



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ II		
Κωδικός:	ΦΑΑ416		
Κατηγορία:	Ειδικότητα		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Εαρινό		
ECTS:	10		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Αριστοτέλης Ιωάννου		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση: <ol style="list-style-type: none">1. Να γνωρίζουν και να κατονομάζουν τη δομή και την λειτουργία της Εθνικής και Διεθνούς Ομοσπονδίας Κωπηλασίας.2. Να μπορούν να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να παρακολουθούν τον ετήσιο προγραμματισμό προπόνησης των αθλητών κωπηλασίας.3. Να μπορούν να εντοπίζουν λάθη στην τεχνική και να χρησιμοποιούν τις κατάλληλες ασκήσεις για διόρθωσή τους.4. Να αναγνωρίζουν τους περιοριστικούς παράγοντες για απόδοση στην κωπηλασίας.5. Να επιλέγουν τις κατάλληλες υπαίθριες δοκιμασίες πεδίου για αξιολόγηση της απόδοσης.6. 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 Ναυτικού Ομίλου		
Προ-απαιτούμενα:	Διδακτική θαλασσίων αθλημάτων Προπονητική Αγωνιστικού Αθλητισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none">1. Εισαγωγή: Επανάληψη ορολογίας, θεμάτων ασφάλειας, εξοπλισμού, βασικών στοιχείων και κανονισμών, κατάταξη κωπηλατικών σκαφών2. Τεχνική και τακτική κωπηλασίας: σημασία της τεχνικής, βασικά στοιχεία τεχνικής,		



	<p>τεχνική για προχωρημένους, τεχνική και προπόνηση, κωπηλατικός ρυθμός και απόδοση, κούρσα/αγώνας κωπηλασίας, ομαδική κωπηλασία</p> <p>3. Θέματα προπονητικής και αγώνα: φυσιολογικές απαιτήσεις της προπόνησης, αγωνιστική κωπηλασία, τραυματισμοί και επιδημιολογία, τεχνική και προπόνηση, θέματα διατροφής και εργογόνα βοηθήματα, ετήσιος προγραμματισμός αθλητών κωπηλασίας, ενυδάτωση αθλητών, light-weight και masters rowing, η κούρσα, επικοινωνία και συγχρονισμός στον αγώνα, προπόνηση στις αναπτυξιακές ηλικίες</p> <p>4. Πρακτική άσκηση και οργάνωση ημερίδων αγώνων κωπηλασίας στους φοιτητές της ειδικότητας.</p> <p>5. Σύνοψη και κριτική αποτίμηση της διδασκαλίας</p>
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<p>1. Maybery, K. Rowing: The essential guide to equipment and techniques. New Holland Publishers Ltd (2002). ISBN 978-1859749364</p> <p>2. Boyne, D. Essential sculling: an introduction to basic strokes, equipment, boat handling, technique, and power. Lyons Press 1st edition (2000) ISBN 978-1558217096</p>
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<p>1. Thompson, P. & Wolf, A. Training for the complete rower: a guide to improving performance. Crowood Press (2016) ISBN 978-1785000867</p> <p>2. Thompson, P. & Pincent, CBE, M. Sculling: training, technique and performance. Crowood Press (2005) ISBN 978-1861267580</p> <p>3. Kleshnev, V. The biomechanics of rowing. Crowood Press (2016) ISBN 978-17850001338</p>
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	<p>Το θεωρητικό μέρος πραγματοποιείται στην τάξη. Η πρακτική εξάσκηση πραγματοποιείται σε χώρο Ναυτικού Ομίλου.</p>
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