



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΤΖΟΥΝΤΟ Ι		
Κωδικός:	ΦΑΑ423		
Κατηγορία:	Ειδικότητα		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Χειμερινό		
ECTS:	10		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Σάββας Χαραλάμπους		
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 τις πέντε βασικές παραμέτρους του αθλήματος του Judo και τις βασικές ασκήσεις των πέντε παραμέτρων.2. Να έχουν σαφή γνώση των ασκήσεων χεριών, ποδιών, μέσης, θυσίας εμπρός θυσίας πλάγια και πίσω.3. Να έχουν σαφή γνώση των τριών κατευθύνσεων ασκήσεων εδάφους δηλαδή, ασκήσεων πνιγμών, σπασίματος χεριών και ακινητοποιήσεων.4. Να έχουν την δυνατότητα να αναλύουν την κάθε άσκηση ξεχωριστά, τόσο εδάφους όσο και όρθιας.5. Να γνωρίζουν πως τοποθετείται ένας αγωνιστικός χώρος.6. Να γνωρίζουν τους κανονισμούς αγώνων αλλά και προπόνησης.		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος πραγματοποιείται στην τάξη. Η πρακτική άσκηση πραγματοποιείται στο τατάμι		
Προ-απαιτούμενα:	Διδακτική Μαχητικών Αθλημάτων, Προπονητική Αγωνιστικού Αθλητισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	1. Το μάθημα του Judo περιλαμβάνει ιστορική και φιλοσοφική διαδρομή του αθλήματος, ανάλυση όλων των βασικών ασκήσεων των πέντε παραμέτρων όρθιων		



	<p>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 διαιτησίας 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>
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<p>1. Inokuma, I. & Nobuyuki, S. Best Judo. Tokai University Press. (1987). ISBN -10-0870117866</p> <p>2. Kano, J. Kodokan Judo. Kodokan Institute Press. (2013). ISBN 4-77001799-5</p>
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<p>1. Yamashita, Y. The fighting spirit of Judo. Ippon Books (1993). 13: 9781874572152</p> <p>2. Toshiro D. Kodokan Judo Throwing Techniques. Kodansha America Inc, (2005). ISBN: 978-4770023308.</p> <p>3. Καπαρός, Θ., Χεκήμογλου, Ν. & Παπαδημητρίου, Β. ΤΖΟΥΝΤΟ - Από την Άσπρη Ζώνη στη Μαύρη. Εκδόσεις Αλκίμαχον, Αθήνα, (2006) ISBN: 960-6623-24-6.</p> <p>4. Pulkkinen, W.J. The Sport Science of Elite Judo Athletes. Pulkinetics, Ontario, (2001). ISBN: 978-0968869307.</p>
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος πραγματοποιείται στην τάξη. Η πρακτική άσκηση πραγματοποιείται στο τατάμι
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	Ελληνική



FREDERICK UNIVERSITY

διδασκαλίας: