>Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης</i>
ΚΩΔ. ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Φ207
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Χατζηνικολάου Αθανάσιος, Επίκουρος Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39632 E-mail: achatzin@phyed.duth.gr
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	Πυλιανίδης Θεόφιλος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 2531039683 E-mail: thpilian@phyed.duth.gr
	Αυλωνίτη Αλεξάνδρα, Επίκουρη Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 2531039651- E-mail: alavloni@phyed.duth.gr
	Μαυρίδης Γεώργιος, Επίκουρος Καθηγητής, Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 2531039657 E-mail: mavridig@phyed.duth.gr
	Παπαδημητρίου Κατερίνα, Επίκουρη Καθηγήτρια, Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 2531039657 E-mail: krapadim@phyed.duth.gr
ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	Διαλέξεις δια ζώσης και εξ' αποστάσεως
ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	Β' ΕΞΑΜΗΝΟ
ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ειδίκευσης
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ-ECTS	7,5

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Σκοπός του μαθήματος είναι οι φοιτητές να αποκτήσουν γνώσεις σχετικές με

- τον σχεδιασμό και την καθοδήγηση της προπόνησης στα αθλήματα και τους αθλητές όλων των ηλικιών
- τις μεθόδους προπόνησης με επιστημονικά τεκμηρίωση
- τα μοντέλα σχεδιασμού και καθοδήγησης της προπόνησης στη μικροδομή και το

μακροχρόνιο σχεδιασμό

- τις μεθόδους προπόνησης και το μακροχρόνιο σχεδιασμό στα στάδια ανάπτυξης
- την εφαρμογή των νέων τεχνολογιών στην προπονητική διαδικασία.

Επιμέρους στόχοι του μαθήματος είναι:

- ✓ η ανεύρεση σύγχρονης βιβλιογραφίας στα θέματα του μαθήματος,
- ✓ ερμηνεία αποτελεσμάτων μελετών σχετικών με τα αντικείμενα του μαθήματος,
- ✓ σχεδιασμός έρευνας στα αντικείμενα του μαθήματος.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

- θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τις μεθόδους προπόνησης και το σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων,
- θα γνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες της άσκησης στα στάδια ανάπτυξης,
- θα εφαρμόζουν αρχές των νέων τεχνολογιών στην προπονητική διαδικασία.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες	Κριτήρια Αξιολόγησης	Φόρτος εργασίας φοιτητή (ώρες)
Θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τις μεθόδους προπόνησης με επιστημονική τεκμηρίωση	Διαλέξεις	Γραπτές δραστηριότητες	40
Θα γνωρίζουν, θα κατανοούν και θα σχεδιάζουν προπονητικά πλάνα σε επίπεδο μακροδομής και μικροδομής	Διαλέξεις	Γραπτές δραστηριότητες	50
Θα γνωρίζουν το μακροχρόνιο σχεδιασμό και τις μεθόδους προπόνησης στα στάδια ανάπτυξης	Διαλέξεις	Γραπτές δραστηριότητες	50
Θα εφαρμόζουν τις νέες τεχνολογίες στην προπονητική διαδικασία	Διαλέξεις	Γραπτές δραστηριότητες	47.5
		ΣΥΝΟΛΟ	187.5

187.5 ώρες / 25 = 7.5 ECTS

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ-ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Τίτλος διάλεξης	Διδάσκων
Διάλεξη 1^η	Εισαγωγή στην επιστήμη της προπόνησης και Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης I	Χατζηνικολάου Αθανάσιος
Διάλεξη 2^η	Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης II	Χατζηνικολάου Αθανάσιος
Διάλεξη 3^η	Προπόνηση μυϊκής ισχύος – ταχύτητας - ευκινησίας	Χατζηνικολάου Αθανάσιος
Διάλεξη 4^η	Επιλογή αθλητικών ταλέντων	Πυλιανίδης Θεόφιλος
Διάλεξη 5^η	Προπόνηση ευλυγισίας	Αυλωνίτη Αλεξάνδρα
Διάλεξη 6^η	Ιδιαιτερότητες της προπόνησης αντοχής στην παιδική ηλικία	Αυλωνίτη Αλεξάνδρα
Διάλεξη 7^η	Ιδιαιτερότητες της προπόνησης δύναμης στην παιδική ηλικία	Αυλωνίτη Αλεξάνδρα
Διάλεξη 8^η	Προπόνηση αντοχής	Χατζηνικολάου Αθανάσιος
Διάλεξη 9^η	Ανάλυση αθλημάτων με χρήση νέων τεχνολογιών (τακτική – φυσική απόδοση I)	Παπαδημητρίου Κατερίνα
Διάλεξη 10^η	Ανάλυση αθλημάτων με χρήση νέων τεχνολογιών (τακτική – φυσική απόδοση II)	Μαυρίδης Γιώργος
Διάλεξη 11^η	Προπόνηση συναρμοστικών ικανοτήτων και προπόνηση τεχνικής στην παιδική ηλικία	Χατζηνικολάου Αθανάσιος
Διάλεξη 12^η	Σχεδιασμός μακροδομής στην προπονητική διαδικασία	Χατζηνικολάου Αθανάσιος
Διάλεξη 13^η	Σχεδιασμός μικροδομής στην προπονητική διαδικασία	Χατζηνικολάου Αθανάσιος

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Οι παραπάνω θεματικές ενότητες θα αναπτυχθούν θεωρητικά με εισηγήσεις δια ζώσης και εξ αποστάσεως.

ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η αξιολόγηση των φοιτητών θα γίνει:

- Με την παρουσίαση ενός επιστημονικού άρθρου σχετικού με τα αντικείμενα των διαλέξεων (30%)
- Την κατάθεση εργασία έως το τέλος του εξαμήνου σχετική με το περιεχόμενο του μαθήματος (σχεδιασμό προπονητικού πλάνου με την παράθεση επιστημονική βιβλιογραφίας) 40%
- Τελική εξέταση εξ αποστάσεως με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών (30%).

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**Βιβλία**

1. Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση. Fleck St. και Kraemer W., BROKEN HILL PUBLISHERS LTD. 2009.
2. Περιοδικότητα-Θεωρία και Μεθοδολογία της Προπόνησης. Bompa O. Tudor, Buzzichelli A. Carlo. BROKEN HILL PUBLISHERS LTD. 2019.

Άρθρα ανασκόπησης

Κάθε διάλεξη θα συνοδεύουν άρθρα ανασκόπησης βιβλιογραφία όπως position statements επιστημονικών εταιρειών και θα διατίθενται μέσω του eclass.

ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΗ 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.