**ΚΑ–152 ΥΠ Διδακτική και Προπονητική ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΩΝ**

**Α ή Β εξάμηνο  2024**

**4 ώρ./εβδ. / 13 εβδ. ,**  **Διαλέξεις & Πρακτική εφαρμογή**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ώρες θεωρίας** | **Ώρες εφαρμογής** | **Εκπαιδευτικό φορτίο** | **Πιστωτικές μονάδες** | **Διδ/κές μονάδες** | **Εξάμηνο** |
| 2 | 2 | 150  | 6 | 3 | Α/Β |

  Η παρακολούθηση της διδασκαλίας θεωρητικού και εφαρμοσμένου -πρακτικού μέρους του μαθήματος είναι υποχρεωτική. Ο  αριθμός των παρουσιών θα πρέπει να  καλύπτει τουλάχιστον  τα 4/5 του συνολικού αριθμού των ωρών που θα πραγματοποιηθούν.

**Σκοπός και στόχοι του μαθήματος:**

Μεθοδική διδασκαλία και εκμάθηση βασικών στοιχείων της τεχνικής και των προπονητικών αρχών κάθε δρομικού αγωνίσματος για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες και αγωνιστικά επίπεδα, προσαρμοσμένη στις γενικές αρχές της παιδαγωγικής διδακτικής και προπονησιολογίας και τα δεδομένα της σύγχρονης τεχνολογίας.

**Θεματικές Ενότητες ( θεωρητικό μέρος):**

* Γενικά στοιχεία και αρχές εφαρμοσμένης διδακτικής και προπονητικής στα ΔΑ.
* Γενικά στοιχεία προπονητικής και προγραμματισμού .
* Προϋποθέσεις και βασικοί παράγοντες για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων.
* Φυσιολογικές βάσεις της απόδοσης στα ΔΑ
* Μέθοδοι προπόνησης για την ανάπτυξη και βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων που αφορούν τα ΔΑ.
* Στοιχεία μηχανικής ανάλυσης της τεχνικής κάθε ΔΑ.
* Μεθοδική διδασκαλία της βασικής τεχνικής κάθε αγωνίσματος /Δρόμοι ταχύτητας ,μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων, αθλητικό Βάδην, Δρόμοι με εμπόδια, Σκυταλοδρομίες.
* Βασικοί κανόνες διεξαγωγής των Δρομικών Αγωνισμάτων (ΔΑ).
* Η διδασκαλία και εκμάθηση των δρομικών αγωνισμάτων στο μάθημα της ΦΑ στην Α/βάθμια και Β/βάθμια εκπαίδευση, σύμφωνα με τα αναλυτικά προγράμματα του ΥΠΕΠΘ.

**Θεματικές Ενότητες Πρακτικών Εφαρμογών**

* Μεθοδική διδασκαλία και εκμάθηση της βασικής τεχνικής κάθε ενότητας Δρομικών Αγωνισμάτων /Δρομικά αγωνίσματα Ταχύτητας, Μεσαίων και Μεγάλων αποστάσεων , Αγωνιστικό Βάδην, Δρόμοι με Εμπόδια, Σκυταλοδρομίες.
* Στρατηγική, Τακτική, Κανονισμοί και Ερευνητικός προσανατολισμός.

**Περιεχόμενο διδασκαλίας**

* Δρόμοι μεγάλων και μεσαίων αποστάσεων - Αγωνιστικό βάδην.
* Δρόμοι μικρών αποστάσεων
* Δρόμοι με εμπόδια
* Σκυταλοδρομίες

( Βιομηχανικές και Φυσιολογικές αρχές των δρομικών αγωνισμάτων - Βασική Τεχνική για κάθε δρομικό αγώνισμα ανάλογα με τα βιομηχανικά χαρακτηριστικά των απαιτούμενων δρομικών κινήσεων-Μεθοδική διδασκαλία - Βασικές Προπονητικές Αρχές).

