



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ		
Κωδικός:	ΦΑΑ304		
Κατηγορία:	Υποχρεωτικό		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	3		
Εξάμηνο:	Εαρινό		
ECTS:	6		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Ευθύμιος Κυπριανού		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με το τέλος του μαθήματος, αναμένεται οι φοιτητές/τριες:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Να γνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά και τις κινησιολογικές αρχές της κάθε άσκησης που χρησιμοποιούνται αντιστάσεις: (βάρη, λάστιχο, βάρος σώματος, κτλ.).Τις βασικές αρχές της κινητικότητας των αρθρώσεων και την κατηγοριοποίηση των ασκήσεων π.χ. ασκήσεις καμπτήρων, ασκήσεις εκτεινόντων μυών κτλ.2. Να γνωρίζουν βασικές αρχές της κινητικότητας των αρθρώσεων και την κατηγοριοποίηση των ασκήσεων π.χ. ασκήσεις καμπτηρών, ασκήσεις εκτεινόντων μυών, κτλ.3. Να αξιολογούν και να εφαρμόζουν τις διάφορες μορφές δύναμης (Μέγιστη δύναμη, μυϊκή υπερτροφία, αντοχή στη δύναμη, ταχυδύναμη).4. Να γνωρίζουν τον εξοπλισμό που απαιτεί κάθε άσκηση ξεχωριστά και να προσαρμόζονται στον εξοπλισμό που έχουν στην διάθεση τους.5. Να κατανοούν τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των ασκήσεων με αντιστάσεις.6. Να γνωρίζουν τις αρχές ασφάλειας για την κάθε μυϊκή ομάδα και να εφαρμόζουν κριτική σκέψη για την αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων που θα τους παρουσιαστούν.7. Να εφαρμόζουν την αξιολόγηση δύναμης σε αθλητές, γυναίκες, έφηβους, παιδιά και ηλικιωμένους και να δημιουργούν το NeedAnalysis του κάθε ασκούμενου.8. Να εφαρμόζουν τις αρχές προπόνησης της δύναμης και περιοδικότητας και να δημιουργούν προγράμματα για αθλητές, γυναίκες, έφηβους, παιδιά και ηλικιωμένους.9. Να κατανοούν την μεθοδολογία και την διδασκαλία των ασκήσεων με αντιστάσεις και δημιουργούν προγράμματα εξειδικευμένα στις ανάγκες του κάθε ασκούμενου.10. Να κατανοούν τις ειδικές προϋποθέσεις που τίθενται όταν γίνονται προπονήσεις ενδυνάμωσης σε γυναίκες, έφηβους και παιδιά και ηλικιωμένους και πως αυτές εφαρμόζονται στην πράξη.		
ΜέθοδοιΔιδασκαλίας:	Διάλεξη, ασκήσεις, ομαδική συζήτηση.		
Προ-απαιτούμενα:	Εργοφυσιολογία		Αρχές προπονητικής
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none">1. Εξοπλισμός στην άσκηση με αντιστάσεις: είδη εξοπλισμού, επιλογή εξοπλισμού, οργάνωση γυμναστηρίου, σχεδιασμός του χώρου, κανόνες ασφάλειας.		



