

Τίτλος Μαθήματος	Αρχές Προπόνησης				
Κωδικός Μαθήματος	SPE110				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 1 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3 ώρες /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	Κανένα
Στόχοι Μαθήματος	<p>Το παρόν μάθημα αποσκοπεί στην εισαγωγή των φοιτητών στις επιστημονικές αρχές που διέπουν την σωματική προπόνηση φυσικής κατάστασης. Επιπλέον, σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές τις απαραίτητες γνώσεις που απαιτούνται για τον σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων φυσικής κατάστασης αθλητών και ατόμων που ασχολούνται με το μαζικό αθλητισμό.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • περιγράφουν τις βασικές αρχές και νομοτέλειες της προπόνησης φυσικής κατάστασης, • περιγράφουν και οργανώνουν το προπονητικό σχεδιασμό, • επεξηγούν τις σωματικές ανάγκες των ασκουμένων σε στοιχεία φυσικής κατάστασης (δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, ευλυγισία), • συνθέτουν την δομή και τα χαρακτηριστικά της προπονητικής μονάδας, • εφαρμόζουν τα κατάλληλα προπονητικά προγράμματα για την βελτίωση της φυσικής κατάστασης των ασκουμένων, • αναλύουν το ετήσιο προπονητικό πλάνο προπόνησης, 				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα		Κανένα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Το μάθημα περιλαμβάνει τα εξής θέματα: εισαγωγή στην προπονητική, γενικές αρχές για το σχεδιασμό και την καθοδήγηση της προπόνησης φυσικής κατάστασης, παιδαγωγικές αρχές της προπόνησης, περιοδικότητα της προπόνησης-προπονητικοί κύκλοι, σχεδιασμός της προπόνησης (χαρακτηριστικά, έννοιες, στάδια ανάλυση) προπονητική μονάδα, προπονητικοί στόχοι, αρχές για την μεθοδολογία της προπόνησης, στοιχεία επιβάρυνσης, εισαγωγή στη δύναμη και αρχές προπόνησης δύναμης (χαρακτηριστικά, δομή και μορφές εμφάνισης της δύναμης, σχεδιασμός προγραμμάτων δύναμης), εισαγωγή στην αντοχή και αρχές προπόνηση αντοχής (χαρακτηριστικά, δομή και μορφές εμφάνισης της αντοχής, σχεδιασμός προγραμμάτων), εισαγωγή στη ταχύτητα και αρχές προπόνησης ταχύτητας (χαρακτηριστικά, δομή και μορφές εμφάνισης της ταχύτητας, σχεδιασμός προγραμμάτων), εισαγωγή στην ευλυγισίας και</p>				

	προπόνηση ευλυγισίας (χαρακτηριστικά, δομή και μορφές εμφάνισης της ευλυγισίας, μέθοδοι, σχεδιασμός προγραμμάτων).								
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Διδασκαλία στην τάξη</p> <p>Εργασιακός φόρτος φοιτητή</p> <p>Θεωρία στη τάξη: 42 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για ενδιάμεση αξιολόγηση: 30 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 39 ώρες</p> <p>Αυτόνομη μελέτη: 39 ώρες</p> <p>Σύνολο: 150 ώρες</p>								
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grosser, M. & Starischka, S. Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης σε όλα τα Αθλήματα και τις Ηλικίες. Εκδόσεις Salto, Θεσσαλονίκη, (2007). ISBN: 978-960-278-170-8. 2. Bomba T. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2018). ISBN: 1492544809 3. Laursen P and Buchheit M. Science and Application of High-Intensity Interval Training. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2019). ISBN: 9781492552123 4. Delavier, F. Προπόνηση για Αύξηση της Μυϊκής Δύναμης. 4^η έκδοση. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα, (2012). ISBN: 9789603997405. 5. McGuigan M. Monitoring Training and Performance in Athletes. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2019). ISBN: 9781492535201. 6. Leigh, B. Προπόνηση Ταχύτητας. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα, (2010). ISBN: 9789603999874. 								
Αξιολόγηση	<table border="1"> <tr> <td>Εξετάσεις</td> <td>70%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	70%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%		100%
Εξετάσεις	70%								
Εργασίες	20%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%								
	100%								
Γλώσσα	Ελληνική								