



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ ΙΙ
Κωδικός:	ΦΑΑ426
Κατηγορία:	Ειδικότητα
Επίπεδο:	Προπτυχιακό
Έτος σπουδών:	4
Εξάμηνο:	Εαρινό
ECTS:	10
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Χρίστος Τζιωρτζή
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 προσδιορίζουν τα κυριότερα είδη του Ταεκβοντό και τις Διεθνείς Ομοσπονδίες.2. Να έχουν σαφή αντίληψη των κινδύνων που εμπεριέχει το άθλημα, λαμβάνοντας υπόψη ότι ανήκει στην οικογένεια των μαχητικών τεχνών.3. Να εμπεδώσουν τις αγωνιστικές δομές του αθλήματος, την εξέλιξη του και τα βασικά χαρακτηριστικά του.4. Να κατανοήσουν τις αγωνιστικές και προπονητικές βάσεις σε όλα τα επίπεδα, από το πιο απλό μέχρι το επίπεδο του πρωταθλητισμού.5. Να περιγράψουν τις προϋποθέσεις ενασχόλησης από την παιδική, εφηβική ηλικία μέχρι την ενηλικίωση.6. Να γνωρίζουν τις σωματομετρικές ιδιότητες του αθλήματος λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες σε ελαστικότητα των μυών, ειδικότερα των κάτω άκρων καθότι το ποσοστό επιτυχίας σε βαθμούς κατά τη διάρκεια του αγώνα είναι από ασκήσεις λακτίσματος.7. Να εμπεδώσουν τη σωστή χρήση του εξοπλισμού του αθλητή/τριας τόσο κατά τη διάρκεια της προπόνησης αλλά και του αγώνα.8. Να γνωρίζουν το μακροχρόνιο προπονητικό προγραμματισμό του αθλήματος και τις ιδιαιτερότητες σαν άθλημα με κατηγορίες κιλών αυτού όσο αφορά θέματα διατροφής για διατήρηση ή μείωση του σωματικού βάρους του αθλητή.
Μέθοδοι	Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος πραγματοποιείται στην τάξη. Η πρακτική



	άσκηση πραγματοποιείται στο γυμναστήριο.		
Προ-απαιτούμενα:	Διδακτική μαχητικών αθλημάτων Προπονητική Αγωνιστικού Αθλητισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none">1. Κινησιολογική και βιομηχανική ανάλυση των τεχνικών και ασκήσεων του αθλήματος, μοχλοί και δυνάμεις2. Βασικές γνώσεις ειδικής προθέρμανσης του αθλητή/τριας λαμβάνοντας υπόψη τις υπέρμετρες κινήσεις στο πλήρες εύρος κίνησης που απαιτεί το άθλημα3. Εξειδικευμένες ασκήσεις, τεχνικές και τακτική αγώνα προσδιορίζοντας το επίπεδο τεχνικής και εμπειρίας του αγωνιστικού Ταεκβοντό ως Ολυμπιακό άθλημα4. Τεχνικές λακτίσματος και γροθιάς και τεχνικά στοιχεία στην εκτέλεση των λακτισμάτων, γροθιών, διορθώσεις λαθών.5. Ψυχολογικός παράγοντας απόδοσης, ψυχοκινητική αντίδραση, χρόνος αντίδρασης και βασικές γνώσεις φιλοσοφικών και ψυχο-πνευματικών αρχών, αλλά και προϋποθέσεων που απαιτεί το άθλημα, όπως πειθαρχία, αυτοσυγκέντρωση και αυτοέλεγχο6. Θα διδαχθούν θέματα σχεδιασμού ετήσιου προπονητικού προγραμματισμού, θέματα διατροφής για διατήρηση του σωματικού βάρους καθότι το άθλημα καθορίζει κατηγορίες αγώνων όλων των ηλικιών, πρόληψη αθλητικών τραυμάτων καθώς και αποκατάστασης του.7. Βασικές γνώσεις προπονητικής προετοιμασίας του αθλητή/τριας, ειδικής διατροφής που θα πρέπει να ακολουθεί ο αθλητής πριν από τον αγώνα και τεχνική νοερής προπόνησης.8. Βελτίωση της αθλητικής φυσικής κατάστασης και βασικές γνώσεις αερόβιας και αναερόβιας προπόνησης για βελτίωση της απόδοσης9. Προπόνηση στα βοηθητικά μέσα: προπόνηση στους στόχους, ασπίδες, πάγκο, καθρέπτη, μπάρα, πολύζυγα, σάκο. Προπόνηση με θώρακες10. Θεωρητική και πρακτική διδασκαλία των παραβάσεων περιλαμβάνοντας τις απαγορεύσεις των χτυπημάτων ψηλά ή χαμηλά προς τον αντίπαλο και σχετικές παραβάσεις που καθορίζουν οι κανονισμοί αγώνα όπως ακούσιες πτώσεις, έλλειψη ισορροπίας, οπισθοχώρηση πέραν των 3 βημάτων11. Ηλεκτρονική βαθμολόγηση και τρόπος βαθμολόγησης διαφόρων χτυπημάτων και επεξήγηση κανονισμού για διακοπή αγώνα σε περιπτώσεις «εμφανούς άνισων αγώνα»		



	12.Αθλητικές κακώσεις και τραύματα και επιδημιολογία στο Ταεκβοντό 13.Ειδικά προπονητικά θέματα ενασχόλησης με το Ταεκβοντό στις αναπτυξιακές ηλικίες
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	1. Λη, Σ. Μ. & Ρικε, Γκ. Το σύγχρονο ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ: Το επίσημο εγχειρίδιο. Μετάφραση Μηλιαρέσης Γ.Α. Seoul, Korea (2004) ISBN 9789608728561 2. Ροδοβίτης, Α.Β. ΤΑΕ KWON DO: η αθλητική του διάσταση. University Studio Press (2010) ISBN 9789601219479
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	1. Μπέης, Κ.Γ. ΤΑΕ KWON DO: Ολυμπιακό άθλημα. Εκδόσεις Σάλτο (2015) ISBN 978-960-910-271-1 2. Κεχαγιάς, Δ. Η αγωνιστική προετοιμασία του taekwondo. Εκδόσεις Τελέθριον (2004) ISBN 978-960-8410-82-4
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος πραγματοποιείται στην τάξη. Η πρακτική άσκηση πραγματοποιείται στο γυμναστήριο.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none">• Τελική εξέταση: 50% (25% θεωρία, 25% πρακτικό)• Ενδιάμεση εξέταση: 20% (10% θεωρία, 10% πρακτικό)• Εργασία: 20%• Συμμετοχή: 10%
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική