



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ		
Κωδικός:	ΦΑΑ206		
Κατηγορία:	Υποχρεωτικό		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	2		
Εξάμηνο:	Εαρινό		
ECTS:	6		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ Πάνος Κωνσταντινίδης, Δρ Γαρύφαλλος Αναγνώστου		
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 περιγράφουν και να αναλύουν τις βασικές αρχές της προπονητικής διαδικασίας.2. Να αναγνωρίζουν τα στοιχεία της αθλητικής προπόνησης και την ορολογία τους.3. Να σχεδιάζουν και να δομούν μια προπονητική μονάδα, ανάλογα με τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των ασκουμένων.4. Να εφαρμόζουν αποτελεσματικά προγράμματα για τη βελτίωση των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης.5. Να ορίζουν και να αξιολογούν το ρόλο του προπονητή.6. Να συζητούν για τις στρατηγικές, τον καθορισμό των στόχων, καθώς και τις διαδικασίες που θα ακολουθήσουν.7. Να σχεδιάζουν, να περιγράφουν και να αξιολογούν ένα ετήσιο προπονητικό πλάνο.8. Να αυτοαξιολογούν (reflection) τα προπονητικά προγράμματα των αθλητών τους για σκοπούς αυτοβελτίωσης.9. Να εφαρμόζουν ποικίλες πρακτικές επίλυσης προβλημάτων κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα.		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Μέσα από διαλέξεις, συζητήσεις, παρακολούθηση και ανάλυση βίντεο μικρού μήκους, οι φοιτητές/τριες λαμβάνουν το θεωρητικό και πρακτικό υπόβαθρο που θα τους καταστήσει ικανούς να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν αποτελεσματικά προπονητικά προγράμματα σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο και για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Οι σημειώσεις των διαλέξεων, οι παρουσιάσεις και άλλες χρήσιμες πληροφορίες είναι διαθέσιμες για χρήση από τους φοιτητές μέσω της πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης.		
Προ-απαιτούμενα:	Κανένα		Κανένα



Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none">1. Εισαγωγή στην προπονητική: Στοιχεία της προπονητικής διαδικασίας, ορολογία.2. Τα μέρη μιας προπονητικής μονάδας και η σημασία τους.3. Αρχές προπόνησης: γενικές αρχές για τον σχεδιασμό και καθοδήγηση της προπόνησης, αρχή της εξατομίκευσης, αρχή της εξειδίκευσης, αρχή της επιβάρυνσης, αρχή της προσαρμογής, αρχή της αναστροφής.4. Αναπνευστικό και κυκλοφορικό σύστημα (σύντομη υπενθύμιση).5. Περιοδισμός: προπονητικοί κύκλοι, προπονητική μονάδα, ετήσιο προπονητικό πλάνο, σχεδιασμός προπονητικού πλάνου, φορμάρισμα, προσαρμογή και επίτευξη ιδανικής απόδοσης, σημασία και μέθοδοι αποκατάστασης.6. Προπόνηση φυσικής κατάστασης: αρχές προπόνησης αντοχής, ταχύτητας, δύναμης, ευλυγισίας. Υπερπροπόνηση, υπερκόπωση, μυϊκός κάματος και μυϊκός πόνος.7. Προπόνηση σε αναπτυξιακές ηλικίες: βασικές αρχές προπόνησης αντοχής, ταχύτητας, δύναμης, ευλυγισίας σε παιδιά και εφήβους, αναγνώριση ταλέντου.8. Ο προπονητής και ο ρόλος του.9. Προπόνηση κινητικότητας. Μέθοδοι & τεχνικές διατάσεων.10. Σύνοψη και αποτίμηση των θεματολογιών που διδάχθηκαν
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none">1. Γεωργιάδης, Γ. (2015). Αθλητική προπόνηση. Εκδόσεις Πασχαλίδη.2. Κέλλης, Σ. (2014). Προπονητική. E-book.3. Τζιωρτζής, Σ. (2004). Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης. Εκδόσεις Artwork. Αθήνα, Ελλάδα.4. Bompa, T.O. & Buzzichelli, C. (2015). Periodization training for sports. 3rd Edition. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.5. Grosser, M. & Starischka, S. (2007). Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης σε όλα τα Αθλήματα και τις Ηλικίες. 2^η έκδοση. Εκδόσεις Salto, Θεσσαλονίκη.6. Mujika, I. (2009). Tapering and peaking for optimal performance. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none">1. Delavier, F. (2012). Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης. Λειτουργική ανατομική των μυών. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη.2. Delavier, F. (2007). Προπόνηση για ενδυνάμωση και σύσφιξη στις γυναίκες - λειτουργική ανατομική των μυών. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη.3. Evans, J.W. (2019). Periodized Resistance Training for Enhancing Skeletal Muscle Hypertrophy and Strength: A Mini-Review. <i>Frontiers in Physiology</i> (Online). Available from: doi:10.3389/fphys.2019.00013.4. Fleck, S.J. & Kraemer, W.J. (2007). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη.
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και	Μέσα από διαλέξεις, συζητήσεις, παρακολούθηση και ανάλυση βίντεο μικρού μήκους, οι φοιτητές/τριες λαμβάνουν το θεωρητικό και πρακτικό υπόβαθρο που θα



μεθοδολογία:	τους καταστήσει ικανούς να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν αποτελεσματικά προπονητικά προγράμματα σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο και για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Οι σημειώσεις των διαλέξεων, οι παρουσιάσεις και άλλες χρήσιμες πληροφορίες είναι διαθέσιμες για χρήση από τους φοιτητές μέσω της πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none">• Ενδιάμεση εξέταση: 20%• Εργασία: 20%• Συμμετοχή: 10%• Τελική εξέταση: 50%
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική