

Τίτλος Μαθήματος	ΤΖΟΥΝΤΟ II			
Κωδικός Μαθήματος	SSJUD432-S-1			
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο / Εαρινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Χριστόδουλος Χριστοδουλίδης			
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήρια εβδομάδα / 3
Στόχος Μαθήματος	<p>Ο στόχος αυτού του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές μια ολοκληρωμένη κατανόηση και πρακτική εμπειρία στο Judo, καλύπτοντας τις βασικές τεχνικές, τη φιλοσοφία και τις αρχές του αθλήματος. Μέσα από την εκμάθηση των τεχνικών πτώσεων, των βηματισμών, των ασκήσεων ριξιμάτων και της σωστής χρήσης της στολής JUDO GI, οι φοιτητές θα αναπτύξουν τις δεξιότητες ασφαλείας, τεχνικής κατάρτισης και τακτικής ανάλυσης που είναι απαραίτητες για τη συμμετοχή και επιτυχία σε προπονήσεις και αγώνες. Επιπλέον, θα εξοικειωθούν με τις βασικές αρχές προπόνησης, διατροφής και την σημασία της σωστής προετοιμασίας και ανάκαμψης. Το μάθημα επιδιώκει να αναπτύξει όχι μόνο τις φυσικές και τεχνικές δεξιότητες των φοιτητών αλλά και να ενισχύσει την κατανόηση των φιλοσοφικών και ηθικών αρχών του Judo, προάγοντας τον σεβασμό, την αυτοπειθαρχία και την ομαδικότητα. Τέλος, στοχεύει στην ανάπτυξη της ικανότητας των φοιτητών να αξιολογούν και να βελτιώνουν συνεχώς τις δικές τους δεξιότητες και αυτές των άλλων, προετοιμάζοντάς τους για περαιτέρω προπονητικές ή αγωνιστικές επιδιώξεις στον χώρο του Judo</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> Αναγνωρίζουν τις διάφορες τεχνικές πτώσεων UKEMI (μπροστά, πίσω, πλάγια), ενισχύοντας την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων. Περιγράφουν τα χαρακτηριστικά και τη σημασία της στολής JUDO GI, καθώς και τον σωστό τρόπο φορέματος και συντήρησής της. 			

	<p>3. Εφαρμόζουν τους βασικούς βηματισμούς που είναι απαραίτητοι για την εκτέλεση τεχνικών στο Judo, εξασκώντας την κινητικότητα και την ισορροπία.</p> <p>4. Διεξάγουν βασικές ασκήσεις ριξιμάτων (koshi waza, te waza, ashi waza, suzemi waza, osaekomi waza, kawazu gake, shime waza), αναπτύσσοντας τις τεχνικές και τις στρατηγικές τους για την επιτυχία στον αγώνα.</p> <p>5. Αναλύουν τις βασικές αρχές προπόνησης, συμπεριλαμβανομένων της προετοιμασίας, του ζεστάματος, των τεντωμάτων, της επανάληψης τεχνικών (uchi komi), και της εφαρμογής τους σε κινήσεις και randori, βελτιώνοντας τη φυσική κατάσταση και την απόδοση.</p> <p>6. Σχεδιάζουν και εκτελούν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα προπόνησης που περιλαμβάνει τεχνική εξάσκηση, randori και αγώνες, με στόχο τη βελτίωση της ατομικής απόδοσης.</p> <p>7. Αξιολογούν το επίπεδο γνώσης και δεξιοτήτων ενός ασκούμενου στο Judo, αποδίδοντας την ανάλογη ζώνη σύμφωνα με την πρόοδο και τις επιδόσεις του.</p> <p>8. Ενσωματώνουν τις θεωρητικές, πρακτικές, και φιλοσοφικές αρχές του Judo στην προπονητική τους πρακτική, αναγνωρίζοντας τη σημασία της ηθικής και του αθλητισμού.</p> <p>9. Ενημερώνονται και εφαρμόζουν βασικές αρχές διατροφολογίας για αθλητές, αναγνωρίζοντας τη σημασία της διατροφής στην απόδοση και στη διαχείριση βάρους σε αθλήματα με κατηγορίες βάρους.</p>		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>PESS106: Αρχές Προπονητικής</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>	<p>Κανένα</p>
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<p>1. Γνώση των πτώσεων UKEMI. Μπροστά πίσω πλάγια</p> <p>1. Γνωριμία με τη στολή JUDOKI</p> <p>2. Γνώση των βηματισμών</p> <p>3. Βασικές ασκήσεις ριξιμάτων από όρθια θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ασκήσεις μέσης koshi waza • Ασκήσεις χεριών te waza • Ασκήσεις ποδιών Ashi waza • Ασκήσεις θυσία Suzemi waza 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Ασκήσεις εδάφους Osnesomi waza • Kavsentsu waza • Shime waza <p><u>Βασικές αρχές προπόνησης:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Προετοιμασία – ζέσταμα • Τεντώματα μυών • Επανάληψη ασκήσεων τεχνικής uchi komi • Επανάληψη ασκήσεων με κίνηση • Randori αγώνα προπόνησης χωρίς ισχυρή ένταση • Αγώνας κανονικός • Βασική γνώση της διατροφολογίας του αθλητή, καθώς υπάρχουν κατηγορίες βάρους στους αθλητές <p>Οι αθλητές αγωνίζονται με στολή (JUDOΙ). Οι φοιτητές/τριες θα γνωρίσουν σωστά όλες τις θεωρητικές πρακτικές αλλά και φιλοσοφικές αρχές του αθλήματος.</p> <p>Επίσης λόγω της πληθώρας των τεχνικών υπάρχει η δυνατότητα ενασχόλησης με το JUDO από μικρή ηλικία (5-6 ετών). Ο φοιτητής/τρια θα πρέπει να είναι σε θέση να αξιολογεί το επίπεδο γνώσης του ενασχολούμενου και να αποδίδει την ανάλογη ζώνη κίτρινη – πορτοκαλί κ.τ.λ. μέχρι τη μαύρη ζώνη (ένα DAN)</p>
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Θεωρία</p> <p>Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει διαλέξεις για την παροχή του θεωρητικού υποβάθρου. Αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και βίντεο χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία. Μέθοδοι όπως μελέτες περιπτώσεων, πραγματικά σενάρια, συζήτηση, ερωτήσεις/απαντήσεις χρησιμοποιούνται στη διδακτική μεθοδολογία ανάλογα με τη φύση του μαθήματος. Επιπλέον, παρέχονται εργαστήρια και επιτόπιες επισκέψεις με πρακτικές εμπειρίες για την παράδοση του πρακτικού υποβάθρου του περιεχομένου του μαθήματος. Σχετικό υλικό που δημοσιεύεται σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά χρησιμοποιείται επίσης για την παρακολούθηση των τελευταίων εξελίξεων που σχετίζονται με το</p>

