



## ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

### ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
Κωδικός:	ΦΑΑ308		
Κατηγορία:	Κατεύθυνσης Ι		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	3		
Εξάμηνο:	Εαρινό		
ECTS:	6		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	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"><li>1. Να αξιολογεί τις ανάγκες των αθλητών ανάλογα με τη φυσική τους κατάσταση και το άθλημα.</li><li>2. Να συνθέτει τα κατάλληλα προγράμματα για τη βελτίωση των παραμέτρων της αθλητικής φυσικής κατάστασης και απόδοσης.</li><li>3. Να σχεδιάζει και να αναλύει ένα ετήσιο προπονητικό πλάνο.</li><li>4. Να αξιολογεί, να υπολογίζει και να καταγράφει την προπονητική επιβάρυνση με τα κατάλληλα μοντέλα.</li><li>5. Να επεξηγεί την έννοια του φορμαρίσματος και τα συμπτώματα και συνέπειες της υπερπροπόνησης.</li><li>6. Να σχεδιάζει και να εφαρμόζει διάφορα μοντέλα ανάπτυξης των παραμέτρων της αθλητικής φυσικής κατάστασης.</li><li>7. Να αναγνωρίζει τις ειδικές συνθήκες προπόνησης που επικρατούν σε άσκηση στις γυναίκες, στο υψόμετρο, μετά από jet lag και σε διαφορετικά κλίματα.</li></ol>		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Το μάθημα παραδίδεται στους φοιτητές πρόσωπο με πρόσωπο		
Προ-απαιτούμενα:	Κανένα		Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	1.Εισαγωγή στην προπονητική αγωνιστικού αθλητισμού: Στοιχεία της αθλητικής προπονητικής διαδικασίας, εισαγωγή στα μοντέλα προπόνησης για ανάπτυξη της αθλητικής φυσικής κατάστασης, αξιολόγηση αναγκών των αθλητών/τριών		



	<p>για ανάπτυξη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Περιοδισμός: προπονητικοί κύκλοι, ετήσιο προπονητικό πλάνο, σχεδιασμός, ανάλυση και αξιολόγηση προπονητικού πλάνου.</li><li>3. Προπονητική επιβάρυνση: στοιχεία επιβάρυνσης, ποσοτικοποίηση προπονητικής επιβάρυνσης, αλληλεπίδραση προπονητικής έντασης, διάρκειας, όγκου και συχνότητας, μοντέλα ποσοτικοποίησης προπονητικής επιβάρυνσης, προσδιορισμός ζωνών άσκησης.</li><li>4. Φορμάρισμα: Προπονητική επιβάρυνση και βελτίωση της απόδοσης, υπερπροπόνηση, φορμάρισμα και μοντέλα επίτευξης βέλτιστης απόδοσης, επιστημονική βάση του φορμαρίσματος, σχέση προπονητικής επιβάρυνσης και αποκατάστασης, στρατηγικές και μέθοδοι για βελτίωση της αποκατάστασης.</li><li>5. Μοντέλα προπόνησης αθλητικής φυσικής κατάστασης: μέθοδοι προπόνησης για βελτίωση αερόβιας αντοχής, αναερόβιας ικανότητας και ισχύος, μέθοδοι προπόνησης για βελτίωση ταχύτητας και ευκινησίας, μέθοδοι προπόνησης για βελτίωση μέγιστης δύναμης, μυϊκής αντοχής και αντιδραστικής δύναμης, μέθοδοι προπόνησης για βελτίωση ευλυγισίας.</li><li>6. Ειδικά θέματα προπονητικής: προπόνηση τεχνικής και τακτικής, διαφορές ομαδικών – ατομικών αθλημάτων, φύλο και προπόνηση, θερμοκρασία, κλίμα και προπόνηση, jet lag και προπόνηση, προπόνηση υψομέτρου και προπόνηση υποξίας.</li><li>7. Κριτική επισκόπηση των εννοιών του μαθήματος.</li></ol>
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Martin, D., Carl, K., &amp; Lehnertz, K. (2000). Εγχειρίδιο προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη. Κομοτηνή: Αλφάβητο.</li><li>2. Τζιωρτζής, Σ. Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης. Εκδόσεις Artwork. Αθήνα, Ελλάδα. (2004).</li><li>3. Bompa, T.O. &amp; Buzzichelli, C. Periodization training for sports. 3<sup>rd</sup> Edition. Human Kinetics, Champaign, IL, USA. (2015)</li></ol>
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Grosser, M. &amp; Starischka, S. Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης σε όλα τα Αθλήματα και τις Ηλικίες. 2<sup>η</sup> έκδοση. Εκδόσεις Salto, Θεσσαλονίκη. (2007).</li><li>2. Mujika, I. Tapering and peaking for optimal performance. Human Kinetics, Champaign, IL, USA. (2009)</li><li>3. Hauswirth, C &amp; Mujika, I. Recovery for performance in sport. Human Kinetics, Champaign, IL, USA. (2013)</li><li>4. Wilmore, J.H. &amp; Costill, D.L. Φυσιολογία της άσκησης και του Αθλητισμού. Τόμος II. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2006).</li></ol>



Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Το μάθημα παραδίδεται στους φοιτητές πρόσωπο με πρόσωπο, μέσα από διαλέξεις.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ενδιάμεση εξέταση 20%</li><li>• Ατομική εργασία 30%</li><li>• Γραπτή τελική εξέταση 50%</li></ul>
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική