

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N455	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Εαρινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΔΡΟΜΩΝ, ΑΛΜΑΤΩΝ, ΡΙΨΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΣΤΟΝ ΥΨΗΛΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
	4	8	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΝΑΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02271/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης

• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β

- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Με την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης οι φοιτητές/τριες θα έχουν διδαχθεί την προπονητική καθοδήγηση αθλητών στίβου. Θα μπορούν να σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα και να εφαρμόζουν μεθόδους ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων αθλητών υψηλού επιπέδου στο στίβο. Θα μπορούν επίσης να διδάξουν την τεχνική των αγωνισμάτων στίβου σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης καθώς και στον αγωνιστικό αθλητισμό. Παράλληλα θα έχουν βελτιώσει τη φυσική τους κατάσταση και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την τεχνική εκτέλεση των αγωνισμάτων.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

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

1. Γνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες προπόνησης αθλητών υψηλού επιπέδου.
2. Γνωρίζουν να σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα.
3. Γνωρίζουν να εφαρμόζουν μεθόδους ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων.
4. Γνωρίζουν να διδάξουν την τεχνική των αγωνισμάτων στίβου σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης καθώς και σε αθλητές.
5. Έχουν αποκτήσει τη γνώση και εμπειρία στη διοργάνωση αγώνων στίβου.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- 1-3. Παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών υψηλού επιπέδου στα δρομικά αγωνίσματα. Ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων δρομέων αθλητών.
- 4-5. Πρακτική εφαρμογή εργαστηριακών μεθόδων και μετρήσεων πεδίου, για τον προσδιορισμό της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, αθλητών στίβου.
- 6-7. Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση προπονητικών προγραμμάτων δρομέων αθλητών. Παραδείγματα δόμησης ετήσιου προγραμματισμού. Τοποθέτηση των ικανοτήτων φυσικής κατάστασης και τεχνικής στον ετήσιο κύκλο προπόνησης.
- 8-9. Στόχοι της προπόνησης ανάλογα με τον κύκλο προετοιμασίας των δρομέων. Παραδείγματα μικροκύκλων στους δρόμους ταχύτητας και με εμπόδια καθώς και στους δρόμους ημιαντοχής και αντοχής. Καθοδήγηση και ρύθμιση της προπονητικής και αγωνιστικής διαδικασίας στο μακρόκυκλο. Καταγραφή και αξιολόγηση της προπόνησης.
10. Ο αποτελεσματικός προπονητής στίβου.
11. Βιορυθμοί και αθλητική απόδοση στα αγωνίσματα του στίβου.
12. Προπόνηση δρομέων αθλητών σε διαφορετικές περιβαλλοντικές συνθήκες.
13. Μορφές δύναμης στα άλματα. Μεθοδική και προγραμματισμός ανάπτυξης της δύναμης.
14. Καθοριστικοί παράγοντες ανάπτυξης όλων των μορφών της δύναμης.
- 15-16. Μέθοδοι ανάπτυξης και βελτίωσης της δύναμης στα αγωνίσματα αλμάτων. Πρακτική εφαρμογή.
17. Μέθοδοι και μέσα προπόνησης βελτίωσης της ταχύτητας, αλτικότητας και τεχνικής στα άλματα. Πρακτική εφαρμογή.
18. Συγκεντρωτική και συνδυασμένη προπόνηση στα σύνθετα αγωνίσματα. Δομή, στόχοι και περιεχόμενα της βασικής προπόνησης. Πρακτική εφαρμογή.
19. Βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων στα σύνθετα και εφαρμογή στον ετήσιο προγραμματισμό. Προπόνηση τεχνικής εμποδίων και ρίψεων. Πρακτική εφαρμογή.
20. Προπονητική μονάδα στα σύνθετα σε βασική, προαγωνιστική και αγωνιστική περίοδο προετοιμασίας. Πρακτική εφαρμογή.
21. Προπόνηση με όργανα διαφορετικού βάρους-τρόποι βελτίωσης της ταχύτητας. Τεστ ελέγχου και πρόγνωσης για τα αγωνίσματα των ρίψεων
22. Αύξηση της δύναμης των ριπτών με πλειομετρικές ασκήσεις
Ασκήσεις με medicine-ball –αλτικές για ρίπτες. Πρακτική εξάσκηση.
23. Ειδικές ασκήσεις με βάρη για τους ρίπτες Πρακτική εξάσκηση. Διδασκαλία τεχνικής των ασκήσεων.
24. Βασικές ασκήσεις με βάρη –πρακτική εξάσκηση, τεχνική των ασκήσεων για ρίπτες. Μέθοδοι ανάπτυξης της δύναμης Γενική Δύναμη, Μέγιστη Δύναμη, Εκρηκτική Δύναμη, Μυϊκή Δύναμη.
25. Γενικά για τη Δύναμη-περιορισμός της δύναμης-Πρόγραμμα με βάρη.
26. Ετήσιος Προγραμματισμός των ριπτών-Σχεδιασμός της Προπόνησης. Γενικά για τις ρίψεις. Μηχανική ανάλυση των ρίψεων (σφαίρα-δίσκος-ακόντιο-σφύρα).

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	1. Διαλέξεις. 2. Πρακτική εξάσκηση.			
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ. Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</i>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)
1. Γνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες προπόνησης αθλητών υψηλού επιπέδου.	Διαλέξεις, πρακτική άσκηση & εξάσκηση, μελέτη στο σπίτι, εκπόνηση μίας (1) ομαδικής ή ατομικής εργασίας.	Ενδιάμεσες εργασίες και τελικές ατομικές εξετάσεις.	70	
2. Γνωρίζουν να σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα.	Διαλέξεις & εξάσκηση, μελέτη στο σπίτι, εκπόνηση μίας (1) ομαδικής ή ατομικής εργασίας.	Ενδιάμεσες εργασίες και τελικές ατομικές εξετάσεις.	70	
3. Γνωρίζουν να εφαρμόζουν μεθόδους ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων.	Διαλέξεις, & εξάσκηση, μελέτη στο σπίτι, εκπόνηση μίας (1) ομαδικής ή ατομικής εργασίας.	Ενδιάμεσες εργασίες και τελικές ατομικές εξετάσεις.	70	
4. Γνωρίζουν να διδάξουν την τεχνική των αγωνισμάτων στίβου σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης καθώς και σε αθλητές.	Διαλέξεις, πρακτική άσκηση και μελέτη στο σπίτι.	Έλεγχος της τεχνικής δεξιότητας των αγωνισμάτων με κατάλληλα πρωτόκολλα.	20	

	5. Έχουν αποκτήσει τη γνώση και εμπειρία στη διοργάνωση αγώνων στίβου.	Διοργάνωση εσωτερικού πρωταθλήματος στίβου, παρακολούθηση διασυλλογικών και σχολικών πρωταθλημάτων στίβου.	Έλεγχος από τη συμμετοχή τους στην αγωνόδο του εσωτερικού πρωταθλήματος στίβου ως κριτές	10
			ΣΥΝΟΛΟ	240
<p style="text-align: center;">ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>	<p>1. Θεωρία (γραπτή ή προφορική) εξέταση: 40%.</p> <p>2. Πράξη (Επίδοση σε πένταθλο): 40%.</p> <p>3. Συγγραφή και παρουσίαση εργασίας: 20%.</p>			

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Καμπίτσης Χ., Μητηλέτσης Μ., Κοντοστάθης Α., Αυγερινός Α. (1998). Προπονητική στα αγωνίσματα του κλασσικού αθλητισμού. Διδακτικές σημειώσεις, Κομοτηνή, ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ.
2. Κέλλης Σπ., Πυλιανίδης Θ., Σούλας Δ., Σαρασλανίδης Πλ., Σπανίδης Κ., Τσιφτσόγλου Α. (1998). Προπόνηση στην αναπτυξιακή ηλικία στον Κλασσικό αθλητισμό. Έκδοση ΥΠΕΠΘ, ΓΓΑ, Αθήνα.
3. Τζιωρτζής Στ. (1998). Προπονητική δρομικών αγωνισμάτων κλασσικού αθλητισμού, Αθήνα.
4. Παπαδημητρίου Β. (2004). Ενιαίος Μακροχρόνιος Προγραμματισμός της Προπόνησης των Αλμάτων του Κλασσικού Αθλητισμού. Εκδόσεις "Art Work", Αθήνα.
5. Kraemer W., Fleck S. (1993). Ανάπτυξη δύναμης σε παιδιά και εφήβους. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσ/νίκη.
6. Gambetta V. (1989). Track and Field Coaching Manual. Leisure Press, Champaign, Illinois.
7. Zintl F. (1993). Προπόνηση αντοχής. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσ/νίκη.
8. Grosser M. (1994). Προπόνηση ταχύτητας. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσ/νίκη.

Προτεινόμενες ιστοσελίδες

ΣΕΓΑΣ: <http://www.segas.gr>

IAAF: <http://www.iaaf.org>

