



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ II		
Κωδικός:	ΦΑΑ430		
Κατηγορία:	Ειδικότητα		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Εαρινό		
ECTS:	10		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δέσποινα Ούρδα / Δρ Έλενα Παπακώστα		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Να γνωρίζουν και να κατονομάζουν τη δομή και την λειτουργία της Εθνικής και Διεθνούς Ομοσπονδίας Κλασσικού Αθλητισμού.2. Να μπορούν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα προπόνησης των δρόμων με εμπόδια και των δρόμων αντοχής.3. Να μπορούν να εντοπίζουν λάθη στην τεχνική και να χρησιμοποιούν τις κατάλληλες ασκήσεις και προπονητικές μεθόδους για διόρθωσή τους.4. Να αναγνωρίζουν τους περιοριστικούς παράγοντες για απόδοση στο κάθε αγώνισμα.5. Να επιλέγουν τις κατάλληλες δοκιμασίες πεδίου για την αξιολόγηση της τεχνικής και της απόδοσης στην προπόνηση και στον αγώνα.6. Να είναι σε θέση να οργανώνουν, να επιβλέπουν και να αξιολογούν αγώνες και πρωταθλήματα.		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος πραγματοποιείται στην τάξη. Η πρακτική εξάσκηση πραγματοποιείται σε γήπεδο στίβου.		
Προ-απαιτούμενα:	Διδακτική του κλασσικού αθλητισμού Προπονητική αγωνιστικού αθλητισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	1. Εισαγωγή: επανάληψη βασικών στοιχείων και κανονισμών των αγωνισμάτων. Ανάλυση της δομής και λειτουργίας της Εθνικής (ΚΟΕΑΣ) και της Διεθνούς		



	<p>Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού Αθλητισμού Στίβου (IAAF).</p> <p>2. Δρομικά αγωνίσματα: Δρόμοι με εμπόδια, δρόμοι αντοχής και βάδην. Σύνδεση με τους μηχανισμούς παραγωγής ενέργειας, καθοδήγηση και μεθοδολογία για τελειοποίηση της τεχνικής, βιομηχανική ανάλυση φάσεων, εντοπισμός λαθών και τεχνικές διόρθωσής τους. Δοκιμασίες πεδίου για την αξιολόγηση της τεχνικής και της απόδοσης. Σχεδιασμός και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης στους δρόμους και στο βάδην.</p> <p>3. Άλματα: Άλμα, άλμα εις τριπλούν, άλμα επί κοντώ. Καθοδήγηση και μεθοδολογία για τελειοποίηση της τεχνικής, βιομηχανική ανάλυση φάσεων, εντοπισμός λαθών και τεχνικές διόρθωσής τους. Δοκιμασίες πεδίου για αξιολόγηση της τεχνικής και της απόδοσης. Σχεδιασμός και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης στα άλματα.</p> <p>4. Ρίψεις: Σφαιροβολία, Σφυροβολία και Δισκοβολία. Καθοδήγηση και μεθοδολογία για τελειοποίηση της τεχνικής, βιομηχανική ανάλυση φάσεων, εντοπισμός λαθών και τεχνικές διόρθωσης τους. Δοκιμασίες πεδίου για αξιολόγηση της τεχνικής των ρίψεων και της απόδοσης. Σχεδιασμός και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης στις ρίψεις.</p> <p>5. Σύνθετα αγωνίσματα: Έπταθλο και δέκαθλο. Αναγνώριση των αγωνισμάτων και μέθοδος βαθμολόγησης ανάλογα με την επίδοση. Αναγνώριση των περιοριστικών παραγόντων της απόδοσης από βιοκινητική, φυσιολογική και προπονητική πλευρά. Σχεδιασμός και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης στα σύνθετα αγωνίσματα.</p> <p>6. Προπόνηση στις αναπτυξιακές ηλικίες: προπονητικά ζητήματα για σχεδιασμούς προπόνησης στα πιο πάνω αγωνίσματα στην παιδική ηλικία, προεφηβεία και εφηβεία.</p> <p>7. Βασικά στοιχεία για το coaching στον αγώνα. Δομή, οργάνωση και διεύθυνση ενός αγώνα.</p> <p>8. Κριτική ανασκόπηση και αξιολόγηση των θεματολογιών που διδάχθηκαν.</p>
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<p>1. Παπαδημητρίου, Β. Ενιαίος μακροχρόνιος προγραμματισμός της προπόνησης των αλμάτων του κλασικού αθλητισμού. Εκδόσεις, Σάλτο, Θεσσαλονίκη, (2004). ISBN: 960-869-436-1.</p> <p>2. Φαφούτης, Σ. & Ευθυμίου, Δ. Τα άλματα. Αθήνα (1994).</p>
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<p>1. Γεωργιάδης, Γ. Θεωρία και Μεθοδική των Αθλητικών Ρίψεων. Εκδόσεις Συμμετρία, Αθήνα (1995)</p> <p>2. Τζιωρτζής, Σ. Αθλητικοί δρόμοι. Εκδόσεις Artwork, Αθήνα (2004). ISBN:960-</p>



	<p>86943-7-X</p> <p>3. Καντζίδης, Δ. & Παπαϊακώβου, Γ. Κλασικός Αθλητισμός για το Σχολείο και το Σύλλογο. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη (2006). ISBN: 960-743-400-5</p> <p>4. Marinier, Eric. 100 Ασκήσεις κλασικού αθλητισμού. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη (2008). ISBN: 960-278-167-X</p> <p>5. American Sport Education Program. Coaching Youth Track & Field. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2008). ISBN: 0736069143</p> <p>6. Dombrowski, O. Κλασικός Αθλητισμός στο Μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη (2000). ISBN: 960-278-109-2.</p> <p>7. www.iaaf.org</p>
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος πραγματοποιείται στην τάξη. Η πραχτική εξάσκηση πραγματοποιείται σε γήπεδο στίβου.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none">• Τελική εξέταση: 50% (θεωρία 25%, πρακτικό 25%)• Ενδιάμεση εξέταση: 30% (θεωρία 15%, πρακτικό 15%)• Συμμετοχή: 20%
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική