



ΚΑ-152 ΥΠ Διδακτική και Προπονητική ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΩΝ

Α ή Β εξάμηνο

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	A/B

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 στοιχείων της βασικής τεχνικής και των βασικών 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):

- Βασικοί κανόνες διεξαγωγής των Δρομικών Αγωνισμάτων (ΔΑ).
- Γενικά στοιχεία και αρχές εφαρμοσμένης διδακτικής και προπονητικής στα 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
- Προϋποθέσεις και βασικοί παράγοντες για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων.
- Φυσιολογικές βάσεις της απόδοσης στα 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 (5).
- Γενικά στοιχεία προπονητικής και προγραμματισμού .
- Μέθοδοι προπόνησης για την ανάπτυξη και βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων που αφορούν τα ΔΑ.

Θεματικές Ενότητες εφαρμογής

- 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

- 1. Δρόμοι μεγάλων και μεσαίων αποστάσεων - Αγωνιστικό βάδην.
- 2. Δρόμοι μικρών αποστάσεων
- 3. Δρόμοι με εμπόδια
- 4. 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:

- **Εκπόνηση εργασιών /2** (Τεχνική ανάλυση, Στρατηγική, Τακτική, Κανονισμοί, Ερευνητικός Προσανατολισμός γνωστικού πεδίου).
- **Αξιολόγηση Πρακτικών εφαρμογών** / Τεχνική εκτέλεση , διδακτική ικανότητα και αξιολόγηση της τεχνικής των Δρομικών Αγωνισμάτων.
- **Γραπτή εξέταση.**

Αξιολόγηση / γενικός βαθμός προόδου

1. Βαθμός εργαστηριακού - πρακτικού μέρους - εργασίες *(Μ.Ο. των α. β,γ).

α. Βαθμός φυσικής ικανότητας/ Ο Μ.Ο. του αθροίσματος του βαθμού των ειδικών δοκιμασιών (πίνακας υπάρχει στα Έγγραφα- αξιολόγηση 1-10)

β. Βαθμός των αντίστοιχων εργασιών 1 & 2 (800μ.&100μ./ βιβλιογραφική αναζήτηση (βλέπε Έγγραφα)*.

γ. Βαθμός κινητικής επιδεξιότητας / τεχνική και διδακτική ικανότητα.. Βαθμός από την πρακτική δοκιμασία / Μ.Ο. από την παρουσίαση ειδικών βασικών ασκήσεων για την εκμάθηση των ξεχωριστών στοιχείων της τεχνικής του κάθε δρομικού αγώνισματος (Οι ασκήσεις υπάρχουν στα Έγγραφα)

Αξιολόγηση 1-10. Προϋπόθεση επιτυχούς αξιολόγησης 5-10!!

2. Βαθμός γενικών και ειδικών γνώσεων (γραφτή εξέταση).

Η εξέταση στο θεωρητικό - γραπτό μέρος προϋποθέτει την επιτυχή αξιολόγηση του φοιτητή -τριας στο πρακτικό μέρος του μαθήματος (1α,β,γ) -ελάχιστος βαθμός επιτυχίας -5

* *Παράδοση καθορισμένων εργασιών (2) - ο χρόνος παράδοσης ορίζεται από τους διδάσκοντες)*

(περιγράφονται αναλυτικά παρακάτω - τα έντυπα των εργασιών υπάρχουν στα 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.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικών και Καποδιστριακών Πανεπιστημίων Αθηνών
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Τομέας Κλασικού Αθλητισμού
ΣΜΥΡΝΙΩΤΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ
Καθηγήτρια
210 7276103 - asmirn@phed.uoa.gr

- Συγγράμματα ΕΥΔΟΞΟΣ & Προτεινόμενη βιβλιογραφία:
- ~~ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ. ΚΕΛΛΗΣ...ΣΟΥΛΑΣ & 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. Leisure Press, Champaign, 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. Human Kinetics, κ.ά.

..... ΚΑΙ πολλά επιπλέον στη βιβλιοθήκη ΤΕΦΑΑ @ το διαδίκτυο

Σχετικά Περιοδικά (αποκλειστικά του γνωστικού αντικείμενου)

- 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

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



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικών και Καποδιστριακών Πανεπιστημίων Αθηνών
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Τομέας Κλασικού Αθλητισμού
ΣΜΥΡΝΙΩΤΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ
Καθηγήτρια
210 7276103 - asmirn@phed.uoa.gr

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

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

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

Ματάκης Δημ. PhD, Αποσπασμ. Μ.Ε. – Διδακτορικοί, Μεταπτυχιακοί φοιτητές (Μπελεχρός, Πίσχος, Νασιόπουλος)

ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΛΕΞΕΩΝ

- Γενικά Στοιχεία Δρομικών Αγωνισμάτων - Βασικοί παράγοντες για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων.
- Τεχνική ανάλυση των δρομικών αγωνισμάτων (γενικά στοιχεία) -3-
- Εκκινήσεις δρομικών αγωνισμάτων.
- Φυσιολογικές βάσεις των Δρομικών αγωνισμάτων -3-
- Ειδικά στοιχεία αγωνισμάτων ταχύτητας.
- Δρόμοι με εμπόδια.
- Σκυταλοδρομίες.
- Στοιχεία Μεθοδικής Διδασκαλίας δρομικών αγωνισμάτων
- Τα δρομικά αγωνίσματα του Κλασικού Αθλητισμού στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής της Δημοτικής και Μέσης Εκπαίδευσης.
- Γενικά στοιχεία προπονητικής των δρομικών αγωνισμάτων.

ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ - ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

(Αναρτημένα βιβλία ή σημειώσεις στην ηλεκτρονική τάξη / Έγγραφα)

Αρχές της Αθλητικής Προπόνησης, προπονητική ορολογία

Βασικές Μέθοδοι προπόνησης δρομικών Αγωνισμάτων

Δρομικά αγωνίσματα ταχύτητας

Δρόμοι ημιαντοχής - αντοχής

Αγωνιστικό βάδην

Σκυταλοδρομίες

Δρόμοι με εμπόδια

(1."Βιομηχανική του Δρόμου" - Τεχνική, Βασικά χαρακτηριστικά του δρομικού διασκελισμού για όλα τα δρομικά αγωνίσματα (11-80, 92-151) / Σημειώσεις 2. Βιβλίο Αθλητικοί Δρόμοι-Σ. Τζιωρτζής).



