ΜΟΔΙΠ
ΜΟΝΑΔΑ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ Α.Π.Θ.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

Πληροφορίες Μαθήματος

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ /
Κωδικός	N608
Σχολή	Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Τμήμα	Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, με έδρα τη Θεσσαλονίκη
Κύκλος / Επίπεδο	2ος / Μεταπτυχιακό
Περίοδος Διδασκαλίας	Χειμερινή/Εαρινή
Υπεύθυνος/η	Σπυρίδων Κέλλης

Πρόγραμμα Σπουδών: ΔΠΜΣ-2015-ΑΝΡΩΠΙΝΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ-ΘΕΣ/ΚΗ-ΣΕΡΡΕΣ

Κατεύθυνση	Τύπος Παρακολούθησης	Εξάμηνο	Έτος	ΔΜ	ECTS
ΚΟΡΜΟΣ	ΚΟΡΜΟΥ	1	1	10	10

Πληροφορίες Τάξης

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Ακαδημαϊκό Έτος	2015 – 2016
Περίοδος Τάξης	Χειμερινή
Διδάσκοντες	Σπυρίδων Κέλλης
Class ID	600001374

Τύπος Μαθήματος

- Υποβάθρου
- Γενικών Γνώσεων
- Επιστημονικής Περιοχής

Τρόπος Παράδοσης

- Πρόσωπο με πρόσωπο

Ηλεκτρονική Διάθεση Μαθήματος

- e-Οδηγός Σπουδών https://qa.auth.gr/el/class/1/600001374

Γλώσσα Διδασκαλίας

- Ελληνικά (Διδασκαλία, Εξέταση)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές/τριες θα:

• έχουν αποκτήσει τις βασικές γνώσεις της θεωρίας της προπόνησης
• μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της δύναμης
• μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της ταχύτητας
• μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της αντοχής
• μπορούν να σχεδιάζουν την ετήσια προπόνηση για αθλητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων
• μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για τη διατήρηση και τη βελτίωση της υγείας
• μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για παιδιά, ενήλικες και ηλικιωμένους
• έχουν αποκτήσει τις βασικές γνώσεις για την αξιολόγηση και καθοδήγηση της προπόνησης.

Γενικές Ικανότητες

- Εφαρμογή της γνώσης στην πράξη
- Αυτόνομη εργασία
- Ομαδική εργασία
- Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Περιεχόμενο Μαθήματος

1. Θεωρία προπόνησης Ι: Προπονητική επιστήμη Βασικές έννοιες προπονητικής – Βιολογικοί νόμοι – Νομοτέλειες.
2. Θεωρία προπόνησης ΙΙ: Αρχές προπόνησης – Δημιουργία, σταθεροποίηση και διατήρηση προσαρμογών.
3. Θεωρία προπόνησης ΙΙΙ: Μακροχρόνιος προγραμματισμός – Ετήσιος προγραμματισμός.
4. Προπόνηση δύναμης Ι: Μορφές δύναμης – Μεθοδολογία προπόνησης δύναμης – Ιδιαιτερότητες προπόνησης δύναμης σε παιδιά, ενήλικες και ηλικιωμένους.
5. Προπόνηση δύναμης ΙΙ: Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη της δύναμης. Παρουσίαση εργασιών.
6. Προπόνηση αντοχής Ι: Μορφές αντοχής – Μεθοδολογία προπόνησης αντοχής – Ιδιαιτερότητες προπόνησης δύναμης σε παιδιά, ενήλικες και ηλικιωμένους. Παρουσίαση εργασιών.
7. Προπόνηση αντοχής ΙΙ: Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη της αντοχής.
8. Προπόνηση ταχύτητας: Μορφές ταχύτητας – Μεθοδολογία προπόνησης ταχύτητας – Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη της ταχύτητας.
9. Προπόνηση κινητικότητας: Μορφές κινητικότητας - Μεθοδολογία ανάπτυξης της κινητικότητας - Κινητικότητα και ηλικία.
10. Αξιολόγηση καθοδήγηση της προπονητικής διαδικασίας.
11. Εργαστηριακή αξιολόγηση.
12. Εργασίες φοιτητών στη δύναμη.
13. Εργασίες φοιτητών στην αντοχή και σε άλλα θέματα.

Λέξεις Κλειδιά

Προπόνηση, αρχές προπόνησης, δύναμη, ταχύτητα, αντοχή κινητικότητα, παιδιά, ενήλικες, ηλικιωμένοι

Τύποι Εκπαιδευτικού Υλικού

- Διαφάνειες
- Πολυμεσικό υλικό

Χρήση Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνιών

Χρήση *Τ.Π.Ε.*

- Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία
- Χρήση Τ.Π.Ε. στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση
- Χρήση Τ.Π.Ε. στην Επικοινωνία με τους φοιτητές

