



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



Εκπαιδευτής Ελεύθερης Γυμναστικής – Aerobics

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΑΕΚ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

Εκπαιδευτής Ελεύθερης Γυμναστικής – Aerobics

ΣΑΕΚ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ «ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ – AEROBICS»

Συγγραφική ομάδα

Δρ Γεώργιος Σοφιανίδης

Δρ Γαρυφαλλιά Δαρόγλου

Δρ Παντελεήμων Μπακιρτζόγλου

Δρ Γεώργιος Μπουχουράς

Σύμβουλος μεθοδολογίας ανάπτυξης

του εκπαιδευτικού εγχειριδίου

Παναγιώτης Γ. Παπαδημητρίου

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», που 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 την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ε.Κ.Τ.). Το παρόν εκπαιδευτικό εγχειρίδιο αναπτύχθηκε με την ευθύνη του ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, τα επιστημονικά στελέχη του οποίου παρακολούθησαν και υποστήριξαν τον συντονισμό του έργου σε όλες του τις φάσεις.

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	13
B	Σκοπός και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	14
1	Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	14
2	Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης	15
Γ	Βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές και αναλυτικό περιεχόμενο του προγράμματος της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	18
1	Ωρολόγιο πρόγραμμα	19
2	Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	21
2 . 1	ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄	21
2 . 1 . A	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	21
2 . 1 . B	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	26
2 . 1 . Γ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	33
2 . 1 . Δ	ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ	39
2 . 1 . Ε	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	45
2 . 1 . ΣΤ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ	51
2 . 1 . Ζ	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	59
2 . 1 . Η	ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ	65
2 . 1 . Θ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ	71

2 . 2	ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄	79
2 . 2 . Α	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	79
2 . 2 . Β	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	85
2 . 2 . Γ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	92
2 . 2 . Δ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ	99
2 . 2 . Ε	ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	105
2 . 2 . ΣΤ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	110
2 . 2 . Ζ	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ	116
2 . 2 . Η	ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ	124
2 . 2 . Θ	ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ/ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ	130
2 . 3	ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄	137
2 . 3 . Α	ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	137
2 . 3 . Β	ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	143
2 . 3 . Γ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ: PILATES	148
2 . 3 . Δ	ΚΥΚΛΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	154
2 . 4	ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄	161
2 . 4 . Α	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΚΑΙ ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	161
2 . 4 . Β	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ: ΓΙΟΓΚΑ	166
2 . 4 . Γ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	172
3	Διδακτική μεθοδολογία	179
4	Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης	182
4 . 1	Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας	182
4 . 2	Μέσα ατομικής προστασίας	182
Δ	Προδιαγραφές υλοποίησης πρακτικής άσκησης	183
1	Ο θεσμός της πρακτικής άσκησης	184
2	Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η	186
2 . 1	Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης	186
2 . 2	Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκούμενου/-ης	186
2 . 3	Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης	188
3	Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας της πρακτικής άσκησης	189
4	Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της πρακτικής άσκησης	190
5	Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος πρακτικής άσκησης	194

5 . 1	Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων πρακτικής άσκησης	194
5 . 1 . Α	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ	194
5 . 1 . Β	ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ	195
5 . 1 . Γ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ/ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ	196
5 . 1 . Δ	ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ	196
5 . 1 . Ε	ΜΕΤΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	197
5 . 2	Μεθοδολογία υλοποίησης πρακτικής άσκησης	198

Βιβλιογραφία 200

A	Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα	201
B	Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων	211
Γ	Σχετική εθνική νομοθεσία	214

1 | Πρόλογος

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο της ειδικότητας «Εκπαιδευτής/-τρια Ελεύθερης Γυμναστικής – Aerobics» αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΣΑΕΚ)» [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 ΙΝ-ΣΕΤΕ 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 ενίσχυση του θεσμού της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης σε μία 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 εκ-

παίδευσης 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 Ελεύθερης Γυμναστικής – Aerobics». 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 στους/στις εκπαιδευτές/-τριες των προγραμμάτων αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης. Επιπλέον, αποτελεί ένα χρήσιμο εγχειρίδιο για τα στελέχη σχεδιασμού, τους σχετικούς φορείς υλοποίησής τους –οι Σχολές Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης–, αλλά και για το σύνολο των υπόλοιπων δυνητικών 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 εστιάζεται 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 τις οποίες 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 (ΣΑΕΚ)» και με βάση μία κατάλληλα προσαρμοσμένη εκδοχή του προτύπου ανάπτυξης εκπαιδευτικών υλικών του ΙΝΕ/ΓΣΕΕ (Γούλας, Μαρκίδης & Μπαμπανέλου, 2021).

1 Σοφιανίδης, Μπουχουράς & Δαρόγλου (2023). *Οδηγός Κατάρτισης Ειδικότητας «Εκπαιδευτής Ελεύθερης Γυμναστικής – Aerobics»*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης



Περιγραφή ειδικότητας

1 | Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού

1.1 • Τίτλος ειδικότητας

Ο τίτλος της ειδικότητας είναι «Εκπαιδευτής Ελεύθερης Γυμναστικής – Aerobics» σύμφωνα με την απόφαση 63536/Κ5/2022, ΦΕΚ 2661/Β΄/30-5-2022 «Καθορισμός των ειδικοτήτων που παρέχονται από τα ΙΕΚ».²

1.2 • Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)

Η ειδικότητα με τίτλο «Εκπαιδευτής Ελεύθερης Γυμναστικής – Aerobics», βάσει του άρθρου 24 (ΦΕΚ 193/Α΄/17-9-2013),³ ανήκει στην ομάδα προσανατολισμού «Επιμέρους τομείς και επαγγέλματα» και στον τομέα «Προπονητής Αθλημάτων».

2 <https://www.e-nomothesia.gr/kat-ekpaideuse/idiotike-ekpaideuse-phrontisteria/apophase-63536-k5-2022-phek-2661b-30-5-2022.html>

3 https://www.minedu.gov.gr/publications/docs2018/N_4186_2013_fek193.pdf

2 | Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας

2.1 • Ορισμός ειδικότητας

Ο/Η «Εκπαιδευτής/-τρια Ελεύθερης Γυμναστικής – Aerobics» ανταποκρίνεται σε εργασίες και πράξεις που απαιτούνται στον χώρο ενός γυμναστηρίου ή χώρου άθλησης σχετικά με τη βελτίωση παραμέτρων της φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων/-ουσών, με έμφαση στην αερόβια ικανότητα και την κινητικότητα. Ειδικότερα, μπορεί να δημιουργεί και να εκπονεί προγράμματα άσκησης σε μεγάλες ομάδες ασκουμένων συνδυάζοντας την άθληση με την ψυχαγωγία και την ευεξία, με ή χωρίς συνοδεία μουσικής. Επίσης, μπορεί να εφαρμόζει σχετικά προγράμματα σε μικρές ομάδες ατόμων ή εξατομικευμένα. Τέλος, είναι σε θέση να χρησιμοποιεί με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα βοηθήματα και μέσα για την εφαρμογή των παραπάνω προγραμμάτων. Με την ολοκλήρωση των σπουδών τους, οι απόφοιτοι/-ες θα έχουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να δημιουργούν και να εκπονούν τα παραπάνω σχετικά προγράμματα και να ελέγχουν την αποτελεσματικότητά τους συνεργαζόμενοι/-ες με καθηγητές/-τριες φυσικής αγωγής.

2.2 • Αρμοδιότητες/Καθήκοντα

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

- Καταρτίζει τον ετήσιο προγραμματισμό των ασκουμένων-αθλουμένων για τη βελτίωση παραμέτρων που σχετίζονται με τη φυσική τους κατάσταση,
- Σχεδιάζει τις προπονητικές μονάδες για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων που έχει θέσει και εφαρμόζει το κατάλληλο δομημένο προπονητικό πρόγραμμα προσαρμοσμένο στις ατομικές ή ομαδικές ανάγκες των ασκουμένων-αθλουμένων,
- Εκγυμνάζει ομάδες ασκουμένων ή μεμονωμένα άτομα συνδυάζοντας την άθληση με την ψυχαγωγία και την ευεξία, με ή χωρίς συνοδεία μουσικής,
- Προπονεί ομάδες ή άτομα που ανήκουν σε αθλητικά σωματεία ή είναι ανεξάρτητοι/-ες αθλητές/-τριες, με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης,
- Αξιολογεί το αρχικό επίπεδο φυσικής κατάστασης των ασκουμένων-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 ή επαγγελματικού αθλητισμού προκειμένου να επιτευχθούν οφέλη για τη φυσική κατάσταση των ασκουμένων-αθλουμένων,
- Δίνει κίνητρο για άσκηση δημιουργώντας ευχάριστο κλίμα στη διάρκεια της προπόνησης,

- Διασφαλίζει τις κατάλληλες συνθήκες άσκησης των αθλουμένων, τηρώντας όλους τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας.

2.3 • Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα

Ο/Η κάτοχος διπλώματος της ειδικότητας «Εκπαιδευτής/-τρια Ελεύθερης Γυμναστικής – Aerobics» μπορεί να εργαστεί σε:

- Δημοτικά και ιδιωτικά γυμναστήρια,
- Αθλητικές επιχειρήσεις του ευρύτερου δημόσιου ή ιδιωτικού τομέα,
- Ερασιτεχνικά αθλητικά σωματεία,
- Επαγγελματικές αθλητικές ομάδες,
- Αθλητικούς φορείς,
- Δημοτικά και κρατικά στάδια,
- Καλοκαιρινές αθλητικές κατασκηνώσεις.

2.4 • Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης

- Πανελλήνιος Σύλλογος Επαγγελματιών Αθλητισμού και Άσκησης (ΠΣΕΑΑ):
<https://www.pseaa.gr/>
- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ):
<https://www.gga.gov.gr>
- Πανελλήνιος Σύνδεσμος Γυμναστηρίων (ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ):
<https://siga.gr>
- Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία (Ε.Γ.Ο.):
<https://www.ego-gymnastics.gr/%CE%B1%CE%B5%CF%81%CE%BF%CE%B2%CE%B9%CE%BA%CE%AE/>

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 Ελεύθερης Γυμναστικής – Aerobics».

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 συμμετεχόντων/-ουσών, • 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 τη διεθνή βιβλιογραφία, • 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 Φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος, • Εφαρμόζουν προπονητικές πρακτικές σύμφωνα με τις αρχές της Αθλητικής Παιδαγωγικής και Κοινωνιολογίας, • Επιλέγουν έγκυρες και αξιόπιστες υπαίθριες δοκιμασίες αξιολόγησης των βιολογικών προσαρμογών κατά την άσκηση, σύμφωνα με την επιστήμη της Εργοφυσιολογίας – Εργομετρίας, • Αξιολογούν τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης στο ανθρώπινο σώμα με βάση τις αρχές της Αθλητιατρικής επιστήμης,

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:
« συνεχία Β. «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»	• Προετοιμάζουν ψυχολογικά τους/τις αθλητές/-τριες για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα σύμφωνα με την Αθλητική Ψυχολογία, • Προάγουν τη φυσική δραστηριότητα σύμφωνα με τις αρχές της Αθλητικής επιστήμης, • Προάγουν την υγιεινή αθλητική διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής έχοντας ρόλο συμβουλευτικό και βασιζόμενοι/-ες στις 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 να μεριμνούν για τη συντήρησή του σύμφωνα με τα εγχειρίδια χρήσης του, • Διοργανώνουν αγώνες σύμφωνα με τις οδηγίες της ομοσπονδίας και των συνεργαζόμενων φορέων, να συνεπικουρούν στην οργάνωση και διοίκηση του αθλητικού συλλόγου εφαρμόζοντας ομαδο-συνεργατικές δεξιότητες και δεξιότητες επικοινωνίας.
Δ. «Εφαρμοσμένη ελεύθερη και αεροβική γυμναστική» συνέχεια >>	• Εφαρμόζουν το ετήσιο πλάνο προπόνησης βάσει του αρχικού σχεδιασμού, • Εφαρμόζουν τις κατάλληλες τεχνικές σύμφωνα με τις αρχές της κινησιολογίας, • Ρυθμίζουν τα ποιοτικά και ποσοτικά χαρακτηριστικά της προπονητικής επιβάρυνσης ανάλογα με τη χρονική περίοδο, τις συνθήκες, το επίπεδο και τα ατομικά χαρακτηριστικά των ασκουμένων, • Προσαρμόζουν τις ασκήσεις του προπονητικού προγράμματος με βάση τη δραστηριότητα ενασχόλησης ή/και τον καθημερινό προγραμματισμό των ασκουμένων, • Παρακολουθούν την εξέλιξη των ασκουμένων μέσω εργομετρικών, ψυχολογικών και στατιστικών δεικτών, • Χρησιμοποιούν την ελεύθερη και αεροβική γυμναστική ως εργαλείο κοινωνικής ένταξης σε ειδικούς πληθυσμούς ακολουθώντας τις σύγχρονες τάσεις της Αθλητικής Κοινωνιολογίας,

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:
« συνέχεια Δ. «Εφαρμοσμένη ελεύθερη και αεροβική γυμναστική»	• Δίνουν κίνητρο για άσκηση δημιουργώντας ευχάριστο κλίμα στη διάρκεια της προπόνησης, • Διασφαλίζουν τις κατάλληλες συνθήκες άσκησης τηρώντας όλους τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας.



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

1 | Ωρολόγιο πρόγραμμα

Παρατίθεται το ωρολόγιο πρόγραμμα της ειδικότητας «Εκπαιδευτής/-τρια Ελεύθερης Γυμναστικής – Aerobics», 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		
A/A	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						
17	ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ				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
18	ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ					2	2						
19	ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ								2	2			
20	ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ							2	4	6			
21	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ: PILATES							2	4	6			
22	ΚΥΚΛΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ							2	4	6			
23	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΚΑΙ ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ										2	6	8
24	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ: ΓΙΟΓΚΑ										2	4	6
25	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ										2	4	6
ΣΥΝΟΛΟ		19	1	20	17	3	20	6	14	20	6	14	20

2 | Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης

2.1 • ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄

2.1.A • 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 ώστε να εκτελούνται αθλητικές κινήσεις. Ειδικότερα, περιγράφεται η τοπογραφία και 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 αθλητές/-τριες και στους δυνητικούς παράγοντες που την περιορίζουν. Επίσης, παρέχεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες η δυνατότητα αναγνώρισης κι 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 / Ευκινησία / 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 στη 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 προπόνηση αθλητών/-τριών.

Μετά το πέρας της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατέχουν βασικές γνώσεις λειτουργικής ανατομίας και είναι σε θέση να αναπτύσσουν 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 με τίτλο «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 αναπτύσσουν την ικανότητα να προλαμβάνουν τραυματισμούς μέσω της σωστής τεχνικής εκτέλεσης αθλητικών κινήσεων, αλλά και μέσω της διαχείρισης των πιθανών κινδύνων.

Αποκτώντας τις γνώσεις και 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 υποενότητα με τίτλο «Το μυοσκελετικό σύστημα», προάγεται η αναλυτική κατανόηση της δομής, λειτουργίας και αλληλεπίδρασης των μυών, των αρθρώσεων και των ιστών. Η υποενότητα συνδέεται άρρηκτα με τις προηγούμενες και 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 μιας ανθρώπινης κίνησης.

Το μυοσκελετικό σύστημα αποτελεί ένα απαραίτητο και σύνθετο μέρος 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: σκελετικούς μύες, λείους μύες και τον καρδιακό μυ. Οι σκελετικοί μύες συνδέονται με τα οστά μέσω των τενόντων και είναι υπεύθυνοι για την εκτέλεση βιολογικών κινήσεων και 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 στην 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 αυτόν τον τρόπο, διαπιστώνουν πώς η σωστή τεχνική εκτέλεση ασκήσεων βοηθά στην αποφυγή τραυματισμών.

Κατά τη διάρκεια της υποενότητας, 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 υποενότητα «Η λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος», οι εκπαιδευόμενοι/-ες εισάγονται, αρχικά, στα βασικά στοιχεία της περιγραφικής και 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) και εξετάζονται η ανατομία και η λειτουργία της νευρομυϊκής σύναψης. Επιπλέον, μελετώνται ο μυϊκός τόνος, η έννοια του μυοτομίου, 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 αντανάκλαστικών 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, 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 μία 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 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 δερμα-

τοπτυχών με την αθλητική απόδοση. Έτσι, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν τον ρόλο του σωματοτύπου και των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών στην εκτελεστική ικανότητα των ασκούμενων 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 της φυσιολογίας, της αθλητικής εμβιομηχανικής και της εργοφυσιολογίας. 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 μετέπειτα του επαγγέλματος.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

1. Κουγιουμτζίδης, Φ. Χ. (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, καρδιαγγειακό, νευρικό, μυϊκό, ερειστικό, πεπτικό, ουροποιητικό και γεννητικό σύστημα, καθώς και το σύστημα των αισθητήριων οργάνων, του δέρματος, των ενδοκρινών αδένων ή

ορμονικό σύστημα, καθώς και τη μεταξύ τους αλληλεπίδραση. Επιπροσθέτως, μελετάται το ανοσοποιητικό σύστημα ως σύστημα οργάνων και βιολογικών μηχανισμών, που είναι υπεύθυνο για την άμυνα του οργανισμού. Τέλος, η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα μελετά τη φυσιολογία των λειτουργικών συστημάτων και υπό το πρίσμα της επίδρασης των προσαρμογών της προπόνησης με έμφαση σε θέματα που αφορούν 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 νευρωνικής και ορμονικής επικοινωνίας,
- Αναγνωρίζουν τον ρόλο του συμπαθητικού και 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 σε 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 οργάνιδιά 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 θερμορύθμισης 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 μία 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 του πληθυσμού, π.χ. 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 είναι ικανοί να περιγράφουν 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 ενεργούς 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, 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 «διοδεκτικότητα» και «κιναίσθηση». 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.

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

δους 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 με την εργοφυσιολογία, τη διατροφή, τις 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 στο 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 ερεθισματοαγωγού 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.

Με την κατανόηση 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 αθλούμενου/-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, 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 του και των προσαρτημάτων του. Ειδικότερα, αναπτύσσονται οι γενικές αρχές της λειτουργίας και της κινητικότητας του γασ-

στρεντερικού 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 που επηρεάζουν τη δραστηριότητα του πεπτικού, π.χ. 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 της υποενότητας, αναλύονται οι μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας του ανθρώπινου σώματος, οι πηγές ενέργειας και η χρήση τους γενικά (μεταβολισμός υδατανθράκων, σύνθεση τριφωσφορικής 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 διάφορων 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 μία 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 σύστημα ρενίνης – αγγειοτενσίνης – αλδοστερόνης (RAAS) 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: 1) στον ομοιοστατικό μηχανισμό διατήρησης του ισοζυγίου του ύδατος και νατρίου και 2) 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. Γι' αυτόν τον σκοπό, με μία 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 «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, υπόφυση, 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 ανοσοποιητικού συστήματος, έμφυτου (φυσικοί φραγμοί, εξειδικευμένα κύτταρα, συμπλήρωμα) και επίκτητου (B- και T- λεμφοκύτταρα), καθώς και με το πώς συνεργάζονται για να προστατεύσουν τον οργανισμό από τη λοίμωξη. Επιπλέον, εξετάζονται αδρά οι έννοιες των ανοσοανεπαρκειών, των αυτοάνοσων διαταραχών και οι τύποι υπερευαισθησίας.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες 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 το πώς η προπόνηση σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες θερμοκρασίας, υψόμετρου κ.λπ., επηρεάζει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και εξηγούν και ακολουθούν τις κατευθυντήριες οδηγίες που αφορούν την άθληση κατά την περίοδο λοίμωξης ή μετά από αυτή. Μέσα από το συνδυασμό εκπαιδευτικών μεθόδων και τεχνικών, επιδιώκονται η κατανόηση βασικών αρχών λειτουργίας του ανοσοποιητικού, η εξειδίκευσή τους σε συνθήκες άσκησης, η απόκτηση γνώσεων για τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης και η αξιοποίηση των προσωπικών εμπειριών, προκειμένου να καταρτίζουν και να προσαρμόζουν τα προγράμματα άσκησης στις ανάγκες των αθλουμένων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Hall, J. E. (2017). *Guyton and Hall: Εγχειρίδιο Ιατρικής Φυσιολογίας* (13η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
2. Powers, K. S. & Howley, T. E. (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 (Επίτομο)*. 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, που σχετίζονται με τη μυϊκή προσπάθεια κατά τη διάρκεια απλών ή συνθέτων αθλητικών κινήσεων. Στη συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνεται η ανάλυση της κίνησης του αθλήματος κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με την ανάλυση της κίνησης κατά τη διάρκεια απλών σωματικών κινήσεων, καθώς και κατά τη διάρκεια 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 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
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. Εστιάζουν την προσοχή τους 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 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 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 κατηγορίες, τις άμεσες και τις έμμεσες. Στις άμεσες περιλαμβάνονται τα επιταχυνσιόμετρα και τα γωνιόμετρα που είναι δύο ειδών, τα χειροκίνητα και τα ηλεκτρικά.

Ακολούθως, αναλύονται οι έμμεσες μέθοδοι, που περιλαμβάνουν τα οπτικοηλεκτρονικά ή ηλεκτρομαγνητικά μέσα, την κινηματογράφηση και τη βιντεοσκοπήση, και 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 που 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 αναλύουν τις βασικές μεθόδους της κινηματικής ανάλυσης, εκθέτοντας τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα.

2.1.Γ.3 | ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Στην τρίτη μαθησιακή υποενότητα, ορίζονται τα δυναμοδάπεδα (ή πλατφόρμες αντίδρασης της δύναμης) τα οποία διακρίνονται με βάση τον αισθητήρα σε αυτά με πιεζοηλεκτρικές αντιστάσεις και αυτά 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 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 βάρδια, την ισορροπία και το κατακόρυφο άλμα και, επιπλέον, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της αξιολόγησης με δυναμοδάπεδο.

Ακολούθως, παρουσιάζεται ο πελματογράφος, που αποτελεί σύστημα καταγραφής των πιέσεων που ασκούνται στο πέλμα κατά τη στήριξη και διακρίνεται σε δύο είδη, την

πλατφόρμα 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 βάδιση (δυναμικό) και στην κατασκευή υποδημάτων ή προστατευτικών μέσων στη βελτίωση της απόδοσης και στην 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 είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ένα πρωτόκολλο καταγραφής δυνάμεων αντίδρασης δυναμοδαπέδων και, επίσης, πρωτόκολλο κατά την όρθια στάση και βάδιση με πελματογράφο ή δυναμοδάπεδο.

2.1.Γ.4 | ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΑ

Στην τέταρτη μαθησιακή υποενότητα, παρουσιάζεται η μυϊκή ενεργοποίηση κατά την εκτέλεση μιας κίνησης ελέγχοντας τη συμπεριφορά 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 μύος, συνδεδεμένα με ενισχυτή και ηλεκτρονικό υπολογιστή με το ανάλογο λογισμικό καταγραφής και ανάλυσης.

Ακολουθώντας, αναλύεται το βασικό πρωτόκολλο ηλεκτρομυογραφικής καταγραφής και η σχετική διαδικασία, συμπεριλαμβανομένης της προετοιμασίας του/της εξεταζομένου/-ης. Στη συνέχεια, ερμηνεύεται η ανάλυση του ηλεκτρομυογραφήματος, που διακρίνεται σε: χρονική που εξετάζει τη διάρκεια και τον συγχρονισμό της μυϊκής ενεργοποίησης, ποσοτική που εξετάζει το μέγεθος της μυϊκής δραστηριότητας και σε 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 κατανοούν τον τρόπο ενεργοποίησης των μυών κατά την εκτέλεση μιας εκούσιας κίνησης με την ανταπόκριση του νευρικού ερεθίσματος, περιγράφουν τη διαδικασία του ηλεκτρομυογραφήματος και 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 μηκοδυναμική και ταχοδυναμική σχέση στην παραγωγή της μυϊκής δύναμης, καθώς και η μορφολογία των μυών που 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, πλειομετρική/έκκεντρη, ισοτονική, ισοκινητική και την ισομετρική, καθώς και τα βασικά στοιχεία ενός πρωτοκόλλου ισομετρικής αξιολόγησης της δύναμης. Επίσης, αναφέρονται οι τύποι των ισομετρικών δυναμόμετρων, οι μεταβλητές και τα σφάλματα της ισομετρικής αξιολόγησης και, επιπλέον, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των ισομετρικών δυναμόμετρων.

Ακολουθώντας, παρουσιάζεται η ισοκινητική αξιολόγηση της δύναμης αναλύοντας τα βασικά στοιχεία ενός πρωτοκόλλου αξιολόγησης, οι βασικές μεταβλητές και οι πρακτικές που οδηγούν σε σφάλματα μέτρησης, ενώ επιπρόσθετα, αναφέρονται τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των ισοκινητικών δυναμόμετρων.

Κατάλληλες εκπαιδευτικές τεχνικές αποτελούν η εμπλουτισμένη εισήγηση με παρουσίαση PowerPoint, 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 είναι σε θέση να αξιοποιούν πρακτικά τη θεωρία της μηκοδυναμικής 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 διάφορων 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 που μελετά την κίνηση των σωμάτων ή των αντικειμένων μέσα σε ρευστό υλικό, όπως το νερό και ο αέρας. Επίσης, αναλύονται οι παράγοντες όπως η γωνία, η ταχύτητα, το ύψος του σώματος ή του αντικειμένου κατά την απελευθέρωση, καθώς 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 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 διαφορετικές 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: Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
2. McGinnis, P. (2020). *Εμβιομηχανική της άσκησης*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα.

2.1.Δ • ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ

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 οι οποίες ενισχύουν την προσωπική και κοινωνική υπευθυνότητα. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδά-

σκονται 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 εννοιών σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
2	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 διαχείριση του αθλητισμού, όπως η Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή (ΕΟΕ), 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 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 | ΘΕΣΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ

Στη δεύτερη μαθησιακή υποενότητα, κυριαρχούν τα νομικά θέματα που επηρεάζουν την επαγγελματική δραστηριότητα των προπονητών 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 σε τρία 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 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. 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 κατανοούν 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 προπονητών/-τριών. 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 στη κατώτατη αμοιβή που προβλέπεται από την κείμενη νομοθεσία. Επίσης, τονίζεται η υποχρέωση των εργοδοτών 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 υποενότητα αναμένεται να τεθούν βάσεις για μια επιτυχημένη σταδιοδρομία καθώς, με την ολοκλήρωσή της, οι εκπαιδευόμενοι/-ες 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 υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εισάγονται στις δεξιότητες που χρειάζεται να διαθέτει ο/η σύγχρονος/-η προπονητής/-τρια προκειμένου να αλληλοεπιδρά αποτελεσματικά στο πλαίσιο του επαγγέλματός του/της. Σε αυτή την

κατεύθυνση, παρουσιάζονται και αναλύονται σημαντικές επικοινωνιακές δεξιότητες όπως είναι η ομαδική εργασία, η διαχείριση χρόνου, η επίλυση προβλημάτων, η ενσυναίσθηση, η ευγένεια, ο σεβασμός κ.ά. και εξετάζονται οι 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 υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες 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 υποενότητα, 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. Στην αρχή της υποενότητας, γίνεται αναφορά στη σημασία του βιογραφικού σημειώματος και της συνοδευτικής επιστολής στη διεκδίκηση μίας θέσης εργασίας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες παροτρύνονται να κατανοήσουν την ανάγκη μιας ελκυστικής και οργανωμένης παρουσίασης των προσόντων, των επαγγελματικών εμπειριών και 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 για τη διάταξη 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, ενδειγμένη εκπαιδευτική τεχνική είναι η παρουσίαση διαφορετικών πρότυπων βιο-

γραφικών σημειωμάτων προκειμένου να αναλυθούν και να συζητηθούν τα επιμέρους στοιχεία τους στην ολομέλεια της ειδικότητας.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διαθέτουν τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια, εμπειρίες και δεξιότητες και 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 επιλογής 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 να προσέρχονται σε αυτή καλά προετοιμασμένοι. Εξετάζονται οι διάφοροι τύποι συνεντεύξεων, όπως οι προσωπικές, οι ομαδικές και οι τηλεφωνικές, και περιγράφονται τα στάδια μιας συνέντευξης επιλογής προσωπικού. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τεχνικές προετοιμασίας για ερωτήσεις στις οποίες ενδεχομένως θα κληθούν να απαντήσουν κατά τη διάρκεια μίας συνέντευξης και γνωρίζουν τρόπους να εντοπίζουν τις ανάγκες του επικείμενου εργοδότη, ώστε να προβάλλουν 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 εργοδότη, 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/-ες 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. & Πασχαλούδης, 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 το 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 περιορισμού,
- 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

A/A	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.E.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, μετά από μια σύντομη ιστορική αναδρομή στην εξέλιξη της επιστήμης της προπονητικής και ανάδειξης της σημαντικότητάς της, μελετώνται βασικές έννοιες, όπως τα μέρη που αποτελούν μια «προπονητική μονάδα» και η σημασία τους, βασική προπονητική ορολογία, καθώς και διαφορές 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 τη μεταβλητότητα των προπονητικών και αγωνιστικών συνθηκών. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σημαντικότητα του θεωρητικού υπόβαθρου 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 μιας αθλητικής ομάδας. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για την περιγραφή της προπονητικής διαδικασίας και τη χρήση βασικής προπονητικής ορολογίας. Επίσης, 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 εισηγήσεις για την ανάπτυξη του γνωστικού υπόβαθρου των εκπαιδευομένων, χρήση οπτικοακουστικού υλικού, αξιοποίηση παραδειγμάτων, εικόνες 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: 1) «Αρχή του αποτελεσματικού ερεθίσματος επιβάρυνσης», 2) «Αρχή της προοδευτικότητας», 3) «Αρχή της παραλλαγής της προπονητικής επιβάρυνσης», 4) «Αρχή της επιβάρυνσης και αποκατάστασης-ανάληψης», 5) «Αρχή της επανάληψης και διάρκειας», 6) «Αρχή της αντιστροφής» (αποπροπόνηση), 7) «Αρχή της ατομικότητας και της αντιστοιχίας με την ανάπτυξη», 8) «Αρχή του μακροχρόνιου προγραμματισμού», 9) «Αρχή της εξειδίκευσης», 10) «Αρχή της ρυθμιζόμενης αλληλεπίδρασης των περιεχομένων της προπόνησης» και 11) «Αρχή της περιοδικότητας και κυκλικότητας». Επιπλέον, αναφέρονται μέθοδοι-μοντέλα προπόνησης όπως: 1) «Μέθοδος διαρκείας-συνεχόμενη ή εναλλασσόμενη», 2) «Διαλειμματική μέθοδος-ρυθμού ή επαναληπτική» και 3) «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 (προπονητικά σφάλματα) σε παραδείγματα

προπονήσεων, τα οποία τους παρουσιάζονται. Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να παραθέσουν παραδείγματα ασκήσεων «συνεχόμενου ή διαλειμματικού» έργου με αναφορές σε διαφορετικά αθλήματα. Ολοκληρώνοντας την υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για τη σύνθεση των προπονητικών περιεχομένων και στοιχείων επιβάρυνσης με βάση τις «αρχές προπονητικής» και κατανοούν τα διαφορετικά μοντέλα προπόνησης.

2.1.E.3 | ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η συγκεκριμένη υποεπένδυση 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 υποεπένδυση, αναλύονται οι περίοδοι (στάδια-α-φάσεις) ενός ετήσιου περιοδισμού, όπως: 1) Περίοδος προετοιμασίας (γενική και ειδική προπαρασκευαστική), 2) Αγωνιστική περίοδος και 3) 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: 1) Διάγνωση υφιστάμενης κατάστασης, 2) Επανακαθορισμό στόχων, 3) Μακροπρόθεσμο πλάνο, 4) Εφαρμογή προγράμματος, 5) 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, οι εκπαιδευόμενοι/-ες συζητούν προπονητικά σενάρια για επανακαθορισμό αθλητικών στόχων και τρόπους τροποποίησης ενός υπάρχοντος προπονητικού σχεδιασμού.

Ολοκληρώνοντας την υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια που τους επιτρέπουν να αναγνωρίζουν τις περιόδους ενός προπονητικού προγραμματισμού και δύνανται να σχεδιάζουν «κύκλους προπόνησης». Επιπροσθέτως, 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 υποεπένδυση αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στη μεθοδολογία προπόνησης για τη συνολική αύξηση της μυϊκής δύναμης και τη βελτίωση των επιμέρους μορφών της. Στην παρούσα υποεπένδυση, 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: 1) «Μέγιστη δύναμη», 2) «Ταχυδύναμη» (ισχύς) και 3) «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 διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να αναγνωρίζουν όλες τις μορφές δύναμης και τη σημασία ανάπτυξής τους, ανάλογα με το αγώνισμα. Επίσης, 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.E.5 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων 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: 1) Ταχύτητα αντίδρασης, 2) Ταχύτητα ενέργειας (άκυκλη ταχύτητα) και 3) 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» (ταχύτητα μεμονωμένης κίνησης) εστιάζοντας στις ρίψεις και τα άλματα, καθώς και σε παραδείγματα «κυκλικής ταχύτητας» (ταχύτητα 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 αυτών 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 διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να εκτελούν προπονητικά πρωτόκολλα αύξησης ταχύτητας σχετικής με τις απαιτήσεις των αγωνισμάτων, καθώς 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 όπως: 1) «Γενική αντοχή», 2) «Βασική αντοχή», 3) «Άκυκλη αντοχή», 4) «Ειδική αντοχή» και 5) «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 δυο ενότητες 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 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, τα οποία 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 (κιναισθήση), 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 βελτίω-

σης της «κινητικότητα» και των «συντονιστικών ικανοτήτων», οι παράγοντες που την 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 «κινητικότητα», καθώς και στις φάσεις ανάπτυξης των «συντονιστικών ικανοτήτων».

Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αντιληφθούν τον ρόλο της «κινητικότητα» 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 «κινητικότητα» και των «συντονιστικών ικανοτήτων». Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να σχεδιάσουν και να ενσωματώσουν σε ένα προπονητικό πρόγραμμα προπονήσεις «κινητικότητα» 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: Ιατρικές 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 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 χρησιμοποιηθούν 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 κι 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

Α/Α	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

Σε αυτή την υποενότητα, 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 στην 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 στη 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 υποενότητας και την εφαρμογή εκπαιδευτικών τεχνικών όπως του καταιγισμού ιδεών και της καθοδηγούμενης ανακάλυψης, 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

Σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη χρήση των αναπαραγωγικών και παραγωγικών 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 διαφορετικών μεθόδων (στιλ) διδασκαλίας των Mosston & Ashworth, το οποίο βασίζεται στις αποφάσεις, τις οποίες 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 Παραγγέλλματος, Πρακτικό ή Εξάσκησης, Αμοιβαίο, Αυτοελέγχου, Διαφοροποίησης ή Μη Αποκλεισμού) και β) στις παραγωγικές ή έμμεσες (στιλ Καθοδηγούμενης Εφευρετικότητας, Συγκλίνουσας Εφευρετικότητας, Αποκλίνουσας Παραγωγικότητας, Ατομικό Πρόγραμμα, Πρωτοβουλίας του Ασκουμένου 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 στην 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 υποενότητας και την εφαρμογή εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως του παιχνιδιού ρόλων για το αμοιβαίο στιλ και 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 δεν μπορεί να πετύχει στον ίδιο βαθμό.

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

Σε αυτή την υποενότητα, 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 αυτοπεποίθηση και να είναι έτοιμοι/-ες να συμμετάσχουν 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 στά-

διο, 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, καθώς 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 στο παιχνίδι, να τονίζουν τον σεβασμό στους αντιπάλους και να προάγουν το «τίμιο παιχνίδι».

2.1.ΣΤ.4 | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Σε αυτή την υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σημασία της χρήσης αποτελεσματικών μορφών επικοινωνίας από τους/τις προπονητές/-τριες, αφενός για να γίνονται κατανοητοί/-ες από τους/τις αθλητές/-τριές τους, αφετέρου για να είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τις διαθέσεις και τις επιθυμίες των αθλητών/-τριών τους και να συλλαμβάνουν 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, καθώς 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 στιλ 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 υποεπάρκειας, 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

Σε αυτή την υποενότητα, 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/-ες 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/-τρια 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», καθώς δίνεται η δυνατότητα να αλληλοεπιδράσουν, 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 υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι σε θέση να βοηθούν τους/τις μελλοντικούς/-ές τους αθλητές/-τριες να πετυχαίνουν τους στόχους τους, να προσπαθούν περισσότερο, να αφοσιώνονται, να μην εγκαταλείπουν εύκολα και να ασκούνται συστηματικά χρησιμοποιώντας διαδικασίες και στρατηγικές παρακίνησης.

2.1.ΣΤ.6 | ΠΑΡΟΧΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ

Σε αυτή την υποενότητα, 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.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται και προσεγγίζονται βιωματικά πρακτικές βελτίωσης εξωτερικής ανατροφοδότησης που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι προπονητές/-τριες προκειμένου να βελτιώσουν την εκτέλεση των αθλητικών

δεξιότητων 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 στην «γνώση αποτελέσματος», πληροφόρηση σχετικά με το αποτέλεσμα της κίνησης και στην «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 παρέχει οδηγίες για τη διόρθωσή του. Επιπλέον, οφείλει να δίνει συγκεκριμένες και σαφείς πληροφορίες ώστε να γίνονται πλήρως κατανοητές. Όταν σημειώνονται περισσότερα σφάλματα, θα πρέπει να ιεραρχεί και να αποφασίζει ποιο είναι το σημαντικότερο προς άμεση διόρθωση. Τέλος, είναι απαραίτητο οι πληροφορίες που αφορούν το γενικό κινητικό πρόγραμμα να προηγούνται εκείνων που αφορούν ειδικές προσαρμογές στην ταχύτητα, την ακρίβεια ή το εύρος εκτέλεσης της κίνησης.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν 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, ουσιώδης 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 υποενότητα αυτήν, 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 ρουτίνας και η θέσπιση και σταθερή τήρηση σύντομων, θετικών και περιεκτικών κανόνων από όλα τα μέλη της, με καθορισμένες συνέπειες παραβίασής τους. Για την ενίσχυση των επιθυμητών συμπεριφορών, είναι σημαντικό οι προπονητές/-τριες να αποτελούν πρότυπο της συμπεριφοράς που θέλουν να καθιερώσουν, να κατανοούν τα συναισθήματα των αθλητών/-τριών τους και να επιβραβεύουν τις θετικές συμπεριφορές τους με προτροπές, με εσωτερικές και εξωτερικές ανταμοιβές, στοχεύοντας στη σταδιακή μείωση των προτροπών και των εξωτερικών ανταμοιβών και στην επίτευξη αυτό-παρακινούμενης επιθυμητής συμπεριφοράς. Η

χρήση της επίπληξης, ως μέσο περιορισμού ανεπιθύμητων συμπεριφορών, δεν θα πρέπει να γίνεται δημόσια, ούτε να αναφέρεται σε πρόσωπα, αλλά σε συγκεκριμένη συμπεριφορά, με απόλυτο σεβασμό στην αξιοπρέπεια των αθλητών/-τριών, αποσκοπώντας στη διδασκαλία και όχι στην τιμωρία.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η ρουτίνα και οι κανόνες βοηθούν στην κατάλληλη διαχείριση της ομάδας και στην επίτευξη των στόχων της προπόνησης 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 υποεπένδυση αυτήν, 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, οι οποίες οδηγούν στη δημιουργία σωματικά καλλιεργημένων, αθλητικά μορφωμένων και με αθλητική παιδεία αθλητών/-τριών. Για τη δημιουργία σωματικά καλλιεργημένων αθλητών/-τριών είναι απαραίτητη η κινητική ανάπτυξη τους σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων, χρήσιμων για την αθλητική τους απόδοση. Οι αθλητές/-τριες, για να καταστούν αθλητικά μορφωμένοι, θα πρέπει να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τις κινητικές, κοινωνικές και συναισθηματικές έννοιες, καθώς και με τις έννοιες επιδεξιότητας, δραστηριοτήτων και φυσικής κατάστασης, που θα τους/τις οδηγήσουν στην ολόπλευρη ανάπτυξή τους, στη συστηματική συμμετοχή τους στην άθληση, στη βελτίωση της αθλητικής τους απόδοσης και στην ανάπτυξη της φυσικής τους κατάστασης για διά βίου υγεία. Επίσης, απαραίτητη είναι και η καλλιέργεια της αθλητικής παιδείας των αθλητών/-τριών, μέσω της οποίας θα αναπτυχθούν ηθικά και θα μνηθούν στο αθλητικό πνεύμα και στο τίμιο παιχνίδι.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν 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 διά βίου 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, Β. Δέρρη & Α. Αυγερινός). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

2.1.2 • 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 (ΚΑΡΠΑ), στην οποία οι εκπαιδευόμενοι/-ες συμμετέχουν στην ανάνηψη με ή χωρίς τη χρήση του 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 Εγχειρίδιου 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 και 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 διασώστες,
- 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

Α/Α	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.Ζ.1 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Η συγκεκριμένη υποενοότητα 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, η αξιολόγηση και ιεράρχηση των πρώτων βοηθειών και οι καθολικές προφυλάξεις.

Επίσης αναφέρονται: 1) η σημασία των πρώτων βοηθειών 2) οι νομικές και ηθικές πτυχές της παροχής πρώτων βοηθειών, συμπεριλαμβανομένης της συναίνεσης και των νόμων για τον «καλό Σαμαρείτη», 3) οι τρόποι αξιολόγησης της κατάστασης ενός τραυματία και η ιεράρχηση της φροντίδας με βάση τη σοβαρότητα του τραυματισμού, καθώς και 4) 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 υποενοότητας, 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.Ζ.2 | ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Η εν λόγω υποενοότητα αποσκοπεί στον προσδιορισμό και 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: 1) οι τρόποι κατανόησης των μηχανισμών και εντοπισμού των κοινών τραυματισμών που

μπορεί να συμβούν κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων, 2) η κατηγοριοποίηση των τραυματισμών σε επικίνδυνα και μη απειλητικά για τη ζωή περιστατικά, 3) τα σημεία και τα συμπτώματα που σχετίζονται με διαφορετικούς τύπους τραυματισμών και 4) 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 συμπτώματα που σχετίζονται με διαφορετικούς τύπους τραυματισμών, καθώς και να έχουν την ικανότητα να εκτελούν μια ταχεία αλλά ενδεδειγμένη αξιολόγηση για τον προσδιορισμό της φύσης και της σοβαρότητας ενός τραυματισμού, η οποία θα καθοδηγήσει τις επόμενες ενέργειες και παρεμβάσεις τους.

2.1.3.3 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Η υποεπενότητα αυτή αποσκοπεί στις μεθόδους αρχικής διαχείρισης τραυματισμών που σχετίζονται με τον αθλητισμό, συμπεριλαμβανομένης της παγοθεραπείας, της επίδεσης και της προστασίας της περιοχής του τραυματισμού και την 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, τον ρόλο της παγοθεραπείας στη μείωση της φλεγμονής, τα είδη των επιδέσεων και την κατάλληλη χρήση τους, καθώς και τις μεθόδους ακινητοποίησης μελών σε περιστατικά καταγμάτων και εξάρθρωνμάτων.

Παράλληλα, με εισηγήσεις και οπτικοακουστικά μέσα παρουσιάζονται πρακτικά παραδείγματα: 1) για το πώς παρέχεται άμεση φροντίδα σε τραυματισμούς για να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος επιδείνωσης του τραύματος και να ανακουφιστεί ο πόνος, 2) των αρχών και των τεχνικών χρήσης πάγου για τη μείωση του οιδήματος και της φλεγμονής σε τραυματισμούς και 3) 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 παρέχουν αποτελεσματική αρχική αντιμετώπιση τραυματισμών για τη μείωση περαιτέρω βλάβης, να κατανοούν τις αρχές και την εφαρμογή της παγοθεραπείας για τη διαχείριση της φλεγμονής, να είναι ικανοί στην εφαρμογή τεχνικών περίδεσης για τραυματισμούς και να ακινητοποιούν σωστά τα κατάγματα και τα εξάρθρα, παρέχοντας σταθερότητα και ανακούφιση από τον πόνο στον/στην τραυματισμένο/-η αθλητή/-τρια.

2.1.3.4 | ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ

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

θεραπευτικές 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, συμπεριλαμβανομένης της άμεσης πίεσης και της ανύψωσης.

Επίσης αναφέρονται: 1) πώς αξιολογείται με ακρίβεια ο τύπος και η σοβαρότητα των πληγών, 2) οι κατάλληλες τεχνικές για τον καθαρισμό των πληγών και την εφαρμογή κατάλληλων επιδέσμων και 3) οι οδηγίες για τον έλεγχο της αιμορραγίας από τραύματα χρησιμοποιώντας άμεση πίεση, ανύψωση και άλλες μεθόδους.

Με την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής υποενοότητας, 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 στον έλεγχο της αιμορραγίας από πληγές χρησιμοποιώντας διάφορες μεθόδους, διασφαλίζοντας 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 υποενοότητα 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). Κατ' ακολουθίαν, αναφέρονται και περιγράφονται θέματα σχετικά με την αναγνώριση των σημείων της καρδιακής ανακοπής και της αναπνευστικής δυσχέρειας, την εκτέλεση θωρακικών συμπίεσεων, εμφυσήσεων διάσωσης και της σωστής αναλογίας συμπίεσης προς αερισμό, την εφαρμογή αυτοματοποιημένου εξωτερικού απινιδωτή (AED) και την αναζωογόνηση ενός ατόμου. Επίσης, παρουσιάζονται 1) οι σωστές τεχνικές και τα βήματα για την εκτέλεση ΚΑΡΠΑ με βάση το πρωτόκολλο του ΕΚΑΒ και 2) οι ενέργειες που πρέπει να γίνουν σε περιστατικά όπου το άτομο που δεν ανταποκρίνεται.

Με την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να κατανοούν τις διαδικασίες ΚΑΡΠΑ και να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά της καρδιακής ανακοπής και της αναπνευστικής δυσχέρειας. Επιπλέον, οφείλουν να εκτελούν τις κατάλληλες ενέργειες ανάνηψης (π.χ. θωρακικές συμπίεσεις και εμφυσήσεις διάσωσης, σύμφωνα με το ισχύον πρωτόκολλο), να γνωρίζουν τη χρήση ενός AED (ακολουθώντας τις κατευθυντήριες οδηγίες για την ανάνηψη) και να αντιλαμβάνονται την ανάγκη για συνεχή αυτοβελτίωση και επικαιροποίηση των γνώσεών τους. Στόχος είναι η αποτελεσματική ανταπόκριση σε απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις, αυξάνοντας τις πιθανότητες επιβίωσης του ατόμου.

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

Η εν λόγω υποεπένδυση 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 θέματα σχετικά με την αναγνώριση διάφορων ειδών έκτακτων περιστατικών που σχετίζονται με τον αθλητισμό (π.χ. καρδιακή ανακοπή, τραυματισμός στο κεφάλι, κατάγματα, θερμοπληξία, εξάντληση), τις άμεσες ενέργειες για την ασφάλεια του χώρου και την ασφάλεια όλων των εμπλεκόμενων και την εφαρμογή ειδικών πρωτοκόλλων δράσης για διαφορετικούς τύπους έκτακτων περιστατικών, συμπεριλαμβανομένου του πότε και πως πρέπει να ενεργοποιηθούν οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

Επίσης αναφέρονται: 1) πώς να αναγνωρίζονται και να κατηγοριοποιούνται οι διαφορετικοί τύποι έκτακτων περιστατικών, 2) τα αρχικά βήματα που πρέπει να γίνουν σε έκτακτη ανάγκη, όπως η διασφάλιση της προσωπικής ασφάλειας του διασώστη και η ειδοποίηση άλλων, και 3) οι κατευθυντήριες οδηγίες και τα πρωτόκολλα για την απόκριση σε συγκεκριμένες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Με την ολοκλήρωση της εν λόγω εκπαιδευτικής υποεπένδυσης, 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 λάβουν για να διασφαλίσουν την προσωπική ασφάλεια και την ασφάλεια των άλλων όταν συμβεί έκτακτη ανάγκη, να κατανοούν και να ακολουθούν συγκεκριμένα πρωτόκολλα δράσης για την ανταπόκριση σε διαφορετικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, συμπεριλαμβανομένου του κατάλληλου χρόνου για την αναζήτηση ιατρικής βοήθειας, καθώς και να είναι προετοιμασμένοι να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων έκτακτης ανάγκης κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων.

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

Η συγκεκριμένη υποεπένδυση 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 θέματα σχετικά με το περιεχόμενο του κυτίου πρώτων βοηθειών, συμπεριλαμβανομένων των απαραίτητων προμηθειών για τραυματισμούς, την ανάπτυξη σχεδίου δράσης έκτακτης ανάγκης, συμπεριλαμβανομένης της ανάθεσης ρόλων και ευθυνών στους ανταποκριτές, και τη σημασία της διενέργειας τακτικών ελέγχων του κυτίου πρώτων βοηθειών για να διατηρείται ενημερωμένο.

Επίσης αναφέρονται: 1) τα υλικά που είναι απαραίτητα για ένα κούτι πρώτων βοηθειών κατάλληλο για αθλητικούς χώρους, 2) οι τρόποι δημιουργίας ενός δομημένου σχεδίου δράσης έκτακτης ανάγκης που θα ανταποκρίνεται αποτελεσματικά σε σο-

βαρούς τραυματισμούς ή σε απειλητικά για τη ζωή περιστατικά και 3) η σημασία του τακτικού ελέγχου και της ανανέωσης του κυτίου πρώτων βοηθειών για να διασφαλιστεί ότι παραμένει επαρκώς εξοπλισμένο.

Με την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να είναι σε θέση να γνωρίζουν το περιεχόμενο ενός καλά εφοδιασμένου κυτίου πρώτων βοηθειών για αθλητικούς χώρους, συμπεριλαμβανομένων των απαραίτητων υλικών για την αντιμετώπιση τραυματισμών και επειγόντων περιστατικών. Επίσης, θα πρέπει να μπορούν να δημιουργούν ένα δομημένο σχέδιο δράσης έκτακτης ανάγκης για σοβαρούς τραυματισμούς, να κατανοούν τη σημασία της τακτικής ανανέωσης του εξοπλισμού και να είναι προετοιμασμένοι να ανταποκριθούν αποτελεσματικά χρησιμοποιώντας τον κατάλληλο εξοπλισμό και ένα σαφές πλάνο ενεργειών.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας, Τμήμα Εκπαίδευσης. (2017). *Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών*. Ανακτήθηκε στις 30 Σεπτεμβρίου 2022 από: <https://www.ekab.gr/odigies/protes-voithies/ekav-egcheiridio-proton-voitheion/>
2. Karutz, H. & Buttlar, M. (2015). *Πρώτες Βοήθειες*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Συμπληρωματικές

1. Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας. (2021). *Πρώτες Βοήθειες*. Αθήνα: Εκδόσεις Συκάρης graph. Ανακτήθηκε την 1η Νοεμβρίου 2023 από: https://archeia.moec.gov.cy/sm/512/b_lyk_protes_voithies.pdf
2. Βρετανικός Ερυθρός Σταυρός. (2020). *Πρώτες Βοήθειες* (10η έκδοση), (μτφρ. Θ. Κατσιμίχας). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσα.
3. “European Resuscitation Council Guidelines 2021: Executive summary” (2021), in: *Resuscitation*, 161, pp. 1-432. Retrieved February 4, 2024, from: [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 – υγεία – ευρωστία. Η συγκεκριμένη ενότητα επικεντρώνεται στον τεκμηριωμένο ευεργετικό ρόλο της άσκησης στην πρωτογενή και δευτερογενή πρόληψη μέσω της βελτίωσης δεικτών υγείας, στην ανάπτυξη της ευρωστίας και στη διατήρηση της υγείας των αθλητών/-τριών. Επίσης, περιγράφονται

οι παράγοντες κινδύνου για τα καρδιαγγειακά νοσήματα και το μεταβολικό σύνδρομο, όπως είναι 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 άγχους και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ατόμου μέσα από την ένταξή 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. Στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα, αναλύεται και η έννοια της «συνταγογράφησης» της άσκησης, καθώς και η ένταξη κι 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 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 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 συσχέτισης μεταξύ τους.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τους όρους της υγείας, όπως αυτή ορίζεται από τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας και της άσκησης στα πλαίσια του αθλητισμού. Η ευρωστία είναι μια πολυδιάστατη κατάσταση της ύπαρξης, είναι η ικανότητα του σώματος να λειτουργεί αποτελεσματικά και λειτουργικά, 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 με την υγεία και την ευεξία, αλλά ταυτόχρονα διαφέρει από αυτές, καθώς και ότι η ανάπτυξή της δεν είναι δυνατή χωρίς συχνή σωματική δραστηριότητα.

