

| | | | | |
|-------------------------|---|----------------------|---|---------------------|
| Τίτλος Μαθήματος | Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης-Βασικές Αρχές και Νομοτέλειες | | | |
| Κωδικός Μαθήματος | TRAN121 | | | |
| Τύπος μαθήματος | Διαλέξεις | | | |
| Επίπεδο | Δίπλωμα | | | |
| Έτος / Εξάμηνο φοίτησης | 1 ^ο Έτος / 2 ^ο Εξάμηνο | | | |
| Όνομα Διδάσκοντα | Χαράλαμπος Άσσοις | | | |
| ECTS | 6 | Διαλέξεις / εβδομάδα | 3 | Πρακτική / εβδομάδα |
| Στόχοι Μαθήματος | Το μάθημα αποσκοπεί στο να εισαγάγει τους φοιτητές στη θεωρία της προπονητικής και να τους δώσει τις βασικές γνώσεις για τον σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων φυσικής κατάστασης αθλητών αλλά και αθλούμενων, με έμφαση στον σχεδιασμό προγραμμάτων προπόνησης με αντιστάσεις. | | | |
| Μαθησιακά Αποτελέσματα | <p>Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Περιγράφουν τις βασικές αρχές και νομοτέλειες ανάπτυξης φυσικής κατάστασης 2. Αναλύουν και να επεξηγούν τα στοιχεία προπονητικής επιβάρυνσης 3. Περιγράφουν τις προπονητικές αρχές της προπόνησης με αντίσταση 4. Αναφέρουν τα διάφορα είδη δύναμης. 5. Εξηγούν τις οξείες προπονητικές ανταποκρίσεις από την άσκηση και τις χρόνιες προσαρμογές. <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Αναπτύσσουν προπονητικά προγράμματα με βάση την περιοδικότητα της προπονητικής διαδικασίας (πχ γραμμική, μη γραμμική ή σε μπλοκ) 7. Εφαρμόζουν στις προπονήσεις τους τα διάφορα είδη δύναμης. <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Είναι σε θέση να σχεδιάσουν προγράμματα με αντιστάσεις ανάλογα με το επίπεδο, τον στόχο και τις ιδιαιτερότητες ενός ατόμου. | | | |
| Προαπαιτούμενα | TRAN106 Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων | Συναπαιτούμενα | | |
| Περιεχόμενο Μαθήματος | <ul style="list-style-type: none"> • Προπονητική και μεθοδολογικές έννοιες (Υγεία, Άσκηση, Φυσική δραστηριότητα, Αγωνιστικές, γενικές και ειδικές ασκήσεις κ.α.) | | | |

| | |
|---------------------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Βασικές αρχές ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης (Η αρχή της επιβάρυνσης, Η αρχή της εξειδίκευσης, η αρχή της προοδευτικότητας, η αρχή FITT, η αρχή της ατομικότητας κ.α) • Βασικές αρχές της προπόνησης με αντίσταση • Είδη προπόνησης Δύναμης (Ισομετρική, Δυναμική, μεταβαλλόμενη αντίστασης, Ισοκινητική, πλειομετρική) • Βιολογικοί νόμοι προπόνησης (νομοτέλειες, προσαρμογή άσκησης, απόδοση) • Στάδια σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης (Αξιολόγηση, καθορισμός στόχων, σχεδιασμός της προπόνησης, Εφαρμογή προγράμματος, Επαναξιολόγηση) • Βήματα για τον σχεδιασμό προγραμμάτων με αντίσταση (ανάλυση αναγκών, επιλογή ασκήσεων, συχνότητα προπόνησης, σειρά εκτέλεσης ασκήσεων, μέγεθος αντίστασης και επαναλήψεις, προπονητικός όγκος, διάλειμμα) • Σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης αντίστασης σε συνδυασμό με ένα πρόγραμμα με άλλους παράγοντες φυσικής κατάστασης (Αερόβια άσκηση, πλειομετρική άσκηση, προπόνηση ταχύτητας, αντοχής στην ταχύτητα κ.α.) • Διαφοροποίηση προπόνησης- περιοδισμός (περιοδικοί κύκλοι, προπονητικές περίοδοι, ο χωρισμός μιας αθλητικής χρονιάς κ.α. • Τεχνικές και απλά προπονητικά συστήματα προπόνησης με αντιστάσεις • Μεθοδολογία οργάνωσης προγραμμάτων δύναμης για τη γυναίκα, τα παιδιά και την τρίτη ηλικία. |
| <p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p> | <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.</p> |
| <p>Βιβλιογραφία</p> | <p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τερζής, Γ. (2022). <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. Ανακτήθηκε από https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-26 • Αντωνιάδης, Κ. (2009). <i>Εισαγωγή στην άσκηση με βάρη</i>, Τελέθριον, ISBN 978-960-8410-54-1 • Φατούρος, Γ.Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων</i>, ISBN 978-960-8410-97-8 • Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3^η Έκδοση. ISBN: 9789963744107 • Θεοδοσίου, Χ. (2010). <i>Ασκήσεις με Αντιστάσεις</i>. Παρισιάνου. ISBN 978-960-394-453-9 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> |

| | |
|--------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Wong, Del P., Tse, Michael A., Chin, June Lee-chuen, Carling, Christopher (2010). <i>Sport-specific Strength Training: Background, Rationale, and Program</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost. • Kai, James T. (2010). <i>Strength Training : Types and Principles, Benefits and Concerns</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost. • Fields, Zachary T. (2016). <i>Resistance Training : Principles, Adaptations and Health Effects</i>. Hauppauge, New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost. |
| <p>Αξιολόγηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση εξέταση: 20% • Εργασία 20% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 50% |
| <p>Γλώσσα</p> | <p>Ελληνική ή Αγγλική</p> |