	<p>2. Βασικές αρχές προπόνησης με αντίσταση: Φυσιολογία και ανατομία μυϊκής συστολής, κινησιολογικές αρχές προπόνησης με αντίσταση, είδη μυϊκής συστολής, μέγιστη εκούσια συστολή, νευρομυϊκή λειτουργία, νευρομυϊκές προσαρμογές άσκησης με αντίσταση, περιοδισμός της προπόνησης με αντιστάσεις (υπερφόρτωση, προπονητικός όγκος, ανάπαυση, ταχύτητα κίνησης)</p> <p>3. Είδη προπόνησης δύναμης: Ισομετρική προπόνηση, Δυναμική προπόνηση με σταθερή εξωτερική αντίσταση, Προπόνηση μεταβαλλόμενης αντίστασης, Ισοκινητική προπόνηση, Πλειομετρική προπόνηση, Σύγκριση των διαφορετικών ειδών προπόνησης, καρδιαγγειακές προσαρμογές.</p> <p>4. Σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης με αντίσταση: επιλογές προπονητικών παραμέτρων, προσαρμοστικότητα ατόμων, οριοθέτηση προπονητικών στόχων, τεχνικές και συστήματα προπόνησης με αντίσταση, προπόνηση για αρχάριους, προπόνηση για προχωρημένους.</p> <p>5. Προπόνηση με αντίσταση σε γυναίκες, παιδιά και ηλικιωμένους: ανάλυση εξατομικευμένων αναγκών, ασκησιογενείς προσαρμογές.</p> <ul style="list-style-type: none">• Γυναίκεια προπόνηση με αντίσταση: διαφορές μυϊκής ισχύος μεταξύ φύλων, ορμονικές επιδράσεις στην προπόνηση με αντίσταση, εμμηνόπαυση και οστική πυκνότητα, σχεδιασμός και αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση στις γυναίκες.• Παιδιά/έφηβοι και προπόνηση με αντίσταση: φιλοσοφία της άσκησης με αντίσταση στην παιδική ηλικία, αύξηση της αντίστασης, αναπτυξιακές διαφορές, προγράμματα άσκησης με αντίσταση, σχεδιασμός και αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση στα παιδιά/έφηβους.• Τρίτη ηλικία και προπόνηση με αντίσταση: μυϊκή δύναμη και λειτουργική ικανότητα, απώλεια μυϊκής δύναμης και ισχύος στην τρίτη ηλικία, ασκησιογενείς προσαρμογές στο ρυθμό απώλεια μυϊκής δύναμης και ισχύος στην τρίτη ηλικία, σχεδιασμός και αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση στην τρίτη ηλικία. <p>6. Σύνοψη και κριτική αξιολόγηση των θεματολογίων.</p>
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<p>Φατούρος, Ι. & Χατζηνικολάου, Α. Προπόνηση με βάρη - εκτέλεση, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση των ασκήσεων Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, (2011). ISBN: 978-960-8410-97-8.</p> <p>Kraemer, W.J. & Fleck, S.J. Ανάπτυξη δύναμης σε παιδιά & εφήβους. Εκδόσεις Salto, Θεσσαλονίκη, (1996). ISBN: 960-278-073-8.</p>
Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none">• Fleck, S.J. & Kraemer, W.J. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με



	<p>αντίσταση. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα, (2007). ISBN: 960-399-453-7.</p> <ul style="list-style-type: none">• Delavier, F. Προπόνηση για ενδυνάμωση & σύσφιγξη στις γυναίκες - λειτουργική ανατομική των μυών. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα, (2007). ISBN: 960-399-500-5.• Contreras B. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics (2014). ISBN-10: 1-4504-2929-7. Link to get the eBook.• Brown L. Strength Training. National Strength & Conditioning Association (2007). SBN-10: 1-4504-2929-7. Link to get the eBook.
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Το διδακτικό μέρος του μαθήματος παραδίδεται στους φοιτητές μέσω διαλέξεων, που πραγματοποιούνται με τη βοήθεια ηλεκτρονικών παρουσιάσεων, ενώ χρησιμοποιούνται ασκήσεις, workshops, συζητήσεις, και κουίζ. Οι σημειώσεις των διαλέξεων και οι παρουσιάσεις είναι διαθέσιμες για χρήση από τους φοιτητές σε συνδυασμό με το βιβλίο, μέσω της πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<p>1) <u>Ενδιάμεση Εξέταση (πρακτικό) (15%)</u> Αξιολόγηση δύναμης σε αθλητές, γυναίκες, παιδιά και ηλικιωμένους και ασκήσεις προθέρμανσης και κορμού (base-control phase 1&2).</p> <p>2) <u>Πρακτική εμπειρία/διδασκαλία σε γυμναστήριο (15%)</u> Πρακτική εμπειρία σε γυμναστήριο σαν βοηθός γυμναστής (>15 ώρες).</p> <p>3) <u>Εργασία (Παρουσίαση επιστημονικού άρθρου - προγράμματος) (15%)</u> Έρευνα σε θεματολογία που θα δοθεί και παρουσίαση επιστημονικών άρθρων και ασκήσεων γύρω από την συγκεκριμένη θεματολογία.</p> <p>4) <u>Συμμετοχή (5%)</u> Συμμετοχή του φοιτητή στα μαθήματα (βλέπε κανονισμούς).</p> <p>5) <u>Τελική Εξέταση (50%)</u> Πρακτική και θεωρητική εξέταση σε όλη την ύλη που διδάχτηκε στο μάθημα.</p>
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική