



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



ΓΕΝΙΚΗ
ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΚΑΛΥΨΗΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ

Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΑΕΚ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη

ΣΑΕΚ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026



**ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ
ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ
«ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ»**

Συγγραφική ομάδα

Παντελεήμων Μπακιρτζόγλου
Γεωργία Αραμπατζή
Αντώνης Βανταράκης
Δημήτριος Μπούρδας
Ανδρέας Σταφυλίδης

Σύμβουλος μεθοδολογίας ανάπτυξης

του εκπαιδευτικού εγχειριδίου

Γεώργιος Αποστολίδης

Γλωσσική επιμέλεια

Εκδόσεις Σοκόλη

Σχεδιασμός-σελιδοποίηση

Mr. Moschos / WINK DESIGN

Το περιεχόμενο του εκπαιδευτικού εγχειριδίου της ειδικότητας διαμορφώθηκε από τη συγγραφική ομάδα με βάση μεθοδολογικές προδιαγραφές και ειδικά πρότυπα που επεξεργάστηκε το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ στο πλαίσιο της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)» [κωδικός ΟΠΣ (MIS) 5069281] του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020».

Περιεχόμενα

1	Πρόλογος	7
2	Εισαγωγή	9
A	Περιγραφή ειδικότητας	11
1	Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού	11
1 . 1	Τίτλος ειδικότητας	11
1 . 2	Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)	11
2	Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας	12
2 . 1	Ορισμός ειδικότητας	12
2 . 2	Αρμοδιότητες/Καθήκοντα	12
2 . 3	Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα	13
2 . 4	Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης	14
B	Σκοπός και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	15
1	Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	15
2	Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης	16
Γ	Βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές και αναλυτικό περιεχόμενο του προγράμματος της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	19
1	Ωρολόγιο πρόγραμμα	20
2	Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	22
2 . 1	ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄	22
2 . 1 . A	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	22
2 . 1 . B	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	27
2 . 1 . Γ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	34
2 . 1 . Δ	ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ	40
2 . 1 . Ε	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	46
2 . 1 . ΣΤ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ	52
2 . 1 . Ζ	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	60
2 . 1 . Η	ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ	66
2 . 1 . Θ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ	72
2 . 2	ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄	80
2 . 2 . A	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	80

2 . 2 . Β	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	86
2 . 2 . Γ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	93
2 . 2 . Δ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ	99
2 . 2 . Ε	ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ & ΥΓΕΙΑ	105
2 . 2 . ΣΤ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	111
2 . 2 . Ζ	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ	117
2 . 2 . Η	ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ	125
2 . 2 . Θ	ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ/ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ	131
2 . 3	ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄	138
2 . 3 . Α	ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	138
2 . 3 . Β	ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ / ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ	143
2 . 3 . Γ	ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ	149
2 . 3 . Δ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΙΣΧΥΟΣ	156
2 . 4	ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄	164
2 . 4 . Α	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ	164
2 . 4 . Β	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	170
2 . 4 . Γ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ	176
2 . 4 . Δ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΝΤΟΧΗΣ	183
3	Διδακτική μεθοδολογία	190
4	Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης	193
4 . 1	Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας	194
4 . 2	Μέσα ατομικής προστασίας	194
Δ	Προδιαγραφές υλοποίησης της πρακτικής άσκησης	195
1	Ο θεσμός της πρακτικής άσκησης	196
2	Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η	198
2 . 1	Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης	198
2 . 2	Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκούμενου/-ης	198
2 . 3	Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης	200
3	Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας της πρακτικής άσκησης	201
4	Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της πρακτικής άσκησης	202
5	Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος πρακτικής άσκησης	206
5 . 1 . Α	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ	206
5 . 1 . Β	ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ	207
5 . 1 . Γ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ/ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ	208

5 . 1 . Δ	ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ	209
5 . 1 . Ε	ΜΕΤΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	210
5 . 2	Μεθοδολογία υλοποίησης πρακτικής άσκησης	210
	Βιβλιογραφία	213
A	Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα	214
B	Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων	220
Γ	Σχετική εθνική νομοθεσία	223

1 | Πρόλογος

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο της ειδικότητας «Εκπαιδευτής/-τρια Γυμναστικής με Βάρη» αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)» [κωδικός ΟΠΣ (MIS) 5069281], η οποία υλοποιήθηκε με σύμπραξη των κοινωνικών εταίρων και, ειδικότερα, από το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ (επικεφαλής εταίρο της κοινοπραξίας), το ΙΝΕ/ΓΣΕΕ, το ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, το ΚΑΕΛΕ/ΕΣΕΕ, το ΙΝΣΕΤΕ και τον ΕΟΠΠΕΠ, και συγχρηματοδοτήθηκε από το ΕΠ «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση».

Το έργο αυτό αποτέλεσε μια ολοκληρωμένη παρέμβαση για τη βελτίωση και την ενίσχυση του θεσμού της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης σε μια περίοδο κατά την οποία, περισσότερο από ποτέ, το αίτημα της διασύνδεσής του με την αγορά εργασίας είναι επιτακτικό και επίκαιρο. Ιδιαίτερα, μετά τη μακρά περίοδο οικονομικής κρίσης και ύφεσης την οποία αντιμετώπισε η ελληνική κοινωνία αλλά και τις συνέπειες από την πανδημική κρίση Covid-19, οι αναδυόμενες προκλήσεις καθιστούν αναγκαία στοχευμένα μέτρα εκσυγχρονισμού του θεσμού. Το συγκεκριμένο έργο αποτέλεσε μια συστηματική προσπάθεια αντιμετώπισης χρόνιων αδυναμιών του πεδίου, αναβάθμισης του επιπέδου των παρεχόμενων γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων και βελτίωσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων που απορρέουν από την επαγγελματική κατάρτιση σε συγκεκριμένες ειδικότητες.

Εμπερικλείοντας μια καινοτόμο δέσμη αλληλοσυμπληρούμενων δράσεων, μεθόδων και πρακτικών, επιδιώξε να συμβάλει με πολλαπλασιαστικό τρόπο στην ενίσχυση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας του πεδίου της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης. Ειδικότερα, στο πλαίσιο του έργου:

- Διεξήχθη ποιοτική έρευνα με στόχο τη διερεύνηση των χαρακτηριστικών και της δυναμικής που διέπει το πεδίο της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης στη χώρα μας και στον ευρωπαϊκό χώρο, με στόχο τη διαμόρφωση σχετικών προτάσεων πολιτικής.
- Αναπτύχθηκαν:
 - Επικαιροποιημένοι «οδηγοί κατάρτισης» για 130 ειδικότητες αρχικής κατάρτισης,
 - Αντίστοιχα εκπαιδευτικά εγχειρίδια, για την υποστήριξη της κατάρτισης/εκπαίδευσης των σπουδαστών/-τριών,
 - Συναφείς τράπεζες θεμάτων για κάθε ειδικότητα.
- Το σύνολο των παραπάνω στηρίχθηκε σε ένα ενιαίο μεθοδολογικό πλαίσιο, μέσω του οποίου επιδιώχθηκε η σύνδεση της κοινωνικής εμπειρίας της εργασίας, της εκπαίδευσης

και της πιστοποίησής της, λαμβάνοντας υπόψη του το ισχύον θεσμικό πλαίσιο, καθώς και τις ιδιαιτερότητες του πεδίου της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης.

- Τέλος, με γνώμονα την ενίσχυση της θετικής επενέργειας του έργου σε θεσμικό επίπεδο, αναπτύχθηκε μια μεθοδολογία ευέλικτης τακτικής περιοδικής επανεξέτασης και επικαιροποίησης των περιεχομένων των οδηγιών κατάρτισης, των εγχειριδίων και των τραπεζών θεμάτων, έτσι ώστε αυτά να βρίσκονται –κατά το δυνατόν– σε αντιστοιχία με τα νέα τεχνολογικά, οργανωσιακά, εργασιακά, περιβαλλοντικά, κοινωνικά και οικονομικά δεδομένα και τις ανάγκες της αγοράς εργασίας και των εκπαιδευομένων.

2 | Εισαγωγή

Το παρόν εγχειρίδιο, εκκινώντας από την περιγραφή της ειδικότητας, εστιάζεται στο αναλυτικό περιεχόμενο και τις βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές ενός προγράμματος κατάρτισης στην ειδικότητα «Εκπαιδευτής/-τρια Γυμναστικής με Βάρη». Στοχεύει στην ενημέρωση του συνόλου των συντελεστών του, λαμβάνοντας υπόψη τα περιεχόμενα των καθηκόντων και τις ιδιαιτερότητές της, καθώς και τους ισχύοντες θεσμικούς περιορισμούς στο πεδίο.

Απευθύνεται κυρίως στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες αλλά και τους/τις εκπαιδευτές/-τριες των προγραμμάτων αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης. Επιπλέον, αποτελεί ένα χρήσιμο εγχειρίδιο για τα στελέχη σχεδιασμού, τους σχετικούς φορείς υλοποίησής τους –τα Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης–, αλλά και για το σύνολο των υπόλοιπων δυνάμει συντελεστών ενός προγράμματος αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης, ιδιαίτερα για όσους/-ες συμμετέχουν στην υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.

Το εγχειρίδιο αυτό αποτελεί μια συστηματική βάση, η οποία περιλαμβάνει βασικά στοιχεία για την κατανόηση του πεδίου της συγκεκριμένης ειδικότητας, αλλά κυρίως επικεντρώνεται στην ανάλυση των μαθησιακών ενοτήτων και των εκπαιδευτικών προδιαγραφών της θεωρητικής και της εργαστηριακής κατάρτισης, καθώς και την υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.

Στην κατεύθυνση αυτή, για το κάθε πρόγραμμα αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης το οποίο δύναται να υλοποιηθεί είναι απαραίτητο να ληφθούν συστηματικά υπόψη τα εκπαιδευτικά περιεχόμενα αλλά και οι μεθοδολογικές προδιαγραφές που περιλαμβάνονται.

Ειδικότερα, το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο αποτελείται από τέσσερα (Α΄-Δ΄) Μέρη.

- **Το Μέρος Α΄ παρέχει συνοπτικά τις πληροφορίες που αφορούν την περιγραφή της ειδικότητας.**

Περιλαμβάνει την περιγραφή της ειδικότητας, των κύριων εργασιακών καθηκόντων της, των προοπτικών απασχόλησης σε αυτήν, ενώ γίνεται αναφορά σε βασικές πηγές πληροφόρησης σε σχέση με την ειδικότητα.

- **Το Μέρος Β΄ εστιάζεται στον καθορισμό των ευρύτερων αλλά και των επιμέρους ενοτήτων προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων του προγράμματος κατάρτισης.**

Αναφέρεται στις δραστηριότητες που θα είναι σε θέση να επιτελέσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μετά το πέρας της συνολικής κατάρτισής τους στη συγκεκριμένη ειδικότητα.

- **Το Μέρος Γ΄ εστιάζεται στο περιεχόμενο και τη διάρθρωση του προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης, καθώς και σε βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές υλοποίησής του.**

Το Μέρος Γ΄ περιλαμβάνει το ωρολόγιο πρόγραμμα καθώς και την περίληψη, τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα, τις ώρες διδασκαλίας ανά εβδομάδα, τις βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά, ένα κείμενο αναφοράς και τις προτεινόμενες πηγές μελέτης κάθε μαθησιακής ενότητας. Επιπλέον, αναφέρεται στην προτεινόμενη διδακτική μεθοδολογία, καθώς και σε σημαντικές πληροφορίες που αφορούν την υγεία και την ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης.

- **Το Μέρος Δ΄ εστιάζεται στην περιγραφή του περιεχομένου, των χαρακτηριστικών και των προδιαγραφών υλοποίησης της πρακτικής άσκησης.**

Περιλαμβάνεται η περιγραφή του θεσμού της πρακτικής άσκησης και παρέχονται χρήσιμες οδηγίες για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες και τους/τις εκπαιδευτές/-τριες στον χώρο εργασίας. Στα περιεχόμενα συγκαταλέγονται, επίσης, οι ενότητες μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης, ενδεικτικές εργασίες που θα εκτελέσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες, καθώς και οι ειδικές προδιαγραφές υλοποίησης που αφορούν τον εξοπλισμό. Αναλύονται οι ενότητες μαθησιακών αποτελεσμάτων, ενώ προτείνονται βασικές μεθοδολογικές αρχές για την υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο και η τράπεζα θεμάτων της ειδικότητας συνδέονται οργανικά με τον αντίστοιχο οδηγό κατάρτισης της ειδικότητας.¹

Για τη συγγραφή της μεθοδολογίας ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων συνεργάστηκαν οι Ρένα Βαρβιτσιώτη, Ελένη Θεοδωρή, Κωνσταντίνος Μαρκίδης και Δέσποινα Μπαμπανέλου, η οποία ανέλαβε και τη συντακτική της επιμέλεια. Αυτή εκπονήθηκε στο πλαίσιο της «Οριζόντιας Εκπαιδευτικής Μεθοδολογίας» της εν λόγω Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)» και με βάση μια κατάλληλα προσαρμοσμένη εκδοχή του προτύπου ανάπτυξης εκπαιδευτικών υλικών του ΙΝΕ/ΓΣΕΕ (Γούλας, Μαρκίδης & Μπαμπανέλου, 2021).

¹ Γκουράβας, Β., Μπούρδας, Δ. & Μπακιρτζόγλου, Π. (2022). *Οδηγός Κατάρτισης. Ειδικότητα: «Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη»*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης.



Περιγραφή ειδικότητας

1 | Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού

1.1 • Τίτλος ειδικότητας

«Εκπαιδευτής/-τρια Γυμναστικής με Βάρη»²

1.2 • Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)

Η ειδικότητα ανήκει στην ομάδα προσανατολισμού «Επιμέρους Τομείς και Επαγγέλματα»³.

2 Ο παρών οδηγός σπουδών αφορά την ειδικότητα «Εκπαιδευτής/-τρια Γυμναστικής με Βάρη» σύμφωνα με την απόφαση 63536/Κ5/2022-ΦΕΚ 2661/Β/30-5-2022 «Καθορισμός των ειδικοτήτων που παρέχονται από τα ΙΕΚ»: <https://www.e-nomothesia.gr/kat-ekpaideuse/idiotike-ekpaideuse-phrontisteria/apophase-63536-k5-2022-phek-2661b-30-5-2022.html>

3 ΦΕΚ Α' 193/17-9-2013 αριθ. 24: https://www.minedu.gov.gr/publications/docs2018/N_4186_2013_fek193.pdf

2 | Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας

2.1 • Ορισμός ειδικότητας

Ο/Η «Εκπαιδευτής/-τρια Γυμναστικής με Βάρη» είναι ο/η επαγγελματίας ο/η οποίος/-α είναι υπεύθυνος/-η για την εκγύμναση και την προπόνηση αθλητικών ομάδων, αθλητών/-τριών ή ατόμων, με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης σε συγκεκριμένο άθλημα ή δραστηριότητα. Ο/Η «Εκπαιδευτής/-τρια Γυμναστικής με Βάρη» είναι σε θέση να αξιολογεί το αρχικό επίπεδο φυσικής κατάστασης, να θέτει εφικτούς αθλητικούς στόχους και να χρησιμοποιεί τα κατάλληλα μέσα και μεθόδους για να τους επιτύχει.⁴

2.2 • Αρμοδιότητες/Καθήκοντα

Ο/Η «Εκπαιδευτής/-τρια Γυμναστικής με Βάρη» ασκεί (ενδεικτικά και όχι περιοριστικά) τις παρακάτω αρμοδιότητες/καθήκοντα:

- Καταρτίζει τον ετήσιο προγραμματισμό των ασκουμένων για την επίτευξη των βέλτιστων αθλητικών αποτελεσμάτων,
- Σχεδιάζει τις προπονητικές μονάδες για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων που έχει θέσει,
- Συγκεντρώνει όλα τα σχετικά δεδομένα, τα αναλύει, θέτει στόχους, εκπονεί και εφαρμόζει το κατάλληλα δομημένο προπονητικό πρόγραμμα, προσαρμοσμένο στις ατομικές ή ομαδικές ανάγκες των αθλουμένων,
- Εκγυμνάζει και προπονεί ομάδες ή άτομα που ανήκουν σε αθλητικούς συλλόγους ή είναι ανεξάρτητοι/-ες αθλητές/-τριες, με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης,
- Διαμορφώνει την αγωνιστική εκπαίδευση για την ομαλή και ασφαλή εκγύμναση των ασκουμένων του/της,
- Αξιολογεί το αρχικό επίπεδο φυσικής κατάστασης των αθλουμένων και σχεδιάζει προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ανάγκες τους,
- Συνεργάζεται με άλλες συναφείς και σχετικές ειδικότητες που ασχολούνται με τον τομέα της φυσικής δραστηριότητας, της άθλησης και του ερασιτεχνικού/επαγγελματικού αθλητισμού, προκειμένου να επιτευχθούν υψηλές αθλητικές επιδόσεις,
- Δίνει κίνητρο για άσκηση δημιουργώντας ευχάριστο κλίμα κατά τη διάρκεια της προπόνησης,
- Διασφαλίζει τις κατάλληλες συνθήκες άσκησης των αθλουμένων, τηρώντας όλους τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας.

4 Γκουράβας, Β., Μπούρδας, Δ. & Μπακιρτζόγλου, Π. (2022). *Οδηγός Κατάρτισης. Ειδικότητα: «Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη»*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης.

2.3 • Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα

Ο/Η κάτοχος διπλώματος της ειδικότητας «Εκπαιδευτής/-τρια Γυμναστικής με Βάρη» μπορεί να εργαστεί σε:

- Ερασιτεχνικά αθλητικά σωματεία
- Αθλητικές ανώνυμες εταιρείες
- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.)
- Αθλητικές Ομοσπονδίες (π.χ. Πανελλήνια Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης & Fitness-Π.Ο.Σ.Δ.)
- Αθλητικούς φορείς (π.χ. Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή-Ε.Ο.Ε., Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή-Ε.Π.Ε.)
- Δημοτικά και ιδιωτικά γυμναστήρια
- Γραφεία αθλητισμού Δήμων και Περιφερειών
- Δημοτικά στάδια
- Εθνικά αθλητικά κέντρα (Ε.Α.Κ.)
- Αθλητικές επιχειρήσεις του ευρύτερου δημόσιου ή ιδιωτικού τομέα
- Καλοκαιρινές αθλητικές κατασκηνώσεις και αθλητικά camp
- Εργομετρικά κέντρα.

2.4 • Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης

- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού: <https://minsports.gov.gr/>
- Πανελλήνια Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης & Fitness: <https://posd.gr/>
- Προπονητές – Σχολές της Γ.Γ.Α.:
<https://gga.gov.gr/σχολές-προπονητών/>
https://minsports.gov.gr/proponites_sxoles_categories
- Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Σωματείων με Ειδική Αθλητική Αναγνώριση:
<https://sodateia.minsports.gov.gr/login>
- Μητρώο Αθλητικών Φορέων Γ.Γ.Α.:
https://foreis-mitroo.gga.gov.gr/athlitikes_omospondies

B

Σκοπός και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας

1 | Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας

Ο βασικός σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας είναι να προετοιμάσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για την επαγγελματική τους σταδιοδρομία στην ειδικότητα «Εκπαιδευτής/-τρια Γυμναστικής με Βάρη».

2 | Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης

Οι γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες που θα αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατά τη διάρκεια της κατάρτισής τους οργανώνονται σε ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων.

Στον πίνακα που ακολουθεί, παρουσιάζονται τα επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα ανά ενότητα.

Πίνακας 1 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	Επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:
A. «Σχεδιασμός προπόνησης και έλεγχος προπονητικής διαδικασίας»	• Σχεδιάζουν το ετήσιο πλάνο προπόνησης βάσει των στόχων που έχουν θέσει, • Αξιολογούν μέσω έγκυρων και αξιόπιστων δοκιμασιών την πρόοδο των αθλητών/-τριών, • Αναπροσαρμόζουν το προπονητικό πρόγραμμα ανάλογα με τις ανάγκες και την πρόοδο των αθλητών/-τριών, σύμφωνα και με την αρχή της προοδευτικότητας και της εξειδίκευσης, • Μεριμνούν για την ασφάλεια των αθλητών/-τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης, εφαρμόζοντας τα πρότυπα ασφάλειας κατά περίπτωση.
B. «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης» συνέχεια >>	• Εφαρμόζουν τις σύγχρονες προπονητικές πρακτικές σύμφωνα με την αθλητική επιστήμη και τις αρχές της αθλητικής παιδαγωγικής και κοινωνιολογίας, • Βελτιώνουν τις αθλητικές δεξιότητες και κινήσεις των αθλητών/-τριών, σύμφωνα με τις αρχές της εμβιομηχανικής επιστήμης, • Εφαρμόζουν προπονητικές πρακτικές συνδυάζοντας τις επιστήμες της ανατομίας και της φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος, • Επιλέγουν έγκυρες και αξιόπιστες υπαίθριες δοκιμασίες αξιολόγησης των βιολογικών προσαρμογών κατά την άσκηση, σύμφωνα με την επιστήμη της εργοφυσιολογίας – εργομετρίας, • Αξιολογούν τις επιδράσεις της άσκησης στο ανθρώπινο σώμα με βάση τις αρχές της αθλητιατρικής επιστήμης, • Προετοιμάζουν ψυχολογικά τους/τις αθλητές/-τριες για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, σύμφωνα με τις αρχές και τις τεχνικές της αθλητικής ψυχολογίας,

συνέχεια >>

Πίνακας 1 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	Επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:
Β. «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»	• Παρέχουν συμβουλές αναφορικά με την υγιεινή αθλητική διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής, σύμφωνα με τις αρχές της αθλητικής διατροφολογίας.
Γ. «Οργάνωση και διοίκηση τμήματος/ ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού»	• Οργανώνουν τα τμήματα του αθλητικού συλλόγου, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, το αθλητικό επίπεδο και το φύλο των αθλητών/-τριών, • Διαχειρίζονται τον αθλητικό εξοπλισμό και μεριμνούν για τη συντήρησή του, σύμφωνα με τα εγχειρίδια χρήσης του, • Διοργανώνουν αγώνες σύμφωνα με τις οδηγίες της Ομοσπονδίας και των συνεργαζόμενων φορέων, • Συνεπικουρούν στην οργάνωση και τη διοίκηση του αθλητικού συλλόγου, εφαρμόζοντας ομαδο-συνεργατικές δεξιότητες και δεξιότητες επικοινωνίας.
Δ. «Εφαρμοσμένη γυμναστική με αντιστάσεις»	• Εφαρμόζουν το ετήσιο πλάνο προπόνησης βάσει του αρχικού σχεδιασμού, • Εφαρμόζουν τις κατάλληλες τεχνικές σύμφωνα με τις αρχές της κινήσιολογίας, • Ρυθμίζουν τα ποιοτικά και ποσοτικά χαρακτηριστικά της προπονητικής επιβάρυνσης ανάλογα με τη χρονική περίοδο, τις συνθήκες και το επίπεδο των ασκουμένων, • Παρακολουθούν την εξέλιξη των αθλητών/-τριών τους μέσω εργομετρικών, ψυχολογικών, διατροφικών και στατιστικών δεικτών, • Χρησιμοποιούν τη γυμναστική με αντιστάσεις ως εργαλείο κοινωνικής ένταξης σε ειδικούς πληθυσμούς, ακολουθώντας τις σύγχρονες τάσεις της αθλητικής κοινωνιολογίας, • Δίνουν κίνητρο για άσκηση δημιουργώντας ευχάριστο κλίμα κατά τη διάρκεια της προπόνησης, • Διασφαλίζουν τις κατάλληλες συνθήκες άσκησης, τηρώντας όλους τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας, • Εκγυμνάζουν τους/τις αθλητές/-τριες λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, το αθλητικό επίπεδο και τα ειδικά ατομικά χαρακτηριστικά τους, • Προσαρμόζουν τις ασκήσεις του προπονητικού προγράμματος με βάση το άθλημα ενασχόλησης.

Πίνακας 1 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	Επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:
Ε. «Μεταγνωστικές δεξιότητες»	• Συλλογίζονται κριτικά μέσω εφαρμοσμένων ασκήσεων και εργασιών, • Τεκμηριώνουν επιστημονικά την προπονητική τους πρακτική βασιζόμενοι/-ες στη σύγχρονη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία, • Επικοινωνούν αποτελεσματικά με όλους τους εμπλεκόμενους μέσω κατάλληλων λεκτικών και μη λεκτικών δεξιοτήτων, • Παρέχουν αναστοχασμό με πρακτικές που εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία προς όλους/-ες, • Επιδεικνύουν συμπεριφορές που συνάδουν με την επαγγελματική ηθική δεοντολογία, σύμφωνα με τις αρχές της αθλητικής παιδαγωγικής και της κοινωνιολογίας, • Αναζητούν τη γνώση μέσα από τη συνεχή επιστημονική ενημέρωσή τους σχετικά με την εξέλιξη της αθλητικής επιστήμης και της ειδικότητάς τους.



Βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές και αναλυτικό περιεχόμενο του προγράμματος της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης

1 | Ωρολόγιο πρόγραμμα

Παρατίθεται το ωρολόγιο πρόγραμμα της ειδικότητας «Εκπαιδευτής/-τρια Γυμναστικής με Βάρη», με παρουσίαση των εβδομαδιαίων ωρών θεωρίας (Θ), εργαστηρίων (Ε) καθώς και του συνόλου (Σ) αυτών ανά μάθημα και ανά εξάμηνο:

Πίνακας 2 /// Ωρολόγιο πρόγραμμα

ΕΞΑΜΗΝΟ		Α			Β			Γ			Δ		
Α/Α	ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ
1	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	2		2									
2	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	2		2									
3	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	2		2									
4	ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ	2		2									
5	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	3		3									
6	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ	2		2									
7	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	2	1	3									
8	ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ	2		2									
9	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ	2		2									
10	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ				2		2						
11	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ				2		2						
12	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ				2		2						
13	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ				3	1	4						
14	ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ				2		2						
15	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ				2		2						
16	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ				2		2						

συνέχεια >>

Πίνακας 2 /// Ωρολόγιο πρόγραμμα

ΕΞΑΜΗΝΟ		Α			Β			Γ			Δ		
Α/Α	ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ
17	ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ				2		2						
18	ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ					2	2						
19	ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ								2	2			
20	ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ							2	4	6			
21	ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ							2	4	6			
22	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΙΣΧΥΟΣ							2	4	6			
23	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ										2	3	5
24	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ										2	3	5
25	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ										2	4	6
26	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΝΤΟΧΗΣ										2	2	4
ΣΥΝΟΛΟ		19	1	20	17	3	20	6	14	20	8	12	20

2 | Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης

2.1 • ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄

2.1.Α. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου» είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις αρχές που διέπουν τη λειτουργική ικανότητα του μυοσκελετικού συστήματος κατά την εκτέλεση αθλητικών κινήσεων. Ειδικότερα, περιγράφεται η τοπογραφία και η μορφολογία των αρθρώσεων, των ιστών, του μυοτενόντιου και συνδεσμικού συνόλου, καθώς και η μεταξύ τους συνέργεια. Επίσης, καθίσταται διακριτός ο ρόλος του νευρομυϊκού συστήματος στη διαδικασία της αθλητικής κίνησης και αναλύεται η λειτουργική ανατομική θεωρία με γνώμονα την εφαρμογή της στην προπονητική διαδικασία. Στη συγκεκριμένη ενότητα, γίνεται αναφορά στα φυσιολογικά όρια εύρους κίνησης μιας άρθρωσης, στη συνδεσμολογία και τη σταθεροποίησή της, στην ελαστικότητα των μαλακών ιστών, καθώς και στην επίτευξη ενεργητικού εύρους κίνησης από τους/τις αθλητές/-τριες και στους παράγοντες που δυνητικά την περιορίζουν. Επίσης, παρέχεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες η δυνατότητα αναγνώρισης και αξιολόγησης του εύρους των λειτουργικών δυνατοτήτων των αθλητών/-τριών στην κινητική δραστηριότητα, συμβάλλοντας στην ανάλυση των λειτουργικών ανατομικών ορίων κίνησης και κατ' επέκταση στην αποφυγή κακώσεων κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Αναγνωρίζουν την τοπογραφία και τη μορφολογία των ιστών,
- Περιγράφουν τη δομή αρθρώσεων, ιστών και μυών,
- Ορίζουν τις αρχές που διέπουν τη λειτουργική ικανότητα του μυοσκελετικού συστήματος,
- Περιγράφουν τη συνέργεια μεταξύ αρθρώσεων, συνδέσμων, μυών και μυϊκών ομάδων,
- Διακρίνουν κινησιολογικά τα ανατομικά μέρη που απαρτίζουν το ανθρώπινο σώμα,
- Διακρίνουν τον ρόλο του νευρομυϊκού συστήματος στη διαδικασία της αθλητικής κίνησης,
- Μελετούν κατά την άσκηση τη λειτουργική ικανότητα κίνησης ως μεμονωμένο μηχανικό φαινόμενο αλλά και ως αποτέλεσμα μυοσκελετικής συνέργειας,

- Αξιολογούν το παθητικό και ενεργητικό εύρος κίνησης ως προς τη λειτουργική ανατομική ικανότητα,
- Εφαρμόζουν τις αρχές της ανατομικής στην προπονητική διαδικασία,
- Αναγνωρίζουν τα λειτουργικά ανατομικά όρια, μειώνοντας τις πιθανότητες τραυματισμού στην προπόνηση,
- Διακρίνουν τις δυνατότητες του μυϊκού συστήματος του ανθρώπινου σώματος,
- Υποστηρίζουν την αποφυγή κακώσεων κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Δομή ιστών ανθρώπινου σώματος / Λειτουργικές ανατομικές περιοχές / Παράγοντες κινδύνου τραυματισμών / Αρθρώσεις / Κινήσεις / Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (ΚΝΣ) / Ευκαμψία / Ευκίνησία / Εμβιομηχανική αρθρώσεων / Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΑ
2	ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ
3	ΤΟ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
4	Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
5	ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
6	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ

Κείμενο αναφοράς

2.1.A.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΑ

Στο πλαίσιο της πρώτης μαθησιακής υποενότητας, «Εισαγωγή στη Λειτουργική Ανατομία», βασικός στόχος είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις θεμελιώδεις έννοιες της λειτουργικής ανατομίας και τη σημασία της στην αθλητική επίδοση. Μέσω αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν πώς η δομή των ιστών, των αρθρώσεων και των μυών συνδέεται με την κίνηση του ανθρώπινου σώματος και την αθλητική επίδοση.

Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος, χρησιμοποιούνται διάφορες μέθοδοι και μέσα διδασκαλίας, συμπεριλαμβανομένων εμπλουτισμένων εισηγήσεων, οπτικοακουστικού υλικού και διαδραστικών εργασιών. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται τη δομή των ιστών, όπως είναι οι μύες, οι τένοντες και οι αρθρώσεις, και εξετάζουν πώς

αυτή η δομή επηρεάζει την κίνηση και τη λειτουργία του σώματος κατά τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας.

Επιπλέον, μέσω της συνεργατικής μάθησης και της ανάλυσης πρακτικών παραδειγμάτων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται πώς η ανατομία συνδέεται με την τεχνική εκτέλεση αθλητικών κινήσεων. Οι γνώσεις που αποκομίζουν τους επιτρέπουν να αναλύουν τον τρόπο λειτουργίας του σώματος και να εφαρμόζουν ανατομικές αρχές στην καθοδήγηση και την προπόνηση αθλητών/-τριών.

Μετά το πέρας της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατέχουν βασικές γνώσεις λειτουργικής ανατομίας και θα είναι σε θέση να αναπτύξουν εφαρμοσμένες δεξιότητες για τη βελτίωση της αθλητικής επίδοσης και τη μείωση του κινδύνου τραυματισμών.

2.1.A.2 | ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ

Στη δεύτερη μαθησιακή υποενότητα, «Πρόληψη τραυματισμών μέσω της Λειτουργικής Ανατομίας», εμπλουτίζονται και εξειδικεύονται οι γνώσεις που αποκτήθηκαν στην προηγούμενη υποενότητα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, αφού κατανοήσουν τη λειτουργική ανατομία, αποκτούν ειδική γνώση ώστε να προλαμβάνουν τραυματισμούς στην πρακτική εφαρμογή.

Κύριος στόχος είναι να εξοικειωθούν με τις αρχές της λειτουργικής ανατομίας και να κατανοήσουν πώς μπορούν να προλάβουν τραυματισμούς μέσω της κατάλληλης ανατομικής γνώσης. Παραδείγματα τέτοιων τραυματισμών είναι οι μυϊκές θλάσεις, οι τραυματισμοί στις αρθρώσεις, τα διαστρέμματα κ.ά.

Κατά τη διάρκεια αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τους πιθανούς παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τραυματισμούς κατά την αθλητική δραστηριότητα. Μέσω της κατανόησης των λειτουργικών ανατομικών περιοχών, μπορούν να αναγνωρίζουν τα σημεία και τις περιοχές του σώματος που ενδέχεται να εκτεθούν σε τραυματισμούς.

Ως μέθοδοι διδασκαλίας, πέρα από τις εισηγήσεις, προτείνεται να συμπεριληφθούν παρουσιάσεις, πρακτικές προσεγγίσεις όπως προσομοιώσεις κινήσεων, ανάλυση πραγματικών περιστατικών τραυματισμών και σενάρια πρόληψης. Έτσι, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναπτύξουν την ικανότητα να προλαμβάνουν τραυματισμούς μέσω της σωστής τεχνικής εκτέλεσης αθλητικών κινήσεων, αλλά και μέσω της διαχείρισης των πιθανών κινδύνων.

Αποκτώντας τις γνώσεις και τις δεξιότητες αυτές, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να συμβάλουν στη διατήρηση της υγείας των αθλητών/-τριών και στη μείωση του κινδύνου τραυματισμών, προωθώντας ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον αθλητικής προπόνησης.

2.1.A.3 | ΤΟ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Στην τρίτη μαθησιακή υποενοότητα, «Το μυοσκελετικό σύστημα», προάγεται η αναλυτική κατανόηση της δομής, λειτουργίας και αλληλεπίδρασης των μυών, των αρθρώσεων και των ιστών. Η υποενοότητα συνδέεται άρρηκτα με τις προηγούμενες και τις επόμενες, ενισχύοντας την ολοκληρωμένη κατανόηση του μυοσκελετικού συστήματος σε σχέση με την αθλητική επίδοση και την πρόληψη τραυματισμών. Δίνεται έμφαση στον τρόπο που οι μύες και οι αρθρώσεις συνεργάζονται για τη δημιουργία της ανθρώπινης κίνησης.

Το μυοσκελετικό σύστημα αποτελεί ένα απαραίτητο και σύνθετο σύνολο του ανθρώπινου οργανισμού, υπεύθυνο για την υποστήριξη του σώματος, την κίνηση και άλλες βιολογικές λειτουργίες. Αποτελείται από τους μυς, τα οστά, τις αρθρώσεις, τους τένοντες και τον συνδετικό ιστό. Οι μύες αποτελούν τον κινητήριο μηχανισμό του συστήματος και χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες: τους σκελετικούς μυς, τους λείους μυς και τον καρδιακό μυ. Οι σκελετικοί μύες συνδέονται με τα οστά μέσω των τενόντων και είναι υπεύθυνοι για την εκτέλεση των κινήσεων του σώματος. Το μυοσκελετικό σύστημα λειτουργεί συντονισμένα με το νευρικό σύστημα, προκειμένου να επιτρέψει τον ακριβή έλεγχο της κίνησης. Επίσης, συμμετέχει στη διατήρηση της ισορροπίας του σώματος και την υποστήριξη της θέσης του.

Μέσα από εισηγήσεις, παρουσιάσεις, πρακτικές ασκήσεις με χρήση προπλασμάτων και ομαδικές συζητήσεις, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται πώς λειτουργεί το μυοσκελετικό σύστημα. Με τον τρόπο αυτόν, διαπιστώνουν πώς η σωστή τεχνική εκτέλεση ασκήσεων βοηθά στην αποφυγή τραυματισμών.

Κατά τη διάρκεια της υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναλύουν παραδείγματα τραυματισμών που μπορούν να προκύψουν από ανεπαρκή κίνηση ή δυσλειτουργίες του μυοσκελετικού συστήματος.

2.1.A.4 | Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Στην υποενοότητα «Η λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος», οι εκπαιδευόμενοι/-ες αρχικά εισάγονται στα βασικά στοιχεία της περιγραφικής ανατομικής του κεντρικού και του περιφερικού νευρικού συστήματος, τόσο από μορφολογική άποψη όσο και από άποψη κυτταρικής δομής. Στη συνέχεια, επικεντρώνονται στη σύνδεση του νευρικού συστήματος με το μυϊκό σύστημα και ειδικότερα στη νεύρωση των σκελετικών μυών (αυχένα, κορμού, άκρων), ενώ εξετάζονται η ανατομία και η λειτουργία της νευρομυϊκής σύναψης. Επιπλέον, μελετώνται ο μυϊκός τόνος, η έννοια του μυοτονίου, ο χιασμός και το φαινόμενο της χιαστί αντιπροσώπευσης, ενώ παρουσιάζονται αναλυτικά η ιεραρχική οργάνωση και η πολυπλοκότητα του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος και ο αισθητικοκινητικός έλεγχος της κίνησης. Επιπρόσθετα, μελετώνται η ρύθμιση της στάσης του σώματος, ο συντονισμός και η εκμάθηση των κινήσεων, ο μηχανισμός των νωτιαίων αντανακλαστικών και ο ρόλος τους στις εκούσιες κινήσεις. Τέλος, αναλύονται η έννοια της νευρομυϊκής συναρμογής και η συμβολή της άσκησης σε αυτήν.

Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν την οργάνωση και τον μηχανισμό αλληλεπίδρασης του νευρικού και του μυϊκού συστήματος για την επίτευξη της κίνησης, ενώ διακρίνουν τις επιδράσεις της άσκησης στην εν λόγω αλληλεπίδραση. Επίσης, αναπτύσσουν το απαιτούμενο θεωρητικό υπόβαθρο για την αναγνώριση ενδεχόμενων προβλημάτων νευρομυϊκού συντονισμού και για την προσαρμογή των προπονητικών προγραμμάτων στις δυνατότητες των ασκουμένων, με παράλληλη βελτίωση της απόδοσής τους.

2.1.A.5 | ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν γνώσεις που αφορούν το εύρος της κίνησης και την ελαστικότητα των μαλακών μορίων που συμμετέχουν στην κίνηση, προκειμένου, αξιολογώντας τη δυναμική του/της εκάστοτε ασκουμένου/-ης, να διαμορφώνουν κατάλληλα την προπόνησή του/της.

Αρχικά, μετά από μια σύντομη ανασκόπηση των τύπων και της δομής των αρθρώσεων, αποσαφηνίζονται οι όροι ευκαμψία, ευκινησία και ευλυγισία, και η σημασία των σχετικών φαινομένων για την άσκηση. Επιπλέον, αναλύονται οι όροι εύρος κίνησης, ενεργητικό και παθητικό εύρος, οι περιοριστικοί τους παράγοντες, καθώς και η σχέση τους με την αθλητική επίδοση και το εύρος κίνησης σε διάφορες αρθρώσεις. Έτσι, δομείται το αναγκαίο θεωρητικό υπόβαθρο και οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναπτύσσουν δεξιότητες διάκρισης των δυνατοτήτων του μυοσκελετικού συστήματος, συσχέτισης των λειτουργικών ανατομικών ορίων με τυχόν διαφοροποιήσεις ή και αποκλίσεις του εύρους κίνησης και ανασχεδιάζουν την προπόνηση με βάση τις σχετικές ιδιαιτερότητες του ατόμου.

Αξιοποιώντας διάφορες εκπαιδευτικές τεχνικές, επιτυγχάνεται η κατανόηση των αρχών της εμβιομηχανικής των αρθρώσεων και ιδίως των διαρθρώσεων του ανθρώπινου σκελετού. Ακολούθως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενσωματώνουν τις αρχές αυτές στην αξιολόγηση της κίνησης, με στόχο να προλαμβάνουν, να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν τις σχετιζόμενες με την προπόνηση κακώσεις ή να βελτιώνουν την κινητικότητα στο πλαίσιο προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.

2.1.A.6 | ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ

Στόχος της μαθησιακής υποενότητας «Λειτουργική ανατομία και αθλητική επίδοση» είναι η απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων σχετικών με τον ρόλο της λειτουργικής ανατομικής στην αθλητική απόδοση. Αναλυτικότερα, με την ολοκλήρωση της συγκεκριμένης υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίζουν να εξηγούν πώς τα ανατομικά στοιχεία και τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά επηρεάζουν την αθλητική απόδοση. Ειδικότερα, για ένα εύρος αθλημάτων και με έμφαση στο άθλημα της ειδικότητας, συσχετίζονται η ηλικία, το ανάστημα, το ποσοστό του σωματικού λίπους, η σωματική μάζα και σύσταση, η μυοσκελετική ανάπτυξη, το μήκος, το πλάτος και το μέγεθος των μελών, η έκταση της δερματικής επιφάνειας του σώματος και το πάχος

των δερματοπτυχών με την αθλητική απόδοση. Έτσι, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν τον ρόλο του σωματοτύπου και των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών στην εκτελεστική ικανότητα των ασκουμένων και μπορούν να αξιοποιήσουν τη γνώση αυτή κατά τον σχεδιασμό και την αξιολόγηση προγραμμάτων άθλησης, με σκοπό τη βελτίωση της λειτουργικότητας των αθλουμένων, τη μεγιστοποίηση της απόδοσής τους και την πρόληψη τραυματισμών.

Στην υποενότητα αυτή, συνδυάζεται το θεωρητικό υπόβαθρο όλων των προηγούμενων και τίθενται οι βάσεις για την κατανόηση άλλων ενοτήτων, όπως η φυσιολογία, η αθλητική εμβιομηχανική και η εργοφυσιολογία. Το μαθησιακό της αντικείμενο αποτελεί θεμελιώδη γνώση, τόσο για την κατάρτιση όσο και για την άσκηση του επαγγέλματος του/της προπονητή/-τριας, και, μέσω ποικιλίας εκπαιδευτικών τεχνικών, προάγονται η συνδυαστική αντίληψη και η κριτική ικανότητα των εκπαιδευομένων. Τέλος, επιτυγχάνεται η ενσωμάτωση της θεωρίας στην πρακτική εφαρμογή της ειδικότητας και τη μετέπειτα επαγγελματική σταδιοδρομία.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Hochschild, J. (2020). *Λειτουργική ανατομική του κινητικού συστήματος*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
2. Tittel, K. (2018). *Περιγραφική και λειτουργική ανατομική του ανθρώπου*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Συμπληρωματικές

1. Κουγιουμτζίδης, Χ. Φ. (2010). *Επίτομη ανατομία*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
2. Wihred, R. (2011). *Η αθλητική ικανότητα και η ανατομία της κίνησης* (3η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

2.1.B • ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η κατανόηση της λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού στο σύνολό της αλλά και τμηματικά, με την παρουσίαση της λειτουργίας ξεχωριστών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού σε συνθήκες ηρεμίας. Πιο συγκεκριμένα, η μελέτη ξεκινά από το κύτταρο και τον ιστό και στη συνέχεια επικεντρώνεται στο όργανο μέχρι τα οργανικά συστήματα και τη λειτουργία τους. Ειδικότερα, τα οργανικά συστήματα περιλαμβάνουν το αναπνευστικό, το καρδιαγγειακό, το νευρικό, το μυϊκό, το ερειστικό, το πεπτικό, το ουροποιητικό και το γεννητικό σύστημα, καθώς και το σύστημα των αισθητήριων οργάνων, του δέρματος, των ενδοκρινών αδένων ή ορμο-

νικό σύστημα, αλλά και τη μεταξύ τους αλληλεπίδραση. Επιπροσθέτως, μελετάται το ανοσοποιητικό σύστημα ως σύστημα οργάνων και βιολογικών μηχανισμών υπεύθυνο για την άμυνα του οργανισμού. Τέλος, η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εξετάζει τη φυσιολογία των λειτουργικών συστημάτων και τις προσαρμογές που προκύπτουν από την προπόνηση, με εστίαση σε θέματα που αφορούν τους/τις αθλητές/-τριες.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Αναγνωρίζουν τις αρχές της φυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού,
- Περιγράφουν τη λειτουργία του κυττάρου και τη φυσιολογική δομή των ιστών,
- Διακρίνουν τα διάφορα όργανα και συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού,
- Περιγράφουν τη λειτουργία ξεχωριστών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού,
- Περιγράφουν την έννοια της ομοιόστασης και της οξεοβασικής ισορροπίας,
- Εξηγούν βασικά στοιχεία του μεταβολισμού,
- Περιγράφουν τις βασικές αρχές της νευρωνικής και της ορμονικής επικοινωνίας,
- Αναγνωρίζουν τον ρόλο του συμπαθητικού και του παρασυμπαθητικού νευρικού μηχανισμού,
- Διακρίνουν τις φυσιολογικές τιμές ηρεμίας σε παραμέτρους διαφορετικών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού από τις αντίστοιχες τιμές άσκησης,
- Αναγνωρίζουν διακυμάνσεις στις φυσιολογικές τιμές ηρεμίας ως αποτέλεσμα προσαρμογών της άσκησης,
- Χρησιμοποιούν τις γνώσεις της φυσιολογίας ως βάση για την επεξήγηση των ωφελιών και των προσαρμογών της άσκησης,
- Εφαρμόζουν τις αρχές της φυσιολογίας στην προπονητική διαδικασία.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Φυσιολογία της άθλησης / Νευρικά κύτταρα / Καρδιαγγειακή λειτουργία / Αναπνευστική λειτουργία / Μυοσκελετικό σύστημα / Παραγωγή μυϊκού έργου / Μεταβολισμός / Ομοιόσταση / Απεκκριτικό σύστημα / Ορμόνες / Λοίμωξη / Προσαρμογές στην άσκηση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ – ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΚΥΤΤΑΡΟΥ
2	Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΜΥΪΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΡΕΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
3	Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ
4	Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
5	Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΠΕΠΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ – ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ
6	Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ – ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΞΕΟΒΑΣΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΤΟΥ ΙΣΟΖΥΓΙΟΥ ΥΔΑΤΟΣ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΩΝ
7	Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
8	Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Κείμενο αναφοράς

2.1.B.1 | ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ – ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΚΥΤΤΑΡΟΥ

Στην εισαγωγική αυτή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μυσούνται σε βασικούς ορισμούς και έννοιες της φυσιολογίας, όπως αυτές του μεταβολισμού, της ομοιόστασης και των ρυθμιστικών συστημάτων του οργανισμού, καθώς και στη λειτουργική οργάνωση του ανθρώπινου σώματος ως συνόλου συστημάτων, οργάνων, ιστών και κυττάρων. Έμφαση δίνεται στη δομή του κυττάρου, στα οργανίδια του και στις λειτουργίες τους, στα είδη, στις βασικές λειτουργίες και στον κύκλο ζωής του κυττάρου. Έτσι, οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι σε θέση να διακρίνουν τα επίπεδα οργάνωσης του ανθρώπινου σώματος και τις αντίστοιχες λειτουργίες και να περιγράφουν τις θεμελιώδεις έννοιες της ομοιόστασης, του μεταβολισμού, της θερμορρύθμισης και της οξεοβασικής ισορροπίας.

Η κατανόηση των μηχανισμών και των αλληλεπιδράσεων που λαμβάνουν χώρα στο ανθρώπινο σώμα αποτελεί προαπαιτούμενη γνώση για την παρακολούθηση των επόμενων υποενοτήτων και μαθησιακών ενοτήτων, καθώς συμβάλλει στην κατανόηση της επίδρασης της άσκησης στις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού και θέτει τις βάσεις για μια πολυδιάστατη και εξατομικευμένη προσέγγιση του προπονητικού προγράμματος.

Για τον σκοπό αυτόν, οι εκπαιδευόμενοι/-ες παρακολουθούν εμπλουτισμένες εισηγήσεις, λαμβάνουν μέρος σε ομάδες εργασίας και εκπονούν ατομικές εργασίες σχετικές με την εξειδίκευση της θεωρητικής γνώσης σε συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού, πχ. εγκύους, χρονίως πάσχοντες, παιδιά, ηλικιωμένους κ.λπ. Στο πλαίσιο αυτό, μελετούν τυχόν ιδιαιτερότητες ως προς τον τρόπο προσαρμογής (απόκρισής) τους στις μεταβαλλόμενες εσωτερικές και εξωτερικές περιβαλλοντικές συνθήκες, συμπεριλαμβανομένης της άσκησης.

2.1.B.2 | Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΜΥΪΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΡΕΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τις βασικές έννοιες και διεργασίες του μυοσκελετικού συστήματος. Αναλυτικότερα, μελετώνται τα είδη των μυϊκών ινών, η δομή και η λειτουργία των μυών, και ιδίως των σκελετικών μυών, ο μηχανισμός της μυϊκής συστολής, οι μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας, η αιμάτωση των σκελετικών μυών και η ρύθμισή της κατά τη σωματική άσκηση και, γενικότερα, η προσαρμογή των αντίστοιχων φυσιολογικών μηχανισμών και λειτουργιών στην άσκηση. Επιπροσθέτως, με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να περιγράψουν τη δομή, τη σύσταση και τις λειτουργίες των οστών, τη διαδικασία της οστεογένεσης και της αύξησης των οστών, τους τύπους, τη δομή και τις κινήσεις των αρθρώσεων, τις προσαρμογές των οστών και του οστικού μεταβολισμού στην άσκηση και τον ρόλο της άσκησης στην αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης.

Η κατανόηση των ανωτέρω μηχανισμών συμβάλλει στην αναγνώριση των φυσιολογικών και μη μηχανισμών απόκρισης στην άσκηση, στην αναγνώριση των αιτιών μυϊκής κόπωσης και στην εφαρμογή των ανωτέρω γνώσεων κατά τον σχεδιασμό και την εκτέλεση προπονητικών προγραμμάτων, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της απόδοσης των ασκουμένων/προπονουμένων. Στο πλαίσιο εισηγήσεων και μελετών περίπτωσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναπτύσσουν την ικανότητα ενεργής συμμετοχής, την κριτική τους ικανότητα και τη συνεργατική προσέγγιση της προπονητικής διαδικασίας. Τέλος, καλλιεργούν δεξιότητες αναπροσαρμογής του προπονητικού πλάνου με βάση τις ανάγκες των ασκουμένων και σε συνεργασία μαζί τους.

2.1.B.3 | Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη δομή του νευρικού συστήματος και του νευρικού ιστού, τον τρόπο διέγερσης των νευρικών κυττάρων, τη λειτουργία των συνάψεων και τον ρόλο των νευροδιαβιβαστών, την επικοινωνία μεταξύ των νευρώνων και τη λειτουργία του κεντρικού και περιφερικού νευρικού συστήματος. Επιπλέον, έμφαση δίνεται στη λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος, στον νευρομυϊκό έλεγχο και στα νωτιαία αντανακλαστικά. Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται περιληπτικά τα είδη των αισθήσεων (γενικών και ειδικών) και οι μηχανισμοί της όρασης, της ακοής, της ισορροπίας, της γεύσης, της όσφρησης και της θέσης των μελών του σώματος, με αποσαφήνιση των όρων «ιδιοδεκτικότητα» και «κιναισθηση». Τα παραπάνω εξετάζονται σε γενικό πλαίσιο, αλλά και υπό το πρίσμα της νευρομυϊκής προσαρμογής στην άσκηση για τους/τις αθλητές/-τριες ή και για συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες, όπως είναι οι ηλικιωμένοι/-ες.

Ακολουθώντας, με την κατανόηση των φυσιολογικών μηχανισμών, τίθενται οι βάσεις προκειμένου οι εκπαιδευόμενοι/-ες να διακρίνουν τις επιδράσεις της προπόνησης, να αναγνωρίζουν τους φυσιολογικούς και μη μηχανισμούς απόκρισης στην άσκηση,

να κατανοούν τις ιδιαιτερότητες επιμέρους ομάδων αθλουμένων, καθώς και τις μεθόδους αξιολόγησης της λειτουργίας του νευρομυϊκού συστήματος, τόσο στο πλαίσιο της κατάρτισης όσο και μετέπειτα κατά την άσκηση του επαγγέλματός τους. Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με την αναζήτηση, την ανάλυση και τη σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, και αποκτούν γνώσεις και δεξιότητες αναγκαίες για να εμβαθύνουν στη συνέχεια της κατάρτισής τους σε σχετικούς με τη Φυσιολογία τομείς, όπως είναι η Εργοφυσιολογία, η Διατροφή, οι Δοκιμασίες αξιολόγησης της αθλητικής δραστηριότητας κ.λπ.

2.1.B.4 | Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Στην εν λόγω υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν γνώσεις και δεξιότητες που σχετίζονται με τη φυσιολογική λειτουργία του καρδιαγγειακού και του αναπνευστικού συστήματος και την προσαρμογή τους στην άσκηση. Συγκεκριμένα, εξετάζονται η οργάνωση του αναπνευστικού συστήματος, ο αερισμός και η μηχανική των πνευμόνων, η ανταλλαγή και μεταφορά αερίων, με έμφαση στον ρόλο της κυψελιδοτριχοειδικής μεμβράνης, τη ρύθμιση της αναπνοής και την απόκριση στην άσκηση. Επιπροσθέτως, αναλύονται η δομή και η λειτουργία του καρδιακού μυός, η συστηματική και η πνευμονική κυκλοφορία και βασικές έννοιες του ερεθισματοπαγωγού συστήματος του μυοκαρδίου σε συνάρτηση με τα βιοηλεκτρικά φαινόμενα της καρδιάς. Τέλος, παρουσιάζονται συνοπτικά οι έννοιες του μηχανικού έργου, της επάρκειας και της εφεδρείας της καρδιάς, του καρδιακού κύκλου, της καρδιακής παροχής και της αρτηριακής πίεσης, ενώ μελετώνται και οι αντίστοιχες προσαρμογές σε ένα πρόγραμμα άσκησης.

Μέσω της κατανόησης των ανωτέρω στοιχείων φυσιολογίας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα αναγκαία εφόδια για την αξιολόγηση της ανταπόκρισης στην άσκηση και ερμηνεύουν τον μηχανισμό με τον οποίο η άσκηση επιδρά ευεργετικά στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα, ώστε να προσαρμόζουν την καθημερινή πρακτική τους προς αυτή την κατεύθυνση, αναλόγως των αναγκών του/της εκάστοτε αθλουμένου/-ης. Επιπλέον, δημιουργούν το αναγκαίο γνωστικό υπόβαθρο για την αξιολόγηση των μετρήσεων των βασικών καρδιοαναπνευστικών αποκρίσεων που σχετίζονται με την άσκηση. Ακολούθως, αποκτούν γνώσεις και εξασκούνται σε δεξιότητες ανάλυσης, σύνθεσης, επεξεργασίας πληροφοριών και εξαγωγής συμπερασμάτων σχετικών με την καρδιοαναπνευστική λειτουργία, την προσαρμογή στην άσκηση και την παρακολούθηση ζωτικών ενδείξεων για την ασφάλεια των ασκουμένων, στοιχεία που αποτελούν το θεμέλιο της κατάρτισης, της αξιολόγησης και του ανασχεδιασμού του προπονητικού προγράμματος.

2.1.B.5 | Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΠΕΠΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ – ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ

Στο πρώτο μέρος της παρούσας υποενότητας, παρουσιάζονται η δομή και η λειτουργία του πεπτικού συστήματος, των οργάνων και των προσαρτημάτων του. Ειδικότερα, αναπτύσσονται οι γενικές αρχές της λειτουργίας και της κινητικότητας του γαστρε-

ντερικού σωλήνα και των επιμέρους τμημάτων του, η αιμάτωσή του, η δομή του τοιχώματός του, το εντερικό νευρικό σύστημα και η ορμονική ρύθμιση της γαστρεντερικής κινητικότητας και λειτουργίας. Έμφαση δίνεται στις διαδικασίες πρόσληψης, προώθησης και ανάμειξης της τροφής, καθώς και στα αυτόνομα αντανακλαστικά, τα οποία επηρεάζουν τη δραστηριότητα του πεπτικού, πχ. έμετος, κένωση κ.λπ. Επίσης, επισημαίνονται οι εκκριτικές λειτουργίες του πεπτικού συστήματος και η ρύθμισή τους, η διαδικασία της πέψης και της απορρόφησης ουσιών από τον γαστρεντερικό σωλήνα και οι επιδράσεις της άσκησης.

Στο δεύτερο μέρος, αναλύονται οι μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας του ανθρώπινου σώματος, οι πηγές ενέργειας και η χρήση τους γενικά (μεταβολισμός υδατανθράκων, σύνθεση τριψωσφορικής αδενοσίνης, μεταβολισμός λιπιδίων και πρωτεϊνών). Ακολούθως, οι μηχανισμοί αυτοί εξετάζονται υπό το πρίσμα της άσκησης και εξειδικεύονται αναλόγως του είδους, της έντασης και της διάρκειάς της. Τέλος, μελετώνται οι προπονητικές προσαρμογές των διαφόρων ειδών άσκησης στις αποθήκες των πηγών ενέργειας και στους μηχανισμούς παραγωγής ενέργειας (αερόβιος και αναερόβιος μεταβολισμός κατά την άσκηση).

Εν ολίγοις, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναπτύσσουν το αναγκαίο θεωρητικό υπόβαθρο για τη συσχέτιση των βασικών λειτουργιών του πεπτικού συστήματος και των μηχανισμών του μεταβολισμού με τη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος κατά τη διάρκεια της άσκησης, για τη διάκριση των φυσιολογικών και μη φυσιολογικών προσαρμογών του οργανισμού στην προπόνηση και για τη βελτίωση της απόδοσης των αθλουμένων.

2.1.B.6 | Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ – ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΞΕΟΒΑΣΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΤΟΥ ΙΣΟΖΥΓΙΟΥ ΥΔΑΤΟΣ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΩΝ

Αρχικά, στη συγκεκριμένη υποενότητα, γίνεται μια σύντομη ανασκόπηση των ανατομικών δομών του ουροποιητικού συστήματος και των στοιχείων που συμμετέχουν στη ρύθμιση της οξεοβασικής ισορροπίας και του ισοζυγίου ύδατος/ηλεκτρολυτών. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν γνώσεις και δεξιότητες ανάλυσης και σύνθεσης πληροφοριών που σχετίζονται με τις λειτουργίες και τους μηχανισμούς του απεκκριτικού συστήματος, με έμφαση στη λειτουργία των νεφρών. Η ανάλυση επικεντρώνεται στη διαδικασία της κάθαρσης, στον ρόλο του άξονα ρενίνης – αγγειοτενσίνης, στη ρύθμιση της παραγωγής των ούρων, αλλά και του ισοζυγίου ύδατος και ηλεκτρολυτών. Επίσης, αναφέρονται οι βασικές αρχές της οξεοβασικής ισορροπίας και εξετάζονται ξεχωριστά οι επιδράσεις της άσκησης: α) στον ομοιοστατικό μηχανισμό διατήρησης του ισοζυγίου του ύδατος και του νατρίου και β) στην οξεοβασική ισορροπία, καθώς και οι γενικότεροι μηχανισμοί προσαρμογής.

Οι παραπάνω βασικές γνώσεις και δεξιότητες συμβάλλουν στην κατανόηση των επιδράσεων της άσκησης στη λειτουργία της απέκκρισης, στην αναγνώριση της σχετικής απόκρισης στην άσκηση και ενδεχόμενων αποκλίσεων από το φυσιολογικό και

στην κατάρτιση εξατομικευμένων προγραμμάτων προπόνησης ή παροχής συμβουλευτικής στους/στις ασκούμενους/-ες, με βάση τις ανάγκες τους. Για τον σκοπό αυτόν, με ποικιλία εκπαιδευτικών μεθόδων, συμπεριλαμβανομένων των συμμετοχικών τεχνικών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλλιεργούν την κριτική σκέψη τους και αξιοποιούν την ικανότητα συνεργασίας στο πλαίσιο του σχεδιασμού, της εκτέλεσης και της αξιολόγησης προπονητικών προγραμμάτων.

2.1.B.7 | Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Στο πλαίσιο της υποενότητας «Η φυσιολογία του ενδοκρινικού και του αναπαραγωγικού συστήματος», επιδιώκεται η κατανόηση των βασικών αρχών λειτουργίας του συστήματος των ενδοκρινών αδένων και της αναπαραγωγής. Παρέχονται γενικές εισαγωγικές γνώσεις για τη χημική φύση των ορμονών, τους τρόπους δράσης τους και τον μηχανισμό της παλίνδρομης αλληλορύθμισης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες επικεντρώνονται στον προσδιορισμό της θέσης και της λειτουργίας των ενδοκρινών αδένων (ο άξονας υποθάλαμος – υπόφυση, επίφυση, επινεφρίδια, θυρεοειδής αδένας, παραθυρεοειδείς αδένες, γονάδες, θύμος αδένας), των ορμονών που παράγουν και των δράσεών τους. Επίσης, αναλύονται η λειτουργία της ενδοκρινούς μοίρας του παγκρέατος και ο ρόλος του στον σακχαρώδη διαβήτη, την παχυσαρκία και το μεταβολικό σύνδρομο, η ορμονική ρύθμιση του μεταβολισμού κατά την άσκηση γενικά και, ειδικότερα, στους διαβητικούς.

Όσον αφορά τη λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος, μελετώνται συνοπτικά τα ανατομικά στοιχεία του στους άνδρες και τις γυναίκες, ο ρόλος των γεννητικών ορμονών, η σπερματογένεση, ο γεννητικός κύκλος στη γυναίκα, οι ορμονικές μεταβολές που λαμβάνουν χώρα κατά την κύηση και τη γαλουχία με τα επακόλουθά τους και η επίδραση της σωματικής δραστηριότητας στην αναπαραγωγική λειτουργία και για τα δύο φύλα.

Εν κατακλείδι, με τη συγκεκριμένη υποενότητα προάγεται η κατανόηση των μηχανισμών αλληλορύθμισης και των φυσιολογικών και μη ορμονικών ρυθμιστικών μηχανισμών, και ενθαρρύνεται η εμβάθυνση στις αρχές που διέπουν τις προσαρμογές του ανθρώπινου οργανισμού ως αποτέλεσμα της άσκησης.

2.1.B.8 | Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Στην υποενότητα «Φυσιολογία του ανοσοποιητικού συστήματος», οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν γνώσεις σχετικές με τον ρόλο του ανοσοποιητικού συστήματος και τους τύπους της ανοσίας. Εξοικειώνονται με τα συστατικά στοιχεία και τις αρχές λειτουργίας του έμφυτου (φυσικοί φραγμοί, εξειδικευμένα κύτταρα, συμπλήρωμα) και του επίκτητου ανοσοποιητικού συστήματος (B- και T- λεμφοκύτταρα), καθώς και με το πώς αυτά συνεργάζονται για να προστατεύσουν τον οργανισμό από μια λοίμωξη. Επιπλέον, εξετάζονται αδρά οι έννοιες των ανοσοανεπαρκειών, των αυτοάνοσων διαταραχών και οι τύποι υπερευαισθησίας.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αναλύουν τις επιδράσεις της μέτριας προπόνησης και της έντονης και παρατεταμένης άσκησης στη λειτουργία του αμυντικού συστήματος και τον κίνδυνο λοίμωξης. Επιπλέον, συζητούν πώς η προπόνηση σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες θερμοκρασίας, υψομέτρου κ.λπ. επηρεάζει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και εξοικειώνονται με τις κατευθυντήριες οδηγίες που αφορούν την άθληση κατά την περίοδο λοίμωξης ή μετά από αυτή. Μέσα από τον συνδυασμό εκπαιδευτικών μεθόδων και τεχνικών, επιδιώκονται η κατανόηση βασικών αρχών λειτουργίας του ανοσοποιητικού, η εξειδίκευση της γνώσης αυτής σε συνθήκες άσκησης, η απόκτηση γνώσεων για τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης και η αξιοποίηση των προσωπικών εμπειριών, προκειμένου να καταρτίζονται και να προσαρμόζονται τα προγράμματα άσκησης στις ανάγκες των αθλουμένων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Hall, E. J. (2017). *Guyton and Hall, Ιατρική Φυσιολογία* (13η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
2. Powers, S. K. & Howley, E. T. (2018). *Φυσιολογία της άσκησης. Θεωρία και εφαρμογές ευρωστίας και απόδοσης*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Συμπληρωματικές

1. Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (2011). *Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
2. Σοφιάδης, Ν. Θ. (2005). *Βασικές αρχές φυσιολογίας του ανθρώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.

2.1.Γ • ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Αθλητική Εμβιομηχανική» είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις έννοιες της μηχανικής, της βιομηχανικής και του κινητικού ελέγχου, οι οποίες σχετίζονται με τη μυϊκή προσπάθεια κατά τη διάρκεια απλών ή σύνθετων αθλητικών κινήσεων. Στη συγκεκριμένη ενότητα, περιλαμβάνεται η ανάλυση της κίνησης του αθλήματος κατά την προπόνηση και τον αγώνα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με την ανάλυση της κίνησης κατά τη διάρκεια απλών σωματικών κινήσεων, αλλά και αθλητικών δεξιοτήτων. Ειδικότερα, περιγράφεται ο τρόπος ανάλυσης της κίνησης στην τεχνική του αθλήματος και των

αθλητικών κινήσεων, ενώ παρουσιάζονται τρόποι αξιολόγησης των ποσοτικών και ποιοτικών κινηματικών χαρακτηριστικών τους. Τέλος, αναλύεται η αλληλεπίδραση δυνάμεων σε αθλητικές κινήσεις και τεχνικές, καθώς και οι κατάλληλες τεχνικές απόδοσης στο άθλημα.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα είδη της κίνησης και τα βιομηχανικά χαρακτηριστικά της αθλητικής κίνησης,
- Διακρίνουν τα επίπεδα και τους άξονες του ανθρώπινου σώματος,
- Προσδιορίζουν τα ποσοτικά και ποιοτικά κινηματικά χαρακτηριστικά εκτέλεσης αθλητικών κινήσεων,
- Ελέγχουν την τεχνική σε διάφορες αθλητικές κινήσεις,
- Παρουσιάζουν παραδείγματα ορθής τεχνικής κατά τη διάρκεια της αθλητικής κίνησης, σύμφωνα με τις αρχές της Αθλητικής Εμβιομηχανικής,
- Διορθώνουν την τεχνική σε διάφορες αθλητικές κινήσεις,
- Χρησιμοποιούν τρόπους αξιολόγησης των κινηματικών χαρακτηριστικών,
- Εφαρμόζουν μεθόδους ανάλυσης των δυναμικών χαρακτηριστικών κατά τη διάρκεια της αθλητικής κίνησης-προσπάθειας,
- Ερμηνεύουν δεδομένα που σχετίζονται με την Αθλητική Εμβιομηχανική,
- Υιοθετούν τη χρήση νέων τεχνολογιών στην ανάλυση της κίνησης για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Άξονες κίνησης / Υπολογισμός αθλητικής κίνησης / Γωνιακή ταχύτητα / Ανάλυση κίνησης / Κινηματικά δεδομένα / Πελματογράφημα / Δυναμοδάπεδο / Μηκοδυναμική/Ταχοδυναμική / Ισομετρική αξιολόγηση κίνησης / Ισοκινητική αξιολόγηση κίνησης / Παράγοντες αθλητικής επίδοσης.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ
2	ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ
3	ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ
4	ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΑ
5	ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ
6	ΜΕΛΕΤΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΒΛΗΤΙΚΗΣ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Γ.1 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Στην πρώτη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εισάγονται στην επιστήμη της αθλητικής εμβιομηχανικής, η οποία ερμηνεύει την αθλητική κίνηση συνδυάζοντας γνώσεις ανατομίας, φυσιολογίας, κινησιολογίας και φυσικής. Επικεντρώνονται στους παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική επίδοση και στην αναζήτηση της ιδανικότερης τεχνικής κατά την εκτέλεση της αθλητικής κίνησης (προσπάθειας), με κύριο στόχο τη βέλτιστη αγωνιστική επίδοση με τη μικρότερη ενεργειακή δαπάνη. Ειδικότερα, αναφέρεται η κινητική που αφορά τις δυνάμεις που εφαρμόζονται στο ανθρώπινο σώμα, καθώς και η επίδραση της βαρύτητας, του κέντρου βάρους, της πίεσης, της τριβής, των ροπών και των νόμων του Νεύτωνα (αδράνεια, επιτάχυνση, δράση – αντίδραση) στην εκτέλεση της ανθρώπινης κίνησης. Επίσης, αναλύεται η κινηματική που αφορά τα επίπεδα και τους άξονες κίνησης του ανθρώπινου σώματος, οι κινήσεις των αρθρώσεων και το εύρος τροχιάς τους (περιγραφή της κίνησης, περιλαμβανομένων στοιχείων του χώρου και του χρόνου) και περιγράφονται τα είδη της κίνησης (γραμμική, κυκλική ή μεικτή). Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται τα συστήματα των μοχλών που δημιουργούνται στις κινήσεις και αναλύονται με παραδείγματα.

Ως προς τη χρήση εκπαιδευτικών τεχνικών, προτείνεται η παρουσίαση με Power Point και σχετικά παραδείγματα για την ενεργοποίηση των εκπαιδευομένων και την κατανόηση των δυνάμεων των επιπέδων, των αξόνων κίνησης και των μοχλών.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αναλύουν δυνάμεις, να παρουσιάζουν τις βασικές μεταβλητές της κινηματικής ανάλυσης και τα κυκλικά χαρακτηριστικά των μελών και των αρθρώσεων ως προς τον άξονα περιστροφής, να υπολογίζουν μετατοπίσεις, ταχύτητες και επιταχύνσεις και να συζητούν για τη χρησιμότητα των γωνιακών μετατοπίσεων των μελών στην αξιολόγηση της συναρμογής και της αλληλουχίας της αθλητικής κίνησης.

2.1.Γ.2 | ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Στη δεύτερη μαθησιακή υποενότητα, παρουσιάζονται οι βασικές μέθοδοι της κινηματικής ανάλυσης για τον υπολογισμό της αθλητικής κίνησης (μετατόπιση, ταχύτητα, επιτάχυνση) των μελών και των αρθρώσεων του σώματος. Αναφέρονται τα σημαντικά στοιχεία στην κινηματική ανάλυση, όπως η συχνότητα δειγματοληψίας, τα συστήματα αναφοράς και η χρήση των ανακλαστήρων. Ακόμη, παρουσιάζεται ο προσδιορισμός της θέσης ενός σημείου σε δύο (2) διαστάσεις (επίπεδο και χώρο) με τη χρήση συντεταγμένων, ο υπολογισμός της κίνησης των σημείων στο επίπεδο και στον χώρο και, επίσης, η έννοια και ο υπολογισμός του κέντρου μάζας του σώματος. Πιο συγκεκριμένα, οι μέθοδοι της κινηματικής ανάλυσης διακρίνονται σε δύο (2) κατηγορίες, τις άμεσες και τις έμμεσες. Στις άμεσες περιλαμβάνονται τα επιταχυνσιόμετρα και τα γωνιόμετρα, που είναι δύο (2) ειδών, τα χειροκίνητα και τα ηλεκτρικά. Ακολούθως, αναλύονται οι έμμεσες μέθοδοι, που περιλαμβάνουν τα οπτικοηλεκτρονικά ή ηλεκτρομαγνητικά μέσα, την κινηματογράφηση και τη βιντεοσκόπηση, οι διαδικασίες εγκατάστασης, και παρουσιάζονται τα μειονεκτήματα και τα πλεονεκτήματα όλων των μεθόδων. Επιπλέον, αναλύονται τα βασικά βήματα που ακολουθούνται στη δισδιάστατη και τρισδιάστατη ανάλυση με βιντεοκάμερα (τοποθέτηση, ρύθμιση, συχνότητα δειγματοληψίας, φωτισμός και τοποθέτηση ανακλαστήρων), καθώς και στην τρισδιάστατη ανάλυση με οπτικοηλεκτρονικά συστήματα. Τέλος, παρουσιάζονται τα σφάλματα μέτρησης κατά τη διαδικασία, τα οποία θέτουν σε κίνδυνο την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων, και οι τρόποι παρουσίασης των κινηματικών δεδομένων. Κατά την υλοποίηση της υποενότητας, προτείνεται η προβολή βίντεο με τις μεθόδους της κινηματικής ανάλυσης.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίζουν να αναλύουν τις βασικές μεθόδους της κινηματικής ανάλυσης, εκθέτοντας τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους.

2.1.Γ.3 | ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Στην τρίτη μαθησιακή υποενότητα, ορίζονται τα δυναμοδάπεδα (ή πλατφόρμα αντίδρασης της δύναμης), τα οποία διακρίνονται με βάση τον αισθητήρα σε αυτά με πιεζοηλεκτρικές αντιστάσεις και σε εκείνα με πιεζοηλεκτρικούς κρυστάλλους. Ειδικότερα, περιγράφονται τα κατασκευαστικά τους στοιχεία και αναλύεται η καταγραφή της δύναμης αντίδρασης του εδάφους, όταν το σώμα έρθει σε επαφή με αυτό, με τρεις (3) συνιστώσες, την κατακόρυφη, την οριζόντια και την πλάγια, ενώ υπολογίζονται οι συντεταγμένες του κέντρου πίεσης. Αναλύονται τα πρωτόκολλα καταγραφής και οι μεταβλητές μέσω παραδειγμάτων ανάλυσης με πλατφόρμα αντίδρασης για την όρθια στάση, τη βάδιση, την ισορροπία και το κατακόρυφο άλμα, και επιπλέον τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της αξιολόγησης με δυναμοδάπεδο. Ακολούθως, παρουσιάζεται ο πελματογράφος, ένα σύστημα καταγραφής των πιέσεων που ασκούνται στο πέλμα κατά τη στήριξη, το οποίο διακρίνεται σε δύο (2) είδη, την πλατ-

φόρμα και τις σόλες πίεσης, και απαριθμούνται οι διαφορές του με το δυναμοδάπεδο. Επιπλέον, αναφέρεται η χρησιμότητα του πελματογραφήματος στην ανάλυση της ισορροπίας σε διάφορες στάσεις του σώματος, στη μελέτη των πελματικών πιέσεων κατά την όρθια στάση (στατικό) και τη βάρδιση (δυναμικό), καθώς και στην κατασκευή υποδημάτων ή προστατευτικών μέσων για τη βελτίωση της απόδοσης και την ελάττωση των φορτίσεων. Τέλος, απαριθμούνται τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της αξιολόγησης με πελματογράφο. Προτείνεται ο σχεδιασμός σε ομάδες εργασίας πρωτοκόλλου καταγραφής των δυνάμεων αντίδρασης του εδάφους στην εκτέλεση μιας κίνησης.

Ολοκληρώνοντας τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ένα πρωτόκολλο καταγραφής δυνάμεων αντίδρασης δυναμοδαπέδων και, επίσης, πρωτόκολλο κατά την όρθια στάση και βάρδιση με πελματογράφο ή δυναμοδάπεδο.

2.1.Γ.4 | ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΑ

Στην τέταρτη μαθησιακή υποενότητα, παρουσιάζεται η μυϊκή ενεργοποίηση κατά την εκτέλεση μιας κίνησης μέσω της ανάλυσης του νευρικού ερεθίσματος, η οποία επιτυγχάνεται με τη διαδικασία της ηλεκτρομυογραφίας, ενώ παράλληλα παρουσιάζεται ο βασικός εργαστηριακός εξοπλισμός. Πιο συγκεκριμένα, ορίζεται η ηλεκτρομυογραφία ως τεχνική καταγραφής της ηλεκτρικής δραστηριότητας του νευρομυϊκού μηχανισμού, όπου η καταγραφή της ηλεκτρικής τάσης επιτυγχάνεται μέσω ειδικών ηλεκτροδίων που τοποθετούνται επιδερμικά στην περιοχή της γαστέρας του μυός, συνδεδεμένα με ενισχυτή και ηλεκτρονικό υπολογιστή με το ανάλογο λογισμικό καταγραφής και ανάλυσης. Ακολούθως, αναλύεται το βασικό πρωτόκολλο ηλεκτρομυογραφικής καταγραφής και η σχετική διαδικασία, συμπεριλαμβανομένης της προετοιμασίας του/της εξεταζόμενου/-ης. Στη συνέχεια, ερμηνεύεται η ανάλυση του ηλεκτρομυογραφήματος, η οποία διακρίνεται σε: α) χρονική, που εξετάζει τη διάρκεια και τον συγχρονισμό της μυϊκής ενεργοποίησης, β) ποσοτική, που εξετάζει το μέγεθος της μυϊκής δραστηριότητας, και γ) ανάλυση συχνοτήτων, που εξετάζει τον τρόπο της νευρομυϊκής ενεργοποίησης. Η παράθεση παραδειγμάτων εφαρμογής της ηλεκτρομυογραφίας σε διάφορες κινήσεις κατά την αθλητική δραστηριότητα ενεργοποιεί τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες στην ανάλυση ενός υποθετικού παραδείγματος σε ομάδες εργασίας.

Ολοκληρώνοντας τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοούν τον τρόπο ενεργοποίησης των μυών κατά την εκτέλεση μιας εκούσιας κίνησης με την ανταπόκριση του νευρικού ερεθίσματος, θα περιγράψουν τη διαδικασία του ηλεκτρομυογραφήματος και θα εξηγούν τη σημαντικότητα των πληροφοριών που παρέχονται.

2.1.Γ.5 | ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, παρουσιάζονται οι ιδιότητες παραγωγής της δύναμης από τους μυς, τα είδη των συσπάσεων, η μορφολογία των μυών και ο ρόλος των μοχλών στην παραγωγή της δύναμης. Ειδικότερα, αναλύεται η μηχανοδυναμική και ταχοδυναμική σχέση στην παραγωγή της μυϊκής δύναμης, καθώς και η μορφολογία των μυών, οι οποίοι, σε συνδυασμό με τον μοχλό, καθορίζουν τα χαρακτηριστικά της παραγωγής δύναμης και της μεταβολής του μήκους του μυός, επηρεάζοντας ανάλογα το εύρος κίνησης των αρθρώσεων. Παρουσιάζονται τα είδη των μυϊκών συσπάσεων, που περιλαμβάνουν τη μειομετρική/σύγκεντρη, την πλειομετρική/έκκεντρη, την ισοτονική, την ισοκινητική και την ισομετρική σύσπαση, καθώς και τα βασικά στοιχεία ενός πρωτοκόλλου ισομετρικής αξιολόγησης της δύναμης. Επίσης, αναφέρονται οι τύποι των ισομετρικών δυναμομέτρων, οι μεταβλητές και τα σφάλματα της ισομετρικής αξιολόγησης και, επιπλέον, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των ισομετρικών δυναμομέτρων.

Ακολουθώντας, παρουσιάζεται η ισοκινητική αξιολόγηση της δύναμης με ανάλυση των βασικών στοιχείων ενός πρωτοκόλλου αξιολόγησης, των βασικών μεταβλητών και των πρακτικών που οδηγούν σε σφάλματα μέτρησης, ενώ, επιπρόσθετα, αναφέρονται τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των ισοκινητικών δυναμομέτρων.

Κατάλληλες εκπαιδευτικές τεχνικές αποτελούν η εμπλουτισμένη εισήγηση με παρουσίαση Power Point, η προβολή βίντεο και τα παραδείγματα εφαρμογής με διάφορα είδη μυϊκής συστολής σε κινήσεις των αρθρώσεων, που δίνουν την ευκαιρία στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες να αναλύσουν σε βάθος ένα υποθετικό παράδειγμα.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αξιοποιούν πρακτικά τη θεωρία της μηχανοδυναμικής και ταχοδυναμικής σχέσης στην προπόνηση αντιστάσεων, να σχεδιάζουν ένα βασικό πρωτόκολλο ισομετρικής και ισοκινητικής αξιολόγησης και να ερμηνεύουν τα αποτελέσματα των δοκιμασιών αυτών.

2.1.Γ.6 | ΜΕΛΕΤΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΒΛΗΤΙΚΗΣ

Στην έκτη μαθησιακή υποενότητα, μελετάται η παραγωγή του μηχανικού έργου με τις διάφορες μορφές του (θετικό, αρνητικό, επιτάχυνσης, ανύψωσης) κατά την εκτέλεση μιας μυϊκής προσπάθειας και οι έννοιες της ενέργειας (δυναμική, κινητική, αρχή διατήρησης της ενέργειας) στην ερμηνεία της αθλητικής κίνησης. Πιο συγκεκριμένα, ερμηνεύεται η κίνηση και το παραγόμενο έργο ανάλογα με τη φορά της δύναμης και της μετατόπισης κατά την εκτελούμενη αθλητική τεχνική για την εκμετάλλευση των διαφόρων μορφών ενέργειας και τη μετάβαση από τη μια ενέργεια στην άλλη, με κύριο στόχο την επίτευξη της μέγιστης απόδοσης με τη μικρότερη κατανάλωση ενέργειας. Για την κατανόηση, αναλύονται παραδείγματα παραγωγής θετικού και αρνητικού έργου, επιτάχυνσης και ανύψωσης στην εκτέλεση μιας αθλητικής κίνησης. Ακολουθώντας, ορίζεται η βλητική, η οποία μελετά την κίνηση των σωμάτων ή των αντικειμένων μέσα

σε ρευστό υλικό, όπως το νερό και τον αέρα. Επίσης, αναλύονται παράγοντες όπως η γωνία, η ταχύτητα, το ύψος του σώματος ή του αντικειμένου κατά την απελευθέρωση, γιατί επηρεάζουν την εκτίναξη του σώματος ή την απελευθέρωση ενός αθλητικού αντικειμένου (μπάλα, ακόντιο, σφαίρα κ.ά.). Επιπλέον, σημαντικοί παράγοντες που πρωτίστως υπολογίζονται στη μελέτη της αθλητικής κίνησης είναι η δύναμη της βαρύτητας και της αντίστασης του αέρα, επειδή επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά το αποτέλεσμα της αθλητικής κίνησης.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να υπολογίζουν το μηχανικό έργο που παράγεται στην αθλητική κίνηση, να εξηγούν την επίδραση του αέρα στην αθλητική επίδοση και την προσαρμογή στις διάφορες μορφές ενέργειας κατά την αθλητική προσπάθεια.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Κέλλης, Ε. (2015). *Αθλητική Εμβιομηχανική. Αρχές και Μεθοδολογία Εμβιομηχανικής Ανάλυσης της Κίνησης*. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε στις 11 Αυγούστου 2023 από: <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/4943?locale=el>
2. Baumann, W. (1996). *Βασικές αρχές της βιομηχανικής των αθλητικών κινήσεων*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

1. Stergiou, N. (2023). *Εμβιομηχανική και Ανάλυση Βάδισης*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
2. McGinnis, P. M. (2020). *Εμβιομηχανική της Άσκησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.

2.1.Δ • ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν την περιπλοκότητα της αγοράς εργασίας του αθλητισμού και των παραγόντων που την επηρεάζουν και να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους/τις βοηθήσουν να διευρύνουν το φάσμα των ικανοτήτων τους. Η συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνει, αρχικά, τη μελέτη του νομοθετικού πλαισίου που διέπει το επάγγελμα του/της επαγγελματία προπονητή/-τριας, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίζουν τα εργασιακά τους δικαιώματα και τα περιθώρια της εργασιακής τους δραστηριότητας, εντός των οποίων θα αναπτύξουν τις βασικές δεξιότητες του/της επαγγελματία προπονητή/-τριας. Στη

συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, στο πλαίσιο της μαθησιακής ενότητας, ενημερώνονται για τις δυνατότητες και τις ευκαιρίες εξέλιξης που τους προσφέρει το επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας και για τις δεξιότητες που χρειάζεται να διαθέτουν ως επαγγελματίες της ειδικότητας. Επίσης, αναφέρονται στρατηγικές που ενισχύουν την προσωπική και την κοινωνική υπευθυνότητα. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τρόπους αποτελεσματικής παρουσίασης του επαγγελματικού τους προφίλ και των ικανοτήτων τους, τα οποία είναι απαραίτητα για την αναζήτηση εργασίας.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Εφαρμόζουν την κείμενη νομοθεσία σχετικά με τον αθλητισμό,
- Περιγράφουν τα εργασιακά τους δικαιώματα και τα περιθώρια της εργασιακής τους δραστηριότητας,
- Εντοπίζουν ευκαιρίες επαγγελματικής εξέλιξης που προσφέρει το επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας,
- Αναπτύσσουν βασικές προπονητικές δεξιότητες που στηρίζονται στην επιστημονική τους κατάρτιση,
- Αναπτύσσουν βασικές προπονητικές δεξιότητες που στηρίζονται στην επιστήμη της παιδαγωγικής,
- Εφαρμόζουν αποτελεσματικές επικοινωνιακές δεξιότητες,
- Υποστηρίζουν τη συνεργασία μεταξύ τους,
- Αναπτύσσουν δεξιότητες στην παρουσίαση προτάσεων και ιδεών,
- Τεκμηριώνουν τις θέσεις τους σε θέματα που άπτονται της αθλητικής επιστήμης,
- Υποστηρίζουν την ανάπτυξη των προσωπικών και επαγγελματικών δεξιοτήτων.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Προσφορά εργασίας / Ζήτηση εργασίας / Άδεια άσκησης επαγγέλματος / Αθλητικός νόμος / Αθλητικοί φορείς / Εργασιακά δικαιώματα / Επαγγελματική εξέλιξη / Τεχνικές επικοινωνίας / Προβολή επαγγελματικού προφίλ / Συνέντευξη επιλογής προσωπικού.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
2	ΤΟ ΘΕΣΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ
3	ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ
4	ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ
5	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ
6	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Δ.1 | ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Στην πρώτη μαθησιακή υποενότητα, επιδιώκεται η παρουσίαση της οργανωτικής δομής και της λειτουργίας του αθλητικού συστήματος στην Ελλάδα. Στο πλαίσιο αυτό, περιγράφονται οι αθλητικές δομές της χώρας και παρέχονται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες σημαντικές πληροφορίες για τον τρόπο λειτουργίας τους. Εξετάζονται οι κύριοι φορείς που συμμετέχουν στην οργάνωση και τη διαχείριση του αθλητισμού, όπως η Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή, οι Αθλητικές Ομοσπονδίες, τα Αθλητικά Σωματεία (ερασιτεχνικά και επαγγελματικά), η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, οι Αθλητικές Ενώσεις και οι δημόσιες αρχές. Επιπλέον, εξηγείται η ιεραρχία και οι αρμοδιότητες των φορέων αυτών, καθώς και η σχέση μεταξύ τους. Περιγράφεται, επίσης, ο τρόπος δημιουργίας αθλητικού σωματείου και η διαδικασία χορήγησης αθλητικού δελτίου για συγκεκριμένο άθλημα ή κλάδο άθλησης από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Παράλληλα, δίνονται πρακτικές συμβουλές και προτάσεις για την αποτελεσματική αξιοποίηση των αθλητικών δομών και αποσαφηνίζεται ο ρόλος του/της επαγγελματία προπονητή/-τριας στο αθλητικό σύστημα.

Τέλος, αναλύονται οι προκλήσεις που αντιμετωπίζει στις μέρες μας ο/η επαγγελματίας προπονητής/-τρια και οι ευκαιρίες που παρουσιάζονται για την επαγγελματική του/της εξέλιξη. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τις απαραίτητες γνώσεις και εμπειρίες, ώστε να κατανοούν τη δομή και τη λειτουργία του αθλητικού συστήματος στην Ελλάδα, να λειτουργούν αποτελεσματικά απέναντι στις προκλήσεις που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν μελλοντικά ως επαγγελματίες προπονητές/-τριες και να επιλέγουν τις κατάλληλες δράσεις στο αθλητικό πεδίο.

2.1.Δ.2 | ΤΟ ΘΕΣΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ

Στη δεύτερη μαθησιακή υποενότητα, κυριαρχούν τα νομικά θέματα που επηρεάζουν την επαγγελματική δραστηριότητα των προπονητών/-τριών και παρέχεται στους/

στις εκπαιδευόμενους/-ες μια ολοκληρωμένη εικόνα του νομοθετικού πλαισίου που ρυθμίζει το επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας στην Ελλάδα. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρονται οι νόμοι, οι κανονισμοί και οι διατάξεις που διέπουν τον αθλητισμό, τη λειτουργία των αθλητικών οργανισμών και των επαγγελματιών προπονητών/-τριών. Περιγράφονται, επίσης, τα εργασιακά τους δικαιώματα και παρουσιάζεται το ρυθμισμένο επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας. Είναι σημαντικό να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ότι οι επαγγελματίες προπονητές/-τριες, ανάλογα με το επίπεδο εκπαίδευσης και τα προσόντα τους, διακρίνονται στα τρία (3) επίπεδα Α΄, Β΄ και Γ΄. Στο πλαίσιο αυτό, αναλύονται οι προϋποθέσεις ένταξης σε καθένα από τα επίπεδα αυτά και τα αντίστοιχα επαγγελματικά δικαιώματα. Εξετάζονται, επίσης, οι δυνατότητες αναβάθμισης του επιπέδου του/της προπονητή/-τριας (π.χ. από το επίπεδο Γ΄ στο επίπεδο Β΄ ή από το επίπεδο Β΄ στο επίπεδο Α΄), για παράδειγμα μέσω των Σχολών Προπονητών Α΄ ή Β΄ Κατηγορίας που διοργανώνει η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Επιπλέον, γίνεται αναφορά στη διεθνή νομοθεσία και στις διεθνείς αθλητικές ομοσπονδίες που επηρεάζουν το επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας. Τέλος, παρουσιάζεται αναλυτικά ο τρόπος έκδοσης της άδειας άσκησης επαγγέλματος του/της προπονητή/-τριας από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.

Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει το περιεχόμενο και τη σημασία του νομοθετικού πλαισίου που διέπει το επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας στην Ελλάδα.

2.1.Δ.3 | ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ

Στο πλαίσιο της μαθησιακής υποενότητας, παρουσιάζονται λεπτομερή στοιχεία για την αγορά εργασίας στο αθλητικό πεδίο και εξετάζονται οι παράγοντες (τάσεις, απαιτήσεις, ευκαιρίες) που επηρεάζουν την επαγγελματική σταδιοδρομία των προπονητών/-τριών. Αναλυτικότερα, αναφέρονται οι γενικές αρχές και οι ιδιαιτερότητες της προπονητικής εργασίας στον αθλητικό χώρο, οι παράγοντες που την επηρεάζουν (προσφορά και ζήτηση), ο ανταγωνισμός μεταξύ των προπονητών/-τριών στη διεκδίκηση θέσεων εργασίας και οι οικονομικές παράμετροι που επιδρούν στις προσλήψεις τους. Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται οι επιλογές σταδιοδρομίας και αναλύονται οι διαφορετικές επαγγελματικές θέσεις προπονητών/-τριών που δυνητικά μπορεί να είναι διαθέσιμες, από το ερασιτεχνικό επίπεδο μέχρι τον επαγγελματικό αθλητισμό (αθλητικές ομοσπονδίες, ερασιτεχνικά ή επαγγελματικά αθλητικά σωματεία, ακαδημίες και τμήματα υποδομής ομάδων). Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην αναγκαιότητα της έγγραφης σύμβασης εργασίας μεταξύ του/της προπονητή/-τριας και του αθλητικού φορέα, και γίνεται αναφορά στην κατώτατη αμοιβή που προβλέπεται από την κείμενη νομοθεσία. Επίσης, τονίζεται η υποχρέωση των εργοδοτών/-τριών να ασφαλίζουν τους/τις προπονητές/-τριες και παρουσιάζονται οι διάφορες μορφές ασφάλισης που είναι διαθέσιμες για τους/τις επαγγελματίες προπονητές/-τριες.

Συνοψίζοντας, με τη συγκεκριμένη υποεπενότητα, αναμένεται να τεθούν οι βάσεις για μια επιτυχημένη σταδιοδρομία καθώς, με την ολοκλήρωσή της, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να κατανοούν τις τάσεις της αγοράς εργασίας, να προσαρμόζονται στις εκάστοτε συνθήκες της και να αξιοποιούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις ευκαιρίες που τους παρουσιάζονται.

2.1.Δ.4 | ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ

Στη συγκεκριμένη υποεπενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εισάγονται στις δεξιότητες που χρειάζεται να διαθέτει ο/η σύγχρονος/-η προπονητής/-τρια προκειμένου να αλληλεπιδρά αποτελεσματικά στο πλαίσιο του επαγγέλματός του/της. Σε αυτή την κατεύθυνση, παρουσιάζονται και αναλύονται σημαντικές επικοινωνιακές δεξιότητες, όπως η ομαδική εργασία, η διαχείριση χρόνου, η επίλυση προβλημάτων, η ενσυναίσθηση, η ευγένεια, ο σεβασμός κ.ά., και εξετάζονται τρόποι ανάπτυξης και ενίσχυσής τους. Τονίζεται, επίσης, η αξία της ενεργητικής ακρόασης και της κατανόησης των αναγκών των αθλητών/-τριών τους, καθώς και η σημασία της σαφήνειας και της συνοχής των οδηγιών και των ανατροφοδοτήσεων που παρέχονται από τους/τις προπονητές/-τριες. Κρίνεται σκόπιμο οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εμβαθύνουν σε τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας, οι οποίες συμβάλλουν στη δημιουργία θετικού κλίματος και ενισχύουν την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία τόσο με τους/τις αθλητές/-τριες όσο και με τους/τις συνεργάτες/-ιδες προπονητές/-τριες και τους εμπλεκόμενους φορείς. Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν την ανάγκη ύπαρξης διαφορετικών απόψεων, πώς να τις διαχειρίζονται επικοινωνιακά και πώς να διασφαλίζουν αποτελεσματική επικοινωνία και συνεργασία στο πλαίσιο της ομάδας. Τέλος, παροτρύνονται να αναπτύξουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για την παρουσίαση και την υποστήριξη νέων προτάσεων και ιδεών με σαφήνεια και πειστικότητα.

Με την ολοκλήρωση της εν λόγω υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια και τις βάσεις για την ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων, ώστε να είναι σε θέση να αντεπεξέλθουν με επιτυχία σε σύγχρονα περιβάλλοντα εργασίας.

2.1.Δ.5 | ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ

Στην εν λόγω υποεπενότητα, παρουσιάζονται τα στοιχεία και τα χαρακτηριστικά που θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα σύγχρονο επαγγελματικό βιογραφικό σημείωμα με τη συνοδεία επιστολής ώστε να ξεχωρίσει και να προσελκύσει το ενδιαφέρον των εργοδοτών/-τριών. Στην αρχή της υποεπενότητας, γίνεται αναφορά στη σημασία του βιογραφικού σημειώματος και της συνοδευτικής επιστολής στη διεκδίκηση μιας θέσης εργασίας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες παροτρύνονται να κατανοήσουν την ανάγκη μιας ελκυστικής και οργανωμένης παρουσίασης των προσόντων, των επαγγελματικών εμπειριών-δεξιοτήτων και των ενδιαφερόντων τους στα συγκεκριμένα έγγραφα.

Στη συνέχεια, παρουσιάζονται και εξηγούνται οι βασικές αρχές που διέπουν τη σύνταξη ενός βιογραφικού σημειώματος, συμπεριλαμβανομένης της δομής και της παράθεσης όλων των σχετικών στοιχείων που συμβάλλουν στην ανάδειξη των πλεονεκτημάτων και των ικανοτήτων/δεξιοτήτων των υποψηφίων. Αναλύονται, επίσης, εναλλακτικοί τρόποι διάταξης του περιεχομένου και διάφορες επιλογές για τη βέλτιστη μορφοποίησή του. Τέλος, δίνεται έμφαση στη σημασία της προσαρμογής του βιογραφικού σημειώματος και της συνοδευτικής επιστολής στις απαιτήσεις της εκάστοτε εργασιακής θέσης και/ή του φορέα. Στη βάση όσων αναφέρθηκαν, ενδεδειγμένη εκπαιδευτική τεχνική είναι η παρουσίαση διαφορετικών πρότυπων βιογραφικών σημειωμάτων, προκειμένου να αναλυθούν και να συζητηθούν τα επιμέρους στοιχεία τους στην ολομέλεια της ειδικότητας.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια, εμπειρίες και δεξιότητες και θα είναι σε θέση να αναδείξουν μέσα από το βιογραφικό τους σημείωμα τα προσόντα που διαθέτουν και είναι σημαντικά για μια συγκεκριμένη θέση εργασίας.

2.1.Δ.6 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ

Η τελευταία υποενότητα ασχολείται με τις τεχνικές αναζήτησης εργασίας και τη διαδικασία της συνέντευξης για την επιλογή προσωπικού. Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να διερευνήσουν διάφορες πηγές αναζήτησης εργασίας (ιστοσελίδες, επαγγελματικά δίκτυα, αγγελίες εργασίας) και να αναλύσουν στρατηγικές που αποσκοπούν στη δημιουργία επαφών και στη διατήρηση επαγγελματικών σχέσεων. Στη συνέχεια, δίνεται έμφαση στη σημασία της συνέντευξης και στους λόγους για τους οποίους είναι σημαντικό οι υποψήφιοι/-ες να προσέρχονται σε αυτή καλά προετοιμασμένοι/-ες. Εξετάζονται οι διάφοροι τύποι συνεντεύξεων, όπως οι προσωπικές, οι ομαδικές και οι τηλεφωνικές, και περιγράφονται τα στάδια μιας συνέντευξης για την επιλογή προσωπικού. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τεχνικές προετοιμασίας για ερωτήσεις στις οποίες, ενδεχομένως, θα κληθούν να απαντήσουν κατά τη διάρκεια μιας συνέντευξης και γνωρίζουν τρόπους να εντοπίζουν τις ανάγκες του/της επικείμενου/-ης εργοδότη/-τριας, ώστε να προβάλουν τις δεξιότητες και την εμπειρία τους με αποτελεσματικό τρόπο. Παρουσιάζονται, επίσης, πρακτικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν: α) στην αντιμετώπιση δύσκολων ερωτήσεων, β) στη διαμόρφωση θετικής εντύπωσης στον/στην εργοδότη/-τρια, γ) στη δημιουργία ενός ελκυστικού προφίλ στα κοινωνικά δίκτυα και στις επαγγελματικές ιστοσελίδες, με λέξεις-κλειδιά και δεξιότητες που συμβάλλουν στη βέλτιστη αναζήτηση των υποψηφίων, και δ) στην αξιοποίηση των εργαλείων δικτύωσης για τη δημιουργία επαγγελματικών συνδέσεων.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια, εμπειρίες και δεξιότητες ώστε να είναι αποτελεσματικοί/-ές στην αναζήτηση εργασίας και στην παρουσίαση του επαγγελματικού τους προφίλ.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Γαργαλιάνος, Δ. (επιμ.). (2023). *Δομή και Οργάνωση του Ελληνικού Αθλητισμού* (2η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
2. Μπακιρτζόγλου, Π. (2023). *Επαγγελματικό Περίγραμμα Προπονητή/-τριας* (1η αναθεωρημένη έκδοση). Αθήνα: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ.
3. Τητήρου, Χ. (2010). *Τεχνικές αναζήτησης εργασίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.

Συμπληρωματικές

1. Γραφείο Διασύνδεσης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. (χ.χ.). *Σύγχρονες Τεχνικές Αναζήτησης Εργασίας*. Ανακτήθηκε στις 18 Σεπτεμβρίου 2023 από: <https://career.auth.gr/services/advisory/for-work>
2. Κοτζαϊβάζογλου, Ι. & Πασχαλούδη, Δ. (2002). *Οργανωσιακή επικοινωνία. Η επικοινωνία για επιχειρήσεις και οργανισμούς*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.

2.1.Ε • ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η «Γενική Προπονητική» είναι το γνωστικό αντικείμενο που έχει ως σκοπό να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις βασικές αρχές της προπόνησης και σε γενικές προπονητικές τακτικές, οι οποίες βασίζονται σε θεωρητικά και μεθοδολογικά δεδομένα που ισχύουν σε διάφορα αθλήματα και μορφές άσκησης. Πιο αναλυτικά, στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα, αναλύονται προπονητικοί όροι, έννοιες και κοινά χαρακτηριστικά διαφόρων αθλημάτων, με εκτενή αναφορά σε γενικές προπονητικές μεθόδους. Επίσης, γίνεται ενδελεχής αναφορά στις αρχές που διέπουν την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και περιγράφονται τα ανατομικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά στην αναπτυξιακή ηλικία και στους ενήλικες, με αναφορά στον προπονητικό σχεδιασμό. Επιπροσθέτως, μελετάται η προπονητική τεχνική του περιοδισμού με σκοπό την κορύφωση της αθλητικής απόδοσης σε συγκεκριμένες περιόδους ή αγώνες. Τέλος, η συγκεκριμένη ενότητα επικεντρώνεται στην εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στην προπονητική διαδικασία με σκοπό την αξιοποίησή της σε πραγματικές συνθήκες εργασίας.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Εφαρμόζουν τις βασικές προπονητικές αρχές,
- Περιγράφουν προπονητικές τακτικές σχεδιασμού ενός προπονητικού πλάνου,

- Ορίζουν τον σκοπό και τα χαρακτηριστικά της προπόνησης,
- Διακρίνουν τα ανατομικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά στην αναπτυξιακή ηλικία,
- Αναγνωρίζουν ταλέντα σε επίπεδο αθλητικών επιδόσεων,
- Οργανώνουν την προπονητική διαδικασία,
- Δημιουργούν συνθήκες για τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης,
- Σχεδιάζουν την προπονητική πορεία βάσει της αρχής του περιοδισμού,
- Αξιολογούν την προπονητική πορεία και να αναπροσαρμόζουν τα προπονητικά ερεθίσματα όταν χρειάζεται,
- Υιοθετούν την ιδέα της διαρκούς προπονητικής εξέλιξης των αθλητών/-τριών για την επίτευξη του μέγιστου δυνατού αγωνιστικού αποτελέσματος.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Προπονητική μονάδα / Προπονητική ορολογία / Μοντέλα περιοδικότητας / Προπονητικοί κύκλοι / Προπονητικό πλάνο / Ταχυδυναμικές παράμετροι / Αντοχή στην ταχύτητα / Καρδιοαναπνευστική αντοχή / Μυϊκή αντοχή / Ασκησιολόγιο / Μεγιστοποίηση απόδοσης / Περιοδισμός.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (3), Εργαστήριο (0), Σύνολο (3).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
2	ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
3	ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
4	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ
5	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ
6	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ
7	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Ε.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

Βασικός σκοπός της υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη «θεωρία των ενεργειών προπόνησης», όπως ορίζεται η επιστήμη της προπονητικής, κατά την οποία ακολουθείται μια μεθοδική προπονητική διαδικασία για τη βελτίωση αθλητικών ικανοτήτων και την επίτευξη της βέλτιστης αγωνιστικής απόδοσης. Αναλυτικότερα, ύστερα από μια σύντομη ιστορική αναδρομή στην εξέλιξη της επι-

στήμης της προπονητικής και την ανάδειξη της σημαντικότητάς της, μελετώνται βασικές έννοιες, όπως τα μέρη που αποτελούν μια «προπονητική μονάδα» και η σημασία τους, η βασική προπονητική ορολογία, καθώς και οι διαφορές της προπόνησης ανάμεσα σε αγωνιστικό και μαζικό αθλητισμό. Επιπλέον, αναφέρονται πιθανοί παράγοντες που δύνανται να επηρεάσουν τους χειρισμούς-ενέργειες των προπονητών/-τριών, με έμφαση στις ειδικές συνθήκες και απαιτήσεις του αθλήματος, καθώς και στη μεταβλητότητα των προπονητικών και αγωνιστικών συνθηκών. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σημαντικότητα του θεωρητικού υποβάθρου της προπονητικής και τη συνεισφορά της ατομικής εμπειρίας στο άθλημα, για τον βέλτιστο χειρισμό της προπονητικής διαδικασίας. Επιπροσθέτως, συζητείται ο ρόλος των προπονητών/-τριών στην ατομική απόδοση κάθε αθλητή/-τριας και στην καλή λειτουργία μια αθλητικής ομάδας.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για την περιγραφή της προπονητικής διαδικασίας και τη χρήση βασικής προπονητικής ορολογίας. Επίσης, θα αντιλαμβάνονται τη χρησιμότητα εφαρμογής των γνώσεων της προπονητικής για την επίτευξη του μέγιστου δυνατού αγωνιστικού αποτελέσματος. Για να επιτευχθούν τα μαθησιακά αποτελέσματα τόσο της εν λόγω υποενότητας όσο και εκείνων που ακολουθούν, συστήνεται η αξιοποίηση ποικίλων εκπαιδευτικών μεθόδων και μέσων, όπως εισηγήσεων για την ανάπτυξη του γνωστικού υποβάθρου των εκπαιδευομένων, χρήσης οπτικοακουστικού υλικού, αξιοποίησης παραδειγμάτων, εικόνων ή βίντεο που σχετίζονται με την προπονητική.

2.1.Ε.2 | ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Βασικός σκοπός της υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις αρχές που διέπουν την προπόνηση, καθώς και σε διαφορετικές μεθόδους προπονητικής επιβάρυνσης. Στην παρούσα υποενότητα, αναλύονται οι «Αρχές Προπονητικής» όπως: α) «η Αρχή του αποτελεσματικού ερεθίσματος επιβάρυνσης», β) «η Αρχή της Προοδευτικότητας», γ) «η Αρχή της παραλλαγής της προπονητικής επιβάρυνσης», δ) «η Αρχή της επιβάρυνσης και της αποκατάστασης-ανάληψης», ε) «η Αρχή της Επανάληψης και της Διάρκειας», στ) «η Αρχή της Αντιστροφής» (αποπροπόνησης), ζ) «η Αρχή της ατομικότητας και της αντιστοιχίας με την ανάπτυξη», η) «η Αρχή του μακροχρόνιου προγραμματισμού», θ) «η Αρχή της Εξειδίκευσης», ι) «η Αρχή της ρυθμιζόμενης αλληλεπίδρασης των περιεχομένων της προπόνησης» και κ) «η Αρχή της περιοδικότητας και κυκλικότητας». Επιπλέον, αναφέρονται μέθοδοι-μοντέλα προπόνησης όπως: α) η μέθοδος Διαρκείας – συνεχόμενη ή εναλλασσόμενη, β) η Διαλειμματική μέθοδος – ρυθμού ή επαναληπτική, γ) η Αγωνιστική μέθοδος – προσομοίωση συνθηκών αγώνα. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν παραδείγματα προπονήσεων σύμφωνα με τις «αρχές προπονητικής», όπως και να αναγνωρίσουν τις αρχές που δεν τηρούνται (προπο-

νητικά σφάλματα) σε παραδείγματα προπονήσεων τα οποία τους παρουσιάζονται. Επιπρόσθετα, καλούνται να παραθέσουν παραδείγματα ασκήσεων «συνεχόμενου ή διαλειμματικού» έργου με αναφορές σε διαφορετικά αθλήματα.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για τη σύνθεση των προπονητικών περιεχομένων και των στοιχείων επιβάρυνσης με βάση τις «αρχές προπονητικής» και θα κατανοούν τα διαφορετικά μοντέλα προπόνησης.

2.1.E.3 | ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στην τεχνική του ορθολογικού σχεδιασμού της προπόνησης σύμφωνα με την «αρχή της περιοδικότητας» (περιοδισμός), καθώς και στη σύνθεση κατάλληλων προπονητικών περιεχομένων και επιβαρύνσεων μιας προπονητικής μονάδας για την επίτευξη προπονητικών στόχων. Στην παρούσα υποενότητα, αναλύονται οι περίοδοι (στάδια-φάσεις) ενός ετήσιου περιοδισμού, όπως: α) περίοδος Προετοιμασίας (γενική και ειδική προπαρασκευαστική), β) Αγωνιστική περίοδος, γ) Μεταβατική περίοδος. Επιπλέον, αναλύονται οι «Προπονητικοί κύκλοι» ως χρονικά στάδια που συνθέτουν τον περιοδισμό (γραμμικό ή μη) και διαχωρίζονται σε «μακρόκυκλο», «μεσόκυκλο» και «μικρόκυκλο», με χρονική παραμετροποίηση σε μεγάλους, μεσαίους και μικρούς «κύκλους», ανάλογα με τους προπονητικούς στόχους. Επιπρόσθετα, αναφέρεται η μεθοδολογία σχεδιασμού και τροποποίησης ενός προπονητικού προγράμματος, με έμφαση στα στάδια «καθοδήγησης-ρύθμισης της προπονητικής διαδικασίας», τα οποία περιλαμβάνουν: α) διάγνωση της υφιστάμενης κατάστασης, β) επανακαθορισμό των στόχων, γ) το μακροπρόθεσμο πλάνο, δ) την εφαρμογή προγράμματος, ε) τον έλεγχο-αξιολόγηση. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να διακρίνουν τις διαφορετικές περιόδους ενός προπονητικού προγραμματισμού και να ορίσουν τους «προπονητικούς κύκλους» σε ένα ετήσιο προπονητικό πλάνο. Επιπλέον, συζητούν προπονητικά σενάρια για επανακαθορισμό αθλητικών στόχων και τρόπους τροποποίησης ενός υπάρχοντος προπονητικού σχεδιασμού.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια που τους επιτρέπουν να αναγνωρίζουν τις περιόδους ενός προπονητικού προγραμματισμού και θα δύνανται να σχεδιάζουν «κύκλους προπόνησης». Επιπροσθέτως, θα είναι σε θέση να σχεδιάσουν ένα προπονητικό πρόγραμμα, καθώς και να τροποποιήσουν έναν προπονητικό σχεδιασμό στην περίπτωση νέων αγωνιστικών δεδομένων.

2.1.E.4 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στη μεθοδολογία προπόνησης για τη συνολική αύξηση της μυϊκής δύναμης και τη βελτίωση των επιμέρους μορφών της. Στην παρούσα υποενότητα, παρουσιάζονται όλες οι

μορφές της δύναμης και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και προπονητικά πρωτόκολλα που επικεντρώνονται στην αύξηση συγκεκριμένων μορφών δύναμης. Στη συνέχεια, αναφέρονται οι βασικές μορφές δύναμης όπως ορίζονται στην προπονητική ως: α) «Μέγιστη δύναμη», β) «Ταχυδύναμη» (ισχύς) και γ) «Αντοχή στη δύναμη», και μελετάται η διαφορετική προπονητική προσέγγιση για την αύξησή τους. Επιπλέον, γίνεται αναφορά σε ταχυδυναμικές παραμέτρους όπως «Εκρηκτική δύναμη», «Δύναμη εκκίνησης», «Αντιδραστική δύναμη» και «Αντοχή στην ταχυδύναμη», και συζητείται η σπουδαιότητα βελτίωσής τους, μέσω ειδικής προπόνησης για υψηλές επιδόσεις σε ταχυδυναμικά αγωνίσματα. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να συνδέσουν τη βελτίωση της επίδοσης σε διάφορα αγωνίσματα με την αύξηση συγκεκριμένων μορφών δύναμης, παραθέτοντας παράλληλα τα κατάλληλα προπονητικά πρωτόκολλα για τον σκοπό αυτόν. Επίσης, καλούνται να αναφέρουν γενικές και ειδικές ασκήσεις βάσει κριτηρίων για την αύξηση συγκεκριμένων μορφών δύναμης ανάλογα με το αγώνισμα των αθλητών/-τριών.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να αναγνωρίζουν όλες τις μορφές δύναμης και τη σημαντικότητα ανάπτυξής τους, ανάλογα με το αγώνισμα, και θα είναι σε θέση να αναφέρουν προπονητική μεθοδολογία ανάπτυξης μορφών δύναμης και να επιλέγουν, βάσει κριτηρίων, γενικές και ειδικές ασκήσεις δύναμης για την επίτευξη προπονητικών στόχων.

2.1.Ε.5 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη μεθοδολογία προπόνησης για τη συνολική αύξηση της ταχύτητας και τη βελτίωση των επιμέρους μορφών της. Στην παρούσα υποενότητα, παρουσιάζονται όλες οι «καθαρές» (βασικές) μορφές ταχύτητας και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και στοχευμένα προπονητικά πρωτόκολλα για την αύξησή της. Στη συνέχεια, αναφέρονται οι βασικές μορφές ταχύτητας όπως ορίζονται στην προπονητική ως: α) Ταχύτητα αντίδρασης, β) Ταχύτητα ενέργειας (άκυκλη ταχύτητα) και γ) Ταχύτητα συχνότητας (κυκλική ταχύτητα). Επιπροσθέτως, μελετάται η προπονητική προσέγγιση για τη βελτίωσή τους, παράγοντες που επηρεάζουν την προπόνηση ταχύτητας και η παράμετρος της «αντοχής στην ταχύτητα». Επιπλέον, γίνεται αναφορά σε παραδείγματα «άκυκλης ταχύτητας» (ταχύτητας μεμονωμένης κίνησης), με εστίαση στις ρίψεις και στα άλματα, καθώς και σε παραδείγματα «κυκλικής ταχύτητας» (ταχύτητας κίνησης με ύπαρξη ροπής) στη δρομική επιτάχυνση και την ποδηλάτηση. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναγνωρίσουν τις μορφές ταχύτητας και τον ρόλο τους στην αθλητική απόδοση, καθώς και να αναφέρουν την κατάλληλη προπονητική προσέγγιση αύξησης της ταχύτητας και συγκεκριμένων μορφών της σε συγκεκριμένα αγωνίσματα. Επίσης, καλούνται να αναφέρουν γενικές και ειδικές ασκήσεις αύξησης της ταχύτητας και συγκεκριμένων μορφών της.

Ολοκληρώνοντας την υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να εκτελούν προπονητικά πρωτόκολλα αύξησης ταχύτητας, σχετικής με τις απαιτήσεις των αγωνισμάτων, και θα είναι σε θέση να αναφέρουν γενικό και ειδικό ασκησιολόγιο ταχύτητας για την επίτευξη προπονητικών στόχων.

2.1.E.6 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ

Η συγκεκριμένη υποεπένδυση αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στη μεθοδολογία προπόνησης για την αύξηση της ικανότητας της αντοχής στις διάφορες μορφές της. Στην παρούσα υποεπένδυση, παρουσιάζεται η βασική κατηγοριοποίηση της αντοχής σε καρδιοαναπνευστική και μυϊκή αντοχή, και συζητούνται τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά προπόνησής τους. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι μορφές αντοχής: α) «Γενική αντοχή», β) «Βασική αντοχή», γ) «Ακυκλή αντοχή», δ) «Ειδική αντοχή», και ε) «Αγωνιστική αντοχή». Στη συνέχεια, μελετώνται οι μορφές αντοχής σε σχέση με τον μηχανισμό παραγωγής ενέργειας (αερόβιο και αναερόβιο), και γίνεται αντίστοιχος διαχωρισμός προπονητικών παραδειγμάτων ικανότητας αντοχής και διαχωρισμός σε «αντοχή μικρού χρόνου», «αντοχή μεσαίου χρόνου» και «αντοχή μακρού χρόνου». Επιπροσθέτως, αναφέρεται ο παράγοντας της αερόβιας – αναερόβιας μετάβασης στη διατήρηση της αντοχής, καθώς και ο ρόλος της κόπωσης. Τέλος, επιχειρείται σύνδεση με τις προηγούμενες δύο υποεπένδυτες σχετικά με την αλληλεπίδραση της ικανότητας της αντοχής στην προπόνηση δύναμης και ταχύτητας. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σημαντικότητα της προπόνησης αντοχής ως βασικής ικανότητας και τον ρόλο της στην ανάπτυξη άλλων αθλητικών ικανοτήτων. Επίσης, καλούνται να αναφέρουν κατάλληλη προπονητική μεθοδολογία για τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής και της μυϊκής αντοχής.

Ολοκληρώνοντας την υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να αναγνωρίζουν τις διαφορετικές μορφές αντοχής και για να σχεδιάζουν προπονητικά πρωτόκολλα αύξησής της, ανάλογα με το αγώνισμα και τους αθλητικούς στόχους.

2.1.E.7 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Η συγκεκριμένη υποεπένδυση αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στη μεθοδολογία προπόνησης για τη βελτίωση της «κινητικότητας» και των «συντονιστικών ικανοτήτων». Στην παρούσα υποεπένδυση, παρουσιάζονται τα ανεξάρτητα στοιχεία που ορίζουν αυτές τις σύνθετες ικανότητες. Η «κινητικότητα» ορίζεται από τη συνέργεια των ικανοτήτων της «ευκαμψίας και ευλυγισίας» και οι «συντονιστικές ικανότητες» ορίζονται από τις ικανότητες προσανατολισμού, διαφοροποίησης (κιναίσθησης), ισορροπίας, νευρομυϊκού συντονισμού, αντίδρασης, προσαρμοστικότητας και αίσθησης ρυθμού. Επιπλέον, αναφέρονται οι μορφές «κινητικότητας» (δυναμική και στατική) και αναδεικνύεται ο ρόλος των δεξιοτήτων μέσα στις «συντονιστικές ικανότητες». Στη συνέχεια, αναλύεται η μεθοδολογία προπόνησης για τη βελτίωση της

«κινητικότητα» και των «συντονιστικών ικανοτήτων», οι παράγοντες που τις επηρεάζουν και οι αθλητικοί στόχοι ανάπτυξης αυτών των ικανοτήτων σε αθλητές/-τριες. Επιπροσθέτως, γίνεται αναφορά σε βασικές μεθόδους και τεχνικές διατάσεων για τη βελτίωση της «κινητικότητας», καθώς και στις φάσεις ανάπτυξης των «συντονιστικών ικανοτήτων». Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αντιληφθούν τον ρόλο της «κινητικότητας» και των «συντονιστικών ικανοτήτων» στην αθλητική απόδοση, ιδιαίτερα σε αθλήματα που απαιτούν συγκεκριμένες σωματικές δεξιότητες και γρήγορες μετατοπίσεις σώματος. Επίσης, καλούνται να αναφέρουν μεθόδους και ασκησιολόγιο για τη βελτίωση της «κινητικότητας» και των «συντονιστικών ικανοτήτων».

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να σχεδιάσουν και να ενσωματώσουν σε ένα προπονητικό πρόγραμμα προπονήσεις «κινητικότητας» και «συντονιστικών ικανοτήτων», καθώς και να αξιολογούν τις συγκεκριμένες αθλητικές ικανότητες.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Βεληγκέκας, Π., Μπογδάνης, Γ. & Παραδείσης, Γ. (2020). *Σχεδιασμός & Προγραμματισμός της Αθλητικής Προπόνησης*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
2. Grosser, M., Starischka, S. & Zimmermann, E. (2007). *Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης. Σε όλα τα αθλήματα και τις ηλικίες* (2η βελτιωμένη έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

1. Joyce, D. & Lewindon, D. (2022). *Η προπόνηση στον αγωνιστικό αθλητισμό* (2η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
2. Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (2000). *Εγχειρίδιο Προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

2.1.ΣΤ • ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η «Αθλητική Παιδαγωγική και Διδακτική» έχει ως σκοπό να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις αρχές και τις μεθόδους της αγωγής των νέων μέσω του αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, παρέχεται γνώση αναφορικά με την παιδαγωγική επίδραση της άθλησης στην προσωπικότητα του/της αθλητή/-τριας και αναλύονται «παραγωγικές» και «αναπαραγωγικές» μέθοδοι διδασκαλίας κατάλληλες να χρησι-

μποποιηθούν από προπονητές/-τριες. Στη συγκεκριμένη ενότητα, τονίζεται η σημασία του παιχνιδιού ως παιδαγωγικού μέσου μάθησης και η αξία της επικοινωνίας με τον/την αθλητή/-τρια μέσω της αποτελεσματικής χρήσης λεκτικών και μη λεκτικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων, με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία. Επίσης, αναλύονται, μεταξύ άλλων, οι αναπτυξιακές διαφορές, η έννοια της συμπερίληψης, η πρόληψη και η αντιμετώπιση ανεπιθύμητων συμπεριφορών, το κλίμα παρακίνησης στην προπόνηση και η ανατροφοδότηση, η ενσυναίσθηση, καθώς και η καλλιέργεια της αυτονομίας των αθλητών/-τριών. Τέλος, δίνεται έμφαση στη δημιουργία αθλητών/-τριών σωματικά καλλιεργημένων, αθλητικά μορφωμένων και με αθλητική παιδεία.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Αναγνωρίζουν την αξία του αθλητισμού στη διαπαιδαγώγηση των νέων αθλητών/-τριών,
- Αναγνωρίζουν την παιδαγωγική επίδραση της άσκησης στην προσωπικότητα του/της αθλητή/-τριας,
- Χρησιμοποιούν «παραγωγικές» και «αναπαραγωγικές» μεθόδους διδασκαλίας,
- Αναγνωρίζουν τη σημασία του παιχνιδιού ως παιδαγωγικού μέσου μάθησης,
- Επικοινωνούν με τον/την αθλητή/-τρια μέσω της χρήσης λεκτικών και μη λεκτικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων,
- Χρησιμοποιούν μορφές επικοινωνίας που εκφράζουν σεβασμό κι ευαισθησία,
- Παρακινούν τους/τις αθλητές/-τριες στην προπόνηση παρέχοντας ανατροφοδότηση,
- Προάγουν τη συμμετοχή όλων στην άθληση βασιζόμενοι/-ες στις αρχές της συμπερίληψης,
- Διαχειρίζονται καταστάσεις ανάρμοστων συμπεριφορών από αθλητές/-τριες εφαρμόζοντας δεξιότητες ενσυναίσθησης,
- Υιοθετούν την άθληση ως μέσο για τη δημιουργία σωματικά καλλιεργημένων, αθλητικά μορφωμένων και με αθλητική παιδεία αθλητών/-τριών.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Παιδαγωγική επίδραση του αθλητισμού / Παιδαγωγική αξία παιχνιδιού / Εμπόδια επικοινωνίας / Στιλ επικοινωνίας / Εσωτερική παρακίνηση αθλητών/-τριών / Εξωτερική παρακίνηση αθλητών/-τριών / Γνώση αποτελέσματος / Γνώση απόδοσης / Στρατηγικές ενίσχυσης επιθυμητών συμπεριφορών / Στρατηγικές θετικής πειθαρχίας / Αθλητική κουλτούρα.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ
2	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
3	ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΩΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΣΟ ΜΑΘΗΣΗΣ
4	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
5	ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
6	ΠΑΡΟΧΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ
7	ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΝΑΡΜΟΣΤΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ
8	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΜΕΝΩΝ, ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΜΟΡΦΩΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΜΕ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.1.ΣΤ.1 | Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την παιδαγωγική επίδραση του αθλητισμού στην προσωπικότητα των νεαρών αθλητών/-τριών, καθώς η συμμετοχή τους στη σωματική άσκηση μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο τόσο στη σωματική όσο και την πνευματική, ψυχολογική, ηθική και κοινωνική τους ανάπτυξη. Αναλύεται η τεράστια επίδραση του αθλητισμού στην αρμονική ανάπτυξη του σώματος και του πνεύματος των νέων αθλητών/-τριών και στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η άθληση συντελεί στην ωρίμανση του ατόμου και στην ανάπτυξη των ψυχικών του ικανοτήτων, καθώς το ωθεί να θέτει ολοένα και υψηλότερους στόχους και να αγωνίζεται με θάρρος, αποφασιστικότητα, τόλμη, θέληση, υπομονή και επιμονή, χωρίς να εγκαταλείπει την προσπάθεια, προκειμένου να αντιμετωπίσει έναν αθλητικό αγώνα, και κατ'επέκταση να επιτύχει τα βέλτιστα αποτελέσματα σε όλους τους τομείς της ζωής του. Επίσης, ο αθλητισμός «εθίζει» τους/τις νέους/-ες στον έντιμο αγώνα, στην αυτοπειθαρχία και τη σωστή διαχείριση της ήττας και της νίκης, καθώς μαθαίνουν ότι τόσο η νίκη όσο και η ήττα αποτελούν αναπόσπαστα και διαδοχικώς εναλλασσόμενα κομμάτια της ζωής. Επιπλέον, ο αθλητισμός ως ιδεώδες κοινωνικοποιεί και συνδέει με δεσμούς φιλίας τους/τις συναγωνιζόμενους/-ες, συνδράμει στην αναγνώριση της αξίας των αντιπάλων, στην ανάπτυξη του σεβασμού, του ομαδικού πνεύματος, της συνεργασίας, της αλληλεγγύης, του ευγενούς συναγωνισμού και προάγει την κοινωνική ζωή και συνείδηση.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας και την εφαρμογή εκπαιδευτικών τεχνικών όπως είναι ο καταγισμός ιδεών και η καθοδηγούμενη ανακάλυψη, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι μέσω του αθλητισμού επιδιώκεται όχι μόνο η βελτίωση των σωματικών ικανοτήτων των αθλητών/-τριών αλλά και η ολόπλευρη καλλιέργεια της προσωπικότητάς τους.

2.1.ΣΤ.2 | ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη χρήση των παραγωγικών και αναπαραγωγικών μεθόδων διδασκαλίας στον χώρο του αθλητισμού, η εφαρμογή των οποίων εξαρτάται από τη φύση, τις διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες των αθλητών/-τριών, καθώς και από τον στόχο επίτευξης της κάθε αθλητικής δραστηριότητας. Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύεται το φάσμα των έντεκα (11) διαφορετικών μεθόδων (στιλ) διδασκαλίας των Mosston & Ashworth, το οποίο βασίζεται στις αποφάσεις που άλλοτε παίρνει ο/η προπονητής/-τρια, άλλοτε ο/η αθλητής/-τρια και άλλοτε και οι δύο μαζί κατά την προπονητική διαδικασία. Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας χωρίζεται: α) στις αναπαραγωγικές ή άμεσες μεθόδους (στιλ Παραγγέλματος, Πρακτικό ή Εξάσκησης, Αμοιβαίο, Αυτοελέγχου, Διαφοροποίησης ή Μη Αποκλεισμού) και β) στις παραγωγικές ή έμμεσες (στιλ Καθοδηγούμενης Εφευρετικότητας, Συγκλίνουσας Εφευρετικότητας, Αποκλίνουσας Παραγωγικότητας, Ατομικού Προγράμματος, Πρωτοβουλίας του Ασκούμενου και Αυτοδιδασκαλίας). Στις αναπαραγωγικές μεθόδους ο/η προπονητής/-τρια παίρνει τις περισσότερες αποφάσεις, δίνεται μεγαλύτερη βαρύτητα στο αποτέλεσμα και στον σκοπό παρά στη διαδικασία της διδασκαλίας, στις ατομικές διαφορές και την εφευρετικότητα των αθλητών/-τριών. Στις παραγωγικές μεθόδους, οι αθλητές/-τριες έχουν μεγαλύτερη συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων και δίνουν λύσεις στα κινητικά τους προβλήματα, σύμφωνα με τις προσωπικές τους ικανότητες και αδυναμίες. Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας και την εφαρμογή εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως το παιχνίδι ρόλων για το αμοιβαίο στιλ και το project για τις παραγωγικές μεθόδους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι όλα τα στιλ του φάσματος μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να συνδυαστούν κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης, καθώς το καθένα μπορεί να πετύχει συγκεκριμένους στόχους, τους οποίους ένα άλλο στιλ αδυνατεί να πετύχει στον ίδιο βαθμό.

2.1.ΣΤ.3 | ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΩΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΣΟ ΜΑΘΗΣΗΣ

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σπουδαιότητα του κινητικού παιχνιδιού στην ολόπλευρη ανάπτυξη των αθλητών/-τριών μικρής ηλικίας, καθώς παρέχει ιδανικές ευκαιρίες εξάσκησης, πειραματισμού και βελτίωσης/μάθησης βασικών κινητικών δεξιοτήτων. Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύεται ότι κάθε κινητικό παιχνίδι ή άθλημα απαιτεί βασικές ή/και σύνθετες κινητικές και αθλητικές δεξιότητες και ότι οι αθλητές/-τριες μικρής ηλικίας πρέπει να επιτύχουν ικανοποιητική εκτέλεση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, προκειμένου να νιώσουν αυ-

τοπεποίθηση και να είναι έτοιμοι/-ες να συμμετέχουν σε παιχνίδια συναγωνισμού. Τα παιχνίδια ενός αθλήματος, στο πρώτο στάδιο θα πρέπει να εστιάζονται στην εξάσκηση μιας βασικής αθλητικής δεξιότητας, καθώς και στην ικανότητα ελέγχου ενός αντικειμένου. Στο δεύτερο στάδιο, θα πρέπει να γίνεται συνδυασμός δύο ή περισσότερων δεξιοτήτων με συνεργατικούς τρόπους και προσαρμοστικότητα σε λιγότερο προβλέψιμα περιβάλλοντα. Στο τρίτο στάδιο, θα πρέπει να εισάγονται οι βασικές στρατηγικές επίθεσης και άμυνας, ξεκινώντας από τις απλές και προχωρώντας στις πιο σύνθετες. Στο τέταρτο στάδιο, αρχικά, θα πρέπει να πραγματοποιούνται τροποποιημένα παιχνίδια και κατόπιν κανονικά, με σύνθετους κανονισμούς και στρατηγικές, επειδή θεωρούνται δύσκολα για αθλητές/-τριες μικρής ηλικίας, ώστε να επιτυγχάνεται προοδευτική και ομαλή μετάβαση από το ένα στάδιο στο άλλο.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι τα παιχνίδια πρέπει να έχουν ξεκάθαρους και επιτεύξιμους παιδαγωγικούς στόχους, να είναι αναπτυξιακά κατάλληλα και να αποσκοπούν στη συμπερίληψη όλων των αθλητών/-τριών μικρής ηλικίας, διασφαλίζοντας τον μέγιστο ενεργό χρόνο συμμετοχής τους, καθώς και βιώματα επιτυχίας για όλους/-ες. Επιπλέον, είναι σημαντικό να ενισχύουν τις επιθυμητές συμπεριφορές των παικτών/-τριών στο παιχνίδι, να τονίζουν τον σεβασμό στους/στις αντιπάλους και να προάγουν το «τίμιο παιχνίδι».

2.1.ΣΤ.4 | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σημασία της χρήσης αποτελεσματικών μορφών επικοινωνίας από τους/τις προπονητές/-τριες, αφενός για να γίνονται κατανοητοί/-ές από τους/τις αθλητές/-τριές τους και αφετέρου για να είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τις διαθέσεις και τις επιθυμίες των αθλητών/-τριών τους και να αντιλαμβάνονται τα εισερχόμενα μηνύματά τους δίχως να τα παραποιούν. Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται τα βασικά στοιχεία και η διαδικασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας και η προσαρμογή τους σύμφωνα με το εκάστοτε πλαίσιο επικοινωνίας και αναφέρονται στρατηγικές για την αντιμετώπιση τυχόν εμποδίων επικοινωνίας. Επίσης, αναλύονται οι διαφορές μεταξύ λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας και η ορθή χρήση τους, προκειμένου να μεταδίδουν το σωστό μήνυμα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, με μελέτες περίπτωσης και παιχνίδια ρόλων, συνειδητοποιούν τη σημασία της μη λεκτικής επικοινωνίας και μαθαίνουν πώς να χρησιμοποιούν τη γλώσσα του σώματός τους πιο αποτελεσματικά και πώς να διαβάζουν τα μη λεκτικά σήματα των συνομιλητών/-τριών τους. Επιπλέον, μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τα στίλ επικοινωνίας στην καθημερινότητά τους (παθητικό, επιθετικό, παθητικο-επιθετικό και διεκδικητικό) και να τα προσαρμόζουν σε κάθε περίπτωση, ώστε να επικοινωνούν με επιτυχία και να εφαρμόζουν πρακτικά επικοινωνιακές δεξιότητες διεκδικητικότητας και ενεργής ακρόασης. Η τελευταία θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική για την ανάπτυξη των διαπροσωπικών σχέσεων, της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης και, κατά συνέπεια, της βελτίωσης της ποιότητας ζωής.

Με την ολοκλήρωση της υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι είναι σημαντική η χρήση αποτελεσματικών μορφών επικοινωνίας από τους/τις προπονητές/-τριες που εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία στους/στις αθλητές/-τριές τους, καθώς συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας επικοινωνίας και των διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ τους.

2.1.ΣΤ.5 | ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Στην υποεπενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται στρατηγικές εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των αθλητών/-τριών αναφορικά με την επιλογή, την ένταση και την επιμονή των προσπαθειών τους για την κατάκτηση ενός στόχου. Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύεται ότι η παρακίνηση των αθλητών/-τριών ποικίλλει από πολύ εσωτερική (άθληση για εκμάθηση, εκπλήρωση ή ευχαρίστηση) έως απόλυτα εξωτερική (άθληση ως μέσο για την επίτευξη ενός άλλου σκοπού). Οι προπονητές/-τριες, για να αυξήσουν την απόδοση των αθλητών/-τριών τους, πρέπει να επιδιώκουν την αύξηση της εσωτερικής τους παρακίνησης ικανοποιώντας την ανάγκη τους για αυτονομία, ώστε να αισθάνονται ότι είναι ικανοί/-ές και ότι είναι μέλη μιας ομάδας. Η ανάγκη των αθλητών/-τριών για αυτονομία μπορεί να ικανοποιηθεί μέσα από την παροχή επιλογών εξάσκησης από τον/την προπονητή/-ριά τους, προκειμένου να αυξηθεί το ενδιαφέρον τους για το άθλημα, το αίσθημα υπευθυνότητας, αλλά και η αυτοπεποίθησή τους. Η ανάγκη να αισθανθούν ικανοί/-ές μπορεί να ικανοποιηθεί μέσα από τη βίωση επιτυχιών, οι οποίες προϋποθέτουν καθορισμό ρεαλιστικών στόχων και στρατηγικές ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης. Επίσης, μέσα από την ένταξη των αθλητών/-τριών σε ομάδες, ικανοποιείται η ανάγκη του «ανήκειν», γιατί τους δίνεται η δυνατότητα να αλληλεπιδράσουν, να επικοινωνήσουν και να συνεργαστούν αποτελεσματικά μεταξύ τους στηρίζοντας ο/η ένας/μία τον/την άλλο/-η σε θέματα που αφορούν τόσο την ομάδα όσο και τους/τις ίδιους/-ες προσωπικά.

Με την ολοκλήρωση της υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, εφαρμόζοντας διαδικασίες και χρησιμοποιώντας στρατηγικές παρακίνησης, θα είναι σε θέση να βοηθούν τους/τις μελλοντικούς/-ές τους αθλητές/-τριες να προσπαθούν περισσότερο, να αφοσιώνονται, να μην εγκαταλείπουν εύκολα, να πετυχαίνουν τους στόχους τους και να ασκούνται συστηματικά.

2.1.ΣΤ.6 | ΠΑΡΟΧΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ

Στην υποεπενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σημασία της ορθής χρήσης της ανατροφοδότησης από τους/τις προπονητές/-τριες, καθώς με την παροχή κατάλληλων πληροφοριών μπορούν να ενθαρρύνουν και να βοηθήσουν τους/τις αθλητές/-τριές τους να αυξήσουν την προσπάθειά τους και να διορθώσουν πιθανά λάθη. Στο πλαίσιο της υποεπενότητας, αναλύονται και προσεγγίζονται βιωματικά πρακτικές βελτίωσης της εξωτερικής ανατροφοδότησης που μπορούν να χρη-

σιμοποιήσουν οι προπονητές/-τριες προκειμένου να αναβαθμίσουν την εκτέλεση των αθλητικών δεξιοτήτων και να αποφύγουν αρνητική επίδραση στην απόδοση των αθλητών/-τριών. Η παροχή εξωτερικής ανατροφοδότησης, η οποία δίνεται προφορικά ή οπτικά ταυτόχρονα με την εκτέλεση (τρέχουσα ανατροφοδότηση) ή μετά την εκτέλεση (τελική ανατροφοδότηση), διακρίνεται στη Γνώση Αποτελέσματος (πληροφόρηση σχετικά με το αποτέλεσμα της κίνησης) και στη Γνώση Απόδοσης (πληροφόρηση σχετικά με την ποιότητα εκτέλεσης της κίνησης). Ο/Η προπονητής/-τρια για να παρέχει αποτελεσματική ανατροφοδότηση πρέπει να επικεντρώνεται σε ένα βασικό λάθος κάθε φορά και να ανατροφοδοτεί για τη διόρθωσή του, να δίνει συγκεκριμένες και σαφείς πληροφορίες, ώστε να μπορούν να γίνουν κατανοητές, να αποφασίζει, όταν γίνονται αρκετά λάθη, ποιο είναι το πιο σημαντικό ώστε να διορθωθεί πρώτο, και να προηγούνται οι πληροφορίες που αφορούν το κινητικό πρόγραμμα από εκείνες που αφορούν προσαρμογές στην ταχύτητα, την ακρίβεια ή στο εύρος εκτέλεσης μιας κίνησης.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει ότι η ανατροφοδότηση που παρέχουν οι προπονητές/-τριες στους/στις αθλητές/-τριές τους, για να είναι αποτελεσματική, θα πρέπει να είναι θετική, συγκεκριμένη, πρακτική, άμεση, συχνή, εύχρηστη, σχετική, ουσιαστική και ενθαρρυντική, χωρίς κριτική και με απόλυτο σεβασμό στην προσωπικότητα και στις ιδιαιτερότητες των αθλητών/-τριών τους.

2.1.ΣΤ.7 | ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΝΑΡΜΟΣΤΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την αναγκαιότητα εφαρμογής στρατηγικών πρόληψης και αντιμετώπισης ανάρμοστων συμπεριφορών των αθλητών/-τριών, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα θετικό, ήρεμο και ευχάριστο κλίμα στην ομάδα τους, με αυξημένο χρόνο ενεργητικής συμμετοχής και έμφαση στην αρμόζουσα συμπεριφορά και στην παροχή ευκαιριών εξάσκησης. Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται μέσα από παιχνίδια ρόλων οι στρατηγικές ενίσχυσης επιθυμητών συμπεριφορών και πρόληψης, μείωσης ή και εξάλειψης ανεπιθύμητων συμπεριφορών των αθλητών/-τριών, καθώς και στρατηγικές θετικής πειθαρχίας. Για την αποφυγή προβλημάτων συμπεριφοράς σε μια ομάδα, είναι αναγκαία η εφαρμογή ρουτινών και η θέσπιση και η σταθερή τήρηση σύντομων, θετικών και περιεκτικών κανόνων από όλα τα μέλη της, με καθορισμένες συνέπειες από την παραβίασή τους. Για την ενίσχυση των επιθυμητών συμπεριφορών είναι σημαντικό οι προπονητές/-τριες να αποτελούν το πρότυπο της συμπεριφοράς που θέλουν να εμψυχήσουν, να κατανοούν τα συναισθήματα των αθλητών/-τριών τους και να επιβραβεύουν τις θετικές συμπεριφορές τους με προτροπές, εσωτερικές και εξωτερικές ανταμοιβές, με απώτερο στόχο την προοδευτική μείωση των προτροπών και των εξωτερικών ανταμοιβών και την επίτευξη αυτοπαρακινούμενης επιθυμητής συμπεριφοράς. Η χρήση της επίπληξης ως μέσου περιορισμού ανεπιθύμητων συμπεριφορών δεν θα πρέπει να γίνεται δημό-

σια ούτε να αναφέρεται σε πρόσωπα, αλλά σε συγκεκριμένη συμπεριφορά, με απόλυτο σεβασμό στην αξιοπρέπεια των αθλητών/-τριών, αποσκοπώντας στη διδασκαλία και όχι την τιμωρία.

Με την ολοκλήρωση της υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει ότι οι ρουτίνες και οι κανόνες βοηθούν στην κατάλληλη διαχείριση της ομάδας και στην επίτευξη των στόχων της προπόνησης, καθώς και ότι οι στρατηγικές θετικής πειθαρχίας αυξάνουν την υπευθυνότητα των αθλητών/-τριών, τον ενεργητικό χρόνο συμμετοχής τους, τις επιθυμητές συμπεριφορές και την απόδοσή τους.

2.1.ΣΤ.8 | ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΜΕΝΩΝ, ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΜΟΡΦΩΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΜΕ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Στην υποενοότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σπουδαιότητα της δημιουργίας σωματικά εγγράμματων αθλητών/-τριών, οι οποίοι/-ες, μέσω της άθλησης, μαθαίνουν να διαχειρίζονται τις ανάγκες τους στον κινητικό, γνωστικό, ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό τομέα και αποκτούν κινητική ανεξαρτησία, με αποτέλεσμα την αύξηση της αθλητικής τους απόδοσης και την επίτευξη της διά βίου ενασχόλησής τους με την άσκηση. Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται παιδαγωγικές και εκπαιδευτικές ενέργειες που οδηγούν στη δημιουργία σωματικά καλλιεργημένων, αθλητικά μορφωμένων και με αθλητική παιδεία αθλητών/-τριών. Για τη δημιουργία σωματικά καλλιεργημένων αθλητών/-τριών είναι απαραίτητη η κινητική ανάπτυξή τους σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων, χρήσιμων για την αθλητική τους απόδοση. Οι αθλητές/-τριες για να καταστούν αθλητικά μορφωμένοι/-ες θα πρέπει να αποκτήσουν γνώσεις γύρω από κινητικές, κοινωνικές και συναισθηματικές έννοιες, καθώς και δεξιότητες που αφορούν τη δραστηριότητα και τη φυσική κατάσταση. Αυτό θα συμβάλει στην ολόπλευρη ανάπτυξή τους, στη συστηματική συμμετοχή τους στην άθληση, στη βελτίωση της αθλητικής τους απόδοσης και στην προαγωγή της διά βίου υγείας. Επίσης, απαραίτητη είναι και η καλλιέργεια της αθλητικής παιδείας των αθλητών/-τριών, μέσω της οποίας θα αναπτυχθούν ηθικά και θα μυηθούν στο αθλητικό πνεύμα και στο τίμιο παιχνίδι.

Με την ολοκλήρωση της υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει ότι είναι αναγκαία η δημιουργία σωματικά εγγράμματων αθλητών/-τριών, οι οποίοι/-ες, αποκτώντας γνώσεις, δεξιότητες και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, βελτιώνουν την αθλητική τους απόδοση, απολαμβάνουν έναν τρόπο ζωής σωματικά δραστήριο και, επιπλέον, προστατεύουν και ενισχύουν την αθλητική κουλτούρα και το αθλητικό πνεύμα.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ. & Παπαϊωάννου, Α. (2003). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
2. Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Συμπληρωματικές

1. Διγγελίδης, Ν. (2007). *Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή. Από τη θεωρία στην πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
2. Pangrazi, R. P. (1999). *Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση* (μτφρ. Γ. Τζέτζης). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

2.1.Ζ • ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις βασικές αρχές παροχής πρώτων βοηθειών. Περιγράφονται οι πιο συχνοί τραυματισμοί που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής δραστηριότητας, αναλύονται οι μηχανισμοί πρόκλησής τους και μελετώνται οι τρόποι αντιμετώπισής τους σε αρχικό στάδιο, όπως η παγοθεραπεία, η σωστή περίδεση και η προστασία του σημείου τραυματισμού. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μελετούν τρόπους πρωτοβάθμιας διαχείρισης ανοιχτών τραυμάτων και μεθόδους παροχής πρώτων βοηθειών σε αυτά. Στη συγκεκριμένη ενότητα, περιγράφονται, επίσης, απειλητικά για τη ζωή περιστατικά και παρουσιάζονται τα στάδια εφαρμογής καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης, στην οποία οι εκπαιδευόμενοι/-ες συμμετέχουν στην ανάνηψη με ή χωρίς τη χρήση απινιδωτή. Τέλος, αναλύονται οι τρόποι σχεδιασμού ενός πλάνου ενεργειών έκτακτης ανάγκης για την περίπτωση σοβαρού τραυματισμού, ενεργοποίησης των υπηρεσιών υγείας, καθώς και η δημιουργία ενός πλήρους κουτιού πρώτων βοηθειών για έναν αθλητικό χώρο.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Περιγράφουν τις βασικές αρχές παροχής πρώτων βοηθειών με βάση τη νεότερη έκδοση του επίσημου Εγχειριδίου Πρώτων Βοηθειών του Εθνικού Κέντρου Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ),

- Διαχωρίζουν τα περιστατικά που χρήζουν πρώτων βοηθειών σε απειλητικά και μη απειλητικά για τη ζωή,
- Εφαρμόζουν τους ενδεδειγμένους τρόπους περίδεσης τραυματισμένου μέλους και εφαρμογής νάρθηκα ανάγκης,
- Περιγράφουν τα στάδια αντιμετώπισης αιμορραγικών περιστατικών,
- Επιλέγουν άμεσα τον ενδεδειγμένο τρόπο αντιμετώπισης κλειστών και ανοιχτών τραυμάτων,
- Φέρουν σε θέση ανάνηψης τραυματία με ή χωρίς αισθήσεις,
- Εφαρμόζουν τις τεχνικές της καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης με βάση το εθνικό πρωτόκολλο,
- Αντιδρούν άμεσα σε καταστάσεις έκτακτων περιστατικών, είτε ατομικά είτε σε συνεργασία με άλλους/-ες διασώστες/-τριες,
- Εφαρμόζουν ενδεδειγμένα πρωτόκολλα δράσης στην αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών,
- Ελέγχουν το περιεχόμενο του κουτιού πρώτων βοηθειών σε έναν αθλητικό χώρο, το οποίο πρέπει να διαθέτει το απαραίτητο υλικό αντιμετώπισης τραυματισμών ή άλλων έκτακτων καταστάσεων,
- Ενθαρρύνουν τη διαρκή πρακτική εξάσκηση αναφορικά με την παροχή πρώτων βοηθειών και την ταχεία αντίδραση.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Πρώτες βοήθειες / Μυοσκελετικοί τραυματισμοί / Αιμορραγίες /
Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση (CPR) / Κλειστά και ανοιχτά τραύματα /
Τραυματική εγκεφαλική κάκωση / Σπονδυλική στήλη / Κιτ πρώτων βοηθειών.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (1), Σύνολο (3).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ
2	ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ
3	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ
4	ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ
5	ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ
6	ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΗΣ
7	ΚΟΥΤΙ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Z.1 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην κατανόηση των θεμελιωδών αρχών και των πρόσφατων κατευθυντήριων οδηγιών για την παροχή πρώτων βοηθειών.

Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται και περιγράφονται θέματα σχετικά με την αναγνώριση του καθήκοντος της παροχής πρώτων βοηθειών όταν είναι απαραίτητο, τα νομικά και ηθικά ζητήματα, την αξιολόγηση και ιεράρχηση των πρώτων βοηθειών και τις καθολικές προφυλάξεις.

Επίσης αναφέρονται: α) η σημασία των πρώτων βοηθειών, β) οι νομικές και ηθικές πτυχές της παροχής πρώτων βοηθειών, συμπεριλαμβανομένων των νόμων και της συναίνεσης για τον Καλό Σαμαρείτη, γ) οι τρόποι αξιολόγησης της κατάστασης ενός τραυματία και πώς δίνεται προτεραιότητα στη φροντίδα με βάση τη σοβαρότητα του τραυματισμού, και δ) η σημασία του ελέγχου των δυνάμει λοιμώξεων και των καθολικών προφυλάξεων για την ελαχιστοποίηση του κινδύνου μόλυνσης κατά την παροχή πρώτων βοηθειών.

Παράλληλα, με εισηγήσεις και οπτικοακουστικά μέσα, παρουσιάζονται πρακτικά παραδείγματα προσομοίωσης συμβάντων και στη συνέχεια χρησιμοποιούνται πρακτικές όπως η εργασία σε ομάδες, η μελέτη περίπτωσης και το παιχνίδι ρόλων.

Με την ολοκλήρωση της εν λόγω εκπαιδευτικής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να κατανοούν τις ηθικές και νομικές υποχρεώσεις που σχετίζονται με την παροχή πρώτων βοηθειών, να αξιολογούν την κατάσταση ενός τραυματία και να δίνουν προτεραιότητα στη φροντίδα, να αναγνωρίζουν τις καθολικές προφυλάξεις για τη διατήρηση της ασφάλειας ενώ προσφέρουν βοήθεια και να αναπτύσσουν την ικανότητα εφαρμογής αυτών των αρχών σε σενάρια πραγματικής ζωής, λαμβάνοντας τεκμηριωμένες αποφάσεις κατά την παροχή πρώτων βοηθειών.

2.1.Z.2 | ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Η εν λόγω υποενότητα αποσκοπεί στον προσδιορισμό και την κατηγοριοποίηση των τραυματισμών σε επικίνδυνα και μη επικίνδυνα για τη ζωή περιστατικά, καθώς και στην περιγραφή των χαρακτηριστικών και των συμπτωμάτων διαφορετικών τραυματισμών.

Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται και περιγράφονται θέματα σχετικά με τους συνήθεις τραυματισμούς που σχετίζονται με τον αθλητισμό (π.χ. διαστρέμματα, υπερδιατάσεις, κατάγματα, εξάρθραμα, θλάσεις, μυϊκούς σπασμούς), τον προσδιορισμό πιθανών απειλητικών για τη ζωή τραυματισμών (π.χ. τραυματισμοί στο κεφάλι, τραυματισμοί στη σπονδυλική στήλη ή σοβαρή αιμορραγία), την αναγνώριση συμπτωμάτων σοκ και άλλων σοβαρών καταστάσεων και τη σημασία μιας συστηματικής προσέγγισης στην εκτίμηση των τραυματισμών.

Παράλληλα, με εισηγήσεις και οπτικοακουστικά μέσα, παρουσιάζονται: α) οι τρόποι κατανόησης των μηχανισμών και εντοπισμού των κοινών τραυματισμών που

μπορεί να συμβούν κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων, β) η κατηγοριοποίηση των τραυματισμών σε επικίνδυνα και μη απειλητικά για τη ζωή περιστατικά, γ) τα σημεία και τα συμπτώματα που σχετίζονται με διαφορετικούς τύπους τραυματισμών και δ) οι τρόποι άμεσης και αξιόπιστης αξιολόγησης τη φύσης και της σοβαρότητας ενός τραυματισμού.

Με την ολοκλήρωση της εν λόγω εκπαιδευτικής υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να εντοπίζουν και να περιγράφουν κοινούς τραυματισμούς που σχετίζονται με τον αθλητισμό, να κατηγοριοποιούν τους τραυματισμούς σε επικίνδυνα για τη ζωή και σε μη απειλητικά για τη ζωή περιστατικά, να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά και τα συμπτώματα που σχετίζονται με διαφορετικούς τύπους τραυματισμών, καθώς και να έχουν την ικανότητα να εκτελούν μια ταχεία αλλά ενδελεχή αξιολόγηση για τον προσδιορισμό της φύσης και της σοβαρότητας ενός τραυματισμού, η οποία θα καθοδηγήσει τις επόμενες ενέργειες και παρεμβάσεις τους.

2.1.Z.3 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Η υποεπενότητα αυτή αποσκοπεί στις μεθόδους αρχικής διαχείρισης τραυματισμών που σχετίζονται με τον αθλητισμό, συμπεριλαμβανομένων της παγοθεραπείας, της επίδεσης και της προστασίας της περιοχής του τραυματισμού, και στην εφαρμογή κατάλληλων τεχνικών νάρθηκα για τραυματισμούς άκρων. Συνεπώς, στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται και περιγράφονται θέματα σχετικά με τις τεχνικές αρχικής εκτίμησης και σταθεροποίησης τραυματισμένων αθλητών/-τριών, τον ρόλο της παγοθεραπείας στη μείωση της φλεγμονής, τα είδη των επιδέσμων και την κατάλληλη χρήση τους και τις μεθόδους ακινητοποίησης μελών σε περιστατικά καταγμάτων και εξάρθρημάτων.