Οργάνωση Μαθήματος

- Διαλέξεις: Ώρες Διδασκαλίας 36, Φόρτος Εργασίας 36 ώρες (Ομαδικά)
- Εργαστηριακή Άσκηση: Ώρες Διδασκαλίας 3, Φόρτος Εργασίας 3 ώρες (Ομαδικά)
- Μελέτη και ανάλυση βιβλίων και άρθρων: Φόρτος Εργασίας 50 ώρες (Ατομικά)
- Εκπαιδευτικές επισκέψεις και παρακολούθηση συνεδρίων / σεμιναρίων / εκδηλώσεων: Φόρτος Εργασίας 10 ώρες (Ατομικά, Ομαδικά)
- Εκπόνηση μελέτης (project): Φόρτος Εργασίας 75 ώρες (Ατομικά)
- Συγγραφή εργασίας / εργασιών: Φόρτος Εργασίας 75 ώρες (Ατομικά)

Αξιολόγηση Φοιτητών

Περιγραφή

• Γραπτές εξετάσεις (60%) • Εκπόνηση ατομικής εργασίας (20%) • Εκπόνηση ομαδικής εργασίας (20%)

Μέθοδοι Αξιολόγησης Φοιτητών

- Γραπτή Εξέταση με Ερωτήσεις Πολλαπλής Επιλογής (Διαμορφωτική)
- Γραπτή Εργασία (Διαμορφωτική)
- Δημόσια Παρουσίαση (Διαμορφωτική, Συμπερασματική)

Βιβλιογραφία

Επιπρόσθετη βιβλιογραφία για μελέτη

American College of Sports Medicine (2010). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (8th ed). Philadelphia (PA): Lippincott Williams & Wilkins.

Armstrong, N., & Welsman, J.R. (2000). Aerobic fitness. In N. Armstrong & W. Van Mechelen (Eds), Paediatric Exercise Science and Medicine (pp. 173182).
Oxford, UK: Oxford University Press.

BaxterJones,
A.D.G. (2008). Growth and maturation. In N. Armstrong & W. Van Mechelen (Eds), Paediatric
Exercise Science and Medicine (2nd ed., pp. 157168).
Oxford, UK: Oxford University Press.

Bompa, T. O., & Haff, G. (1999). Periodization: Theory and methodology of training (Vol. 199, pp. 3336). Champaign, IL: Human Kinetics.

Chu, D. (1994). Πλειομετρικές Ασκήσεις. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Fleck, S., Kraemer, N. (2000). Προπόνηση Δύναμης – Σχεδιασμός Προγραμμάτων. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.

Gillis, D.E., & Stewart, A.L. (2005). A new approach to designing exercise programs for older adults. In C.J. Jones & D.J. Rose (Eds.) Physical Activity Instruction of Older Adults (pp. 131140).
Champaign Ill: Human
Kinetics.

Grosser, M. (1994). Προπόνηση ταχύτητας. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ

Grosser, M., Starischka, S., Zimmermann, E. (2007). Προπόνηση φυσικής κατάστασης σε όλα τα αθλήματα και τις ηλικίας (Β' έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.

Hartmann, J., Tünneman, H. (1991). Το Μεγάλο Βιβλίο της Δύναμης. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Καμπάς, Α. (2003). Συναρμοστικές ικανότητες: Ανάπτυξη και προπόνηση. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Κέλλης, Σ. (2000). Φυσική κατάσταση νεαρών καλαθοσφαιριστών. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.

Κέλλης, Σ. (2014). Προπονητική. Σημειώσεις από τις παραδόσεις του μαθήματος. Θεσσαλονίκη.
http://www.phed.auth.gr/etefaa/mod/resource/view.php?id

Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Γ., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π., & Σούλας, Δ. (2009). Κλασικός Αθλητισμός στην Εκπαίδευση και τον Αθλητισμό. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.

Kraemer, W.J., & Fleck, S.J. (1996). Ανάπτυξη δύναμης σε παιδιά και εφήβους. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.
Malina, R. M., & Bouchard, C. (1991). Growth, maturation, and physical activity. Human Kinetics Academic.
Μάνου, Β. (2006). Προπονητική & φυσική κατάσταση. Θεωρία – Ερωτήσεις & Απαντήσεις Πολλαπλών Επιλογών. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K. (1995). Εγχειρίδιο προπονητικής. Κομοτηνή: Εκδόσεις Αλφάβητο.
Martin, D. (1994). Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.
McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L. (2001). Φυσιολογία της Άσκησης. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης (σελ. 248280,
355398,
465471,
476520).
McComas, A. J. (1996). Skeletal muscle: form and function. Champaign, IL: Human Kinetics.
National Association for Sports and Physical Education. (2004). Physical activity for children: A statement of guidelines (2nd ed). Reston, VA: NASPE.
Rowland, T.W. (2004). Children's Exercise Physiology (2nd ed). Champaign Ill: Human Kinetics.
Shephard, R. J. (1994). Aerobic fitness & health. Champaign, IL: Human Kinetics.
Shephard, R. J. (Ed.). (2001). Gender, physical activity, and aging. CRC Press.
Τζιωρτζής, Σ. (2004). Προπονητική. Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης. Αθήνα: Art work.
Weineck, J. (1997). Προπονητική, Φυσική κατάσταση Ποδοσφαίρου. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.
Zintl, F. (1993). Προπόνηση Αντοχής. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Τελευταία Επικαιροποίηση: 23-06-2015