

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

“Μεταπτυχιακό πρόγραμμα ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ”

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΕΝΤΥΠΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: | Προπόνηση στα στάδια ανάπτυξης |
| 2. ΚΩΔ. ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: | N702 |
| 3. ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: | Γούργουλης, Βασίλειος, Ph.D.,
Καθηγητής
Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.
τηλ: 05310-39656
e-mail: vgoyrgoy@phyed.duth.gr |
| 4. ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ: | Καμπάς Αντώνης, Ph.D.,
Αναπληρωτής Καθηγητής
Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.
e-mail: akampas@phyed.duth.gr

Πυλιανίδης Θεόφιλος, Ph.D.,
Αναπληρωτής Καθηγητής
Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.
e-mail: thpilian@phyed.duth.gr

Παπανικολάου Ζήσης, Ph.D.,
Αναπληρωτής Καθηγητής
Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Π.Θ.
e-mail: zpapanik@uth.gr |
| 5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: | Διαλέξεις |
| 6. ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ: | 3 ^ο |
| 7. ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: | Μάθημα Κατεύθυνσης Α |
| 8. ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ: | Μεγιστοποίηση αθλητικής επίδοσης ή απόδοσης |
| 9. ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ –ECTS | 7,5 |

10. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Σκοπός του μαθήματος Ν702 είναι η εξοικείωση των διδασκόμενων με τις βασικές έννοιες της προπονητικής, η κατανόηση των βαθμίδων ανάπτυξης κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, η διάκριση μεταξύ χρονολογικής και βιολογικής ηλικίας, η κατανόηση των φυσιολογικών βάσεων και της προπόνησης της τεχνικής και των συναρμοστικών και φυσικών ικανοτήτων στην παιδική και εφηβική ηλικία, η κατανόηση της διαδικασίας ανίχνευσης και επιλογής ταλέντων, καθώς και η κατανόηση του μακροχρόνιου προγραμματισμού της προπόνησης, της περιοδικότητας της προπόνησης στην παιδική και εφηβική ηλικία και των διαδικασιών αξιολόγησης των φυσικών και συναρμοστικών ικανοτήτων.

11. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες θα είναι ικανοί να κατανοούν :

- τις βασικές έννοιες της προπονητικής, των βαθμίδων ανάπτυξης κατά την παιδική και εφηβική ηλικία και τη διάκριση μεταξύ χρονολογικής και βιολογικής ηλικίας,
- των φυσιολογικών βάσεων και της προπόνησης της τεχνικής και των συναρμοστικών και φυσικών ικανοτήτων στην παιδική και εφηβική ηλικία,
- των διαδικασιών ανίχνευσης και επιλογής ταλέντων,
- του μακροχρόνιου προγραμματισμού της προπόνησης, της περιοδικότητας της προπόνησης στην παιδική και εφηβική ηλικία και των διαδικασιών αξιολόγησης των φυσικών και συναρμοστικών ικανοτήτων.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες	Κριτήρια Αξιολόγησης	Φόρτος εργασίας φοιτητή (ώρες)
Κατανόηση των βασικών εννοιών της προπονητικής, των βαθμίδων ανάπτυξης κατά την παιδική και εφηβική ηλικία και τη διάκριση μεταξύ χρονολογικής και βιολογικής ηλικίας,	Διάλεξη	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	30
Κατανόηση των φυσιολογικών βάσεων και της προπόνησης της τεχνικής και των συναρμοστικών και φυσικών ικανοτήτων στην παιδική και εφηβική ηλικία	Διάλεξη	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	140
Κατανόηση των διαδικασιών ανίχνευσης και επιλογής ταλέντων	Διάλεξη	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	25
Κατανόηση του μακροχρόνιου προγραμματισμού της προπόνησης, της περιοδικότητας της προπόνησης στην παιδική και εφηβική ηλικία και των διαδικασιών αξιολόγησης των φυσικών και συναρμοστικών ικανοτήτων	Διάλεξη	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	30
		ΣΥΝΟΛΟ	225

12. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ-ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Βασικές έννοιες της προπονητικής, των βαθμίδων ανάπτυξης κατά την παιδική και εφηβική ηλικία και διάκριση μεταξύ χρονολογικής και βιολογικής ηλικίας,
- Φυσιολογικές βάσεις και προπόνηση της τεχνικής και των συναρμοστικών και φυσικών ικανοτήτων στην παιδική και εφηβική ηλικία,
- Διαδικασίες ανίχνευσης και επιλογής ταλέντων,
- Μακροχρόνιος προγραμματισμός της προπόνησης, περιοδικότητα της προπόνησης στην παιδική και εφηβική ηλικία και διαδικασίες αξιολόγησης των φυσικών και συναρμοστικών ικανοτήτων.

13. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Διαλέξεις

14. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΥΛΗΣ

Διάλεξη	Εισηγητής	Θέμα
1 ^η Διάλεξη	Γούργουλης Β.	Εισαγωγή – Βασικές έννοιες της προπόνησης
2 ^η Διάλεξη	Γούργουλης Β.	Βιολογική και χρονολογική ηλικία – Βαθμίδες ανάπτυξης
3 ^η Διάλεξη	Καμπάς Α.	Ανάπτυξη - προπόνηση συναρμοστικών ικανοτήτων
4 ^η Διάλεξη	Καμπάς Α.	Προπόνηση τεχνικής στα αναπτυξιακά στάδια
5 ^η Διάλεξη	Γούργουλης Β.	Αερόβια – Αναερόβια αντοχή
6 ^η Διάλεξη	Γούργουλης Β.	Ταχύτητα
7 ^η Διάλεξη	Γούργουλης Β.	Δύναμη
8 ^η Διάλεξη	Γούργουλης Β.	Ευκινησία – Λειτουργική Γυμναστική
9 ^η Διάλεξη	Πυλιανίδης Θ.	Μακροχρόνιος προγραμματισμός της προπόνησης
10 ^η Διάλεξη	Παπανικολάου Ζ.	Σχεδιασμός – Περιοδικότητα της προπόνησης στην παιδική και εφηβική ηλικία
11 ^η Διάλεξη	Πυλιανίδης Θ.	Ανίχνευση - Επιλογή αθλητικών ταλέντων
12 ^η Διάλεξη	Καμπάς Α.	Αξιολόγηση ικανοτήτων στην παιδική και εφηβική ηλικία
13 ^η Διάλεξη	Γούργουλης Β.	Ολοκλήρωση κατάθεσης εργασιών ανασκόπησης
		Εξετάσεις

15. ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

Η αξιολόγηση των φοιτητών περιλαμβάνει:

Κριτήριο Αξιολόγησης	Ποσοστό τελικής βαθμολογίας
<i>Εργασία ανασκόπησης</i> (σχετικής με τη διδασκόμενη ύλη) επιλογής του φοιτητή. Θα παραδοθεί το 2ο τρίμηρο.	40%
<i>Συμμετοχή στο μάθημα</i>	10%
<i>Γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου</i>	50%

16. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Martin D., Carl K., Lehnertz K. (2000). Εγχειρίδιο Προπονητικής – Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη.
Επιστημονική επιμέλεια: Ταξιλδάρης Κ., Γούργουλης Β.
Μετάφραση: Γούργουλης Β.

 - Κεφ. 2.1. Προπόνηση τεχνικής - χαρακτηριστικά έννοιες (Σελ. 43 - 60)
 - Κεφ. 6.2.1. Ιδιαιτερότητες κατά την ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων (Σελ. 346 - 351)
 - Κεφ. 6.5.1. Ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση τεχνικής (Σελ. 369 - 371)
 - Κεφ. 6.5.4. Ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση αντοχής (Σελ. 373 - 374)
 - Κεφ. 6.5.3. Ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση ταχύτητας (Σελ. 372 - 373)
 - Κεφ. 6.5.5. Ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση ευκινησίας (Σελ. 374 - 375)
 - Κεφ. 6.5.2. Ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση δύναμης (Σελ. 371 - 372)
 - Κεφ. 6.3. Η γενική βασική εκπαίδευση ως εισαγωγική βαθμίδα της προπόνησης των νεαρών αθλητών (Σελ. 352 - 355)
 - Κεφ. 6.4. Δομή, οργάνωση και διαμόρφωση της προπόνησης των νεαρών αθλητών από μεθοδική σκοπιά και από πλευράς περιεχομένων (Σελ. 356 - 368)
 - Κεφ. 5.3. Σχεδιασμός της προπόνησης (Σελ. 305 - 318).
- Martin D. (1994). Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία.
Επιστημονική επιμέλεια: Κέλλης Σ.
Μετάφραση: Γούργουλης Β.

