ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ2002	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	Ζ
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΙΙ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	20		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	12		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ανάπτυξης Δεξιοτήτων		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ Ι		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS	ΑΝΤΜΑ238		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Ώρες γραφείου: Δευτέρα, 13.00-14.00		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047047/ifatouros@uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΣΙΜΕΑΣ		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να γνωρίζουν:	
την οργάνωση μίας προπόνησης τόσο για μη αθλητές (χωρίς προβλήματα υγείας) όσο και για αθλητές	2.1
τον σχεδιασμό του ετήσιου πλάνου προπόνησης αθλητών με βάση το μοντέλο του περιοδισμού (σε επίπεδο μικρόκυκλου, μεσόκυκλου και μακρόκυκλου)	2,1
τον σχεδιασμό και υλοποίηση προγράμματος άσκησης προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης, λειτουργικής προπόνησης, κινητικότητας (ευλυγισίας, ισορροπίας, προπόνηση με αφρώδη), πλειομετρικής προπόνησης, προπόνηση ταχύτητας, προπόνηση ευκινησίας και προπόνηση αντοχής τόσο για μη αθλητές (χωρίς προβλήματα υγείας) άτομο όσο και για αθλητές	2.1
τον σχεδιασμό προγράμματος άσκησης για άτομα (αθλητές και μη) που επιστρέφουν μετά από τραυματισμό (return to play)	2.1 & 2.4 & 2.6
τον σχεδιασμό προγράμματος άσκησης για παιδιά κι εφήβους καθώς και για άτομα της τρίτης ηλικίας (αθλητές και μη)	2.1 & 2.4 & 2.6 &

	4.3
τον σχεδιασμό προγράμματος με διορθωτικές ασκήσεις για λειτουργικά προβλήματα κατά την κίνηση (corrective exercise program)	2.1
την τεχνολογία που χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης τόσο για το μέσο άτομο όσο και για αθλητές	2.5
Τον σχεδιασμό και υλοποίηση υβριδικών προγραμμάτων άσκησης	
την οργάνωση του γυμναστηρίου τόσο σε περιβάλλον peronal training όσο και για ομαδική άσκηση,	2.3 & 2.7
τη δημιουργία κινήτρων για βελτίωση της προπόνησης φυσικής κατάστασης μέσω ψυχολογικών προσεγγίσεων τόσο για το μέσο άτομο όσο και για αθλητές	4.2
την ανάλυση του επαγγέλματος του προπονητή φυσικής κατάστασης αθλητών και μη είτε σε ομαδικό περιβάλλον ή ως personal training	4.1 & 5.1 & 5.2
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: • Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης • Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη • Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών • Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές) • Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) • Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο) • Ικανότητα αυτόνομης εργασίας Ενδιαφέρον για ποιότητα	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: • Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης • Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη • Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων • Έχω καλή κατανόηση των εννοιών των επιστημών της άσκησης (φυσιολογία της άσκησης, βιομηχανική, κινητική μάθηση και αθλητική ψυχολογία), και μπορώ να τα εφαρμόσω στην πράξη

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το παρόν μάθημα αποτελεί περιέχει την ύλη του δεύτερου εξαμήνου της ειδικότητας "Προπονητής Φυσικής Κατάστασης" και στοχεύει στην εκπαίδευση των φοιτητών στα παρακάτω αντικείμεναQ

1. την οργάνωση μίας προπόνησης τόσο για για αθλητές και μη,
2. τον σχεδιασμό και υλοποίηση προγράμματος άσκησης προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης, λειτουργικής προπόνησης, κινητικότητας (ευλυγισίας, ισορροπίας, προπόνηση με αφρώδη), πλειομετρικής προπόνησης, προπόνηση ταχύτητας, προπόνηση ευκινησίας και προπόνηση αντοχής αθλητές και μη,
3. τον σχεδιασμό του ετήσιου πλάνου προπόνησης αθλητών με βάση το μοντέλο του περιοδισμού (σε επίπεδο μικρόκυκλου, μεσόκυκλου και μακρόκυκλου),
4. τον σχεδιασμό και υλοποίηση προγράμματος άσκησης για παιδιά κι εφήβους (αθλητές και μη),
5. τον σχεδιασμό και υλοποίηση προγράμματος άσκησης για άτομα της τρίτης ηλικίας
6. τον σχεδιασμό προγράμματος άσκησης για άτομα (αθλητές και μη) που επιστρέφουν μετά από τραυματισμό (return to play),
7. τον σχεδιασμό και υλοποίηση προγράμματος με διορθωτικές ασκήσεις για λειτουργικά προβλήματα κατά την κίνηση (corrective exercise program),
8. την τεχνολογία που χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης τόσο για το μέσο άτομο όσο και για αθλητές,
9. τον σχεδιασμό και υλοποίηση προγραμμάτων υβριδικής προπόνησης
10. την οργάνωση του γυμναστηρίου τόσο σε περιβάλλον peronal training όσο και για ομαδική άσκηση,
11. τη δημιουργία κινήτρων για βελτίωση της προπόνησης φυσικής κατάστασης μέσω ψυχολογικών προσεγγίσεων τόσο για το μέσο άτομο όσο και για αθλητές,

12. την ανάλυση του επαγγέλματος του προπονητή φυσικής κατάστασης αθλητών και μη είτε σε ομαδικό περιβάλλον ή ως personal training.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στην αίθουσα διδασκαλίας, στο γυμναστήριο, στο γήπεδο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class Χρήση ειδικών λογισμικών εφαρμογών για την αξιολόγηση της τεχνικής. Χρήση πολυμέσων
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	195
Ατομικές εργασίες εξάσκησης	120
Ομαδικές εργασίες	180
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	120
Παρουσιάσεις	135
Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)	***750***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (20%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης. II. Ατομικές εργασίες (20%) III. Ομαδικές εργασίες (20%) IV. Παρουσιάσεις (10%) V. Πρακτική τελική εξέταση (30%)

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- Φατούρος Ι. & Χατζηνικολάου Α. (2011). Προπόνηση με Βάρη: Εκτέλεση, Διδασκαλία, Ασφάλεια και Οργάνωση των Ασκήσεων. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα.
- Σημειώσεις του διδάσκοντα.
- Delavier F. (2009). Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.
- Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση, National Strength and Conditioning Association. (2009). Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.
- Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση των Fleck St. και Kraemer W., Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, 2006.

- Επιστημονικά άρθρα από συναφή επιστημονικά περιοδικά όπως:

- Journal of Strength and Conditioning Research
- Strength and Conditioning
- International Journal of Sport Physiology and Performance.
- Journal of Sports Sciences..