



### ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΚΛΑΣΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ Ι		
Κωδικός:	ΦΑΑ429		
Κατηγορία:	Ειδικότητα		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Εαρινό		
ECTS:	10		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ. 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"><li>1. Να γνωρίζουν και να κατονομάζουν τις βασικές τεχνικές σε όλα τα αγωνίσματα του κλασσικού αθλητισμού.</li><li>2. Να μπορούν να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να παρακολουθούν προγράμματα προπόνησης των δρόμων ταχύτητας και ημιαντοχής, άλματος σε μήκος και άλματος σε ύψος, σφαιροβολίας και ακοντισμού.</li><li>3. Να μπορούν να εντοπίζουν λάθη στην τεχνική εκτέλεση και να χρησιμοποιούν τις κατάλληλες ασκήσεις και μεθόδους για τη διόρθωσή τους.</li><li>4. Να αναγνωρίζουν τους περιοριστικούς παράγοντες για την απόδοση σε κάθε αγώνισμα.</li><li>5. Να επιλέγουν τις κατάλληλες δοκιμασίες πεδίου για την αξιολόγηση της απόδοσης στην προπόνηση και τον αγώνα.</li></ol>		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος θα πραγματοποιείται στην τάξη. Η πρακτική εξάσκηση σε γήπεδο στίβου.		
Προ-απαιτούμενα:	Διδακτική Του Κλασσικού Αθλητισμού, Προπονητική Αγωνιστικού Αθλητισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Εισαγωγή: επανάληψη βασικών στοιχείων και κανονισμών των αγωνισμάτων</li><li>2. Δρομικά αγωνίσματα: Δρόμοι ταχύτητας και ημιαντοχής. Σύνδεση με τους μηχανισμούς παραγωγής ενέργειας, καθοδήγηση και μεθοδολογία για τελειοποίηση της τεχνικής, βιομηχανική ανάλυση φάσεων, εντοπισμός λαθών</li></ol>		



	<p>και τεχνικές διόρθωσης τους. Δοκιμασίες πεδίου για την αξιολόγηση της απόδοσης. Σχεδιασμός και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης.</p> <p>3. Άλματα: Άλμα σε μήκος, άλμα εις ύψος. Καθοδήγηση και μεθοδολογία για τελειοποίηση της τεχνικής, βιομηχανική ανάλυση φάσεων. Εντοπισμός λαθών και τεχνικές διόρθωσής τους. Σχεδιασμός και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης στα άλματα. Δοκιμασίες πεδίου για την αξιολόγηση της τεχνικής και της απόδοσης. Σχεδιασμός και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης στα άλματα.</p> <p>4. Ρίψεις: Σφαιροβολία, ακοντισμός. Καθοδήγηση και μεθοδολογία για τελειοποίηση της τεχνικής, βιομηχανική ανάλυση φάσεων. Εντοπισμός λαθών και τεχνικές διόρθωσης τους. Σχεδιασμός και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης. Δοκιμασίες πεδίου για την αξιολόγηση της τεχνικής και της απόδοσης στις ρίψεις. Σχεδιασμός και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης στις ρίψεις.</p> <p>5. Προπόνηση στις αναπτυξιακές ηλικίες: προπονητικά ζητήματα για σχεδιασμούς προπόνησης στα πιο πάνω αγωνίσματα στην παιδική ηλικία, προεφηβεία και εφηβεία.</p> <p>6. Βασικά στοιχεία για το coaching στον αγώνα. Δομή, οργάνωση και διεύθυνση ενός αγώνα.</p> <p>7. Κριτική ανασκόπηση και αξιολόγηση των θεματολογίων 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. &amp; 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:960-86943-7-X</p> <p>3. Καντζίδης, Δ. &amp; 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 &amp; Field. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2008). ISBN: 0736069143</p>



	6. Dombrowski, O. Κλασικός Αθλητισμός στο Μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη (2000). ISBN: 960-278-109-2.
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος θα πραγματοποιείται στην τάξη. Η πρακτική εξάσκηση σε γήπεδο στίβου.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Τελική εξέταση: 50% (θεωρία 25%, πρακτικό 25%)</li><li>• Ενδιάμεση εξέταση: 30% (θεωρία 15%, πρακτικό 15%)</li><li>• Συμμετοχή: 20%</li></ul>
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική