



1. **Τίτλος μαθήματος** Ανάπτυξη και προπόνηση των συναρμοστικών ικανοτήτων
2. **Κωδ. Μ/τος** Ν 708
3. **Κύριος διδάσκων** Καμπάς Αντώνης Αριθ. Διαλέξεων:8
4. **Άλλοι διδάσκοντες** Βενετσάνου Φωτεινή Αριθ. Διαλέξεων:2
Κουρτέσης Θωμάς Αριθ. Διαλέξεων:1
Χατζηνικολάου Θανάσης Αριθ. Διαλέξεων:1

5. ΣΚΟΠΟΙ & ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το μάθημα πραγματεύεται την ανάπτυξη της κινητικής συναρμογής (ΚΣ) και τις επιδράσεις της στο μοντέλο της ανθρώπινης κινητικής απόδοσης. Στα πλαίσια των 7 διαλέξεων θα παρουσιαστούν θέματα σχετικά με την κινητική ανάπτυξη και τον κινητικό έλεγχο, την ανάπτυξη της ΚΣ και την επίδραση που ασκεί αυτή στις επιδόσεις και συνολικά στην απόδοση καθώς και την προπόνηση της ΚΣ στα στάδια ανάπτυξης και σε επίπεδο μεγιστοποίησης της απόδοσης. Επιπλέον σε 3 αντίστοιχες διαλέξεις θα παρουσιαστούν ειδικά θέματα που αφορούν την κινητική συναρμογή ενώ σε 2 εργαστήρια θα παρουσιαστούν δέσμες τεστ αξιολόγησης της κινητικής συναρμογής.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ-ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- a. Κινητική ανάπτυξη (εισαγωγικά για την κ.α., μοντέλα, παράγοντες επίδρασης), Κινητική Συναρμογή (γενικά στοιχεία για την κινητική συναρμογή)
- b. Ανάπτυξη των συναρμοστικών ικανοτήτων (μοντέλα σ.ι., φάσεις ανάπτυξης, παράγοντες επίδρασης, εξέλιξη των επιδόσεων στις βαθμίδες ανάπτυξης)
- c. Αξιολόγηση και προπόνηση της ΚΣ (τεστ αξιολόγησης, προπόνηση των σ.ι, καθορισμός προφίλ απόδοσης)
- d. Κινητική Συναρμογή και σχετικά θέματα (Αναπτυξιακή Διαταραχή της Κινητικής Συναρμογής, Δύναμη, Φυσική Δραστηριότητα, Ατυχήματα)

7. ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Σύγχρονα: 6 διαλέξεις

Ασύγχρονα: 3 διαλέξεις

Δια ζώσης: τρεις διαλέξεις μια εισαγωγική και δυο εργαστηριακές.



8. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΥΛΗΣ 2016-17

	Ημερομηνία		Εισηγητής	Θέμα
1 ^η	4/11/16	ΚΟΜΟΤΗΝΗ 14:45-16:45	Καμπάς	Εισαγωγή στη θεωρία της κινητικής συναρμογής: στοιχεία ανάπτυξης της κινητικής συναρμογής.
2 ^η	5/11/16	ΚΟΜΟΤΗΝΗ 09:00-11:00	Βενετσάνου	Εργαστήριο αξιολόγησης των συναρμοστικών ικανοτήτων I.
3 ^η	6/11/16	ΚΟΜΟΤΗΝΗ 11:30-13:45	Βενετσάνου	Εργαστήριο αξιολόγησης των συναρμοστικών ικανοτήτων II.
4 ^η	7-11/11/16	BBB**	Καμπάς	Κινητική συναρμογή, φυσική δραστηριότητα και τάση για ατυχήματα.
5 ^η	18/11/16	BBB* 15:00-17:00	Καμπάς	Εργαστήριο Βίντεο-Ανάλυσης των συναρμοστικών ικανοτήτων I: προπονητικά περιεχόμενα για την ανάπτυξη της κ.σ.- 1 ^ο τεστ (10%).
6 ^η	21-25/11/16	BBB**	Καμπάς	Προπόνηση μεγιστοποίησης μέσω καθορισμού του «προφίλ απαιτήσεων συναρμογής».
7 ^η	29/11/16	BBB* 15:00-17:00	Καμπάς	Εργαστήριο Βίντεο-Ανάλυσης των συναρμοστικών ικανοτήτων II - 2 ^ο τεστ (10%).
8 ^η	5-9/12/16	BBB**	Χ' νικολάου	Προπόνησης δύναμης και κινητική συναρμογή.
9 ^η	13/12/16	BBB* 17:30-19:30	Κουρτέσης	Διαταραχές της κινητικής συναρμογής στον αθλητισμό.
10 ^η	19-23/12/16	BBB**	Καμπάς	Διαφοροποίηση επιδόσεων συναρμογής στις βαθμίδες ανάπτυξης.
11 ^η	12/1/17	BBB* 17:30-19:30	Καμπάς	Εργαστήριο Βίντεο-Ανάλυσης των συναρμοστικών ικανοτήτων III - Τελικό τεστ ανάλυσης περιεχομένων (30%).
12 ^η	26/1/17	BBB* 17:30-19:30	Καμπάς	Εργαστήριο Βίντεο-Ανάλυσης των συναρμοστικών ικανοτήτων IV - Τελικό τεστ ανάλυσης περιεχομένων (50%).
13 ^η		BBB**		Εξετάσεις (Θα πραγματοποιηθούν τελικές εξετάσεις εξ αποστάσεως)

ΚΟΜΟΤΗΝΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ

*Εξ αποστάσεως σύγχρονη εκπαίδευση με την πλατφόρμα BIG BLUE BUTTON

**Εξ αποστάσεως ασύγχρονη εκπαίδευση με την πλατφόρμα BIG BLUE BUTTON



9. ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ: Η αξιολόγηση των φοιτητών θα γίνει:

- Τρία τεστ εξ αποστάσεως 50%
- Τελική εξέταση Βιντεο-ανάλυσης 50%

10. ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Καμπάς Α. (2003). *Συναρμοστικές ικανότητες: ανάπτυξη και προπόνηση*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Καμπάς, Α. (2004). *Εισαγωγή στην Κινητική Ανάπτυξη*. Αθήνα: Αθλότυπο.
- Καμπάς Α., Αγγελούσης Ν., Γούργουλης Β., Μπάρμπας Ι., Αντωνίου Π. (2001). Επίδραση της ηλικίας και του φύλου στην ανάπτυξη των συναρμοστικών ικανοτήτων παιδιών προσχολικής ηλικίας. *Φυσική Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής. Ηλεκτρονικό Περιοδικό*, 2, 8-12.
- Καμπάς Α., Φατούρος Ι., Αγγελούσης Ν., Γούργουλης Β., Ταξιλδάρης Κ. (2003). Η επίδραση της ηλικίας και του φύλου στις συναρμοστικές ικανότητες στην παιδική ηλικία. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 1 (2), 152-158.
- Federazione Italiana di Atletica Leggera. (2000). *Motor Coordination in Sport and Exercise*. Atti Convegno di Studi. Università degli Studi di Bologna, Facoltà di Scienze Motorie: Bologna.
- Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K. (1993). *Εγχειρίδιο Προπονητικής*. Μετάφραση. Κομοτηνή: Αλφάβητο.
- Salvendy, G., Davids, K., Van der Kamp, J., & Bennet, S. (Eds.) (2003). *Development of Movement Co-ordination in Children*. London & New York: Routledge.
- Vander, A., Sherman, J., Luciano, D., Τσακόπουλος, Μ. (2001). *Φυσιολογία του ανθρώπου*. Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης: Ν. Γελαδάς – Μ. Τσακόπουλος. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης

11. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ*

- Gabbard, C.P. (1996). *Lifelong Motor Development*. Dubuque: Brown & Benchmark.
- Gallahue, D.L. & Ozmun, J. C. (1998). *Motor Development*. Boston: McGraw-Hill.
- Haas, C.T., Schulze-Cleven, K., Turbanski, S., Schmitbleicher, D. (2007). Zur Interaktion koordinativer und propriozeptiver Leistungen. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 58, 1, 19-24.
- Hirtz, P. (1988). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin: Sportverlag.



- Heuer, H., & Keele, S. (Eds.) (1994). *Handbook of Perception and Action. Vol. 2: Motor Skills*. London: Academic Press.
- Hohmann, A. (1999). The Influence of Strength, Speed, Motor coordination and Technique on the Performance in Crawl Sprint. In K.-L. Keskinen, P.V. Komi & A.P. Hollander. (eds.): *Biomechanics and Medicine in Swimming VIII* (pp. 191-196). Jyväskylä: Gummerus-Printing.
- Latash, M. & Turvey, M. (1996). *Dexterity and its development*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Neumaier, A. (2003). *Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining*. Köln: Sport & Buch Stauss.
- Neumaier, A., Mechling, H., Strauss, R. (2002). *Koordinative Anforderungsprofile Ausgewählter Sportarten*. Köln: Sport & Buch Stauss
- Roth, K. & Winter, K. (1994). Entwicklung koordinativer Fähigkeiten. In: J. Baur K. Winter, R. (1975). *Die motorische Entwicklung des Menschen von der Geburt bis ins hohe Alter*. Schorndorf: Hofmann.
- Todorov, E., & Jordan, M. (2002). Optimal feedback control as a theory of motor coordination. *Nature Neuroscience*, 5(11), 1226-1235

* Η προαιρετική βιβλιογραφία μπορεί να ζητηθεί από τον υπεύθυνο του μαθήματος



ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

1. Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Εισαγωγή στη θεωρία της κινητικής συναρμογής: στοιχεία ανάπτυξης της κινητικής συναρμογής.	<ul style="list-style-type: none">• Η σημασία της συναρμογής των κινήσεων<ul style="list-style-type: none">○ Μοντέλα ΚΣ στην αναπτυξιακή φάση○ Μοντέλα προπόνησης μεγιστοποίησης της απόδοσης.	Συναρμοστικές ικανότητες, κινητική συναρμογή.
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none">• Καμπάς Α. (2003). <i>Συναρμοστικές ικανότητες: ανάπτυξη και προπόνηση</i>. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.	Coordination abilities, motor coordination.

2. Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Εργαστήριο αξιολόγησης των συναρμοστικών ικανοτήτων I.	<ul style="list-style-type: none">• Θεωρητικά για την αξιολόγηση της κινητικής συναρμογής με τεστ πεδίου.	Κινητική αξιολόγηση, κινητική ανίχνευση.
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none">• Καμπάς Α., Βενετσάνου, Φ., Γαβριηλίδου Ζ. (υπό έκδοση). Δημόκριτος: Εργαλείο κινητικής ανίχνευσης για παιδιά προσχολικής ηλικίας.	Motor Assessment, Motor Screening.

3. Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Εργαστήριο αξιολόγησης των συναρμοστικών ικανοτήτων II.	<ul style="list-style-type: none">• Παρουσίαση δεσμών και τεστ αξιολόγησης της κινητικής συναρμογής: DEMOST-PRE, ΚΤΚ.	Democritos Screening Tool for preschool Children,



		Koerper-Koordinationstest fuer Kinder
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none">Εγχειρίδια DEMOST-PRE, ΚΤΚ.	

4. Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Κινητική συναρμογή, φυσική δραστηριότητα και τάση για ατυχήματα.	<ul style="list-style-type: none">Παρουσίαση δεδομένων που υποστηρίζουν τη σχέση της ΚΣ με τη ΦΔ και τα ατυχήματα.	Motor Coordination & Physical Activity, Motor coordination & Accident proneness.
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none">C Graf, B Koch, E Kretschmann-Kandel, G Falkowski, H Christ, S Coburger, W Lehmacher, B Bjarnason-Wehrens, P Platen, W Tokarski, HG Predel and S Dordel (2004). Correlation between BMI, leisure habits and motor abilities in childhood (CHILT-Project) <i>International Journal of Obesity</i>, 28, 22–26.	

5. Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Εργαστήριο Βίντεο-Ανάλυσης των συναρμοστικών ικανοτήτων Ι: προπονητικά περιεχόμενα για την ανάπτυξη της κ.σ.-1 ^ο τεστ (10%).	<ul style="list-style-type: none">Σχεδιασμός προπόνησης της ΚΣ και ανάλυσης περιεχομένων.Το μοντέλο ανάλυσης και σχεδιασμού προπονητικών μονάδων ΕΠΣ.	Ειδική Προπόνηση Συναρμογής
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none">Καμπάς Α. (2017). Η εφαρμογή του μοντέλου «Ειδικής Προπόνησης Συναρμογής» στο σχεδιασμό προπονητικών μονάδων. (Αδημοσίευτο	



6. Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Προπόνηση μεγιστοποίησης μέσω καθορισμού του «προφίλ απαιτήσεων συναρμογής».	<ul style="list-style-type: none">Παρουσίαση του μοντέλου ΚΠΑΣ και πρακτική σχεδιασμού προπονητικών μονάδων μέσω εφαρμογής του ΠΑΣ.	Ειδική προπόνηση συναρμογής, προφίλ απαιτήσεων συναρμογής
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none">Neumaier, A. (2003). Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. Köln: Sport & Buch Stauss.Neumaier, A., Mechling, H., Strauss, R. (2002). Koordinative Anforderungsprofile Ausgewählter Sportarten. Köln: Sport & Buch Stauss	Special coordination training, coordination profile

7. Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Εργαστήριο Βίντεο-Ανάλυσης των συναρμοστικών ικανοτήτων II - 2 ^ο τεστ (10%).	Αναγνώριση προπονητικών περιεχομένων και ταξινόμηση. Εναλλακτικές προτάσεις αλλαγής στόχου στην προπόνηση.	
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none">Καμπάς Α. (2003). Συναρμοστικές ικανότητες: ανάπτυξη και προπόνηση. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.	

8. Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Προπόνησης δύναμης και κινητική	<ul style="list-style-type: none">Επιδράσεις της προπόνησης δύναμης στο νευρικό σύστημα και την κινητική συναρμογή.Μυϊκή κόπωση και κινητική συναρμογή.	Neural adaptations to



συναρμογή.		resistance training.
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none">• Timothy J. Carroll, Stephan Riek and Richard G. Carson (2001). Neural Adaptations to Resistance Training Implications for Movement Control. <i>Sports Medicine</i>; 31 (12): 829-840 0112-1642/01/0012-0829/\$22.00/0	

9. Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Διαταραχές της κινητικής συναρμογής στον αθλητισμό.	<ul style="list-style-type: none">• Αναπτυξιακή Διαταραχή της Κινητικής Συναρμογής και Φυσική Δραστηριότητα.• ΑΔΚΣ και Αθλητισμός.	Developmental Coordination Disorder
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none">• Shirley S.M. Fong, William W.N. Tsang *, Gabriel Y.F. Ng (2012). Taekwondo training improves sensory organization and balance control in children with developmental coordination disorder: A randomized controlled trial. <i>Research in Developmental Disabilities</i>, 33, 85–95	

10. Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Διαφοροποίηση επιδόσεων συναρμογής στις βαθμίδες ανάπτυξης.	<ul style="list-style-type: none">• Εξέλιξη των επιδόσεων των σ.ι.<ul style="list-style-type: none">○ Προσχολική ηλικία○ Σχολική ηλικία○ Ενήλικη ζωή○ Τρίτη ηλικία	Motor Coordination Development
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none">• Καμπάς Α. (2003). <i>Συναρμοστικές ικανότητες: ανάπτυξη και προπόνηση</i>. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.	

11. Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις -
--------	-------------	----------



		κλειδιά
Εργαστήριο Βίντεο-Ανάλυσης των συναρμοστικών ικανοτήτων III - Τελικό τεστ ανάλυσης περιεχομένων (30%).	<ul style="list-style-type: none">• Σύγχρονοι προβληματισμοί για τη συναρμογή και τις εφαρμογές διαφόρων θεωρητικών μοντέλων στον αθλητισμό και την άσκηση	
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none">• Federazione Italiana di Atletica Leggera. (2000). <i>Motor Coordination in Sport and Exercise</i>. Atti Convegno di Studi. Universita degli Studi di Bologna, Facolta di Scienze Motorie: Bologna.	

12. Διάλεξη

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Εργαστήριο Βίντεο-Ανάλυσης των συναρμοστικών ικανοτήτων IV - Τελικό τεστ ανάλυσης περιεχομένων (50%).	<ul style="list-style-type: none">• Σύγχρονοι προβληματισμοί για τη συναρμογή και τις εφαρμογές διαφόρων θεωρητικών μοντέλων στον αθλητισμό και την άσκηση• Ανάλυση προπονητικών περιεχομένων.	
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none">• Federazione Italiana di Atletica Leggera. (2000). <i>Motor Coordination in Sport and Exercise</i>. Atti Convegno di Studi. Universita degli Studi di Bologna, Facolta di Scienze Motorie: Bologna.	