**Αξιολόγηση φοιτητών-τριών**

**1. Εκπόνηση εργασιών & Αξιολόγηση Πρακτικών εφαρμογών** / Τεχνική εκτέλεση , διδακτική ικανότητα και αξιολόγηση της τεχνικής των Δρομικών Αγωνισμάτων

**2. Γραπτή εξέταση**.

**Αξιολόγηση / γενικός βαθμός προόδου**

1. **Βαθμός πρακτικών εφαρμογών & εργασίες \***
* Υποχρεωτική συμμετοχή σε ειδικές δοκιμασίες αξιολόγησης φυσικών ικανοτήτων – 800,100μ. (Έγγραφα) &  *Βαθμός αντίστοιχων εργασιών 1 & 2* (1. - 800μ.- 2.\_- 100μ.), κ.ά. &  βιβλιογραφική αναζήτηση (βλέπε 'Εγγραφα)\*.
* Βαθμός κινητικής επιδεξιότητας */ τεχνική και διδακτική ικανότητα.*. Βαθμός από την αξιολόγηση πρακτικών εφαρμογών / Μ.Ο. από την παρουσίαση ειδικών βασικών ασκήσεων  για   την εκμάθηση των ξεχωριστών στοιχείων της τεχνικής του κάθε δρομικού αγωνίσματος (σχετικές ασκήσεις υπάρχουν στα Έγγραφα)

 Επιτυχής αξιολόγηση 5-10!

1. ***Βαθμός γενικών και ειδικών γνώσεων* (γραπτή εξέταση).**

 Η εξέταση στο θεωρητικό - γραπτό μέρος  προϋποθέτει την πρότερη επιτυχή αξιολόγηση του φοιτητή -τριας στο 1ο μέρος του μαθήματος  -ελάχιστος βαθμός επιτυχίας 5.

*(\* Παράδοση καθορισμένων εργασιών - ο χρόνος παράδοσης ορίζεται από τους διδάσκοντες -*

 περιγράφονται αναλυτικά σε έντυπα εργασιών. Βλ. Έγγραφα)

**Ο τελικός βαθμός  συνάγεται από το Μ.Ο.  των  κύριων βαθμών της αξιολόγησης (1 και 2) με την προϋπόθεση  ότι οι δύο αυτοί βαθμοί είναι πάνω από 5.**

Συγγράμματα & Προτεινόμενη βιβλιογραφία ( αναρτημένα ή βιβλιοθήκη ΤΕΦΑΑ) :

* «Κλασσικός Αθλητισμός στην απόδοση και τον αθλητισμό» Κέλλης,….Σούλας & άλλοι.
* «Προπονητική Δρομικών αγωνισμάτων Κλασικού αθλητισμού», Στ. Τζιωρτζή (pdf-Έγγραφα).
* «Βιομηχανική του δρόμου», Στ. Σμυρνιώτη και Αθ. Σμυρνιώτου (Σημειώσεις) - ( pdf-Έγγραφα)
* ''Φυσιολογικές βάσεις της επίδοσης στα δρομικά αγωνίσματα", Α.Σμυρνιώτου, ( Σημειώσεις) , ( pdf - Έγγραφα)
* Σ. Σμυρνιώτη, Η προπονητική στους δρόμους ταχύτητας, Αθήνα.
* Αθ. Σμυρνιώτου, Σκυταλοδρομίες.
* Σ. Σμυρνιώτη, Αθ. Σμυρνιώτου, «Ειδικά θέματα δρομικών αγωνισμάτων», Σημειώσεις, 1989.
* B. Hay, 1978.  The mechanics of human movement. Prentice Hall, N.J.
* Dintiman, G.,Ward, B.Tellez, T.(1998).Sport-Speed. Human Kinetics.
* Carr, G(1991) .Fundamentals of Track and Field. LeisurePress, Champain, Il.
* Dombrowski, O (1994). Κλασικός  αθλητισμός στα παιδιά του δημοτικού σχολείου. Εκδόσεις  Σάλτο , Θεσ/νίκη.
* Roger, J (coordinator)2000. USA Track & Field Manual. Human Kinetics.
* Green, L and Pate R (1997). Training for young distance runners. Human kinetics.
* Martin, D and Coe, P (1997). Better training for distance runners. HumanKinetics,

& πολλά επιπλέον στη βιβλιοθήκη ΤΕΦΑΑ @ το διαδίκτυο / ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες ΕΚΠΑ

Σχετικά Περιοδικά (αποκλειστικά του γνωστικού αντικειμένου)

* Track and field Coaches Review ( προγενέστερη ονομασία -Track and Field Quarterly Review)-U.S.A.
* Track coach ( προηγούμενη ονομασία   -Track Technique)
* New Studies in Athletics (έκδοση IAAF).
* Athletics Coach  , και όλα των συναφών γνωστικών αντικειμένων του Τμήματος.