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Τομέας Κλασικού Αθλητισμού
ΣΜΥΡΝΙΩΤΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ
Καθηγήτρια
210 7276103 - asmirn@phed.uoa.gr

ΕΡΓΑΣΙΕΣ (υποχρεωτική εκπόνηση)

- 1. <> **Πρακτική εφαρμογή - Σκοπός : Στρατηγική - Τακτική - Κανονισμοί-Ερευνητικός προσανατολισμός πεδίου.**
1. Παραδίδεται μετά το τέλος της θεωρητικής & πρακτικής εφαρμογής της ενότητας "Δρόμοι μεσαίων-μεγάλων αποστάσεων" και την πρακτική δοκιμασία στο δρόμο 800μ.*
(συμπεριλαμβάνονται / ΕΡΓΑΣΙΑ 4 * ΕΥΡΕΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΕΝΤΑΣΕΩΝ – πρόβλεψη και σχεδιασμός τακτικής & στρατηγικής (ανατροφοδότηση μαθήματος) - *υποκειμενική αξιολόγηση κόπωσης)
- 2. <> **Σκοπός: Διάκριση των φάσεων της δρομικής ταχύτητας - Τεχνική ανάλυση-Ερευνητικός προσανατολισμός ***
2. Παραδίδεται μετά το τέλος της θεωρητικής & πρακτικής εφαρμογής της ενότητας "Δρόμοι ταχύτητας" και την πρακτική δοκιμασία στο δρόμο 100μ.*
- 3. <> **Εύρεση σημείων ελέγχου - Σκυταλοδρομίες (ανατροφοδότηση μαθήματος)**
- ***Βιβλιογραφική αναζήτηση** ερευνητικών άρθρων & ανασκοπήσεων προκαθορισμένων 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 - Έγγραφα με τίτλο αρχείου 1. 'VPN' και 2. Βιβλιογραφική αναζήτηση και σε σεμιναριακής μορφής πληροφόρηση σε συνεργασία με την Βιβλιοθήκη του ΤΕΦΑΑ.

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ
ΜΕΤΡΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ
ΑΣΚΗΣΗ - ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Κ.Σ. παλμοί/λεπτό																					
ΑΣΚΗΣΗ 100Μ.	200																				
	190																				
	180																				
	170																				
	160																				
	150																				
	140																				
	130																				
	120																				
	110																				
	100																				
	90																				
	80																				
Κ.Σ. / Απο- κατάσταση		1	1'	2	2'	3	3'	4	4'	5	5'	6	6'	7	7'	8	8'	9	9'	10	10'

5×100 / 75%
1:2

* 1, 2, 3, 4, 5, ... Κ.Σ. Άσκησης
1', 2', 3', 4', 5', ... Κ.Σ. Αποκατάστασης

ΑΣΚΗΣΗ - ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Κ.Σ. παλμοί/λεπτό																					
ΑΣΚΗΣΗ 200Μ.	200																				
	190																				
	180																				
	170																				
	160																				
	150																				
	140																				
	130																				
	120																				
	110																				
	100																				
	90																				
	80																				
Κ.Σ. / Απο- κατάσταση		1	1'	2	2'	3	3'	4	4'	5	5'	6	6'	7	7'	8	8'	9	9'	10	10'

4×200 / 80-85%
1:3
ΔΟΚΙΜΗ-ΕΛΕΓΧΟΣ

* 1, 2, 3, 4, 5, ... Κ.Σ. Άσκησης
1', 2', 3', 4', 5',... Κ.Σ. Αποκατάστασης

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΕΝΤΑΣΕΙΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ

(Μέγιστη έως χαμηλή)

Αποστάσεις π.χ. 100μ., 200μ.

1. Καταγραφή

- Μέγιστης Ατομικής Επίδοσης (ΜΑΕ)
- % Επιλεγμένης έντασης

2. Υπολογισμός

- $\frac{ΜΑΕ \times 100}{}$

%

➤ Παραδείγματα

1. Ένταση 100% → χρόνος 10.8sec

? χρόνος 12 sec

(Τα 12 sec αντιστοιχούν στο 90% της ΜΑΕ)

$$\frac{100 \times 10.8}{12} = 90\%$$

2. 100% → χρόνος 10.8sec

90% ?

(Η ένταση 90% της ΜΑΕ αντιστοιχεί σε 12sec)

$$\frac{100 \times 10.8}{90} = 12$$

1. Να βρεθούν όλες οι εντάσεις σε sec για τις αποστάσεις 100μ και 200μ, ανάλογα με τη μέγιστη ατομική επίδοσή σας και στις δύο αυτές αποστάσεις.

2. Να δημιουργηθεί πίνακας εντάσεων με βάση τα παραπάνω ατομικά σας δεδομένα:

Ποσοστό ΜΑΕ	100μ	200μ
100%	π.χ. 12"	π.χ. 25"
95%	...	...
90%	...	...
85%	...	...
80%	...	...
75%	...	...
70%	...	...
65%	...	...

