



(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ Ι		
Κωδικός:	ΦΑΑ415		
Κατηγορία:	Ειδικότητα		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Χειμερινό		
ECTS:	10		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Αριστοτέλης Ιωάννου		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Να γνωρίζει και να εμπεδώσει τα θέματα ασφάλειας και πρώτων βοηθειών.2. Να περιγράφει τους φυσιολογικούς μηχανισμούς, φυσιολογικές προσαρμογές και τη βιομηχανική των κινήσεων στο άθλημα της κωπηλασίας.3. Να μπορεί να σχεδιάζει, να εφαρμόζει και να παρακολουθεί προγράμματα προπόνησης των αθλητών κωπηλασίας.4. Να μπορεί να εντοπίζει λάθη στην τεχνική και να χρησιμοποιεί τις κατάλληλες ασκήσεις για διόρθωσή τους.5. Να αναγνωρίζει τους περιοριστικούς παράγοντες για απόδοση στην κωπηλασίας.6. Να επιλέγει τις κατάλληλες υπαίθριες δοκιμασίες πεδίου για αξιολόγηση της απόδοσης.		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Το θεωρητικό μάθημα θα παραδίδεται στην τάξη. Η πρακτική εξάσκηση θα παραδίδεται σε χώρο Ναυτικού Ομίλου.		
Προ-απαιτούμενα:	Διδακτική Θαλάσσιων Αθλημάτων, Προπονητική Αγωνιστικού Αθλητισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none">1. Εισαγωγή: Επανάληψη ιστορίας της κωπηλασίας, ορολογία, εξοπλισμός, γνωριμία με τα βασικά στοιχεία και τους κανονισμούς, κωπηλατικά σκάφη.2. Ασφάλεια: βασικά στοιχεία ασφάλειας, πρώτες βοήθειες.3. Φυσιολογία και βιομηχανική της κίνησης στη κωπηλασία: φυσιολογία και φυσιολογικές προσαρμογές/απαιτήσεις κωπηλασίας, κνησιολογία κωπηλασίας, φυσικοί νόμοι και σωματικό βάρος αθλητών κωπηλασίας, βιομηχανική της κίνησης και υδροδυναμική στην κωπηλασία,4. Τεχνική και τακτική κωπηλασίας: σημασία της τεχνικής, βασικά στοιχεία τεχνικής, τεχνική για προχωρημένους, τεχνική και προπόνηση, κωπηλατικός ρυθμός και απόδοση, κούρσα/αγώνας κωπηλασίας, ομαδική κωπηλασία και συνεργασία, κατάταξη αγωνισμάτων κωπηλασίας5. Πρακτική άσκηση και προσομοίωση αγώνων κωπηλασίας στους φοιτητές της ειδικότητας.6. Σύνοψη και κριτική αποτίμηση της διδασκαλίας στα θαλάσσια αθλήματα		



Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none">1. Maybery, K. Rowing: The essential guide to equipment and techniques. New Holland Publishers Ltd (2002). ISBN 978-1859749364.2. Boyne, D. Essential sculling: an introduction to basic strokes, equipment, boat handling, technique, and power. Lyons Press 1st edition (2000) ISBN 978-1558217096
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none">1. Thompson, P. & Wolf, A. Training for the complete rower: a guide to improving performance. Crowood Press (2016) ISBN 978-17850008672. Thompson, P. & Pincent, CBE, M. Sculling: training, technique and performance. Crowood Press (2005) ISBN 978-18612675803. Kleshnev, V. The biomechanics of rowing. Crowood Press (2016) ISBN 978-17850001338
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Το θεωρητικό μάθημα θα παραδίδεται στην τάξη. Η πρακτική εξάσκηση θα παραδίδεται 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