Παράλληλα, με εισηγήσεις και οπτικοακουστικά μέσα, παρουσιάζονται πρακτικά παραδείγματα: α) για το πώς παρέχεται άμεση φροντίδα σε τραυματισμούς για να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος επιδείνωσης του τραύματος και να ανακουφιστεί ο πόνος, β) των αρχών και των τεχνικών χρήσης πάγου για τη μείωση του οιδήματος και της φλεγμονής σε τραυματισμούς και γ) των σωστών τεχνικών περίδεσης και των μεθόδων ακινητοποίησης για διάφορους τύπους τραυματισμών.

Με την ολοκλήρωση της συγκεκριμένης εκπαιδευτικής υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν, αρχικά, αποτελεσματικά τους τραυματισμούς μειώνοντας τις περαιτέρω βλάβες, να κατανοούν τις αρχές και την εφαρμογή της παγοθεραπείας για τη διαχείριση της φλεγμονής, να είναι ικανοί/-ές στην εφαρμογή τεχνικών περίδεσης για τραυματισμούς και να ακινητοποιούν σωστά τα κατάγματα και τα εξάρθρηματα, παρέχοντας σταθερότητα και ανακούφιση από τον πόνο στον/στην τραυματισμένο/-η αθλητή/-τρια.

2.1.Z.4 | ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ

Η συγκεκριμένη υποεπενότητα αποσκοπεί στη διαχείριση ανοιχτών πληγών, την περιγραφή των σταδίων αντιμετώπισης αιμορραγικών περιστατικών και τις άμεσες θε-

ραπευτικές επιλογές για κλειστά και ανοιχτά τραύματα. Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται και περιγράφονται θέματα σχετικά με τους τύπους των τραυμάτων (π.χ. εκδορές, πληγές, τραύματα από διάτρηση), την πρόληψη λοιμώξεων κατά τον καθαρισμό τραυμάτων, τις τεχνικές εφαρμογής επιδέσμων και τα βήματα για τον έλεγχο της αιμορραγίας, συμπεριλαμβανομένων της άμεσης πίεσης και της ανύψωσης.

Επίσης αναφέρονται: α) πώς αξιολογείται με ακρίβεια ο τύπος και η σοβαρότητα των πληγών, β) οι ενδεδειγμένες τεχνικές για τον καθαρισμό των πληγών και την εφαρμογή κατάλληλων επιδέσμων και γ) οι οδηγίες για τον έλεγχο της αιμορραγίας από τραύματα με πίεση στο σημείο, ανύψωση και άλλες μεθόδους.

Με την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να είναι σε θέση να αξιολογούν αποτελεσματικά τον τύπο και τη σοβαρότητα των τραυμάτων, να κατανοούν και να επιδεικνύουν σωστές τεχνικές καθαρισμού και επίδεσης πληγών, να είναι ικανοί/-ές στον έλεγχο της αιμορραγίας από πληγές χρησιμοποιώντας διάφορες μεθόδους, μεριμνώντας για την ασφάλεια και την άνεση του τραυματία, και να είναι σε θέση να παρέχουν ουσιαστική φροντίδα για τραύματα και αιμορραγικά περιστατικά που παρουσιάζονται κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων.

2.1.Z.5 | ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εξοικείωση με τις τεχνικές καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ ή CPR στα αγγλικά), βασισμένες στο πρωτόκολλο του Εθνικού Κέντρου Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ) και στις εκάστοτε επικαιροποιημένες κατευθυντήριες οδηγίες του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης (European Resuscitation Council Guidelines). Στη συνέχεια, αναφέρονται και περιγράφονται η αναγνώριση των σημείων της καρδιακής ανακοπής και της αναπνευστικής δυσχέρειας, η εκτέλεση θωρακικών συμπίεσεων, εμφυσήσεων διάσωσης και η σωστή αναλογία συμπίεσης προς αερισμό, η εφαρμογή αυτοματοποιημένου εξωτερικού απινιδωτή (AED) και η αναζωογόνηση ενός ατόμου.

Επίσης, παρουσιάζονται: α) οι σωστές τεχνικές και τα βήματα για την εκτέλεση ΚΑΡΠΑ με βάση το πρωτόκολλο του ΕΚΑΒ και β) οι ενέργειες που πρέπει να γίνουν σε περιστατικά όπου το άτομο δεν ανταποκρίνεται.

Με την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να κατανοούν τις διαδικασίες ΚΑΡΠΑ, να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά της καρδιακής ανακοπής και της αναπνευστικής δυσχέρειας, να εκτελούν κατάλληλες ενέργειες ανάνηψης (π.χ. θωρακικές συμπίεσεις και εμφυσήσεις διάσωσης, σύμφωνα με το ισχύον πρωτόκολλο αναζωογόνησης), να γνωρίζουν πώς να αξιοποιούν έναν AED (ακολουθώντας τις κατευθυντήριες οδηγίες για την ανάνηψη), να κατανοούν την ανάγκη για συνεχή αυτοβελτίωση και επικαιροποίηση των σχετικών γνώσεων, ώστε να είναι όσο το δυνατόν καλύτερα προετοιμασμένοι/-ες για να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε δυνάμει απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις και να αυξήσουν τις πιθανότητες επιβίωσης του ατόμου που βρίσκεται σε ανάγκη.

2.1.Z.6 | ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΗΣ

Η εν λόγω υποενοότητα αποσκοπεί στην άμεση αντίδραση σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων και στην εφαρμογή ειδικών πρωτοκόλλων δράσης για διαφορετικούς τύπους έκτακτων περιστατικών. Συνεπώς, παρουσιάζονται και περιγράφονται ζητήματα σχετικά με την αναγνώριση διαφόρων ειδών έκτακτων περιστατικών που σχετίζονται με τον αθλητισμό (π.χ. καρδιακή ανακοπή, τραυματισμός στο κεφάλι, κατάγματα, θερμοπληξία, εξάντληση), οι άμεσες ενέργειες για την ασφάλεια του χώρου και την ασφάλεια όλων των εμπλεκομένων, και η εφαρμογή ειδικών πρωτοκόλλων δράσης για διαφορετικούς τύπους έκτακτων περιστατικών, συμπεριλαμβανομένου του πότε και πώς πρέπει να ενεργοποιηθούν οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

Επίσης αναφέρονται: α) πώς να αναγνωρίζονται και να κατηγοριοποιούνται οι διαφορετικοί τύποι έκτακτων περιστατικών, β) τα αρχικά βήματα που πρέπει να γίνουν σε έκτακτη ανάγκη, όπως η προστασία της προσωπικής ασφάλειας του/της διασώστη/-τριας και η ειδοποίηση άλλων και γ) οι κατευθυντήριες οδηγίες και τα πρωτόκολλα για την απόκριση σε συγκεκριμένες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Με την ολοκλήρωση της εν λόγω εκπαιδευτικής υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να κατηγοριοποιούν διαφορετικούς τύπους έκτακτων περιστατικών που σχετίζονται με τον αθλητισμό, να γνωρίζουν τα άμεσα μέτρα που πρέπει να εφαρμόσουν για την προσωπική τους ασφάλεια και την ασφάλεια των παρευρισκομένων, να ακολουθούν τα προβλεπόμενα πρωτόκολλα δράσης ανάλογα με την περίπτωση, να κρίνουν τον κατάλληλο χρόνο για την αναζήτηση ιατρικής βοήθειας και να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά σε ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων έκτακτης ανάγκης κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων.

2.1.Z.7 | ΚΥΤΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Η συγκεκριμένη υποενοότητα αποσκοπεί στον έλεγχο/συντήρηση ενός κυτίου πρώτων βοηθειών για αθλητικούς χώρους και τη δημιουργία και εφαρμογή σχεδίου δράσης έκτακτης ανάγκης για σοβαρούς τραυματισμούς, συμπεριλαμβανομένης της ενεργοποίησης των υπηρεσιών υγείας.

Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται και περιγράφονται το κυτίο πρώτων βοηθειών, συμπεριλαμβανομένων των απαραίτητων προμηθειών για τραυματισμούς, η ανάπτυξη σχεδίου δράσης έκτακτης ανάγκης, συμπεριλαμβανομένης της ανάθεσης ρόλων και ευθυνών στους ανταποκριτές, και η σημασία της διενέργειας τακτικών ελέγχων του κυτίου πρώτων βοηθειών για να παραμένει πλήρως εφοδιασμένο.

Επίσης, αναφέρονται: α) τα υλικά που είναι απαραίτητο να υπάρχουν σε ένα κυτίο πρώτων βοηθειών που προορίζεται για αθλητικούς χώρους, β) οι τρόποι δημιουργίας ενός δομημένου σχεδίου δράσης έκτακτης ανάγκης, το οποίο θα ανταποκρίνεται

αποτελεσματικά σε σοβαρούς τραυματισμούς ή απειλητικά για τη ζωή περιστατικά και γ) η σημασία του τακτικού ελέγχου και της ανανέωσης του κυτίου πρώτων βοηθειών για να διασφαλιστεί ότι παραμένει επαρκώς εξοπλισμένο.

Με την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να είναι σε θέση να γνωρίζουν τι περιέχει ένα καλά εφοδιασμένο κυτίο πρώτων βοηθειών κατάλληλο για αθλητικούς χώρους, συμπεριλαμβανομένων υλικών που είναι απαραίτητα για τραυματισμό και φροντίδα έκτακτης ανάγκης, να δημιουργούν ένα δομημένο σχέδιο δράσης έκτακτης ανάγκης που θα περιγράφει τις κατάλληλες αντιδράσεις σε σοβαρούς τραυματισμούς και απειλητικά για τη ζωή περιστατικά, να κατανοούν τη σημασία της διατήρησης και της τακτικής ανανέωσης του κυτίου πρώτων βοηθειών, καθώς και να είναι καλά προετοιμασμένοι/-ες για να ανταποκριθούν σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης με τον κατάλληλο εξοπλισμό και ένα σαφές σχέδιο δράσης.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. ΕΚΑΒ. (2017). *Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών*. Ανακτήθηκε την 1η Νοεμβρίου 2023 από: <https://www.ekab.gr/files/entypa/EKAB-protos-voithies.pdf>
2. Karutz, H. & Buttlar, M. (2015). *Πρώτες Βοήθειες*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Συμπληρωματικές

1. Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας. (2021). *Πρώτες Βοήθειες*. Λευκωσία: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Ανακτήθηκε την 1η Νοεμβρίου 2023 από: https://archeia.moec.gov.cy/sm/512/b_lyk_protos_voithies.pdf
2. Βρετανικός Ερυθρός Σταυρός. (2020). *Πρώτες Βοήθειες. Πλήρης Οδηγός. Οδηγός αντιμετώπισης ατυχημάτων στο Σπίτι, την Εργασία και τις Διακοπές* (10η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Λίτσα.
3. European Resuscitation Council Guidelines 2021: Executive summary. (2021). *Resuscitation*, 161, pp. 1-432. Ανακτήθηκε στις 4 Φεβρουαρίου 2024 από: [https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572\(21\)00055-1/fulltext](https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572(21)00055-1/fulltext)

2.1.Η • ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην τριαδική σχέση: άσκηση – ευρωστία – υγεία. Η συγκεκριμένη ενότητα επικεντρώνεται στον τεκμηριωμένο ευεργετικό ρόλο της άσκησης στην πρωτογενή και

δευτερογενή πρόληψη μέσω της βελτίωσης των δεικτών υγείας, στην ανάπτυξη της ευρωστίας και τη διατήρηση της υγείας των αθλητών/-τριών. Επίσης, περιγράφονται οι παράγοντες κινδύνου για τα καρδιαγγειακά νοσήματα και το μεταβολικό σύνδρομο, όπως τα μειωμένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, ενώ αναφέρονται και τρόποι αξιολόγησης της ευρωστίας και της υγείας με βάση διεθνείς νόρμες που προέρχονται από δοκιμασίες άσκησης. Επιπροσθέτως, γίνεται αναφορά στη διαχείριση του άγχους και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ατόμου μέσω της συμμετοχής του σε προγράμματα άσκησης. Στη συγκεκριμένη ενότητα, μελετώνται διαφορετικά πρωτόκολλα άσκησης όσον αφορά το προπονητικό περιεχόμενο, τη μεθοδολογία, τη συχνότητά τους, και αξιολογούνται για την αποτελεσματικότητά τους όσον αφορά την ευρωστία και τη βελτίωση δεικτών υγείας σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες. Επίσης, αναλύεται και η έννοια της «συνταγογράφησης» της άσκησης, καθώς και η ένταξη και ο ρόλος της αθλητικής επιστήμης στις επιστήμες υγείας. Παράλληλα, γίνεται ειδική μνεία στα προγράμματα αποκατάστασης ασθενών, τα οποία περιλαμβάνουν την άσκηση ως ακρογωνιαίο λίθο θεραπείας σε χρόνιες παθήσεις, σε συνδυασμό με τη βέλτιστη φαρμακευτική αγωγή.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Περιγράφουν την τριαδική σχέση άσκησης – υγείας – ευρωστίας,
- Αναγνωρίζουν την ένταξη και τον ρόλο της αθλητικής επιστήμης στις επιστήμες υγείας,
- Κοινωνούν στο ευρύ κοινό τα οφέλη της άσκησης σχετικά με την υγεία και την ευρωστία,
- Αναγνωρίζουν τα ενδεδειγμένα επίπεδα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας για τη διατήρηση της ευρωστίας και της υγείας,
- Υποστηρίζουν την αξία της άσκησης στη διαχείριση του άγχους και στην ποιότητα ζωής,
- Ελέγχουν τους παράγοντες κινδύνου για τα καρδιαγγειακά νοσήματα και το μεταβολικό σύνδρομο,
- Περιγράφουν τους βασικούς δείκτες υγείας και την ευεργετική επίδραση της άσκησης σε καθέναν από αυτούς,
- Αξιολογούν την ευρωστία και την υγεία του ατόμου μέσω δοκιμασιών άσκησης και βασιζόμενοι/-ες σε διεθνείς νόρμες,
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα βελτίωσης της ευρωστίας και της υγείας,
- Επιλέγουν διαφορετικά προπονητικά προγράμματα κατά περίπτωση για βέλτιστα αποτελέσματα ευρωστίας και υγείας,
- Προάγουν την άσκηση για όλους/-ες και τον υγιεινό τρόπο ζωής.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Συνιστώσες ευρωστίας / Προαγωγή υγείας / Καρδιαγγειακή αντοχή / Καρδιοαναπνευστική ευρωστία / Αερόβια ευρωστία / Ρύθμιση μεταβολισμού / Άσκηση και ποιότητα ζωής / Άσκηση ατόμων με αναπηρία / Χρόνια νοσήματα και άσκηση / Άσκηση στην τρίτη ηλικία / Στοιχεία της συνταγής της άσκησης.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΤΡΙΑΔΙΚΗ ΣΧΕΣΗ: ΑΣΚΗΣΗ – ΥΓΕΙΑ – ΕΥΡΩΣΤΙΑ
2	ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ
3	ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ
4	ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ
5	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΠΛΗΘΥΣΜΙΑΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
6	ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Η.1 | ΤΡΙΑΔΙΚΗ ΣΧΕΣΗ: ΑΣΚΗΣΗ – ΥΓΕΙΑ – ΕΥΡΩΣΤΙΑ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα έχει ως στόχο την κατανόηση των εννοιών της άσκησης, της υγείας και της ευρωστίας, όπως και της μεταξύ τους συσχέτισης.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τους όρους της υγείας, όπως αυτή ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και τον όρο της άσκησης στο πλαίσιο του αθλητισμού. Η ευρωστία είναι μια πολυδιάστατη κατάσταση της ύπαρξης, είναι η ικανότητα του σώματος να λειτουργεί σωστά και αποτελεσματικά, δηλαδή σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να αντέχει τη σωματική κόπωση, να διαθέτει καλή υγεία και ζωτικότητα, να ανθίσταται στις παθήσεις που σχετίζονται με μειωμένη κινητικότητα και να είναι σωματικά και πνευματικά σε εγρήγορση. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, για να κατανοήσουν την τριαδική αυτή σχέση, πρέπει να αντιληφθούν ότι η ευρωστία σχετίζεται αλλά, ταυτόχρονα, διαφέρει από την υγεία και την ευεξία, και ότι η ανάπτυξή της δεν είναι δυνατή χωρίς συχνή σωματική δραστηριότητα.

Έτσι, στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής υποενότητας, αναπτύσσονται οι τέσσερις (4) συνιστώσες της ευρωστίας που σχετίζονται με την υγεία (σωματική σύσταση, καρδιαγγειακή ευρωστία, μυϊκή αντοχή και δύναμη) και οι έξι (6) συνιστώσες που σχετίζονται με τις δεξιότητες (ευλυγισία, ισορροπία, μυϊκή συναρμογή, ισχύς, χρόνος αντίδρασης και ταχύτητα). Καθεμία από αυτές συνεισφέρει στη συνολική

ποιότητα ζωής. Σημαντικό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν ότι η μέτρια έκφραση κάθε συνιστώσας της ευρωστίας που σχετίζεται με την υγεία είναι βασική για την πρόληψη ασθενειών και για την προαγωγή της υγείας, ενώ οι σχετιζόμενες με τις δεξιότητες συνιστώσες συνδέονται περισσότερο με την απόδοση παρά με την καλή υγεία.

2.1.H.2 | ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Σε αυτή την εκπαιδευτική υποενότητα, αναπτύσσεται η έννοια της καρδιαγγειακής ευρωστίας και η συσχέτισή της με την άσκηση. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν ότι η καρδιαγγειακή ευρωστία είναι συνώνυμη της καρδιαγγειακής αντοχής, της καρδιοαναπνευστικής ευρωστίας, της αερόβιας ευρωστίας και ικανότητας.

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι ευεργετική για την καρδιαγγειακή υγεία. Βασική γνώση για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες είναι ο ρόλος της άσκησης στη μείωση της καρδιαγγειακής θνητότητας, τον περιορισμό της πιθανότητας εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και τη μείωση παραγόντων κινδύνου καρδιαγγειακών νόσων.

Κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής υποενότητας, αναπτύσσονται περιγραφικά οι μηχανισμοί με τους οποίους η σωματική άσκηση μειώνει τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης, αυξάνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη, βελτιώνει το βιοχημικό προφίλ των λιποπρωτεϊνών του πλάσματος και, κατά συνέπεια, μειώνει την αθηρογένεση των αρτηριών του καρδιαγγειακού συστήματος. Επίσης, είναι σημαντικό να γνωρίζουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα συνδέεται με ένα πιο ευνοϊκό προφίλ δεικτών φλεγμονής, μειώνοντας τον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας και βελτιώνοντας την επιβίωση.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με την ποσοτικοποίηση της προπονητικής έντασης και την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων της άσκησης για την επίτευξη της καρδιαγγειακής ευρωστίας (αερόβια δραστηριότητα μέτριας έντασης). Τέλος, αναφέρονται τα οξέα καρδιακά συμβάντα που σχετίζονται με δραστηριότητες υψηλού επιπέδου αναερόβιου μεταβολισμού (ανάβαση βουνού, χειμερινό σκι αντοχής κ.ά.), η διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης και οι ανταγωνιστικές αθλητικές δραστηριότητες.

2.1.H.3 | ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Το μεταβολικό σύνδρομο είναι μια αναδύομενη επιδημία που επηρεάζει μεγάλο μέρος του πληθυσμού στις δυτικές βιομηχανικές χώρες.

Σε αυτή την εκπαιδευτική υποενότητα, αναφέρονται οι παθοφυσιολογικοί μηχανισμοί (οξειδωτικό στρες και φλεγμονή) που προκαλούν το εν λόγω σύνδρομο και υπογραμμίζεται ο ρόλος της άσκησης στη ρύθμιση του μεταβολισμού του έκτοπου λίπους και των λιπιδίων στους σκελετικούς μυς, της γλυκόζης και του ελέγχου της αρτηριακής πίεσης.

Η σωματική άσκηση συνιστάται για πρόληψη αλλά και για αντιμετώπιση του μεταβολικού συνδρόμου. Ο κατάλληλος τύπος άσκησης που συστήνεται για τους ανθρώπους με μεταβολικό σύνδρομο περιλαμβάνει την αερόβια άσκηση, την άσκηση με αντιστάσεις καθώς και την άσκηση ευλυγισίας. Με αυτές τις μορφές άσκησης, ένα άτομο με μεταβολικό σύνδρομο αυξάνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη και βελτιώνει τον μεταβολισμό και τη μυϊκή του ευρωστία.

Με την ολοκλήρωση της υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να ορίζουν το μεταβολικό σύνδρομο, το οποίο, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας είναι μια ομαδοποίηση της παχυσαρκίας, του διαβήτη, της υπερλιπιδαιμίας και της υπέρτασης. Επιπλέον, θα είναι σε θέση να προτείνουν ένα πρόγραμμα άσκησης κατάλληλο για το μεταβολικό σύνδρομο, το οποίο αρχικά θα περιλαμβάνει μέτριας έντασης άσκηση (40% με 60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας), στη συνέχεια προοδευτική αύξηση της επιβάρυνσης της αερόβιας άσκησης και, τέλος, άσκηση με αντιστάσεις επικεντρωμένη σε κινήσεις κυρίως μεγάλων μυϊκών ομάδων, με αρκετές επαναλήψεις. Βασικός κανόνας για την εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων αποτελεί η γνώση ύπαρξης συννοσηρότητας.

Μετά τις εμπλουτισμένες παρουσιάσεις των εκπαιδευτών/-τριών με τη βοήθεια οπτικοακουστικών μέσων, προτείνεται να ακολουθήσει η συνεργασία των εκπαιδευόμενων σε ομάδες για τη δημιουργία προγραμμάτων άσκησης ανά περίπτωση.

2.1.Η.4 | ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποεπενότητα, το ενδιαφέρον εστιάζεται στη σχέση της σωματικής άσκησης με τη βελτίωση της ψυχικής υγείας του ατόμου. Έχει υπάρξει πλήθος μελετών που εξετάζει τις επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας στις ψυχικές παθήσεις, πολλές από τις οποίες υποδεικνύουν ότι αυτή μπορεί να έχει αντίστοιχα αποτελέσματα με την ψυχοθεραπεία και τη φαρμακοθεραπεία και με πολλά πλεονεκτήματα έναντι αυτών, ως προς το κόστος, τις παρενέργειες, αλλά και επιπρόσθετα οφέλη για την υγεία.

Στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποεπενότητα, αναπτύσσονται οι τρόποι με τους οποίους η σωματική άσκηση βελτιώνει την ψυχική υγεία του ατόμου (απελευθέρωση ενδορφινών, σεροτονίνης, ντοπαμίνης, νορεπινεφρίνης και κορτιζόλης), καθώς και ο τύπος της άσκησης που συστήνεται, με βάση τις διεθνείς κατευθυντήριες γραμμές, για τη θεραπεία ψυχικών διαταραχών όπως είναι το άγχος, η κατάθλιψη, η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής, η υπερκινητικότητα, οι επιθετικές συμπεριφορές κ.ά.

Κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής υποεπενότητας, παρουσιάζονται οι κατάλληλες ασκήσεις για την ψυχική υγεία, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, η προπόνηση αντίστασης, τα ομαδικά αθλήματα και δραστηριότητες όπως η γιόγκα, η διάρκειά τους και η επαναληψιμότητά τους μέσα στην εβδομάδα.

Τέλος, περιγράφονται τα εμπόδια και οι προκλήσεις για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και της άσκησης σε άτομα με ψυχικές διαταραχές.

Για την υλοποίηση της μαθησιακής υποεπενότητας, μπορεί να επιλεγεί η παρουσίαση εκπαιδευτικών βίντεο που συνδυάζουν τα βιοχημικά μονοπάτια της βελτίωσης της ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της άσκησης. Επιπλέον, προτείνεται η εργασία των εκπαιδευομένων σε ομάδες για τη δημιουργία προγραμμάτων άσκησης ανά ψυχική νόσο.

2.1.Η.5 | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΠΛΗΘΥΣΜΙΑΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

Η σωματική δραστηριότητα διαφοροποιείται με βάση την ηλικία κάθε ατόμου, τη σωματική του κατάσταση και τις συνυπάρχουσες παθήσεις του.

Στην εν λόγω εκπαιδευτική υποεπενότητα, παρουσιάζονται ο τύπος της σωματικής δραστηριότητας, η διάρκειά της και η επαναληψιμότητά της σε κάθε ηλικιακή ομάδα, αλλά και σε ευάλωτους πληθυσμούς όπως είναι οι έγκυοι και άτομα με αναπηρία.

Κατά συνέπεια, περιγράφονται τρόποι σωματικής δραστηριότητας για βρέφη, παιδιά ηλικίας 1-2 ετών, παιδιά προσχολικής ηλικίας (3-4 έτη), παιδιά και έφηβους (5-17 έτη), ενήλικους (18-64 έτη) και ηλικιωμένους (65 ετών και άνω). Επιπλέον, αναπτύσσονται προπονητικά προγράμματα κλασικού αθλητισμού παιδιών, εφήβων και ενηλίκων με αναπηρία. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στη σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της ανεπίπλεκτης εγκυμοσύνης και της λοχείας.

Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν τη διαφοροποίηση των προπονητικών προγραμμάτων με βάση το χρόνιο νόσημα του κάθε ατόμου. Παρουσιάζονται, λοιπόν, προπονητικά προγράμματα για ασθενείς με χρόνια αναπνευστική πνευμονοπάθεια και καρδιακή ανεπάρκεια.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής υποεπενότητας, αποδέχονται ότι η ένταξη των ασθενών με χρόνια νοσήματα σε προγράμματα εκγύμνασης εξαρτάται από τον ιατρικό τους έλεγχο, από την αξιολόγηση κινδύνου και από τις ενδείξεις και αντενδείξεις για άσκηση με βάση το χρόνιο νόσημα. Ακολουθώντας, για την επιλογή του κατάλληλου τύπου άσκησης βάσει του προφίλ του/της ασθενούς, απαιτείται συνεργασία των αρμόδιων ειδικών.

Μετά την παρουσίαση παραδειγμάτων προπονητικών προγραμμάτων από τους/τις εκπαιδευτές/-τριες με εμπλουτισμένες εισηγήσεις σε Power Point, συνιστάται η εκπόνηση αντίστοιχων προγραμμάτων από ομάδες εκπαιδευομένων υπό την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/-τριών.

2.1.Η.6 | ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η τελευταία εκπαιδευτική υποεπενότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην έννοια της συνταγογράφησης της άσκησης. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας περιγράφει την άσκηση ως μια υποκατηγορία σωματικής δραστηριότητας που είναι προγραμματισμένη, δομημένη, επαναλαμβανόμενη και στοχευμένη στη βελτίωση ή τη διατήρηση ενός ή περισσότερων συστατικών της φυσικής κατάστασης. Ως εκ τούτου, η συνταγογράφηση της άσκησης, όπως κάθε φαρμακευτική συνταγή, διέπεται από

συγκεκριμένες παραμέτρους: τη μορφή, τη δόση, τη συχνότητα, τη διάρκεια και τον θεραπευτικό στόχο.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η συνταγογράφηση είναι προσανατολισμένη προς την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου που μπορεί να είναι εξατομικευμένος. Επίσης, είναι σημαντικό να αντιληφθούν ότι η άσκηση πρέπει να περιλαμβάνει τόσο την αερόβια όσο και την αναερόβια προπόνηση και ότι, για μεγαλύτερα οφέλη στην υγεία, πρέπει να εκτελείται τακτικά.

Στην εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα, αναφέρονται τα πέντε διαφορετικά μέρη στα οποία μπορεί να διαιρεθεί η συνταγή της άσκησης (είδος άσκησης, διάρκεια και συχνότητα, οδηγίες έντασης-εύρος στόχου καρδιακού ρυθμού, προφυλάξεις σχετικά με ορισμένες ορθοπεδικές ή άλλες παθήσεις και συγκεκριμένοι φόρτοι εργασίας).

Στο τέλος της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν το εύρος των παθήσεων στις οποίες ενδείκνυται η συνταγογράφηση άσκησης. Είναι σημαντικό, υπό την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/-τριών, να εξασκηθούν στην επιλογή του κατάλληλου τύπου άσκησης βάσει συγκεκριμένων προφίλ ατόμων και στη συνέχεια να προχωρήσουν στη συνταγογράφηση της. Η προβολή σχετικού εκπαιδευτικού βίντεο θα βοηθήσει στην εξοικείωσή τους με τη διαδικασία.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Bouchard, C. & Katzmarzyk, P. (2020). *Φυσική Δραστηριότητα και Παχυσαρκία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Δίσιγμα.
2. Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R. & Welk, K. A. (2001). *Άσκηση, Ευρωστία και Υγεία* (2η έκδοση), (μτφρ. Σ. Μ. Κουναλάκης). Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

Συμπληρωματικές

1. Williams, M. H. (2014). *Διατροφή & υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση* (3η ανατύπωση). Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

2.1.Θ • ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Διδακτική Αθλητικών Δεξιοτήτων και Κινητικός Έλεγχος» είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στη μελέτη και την κατανόηση των ψυχολογικών λειτουργιών και των νευροφυσιολογικών μηχανισμών που συμμετέχουν στην κινητική δραστηριότητα του ανθρώπου και επηρεάζουν τον συντονισμό και την αθλητική απόδοση. Στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα,

περιλαμβάνεται η ανάλυση των παραγόντων που καθορίζουν την ανθρώπινη απόδοση, οι αρχές της μεθοδολογίας εκμάθησης των κινήσεων, η ταξινόμηση και η καλλιέργεια των αθλητικών δεξιοτήτων, η μνήμη και η σύνδεσή της με την κινητική μάθηση, η ανατροφοδότηση, οι νευρικοί μηχανισμοί της αντίληψης, η προσοχή ως ενισχυτικός παράγοντας μάθησης, η μελέτη του νευρικού συστήματος και ο ρόλος του στην κινητική συμπεριφορά, καθώς και οι νευρογνωστικοί μηχανισμοί της νοερής προπόνησης κατά την προετοιμασία και την εκτέλεση των κινήσεων. Η γνώση όλων αυτών των μηχανισμών και θεωριών αποτελεί σημαντικό εφόδιο για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για την αποτελεσματική προσέγγιση και διδασκαλία νέων ασκήσεων και τεχνικών στο άθλημα και για τη βελτίωση της κινητικής και αθλητικής απόδοσης σε όλο το φάσμα των ικανοτήτων και των ηλικιών.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Περιγράφουν τον ρόλο του κεντρικού νευρικού συστήματος στον κινητικό έλεγχο,
- Αναγνωρίζουν τη χρησιμότητα των διαφορετικών ειδών ανατροφοδότησης στην κινητική μάθηση,
- Προσδιορίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών/-τριών,
- Αναγνωρίζουν τη σημασία της αντίληψης και της προσοχής στην κινητική συμπεριφορά,
- Σχεδιάζουν κινητικά προγράμματα για την αύξηση της αθλητικής απόδοσης μέσα από την άσκηση,
- Αναπτύσσουν τους μηχανισμούς βελτίωσης του χρόνου αντίδρασης μέσα από διαφοροποιημένα προγράμματα ασκήσεων,
- Προετοιμάζουν προγράμματα θετικής ανατροφοδότησης σε ένα ευρύ ηλικιακό φάσμα αθλουμένων, ώστε να προάγουν την αποτελεσματική εκμάθηση δεξιοτήτων,
- Αναλύουν τη χρησιμότητα της νοερής προπόνησης στην κινητική μάθηση,
- Προτείνουν ενισχυτικά κινητικά προγράμματα άσκησης και μνήμης,
- Αναγνωρίζουν την επίδραση της έντασης της αθλητικής δραστηριότητας και της κόπωσης στη νοητική απόδοση του/της αθλητή/-τριας,
- Υποστηρίζουν τις αρχές της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης στη διδακτική των αθλητικών δεξιοτήτων,
- Υιοθετούν κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να διαμορφώνουν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον άσκησης.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Κινητική συμπεριφορά / Κινητική επιδεξιότητα / Κινητική απάντηση /
Αθλητική απόδοση / Κινητική μνήμη / Νευρικό σύστημα / Κινητικό σύστημα /
Κινητική μονάδα / Αντανακλαστικά / Χρόνος αντίδρασης.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΝΕΥΡΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ
2	ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ
3	ΜΑΘΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
4	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
5	Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ
6	Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
7	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Θ.1 | ΝΕΥΡΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, αναπτύσσονται οι βασικοί νευροφυσιολογικοί μηχανισμοί του κινητικού ελέγχου που αφορούν τον τρόπο με τον οποίο το νευρικό σύστημα ελέγχει και ρυθμίζει την κινητική λειτουργία και συμπεριφορά του ανθρώπινου σώματος. Με εστίαση σε αυτούς τους μηχανισμούς, παρουσιάζονται διάφορες διαδικασίες και δομές στο Κεντρικό και το Περιφερικό Νευρικό Σύστημα, καθώς και η συνεργασία τους για τον έλεγχο της κινητικής δραστηριότητας. Ειδικότερα, στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, γίνεται εκτενής αναφορά στα τρία επίπεδα ελέγχου της κίνησης, δηλαδή στις κινητικές περιοχές του φλοιού του εγκεφάλου, στα κατιόντα συστήματα του εγκεφαλικού στελέχους και στον νωτιαίο μυελό, τα οποία λειτουργούν ιεραρχικά και παράλληλα. Η ιεραρχική τους οργάνωση επιτρέπει στα κατώτερα κέντρα του νωτιαίου μυελού να δημιουργούν σύνθετα αντανακλαστικά σχέδια μυϊκής δράσης και να λειτουργούν αυτόνομα, χωρίς την παρέμβαση των ανώτερων κέντρων. Η παραπάνω διαδικασία παρουσιάζεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες και συνδέεται με συγκεκριμένα παραδείγματα κινητικών δεξιοτήτων.

Στο πλαίσιο αξιοποίησης ενεργητικών εκπαιδευτικών τεχνικών, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση με τη χρήση βίντεο ή την παρουσίαση με Power Point και ο συνδυασμός της με σχετικά παραδείγματα, ώστε να γίνει κατανοητός ο τρόπος με

τον οποίο τα τρία επίπεδα ελέγχου της κίνησης δέχονται αισθητικές πληροφορίες αλλά και επιδράσεις από δύο ανεξάρτητα υποφλοιϊκά συστήματα, τα βασικά γάγγλια και την παρεγκεφαλίδα για την παραγωγή της κίνησης. Τονίζεται, επίσης, πως κάθε ανώτερο επίπεδο ελέγχου έχει ορισμένες ανατομικά ευδιάκριτες περιοχές, οι οποίες προβάλλονται παράλληλα στο επίπεδο του νωτιαίου μυελού.

2.1.Θ.2 | ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, αναπτύσσονται οι αρχές και οι τρόποι με τους οποίους το ανθρώπινο σώμα ελέγχει την ανθρώπινη κίνηση. Το νευρικό σύστημα παράγει κίνηση επιλέγοντας ποιοι κινητικοί νευρώνες θα ενεργοποιηθούν και πότε. Ειδικότερα, αναλύεται η πολυπαραγοντική διαδικασία η οποία περιλαμβάνει κανόνες λειτουργίας, οργάνωσης και συντονισμού, όπως η είσοδος και η μετάφραση των αισθητηριακών ερεθισμάτων στο ανθρώπινο σώμα και η επεξεργασία και η απαγωγή τους στις κινητικές μονάδες για την παροχή ολοκληρωμένης κίνησης. Στο πλαίσιο της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τους σύνθετους μηχανισμούς ελέγχου της κίνησης και να γνωρίσουν, να μελετήσουν και να αξιολογήσουν τις διαφορετικές θεωρίες που έχουν αναπτυχθεί διαχρονικά σε ό,τι αφορά τον έλεγχο της κίνησης. Έρχονται σε επαφή με τη βασική θεωρία των αντανakλαστικών αλλά και με τις σύγχρονες θεωρίες των δυναμικών συστημάτων και την οικολογική προσέγγιση. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να γνωρίσουν τη διαδικασία μέσω της οποίας το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (ΚΝΣ) καταλήγει στην επιλογή συγκεκριμένων κινητικών απαντήσεων από τον συνολικό σχεδιασμό του νευροκινητικού συστήματος, έτσι ώστε να μπορεί να προκαλεί φυσιολογική κίνηση.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται καλύτερα τον ρόλο της εξάσκησης και του περιβάλλοντος στην ανάπτυξη και τον σχηματισμό σύνθετων μορφών κίνησης, καθώς και να εφαρμόζουν τις εμπειρίες τους στην πρακτική διδασκαλία σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων.

2.1.Θ.3 | ΜΑΘΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, παρουσιάζονται οι θεωρίες που σχετίζονται με τη μάθηση μέσω παρατήρησης και αναλύονται οι παράμετροι που κατευθύνουν τη διαδικασία μάθησης και η επίδρασή τους στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων. Οι κινητικές δεξιότητες αποτελούν τους πιο βασικούς και διαδεδομένους τύπους γνώσης που οι άνθρωποι πρέπει να αποκτήσουν κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Ένας από τους πιο άμεσους και αποτελεσματικούς τρόπους μάθησης δεξιοτήτων είναι η παρατήρηση μοντέλων. Η κινητική μάθηση είναι μια πολύπλοκη διαδικασία που μπορεί να λάβει χώρα σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου. Από τη βρεφική ηλικία μέχρι την ενηλικίωση, ο άνθρωπος αποκτά πολλές δεξιότητες μέσω της κινητικής

μάθησης καθώς αναπτύσσεται, και η διαδικασία αυτή μπορεί να συνεχιστεί και στην ενήλικη ζωή. Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τις θεωρίες κινητικής μάθησης και κατανοούν πώς μπορούν να αξιοποιηθούν για την απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων, τη βελτίωση της απόδοσης και/ή την επανάκτηση δεξιοτήτων. Επίσης, περιγράφονται οι συμπεριφορικές και οι νευρολογικές αλλαγές που συμβαίνουν σε ένα άτομο καθώς μαθαίνει μια κινητική δεξιότητα και οι παράγοντες που επηρεάζουν αυτές τις αλλαγές.

Με την ολοκλήρωση της εν λόγω μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν εμπεδώσει τις αρχές της κινητικής μάθησης και θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν προπονητικά πρωτόκολλα-προγράμματα προσανατολισμένα στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων.

2.1.Θ.4 | ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, αναφέρονται συνοπτικά οι μηχανισμοί ελέγχου της κίνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες. Παρουσιάζονται οι διεργασίες μέσω των οποίων εκτελείται μια κίνηση κατά την αναπτυξιακή ηλικία και πώς η εκμάθηση νέων κινητικών δεξιοτήτων στηρίζεται στην παροχή πληροφοριών μέσω των αισθητηρίων οργάνων, δεδομένου ότι τα παιδιά διαθέτουν περιορισμένη κινητική μνήμη. Επιπρόσθετα, γίνεται κατανοητό ότι με τη συστηματική εξάσκηση μειώνεται η ανάγκη για έλεγχο της κίνησης, μέσω της αισθητηριακής ανατροφοδότησης, εμπλουτίζεται η κινητική μνήμη και οι κινήσεις αυτοματοποιούνται. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται τα επίπεδα κίνησης και οι βαθμοί ελευθερίας που διαθέτει το κινητικό σύστημα, παράμετροι που περιορίζονται από τις συνθήκες του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο εκτελείται η κίνηση. Επιπλέον, γίνεται η σύνδεση με την κινητική ανάπτυξη και πώς αυτή συνοδεύεται από τη δυνατότητα καλύτερης αφομοίωσης και εκτέλεσης πιο σύνθετων μορφών κίνησης, που απαιτούν υψηλότερο βαθμό συντονισμού. Για την ενεργοποίηση των εκπαιδευομένων και την ενθάρρυνση της συμμετοχής τους, κατάλληλες εκπαιδευτικές τεχνικές αποτελούν η εμπλουτισμένη εισήγηση με παρουσίαση Power Point ή προβολή βίντεο και η αξιοποίηση παραδειγμάτων ανάπτυξης δεξιοτήτων σε αθλητικές κινήσεις, οι οποίες δίνουν την ευκαιρία να αναλυθεί σε βάθος ένα υποθετικό παράδειγμα.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει τις έννοιες που σχετίζονται με χαρακτηριστικά των κινήσεων στην παιδική ηλικία, την αυτο-οργάνωση και τα έμφυτα κινητικά πρότυπα, τα στάδια ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων, τον έλεγχο του σώματος, της στάσης και της μετακίνησης, καθώς και τις βασικές αρχές εξάσκησης και εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων, και θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν εξειδικευμένα προγράμματα ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων.

2.1.Θ.5 | Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, παρουσιάζεται η έννοια και ο ρόλος της ανατροφοδότησης για την αποτελεσματική εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων. Η ανατροφοδότηση παίζει καθοριστικό ρόλο στην εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων, επειδή επιτρέπει στους/στις ασκούμενους/-ες να εντοπίζουν και να διορθώνουν λάθη, ενισχύει την ορθή εκτέλεση, τα κίνητρα και την αυτοπεποίθηση. Επιπλέον, υποστηρίζει την επεξεργασία πληροφοριών, περιορίζει τα λάθη και επιτρέπει την προσαρμογή στις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Στο πλαίσιο της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η ανατροφοδότηση συμβάλλει στην αποτελεσματική εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων μέσω της ανίχνευσης και διόρθωσης σφαλμάτων, παρέχοντας στους/στις ασκούμενους/-ες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια και την ποιότητα των κινήσεών τους. Μέσω της ανατροφοδότησης, οι ασκούμενοι/-ες εντοπίζουν σφάλματα ή αποκλίσεις από την επιθυμητή εκτέλεση δεξιοτήτων. Κρίνεται, επίσης, σκόπιμο να αντιληφθούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ότι ο χρόνος και το είδος της ανατροφοδότησης λαμβάνονται προσεκτικά υπόψη στην κατεύθυνση βελτιστοποίησης της διαδικασίας εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων. Ειδικότερα, η θετική ανατροφοδότηση ενισχύει τις σωστές κινήσεις και ενέργειες αυξάνοντας την πιθανότητα επανάληψής τους στο μέλλον. Επιπλέον, η εποικοδομητική ανατροφοδότηση μπορεί να τονώσει τα κίνητρα και την αυτοπεποίθηση των ασκουμένων, παράγοντες που οδηγούν σε περαιτέρω ενίσχυση της εξάσκησης για βελτίωση.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αξιοποιούν πρακτικά τις θεωρητικές γνώσεις που απέκτησαν όσον αφορά την αποτελεσματική ανατροφοδότηση στην εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων, ώστε να τις εφαρμόζουν σε άτομα διαφορετικής χρονολογικής, βιολογικής και προπονητικής ηλικίας.

2.1.Θ.6 | Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΤΗ

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, μελετάται ο ρόλος της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης στη διδακτική των αθλητικών δεξιοτήτων. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι οι αρχές της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης παίζουν σημαντικό ρόλο στη διδασκαλία των αθλητικών δεξιοτήτων και, γενικότερα, στην ανάπτυξη της αθλητικής απόδοσης. Οι αρχές αυτές βασίζονται στην επιστήμη της αθλητικής εκπαίδευσης και μπορούν να βοηθήσουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να αναπτύξουν αποτελεσματικά προγράμματα διδασκαλίας βασιζόμενοι/-ες στις αρχές της ατομικότητας. Τονίζεται ότι κάθε αθλητής/-τρια έχει διαφορετικές σωματικές και ψυχολογικές ικανότητες και ανάγκες, βάσει των οποίων θα πρέπει να διαμορφώνεται η προπονητική διαδικασία. Επιπλέον, γίνεται κατανοητό ότι η ανάπτυξη των αθλητικών δεξιοτήτων είναι μια συνεχής διαδικασία, η οποία απαιτεί συστηματική προπόνηση και προσφέρει επαρκείς ευκαιρίες για την

εξάσκηση και την επανάληψη των δεξιοτήτων. Δεδομένου ότι η κινητική ανάπτυξη πραγματοποιείται σε στάδια, είναι σημαντικό να διαχωριστούν τα στάδια αυτά και να περιγραφούν τα χαρακτηριστικά τους, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίζουν τις δυνατότητες των ασκουμένων και να μπορούν να αξιολογούν την κινητική τους ανάπτυξη. Τα παραπάνω αποτελούν θεμελιώδη βάση για την αποτελεσματική διδασκαλία των αθλητικών δεξιοτήτων και την ανάπτυξη των ασκουμένων.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να δημιουργούν συνεχείς και λογικές συνδέσεις μεταξύ των διαφόρων αθλητικών δεξιοτήτων και ασκήσεων, προχωρώντας στην ανάπτυξή τους προοδευτικά από το βασικό στο υψηλότερο επίπεδο.

2.1.Θ.7 | ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, αναλύονται και συνδέονται οι αρχές και οι θεωρίες του κινητικού ελέγχου για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση ενός προγράμματος ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων. Ο σχεδιασμός ενός προγράμματος αθλητικών δεξιοτήτων με έμφαση στον κινητικό έλεγχο είναι απαραίτητος για να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να βελτιώσουν την απόδοσή τους και να ενισχύσουν τις συνολικές τους ικανότητες. Ο κινητικός έλεγχος αναφέρεται στην ικανότητα του εγκεφάλου να συντονίζει και να ελέγχει τις μυϊκές κινήσεις για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. Ο/Η εκπαιδευόμενος/-η πρέπει να είναι σε θέση να προσδιορίσει το συγκεκριμένο άθλημα (ή δραστηριότητα) για το οποίο σχεδιάζεται το προπονητικό πρόγραμμα, αξιολογώντας τα τρέχοντα επίπεδα δεξιοτήτων και φυσικών ικανοτήτων των συμμετεχόντων/-ουσών. Αναγνωρίζοντας ότι οι ασκούμενοι/-ες μπορεί να έχουν διαφορετικές ικανότητες κινητικού ελέγχου και διαφορετικά στιλ μάθησης, ο/η εκπαιδευόμενος/-η κατανοεί πόσο σημαντικό είναι να προσαρμόζει το προπονητικό πρόγραμμα ώστε να ανταποκρίνεται στις ατομικές ανάγκες και το επίπεδο κάθε ασκουμένου/-ης. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να επισημαίνουν και να προσδιορίζουν τις κινητικές δεξιότητες και τις ικανότητες που απαιτούνται για την επιτυχία στο συγκεκριμένο άθλημα. Επιπρόσθετα, θα είναι σε θέση να καθορίζουν σαφείς και μετρήσιμους στόχους απόδοσης για κάθε ασκούμενο/-η και να υλοποιούν προπονητικά προγράμματα σύμφωνα με τις αρχές του κινητικού ελέγχου, συμπεριλαμβανομένων της ανατροφοδότησης, του συντονισμού, του συγχρονισμού και της ισορροπίας.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Kandel, E. R., Schwartz, J. H. & Jessell, T. M. (1995). *Νευροεπιστήμη και Συμπεριφορά*. Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.
2. Τζέτζης, Γ. & Λόλα, Α. (2015). *Κινητική μάθηση και ανάπτυξη* [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε από: <https://hdl.handle.net/11419/329>

Συμπληρωματικές

1. Rose, D. J. (1998). *Κινητική Μάθηση και Κινητικός Έλεγχος. Μια πολυδιάστατη προσέγγιση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
2. Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G. & Zelaznik, H. N. (2020). *Κινητικός έλεγχος και κινητική μάθηση: μια συμπεριφορική προσέγγιση*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.

2.2 • ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄

2.2.A • ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις βασικές οργανωτικές και διοικητικές αρχές που διέπουν έναν αθλητικό σύλλογο-σωματείο και στον τρόπο εφαρμογής τους στον χώρο του αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναλύουν διαφορετικά σενάρια εφαρμογής των αρχών διοίκησης και οργάνωσης αθλητικών σωματείων, στα οποία περιλαμβάνεται και η διαφημιστική προώθηση του αθλητικού προϊόντος, καθώς και οι δημόσιες σχέσεις με αθλητικούς παράγοντες. Στόχος της συγκεκριμένης ενότητας είναι η αξιοποίηση αυτών των γνώσεων από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην αγορά εργασίας, λαμβάνοντας υπόψη τη σύνδεση των αθλητικών υπηρεσιών και των προϊόντων που προσφέρουν βάσει των στόχων τους, καθώς και το υπάρχον οικονομικό περιβάλλον, το οποίο θα καθορίσει τις στρατηγικές κινήσεις τους. Οι συγκεκριμένες γνώσεις κρίνονται απαραίτητες για τον καθορισμό εφικτών στόχων στον αθλητικό χώρο. Τέλος, η συγκεκριμένη ενότητα πραγματεύεται τις έννοιες της επιχειρηματικότητας και της καινοτομίας για ένα ανταγωνιστικό αθλητικό προϊόν στη σύγχρονη εποχή.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Αναλύουν τα βασικά χαρακτηριστικά των λειτουργιών της οργάνωσης και της διοίκησης του αθλητισμού, καθώς και τη σύνδεσή τους με τους στόχους και τις αρχές των αθλητικών σωματείων,
- Περιγράφουν τις βασικές αρχές στελέχωσης στη διοικητική διάρθρωση των αθλητικών σωματείων,
- Ορίζουν την οργανωτική και διοικητική δομή του αθλητισμού στην Ελλάδα και στο εξωτερικό,
- Ερμηνεύουν το εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον της αθλητικής αγοράς,
- Συλλέγουν πληροφορίες ή/και δεδομένα για να σχεδιάσουν αποτελεσματικά τη λειτουργία ενός αθλητικού σωματείου ως μιας αθλητικής επιχειρηματικής μονάδας,
- Εξετάζουν μελέτες περίπτωσης σχετικά με τα αθλητικά σωματεία,
- Δημιουργούν πλάνο διαφημιστικής προώθησης και προτάσεις για χορηγία σε αθλητικό σωματείο,
- Εφαρμόζουν τις αρχές της διαφημιστικής προώθησης στην αγορά του αθλητικού τουρισμού και στις υπηρεσίες αναψυχής,
- Σχεδιάζουν αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής και προγράμματα κατασκηνώσεων,
- Προωθούν διάφορες μορφές αθλητικού τουρισμού,

- Υιοθετούν την αξία του αθλητικού προϊόντος για ψυχαγωγία και κοινωνική προβολή,
- Υποστηρίζουν την ανάγκη δημιουργίας ενός βιώσιμου πλάνου αθλητικού σωματείου.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ανταγωνιστικότητα αθλητικού προϊόντος / Ειδικά χαρακτηριστικά αθλητικού προϊόντος / Αθλητικό management / Στρατηγικές διοίκησης / Διοίκηση ανθρωπίνων πόρων / SWOT ανάλυση / Χορηγικά προγράμματα / Επίπεδα διακυβέρνησης του αθλητισμού / Διαφάνεια αθλητικών οργανισμών / Ηγεσία.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ
2	ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ
3	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ
4	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΚΑΙ ΠΛΑΝΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ
5	Η ΧΟΡΗΓΙΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
6	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ
7	ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

Κείμενο αναφοράς

2.2.A.1 | Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ

Στην πρώτη υποενότητα της μαθησιακής ενότητας «Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού», εξετάζεται η Αθλητική Βιομηχανία, μια σημαντική πτυχή του αθλητικού τομέα, η οποία συνδυάζει τον αθλητισμό με τον κόσμο της οικονομίας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη βασική δομή και τις λειτουργίες της Αθλητικής Βιομηχανίας, αποκτώντας πλήρη εικόνα της επιχειρηματικής πλευράς του αθλητισμού.

Στο πρώτο μέρος της υποενότητας, εξετάζεται ο ορισμός της «Βιομηχανίας» και υπογραμμίζεται η εφαρμογή της στον αθλητικό τομέα. Διερευνώνται οι διαφορετικές διαστάσεις της αθλητικής βιομηχανίας και αναλύονται οι πρωταρχικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη λειτουργία της.

Στη συνέχεια, διερευνάται η ελληνική αθλητική αγορά, η οποία διακρίνεται σε τρεις ευρύτερους τομείς: α) της άσκησης, αναψυχής και ψυχαγωγίας, β) του αθλητισμού και γ) των επαγγελματικών υπηρεσιών και προϊόντων. Αναφέρονται παραδείγματα από διάφορους αθλητικούς οργανισμούς και μελέτες περίπτωσης, προκειμένου

να δοθεί μια πιο σφαιρική εικόνα της αθλητικής βιομηχανίας. Αυτή η κατηγοριοποίηση της ελληνικής αθλητικής αγοράς βοηθάει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν το ευρύτερο φάσμα του αθλητικού τομέα και τις διάφορες δυνατότητες που υπάρχουν για επιχειρηματική δραστηριότητα και απασχόληση.

Τέλος, αναφέρεται η εξέλιξη της βιομηχανίας μέσα στον χρόνο και οι προκλήσεις που αντιμετωπίζει σήμερα ο αθλητισμός λόγω της οικονομικής και τεχνολογικής εξέλιξης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για τους κύριους παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική βιομηχανία, καθώς και για τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που αναφύονται στον αθλητικό κλάδο.

2.2.A.2 | ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ

Σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τον ορισμό του «αθλητικού προϊόντος» και με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που το καθιστούν μοναδικό. Παρουσιάζονται τα ειδικά χαρακτηριστικά του αθλητικού προϊόντος και οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται πώς αυτά επηρεάζουν την ανταγωνιστικότητα του προϊόντος στην αγορά. Επίσης, αναλύονται τα προβλήματα που σχετίζονται με τα ειδικά χαρακτηριστικά του αθλητικού προϊόντος, όπως είναι η επικοινωνία με τους δυνητικούς πελάτες, η τιμολόγηση του προϊόντος, το προσωπικό που είναι μέρος του τελικού προϊόντος και επηρεάζει (θετικά ή αρνητικά) την ικανοποίηση των πελατών, οι πελάτες που συμμετέχουν στη διαδικασία και επηρεάζουν το τελικό προϊόν, οι υπηρεσίες που δεν μπορούν να επιστραφούν ή να διατεθούν πάλι στην αγορά και οι στόχοι που πολλές φορές είναι δύσκολο να ορισθούν και να αξιολογηθούν.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν τα εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίσει μια αθλητική επιχείρηση και αναζητούν στρατηγικές για την επίλυση αυτών των προβλημάτων που σχετίζονται με τα ειδικά χαρακτηριστικά του αθλητικού προϊόντος. Τέλος, ενημερώνονται για τις διάφορες προσεγγίσεις που μπορούν να ακολουθήσουν οι αθλητικές επιχειρήσεις για να βελτιώσουν το προϊόν τους και να επιτύχουν ανταγωνιστικό πλεονέκτημα στην αγορά. Αναφέρονται παραδείγματα από διάφορους αθλητικούς οργανισμούς και αθλητικές επιχειρήσεις, καθώς και μελέτες περίπτωσης, προκειμένου να δοθεί πιο σφαιρική εικόνα του «αθλητικού προϊόντος».

2.2.A.3 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Η υποενότητα «Εισαγωγή στην έννοια και στις λειτουργίες της Διοίκησης» επικεντρώνεται στην κατανόηση των βασικών αρχών και λειτουργιών του μάνατζμεντ, παρέχοντας στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τη δυνατότητα να εμβαθύνουν στην έννοια του μάνατζμεντ, στη σημασία του σε διαφορετικούς τομείς της αθλητικής βιομηχανίας, καθώς και στις βασικές λειτουργίες και στρατηγικές της διοίκησης. Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με την έννοια του μάνατζμεντ και κατανοούν τον ορισμό του, καθώς και τον ρόλο που διαδραματίζει στον αθλητικό οργανισμό ή στην αθλητική επιχείρηση. Στη συνέχεια, αναλύονται οι βασικές λειτουργίες του αθλητικού μάνατζμεντ,

όπως ο προγραμματισμός, η οργάνωση, η διεύθυνση και ο έλεγχος, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας για τον στρατηγικό προσανατολισμό της αθλητικής επιχείρησης. Αναφέρεται η διαδικασία επιλογής στόχων και στρατηγικών και γίνεται κατανοητή η σημασία αυτής της διαδικασίας για την επίτευξη των στόχων της επιχείρησης.

Στη συνέχεια, παρουσιάζεται ο ορθός τρόπος κατανομής αρμοδιοτήτων και οργάνωσης των δραστηριοτήτων της επιχείρησης, καθώς και η σημασία της τμηματοποίησης. Επιπλέον, αναλύεται ο ρόλος των μάντζερ και η σημασία της ανάπτυξης των απαραίτητων δεξιοτήτων τους για τη διαμόρφωση αποτελεσματικών στρατηγικών διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού στον αθλητικό τομέα. Στο επίκεντρο της ανάλυσης είναι η ανάγκη για αποτελεσματική διαχείριση των ανθρώπινων πόρων στον αθλητισμό. Τέλος, εξετάζονται καλές πρακτικές διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού, οι οποίες αποτελούν πηγή έμπνευσης και μάθησης και μπορούν να εφαρμοστούν για τη βελτίωση του εργασιακού περιβάλλοντος και την ενίσχυση της δέσμευσης των εργαζομένων στον χώρο του αθλητισμού.

2.2.A.4 | ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΚΑΙ ΠΛΑΝΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ

Στην υποενότητα «Αθλητικό Μάρκετινγκ και πλάνο Μάρκετινγκ» εξετάζεται η σημασία του μάρκετινγκ στον αθλητικό τομέα και παρουσιάζεται η διαδικασία ανάπτυξης ενός πλάνου μάρκετινγκ. Αρχικά, αναλύεται ο ορισμός του «αθλητικού μάρκετινγκ» και η σημασία του για τον αθλητικό οργανισμό. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται τα βασικά στάδια ενός πλάνου μάρκετινγκ, συμπεριλαμβανομένων της δήλωσης αποστολής, της ανάλυσης του μείγματος μάρκετινγκ, της ανάλυσης του εσωτερικού και εξωτερικού περιβάλλοντος μέσω της SWOT ανάλυσης, της επιλογής των ομάδων-στόχου και του καθορισμού των στόχων μάρκετινγκ. Επίσης, παρουσιάζεται η ανάπτυξη στρατηγικών και ο σχεδιασμός χρονοδιαγράμματος για την υλοποίησή τους, και εξηγείται η σημασία της παρακολούθησης της υλοποίησης και της εκτίμησης του πλάνου μάρκετινγκ για την προσαρμογή και τη βελτίωσή του.

Συνολικά, το «αθλητικό μάρκετινγκ» και το πλάνο του μάρκετινγκ αποτελούν ζωτικής σημασίας εργαλεία για τον αθλητικό οργανισμό ή την αθλητική επιχείρηση, γιατί επιτρέπουν την αποτελεσματική προώθηση των αθλητικών προϊόντων και υπηρεσιών, τη βελτίωση της σχέσης με το κοινό και την ανάπτυξη στρατηγικών που συμβάλλουν στην επίτευξη των στόχων του αθλητικού οργανισμού. Με την ολοκλήρωση αυτής της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να κατανοούν το αθλητικό μάρκετινγκ, τη διαδικασία δημιουργίας και υλοποίησης ενός πλάνου μάρκετινγκ, καθώς και τα βασικά εργαλεία που απαιτούνται για την επίτευξη επιτυχημένων στρατηγικών μάρκετινγκ στον αθλητικό τομέα.

2.2.A.5 | Η ΧΟΡΗΓΙΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Στην υποενότητα «Η χορηγία στον αθλητισμό» εξετάζεται ο ρόλος και η σημασία της χορηγίας στον αθλητικό τομέα. Στόχος αυτής της υποενότητας είναι να γίνει

κατανοητός ο ρόλος και ο τρόπος λειτουργίας της αθλητικής χορηγίας, καθώς και να παρουσιαστούν οι λόγοι και τα αίτια που οδηγούν τους οργανισμούς στην ανάπτυξη χορηγικών προγραμμάτων.

Σε αυτό το πλαίσιο, εξετάζονται τα πλεονεκτήματα και τα οφέλη των χορηγικών προγραμμάτων για τους αθλητικούς οργανισμούς, αλλά και ο τρόπος με τον οποίο διαμορφώνουν την εικόνα και την ανταγωνιστικότητα του χορηγού. Αναλύονται οι παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη πριν από την επιλογή ενός χορηγικού προγράμματος, καθώς και οι τεχνικές πώλησης και προβολής που ακολουθούνται. Επίσης, παρουσιάζονται τα βασικά στοιχεία πώλησης μιας χορηγίας και εξετάζονται οι μέθοδοι αξιολόγησής της και οι παράγοντες που επηρεάζουν τη βελτίωση της αποδοτικότητάς της.

Επιπλέον, αναδεικνύεται η έννοια του παραπλανητικού μάρκετινγκ, με εστίαση στο τρόπο με τον οποίο η χορηγία καλύπτεται και προβάλλεται στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, προσφέροντας αναγνωρισιμότητα στον χορηγό και επηρεάζοντας θετικά την εικόνα του. Τέλος, αναλύεται πώς η χορηγία επηρεάζει τις προθέσεις του καταναλωτή και, συνακόλουθα, τις πωλήσεις, ενισχύοντας την εικόνα και την επιρροή του χορηγού στον αθλητικό χώρο.

2.2.A.6 | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ

Στην υποενότητα «Αθλητική Διακυβέρνηση» εξετάζεται η σημαντική έννοια της διακυβέρνησης στο πλαίσιο των αθλητικών οργανισμών και η διάκρισή της από το μάνατζμεντ. Παρουσιάζονται τα τρία επίπεδα της διακυβέρνησης του αθλητισμού: το συστημικό, το πολιτικό και το οργανωσιακό, και αναλύονται τα μοντέλα οργανωσιακής διακυβέρνησης, όπως το παραδοσιακό, το μοντέλο πολιτικών διακυβερνήσεων (Carver) και το επιχειρηματικό μοντέλο διακυβέρνησης. Επίσης, αναδεικνύεται το περιεχόμενο του καταστατικού και του εσωτερικού κανονισμού ενός αθλητικού οργανισμού, καθώς και οι διάφορες μορφές αθλητικών συμβουλίων. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τις νομικές και τις λειτουργικές αρμοδιότητες των μελών των αθλητικών συμβουλίων και των τοπικών αθλητικών σωματείων. Αναλύεται η έννοια και η σημασία της «σύνθεσης» του διοικητικού συμβουλίου και περιγράφονται οι βασικοί τύποι επιτροπών που συνοδεύουν ένα διοικητικό συμβούλιο.

Τέλος, εξετάζεται η έννοια της «διαφάνειας» στους αθλητικούς οργανισμούς και τεκμηριώνονται τα οφέλη της για τον αθλητικό οργανισμό και τα μέλη του. Αναφέρονται παραδείγματα και καλές πρακτικές από διάφορους αθλητικούς οργανισμούς, αθλητικές ομοσπονδίες, ενώσεις και αθλητικούς συλλόγους, καθώς και περιπτώσεις μελέτης, προκειμένου να δοθεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες μια σφαιρική εικόνα της αθλητικής διακυβέρνησης και της αποτελεσματικής διοίκησης των αθλητικών οργανισμών.

Μέσα από αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη δομή και τη διαχείριση των αθλητικών οργανισμών, καθώς και τη σημασία της διαφάνειας και της αποτελεσματικής διακυβέρνησης.

2.2.A.7 | ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

Η συγκεκριμένη υποενότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις σύγχρονες θεωρίες και πρακτικές της διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού στον τομέα του αθλητισμού, με σκοπό να κατανοήσουν τη σημασία της διοίκησης ανθρώπινων πόρων στην επιτυχία των αθλητικών οργανισμών και επιχειρήσεων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με την περιγραφή των διαφόρων λειτουργιών της διοίκησης ανθρώπινων πόρων και την εφαρμογή τους σε αθλητικούς οργανισμούς.

Αναλύονται οι μέθοδοι και οι αρχές προσέλκυσης και επιλογής προσωπικού, καθώς και η σπουδαιότητα της περιγραφής της θέσης εργασίας και των διαδικασιών πρόσληψης. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι διάφορες μέθοδοι αξιολόγησης και εξετάζεται η σημασία της στην απόδοση των αθλητικών οργανισμών και στη διαμόρφωση της μισθολογικής τους πολιτικής. Επίσης, αναλύεται η έννοια της ηγεσίας και οι διαφορές μεταξύ ηγέτη και μάνατζερ, με σκοπό να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες τη σημασία της ηγεσίας στην αποτελεσματική διοίκηση αθλητικών οργανισμών, ενισχύοντας τις ικανότητές τους να διαχειρίζονται και να καθοδηγούν το προσωπικό.

Τέλος, αναφέρονται παραδείγματα και καλές πρακτικές από διάφορους αθλητικούς οργανισμούς, αθλητικές ομοσπονδίες, ενώσεις και αθλητικούς συλλόγους καθώς και περιπτώσεις μελέτης, προκειμένου να δοθεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες μια σφαιρική εικόνα της διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού. Ακολούθως, τους δίνεται η δυνατότητα να αναπτύξουν τις κατάλληλες δεξιότητες για την αποτελεσματική διαχείριση του ανθρώπινου δυναμικού σε αθλητικούς οργανισμούς και την αντιμετώπιση των προκλήσεων του αθλητικού μάνατζμεντ.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Αλεξανδρής, Κ. (2016). *Αρχές μάνατζμεντ και μάρκετινγκ οργανισμών και επιχειρήσεων αθλητισμού και αναψυχής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη.
2. Παπαδημητρίου, Δ. & Αναγνωστόπουλος, Χ. (2021). *Διακυβέρνηση Αθλητικών Οργανισμών*. Αθήνα: Εκδόσεις Μπένου.

Συμπληρωματικές

1. Παπαδημητρίου, Δ. (2005). *Διοίκηση αθλητικών οργανισμών και επιχειρήσεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
2. Shilbury, D., Quick, S., Westerbeek, H. & Costa, G. (2007). *Στρατηγικό μάρκετινγκ του αθλητισμού & της αθλητικής αναψυχής*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Αθλητική Ψυχολογία» είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στον τρόπο μελέτης των ψυχολογικών θεμελίων της φυσικής δραστηριότητας των αθλουμένων και των αθλητών/-τριών, αξιοποιώντας τις νοητικές και ψυχικές ικανότητές τους για την επίτευξη υψηλότερων επιδόσεων και καλύτερης ψυχολογικής υγείας. Επίσης, στη συγκεκριμένη ενότητα, περιγράφονται και μελετώνται προβλήματα ψυχικής υγείας που προκύπτουν στους/στις αθλούμενους/-ες και αθλητές/-τριες και ενδεικτικοί τρόποι αντιμετώπισής τους. Ειδικότερα, παρουσιάζεται ο τρόπος μελέτης της αθλητικής συμπεριφοράς μέσω χρήσιμων και σύγχρονων συμβουλών σε προπονητές/-τριες και αθλούμενους/-ες. Τέλος, γίνεται εκτενής αναφορά στις ψυχολογικές θεωρίες της προσωπικότητας που σχετίζονται με τον αθλητισμό.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Προσδιορίζουν τις θεωρίες των κινήτρων και τους παράγοντες που συμβάλλουν στην καλλιέργεια του κατάλληλου κλίματος για τη μεγιστοποίηση της προσπάθειας και της απόδοσης των αθλητών/-τριών,
- Εφαρμόζουν τις αρχές μελέτης της προσωπικότητας των αθλητών/-τριών,
- Ελέγχουν την επίδραση των εξωτερικών παραγόντων στην ψυχολογία των αθλητών/-τριών και στον προπονητικό σχεδιασμό,
- Ερμηνεύουν το άγχος, το στρες, τη διέγερση και τον τρόπο επίδρασής τους στην αθλητική απόδοση,
- Μετρούν το αγωνιστικό άγχος μέσω ερωτηματολογίων,
- Αξιολογούν και να βελτιώνουν τη συνοχή της ομάδας,
- Συμμετέχουν στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/-τριών,
- Υιοθετούν έγκυρες τεχνικές ψυχολογικών παρεμβάσεων,
- Καλλιεργούν την ηγετική ικανότητα στους/στις αθλητές/-τριες,
- Διαχειρίζονται καθημερινά προβλήματα και συμβάντα που προκύπτουν στην προπόνηση ή στον αγώνα,
- Ενθαρρύνουν ψυχολογικά τους/τις αθλητές/-τριες.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Κλίμα παρακίνησης / Θεωρία κινήτρων / Μελέτη προσωπικότητας / Αγωνιστικό άγχος / Στρες / Διέγερση / Συνοχή ομάδας / Ψυχολογική προετοιμασία / Ψυχολογική παρέμβαση / Ηγετική ικανότητα / Διαχείριση προβλημάτων στην προπόνηση / Διαχείριση προβλημάτων στον αγώνα / Παιδαγωγική ενθάρρυνση / Ψυχολογική ενθάρρυνση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ
2	Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ
3	Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ ΣΕ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ
4	ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
5	ΑΓΧΟΣ, ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ
6	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
7	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
8	Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.2.B.1 | ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται τη σπουδαιότητα δημιουργίας ενός κλίματος παρακίνησης προσανατολισμένου στην προσωπική βελτίωση των αθλητών/-τριών, το οποίο συνδέεται με θετικά συναισθήματα, θετικές γνωστικές διεργασίες και με μεγαλύτερη ενεργητική συμμετοχή.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται μέσα από μελέτες περίπτωσης οι διαφορές του κλίματος παρακίνησης «στο εγώ» και του κλίματος παρακίνησης «στο έργο» και στην προσωπική βελτίωση των αθλητών/-τριών. Οι αθλητές/-τριες που συγκρίνονται με τους/τις άλλους/-ες χαρακτηρίζονται από έντονο προσανατολισμό «στο εγώ», γιατί προσπαθούν να νικήσουν με κάθε τρόπο και να αποδείξουν ότι είναι ικανότεροι/-ες από τους/τις άλλους/-ες, καταβάλλοντας έντονη προσπάθεια για να τους/τις ξεπεράσουν, αλλά και να επιτύχουν μια επίδοση που θεωρείται αντικειμενικά υψηλή. Οι αθλητές/-τριες που στοχεύουν στην αυτοβελτίωσή τους διακρίνονται από έντονο προσανατολισμό «στο έργο», γιατί ενδιαφέρονται για τη βελτίωση των ικανοτήτων τους, τη σωστή εκτέλεση του καθήκοντος, τη θέσπιση προκλητικών στόχων και απολαμβάνουν τη διαδικασία επίτευξής τους, επιδεικνύοντας επιμονή και καταβάλλοντας σκληρή προσπάθεια. Ο προσανατολισμός «στο εγώ» συνδέεται με εξωτερική παρακίνηση, ασταθείς συναισθηματικές αντιδράσεις και λιγότερο ηθικές πρακτικές, ενώ ο προσανατολισμός «στο έργο» συνδέεται με εσωτερική παρακίνηση, θετικές συναισθηματικές αντιδράσεις και ηθική ακεραιότητα.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει ότι οι προπονητές/-τριες, όταν συγκρίνουν τους/τις αθλητές/-τριες μεταξύ τους και δίνουν μεγάλη έμφαση στην ικανότητα, συμβάλλουν στη δημιουργία ενός κλίματος προσανατολισμένου «στο εγώ», ενώ, όταν δίνουν μεγάλη έμφαση στην ατομική βελτίωση και ικανοποιούνται περισσότερο από τη σκληρή δουλειά και την προσπάθεια των αθλητών/-τριών τους, συμβάλλουν στη δημιουργία ενός κλίματος προσανατολισμένου «στο έργο» και επιτυγχάνουν την εσωτερική, ποιοτική και μακροχρόνια παρακίνησή τους.

2.2.B.2 | Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Στην υποεπένδυση αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σπουδαιότητα του καθορισμού στόχων στον αθλητισμό. Η παραπάνω διαδικασία δημιουργεί ένα ευχάριστο περιβάλλον μάθησης, επηρεάζει θετικά τους/τις αθλητές/-τριες, κάνει σαφείς τις προσδοκίες τους, αυξάνει τα εσωτερικά τους κίνητρα και τους/τις ενεργοποιεί να εντείνουν την προσπάθεια και την επιμονή τους, προκειμένου να επιτύχουν τους μακροχρόνιους στόχους τους.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται οι αρχές του καθορισμού στόχων που πρέπει να ακολουθούν οι προπονητές/-τριες προκειμένου να επιτύχουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα στην απόδοση των αθλητών/-τριών τους. Οι αθλητές/-τριες, λαμβάνοντας υπόψη την υπάρχουσα ικανότητά τους, θα πρέπει να θέτουν προσωπικούς, προκλητικούς αλλά και ρεαλιστικούς στόχους, συγκεκριμένους και βραχυπρόθεσμους, και να καταγράφουν και να παρακολουθούν την πρόοδό τους, έτσι ώστε να έχουν διαρκώς την εικόνα της πορείας τους και του τελικού, μακροχρόνιου στόχου τους. Στον αθλητισμό υπάρχουν τρεις τύποι στόχων, οι στόχοι αποτελέσματος (ήττα, νίκη), οι στόχοι απόδοσης (προσωπική απόδοση) και οι στόχοι διαδικασίας (τρόποι επίτευξης του σκοπού). Αυτοί οι στόχοι τοποθετούνται σε ένα συνεχές, στη μία άκρη του οποίου βρίσκονται οι στόχοι διαδικασίας, στη μέση ακολουθούν οι στόχοι απόδοσης και στο τέλος βρίσκονται οι στόχοι αποτελέσματος. Η προτεραιότητα πρέπει να δίνεται στους στόχους της διαδικασίας και της καλής απόδοσης για να επέλθει το καλό αποτέλεσμα.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η αρχή της προσπάθειας και της καλής απόδοσης, και όχι του αποτελέσματος, βοηθά τους/τις αθλητές/-τριες να αποβάλλουν το άγχος, να συγκεντρώνονται στον στόχο τους, να έχουν αυτοπεποίθηση, να προσπαθούν κάθε φορά να υπερβούν τον εαυτό τους και να γίνονται συνεχώς καλύτεροι/-ες.

2.2.B.3 | Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ ΣΕ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ

Στην υποεπένδυση αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σημασία της συνοχής στην αποτελεσματικότητα μιας ομάδας, η οποία επιφέρει την ομαλή λειτουργία της,

την ικανοποίηση των μελών της, τη συνεχώς αυξανόμενη απόδοσή τους και, κατ' επέκταση, την επίτευξη των στόχων του συνόλου.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται οι αρχές λειτουργίας της ομάδας, οι ρόλοι των μελών και οι απώλειες απόδοσής τους, καθώς και η συνοχή και η ανάπτυξη αποδοτικών ομάδων. Οι αρχές λειτουργίας αφορούν τη συνεπή τήρηση των ξεκάθαρων και καταγεγραμμένων κανόνων της ομάδας και τον ορισμό των αντίστοιχων κυρώσεων σε περίπτωση παραβίασής τους, καθώς και τους άγραφους κανόνες, οι οποίοι αναφέρονται στον κώδικα ηθικής της ομάδας. Οι ρόλοι περιγράφουν τις συμπεριφορές που αναμένονται από τα μέλη της ομάδας, ανάλογα με τη θέση που βρίσκονται ή τον σκοπό που καλούνται να υπηρετήσουν, και σχετίζονται θετικά με τη σαφήνεια, την αποδοχή, την αυτοαποτελεσματικότητα και την ικανοποίηση, ενώ στην αρνητική τους μορφή με τη σύγχυση, την υπερφόρτωση και τη σύγκρουση ρόλων. Η συνοχή της ομάδας είναι πολυδιάστατη, δυναμική, λειτουργική και θυμική, και οι παράγοντες που την επηρεάζουν είναι περιβαλλοντικοί, προσωπικοί, παράγοντες ηγεσίας και παράγοντες μελών της ομάδας. Οι απώλειες απόδοσης μιας ομάδας οφείλονται στη συναρμογή της δράσης των μελών της καθώς και στη μειωμένη προσπάθεια των αθλητών/-τριών, εξαιτίας της μειωμένης παρακίνησής τους και της έλλειψης ενδιαφέροντος για τη δραστηριότητα ή την ομάδα.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει ότι η καλλιέργεια και η διατήρηση της συνοχής της ομάδας πρέπει να αποτελεί πρωταρχικό στόχο των προπονητών/-τριών γιατί, όσο η συνοχή της ομάδας αυξάνεται, τόσο βελτιώνεται και η απόδοσή της.

2.2.B.4 | ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Στην υποεπένδυση αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την επίδραση του ανταγωνισμού στη δημιουργία στρες στον παιδικό αθλητισμό, το οποίο εκδηλώνεται με ποικίλες ψυχοσωματικές αντιδράσεις και μπορεί να είναι μέρος μιας δημιουργικής διαδικασίας προετοιμασίας ή να προκαλέσει μια κακή αθλητική απόδοση.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται οι αιτίες που δημιουργούν ανταγωνιστικό στρες στον παιδικό αθλητισμό, τα σημάδια εκδήλωσής του, οι παράγοντες που επηρεάζουν την ικανότητα ενός παιδιού να το διαχειριστεί, αλλά και οι τρόποι διαχείρισής του. Ο ανταγωνισμός μπορεί να δημιουργήσει στρες στα παιδιά πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από έναν αγώνα, και σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να σταθεί και η αιτία να εγκαταλείψουν τον αθλητισμό. Στρες στα παιδιά μπορούν να προκαλέσουν η αβεβαιότητα, η σημαντικότητα ενός αγώνα, η σειρά που μπορεί να αγωνιστούν, η συμμετοχή τους σε ατομικό ή ομαδικό άθλημα και η πίεση των γονιών και των προπονητών/-τριών για νίκη. Η εκδήλωση ανταγωνιστικού στρες είναι πιο συχνή σε παιδιά με ιδιοσυγκρασιακό άγχος και με χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Οι παράγοντες που επηρεάζουν την ικανότητα ενός παιδιού να αντεπεξέλθει στο στρες είναι το φύλο, η ηλικία, το άθλημα, η προσωπικότητα, ο βαθμός ευφυΐας, αυτοεκτίμησης και υποστήριξης των γονέων και των προπονητών/-τριών.

Ωστόσο, όταν το επίπεδο του ανταγωνιστικού στρες είναι μικρό και ελεγχόμενο, μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της απόδοσης ενός παιδιού.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει ότι τα παιδιά για να αντιμετωπίσουν το ανταγωνιστικό στρες θα πρέπει να συμμετέχουν σε αγώνες με ρεαλιστικούς στόχους και προσδοκίες, τους οποίους θα απολαμβάνουν ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα τους.

2.2.B.5 | ΑΓΧΟΣ, ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την επίδραση του άγχους στην αθλητική απόδοση, καθώς και την εφαρμογή κατάλληλων τεχνικών και στρατηγικών αντιμετώπισής του, αποσκοπώντας είτε στη μείωσή του είτε στη δημιουργία θετικής αποτίμησής του.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται οι διακυμάνσεις του γνωστικού και του σωματικού άγχους, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα, και η καθοριστική τους σημασία στην αθλητική απόδοση, αλλά και οι αιτίες που δημιουργούν προαγωνιστικό άγχος στους/στις αθλητές/-τριες. Επίσης, αναλύεται η σχέση άγχους και αθλητικής απόδοσης σύμφωνα με το μοντέλο του αντεστραμμένου U, το μοντέλο της σχέσης των συστατικών του περιστασιακού άγχους με την απόδοση, το μοντέλο του διευκολυντικού και ανασταλτικού άγχους και το μοντέλο της Ζώνης Ιδανικής Ενέργειας, σύμφωνα με το οποίο κάθε αθλητής/-τρια αποδίδει καλύτερα όταν η διέγερσή του/της πριν από τον αγώνα βρίσκεται κοντά στα ιδανικά για αυτόν/-ή επίπεδα. Επιπλέον, σύμφωνα με το μοντέλο του διευκολυντικού-ανασταλτικού άγχους, αυτό που επηρεάζει τη σχέση στρεσογόνου αιτίας και απόδοσης είναι ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνονται οι αθλητές/-τριες την κατάσταση και όχι η ύπαρξη άγχους. Συνεπώς, αν οι αθλητές/-τριες αντιλαμβάνονται ότι μπορούν να ελέγξουν το άγχος τους, αυτό μπορεί να έχει θετική επίδραση στην απόδοσή τους και πιθανόν το στρες να παίξει υποβοηθητικό ρόλο στην αύξησή της.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι οι προπονητές/-τριες πρέπει να διδάσκουν στους/στις αθλητές/-τριες να ερμηνεύουν και να αντιμετωπίζουν θετικά τα συμπτώματα της αυξημένης διέγερσής τους πριν από τον αγώνα, καθώς η ψυχολογική τους κατάσταση είναι καθοριστική για την αθλητική τους απόδοση.

2.2.B.6 | ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σημασία εφαρμογής ψυχολογικών τεχνικών στον αθλητισμό για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και τη βελτίωση της εστίασης της προσοχής των αθλητών/-τριών, προκειμένου να επιτευχθεί η μεγιστοποίηση της αθλητικής τους απόδοσης.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται, και προσεγγίζονται βιωματικά, οι ψυχολογικές τεχνικές της νοερής απεικόνισης, του αυτοδιαλόγου και της εκτέλεσης

ρουτινών. Συγκεκριμένα, αναλύεται η εσωτερική νοερή εξάσκηση, κατά την οποία ο/η αθλητής/-τρια φαντάζεται ότι είναι μέσα στο σώμα του/της και εκτελεί την κίνηση, και η εξωτερική, στην οποία ο/η αθλητής/-τρια προσπαθεί ως θεατής να παρακολουθήσει την κίνησή του/της, επιδιώκοντας τη σωστή εκτέλεση σε συνθήκες πραγματικού χρόνου, εφαρμόζοντάς την πριν ή μετά την προπόνηση, αφού πρώτα έχει προηγηθεί μια τεχνική χαλάρωσης. Επίσης, αναλύεται η τεχνική του αυτοδιαλόγου, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην αναγνώριση αρνητικών σκέψεων και στην αντικατάστασή τους με θετικές, πριν και κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, καθώς και πριν από την εκτέλεση μιας προσπάθειας. Επιπλέον, όταν απαιτείται στιγμιαία ετοιμότητα και κατάλληλη εστίαση της προσοχής των αθλητών/-τριών, μπορούν να εφαρμοστούν κατάλληλες ρουτίνες προετοιμασίας πριν από την εκτέλεση μιας άσκησης, οι οποίες θα οδηγήσουν στην αυτοματοποίηση της εκτέλεσης, στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και στην επίτευξη του ιδανικού επιπέδου διέγερσης.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μέσω βιωματικών προσεγγίσεων θα έχουν κατανοήσει ότι η εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών μπορεί να συμβάλει ποικιλοτρόπως στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης, επειδή ενισχύει την παρακίνηση, αυξάνει την αυτοπεποίθηση, βοηθά στην αυτοσυγκέντρωση, στον έλεγχο των συναισθημάτων, στη διόρθωση λαθών, στην εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων και στη βελτίωση της τεχνικής και της τακτικής των αθλημάτων.

2.2.B.7 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τεχνικές χαλάρωσης, οι οποίες μπορούν να υιοθετηθούν για την αντιμετώπιση ενδείξεων του έντονου άγχους πριν από τον αγώνα, με στόχο τη διασφάλιση της ιδανικής ψυχοσωματικής κατάστασης για τη μέγιστη δυνατή απόδοση.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται με βιωματική προσέγγιση οι τεχνικές ελέγχου της αναπνοής και της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης, οι οποίες αποσκοπούν στη διαχείριση των σωματικών συμπτωμάτων και των αρνητικών σκέψεων, και μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε πριν από τον αγώνα για την αντιμετώπιση του προαγωνιστικού άγχους, είτε μετά την προπόνηση για τη φυσική και πνευματική αποκατάσταση των αθλητών/-τριών, είτε εξω-αγωνιστικά, σε οποιαδήποτε στιγμή έντονου άγχους. Ο/Η αθλητής/-τρια πρέπει να μάθει να αναγνωρίζει τα συμπτώματα του σωματικού και του γνωστικού άγχους και να τα αντιμετωπίζει έγκαιρα με τις κατάλληλες τεχνικές, επιδιώκοντας το ιδανικό για τον/την ίδιο/-α επίπεδο άγχους. Η τεχνική του ελέγχου της αναπνοής μπορεί να χρησιμοποιηθεί στιγμιαία, πριν από τον αγώνα, σε οποιοδήποτε μέρος, για να ελεγχθεί το άγχος και η ένταση των μυών. Η τεχνική της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης αποσκοπεί στην καταπολέμηση της υπερβολικής διέγερσης μέσα από τη χαλάρωση των μυών και βοηθάει τους/τις αθλητές/-τριες να βελτιώσουν σημαντικά τον έλεγχο του σώματός τους και να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει ότι η εξάσκηση των αθλητών/-τριών στις τεχνικές χαλάρωσης, αν και είναι μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο και αφοσίωση, μπορεί να εξελιχθεί σε πολύ χρήσιμο εργαλείο για την προετοιμασία τους και για τη βελτίωση της αθλητικής τους απόδοσης.

2.2.B.8 | Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Στην υποεπένδυση αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη συμβολή της εφαρμογής προγραμμάτων εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων στην αποτελεσματική ψυχολογική προετοιμασία και υποστήριξη των αθλητών/-τριών, αποσκοπώντας στην προσωπική βελτίωση και τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται οι τρεις φάσεις των προγραμμάτων εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων, καθώς και ο τρόπος ανάπτυξης και αξιολόγησής τους. Συγκεκριμένα, αναλύεται η φάση εκπαίδευσης, η οποία αφορά την εξοικείωση με τις διάφορες ψυχολογικές τεχνικές και την πίστη στη χρησιμότητά τους, η φάση απόκτησης δεξιοτήτων, η οποία αφορά την εφαρμογή των διαφόρων ψυχολογικών τεχνικών και των παραλλαγών τους ανάλογα με τις συνθήκες του αγώνα, και η φάση εξάσκησης, η οποία αφορά την αυτοματοποίηση των τεχνικών, τη συστηματική ενσωμάτωση της ψυχολογικής εξάσκησης στο προπονητικό πρόγραμμα και τη μεγιστοποίηση των δεξιοτήτων για εφαρμογή σε πραγματικές αγωνιστικές συνθήκες. Η ανάπτυξη προγραμμάτων ψυχολογικών δεξιοτήτων σχεδιάζεται σύμφωνα με τις προσωπικές ανάγκες των αθλητών/-τριών και οι δραστηριότητες προγραμματίζονται με βάση τον διαθέσιμο χρόνο, τις εκάστοτε συνθήκες και τις προτεραιότητές τους. Επίσης, θεωρείται αναγκαία η αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών/-τριών πριν από τον σχεδιασμό της εκπαίδευσης, αλλά και μετά την εφαρμογή των προγραμμάτων, για να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητά τους. Η ψυχολογική προετοιμασία απαιτεί χρόνο, προσπάθεια και επιμονή, ώστε να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και την προσωπική ανάπτυξη των αθλητών/-τριών είναι αναγκαία η εφαρμογή ατομικών προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας, τα οποία πρέπει να προσαρμόζονται στις ανάγκες και στους στόχους του/της κάθε αθλητή/-τριας και να αναπροσαρμόζονται με βάση την πρόοδό του/της.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Horn, T. S. & Smith, A. L. (επιμ.). (2022). *Ψυχολογία της άσκησης και του αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
2. Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α. & Ζουρμπάνος, Ν. (2015). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*. Αθήνα: Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα. Ανακτήθηκε από: https://eclass.uth.gr/modules/document/file.php/PE_U_202/Ψυχολογική%20Πρετοιμασία%20για%20τον%20Αθλητισμό%20και%20την%20Άσκηση.pdf

Συμπληρωματικές

1. Anshel, M. H. (2022). *Ψυχολογία του αθλητισμού και της άσκησης* (Τόμος Ι: *Ψυχολογία του Αθλητισμού*). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
2. Μπάουμαν, Σ. & Τσορμπατζούδης, Χ. (2017). *Ψυχολογία στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: City Publish.

2.2.Γ • ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις αρχές της μεθοδολογίας και της στατιστικής στην αθλητική έρευνα. Ειδικότερα, στην ενότητα περιλαμβάνονται η φύση και τα είδη της έρευνας (βιβλιογραφική, περιγραφική και πειραματική έρευνα), οι επιστημονικές και αντιεπιστημονικές μέθοδοι στην έρευνα, η οργάνωση και τα στάδια διεξαγωγής μιας επιστημονικής αθλητικής έρευνας και η βιβλιογραφική έρευνα (αναζήτηση βιβλιογραφίας στο Διαδίκτυο, συγγραφή). Επίσης, στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα περιγράφονται και αναλύονται η εγκυρότητα, η αξιοπιστία και η αντικειμενικότητα των μετρήσεων και των δοκιμασιών, οι βασικές έννοιες της στατιστικής (πληθυσμός, δείγμα, δειγματοληψία, μεταβλητές, σφάλμα μέτρησης, σημαντικότητα), οι μέθοδοι δειγματοληψίας, τα κύρια μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς (μέσος, διάμεσος, διασπορά, τυπική απόκλιση, κατανομή), η διμεταβλητή συσχέτιση (θετική, αρνητική) και οι συντελεστές συσχέτισης (r του Pearson και r_s του Spearman).

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Περιγράφουν τη φύση και τα είδη της έρευνας,
- Σχεδιάζουν τη δομή της ερευνητικής εργασίας,

- Παρουσιάζουν τη δομή της ερευνητικής εργασίας,
- Αναζητούν επιστημονική βιβλιογραφία στο Διαδίκτυο,
- Εκπονούν βιβλιογραφική έρευνα,
- Αξιοποιούν την αναζήτηση της επιστημονικής βιβλιογραφίας για την επικαιροποίηση της γνώσης και της επαγγελματικής αυτοβελτίωσης,
- Περιγράφουν τις βασικές έννοιες της στατιστικής και τα κύρια μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς,
- Υπολογίζουν τα κύρια μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς με τη χρήση υπολογιστικών φύλλων και στατιστικών προγραμμάτων,
- Ερμηνεύουν τη διμεταβλητή συσχέτιση και τον συντελεστή συσχέτισης,
- Αναλύουν την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των μετρήσεων,
- Ερμηνεύουν τα αποτελέσματα της αθλητικής επιστημονικής έρευνας,
- Παρουσιάζουν τα αποτελέσματα της αθλητικής επιστημονικής έρευνας,
- Υποστηρίζουν τις αρχές της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας στην επιστημονική έρευνα,
- Εφαρμόζουν τα αποτελέσματα των αθλητικών επιστημονικών ερευνών στην προπονητική διαδικασία.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Επιστητό / Ποσοτική έρευνα / Ποιοτική έρευνα / Εργαλεία μέτρησης / Μεταβλητή / Σφάλμα μέτρησης / Δείγμα / Αριθμητικός μέσος / Τυπική απόκλιση / Ανάλυση συσχέτισης.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ
2	ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ
3	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ
4	ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ, ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΤΗΤΑ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ
5	ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ
6	ΚΑΤΑΝΟΜΕΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΚΥΡΙΑ ΜΕΤΡΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ
7	ΔΙΜΕΤΑΒΛΗΤΗ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ

Κείμενο αναφοράς

2.2.Γ.1 | ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στην έννοια της επιστημονικής έρευνας σε αντιδιαστολή με την αντιεπιστημονική έρευνα. Οι εκπαιδευτές/-τριες μέσα από στοχευμένα παραδείγματα ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν τις διαφορές μεταξύ επιστημονικών και αντιεπιστημονικών μεθόδων έρευνας. Ως επιστημονική ερευνητική μέθοδος θεωρείται η διαδικασία που εφαρμόζεται στη μελέτη των φαινομένων, με στόχο την παραγωγή αξιόπιστης γνώσης σχετικά με τους νόμους που τα διέπουν. Επίσης, ως επιστητό αποκαλείται αυτό που μπορεί να προσεγγίσει ο άνθρωπος μέσω της γνώσης, ενώ ως επιστήμη ορίζεται το σύνολο των συστηματικών και επαληθεύσιμων γνώσεων και η διερεύνηση καθορισμένων πεδίων του επιστητού. Αναλυτικότερα, στο πλαίσιο της επιστήμης, η διερεύνηση γίνεται με συγκεκριμένες και σαφώς καθορισμένες διαδικασίες, οι οποίες συναποτελούν την επιστημονική μέθοδο. Ωστόσο, στην προσπάθεια απόκτησης γνώσης, εκτός από τις επιστημονικές μεθόδους, έχουν χρησιμοποιηθεί και άλλοι τρόποι επίλυσης προβλημάτων. Στο πλαίσιο αυτό, περιγράφονται μέθοδοι έρευνας που δεν θεωρούνται επιστημονικές, όπως είναι η εμμονή, το ένστικτο ή η αναφορά σε κάποια αυθεντία ως πηγή γνώσης.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια που θεωρούνται απαραίτητα για την αξιολόγηση ερευνών και την πρακτική αξιοποίηση των ευρημάτων τους. Για να επιτευχθούν τα μαθησιακά αποτελέσματα τόσο της εν λόγω υποενότητας όσο και εκείνων που ακολουθούν, συστήνεται η χρήση ποικίλων εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως είναι οι εισηγήσεις για την ανάπτυξη του γνωστικού υποβάθρου των εκπαιδευόμενων, οι οργανωμένες συζητήσεις για ανταλλαγή απόψεων και η εργασία σε ομάδες για εκπόνηση ασκήσεων ή ανάλυση θεμάτων.

2.2.Γ.2 | ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα έχει βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στην έννοια της επιστημονικής μεθόδου έρευνας και στην ανάπτυξη της ικανότητάς τους να αναγνωρίζουν τα βασικότερα είδη της. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η έρευνα αποτελεί έναν δομημένο τρόπο μελέτης διαφόρων θεμάτων και/ή επίλυσης προβλημάτων. Στηρίζεται στην κοινή λογική και αποσκοπεί στην επιβεβαίωση ή απόρριψη γενικών αρχών και θεωριών αναφορικά με την περιγραφή και την ερμηνεία όσο το δυνατόν περισσότερων φαινομένων με αντικειμενικότητα και μεγάλη γενική ισχύ. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται ότι η επιστημονική έρευνα περιλαμβάνει συγκεκριμένα στάδια, τα οποία οδηγούν στην αποδοχή ή την απόρριψη ερευνητικών υποθέσεων. Παράλληλα, γίνεται σαφές ότι η επιστημονική έρευνα συνιστά ουσιαστική πηγή γνώσης και, ως εκ τούτου, συμβάλλει σημαντικά στην εξέλιξη

του αθλητισμού. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με διάφορα είδη έρευνας που εφαρμόζονται στο πεδίο του αθλητισμού και κατανοούν τις διαφορές τους, κυρίως ως προς τη δυνατότητα πρακτικής αξιοποίησης των αποτελεσμάτων τους. Ειδικότερα, μελετούν τη βιβλιογραφική, την περιγραφική και την πειραματική έρευνα (ποιοτική και ποσοτική). Διακρίνουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους ως προς τη δομή, την οργάνωση και τις τεχνικές που εμπεριέχουν, και αντιλαμβάνονται τις απαραίτητες προϋποθέσεις και τα στοιχεία που καθιστούν μια έρευνα έγκυρη.

Συνοψίζοντας, το περιεχόμενο της συγκεκριμένης υποενότητας αποτελεί σημαντικό υπόβαθρο για περαιτέρω εμβάθυνση των εκπαιδευομένων στη μεθοδολογία της αθλητικής έρευνας.

2.2.Γ.3 | ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός της παρούσας υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στον σχεδιασμό και στον τρόπο διεξαγωγής μιας επιστημονικής έρευνας. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τα βήματα σχεδιασμού και διεξαγωγής μιας επιστημονικής έρευνας. Αναλυτικότερα, η ερευνητική διαδικασία περιλαμβάνει τον προσδιορισμό του ερευνητικού θέματος/ερωτήματος, την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας, τη διατύπωση υποθέσεων ή ερευνητικών στόχων, τη μεθοδολογία (διαδικασία συλλογής και ανάλυσης δεδομένων), την παρουσίαση των αποτελεσμάτων (συνδυαστικά με την ερμηνεία και την κριτική συζήτησή τους βάσει της σχετικής βιβλιογραφίας) και, τέλος, την πιθανή δημοσίευση και/ή τη διάχυση της ίδιας της έρευνας. Είναι σημαντικό να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ότι τα προαναφερόμενα στάδια μπορεί να είναι δυναμικά και επαναλαμβανόμενα και ότι ενδέχεται να χρειαστούν προσαρμογές καθώς προχωρούν και αποκτούν νέες γνώσεις και εμπειρίες. Σκόπιμο είναι, επίσης, να γνωρίζουν ότι οι ιδιαιτερότητες κάθε σταδίου μπορεί να ποικίλλουν ανάλογα με τη φύση της έρευνας, το επιστημονικό πεδίο και το εύρος της μελέτης. Παράλληλα, στην υποενότητα δίνεται η δυνατότητα στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να αποκτήσουν τις μαθησιακές εμπειρίες και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την εκπόνηση μιας βιβλιογραφικής έρευνας, η οποία επιδιώκει να δώσει απαντήσεις σε συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα χωρίς τη συλλογή εμπειρικών δεδομένων. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μελετούν θέματα που αφορούν την αναζήτηση, την κριτική ανάλυση, την αξιολόγηση και τη σύνθεση του υλικού (εμπειρικών ή θεωρητικών μελετών που έχουν ήδη δημοσιευθεί). Στην κατεύθυνση αυτή, μέσω της προαναφερόμενης διαδικασίας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τρόπους επικαιροποίησης της γνώσης, η οποία συμβάλλει στην επαγγελματική τους ανάπτυξη και αυτοβελτίωση.

2.2.Γ.4 | ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ, ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΤΗΤΑ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην έννοια της εγκυρότητας (π.χ. λογική εγκυρότητα, εγκυ-

ρότητα περιεχομένου, εγκυρότητα κριτηρίου, εγκυρότητα εννοιολογικής δομής), της αξιοπιστίας (δηλαδή του βαθμού συμφωνίας των αποτελεσμάτων επαναλαμβανόμενων μετρήσεων στο ίδιο δείγμα) και της αντικειμενικότητας (δηλαδή της αξιοπιστίας μεταξύ των ερευνητών) μιας μέτρησης ή δοκιμασίας. Μέσα από στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν πόσο σημαντικό είναι ένα εργαλείο μέτρησης να μετράει αυτό για το οποίο κατασκευάστηκε να μετρήσει, πώς ένα εργαλείο που δεν αποδίδει τα ίδια αποτελέσματα σε μετρήσεις που επαναλαμβάνονται δεν θεωρείται αξιόπιστο και πώς η υποκειμενικότητα του ερευνητή μπορεί να αλλοιώσει τα αποτελέσματα μιας μέτρησης. Επίσης, γίνεται κατανοητό ότι σε μία επιστημονική έρευνα τα βασικότερα κριτήρια για την εξασφάλιση έγκυρων και αξιόπιστων αποτελεσμάτων είναι η αναζήτηση εργαλείων μέτρησης (για τη συλλογή των δεδομένων) με υψηλό δείκτη εγκυρότητας και αξιοπιστίας. Στην κατεύθυνση αυτή, κρίνεται σκόπιμο να τονιστεί ότι τόσο οι ποσοτικές όσο και οι ποιοτικές έρευνες προϋποθέτουν την αξιοποίηση μέσων/εργαλείων που έχουν ήδη ελεγχθεί και παρουσιάζουν ικανοποιητικό επίπεδο εγκυρότητας και αξιοπιστίας.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τους λόγους για τους οποίους ένα εργαλείο μπορεί να είναι αξιόπιστο χωρίς να είναι έγκυρο, ενώ δεν μπορεί να είναι έγκυρο εάν δεν είναι αξιόπιστο, και ότι η αντικειμενικότητα εκτιμά τον βαθμό στον οποίο διαφορετικοί ερευνητές αποδίδουν τις ίδιες τιμές μετρήσεων στα ίδια άτομα.

2.2.Γ.5 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις θεμελιώδεις στατιστικές έννοιες όπως είναι η μεταβλητή, το σφάλμα μέτρησης, η στατιστική σημαντικότητα, ο πληθυσμός, το δείγμα κ.ά. Σε αυτό το πλαίσιο, οι εκπαιδευτές/-τριες ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν τις προαναφερόμενες στατιστικές έννοιες με στόχο να αποκτήσουν γνωστικά εφόδια που είναι απαραίτητα για την παρακολούθηση της αθλητικής επιστήμης. Αναλυτικότερα, έρχονται σε επαφή με την έννοια της μεταβλητής και με τα κυριότερα είδη μεταβλητών που συναντώνται στην αθλητική έρευνα, όπως είναι οι ποσοτικές και οι ποιοτικές μεταβλητές. Κρίνεται ιδιαίτερα σκόπιμο να γίνει κατανοητό ότι η επιλογή της κατάλληλης μεθόδου μέτρησης μιας μεταβλητής είναι σημαντική για τον περιορισμό των σφαλμάτων μέτρησης. Στην κατεύθυνση αυτή, αναλύονται δύο διαφορετικές πηγές σφάλματος οι οποίες προκαλούν το τυχαίο (ή αμερόληπτο) και συστηματικό (ή μεροληπτικό) σφάλμα. Επιπρόσθετα, στην υποενότητα αναδεικνύεται η σημασία του ελέγχου της στατιστικής σημαντικότητας των αποτελεσμάτων μιας έρευνας, ο οποίος διενεργείται στη βάση ενός προαποφασισμένου επιπέδου πιθανότητας για την αποδοχή ή απόρριψη των στατιστικών υποθέσεων. Η υποενότητα εστιάζεται, επίσης, στις έννοιες πληθυσμός και δείγμα, καθώς και στις μεταξύ τους διαφορές. Εξετάζονται ζητήματα όπως ο προσδιορισμός των ορίων του πληθυσμού, ο καθορισμός του μεγέθους του δείγματος και η διαδικασία

επιλογής του δείγματος (δειγματοληψία). Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με μεθόδους τυχαίας και μη τυχαίας δειγματοληψίας, δίνοντας έμφαση στις μεταξύ τους διαφορές όσον αφορά την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος, που αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων μιας έρευνας.

2.2.Γ.6 | ΚΑΤΑΝΟΜΕΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΚΥΡΙΑ ΜΕΤΡΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΤΑΣΗΣ ΚΑΙ

ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ

Σκοπός της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η κατανόηση ποικίλων εννοιών της στατιστικής, όπως είναι οι κατανομές συχνότητας και τα κυριότερα μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με το πρώτο βήμα στη στατιστική ανάλυση, που είναι η οργάνωση και συστηματοποίηση των δεδομένων μιας μέτρησης (δηλαδή η μετατροπή των αρχικών δεδομένων σε κατανομή συχνότητας), διακρίνουν τις διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα στην απλή και την ομαδοποιημένη κατανομή, περιγράφουν τους τύπους και τις ιδιότητες των κατανομών (κυρίως της κανονικής) και εξασκούνται στη γραφική τους απεικόνιση. Επίσης, αναλύονται: α) οι κυριότεροι δείκτες κεντρικής θέσης, οι οποίοι δείχνουν τις επικρατέστερες τάσεις στο κέντρο της κατανομής μιας μεταβλητής, όπως είναι ο αριθμητικός μέσος, η διάμεσος και η επικρατούσα τιμή, και β) οι δείκτες διασποράς, οι οποίοι δείχνουν την απόκλιση μεταξύ των τιμών, όπως είναι η διασπορά, η τυπική απόκλιση και το τυπικό σφάλμα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τους συγκεκριμένους δείκτες, αντιλαμβάνονται τι περιγράφει ο καθένας από αυτούς και εξασκούνται στις μεθόδους υπολογισμού τους με τη χρήση υπολογιστικών φύλλων ή στατιστικών προγραμμάτων.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τις απαραίτητες μαθησιακές εμπειρίες και δεξιότητες ώστε να δημιουργούν γραφικά κατανομές συχνότητας και να υπολογίζουν και να ερμηνεύουν τους κυριότερους δείκτες κεντρικής θέσης και διασποράς. Ο ρόλος των εκπαιδευτών/-τριών είναι κομβικός, γιατί ενισχύουν τη διαδικασία μάθησης υποστηρίζοντας, ανατροφοδοτώντας και ενδυναμώνοντας τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες σε ένα κλίμα συνεργασίας και ενθάρρυνσης.

2.2.Γ.7 | ΔΙΜΕΤΑΒΛΗΤΗ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην έννοια της διμεταβλητής συσχέτισης, μιας στατιστικής τεχνικής που εφαρμόζεται για τον καθορισμό της σχέσης μεταξύ δύο μεταβλητών. Δεδομένου ότι ένα μεγάλο μέρος των φαινομένων στο αθλητικό πεδίο βασίζεται στη μελέτη της σχέσης μεταξύ δύο μεταβλητών, η γνώση τεχνικών όπως της ανάλυσης συσχέτισης έχει ιδιαίτερη αξία. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τους κυριότερους δείκτες ή συντελεστές συσχέτισης, όπως είναι ο συντελεστής r του Pearson και ο συντελεστής r_s του Spearman. Κρίνεται σκόπιμο να υπογραμμιστεί ότι ο πρώτος συντελεστής (r του Pearson) υπολογίζεται όταν οι δυο μεταβλητές είναι ποσοτικές, έχουν κανονική κατανομή και αποδίδουν γραμμική συσχέτιση μεταξύ

τους. Στον αντίποδα, ο δεύτερος συντελεστής (r_s του Spearman) υπολογίζεται στις περιπτώσεις που δεν ισχύει η προϋπόθεση της κανονικότητας των μεταβλητών και εκτιμά τον βαθμό συνάφειας δύο τακτικών μεταβλητών, οι οποίες εκφράζουν σειρά κατάταξης. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν και ερμηνεύουν την ευθύγραμμη και την καμπυλόγραμμη συσχέτιση και κατανοούν τι σημαίνει στην πράξη τέλεια ή μηδενική, καθώς και αρνητική ή θετική συσχέτιση μεταξύ δύο μεταβλητών.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τη σχέση μεταξύ δύο μεταβλητών και να ερμηνεύουν τα ευρήματα της ανάλυσης μιας διμεταβλητής συσχέτισης, με απώτερο σκοπό την αξιοποίησή τους στον σχεδιασμό αποτελεσματικών προπονητικών προγραμμάτων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Βαγενάς, Γ. Κ. (2019). *Στατιστικές εφαρμογές στην αθλητική επιστήμη με παραδείγματα στο SPSS και βασικές αναλύσεις στο Excel* (7η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Τζιόλα.
2. Thomas, J. R. & Nelson, J. K. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Συμπληρωματικές

1. Δαφέρμος, Β. (2005). *Κοινωνική Στατιστική με το SPSS*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Ζήτη.
2. Μπαγιάτης, Κ. Β. (2018). *Μεθοδολογία έρευνας στη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη.

2.2.Δ • ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη λειτουργία και την προσαρμογή των διαφόρων οργάνων και συστημάτων του ανθρώπινου σώματος κατά την άσκηση. Ειδικότερα, στην ενότητα αυτή περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, η ομοιοστάση (βασικά ομοιοστατικά συστήματα, ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και της συγκέντρωσης της γλυκόζης στο αίμα), η ενεργειακή δαπάνη κατά την ηρεμία και την άσκηση, η δομή και η λειτουργία των σκελετικών μυών (νευρομυϊκός έλεγχος, μυϊκή συστολή, είδη και επιστράτευση των μυϊκών ινών), τα ενεργειακά συστήματα κατά την άσκηση (ATP, δεσμοί υψηλής ενέργειας, φωσφορογόνο, γλυκολυτικό και οξειδωτικό σύστημα παροχής ενέργειας, μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου) και οι πηγές ενέργειας κατά την άσκηση (υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες). Επίσης, η συ-

γκεκριμένη μαθησιακή ενότητα επικεντρώνεται στις προσαρμογές κατά την άσκηση, στον μυϊκό κάματο, στον έλεγχο της υγείας, καθώς και στον εργομετρικό έλεγχο και στην αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων με εργαστηριακές, υπαίθριες, έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Περιγράφουν την ομοίωση και τη δομή και λειτουργία των σκελετικών μυών,
- Αναγνωρίζουν τα ενεργειακά συστήματα και τις πηγές ενέργειας κατά την άσκηση,
- Εντοπίζουν τις αιτίες κόπωσης κατά την άσκηση,
- Αξιολογούν την καρδιοαναπνευστική αντοχή και τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου,
- Εκτιμούν την ημερήσια ενεργειακή δαπάνη,
- Μετρούν την αναερόβια και αερόβια ικανότητα,
- Αξιολογούν τη μυϊκή δύναμη, αντοχή και ισχύ,
- Μετρούν τη σωματική σύσταση και την ευλυγισία-ευκαμψία,
- Επιλέγουν έγκυρες και αξιόπιστες υπαίθριες δοκιμασίες φυσικής κατάστασης,
- Ερμηνεύουν τις μετρήσεις και τα αποτελέσματά τους,
- Αναγνωρίζουν τη σημασία του προληπτικού ελέγχου υγείας και της εργομετρικής αξιολόγησης,
- Σχεδιάζουν την προπόνηση των ενεργειακών συστημάτων,
- Εφαρμόζουν τις αρχές εργοφυσιολογίας και εργομετρίας στην προπονητική διαδικασία,
- Σχεδιάζουν προγράμματα βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και απόδοσης αξιοποιώντας τις βασικές αρχές της εργοφυσιολογίας.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ασκησιογενείς επιδράσεις / Εργομετρικός έλεγχος / Μεταβολικός ρυθμός / Θερμιδικό ισοζύγιο / Ενεργειακό κόστος της άσκησης / Θερμική επιβάρυνση / Ενεργειακό νόμισμα / Αερόβιο κατώφλι / Αναερόβιο κατώφλι / Ζώνες προπόνησης / Μυϊκή σύσπαση / Ανθρωπομετρικές μετρήσεις.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (3), Εργαστήριο (1), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ
2	ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ
3	ΟΜΟΙΟΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΟΜΟΙΟΣΤΑΤΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ
4	ΠΗΓΕΣ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ
5	ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΓΑΛΑΚΤΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
6	ΜΥΪΚΕΣ ΙΝΕΣ, ΜΥΪΚΗ ΣΥΣΤΟΛΗ ΚΑΙ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ
7	ΚΙΝΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ ΚΑΙ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.2.Δ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ

Στόχος της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στο βιολογικό υπόβαθρο της άσκησης, μέσω του οποίου προκαλούνται φυσιολογικές ανταποκρίσεις και επιτυγχάνονται προσαρμογές στα διάφορα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού με την προπόνηση. Στην υποενότητα, ύστερα από μια σύντομη ιστορική αναδρομή της επιστημονικής εξέλιξης της εργοφυσιολογίας – εργομετρίας και ανάδειξη της σημαντικότητάς της, αναφέρεται η συνολική επίδραση της άσκησης στο καρδιοαναπνευστικό και το μυοσκελετικό σύστημα του ανθρώπου. Επιπλέον, αναλύονται συγκεκριμένες προσαρμογές που προκαλούνται μέσω της προπόνησης σε αυτά τα συστήματα και κατηγοριοποιούνται οι ασκησιογενείς επιδράσεις σε οξείες και χρόνιες. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τους φυσιολογικούς μηχανισμούς μέσω των οποίων η άσκηση προκαλεί συγκεκριμένες προσαρμογές στον ανθρώπινο οργανισμό, ώστε να αντεπεξέλθει στις αυξημένες απαιτήσεις της προπόνησης και των αγώνων, με αποτέλεσμα τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης και τη θετική συμβολή της στην υγεία. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται τη σημαντικότητα του εργομετρικού ελέγχου για τους/τις αθλητές/-τριες στον έλεγχο της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων προπόνησης.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για την κατανόηση του τρόπου επίδρασης της άσκησης που προκαλεί τις φυσιολογικές ανταποκρίσεις και προσαρμογές. Παράλληλα, θα αντιληφθούν τη σημαντικότητα διαμόρφωσης προπονητικών προγραμμάτων με βάση τις βασικές αρχές της εργοφυσιολογίας και την αξία της συχνής εργομετρικής αξιολόγησης της αθλητικής απόδοσης. Για να επιτευχθούν τα μαθησιακά αποτελέσματα τόσο της εν λόγω υποενότητας όσο και εκείνων που ακολουθούν συστήνεται η χρήση ποικίλων εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως εισηγήσεων για την ανάπτυξη του γνωστικού υποβάθρου των εκπαιδευομένων, καθώς και η χρήση οπτικοακουστικού υλικού με παραδείγματα, εικόνες ή βίντεο σχετικά με την εργοφυσιολογία και την εργομετρία.

2.2.Δ.2 | ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ

Η συγκεκριμένη υποενότητα έχει ως βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη λειτουργία του μεταβολισμού του ανθρώπου. Στην παρούσα υποενότητα, βασικό αντικείμενο μελέτης αποτελούν ο «μεταβολικός ρυθμός», ο οποίος ορίζεται από τις ενεργειακές/θερμιδικές απαιτήσεις του οργανισμού, οι πολλαπλοί παράγοντες που τον καθορίζουν και οι μεταβολές του από την ηρεμία στην άσκηση. Στη συνέχεια, αναλύονται οι προσαρμογές του μεταβολισμού στη συστηματική άσκηση και αναφέρεται το «θερμιδικό ισοζύγιο» και η διατήρησή του ή μη, ανάλογα με τους αθλητικούς στόχους. Μετέπειτα, αναφέρονται μέθοδοι άμεσης και έμμεσης θερμιδομέτρησης με τη χρήση της τεχνολογίας, καθώς και ο βαθμός εγκυρότητας και αξιοπιστίας τους. Επιπλέον, ταξινομούνται οι δραστηριότητες άσκησης ανάλογα με το ενεργειακό τους κόστος, ενώ οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν έμμεσους τρόπους εκτίμησης της «ημερήσιας ενεργειακής δαπάνης» με τη χρήση απλών εξισώσεων υπολογισμού. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να υπολογίσουν την ημερήσια ενεργειακή δαπάνη τους, αντιλαμβανόμενοι/-ες τον ρόλο της στο «θερμιδικό ισοζύγιο».

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την κατανόηση της λειτουργίας του μεταβολισμού και τις μεταβολές του «μεταβολικού ρυθμού» στην άσκηση. Παράλληλα, θα είναι σε θέση να υπολογίζουν τις ενεργειακές/θερμιδικές απαιτήσεις του οργανισμού στην ηρεμία, την άσκηση και τη «συνολική ημερήσια θερμιδική δαπάνη» με τη χρήση εξισώσεων.

2.2.Δ.3 | ΟΜΟΙΟΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΟΜΟΙΟΣΤΑΤΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Η συγκεκριμένη υποενότητα εστιάζεται στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη λειτουργία της ομοιόστασης κατά την άσκηση. Στην παρούσα υποενότητα, βασικό αντικείμενο μελέτης αποτελεί ο «ομοιοστατικός μηχανισμός» σε συνάρτηση με την αθλητική απόδοση. Πιο συγκεκριμένα, αναλύονται βασικά ομοιοστατικά συστήματα, συμπεριλαμβανομένων της θερμορρύθμισης, της ομοιόστασης γλυκόζης, καθώς και της ομοιόστασης υγρών του σώματος κατά την άσκηση. Επιπλέον, συζητείται ο ρόλος των ορμονών για τη λειτουργία της ομοιόστασης, καθώς και οι ορμονικές μεταβολές κατά την άθληση, που σχετίζονται με την αθλητική απόδοση. Τέλος, αναλύεται ο όρος της «θερμικής επιβάρυνσης» των αθλητών/-τριών, οι επιπτώσεις της στην αθλητική απόδοση και την υγεία, καθώς και τρόποι περιορισμού της. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν προσωπικά τους παραδείγματα αντιμετώπισης της θερμικής επιβάρυνσης στη διάρκεια άσκησης σε υψηλή θερμοκρασία περιβάλλοντος.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την κατανόηση της λειτουργίας της ομοιόστασης κατά την άσκηση και την αναγνώριση βασικών ομοιοστατικών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού. Παράλληλα, είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τη συμβολή των ορ-

μονών στη λειτουργία της ομοιόστασης, καθώς και τη δράση τους στην αθλητική απόδοση. Επίσης, είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τη «θερμική επιβάρυνση» και να την περιορίζουν κατά τη διάρκεια της άσκησης σε θερμά περιβάλλοντα.

2.2.Δ.4 | ΠΗΓΕΣ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

Η συγκεκριμένη υποεπένδυση έχει ως βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις πηγές κατανάλωσης ενέργειας και στα συστήματα παραγωγής της στον ανθρώπινο οργανισμό κατά τη διάρκεια της άσκησης. Στην παρούσα υποεπένδυση, αναλύεται η «κινητοποίηση» των πηγών ενέργειας αναφορικά με την αποθήκευση και τη διάσπαση των μακροθρεπτικών συστατικών, ώστε να καλύψουν τις ενεργειακές απαιτήσεις της άσκησης ανάλογα με την ενεργειακή τους απόδοση, καθώς και ο ρόλος της τριφωσφορικής αδενοσίνης (ΑΤΡ) ως ενεργειακό «νόμισμα» για την εκτέλεση μυϊκού έργου. Επιπλέον, συζητείται η συμμετοχή των μακροθρεπτικών συστατικών, και συγκεκριμένα των υδατανθράκων, των λιπαρών οξέων και των πρωτεϊνών, στην παροχή ενέργειας σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης άσκηση. Στη συνέχεια, αναφέρονται τα «συστήματα παραγωγής ενέργειας» και τα ποσοστά ενεργοποίησής τους στην παραγωγή ΑΤΡ σε συνάρτηση με την ένταση και τη χρονική διάρκεια της άσκησης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν παραδείγματα αθλητικών δραστηριοτήτων και αθλήματα στα οποία επικρατεί ένα σύστημα παραγωγής ενέργειας σε σχέση με τα υπόλοιπα, όπως αυτά διαχωρίζονται στα εξής: α) Σύστημα φωσφοκρεατίνης, β) Αναερόβια γλυκόλυση ή σύστημα γαλακτικού οξέος και γ) Αερόβιο ή σύστημα οξυγόνου.

Ολοκληρώνοντας την υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την αναγνώριση των πηγών ενέργειας, τη σύνθεση του ΑΤΡ ως «ενεργειακού νομίσματος» και του μηχανισμού κάλυψης των ενεργειακών αναγκών κατά την άσκηση. Επίσης, είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τα ποσοστά συμμετοχής των ενεργειακών συστημάτων στην άσκηση διαφορετικής έντασης και διάρκειας.

2.2.Δ.5 | ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΓΑΛΑΚΤΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η συγκεκριμένη υποεπένδυση αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στο φαινόμενο της παραγωγής γαλακτικού οξέος στο σώμα κατά την άσκηση και στην αξιολόγηση των επιπέδων συγκέντρωσής του για προπονητικούς και αγωνιστικούς σκοπούς. Στην παρούσα υποεπένδυση, αναλύεται το γαλακτικό ως σημαντικός μεταβολίτης στη φυσιολογία της άσκησης, τα γαλακτικά «κατώφλια» και η αξία του προσδιορισμού τους. Συγκεκριμένα, ορίζεται το αερόβιο και αναερόβιο κατώφλι και συζητείται η «μέγιστη σταθερή συγκέντρωση γαλακτικού» (κρίσιμη ταχύτητα – ισχύς), καθώς και η χρησιμότητά τους στον σχεδιασμό προπόνησης. Επιπλέον, αναφέρονται οι «ζώνες προπόνησης» σε αντιστοιχία με τις τιμές συγκέντρωσης γαλακτικού στο αίμα, και παρατίθενται πρωτόκολλα αξιολόγησης συγκέντρωσης γαλακτικού οξέος στην προπόνηση. Στη συνέχεια, εκτιμάται το γαλακτικό ως δείκτης

κόπωσης σε αθλητές/-τριες και συζητούνται μέθοδοι ενεργητικής αποθεραπείας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν παραδείγματα αγωνισμάτων με χαμηλές και υψηλές συγκεντρώσεις γαλακτικού στο αίμα και να αναλογιστούν κατά πόσο το γαλακτικό αποτελεί μια καματογόνο ουσία.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την αξιοποίηση των μετρήσεων του γαλακτικού για προπονητικούς και αγωνιστικούς σκοπούς. Επίσης, είναι σε θέση να ορίζουν την προπονητική επιβάρυνση βάσει επιπέδων γαλακτικού στο αίμα και να εκτελούν ενεργητική αποκατάσταση σε αθλητές/-τριες μετά από έντονες προπονήσεις. Για να επιτευχθούν τα μαθησιακά αποτελέσματα της εν λόγω υποενότητας, συστήνεται η χρήση ποικίλων εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως εισηγήσεων για την ανάπτυξη του γνωστικού υποβάθρου των εκπαιδευομένων, καθώς και η χρήση οπτικοακουστικού υλικού.

2.2.Δ.6 | ΜΥΪΚΕΣ ΙΝΕΣ, ΜΥΪΚΗ ΣΥΣΤΟΛΗ ΚΑΙ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Η υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη μορφολογία και λειτουργία των σκελετικών μυϊκών ινών για την εκτέλεση μυϊκού έργου. Στην παρούσα υποενότητα, αναλύεται η ανατομική δομή της μυϊκής ίνας αναφορικά με τον συστατικό μηχανισμό παραγωγής μυϊκής σύσπασης, η διαδικασία εκτέλεσης και ελέγχου της κίνησης από το κεντρικό νευρικό σύστημα, καθώς και τα είδη των μυϊκών ινών. Συγκεκριμένα, αναφέρεται το μυοϊνίδιο ως συνθετικό στοιχείο της μυϊκής ίνας και η μοριακή δομή του, πάνω στην οποία στηρίζεται η θεωρία των «συρόμενων νηματίων» για την παραγωγή της κίνησης. Επιπλέον, περιγράφεται η διαδικασία επικοινωνίας μεταξύ του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (ΚΝΣ) και του μυϊκού συστήματος αναφορικά με την εντολή εκτέλεσης της κίνησης μέσω των «κινητικών μονάδων», καθώς και οι μυϊκοί υποδοχείς, συμπεριλαμβανομένων της «μυϊκής ατράκτου» και του «τενόντιου οργάνου Golgi». Στη συνέχεια, διαχωρίζονται τα είδη και τα χαρακτηριστικά των μυϊκών ινών, καθώς και οι προσαρμογές τους από την προπόνηση ταχυδύναμης ή αντοχής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν παραδείγματα αγωνισμάτων στα οποία ευνοούνται οι αθλητές/-τριες με μεγαλύτερη ποσότητα συγκεκριμένων τύπων μυϊκών ινών, καθώς και προπονητικά παραδείγματα για βελτίωση χαρακτηριστικών ταχυδύναμης και αντοχής.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια κατανόησης του τρόπου επίτευξης της μυϊκής σύσπασης και κίνησης, καθώς και της διαδικασίας εντολής και ελέγχου της κίνησης από το ΚΝΣ. Επίσης, αναγνωρίζουν τους διαφορετικούς τύπους μυϊκών ινών, τα χαρακτηριστικά τους και την επίδραση διαφορετικών ειδών προπόνησης σε αυτές.

2.2.Δ.7 | ΚΙΝΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ ΚΑΙ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις μεθόδους και τις τεχνικές μέτρησης και αξιολόγησης «ανθρωπομετρικών δεικτών»,

καθώς και στη μεθοδολογία εργομετρικών δοκιμασιών και αξιολόγησης των αποτελεσμάτων τους. Στην παρούσα υποενότητα, αναλύεται η μεθοδολογία για την ορθή εκτέλεση βασικών ανθρωπομετρικών μετρήσεων σε αθλητές/-τριες και η σημαντικότητα της αξιολόγησής τους αναφορικά με τη σωματική ανάπτυξη, τα ιδιαίτερα σωματομετρικά χαρακτηριστικά και την επίδοση των αθλητών/-τριών. Επιπλέον, μελετώνται εργομετρικές δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για τη μέτρηση της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας, όπως και διαφορετικών αθλητικών ικανοτήτων, και αναφέρονται τρόποι αξιολόγησης των αποτελεσμάτων μέσω της επιλογής της κατάλληλης «νόρμας». Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να επιλέξουν τις κατάλληλες μεθόδους και δοκιμασίες για τη μέτρηση συγκεκριμένων αθλητικών παραμέτρων και να τις αξιολογήσουν με βάση συγκεκριμένες αθλητικές «νόρμες». Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες επιχειρούν σε ομάδες να εκτελέσουν με την κατάλληλη μεθοδολογία μια εργομετρική μέτρηση πεδίου και να ερμηνεύσουν τα αποτελέσματα για τον σχεδιασμό ή την τροποποίηση ενός προπονητικού προγράμματος.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την ορθή εκτέλεση βασικών ανθρωπομετρικών μετρήσεων και την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων τους. Επίσης, είναι σε θέση να επιλέγουν τις κατάλληλες δοκιμασίες για τη μέτρηση και την αξιολόγηση συγκεκριμένων παραμέτρων αθλητικής απόδοσης και να εκτελούν απλές εργομετρικές δοκιμασίες ατομικά ή σε συνεργασία με άλλους/-ες εκπαιδευόμενους/-ες.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Κλεισούρας, Β. (2021). *Εργοφυσιολογία* (12η έκδοση). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
2. Κλεισούρας, Β., Γελαδάς, Ν. & Κοσκολού, Μ. (2015). *Εργομετρία* (3η έκδοση αναδομημένη). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Συμπληρωματικές

1. Haff, G. G. & Dumke, C. (2022). *Εργαστήρια Εργοφυσιολογίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
2. Χανιώτης, Φ. Ι. (2008). *Εργοφυσιολογία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Λίτσα.

2.2.Ε • ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ & ΥΓΕΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να αποκτήσει ο/η εκπαιδευόμενος/-η τις απαραίτητες γνώσεις στις αρχές της διατροφής για την αθλητική απόδοση και την

υγεία. Ειδικότερα, στη συγκεκριμένη ενότητα, περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, οι πηγές ενέργειας αλλά και οι διατροφικές ανάγκες των αθλητών/-τριών ανά αγωνιστική περίοδο (μεταβατική περίοδο, φάση προετοιμασίας, αγωνιστική περίοδο). Περιεχόμενα της εκπαίδευσης αποτελούν η σύσταση και το θερμιδικό περιεχόμενο των τροφών, οι ενεργειακές απαιτήσεις των αθλητών/-τριών και ο ρόλος της διατροφής στην απόδοση των αθλητών/-τριών και την υγεία. Αναλύονται τα μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά, όπως οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες, τα λίπη, οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία, τα αντιοξειδωτικά, οι εργογόνες ουσίες και ο ρόλος τους στην αθλητική απόδοση των ασκουμένων. Επίσης, περιγράφεται ο ενεργειακός μεταβολισμός στην ηρεμία και την άσκηση, καθώς και οι ενεργειακές απαιτήσεις και η πρόσληψη υγρών κατά τον αγώνα και την προπόνηση.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Αναγνωρίζουν τη σημασία της διατροφής για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και την υγεία των ασκουμένων,
- Περιγράφουν τις πηγές ενέργειας και διακρίνουν τις διατροφικές ανάγκες των αθλητών/-τριών,
- Εφαρμόζουν τις αρχές της διατροφής στην αθλητική απόδοση και υγεία των ασκουμένων,
- Ελέγχουν το θερμιδικό ισοζύγιο των ασκουμένων,
- Προτείνουν τις κατάλληλες τροφές με θρεπτικά συστατικά για την κάλυψη των ενεργειακών απαιτήσεων των ασκουμένων κατά τον αγώνα, την προπόνηση και ανάλογα με την αγωνιστική περίοδο,
- Μεριμνούν για τη σωστή ενυδάτωση των ασκουμένων,
- Ενθαρρύνουν την ορθή χρήση συμπληρωμάτων διατροφής,
- Υιοθετούν την ισορροπημένη διατροφή με στόχο την υγεία των ασκουμένων.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Τρόφιμα / Διατροφή / Ενέργεια / Θρεπτικά συστατικά / Διατροφή αθλητών/-τριών / Ισοζύγιο ενέργειας / Βασικός μεταβολικός ρυθμός / Ενεργειακές ανάγκες αθλητών/-τριών / Ισορροπία υγρών και άσκηση / Συμπληρώματα διατροφής / Εργογόνα βοηθήματα / Αρχές ισορροπημένης διατροφής.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΤΡΟΦΙΜΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ
2	ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ
3	ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
4	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΥΓΡΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ
5	ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΟΓΟΝΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ
6	ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΛΑΝΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ/-ΤΡΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Κείμενο αναφοράς

2.2.E.1 | ΤΡΟΦΙΜΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ

Η συγκεκριμένη υποενότητα έχει σκοπό την εισαγωγή και την κατανόηση των βασικών εννοιών των τροφίμων και της διατροφής. Αναφέρονται οι αντίστοιχοι ορισμοί και γίνεται συζήτηση με τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες σχετικά με τις κατηγορίες τροφίμων (ζωικής και φυτικής προέλευσης), αλλά και με το πώς γίνεται αντιληπτή η έννοια της διατροφής από το ευρύ κοινό. Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εστιάσουν την προσοχή τους στη σημασία που έχει η διατροφή τόσο για τη βελτίωση της υγείας όσο και της αθλητικής απόδοσης.

Έτσι, στην υποενότητα αυτή, αναλύονται οι αρχές της ισορροπημένης διατροφής αλλά και τα οφέλη της για την υγεία και την καλύτερη αθλητική απόδοση. Παρουσιάζεται η πυραμίδα διατροφής, η οποία αποτελεί την οπτική αναπαράσταση των κλειδών της ισορροπίας, δηλαδή της ποικιλίας και του μέτρου. Ειδικότερα, απεικονίζεται η προέλευση και η κατάλληλη αναλογία θερμίδων από τις διαφορετικές ομάδες τροφίμων. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τα χαρακτηριστικά του υγιεινού τρόπου ζωής ώστε να προτείνουν την υιοθέτηση κατάλληλων συστάσεων και οδηγιών.

Επιπλέον, γίνεται αναφορά στη θρεπτική πυκνότητα ως δείκτη της διατροφικής αξίας των τροφίμων. Για την εξοικείωσή τους με τον ρόλο που διαδραματίζει η θρεπτική πυκνότητα στην καθημερινή διατροφή, προτείνεται η χρήση συγκεκριμένων παραδειγμάτων από γεύματα ή/και η σύγκριση μεμονωμένων τροφίμων.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να διακρίνουν ενδεχόμενους διατροφικούς μύθους και να επιλέγουν τις έγκυρες από τις παραπλανητικές πληροφορίες που σχετίζονται με τη διατροφή, την υγεία και την άσκηση.

2.2.E.2 | ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ

Η συγκεκριμένη υποενότητα έχει βασικό σκοπό την κατανόηση των εννοιών του μεταβολισμού και του ενεργειακού ισοζυγίου σε συνδυασμό με τη διατροφή και τη διαχείριση του σωματικού βάρους.

Ειδικότερα, η εν λόγω εκπαιδευτική υποεπενότητα εξετάζει την παραγωγή έργου μέσω της διατροφής που είναι η πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο. Γίνεται αναφορά στη θερμίδα και το kilojoule ως μονάδες μέτρησης του ενεργειακού περιεχομένου των τροφών. Αναφέρονται οι αποθήκες ενέργειας στο σώμα καθώς και η απόδοση θερμίδων ανά γραμμάριο κάθε πηγής ενέργειας για τον οργανισμό.

Στη συνέχεια, ορίζεται ο μεταβολισμός και οι δύο φάσεις στις οποίες διακρίνεται: της αποικοδόμησης και της βιοσύνθεσης. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι παράγοντες που διαμορφώνουν τις ενεργειακές απαιτήσεις των αθλουμένων. Στο πλαίσιο αυτό και προκειμένου να εξοικειωθούν με τις παραπάνω έννοιες, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να υπολογίσουν τις δικές τους ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια.

Στην παρούσα υποεπενότητα, περιγράφεται το ενεργειακό ισοζύγιο, το οποίο αποτυπώνεται με την ισορροπία μεταξύ ενεργειακής δαπάνης και ενεργειακής πρόσληψης, τη συνθήκη δηλαδή που καθορίζει τη διατήρηση ή όχι του σωματικού βάρους. Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εστιάσουν την προσοχή τους στην επίδραση της άσκησης στον μεταβολικό ρυθμό, επομένως και στο ισοζύγιο ενέργειας. Επίσης, υπογραμμίζεται ο ρόλος της διατροφής στην εμφάνιση κόπωσης και στη σύσταση του σώματος.

Ολοκληρώνοντας την υποεπενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει το γνωστικό υπόβαθρο ώστε να αναγνωρίζουν τη διαφορά μεταξύ ενεργειακής δαπάνης ηρεμίας και ημερήσιων ενεργειακών απαιτήσεων, αλλά και θα είναι σε θέση να αξιολογούν το θετικό, σταθερό ή αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο των ασκουμένων.

2.2.E.3 | ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Η συγκεκριμένη υποεπενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές λειτουργίες των θρεπτικών συστατικών και στον ρόλο τους για την παραγωγή ενέργειας στα διάφορα αγωνίσματα. Επίσης, γίνεται αναφορά στις συνιστώμενες διαιτητικές προσλήψεις ως ασπίδα προστασίας της υγείας και όχι ως δείκτες μιας ιδανικής διατροφής. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να επικεντρωθούν στη διαφοροποίηση που παρουσιάζουν οι απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά στα διαφορετικά στάδια της προπονητικής διαδικασίας, καθώς και πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα.

Στην εν λόγω εκπαιδευτική υποεπενότητα, περιγράφεται ο ορισμός και αναλύονται οι κατηγορίες θρεπτικών συστατικών. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται οι βασικές λειτουργίες και αναλύονται τα είδη των υδατανθράκων, των λιπών και των πρωτεϊνών. Επιπρόσθετα, γίνεται συζήτηση με τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για τον τρόπο που επηρεάζεται η αθλητική απόδοση, και κατ' επέκταση η υγεία του ανθρώπινου οργανισμού, από την ανεπαρκή πρόσληψη ή περίσσεια συγκεκριμένων βιταμινών αλλά και ανόργανων συστατικών. Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εστιάσουν την προσοχή τους στη σημασία που έχει καθένα από τα θρεπτικά συστατικά στα αθλήματα αντοχής, δύναμης και ευλυγισίας αντίστοιχα.

Ολοκληρώνοντας την υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να διακρίνουν τα μακροθρεπτικά από τα μικροθρεπτικά συστατικά, ενώ παράλληλα θα έχουν αποκτήσει τα γνωστικά εφόδια για το πώς τροποποιούνται οι διατροφικές συστάσεις ανάλογα με το φύλο και την ηλικία.

2.2.E.4 | ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΥΓΡΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Η συγκεκριμένη υποεπένδυση αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις λειτουργίες του νερού στο σώμα, καθώς και στη σημασία που έχει η αναπλήρωση των υγρών και των ηλεκτρολυτών, λόγω των απωλειών από την άσκηση. Ειδικότερα, εξετάζονται ο ορισμός και ο ρόλος των ηλεκτρολυτών: του νατρίου, του καλίου και του χλωρίου. Στη συνέχεια, γίνεται συζήτηση για τον τρόπο που οι ηλεκτρολύτες επηρεάζουν την αθλητική απόδοση. Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εστιάσουν την προσοχή τους στη σημασία που έχει η αναπλήρωση των υγρών κατά τη διάρκεια της άσκησης. Στο πλαίσιο αυτό, ενθαρρύνονται να αναγνωρίσουν τις παραμέτρους που επηρεάζουν τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, καθώς και τις συνθήκες που προδιαθέτουν στην εμφάνιση υπερθερμίας στους/στις αθλητές/-τριες.

Επιπρόσθετα, στην εν λόγω εκπαιδευτική υποεπένδυση, αναλύονται οι όροι «αφυδάτωση», «υπουδάτωση» και «εφίδρωση», ενώ υπογραμμίζονται οι μέθοδοι διατήρησης της ισορροπίας υγρών κατά την άσκηση.

Ολοκληρώνοντας την υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τα γνωστικά εφόδια που θα τους επιτρέπουν να απαριθμούν τις βασικές αρχές για τη σωστή ενυδάτωση των αθλουμένων, ενώ παράλληλα θα είναι σε θέση να διακρίνουν πώς και ποιοι ηλεκτρολύτες πρέπει να αναπληρώνονται στη διάρκεια ή μετά το τέλος της άσκησης.

2.2.E.5 | ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΟΓΟΝΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

Η συγκεκριμένη υποεπένδυση αποσκοπεί στην κατανόηση και την αναλυτική περιγραφή των όρων «συμπλήρωμα διατροφής» και «εργογόνο βοήθημα». Συνδέεται με άλλες μαθησιακές ενότητες και κυρίως με την «Αθλητιατρική» του ίδιου εξαμήνου. Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να επικεντρωθούν στο κατά πόσο η λήψη εργογόνων ουσιών είναι νόμιμη, αλλά και να κατανοήσουν τον όρο «ντοπάρισμα».

Ειδικότερα, στην εν λόγω υποεπένδυση, παρουσιάζονται δεδομένα σχετικά με τη χρήση και την αποτελεσματικότητα των συμπληρωμάτων βιταμινών και ανόργανων συστατικών. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στα αντιοξειδωτικά και στο πώς αυτά επιδρούν στην αθλητική απόδοση. Επιπρόσθετα, γίνεται συζήτηση αναφορικά με το εάν είναι απαραίτητη η πρόσληψή τους από τους/τις αθλούμενους/-ες και σε ποιες περιπτώσεις προτείνεται η χορήγησή τους για ενίσχυση της απόδοσης.

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για τις βασικές κατηγορίες εργογόνων βοηθημάτων: τα μηχανικά, τα ψυχολογικά, τα φυσιολογικά, τα φαρμακολογικά και τα διατροφικά. Ακολουθεί παρουσίαση δεδομένων σχετικά με τα πιο

δημοφιλή διατροφικά βοηθήματα στα οποία έχουν αποδοθεί εργογόνες ιδιότητες (όπως, αμινοξέα, καφεΐνη, αλκοόλ, L-καρνιτίνη, κ.ά.). Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να ανατρέξουν σε έγκυρες πηγές για συλλογή νεότερων ερευνητικών δεδομένων.

Ολοκληρώνοντας την υποενοότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τα γνωστικά εφόδια ώστε να αναγνωρίζουν τη διαφορά μεταξύ της συμπληρωματικής και της εργογόνου δράσης. Επίσης, θα μπορούν να παρέχουν οδηγίες σε αθλούμενους/-ες για την ορθή κατανάλωση των εργογόνων βοηθημάτων διατροφής, επιστώντας την προσοχή για ενδεχόμενες επιβλαβείς επιπτώσεις.

2.2.Ε.6 | ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΛΑΝΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ/-ΤΡΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Η παρούσα υποενοότητα προϋποθέτει την κατανόηση όλων των προηγούμενων εννοιών και αποσκοπεί στην εφαρμογή των γνώσεων που αποκτήθηκαν καταδεικνύοντας τον τρόπο που η διατροφή συμβάλλει στην καλύτερη αθλητική απόδοση.

Πιο συγκεκριμένα, στην εν λόγω υποενοότητα, παρουσιάζονται πηγές τροφίμων για κάθε θρεπτικό συστατικό, δηλαδή τροφές πλούσιες σε μικρο- και μακρο- συστατικά, αλλά και ροφήματα για την αναπλήρωση υγρών, ηλεκτρολυτών και υδατανθράκων. Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εστιάσουν την προσοχή στην αναλογία των θρεπτικών συστατικών και τη σύνθεση των γευμάτων που απαιτείται να έχει η διατροφή των αθλούμενων στα διαφορετικά αγωνίσματα και στις διαφορετικές περιόδους προπόνησης και στάδια αγώνα (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα). Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται η χρήση συγκεκριμένων παραδειγμάτων από γεύματα ή/και η σύγκριση μεμονωμένων τροφίμων/ροφημάτων που συνιστάται να καταναλώνονται από αθλητές/-τριες. Επιπλέον, μελετώνται ειδικές περιπτώσεις πρότυπης διατροφής που συστήνεται να ακολουθούν αθλητές/-τριες, σε περίπτωση που είναι χορτοφάγοι ή ταξιδεύουν συχνά. Τέλος, γίνεται αναφορά στην επίδραση που έχει η όρεξη στην άσκηση.

Ολοκληρώνοντας την υποενοότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τα γνωστικά εφόδια ώστε να σχεδιάσουν ένα πλάνο διατροφής για αθλούμενους/-ες με εφαρμογή των αρχών της ισορροπημένης διατροφής και με στόχο τη βέλτιστη απόδοση. Επιπλέον, θα μπορούν να αναγνωρίζουν τη σημασία της σύστασης του σώματος ανάλογα με το άθλημα και να προτείνουν τροφές και γεύματα με κατάλληλο συνδυασμό σε θρεπτικά συστατικά για την κάλυψη των ενεργειακών απαιτήσεων των ασκούμενων στα διαφορετικά στάδια της αγωνιστικής περιόδου.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Maughan, R. J. & Burke, L. M. (2006). *Αθλητική διατροφή*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
2. Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου, Α. & Χασαπίδου, Μ. (2002). *Διατροφή για υγεία, άσκηση & αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

Συμπληρωματικές

1. Williams, M. H. (2014). *Διατροφή & υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση* (3η ανατύπωση). Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
2. Jeukendrup, A. & Gleeson, M. (2018). *Αθλητική διατροφή*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.

2.2.ΣΤ • ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Κοινωνιολογία του Αθλητισμού» είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να λάβουν τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια ώστε να κατανοήσουν την έννοια του κοινωνικού αποκλεισμού και την πολύμορφη σχέση του με τον αθλητισμό. Παράλληλα, επιχειρείται να δημιουργηθούν οι κατάλληλες βάσεις για την κοινωνική ένταξη των νέων στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο μέσω του αθλητισμού. Επιπλέον, μέσα από το περιεχόμενο της ενότητας αυτής γίνεται προσπάθεια σχεδιασμού, εφαρμογής και αξιολόγησης προγραμμάτων άθλησης και αναψυχής με στόχο την κοινωνική συμπερίληψη όσο το δυνατόν περισσότερων ατόμων. Επίσης, προσδιορίζεται ο κοινωνικός ρόλος του/της προπονητή/-τριας και αναπτύσσονται θέματα σχετικά με την κοινωνική διάσταση του μαζικού αθλητισμού, του πρωταθλητισμού και του κοινωνικού νοήματος της διά βίου άσκησης. Επιπροσθέτως, αναλύονται οι αιτίες της παράνομης φαρμακοδιέγερσης σε συνδυασμό με την εμπορευματοποίηση και την οικονομική διάσταση του αθλητισμού. Τέλος, στο πλαίσιο της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας, διερευνώνται διεξοδικά τα θέματα της βίας στα γήπεδα και προτείνονται μέθοδοι αντιμετώπισής της.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Εφαρμόζουν τις αρχές της κοινωνιολογίας της εκπαίδευσης στον αθλητισμό,
- Αναγνωρίζουν τη σημασία του αθλητισμού αναψυχής και του αγωνιστικού αθλητισμού στην τοπική κοινωνία,

- Διακρίνουν τον ρόλο της εκπαίδευσης στην πολυπολιτισμικότητα,
- Δημιουργούν πλάνο εφαρμογής αθλητικών δραστηριοτήτων στις δομές των κοινωνικών ομάδων,
- Συνεισφέρουν στην κοινωνική συνοχή με εφαρμογή αθλητικών δραστηριοτήτων,
- Συζητούν την εξάρτηση του αθλητισμού από τις κοινωνικές δομές και τη σημασία του για την κοινωνία,
- Αναπτύσσουν εκπαιδευτικό υλικό για την παρότρυνση διαφόρων κοινωνικών ομάδων να συμμετέχουν στον αθλητισμό,
- Αναπτύσσουν σχετικό υλικό ευαισθητοποίησης των νέων ενάντια στη φαρμακοδιέγερση,
- Συνεισφέρουν στην αποτροπή ρατσιστικών φαινομένων στον αθλητισμό,
- Εφαρμόζουν στα αθλητικά προγράμματα πρακτικές συμπερίληψης διαφορετικών κοινωνικών στρωμάτων,
- Αναγνωρίζουν την κοινωνική διάσταση του πρωταθλητισμού και των θετικών/αρνητικών συνεπειών στο άτομο και, κατ' επέκταση, στην κοινωνία,
- Αναγνωρίζουν τις κοινωνικές αιτίες της βίας στα γήπεδα και να λειτουργούν ανασταλτικά προς αυτές,
- Κοινωνούν την αξία της διά βίου άσκησης,
- Απορρίπτουν την εμπορευματοποίηση του αθλητισμού.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Πολυπολιτισμικότητα / Κοινωνική συνοχή / Κοινωνική αλληλεγγύη / Κοινωνικές δεξιότητες / Μαζικός αθλητισμός / Πρωταθλητισμός / Διά βίου άσκηση / Επαγγελματικός αθλητισμός / Ντόπινγκ / Βία στα γήπεδα.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
2	Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ
3	ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
4	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ
5	ΕΜΠΟΡΕΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ – ΠΑΡΑΝΟΜΗ ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗ
6	ΒΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Κείμενο αναφοράς

2.2.ΣΤ.1 | Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην κατανόηση της κοινωνικής διάστασης του αθλητισμού. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τις κυριότερες λειτουργίες του αθλητισμού (π.χ. ενίσχυση της ατομικής και δημόσιας υγείας, κοινωνικοποίηση κ.ά.) στο κοινωνικό περιβάλλον. Επιπλέον, αντιλαμβάνονται τη σχέση μεταξύ αθλητισμού και κοινωνίας και πώς αυτή η σχέση συνδιαμορφώνεται στην πορεία του χρόνου. Κρίνεται, επίσης, σκόπιμο να αναδειχθεί ο ρόλος του αθλητισμού ως ισχυρό μέσο κοινωνικής ένταξης κυρίως ευάλωτων κοινωνικά ομάδων, όπως είναι άτομα με αναπηρία, μετανάστες, άτομα που ζουν σε συνθήκες ακραίας φτώχειας κ.ά. Δίνεται η δυνατότητα στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να συνειδητοποιήσουν ότι η ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί να συμβάλει ενεργά στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής, μέσα από τον περιορισμό των κοινωνικών ανισοτήτων και την καλλιέργεια κουλτούρας αποδοχής της διαφορετικότητας. Επιπρόσθετα, με την παρότρυνση των εκπαιδευτών/-τριών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μελετούν και αναπτύσσουν θέματα που αφορούν την κοινωνική διάσταση του αθλητισμού, τόσο σε μαζικό όσο και σε αγωνιστικό επίπεδο. Επισημαίνεται ιδιαίτερα ότι ο ανταγωνιστικός αθλητισμός αποτελεί ένα παγκόσμιο φαινόμενο που έχει τη δύναμη να ενώνει (ή και να διχάζει) τις κοινωνίες πέρα από τα σύνορα. Τέλος, στην εν λόγω υποενότητα, τονίζεται η αξία της διά βίου άσκησης, η οποία αποτελεί σημαντική πολυπαραγοντική οικονομική και κοινωνική επένδυση, που συμβάλλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου. Έχει τεκμηριωθεί ότι η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη σε σωματικό, πνευματικό, ψυχικό και κοινωνικό επίπεδο, ανεξάρτητα από την ηλικία.

2.2.ΣΤ.2 | Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Η μαθησιακή υποενότητα πραγματεύεται τα κοινωνικά οφέλη από την ενασχόληση των νέων με αθλητικές δραστηριότητες. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ότι ο αθλητισμός αποτελεί παράγοντα και φορέα κοινωνικοποίησης και συμβάλλει στη διαμόρφωση της κοινωνικής ταυτότητας, καθώς συνιστά ένα πεδίο στο οποίο οι νέοι/-ες ικανοποιούν την ανάγκη του «ανήκειν» σε μία ομάδα συνομηλίκων με τους ίδιους προβληματισμούς και ανησυχίες. Με την παρότρυνση των εκπαιδευτών/-τριών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με έννοιες όπως το «ευ αγωνίζεσθαι», η δικαιοσύνη, η αλληλοβοήθεια κ.ά. και αναλύονται τρόποι με τους οποίους ο αθλητισμός διαμορφώνει άτομα κοινωνικά δίκαια με σεβασμό και ευαισθησία απέναντι στους/στις άλλους/-ες. Στην υποενότητα δίνεται, επίσης, η δυνατότητα στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν πώς μέσω του αθλητισμού οικοδομείται ο χαρακτήρας του/της νεαρού/-ής αθλητή/-τριας με βασικούς άξονες την προσπάθεια, την υπευθυνότητα, τον σεβασμό, την άμιλλα και τη συνεργασία, και

αναπτύσσονται κοινωνικές δεξιότητες που συνοδεύουν το άτομο σε όλη του τη ζωή. Κρίνεται σκόπιμο να τονιστεί ότι ο χώρος του αθλητισμού είναι ένας χώρος διαπαιδαγώγησης που εκπαιδεύει τους/τις νέους/-ες να αξιοποιούν στο μέγιστο τις δυνατότητές τους και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, προετοιμάζοντάς τους/τες για τις κοινωνικές προκλήσεις που θα αντιμετωπίσουν αργότερα ως μέλη της κοινωνίας. Τέλος, αναδεικνύεται ο ρόλος του αθλητισμού όσον αφορά την προβολή θετικών προτύπων και η συνεισφορά του στη διαμόρφωση υγιεινών συμπεριφορών.

Συνοψίζοντας, η εν λόγω υποενότητα παρέχει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τα γνωστικά εφόδια και τις εμπειρίες που απαιτούνται για την καθοδήγηση νεαρών αθλητών/-τριών, ώστε να είναι σε θέση να αξιοποιούν τα οφέλη του αθλητισμού με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

2.2.ΣΤ.3 | ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι η κατανόηση της έννοιας του κοινωνικού αποκλεισμού και της ιδιαίτερης σχέσης του με τον αθλητισμό. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι θεμέλιο του κοινωνικού αποκλεισμού είναι η παραγωγή και η αναπαραγωγή κοινωνικών ανισοτήτων και ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός, ως φαινόμενο, αναφέρεται στις ομάδες που αποτελούν αντικείμενο διακρίσεων και αποκλείονται από δημόσια και κοινωνικά αγαθά. Στο πλαίσιο της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, με την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/-τριών τους, συζητούν τον ρόλο του αθλητισμού στην ενίσχυση ή την πρόκληση κοινωνικών ιεραρχιών και ανταλλάσσουν απόψεις σχετικά με το ποιες κοινωνικές ομάδες έχουν ιστορικά περιθωριοποιηθεί ή έχουν περιορισμένη πρόσβαση στον αθλητισμό (π.χ. γυναίκες, άνεργοι, άστεγοι, μετανάστες κ.ά.) ακόμα και στην εποχή μας. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αντιληφθούν ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός αποτελεί μια διαδικασία που εκκινεί από την κοινωνικοποίηση του ατόμου, συνδέεται με πολλές εκφάνσεις της ζωής του και επιφέρει σημαντικές επιπτώσεις στο κοινωνικό σύνολο. Αντίδοτο στο πολυδιάστατο αυτό φαινόμενο θεωρείται ο κοινωνικός δεσμός και η κοινωνική αλληλεγγύη. Στην κατεύθυνση αυτή, γίνεται κατανοητή η συνεισφορά του αθλητισμού στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής μέσα από τη δυνατότητά του να ενώνει και να μεταλαμπαδεύει ηθικές αξίες και ιδανικά. Αναλύεται, επίσης, ο ρόλος του αθλητισμού ως μέσο κοινωνικής αλλαγής και βελτίωσης της ποιότητας ζωής και των μη προνομιούχων κοινωνικών ομάδων, με απώτερο σκοπό τον περιορισμό των κοινωνικών ανισοτήτων.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να αντιλαμβάνονται το κοινωνικό γίγνεσθαι και να αναλαμβάνουν στοχευμένες δραστηριότητες πρόληψης και ευαισθητοποίησης, με γνώμονα την καταπολέμηση φαινομένων αποκλεισμού στον χώρο του αθλητισμού.

2.2.ΣΤ.4 | ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η εκπαιδευτική αυτή υποενοότητα εστιάζεται στον σχεδιασμό, στην εφαρμογή και την αξιολόγηση προγραμμάτων άθλησης και αναψυχής, με στόχο τη συμπερίληψη όσο το δυνατόν περισσότερων ατόμων. Ο αθλητισμός ως ανθρώπινη δραστηριότητα επιτελεί σημαντικό κοινωνικό έργο, καθώς εμπεριέχει τη λειτουργία της κοινωνικής ενσωμάτωσης και συμπερίληψης και συμβάλλει στον περιορισμό των κοινωνικών διαφορών και ανισοτήτων. Στην κατεύθυνση αυτή, είναι ιδιαίτερα σημαντική η εφαρμογή αθλητικών προγραμμάτων που είναι προσβάσιμα σε όλους και δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες ένταξης διαφόρων κοινωνικών ομάδων, όπως ατόμων με αναπηρία, με διαφορετική κουλτούρα, εθνότητα, κοινωνικό φύλο κ.ά. Για τον λόγο αυτόν, περιγράφονται και αναλύονται τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχουν τα αθλητικά προγράμματα που αποσκοπούν στον αποκλεισμό φαινομένων απομόνωσης. Πιο συγκεκριμένα, με επίκεντρο τον άνθρωπο, επικεντρώνονται στην παροχή ίσων ευκαιριών και στη διαμόρφωση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων. Επίσης, με δεδομένο ότι κάθε άτομο έχει διαφορετικές ανάγκες και ενδιαφέροντα, ενδείκνυται η εξατομίκευση των δράσεων και η συνεχής παροχή ανατροφοδότησης, κυρίως όσον αφορά τη συμπεριφορά. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τον κομβικό ρόλο του/της προπονητή/-τριας στην υλοποίηση και εφαρμογή αθλητικών προγραμμάτων που έχουν στόχο τη συμπερίληψη. Ο/Η προπονητής/-τρια είναι το πρόσωπο που διαμορφώνει το κατάλληλο κλίμα υποστήριξης, εμπιστοσύνης και ασφάλειας και θέτει τις βάσεις για την καλλιέργεια καλών διαπροσωπικών σχέσεων, έχοντας πάντα υπόψη ότι αποτελεί ο/η ίδιος/-α σημαντικό πρότυπο συμπεριφοράς για τους/τις αθλητές/-τριές του/της.

Ολοκληρώνοντας την υποενοότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διαθέτουν τις απαραίτητες μαθησιακές εμπειρίες και δεξιότητες για την αξιοποίηση του αθλητισμού ως μέσου ευαισθητοποίησης και αντιμετώπισης των κοινωνικών ανισοτήτων, από όπου και αν αυτές προέρχονται.

2.2.ΣΤ.5 | ΕΜΠΟΡΕΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ – ΠΑΡΑΝΟΜΗ

ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗ

Η υποενοότητα εξετάζει την εμπορευματοποίηση του αθλητισμού και τις συνέπειές της τόσο στους/στις ίδιους/-ες τους/τις αθλητές/-τριες όσο και στην κοινωνία γενικότερα. Στο πλαίσιο αυτό, αναλύονται οι παράγοντες που έχουν συμβάλει στη μετατροπή του αθλητισμού σε προϊόν και μελετώνται οι συνθήκες στις οποίες η αθλητική βιομηχανία επηρεάζει την κοινωνική οικονομία. Συγκεκριμένα, εξετάζεται ο ρόλος της επαγγελματοποίησης του αθλητισμού, των μέσων μαζικής ενημέρωσης και των χορηγών στη μετατροπή του αθλητισμού σε εμπόρευμα. Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τα χαρακτηριστικά του/της επαγγελματία αθλητή/-τριας, εντοπίζουν τις διαφορές μεταξύ ερασιτεχνικών σωματείων και ανώνυμων εταιρειών, αντιλαμβάνονται τη σημασία της εμφάνισης κερδοσκοπικών επιχειρήσεων και την τάση

του αθλητισμού για προσπορισμό υλικού κέρδους. Αρνητικές συνέπειες του επαγγελματικού αθλητισμού και της εμπορευματοποίησής του είναι η υιοθέτηση αντιαθλητικών και ανήθικων συμπεριφορών, όπως είναι η παραβίαση των κανόνων και η καταστρατήγηση της άμιλλας, με αποκορύφωμα τη χρήση απαγορευμένων ουσιών με μοναδικό στόχο τη νίκη. Για την κατανόηση του προβλήματος, κρίνεται σκόπιμο να αναλυθούν οι μηχανισμοί του πρωταθλητισμού που ενδεχομένως υποκινούν τη χρήση απαγορευμένων φαρμακοδιεγερτικών σκευασμάτων (π.χ. υψηλά όρια επιδόσεων για συμμετοχή σε διοργανώσεις, αλληλεξάρτηση του αθλητισμού υψηλών επιδόσεων με την οικονομία κ.ά.). Επιπλέον, είναι σημαντικό να τονιστούν οι βλαβερές συνέπειες από τη χρήση παράνομων ουσιών στην υγεία των αθλητών/-τριών και να συζητηθούν στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης του φαινομένου (π.χ. εκστρατείες ενημέρωσης, προβολή υγιών αθλητικών προτύπων κ.ά.).

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια που απαιτούνται για την ευαισθητοποίηση των νέων απέναντι στην παράνομη φαρμακοδιέγερση και την εμπορευματοποίηση του αθλητισμού.

2.2.ΣΤ.6 | ΒΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Η εκδήλωση επιθετικής συμπεριφοράς στους αθλητικούς χώρους είναι ένα σύνθετο φαινόμενο που έχει πάρει διαστάσεις κοινωνικού προβλήματος σε πολλές χώρες. Στην εν λόγω υποενότητα, επιχειρείται η ανάλυση του θέματος μέσα από διάφορες πτυχές, όπως είναι η διαχρονική-ιστορική διάσταση του φαινομένου, ενταγμένου σε συγκεκριμένο κάθε φορά κοινωνικό πλαίσιο, και η διάσταση βιαιότητας που έχει ο ίδιος ο αθλητισμός, κυρίως ο ανταγωνιστικός. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εξερευνήσουν τις ψυχολογικές και τις κοινωνιολογικές πτυχές τού να είναι κανείς λάτρης των σπορ, να κατανοήσουν την έννοια του φανατισμού και να διακρίνουν τη βία που πηγάζει από αθλητές/προπονητές/παράγοντες από τη βία που προέρχεται από οπαδούς εντός ή εκτός γηπέδων. Κρίνεται, επίσης, σκόπιμο να συζητηθούν οι αιτίες που οδηγούν στην επιθετική-παραβατική συμπεριφορά (π.χ. εμπορευματοποίηση του αθλητισμού, ανοχή σε βίαιες συμπεριφορές, ο ρόλος των σωματείων ή του αθλητικού Τύπου), καθώς και οι παράγοντες που δημιουργούν τις προϋποθέσεις για την εκδήλωση και την εξάπλωση του φαινομένου, όπως ανέχεια, κοινωνικές ανισότητες, περιθωριοποίηση, πολιτική σκοπιμότητα κ.ά. Με την ενθάρρυνση των εκπαιδευτών/-τριών τους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες προβληματίζονται, ανταλλάσσουν απόψεις, εμβαθύνουν στους τρόπους αντιμετώπισης των βίαιων συμπεριφορών στους χώρους άθλησης και κατανοούν ότι η ουσιαστική αντιμετώπιση του φαινομένου δεν μπορεί να προέλθει μόνο από στρατηγικές καταστολής, αλλά απαιτούνται δράσεις προσανατολισμένες κυρίως στην πρόληψη και την προσπάθεια εξάλειψης των γενεσιουργών αιτιών του.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν εξετάσει αρκετά παραδείγματα και θα έχουν αποκομίσει πολλές μαθησιακές εμπειρίες, ώστε να

είναι σε θέση να λειτουργούν ανασταλτικά απέναντι σε πιθανούς κοινωνικούς παράγοντες που πυροδοτούν επιθετικές συμπεριφορές στον χώρο του αθλητισμού.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Αυγερινός, Θ. (2007). *Κοινωνιολογία του αθλητισμού*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
2. Πατσαντάρας, Ν. (2014). *Αθλητισμός & Κοινωνιολογική Σκέψη*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.

Συμπληρωματικές

1. Παππάς, Χ. Ι. (2004). *Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω/Γ. Δαρδανός.
2. Σταμίρης, Γ. (1992). *Κοινωνιολογία του Αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Ζήτα.

2.2.Ζ • ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην επίβλεψη των αθλητών/-τριών με σκοπό την προστασία της υγείας τους και με εστίαση στην πρόληψη, τη διάγνωση και τη θεραπεία τραυματισμών και παθήσεων που σχετίζονται με την άσκηση. Ειδικότερα, η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα μελετά τις επιδράσεις της σωματικής άσκησης, αλλά και της υποκινητικότητας, στα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού και, πιο συγκεκριμένα, το καρδιαγγειακό, το αναπνευστικό, το μεταβολικό, το μυοσκελετικό και το ανοσοποιητικό σύστημα, με σκοπό την εξαγωγή συμπερασμάτων για την πρόληψη, τη θεραπεία και την αποκατάσταση διαφόρων παθήσεων των αθλητών/-τριών. Επίσης, αναλύονται, μεταξύ άλλων, θέματα όπως ο προληπτικός ιατρικός έλεγχος του/της αθλητή/-τριας, η συνεισφορά της αθλητιατρικής επιστήμης στη βοήθεια επιλογής αθλητή/-τριας και στον σχεδιασμό προπόνησης, η επανένταξη στις προπονήσεις ύστερα από περιόδους μεγάλης αποχής, η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων της προπόνησης υπό το πρίσμα της ιατρικής, το ασκησιογενές άσθμα, η παρακολούθηση και η αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας ή τραυματισμών σε αθλητές/-τριες, όπως και η παρουσίαση ειδικών θεμάτων που αφορούν την εφηβική αθλητιατρική παθολογία. Επιπροσθέτως, αναφέρονται συμβουλές διατροφής για αθλητές/-τριες που αντιμετωπίζουν θέματα υγείας, συμβουλές υγιεινής, ενώ αναλύεται διεξοδικά και το θέμα της φαρμακοδιέγερσης των αθλητών/-τριών με τις πιθανές μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία τους.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Ορίζουν τους βασικούς μηχανισμούς αντίστασης του ανθρώπινου οργανισμού ενάντια σε απειλητικούς παθογόνους παράγοντες,
- Διακρίνουν την επίδραση της σωματικής άσκησης στη λειτουργία και την αποτελεσματικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος,
- Αναγνωρίζουν τους κινδύνους στην υγεία από την υποκινητικότητα,
- Διαχειρίζονται τις καταστάσεις του ασκησιογενούς άσθματος,
- Κατηγοριοποιούν τους/τις ασκούμενους/-ες σε χαμηλό, μεσαίο ή υψηλό κίνδυνο με βάση την κατάσταση της υγείας τους, καθώς και με άλλα κριτήρια, όπως είναι η ηλικία, το βάρος και η κληρονομικότητα,
- Σχεδιάζουν προπονήσεις κατάλληλες για υπέρβαρα ή παχύσαρκα άτομα και για άλλους ειδικούς πληθυσμούς,
- Ερμηνεύουν βασικούς αιματολογικούς δείκτες, οι οποίοι σχετίζονται με την απόδοση του/της αθλητή/-τριας,
- Κατευθύνουν τους/τις αθλούμενους/-ες σε θέματα υγείας προς τον ενδεδειγμένο έλεγχο και την αναζήτηση κατάλληλης ιατρικής βοήθειας,
- Καθορίζουν τα κατάλληλα προπονητικά ερεθίσματα για την ομαλή επανένταξη των αθλητών/-τριών στην προπόνηση ύστερα από περίοδο μεγάλης αποχής λόγω ασθένειας ή τραυματισμού,
- Ελέγχουν το μυοσκελετικό σύστημα των αθλητών/-τριών μέσω εγκεκριμένων πρωτοκόλλων δοκιμασιών,
- Αναγνωρίζουν τις πιθανές μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις της φαρμακοδιέγερσης στην υγεία των αθλητών/-τριών,
- Υιοθετούν κριτική στάση απέναντι στη φαρμακοδιέγερση και την υπέρχρηση συμπληρωμάτων διατροφής.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Αποκατάσταση αθλουμένων / Αθλητιατρική ομάδα / Ιατρείο αγωνιστικού χώρου / Ιατρικό πιστοποιητικό καταλληλότητας / Σύνδρομο υπερπροπόνησης / Κεντρική κόπωση / Κατάγματα / Μηχανισμοί κακώσεων / Ντόπινγκ / Θερμιδικό αθλητικό ισοζύγιο.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΗΜΕΡΑ
2	ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ
3	ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ
4	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ
5	ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ, ΣΥΝΔΡΟΜΑ ΚΑΙ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ
6	ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ
7	ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗ
8	ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Κείμενο αναφοράς

2.2.Ζ.1 | Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΗΜΕΡΑ

Η πρώτη μαθησιακή υποενότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην επιστήμη της Αθλητιατρικής μέσα από μια μικρή ιστορική αναδρομή μέχρι σήμερα. Εστιάζεται στο περιεχόμενο της Αθλητιατρικής στην Ελλάδα και διεθνώς, με αναφορά των εξειδικεύσεων και των παραλλαγών τους. Πιο συγκεκριμένα, η αθλητιατρική περιλαμβάνει τη θεωρητική και την εφαρμοσμένη ιατρική, οι οποίες μελετούν την επίδραση της άσκησης, της προπόνησης και της άθλησης σε όλες της ηλικίες σε υγιή άτομα ή σε άτομα με διάφορες παθήσεις, στοχεύοντας στην υιοθέτηση μεθόδων ερευνητικά τεκμηριωμένων στην προληπτική ιατρική, τη θεραπεία και την αποκατάσταση των αθλουμένων. Παρουσιάζεται η αθλητιατρική ομάδα, η οποία περιλαμβάνει τις ειδικότητες του/της Ιατρού, του/της Φυσικοθεραπευτή/-τριας, του/της Γυμναστή/-τριας και του/της Προπονητή/-τριας, και αναφέρονται τα πεδία συνεργασίας τους, οι εξατομικευμένες δράσεις αλλά και το καθηκοντολόγιό τους. Γίνεται αναφορά στους τομείς που περιλαμβάνονται στην αθλητιατρική επιστήμη, όπως την ανατομική, τη φυσιολογία, την εργοφυσιολογία, την εμβιομηχανική, τη βιοχημεία, τις νευροεπιστήμες, την παθολογία, τη γυναικολογία κ.ά., καθώς και στις επιμέρους κυρίαρχες στοχοθεσίες ανά ειδικότητα, και αναλύεται ο ρόλος του/της αθλίατρου μέσα και έξω από τους αγωνιστικούς χώρους. Επιπλέον, γίνεται παρουσίαση του σύγχρονου Αθλητιατρικού κέντρου αποκατάστασης, το οποίο οργανωτικά περιλαμβάνει τομείς όπως ο ερευνητικός, ο διοικητικός και ο τομέας της ιατρικής αντιμετώπισης των αθλουμένων, και περιγράφεται το ιατρείο του αγωνιστικού χώρου και ο εξοπλισμός του.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να προσδιορίζουν λεπτομερώς το πεδίο εφαρμογής της Αθλητιατρικής επιστήμης, να αναγνωρίζουν τα μέλη της ομάδας αποκατάστασης των αντίστοιχων ειδικοτήτων, τα πεδία εφαρμογής τους και το επίπεδο συνεργασίας μεταξύ τους.

2.2.Z.2 | ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Στη δεύτερη μαθησιακή υποενότητα, προσεγγίζεται ο ορισμός της «άσκησης» μέσα από ανατομοφυσιολογικές διαδικασίες (βιοχημική μηχανική της μυϊκής συστολής) και εξηγείται ο τρόπος λειτουργίας των ενεργειακών συστημάτων και η ανταπόκρισή τους στα διαφορετικά είδη ασκήσεων. Παράλληλα, αναλύονται οι διαφορετικοί τύποι άσκησης, με τα αντίστοιχα παραδείγματα. Γίνεται λόγος για τις προσαρμογές των συστημάτων στη χρόνια και τακτική άσκηση. Επιπρόσθετα, αναφέρεται ο ρόλος της θερμορρύθμισης και οι μεταβολικές διαδικασίες που λαμβάνουν χώρα. Εισάγεται ο όρος «συνταγογράφηση της άσκησης» και αναλύονται οι βασικές αρχές της. Επίσης, αναλύεται η οξεία και μακροχρόνια επίδραση της άσκησης στα διάφορα συστήματα του οργανισμού, με έμφαση στο μυοσκελετικό, το καρδιαγγειακό, το αναπνευστικό, το ορμονολογικό και το αιμοποιητικό. Επιπρόσθετα, γίνεται αναφορά στο νευρικό σύστημα σε επίπεδο συντονισμού και αλληλουχίας κινήσεων. Εξηγούνται οι τρόποι που η άσκηση επηρεάζει τη μυϊκή δύναμη, την οστική πυκνότητα και την αντοχή. Ακολούθως, επισημαίνεται ο ρόλος του διαφορετικού περιβάλλοντος εφαρμογής της άσκησης, όπως το μεγάλο υψόμετρο, το μηδενικό υψόμετρο και κάτω από την επιφάνεια του νερού, ενώ, συμπληρωματικά, εξηγείται η επίδραση των θερμοκρασιακών μεταβολών στον ασκησιογενή παράγοντα.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν, αξιολογούν και επιλέγουν τους διαφορετικούς τύπους άσκησης και ερμηνεύουν τις διαφορετικές επιδράσεις που αυτοί μπορεί να έχουν στον ανθρώπινο οργανισμό και, ειδικότερα, στα διαφορετικά συστήματά του.

2.2.Z.3 | ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ

Η υποενότητα εστιάζεται στους τρόπους και τους χρόνους διενέργειας του ιατρικού ελέγχου των αθλουμένων-ασκουμένων, καθώς η άσκηση αποτελεί μια φυσική επιβάρυνση για τον οργανισμό. Γενικότερα, αναφέρονται οι σκοποί του ιατρικού ελέγχου στη χορήγηση ιατρικού πιστοποιητικού καταλληλότητας, οι περίοδοι ιατρικών ελέγχων, στην έναρξη προετοιμασίας της αγωνιστικής περιόδου, στη διάρκεια και στο τέλος της. Επιπρόσθετα, γίνεται αναφορά σε χρηστικές συμβουλές αθλητικού τρόπου ζωής, στον καθορισμό κατάλληλου διαιτολογίου και στην εκτίμηση των αποτελεσμάτων της άσκησης στα συστήματα του οργανισμού. Εξηγείται ο τρόπος λήψης και καταγραφής του ιστορικού του/ της αθλουμένου/-ης, η διαδικασία της φυσικής εξέτασης (φυσική κατάσταση αθλητών/-τριών) και ερμηνεύονται οι βιοχημικοί δείκτες (αιματολογικές εξετάσεις). Ειδικότερα, αναλύονται οι τρόποι και οι μέθοδοι μετρήσεων των σωματομετρικών χαρακτηριστικών όπως: το ύψος, το βάρος, η επιφάνεια του σώματος, οι περίμετροι, οι δερματοπτυχές, οι διάμετροι του σώματος και το μήκος των άκρων. Ακολούθως, παρουσιάζονται οι τρόποι μέτρησης της ισχύος διαφόρων μυϊκών ομάδων με έμφαση στους μυς των άνω και κάτω άκρων και του κορμού, και επιδεικνύονται διάφοροι μέθοδοι ελέγχου της κινητικότητας και του βαθ-

μού ευκαμψίας. Παρουσιάζονται οι τρόποι ελέγχου του αναπνευστικού συστήματος με επισκόπηση, ακτινογραφία, εργοσπιρομετρία, Ph και αέρια αίματος. Επιπρόσθετα, εξηγούνται οι μέθοδοι ελέγχου του καρδιαγγειακού συστήματος με ηλεκτροκαρδιογράφημα, υπερηχοκαρδιογράφημα, test κοπώσεως, και επισημαίνεται η σημασία της διαρκούς καταγραφής του καρδιακού ρυθμού, της αρτηριακής πίεσης, της αναερόβιας και αερόβιας (VO2 max) ικανότητας.

Εκπαιδευτικές τεχνικές που ενεργοποιούν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες είναι το παιχνίδι ρόλων και η χρησιμοποίηση φύλλου εργασίας στην αντιστοίχιση των ιατρικών εξετάσεων ανά εξεταζόμενο σύστημα. Ολοκληρώνοντας τη μαθησιακή υποενότητα οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι ικανοί/-ές να λαμβάνουν το ιστορικό, να αναφέρουν τις απαιτούμενες ιατρικές εξετάσεις και τη διαδικασία τους, καθώς και τη διαδικασία της φυσικής εξέτασης.

2.2.Z.4 | ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η τέταρτη μαθησιακή υποενότητα αναφέρεται στους τρόπους εκγύμνασης ατόμων διαφορετικών ηλικιακών ομάδων και φύλου. Πιο συγκεκριμένα, γίνεται αναφορά στη σημασία της σχεδίασης διαφορετικών προγραμμάτων εκγύμνασης μεταξύ παιδιών, γυναικών και ατόμων τρίτης ηλικίας. Ξεκινώντας από τη μικρότερη ηλικιακή ομάδα, ιδιαίτερη μνεία γίνεται στην κινητική συμπεριφορά στα διάφορα αναπτυξιακά στάδια του παιδιού, στις ιδιαιτερότητες και τις επιδράσεις της άσκησης στο μυοσκελετικό, το ενδοκρινολογικό και το καρδιαγγειακό σύστημα. Επίσης, παρουσιάζονται προτεινόμενα προγράμματα άσκησης, βάσει σωματικής διάπλασης και σωματοτύπου, με σημείο προσοχής τον σχεδιασμό μακροχρόνιας άσκησης με προτεινόμενα προγράμματα, αναφορά στις αντενδείξεις, στις συνηθέστερες κακώσεις και στα σύνδρομα υπέρχρησης. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι ιδιαιτερότητες του αθλητισμού στο γυναικείο φύλο, με έμφαση στις βιολογικές διαφορές των συστημάτων συγκριτικά με το ανδρικό φύλο, και η τροποποίηση του προγράμματος άσκησης. Εξέχουσα θέση κατέχει η ανάλυση ασκήσεων πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εγκυμοσύνη (υπερπρολακτιναιμία, ψυχολογική επιβάρυνση) και, επιπλέον, αναλύονται οι τρόποι γρήγορης επαναφοράς σε αγωνιστικά επίπεδα σε υψηλού επιπέδου αθλήτριες. Ακολούθως, προσδιορίζονται οι μορφολογικές και λειτουργικές διαφοροποιήσεις στα διάφορα συστήματα των ηλικιωμένων και αναφέρονται οι επιπτώσεις του γήρατος και της υποκινητικότητας στον οργανισμό, με ανάδειξη των ευνοϊκών επιδράσεων της άσκησης στους/στις ηλικιωμένους/-ες με κατάλληλα προγράμματα άθλησης που αποτελούν, μεταξύ άλλων, μέτρο πρόληψης των πτώσεων. Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται προσαρμοσμένα και εξατομικευμένα προγράμματα άθλησης ατόμων με παθήσεις, καθώς και τα ενδεικνυόμενα προγράμματα άθλησης σε υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα, με απαρίθμηση των αντενδείξεων.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να σχεδιάζουν προγράμματα άθλησης ανά ηλικιακή ομάδα και φύλο.

2.2.Z.5 | ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ, ΣΥΝΔΡΟΜΑ ΚΑΙ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ

Η πέμπτη μαθησιακή υποεπενότητα αναφέρεται στην παρουσίαση των συχνότερων συμπτωμάτων του οργανισμού των αθλουμένων κυρίως κατά τη διάρκεια της άσκησης/άθλησης ή και έπειτα από αυτή. Γίνεται αναφορά στον θωρακικό πόνο και στα αίτια πρόκλησής του, στο αίσθημα παλμού και την επικινδυνότητά του, και στη δύσπνοια και στις παθήσεις του αναπνευστικού. Επιπλέον, ερμηνεύονται συμπτώματα όπως η ζάλη, η πρόκληση λιποθυμικού επεισοδίου και η κεφαλαλγία σε άμεση συσχέτιση με τις προπονητικές συνθήκες. Περαιτέρω αναλύεται το φαινόμενο της έντονης και διαρκούς κόπωσης, όπως και τα κυριότερα δερματολογικά νοσήματα, αλλά και οι γενικές αρχές προφύλαξης. Αναδεικνύονται οι σημαντικότεροι τύποι των αλλεργιών των αθλουμένων και παρουσιάζονται τα συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας, του αλλεργικού βρογχικού άσθματος, της κνίδωσης και της αναφυλαξίας σε ασκούμενους/-ες στη φύση. Αναπόσπαστο κομμάτι της συγκεκριμένης μαθησιακής υποεπενότητας αποτελούν τα νοσήματα του συνδετικού ιστού και οι ρευματολογικές παθήσεις. Κομβικής σημασίας είναι η εξήγηση του συνδρόμου υπερπροπόνησης-καταπόνησης του οργανισμού και η κατηγοριοποίησή του σε συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού τύπου. Ακολούθως, αναλύεται η θεωρία της κεντρικής κόπωσης με τα κύρια ψυχολογικά χαρακτηριστικά γνωρίσματά της και εξηγείται ο τρόπος ερμηνείας των κλινικών ευρημάτων στο μυοσκελετικό, καρδιοαναπνευστικό και ανοσοβιολογικό σύστημα. Περαιτέρω, η αναγνώριση του συνδρόμου τμημάτων, η εξήγηση του κνημιαίου συνδρόμου, αλλά και οι τρόποι πρόληψής του, όπως και του συνδρόμου πρόσκρουσης, προάγει τις ικανότητες των εκπαιδευομένων.

Συνοψίζοντας, με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συνηθέστερα συμπτώματα και σύνδρομα των αθλουμένων, προχωρώντας σε άμεσες ενέργειες διακοπής της άθλησης, προλαμβάνοντας έτσι πιο επώδυνες καταστάσεις.

2.2.Z.6 | ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

Η εν λόγω μαθησιακή υποεπενότητα εξετάζει ενδελεχώς τα είδη των τραυματισμών και τα αίτια πρόκλησής τους. Ειδικότερα, ορίζεται και αιτιολογείται η κάκωση, τα εξωγενή αίτια πρόκλησής της (στο άθλημα), καθώς και τα ενδογενή αίτια (από το άθλημα). Απαριθμούνται οι τραυματικές κακώσεις και κατηγοριοποιούνται ανά όργανο. Αναφέρονται οι συχνότερες αθλητικές κακώσεις σε άμεση συνάφεια με το είδος του αθλήματος. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στις κακώσεις υπέρχρησης και στους συχνότερους τύπους τους, όπως και στα προδιαθεσικά αίτιά τους. Επιπλέον, αναλύονται διεξοδικά οι τενοντίτιδες και οι ορογονοθυλακίτιδες, οι προσφύσεις τενόντων και η χονδρομαλάκυνση επιγονατίδας. Σημείο προσοχής αποτελούν οι κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις και οι κακώσεις οργάνων θώρακα και κοιλίας. Ορίζονται το διάστρεμμα και το εξάρθρωμα με αναγνώριση των σημείων εντοπισμού τους, αλλά και περιπτώσιολογικοί τρόποι πρώτων βοηθειών. Ακολούθως, αναφέρονται τα είδη των καταγμάτων

και η ταξινόμησή τους ανάλογα με τον μηχανισμό κάκωσης, οι πιθανές επιπλοκές και οι τρόποι ακινητοποίησης του/της καταγματία. Αναπόσπαστο κομμάτι της συγκεκριμένης μαθησιακής υποεπενότητας αποτελούν οι γναθοπροσωπικές κακώσεις, οι κακώσεις κεφαλής με τους αντίστοιχους τύπους (διάσειση), οι κακώσεις του αυχένα (ΑΜΣΣ), της θωρακικής και οσφυοϊερής μοίρας της σπονδυλικής στήλης και της πυέλου. Επιπρόσθετα, αναφέρονται οι κακώσεις του ώμου και του ρόλου των μυών του στροφικού πετάλου και προσδιορίζονται οι κακώσεις της πρόσθιας και οπίσθιας επιφάνειας του αγκώνα, καθώς και οι κακώσεις της πηχεοκαρπικής. Τέλος, η αναφορά στις κακώσεις των κάτω άκρων μέσα από τεχνικές εμπλουτισμένης εισήγησης συμπληρώνει τη μαθησιακή υποεπενότητα.

Όλοκληρώνοντας την υποεπενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να αναγνωρίζουν τους μηχανισμούς των κακώσεων, να παρέχουν πρώτες βοήθειες και να τροποποιούν ανάλογα με την κάκωση το προπονητικό πρόγραμμα.

2.2.Z.7 | ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗ

Η έβδομη μαθησιακή υποεπενότητα αναφέρεται στην ανάλυση και την ανάδειξη των τεχνητών τρόπων αύξησης της ανθρώπινης απόδοσης και επίδοσης, μέσω της χρήσης μη νόμιμων ουσιών και σκευασμάτων. Ειδικότερα, γίνεται ιστορική αναδρομή και αναφορά στους λόγους για τους οποίους οι αθλητές/-τριες εξωθούνται στη χρήση αυτών των παράνομων και συνάμα επικίνδυνων φαρμάκων. Αρχικά, κατηγοριοποιείται η φαρμακοδιέγερση ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του κάθε αθλήματος και προσδιορίζεται ο μηχανισμός δράσης της, με τις ανεπιθύμητες παρενέργειες στα διάφορα συστήματα του οργανισμού. Αναγνωρίζονται οι αυξητικοί παράγοντες και η ανθρώπινη αυξητική ορμόνη, καθώς και ο τρόπος δράσης της στο μυοσκελετικό σύστημα. Ακολούθως, απαριθμούνται τα διεγερτικά αναβολικά, ο μηχανισμός επίδρασής τους στο ανθρώπινο σώμα και ερμηνεύεται ο ρόλος των διεγερτών του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (αμφεταμίνης, κοκαΐνης) με τα ναρκωτικά αναλγητικά και το αίσθημα ευεξίας που προκαλούν. Γίνεται αναφορά στις αμφεταμίνες και στον άμεσο συσχετισμό με την αθλητική απόδοση. Επίσης, εξηγείται ο τρόπος δράσης των συμπαθητικομιμητικών αμινών και προσδιορίζεται διεξοδικά ο ρόλος της καφεΐνης και η συσχέτισή της με τη δυναμική αύξηση έργου και ισχύος. Παρουσιάζεται ο ρόλος των αναστολέων των β-υποδοχέων όπως και των διουρητικών και η σύνδεσή τους με τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Επιπρόσθετα, αναφέρονται οι παράνομες μέθοδοι μη φαρμακευτικής διέγερσης, όπως η αύξηση του οξυγόνου στο αίμα, η ερυθροποιητίνη και ο μηχανισμός δράσης της, καθώς και η σημασία της αυτομετάγγισης αίματος σε συσχέτιση με τις φυσικές διαδικασίες ντοπαρίσματος. Τέλος, αναλύονται οι παράγοντες με αντλιοτρογονική δραστηριότητα, το γονιδιακό ντόπινγκ και τα τοπικά αναισθητικά, με επισήμανση της χρήσης τους για θεραπευτικούς λόγους. Συνοψίζοντας, μέσα από τεχνικές εμπλουτισμένης εισήγησης, αναδεικνύεται ο ρόλος της συνεχούς εκπαίδευσης και ενημέρωσης ως παράγοντες αποτροπής της φαρμακοδιέγερσης.

2.2.Z.8 | ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η εν λόγω μαθησιακή υποενότητα αναφέρεται στη διατροφή του/της αθλούμενου/-ης και στη διατροφή του/της αθλητή/-τριας, παρουσιάζοντας τις ομοιότητες και τις διαφορές τους. Ειδικότερα, αναλύονται οι θερμιδικές ανάγκες των αθλούμενων με βάση το βάρος, το ύψος και το είδος του αθλήματος και προσδιορίζονται οι ενεργειακές απαιτήσεις σε άμεσο συσχετισμό με την προπονητική περίοδο. Ακολούθως, απαριθμούνται τα είδη, η περιεκτικότητα και η αναλογία των διατροφικών συστατικών του/της αθλητή/-τριας πριν και μετά τον αγώνα, η επιδιωκόμενη απώλεια ή αύξηση του βάρους του/της και αναφέρονται οι διαταραχές σίτισης και η νευρική βουλιμία. Επιπλέον, ιδιαίτερη μνεία γίνεται στις πρωτεΐνες, τα βασικά αμινοξέα, την προέλευσή τους, και αναφέρονται τα είδη του προσλαμβανόμενου λίπους και το θερμιδικό αθλητικό ισοζύγιο. Ήσσοнос σημασίας είναι η αναφορά στον διαχωρισμό των υδατανθράκων και της κρεατίνης, στον τρόπο αφομοίωσής τους και στον αντίστοιχο μηχανισμό δράσης. Επισημαίνεται η σημασία κατανάλωσης από τους/τις αθλούμενους/-ες υγρών και ροφημάτων αναπλήρωσης, ο ρόλος των βιταμινών, η διάκρισή τους και ο τρόπος λειτουργίας και αφομοίωσης στις μεταβολικές διεργασίες. Επίσης, παρουσιάζονται τα ιχνοστοιχεία, τα ανόργανα άλατα, τα μέταλλα και οι ηλεκτρολύτες ως δομικά στοιχεία και ρυθμιστές ζωτικών λειτουργιών. Διαχωρίζονται τα πρωτεϊνικά συμπληρώματα διατροφής και οι δοσολογίες και αναφέρονται τα γνωστότερα, όπως η αργινίνη ως συμπλήρωμα διατροφής απόδοσης, η γλουταμίνη και ο ρόλος της στη λειτουργία του ανοσοποιητικού, το τριβόλι και το τζινσένγκ και τα συμπληρώματα γενικής ευεξίας. Τέλος, αναφέρεται το νομικό πλαίσιο που διέπει τα συμπληρώματα διατροφής και τα σημεία πώλησής τους.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Δεληγιάννης, Α. (2016). *Ιατρική της άθλησης. Από τη θεωρία στην πράξη* (3η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
2. Madden, C. C., Putukian, M., McCarty, E. C. & Young, C. C. (2021). *Netter's αθλητιατρική*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Συμπληρωματικές

1. Higgins, R., Brukner, P. & English, B. (2012). *Βασική ιατρική της άθλησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
2. Sherry, E. & Wilson, S. F. (2007). *Oxford εγχειρίδιο αθλητιατρικής*. Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδη.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις βασικές γνώσεις της αναπτυξιακής βιολογίας, που αποτελούν τη βάση της αθλητικής ανάπτυξης αθλητών/-τριών και καθορίζουν τη μέθοδο διδασκαλίας και το περιεχόμενο της προπόνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες. Ειδικότερα, στη συγκεκριμένη ενότητα, γίνεται εκτενής αναφορά στη βιολογική ηλικία και στις ιδιαιτερότητές της αναφορικά με τη σωματική ανάπτυξη και την ψυχοσύνθεση του/της αθλητή/-τριας. Παράλληλα, αναλύονται προπονητικές πρακτικές και πρακτικές προπονητικής καθοδήγησης των αθλητών/-τριών κατά την παιδική και την εφηβική ηλικία, στο αρχικό κυρίως στάδιο της εποικοδομητικής φάσης-μετάβασης από την παιδική στην εφηβική ηλικία. Στη συγκεκριμένη ενότητα, αναλύονται προπονητικά περιεχόμενα και προπονητικές μέθοδοι που είναι κατάλληλα για κάθε ηλικιακό στάδιο ανάπτυξης, και οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με διαφορετικές μεθόδους μύησης σε αθλητικές δεξιότητες, με προασκήσεις ψυχαγωγικής – παιδαγωγικής προσέγγισης και με τη μεθοδολογία για εκμάθηση της βασικής τεχνικής του αγωνίσματος από την παιδική ηλικία. Επιπροσθέτως, αναλύονται ο κινητικός έλεγχος και η αθλητική αξιολόγηση κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες, ώστε να αξιοποιείται το αθλητικό ταλέντο. Τέλος, δίνεται έμφαση στους παράγοντες που επηρεάζουν τη βιολογική ανάπτυξη σε σχέση με την αθλητική απόδοση, τη βελτίωση της αντοχής, της δύναμης, της ταχύτητας, της ευκαμψίας και των συναρμοστικών ικανοτήτων.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα βιολογικά χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες που έχει η παιδική και εφηβική ηλικία,
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα προσαρμοσμένα στις ανάγκες διαφορετικών ηλικιακών ομάδων,
- Διακρίνουν τα στοιχεία της ψυχοσύνθεσης των αθλητών/-τριών βάσει του σταδίου ανάπτυξης στο οποίο βρίσκονται,
- Περιγράφουν τα στάδια βιολογικής ωρίμανσης και τους ρυθμούς κινητικής ανάπτυξης,
- Οργανώνουν προγράμματα εκγύμνασης με στόχο την ψυχοκινητική ανάπτυξη αθλητών/-τριών στις αναπτυξιακές ηλικίες,
- Αναγνωρίζουν τις διαφορετικές μεθόδους μύησης στον αθλητισμό με προασκήσεις ψυχαγωγικής – παιδαγωγικής προσέγγισης,

- Δημιουργούν ένα μακροχρόνιο πλάνο σχεδιασμού της προπόνησης αθλητών/-τριών αναπτυξιακών ηλικιών, με διακριτό στόχο τον αγωνιστικό αθλητισμό ή την αναψυχή,
- Υποστηρίζουν τη διαφορετική προσέγγιση των αθλητών/-τριών, λαμβάνοντας υπόψη τα ατομικά τους χαρακτηριστικά,
- Υιοθετούν τρόπους θετικής ανατροφοδότησης και αξιολόγησης του αθλητικού ταλέντου.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Βιολογική ηλικία / Χρονολογική ηλικία / Ωρίμανση / Ψυχοκινητική ανάπτυξη / Παράγοντας ετοιμότητας / Ευαίσθητη ή κρίσιμη περίοδος / Κινητικό ερέθισμα / Κινητικός γραμματισμός / Καμπύλη απόδοσης / Αθλητική επίδοση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΤΟΜΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ
2	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
3	ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
4	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ
5	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ
6	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΑΛΕΝΤΟΥ

Κείμενο αναφοράς

2.2.Η.1 | ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΤΟΜΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ

Στόχος της πρώτης υποενότητας είναι η κατανόηση των βιολογικών χαρακτηριστικών και των ιδιαιτεροτήτων των αθλητών/-τριών αναπτυξιακών ηλικιών. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τα στάδια της βιολογικής ωρίμανσης και εστιάζουν την προσοχή τους στα ανατομικά, τα φυσιολογικά και τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά που συνοδεύουν καθένα από τα στάδια αυτά. Επίσης, είναι σημαντικό να δοθεί έμφαση στις θεμελιώδεις έννοιες της κινητικής ανάπτυξης και της κινητικής μάθησης, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις μεταξύ τους διαφορές. Δεδομένου ότι κατά τη διάρκεια της αναπτυξιακής περιόδου παρατηρούνται διαφοροποιήσεις όσον αφορά το επίπεδο και τον ρυθμό της κινητικής ανάπτυξης, μελετώνται οι παράγοντες που επηρεάζουν την ικανότητα εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων, όπως είναι η ωρίμανση, η πρώιμη και η καθυστερημένη ανάπτυξη,

η προσαρμοστικότητα κ.ά. Στο πλαίσιο αυτό, γίνεται σαφής διάκριση μεταξύ της βιολογικής και της χρονολογικής ή ημερολογιακής ηλικίας αναφορικά με τη σωματική ανάπτυξη και την ψυχοσύνθεση των αθλητών/-τριών. Κρίνεται σημαντικό να αντιληφθούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ότι παιδιά ίδιας χρονολογικής ηλικίας μπορεί να διαφέρουν αρκετά ως προς το επίπεδο της βιολογικής τους ωρίμανσης. Το τελικό αποτέλεσμα της ικανότητας ενός ατόμου για κινητική εκτέλεση διαμορφώνεται μέσα από την αλληλεπίδραση του περιβάλλοντος (π.χ. άσκηση) και των κληρονομικών του χαρακτηριστικών (π.χ. γονιδίων). Ολοκληρώνοντας τη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια ώστε να αναγνωρίζουν τα ατομικά χαρακτηριστικά των αναπτυσσόμενων αθλητών/-τριών, με στόχο την υιοθέτηση διαφορετικής και εξατομικευμένης προσέγγισης στην προπονητική διαδικασία.

2.2.Η.2 | ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Η παρούσα υποενότητα πραγματεύεται τους παράγοντες που ρυθμίζουν τη βιολογική και την ψυχολογική εξέλιξη των αθλητών/-τριών αναπτυξιακών ηλικιών. Αρχικά, παρουσιάζονται και αναλύονται οι ενδογενείς (ή γενετικοί) παράγοντες ωρίμανσης, οι οποίοι επιδρούν κυρίως στην ανθρωπομετρία (δύναμη, ταχύτητα, αντοχή) και λιγότερο στην τεχνική, την επιδεξιότητα και την τακτική. Στη συνέχεια, εξετάζονται οι εξωγενείς (ή περιβαλλοντικοί) παράγοντες που επηρεάζουν τη βιολογική ανάπτυξη και την απόδοση των ασκουμένων, όπως είναι η προπόνηση, η διατροφή, τα κίνητρα κ.ά. Με δεδομένο ότι το ιδανικό σημείο έναρξης της εξάσκησης διαφέρει σε κάθε άτομο (λόγω του διαφορετικού ρυθμού ανάπτυξης), παρουσιάζεται η έννοια και η σημασία του «παράγοντα ετοιμότητας», του σημείου δηλαδή ετοιμότητας που έχει κάθε άτομο για να προχωρήσει στο επόμενο στάδιο της εξάσκησης. Στο πλαίσιο αυτό, δίνεται έμφαση στις «ευαίσθητες ή κρίσιμες» περιόδους κατά τη διάρκεια των οποίων οι προσαρμογές είναι περισσότερο αποτελεσματικές. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τον ρόλο των περιόδων αυτών στην εξάσκηση μιας δεξιότητας ή την ανάπτυξη μιας ικανότητας και τη συμβολή τους στην ενίσχυση των προπονητικών αποτελεσμάτων. Είναι σημαντικό να τονιστεί, για παράδειγμα, ότι στην παιδική ηλικία ενδείκνυται η παροχή πολύπλευρων κινητικών ερεθισμάτων με στόχο τη βελτίωση της ικανότητας για κινητική μάθηση. Ολοκληρώνοντας την εν λόγω υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις όσον αφορά τους παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική ανάπτυξη, ώστε να είναι σε θέση να τις αξιοποιούν στον σχεδιασμό και στην εφαρμογή αποτελεσματικών προπονητικών προγραμμάτων.

2.2.Η.3 | ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Η συγκεκριμένη υποενότητα επικεντρώνεται στην εξατομίκευση της προπόνησης με βάση την ηλικία του/της αθλητή/-τριας στον τομέα της εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν την κατηγοριοποίηση των κινητικών

δεξιότητων ανάλογα με την ηλικιακή και την αναπτυξιακή πρόοδο των ασκουμένων και συνειδητοποιούν τον τρόπο με τον οποίο ο διαχωρισμός αυτός επηρεάζει τους στόχους της εξάσκησης και της προπόνησης. Η κατανόηση των διαφορετικών αναπτυξιακών σταδίων και των ατομικών χαρακτηριστικών κάθε αθλητή/-τριας οδηγεί σε εξειδικευμένη και εξατομικευμένη προσέγγιση στην προπονητική διαδικασία, η οποία είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη ψυχοκινητικών δεξιοτήτων. Παράλληλα, η επιλογή στοχευμένων ασκήσεων και προπονητικών ερεθισμάτων σε συνδυασμό με την παροχή κατάλληλης καθοδήγησης συμβάλλει στη βελτίωση κινητικών ικανοτήτων, όπως είναι η αντοχή, η ταχύτητα, η δύναμη, η ευλυγισία κ.ά. Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να θέτουν συγκεκριμένους, προκλητικούς αλλά και ρεαλιστικούς, επιτεύξιμους στόχους στην προπονητική διαδικασία, ανάλογα με την ηλικιακή κατηγορία στην οποία απευθύνονται. Σημεία προσοχής είναι η αναγνώριση των προϋποθέσεων και των περιορισμών που λαμβάνονται υπόψη και η προσαρμογή των προπονητικών σχεδίων ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο των ασκουμένων. Είναι σημαντικό, επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έρθουν σε επαφή με την καινοτομία έννοια του «κινητικού γραμματισμού», κατανοώντας την αξία του στην ενίσχυση του κινητικού δραστήριου και υγιεινού τρόπου ζωής. Στο πλαίσιο αυτό, μυούνται στις βασικές αρχές σχεδιασμού και εφαρμογής αντίστοιχων προγραμμάτων στην παιδική και την εφηβική ηλικία. Προτεινόμενες πρακτικές μελέτης είναι η εργασία σε ομάδες, με την ανάλυση ειδικών προπονητικών προγραμμάτων ανά ηλικιακή κατηγορία, και η παρουσίαση ενδεικτικών προγραμμάτων με στόχο την πρακτική εφαρμογή των θεωριών.

2.2.Η.4 | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Στην εν λόγω μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν εξειδικευμένες γνώσεις όσον αφορά τις προπονητικές μεθόδους που είναι κατάλληλες για νεαρούς/-ές αθλητές/-τριες που βρίσκονται σε διάφορα αναπτυξιακά στάδια. Αναλυτικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εισάγονται στην έννοια της προπονητικής μεθόδου και αναλύουν την αδιαμφισβήτητη σχέση της με τους στόχους και το περιεχόμενο της προπόνησης. Στο πλαίσιο αυτό, εξοικειώνονται με ποικίλες μεθόδους εξάσκησης, όπως είναι η «μαζική ή κατανεμημένη», η «ολική ή μερική», η «τυχαία», η «σταθερή» κ.ά. και κατανοούν σε ποιες περιπτώσεις ενδείκνυται η αξιοποίηση καθεμίας από αυτές. Είναι σημαντικό να γίνει σαφές ότι η επιλογή της κατάλληλης μεθόδου προϋποθέτει τον συνδυασμό των χαρακτηριστικών του/της ασκουμένου/-ης (π.χ. επίπεδο κινητικής ανάπτυξης), των χαρακτηριστικών της δεξιότητας και των χαρακτηριστικών του περιβάλλοντος. Σημεία προσοχής, επίσης, είναι η υιοθέτηση ενός ολιστικού πλαισίου που συνδυάζει προπονητικές, ψυχολογικές, κοινωνικές κ.ά. πτυχές, η παροχή θετικής ανατροφοδότησης και η έμφαση στην ψυχαγωγική και την παιδαγωγική διάσταση της προπόνησης. Σχετικά με τις στρατηγικές μελέτης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να δημιουργήσουν ομάδες και μέσα από παιχνίδια ρόλων να αναλάβουν τον ρόλο του/της προπονητή/-τριας ή του/της αθλητή/-τριας διαφόρων ηλικιών, να

προγραμματίσουν και να υλοποιήσουν προπονητικές συνεδρίες με βάση τις ανάγκες διαφορετικών ηλικιακών κατηγοριών και να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητα των μεθόδων που εφάρμοσαν. Ολοκληρώνοντας τη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια ώστε να εφαρμόζουν εξατομικευμένες προπονητικές πρακτικές και κατάλληλες προπονητικές μεθόδους, με στόχο τη βελτίωση της αποδοτικότητας της προπόνησης και την ολόπλευρη ανάπτυξη των μελλοντικών αθλητών/-τριών τους.

2.2.Η.5 | ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

Στόχος της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στα χαρακτηριστικά των προπονητικών προγραμμάτων που απευθύνονται σε αθλητές/-τριες αναπτυξιακών ηλικιών. Πιο συγκεκριμένα, η υποενότητα περιλαμβάνει τις γενικές και παιδαγωγικές αρχές που διέπουν την αθλητική προπόνηση και τους παράγοντες εκείνους που καθορίζουν τη δομή, την οργάνωση και τη διαμόρφωση των προπονητικών προγραμμάτων. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η προπόνηση συνιστά ένα ενιαίο σύστημα που αποτελείται από ένα σύνολο αλληλοεξαρτώμενων διαδικασιών, που αποσκοπούν στη συστηματική και εκτενή προετοιμασία των νέων αθλητών/-τριών για την κατάκτηση του ανώτερου επιπέδου της αθλητικής επίδοσης. Συνεπώς, αναλύονται οι παράγοντες που επηρεάζουν και διαμορφώνουν τους επιμέρους στόχους και το περιεχόμενο ενός αποτελεσματικού προπονητικού προγράμματος, όπως είναι η δομή της απόδοσης στο συγκεκριμένο άθλημα/αγώνισμα και οι βιολογικές, κινητικές και ψυχολογικές ιδιαιτερότητες των ασκουμένων (λαμβάνοντας υπόψη τους διαφορετικούς τρόπους ανάπτυξης των δύο φύλων). Για παράδειγμα, είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν την αξία της γενικής βασικής εκπαίδευσης ως εισαγωγικής βαθμίδας στην προπόνηση των αναπτυσσόμενων αθλητών/-τριών. Επιπρόσθετα, δίνεται έμφαση στην αναγκαιότητα του μακροχρόνιου προγραμματισμού και αναλύονται τα επιμέρους χαρακτηριστικά του. Για καλύτερη εμπέδωση όσων αναφέρθηκαν, συστήνεται η χρήση πρακτικών όπως η εργασία σε ομάδες για τη δόμηση και την αξιολόγηση προπονητικών προγραμμάτων που αποσκοπούν στην ανάπτυξη των παραμέτρων της τεχνικής ή της φυσικής κατάστασης παιδιών και εφήβων. Συνολικά, η υποενότητα αυτή αποσκοπεί στο να παράσχει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να σχεδιάζουν και να υλοποιούν αποτελεσματικά προπονητικά προγράμματα που απευθύνονται σε νέους/-ες αθλητές/-τριες.

2.2.Η.6 | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΑΛΕΝΤΟΥ

Στο πλαίσιο της μαθησιακής υποενότητας, επιχειρείται η μύηση των εκπαιδευόμενων στις τεχνικές και τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται στην αξιολόγηση των κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες και η αξιοποίησή

τους στην ανίχνευση του αθλητικού ταλέντου. Αναλυτικότερα, γίνεται κατανοητή η διαφορά μεταξύ της διαδικασίας αξιολόγησης της απόδοσης από εκείνη της μάθησης, δεδομένου ότι οι μεταβολές στην απόδοση (καμπύλη απόδοσης) μιας δεξιότητας δεν αποτυπώνουν απαραίτητα μόνιμες αλλαγές στη συμπεριφορά, δηλαδή τη μάθηση. Στην κατεύθυνση αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με έγκυρες μεθόδους και δοκιμασίες αξιολόγησης, οι οποίες καταγράφουν τον βαθμό επίτευξης του στόχου εξάσκησης παρέχοντας χρήσιμες πληροφορίες για το επίπεδο βελτίωσης των ασκουμένων. Είναι σημαντικό, επίσης, να δοθεί έμφαση στην προσαρμογή των μεθόδων αξιολόγησης στην ηλικία και στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αναπτυσσόμενων αθλητών/-τριών. Παράλληλα, αναλύεται η έννοια του αθλητικού ταλέντου και εξετάζεται η επίδραση αλλά και η αλληλεπίδραση κληρονομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων στην αθλητική επίδοση. Σημείο προσοχής αποτελεί η μεθοδολογία ανίχνευσης ταλέντων μέσα από συγκεκριμένες τεχνικές και η εφαρμογή τους σε διαφορετικά επίπεδα μάθησης και ηλικιακές κατηγορίες. Για να επιτευχθούν τα συγκεκριμένα μαθησιακά αποτελέσματα, συστήνεται η χρήση εκπαιδευτικών τεχνικών όπως είναι εισηγήσεις για την ανάπτυξη του γνωστικού υποβάθρου των εκπαιδευόμενων και οργανωμένες συζητήσεις για ανταλλαγή απόψεων. Ολοκληρώνοντας την παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες μαθησιακές εμπειρίες και δεξιότητες για την αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης και την έγκαιρη αναγνώριση του αθλητικού ταλέντου, με στόχο την αξιοποίησή τους στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Τζέτζης, Γ. & Λόλα, Α. (2015). *Κινητική μάθηση και ανάπτυξη* [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε από: <https://hdl.handle.net/11419/329>
2. Grosser, M., Starischka, S. & Zimmermann, E. (2007). *Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης. Σε όλα τα αθλήματα και τις ηλικίες* (2η βελτιωμένη έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

1. Ζάκας, Α. (2010). *Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων σε παιδιά και έφηβους στις αθλοπαιδιές*. Αθήνα: Εκδόσεις Δωδώνη.
2. Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (2000). *Εγχειρίδιο Προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές τεχνικές διερεύνησης, συγγραφής και παρουσίασης θεμάτων αθλητικής επιστήμης. Ειδικότερα, η ενότητα εστιάζεται στην ενεργή συμμετοχή των εκπαιδευομένων στη μαθησιακή διαδικασία παρέχοντάς τους γνώση βασικών τεχνικών για την εκπόνηση μελέτης με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτή/-τριας τους. Περιλαμβάνει τη συγγραφή ατομικής ή ομαδικής εργασίας, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να προβούν σε δικά τους συμπεράσματα αναφορικά με τη μελέτη τους και την τελική παρουσίασή της. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσω αυτής της μαθησιακής διαδικασίας που βασίζεται στην έρευνα, λειτουργούν μεταγνωστικά, αποκτούν σύνθετη γνώση για θέματα της αθλητικής επιστήμης μαθαίνοντας να χρησιμοποιούν κατάλληλα εργαλεία και τεχνικές για να συγκεντρώσουν στοιχεία από έγκυρες πηγές. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με μελέτη που απαιτεί συνεργασία και τους παρέχεται η ευκαιρία να κοινοποιήσουν τις γνώσεις που αποκόμισαν. Σημαντικό στοιχείο της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι ότι ο/η εκπαιδευτής/-τρια και οι εκπαιδευόμενοι/-ες εργάζονται μαζί ως συνερευνητές/-τριες.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Παράγουν γραπτό λόγο κατάλληλο για συγγραφή εργασίας,
- Δομούν εννοιολογικά το κείμενο της εργασίας τους,
- Προβαίνουν σε ολοκληρωμένα συμπεράσματα αναφορικά με το θέμα της εργασίας τους,
- Αναζητούν πληροφορίες και δεδομένα από έγκυρες επιστημονικές πηγές (βιβλία, επιστημονικά συγγράμματα, βάσεις δεδομένων στο Διαδίκτυο κ.ά.),
- Εντοπίζουν και να συλλέγουν τις κατάλληλες πληροφορίες από πολλαπλές επιστημονικές πηγές,
- Συνδυάζουν και να αναλύουν πληροφορίες και δεδομένα από πολλαπλές επιστημονικές πηγές,
- Αξιοποιούν τις πληροφορίες και τα δεδομένα στη συγγραφή εργασίας ή εκπόνησης σχεδίου δράσης,
- Παραθέτουν βιβλιογραφικές αναφορές σε κείμενα,
- Παρουσιάζουν την εργασία τους με ή χωρίς τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων,
- Υποστηρίζουν με επιχειρήματα τα συμπεράσματα της εργασίας τους,
- Επικαιροποιούν τις γνώσεις τους με τη χρήση επιστημονικών πηγών,
- Ενθαρρύνουν τη συνεργασία για τη μελέτη ερευνητικών υποθέσεων.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Έρευνα / Ερευνητική υπόθεση ή πρόβλημα / Ερευνητικός σχεδιασμός / Μηχανές αναζήτησης / Βάσεις δεδομένων / Ηλεκτρονικές πηγές / Βιβλιογραφικές αναφορές/ παραπομπές / Βιβλιογραφικό σύστημα / Τεχνικές παρουσίασης.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (2), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ
2	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ
3	ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ
4	ΕΚΠΟΝΗΣΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ
5	ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ
6	ΣΥΝΤΑΞΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΠΟΥ ΑΠΟΡΡΕΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ
7	ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΥΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ

Κείμενο αναφοράς

2.2.Θ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ

Στόχος της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές τεχνικές διεξαγωγής μιας πρωτότυπης ατομικής ή ομαδικής ερευνητικής εργασίας και η ανάπτυξη ικανότητας σύνδεσης και εφαρμογής της θεωρητικής γνώσης με ποικίλα πρακτικά αθλητικά ζητήματα προς διερεύνηση, υπό τη μορφή ενός σχεδίου δράσης ή μιας καθοδηγούμενης εργασίας (μελέτης ή έρευνας). Κατά την υλοποίηση της υποενότητας, οι εκπαιδευτές/-τριες εφαρμόζουν διδακτικές πρακτικές και δίνουν στοχευμένα παραδείγματα, ενθαρρύνοντας τη συστηματική συνεργασία μεταξύ των εκπαιδευομένων, μεταξύ εκπαιδευομένων και εκπαιδευτών/-τριών και/ή πιθανών άλλων εμπλεκόμενων φορέων ή δομών. Επίσης, γίνεται σαφές στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες ότι το σχέδιο δράσης είναι ένας τρόπος οργάνωσης που υλοποιεί μια εξελικτική διαδικασία συνεργασίας, συμμετοχικής ευθύνης, αυτοβελτίωσης και μεταγνώσης. Ωστόσο, η ενεργή συμμετοχή των εκπαιδευτών/-τριών σε κάθε στάδιο του σχεδιασμού, η συλλογική λήψη αποφάσεων, ο διαμοιρασμός αρμοδιοτήτων και η ανάπτυξη σχέσεων ισοτιμίας και συνεργασίας με τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες είναι ουσιαστικής σημασίας στην κατεύθυνση ενίσχυσης της αποδοχής, της εγκυρότητας και της αποτελεσματικότητας της διαδικασίας. Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, επιθυμητό είναι οι

εκπαιδευόμενοι/-ες να έχουν ενθαρρυνθεί ώστε να έχουν εντοπίσει εγκαίρως ένα πιθανό θέμα που χρήζει περαιτέρω διερεύνησης και να έχουν προσδιορίσει τους επιδιωκόμενους στόχους και την πρακτική του σημαντικότητας. Κάθε επιλεγόμενο σχέδιο δράσης (ή καθοδηγούμενη μελέτη) ενδείκνυται να είναι συνυφασμένο με τα ενδιαφέροντα των εκπαιδευομένων, οι οποίοι/-ες είναι αποκλειστικά υπεύθυνοι/-ες για την εκπόνησή του και αποκομίζουν χρήσιμα γνωστικά εφόδια και μαθησιακές εμπειρίες, μέσω της ενεργής συμμετοχής τους σε αυτό.

2.2.Θ.2 | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Στόχος της παρούσας υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές μεθοδολογικές τεχνικές ενός σχεδίου δράσης. Οι εκπαιδευτές/-τριες δίνουν στοχευμένα παραδείγματα που ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν τη σημασία των επιλογών τους και την ανάγκη ύπαρξης συνολικής μεθοδολογικής συνοχής κατά την εκπόνηση ενός σχεδίου δράσης. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται τις διαφορές μεταξύ ποσοτικών, ποιοτικών και πολλαπλών μεθόδων σχεδιασμού μελετών και τις διαφορές μεταξύ διερευνητικής, περιγραφικής και επεξηγηματικής μελέτης. Αναγνωρίζουν τις κύριες ερευνητικές στρατηγικές και εξετάζουν τις χρονικές απαιτήσεις διαφορετικών σχεδίων δράσης, λαμβάνοντας υπόψη τα κύρια ζητήματα ερευνητικής ηθικής. Παράλληλα, γνωρίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα του σχεδίου δράσης και κατανοούν τους περιορισμούς που εμπεριέχει ο ρόλος τους στον σχεδιασμό μιας μελέτης. Επιθυμητό είναι, με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έχουν αποφασίσει εάν θα εργαστούν ατομικά ή ομαδικά και να έχουν επιλέξει το ακριβές υπό διερεύνηση θέμα με το οποίο επιθυμούν να ασχοληθούν, το οποίο πιθανόν να προέρχεται από θεωρητικούς προβληματισμούς (έπειτα από μελέτη της βιβλιογραφίας) ή να προκύπτει από την ίδια την καθημερινή αθλητική πράξη σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά τους. Στη συνέχεια, προχωρούν στον σχεδιασμό της διαδικασίας για την εξασφάλιση του απαραίτητου υλικού, επιλέγουν τη μεθοδολογία και τον υλικοτεχνικό εξοπλισμό που θα χρησιμοποιήσουν και καθορίζουν με ακρίβεια το χρονοδιάγραμμα υλοποίησης και προβολής του σχεδίου. Τέλος, πραγματοποιούν τον διαμοιρασμό των αρμοδιοτήτων, εάν έχουν αναλάβει ομαδική εργασία, με γνώμονα την εξασφάλιση της μέγιστης και ισότιμης εμπλοκής όλων των συμμετεχόντων/-ουσών.

2.2.Θ.3 | ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Στόχος της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές αρχές ανασκόπησης της επιστημονικής βιβλιογραφίας σε ποικίλα προς διερεύνηση αθλητικά ζητήματα, από έγκυρες επιστημονικές πηγές (βιβλία, επιστημονικά συγγράμματα, βάσεις δεδομένων στο Διαδίκτυο κ.ά.). Η ανασκόπηση αποτελεί σημαντικό μέρος του σχεδίου δράσης, γιατί επιδιώκει να παράσχει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια για την αποτελεσματική αναζήτηση

σχετικών υλικών και/ή δεδομένων. Οι εκπαιδευτές/-τριες ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να προτείνουν διάφορες μελέτες και/ή σχέδια δράσης με σκοπό την αναγνώριση, την εκτίμηση και την τελική επιλογή των καλύτερα μεθοδολογικά σχεδιασμένων μελετών. Στην κατεύθυνση αυτή, χρησιμοποιούνται επαληθεύσιμες αναλυτικές μέθοδοι για τη συλλογή δευτερογενών δεδομένων, έχοντας ως αρχική και βασική επιδίωξη την αξιολόγηση και, όπου είναι δυνατόν, την ελαχιστοποίηση της προκατάληψης στα ευρήματα.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ πρωτογενών και δευτερογενών πηγών έρευνας και ότι το αποτέλεσμα της αναζήτησής τους, δηλαδή το τελικό προϊόν αυτού του σταδίου, καθορίζει την ποιότητα των πληροφοριών που θα συγκεντρωθούν προς μελλοντική χρήση για το σχέδιο δράσης τους. Επίσης, επιθυμητό είναι να έχουν ολοκληρώσει την εισαγωγική ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας και το επιλεγμένο υλικό ή οι μελέτες που θα χρησιμοποιηθούν κατά την τελική συγγραφή της εργασίας τους να έχουν υποβληθεί σε ενδελεχή αξιολόγηση ποιότητας. Σε αυτή τη φάση η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας δύναται να θεωρηθεί και ως εργασία προόδου του μαθήματος.

2.2.Θ.4 | ΕΚΠΟΝΗΣΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Στόχος της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η διαδικασία και η υλοποίηση του σχεδίου δράσης. Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας περιλαμβάνει την καθοδήγηση, την παροχή κινήτρων και εποικοδομητικής ανατροφοδότησης και την υποστήριξη των εκπαιδευόμενων, καθώς μαθαίνουν να θέτουν στόχους, να σχεδιάζουν στρατηγικά, να διαχειρίζονται τον χρόνο τους και κυρίως να εκτελούν εργασίες αποδοτικά για να επιτύχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Οι εκπαιδευτές/-τριες εφαρμόζουν διδακτικές πρακτικές που ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να αναλάβουν την ευθύνη υλοποίησης ενός σχεδίου δράσης ή συμμετοχής σε μια καθοδηγούμενη μελέτη. Στο πλαίσιο αυτό, πραγματοποιούν τακτικές συζητήσεις μαζί τους και είναι ευέλικτοι/-ες σε αναθεωρήσεις και προσαρμογές του σχεδίου, όποτε και εάν χρειαστεί. Στο τέλος της υποενότητας, οι εκπαιδευτές/-τριες καθοδηγούν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στον προβληματισμό και στην ανταλλαγή απόψεων σχετικά με τις εμπειρίες τους. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της πορείας των σχεδίων δράσης ή των κατευθυνόμενων μελετών μέχρι εκείνη τη στιγμή και τον εντοπισμό των διδαγμάτων που αντλήθηκαν για άμεση προσαρμογή ή μελλοντική αξιοποίηση.

Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, επιθυμητό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έχουν ολοκληρώσει ή να οδεύουν προς την ολοκλήρωση του σχεδίου δράσης και, παράλληλα, να έχουν συλλέξει οποιοδήποτε χρήσιμο σχετικό υλικό. Επίσης, θα πρέπει να έχουν ενθαρρυνθεί ώστε να έχουν οργανώσει, αρχειοθετήσει και αποθηκεύσει το υλικό ή τα δεδομένα που συγκέντρωσαν, προκειμένου να διευκολυνθεί η μετέπειτα χρήση και/ή ανάλυσή τους.

2.2.Θ.5 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Η συγκεκριμένη υποενότητα εστιάζεται στη διαδικασία της ανάλυσης, της αξιολόγησης και της σύγκρισης των αποτελεσμάτων του σχεδίου δράσης ή της καθοδηγούμενης μελέτης με τη συναφή βιβλιογραφία. Οι εκπαιδευτές/-τριες ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να επικεντρωθούν στην καλύτερη τεκμηρίωση των ευρημάτων τους και, στη συνέχεια, στην ερμηνεία τους. Σε αυτό το πλαίσιο, με την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/-τριών τους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να περιγράψουν αρχικά τα αποτελέσματα που προέκυψαν από το σχέδιο δράσης ή τη μελέτη τους, ύστερα από στοιχειώδη ανάλυση των δεδομένων. Τα αποτελέσματα μπορούν να αποτυπώνονται περιγραφικά, σε πίνακες, γραφήματα ή άλλο υλικό και, ακολούθως, να παρατίθενται στοιχεία που συμβάλλουν στην ερμηνεία τους, όπως για παράδειγμα αριθμητικοί μέσοι, τυπικές αποκλίσεις κ.ά. ή συνδυασμός τους. Στη συνέχεια, τα επεξεργασμένα αποτελέσματα ερμηνεύονται, συνδέονται με τους σκοπούς της μελέτης και συγκρίνονται με εκείνα συναφών δράσεων ή μελετών. Σε περίπτωση που διαφοροποιούνται ή αντιτίθενται, καταβάλλεται προσπάθεια διατύπωσης πιθανών ερμηνειών.

Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, επιθυμητό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έχουν ολοκληρώσει κατά το δυνατόν την ανάλυση, την αξιολόγηση και τη σύγκριση των αποτελεσμάτων του σχεδίου δράσης τους με τη συναφή βιβλιογραφία. Επίσης, θα πρέπει να έχουν ενθαρρυνθεί ώστε να έχουν οργανώσει, αρχειοθετήσει και αποθηκεύσει όλο το παραγόμενο υλικό ή τα δεδομένα για μελλοντική χρήση.

2.2.Θ.6 | ΣΥΝΤΑΞΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΠΟΥ ΑΠΟΡΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ

Στόχος της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η διαδικασία προετοιμασίας των εκπαιδευομένων για τη συγγραφή της ατομικής ή ομαδικής τους εργασίας ως απόρροια ενός συγκεκριμένου σχεδίου δράσης ή μελέτης. Οι εκπαιδευτές/-τριες εφαρμόζουν διδακτικές πρακτικές που ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να εκπονήσουν μια ολοκληρωμένη εργασία, στην οποία παρουσιάζεται απλά και ολιστικά το σχέδιο δράσης ή η καθοδηγούμενη μελέτη τους. Αναλυτικότερα, με την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/-τριών τους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να συντάξουν μια εργασία δομημένη σε κεφάλαια ή ενότητες, με τρόπο ευανάγνωστο και οπτικά ελκυστικό, στην οποία παρουσιάζονται ξεκάθαρα ο σκοπός του σχεδίου δράσης ή της καθοδηγούμενης μελέτης, οι προσδοκίες, οι επιμέρους στόχοι, οι προτεραιότητες και το χρονοδιάγραμμα που ακολουθήθηκε (με την αντίστοιχη τεκμηρίωση), η υλικοτεχνική υποδομή και οι πόροι που χρησιμοποιήθηκαν, η μέθοδος και οι εργασίες που ολοκληρώθηκαν (λεπτομερώς και με διαδοχική σειρά), τα αποτελέσματα και η κριτική συζήτηση των αποτελεσμάτων, βασιζόμενη στην ανασκόπηση της συναφούς βιβλιογραφίας. Η εργασία περιλαμβάνει, επίσης, τα πρακτικά οφέλη που αποκόμισαν οι εκπαιδευόμενοι/-ες από τη μελέτη, πιθανά εμπόδια ή περιορισμούς, απροσδόκητες ιδέες, επιτυχίες ή προκλήσεις που προέκυψαν, σύνοψη των συμπερασμάτων τους,

τις πηγές που χρησιμοποιήθηκαν, τα παραρτήματα και οτιδήποτε άλλο κρίνεται κατά συνθήκη απαραίτητο να αναφερθεί, ώστε ο τυχαίος αναγνώστης να έχει σαφή και ολοκληρωμένη εικόνα των πεπραγμένων.

Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, επιθυμητό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έχουν ενθαρρυνθεί ώστε να έχουν ολοκληρώσει κατά το δυνατόν τη συγγραφή της εργασίας τους, η οποία αποτελεί και το κύριο αντικείμενο της τελικής τους εξέτασης στο μάθημα.

2.2.Θ.7 | ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΥΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα επικεντρώνεται στη διαδικασία προετοιμασίας των εκπαιδευομένων για την τελική προφορική παρουσίαση και τη διάχυση των αποτελεσμάτων του σχεδίου δράσης ή της καθοδηγούμενης μελέτης που εκπόνησαν. Οι εκπαιδευτές/-τριες ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να παρουσιάσουν, αρχικά, τα αποτελέσματα του σχεδίου δράσης ή της καθοδηγούμενης μελέτης τους στην ολομέλεια του τμήματος και, στη συνέχεια, να τα γνωστοποιήσουν με όποιο πρόσφορο μέσο ή τρόπο αυτοί/-ές επιθυμούν σε ένα ευρύτερο κοινό. Ειδικότερα, με την κατάλληλη καθοδήγηση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται, με συστηματική προετοιμασία και υπευθυνότητα, να επικεντρωθούν στα σημαντικότερα σημεία του έργου τους και να παρουσιάσουν το παραδοτέο υλικό τους με συγκεκριμένη εννοιολογική δομή. Στόχος τους είναι να προβληθεί η προσπάθεια που έχει καταβληθεί για την υλοποίηση της εργασίας τους και να περιγραφεί τόσο η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε όσο και τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα που προέκυψαν.

Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, επιθυμητό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έχουν ολοκληρώσει την προετοιμασία της παρουσίασής τους, η οποία αποτελεί μέρος της τελικής τους εξέτασης στο μάθημα. Επίσης, ανεξάρτητα από τον τρόπο πραγματοποίησης της παρουσίασης (με ή χωρίς τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων), είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίζουν τους βασικούς κανόνες που συντελούν στην αρτιότητα μιας παρουσίασης και, παράλληλα, να είναι σε θέση να κοινοποιήσουν και να υποστηρίξουν τα εξαγόμενα συμπεράσματα της εργασίας τους με συγκεκριμένα επιχειρήματα και να απαντήσουν σε πιθανές ερωτήσεις.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Μπαγιάτης, Κ. Β. (2018). *Μεθοδολογία έρευνας στη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη.
2. Thomas, J. R. & Nelson, J. K. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Συμπληρωματικές

1. Γαλάνης, Π. (2013). «Βασικές αρχές αναζήτησης βιβλιογραφίας στο PubMed», *Νοσηλευτική*, 52(1), σσ. 25-34.
2. Κέντρο Διάδοσης Επιστημών & Μουσείο Τεχνολογίας «ΝΟΗΣΙΣ». *Τι είναι τα Σχέδια Δράσης*; Ανακτήθηκε στις 16 Αυγούστου 2023 από:
<https://www.noesis.edu.gr/5xroniamnae/>

2.3 • ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄

2.3.A • ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Τεχνολογίες Πληροφοριών και Επικοινωνιών στον Αθλητισμό» είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις κύριες λειτουργίες και στα προγράμματα των ηλεκτρονικών υπολογιστών (Η/Υ), καθώς και σε αθλητικές ηλεκτρονικές εφαρμογές. Στη συγκεκριμένη ενότητα, περιλαμβάνονται οι βασικές αρχές λειτουργίας και τα μέρη των Η/Υ, οι εφαρμογές αυτοματισμού γραφείου, οι βασικές μορφοποιήσεις κειμένου σε κειμενογράφο, η πραγματοποίηση υπολογισμών σε υπολογιστικά φύλλα, η διαχείριση δεδομένων και η υλοποίηση παρουσιάσεων με προγράμματα παρουσίασης. Επίσης, σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην αναζήτηση επιστημονικής βιβλιογραφίας μέσω Διαδικτύου (GoogleScholar, PubMed, ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες) και σε εφαρμογές από τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό (ημερολόγια, ερωτηματολόγια, διαχείριση και περιγραφική ανάλυση αθλητικών δεδομένων). Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με δίκτυα προσωπικής/επαγγελματικής ανάπτυξης (Personal/Professional Learning Networks-PLN), τα οποία περιλαμβάνουν διαδικτυακές κοινότητες-φόρα, ιστολόγια και κοινωνικά δίκτυα, μέσω των οποίων καθίσταται δυνατή η ανταλλαγή απόψεων, εμπειριών και πληροφοριών μεταξύ επαγγελματιών του κλάδου και υπάρχει διαρκής ενημέρωση σχετικά με θέματα που αφορούν την επιστήμη του αθλητισμού.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Περιγράφουν τις βασικές αρχές λειτουργίας και τα μέρη των Η/Υ,
- Αξιοποιούν τις εφαρμογές αυτοματισμού γραφείου,
- Συντάσσουν κείμενα με χρήση ηλεκτρονικού κειμενογράφου,
- Πραγματοποιούν μορφοποιήσεις ηλεκτρονικού κειμένου,
- Υπολογίζουν τύπους και συναρτήσεις σε υπολογιστικά φύλλα,
- Σχεδιάζουν ηλεκτρονικές παρουσιάσεις για αθλητικά θέματα,
- Παρουσιάζουν αθλητικά θέματα στο ευρύ κοινό με τη χρήση νέων τεχνολογιών,
- Αναζητούν επιστημονική βιβλιογραφία μέσω Διαδικτύου,
- Αξιοποιούν ψηφιακές εφαρμογές στην προπόνηση, όπως τα ερωτηματολόγια και τα ημερολόγια,
- Αξιολογούν τα δεδομένα των μετρήσεων των αθλητών/-τριών μέσω υπολογιστικών και στατιστικών προγραμμάτων,

- Εξοικειώνονται με τα δίκτυα προσωπικής/επαγγελματικής μάθησης για την ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών, καθώς και για τη διαρκή ενημέρωσή τους σε θέματα αθλητικής επιστήμης,
- Ανταλλάσσουν απόψεις, εμπειρίες και πληροφορίες μεταξύ των επαγγελματιών του κλάδου χρησιμοποιώντας τα μέσα κοινωνικής και επαγγελματικής δικτύωσης.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Λειτουργικά συστήματα υπολογιστή / Λογισμικό εφαρμογών / Δημιουργία εγγράφων / Μορφοποίηση κειμένων / Δημιουργία βιβλίων εργασίας / Διαχείριση φύλλων εργασίας / Απεικόνιση δεδομένων / Δημιουργία παρουσιάσεων / Διαδικτυακή επικοινωνία / Συνεργασία μέσω Διαδικτύου / Κοινωνικά δίκτυα.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (2), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ
2	ΧΡΗΣΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΤΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ
3	ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΦΥΛΛΑ
4	ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΘΕΜΑΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ
5	ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ
6	ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΜΕΣΑ

Κείμενο αναφοράς

2.3.A.1 | ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

Σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τις βασικές αρχές λειτουργίας ενός σύγχρονου ηλεκτρονικού υπολογιστή και γνωρίζουν τα κύρια μέρη που τον αποτελούν. Προσδιορίζεται ο ρόλος του υπολογιστή ως ένα υπολογιστικό σύστημα που αλληλεπιδρά με τους χρήστες και αναφέρονται τα συστατικά στοιχεία του, τα μηχανικά μέρη (hardware-υλικό) και το σύνολο προγραμμάτων (software-λογισμικό). Ορίζεται τι είναι το υλικό, το πρόγραμμα και το λογισμικό, τα δεδομένα εισόδου/εξόδου σε έναν υπολογιστή και τονίζεται η διαφορά μεταξύ των εννοιών «δεδομένα» και «πληροφορία». Περιγράφονται οι βασικές μονάδες υλικού, η μητρική κάρτα, η κεντρική μονάδα επεξεργασίας (Κ.Μ.Ε-CPU), η κύρια μνήμη (RAM), η μνήμη ROM, η λανθάνουσα μνήμη (cache), η κάρτα γραφικών, το τροφοδοτικό, οι συσκευές ψύξης, οι δίαυλοι, η βοηθητική μνήμη, ο σκληρός δίσκος και τα λοιπά αποθηκευτικά μέσα.

Επίσης, αναλύεται η σημασία των περιφερειακών συσκευών εισόδου και εξόδου, όπως είναι η οθόνη, η κάμερα, το μικρόφωνο, ο εκτυπωτής, ο σαρωτής, το πληκτρολόγιο, το ποντίκι, τα ηχεία/ακουστικά κ.ά., ενώ αναφέρονται οι θύρες σύνδεσης του υπολογιστή και οι κάρτες επέκτασης. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι κατηγορίες του λογισμικού και εξετάζεται η σημασία του λογισμικού συστήματος και του λογισμικού εφαρμογών. Έμφαση δίνεται στη λειτουργία των συστημάτων εισόδων/εξόδων BIOS και UEFI και στον ρόλο του λειτουργικού συστήματος. Τέλος, παρατίθενται τα πιο γνωστά λειτουργικά συστήματα και οι βασικές εφαρμογές που χρειάζεται ένας/μία χρήστης/-τρια για την καθημερινή του/της εργασία. Είναι πρωτεύουσας σημασίας η επαφή των εκπαιδευόμενων με το υλικό και το λογισμικό ενός υπολογιστή, σε εργαστηριακό περιβάλλον ή προσομοίωσης, ώστε να κατανοήσουν πλήρως τις δυνατότητες και τα πλεονεκτήματά του.

2.3.A.2 | ΧΡΗΣΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΤΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

Η παρούσα μαθησιακή υποενότητα επικεντρώνεται σε τεχνικά θέματα που είναι απαραίτητα για την κατανόηση και την αποτελεσματική χρήση ενός επεξεργαστή κειμένου. Τα τεχνικά αυτά θέματα καλύπτουν μια ευρεία γκάμα δεξιοτήτων που απαιτούνται για τη δημιουργία και την επεξεργασία εγγράφων με επαγγελματικό τρόπο. Αναλυτικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν τα βασικά στοιχεία του περιβάλλοντος του επεξεργαστή κειμένου, συμπεριλαμβανομένων των μενού, των εργαλείων εισαγωγής αντικειμένων, των μορφών αποθήκευσης και των επιλογών διαμόρφωσης κειμένου. Η υποενότητα συνεχίζει με την εκμάθηση των βασικών λειτουργιών του, όπως είναι η εισαγωγή και η διαγραφή κειμένου, η αποθήκευση και το άνοιγμα αρχείων. Επίσης, η εκπαίδευση επικεντρώνεται στη μορφοποίηση και τη διαμόρφωση του κειμένου με την εφαρμογή διαφόρων στιλ κειμένου, τη δημιουργία τίτλων, τη διαμόρφωση παραγράφων, τη χρήση λιστών και τη διαχείριση πινάκων, καθώς και την εισαγωγή εικόνων και γραφικών στοιχείων. Τέλος, καλύπτονται θέματα όπως η διαμόρφωση σελίδας, οι επιλογές εκτύπωσης, τα πρότυπα εγγράφων και οι διαφορετικές προβολές.

Εκτός από τις τεχνικές πτυχές, η μαθησιακή υποενότητα επιδιώκει να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να αναπτύξουν την ικανότητα να εκφράζουν αποτελεσματικά τις ιδέες τους μέσω του γραπτού λόγου. Είναι σημαντικό να ενισχυθεί η δημιουργικότητα και η οργάνωση κειμένων μέσω παραδειγμάτων επαγγελματικών εγγράφων. Επιπρόσθετα, προτείνεται να υπάρξουν υποδείγματα εγγράφων για τυπικές λειτουργίες, όπως αιτήσεις, έγγραφα για εκδηλώσεις, βιογραφικά και αναφορές.

2.3.A.3 | ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΦΥΛΛΑ

Η τρέχουσα υποενότητα εστιάζεται στην εκμάθηση τεχνικών που αφορούν τη διαχείριση δεδομένων μέσω υπολογιστικών φύλλων, προσφέροντας βασικές δεξιότητες για την αποτελεσματική επεξεργασία πληροφοριών. Αναλυτικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες

εξοικειώνονται με τα βασικά στοιχεία των υπολογιστικών φύλλων, όπως τη δημιουργία, την αποθήκευση και το άνοιγμα βιβλίων εργασίας, καθώς και τη διαχείριση φύλλων εργασίας. Επίσης, βασική θεματολογία αποτελούν η εισαγωγή γραμμών και στηλών, καθώς και η διαχείριση και η μορφοποίηση κελιών, στηλών και γραμμών. Η εισαγωγή δεδομένων, η διαμόρφωσή τους, συμπεριλαμβανομένων στιλ, χρωμάτων και γραμματοσειρών, είναι σημαντικά για την ανάδειξη και την κατανόηση των δεδομένων. Επιπρόσθετα, σημαντικά θέματα αποτελούν ο υπολογισμός τιμών με τύπους και με τη χρήση αριθμητικών και λογικών συναρτήσεων και η δημιουργία και διαχείριση διαγραμμάτων, γραφικών και πινάκων για την απεικόνιση δεδομένων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη χρήση φίλτρων και λειτουργιών αναζήτησης για την εξαγωγή συγκεκριμένων πληροφοριών από μεγάλα σύνολα δεδομένων. Τέλος, παρουσιάζονται ο προσανατολισμός εκτύπωσης και οι επιλογές διαμόρφωσης των φύλλων εργασίας, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να μπορούν να εκτυπώνουν πολύπλοκα δεδομένα.

Μέσω αυτών των τεχνικών θεμάτων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν την ικανότητα να διαχειρίζονται, να αναλύουν και να παρουσιάζουν δεδομένα με ακρίβεια και επαγγελματισμό, βελτιώνοντας έτσι τις δεξιότητές τους στον τομέα της πληροφορικής και της ανάλυσης δεδομένων.

2.3.A.4 | ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΘΕΜΑΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

Η μαθησιακή υποενοότητα αποτελεί σημαντική πτυχή της χρήσης εφαρμογών γραφείου, εστιαζόμενη στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων παρουσίασης πληροφοριών με θελκτικό τρόπο. Τα θέματα που αναπτύσσονται σε αυτό το πλαίσιο αντικατοπτρίζουν την ανάγκη για δημιουργική προσέγγιση και αποτελεσματική παρουσίαση πληροφοριών αθλητικού ενδιαφέροντος.

Αρχικά, γίνεται εισαγωγή στη σημασία των παρουσιάσεων στον σύγχρονο κόσμο, με εστίαση στον καθορισμό των στόχων της παρουσίασης και στην αποτελεσματική εμφάνιση των πληροφοριών. Ουσιώδες είναι να υπάρξει αναφορά και χρήση των διαφορετικών δομικών στοιχείων μιας παρουσίασης, όπως είναι οι διαφάνειες, τα διαγράμματα, τα γραφικά και η ενσωμάτωση βίντεο. Επίσης, γίνεται σύντομη αναφορά στις κοινές λειτουργίες των εργαλείων γραφείου, όπως είναι το άνοιγμα και η αποθήκευση, και δίνεται έμφαση στις επιλογές εκτύπωσης, χρήσης θεμάτων, εφέ μετάβασης και στην αναζήτηση και τη χρήση εξωτερικών προτύπων σχεδίασης. Οι εκπαιδευτές/-τριες επιδεικνύουν έτοιμες παρουσιάσεις εστιασμένες στην ειδικότητα και βοηθούν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να δημιουργήσουν οπτικά ευχάριστες και εύληπτες παρουσιάσεις πολύπλοκων δεδομένων. Τέλος, έμφαση δίνεται στη δομή και στον ρυθμό της παρουσίασης, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να είναι ικανοί/-ές να οργανώνουν τις πληροφορίες τους με λογική σειρά, προκειμένου να διατηρούν το ενδιαφέρον του κοινού. Στο πλαίσιο της μαθησιακής υποενοότητας, προτείνεται να δημιουργηθούν παρουσιάσεις σε μικρές ομάδες εκπαιδευομένων για θέματα σχετικά με την ειδικότητα, ώστε να γίνει μια βιωματική προσέγγιση των διδασκόμενων θεμάτων.

2.3.A.5 | ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Σκοπός της υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίσουν τις κύριες υπηρεσίες που προσφέρει το Διαδίκτυο και πώς αυτές μπορούν να αξιοποιηθούν κατά την άσκηση του επαγγέλματός τους, είτε για την ανάπτυξη συνεργασιών και επικοινωνίας είτε για εύρεση πληροφορίας σχετικής με την ειδικότητα. Διδάσκεται τι είναι η ιστοσελίδα και η ηλεκτρονική διεύθυνσή (URL), τι είναι το λογισμικό περιήγησης του Διαδικτύου ή φυλλομετρητής (browser). Αναφέρονται οι πιο γνωστοί φυλλομετρητές, οι Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera, Edge, Safari και αναλύονται βασικές ρυθμίσεις τους, τα μενού και οι γραμμές εργαλείων. Επίσης, αναφέρεται η λειτουργία των μηχανών αναζήτησης, η λήψη (download) δεδομένων, η αποθήκευση (save as) ιστοσελίδας, η εκτύπωση πληροφοριών. Περιγράφονται υπηρεσίες όπως: ηλεκτρονική αλληλογραφία, διαδικτυακά ημερολόγια, δημιουργία ερωτηματολογίων και διαχείριση των δεδομένων που αφορούν τον χώρο του αθλητισμού.

Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται τα διαδικτυακά εργαλεία αναζήτησης που παρέχουν πρόσβαση στις πιο γνωστές βιβλιογραφικές βάσεις δεδομένων, όπως είναι η Pubmed, η Google Scholar, η Scopus, η Web of Knowledge. Ακολουθώντας, αναλύονται οι τεχνικές αναζήτησης επιστημονικής βιβλιογραφίας, η χρήση λέξεων-κλειδιών και κριτηρίων αναζήτησης (έτος, συγγραφέας, περιοδικό, επιστημονική περιοχή κ.λπ.) και η οργάνωση των αποτελεσμάτων, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να ανακτούν πρόσφατη επιστημονική πληροφορία της ειδικότητάς τους.

Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με τη λειτουργία των δικτύων προσωπικής μάθησης (Personal Learning Networks-PLN), με τις κοινότητες επαγγελματικής μάθησης (Professional Learning Community-PLC) και τις κοινότητες πρακτικής (Communities of Practice-CoP) και γνωρίζουν πρακτικές σχετικές με την επαγγελματική τους εξέλιξη. Διδάσκονται τα στάδια που απαιτούνται για την ενεργό συμμετοχή σε αυτά τα δίκτυα και την ανταλλαγή γνώσης, τη συνεργασία και τη συμμετοχή σε νέες πρακτικές προπονητικής.

2.3.A.6 | ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΜΕΣΑ

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται, σε αυτή την υποενότητα, να αφομοιώσουν τις δυνατότητες και τον τρόπο λειτουργίας των κοινωνικών μέσων (social media) στο Διαδίκτυο, με σκοπό να είναι σε θέση να ανταλλάσσουν απόψεις, εμπειρίες και πληροφορίες με επαγγελματίες της ειδικότητάς τους. Αναλυτικότερα, ορίζονται τα είδη των κοινωνικών μέσων και δικτύων και περιγράφονται τα χαρακτηριστικά, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους. Εξηγείται ο τρόπος λειτουργίας των πιο γνωστών πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης που λειτουργούν σε υπολογιστές ή σε κινητές συσκευές (κινητά τηλέφωνα, ταμπλέτες), όπως είναι οι πλατφόρμες: Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, WhatsApp, Viber, TikTok κ.ά. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν δεξιότητες στη δημιουργία και τη διαχείριση λογαριασμών και προσωπικών σελίδων στα κοινωνικά μέσα, ενώ εξοικειώνονται με την προσθήκη πολυμεσικού περιεχομένου, όπως εικόνων, βίντεο ή ήχου.

Επίσης, αναφέρονται οι εφαρμογές που συνεργάζονται με ένα κοινωνικό μέσο για υπηρεσίες όπως η ηλεκτρονική αλληλογραφία, ο διαμοιρασμός ψηφιακού υλικού κ.ά. Περιγράφονται οι τρόποι σύγχρονης αλλά και ασύγχρονης επικοινωνίας μέσα από ένα κοινωνικό μέσο, ενώ οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τη δημιουργία διαδικτυακών εκδηλώσεων σε πραγματικό χρόνο (online). Επιπλέον, τονίζεται η δυνατότητα δημιουργίας ομάδων συζητήσεων, δημόσιων ή ιδιωτικών, με βάση κοινά ενδιαφέροντα που συνδέονται με την ειδικότητα. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με πρακτικές προώθησης και γνωστοποίησης της προσωπικής τους σελίδας σε ένα κοινωνικό μέσο, ώστε να διευρύνεται ο επαγγελματικός τους κύκλος και να ενισχύεται η επικοινωνία στις κοινότητες του κλάδου.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Δρόσος, Δ., Βουγιούκας, Δ., Καλλίγερος, Ε., Κοκολάκης, Σ. & Σκιάνης, Χ. (2015). *Εισαγωγή στην επιστήμη των υπολογιστών & επικοινωνιών* [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε από: <https://hdl.handle.net/11419/4582>
2. Συλλογικό Έργο. (2021). *7+1 Ελληνικά Microsoft Windows 10 – Office 2019/365*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδαρίθμος.

Συμπληρωματικές

1. Δαγδιλέλης, Β., Ευαγγελίδης, Γ., Σατρατζέμη, Μ. & Φαχαντίδης, Ν. (2016). *Εισαγωγή στη χρήση Η/Υ*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Τζιόλα.
2. Εθνική Ακαδημία Ψηφιακών Ικανοτήτων:
<https://nationaldigitalacademy.gov.gr/mathimata>

2.3.B • ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ / ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην ανάλυση των αθλητικών κινήσεων, παρουσιάζοντας τις τεχνικές εκτέλεσης και τις μεθόδους διδασκαλίας των ασκήσεων με αντιστάσεις, καθώς και τους κανόνες ασφάλειας που διέπουν αυτό το είδος άσκησης. Επίσης, στην ενότητα αυτή, προσεγγίζονται τα σχετικά θέματα που άπτονται της υγιεινής και κυρίως της ασφάλειας των ασκουμένων κατά τη διάρκεια της προπόνησης με αντιστάσεις, ώστε να προλαμβάνονται μυοσκελετικοί τραυματισμοί. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξασκούνται στον αθλητικό εξοπλισμό και εξοικειώνονται με τον έλεγχο της τεχνικής παρατήρησης ασκουμένων και τις μεθόδους διόρθωσης σφαλμάτων τεχνικής.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Περιγράφουν την ορθή τεχνική εκτέλεσης ασκήσεων με στόχο την ενδυνάμωση αθλητών/-τριών διαφορετικών ηλικιών και προπονητικών επιπέδων,
- Αναγνωρίζουν την επίσημη ορολογία (λεξικό) των ασκήσεων με αντιστάσεις και την αντίστοιχη μετάφρασή τους στην ελληνική γλώσσα,
- Εφαρμόζουν τις αρχές της κινησιολογίας στην προπονητική των αθλητικών κινήσεων με αντιστάσεις,
- Προβαίνουν σε κινησιολογική ανάλυση ποικίλων αθλητικών κινήσεων με αντιστάσεις,
- Χρησιμοποιούν ορθή και ασφαλή τεχνική κατά την εκτέλεση των αθλητικών κινήσεων με αντιστάσεις,
- Ακολουθούν συγκεκριμένα κριτήρια αξιολόγησης της τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων με αντιστάσεις,
- Βελτιώνουν την τεχνική εκτέλεσης των ασκήσεων με αντιστάσεις των αθλητών/-τριών τους (προς βελτίωση της απόδοσης και της αποφυγής τραυματισμών),
- Παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον προπόνησης στο οποίο μπορεί να εφαρμοστεί πρόγραμμα ενδυνάμωσης,
- Αναζητούν τη γνώση που προέρχεται από επιστημονικές μελέτες και τις σύγχρονες αθλητικές τάσεις,
- Διαχειρίζονται αποτελεσματικά όλο τον διαθέσιμο εξοπλισμό για τη δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων ενδυνάμωσης με αντιστάσεις για διαφορετικές ηλικίες και προπονητικά επίπεδα.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Κινησιολογία / Αντιστάσεις / Μυϊκές συσπάσεις / Αρθρώσεις / Μοχλοί / Λαβές / Ρυθμός εκτέλεσης / Αναπνοή / Κινητικότητα / Άξονες κίνησης / Τεχνική εκτέλεσης.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ
2	ΒΑΣΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ
3	ΑΡΧΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ
4	ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ
5	ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ
6	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Κείμενο αναφοράς

2.3.B.1 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Η πρώτη υποενότητα επικεντρώνεται στις βασικές αρχές της κινήσιολογίας και την εφαρμογή τους στην προπόνηση με αντιστάσεις. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μελετούν τους παράγοντες που επηρεάζουν την κινητικότητα των αρθρώσεων και πώς αυτοί επιδρούν στις αθλητικές κινήσεις.

Αρχικά, παρουσιάζονται τα τρία επίπεδα και οι τρεις άξονες που ο ανθρώπινος σκελετός, μέσω των αρθρώσεων, μπορεί να πραγματοποιεί κινήσεις. Η κατανόηση αυτών των βασικών αρχών είναι ζωτικής σημασίας για την ασφαλή και αποτελεσματική εκτέλεση των ασκήσεων. Αναλύονται τα τέσσερα είδη μυϊκών συσπάσεων: σύγκεντρη, ισομετρική, έκκεντρη και πλειομετρική σύσπαση. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν για τον ρόλο των μυών κατά την εκτέλεση των ασκήσεων και πώς οι διαφορετικές συσπάσεις επηρεάζουν την κίνηση και την απόδοση.

Παρουσιάζονται όλα τα συστήματα μοχλών 1ης, 2ης και 3ης τάξης, τα οποία επηρεάζουν την τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τις διαφορετικές λαβές που χρησιμοποιούνται κατά την άρση αλτήρων, μπαρών κ.λπ., καθώς και τη σημασία του σωστού ρυθμού εκτέλεσης των επαναλήψεων και της σωστής αναπνοής κατά τη διάρκεια των ασκήσεων με αντιστάσεις.

Ολοκληρώνοντας, αναλύονται τα κριτήρια επιλογής ασκήσεων για κάθε μυϊκή ομάδα. Αυτά περιλαμβάνουν την επιλογή ασκήσεων σύμφωνα με: α) τον στόχο της άσκησης, β) τη σχέση οφέλους – κινδύνου, γ) το επίπεδο των ασκουμένων, δ) τυχόν προηγούμενους τραυματισμούς και ε) την ιδιαιτερότητα του αθλήματος.

Στη θεωρία, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση, ενώ στο εργαστηριακό μέρος μπορεί να χρησιμοποιηθεί η τεχνική της επίδειξης. Στόχος είναι η κατανόηση των θεμελιωδών αρχών της κινήσιολογίας και η εφαρμογή τους στην προπόνηση με αντιστάσεις.

2.3.B.2 | ΒΑΣΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Η δεύτερη υποενότητα αναφέρεται στον εξοπλισμό που χρησιμοποιείται στην προπόνηση με αντιστάσεις. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν και χρησιμοποιούν διάφορα είδη εξοπλισμού, όπως μηχανήματα με βάρη, μηχανήματα σταθερής εξωτερικής αντίστασης, μηχανήματα προσαρμοσμένης και μεταβαλλόμενης αντίστασης, καθώς και μηχανήματα που απαιτούν την τοποθέτηση δίσκων. Επιπλέον, παρουσιάζονται τα ελεύθερα βάρη, όπως μπάρες, δίσκοι, αλτήρες, πάγκοι και πλατό.

Αναλύεται, επίσης, ο βοηθητικός εξοπλισμός που συνοδεύει τα παραπάνω μηχανήματα, καθώς και ο εξοπλισμός άσκησης που χρησιμοποιείται σε συνθήκες αστάθειας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξετάζουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των μηχανημάτων συγκρίνοντάς τα με τα ελεύθερα βάρη. Επικεντρώνονται, παράλληλα, στην προπονητική τους αποτελεσματικότητα, τη χρησιμότητα αλλά και την εφαρμογή τους. Πέραν των ανωτέρω, στην υποενότητα καλύπτονται και οι παράγοντες που επηρεάζουν την απόφαση αγοράς εξοπλισμού για την προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης. Για τον λόγο αυτόν, παρουσιάζονται τα κριτήρια επιλογής μηχανημάτων, με εστίαση στις παραμέτρους της ασφάλειας, της ανθεκτικότητας και της καταλληλότητας.

Τέλος, γίνεται αναφορά στον τρόπο ελέγχου και συντήρησης του εξοπλισμού άσκησης με αντιστάσεις. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για τα συνηθέστερα εργαλεία και υλικά συντήρησης, καθώς και για τις διαδικασίες που πρέπει να ακολουθούν για να διατηρούν τον εξοπλισμό σε άριστη κατάσταση, εξασφαλίζοντας έτσι την ασφάλεια και τη μακροχρόνια χρήση του.

Στη θεωρία, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση, ενώ στο εργαστήριο μπορεί να χρησιμοποιηθεί η τεχνική της επίδειξης. Στόχος είναι η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τον βασικό και τον βοηθητικό εξοπλισμό που χρησιμοποιείται στην προπόνηση με αντιστάσεις, καθώς και η απόκτηση γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων στην επιλογή και τη χρήση του σε κάθε προπονητικό στόχο.

2.3.B.3 | ΑΡΧΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Η τρίτη υποενότητα εστιάζεται στη διασφάλιση της σωματικής ακεραιότητας των ασκουμένων κατά την προπόνηση με αντιστάσεις. Αναφέρονται οι βέλτιστες πρακτικές για την αποφυγή τραυματισμών, με εστίαση στην προστασία των σημαντικών περιοχών του σώματος, όπως είναι η σπονδυλική στήλη, ο αυχένας, η ωμική ζώνη και τα γόνατα.

Αρχικά, αναλύεται η σωστή χρήση της ζώνης για τη μέση κατά την εκτέλεση ασκήσεων που περιλαμβάνουν έκταση της σπονδυλικής στήλης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να χρησιμοποιούν τη ζώνη για να υποστηρίζουν την οσφυϊκή μοίρα, μειώνοντας τον κίνδυνο τραυματισμών.

Παρουσιάζονται οι μέθοδοι αποφυγής τραυματισμών στην αυχενική μοίρα και την ωμική ζώνη, με λεπτομερείς οδηγίες για την πρόληψη τραυματισμών στον αυχένα και τους ώμους κατά την εκτέλεση ασκήσεων με αντιστάσεις. Αντίστοιχα, δίνονται

οδηγίες για την αποφυγή τραυματισμών στα γόνατα, με έμφαση στη χρήση επιγονατίδων, ιδιαίτερα κατά την εκτέλεση ασκήσεων όπως είναι τα καθίσματα και οι ολυμπιακές άρσεις.

Η υποενότητα καλύπτει, επίσης, τη σημασία της επίβλεψης και καθοδήγησης από τον/την εκπαιδευτή/-τρια σε έναν επαγγελματικό χώρο άσκησης, εξηγώντας τον ρόλο του/της στην επίβλεψη, παρακίνηση και ασφάλεια των αθλουμένων. Παρουσιάζονται ενδεικτικοί κανονισμοί λειτουργίας του παραπάνω χώρου προπόνησης, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν τη σημασία τήρησης των κανόνων ασφάλειας.

Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σωστή τεχνική τοποθέτησης και απομάκρυνσης των δίσκων από την μπάρα, καθώς και τον ρόλο του «βοηθού» κατά τη διάρκεια δύσκολων επαναλήψεων, για την εγγύηση της ασφάλειας κατά τις πιο απαιτητικές φάσεις της προπόνησης.

Στόχος είναι να αποκτήσουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητες που απαιτούνται για την εφαρμογή ασφαλών πρακτικών προπόνησης με αντιστάσεις.

2.3.B.4 | ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Η τέταρτη υποενότητα καλύπτει την ορθή τεχνική εκτέλεσης ασκήσεων με αντιστάσεις για κάθε μυϊκή ομάδα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εκτελούν σωστά ασκήσεις που στοχεύουν στους μυς του θώρακα, της πλάτης, των ώμων, του αγκώνα, του πήχη, των κοιλιακών και ραχιαίων, του ισχίου (προσαγωγούς, απαγωγούς, εκτείνοντες και καμπητές), του γόνατος (εκτείνοντες και καμπητές), της ποδοκνημικής, καθώς και πολυαρθρικές ασκήσεις που εμπλέκουν ολόκληρο το σώμα.

Η ανάλυση των ασκήσεων επικεντρώνεται σε κρίσιμα σημεία προσοχής κατά την εκτέλεση, όπως είναι η σωστή προετοιμασία πριν από την άσκηση, η τεχνική στην εκτέλεση, η διατήρηση της σωστής στάσης και κίνησης κατά τη διάρκεια των επαναλήψεων και ο ρόλος της αναπνοής κατά την άρση του βάρους. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη σημασία της σωστής αναπνοής, που συμβάλλει τόσο στην αποτελεσματικότητα όσο και την ασφάλεια των ασκήσεων.

Επιπλέον, παρουσιάζεται η μεθοδολογία διδασκαλίας των ασκήσεων με αντιστάσεις σε ασκούμενους/-ες όλων των επιπέδων, από αρχάριους/-ες έως προχωρημένους/-ες. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν πώς να προσαρμόζουν τις ασκήσεις ανάλογα με το επίπεδο φυσικής κατάστασης των ασκούμενων, να εντοπίζουν και να διορθώνουν τυχόν λάθη στην τεχνική και να διασφαλίζουν ότι οι ασκούμενοι/-ες εκτελούν τις ασκήσεις με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.

Στη θεωρία, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση ή οι μελέτες περίπτωσης, ενώ στο εργαστηριακό μέρος χρησιμοποιείται η τεχνική της επίδειξης, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες παρατηρούν τον/την εκπαιδευτή/-τρια να εκτελεί μια άσκηση και στη συνέχεια την επαναλαμβάνουν υπό καθοδήγηση.

Στόχος της υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να είναι σε θέση να εκτελούν και να διδάσκουν σωστά τις βασικές και τις προχωρημένες τεχνικές ασκήσεων

με αντιστάσεις, προάγοντας την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα κατά την προπόνηση.

2.3.B.5 | ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

Η πέμπτη υποενότητα εξετάζει τις συνηθέστερες αιτίες μυοσκελετικών τραυματισμών που μπορεί να προκύψουν κατά την άσκηση με αντιστάσεις και προτείνει μεθόδους πρόληψης αυτών των προβλημάτων.

Κατά τη διάρκεια της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναλύουν τους κινδύνους που απορρέουν από τη λανθασμένη τεχνική, τον ελλιπή έλεγχο, τη χρήση υπερβολικού βάρους, την έλλειψη βοηθού, τις μυϊκές ανισορροπίες, την ανεπαρκή προθέρμανση, την κακή διατροφή, την έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης, τη λανθασμένη χρήση εξοπλισμού και τη μη τήρηση των κανόνων ασφάλειας.

Παρουσιάζονται τα ευπαθή σημεία του ανθρώπινου σώματος που είναι περισσότερο επιρρεπή σε τραυματισμούς, όπως η αυχενική μοίρα, η ωμική ζώνη και τα γόνατα. Επιπλέον, εξετάζονται συγκεκριμένα προβλήματα, όπως η τενοντίτιδα του δικέφαλου βραχιονίου, η κάκωση του τένοντα στον αγκώνα, και οι κράμπες των οπίσθιων μηριαίων μυών. Η ενότητα προσφέρει πρακτικές οδηγίες για την πρόληψη αυτών των τραυματισμών, τονίζοντας τη σημασία της σωστής τεχνικής εκτέλεσης, της κατάλληλης προθέρμανσης και της επαρκούς υποστήριξης κατά την άσκηση.

Επιπλέον, γίνεται ανάλυση των συνηθέστερων μυοσκελετικών τραυματισμών που σχετίζονται με διάφορα αθλήματα, όπως το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση κ.λπ., προσφέροντας στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες μια ολοκληρωμένη εικόνα των κινδύνων που αντιμετωπίζουν οι αθλητές/-τριες.

Στη θεωρία, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση ή και ο καταιγισμός ιδεών, ενώ στο εργαστηριακό μέρος μπορεί να χρησιμοποιηθεί η τεχνική της επίδειξης, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες παρατηρούν τον/την εκπαιδευτή/-τρια να εκτελεί μια άσκηση και στη συνέχεια την επαναλαμβάνουν υπό καθοδήγηση.

Στόχος είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αποκτήσουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητες που απαιτούνται ώστε να προλαμβάνουν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τους μυοσκελετικούς τραυματισμούς κατά την προπόνηση με αντιστάσεις.

2.3.B.6 | ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Η έκτη υποενότητα εστιάζεται στην πρακτική εξάσκηση των εκπαιδευομένων, δίνοντάς τους την ευκαιρία να εφαρμόσουν τις τεχνικές που έχουν μάθει σε πραγματικές συνθήκες γυμναστηρίου.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν και να εκτελέσουν παραδείγματα ασκήσεων με αντιστάσεις, ακολουθώντας τις βασικές προπονητικές αρχές. Επιπλέον, καλούνται να παρουσιάσουν εξειδικευμένες ασκήσεις που εστιάζονται σε συγκεκριμένα αθλήματα, βοηθώντας τους/τες να κατανοήσουν πώς οι ασκήσεις με

αντιστάσεις μπορούν να προσαρμοστούν για να βελτιώσουν την απόδοση των προπονουμένων σε διάφορα αθλήματα. Μέσω αυτής της διαδικασίας, αποκτούν πρακτική γνώση και δεξιότητες που τους/τις επιτρέπουν να παρέχουν εξειδικευμένη καθοδήγηση και επίβλεψη σε αθλούμενους/-ες με διαφορετικές ανάγκες και στόχους.

Στη θεωρία, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση μέσω προγραμμάτων παρουσίασης ή και η μέθοδος των ερωταπαντήσεων που ενισχύει το ενδιαφέρον των εκπαιδευομένων. Στο εργαστηριακό μέρος, προτείνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες, δουλεύοντας σε ζευγάρια (αθλούμενος/-η – βοηθός), να εκτελούν μια σειρά από ασκήσεις με αντιστάσεις για κάθε μυϊκή ομάδα, χρησιμοποιώντας τόσο τον βασικό όσο και τον βοηθητικό εξοπλισμό που είναι διαθέσιμος σε ένα γυμναστήριο. Κατά τη διάρκεια της πρακτικής, θα μπορούν παράλληλα να εξασκούνται στις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλίας ασκήσεων, εστιαζόμενοι/-ες στην ασφάλεια, την τεχνική ακρίβεια και την αποτελεσματικότητα.

Στόχος της υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες όχι μόνο να αποκτήσουν τις παραπάνω γνώσεις και δεξιότητες αλλά και την ικανότητα να εφαρμόζουν με αυτοπεποίθηση τις αρχές της προπόνησης με αντιστάσεις, να επιλέγουν και να προσαρμόζουν ασκήσεις σύμφωνα με τις ανάγκες του/της κάθε αθλούμενου/-ης και να παρέχουν ασφαλή και αποτελεσματική καθοδήγηση.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Φατούρος, Ι. & Χατζηνικολάου, Α. (2018). *Προπόνηση με Βάρη. Εκτέλεση, διδασκαλία, ασφάλεια & οργάνωση των ασκήσεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Ίων.
2. Fleck, S. J. & Kraemer, W. J. (2006). *Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

Συμπληρωματικές

1. Αντωνιάδης, Κ. (2008). *Εισαγωγή στην άσκηση με βάρη*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
2. Δεδούκος, Σ. (2002). *Ασκησιολόγιο στην προπόνηση με βάρη. Τρόποι και μέθοδοι προπόνησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.

2.3.Γ • ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στον τρόπο οργάνωσης της προπονητικής διαδικασίας, ώστε να εξυπηρετούνται οι ειδικές ατομικές ανάγκες του/της ασκουμένου/-ης σε ό,τι αφορά τον σχεδιασμό των

προπονητικών προγραμμάτων που μπορούν να πραγματοποιηθούν στο γυμναστήριο, το σπίτι ή οποιοδήποτε άλλο χώρο άσκησης και αναψυχής, οργανωμένο ή μη. Στη συγκεκριμένη ενότητα, μεταξύ άλλων, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην επιλογή του κατάλληλου εξοπλισμού και ασκησιολογίου, στην ορθή εκτέλεση των ασκήσεων, στην ασφάλεια και την πρόληψη τραυματισμών, στη σωστή ενημέρωση πάνω σε βασικά θέματα υγείας και άσκησης, αλλά και στην οργάνωση της συγκεκριμένης δραστηριότητας ως ατομική επιχείρηση. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εντρυφούν σε προπονητικές μεθόδους για την επίτευξη διαφορετικών προπονητικών στόχων, όπως για να σχεδιάσουν και να διεξαγάγουν σύνθετες και αποτελεσματικές ατομικές προπονήσεις. Τέλος, εξασκούνται με τον αθλητικό εξοπλισμό και εξοικειώνονται στον έλεγχο της τεχνικής παρατήρησης ασκουμένων και στις μεθόδους διόρθωσης σφαλμάτων τεχνικής.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Περιγράφουν την ορθή τεχνική εκτέλεσης ασκήσεων με στόχο την ενδυνάμωση των αθλητών/-τριών διαφορετικών ηλικιών και προπονητικών επιπέδων,
- Αναγνωρίζουν την επίσημη ορολογία (λεξικό) των ασκήσεων με αντιστάσεις και την αντιστοιχη μετάφρασή τους στην ελληνική γλώσσα,
- Αναγνωρίζουν τις προσωπικές ανάγκες των ασκουμένων ανάλογα με το άθλημά τους,
- Σχεδιάζουν εξατομικευμένες προπονήσεις βελτίωσης φυσικής κατάστασης ανάλογα με το άθλημά τους,
- Διεξάγουν ολοκληρωμένες και αποτελεσματικές προπονήσεις βάσει προπονητικού σχεδιασμού,
- Χρησιμοποιούν διαφορετικές προπονητικές μεθόδους ανάλογα με τον προπονητικό στόχο,
- Χρησιμοποιούν διδακτικές και παιδαγωγικές αθλητικές πρακτικές προκειμένου να επιτύχουν τους αθλητικούς στόχους τους,
- Αναγνωρίζουν τυχόν λάθη τεχνικής κατά την εκτέλεση των ασκήσεων,
- Εφαρμόζουν τρόπους και μεθόδους διόρθωσης σφαλμάτων τεχνικής,
- Παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον προπόνησης για την εφαρμογή προγράμματος ενδυνάμωσης,
- Αναζητούν τη γνώση που προέρχεται από επιστημονικές μελέτες και τις σύγχρονες αθλητικές τάσεις,
- Διαχειρίζονται αποτελεσματικά όλο τον διαθέσιμο εξοπλισμό για τη δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων ενδυνάμωσης με αντιστάσεις για διαφορετικές ηλικίες και προπονητικά επίπεδα.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Προπονητικός σχεδιασμός / Προπονητικές μέθοδοι / Εξοπλισμός άσκησης / Ασφαλής προπόνηση / Υγεία και άσκηση / Αθλητική ορολογία / Αθλητική παιδαγωγική / Διόρθωση σφαλμάτων / Προσαρμογή προγράμματος / Ατομικές ανάγκες.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ
2	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΚΑΙ ΣΤΟΧΩΝ
3	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
4	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΣΦΑΛΜΑΤΩΝ
5	ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ
6	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΤΑΣΕΙΣ
7	ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Κείμενο αναφοράς

2.3.Γ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην έννοια και τη σημασία της εξατομικευμένης εκγύμνασης με αντιστάσεις. Αρχικά, παρουσιάζεται η εξατομικευμένη εκγύμναση με αντιστάσεις, στη συνέχεια οι διαφορές της από τα τυποποιημένα προγράμματα (“one-size-fits-all”), τα οφέλη της (π.χ. βέλτιστα αποτελέσματα, βελτίωση της κινητικότητας, μειωμένος κίνδυνος τραυματισμού, μεγαλύτερη ικανοποίηση) και οι εφαρμογές της (π.χ. σε αθλητές/-τριες, σε άτομα που γυμνάζονται στον ελεύθερο χρόνο τους, σε ειδικούς πληθυσμούς, όπως είναι οι ηλικιωμένοι, άτομα με χρόνιες ασθένειες). Επίσης, κρίνεται σκόπιμη η επίδειξη ή η προβολή με οπτικοακουστικά μέσα, η σύγκριση προγραμμάτων “one-size-fits-all” με εξατομικευμένα προγράμματα, η παρουσίαση μελετών που τεκμηριώνουν τα οφέλη της εξατομικευμένης προπόνησης και σεναρίων που απεικονίζουν την εφαρμογή της εξατομικευμένης εκγύμνασης σε διαφορετικά αθλήματα και πληθυσμιακές ομάδες, καθώς και η παρουσίαση ασκήσεων που βοηθούν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να αξιολογήσουν τις δικές τους ατομικές ανάγκες και στόχους. Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αφενός επικεντρώνονται σε διάφορα εξατομικευμένα προγράμματα ενδυνάμωσης και αφετέρου αναγνωρίζουν τα οφέλη της εξατομικευμένης προπόνησης με αντιστάσεις, σχεδιάζουν ένα εξατομικευμένο

πρόγραμμα προπόνησης για μια συγκεκριμένη συνθήκη, και αναγνωρίζουν πρακτικές για το πώς η εξατομικευμένη προπόνηση με αντιστάσεις μπορεί να ωφελήσει διαφορετικούς πληθυσμούς.

Στο πλαίσιο αυτό, μέσα από διδακτικές πρακτικές, διαδραστικές ασκήσεις και στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν την έννοια και τη σημασία της εξατομικευμένης εκγύμνασης με αντιστάσεις, να αντιληφθούν τα οφέλη της εξατομικευμένης προπόνησης σε σύγκριση με προγράμματα “one-size-fits-all” και να κατανοήσουν τις διαφορετικές εφαρμογές της εξατομικευμένης εκγύμνασης σε διάφορα αθλήματα και πληθυσμιακές ομάδες.

2.3.Γ.2 | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΚΑΙ ΣΤΟΧΩΝ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις διαφορετικές μεθόδους αξιολόγησης και στη συνεκτίμηση διαφόρων ατομικών παραγόντων. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται: α) η επισκόπηση της σημασίας της αξιολόγησης στην εξατομικευμένη προπόνηση, β) οι διάφορες μέθοδοι αξιολόγησης (π.χ. για τη φυσική κατάσταση: δοκιμασίες (τεστ) καρδιοαναπνευστικής αντοχής, μυϊκής δύναμης, ευλυγισίας, για τις αθλητικές επιδόσεις: τεστ δεξιοτήτων, ταχύτητας, ισορροπίας, και για τους ατομικούς στόχους: συνεντεύξεις, ερωτηματολόγια), γ) οι ατομικοί παράγοντες που επηρεάζουν, όπως η ηλικία, το φύλο, το ιατρικό ιστορικό, το επίπεδο εμπειρίας, οι προτιμήσεις, τα ενδιαφέροντα και οι τυχόν περιορισμοί ή τραυματισμοί. Επίσης, κρίνεται σκόπιμη η επίδειξη ή η προβολή με οπτικοακουστικά μέσα διαφόρων δοκιμασιών καρδιοαναπνευστικής αντοχής (π.χ. τεστ Cooper), καθώς και η παρουσίαση παραδειγμάτων αξιολόγησης μυϊκής δύναμης (με ασκήσεις σωματικού βάρους ή/και αντιστάσεων), συμπλήρωσης ερωτηματολογίου για τον προσδιορισμό ατομικών στόχων, ανάλυσης περιστατικών για την εφαρμογή της αξιολόγησης σε πραγματικά σενάρια, αλλά και ασκήσεων που βοηθούν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να συλλέγουν και να ερμηνεύουν δεδομένα αξιολόγησης.

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν πώς να αξιολογούν τις ατομικές ανάγκες και τους στόχους των ασκούμενων, τη σημασία της εξατομικευμένης προσέγγισης στην άσκηση, και επικεντρώνονται σε διάφορες μεθόδους αξιολόγησης. Παράλληλα, ενθαρρύνονται να εξηγούν τη σημασία της αξιολόγησης στην εξατομικευμένη προπόνηση, να περιγράφουν διάφορες μεθόδους αξιολόγησης, να επιλέγουν κατάλληλες μεθόδους αξιολόγησης για διαφορετικούς/-ές ασκούμενους/-ες, να συλλέγουν και να ερμηνεύουν δεδομένα αξιολόγησης και να λαμβάνουν υπόψη ατομικούς παράγοντες κατά τον σχεδιασμό προγραμμάτων προπόνησης.

2.3.Γ.3 | ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις βασικές αρχές σχεδιασμού εξατομικευμένων προπονητικών

προγραμμάτων. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται: α) οι αρχές σχεδιασμού προπονητικών προγραμμάτων (στόχοι προπόνησης, ατομικές ανάγκες, δυνατότητες, επίπεδο εμπειρίας και διαθέσιμος χρόνος του/της ασκουμένου/-ης), β) ένα ασκησιολόγιο με αντιστάσεις (κριτήρια επιλογής ασκήσεων, βασικές ασκήσεις για όλο το σώμα αλλά και για συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες, ασκήσεις λειτουργικής προπόνησης και αποκατάστασης), γ) οι πρακτικές καθορισμού έντασης, όγκου και συχνότητας προπόνησης (αρχές προοδευτικής επιβάρυνσης, χρήση συστημάτων προπόνησης, προσαρμογή προγράμματος βάσει ανατροφοδότησης) και δ) οι πρακτικές προοδευτικής επιβάρυνσης και προσαρμογής ενός προπονητικού προγράμματος (σημασία και τεχνικές της προοδευτικής επιβάρυνσης, παρακολούθηση προόδου και προσαρμογή προγράμματος). Επίσης, κρίνεται σκόπιμη η επίδειξη ή η προβολή με οπτικοακουστικά μέσα: παραδειγμάτων δημιουργίας εξατομικευμένου προγράμματος προπόνησης για έναν/μία δυνάμει ασκούμενο/-η, παραδειγμάτων ανάλυσης προγραμμάτων προπόνησης από διάφορες πηγές, ασκήσεων για τον υπολογισμό έντασης, όγκου και συχνότητας προπόνησης, σεναρίων που απεικονίζουν την προσαρμογή προγραμμάτων βάσει ανατροφοδότησης και παραδειγμάτων χρήσης σύγχρονων λογισμικών για τον σχεδιασμό προγραμμάτων προπόνησης.

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες επικεντρώνονται στην απόκτηση βασικών δεξιοτήτων για τον σχεδιασμό ενός δομημένου εξατομικευμένου προγράμματος προπόνησης με προοδευτική επιβάρυνση, επιλέγοντας τις κατάλληλες ασκήσεις, την ένταση, τον όγκο και τη συχνότητα προπόνησης. Παράλληλα, μέσα από διδακτικές πρακτικές, διαδραστικές ασκήσεις και στοχευμένα παραδείγματα, ενθαρρύνονται: να κατανοήσουν τις αρχές σχεδιασμού προπονητικών προγραμμάτων· να εξοικειωθούν με διάφορες ασκήσεις αντιστάσεων και τα κριτήρια επιλογής τους· να σχεδιάσουν εξατομικευμένα προγράμματα προπόνησης με αντιστάσεις· να μάθουν πώς να καθορίζουν την ένταση, τον όγκο και τη συχνότητα προπόνησης, καθώς και να αντιληφθούν τη σημασία της προοδευτικής επιβάρυνσης και της προσαρμογής του προγράμματος.

2.3.Γ.4 | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΣΦΑΛΜΑΤΩΝ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τη σημασία και τις βασικές αρχές της σωστής τεχνικής άσκησης με αντιστάσεις για την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα της προπόνησης, την αναγνώριση των κοινών λαθών τεχνικής και την εκμάθηση διορθωτικών παρεμβάσεων, καθώς και την ανάπτυξη δεξιοτήτων παρατήρησης και αξιολόγησης της τεχνικής διαφόρων ασκήσεων με αντιστάσεις. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται: α) οι βασικές αρχές σωστής τεχνικής, με έμφαση στη στάση του σώματος, το εύρος κίνησης, τον έλεγχο και τη σταθερότητα της κίνησης, την αναπνοή και την ενεργοποίηση των μυών, β) η σημασία της σωστής τεχνικής, με έμφαση στην ασφάλεια για πρόληψη τραυματισμών, στην αποτελεσματικότητα για μεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων

και στην αποδοτικότητα όσον αφορά τη βελτίωση της αθλητικής κίνησης, γ) τα κοινά λάθη τεχνικής, με έμφαση στην αναγνώριση λαθών σε διάφορες ασκήσεις, στις αιτίες των συχνότερων λαθών και στις επιπτώσεις τους και δ) οι πρακτικές διόρθωσης τεχνικών λαθών που παρατηρούνται κατά την εκτέλεση των ασκήσεων, όπως οι διάφορες τεχνικές λεκτικής καθοδήγησης, η χρήση οπτικών βοηθημάτων, η πρακτική εξάσκηση, η ανατροφοδότηση και η ενθάρρυνση.

Επίσης, κρίνεται σκόπιμη η επίδειξη ή η προβολή με οπτικοακουστικά μέσα της ορθής τεχνικής διαφόρων ασκήσεων με αντιστάσεις και ο εντοπισμός τυχόν λαθών, η παρουσίαση ασκήσεων διόρθωσης, η ανάλυση σεναρίων που απεικονίζουν την παροχή λεκτικής καθοδήγησης και ανατροφοδότησης, καθώς και η χρήση ασκησιολογίου με λεπτομερείς περιγραφές τεχνικής.

2.3.Γ.5 | ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τους κανόνες ασφάλειας του προπονητικού περιβάλλοντος, η παρουσίαση των κοινών αιτιών τραυματισμού στην άσκηση με αντιστάσεις και η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με στρατηγικές πρόληψης τραυματισμών και παροχής άμεσης βοήθειας σε περίπτωση ανάγκης. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται: α) οι ενδεικτικοί τρόποι δημιουργίας ασφαλούς προπονητικού περιβάλλοντος με τη χρήση του κατάλληλου αθλητικού εξοπλισμού και χώρου, την τήρηση των κανόνων, των διαδικασιών ασφάλειας και της επίβλεψης των ασκουμένων, β) οι κοινές αιτίες τραυματισμών, όπως η λανθασμένη τεχνική, η υπερβολική επιβάρυνση, η ακατάλληλη προθέρμανση και αποθεραπεία και οι τυχόν προϋπάρχουσες ιατρικές παθήσεις, γ) οι στρατηγικές πρόληψης τραυματισμών με έμφαση στη σωστή εκτέλεση της άσκησης από άποψη βιομηχανικής, την προοδευτική επιβάρυνση, την κατάλληλη προθέρμανση και αποθεραπεία, τη χρήση κατάλληλου εξοπλισμού, την «ακρόαση» του σώματος κ.ά. και δ) τα σημεία αναγνώρισης κοινών τραυματισμών, βασικές γνώσεις πρώτων βοηθειών, ενδεικτικά πρωτόκολλα παροχής πρώτων βοηθειών για περίπτωση τραυματισμού και ειδικές περιπτώσεις αναζήτησης ιατρικής βοήθειας. Επίσης, κρίνεται σκόπιμη η επίδειξη ή η προβολή με οπτικοακουστικά μέσα της ασφαλούς χρήσης του εξοπλισμού άσκησης, εφαρμοσμένων ασκήσεων για την πρόληψη κοινών τραυματισμών, σεναρίων που απεικονίζουν την αντιμετώπιση τραυματισμών και καλές πρακτικές εκπαίδευσης σε βασικές γνώσεις πρώτων βοηθειών.

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να δημιουργούν ένα ασφαλές προπονητικό περιβάλλον, να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν κοινές αιτίες τραυματισμών, να εφαρμόζουν στρατηγικές πρόληψης τραυματισμών, να παρέχουν βασικές πρώτες βοήθειες σε περίπτωση τραυματισμού και να αναγνωρίζουν τότε ένας/μία ασκούμενος/-η χρειάζεται άμεση ιατρική βοήθεια.

2.3.Γ.6 | ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΤΑΣΕΙΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποεπενότητας είναι η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τη σημασία της επιστημονικής τεκμηρίωσης στην άσκηση με αντιστάσεις και τις βασικές αρχές της έρευνας, η σύνδεσή τους με τις τρέχουσες τάσεις και εξελίξεις στον τομέα της άσκησης με αντιστάσεις και η ανάπτυξη δεξιοτήτων κριτικής αξιολόγησης επιστημονικών πληροφοριών. Αναλυτικά, παρουσιάζονται: α) η σημασία της επιστημονικής τεκμηρίωσης, οι σύγχρονες πρακτικές λήψης τεκμηριωμένων αποφάσεων προπόνησης και αποφυγής επικίνδυνων ή αναποτελεσματικών ασκήσεων και οι τεχνικές βελτίωσης των αποτελεσμάτων, β) η σύγχρονη μεθοδολογία έρευνας, οι τύποι μελετών, η ερμηνεία των αποτελεσμάτων των επιστημονικών δημοσιεύσεων, γ) οι τρέχουσες προπονητικές τάσεις και επιστημονικές εξελίξεις μέσα από νέες ασκήσεις και σύγχρονα προγράμματα σε εξειδικευμένες πληθυσμιακές ομάδες με χρήση της νέας τεχνολογίας του αθλητισμού και δ) η κριτική αξιολόγηση των επιστημονικών πληροφοριών από διάφορες πηγές, ο έλεγχος αξιοπιστίας των πληροφοριών και η εφαρμογή των επιστημονικών ευρημάτων στην πράξη. Επίσης, κρίνονται σκόπιμες η ανάλυση σχετικών επιστημονικών άρθρων, η αξιολόγηση σύγχρονων προωθητικών ενεργειών σχετικά με εξατομικευμένα προϊόντα και υπηρεσίες άσκησης, η συζήτηση γύρω από τις τρέχουσες τάσεις και εξελίξεις στην προπονητική των αντιστάσεων, η διενέργεια ασκήσεων για την ανάπτυξη δεξιοτήτων κριτικής σκέψης και οι παρουσιάσεις από ειδικούς στον τομέα της άσκησης με αντιστάσεις.

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να εξηγήσουν τη σημασία της επιστημονικής τεκμηρίωσης στην άσκηση με αντιστάσεις, να περιγράψουν τις βασικές αρχές της έρευνας στον τομέα, να αναφέρουν τις τρέχουσες τάσεις και εξελίξεις, να αξιολογούν κριτικά επιστημονικές πληροφορίες, καθώς και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις προπόνησης βασισμένες σε επιστημονικά στοιχεία.

2.3.Γ.7 ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποεπενότητας είναι η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τις βασικές αρχές της επιχειρηματικότητας στον τομέα της γυμναστικής, την κατανόηση των ευκαιριών και των προκλήσεων κατά την ίδρυση και λειτουργία μιας τέτοιας επιχείρησης και η απόκτηση των απαιτούμενων δεξιοτήτων για την επιτυχή σταδιοδρομία τους ως επιχειρηματίες στον τομέα αυτόν μέσω ενός βασικού επιχειρηματικού πλάνου. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται: α) η εισαγωγή στην επιχειρηματικότητα στον τομέα της γυμναστικής, με αναφορά στα διάφορα είδη επιχειρήσεων γυμναστικής, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της επιχειρηματικότητας στον τομέα αυτόν, καθώς και τις απαιτούμενες δεξιότητες και γνώσεις, β) οι ευκαιρίες και οι προκλήσεις στον τομέα της γυμναστικής με αναφορά στις τρέχουσες τάσεις, στη ζήτηση των γυμναστικών υπηρεσιών, στο ανταγωνιστικό τοπίο που πιθανόν υπάρχει και στα θέματα απορρύθμισης της αγοράς που προκύπτουν, γ) οι βασικές δεξιότητες για επιτυχημένους/-ες επιχειρηματίες γυμναστικής, όπως οι

καλές πρακτικές προώθησης και πωλήσεων των προϊόντων τους, η διαχείριση των ασκουμένων πελατών τους, τα οικονομικά/λογιστικά, η διοίκηση και η ηγεσία της επιχείρησής τους, δ) η ανάπτυξη επιχειρηματικού σχεδίου με πλήρη περιγραφή της επιχείρησης, ανάλυση της αγοράς, τη στρατηγική μάρκετινγκ, τις οικονομικές προβλέψεις και το σχέδιο λειτουργίας. Επίσης, κρίνονται σκόπιμες η παρουσίαση μελετών περίπτωσης επιτυχημένων επιχειρήσεων γυμναστικής, η παρουσίαση ασκήσεων για την ανάπτυξη δεξιοτήτων μάρκετινγκ και πωλήσεων, η παρουσίαση προσομοιώσεων διαχείρισης πελατών, η εισαγωγή σε λογιστικά προγράμματα, η ανάπτυξη βασικών στοιχείων επιχειρηματικού σχεδίου και η συζήτηση με επιχειρηματίες γυμναστικής.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Schoenfeld, B. J. & Snarr, R. L. (επιμ.). (2023). *Βασικός οδηγός του Personal Training από την NSCA*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
2. Evans, N. (2015). *Η Ανατομία του Bodybuilding. Εικονογραφημένος οδηγός για την αύξηση της μυϊκής μάζας και τη σμίλειψη της εμφάνισης*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Συμπληρωματικές

1. Cartwright, L. A. & Peer, K. S. (2020). *Θεμελιώδεις αρχές της προπόνησης αποκατάστασης*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
2. Fleck, S. J. & Kraemer, W. J. (2006). *Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

2.3.Δ • ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΙΣΧΥΟΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Στόχος του μαθησιακής ενότητας είναι να δοθεί έμφαση στον μηχανισμό της μυϊκής διέγερσης και σύσπασης, καθώς και στα υφιστάμενα μοντέλα προπόνησης για την ενδυνάμωση και τη βελτίωση της εκρηκτικότητας. Παράλληλα, επιδιώκεται η κατανόηση της βραχυχρόνιας και μακροχρόνιας εφαρμογής πρωτοκόλλων ενδυνάμωσης, καθώς και της οργάνωσης και του σχεδιασμού τους. Αναλύονται, επίσης, οι βασικές προπονητικές αρχές που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τον σχεδιασμό και την εφαρμογή ενός προγράμματος άσκησης, ώστε αυτό να είναι αποτελεσματικό στη βελτίωση της επίδοσης και της παραγωγής ισχύος. Σκοπός της συγκεκριμένης ενότητας είναι η κατανόηση των μηχανισμών, των παραμέτρων και των επιδράσεων της προπόνησης δύναμης, καθώς και η ανάδειξη της αναγκαιότητάς της.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Περιγράφουν βασικές αρχές της εμβιομηχανικής (μοχλοί κ.λπ.), είδη αντίστασης και παράγοντες που επηρεάζουν τη βελτίωση της μυϊκής δύναμης,
- Περιγράφουν τους βασικούς μηχανισμούς παραγωγής δύναμης,
- Περιγράφουν τις βασικές αρχές της λειτουργικής προπόνησης,
- Περιγράφουν την ορθή τεχνική κατά την εκτέλεση ασκήσεων με στόχο την ενδυνάμωση των αθλητών/-τριών διαφορετικών ηλικιών και προπονητικών επιπέδων,
- Αναγνωρίζουν τα σύγχρονα πρωτόκολλα ενδυνάμωσης και εκρηκτικότητας καθώς και τους μηχανισμούς προσαρμογών,
- Σχεδιάζουν και να αξιολογούν πρωτόκολλα ενδυνάμωσης σε εργαστηριακή βάση και πεδίο,
- Περιγράφουν τα βασικά είδη διδασκαλίας των ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης,
- Περιγράφουν τον τρόπο οργάνωσης του πεδίου άσκησης,
- Διακρίνουν τα βασικά είδη εξοπλισμού μυϊκής ενδυνάμωσης,
- Σχεδιάζουν προπονήσεις για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης σε αθλήματα ισχύος,
- Υποστηρίζουν προγράμματα ενδυνάμωσης ως προπονητές/-τριες φυσικής κατάστασης σε αθλητικούς και μαζικούς φορείς, σε γυμναστήρια αλλά και ως ατομικοί /-ές προπονητές/-τριες (Personal trainers),
- Αναγνωρίζουν τους βασικούς κανόνες ασφάλειας κατά την εκτέλεση ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης,
- Παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον προπόνησης στο οποίο μπορεί να εφαρμοστεί ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης,
- Διαχειρίζονται αποτελεσματικά όλο τον διαθέσιμο εξοπλισμό για τη δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων ενδυνάμωσης με αντιστάσεις στα αθλήματα ισχύος.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Μηχανισμοί μυϊκής δράσης / Προπόνηση ενδυνάμωσης / Λειτουργική προπόνηση / Τεχνική άσκησης / Εξοπλισμός / Σχεδιασμός και αξιολόγηση προγραμμάτων / Περιβάλλον προπόνησης / Ασφάλεια / Προπονητικοί στόχοι / Διδασκαλία.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ
2	ΜΥΪΚΗ ΣΥΣΤΟΛΗ
3	ΜΟΝΤΕΛΑ ΚΑΙ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
4	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
5	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗΣ
6	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ
7	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ

Κείμενο αναφοράς

2.3.Δ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η προπόνηση με αντιστάσεις για τη βελτίωση της δύναμης και, κατ' επέκταση, της ισχύος (ταχυδύναμης), καθώς και τα είδη αντιστάσεων και εξοπλισμού. Παράλληλα, επιδιώκεται η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τις βασικές αρχές της προπόνησης ισχύος. Κρίνεται σκόπιμη η επίδειξη ή η προβολή ασκήσεων με διάφορα είδη αντίστασης, με έμφαση στη σωστή τεχνική, την ασφάλεια, καθώς και την προσαρμογή των ασκήσεων σε διαφορετικά επίπεδα έντασης.

Επιπλέον, παρουσιάζεται ο σχεδιασμός ενός σύντομου προγράμματος προπόνησης ισχύος, με εφαρμογή των βασικών αρχών προπόνησης και επιλογή κατάλληλων ασκήσεων και εξοπλισμού. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αφενός παροτρύνονται να συζητήσουν τα οφέλη και τις προκλήσεις του συγκεκριμένου προγράμματος και αφετέρου ενθαρρύνονται να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες από την προπόνηση με αντιστάσεις.

Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται: α) να κατανοήσουν την έννοια της προπόνησης με αντιστάσεις, με έμφαση στον ορισμό, στους στόχους, στα οφέλη για την υγεία και την αθλητική επίδοση, καθώς και τα είδη της, β) να γνωρίσουν τον εξοπλισμό (π.χ. βάρη, αλτήρες, λάστιχα, μηχανήματα με τροχαλίες κ.ά.), να κατανοήσουν τη λειτουργία και τη χρήση κάθε είδους και να επιλέγουν τον κατάλληλο εξοπλισμό ανά περίπτωση, και γ) να κατανοήσουν τις βασικές αρχές προπόνησης, τη σημασία και την εφαρμογή τους, την ανάγκη για εξειδίκευση στην προπόνηση ισχύος, τα μειονεκτήματα της υπερφόρτισης, τα πλεονεκτήματα της προοδευτικής επιβάρυνσης, την έννοια της αναστρεψιμότητας, καθώς και την ανάγκη για εξατομίκευση της προπόνησης.

2.3.Δ.2 | ΜΥΪΚΗ ΣΥΣΤΟΛΗ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η μυϊκή συστολή, οι μηχανισμοί παραγωγής δύναμης και η μυϊκή ενδυνάμωση. Κρίνεται σκόπιμη η επίδειξη (με εφαρμοσμένες ασκήσεις και διάφορα είδη αντιστάσεων) ή/και η προβολή με οπτικοακουστικά μέσα των ειδών μυϊκής συστολής (μειομετρική, πλειομετρική, ισομετρική, ισοτονική, ισοκινητική). Επίσης, η ανάλυση της μυϊκής ενεργοποίησης με τη χρήση ηλεκτρομυογραφίας (EMG) και/ή άλλων τεχνολογιών, καθώς και η παρουσίαση ασκήσεων ισχύος για τη βελτίωση της ισορροπίας και της ιδιοδεκτικότητας. Δίνεται έμφαση στην κατανόηση του ρόλου των μυών σε σύνθετες ασκήσεις και στον σχεδιασμό προπόνησης για την ενίσχυση της νευρομυϊκής ενεργοποίησης και συναρμογής, με εστίαση στην τεχνική, στον συγχρονισμό και στην εκρηκτικότητα της κίνησης.

Στο πλαίσιο αυτό, μέσα από διδακτικές πρακτικές, διαδραστικές ασκήσεις και στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται: α) να κατανοήσουν τη δομή και τη λειτουργία των μυών, όπως για παράδειγμα τη σαρκομεριακή δομή και τον μηχανισμό συστολής, τα είδη των μυϊκών ινών (οξειδωτικών, γλυκολυτικών), τη νευρομυϊκή ενεργοποίηση και τις νευρομυϊκές συνάψεις, β) να αντιληφθούν τον μηχανισμό παραγωγής δύναμης και ισχύος, τη συστολή στο επίπεδο του σαρκομερίου, τη μυϊκή συστολή (σύγκεντρη, ισομετρική, έκκεντρη), τον ρόλο της νευρομυϊκής ενεργοποίησης και του συγχρονισμού, και γ) να εξερευνήσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τη μυϊκή δύναμη, όπως είναι οι γενετικοί παράγοντες, η νευρομυϊκή προσαρμογή, το είδος και η ένταση της προπόνησης, η διατροφή και η ξεκούραση κ.ά.

2.3.Δ.3 | ΜΟΝΤΕΛΑ ΚΑΙ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι το μοντέλο προπόνησης, ο σχεδιασμός πρωτοκόλλων προπόνησης και οι παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τους. Παρουσιάζεται η ανάλυση προγραμμάτων προπόνησης ισχύος με αντιστάσεις από διαφορετικά αθλήματα με εξήγηση της λογικής πίσω από την επιλογή κάθε μοντέλου και πρωτοκόλλου άσκησης, καθώς και η σύγκριση και η αντιπαραβολή του με διάφορα άλλα προγράμματα. Στην κατεύθυνση αυτή, χρήσιμη είναι η δημιουργία ενός απλού προγράμματος προπόνησης με εφαρμογή των βασικών αρχών μοντέλων/πρωτοκόλλων και χρήσης διαφορετικών ασκήσεων για την κάλυψη όλων των μυϊκών ομάδων. Παράλληλα, οι εκπαιδευτές/-τριες ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να εξασκηθούν στην αξιολόγηση της έντασης και της φόρτισης κάνοντας χρήση διαφορετικών μεθόδων, όπως το % της μέγιστης δύναμης (1RM) ή της υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης (RPE).

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τις έννοιες της δύναμης, της ισχύος, της εκρηκτικότητας (βελτίωση της ισχύος και της ταχύτητας) και της υπερτροφίας (σαρκοπλασματική και μυοϊνδική ανάπτυξη). Να εξοικειωθούν με την περιοδικότητα (διαδοχική φάση φόρτισης και αποφόρτισης), τη συχνότητα (π.χ. αριθμό προπονήσεων ανά εβδομάδα), την ένταση (βάρος ή αντίσταση

που χρησιμοποιείται), τη διάρκεια άσκησης (χρόνος εκτέλεσης των ασκήσεων) και την αποκατάσταση (χρόνος ανάμεσα σε σειρές ασκήσεων). Να εξερευνήσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή μοντέλου προπόνησης και πρωτοκόλλου, όπως είναι οι στόχοι προπόνησης, το επίπεδο φυσικής κατάστασης, η αθλητική ειδικότητα, ο διαθέσιμος χρόνος κ.ά. Επιπλέον, καλούνται να εφαρμόσουν μοντέλα και πρωτόκολλα σε πρακτικά σενάρια, δηλαδή να προχωρήσουν στον σχεδιασμό προγράμματος προπόνησης για αθλητή/-τρια ισχύος με προοδευτική επιβάρυνση και προσαρμογή στις εκάστοτε ατομικές ανάγκες.

2.3.Δ.4 | ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η διαδικασία ενσωμάτωσης κινητικών προτύπων σε αθλητικές δεξιότητες για βελτίωση της ισχύος, της ισορροπίας, της σταθερότητας και του συντονισμού. Οι εκπαιδευτές/-τριες εφαρμόζουν διδακτικές πρακτικές που ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες: α) να κατανοήσουν τις βασικές αρχές της λειτουργικής προπόνησης (π.χ. εστίαση σε κινητικά πρότυπα που μεταφέρονται σε καθημερινές δραστηριότητες και αθλητικές επιδόσεις, με ενσωμάτωση ασκήσεων που ενεργοποιούν πολλές αρθρώσεις και μυϊκές ομάδες για βελτίωση της ισορροπίας, της σταθερότητας και του συντονισμού), β) να εξερευνήσουν τα οφέλη της λειτουργικής προπόνησης (π.χ. μείωση του κινδύνου τραυματισμών, βελτίωση της αθλητικής απόδοσης, ενίσχυση της λειτουργικότητας στην καθημερινότητα) και να παρουσιάσουν ασκήσεις λειτουργικής προπόνησης (π.χ. ασκήσεις με το βάρος του σώματος, ασκήσεις με αλτήρες και άλλα είδη εξοπλισμού, ασκήσεις του κορμού για σταθερότητα και ισορροπία), και γ) να εφαρμόσουν λειτουργική προπόνηση σε ποικίλα σενάρια, σχεδιάζοντας διαφορετικά προγράμματα για αθλητές/-τριες, για άτομα με ειδικές ανάγκες και για γενική ενδυνάμωση. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην επίδειξη ασκήσεων λειτουργικής προπόνησης με εστίαση στη σωστή τεχνική και την ασφάλεια, αλλά και στην προσαρμογή των ασκήσεων σε διαφορετικά επίπεδα έντασης. Παρουσιάζεται ο σχεδιασμός ενός απλού προγράμματος λειτουργικής προπόνησης με την επιλογή κατάλληλων ασκήσεων για την κάλυψη όλων των μυϊκών ομάδων και προοδευτική αύξηση της έντασης και της δυσκολίας. Επιπλέον, παρουσιάζεται ένα πλάνο λειτουργικής προπόνησης με εναλλαγή ασκήσεων υψηλής και χαμηλής έντασης και χρήση διαφορετικών ειδών εξοπλισμού. Παράλληλα, οι εκπαιδευτές/-τριες ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να εξασκηθούν στην αξιολόγηση της ισορροπίας και της σταθερότητας με χρήση διαφορετικών δοκιμασιών και ασκήσεων.

2.3.Δ.5 | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η προσαρμογή της άσκησης ανά ηλικία, επίπεδο και αθλητική ειδικότητα για την αποφυγή τραυματισμών. Έχουν μεγάλη βαρύτητα τα παρακάτω: α) η κατανόηση της σημασίας της

σωστής τεχνικής εκτέλεσης της άσκησης (για την αποφυγή τραυματισμών, τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας της άσκησης και τη μακροπρόθεσμη πρόοδο), β) η εξερεύνηση των βασικών αρχών βιομηχανικής (μοχλοί: βραχίονας δύναμης, βραχίονας αντίστασης, υπομόχλιο· εύρος κίνησης: μέγιστο εύρος, λειτουργικό εύρος· σωστή ευθυγράμμιση: σπονδυλική στήλη, άκρα), γ) η εφαρμογή των αρχών βιομηχανικής σε διάφορες ασκήσεις (π.χ. καθίσματα: σωστή θέση σώματος, βάθος καθίσματος, ενεργοποίηση μυών· πιέσεις στήθους: εύρος κίνησης, στήριξη, ενεργοποίηση ώμων· άρσεις: σωστή στάση, ενεργοποίηση ποδιών και γλουτών, ασφάλεια), δ) η προσαρμογή της τεχνικής της άσκησης σε διαφορετικά επίπεδα (αρχάριοι: εστίαση στη βασική τεχνική· έμπειροι: βελτιστοποίηση της τεχνικής για μέγιστη απόδοση), ε) η ασφάλεια κατά την εκτέλεση ασκήσεων (χρήση κατάλληλου εξοπλισμού, προοδευτική αύξηση του βάρους, ακρόαση του σώματος και αποφυγή πόνου). Επίσης, κρίνονται σκόπιμες: α) η επίδειξη ασκήσεων με σωστή και λανθασμένη τεχνική, η εξήγηση των λαθών και των επιπτώσεών τους με χρήση οπτικών βοηθημάτων, όπως εικόνες ή βίντεο, β) η διόρθωση της τεχνικής μέσω παρατήρησης των εκπαιδευομένων, παροχής ανατροφοδότησης και χρήσης βοηθημάτων, όπως λάστιχα ή μπάλες, για υποστήριξη, γ) η επίδειξη ασκήσεων για τη βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού και την αποφυγή τραυματισμών μέσω της σωστής τεχνικής, και δ) η δημιουργία ενός προγράμματος προπόνησης με έμφαση στην τεχνική, με επιλογή ασκήσεων που προάγουν τη σωστή τεχνική και προοδευτική αύξηση της δυσκολίας.

2.3.Δ.6 | ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της υποεπότητας είναι οι αντικειμενικοί στόχοι ενός προγράμματος βελτίωσης της ισχύος με αντιστάσεις, η επιλογή των ασκήσεων, της έντασης, του φορτίου, του όγκου και η αξιολόγησή του. Ιδιαίτερη σημασία έχει: α) η κατανόηση των βασικών αρχών σχεδιασμού προγράμματος (γενικοί και συγκεκριμένοι στόχοι, επιλογή ασκήσεων, προγραμματισμός έντασης, φορτίου και όγκου, περιοδικότητα, αποθεραπεία/αποκατάσταση), β) η γνωριμία με διαφορετικά μοντέλα σχεδιασμού (π.χ. περιοδική προπόνηση, αντίστροφη πυραμίδα), γ) η εφαρμογή των αρχών σχεδιασμού σε πρακτικά σενάρια, όπως είναι ο σχεδιασμός ενός προγράμματος για αθλητή/-τρια ισχύος, η προσαρμογή του στις εκάστοτε ατομικές ανάγκες και η συνεκτίμηση περιορισμών χρόνου και εξοπλισμού, δ) η αξιολόγηση της προόδου με χρήση δοκιμασιών φυσικής κατάστασης και η προσαρμογή του προγράμματος μετά την αξιολόγηση βάσει της ανταπόκρισης στην προπόνηση, με προσαρμογές στο πρόγραμμα ανάλογα με την αποτελεσματικότητά του και ε) η τήρηση των αρχείων προπόνησης, όπως είναι η καταγραφή ασκήσεων, βάρους, σειρών (σετ), επαναλήψεων, χρόνου ανάπαυσης, προόδου, απόδοσης και τυχόν αδυναμιών ή σημείων προς βελτίωση. Επίσης, κρίνονται σκόπιμες: α) η δημιουργία ενός απλού προγράμματος προπόνησης ισχύος με αντιστάσεις, με εφαρμογή των βασικών αρχών σχεδιασμού, χρήση διαφορετικών ασκήσεων για την κάλυψη όλων των μυϊκών ομάδων και προοδευτική

αύξηση της έντασης και της δυσκολίας, β) η ανάλυση προγραμμάτων προπόνησης από επαγγελματίες αθλητές/-τριες, με αιτιολόγηση της λογικής σχεδιασμού, σύγκριση και αντιπαραβολή διαφόρων προγραμμάτων και παρουσίαση των αποτελεσματικών στρατηγικών, γ) η εξάσκηση στην αξιολόγηση της ισχύος και δ) η παρουσίαση εργαλείων και πόρων για την τήρηση αρχείων προπόνησης.