60%	...	...
-----	-----	-----

		Υπομέγιστη ένταση		Μεσοία ένταση		Μέτρια ένταση		Χαμηλή ένταση	
100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	
100μ.									
10".6	11".2	11".8	12".5	13".3	14".1	15".1	16".3	17".7	
10".8	11".4	12".0	12".7	13".5	14".4	15".4	16".6	18".0	
11".0	11".6	12".2	12".9	13".8	14".7	15".7	16".9	18".3	
11".2	11".8	12".4	13".2	14".0	14".9	16".0	17".2	18".7	
11".4	12".0	12".7	13".4	14".3	15".2	16".3	17".5	19".0	
11".6	12".2	12".9	13".6	14".5	15".5	16".6	17".8	19".3	
11".8	12".4	13".1	13".9	14".8	15".7	16".9	18".2	19".7	
12".0	12".6	13".3	14".1	15".0	16".0	17".1	18".5	20".0	
12".2	12".8	13".6	14".4	15".3	16".3	17".4	18".8	20".3	
12".4	13".1	13".8	14".6	15".5	16".5	17".7	19".1	20".7	
12".6	13".3	14".0	14".8	15".8	16".8	18".0	19".4	21".0	
12".8	13".5	14".2	15".1	16".0	17".1	18".3	19".7	21".3	
13".0	13".7	14".4	15".3	16".3	17".3	18".6	20".0	21".7	
13".2	13".9	14".7	15".5	16".5	17".6	18".9	20".3	22".0	
13".4	14".1	14".9	15".8	16".8	17".9	19".1	20".6	22".3	
13".6	14".3	15".1	16".0	17".0	18".1	19".4	20".9	22".7	
13".8	14".5	15".3	16".2	17".3	18".4	19".7	21".2	23".0	
14".0	14".7	15".6	16".5	17".5	18".7	20".0	21".5	23".3	
14".2	15".0	15".8	16".7	17".8	18".9	20".3	21".8	23".7	
14".4	15".2	16".0	16".9	18".0	19".2	20".6	22".2	24".0	
14".6	15".4	16".2	17".2	18".3	19".5	20".9	22".5	24".3	
14".8	15".6	16".4	17".4	18".5	19".7	21".1	22".8	24".7	

		Υπομέγιστη							
100%	95%	ένταση 90%	Μεσαία ένταση 85%	80%	Μέτρια ένταση 75%	70%	Χαμηλή ένταση 65%	60%	
200μ.									
21".0	22".1	23".3	24".7	26".3	28".0	30".0	32".3	35".0	
21".2	22".3	23".6	24".9	26".5	28".3	30".3	32".6	35".3	
21".4	22".5	23".8	25".2	26".8	28".5	30".6	32".9	35".7	
21".6	22".7	24".0	25".4	27".0	28".8	30".9	32".2	36".0	
21".8	22".9	24".2	25".6	27".3	29".1	31".1	33".5	36".3	
22".0	23".2	24".4	25".9	27".5	29".3	31".4	33".8	36".7	
22".2	23".4	24".7	26".1	27".8	29".6	31".7	34".1	37".0	
22".4	23".6	24".9	26".4	28".0	29".9	32".0	34".5	37".3	
22".6	23".8	25".1	26".6	28".3	30".1	32".3	34".8	37".7	
22".8	24".0	25".3	26".8	28".5	30".4	32".6	35".1	38".0	
23".0	24".2	25".6	27".1	28".8	30".7	32".9	35".4	38".3	
23".2	24".4	25".8	27".3	29".0	30".9	33".1	35".7	38".7	
23".4	24".6	26".0	27".5	29".3	31".2	33".4	36".0	39".0	
23".6	24".8	26".2	27".8	29".5	31".5	33".7	36".3	39".3	
23".8	25".1	26".4	28".0	29".8	31".7	34".0	36".6	39".7	
24".0	25".3	26".7	28".9	30".0	32".0	34".3	36".9	40".0	
24".5	25".8	27".2	28".8	30".6	32".7	35".0	37".7	40".8	
25".0	26".3	27".8	29".4	31".3	33".3	35".7	38".5	41".7	
25".5	26".8	28".3	30".0	31".9	34".0	36".4	39".2	42".5	
26".0	27".4	28".9	30".6	32".5	34".7	37".1	40".0	43".3	
26".5	27".9	29".4	31".2	33".1	35".3	37".9	40".8	44".2	
27".0	28".4	30".0	31".8	33".8	36".0	38".6	41".5	45".0	
27".5	28".9	30".6	32".3	34".4	36".7	39".3	42".3	45".8	
28".0	29".5	31".1	32".9	35".0	37".3	40".0	43".1	46".7	
28".5	30".0	31".7	33".5	35".6	38".6	40".7	43".8	47".5	
29".0	30".5	32".2	34".1	36".3	38".7	41".4	44".6	48".3	
30".0	31".6	33".3	35".8	37".5	40".0	42".9	46".2	50".0	



ΕΘΝΙΚΟΝ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΝ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΟΜΕΑΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΩΝ

ΣΜΥΡΝΙΩΤΟΥ ΑΘ., Καθηγήτρια

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 / ΕΡΓΑΣΙΑ 1

ΔΡΟΜΟΙ ΜΕΣΑΙΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ / 800μ.

ΤΙΤΛΟΣ

Λέξεις κλειδιά

Πηγές αναζήτησης

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΗΤΡΩΟΥ

ΑΚΑΔΗΜ ΕΤΟΣ-ΕΞΑΜΗΝΟ-ΤΜΗΜΑ

ΔΙΔΑΣΚΟΥΣΑ/ΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΟΥ



ΕΡΓΑΣΙΑ 1
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ / ΔΡΟΜΟΣ 800μ.

ΕΝΟΤΗΤΑ ΜΕΣΑΙΩΝ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ
(ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΒΑΣΕΙΣ ΔΡΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ)

ΣΚΟΠΟΣ: ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ - ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΣ
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΠΕΔΙΟΥ

1. ΧΡΟΝΟΙ ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ (sec)

ΟΝΟΜΑ	200μ	400μ	600μ	800μ
Υπόδειγμα	27.7sec	58.0sec	1:30.0	2:02.7
Πρόβλεψη				
Τελική Επίδοση				

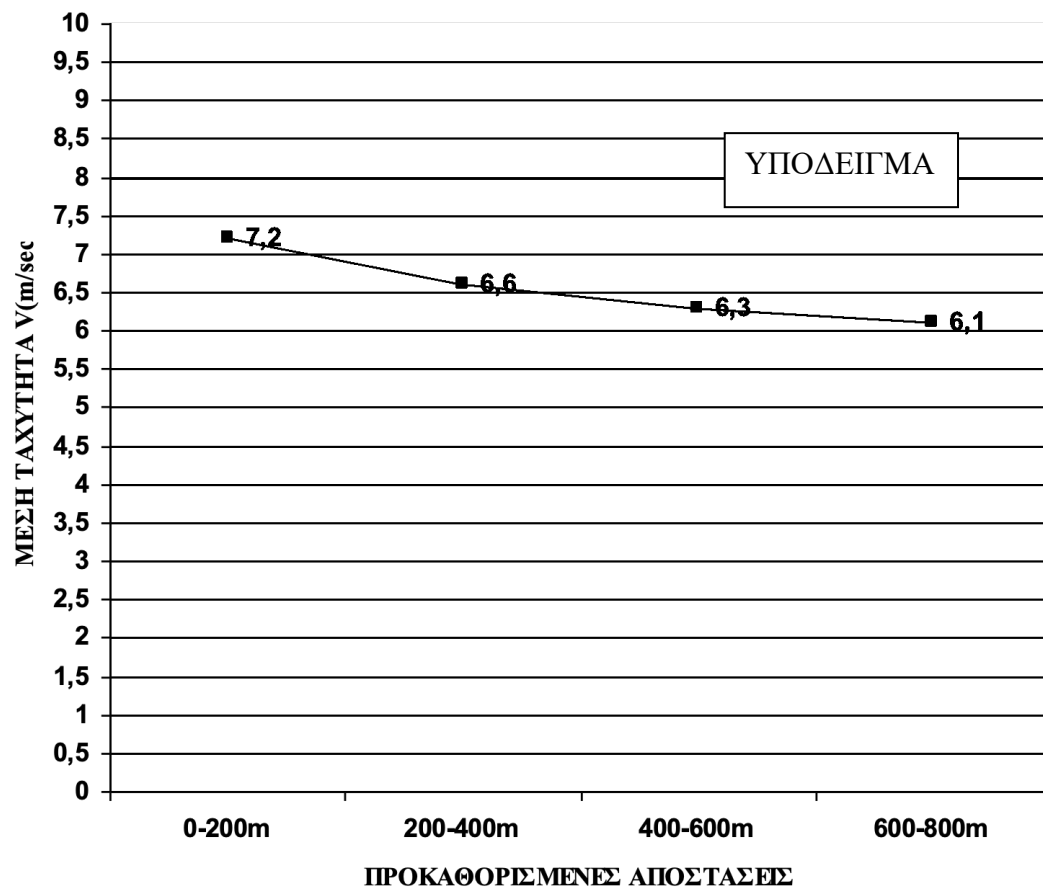
2.ΧΡΟΝΟΙ ΕΝΔΙΑΜΕΣΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ (sec)

ΟΝΟΜΑ	0-200μ	200-400μ	400-600μ	600-800μ
Υπόδειγμα	27.7	30.3	32	32.7
Πρόβλεψη				
Τελική Επίδοση				

3. ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΜΕΣΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ (m/sec) – $v=s/t$

ΟΝΟΜΑ	0-200μ	200-400μ	400-600μ	600-800μ
Υπόδειγμα	7.2	6.6	6.3	6.1
Πρόβλεψη				
Τελική Επίδοση				

4. ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΚΑΜΠΥΛΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ



5. ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ (Χρόνοι ενδιάμεσων αποστάσεων και μέση ταχύτητα)

Για τον σχολιασμό να χρησιμοποιηθεί το ακαδημαϊκό σύγγραμμα και τουλάχιστον 2 βιβλιογραφικές πηγές / ερευνητικά άρθρα από τις ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες / επιστημονικές βάσεις δεδομένων (επιστημονικά-ερευνητικά άρθρα δημοσιευμένα από 2018-2025) τα οποία θα μελετηθούν και θα καταγραφούν στο τέλος του κειμένου (βλέπε οδηγίες / η-τάξη Έγγραφα – Βιβλιογραφική αναζήτηση).

Ακαδημαϊκή μελέτη

Γενικές προπονητικές αρχές, Φυσιολογικές βάσεις των Δρομικών αγωνισμάτων, Δρόμοι μεγάλων , μεσαίων αποστάσεων , Μαραθώνιος δρόμος (Σύγγραμμα, αναρτημένα βοηθητικά συγγράμματα στην η-τάξη / βλέπε εξεταστέα ύλη μαθήματος-θέματα διαλέξεων).

ΔΟΜΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Τίτλος / Διαμόρφωση Τίτλου εργασίας ανάλογα με την κατεύθυνση της αιτιολόγησης , τις λέξεις κλειδιά και τη βιβλιογραφία-ερευνητικά άρθρα που θα χρησιμοποιηθούν.
2. Λέξεις κλειδιά / Πηγές – τρόπος αναζήτησης άρθρων (βλέπε η-τάξη)
3. Σκοπός της εργασίας
4. Εισαγωγή/γενικά στοιχεία (1 παράγραφος)
5. *Ενότητες – σύμφωνα με τα παρακάτω (1-6).*
6. Συμπεράσματα / Αξιολόγηση ανάλογα με τα «αντικειμενικά» κριτήρια που έχουν αξιολογηθεί και αιτιολογηθεί ανάλογα .
7. Καταγραφή της βιβλιογραφίας / σύστημα APA/βλέπε η-τάξη έγγραφο Ανασκόπηση βιβλιογραφίας.
8. Εκτύπωση των άρθρων / μορφή PDF, υπογράμμιση των σημείων που χρησιμοποιήθηκαν στο κείμενο για την αιτιολόγηση και επισύναψή τους, αυτούσια, στο τέλος της εργασίας.

ΕΝΟΤΗΤΕΣ

1. Πρόβλεψη – σχεδιασμός αγώνα/στρατηγική – τακτική αθλητή / Αιτιολόγηση
2. Πρακτική εφαρμογή / τρέξιμο 800μ.
3. Καταγραφή των επιμέρους δεικτών του αγώνα 1. Χρόνοι και ταχύτητα στα 200,400,600,800μ. 2. Δημιουργία καμπύλης ταχύτητας 3. Κ.Σ. 4. Υποκειμενική αξιολόγηση κόπωσης.
4. Αποτίμηση-Σχολιασμός της τακτικής του αγώνα
5. Σύγκριση πρόβλεψης με το αποτέλεσμα / επιμέρους χρόνοι και τελικός χρόνος στην απόσταση. Αιτιολόγηση με βάση τις φυσιολογικές και προπονητικές αρχές που αφορούν στο συγκεκριμένο αγώνισμα.
6. Προπονητικές επισημάνσεις και παρεμβάσεις για καλλίτερη απόδοση.

(Η εργασία πρέπει να παραδοθεί δακτυλογραφημένη σε πρόγραμμα επεξεργασίας κειμένου (προτιμάται MS Office Word) με γραμματοσειρά Times New Roman, μέγεθος 12 pt, διάστιχο 1,5, περιθώρια σελίδας 2,5 εκατοστά πάνω, κάτω, δεξιά, αριστερά. Παράδοση σε έντυπη μορφή σε ημερομηνία που θα οριστεί).



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΕΦΑΑ
Τομέας Κλασσικού Αθλητισμού - Αθλητικοί Δρόμοι
Σμυρνιώτου.Α. Καθηγήτρια.

ΟΝ/ΜΟ ΦΟΙΤ.....

Α.Μ.....

ΕΞΑΜ/ΕΤΟΣ/ΤΜΗΜΑ.....

ΔΙΔΑΣΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΟΥ...

ΕΡΓΑΣΙΑ 2 : ΔΡΟΜΟΣ 100m

ΣΚΟΠΟΣ: ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΦΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΔΡΟΜΙΚΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

1. ΧΡΟΝΟΙ ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ(sec)

ΟΝΟΜΑ	20m	40m	60m	80m	100m
Αθλήτρια 100μ*	3.12	5.08	6.96	8.86	10.84

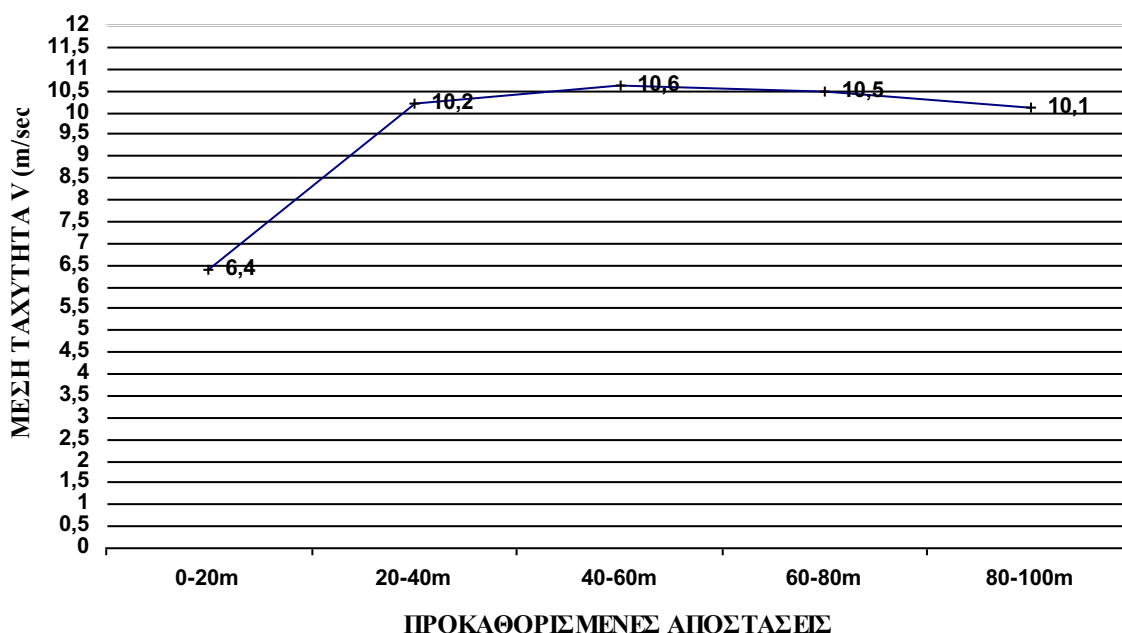
2. ΧΡΟΝΟΙ ΕΝΔΙΑΜΕΣΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ(sec)

ΟΝΟΜΑ	0-20m	20-40m	40-60m	60-80m	80-100m
Αθλήτρια 100μ*	3.12	1.96	1.88	1.90	1.98

3. ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΜΕΣΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ (m/sec) $V=s/t$

ΟΝΟΜΑ	0-20m	20-40m	40-60m	60-80m	80-100m
Αθλήτρια 100μ*	6.4	10.2	10.6	10.5	10.1

4. ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΚΑΜΠΥΛΗΣ ΜΕΣΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ



*Οι χρόνοι της αθλήτριας των 100μ καταμετρήθηκαν ηλεκτρονικά σε παγκόσμιο πρωτάθλημα και χρησιμοποιούνται ως ενδεικτικοί – πρότυποι χρόνοι για την εργασία αυτή. Η καμπύλη ταχύτητας μπορεί να δημιουργηθεί και για μετρήσεις από 0-30, 30-60, 60-90, 90-100 ή ανά 10μ.
Η διαφορά ηλεκτρονικής χρονομέτρησης με την χρονομέτρηση χειρός είναι περίπου 0.24 sec . Στον χρόνο του τμήματος 0-20 m εμπεριέχεται ο χρόνος αντίδρασης – 0.116 sec.

1. ΧΡΟΝΟΙ ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ(sec)

ΟΝΟΜΑ	20m*	40m	60m	80m	100m
Αθλητής	2.88	4.68	6,40	8,11	9,86

*Ο χρόνος των 10μ. περιέχει και τον χρόνο αντίδρασης (0,132 sec ή 132 msec- χιλιοστά του δευτ.)

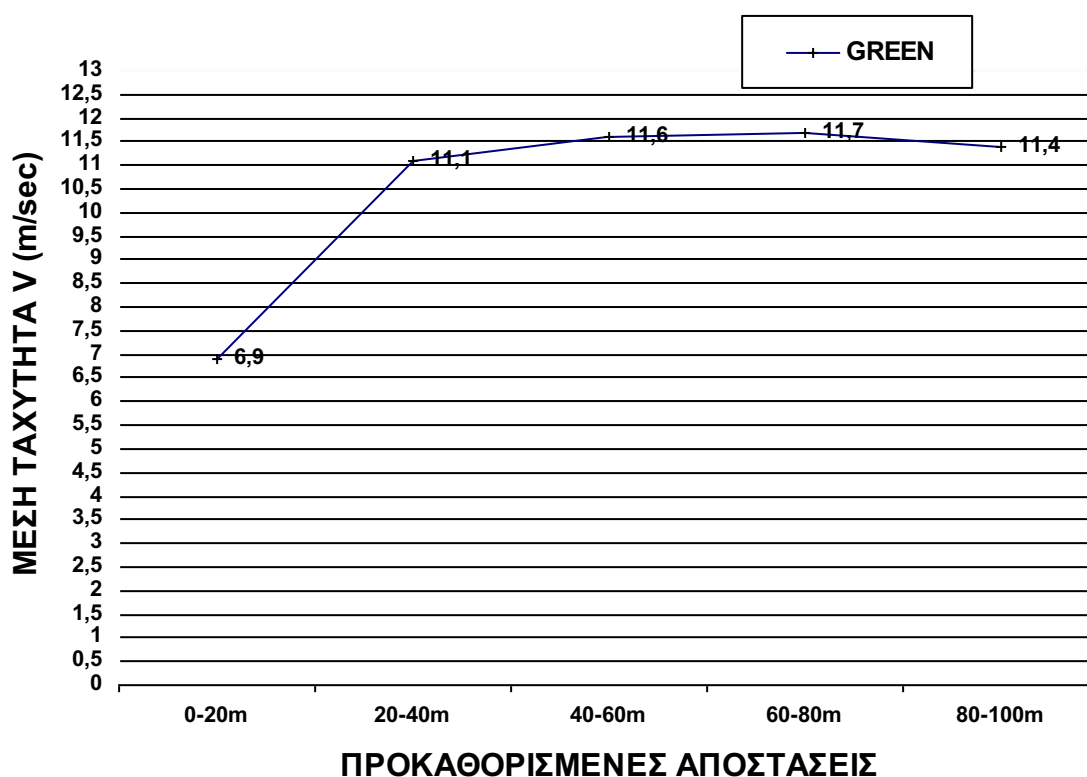
2.ΧΡΟΝΟΙ ΕΝΔΙΑΜΕΣΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ(sec)

ΟΝΟΜΑ	0-20m	20-40m	40-60m	60-80m	80-100m
Αθλητής	2.88	1.80	1.72	1.71	1.75

3. ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΜΕΣΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ (m/sec) – $V=s/t$

ΟΝΟΜΑ	0-20m	20-40m	40-60m	60-80m	80-100m
Αθλητής	6,9	11,1	11,6	11,7	11,4

4. ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΚΑΜΠΥΛΗΣ ΜΕΣΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ



*Οι χρόνοι του αθλητή καταμετρήθηκαν ηλεκτρονικά σε Παγκόσμιο Πρωτάθλημα και χρησιμοποιούνται ως ενδεικτικοί – πρότυποι χρόνοι για την εργασία αυτή. Η καμπύλη ταχύτητας μπορεί να δημιουργηθεί και για μετρήσεις από 0-30, 30-60, 60-90, 90-100 ή ανά 10μ. Στον χρόνο του τμήματος 0-20 m εμπεριέχεται ο χρόνος αντίδρασης – 0.116 sec. (Η διαφορά ηλεκτρονικής χρονομέτρησης με την χρονομέτρηση χειρός είναι περίπου 0,24 sec ή 24 εκατοστά του δευτ.).

5. ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΑΝΑ ΦΑΣΗ (ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ,ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗΣ-ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ-ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΣΗΣ)

Για τον σχολιασμό να χρησιμοποιηθεί ακαδημαϊκό σύγγραμμα και τουλάχιστον 2 βιβλιογραφικές πηγές / ερευνητικά άρθρα από τις ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες / επιστημονικές βάσεις δεδομένων (επιστημονικά-ερευνητικά άρθρα δημοσιευμένα από 2018-2025) τα οποία θα μελετηθούν και θα καταγραφούν στο τέλος του κειμένου (βλέπε οδηγίες / η-τάξη Έγγραφα – Βιβλιογραφική αναζήτηση).

Ακαδημαϊκή μελέτη

Γενικές προπονητικές αρχές, Φυσιολογικές βάσεις των Δρομικών αγωνισμάτων, Δρόμοι μικρών αποστάσεων / ταχύτητας (Σύγγραμμα, αναρτημένα βοηθητικά συγγράμματα στην η-τάξη / βλέπε εξεταστέα ύλη μαθήματος-θέματα διαλέξεων σχετικά με την ενότητα αυτή).

ΔΟΜΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Τίτλος / Διαμόρφωση Τίτλου εργασίας ανάλογα με την κατεύθυνση της αιτιολόγησης , τις λέξεις κλειδιά και τη βιβλιογραφία-ερευνητικά άρθρα που θα χρησιμοποιηθεί.
2. Λέξεις κλειδιά / Πηγές – τρόπος αναζήτησης άρθρων (βλέπε η-τάξη)
3. Σκοπός της εργασίας
4. Εισαγωγή/γενικά στοιχεία (1 παράγραφος)
5. *Ενότητες – σύμφωνα με τα παρακάτω (1-6).*
6. Συμπεράσματα / Αξιολόγηση ανάλογα με τα «αντικειμενικά» κριτήρια που έχουν αξιολογηθεί και αιτιολογηθεί ανάλογα παραπάνω.
7. Καταγραφή της βιβλιογραφίας / σύστημα APA/βλέπε η-τάξη έγγραφο Ανασκόπηση βιβλιογραφίας.
8. Εκτύπωση των άρθρων / PDF, υπογράμμιση των σημείων που χρησιμοποιήθηκαν στο κείμενο για την αιτιολόγηση και επισύναψή τους στο τέλος της εργασίας.

