

Τίτλος Μαθήματος	Ανάπτυξη Φυσικής Κατάστασης σε Παιδιά και Εφήβους				
Κωδικός Μαθήματος	SPE410				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο Έτος / 7 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3 ώρες /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	N/A
Στόχοι Μαθήματος	Ο στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές τις απαραίτητες γνώσεις που απαιτούνται για τον σχεδιασμό και την οργάνωση προπονητικών προγραμμάτων ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης παιδιών και εφήβων.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επεξηγεί τις φυσιολογικές αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα των παιδιών και εφήβων κατά την φάση της ανάπτυξης. • Αναλύει τις ανάγκες των παιδιών και εφήβων σε στοιχεία της φυσικής κατάστασης (αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευκινησία). • Συνθέτει εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης παιδιών και εφήβων. • Εφαρμόζει τις κατάλληλες προπονητικές μεθόδους και μοντέλα προπόνησης για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης παιδιών και εφήβων. • Συνθέτει το ετήσιο προπονητικό πλάνο προπόνησης για παιδιά και εφήβους αθλητές ανάλογα με το άθλημα τους 				
Προαπαιτούμενα	SPE110	Συναπαιτούμενα		Κανένα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Το μάθημα περιλαμβάνει θεωρητικές διαλέξεις και εφαρμοσμένες τεχνικές μέσω εργαστηριακών μαθημάτων προσφέροντας στοχευμένες γνώσεις αναφορικά με τις προσαρμογές που προκαλεί η προπόνηση κατά την αναπτυξιακή ηλικία και αναπτύσσονται οι σύγχρονες προσεγγίσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης σε παιδιά και εφήβους. Διδάσκονται οι μέθοδοι και τα μοντέλα προπόνησης, τα στοιχεία επιβάρυνσης, η δομή της προπονητικής διαδικασίας, οι προπονητικοί κύκλοι και ο περιοδισμός της προπόνησης. Επιπρόσθετα, αναπτύσσονται προπονητικά μοντέλα για τη βελτίωση της δύναμης, αντοχής, ταχύτητας, ισχύος και ευκινησίας, ευκαμψίας και ευλυγισίας, καθώς και των συντονιστικών/συναρμοστικών ικανοτήτων στην παιδική και εφηβική ηλικία. Επίσης, δίνονται εφαρμοσμένα παραδείγματα αξιολόγησης παραμέτρων φυσικής κατάστασης σε διάφορα</p>				

	ατομικά και ομαδικά αθλήματα με στόχο τον καλύτερο έλεγχο της απόδοσης/επίδοσης των αθλητών/τριων στην αναπτυξιακή ηλικία.								
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Διδασκαλία στην τάξη</p> <p>Εργασιακός φόρτος φοιτητή</p> <p>Θεωρία στη τάξη: 28 ώρες</p> <p>Πρακτικό στο γηπεδο: 14 ωρες</p> <p>Προετοιμασία για ενδιάμεση αξιολογηση: 25 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 36 ώρες</p> <p>Αυτόνομη μελέτη: 35 ώρες</p> <p>Πρακτική εξασκηση: 12 ωρες</p> <p>Σύνολο: 150 ώρες</p>								
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> Grosser, M. & Starischka, S. (2007). <i>Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης σε όλα τα Αθλήματα και τις Ηλικίες</i>. 2η έκδοση. Εκδόσεις Salto, Θεσσαλονίκη, ISBN: 978-960-278-170-8. Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για Αύξηση της Μυϊκής Δύναμης</i>. 4η έκδοση. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα, (2012). ISBN: 9789603997405. Fleck, S.J. & Kraemer, W.J. (2006). <i>Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση</i>. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα, ISBN: 960399-453-7. American College of Sport Medicine (2007). <i>Κατευθύνσεις Σχεδιασμού Προγραμμάτων Άσκησης και Αξιολόγησης</i>. 7η έκδοση. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα. ISBN: 978-960-7378-78-1. American Sport Education Program (2008). <i>Coaching Youth Track & Field</i>. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA. ISBN: 0736069143. Bompa T., Carrera M. (2010). <i>Periodization Training for Sports</i>. 2nd Ed. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA. ISBN-13: 9780736055598. 								
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	Ελληνικά								