	<p>αντικείμενο του μαθήματος.</p> <p>Πρακτικό</p> <p>Κατά τη διάρκεια των πρακτικών μαθημάτων, οι φοιτητές αναπτύσσουν τις πρακτικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα, με έμφαση στην σωστή τεχνική με προοδευτική διδασκαλία και εφαρμογή προασκήσεων, έτσι ώστε να καταστούν ικανοί να εκτελέσουν και να διδάξουν τις βασικές κινητικές δεξιότητες του αθλήματος. Επίσης περιγράφεται και παρουσιάζεται ο τρόπος διδασκαλίας της κάθε άσκησης/προγράμματος για το άθλημα με τη χρησιμοποίηση ενός μοντέλου ασκούμενου.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inokuma, I. & Nobuyuki, S. Best Judo. Tokai University Press. (1987). ISBN -10-0870117866 2. Kano, J. Kodokan Judo. Kodokan Institute Press. (2013). ISBN 4-77001799-5 3. Yamashita, Y. The fighting spirit of Judo. Ippon Books (1993). 13: 9781874572152 4. Toshiro D. Kodokan Judo Throwing Techniques. Kodansha America Inc, (2005). ISBN: 978-4770023308. 5. Καπαρός, Θ., Χεκήμογλου, Ν. & Παπαδημητρίου, Β. ΤΖΟΥΝΤΟ - Από την Άσπρη Ζώνη στη Μαύρη. Εκδόσεις Αλκίμαχον, Αθήνα, (2006) ISBN: 960-6623-24-6 6. Pulkkinen, W.J. The Sport Science of Elite Judo Athletes. Pulkinetics, Ontario, (2001). ISBN: 978-0968869307. 7. Fleck, S.J., & Kraemer, W.J. Προπόνηση Δύναμης σχεδιασμός προγραμμάτων. Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης: Κέλλης, Σ., Γούργουλης. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη (2000). ISBN: 960-278-091-6.
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρητική Ενδιάμεση Εξέταση (20%): Εστιάζει στην αξιολόγηση και κατανόηση των θεωρητικών γνώσεων και κατανόησης που έχουν αποκτηθεί από τους φοιτητές σχετικά με το τζούντο. Η εξέταση

	<p>μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες μορφές ερωτήσεων, όπως πολλαπλής επιλογής, συνθετικές ερωτήσεις, ερωτήσεις ανάπτυξης, μελέτες περίπτωσης ή άλλες δομές.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πλάνο προπόνησης (15%): Ζητείται η γραπτή κατάθεση και αξιολόγηση ενός σχεδίου πλάνου προπόνησης σε θεωρητικό επίπεδο σχετικά με το τζούντο. Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον την περιγραφή των στόχων της προπόνησης, των μεθόδων και πρακτικών διδασκαλίας, της οργάνωσης της προπόνησης, των κατάλληλων ασκήσεων και την αξιολόγηση των αθλητών σε σχέση με το τζούντο. • Πρακτική εξέταση (35%): A) Μικροδιδασκαλία 25%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει μια σύντομη διδακτική συνεδρία σχετικά με το τζούντο, ακολουθώντας ένα προετοιμασμένο πλάνο προπόνησης που περιλαμβάνει τους στόχους της προπόνησης, τις ασκήσεις, τις διδακτικές μεθόδους και τα εκπαιδευτικά υλικά. B) Τεχνικές Δεξιότητες του Αθλήματος 10%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει και επιδεικνύει βασικές τεχνικές δεξιότητες στο τζούντο που απαιτούνται για την άσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος. • Τελική Θεωρητική εξέταση (30%): Η εξέταση περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, αντικατοπτρίζοντας ολοκληρωμένα το υλικό που παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια του μαθήματος σχετικά με το τζούντο. Αυτό περιλαμβάνει έννοιες, θεωρητικά πλαίσια και μελέτες ποικίλων περιπτώσεων, δίνοντας ένα πλήρες αντίγραφο της γνώσης που έχει αποκτηθεί στον τομέα του τζούντο. Επιπλέον, η εξέταση επικεντρώνεται στην ικανότητα του φοιτητή να συνδέσει διάφορες έννοιες, δημιουργώντας έτσι μια ολοκληρωμένη αντίληψη στον τομέα του τζούντο και πώς μπορεί να εφαρμόσει τις θεωρητικές αρχές σε πρακτικά σενάρια, προσφέροντας εναλλακτικές λύσεις όπου χρειάζεται, αποδεικνύοντας έτσι την ικανότητά του να μεταφέρει τις αποκτηθείσες γνώσεις στον τομέα του τζούντο σε πρακτικά σενάρια.
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά



ΦΟΡΕΑΣ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
THE CYPRUS AGENCY OF QUALITY ASSURANCE AND ACCREDITATION IN HIGHER EDUCATION