ΕΝΟΤΗΤΕΣ

1. Καμπύλη ταχύτητας / γενικά στοιχεία.
2. Πρακτική εφαρμογή / 100μ.
3. Καταγραφή των επιμέρους δεικτών του αγώνα 1. Χρόνοι και ταχύτητα στα 20,40,60,80,100μ. 2. Δημιουργία/ σχεδιασμός καμπύλης 4. Αποτίμηση-Σχολιασμός της «εικόνας» του αγώνα
5. Σύγκριση πρότυπης καμπύλης με το αποτέλεσμα του φοιτητή /τριας-επιμέρους και τελικός χρόνος στην απόσταση. Αιτιολόγηση με βάση τις μηχανικές-τεχνική, φυσιολογικές και προπονητικές αρχές που αφορούν στο συγκεκριμένο αγώνισμα.
6. Αξιολόγηση. Προπονητικές επισημάνσεις και παρεμβάσεις για καλλίτερη απόδοση.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ / ΕΚΤΕΛΕΣΗ – ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ – ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΕΣ 1 & 2 (Α ΕΤΟΣ) ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ – ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ 1 & 2 (ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ)

ΓΙΑ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ :

1. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ /

2. ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ /

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ « ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΔΡΟΜΟΙ»

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΟΝΗΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ 1 & 2 ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΛΟΓΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΕΙΝΑΙ Η ΛΗΨΗ ΚΑΙ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΚΑΤΩΘΙ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ:

1. Polar Beat & Polar Flow*- ΕΡΓΑΣΙΑ 800μ.

(Προαιρετικά οι φοιτητές/τριες μπορούν να προμηθευτούν παλμογράφο Polar H9 ή H10)

2. Coach's eye (Λήψη από CHROME το Coach's eye APK)*

Οδηγίες για εγκατάσταση coach's eye για συσκευές Android

- Επιλέγουμε Ρυθμίσεις, Ασφάλεια και Απόρρητο
- Εγκατάσταση αγνώστων εφαρμογών / επιλογή: ΝΑΙ
- Εγκαθιστούμε από τις Λήψεις μας το coach's eye APK
- (* Οδηγίες θα δίνονται ανάλογα με τη θεματολογία των μαθημάτων και τη σχετικότητα των θεμάτων).

Α' ΕΤΟΣ

ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ – ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ & ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΩΝ

- ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ – ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ – ΑΡΘΡΩΝ
(τουλάχιστον 2 άρθρα: έτος 2018 και έπειτα)

1^{ος} τρόπος: Αναζήτηση μέσω διαδικτύου

- Scholar Google , Sports Discus, κ.λ.π.
- Ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες – Χρήση VPN-Proxy/βλ. Έγγραφα ή οδηγίες ΤΕΦΑΑ

Λέξεις κλειδιά – key words

Run* (er, ing) and

Performance

Technique

Kinematics

Biomechanics

Sprint*

Middle distances

Long distances

Race walking

Relays

Hurdles/ing*

Start*

Reaction time

Acceleration

Endurance

Velocity

Speed

Strength

Power

Drills

Technique Learning

Exercise Physiology

Energy systems

Aerobic capacity

Aerobic power

Anaerobic power

Blood Lactate

Training

Interval training

Metabolism

Muscle glycogen

Ventilatory responses

Tactics

Pacing

Performance

Anaerobic threshold

Teach*

Altitude.....

Running economy...

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

1. Εξειδικευμένος Τίτλος - Λέξεις κλειδιά/καταγραφή
2. Εύρεση / επιλογή ερευνητικών άρθρων, ανάλογα με τον προσανατολισμό της αιτιολογικής προσέγγισης που θα ακολουθήσετε – Διαδίκτυο / Βιβλιοθήκη ΤΕΦΑΑ /
3. άλλες βιβλιοθήκες
4. Μελέτη των άρθρων (κυρίως εισαγωγή @ συμπεράσματα) και υπογράμμιση των σημείων / παραγράφων που θα χρησιμοποιηθούν στην αιτιολόγηση των 2 εργασιών
5. Καταγραφή δεδομένων εφαρμογής / Αιτιολόγηση , συζήτηση στοιχείων
6. Καταγραφή των συγγραμμάτων & άρθρων που χρησιμοποιήθηκαν στο τέλος του κειμένου – Βιβλιογραφία *
7. Εκτύπωση άρθρων (επισυνάπτονται στην πλήρη μορφή τους στο τέλος των εργασιών 1,2) π.χ.
 - Roussos, T., **Smirniotou, A.**, Philippou, A., Galanos, A., & Triantafyllopoulos, I. (2019). Effect of running environment and slope gradient on lower limb muscle activation. *Am J Sports Sci*, 7(1), 20-5..
 - Tucker R, Lambert M, Noakes T. (2006). An analysis of pacing strategies during men's world record performances in track athletics. *Int J Sports Physiol Perform*, 1, 233-245.
 - **Smirniotou, A.**, Katsikas, C., Paradisis, G., Argeitaki, P., Zacharogiannis, E., & Tziortzis, S. (2008). Strength – power parameters as predictors of sprinting performance. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48, 447 - 454.

2^{ος} Τρόπος αναζήτησης / συμπληρωματικά / Βιβλιοθήκη ΤΕΦΑΑ

Ομαδοποίηση περιοδικών ανάλογα με τον προσανατολισμό της αιτιολόγησης που θα επιλέξετε και από τα οποία μπορεί να γίνει η βιβλιογραφική αναζήτηση

Medicine and science in sport and exercise
Journal of applied physiology
Journal of biomechanics
Track technique –track coach
Journal of strength and conditioning research
News studies in athletics

European journal of physical education
American journal of sports medicine
Journal of sports and exercise physiology
Journal of human movement studies
Track technique –track coach
News studies in athletics

Sports medicine
European journal of applied physiology and occupational physiology
International journal of sports psychology
Journal of applied physiology
Track technique –track coach
News studies in athletics

American journal of physiology
Physician and sports medicine
Journal of sports medicine
Journal of applied biomechanics
Track technique –track coach
News studies in athletics

Journal of sports medicine and physical fitness
Journal of sports medicine
Journal of sports science
Journal of teaching in physical education
Track technique –track coach
News studies in athletics

Science and medicine
Sport physiologist
International journal of sports psychology
Perceptual and motor skills
Track technique –track coach
News studies in athletics
Hape.gr

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ & ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΩΝ

ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΔΡΟΜΙΚΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

1. Δρόμοι μεσαίων- μεγάλων αποστάσεων και αγωνιστικό βάδην

Τεχνική εκτέλεση – Ειδικές ασκήσεις

2. Δρόμοι μικρών αποστάσεων

Ειδικές ασκήσεις (ταξινόμηση και παρουσίαση ανάλογα με τη φυσική ικανότητα που αναπτύσσουν και βελτιώνουν) - αναγνώριση και τρόποι διόρθωσης λαθών.

Εκκινήσεις (μεθοδική διδασκαλία, διορθώσεις λαθών και υποδείξεις).

3. Δρόμοι με εμπόδια

Ειδικές ασκήσεις εκμάθησης- διορθώσεις λαθών και υποδείξεις.

4. Σκυταλοδρομίες (Σε ζεύγη)

Αλλαγές σκυτάλης με όλους τους τρόπους- υποδείξεις.

Μεταβίβαση – Παραλαβή σκυτάλης.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Δρόμοι μικρών αποστάσεων / ταχύτητας

Με βάδιση:

-σήκωμα γονάτου ψηλά

-άρση και τάση των ποδιών

Με αναπήδηση:

-άρση και τάση με αναπήδηση

-αναπήδηση με έμφαση πάνω

-αναπήδηση με έμφαση εμπρός

-συνεχόμενα βήματα- άλματα (με έμφαση πάνω και εμπρός)

Με δρόμο/τρέξιμο :

-jogging επιτόπου, skipping επιτόπου (εναλλαγές)

-εναλλαγές jogging- skipping σε κίνηση (κάθε 10μ. με ακουστικό ή οπτικό ερέθισμα)

- jogging 10μ.- skipping 10μ.- επιτάχυνση 10μ.
- jogging-skipping εμπρός-πίσω (και με επιτάχυνση)
- jogging-skipping με αυξανόμενη συχνότητα (σημάδια ή σύνθημα) ,
- jogging-skipping με κορμό παράλληλο στο έδαφος (με αύξηση συχνότητας)
- φτέρνες στους γλουτούς με κορμό παράλληλο στο έδαφος
- δρόμος με έμφαση " ψηλά γόνατα"
- δρόμος με έμφαση "φτέρνες στους γλουτούς"
- δρόμος με κυκλικές κινήσεις / έμφαση σε ενεργητική τοποθέτηση ποδιού στο έδαφος
- δρόμος με ένταση και αδράνεια (κάθε 20μ.)
- δρόμος 20μ. με μέγιστη ταχύτητα (με «flying start»)

B. Εκκινήσεις:

- παιχνίδια ... για Χρόνο αντίδρασης
- όρθια μετωπική θέση με πτώση μπροστά
- συσπειρωτική σε δυο σημεία
- συσπειρωτική σε τρία σημεία
- συσπειρωτική σε τέσσερα-χωρίς βατήρα-με συνασκούμενο
- στενή/κοντή εκκίνηση (με βατήρα)
- μεσαία εκκίνηση >>
- μακριά εκκίνηση >>
- εκκίνηση σε στροφή >>
- εκκινήσεις Δρομικών αγωνισμάτων χωρίς βατήρα εκκίνησης

Σημείωση: όλες οι εκκινήσεις ακολουθούνται από δρόμο 10-20 μ.

2.Δρομοι με εμπόδια

Πέρασμα εμποδίων με βάδιση-κατά μέτωπο (και με αναπήδηση)

- Πέρασμα εμποδίων με βάδιση -πλευρικά (πόδι ώθησης και πόδι αιώρησης)
- πέρασμα εμποδίων με βάδιση -κατά μέτωπο με χέρια στην πρόταση
- υπέρβαση εμποδίων με τρέξιμο - πλευρικά (πόδι ώθησης και

πόδι αιώρησης)

- υπερπήδηση εμποδίων με δρόμο - πλευρικά (πόδι ώθησης και

πόδι αιώρησης). Σημ: η άσκηση γίνεται με 3 εμπόδια και 3 διασκελισμούς μεταξύ των εμποδίων.

- υπερπήδηση 3-5 εμποδίων με 5, 3 και 1 διασκελισμούς
- εκκίνηση και υπερπήδηση 1^{ου} εμποδίου (100-110μ. Εμπόδια)
- εκκίνηση και υπερπήδηση 2 πρώτων εμποδίων (400μ. Εμπόδια)
- προασκήσεις για εκμάθηση τεχνικής (3 εμπόδια τουλάχιστον)
- τεχνική περάσματος εμποδίων 3.000μ με φυσικά εμπόδια

3. Σκυταλοδρομίες

A. 4x100μ:

- αλλαγή "από πάνω" (εσωτερική -εξωτερική-μικτή μεταβίβαση)
- αλλαγή "από κάτω" >>
- αλλαγές: 1η-2η-3^η με σημάδια ελέγχου (και με εναλλαγές διαδρόμων)
- τρόποι αναμονής παραληπτών
- προασκήσεις για εκμάθηση αλλαγής

B. 4x400μ:- 1^η , 2^η αλλαγή (με μέθοδο 'απαίτησης' και 'αρπαγής').

**ΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗ/ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΩΝ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ
ΣΤΗΝ ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ**

ΚΩΔΙΚΟΣ 2: Ο συμψηφισμός του βαθμού της αξιολόγησης του πρακτικού μέρους και των εργασιών δεν είναι τουλάχιστον 5 (ή οι φοιτητές/τριες δεν έχουν προσέλθει στην αξιολόγηση των πρακτικών εφαρμογών ή δεν έχουν παραδώσει τις εργασίες που έχουν ανατεθεί ή αυτή συνολικά η αξιολόγησή τους έχει βαθμό κάτω από 5).

ΚΩΔΙΚΟΣ 3: Όσοι/ες έχουν βαθμό κάτω από 5 στη γραπτή εξέταση (οφείλουν δηλ. το θεωρητικό μέρος του μαθήματος και μόνον).

Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ/ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΦΟΙΤΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ ΑΝΑΡΤΑΤΑΙ
ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΑΤΩΣΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ «ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ» ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ.