

Τίτλος Μαθήματος	Άρση Βαρών				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN209				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 <sup>ο</sup> Έτος / 3 <sup>ο</sup> Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κωνσταντίνου Αντρέας				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Βασικός σκοπός του μαθήματος είναι να εντάξει τους φοιτητές στον χώρο της Άρσης Βαρών, δίνοντας τους τη δυνατότητα να γνωρίσουν τις απαραίτητες αρχές για τη σωστή προπόνηση, όπως επίσης να μάθουν τη βασική τεχνική των Άρσεων.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p><b>Γνώσεις</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Περιγράφουν</b> τις μεθόδους για τη διδασκαλία της τεχνικής στην άρση βαρών.</li> <li><b>Περιγράφουν</b> τις βασικές αρχές για τον σχεδιασμό προγράμματος προπόνησης για αρχάριους και νεαρούς αθλητές.</li> <li><b>Αναγνωρίζουν</b> τα λάθη τεχνικής στην εκτέλεση των ασκήσεων στην άρση βαρών.</li> <li><b>Περιγράφουν</b> την ταχτική και τους κανόνες κατά τη διάρκεια ενός αγώνα.</li> </ol> <p><b>Δεξιότητες</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Εκτελούν</b> την βασική τεχνική του Αρασέ, Επολέ και Ζετέ.</li> <li><b>Υποδεικνύουν</b> τρόπους διόρθωσης των λαθών τεχνικής στην εκτέλεση των ασκήσεων</li> </ol> <p><b>Ικανότητες</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Σχεδιάζουν</b> προγράμματα προπόνησης που απευθύνονται σε όλες τις ηλικίες</li> </ol>				
Προαπαιτούμενα			Συναπαιτούμενα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ιστορική αναδρομή της Άρσης Βαρών</li> <li>• Ανάλυση και πρακτική της τεχνικής της Άρσης Βαρών</li> <li>• Τεχνικά σφάλματα και τρόποι διόρθωσης τους</li> <li>• Μέθοδοι διδασκαλίας της τεχνικής των ασκήσεων της Άρσης Βαρών</li> <li>• Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μέθοδοι προπόνησης</li> <li>• Βασικές αρχές σχεδίασης προπονητικού προγράμματος της Άρσης Βαρών</li> <li>• Προετοιμασία (αρχική-ειδική-τελική) για όλες τις ηλικίες</li> <li>• Ταχτική κατά την διάρκεια των αγώνων</li> <li>• Τεχνικοί κανονισμοί</li> </ul>
<b>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</b>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
<b>Βιβλιογραφία</b>	<p><b>Ελληνική Βιβλιογραφία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σαρογλάκης, Γ. και Ζαρζαβατζίδης, Δ. (2016). <i>Άρση βαρών</i>, Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-047-6.</li> </ul> <p><b>Αγγλική Βιβλιογραφία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Everett, G. (2016). <i>Olympic Weightlifting: A Complete Guide for Athletes &amp; Coaches</i>, Catalyst Athletics, LLC, ISBN: 978-0990798545</li> </ul>
<b>Αξιολόγηση</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10%</li> <li>• Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 20%</li> <li>• Τελική Πρακτική Εξέταση: 40%</li> <li>• Τελική Γραπτή Εξέταση: 30%</li> </ul>
<b>Γλώσσα</b>	Ελληνική ή Αγγλική