2.3.Δ.7 | ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι τα αθλήματα ισχύος και οι αθλητικοί χώροι εργασίας (π.χ. γυμναστήρια). Συγκεκριμένα, παρουσιάζεται η εφαρμογή γνώσεων και δεξιοτήτων σε πραγματικά περιβάλλοντα (π.χ. προπόνηση ατόμων με διαφορετικούς στόχους και επίπεδα φυσικής κατάστασης, σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης για ειδικές πληθυσμιακές ομάδες, συνεργασία με άλλους/-ες επαγγελματίες υγείας και ευεξίας) και ενθαρρύνεται η εξερεύνηση επαγγελματικών ευκαιριών στον τομέα της προπόνησης όπως προκύπτουν από τις διάφορες επιμέρους σχετικές ειδικότητες (προπονητής/-τρια φυσικής κατάστασης, προσωπικός/-ή προπονητής/-τρια, προπονητής/-τρια ομάδων, ειδικός/-ή αποθεραπείας και αποκατάστασης, προπονητής/-τρια εξ αποστάσεως [online]). Επιπροσθέτως, ενθαρρύνεται η ανάπτυξη απαραίτητων δεξιοτήτων για επιτυχία στον τομέα, όπως είναι η επικοινωνία και οι διαπροσωπικές δεξιότητες, η επιχειρηματικότητα και το μάρκετινγκ, η ηθική και η επαγγελματική δεοντολογία και η συνεχής εκπαίδευση και ανάπτυξη. Κρίνεται σκόπιμη η άσκηση των εκπαιδευόμενων στην αξιολόγηση στόχων, στην ομαδο-συνεργασία (ανάπτυξη προγραμμάτων προπόνησης για ομάδες με διαφορετικούς στόχους, εξάσκηση στην επικοινωνία και την ομαδική εργασία, διαχείριση δυναμικών ομάδας), στην παρουσίαση προγραμμάτων προπόνησης και/ή στην επίδειξη ασκήσεων με σωστή τεχνική, στην παροχή σαφών οδηγιών, στην ενθάρρυνση, στην ανταπόκριση σε ερωτήσεις και στην αντιμετώπιση αντιρρήσεων με χρήση οπτικών βοηθημάτων, ελκυστικής μουσικής και γραφικών για την ενίσχυση της παρουσίας. Επίσης, ιδιαίτερη σημασία δίνεται από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες:

- α) στη δημιουργία ενός ισχυρού βιογραφικού και χαρτοφυλακίου, με έμφαση στις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις εμπειρίες που έχουν αποκτήσει,
- β) στην προβολή της επαγγελματικής προσωπικότητας και τη δημιουργία ενός δικτύου επαφών,
- γ) στη προετοιμασία συνέντευξης για εύρεση εργασίας μέσα από τη μελέτη τυποποιημένων απαντήσεων σε συχνές ερωτήσεις,
- δ) στην ελκυστική παρουσίαση των δεξιοτήτων και των εμπειριών τους και
- ε) στη διαπραγμάτευση μισθού και παροχών.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Fleck, S. J. & Kraemer, W. J. (2000). *Προπόνηση δύναμης. Σχεδιασμός προγραμμάτων*. Αθήνα: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Θεοδοσίου, Χ. Ι. (2010). *Ασκήσεις με Αντιστάσεις. Ορολογία, περιγραφή, ταξινόμηση*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Συμπληρωματικές

1. Schoenfeld, B. J. & Snarr, R. L. (επιμ.). (2023). *Βασικός οδηγός του Personal Training από την NSCA*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
2. Φατούρος, Ι. & Χατζηνικολάου, Α. (2018). *Προπόνηση με Βάρη. Εκτέλεση, διδασκαλία, ασφάλεια & οργάνωση των ασκήσεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Ίων.

2.4 • ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄

2.4.A • ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Στόχος της μαθησιακής ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να μπορούν να αναγνωρίζουν και να αξιολογούν τα διάφορα χαρακτηριστικά αλλά και τις διαδικασίες που αφορούν την ωρίμανση και την ανάπτυξη του ανθρώπινου οργανισμού, ενώ παράλληλα να είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν παρεμβατικά προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας σε νέους/-ες, λαμβάνοντας υπόψη τις επιδράσεις της αναπτυξιακής διαδικασίας στην ανθρώπινη απόδοση και λειτουργία. Η ενότητα αυτή στοχεύει στην κατανόηση των νομοτελειών της κινητικής ανάπτυξης και της διδακτικής της προπόνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να είναι ικανοί/-ές αφενός να οργανώσουν αθλητικές υποδομές, αφετέρου, να αξιολογούν και να αξιοποιούν το αθλητικό ταλέντο.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Υποδέχονται παιδαγωγικά τους/τις ασκούμενους/-ες στον χώρο άσκησης,
- Αξιολογούν και να καταγράφουν μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών/ελέγχων τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές τους,
- Σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας,
- Καθορίζουν τους στόχους των προγραμμάτων άσκησης σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησής τους,
- Εφαρμόζουν ατομικά ή ομαδικά προγράμματα άσκησης, αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους, έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό και παιδαγωγικό τρόπο,
- Αναγνωρίζουν τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας, ώστε να τα προσαρμόζουν σε ποικίλες καταστάσεις, όπως διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (παιδιά ή έφηβοι), αριθμός ασκούμενων, υπάρχων εξοπλισμός, εγκαταστάσεις κ.ά.,
- Ανιχνεύουν και να αξιολογούν το αθλητικό ταλέντο.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Αναπτυξιακές φάσεις / Παιδαγωγική προσέγγιση / Φυσιολογική ανάπτυξη / Ασφάλεια / Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης / Εξατομίκευση προγραμμάτων / Δύναμη / Κινητικές δεξιότητες / Αθλητικό ταλέντο / Ψυχολογική υποστήριξη.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (3), Σύνολο (5).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ
2	ΑΡΧΕΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ/-ΕΣ
3	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ
4	ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ
5	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΝΕΑΡΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ
6	ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΑΛΕΝΤΟΥ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Κείμενο αναφοράς

2.4.A.1 | ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ
ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η υποενότητα αυτή μελετά τις βιολογικές και αναπτυξιακές αλλαγές που επηρεάζουν την απόδοση και την υγεία των παιδιών και των εφήβων κατά την άσκηση με αντιστάσεις. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξετάζουν τις διαφορές στις φυσιολογικές διεργασίες των παιδιών και των εφήβων σε σύγκριση με τους/τις ενήλικους/-ες, εστιάζοντας στη σωματική διάπλαση, τη μυϊκή ανάπτυξη, τη λειτουργία του καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος καθώς και στον μεταβολισμό στις διάφορες ηλικιακές φάσεις. Αναλύονται οι ορμονικές και σκελετικές αλλαγές της εφηβείας και πώς αυτές επηρεάζουν την ικανότητα ανάπτυξης δύναμης και αντοχής.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τις επιδράσεις της ταχείας ανάπτυξης και τον συσχετισμό της με τραυματισμούς ή διαταραχές στη λειτουργικότητα των αρθρώσεων και των μυών. Αναλύονται οι ιδιαιτερότητες των αρθρώσεων και των μαλακών μορίων, καθώς και η σημασία προσαρμογής της έντασης και του είδους της άσκησης. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι αλλαγές στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα, την οστική πυκνότητα και την ορμονική δραστηριότητα, με εστίαση στον τρόπο που το σώμα ανταποκρίνεται στις ασκήσεις με αντιστάσεις. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν πώς να προσαρμόζουν τα προπονητικά προγράμματα στις ανάγκες των αθλουμένων, διασφαλίζοντας ότι η προπόνηση προάγει την υγεία και τη σωστή σωματική ανάπτυξη.

Τέλος, αναγνωρίζουν τα σημεία ωρίμανσης και ανάπτυξης και χρησιμοποιούν αυτή τη γνώση προκειμένου να επιτύχουν ασφαλή και αποτελεσματική προπόνηση με αντιστάσεις, βοηθώντας έτσι τα παιδιά και τους/τις εφήβους/-ες να αναπτύξουν τις σωματικές και κινητικές δεξιότητές τους. Προτεινόμενη εκπαιδευτική μέθοδος είναι η εμπλουτισμένη εισήγηση με τη χρήση προγραμμάτων παρουσίασης, ενώ στόχος

είναι η κατανόηση των αλλαγών που συμβαίνουν κατά την παιδική και την εφηβική ηλικία και πώς αυτές επηρεάζουν την ανταπόκριση του οργανισμού στην προπόνηση με αντιστάσεις.

2.4.A.2 | ΑΡΧΕΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ/-ΕΣ

Η δεύτερη υποενότητα επικεντρώνεται στη δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των νεαρών αθλουμένων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας κατά τον σχεδιασμό των προγραμμάτων με αντιστάσεις. Στο πλαίσιο αυτό, καλύπτονται οι βασικές αρχές κινησιολογίας και ανάπτυξης δύναμης σε νεαρά άτομα, με εστίαση στη σταδιακή αύξηση του φορτίου και στη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων. Τονίζεται η σημασία της ασφάλειας κατά την προπόνηση με αντιστάσεις, ειδικά ως προς την τεχνική για την αποφυγή τραυματισμών, ενώ παράλληλα οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τη σημασία της προθέρμανσης και της αποθεραπείας.

Εξετάζεται η ανάγκη προσαρμογής των προπονητικών στόχων ανάλογα με την ηλικία, το επίπεδο φυσικής κατάστασης και τις ανάγκες του κάθε παιδιού ή εφήβου/-ης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες σχεδιάζουν ατομικά και ομαδικά προγράμματα που βελτιώνουν τη δύναμη, την αντοχή και την ευλυγισία, με βάση τις αναπτυξιακές φάσεις του/της κάθε αθλουμένου/-ης.

Παράλληλα, διδάσκονται μεθόδους παρακολούθησης της προόδου των ασκουμένων, αξιολογώντας την απόδοσή τους και προσαρμόζοντας τα προγράμματα ανάλογα με τις ανάγκες τους. Επιπλέον, αναγνωρίζεται η σημασία της ψυχολογικής υποστήριξης και παρακίνησης στην αθλητική εξέλιξη των παιδιών και των εφήβων.

Στη θεωρία, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση, ενώ στο εργαστήριο η τεχνική της επίδειξης. Στόχος είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αποκτήσουν τις δεξιότητες για τη δημιουργία ασφαλών και αποτελεσματικών προπονητικών προγραμμάτων, τα οποία βελτιώνουν τη δύναμη, την αντοχή και την κινητικότητα των αθλουμένων, και να συμμετέχουν ενεργά στην προπόνηση, εφαρμόζοντας τις αρχές που διδάσκονται.

2.4.A.3 | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ

Η τρίτη υποενότητα εστιάζεται σε μεθόδους και εργαλεία που αξιολογούν τη φυσική κατάσταση παιδιών και εφήβων, καθώς και στις ανάγκες που προκύπτουν κατά την ανάπτυξη. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εφαρμόζουν ειδικά τεστ και μετρήσεις προκειμένου να αξιολογήσουν τη δύναμη, την αντοχή, την ευλυγισία κ.λπ. των νεαρών αθλουμένων. Στο πλαίσιο αυτό, περιλαμβάνεται η ανάλυση των αναπτυξιακών φάσεων της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας και η σημασία τους για την εκτίμηση των αναγκών και δυνατοτήτων του κάθε ατόμου. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξετάζουν τη μεταβλητότητα των χαρακτηριστικών της φυσικής κατάστασης ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και το στάδιο της σωματικής ανάπτυξης, ώστε να προσαρμόζουν ανάλογα τα προπονητικά προγράμματα.

Επιπλέον, εξοικειώνονται με εργαλεία όπως τα ερωτηματολόγια και οι σωματομετρικές μετρήσεις για την καταγραφή των αναγκών των ασκουμένων. Έμφαση δίνεται στην κατανόηση των ιδιαιτεροτήτων που συνοδεύουν την ανάπτυξη, προκειμένου να διασφαλίζεται ότι τα προγράμματα προπόνησης είναι κατάλληλα για την ηλικιακή ομάδα και τις ατομικές ανάγκες των αθλουμένων.

Σημαντικό τμήμα αποτελεί η ανάλυση των δεδομένων αξιολόγησης, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες, αξιοποιώντας τα, να δημιουργούν αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης που βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση με ασφαλή και επιστημονικά τεκμηριωμένο τρόπο.

Στη θεωρία, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση, ενώ στο εργαστηριακό μέρος κατάλληλη θα μπορούσε να είναι η τεχνική της επίδειξης. Στόχος είναι η απόκτηση δεξιοτήτων για την εφαρμογή τεστ και μετρήσεων που αφορούν τη φυσική κατάσταση των νεαρών αθλουμένων, η ερμηνεία των αποτελεσμάτων των αξιολογήσεων και η χρησιμοποίηση και προσαρμογή τους στα προπονητικά προγράμματα, συναρτώμενα πάντα με τις αναπτυξιακές φάσεις και τις ατομικές ανάγκες των παιδιών και των εφήβων.

2.4.A.4 | ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ

Η τέταρτη υποενότητα στοχεύει στην εξατομίκευση των παραπάνω προπονητικών προγραμμάτων, λαμβάνοντας υπόψη τις φυσιολογικές και ψυχολογικές διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν τα αναπτυξιακά στάδια και προσαρμόζουν τις ασκήσεις με αντιστάσεις ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ηλικίας, με σκοπό τη σωστή ανάπτυξη της δύναμης και της κινητικότητας, αλλά και την ασφάλεια των ασκουμένων.

Παρουσιάζονται οι βασικές αρχές της δομής και του περιεχομένου των προγραμμάτων άσκησης, με σκοπό τη διαμόρφωση στόχων που ανταποκρίνονται στην κινητική και φυσιολογική ωρίμανση των αθλουμένων. Αναλύονται οι διαφορές ανάμεσα στα προγράμματα άσκησης για παιδιά και εφήβους και σε εκείνα για ενήλικους/-ες, καθώς και οι τρόποι προσαρμογής ασκήσεων με αντιστάσεις ώστε να είναι κατάλληλες για κάθε ηλικιακή ομάδα.

Επιπλέον, εξετάζονται οι παράγοντες που εκτιμώνται για την προσαρμογή των προγραμμάτων, όπως οι δυνατότητες εξοπλισμού, ο αριθμός των ασκουμένων και οι ατομικές ιδιαιτερότητες (π.χ. η σωματική κατασκευή και το επίπεδο φυσικής κατάστασης). Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να τροποποιούν τις ασκήσεις με αντιστάσεις και να ενσωματώνουν ασκήσεις ευλυγισίας, ισορροπίας και συντονισμού, προκειμένου αυτές να καλύπτουν επαρκέστερα τις ανάγκες των αθλουμένων. Σημαντική παραμένει, ωστόσο, η αναφορά στη σημασία της ασφάλειας και της σωστής παρακολούθησης των αθλουμένων κατά την εκτέλεση των προγραμμάτων.

Στη θεωρία, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση μέσω προγραμμάτων παρουσίασης, ενώ στο εργαστηριακό μέρος μπορεί να χρησιμοποιηθεί η τεχνική της

επίδειξης. Στόχος της υποεπενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αναπτύξουν την ικανότητα προσαρμογής των προπονητικών προγραμμάτων ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξης, τη σωματική διάπλαση, το επίπεδο φυσικής κατάστασης και τις ανάγκες των αθλουμένων.

2.4.A.5 | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΝΕΑΡΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

Η πέμπτη υποεπενότητα εστιάζεται στις κατάλληλες μεθόδους διδασκαλίας και παιδαγωγικής καθοδήγησης για την προπόνηση με αντιστάσεις παιδιών και εφήβων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εφαρμόζουν αποτελεσματικές διδακτικές στρατηγικές προσαρμοζόμενες στα επίπεδα ανάπτυξης και κατανόησης των αθλουμένων. Εξετάζονται τρόποι ενθάρρυνσης και παρακίνησης των ασκουμένων, ώστε να διατηρούν το ενδιαφέρον τους για την άσκηση και να έχουν θετική στάση απέναντι στη σωματική δραστηριότητα.

Καλύπτεται η σημασία της προσαρμογής του τρόπου επικοινωνίας και της καθοδήγησης κατά την προπόνηση, ανάλογα με την ηλικία, τη φυσική κατάσταση, το άθλημα ενασχόλησης και τις μαθησιακές ανάγκες του κάθε παιδιού ή εφήβου/-ης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες δημιουργούν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον άσκησης, λαμβάνοντας υπόψη τις ψυχολογικές ανάγκες των νεαρών αθλουμένων, όπως αυτοπεποίθηση, ενθάρρυνση της συνεργασίας, δημιουργία κινήτρων και θετική ανατροφοδότηση.

Επιπλέον, εξετάζεται η ανάπτυξη των ηγετικών ικανοτήτων των εκπαιδευομένων, προκειμένου να διαχειρίζονται αποτελεσματικά ομάδες ασκουμένων, εφαρμόζοντας ορθά παιδαγωγικές τεχνικές των ασκήσεων με αντιστάσεις. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες προσαρμόζουν τα προγράμματα προπόνησης, ώστε να είναι ασφαλή, προσιτά και κατανοητά, ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή των νεαρών αθλουμένων με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα, ενώ παράλληλα καλλιεργούν τις σωματικές και κοινωνικές δεξιότητές τους.

Στη θεωρία, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση μέσω προγραμμάτων παρουσίασης ή μέσω του καταγλιισμού ιδεών, ενώ στο εργαστηριακό μέρος χρησιμοποιείται η τεχνική της επίδειξης, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες παρατηρούν τον/την εκπαιδευτή/-τρια να εκτελεί μια άσκηση και στη συνέχεια την επαναλαμβάνουν υπό την καθοδήγησή του/της. Στόχος είναι να αποκτήσουν τις δεξιότητες που απαιτούνται ώστε να επικοινωνούν αποτελεσματικά με τους/τις νεαρούς/-ές ασκούμενους/-ες, να τους/τις παρακινούν και να τους/τις καθοδηγούν στη σωστή τεχνική εκτέλεσης των ασκήσεων.

2.4.A.6 | ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΑΛΕΝΤΟΥ

ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Η έκτη υποεπενότητα αναγνωρίζει και αξιολογεί τα φυσικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά που υποδηλώνουν την ύπαρξη αθλητικού ταλέντου σε παιδιά και εφήβους/-ες. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εντοπίζουν τα κριτήρια που καθορίζουν την αθλητική ικανότητα,

όπως η φυσική κατάσταση, οι κινητικές δεξιότητες, η ταχύτητα κ.λπ. Μελετούν τις διαδικασίες ανίχνευσης του ταλέντου, καθώς και τα εργαλεία και τις μεθόδους καταγραφής της φυσικής και κινητικής ανάπτυξης των αθλουμένων σε αναπτυξιακές ηλικίες. Δίνεται έμφαση στην εξατομικευμένη παρακολούθηση των αθλητών/-τριών, ώστε να αναδεικνύονται οι δυνατότητες και να ενθαρρύνεται η αθλητική εξέλιξη με τρόπο που να προάγει την υγεία και την ψυχολογική ευεξία.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, πλέον, εφαρμόζουν μετρήσεις και αξιολογήσεις, όπως δοκιμασίες δύναμης, αντοχής, ταχύτητας και ευκινησίας, και ερμηνεύουν τα αποτελέσματα προκειμένου να προσδιορίσουν τις προοπτικές εξέλιξης ενός/μιας νεαρού/-ής αθλητή/-τριας. Παράλληλα, αναγνωρίζουν τις ψυχολογικές παραμέτρους που διαμορφώνουν ένα αθλητικό ταλέντο, όπως είναι το κίνητρο, η επιμονή και η αντίληψη του/της αθλητή/-τριας για την προσπάθεια. Στο πλαίσιο αυτό, αναλύεται η σημασία της έγκαιρης ανίχνευσης ενός ταλέντου και της σωστής καθοδήγησης, ώστε οι αθλητές/-τριες να αναπτύσσουν πλήρως τις δεξιότητές τους με ασφαλή και υγιή τρόπο.

Στη θεωρία, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση ή οι ασκήσεις μέσω ομάδων εργασίας που ενισχύουν το ενδιαφέρον των εκπαιδευομένων, ενώ στο εργαστηριακό μέρος θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η τεχνική της επίδειξης. Στόχος της υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αναγνωρίζουν τις φυσικές και ψυχολογικές παραμέτρους που υποδηλώνουν την παρουσία αθλητικού ταλέντου και να αξιολογούν τις ικανότητες των νεαρών αθλουμένων με επιστημονικά τεκμηριωμένες μεθόδους.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S. & Oliver, J. L. (2023). *Βασικές αρχές προπόνησης παιδιών και εφήβων*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
2. Kraemer, W. J. & Steven, S. J. (1996). *Ανάπτυξη δύναμης σε παιδιά & εφήβους*. Αθήνα: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

1. Fleck, S. J. & Kraemer, W. J. (2000). *Προπόνηση δύναμης. Σχεδιασμός προγραμμάτων*. Αθήνα: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Φατούρος, Ι. & Χατζηνικολάου, Α. (2018). *Προπόνηση με Βάρη. Εκτέλεση, διδασκαλία, ασφάλεια & οργάνωση των ασκήσεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Ίων.
3. Θεοδοσίου, Χ. Ι. (2010). *Ασκήσεις με Αντιστάσεις. Ορολογία, περιγραφή, ταξινόμηση*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

2.4.B • ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Στόχος της μαθησιακής ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αναγνωρίσουν τους περιορισμούς που επιφέρουν η διαδικασία γήρανσης και οι χρόνιες παθήσεις στις ανθρώπινες ικανότητες, καθώς και τις ιδιαιτερότητες των ειδικών πληθυσμών, που βρίσκονται σε διάφορα στάδια και καταστάσεις της ζωής (όπως η εγκυμοσύνη, η παχυσαρκία, η καρδιαγγειακή νόσος και ο καρκίνος), ώστε να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα άσκησης με στόχο τη βελτίωση των κινητικών και φυσικών ικανοτήτων τους, αλλά και να μπορούν να επιλέγουν και να εφαρμόζουν τις κατάλληλες δοκιμασίες ελέγχου. Μέσα από αυτή την ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αξιολογούν τις θετικές επιδράσεις αυτού του είδους άσκησης, με σκοπό τη βελτίωση των σωματικών ικανοτήτων και επιδόσεων, καθώς και διαφόρων φυσιολογικών λειτουργιών του οργανισμού σε ειδικούς πληθυσμούς.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Περιγράφουν τις φυσιολογικές και λειτουργικές μεταβολές του ανθρώπου ως συνέπεια της γήρανσης και των χρόνιων παθήσεων, καθώς και τις επιδράσεις αυτών στην ψυχική υγεία, το κοινωνικό σύνολο και γενικότερα στην ποιότητα ζωής,
- Περιγράφουν την ορθή τεχνική εκτέλεσης ασκήσεων με στόχο την ενδυνάμωση ασκουμένων τρίτης ηλικίας,
- Αναγνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες και τις μειονεξίες που βιώνουν οι ασθενείς με χρόνιες παθήσεις,
- Δίνουν τις κατευθυντήριες οδηγίες ασφαλούς άσκησης ασθενών,
- Εφαρμόζουν στην πράξη τις αποκτηθείσες βασικές θεωρητικές γνώσεις, ώστε να σχεδιάζουν και να οργανώνουν ομαδικά και εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της φυσικής κατάστασης των ειδικών πληθυσμών,
- Χρησιμοποιούν την προπόνηση με αντιστάσεις και ως μέσο πρόληψης τραυματισμών,
- Παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον προπόνησης στο οποίο μπορεί να εφαρμοστεί πρόγραμμα ενδυνάμωσης με αντιστάσεις για την τρίτη ηλικία,
- Χρησιμοποιούν διαφορετικές προπονητικές μεθόδους ανάλογα με τον προπονητικό στόχο για τη βελτίωση της απόδοσης των ασκουμένων,
- Αναζητούν τη γνώση που προέρχεται από επιστημονικές μελέτες και τις σύγχρονες αθλητικές τάσεις,

- Αναγνωρίζουν λάθη τεχνικής κατά την εκτέλεση των ασκήσεων,
- Διαχειρίζονται αποτελεσματικά όλο τον διαθέσιμο εξοπλισμό για τη δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων ενδυνάμωσης με αντιστάσεις για την τρίτη ηλικία και τους ειδικούς πληθυσμούς.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Γήρανση / Χρόνιες παθήσεις / Αξιολόγηση / Λειτουργική προπόνηση / Εξοπλισμός / Σχεδιασμός και αξιολόγηση προγραμμάτων / Περιβάλλον προπόνησης / Ασφάλεια / Προπονητικοί στόχοι / Κίνητρο.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (3), Σύνολο (5).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ
2	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΤΗ ΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ
3	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ
4	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ
5	ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ
6	ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ
7	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Κείμενο αναφοράς

2.4.B.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην προπόνηση με αντιστάσεις που απευθύνεται σε ειδικούς πληθυσμούς και στην τρίτη ηλικία. Αρχικά, γίνεται η παρουσίαση των διαφορετικών ειδικών πληθυσμών και των ιδιοτεροτήτων τους (π.χ. έγκυοι, παχύσαρκοι, ασθενείς με καρδιαγγειακές παθήσεις) και ακολουθεί η ανάλυση των οφελών της προπόνησης με αντιστάσεις για κάθε κατηγορία ξεχωριστά. Στη συνέχεια, γίνεται η σύγκριση και η αντιπαραβολή της προπόνησης με αντιστάσεις για ειδικούς πληθυσμούς σε σχέση με την τυπική προπόνηση αντιστάσεων και σε σχέση με άλλα πρωτόκολλα άσκησης. Επίσης, κρίνεται σκόπιμη και η δημιουργία υποθετικών σεναρίων και η εξάσκηση στην αξιολόγηση των αναγκών των ασκουμένων που ανήκουν σε ειδικούς πληθυσμούς. Επιπλέον, είναι σημαντικό να γίνεται χρήση ποικιλίας διδακτικών μεθόδων, όπως: διαλέξεις, συζητήσεις, παρουσιάσεις, βίντεο και πρακτικές ασκήσεις, ώστε, μετά την

ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες να είναι ικανοί/-ές αφενός να αξιολογούν τις ανάγκες των ασκούμενων από διάφορους ειδικούς πληθυσμούς αιτιολογώντας τα οφέλη της και αφετέρου να συνταγογραφούν την προπόνηση με αντιστάσεις για ειδικούς πληθυσμούς και για την τρίτη ηλικία.

Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν: ποιοι πληθυσμοί θεωρούνται «ειδικοί», πώς επηρεάζονται από τη γήρανση και τις χρόνιες παθήσεις, ποιες είναι οι ιδιαιτερότητες και οι ανάγκες τους σε σχέση με την άσκηση, ποια είναι τα οφέλη της προπόνησης με αντιστάσεις για τους ειδικούς πληθυσμούς και την τρίτη ηλικία, αλλά και σε τι αυτή διαφοροποιείται από την τυπική προπόνηση με αντιστάσεις.

2.4.B.2 | ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΤΗ ΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της υποεπάρκειας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις φυσιολογικές και τις λειτουργικές αλλαγές που επιφέρουν η γήρανση και οι χρόνιες παθήσεις. Συγκεκριμένα, στις επιδράσεις της γήρανσης και των χρόνιων παθήσεων στην ψυχολογία και την κοινωνική ζωή καθώς και σε διάφορα συστήματα, όπως είναι το κινητικό, το καρδιαγγειακό, το αναπνευστικό, και το μεταβολικό. Ο στόχος είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εξοικειωθούν με τις επιπτώσεις της γήρανσης και των χρόνιων παθήσεων. Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται οι κοινές χρόνιες ασθένειες που επηρεάζουν την άσκηση, οι συγκεκριμένες επιδράσεις τους σε κάθε σύστημα του οργανισμού, αλλά και οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ γήρανσης και χρόνιων παθήσεων. Επίσης, κρίνεται σκόπιμη η παρουσίαση γραφημάτων και διαγραμμάτων που απεικονίζουν τις φυσιολογικές αλλαγές με τη γήρανση, η ανάλυση μελετών που εστιάζονται στις επιπτώσεις χρόνιων παθήσεων στην άσκηση και η επίδειξη ασκήσεων προσαρμοσμένων σε διαφορετικές ηλικίες και επίπεδα ικανότητας. Επιπλέον, προτείνεται η χρήση ποικιλίας διδακτικών μεθόδων, όπως διαλέξεις, συζητήσεις για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ασκούμενοι/-ες σταδιακά με τη γήρανση ή με τις χρόνιες παθήσεις.

Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν και αντιλαμβάνονται ότι οι αλλαγές στα διάφορα συστήματα (μυοσκελετικό, καρδιαγγειακό, αναπνευστικό, μεταβολικό), στην ισορροπία και τον συντονισμό επιφέρουν δυνητικά πολλούς περιορισμούς στην κινητικότητα και τη λειτουργικότητα των ατόμων, αυξάνουν τον κίνδυνο των πτώσεων και των τραυματισμών, επιδεινώνουν τα ψυχολογικά και τα κοινωνικά προβλήματα, με συνέπεια την επιδείνωση της ποιότητας ζωής.

2.4.B.3 | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της υποεπάρκειας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις βασικές αρχές αξιολόγησης και σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης για ειδικούς πληθυσμούς. Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, αφενός, εξοικειώνονται

με την εφαρμογή δοκιμασιών αξιολόγησης, δηλαδή: α) την επιλογή των κατάλληλων δοκιμασιών για ειδικούς πληθυσμούς, β) τη διεξαγωγή και αξιολόγηση των δοκιμασιών με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα, καθώς και γ) την ερμηνεία των αποτελεσμάτων αξιολόγησης, και αφετέρου, εξοικειώνονται με τις γενικές αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης για ειδικούς πληθυσμούς, δηλαδή: α) τον καθορισμό στόχων με βάση τα αποτελέσματα αξιολόγησης, β) την εφαρμογή των αρχών άσκησης (συχνότητα, ένταση, χρόνος, είδος), γ) την προσαρμογή των προγραμμάτων σε ατομικές ανάγκες και τυχόν ατομικούς περιορισμούς. Επιπλέον, όσον αφορά τις προσαρμογές για ειδικούς πληθυσμούς, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τη συνεκτίμηση των ιδιοτεροτήτων και περιορισμών κάθε ειδικού πληθυσμού, την επιλογή ασκήσεων και την προοδευτική αύξηση επιβάρυνσης, καθώς και τη χρήση ασφαλούς και αποτελεσματικού εξοπλισμού. Σκόπιμη κρίνεται περαιτέρω η επίδειξη διαφορετικών δοκιμασιών αξιολόγησης (π.χ. δοκιμασίες μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, ισορροπίας, μυϊκής δύναμης) σε ειδικούς πληθυσμούς και η εξάσκηση στην ερμηνεία αποτελεσμάτων, η συζήτηση για κοινά λάθη που γίνονται κατά τον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης που απευθύνονται στους παραπάνω πληθυσμούς και η ανάλυση μελετών που εστιάζονται στην αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων άσκησης για αυτούς. Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες παροτρύνονται στη δημιουργία εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης για διαφορετικούς/-ές ασκούμενους/-ες που ανήκουν στο φάσμα των ειδικών πληθυσμών.

Συνεπώς, μέσα από διδακτικές πρακτικές, διαδραστικές ασκήσεις και στοχευμένα παραδείγματα, ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σημασία της αξιολόγησης, τους σκοπούς και τα οφέλη της στην άσκηση, συνδυαστικά με τα διαφορετικά είδη αξιολόγησης (π.χ. φυσικής κατάστασης, λειτουργικότητας, κινδύνου).

2.4.B.4 | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι οι βασικές αρχές της τεχνικής των ασκήσεων με αντιστάσεις, καθώς και η επιλογή ασκήσεων για διαφορετικές μυϊκές ομάδες που εφαρμόζονται σε ειδικούς πληθυσμούς και στην τρίτη ηλικία. Με χρήση οπτικοακουστικών μέσων για βελτίωση της κατανόησης, γίνεται επίδειξη και ανάλυση διαφόρων τεχνικών, δηλαδή επίδειξη της σωστής και της λανθασμένης τεχνικής για διάφορες ασκήσεις με αντιστάσεις (π.χ. squat, lunge, push-up, bicep curl), και παράλληλα αναγνώριση και διόρθωση κοινών λαθών τεχνικής. Η επιλογή κατάλληλων ασκήσεων προϋποθέτει την κατανόηση των στόχων, του επιπέδου φυσικής κατάστασης και των περιορισμών των ασκούμενων, καθώς και τον προσδιορισμό των συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων και κινήσεων που ενδιαφέρουν, αλλά και τη χρήση διαφορετικών τύπων αντιστάσεων. Η προσαρμογή των ασκήσεων για εφαρμογή σε ειδικούς πληθυσμούς προϋποθέτει, επίσης, την κατανόηση των ιδιοτεροτήτων και των περιορισμών κάθε πληθυσμού, την επιλογή τροποποιημένων ασκήσεων για ασφάλεια και αποτελεσματικότητα, καθώς και τη χρήση βοηθητικών

μέσων και εξοπλισμού. Επίσης, κρίνονται σκόπιμες: α) η αξιολόγηση της τεχνικής των ασκουμένων και η παροχή ανατροφοδότησης, β) η δημιουργία σταθμών άσκησης με διαφορετικές ασκήσεις και επίπεδα δυσκολίας, γ) η συζήτηση μεταξύ των καταρτιζομένων για κοινά λάθη τεχνικής και τρόπους διόρθωσης και δ) η ανάλυση μελετών που εστιάζονται στην επίδραση της τεχνικής στην απόδοση και την πρόκληση τραυματισμών με εφαρμογή στους ειδικούς πληθυσμούς.

Συνεπώς, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σημασία της σωστής τεχνικής και τις βασικές αρχές τεχνικής των ασκήσεων με αντιστάσεις, καθώς και τις επιδράσεις της τεχνικής στην ασφάλεια, την αποτελεσματικότητα και την πρόληψη τραυματισμών.

2.4.B.5 | ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι οι ειδικές εφαρμογές προπόνησης με αντιστάσεις για εγκύους, παχύσαρκους/-ες, ασθενείς μη μεταδιδόμενων ασθενειών (π.χ. καρδιαγγειακές παθήσεις, καρκίνος). Η καθοδήγηση στον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης βασίζεται στην επιλογή των κατάλληλων ασκήσεων για κάθε πληθυσμό, στην προοδευτική αύξηση της έντασης και της διάρκειας, στη συνεκτίμηση των ατομικών αναγκών και περιορισμών και στη συνεργασία με άλλους/-ες επαγγελματίες υγείας. Είναι σημαντικό να γίνεται χρήση ποικιλίας διδακτικών μεθόδων, όπως είναι διαλέξεις αντιπροσώπων από διαφορετικούς συναφείς επαγγελματικούς κλάδους, παρουσιάσεις βίντεο και επίδειξη πρακτικών ασκήσεων προσαρμοσμένων σε εγκύους, παχύσαρκους/-ες, ασθενείς με καρδιαγγειακές παθήσεις και ασθενείς με καρκίνο. Επίσης, κρίνεται σκόπιμη: α) η συζήτηση για κοινά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ασκούμενοι/-ες σε κάθε πληθυσμό, β) η συζήτηση για ηθικά και νομικά ζητήματα, γ) η ανάλυση συναφών μελετών που εστιάζονται στην αποτελεσματικότητα της προπόνησης με αντιστάσεις σε ειδικούς πληθυσμούς και δ) η εξάσκηση στην αξιολόγηση της προόδου και των αποτελεσμάτων των ασκουμένων. Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες παροτρύνονται στη δημιουργία εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης για εγκύους, παχύσαρκους/ες, ασθενείς με καρδιαγγειακές παθήσεις και ασθενείς με καρκίνο.

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τις ιδιαιτερότητες κάθε πληθυσμού (π.χ. έγκυες γυναίκες: φυσιολογικές αλλαγές, προσαρμογές ασκήσεων, μέτρα ασφάλειας· παχύσαρκοι/-ες: προκλήσεις, προσαρμογές ασκήσεων, οφέλη· ασθενείς με καρδιαγγειακές παθήσεις: ειδικές ασκήσεις, προοδευτική προσαρμογή, μέτρα ασφάλειας, και ασθενείς με καρκίνο: επιδράσεις θεραπειών, τροποποιήσεις ασκήσεων, ψυχολογική υποστήριξη).

2.4.B.6 | ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η ασφάλεια των ασκουμένων και η πρόληψη τυχόν τραυματισμών. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαι-

δευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν: α) τις βασικές αρχές ασφαλούς προπόνησης των ειδικών πληθυσμών (π.χ. τη σημασία της προθέρμανσης και της αποθεραπείας, την επιλογή του κατάλληλου εξοπλισμού και του περιβάλλοντος άσκησης, την τεχνική των ασκήσεων και την ανάγκη της προοδευτικής αύξησης της επιβάρυνσης, καθώς και την αναγνώριση και αποφυγή σημείων δυσφορίας ή πόνου κατά την άσκηση με αντιστάσεις), β) τα αίτια, τα συμπτώματα και τους τρόπους πρόληψης τραυματισμών, και γ) τους τρόπους θεραπείας και αποκατάστασης τραυματισμών για γρήγορη επιστροφή στην άσκηση. Επίσης, ενθαρρύνονται να εξοικειωθούν με την αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών (π.χ. πρώτες βοήθειες για κοινές αθλητικές κακώσεις, χρήση απινιδωτή [AED], δημιουργία σχεδίου έκτακτης ανάγκης) και να αντιληφθούν τις ευθύνες που έχουν (π.χ. υποχρεώσεις ασφάλειας προς τους/τις ασκούμενους/-ες, συνεργασία με άλλους/-ες επαγγελματίες υγείας, σεβασμός στην αυτονομία και το απόρρητο των ασκούμενων). Επίσης, κρίνεται σκόπιμη: α) η επίδειξη της σωστής τεχνικής των ασκήσεων και της προοδευτικής αύξησης της επιβάρυνσης, β) η ανάλυση των συνηθισμένων λαθών που οδηγούν σε τραυματισμούς, γ) η εξάσκηση στην αξιολόγηση του κινδύνου τραυματισμού, δ) η εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες για τις κοινές αθλητικές κακώσεις και ε) η συζήτηση για ηθικά και νομικά ζητήματα κατά την προπόνηση.

Επιπρόσθετα, είναι σημαντικό να γίνεται χρήση ποικιλίας διδακτικών μεθόδων, όπως διαλέξεις από προσκεκλημένους/-ες επαγγελματίες υγείας (ψυχοθεραπευτές/-τριες ή διασώστες/-τριες, για να μοιραστούν τις γνώσεις και την εμπειρία τους), συζητήσεις, παρουσιάσεις, βίντεο, ασκήσεις προσομοίωσης και πρακτικές ασκήσεις.

2.4.B.7 | ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η αναζήτηση και η αξιολόγηση των διαφόρων επιστημονικών πηγών που χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με τη συνεχή εκπαίδευση και την επαγγελματική ανάπτυξη. Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται: α) να κατανοήσουν τη σημασία της ενημέρωσης για τις σύγχρονες τάσεις στην προπόνηση με αντιστάσεις των ειδικών πληθυσμών, β) τον ρόλο της επιστημονικής έρευνας στην άσκηση με αντιστάσεις, γ) να αξιολογήσουν σύγχρονες επιστημονικές μελέτες και δ) να εφαρμόσουν τα επιστημονικά ευρήματα στην πράξη. Παράλληλα, οι εκπαιδευτές/-τριες προτρέπουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες: α) να διατηρούν την επαγγελματική τους ενημέρωση σε υψηλό επίπεδο, δηλαδή μέσα από πηγές επιστημονικής πληροφόρησης (π.χ. επιστημονικά περιοδικά, οργανισμούς, συνέδρια), β) να κατανοήσουν τη σημασία της έρευνας και της μεθοδολογίας, γ) να προωθούν την έρευνα (π.χ. σχεδιασμός και διεξαγωγή έρευνας, δημοσίευση ερευνητικών ευρημάτων), δ) να συμμετέχουν σε εκπαιδευτικά προγράμματα και πιστοποιήσεις, ε) να έρχονται σε επαφή με άλλους/-ες επαγγελματίες και να σέβονται την επαγγελματική ηθική και δεοντολογία (π.χ. κώδικες δεοντολογίας και κανόνες, υποχρεώσεις προς τους/τις ασκούμενους/-ες και την

κοινωνία, διαχείριση συγκρούσεων συμφέροντος).

Επίσης, κρίνεται σκόπιμη η ανάλυση επιστημονικών μελετών σχετικά με την προπόνηση με αντιστάσεις, η αξιολόγηση των ευρημάτων τους, η συζήτηση για ηθικά διλήμματα στην προπονητική πράξη, η εξάσκηση στην ανάπτυξη ερευνητικών ερωτήσεων και υποθέσεων και η παρουσίαση ερευνητικών εργασιών. Ωστόσο, η υποενότητα θα πρέπει να προσαρμόζεται στις ανάγκες και το επίπεδο των καταρτιζομένων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Cartwright, L. A. & Peer, K. S. (2020). *Θεμελιώδεις αρχές της προπόνησης αποκατάστασης*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
2. Θεοδοσίου, Χ. Ι. (2010). *Ασκήσεις με Αντιστάσεις. Ορολογία, περιγραφή, ταξινόμηση*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Συμπληρωματικές

1. Schoenfeld, B. J. & Snarr, R. L. (επιμ.). (2023). *Βασικός οδηγός του Personal Training από την NSCA*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
2. Φατούρος, Ι. & Χατζηνικολάου, Α. (2018). *Προπόνηση με Βάρη. Εκτέλεση, διδασκαλία, ασφάλεια & οργάνωση των ασκήσεων*. Αθήνα: Εκδόσεις 'Ιων.

2.4.Γ • ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις απαραίτητες γνώσεις και τεχνικές ώστε να είναι σε θέση να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να αξιολογούν προγράμματα ενδυνάμωσης για ασκούμενους/-ες ποικίλων αθλημάτων πολλαπλών ταχυτήτων, διαφορετικού ηλικιακού και αθλητικού επιπέδου. Στην ενότητα αυτή, δίνονται πληροφορίες για το μυϊκό σύστημα του ανθρώπου, τα σύγχρονα συστήματα προπόνησης ενδυνάμωσης, καθώς και για την εξειδικευμένη μυολογία που αφορά τα αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων. Τέλος, γίνεται αναφορά στην τεχνική των ασκήσεων, στα σημεία προσοχής, αλλά και στη χρήση του απαραίτητου εξοπλισμού, ώστε να εφαρμοστεί η προπόνηση ενδυνάμωσης με αποτελεσματικότητα και ασφάλεια.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Περιγράφουν την ορθή τεχνική εκτέλεσης ασκήσεων με στόχο την ενδυνάμωση των αθλητών/-τριών διαφορετικών ηλικιών και προπονητικών επιπέδων,
- Αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά ποικίλων αθλημάτων πολλαπλών ταχυτήτων,
- Σχεδιάζουν προπονήσεις βελτίωσης φυσικής κατάστασης για τα αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων,
- Αναγνωρίζουν τις εξατομικευμένες ανάγκες των αθλητών/-τριών αναφορικά με την προπόνηση ενδυνάμωσης με αντιστάσεις σε αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων,
- Χρησιμοποιούν διαφορετικές προπονητικές μεθόδους ανάλογα με τον προπονητικό στόχο για τη βελτίωση της απόδοσης των ασκουμένων,
- Διαχειρίζονται αποτελεσματικά τον διαθέσιμο εξοπλισμό για τη δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων ενδυνάμωσης με αντιστάσεις για διαφορετικές ηλικίες και προπονητικά επίπεδα,
- Εφαρμόζουν εναλλακτικά προγράμματα ενδυνάμωσης με τη χρήση κάθε διαθέσιμου εξοπλισμού, όπως μάντες ενδυνάμωσης, ιατρικές μπάλες, λάστιχα, όργανα ενδυνάμωσης, αλλά και με το βάρος του σώματος,
- Χρησιμοποιούν την προπόνηση με αντιστάσεις και ως μέσο πρόληψης τραυματισμών,
- Παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον προπόνησης στο οποίο μπορεί να εφαρμοστεί πρόγραμμα ενδυνάμωσης με αντιστάσεις σε αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων,
- Αναζητούν τη γνώση που προέρχεται από επιστημονικές μελέτες και τις σύγχρονες αθλητικές τάσεις.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Προπονητικά συστήματα / Ασφάλεια / Εξοπλισμός / Αποκατάσταση / Πρόληψη τραυματισμών / Επιστημονική τεκμηρίωση / Αξιολόγηση / Προπόνηση ενδυνάμωσης / Λειτουργική προπόνηση / Σχεδιασμός και αξιολόγηση προγραμμάτων.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ
2	ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΜΥΪΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
3	ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ
4	ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ
5	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ
6	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ
7	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Κείμενο αναφοράς

2.4.Γ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ
ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην προπόνηση με αντιστάσεις σε αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων, όπως είναι το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση, η χειροσφαίριση, η αντισφαίριση κ.ά. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται, αρχικά, να έρθουν σε επαφή με τις βασικές αρχές της προπόνησης με αντιστάσεις. Στη συνέχεια, καλούνται: α) να κατανοήσουν την έννοια και τους στόχους της προπόνησης με αντιστάσεις για αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων, β) να γνωρίσουν τα οφέλη της προπόνησης με αντιστάσεις για αθλητές/-τριες πολλαπλών ταχυτήτων, γ) να κατανοήσουν τις εφαρμογές της προπόνησης με αντιστάσεις σε διάφορα αθλήματα και δ) να γνωρίσουν τα αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων στα οποία μπορεί δυνάμει να εφαρμοστεί η προπόνηση με αντιστάσεις.

Η χρήση πρακτικών ασκήσεων και παραδειγμάτων θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν καλύτερα τις έννοιες. Συνεπώς, κρίνεται σκόπιμη η χρήση οπτικοακουστικού υλικού (π.χ. βίντεο, εικόνες) για την παρουσίαση διαφορετικών ειδών προπόνησης με αντιστάσεις, η συζήτηση με τους/τις καταρτιζόμενους/-ες για τα οφέλη που έχουν βιώσει από την προπόνηση με αντιστάσεις σε αθλήματα που συμμετέχουν, η δημιουργία σεναρίων προπόνησης με αντιστάσεις για αθλητές/-τριες διαφορετικών επιπέδων και αθλημάτων πολλαπλών ταχυτήτων και η αναπαράσταση ασκήσεων με αντιστάσεις στην τάξη. Η αξιολόγηση της κατανόησης μπορεί να γίνει μέσω δοκιμασιών (τεστ), ασκήσεων ή εργασιών.

2.4.Γ.2 | ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΜΥΪΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην εφαρμοσμένη ανατομία και φυσιολογία του μυϊκού συστήματος. Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται: α) να αποκτήσουν βασικές εφαρμοσμένες γνώ-

σεις για την ανατομία και τη φυσιολογία του μυϊκού συστήματος, β) να κατανοήσουν τη δομή και τη λειτουργία των μυών, γ) να γνωρίσουν τους διαφορετικούς τύπους μυών και τις λειτουργίες τους, δ) να εξηγήσουν τη διαδικασία της μυϊκής συστολής και παραγωγής δύναμης και ε) να περιγράψουν τις προσαρμογές των μυών στην προπόνηση των αθλημάτων πολλαπλών ταχυτήτων.

Συγκεκριμένα, παρουσιάζεται η δομή των μυών (π.χ. μυϊκές ίνες, τένοντες, μυϊκός ιστός), η λειτουργία τους (συστολή, παραγωγή δύναμης, κίνηση), οι τύποι τους (π.χ. σκελετικοί, λείοι, καρδιακοί), η μυϊκή συστολή (π.χ. μηχανισμός, ρόλος νευρικού συστήματος) και οι προσαρμογές των μυών (π.χ. υπερτροφία, υπερπλασία, νευρομυϊκή προσαρμογή) στα αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων.

Η χρήση οπτικοακουστικού υλικού (π.χ. βίντεο, εικόνες, διαγράμματα) κρίνεται σκόπιμη για την απεικόνιση της δομής και της λειτουργίας των μυών σε συνθήκες άσκησης. Επίσης, η χρήση ανατομικών μοντέλων μυών, τα οποία κατά την πρακτική εξάσκηση και τις επιδείξεις ασκήσεων είναι χρήσιμα για να αντιληφθούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλύτερα την ενεργοποίηση και τη συνεισφορά των διαφορετικών μυϊκών ομάδων στα αγωνίσματα πολλαπλών ταχυτήτων. Επίσης, κρίνεται σκόπιμη η συζήτηση με τους/τις καταρτιζόμενους/-ες για τις εμπειρίες τους από τον μυϊκό πόνο και την κόπωση, καθώς και ο πειραματισμός για τη μελέτη της μυϊκής δύναμης και αντοχής στα αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων.

2.4.Γ.3 | ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της υποενοότητας είναι η επισκόπηση των σύγχρονων συστημάτων προπόνησης ενδυνάμωσης που εφαρμόζονται στα αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται: α) η περιοδική προπόνηση (μικρόκυκλοι, μεσόκυκλοι, μακρόκυκλοι, ένταση, όγκος, πυκνότητα), β) η υπερτροφική προπόνηση (υψηλός όγκος προπόνησης, γ) η μέτρια ένταση (μεγάλο εύρος επαναλήψεων), δ) η ισομετρική προπόνηση (στατική σύσπαση μυών, χωρίς κίνηση αρθρώσεων), ε) η πλειομετρική προπόνηση (εκρηκτικές κινήσεις, κυκλική διάταξη – σύσπαση) και στ) η εφαρμοσμένη/λειτουργική προπόνηση (κινήσεις που προσομοιώνουν καθημερινές δραστηριότητες ή αθλητικές δεξιότητες) στο φάσμα των αθλημάτων πολλαπλών ταχυτήτων. Επίσης, κρίνονται σκόπιμα: α) η χρήση πινάκων και διαγραμμάτων για την απεικόνιση των χαρακτηριστικών κάθε συστήματος προπόνησης, β) η επίδειξη εφαρμοσμένων ασκήσεων από αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων σε κάθε σύστημα προπόνησης, γ) ο σχεδιασμός σύντομων προγραμμάτων προπόνησης με βάση διαφορετικά συστήματα, δ) η συζήτηση με τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για τις εμπειρίες τους από διάφορα συστήματα προπόνησης και ε) η ανάλυση διαφόρων προγραμμάτων προπόνησης αθλητών/-τριών πολλαπλών ταχυτήτων.

Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, αφενός, ενθαρρύνονται να επιλέξουν το κατάλληλο σύστημα προπόνησης για αθλητές/-τριες πολλαπλών ταχυτήτων βάσει των στόχων και των ατομικών χαρακτηριστικών τους και, αφετέρου, να σχεδιάσουν

το δικό τους σύντομο πρόγραμμα προπόνησης με βάση διαφορετικά συστήματα προπόνησης, χρησιμοποιώντας βασικές ασκήσεις από κάθε σύστημα.

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες παρακινούνται να γνωρίσουν τα σύγχρονα συστήματα προπόνησης ενδυνάμωσης, να κατανοήσουν τις βασικές αρχές και τα χαρακτηριστικά κάθε συστήματος, ώστε να επιλέγουν το κατάλληλο σύστημα προπόνησης για αθλητές/-τριες πολλαπλών ταχυτήτων και να εφαρμόζουν βασικές ασκήσεις από κάθε σύστημα προπόνησης.

2.4.Γ.4 | ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην κινησιολογία και στις ειδικές μυϊκές ομάδες που εμπλέκονται σε αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων. Συγκεκριμένα: α) παρουσιάζονται οι ειδικές μυϊκές ομάδες (π.χ. μύες των κάτω άκρων: τετρακέφαλος, δικέφαλος γαστροκνήμιος· μύες του κορμού: κοιλιακοί, ραχιαίοι· μύες των άνω άκρων: ώμοι, δικέφαλοι, τρικέφαλοι), β) ο ρόλος των μυών (παραγωγή δύναμης, έκταση αρθρώσεων, σταθεροποίηση σώματος), γ) η κινησιολογία των αθλημάτων πολλαπλών ταχυτήτων, όπως για παράδειγμα οι βασικές κινήσεις (π.χ. τρέξιμο, άλμα, στροφές) σε αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων, και δ) οι μυϊκές απαιτήσεις των αθλημάτων πολλαπλών ταχυτήτων (ανάλυση μυϊκής δραστηριότητας σε διαφορετικά αθλήματα). Επίσης, κρίνεται σκόπιμη η χρήση οπτικοακουστικού υλικού (π.χ. βίντεο, εικόνες) για την απεικόνιση των μυϊκών ομάδων και της κινησιολογίας σε διάφορα αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων, καθώς και η χρήση ανατομικών μοντέλων των μυών για πρακτική εξάσκηση στην αναγνώριση συγκεκριμένων μυών που εμπλέκονται σε αυτά τα αθλήματα.

Παράλληλα, σημαντικές είναι οι επιδείξεις διαφόρων ασκήσεων που εστιάζονται στην ενδυνάμωση ειδικών μυϊκών ομάδων σε συνδυασμό με την ανάλυση βίντεο αθλητών/-τριών πολλαπλών ταχυτήτων, με έμφαση στη μυϊκή δραστηριότητα, και φυσικά η συζήτηση με τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για τις εμπειρίες τους από τον μυϊκό πόνο και την κόπωση σε αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων.

Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αποκτήσουν γνώσεις για τις ειδικές μυϊκές ομάδες που συμμετέχουν σε αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων, να κατανοήσουν τον ρόλο των μυών στην παραγωγή δύναμης και ταχύτητας σε αυτά τα αθλήματα, να εξοικειωθούν με την κινησιολογία των αθλημάτων πολλαπλών ταχυτήτων και να αναλύσουν τις μυϊκές απαιτήσεις σε διάφορα αθλήματα.

2.4.Γ.5 | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η ορθή εκτέλεση των ασκήσεων με ελεύθερο βάρος και μηχανήματα αντιστάσεων υπό το πρίσμα της ασφάλειας και της αποφυγής πιθανών τραυματισμών. Παρουσιάζονται: α) οι βασικές αρχές, όπως είναι η σωστή στάση σώματος, ο έλεγχος της κίνησης, β) η ευθυγράμμιση των αρθρώσεων, γ) τα σημεία προσοχής (π.χ. ασφάλεια, αποφυγή τραυματισμών,

ενεργοποίηση σωστών μυών), δ) οι τρόποι προσαρμογής των ασκήσεων ανάλογα με το επίπεδο δυσκολίας, ε) το εύρος της κίνησης, στ) τα είδη του εξοπλισμού, ζ) διάφορες ασκήσεις με ελεύθερο βάρος (π.χ. squat, lunge, deadlift, bench press, overhead press) και η) ασκήσεις με μηχανήματα (π.χ. leg press, lat pulldown, chest press, cable rows).

Επίσης, κρίνεται σκόπιμη: α) η χρήση οπτικοακουστικού υλικού (π.χ. βίντεο, εικόνες) για την απεικόνιση και την ανάλυση της σωστής τεχνικής, β) η επίδειξη ασκήσεων με ελεύθερο βάρος και μηχανήματων από έμπειρους/-ες προσκεκλημένους/-ες εκπαιδευτές/-τριες ή αθλητές/-τριες, γ) η επίδειξη ασκήσεων εξάσκησης της τεχνικής σε μικρές ομάδες εκπαιδευομένων και στη συνέχεια η συζήτηση με τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για τα λάθη κατά την εκτέλεση των ασκήσεων.

Συνεπώς, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αποκτήσουν δεξιότητες στη σωστή τεχνική εκτέλεσης ασκήσεων με αντιστάσεις, να κατανοήσουν τα βασικά σημεία προσοχής κατά την προπόνηση με αντιστάσεις, ώστε να προσαρμόζουν τις ασκήσεις σε αθλητές/-τριες διαφορετικών επιπέδων, και να εξασκήσουν την εκτέλεση ασκήσεων με ελεύθερο βάρος και αντίστοιχα μηχανήματα.

2.4.Γ.6 | ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι ο καθορισμός των στόχων, της έντασης, του όγκου και της συχνότητας της προπόνησης. Αρχικά, παρουσιάζονται ο καθορισμός των στόχων (π.χ. βελτίωση δύναμης, ταχύτητας, ισχύος, αντοχής) και οι τρόποι αξιολόγησης των αθλητών/-τριών μέσα από δοκιμασίες (τεστ) φυσικής κατάστασης, ανάλυση τεχνικής και ανθρωπομετρικές μετρήσεις. Επίσης, παρουσιάζονται οι μέθοδοι προπόνησης, όπως οι διάφορες επιλογές ασκήσεων με ελεύθερα βάρη, μηχανήματα, και ασκήσεις στις οποίες ως επί το πλείστον χρησιμοποιείται το σωματικό βάρος του/της ασκουμένου/-ης ως αντίσταση και ένας ενδεικτικός προγραμματισμός με έμφαση στην περιοδικότητα, την ένταση, τον όγκο και τη συχνότητα.

Επιπροσθέτως, αναπτύσσονται οι δυνατότητες αξιολόγησης της προπόνησης μέσω παρακολούθησης της προόδου και οι δυνατότητες τροποποίησης του προγράμματος ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής κατάστασης, την ηλικία, το φύλο και/ή τραυματισμούς των ασκουμένων. Σκόπιμη κρίνεται και η ανάπτυξη υποθετικών προγραμμάτων προπόνησης για αθλητές/-τριες με διαφορετικούς στόχους και επίπεδα φυσικής κατάστασης.

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αποκτήσουν γνώσεις για τον σχεδιασμό αποτελεσματικών προγραμμάτων προπόνησης με αντιστάσεις για αθλητές/-τριες πολλαπλών ταχυτήτων. Επιπλέον, να κατανοήσουν τις βασικές αρχές και τα βήματα για τον προγραμματισμό της προπόνησης, να λαμβάνουν υπόψη τους ατομικούς στόχους, το επίπεδο της φυσικής κατάστασης και τις ανάγκες των αθλητών/-τριών τους και, τέλος, να εφαρμόζουν και να αξιολογούν διαφορετικές μεθόδους προπόνησης και προσαρμογές βάσει της προόδου τους.

2.4.Γ.7 | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι οι μέθοδοι αξιολόγησης της μυϊκής δύναμης και ισχύος σε αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων και η προσαρμογή του προγράμματος προπόνησης βάσει των συγκεκριμένων αποτελεσμάτων αξιολόγησης. Παρουσιάζονται: α) οι μέθοδοι αξιολόγησης (π.χ. δοκιμασίες φυσικής κατάστασης, ανθρωπομετρικές μετρήσεις, αξιολόγηση τεχνικής, καταγραφή προπόνησης), β) οι διαδικασίες ερμηνείας των αποτελεσμάτων της αξιολόγησης (π.χ. σύγκριση με πρότυπα, ανάλυση της βελτίωσης, αναγνώριση αδυναμιών), γ) οι τρόποι προσαρμογής των προγραμμάτων (π.χ. εναλλακτικές ασκήσεις, αλλαγές του όγκου, της έντασης, της συχνότητας και των μεθόδων προπόνησης), δ) οι παράγοντες που επηρεάζουν την πρόοδο (π.χ. η διατροφή, ο ύπνος, η ψυχολογία, οι τραυματισμοί) και ε) οι τρόποι γνωστοποίησης των αποτελεσμάτων (π.χ. συνάντηση με αθλητές/-τριες, προπονητές/-τριες, κηδεμόνες).

Επίσης, κρίνεται σκόπιμη η εξάσκηση στη διεξαγωγή δοκιμασιών φυσικής κατάστασης, η ανάλυση πραγματικών δεδομένων αξιολόγησης αθλητών/-τριών, ο επανασχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης με βάση τα αποτελέσματα της αξιολόγησης, η ανάπτυξη στρατηγικών κοινοποίησης των αποτελεσμάτων της αξιολόγησης και η συζήτηση με τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για τις εμπειρίες τους από την αξιολόγηση της προπόνησης.

Συνεπώς, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται: α) να αποκτήσουν βασικές γνώσεις και δεξιότητες στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων προπόνησης με αντιστάσεις σε αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων, β) να κατανοήσουν τις διάφορες μεθόδους αξιολόγησης και πώς να τις εφαρμόζουν, γ) να ερμηνεύουν τα αποτελέσματα αξιολόγησης και να κάνουν τις απαραίτητες προσαρμογές στα προγράμματα, δ) να λαμβάνουν υπόψη διάφορους παράγοντες που πιθανόν επηρεάζουν την πρόοδο των αθλητών/-τριών και ε) να γνωστοποιούν τα αποτελέσματα της αξιολόγησης στους/στις αθλητές/-τριες και στους/στις προπονητές/-τριές τους.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Fleck, S. J. & Kraemer, W. J. (2006). *Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
2. Θεοδοσίου, Χ. Ι. (2010). *Ασκήσεις με Αντιστάσεις. Ορολογία, περιγραφή, ταξινόμηση*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Συμπληρωματικές

1. Φατούρος, Ι. & Χατζηνικολάου, Α. (2018). *Προπόνηση με Βάρη. Εκτέλεση, διδασκαλία, ασφάλεια & οργάνωση των ασκήσεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Ίων.
2. Αντωνιάδης, Κ. (2008). *Εισαγωγή στην άσκηση με βάρη*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις απαραίτητες γνώσεις και τεχνικές σχεδίασης, εφαρμογής και αξιολόγησης προγραμμάτων ενδυνάμωσης για ασκούμενους/-ες ποικίλων αθλημάτων αντοχής, διαφορετικού ηλικιακού και αθλητικού επιπέδου. Επίσης, στοχεύει στην εισαγωγή τους σε πρακτικό επίπεδο στις αρχές της προπονητικής διαδικασίας, προσαρμοσμένης ως προς τις μεθόδους και το περιεχόμενο στα αθλήματα αντοχής. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να εκτελέσουν προπονητικές μεθόδους για την επίτευξη διαφορετικών προπονητικών στόχων, όπως και να σχεδιάσουν και να διεξάγουν σύνθετες και αποτελεσματικές προπονήσεις. Τέλος, γίνεται αναφορά στην τεχνική των ασκήσεων, στα σημεία προσοχής, αλλά και στη χρήση του απαραίτητου εξοπλισμού, ώστε η προπόνηση ενδυνάμωσης να εφαρμοστεί με αποτελεσματικότητα και ασφάλεια.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Περιγράφουν την ορθή τεχνική εκτέλεσης ασκήσεων με στόχο την ενδυνάμωση των αθλητών/-τριών διαφορετικών ηλικιών και προπονητικών επιπέδων,
- Αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά ποικίλων αθλημάτων αντοχής,
- Σχεδιάζουν προπονήσεις βελτίωσης φυσικής κατάστασης για τα αθλήματα αντοχής,
- Αναγνωρίζουν τις εξατομικευμένες ανάγκες των αθλητών/-τριών αναφορικά με την προπόνηση ενδυνάμωσης με αντιστάσεις σε αθλήματα αντοχής,
- Χρησιμοποιούν διαφορετικές προπονητικές μεθόδους ανάλογα με τον προπονητικό στόχο για τη βελτίωση της απόδοσης των ασκούμενων,
- Διαχειρίζονται αποτελεσματικά τον διαθέσιμο εξοπλισμό για τη δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων ενδυνάμωσης με αντιστάσεις για διαφορετικές ηλικίες και προπονητικά επίπεδα,
- Εφαρμόζουν εναλλακτικά προγράμματα ενδυνάμωσης με τη χρήση κάθε διαθέσιμου εξοπλισμού, όπως ιμάντες ενδυνάμωσης, ιατρικές μπάλες, λάστιχα, όργανα ενδυνάμωσης, αλλά και με το βάρος του σώματος,
- Χρησιμοποιούν την προπόνηση με αντιστάσεις και ως μέσο πρόληψης τραυματισμών,
- Παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον προπόνησης στο οποίο μπορεί να εφαρμοστεί πρόγραμμα ενδυνάμωσης με αντιστάσεις σε αθλήματα αντοχής,
- Αναζητούν τη γνώση που προέρχεται από επιστημονικές μελέτες και τις σύγχρονες αθλητικές τάσεις.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Σχεδιασμός και αξιολόγηση προγραμμάτων / Λειτουργική προπόνηση / Προπονητικά συστήματα / Τεχνική / Ασφάλεια στην προπόνηση / Εξοπλισμός / Αποκατάσταση / Πρόληψη τραυματισμών / Επιστημονική τεκμηρίωση / Αξιολόγηση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (2), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΝΤΟΧΗΣ
2	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ
3	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
4	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ
5	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ
6	ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
7	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.4.Δ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΝΤΟΧΗΣ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην προπόνηση με αντιστάσεις σε αθλήματα αντοχής. Παρουσιάζονται, αναλυτικά, οι βασικές έννοιες της προπόνησης με αντιστάσεις, τα οφέλη για αθλητές/-τριες αντοχής (π.χ. η βελτίωση της οικονομίας κίνησης, η πρόληψη τραυματισμών, η αύξηση της δύναμης), οι μορφές προπόνησης (π.χ. προπόνηση υπερτροφίας, δύναμης, ισχύος), οι διάφορες εφαρμογές σε αθλήματα αντοχής (π.χ. τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση) και ο εξοπλισμός (π.χ. ελεύθερα βάρη, μηχανήματα, TRX). Επιθυμητές είναι η επίδειξη των βασικών ασκήσεων με αντιστάσεις, η συζήτηση για τα οφέλη συγκεκριμένων ασκήσεων για αθλήματα αντοχής, η ανάλυση προγραμμάτων προπόνησης με αντιστάσεις για διαφορετικά αθλήματα, η πρακτική εξάσκηση με διαφορετικό εξοπλισμό προπόνησης και η αξιολόγηση της κατανόησης από πλευράς των εκπαιδευομένων μέσω κουίζ ή εργασιών.

Τα παραδείγματα και οι πρακτικές δραστηριότητες θα πρέπει να προσαρμόζονται στο επίπεδο και τις εμπειρίες των εκπαιδευομένων και είναι σημαντικό να υπάρχει ισορροπία μεταξύ θεωρητικής και πρακτικής εκπαίδευσης σε αυτή την υποενότητα.

Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται: α) να κατανοήσουν την προπόνηση με αντιστάσεις και να εξηγήσουν τη σημασία της για τα αθλήματα αντοχής, β) να περιγράψουν τα οφέλη της για αθλητές/-τριες αντοχής, γ) να αναλύσουν τις διαφορετικές μορφές και τις εφαρμογές της στα αθλήματα αντοχής και δ) να γνωρίσουν τον απαραίτητο εξοπλισμό προπόνησης και τις επιλογές που υπάρχουν.

2.4.Δ.2 | ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη φυσιολογία και τη βιομηχανική ανάλυση της άσκησης με αντιστάσεις στα αθλήματα αντοχής. Παρουσιάζονται και αναλύονται διεξοδικά η νευρομυϊκή ενεργοποίηση και η μυϊκή συστολή σε συνδυασμό με τους μηχανισμούς παραγωγής δύναμης (π.χ. μυϊκές ίνες, νευρομυϊκός συντονισμός ή συναρμογή), η μυϊκή υπερτροφία και οι βιολογικές προσαρμογές του οργανισμού μετά την άσκηση με αντιστάσεις σε αθλήματα αντοχής. Επίσης, δίνεται έμφαση αφενός στη βιομηχανική ανάλυση της άσκησης με αντιστάσεις και στη σωστή τεχνική (π.χ. εύρος κίνησης, θέση σώματος) και αφετέρου στην αναερόβια και αερόβια παροχή ενέργειας κατά την άσκηση με αντιστάσεις σε αθλήματα αντοχής. Επίσης, κρίνονται σκόπιμες η επίδειξη και η ανάλυση βασικών ασκήσεων με αντιστάσεις, η χρήση ηλεκτρομυογραφίας (EMG) για την απεικόνιση της νευρομυϊκής ενεργοποίησης, η ανάλυση βίντεο ασκήσεων με έμφαση στη σωστή τεχνική, η αξιολόγηση της βιομηχανικής άσκησης των εκπαιδευομένων, η συζήτηση για τους μυς που ενεργοποιούνται σε κάθε άσκηση και ο πειραματισμός για τη βελτίωση της δύναμης στα αθλήματα αντοχής.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τις βασικές αρχές της φυσιολογίας που σχετίζονται με την άσκηση με αντιστάσεις σε αθλήματα αντοχής, να περιγράψουν τους μηχανισμούς παραγωγής δύναμης και μυϊκής υπερτροφίας, να αναλύσουν τη βιομηχανική των ασκήσεων με αντιστάσεις, να αντιληφθούν τη σωστή τεχνική εκτέλεσης και να κατανοήσουν τις σχέσεις και τις διαφορές μεταξύ αναερόβιας και αερόβιας ικανότητας στην άσκηση με αντιστάσεις.

2.4.Δ.3 | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και των αθλητικών επιδόσεων, καθώς και στον σχεδιασμό προγραμμάτων προπόνησης με αντιστάσεις σε αθλήματα αντοχής. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται: α) οι διάφοροι τρόποι αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης (π.χ. αντοχή, δύναμη, ισχύς) και των αθλητικών επιδόσεων (π.χ. τεχνική, τακτική), β) οι αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων αντίστασης (π.χ. στόχοι, συχνότητα, διάρκεια, ένταση), γ) οι αρχές της προοδευτικής επιβάρυνσης και οι κύκλοι προπόνησης, δ) οι αρχές περιοδισμού και οι διάφορες εξατομικευμένες προσεγγίσεις βάσει των αναγκών και του επιπέδου των αθλητών/-τριών αντοχής.

Στο πλαίσιο αυτό, ενδείκνυται η επίδειξη και η εφαρμογή μεθόδων αξιολόγησης, η ανάλυση δεδομένων αξιολόγησης και η θέσπιση στόχων, η δημιουργία προγραμμάτων προπόνησης με βάση τις αρχές σχεδιασμού, η χρήση λογισμικού προγραμματισμού προπόνησης, η συζήτηση για συχνά λάθη στον σχεδιασμό προγραμμάτων και η πρακτική εξάσκηση στην ανάπτυξη προγραμμάτων προπόνησης.

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες επικεντρώνονται στην απόκτηση βασικών δεξιοτήτων στην αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και των αθλητικών επιδόσεων, καθώς και στην ανάπτυξη εξατομικευμένων προγραμμάτων προπόνησης με αντιστάσεις για αθλητές/-τριες αντοχής. Στο πλαίσιο αυτό, μέσα από διδακτικές πρακτικές, διαδραστικές ασκήσεις και στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να εξηγήσουν τη σημασία της αξιολόγησης κατά την προπόνηση με αντιστάσεις για αθλητές/-τριες αντοχής, να παρουσιάσουν διαφορετικές μεθόδους αξιολόγησης φυσικής της κατάστασης και των αθλητικών επιδόσεων, να αναλύσουν τις αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων προπόνησης με αντιστάσεις και να εφαρμόσουν τις αρχές της προοδευτικής επιβάρυνσης και των κύκλων προπόνησης.

2.4.Δ.4 | ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η διαδικασία εφαρμογής αναλυτικών ασκήσεων με αντιστάσεις για ενδυνάμωση μυϊκών ομάδων σε αθλήματα αντοχής. Παρουσιάζονται λεπτομερώς λειτουργικές ασκήσεις για ενδυνάμωση διαφόρων μυϊκών ομάδων (π.χ. στήθος, πλάτη, πόδια, κορμός) και προσομοιώσεις αθλητικών κινήσεων με τη χρήση του σωματικού βάρους, ελεύθερων βαρών και μηχανημάτων. Επίσης, παρουσιάζονται διάφορες εναλλακτικές μορφές προπόνησης (π.χ. TRX, kettlebells), η σωστή τεχνική εκτέλεσης και τα κύρια σημεία προσοχής σε συνδυασμό με προσαρμογές εναλλακτικών ασκήσεων για διαφορετικά επίπεδα και ανάγκες.

Στο πλαίσιο αυτό, κρίνεται σκόπιμη, με χρήση οπτικών βοηθημάτων (π.χ. βίντεο, εικόνες), η επίδειξη και η ανάλυση βασικών ασκήσεων με αντιστάσεις, η παροχή αναλυτικής καθοδήγησης και η διόρθωση της τεχνικής. Επιπροσθέτως, ενδείκνυται ο διαχωρισμός των εκπαιδευομένων σε μικρές ομάδες για πρακτική εξάσκηση και εφαρμογή των ασκήσεων σε προσομοιώσεις διαφορετικών αθλητικών καταστάσεων αντοχής. Παράλληλα με την αξιολόγηση της τεχνικής εκτέλεσης των εκπαιδευομένων και της συνεχούς ανατροφοδότησής τους, η ασφάλεια κατά την εκτέλεση ασκήσεων αποτελεί ύψιστη προτεραιότητα.

Τέλος, ανάλογα με το επίπεδο και τα ενδιαφέροντά τους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να παρουσιάσουν ένα ευρύ φάσμα ασκήσεων με αντιστάσεις για ενδυνάμωση μυϊκών ομάδων, να επικεντρωθούν σε λειτουργικές ασκήσεις και προσαρμογές σε αθλήματα αντοχής, να εξοικειωθούν με τη χρήση διαφορετικών μορφών προπόνησης με αντιστάσεις, ώστε να διδάσκουν τη σωστή τεχνική εκτέλεσης ασκήσεων για την αποφυγή τραυματισμών στους/στις δυνάμει αθλητές/-τριές τους.

2.4.Δ.5 | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με διαφορετικές προπονητικές μεθόδους όσον αφορά την υπερτροφία, τη δύναμη και την αντοχή. Παρουσιάζονται: α) διαφορετικές προπονητικές μέθοδοι (π.χ. υπερτροφία, δύναμη, αντοχή), β) τρόποι επιλογής μεθόδου ανάλογα με τον προπονητικό στόχο (π.χ. βελτίωση οικονομίας κίνησης, αύξηση δύναμης), γ) διάφορες προσαρμογές μεθόδων σε αθλητές/-τριες διαφορετικών επιπέδων (π.χ. αρχάριοι, προχωρημένοι), δ) εξατομικευμένες προσεγγίσεις βάσει ατομικών αναγκών, ε) συνδυασμός μεθόδων για ολοκληρωμένη προπόνηση και στρατηγικές προπόνησης για κορύφωση και αποκατάσταση.

Επίσης, κρίνεται σκόπιμη η συζήτηση για τις ιδιαιτερότητες κάθε προπονητικής μεθόδου, η ανάλυση προγραμμάτων προπόνησης με διαφορετικές μεθόδους, η δημιουργία προγραμμάτων προσαρμοσμένων σε ατομικές ανάγκες, η πρακτική εξάσκηση στην εφαρμογή διαφορετικών μεθόδων, η χρήση λογισμικού προγραμματισμού προπόνησης και η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των εφαρμοζόμενων μεθόδων. Είναι σημαντικό, αφενός, ο βαθμός λεπτομέρειας και η πολυπλοκότητα των προγραμμάτων προπόνησης που παρουσιάζονται να είναι προσαρμοσμένα στο επίπεδο και στις εμπειρίες των εκπαιδευομένων και, αφετέρου, οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αποκτήσουν πρακτική εμπειρία στην εφαρμογή διαφορετικών προπονητικών μεθόδων.

Συνεπώς, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν ένα ευρύ φάσμα προπονητικών μεθόδων με βάση τον προπονητικό στόχο, να εξηγούν πώς να επιλέγουν την κατάλληλη μέθοδο για αθλητές/-τριες αντοχής, να αναλύουν τις απαραίτητες προσαρμογές σε αθλητές/-τριες διαφορετικών επιπέδων και αναγκών και να τονίζουν την αξία του συνδυασμού μεθόδων για βέλτιστα αποτελέσματα.

2.4.Δ.6 | ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Κύριο μαθησιακό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η πρόληψη των τραυματισμών και η αποκατάσταση μετά την προπόνηση με αντιστάσεις στα αθλήματα αντοχής. Παρουσιάζονται με ενδελέχεια: α) η κινητικότητα, η σταθερότητα και η ισορροπία διαφόρων αθλητικών κινήσεων στην πρόληψη τραυματισμών, β) η σωστή τεχνική εκτέλεσης ασκήσεων με αντιστάσεις, γ) οι τεχνικές διαχείρισης του πόνου και της φλεγμονής, δ) οι απλοί τρόποι αποκατάστασης τραυματισμών για γρήγορη επιστροφή με ασφάλεια στην προπόνηση και ε) η ηθική και η ασφάλεια στην προπόνηση με αντιστάσεις στα αθλήματα αντοχής.

Είναι σημαντική η παροχή επαρκούς καθοδήγησης και διόρθωσης της τεχνικής για την αποφυγή τραυματισμών, μιας και η ασφάλεια των εκπαιδευομένων αποτελεί ύψιστη προτεραιότητα. Επίσης, κρίνεται σκόπιμη η επίδειξη ασκήσεων κινητικότητας, σταθερότητας και ισορροπίας, η ανάλυση των συχνών σφαλμάτων κατά την εκτέλεση των ασκήσεων, η δημιουργία προγράμματος προθέρμανσης και αποθεραπείας, η εξάσκηση σε τεχνικές διαχείρισης πόνου (π.χ. πάγος, περίσφιξη, ανάρρωση),

η εφαρμογή ασφαλών προπονητικών πρακτικών και η συζήτηση για ηθικά διλήμματα κατά την προπόνηση.

Συνεπώς, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να τονίσουν τη σημασία της πρόληψης τραυματισμών στην προπόνηση με αντιστάσεις και να παρουσιάσουν στρατηγικές για την προάσπιση της κινητικότητας, της σταθερότητας και της ισορροπίας μιας κίνησης. Επιπλέον, οφείλουν να εξηγήσουν τις βασικές αρχές σωστής εκτέλεσης ασκήσεων για την αποφυγή τραυματισμών, να διδάξουν τεχνικές διαχείρισης πόνου και αποκατάστασης τραυματισμών και να ενημερώσουν για την υιοθέτηση ηθικών και ασφαλών προπονητικών πρακτικών.

2.4.Δ.7 | ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αποκτήσουν πρακτική εμπειρία στην εφαρμογή και την αξιολόγηση προπονητικών προγραμμάτων. Για τον λόγο αυτόν, κύριο μαθησιακό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενοότητας είναι η διαδικασία δημιουργίας και υλοποίησης προγραμμάτων προπόνησης με αντιστάσεις για αθλήματα αντοχής. Παρουσιάζονται οι σύγχρονοι τρόποι δημιουργίας ρουτίνας προπόνησης και τήρησης προπονητικού αρχείου για κάθε αθλητή/-τρια, οι τρόποι χρήσης νέων τεχνολογιών για παρακολούθηση της αθλητικής προόδου (π.χ. εφαρμογές, φορητές συσκευές), της αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης και των αθλητικών επιδόσεων. Επιπλέον, παρουσιάζονται τρόποι ερμηνείας των δεδομένων της αξιολόγησης με άμεση προσαρμογή των προγραμμάτων εάν χρειάζεται και πρακτικές επικοινωνίας και συνεργασίας με αθλητές/-τριες για βέλτιστα αποτελέσματα. Περαιτέρω, επιθυμητές είναι η επίδειξη και/ή η δημιουργία ρεαλιστικού προγράμματος προπόνησης, η εξάσκηση στην καταγραφή προπονήσεων και δεδομένων, η χρήση εφαρμογών και/ή λογισμικού για παρακολούθηση της αθλητικής προόδου.

Ωστόσο, δεν θα πρέπει να παραβλέπονται η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και των αθλητικών επιδόσεων μεταξύ των εκπαιδευομένων ή άλλων αθλητών/-τριών αντοχής, η ανάλυση των αθλητικών δεδομένων, η προσομοίωση λήψης αποφάσεων για άμεση προσαρμογή προγραμμάτων και τα παιχνίδια ρόλου, όπως για παράδειγμα η επικοινωνία μεταξύ προπονητή/-τριας και αθλητή/-τριας.

Συνεπώς, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να παρουσιάσουν διαδικασίες για την εφαρμογή αποτελεσματικών προγραμμάτων προπόνησης με αντιστάσεις, να διδάξουν τεχνικές παρακολούθησης και αξιολόγησης της προόδου, να αναλύσουν στρατηγικές προσαρμογής προγραμμάτων βάσει αποτελεσμάτων και να τονίσουν τη σημασία της επικοινωνίας και της συνεργασίας μεταξύ προπονητή/-τριας και αθλητή/-τριας.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Φατούρος, Ι. & Χατζηνικολάου, Α. (2018). *Προπόνηση με Βάρη. Εκτέλεση, διδασκαλία, ασφάλεια & οργάνωση των ασκήσεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Ίων.
2. Fleck, S. J. & Kraemer, W. J. (2006). *Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

Συμπληρωματικές

1. Θεοδοσίου, Χ. Ι. (2010). *Ασκήσεις με Αντιστάσεις. Ορολογία, περιγραφή, ταξινόμηση*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
2. Schoenfeld, B. J. & Snarr, R. L. (επιμ.). (2023). *Βασικός οδηγός του Personal Training από την NSCA*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.

3 | Διδακτική μεθοδολογία

Στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών συναντήσεων, αξιοποιείται η συμμετοχική ή/και η βιωματική διδασκαλία. Έχοντας ως σημείο εκκίνησης τις βασικές αρχές εκπαίδευσης ενηλίκων αλλά και τη σύνδεση της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας, η εκπαίδευση έχει ένα διπλό σημείο αναφοράς: την ενεργή ανταπόκριση στις μαθησιακές ανάγκες της συγκεκριμένης κάθε φορά ομάδας εκπαιδευομένων και τις ανάγκες που προκύπτουν στο περιβάλλον εργασίας της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια οργανώνει και καθοδηγεί την εκπαιδευτική πράξη, επιλύει τυχόν προβλήματα, υποστηρίζει, ανατροφοδοτεί και ενδυναμώνει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες. Διαμεσολαβεί, διευκολύνει και ενισχύει τη διαδικασία μάθησης, σε ομαδικό και σε ατομικό επίπεδο, συνδέοντας την κατάρτιση με τον κόσμο της εργασίας.

Η συμμετοχική και βιωματική εκπαίδευση διαμορφώνει ένα δημιουργικό περιβάλλον μάθησης και ενισχύει την αλληλεπίδραση εκπαιδευτή/-τριας και εκπαιδευομένων. Προσφέρει τη δυνατότητα να γίνουν αντιληπτές αλλά και να αξιοποιηθούν στην εκπαιδευτική διαδικασία οι ανάγκες, οι ιδιαιτερότητες, οι δυνατότητες, οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι εμπειρίες της συγκεκριμένης ομάδας των καταρτιζομένων. Προσφέρει τη δυνατότητα να γίνουν πρακτικές και ρεαλιστικές συνδέσεις με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Την υποστήριξη ενός αλληλεπιδραστικού περιβάλλοντος μάθησης ενισχύουν η χρήση σύντομων εμπλουτισμένων εισηγήσεων και η συχνή εφαρμογή συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών και μέσων. Ενδεικτικά, αναφέρουμε ότι η ενίσχυση της συμμετοχής των καταρτιζομένων υποβοηθείται ενεργά με την αξιοποίηση απλών τεχνικών όπως είναι ο καταγισμός ιδεών, οι ερωτήσεις-απαντήσεις ή η συζήτηση, οι ατομικές ή/και ομαδικές ασκήσεις εφαρμογής ή επίλυσης προβλήματος, η προσομοίωση, η εργασία σε ομάδες, οι μελέτες περίπτωσης. Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες που αξιοποιούν τις παραπάνω ή ανάλογες εκπαιδευτικές τεχνικές αντλούν τα θέματά τους από τη θεματολογία της κάθε μαθησιακής ενότητας και τα σχετικά ζητήματα που συνδέονται με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας.

Η εκπαίδευση σε συγκεκριμένες –ατομικές ή/και ομαδικές– δραστηριότητες μέσα στην τάξη και στα εργαστήρια προετοιμάζει τα μέλη της ομάδας για τη συμμετοχή τους στην πρακτική άσκηση/μαθητεία. Η σταδιακή εξειδίκευση της γνώσης, η ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων/ικανοτήτων, καθώς και η καλλιέργεια κατάλληλων στάσεων και συμπεριφορών σε κρίσιμα ζητήματα δεοντολογίας, υγείας και ασφάλειας κ.λπ., προετοιμάζουν τη συγκεκριμένη κάθε φορά ομάδα εκπαιδευομένων για τα επόμενα βήματα. Το πρόγραμμα κατάρτισης συνδυάζει την απόκτηση θεωρητικών γνώσεων με την ανάπτυξη αναγκαίων πρακτικών δεξιοτήτων για την αποτελεσματική άσκηση του επαγγέλματος.

Σε ανάλογη κατεύθυνση, στο πλαίσιο της πρακτικής εφαρμογής της ειδικότητας, δίνεται και η δυνατότητα ανάπτυξης διαθεματικών προγραμμάτων/σχεδίων δραστηριοτήτων (projects), με σύγχρονη εφαρμογή διαφορετικών μαθησιακών ενοτήτων και θεματικών. Οι συγκεκριμένες δραστηριότητες μπορούν να αναπτύσσονται σε μεγαλύτερη ή μικρότερη χρονική έκταση και να συμπεριλαμβάνουν, ενδεικτικά, επισκέψεις σε χώρους εργασίας και εγκαταστάσεις παραγωγής, συναντήσεις με έμπειρους επαγγελματίες της ειδικότητας ή ειδικούς του συγκεκριμένου παραγωγικού τομέα και κλάδου, υλοποίηση ομαδικών εργασιών με συνδυασμό διαφορετικών μαθησιακών ενοτήτων υπό την καθοδήγηση ομάδας εκπαιδευτών/-τριών ή ακόμη και δημιουργία ομάδων εκπαιδευομένων με στόχο την αμοιβαία άσκηση, μελέτη και αλληλοδιδασκαλία. Το σύνολο των παραπάνω δραστηριοτήτων μπορούν να αξιοποιηθούν και αυτόνομα, ανεξάρτητα δηλαδή από την υλοποίηση ενός συνολικότερου project.

Η ανάπτυξη συνεργατικού κλίματος μεταξύ των εκπαιδευομένων και η καλλιέργεια σχέσης εμπιστοσύνης με τους/τις εκπαιδευτές/-τριες συντελούν στη δημιουργία μιας κοινότητας μάθησης, η οποία μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα σημαντική για την ενίσχυση των διεργασιών μάθησης τόσο κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας όσο και πέρα από αυτή, σε περιόδους μελέτης ή/και προετοιμασίας για τις διαδικασίες αξιολόγησης/πιστοποίησης των γνώσεων και δεξιοτήτων που έχουν αποκτηθεί.

Η ενίσχυση της συνεργασίας και της δημιουργίας μιας κοινότητας μάθησης είναι δυνατόν να επηρεάσει και τους τρόπους μελέτης των εκπαιδευομένων προς μια πιο ενεργητική, δημιουργική στάση διερεύνησης και εξοικείωσης με τη γνώση. Η τήρηση προσωπικών σημειώσεων και η ανταλλαγή τους μεταξύ των εκπαιδευομένων, η μελέτη πρόσθετων βιβλιογραφικών –ελληνόφωνων και ξενόγλωσσων– πηγών, η αναζήτηση συμπληρωματικών ερεθισμάτων στο ευρύτερο κοινωνικό και επαγγελματικό περιβάλλον (παρακολούθηση οπτικο-ακουστικού υλικού, επαγγελματικών περιοδικών, εξέλιξης θεσμικού πλαισίου κ.λπ.), σχετικών με την επαγγελματική ειδικότητα, είναι δυνατόν να αποτελέσουν σημαντικά συστατικά για τη διαμόρφωση μιας ισχυρής σχέσης με την εξειδικευμένη επαγγελματική γνώση και τις δεξιότητες που απαιτεί το επάγγελμα.

Η παρακολούθηση ενός εντατικού προγράμματος κατάρτισης μεγάλης διάρκειας αναγκαστικά επιφέρει αλλαγές στην καθημερινότητα των εκπαιδευομένων. Η αποδοτική διαχείριση του καθημερινού χρόνου απαιτεί προσωπικό προγραμματισμό και φροντίδα. Η συστηματική πρόβλεψη ενός χρονικού διαστήματος μελέτης, καθημερινά, καθώς και η τήρηση ενός ημερολογίου μάθησης όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα καταγράφουν την καθημερινή τους πρόοδο, αλλά ενδεχομένως θα σημειώνουν και ερωτήματα ή παρατηρήσεις σχετικές με την κάθε μαθησιακή ενότητα, μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμες και πολύ δημιουργικές πρακτικές ενίσχυσης των διαδικασιών μάθησης.

Η φοίτηση στο Ινστιτούτο Επαγγελματικής Κατάρτισης είναι περίοδος διαμόρφωσης μιας μελλοντικής επαγγελματικής ταυτότητας. Είναι η αρχή μιας νέας προσωπικής ιστορίας και μιας διαρκούς εξέλιξης μπροστά σε απαιτήσεις και αναγκαιότητες που χαρακτηρίζουν την κάθε επαγγελματική ειδικότητα. Είναι η ευκαιρία διασύνδεσης του/της κάθε εκπαιδευομένου/-ης με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις που είναι κοινές στην επαγγελματική κοινότητα στην οποία σταδιακά θα ενταχθεί.

4 | Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης

Για την προστασία των καταρτιζομένων τόσο στην αίθουσα διδασκαλίας και στους εργαστηριακούς χώρους του ΙΕΚ όσο και στις επιχειρήσεις που επισκέπτονται για την υλοποίηση της πρακτικής άσκησης/μαθητείας, τηρούνται όλες οι προβλεπόμενες διατάξεις για τους κανόνες υγείας και ασφάλειας στην ειδικότητα και στο επάγγελμα αλλά και ευρύτερα, όπως προβλέπονται ιδίως από:

- Τον κώδικα νόμων για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων (βλ. Ν. 3850/2010), όπως ισχύει.
- Τις διατάξεις του κτιριοδομικού κανονισμού (βλ. 3046/304/89-ΦΕΚ 59/Δ/3-02-89), όπως ισχύει.
- Τον κανονισμό λειτουργίας των εργαστηριακών κέντρων (ΦΕΚ 1318 Β'/2015), όπως ισχύει.
- Το ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021, κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484 με θέμα την «Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων», όπως ισχύει.
- Το ΦΕΚ 4146/Β/9-9-2021, κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. ΦΒ7/108652/Κ3, με θέμα το «Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας», όπως ισχύει.

Παρακάτω, παρατίθενται οι βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας καθώς και ο σχετικός αναγκαίος ατομικός εξοπλισμός για τις συνθήκες άσκησης της ειδικότητας: «Εκπαιδευτής/-τρια γυμναστικής με Βάρη».

4.1 • Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι σημαντικό να τηρούν βασικούς κανόνες υγείας και ασφάλειας κατά τη διάρκεια των θεωρητικών και εργαστηριακών μαθημάτων και να αποφεύγουν να εκτίθενται σε οποιονδήποτε κίνδυνο.

Συγκεκριμένα, στον χώρο των θεωρητικών και εργαστηριακών μαθημάτων του ΙΕΚ, οι εκπαιδευόμενοι/-ες οφείλουν να:

- Φροντίζουν να παραμένει καθαρός και τακτοποιημένος,
- Γνωρίζουν τις εξόδους κινδύνου και τη διαδικασία εκκένωσης του χώρου ή/και του κτιρίου σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης (σεισμός, πλημμύρα κ.λπ.),
- Γνωρίζουν τους βασικούς τηλεφωνικούς αριθμούς έκτακτης ανάγκης για κλήση βοήθειας,
- Γνωρίζουν τη χρήση του βασικού εξοπλισμού ασφάλειας του χώρου (π.χ. κυτίο πρώτων βοηθειών, φορητοί πυροσβεστήρες κ.λπ.),
- Μην κάνουν χρήση ανελκυστήρα σε περίπτωση σεισμού, πυρκαγιάς,
- Μην καπνίζουν εντός του κτιρίου.

Πέραν των παραπάνω, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, λόγω της ιδιαίτερης φύσης της ειδικότητας, πριν από την έναρξη κάθε εξαμήνου θα πρέπει να έχουν προσκομίσει ατομικό δελτίο υγείας στο οποίο να αναγράφεται ότι μπορούν να γυμναστούν με αντιστάσεις. Οι βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας όπως ορίζονται από τη διεύθυνση του εκάστοτε αθλητικού χώρου θα πρέπει να τηρούνται απαρέγκλιτα από όλους/-ες τους/τις εμπλεκόμενους/-ες. Η χρήση και η άρση των ελεύθερων βαρών (όπως αλτήρες και μπάρες) επιτρέπεται μόνο παρουσία του/της εκπαιδευτή/-τριας.

4.2 • Μέσα ατομικής προστασίας

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να ασκούνται απαρέγκλιτα με κατάλληλη αθλητική ένδυση και υπόδηση, και να φέρουν μαζί τους σακίδιο με πετσέτα, νερό και ρούχα αλλαγής. Επίσης, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ατομικά μέσα προστασίας για λόγους υγιεινής και αποφυγή αθλητικών κακώσεων (π.χ. ελαστικός επίδεσμος, αντισηπτικά).⁵

5 Γκουράβας, Β., Μπούρδας, Δ. & Μπακιρτζόγλου, Π. (2022). *Οδηγός Κατάρτισης. Ειδικότητα: «Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη»*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης.



Προδιαγραφές υλοποίησης της πρακτικής άσκησης

1 | Ο θεσμός της πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση συνδέεται άρρηκτα με τη θεωρητική κατάρτιση, αφού, κατά τη διάρκειά της, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες ανακαλούν τη θεωρητική και εργαστηριακή γνώση τους για να την εφαρμόσουν στην πράξη και να αντεπεξέλθουν στις εργασίες που τους ανατίθενται. Καλούνται να αναλάβουν συγκεκριμένα καθήκοντα και να δώσουν λύση σε πρακτικά προβλήματα που ανακύπτουν, υπό την εποπτεία των εκπαιδευτών/-τριών. Έτσι, ο θεσμός της πρακτικής άσκησης στοχεύει στην ανάπτυξη επαγγελματικών ικανοτήτων/δεξιοτήτων σχετικών με την ειδικότητα, στην ενίσχυση της επαφής με τον εργασιακό χώρο και την προετοιμασία των εκπαιδευομένων για την παραγωγική διαδικασία, μέσω της απόκτησης εμπειριών ιδιαίτερα χρήσιμων για τη μετέπειτα επαγγελματική τους πορεία.

Αναλυτικότερα, η πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες των Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (IEK) και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης (Άρθρο 27 του Ν. 4763/2020 για το Εθνικό Σύστημα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης).

Στη συνέχεια, αναφέρονται χρήσιμες πληροφορίες για τον θεσμό της πρακτικής άσκησης, όπως περιγράφονται στη σχετική νομοθεσία⁶, και οι οποίες αφορούν τις βασικές προϋποθέσεις, τον τρόπο και τους όρους υλοποίησής της.

Διάρκεια πρακτικής άσκησης

Η συνολική διάρκεια της περιόδου πρακτικής άσκησης είναι εννιακόσιες εξήντα (960) ώρες. Οι ώρες πρακτικής ανά ημέρα καθορίζονται σε τέσσερις (4) έως οκτώ (8), ανάλογα με τη φύση και το αντικείμενο της ειδικότητας κατάρτισης του/της ασκούμενου/-ης. Δεν επιτρέπεται η υπέρβαση του ημερήσιου ωραρίου πέραν των ωρών που ορίζονται στην ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης.

Όροι υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση δύναται να πραγματοποιείται σε θέσεις που προσφέρονται από φυσικά πρόσωπα, ΝΠΔΔ, ΝΠΙΔ, δημόσιες υπηρεσίες, ΟΤΑ α' και β' βαθμού και επιχειρήσεις. Εξαιρούνται οι φορείς:

- α) Προσωρινής απασχόλησης
- β) Τα νυχτερινά κέντρα
- γ) Παροχής καθαριότητας και φύλαξης

6 Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται στο Μέρος Δ' του εκπαιδευτικού εγχειριδίου και που αφορούν τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, τους όρους υλοποίησης, τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των πρακτικά ασκούμενων προέρχονται από το ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

- δ) Τα πρακτορεία τυχερών παιχνιδιών
- ε) Κάθε επιχείρηση στην οποία δεν είναι εφικτός ο έλεγχος της εκπαίδευσης από τον αρμόδιο φορέα.

Ο/Η εκπαιδευόμενος/-η ΙΕΚ, προκειμένου να πραγματοποιήσει πρακτική άσκηση, υπογράφει ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης με τον/την εργοδότη/-τρια, η οποία θεωρείται από το ΙΕΚ φοίτησης. Η ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης δεν συνιστά σύμβαση εξαρτημένης εργασίας.

Βασικός συντελεστής για την επιτυχή υλοποίηση της πρακτικής άσκησης είναι και ο/η εκπαιδευτής/-τρια της επιχείρησης ή υπηρεσίας, ο/η οποίος/-α αναλαμβάνει την παρακολούθηση και υποστήριξη των ασκουμένων. Σε αυτή την κατεύθυνση, ο/η εργοδότης/-τρια ορίζει έμπειρο στέλεχος συναφούς επαγγελματικής ειδικότητας με τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η ως «εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας», ο/η οποίος/-α αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στον χώρο εργασίας και την παρακολούθηση της προόδου του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης.

Η παρακολούθηση της προόδου του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης γίνεται μέσω του βιβλίου πρακτικής άσκησης. Αναλυτικότερα, σε αυτό καταγράφει ο/η πρακτικά ασκούμενος/-η ανά εβδομάδα τις εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκε και περιγράφει συνοπτικά τα καθήκοντα που του/της ανατέθηκαν στον χώρο πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης. Κάθε εβδομαδιαία καταχώριση ελέγχεται και υπογράφεται από τον/την εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας.

2 | Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η

2.1 • Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες των Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης.

Για την έναρξη της πρακτικής άσκησης στην ειδικότητα «Εκπαιδευτής/-τρια Γυμναστικής με Βάρη», οι εκπαιδευόμενοι/-ες πρέπει να έχουν συμπληρώσει το εξάμηνο Β΄ της φοίτησής τους στα ΙΕΚ. Στην περίπτωση αυτήν, μπορούν πια να τοποθετηθούν σε θέση πρακτικής της ειδικότητά τους.

2.2 • Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης

Βασική προϋπόθεση για την επιτυχή υλοποίηση ενός προγράμματος πρακτικής άσκησης είναι η γνώση και η εφαρμογή των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων κάθε εμπλεκόμενου μέλους, όπως ορίζονται στην εκάστοτε ισχύουσα νομοθεσία⁷. Στη συνέχεια, παρατίθενται κάποια δικαιώματα και υποχρεώσεις των πρακτικά ασκουμένων.

Δικαιώματα πρακτικά ασκουμένων

1. Τμηματική ή συνεχόμενη υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.
2. Δυνατότητα αποζημίωσης, η οποία ορίζεται στο 80% του νόμιμου, νομοθετημένου, κατώτατου ορίου του ημερομισθίου του ανειδίκευτου εργάτη, ή όπως αυτό διαμορφώνεται από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων ή αναλογικά, εάν η ημερήσια διάρκεια της πρακτικής είναι μικρότερη των οκτώ (8) ωρών. Η αποζημίωση καταβάλλεται στον/στην πρακτικά ασκούμενο/-η μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης. Σε περίπτωση μη δυνατότητας χρηματοδότησης της αποζημίωσης της πρακτικής άσκησης, δεν υφίσταται η υποχρέωση αποζημίωσής της, παρά μόνο η υποχρέωση του/της εργοδότη/-τριας να αποδίδει τις προβλεπόμενες ασφαλιστικές εισφορές.
3. Υπαγωγή στην ασφάλιση του e-ΕΦΚΑ (πρώην ΙΚΑ-ΕΤΑΜ) για τον κλάδο του ατυχήματος. Για την ασφάλισή του/της καταβάλλονται οι προβλεπόμενες από την

7 ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. *Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.*

παρ. 1 του άρθρου 10 του Ν. 2217/1994 (Α' 83) ασφαλιστικές εισφορές, οι οποίες βαρύνουν το φυσικό ή νομικό πρόσωπο (εργοδότη/-τρια) στο οποίο υλοποιείται η πρακτική άσκηση.

4. Δικαίωμα αναφοράς στη ΣΑΕΚ σε περίπτωση μη τήρησης των όρων πρακτικής άσκησης.
5. Δικαίωμα διακοπής πρακτικής άσκησης βάσει τεκμηρίωσης και έπειτα από σχετική δήλωση στη ΣΑΕΚ εποπτείας.
6. Αλλαγή εργοδότη/-τριας, εφόσον συντρέχει τεκμηριωμένος σοβαρότατος λόγος.
7. Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες δεν απασχολούνται την Κυριακή και τις επίσημες αργίες.

Υποχρεώσεις πρακτικά ασκουμένων

1. Τήρηση του ημερήσιου ωραρίου πρακτικής άσκησης, όπως ορίζεται στην ειδική σύμβαση.
2. Τήρηση των όρων υγείας και ασφάλειας του/της εργοδότη/-τριας.
3. Σεβασμός της κινητής και ακίνητης περιουσίας του/της εργοδότη/-τριας.
4. Αρμονική συνεργασία με τα στελέχη του/της εργοδότη/-τριας.
5. Προσκόμιση –όπου απαιτείται– όλων των απαραίτητων ιατρικών βεβαιώσεων για την εξάσκηση του επαγγέλματος.
6. Προσκόμιση στη ΣΑΕΚ των απαραίτητων δικαιολογητικών, πριν από την έναρξη και μετά τη λήξη της πρακτικής άσκησης, αλλά και σε περίπτωση διακοπής της.
7. Ενημέρωση σε περίπτωση απουσίας του/της ασκουμένου/-ης της επιχείρησης και της ΣΑΕΚ εποπτείας.
8. Τήρηση βιβλίου πρακτικής άσκησης, το οποίο διατίθεται από τη ΣΑΕΚ και στο οποίο αναγράφονται από τους/τις ασκούμενους/-ες ανά εβδομάδα οι εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκαν και τα καθήκοντα που τους ανατέθηκαν στον χώρο πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης.
9. Προσκόμιση στο τέλος κάθε μήνα στη ΣΑΕΚ φοίτησης ή εποπτείας της πρακτικής άσκησης του βιβλίου πρακτικής άσκησης για έλεγχο.
10. Υποβολή μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης του βιβλίου πρακτικής άσκησης στη ΣΑΕΚ φοίτησης, συμπληρωμένου με τις εβδομαδιαίες εκθέσεις, τον χρόνο και το αντικείμενο απασχόλησης, τις ημέρες απουσίας και την επίδοση του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης. Υποβολή του εντύπου λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) της πρακτικής άσκησης, συμπληρωμένου, υπογεγραμμένου και σφραγισμένου από τον/την εργοδότη/-τρια-νόμιμο/-η εκπρόσωπο του φορέα απασχόλησης, στο οποίο βεβαιώνεται ότι ο/η εκπαιδευόμενος/-η πραγματοποίησε την πρακτική άσκηση στην επιχείρηση/οργανισμό, καθώς και το χρονικό διάστημα αυτής.
11. Άμεση ενημέρωση της ΣΑΕΚ φοίτησης από τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η σε περίπτωση διακοπής της πρακτικής άσκησης και προσκόμιση του βιβλίου πρακτικής και του εντύπου της λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) με τις ημέρες πρακτικής

άσκησης που έχουν πραγματοποιηθεί. Για να συνεχίσει ο/η εκπαιδευόμενος/-η την πρακτική άσκηση, για το υπόλοιπο του προβλεπόμενου διαστήματος, στον ίδιο ή σε άλλο φορέα απασχόλησης (εργοδότη/-τρια), θα πρέπει να ακολουθηθεί εκ νέου η διαδικασία έναρξης πρακτικής. Αν η διακοπή της πρακτικής άσκησης γίνει από τον/την εργοδότη/-τρια, τότε οφείλει ο/η τελευταίος/-α να ενημερώσει άμεσα τη ΣΑΕΚ φοίτησης του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης.

2.3 • Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Κάθε πρακτικά ασκούμενος/-η πραγματοποιεί την πρακτική άσκηση σε τμήματα των φορέων απασχόλησης αντίστοιχα με την ειδικότητά του/της, με την εποπτεία υπευθύνου/-ης του φορέα, ειδικότητας αντίστοιχης με το αντικείμενο κατάρτισής του/της.

Ειδικότερα, στην ειδικότητα «Εκπαιδευτής/-τρια Γυμναστικής με Βάρη» οι εκπαιδευόμενοι/-ες πραγματοποιούν πρακτική άσκηση σε τομείς που σχετίζονται με τον αθλητισμό όπως:

- Ερασιτεχνικά αθλητικά σωματεία,
- Αθλητικές ανώνυμες εταιρείες,
- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.),
- Αθλητικές Ομοσπονδίες (π.χ. Πανελλήνια Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης & Fitness-Π.Ο.Σ.Δ.),
- Αθλητικούς φορείς (π.χ. Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή (Ε.Ο.Ε.), Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή-Ε.Π.Ε.),
- Δημοτικά και ιδιωτικά γυμναστήρια,
- Γραφεία αθλητισμού Δήμων και Περιφερειών,
- Δημοτικά στάδια,
- Εθνικά αθλητικά κέντρα (Ε.Α.Κ.),
- Αθλητικές επιχειρήσεις του ευρύτερου δημόσιου ή ιδιωτικού τομέα,
- Καλοκαιρινές αθλητικές κατασκηνώσεις και Αθλητικά Camp,
- Εργομετρικά κέντρα

και σε θέσεις εργασίας των ανωτέρω φορέων απασχόλησης, αντίστοιχες με τους ως άνω τομείς εκπαιδευτών/-τριών γυμναστικής με βάρη και πάντοτε υπό την εποπτεία οριζόμενου/-ης υπεύθυνου/-ης (εκπαιδευτή/-τριας στον χώρο εργασίας) του φορέα⁸.

8 Γκουράβας, Β., Μπούρδας, Δ. & Μπακιρτζόγλου, Π. (2022). *Οδηγός Κατάρτισης. Ειδικότητα: «Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη»*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης.

3 | Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας της πρακτικής άσκησης

Ο/Η εργοδότης/-τρια της επιχείρησης που προσφέρει θέση πρακτικής άσκησης ορίζει ένα έμπειρο στέλεχος συναφούς επαγγελματικής ειδικότητας με τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η ως «εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας», ο/η οποίος/-α αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στον χώρο εργασίας, την παρακολούθηση της προόδου των εκπαιδευομένων και την ανατροφοδότηση των υπεύθυνων εκπαιδευτών/-τριών στην εκπαιδευτική δομή.

Αναλυτικότερα, ο/η εκπαιδευτής/-τρια είναι το συνδετικό πρόσωπο του/της εργοδότη/-τριας της επιχείρησης με την εκπαιδευτική δομή (ΙΕΚ) και, κατά συνέπεια, έχει συνεχή συνεργασία με αυτήν. Επιπλέον, ο ρόλος αφορά την παροχή συμβουλών, πληροφοριών ή καθοδήγησης, καθώς πρόκειται για ένα άτομο με χρήσιμη εμπειρία, δεξιότητες και εξειδίκευση, το οποίο υποστηρίζει την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των πρακτικά ασκουμένων.

4 | Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της πρακτικής άσκησης

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, επιδιώκεται η αναβάθμιση των γνώσεων, των επαγγελματικών δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των σπουδαστών/-τριών ΙΕΚ, με αποτέλεσμα την ομαλή μετάβασή τους από την αίθουσα κατάρτισης στον χώρο εργασίας, και μάλιστα υπό πραγματικές εργασιακές συνθήκες. Στο πλαίσιο αυτής της μετάβασης και της ομαλής ένταξης, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες καλούνται να καλλιεργήσουν όχι μόνο επαγγελματικές δεξιότητες που αφορούν την ειδικότητα και οι οποίες δεν εξαντλούνται στο πλαίσιο της αίθουσας κατάρτισης, αλλά και οριζόντιες δεξιότητες που ενισχύουν την επαγγελματική τους συμπεριφορά και καλλιεργούν την περιβαλλοντική αλλά και επιχειρηματική κουλτούρα. Έτσι, η πρακτική άσκηση αποτελεί ένα προπαρασκευαστικό στάδιο, κατά το οποίο αναβαθμίζονται οι γενικές και ειδικές γνώσεις, συντελούνται σημαντικές διεργασίες επαγγελματικού προσανατολισμού και διευκολύνεται η επαγγελματική ανάπτυξη του ατόμου.

Αναλυτικότερα, κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, παρέχεται η δυνατότητα στον/στην πρακτικά ασκούμενο/-η να ασκηθεί στις εργασίες που απορρέουν από τα επιμέρους μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης στην ειδικότητα. Η άσκηση μπορεί να επιτευχθεί μέσω της παρατήρησης της εργασίας, της συμμετοχής σε ομάδα εκτέλεσης της εργασίας, της καθοδηγούμενης εργασίας ή της δοκιμής/αυτόνομης εκτέλεσης της εργασίας από τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η.

Στον πίνακα που ακολουθεί, αποτυπώνονται οι ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης για την ειδικότητα «Εκπαιδευτής/-τρια Γυμναστικής με Βάρη» και οι αντίστοιχες ενδεικτικές εργασίες και ειδικές προδιαγραφές ανά ενότητα κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης. Επισημαίνεται ότι οι εν λόγω εργασίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους/τις πρακτικά ασκούμενους/-ες για τη συμπλήρωση του βιβλίου πρακτικής άσκησης.

**Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
A. «Σχεδιασμός προ-πόνησης και έλεγχος προπονητικής διαδικασίας»	• Σχεδίαση και στοχοθεσία του ετήσιου πλάνου προπόνησης, • Αξιολόγηση μέσω έγκυρων και αξιόπιστων δοκιμασιών της πρόόδου των αθλητών/-τριών, • Αναπροσαρμογή του προπονητικού προγράμματος ανάλογα με τις ανάγκες και την πρόοδο των αθλητών/-τριών, • Μέριμνα για την ασφάλεια των αθλητών/-τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης.	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με Η/Υ, σύνδεση στο Διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια, • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία, • Αθλητικά όργανα μετρήσεων, • Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.
B. «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»	• Εφαρμογή σύγχρονων προπονητικών πρακτικών, • Βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων και κινήσεων των αθλητών/-τριών, • Εφαρμογή προπονητικών πρακτικών με συνδυασμό των επιστημών της Ανατομίας και της Φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος, • Επιλογή υπαίθριων δοκιμασιών αξιολόγησης των βιολογικών προσαρμογών κατά την άσκηση, • Αξιολόγηση των επιδράσεων της άσκησης στο ανθρώπινο σώμα, • Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/-τριών για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, • Παροχή συμβουλών αναφορικά με την υγιεινή αθλητική διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής.	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με Η/Υ, σύνδεση στο Διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια, • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία, • Αθλητικά όργανα μετρήσεων, • Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.

συνέχεια >>

**Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
Γ. «Οργάνωση και διοίκηση τμήματος/ ομάδας και διαχείρι- ση εξοπλισμού»	• Οργάνωση των αθλητικών τμημάτων του αθλητικού συλλόγου, • Διαχείριση και συντήρηση του αθλητικού εξοπλισμού, • Διοργάνωση αθλητικών αγώνων, • Συμμετοχή στην οργάνωση και τη διοίκηση του αθλητικού συλλόγου.	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με Η/Υ, σύνδεση στο Διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια, • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία, • Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.
Δ. «Εφαρμοσμένη γυμναστική με αντι- στάσεις»	• Εφαρμογή του ετήσιου πλάνου προπόνησης, • Εφαρμογή των κατάλληλων τεχνικών άσκησης, • Ρύθμιση των ποιοτικών και ποσοτικών χαρακτηριστικών της προπονητικής επιβάρυνσης, • Παρακολούθηση της εξέλιξης των αθλητών/-τριών τους, • Αξιοποίηση της γυμναστικής με αντιστάσεις ως εργαλείου κοινωνικής ένταξης, • Δημιουργία κινήτρου για άσκηση, • Διασφάλιση των κατάλληλων συνθηκών άσκησης, • Εκγύμναση των αθλητών/-τριών ανάλογα με την ηλικία, το αθλητικό επίπεδο και τα ειδικά χαρακτηριστικά τους, • Προπόνηση των αθλητών/-τριών ανάλογα με το άθλημα ενασχόλησής τους.	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με Η/Υ, σύνδεση στο Διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια, • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία, • Αθλητικά όργανα μετρήσεων, • Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.

συνέχεια >>

**Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
Ε. «Μεταγνωστικές δεξιότητες»	• Κριτικός συλλογισμός μέσω εφαρμοσμένων ασκήσεων, • Επιστημονική τεκμηρίωση της προπονητικής πρακτικής, • Αποτελεσματική επικοινωνία με όλους/-ες τους/τις εμπλεκόμενους/-ες, • Παροχή αναστοχασμού με πρακτικές που εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία προς όλους/-ες, • Επαγγελματική συμπεριφορά που συνάδει με τον χώρο του αθλητισμού, • Αναζήτηση γνώσης μέσα από συνεχή επιστημονική ενημέρωση.	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με Η/Υ, σύνδεση στο Διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια, • Επιδότηση ή/και παροχή κινήτρων για «διά βίου μάθηση (ή εκπαίδευση)», παρακολούθηση επιμορφωτικών αθλητικών προγραμμάτων, αθλητικών συνεδρίων, σεμιναρίων, αθλητικών δρωμένων κ.λπ.

5 | Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος πρακτικής άσκησης

5.1.Α • ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ως πρακτικά ασκούμενοι/-ες στον χώρο της προπονητικής έχουν την ευκαιρία να εξελίξουν τις δεξιότητές τους μέσω ποικίλων δραστηριοτήτων και να εμπεδώσουν τη θεωρητική και εργαστηριακή τους κατάρτιση αναφορικά με τον σχεδιασμό της προπόνησης και τον έλεγχο της προπονητικής διαδικασίας.

Για την πραγματοποίηση των εργασιών που αφορούν τον σχεδιασμό της προπόνησης, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες, σε στενή συνεργασία με τον/την υπεύθυνο/-η προπονητή/-τρια, συλλέγουν πληροφορίες αναφορικά με το αθλητικό προφίλ των αθλητών/-τριών. Στη συνέχεια, συμβάλλουν στον σχεδιασμό του ετήσιου πλάνου προπόνησης, παρέχοντας στοιχεία και υποστήριξη όπου χρειάζεται και παρουσιάζοντας τις δικές τους απόψεις σχετικά με τους γενικούς και ειδικούς στόχους της προπόνησης, για κάθε περίοδο του ετήσιου κύκλου προπόνησης (μακρόκυκλους, μεσόκυκλους, μικρόκυκλους), λαμβάνοντας υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αθλητών/-τριών.

Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες συμμετέχουν στις συζητήσεις του προπονητικού επιτελείου για την επιλογή της κατάλληλης μεθόδου της εκάστοτε προπόνησης (π.χ. διαλειμματική, συνεχόμενη κ.λπ.), συνυπολογίζοντας τα χαρακτηριστικά των αθλητών/-τριών και τους γενικούς και ειδικούς στόχους της προπόνησης (π.χ. περίοδο προετοιμασίας, αγωνιστική περίοδο κ.λπ.). Τέλος, προετοιμάζουν το ασκησιολόγιο της προπονητικής μονάδας σε συνεργασία με το προπονητικό επιτελείο, προσαρμοσμένο πάντα στις ανάγκες του ετήσιου κύκλου προπόνησης, και αναπροσαρμόζουν το προπονητικό πρόγραμμα, ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες (π.χ. τραυματισμό αθλητών/-τριών). Καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μεριμνούν για την ασφάλεια των αθλητών/-τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης και, όταν ζητηθεί από τον/την υπεύθυνο/-η προπονητή/-τρια, καταθέτουν έκθεση αξιολόγησης της προόδου των αθλητών/-τριών. Η διαδικασία της αξιολόγησης προαπαιτεί εξοικείωση με την ανάλυση των αθλητικών δεδομένων και τη χρήση εργομετρικών, ψυχολογικών και στατιστικών δεικτών.

Η πρακτική άσκηση θα επιτρέψει στους/στις ασκούμενους/-ες να αντιμετωπίσουν διάφορες προκλήσεις που προκύπτουν κατά την εκτέλεση ενός προπονητικού προγράμματος, να αναπτύξουν ικανότητες ανάλυσης και εφαρμογής βέλτιστων πρακτικών προπόνησης, να εξοικειωθούν με τις απαιτήσεις του επαγγέλματος του/της προπονητή/-τριας και να συμβάλλουν στη βελτίωση της σωματικής κατάστασης και της απόδοσης των αθλητών/-τριών τους.

5.1.B • ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, ως πρακτικά ασκούμενοι/-ες στον τομέα της προπονητικής, έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους μέσω ποικίλων δραστηριοτήτων και να εμπεδώσουν τη θεωρητική και εργαστηριακή τους κατάρτιση αναφορικά με τη μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης των αθλητών/-τριών της ομάδας τους.

Για την πραγματοποίηση των εργασιών που αφορούν τη μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες, σε συνεργασία με τον/την υπεύθυνο/-η προπονητή/-τρια, προσπαθούν να βελτιώσουν τις αθλητικές δεξιότητες των αθλητών/-τριών τους, εφαρμόζοντας σύγχρονες προπονητικές πρακτικές, προσαρμοσμένες στην ηλικία, στο φύλο, στο προπονητικό επίπεδο και στην ικανότητα του/της εκάστοτε αθλητή/-τριας. Κατά τη διάρκεια εφαρμογής των προπονητικών πρακτικών, οι ασκούμενοι/-ες συνδυάζουν τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει κατά τη διάρκεια των σπουδών τους από τις θεματικές ενότητες της Ανατομίας, της Φυσιολογίας, της Εμβιομηχανικής, της Εργοφυσιολογίας, της Εργομετρίας, της Προπονητικής και της Αθλητιατρικής. Για την καλύτερη κατανόηση της γνώσης που απέκτησαν από τη θεωρία και τα εργαστήρια, καλούνται να σχεδιάσουν ασκήσεις και μορφές παιχνιδιών, ώστε να είναι προετοιμασμένοι/-ες για να εργαστούν στα αναπτυξιακά τμήματα ομάδων.

Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες συμμετέχουν ενεργά στις συζητήσεις του προπονητικού επιτελείου για την επιλογή των κατάλληλων εργομετρικών δοκιμασιών, οι οποίες αξιολογούν τις βιολογικές προσαρμογές των αθλητών/-τριών κατά την άσκηση, ώστε μετά την αξιολόγηση να είναι σε θέση να εφαρμόσουν βελτιωμένα προπονητικά προγράμματα στην προπόνηση.

Επίσης, καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, παρακινούν και ενθαρρύνουν τους/τις αθλητές/-τριες για το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα. Τέλος, συνεπικουρούν στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/-τριών για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων και, όταν τους ζητηθεί, παρέχουν συμβουλές αναφορικά με την υγιεινή αθλητική διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής.

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, δίνεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες η δυνατότητα να κατανοήσουν και να εξειδικεύσουν τις ασκήσεις στον χώρο εργασίας τους, καθώς και να συνεργαστούν για το βέλτιστο αποτέλεσμα στην προπόνηση με επαγγελματίες των προπονητικών επιτελείων των ομάδων, όπως ο/η γιατρός, ο/η διατροφολόγος, ο/η αθλητικός/-ή ψυχολόγος και ο/η εργοφυσιολόγος.

5.1.Γ • ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ/ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, ως πρακτικά ασκούμενοι/-ες στον χώρο της προπονητικής, έχουν την ευκαιρία να εξειδικεύσουν τις βασικές αρχές της οργάνωσης και της διοίκησης και να τις εφαρμόσουν στον χώρο του αθλητισμού.

Για την πραγματοποίηση των εργασιών που αφορούν την οργάνωση και τη διοίκηση του αθλητικού σωματείου, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες, σε συνεργασία με τον/την υπεύθυνο/-η προπονητή/-τρια ή με μέλη της διοίκησης του σωματείου, μεριμνούν για την έκδοση δελτίου αθλητικής ιδιότητας και την έκδοση και ανανέωση της κάρτας υγείας των αθλητών/-τριών. Ενημερώνονται για τη σημαντικότητα αυτών των εγγράφων, για τη διαδικασία και τη συχνότητα ανανέωσής τους, αλλά και για τις προβλεπόμενες κυρώσεις σε περίπτωση μη έγκαιρης ανανέωσης.

Εξασκούνται στον τρόπο με τον οποίο δημιουργούνται τα τμήματα του αθλητικού σωματείου, λαμβάνοντας υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αθλητών/-τριών (π.χ. ηλικία, αθλητικό επίπεδο, φύλο κ.λπ.) και τις αντίστοιχες τυπικές διαδικασίες της αθλητικής ομοσπονδίας. Ο/Η υπεύθυνος/-η προπονητής/-τρια εξηγεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τον βέλτιστο τρόπο δημιουργίας τμημάτων και τις παραμέτρους που πρέπει να συνυπολογίζουν.

Επίσης, βοηθούν τη διοίκηση του αθλητικού σωματείου στη διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων, π.χ. αθλητικών τουρνουά, φιλικών ημερίδων και αγώνων, σύμφωνα πάντα με τις τυπικές διαδικασίες διοργάνωσης αθλητικών εκδηλώσεων της αντίστοιχης ομοσπονδίας, των συνεργαζόμενων φορέων και της κείμενης νομοθεσίας.

Επιπρόσθετα, συμμετέχουν στη διαχείριση του αθλητικού εξοπλισμού και εφαρμόζουν το πλάνο συντήρησής του, λαμβάνοντας υπόψη τις τυπικές διαδικασίες διαχείρισης αθλητικού εξοπλισμού του αθλητικού σωματείου και τα εγχειρίδια χρήσης του εξοπλισμού. Στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων τους είναι και η καταγραφή των αναγκών ή ελλείψεων σε αθλητικό εξοπλισμό, καθώς και ο συντονισμός των εργασιών συντήρησης του εξοπλισμού, σε χρόνο που δεν επηρεάζεται η προπονητική διαδικασία.

Τέλος, εμπλέκονται και σε οργανωτικά θέματα που αφορούν το αγωνιστικό τμήμα της ομάδας με καταγραφή ερωτηματολογίου, αρχείο για τις φυσικές ικανότητες κάθε αθλητή/-τριας, το προπονητικό ημερολόγιο και τις προδιαγραφές του αθλητικού υλικού.

Όλες αυτές οι δραστηριότητες επιτρέπουν στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να αναπτύξουν οργανωτικές, διοικητικές και διαχειριστικές δεξιότητες που είναι ουσιώδεις για τη λειτουργία και την ανάπτυξη ενός αθλητικού σωματείου.

Με την ολοκλήρωση της πρακτικής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να κατανοούν τις ανάγκες των αθλητών/-τριών και των αθλητικών σωματείων σε θέματα διοίκησης και οργάνωσης, καθώς θα έχουν αναπτύξει μια ευρεία γκάμα δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για την επιτυχή ενσωμάτωσή τους στον χώρο του αθλητισμού.

Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες στον χώρο της προπονητικής και των γυμναστηρίων έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους στην πράξη μέσω της άμεσης εφαρμογής προπονητικών αρχών σε πραγματικές συνθήκες εργασίας.

Συγκεκριμένα, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες σε έναν κανονικό εργασιακό χώρο αναλαμβάνουν τη διαχείριση πραγματικών προπονητικών προγραμμάτων, με στόχο την εφαρμογή τεχνικών γυμναστικής με αντιστάσεις και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των αθλουμένων.

Μία από τις κύριες εργασίες που καλούνται να εκτελέσουν είναι η ρύθμιση της έντασης, του όγκου και της διάρκειας των προπονήσεων με αντιστάσεις, ανάλογα με τις ανάγκες και το επίπεδο των αθλουμένων. Έτσι, σχεδιάζουν και εφαρμόζουν ετήσια προπονητικά προγράμματα, παρακολουθώντας την εξέλιξή τους μέσω δοκιμασιών και εργομετρικών δεδομένων. Τα προγράμματα αυτά περιλαμβάνουν ποικίλες μορφές ασκήσεων με αντιστάσεις, όπως άρσεις βαρών, κάμψεις με βάρη και προπόνηση στα μηχανήματα γυμναστικής.

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, οι ασκούμενοι/-ες πρέπει να καλλιεργήσουν την ικανότητα δημιουργίας κινήτρων για άσκηση στους/στις αθλούμενους/-ες, συνδυάζοντας τη φυσική δραστηριότητα με την ψυχική τους ευεξία. Σε αυτό το πλαίσιο, διασφαλίζουν ότι οι συνθήκες άσκησης είναι ασφαλείς και ότι οι αθλούμενοι/-ες ακολουθούν τη σωστή τεχνική, αποφεύγοντας πιθανούς τραυματισμούς.

Μία άλλη σημαντική πτυχή της εργασίας είναι η εξατομίκευση της προπόνησης, καθώς καλούνται να εκγυμνάσουν άτομα διαφορετικών ηλικιών, επιπέδων και αναγκών, προσαρμόζοντας το πρόγραμμα προπόνησης ανάλογα με τα χαρακτηριστικά κάθε αθλητή/-τριας ή αθλήματος. Μέσα από αυτές τις διαδικασίες, αναπτύσσουν την κριτική τους ικανότητα στη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων και στην αποτελεσματική διαχείριση της προπονητικής διαδικασίας.

Επίσης, καλούνται να συνεργαστούν στενά με εκπαιδευτές/-τριες και επόπτες/-τριες, μαθαίνοντας να προσαρμόζουν τα προπονητικά προγράμματα βάσει των συμβουλών και των οδηγιών που λαμβάνουν. Αυτό ενισχύει τις δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας τους, καθώς και την ικανότητά τους να λειτουργούν αποτελεσματικά μέσα σε μια ομάδα. Παράλληλα, έχουν την ευκαιρία να παρατηρήσουν διαφορετικά στιλ καθοδήγησης και να αναπτύξουν τη δική τους προσέγγιση, ανάλογα με τις ανάγκες του αθλητικού περιβάλλοντος στο οποίο απασχολούνται.

Μία ακόμη σημαντική πτυχή της πρακτικής τους αφορά τη διαχείριση του εξοπλισμού και των χώρων άσκησης. Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες εκπαιδεύονται στην ασφαλή χρήση και συντήρηση του εξοπλισμού γυμναστικής, όπως οι μπάρες, οι δίσκοι, οι αλτήρες και τα μηχανήματα με αντιστάσεις, διασφαλίζοντας την ορθή λειτουργία τους κατά την προπόνηση. Αυτό τους/τις βοηθά να καλλιεργήσουν πρακτικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την καθημερινή λειτουργία ενός γυμναστηρίου.

5.1.Ε • ΜΕΤΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες στον χώρο της προπονητικής και των γυμναστηρίων έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν τις μεταγνωστικές τους δεξιότητες, οι οποίες αποτελούν θεμελιώδη στόχο της πρακτικής άσκησης στην ειδικότητα «Εκπαιδευτής/-τρια Γυμναστικής με Βάρη».

Οι μεταγνωστικές δεξιότητες περιλαμβάνουν την ικανότητά τους να αναγνωρίζουν και να αξιολογούν τη δική τους μαθησιακή διαδικασία, να αναστοχάζονται και να προσαρμόζουν τις προπονητικές τους πρακτικές σύμφωνα με τις γνώσεις και την εμπειρία που αποκτούν στο πεδίο.

Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναλύουν και να τεκμηριώνουν τις προπονητικές τους επιλογές, αξιοποιώντας τις θεωρητικές γνώσεις που έχουν αποκτήσει. Μαθαίνουν να ελέγχουν την αποτελεσματικότητα των προπονητικών μεθόδων που εφαρμόζουν, να εντοπίζουν τυχόν λάθη και να προβαίνουν σε προσαρμογές. Αυτό τους επιτρέπει να διαμορφώσουν την ικανότητα του αναστοχασμού πάνω στις επιλογές τους, καθιστώντας τους/τες ικανούς/-ές να διορθώνουν και να βελτιώνουν την πρακτική τους.

Επιπλέον, ασκούνται στην ανάλυση των δεδομένων που προκύπτουν από την εφαρμογή των προπονητικών προγραμμάτων και στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς τους. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει την παρακολούθηση της προόδου των αθλουμένων και τη συνεχή προσαρμογή των προπονητικών μεθόδων με στόχο την επίτευξη βέλτιστων αποτελεσμάτων. Με τον τρόπο αυτόν, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες αναπτύσσουν την ικανότητα να λαμβάνουν κριτικές αποφάσεις σχετικά με την προπονητική διαδικασία και να τεκμηριώνουν τις επιλογές τους με επιστημονικά δεδομένα.

Παράλληλα, μέσα από τη συνεχή συνεργασία με συναδέλφους/-ισσες, καλλιεργούν αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας. Αυτό τους επιτρέπει να βελτιώνουν τις δεξιότητες καθοδήγησης και να προσαρμόζονται στις απαιτήσεις των αθλουμένων, λαμβάνοντας υπόψη τις ατομικές τους ανάγκες και δυνατότητες. Η καλλιέργεια της αναστοχαστικής σκέψης συμβάλλει στην ενίσχυση της επαγγελματικής συμπεριφοράς των πρακτικά ασκούμενων, οι οποίοι/-ες μαθαίνουν να διαχειρίζονται προβλήματα με ευελιξία και ευαισθησία.

Τέλος, η πρακτική άσκηση τους δίνει την ευκαιρία να αναγνωρίσουν τις δικές τους ανάγκες για διαρκή βελτίωση και μάθηση, ενισχύοντας την επαγγελματική τους ανάπτυξη και την ικανότητα προσαρμογής σε νέα δεδομένα.

5.2 • Μεθοδολογία υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Για την επιτυχή υλοποίηση της πρακτικής άσκησης, απαιτείται συνέργεια των συστημάτων εκπαίδευσης, κατάρτισης και αγοράς εργασίας, αλλά και συνεργασία του συνόλου του ανθρώπινου δυναμικού που συμμετέχει στη μαθησιακή διαδικασία και το

οποίο περιλαμβάνει τον/την εργοδότη/-τρια που προσφέρει θέση πρακτικής άσκησης, τον/την εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας, τους/τις εργαζόμενους/-ες στην επιχείρηση, καθώς και τον/την εκπαιδευτή/-τρια και τον/την επόπτη/-τρια από την πλευρά της εκπαιδευτικής δομής. Η εν λόγω συνεργασία αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την αναβάθμιση της ποιότητας του τρόπου εφαρμογής της πρακτικής άσκησης και για την πραγμάτωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων της ειδικότητας.

Στο πλαίσιο της μάθησης στον χώρο εργασίας, ο/η ασκούμενος/-η έρχεται σε επαφή με πραγματικά εργασιακά περιβάλλοντα, ασκείται σε πραγματικές εργασιακές συνθήκες και συνεργάζεται με επαγγελματίες της ειδικότητας ή άλλων ειδικοτήτων που εργάζονται στην ίδια επιχείρηση. Για τον λόγο αυτόν, η ύπαρξη κουλτούρας μάθησης αποτελεί προαπαιτούμενο για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη.

Αναλυτικότερα, κομβικός είναι ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας της επιχείρησης, ο/η οποίος/-α καλείται να λειτουργήσει ως μέντορας, να υποστηρίξει τον/την εκπαιδευόμενο/-η στη διερεύνηση των επαγγελματικών του/της στόχων, να ενθαρρύνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την απόκτηση νέων εμπειριών, ώστε να εισέλθει στον κόσμο της πραγματικής εργασίας. Επομένως, καλείται να δημιουργήσει ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και ασφάλειας, το οποίο παρέχει στον/στην εκπαιδευόμενο/-η τη δυνατότητα δοκιμής και λάθους μέσω της ενθάρρυνσης της ατομικής πρωτοβουλίας. Απαραίτητα μεθοδολογικά βήματα, από την πλευρά του/της εκπαιδευτή/-τριας της επιχείρησης για την ομαλή ένταξη των εκπαιδευομένων στο εργασιακό περιβάλλον και την προώθηση της συνεργασίας με το υφιστάμενο προσωπικό της επιχείρησης είναι η περιγραφή της θέσης πρακτικής άσκησης, ο προσανατολισμός στο έργο και η εναλλαγή εργασιακών θέσεων.

Ειδικότερα, ως προς την περιγραφή της θέσης πρακτικής άσκησης, ο/η εκπαιδευτής/-τρια καλείται να λάβει υπόψη τη συνοπτική περιγραφή της ειδικότητας και τις αρμοδιότητες/καθήκοντα όπως αποτυπώνονται στον οδηγό κατάρτισης, γεγονός που προϋποθέτει τη συνεργασία με την εκπαιδευτική δομή. Καλείται να τροφοδοτήσει τους/τις ασκούμενους/-ες με τις απαραίτητες πληροφορίες που αφορούν την εκτελούμενη εργασία, τις ευθύνες, τις δεξιότητες και την εκπαίδευση που απαιτείται, τις συνθήκες κάτω από τις οποίες γίνεται η εργασία και τις σχέσεις της με άλλες εργασίες.

Παράλληλα, απαραίτητος κρίνεται και ο προσανατολισμός στο έργο με στόχο να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες το εργασιακό περιβάλλον στο οποίο εντάσσονται, να λάβουν υπόψη τα χαρακτηριστικά και τον τρόπο λειτουργίας της επιχείρησης, να γνωρίσουν το προσωπικό της και να αναπτύξουν το αίσθημα του ανήκειν. Στο πλαίσιο του προσανατολισμού, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για την ιστορία της επιχείρησης, την πολιτική της, τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες, την κτιριακή υποδομή, τη γενική δομή, τους κανόνες συμπεριφοράς, την πολιτική προαγωγών, τα συστήματα αξιολόγησης κ.λπ.

Τέλος, προτείνεται η εναλλαγή των εργασιακών θέσεων (job rotation), κατά την οποία ο/η εκπαιδευόμενος/-η περνάει διαδοχικά από όλες τις συναφείς ή συσχετιζόμενες

θέσεις εργασίας, μέχρι να ασκηθεί σε όλο τον κύκλο της εργασίας. Η συγκεκριμένη πρακτική μειώνει τη μονοτονία, την κούραση και, κατά συνέπεια, τα σφάλματα, ενώ αυξάνει την απόδοση και την ικανοποίηση. Ωστόσο, δεν συνιστάται για τις ειδικότητες που απαιτούν υψηλή ειδίκευση και οι οποίες χρειάζονται χρόνο, επομένως ο/η εκπαιδευτής/-τρια πρέπει να λάβει υπόψη του τον περιορισμένο χρόνο (εξάμηνο) υλοποίησης της πρακτικής άσκησης. Τέλος, θα πρέπει να σημειώσουμε ότι το μικρό μέγεθος της επιχείρησης μπορεί να λειτουργήσει ανασταλτικά στην εφαρμογή της εν λόγω πρακτικής.

Βιβλιογραφία

A | Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Anshel, M. H. (2022). *Ψυχολογία του αθλητισμού και της άσκησης* (Τόμος I: *Ψυχολογία του Αθλητισμού*). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Αντωνιάδης, Κ. (2008). *Εισαγωγή στην άσκηση με βάρη*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Appenzeller, O. (1991). *Ιατρική της Άθλησης – Φυσική Κατάσταση – Εκπαίδευση – Κακώσεις* (3η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Βρετανικός Ερυθρός Σταυρός. (2020). *Πρώτες Βοήθειες. Πλήρης Οδηγός. Οδηγός αντιμετώπισης ατυχημάτων στο Σπίτι, την Εργασία και τις Διακοπές* (10η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Λίτσα.
- Γαλάνης, Π. (2013). «Βασικές αρχές αναζήτησης βιβλιογραφίας στο PubMed», *Νοσηλευτική*, 52(1), σσ. 25-34.
- Cartwright, L. A. & Peer, K. S. (2020). *Θεμελιώδεις αρχές της προπόνησης αποκατάστασης*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης. (2018). *Οδηγός Σπουδών της Ειδικότητας «Προπονητής Αθλημάτων» των Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (IEK)* (έκδοση Α΄, Σεπτέμβριος). Ανακτήθηκε στις 26 Αυγούστου 2019 από:
http://iek-ag-stefan.att.sch.gr/files/odigos_prop.pdf
- Γκουράβας, Β., Μπούρδας, Δ. & Μπακιρτζόγλου, Π. (2022). *Οδηγός Κατάρτισης. Ειδικότητα: «Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη»*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης.
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R. & Welk, K. A. (2001). *Άσκηση, Ευρωστία και Υγεία* (2η έκδοση), (μτφρ. Σ. Μ. Κουναλάκης). Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
- Cox, R. (2018). *Αθλητική ψυχολογία, έννοιες και εφαρμογές* (7η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Γραφείο Διασύνδεσης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. (χ.χ.). *Σύγχρονες Τεχνικές Αναζήτησης Εργασίας*. Ανακτήθηκε στις 18 Σεπτεμβρίου 2023 από:
<https://career.auth.gr/services/advisory/for-work>

Δαγδιλέλης, Β., Ευαγγελίδης, Γ., Σατρατζέμη, Μ. & Φαχαντίδης, Ν. (2016). *Εισαγωγή στη χρήση Η/Υ*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Τζιόλα.

Δαφέρμος, Β. (2005). *Κοινωνική Στατιστική με το SPSS*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Ζήτη.

Δεδούκος, Σ. (2002). *Ασκησιολόγιο στην προπόνηση με βάρη. Τρόποι και μέθοδοι προπόνησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.

Διγγελίδης, Ν. (2007). *Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή. Από τη θεωρία στην πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Dietrich, H. (1991). *Προπονητική. Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης*. Αθήνα: Εκδόσεις Συμμετρία.

Εθνική Ακαδημία Ψηφιακών Ικανοτήτων:
<https://nationaldigitalacademy.gov.gr/mathimata>

Evans, N. (2015). *Η Ανατομία του Bodybuilding. Εικονογραφημένος οδηγός για την αύξηση της μυϊκής μάζας και τη σμίλεψη της εμφάνισης*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Ζάκας, Α. (2010). *Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων σε παιδιά και έφηβους στις αθλοπαιδιές*. Αθήνα: Εκδόσεις Δωδώνη.

Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S. & Oliver, J. L. (2023). *Βασικές αρχές προπόνησης παιδιών και εφήβων*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.

Fleck, S. J. & Kraemer, W. J. (2000). *Προπόνηση δύναμης. Σχεδιασμός προγραμμάτων*. Αθήνα: Εκδόσεις Σάλτο.

Fleck, S. J. & Kraemer, W. J. (2006). *Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

Haff, G. G. & Dumke, C. (2022). *Εργαστήρια Εργοφυσιολογίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.

- Hamilton, N. & Luttgens, K. (2003). *Κινησιολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Higgins, R., Brukner, P. & English, B. (2012). *Βασική ιατρική της άθλησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Θεοδοσίου, Χ. Ι. (2010). *Ασκήσεις με Αντιστάσεις. Ορολογία, περιγραφή, ταξινόμηση*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Jeukendrup, A. & Gleeson, M. (2018). *Αθλητική διατροφή*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Joyce, D. & Lewindon, D. (2022). *Η προπόνηση στον αγωνιστικό αθλητισμό (2η έκδοση)*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Κέντρο Διάδοσης Επιστημών & Μουσείο Τεχνολογίας «ΝΟΗΣΙΣ». *Τι είναι τα Σχέδια Δράσης*; Ανακτήθηκε στις 16 Αυγούστου 2023 από:
<https://www.noesis.edu.gr/5xroniamnae/>
- Κοτζαϊβάζογλου, Ι. & Πασχαλούδη, Δ. (2002). *Οργανωσιακή επικοινωνία. Η επικοινωνία για επιχειρήσεις και οργανισμούς*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
- Κουγιουμτζίδης, Χ. Φ. (2010). *Επίτομη ανατομία*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Kraemer, W. J. & Steven, S. J. (1996). *Ανάπτυξη δύναμης σε παιδιά & εφήβους*. Αθήνα: Εκδόσεις Σάλτο.
- Larsen, W. J. (2007). *Ανατομία. Ανάπτυξη, Λειτουργία, Κλινικές συσχετίσεις*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Martin, B. (1994). *Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (2000). *Εγχειρίδιο Προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Masterman, G. (2021). *Μάνατζμεντ αθλητικών γεγονότων*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- McGinnis, P. M. (2020). *Εμβιομηχανική της Άσκησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.

- McMillan, I. R. & Carin-Levy, G. (2018). *Tyldesley & Grieve. Μύες, νεύρα και κίνηση. Κινησιολογία στην καθημερινή ζωή*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Μπαγιάτης, Κ. Β. (2018). *Μεθοδολογία έρευνας στη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη.
- Μπάουμαν, Σ. & Τσορμπατζούδης, Χ. (2017). *Ψυχολογία στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: City Publish.
- Pangrazi, R. P. (1999). *Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση* (μτφρ. Γ. Τζέτζης). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Παπαδημητρίου, Δ. (2005). *Διοίκηση αθλητικών οργανισμών και επιχειρήσεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
- Παππάς, Χ. Ι. (2004). *Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω/Γ. Δαρδανός.
- Πατσαντάρας, Ν. (2014). *Αθλητισμός & Κοινωνιολογική Σκέψη*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Powers, S. K. & Howley, E. T. (2018). *Φυσιολογία της άσκησης. Θεωρία και εφαρμογές ευρωστίας και απόδοσης*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Rose, D. J. (1998). *Κινητική Μάθηση και Κινητικός Έλεγχος. Μια πολυδιάστατη προσέγγιση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Σακελλαρίου, Κ. & Μπεκιάρη, Α. (2002). *Αθλητική Παιδαγωγική Α΄*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G. & Zelaznik, H. N. (2020). *Κινητικός έλεγχος και κινητική μάθηση: μια συμπεριφορική προσέγγιση*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Schoenfeld, B. J. & Snarr, R. L. (επιμ.). (2023). *Βασικός οδηγός του Personal Training από την NSCA*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Sherry, E. & Wilson, S. F. (2007). *Oxford εγχειρίδιο αθλητιατρικής*. Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδη.

- Shilbury, D., Quick, S., Westerbeek, H. & Costa, G. (2007). *Στρατηγικό μάρκετινγκ του αθλητισμού & της αθλητικής αναψυχής*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Σοφιάδης, Ν. Θ. (2005). *Βασικές αρχές φυσιολογίας του ανθρώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Σταμίρης, Γ. (1992). *Κοινωνιολογία του Αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Ζήτα.
- Stergiou, N. (2023). *Εμβιομηχανική και Ανάλυση Βάδισης*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Συλλογικό Έργο. (2021). *7+1 Ελληνικά Microsoft Windows 10 – Office 2019/365*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
- Thomas, J. R. & Nelson, J. K. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας. (2021). *Πρώτες Βοήθειες*. Λευκωσία: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Ανακτήθηκε την 1η Νοεμβρίου 2023 από:
https://archeia.moec.gov.cy/sm/512/b_lyk_protes_voithies.pdf
- Φατούρος, Ι. & Χατζηνικολάου, Α. (2018). *Προπόνηση με Βάρη. Εκτέλεση, διδασκαλία, ασφάλεια & οργάνωση των ασκήσεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Ίων.
- Vander, A. J., Sherman, J., Luciano, D. & Τσακόπουλος, Μ. (2001). *Φυσιολογία του Ανθρώπου. Μηχανισμοί της λειτουργίας του σώματος* (8η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
- Wihred, R. (2011). *Η αθλητική ικανότητα και η ανατομία της κίνησης* (3η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Williams, M. H. (2014). *Διατροφή & υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση* (3η ανατύπωση). Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
- Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (2011). *Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Χανιώτης, Φ. Ι. (2008). *Εργοφυσιολογία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Λίτσα.

Χατζηκωνσταντίνου, Σ. (1993). *Ιατρική της σωματικής άσκησης. Αθλητιατρική Παθολογία Ι*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

Bakirtzoglou, P. & Ioannou, P. (2011). "Discipline of Greek Students in Relation to Gender, Interest in Physical Education Lesson and Sport Activity", in: *Sport Logia*, 7(2): pp. 103-111.

European Resuscitation Council Guidelines 2021: Executive summary. (2021). *Resuscitation*, 161, pp. 1-432. Ανακτήθηκε στις 4 Φεβρουαρίου 2024 από: [https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572\(21\)00055-1/fulltext](https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572(21)00055-1/fulltext)

B | Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Γούλας, Χρ., Θεοδωρή, Ελ., Καρατράσογλου, Ι., Μαρκίδης, Κ., Μπαμπανέλου, Δ. & Νάτσης, Π. (2022). *Πρότυπος Οδηγός Κατάρτισης*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Ανάπτυξη οριζόντιας εκπαιδευτικής μεθοδολογίας/Εκπαιδευτικός σχεδιασμός στο πεδίο της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Πρότυπο Εκπαιδευτικό Εγχειρίδιο*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Πρότυπη Τράπεζα Θεμάτων*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.

Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης. Τμήμα Σπουδών, Προγραμμάτων και Οργάνωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης. (2020). *Οδηγοί σπουδών ειδικοτήτων ΙΕΚ του Ν. 4186/2013*. Ανακτήθηκε στις 5 Μαρτίου 2026 από: <https://gsveltly.minedu.gov.gr/sxoles-anoteris-epaggelmatikis-katartisis-s-a-e-k/odigoi-katartisis-spoudon>

Γούλας, Χ. & Λιντζέρης, Π. (2017). *Διά Βίου Μάθηση, Επαγγελματική Κατάρτιση, Απασχόληση και Οικονομία: Νέα Δεδομένα, Προτεραιότητες και Προκλήσεις*. Αθήνα: ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, ΙΝΕ/ΓΣΕΕ.

Γούλας, Χ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2021). *Πρότυπο ανάπτυξης εκπαιδευτικών υλικών του ΙΝΕ/ΓΣΕΕ* [Εσωτερική έκδοση]. Αθήνα: Ινστιτούτο Εργασίας της Γενικής Συνομοσπονδίας Εργατών Ελλάδας.

Δημουλάς, Κ., Βαρβιτσιώτη, Ρ. & Σπηλιώτη, Χ. (2007). *Οδηγός Ανάπτυξης Επαγγελματικών Περιγραμμάτων*. Αθήνα: ΓΣΕΕ, ΣΕΒ, ΓΣΕΒΕΕ, ΕΣΕΕ.

ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. (2021). *Νέα βίντεο παρουσίασης επαγγελμαμάτων* [Video]. Ανακτήθηκε από: <https://oasi.inegsee.gr/>

- Καραλής, Θ., Καρατράσογλου, Ι., Μαρκίδης, Κ., Βαρβιτσιώτη, Ρ., Νάτσης, Π. & Παπαευσταθίου, Κ. (2021). *Μεθοδολογικές προσεγγίσεις ανάπτυξης επαγγελματικών περιγραμμάτων και πλαισίων εκπαιδευτικών προδιαγραφών προγραμμάτων*. Αθήνα: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. Ανακτήθηκε στις 15 Μαρτίου 2022 από: https://www.inegsee.gr/wp-content/uploads/2021/07/Me8odologia_EP_Ebook.pdf
- Λευθεριώτου, Π. (χ.χ.). *Η Εκπαιδευτική Διεργασία στην Εκπαίδευση Ενηλίκων*. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων, Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων.
- Cedefop. (2014). *Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση στη Ελλάδα: Συνοπτική Περιγραφή*. Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
- Cedefop. (2014). *Terminology of European Education and Training Policy: A Selection of 130 Key Terms* (2nd edition). Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Cedefop. (2018). *Skills forecast, trends and challenges to 2030*. DOI: 10.2801/4492TI-RF-18-002-EN-NISBN: 978-92-896-2712-2/12/2018.
- Kopnov, V. A., Shmurygina, O., Shchipanova, D., Dremina, M. A., Papaloizou, L., Orphanidou, Y. & Morevs, P. (2018). "Functional Analysis and Functional Maps of Qualifications in ECVET Context", in: *The Education and Science Journal*, 20(6), pp. 90-117. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/326242379_Functional_Analysis_and_Functional_Maps_of_Qualifications_in_ECVET_Context
- Mansfield, B. & Schmidt, H. (2001). *Linking Vocational Education and Training Standards and Employment Requirements: An International Manual*. European Training Foundation. Retrieved June, 9, 2020, from: https://www.etf.europa.eu/sites/default/files/m/C12578310056925BC12571FE00473D6B_NOTE6UAEET.pdf
- Μπουραντάς, Δ. Κ. (2002). *Μάνατζμεντ, θεωρητικό υπόβαθρο, σύγχρονες πρακτικές*. Αθήνα: Εκδόσεις Μπένου.

Psifidou, I. (2009). "What learning outcome based curricula imply for teachers and trainers", in: *7th International Conference "Comparative Education and Teacher Training"* (June 29-July 3, 2009), vol. 7, pp. 183-188. Sofia, Bulgaria: Bureau for Educational Services.

Γ | Σχετική εθνική νομοθεσία

Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σύσταση του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 18ης Δεκεμβρίου 2006, σχετικά με τις βασικές ικανότητες της διά βίου μάθησης (2006/962/ΕΚ). Ανακτήθηκε στις 20 Ιουλίου 2026 από: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2006/962/oj>

Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σύσταση του Συμβουλίου της 22ας Μαΐου 2018 σχετικά με τις βασικές ικανότητες της διά βίου μάθησης (2018/С 189/01). Ανακτήθηκε στις 20 Ιουλίου 2026 από: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=PL](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=PL)

Νόμος υπ' αρ. 4763/2020 «Εθνικό σύστημα επαγγελματικής εκπαίδευσης, κατάρτισης και διά βίου μάθησης, ενσωμάτωση στην ελληνική νομοθεσία της Οδηγίας (ΕΕ) 2018/958 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 28ης Ιουνίου 2018 σχετικά με τον έλεγχο αναλογικότητας πριν από τη θέσπιση νέας νομοθετικής κατοχύρωσης των επαγγελμάτων (ΕΕ L 173), κύρωση της Συμφωνίας μεταξύ της Κυβέρνησης της Ελληνικής Δημοκρατίας και της Κυβέρνησης της Ομοσπονδιακής Δημοκρατίας της Γερμανίας για το Ελληνογερμανικό Ίδρυμα Νεολαίας και άλλες διατάξεις» (ΦΕΚ 254/Α/21-12-2020).

Υπ' αρ. ΦΒ7/108652/Κ3 Απόφαση Υπουργών Ανάπτυξης και Επενδύσεων – Παιδείας και Θρησκευμάτων – Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων «Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας» (ΦΕΚ 4146/Β/9-9-2021).

Υπ' αρ. Κ5/97484 Απόφαση Υπουργών Οικονομικών – Ανάπτυξης και Επενδύσεων – Παιδείας και Θρησκευμάτων – Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων – Υγείας «Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων» (ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021).

Υπ' αρ. Κ1/118932/2017 Απόφαση Υπουργών Οικονομίας και Ανάπτυξης – Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων – Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Υγείας «Ρύθμιση θεμάτων επιδότησης και ασφάλισης της Μαθητείας των σπουδαστών των δημόσιων και ιδιωτικών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) και Σχολών Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΕΚ)» (ΦΕΚ 2440/Β/18-7-2017).

Υπ' αρ. Κ1/54877/2017 Απόφαση Υπουργού Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων
«Τροποποίηση του Κανονισμού λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής
Κατάρτισης (ΙΕΚ) που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης
(ΓΓΔΒΜ)» (ΦΕΚ 1245/Β/11-4-2017).

Υπ' αρ. 5954/2014 Απόφαση Υφυπουργού Παιδείας και Θρησκευμάτων
«Κανονισμός Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ)
που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης (ΓΓΔΒΜ)»
(ΦΕΚ 1807/Β/2-7-2014).

Υπ' αρ. 110998/2006 Απόφαση Υπουργών Οικονομίας και Οικονομικών – Εθνικής
Παιδείας και Θρησκευμάτων – Απασχόλησης και Κοινωνικής Προστασίας
«Πιστοποίηση Επαγγελματικών Περιγραμμάτων» (ΦΕΚ 566/Β/8-5-2006).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ

Συντακτική ομάδα

Ρένα Βαρβιτσιώτη

Ελένη Θεοδωρή

Κωνσταντίνος Μαρκίδης

Δέσποινα Μπαμπανέλου

Επιμέλεια σύνταξης

Δέσποινα Μπαμπανέλου

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο συντάχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης με τίτλο «Διαμόρφωση οδηγών κατάρτισης και εκπαιδευτικών εγχειριδίων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ)» με κωδικό ΟΠΣ (MIS) 5069281 μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020» που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο-Ε.Κ.Τ.).



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