Χρήσιμες Ιστοσελίδες

* ΙΑΑF- Διεθνής Ομοσπονδία Κλασικού Αθλητισμού [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org/) linkscoaching/science
* Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Σύλλογος Ελληνικών Γυμναστικών Αθλητικών Σωματείων [www.segas.gr](http://www.segas.gr/)
* Ευρωπαική Ομοσπονδία Κλασικού Αθλητισμού     [www.european-athletics.org](http://www.european-athletics.org/)
* [www.athletix.org](http://www.athletix.org/)
* [www.eurosport.com](http://www.eurosport.com/)
* [www.sportcoachuk.org](http://www.sportcoachuk.org/)
* www.ausport.gov.au

Αναζήτηση βιβλιογραφίας μέσω του συστήματος των Βιβλιοθηκών και των βάσεων δεδομένων του ΕΚΠΑ ( ΟΔΗΓΊΕΣ στα ΕΓΓΡΑΦΑ)

 ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Συντονίστρια μαθήματος Σμυρνιώτου Αθανασία,  Καθηγήτρια, asmirn@phed.uoa.gr

 Διδασκαλία & υπευθυνότητα τημάτων : Σμυρνιώτου Αθανασία,Καθηγήτρια asmirn@phed.uoa.gr - Aργειτάκη Πολυξένη, Επίκουρος Καθηγήτρια, pargeit@phed.uoa.gr - Ματάκης Δημ., αποσπασμ. Μ.Ε.,dematakis@gmail.com

**ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ**

**(** ΣΎΓΓΡΑΜΜΑ-ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ )

Αρχές της Αθλητικής Προπόνησης, προπονητική ορολογία

Βασικές Μέθοδοι προπόνησης δρομικών Αγωνισμάτων

Δρομικά αγωνίσματα ταχύτητας

Δρόμοι ημιαντοχής - αντοχής

Αγωνιστικό βάδην

Σκυταλοδρομίες

Δρόμοι με εμπόδια

("Βιομηχανική του Δρόμου" - Τεχνική, Βασικά χαρακτηριστικά του δρομικού διασκελισμού  για όλα τα δρομικά αγωνίσματα   (11-80, 92-151) - Σημειώσεις-pdf Έγγραφα).

**ΕΡΓΑΣΙΕΣ (**υποχρεωτική εκπόνηση)

**Πρακτική εφαρμογή - Σκοπός : Στρατηγική - Τακτική - Κανονισμοί-Ερευνητικός προσανατολισμός πεδίου**.

 Παραδίδεται μετά το τέλος της θεωρητικής & πρακτικής εφαρμογής της ενότητας "Δρόμοι μεσαίων- μεγάλων αποστάσεων" και την πρακτική δοκιμασία στο δρόμο **800μ**.\*#

(\* συμπεριλαμβάνονται / εργασία 3 – εύρεση προπονητικών εντάσεων, πρόβλεψη και σχεδιασμός τακτικής - στρατηγικής ( ανατροφοδότηση μαθήματος) & υποκειμενική αξιολόγηση κόπωσης)

**Σκοπός: Διάκριση των φάσεων της δρομικής ταχύτητας - Τεχνική ανάλυση-Ερευνητικός προσανατολισμός**

 Παραδίδεται μετά το τέλος της θεωρητικής & πρακτικής εφαρμογής της ενότητας "Δρόμοι ταχύτητας" και την πρακτική δοκιμασία στο δρόμο **100μ**.#

**Καταγραφή Προπονητικών Εντάσεων / ταχύτητας & ΚΣ και**

**4. Εύρεση Σημείων Ελέγχου στις Σκυταλοδρομίες ( ανατροφοδότηση μαθήματος)**

 **# Βιβλιογραφική αναζήτηση** ερευνητικών άρθρων & ανασκοπήσεωνπροκαθορισμένων θεμάτων που υποστηρίζουν την αιτιολογική προσέγγιση του φοιτητή - λέξεις κλειδιά.

 (υποστηρίζει εργασίες 1-2)

Οδηγίες για τη διαδικασία και τον τρόπο πρόσβασης στις ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες του Πανεπιστημίου Αθηνών μέσω του προσωπικού κωδικού χρήστη παρατίθενται στο e-class - Έ**γγραφα** με τίτλο αρχείου 1. 'VPN' και 2. Βιβλιογραφική αναζήτηση και σε σεμιναριακής μορφής πληροφόρηση σε συνεργασία με την Βιβλιοθήκη του ΤΕΦΑΑ ( θα υπάρξει ανακοίνωση).

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Η επικοινωνία με τις/τους διδάσκουσες/οντες θα γίνεται ΜΟΝΟΝ μέσω χρήσης του προσωπικού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου τους και όχι μέσω της ηλεκτρονικής τάξης /e-class και πάντα με κοινοποίηση σε όλους.