



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΑ II		
Κωδικός:	ΦΑΑ412		
Κατηγορία:	Ειδικότητα		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Εαρινό		
ECTS:	10		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Γαβριέλα Χατζηδαμιανού		
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 και να κατονομάζει τη δομή και την λειτουργία της Εθνικής και Διεθνούς Ομοσπονδίας Ιστιοπλοΐας2. Να κατανοούν τη δομή, λειτουργία και κανονισμούς του αθλήματος της Ιστιοπλοΐας Ολυμπιακών Κατηγοριών και Ανοικτής Θάλασσας3. Να μπορούν να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να παρακολουθούν τον ετήσιο προγραμματισμό προπόνησης των αθλητών ιστιοπλοΐας4. Να μπορούν να περιγράφουν τη βασική τακτική αγώνα Ιστιοπλοΐας Ολυμπιακών Κατηγοριών και Ανοικτής Θάλασσας5. Να αναγνωρίζουν τη φυσιολογικές απαιτήσεις της προπόνησης και προπονητικές προσεγγίσεις βελτίωσης της απόδοσης6. Να είναι σε θέση να οργανώνουν, να επιβλέπουν και να αξιολογούν αγώνες και πρωταθλήματα.		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Το Θεωρητικό μέρος πραγματοποιείται στην τάξη. Η πρακτική εξάσκηση πραγματοποιείται σε χώρο του Ναυτικού Ομίλου		
Προ-απαιτούμενα:	Διδακτική θαλασσίων αθλημάτων, Προπονητική αγωνιστικού Αθλητισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<p>Εισαγωγή στο ολυμπιακό άθλημα της Ιστιοπλοΐας Ολυμπιακών Κατηγοριών και Ανοικτής Θάλασσας, κατηγορίες και σκάφη</p> <ul style="list-style-type: none">• Βασικά στοιχεία μετεωρολογίας, προπόνηση και αγώνας, πρακτική πρόγνωση του καιρού		



- Επεξήγηση βασικών κανονισμών αγώνων, διαδικασία αγώνων (εκκίνηση, σημαίες, επιτροπές, στίβος)
- Ειδική αναφορά στις σημαίες και τη σημασία τους
- Η αεροδυναμική των πανιών, βασικές αρχές συντονισμού πανιών Ολυμπιακών κατηγοριών
- Τεχνικές χειρισμού και διευθέτησης του σκάφους, ονοματολογία και λειτουργία ρυθμίσεων, πλεύσεις (πλεύση όρτσα, πλεύση πλαγιοδρομία, πλεύση πρίμα) κατά τον αγώνα
- Βασικές αρχές τακτικής αγώνα (εκκίνηση, τακτική στα όρτσα, πρίμα, τερματισμός)
- Οι βιολογικές απαιτήσεις στις μονοθέσιες ολυμπιακές κατηγορίες, βιολογικές απαιτήσεις στην ιστιοσανίδα
- Βιομηχανική και κινησιολογική ανάλυση χαρακτηριστικών κινήσεων στην ιστιοπλοΐα
- Φυσιολογικές απαιτήσεις της προπόνησης, τραυματισμοί και επιδημιολογία, θέματα διατροφής και εργογόνα βοηθήματα, διατροφική προετοιμασία για τον αγώνα, επίδραση του ήλιου και της θερμοκρασίας στην απόδοση, ενυδάτωση αθλητών στην προπόνηση και τον αγώνα
- Μέθοδοι βελτίωσης φυσικής κατάστασης ιστιοπλόου, μέθοδοι προπόνησης που εφαρμόζονται στους αθλητές ιστιοπλοΐας για μεγιστοποίηση της απόδοσης, ετήσιος προγραμματισμός αθλητών ιστιοπλοΐας, διδασκαλία και προπόνηση στις αναπτυξιακές ηλικίες
- Οργάνωση και διαχείριση αγωνιστικών διοργανώσεων
- Οργάνωση και διαχείριση ιστιοπλοϊκού τμήματος ενός ναυαθλητικού συλλόγου, αρμοδιότητες προπονητών

Το μάθημα θα περιλαμβάνει επίσης πρακτική άσκηση σε σκάφη Ολυμπιακών κατηγοριών σε χώρο του Ναυτικού Ομίλου για εξοικείωση με το ολυμπιακό άθλημα και εμπέδωση των περιεχομένων των θεωρητικών ενοτήτων. Επίσης θα διοργανώνονται ημερίδες προσομοίωση αγώνα ιστιοπλοΐας στους φοιτητές της ειδικότητας.

Βιβλιογραφία:
Εγχειρίδια:

Επιλογή άρθρων από ξένα επιστημονικά περιοδικά:

1. Καλαθάκης, Μ. Ιστιοπλοΐα και ναυτοσύνη. Σχολή Ιστιοπλοΐας Ανοικτής Θάλασσας (2017) ISBN 978-618-80499-1-8
2. Ainslie, B. The laser campaign manual. Fernhurst Books Ltd (2002) ISBN 978-



	1898660903 3. Blackburn, M. Sailing fitness and training. CreateSpace Independent Publishing Platform (2015) ISBN 978-1511831888
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none">1. Ahlborg, B., Bergström, J., Ekelund, L.G., Guarnieri, G., Harris, R.C., Hultman, E. & Nordesjö. L.O. Muscle metabolism during isometric exercise performed at constant force. J Appl Physiol. (1972) 33(2):224-8.2. Castagna, O. & Brisswalter, J. Assessment of energy demand in Laser sailing: influences of exercise duration and performance level. Eur J Appl Physiol. (2007) 99(2):95-101.3. Shephard, R.J. Biology and Medicine of Sailing. Sports Med (1997) 23: 350.4. Aagaard, P., Beyer, N., Simonsen, E. B., Larsson, B., Magnusson, S. P. & Kjaer, M. Isokinetic muscle strength and hiking performance in elite sailors. Scand J Med Sci Sports (1998) 8, 138-144.5. Aagaard, P., Simonsen, E. B., Beyer, N., Larsson, B., Magnusson, S. P. & Kjaer, M. Isokinetic muscle strength and capacity for Muscular Knee Joint Stabilization in Elite Sailors. Int J Sports Med (1997), 18, 521 - 525.6. Allen, J. B., & De Jong, M. R. (2006). Sailing and sports medicine: a literature review. Br J Sports Med, 40, 587-593
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Το Θεωρητικό μέρος πραγματοποιείται στην τάξη. Η πρακτική εξάσκηση πραγματοποιείται σε χώρο του Ναυτικού Ομίλου.
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 διδασκαλίας:	Ελληνική