 - Κεφ. 2. Σχέση μεταξύ βιολογικής ανάπτυξης και ικανότητας απόδοσης στον αθλητισμό (Σελ. 15 - 36)
 - Κεφ. 2.3.1. Ικανότητα αντοχής (Σελ. 43 - 65)
 - Κεφ. 2.3.1. Μορφές εμφάνισης της ταχύτητας (Σελ. 80 - 84)
 - Κεφ. 2.3.4. Ευκαμψία (Σελ. 85 - 87)
 - Κεφ. 2.3.2. Ικανότητα δύναμης (Σελ. 68 - 80)
 - Κεφ. 3. Δόμηση και σχεδιασμός της προπόνησης στην παιδική και εφηβική ηλικία (Σελ. 115 - 143)
 - Κεφ. 4. Περιοδικότητα της προπόνησης στην παιδική και εφηβική ηλικία (Σελ. 145 - 149).
- Zintl F. (1993). Προπόνηση αντοχής.
Επιστημονική επιμέλεια: Κέλλης Σ., Γούργουλης Β.
Μετάφραση: Γούργουλης Β.

 - Κεφ. 8. Προπόνηση αντοχής στην παιδική και νεανική ηλικία (Σελ. 207 - 221).

4. Grosser M. (1994). Προπόνηση ταχύτητας.
Επιστημονική επιμέλεια: Κέλλης Σ.
Μετάφραση: Γούργουλης Β.
Ταχύτητα στην παιδική και εφηβική ηλικία (Σελ. 27 - 31).
5. Fleck S., Kraemer W. (2000). Προπόνηση δύναμης - Σχεδιασμός προγραμμάτων.
Επιστημονική επιμέλεια: Κέλλης Σ. Γούργουλης Β.
Μετάφραση: Γούργουλης Β. - Αρσενίου Π.
Κεφ. 10. Παιδιά και προπόνηση δύναμης (Σελ. 256 - 274).
6. Knebel K-P. (1993). Κοιλιακοί - Ραχιαίοι - Λειτουργική Γυμναστική.
Επιστημονική επιμέλεια: Νάτσης Κ., Τερζίδης Ι., Γούργουλης Β.
Μετάφραση: Γούργουλης Β.
Λειτουργικές ομάδες (Σελ. 79 - 85)
Δύναμη και προπόνηση δύναμης (Σελ. 102 - 111).
7. Πυλιανίδης Θ. (2002). Σημειώσεις - Θεωρία των αθλητικών ταλέντων - Ανίχνευση - Επιλογή και αξιοποίησή τους. Κομοτηνή.
8. Καμπάς Α., Ταξιλδάρης Κ. (2000). Ανάπτυξη και προπόνηση των συναρμοστικών ικανοτήτων. In: Σημειώσεις – Αρχές προπόνησης & προπονητική ομαδικών και ατομικών αθλημάτων, επιμέλεια: Ταξιλδάρης Κ., Κομοτηνή. (Σελ. 1 - 20).
9. Burton A. W. & Miller D.E. (1998). Movement skill assessment. Champaign : Human Kinetics (chapter 1 - 2).
10. Tudor O. Bompa (1999). PERIODIZATION Theory and Methodology of Training, Human Kinetics, USA,
Chapters 6,7, 9 (pages 146 – 191 and 253 – 268).

17. ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Οι φοιτητές που μετέχουν στο μάθημα αυτό οφείλουν να πραγματοποιούν όλες τις εργασίες και τις σχετικές δραστηριότητες σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία για τα πνευματικά δικαιώματα Ν. 2121/1993. Οποιασδήποτε μορφή λογοκλοπής δεν είναι αποδεκτή και αποτελεί σοβαρό πειθαρχικό παράπτωμα με σοβαρότατες κυρώσεις. Σε κάθε περίπτωση οδηγεί σε αποτυχία (Βαθμός = 0) στο μάθημα και αναφέρεται άμεσα στην Ειδική Διατμηματική Επιτροπή του ΔΠΜΣ και μπορεί να οδηγήσει και στη διαγραφή σύμφωνα με τον Κανονισμό λειτουργίας των Προγραμμάτων Μεταπτυχιακών Σπουδών του ΔΠΘ. Όποιες ιδέες ή κείμενο δεν αποτελούν πρωτότυπο έργο του φοιτητή θα πρέπει να συνοδεύονται από πλήρη αναφορά της πηγής τους.