

Τίτλος Μαθήματος	Χειροσφαίριση Ι				
Κωδικός Μαθήματος	SPE432				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό (Επιλεγόμενο Μάθημα Ειδικότητας)				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο Έτος / 7 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1 ώρα /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	2 ώρες /14 εβδομάδες (πρακτικό)
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές/φοιτήτριες να εξοικειωθούν με τη φιλοσοφία και τις αρχές της ομαδικής τακτικής στην άμυνα, τις μορφές σύνθετης άμυνας και των τρόπων διάσπασής της, καθώς και να μπορούν να εκτελούν οργανωμένους αμυντικούς και επιθετικούς. Σκοπός επίσης του μαθήματος είναι η παρουσίαση των φυσιολογικών χαρακτηριστικών και των επιβαρύνσεων των χειροσφαιριστών καθώς και η παρουσίαση των ιδιαιτεροτήτων της προπόνησης της χειροσφαίρισης.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • περιγράφει τις φυσιολογικές απαιτήσεις της χειροσφαίρισης, • προσδιορίζει τις ανάγκες των χειροσφαιριστών σε τεχνική, και φυσική κατάσταση, • εφαρμόζει προγράμματα βελτίωσης της τεχνικής και φυσικής κατάστασης χειροσφαιριστών, • επεξηγεί τις ιδιαιτερότητες των αμυντικών και επιθετικών συνδυασμών στη χειροσφαίριση, • αναλύει την ατομική και ομαδική τακτική τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση στη χειροσφαίριση, • οργανώνει τον ετήσιο προπονητικό προγραμματισμό στη χειροσφαίριση, • αξιολογεί τις επιδόσεις των χειροσφαιριστών όσων αφορά την φυσική τους κατάσταση. 				
Προαπαιτούμενα	SPE115	Συναπαιτούμενα		Κανένα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Το μάθημα περιλαμβάνει τα εξής θέματα: Ομαδική τακτική άμυνας – επίθεσης. Άμυνα 6:0 περιγραφή, ανάλυση, στόχοι, πλεονεκτήματα, μειονεκτήματα. Χαρακτηριστικά - κινήσεις αμυντικών. Διάφορα μοντέλα. Μεθοδική διδασκαλία. Διάσπαση άμυνας 6:0. Προσωπική Άμυνα (man to man). Ομαδική επίθεση: σημεία υποστήριξης. Αιφνιδιασμός, γρήγορη οπισθοχώρηση. Φυσιολογικά χαρακτηριστικά της επιβάρυνσης στη χειροσφαίριση. Εισαγωγή στην προπόνηση φυσικής κατάστασης. Προπόνηση δύναμης, αντοχής και ταχύτητας στη χειροσφαίριση. Περιοδικότητα της προπόνησης στη χειροσφαίριση. Οργάνωση της</p>				

	προπόνησης φυσικής κατάστασης στη χειροσφαίριση. Προπόνηση χειροσφαίρισης σε αναπτυξιακές ηλικίες. Χειροσφαίριση σε παιδιά.								
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Διδασκαλία στην τάξη και πρακτικό στο αθλητικό κέντρο</p> <p>Εργασιακός φόρτος φοιτητή</p> <p>Θεωρία στη τάξη: 14 ώρες</p> <p>Πρακτικό στο γήπεδο: 28 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για πρακτική αξιολόγηση: 25 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 35 ώρες</p> <p>Αυτόνομη μελέτη: 24 ώρες</p> <p>Πρακτική εξάσκηση: 24 ώρες</p> <p>Σύνολο: 150 ώρες</p>								
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Νάτσης, Π., Παππάς, Α. & Γιάκας, Γ. Χειροσφαίριση: Βήματα για την επιτυχία. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, (2006). ISBN: 960-8183-60-X. 2. Μπάγιος, Ι. Η τεχνική και τακτική της χειροσφαίρισης. Εκδότης Μπαγιός Ι, Αθήνα, (2011). ISBN: 978-960-91152-4-7. 3. Κοτζαμανίδης, Χ. Αθλητική προπόνηση στο χάντμπολ. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, (2002). ISBN: 960-754-709-4. 4. Phillips, B.E. Fundamental Handball. Kessinger Publishing, MT, USA, (2010). ISBN: 97811438286952. 5. Deshong, M.W. Handball And How To Play It. Nabu Press, Carolina, USA, (2011). ISBN: 1175846422. 6. Καρράς, Δ. Παράκτια χειροσφαίριση. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, Ελλάδα, (2000). ISBN: 960-8410-20-7. 								
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								