

Τίτλος Μαθήματος	Αύξηση Φυσικής Κατάστασης στην Αναπτυξιακή Ηλικία				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN120				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	1 <sup>ο</sup> Έτος / 2 <sup>ο</sup> Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω / Άσος Χαράλαμπος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει τις κατάλληλες γνώσεις στους φοιτητές για την άσκηση στις αναπτυξιακές ηλικίες, λαμβάνοντας υπόψη τις αναπτυξιακές ιδιαιτερότητες ενός παιδιού μέχρι και την εφηβεία του. Επιπλέον, διδάσκονται στους φοιτητές οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης αυτών των ηλικιακών ομάδων με γνώμονα την προαγωγή της υγείας και την ασφαλή εκγύμναση τους.</p>				
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>1. <b>Περιγράφουν</b> τα στάδια της ανάπτυξης και της ωρίμανσης όπως και την επίδραση της άσκησης στην αναπτυξιακή ηλικία</li> <li>2. <b>Εξηγούν</b> την επίδραση της ηλικίας στην ανάπτυξη βασικών κινητικών ικανοτήτων</li> </ol> <p><b>Δεξιότητες</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Είναι σε θέση να <b>εφαρμόζουν</b> μεθοδολογίες ανάπτυξης αθλητικών δεξιοτήτων</li> <li>4. Είναι σε θέση να <b>εφαρμόζουν</b> τις προπονητικές αρχές και να σχεδιάζουν προγράμματα μακροπρόθεσμα, σε επίπεδο εβδομάδας και σε επίπεδο προπονητικής μονάδας.</li> <li>5. Είναι σε θέση να <b>εφαρμόζουν</b> δοκιμασίες αξιολόγησης δεικτών υγείας (σωματικό λίπος, αρτηριακή πίεση, κ.α.) και δεικτών φυσικής κατάστασης ( δύναμη, αερόβια ικανότητα, ταχύτητα, κινητικότητα, συντονιστικών ικανοτήτων, κ.ά.) στην παιδική και εφηβική ηλικία.</li> </ol>				

	<b>Ικανότητες</b> 6. Είναι σε θέση να <b>σχεδιάζουν</b> και να <b>καθοδηγούν</b> ασφαλή προγράμματα για τη βελτίωση όλων των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης.		
<b>Προαπαιτούμενα</b>		<b>Συναπαιτούμενα</b>	
<b>Περιεχόμενο Μαθήματος</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Άσκηση, ανάπτυξη και ωρίμανση</li> <li>• Η επίδραση της άσκησης στην σωματική και ψυχική υγεία</li> <li>• Κινητικές δεξιότητες</li> <li>• Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης δύναμης στις αναπτυξιακές ηλικίες</li> <li>• Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης ταχυδύναμης στις αναπτυξιακές ηλικίες</li> <li>• Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης ταχύτητας στις αναπτυξιακές ηλικίες</li> <li>• Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης αερόβιας ικανότητας στις αναπτυξιακές ηλικίες</li> <li>• Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης κινητικότητας στις αναπτυξιακές ηλικίες</li> <li>• Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης συντονιστικών ικανοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες</li> <li>• Προγραμματισμός ανάπτυξης φυσικής κατάστασης</li> <li>• Αξιολόγηση δειχτών υγείας (σωματικό λίπος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία και δειχτών φυσικής κατάστασης)</li> <li>• Μύθοι και αλήθειες για την προπόνηση με αντιστάσεις στις αναπτυξιακές ηλικίες</li> <li>• Πρόληψη από τραυματισμούς υπέρχρησης</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 καθοδηγουμένων 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>• Grosser, Manfred / Starischka, Stephan (et. al.) (2007). Προπόνηση φυσικής κατάστασης. 2<sup>η</sup> Έκδοση. Salto</li> <li>• Σιμάτος, Ι. (2018). <i>Σύγχρονη προπονητική στις αναπτυξιακές ηλικίες</i>, Ιερεμίας Ε. 978-618-00-0338-3</li> <li>• Παπαδάκης Β. (2020). <i>Προπονώντας παιδιά: Ασκήσεις για τμήματα Κ6 έως Κ14</i> ISBN:9786185316679</li> </ul> <p><b>Αγγλική Βιβλιογραφία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faigenbaum, A., and Westcott, W. (2009) <i>Youth Strength Training: Programs for Health, Fitness, and Sport (Strength &amp; Power for Young Athlete)</i> Human Kinetics. ISBN-13 : 978-0736067928</li> <li>• Bompa, T. O., and Sarandan, S. (2022). <i>Training and conditioning Young Athletes</i> Human Kinetics. ISBN-13 : 978-1718216143</li> </ul>		



<b>Αξιολόγηση</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10 %</li><li>• Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 20 %</li><li>• Τελική Πρακτική Εξέταση: 40%</li><li>• Τελική Γραπτή Εξέταση: 30%</li></ul>
<b>Γλώσσα</b>	Ελληνική ή Αγγλική