

Τίτλος Μαθήματος	Κολύμβηση II				
Κωδικός Μαθήματος	SPE440				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό (Επιλεγόμενο Μάθημα Ειδικότητας)				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο Έτος / 8 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1 ώρα /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	2 ώρες /14 εβδομάδες (πρακτικό)
Στόχοι Μαθήματος	Ο στόχος του μαθήματος είναι η σύγχρονη τεχνική ανάλυση και η διδασκαλία σε ειδικά θέματα προπονητικής σε αγωνιστικό επίπεδο. Επίσης, η διδασκαλία και εξάσκηση σε θέματα προπονητικού προγραμματισμού στην αγωνιστική κολύμβηση.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • περιγράφει την κολυμβητική τεχνική για αποτελεσματικότερη προώθηση, • οργανώνει καθημερινά μαθήματα με ειδικό προπονητικό φορτίο, • επιδεικνύει πρότυπα προπονητικά πλάνα, • σχεδιάζει κατάλληλα προπονητικά σετ τόσο για αντοχή, ταχύτητα, δύναμή και ευλυγισία, • αναγνωρίζει τις ιδιαιτερότητες του κάθε κολυμβητικού αγώνισματος και απόστασης που διανύουν οι κολυμβητές, • κατασκευάζει εξειδικευμένα φορμαρίσματα αγώνων σύμφωνα με το αγώνισμα και τις ιδιαιτερότητες του κάθε κολυμβητή, • αξιολογεί τις ανάγκες των κολυμβητών σε τεχνική και κολυμβητικές επιδόσεις. • οργανώνει ασκησιολόγιο για ξηρά προπόνηση για τους κολυμβητές αγωνιστικού επιπέδου. 				
Προαπαιτούμενα	SPE433	Συναπαιτούμενα		Κανένα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	Το μάθημα περιλαμβάνει τα εξής θέματα: τεχνική ανάλυση στην κολύμβηση, παρακολούθηση και αξιολόγηση αθλητών, αρχές προπόνησης στην κολύμβηση, προπόνηση αντοχής και ταχύτητας, προπόνηση ρυθμού αγώνα και αποκατάστασης, θεωρίες σχεδιασμού προπόνησης στην κολύμβηση, ημερήσιο, εβδομαδιαίο και ετήσιο πλάνο προπόνησης, προπόνηση δύναμης, αντοχής, ταχύτητας και ευλυγισίας για διαφορετικά αγωνίσματα (ελεύθερο, πρόσθιο, ύπτιο, πεταλούδα), το φορμάρισμα στην κολύμβηση, ρυθμός και τακτική αγώνα, ειδικά θέματα κολύμβησης όπως γυναίκα και κολύμβηση,				

	διάφοροι τραυματισμοί, υπερπροπόνησης και διατροφή στην αγωνιστική κολύμβηση.								
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 πισίνα: 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. Ελένη Αυλωνίτου. Αθλητικές Επιδόσεις στην Κολύμβηση – 3η εκδ. Εκδόσεις: Α.Α Λιβανή, Αθήνα, (2018). ISBN: 978-960-14-3332-5. 2. Maglisco, E. Αγωνιστική Κολύμβηση. Ο απαραίτητος οδηγός τεχνικής, προπονητικής και σχεδιασμού προγραμμάτων. Εκδόσεις: Ελένη Σουλτανάκη, Αθήνα, (2010). ISBN: 978-960-931630-9. 3. Lepore, M, Columna L and Litzner LF. Assessments and Activities for Teaching Swimming. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2015). ISBN: 9781450444729. 4. Bay S. Swimming. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2016). ISBN: 9781450444729.. 5. Montgomery, J. & Chambers, M. Mastering Swimming. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2009). ISBN: 9780736074537. 								
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								