Σε αυτή την εκπαιδευτική υποενότητα, αναπτύσσονται οι τέσσερις συνιστώσες της ευρωστίας που σχετίζονται με την υγεία (σωματική σύσταση, καρδιαγγειακή ευρωστία, μυϊκή αντοχή και δύναμη) και οι έξι συνιστώσες που σχετίζονται με τις δεξιότητες (ευλυγσία, 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 σχετίζονται 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 αποτελεί ο ρόλος της άσκησης στη μείωση της καρδιαγγειακής θνητότητας, τον περιορισμό της πιθανότητας εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και τη μείωση παραγόμενων 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 παρατεταμένη σωματική δραστηριότητα σχετίζεται 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 αναδυόμενη επιδημία που επηρεάζει μεγάλο μέρος του πληθυσμού στις δυτικές βιομηχανικές χώρες.

Σε αυτή την εκπαιδευτική υποενότητα, γίνεται αναφορά των παθοφυσιολογικών μηχανισμών (οξειδωτικό στρες και φλεγμονή) που προκαλούν το εν λόγω σύνδρομο και προσδιορίζεται ο ρόλος της άσκησης στη ρύθμιση του μεταβολισμού του έκτοπου λίπους και των λιπιδίων στους σκελετικούς μύες, της γλυκόζης και του ελέγχου της αρτηριακής πίεσης.

Η σωματική άσκηση προτείνεται για πρόληψη, αλλά και 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 υποεπένδυσης οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι σε θέση να ορίζουν το μεταβολικό σύνδρομο που σύμφωνα με τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας είναι μια ομαδοποίηση της παχυσαρκίας, του διαβήτη, της υπερλιπιδαιμίας και της υπέρτασης. Επιπλέον, είναι σε θέση να προτείνουν ένα πρόγραμμα άσκησης κατάλληλο για το μεταβολικό σύνδρομο, που αρχικά 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, που επικεντρώνεται σε κινήσεις κυρίως μεγάλων μυϊκών ομάδων, με αρκετές επαναλήψεις. Βασικός κανόνας για την εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων αποτελεί η γνώση ύπαρξης συννοσηρότητας.

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

2.1.Η.4 | ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποεπένδυση, 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 μπορεί να έχει αντίστοιχα αποτελέσματα με την ψυχοθεραπεία και τη φαρμακοθεραπεία και με πολλά πλεονεκτήματα έναντι αυτών, ως προς το κόστος, τις παρενέργειες και επιπρόσθετα οφέλη για την υγεία.

Στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποεπένδυση, 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 υποεπένδυσης, 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 υποενότητας, 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.H.5 | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΠΛΗΘΥΣΜΙΑΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

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

Στην εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα, παρουσιάζονται ο τύπος της σωματικής δραστηριότητας, η διάρκεια της και η επαναληψιμότητά της σε κάθε ηλικιακή ομάδα, αλλά και σε ευάλωτους πληθυσμούς όπως εγκύους και άτομα με αναπηρία.

Κατά συνέπεια, περιγράφονται τρόποι σωματικής δραστηριότητας βρεφών, παιδιών ηλικίας 1-2 ετών, παιδιών προσχολικής ηλικίας (3-6 έτη), παιδιών και εφήβων (7-17 έτη), ενηλίκων (18-64 έτη) και ηλικιωμένων (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 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 υποενότητας, 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. Ακολούθως, για την επιλογή του κατάλληλου τύπου άσκησης με βάση το προφίλ του/της ασθενούς απαιτείται συνεργασία των κατάλληλων ειδικών.

Μετά την παρουσίαση παραδειγμάτων προπονητικών προγραμμάτων από τους/τις εκπαιδευτές/-τριες με εμπλουτισμένες εισηγήσεις με τη μορφή PowerPoint, προτείνεται η εκπόνηση αντίστοιχων προγραμμάτων από ομάδες εκπαιδευομένων υπό την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/-τριών.

2.1.H.6 | ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η τελευταία εκπαιδευτική υποενότητα 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 τού-

του, η συνταγογράφηση της άσκησης θεωρείται ότι είναι, όπως κάθε φαρμακευτική συνταγή, με συγκεκριμένο τύπο, δόση, συχνότητα, διάρκεια και 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 αντιλαμβάνονται ότι η άσκηση πρέπει να περιλαμβάνει τόσο την αερόβια όσο και την αναερόβια προπόνηση και ότι, για μεγαλύτερα οφέλη της υγείας, πρέπει να εκτελείται τακτικά.

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

Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι σε θέση να γνωρίζουν το εύρος των παθήσεων για τις οποίες μπορεί να συνταγογραφηθεί κάποιος τύπος σωματικής άσκησης. Σημαντικό είναι, με την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/-τριών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες να επιλέγουν τύπο άσκησης με βάση το προφίλ ατόμων που θα παρουσιάζονται κατά τη διάρκεια της υποεπένδυσης και να συνεχίζουν στη δοκιμαστική συνταγογράφηση της. Η προβολή εκπαιδευτικού βίντεο του τρόπου συνταγογράφησης συμβάλλει στην απόκτηση σχετικής ευχέρειας των εκπαιδευομένων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Bouchard, C. & Katzmarzyk, P. (2020). *Φυσική Δραστηριότητα και Παχυσαρκία* (μτφρ. Μ. Βαϊράμη). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Δίσιγμα.
2. Corbin, C., Lindsey, R. & Welk, I. (2015). *Άσκηση, ευρωστία και υγεία* (μτφρ. Σ. Κουνανάκης). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Συμπληρωματικές

1. Williams, M. H. (2014). *Διατροφή & υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση* (3η ανατύπωση), (μτφρ. Κ. Αναστασίου, Β. Γ. Κωνσταντίνος & Κ. Δελαπόρτα). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

2.1.Θ • ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Διδακτική των αθλητικών δεξιοτήτων και κινητικός έλεγχος» είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στη μελέτη και 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 στην αποτελεσματική προσέγγιση και διδασκαλία νέων ασκήσεων και τεχνικών στο άθλημα και στη 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 διδασκτική 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 ενότητων 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 στον τρόπο με τον οποίο το νευρικό σύστημα ελέγχει και ρυθμίζει την κινητική λειτουργία και συμπεριφορά του ανθρώπινου σώματος. Με έμφαση σε αυτούς τους μηχανισμούς παρουσιάζονται διάφορες διαδικασίες και δομές στο κεντρικό και 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 αντανεκλαστικά 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 από τις κινητικές δεξιότητες.

Στο πλαίσιο αξιοποίησης ενεργητικών εκπαιδευτικών τεχνικών, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση με τη χρήση βίντεο ή την παρουσίαση με PowerPoint 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 υπο-φλοιϊκά 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 αντανακλαστικών, 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 είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται καλύτερα τον ρόλο της εξάσκησης και του περιβάλλοντος στην ανάπτυξη και τον σχηματισμό σύνθετων μορφών κίνησης 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 στην απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων, στη βελτίωση της απόδοσης και/ή στην 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 μα-

θησιακής υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν εμπεδώσει τις αρχές της κινητικής μάθησης και 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 υποεπάρκεια, 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 στο οποίο εκτελείται η κίνηση.

Επιπλέον, γίνεται η σύνδεση με την κινητική ανάπτυξη και τον τρόπο με τον οποίο αυτή συνοδεύεται από τη δυνατότητα καλύτερης αφομοίωσης και εκτέλεσης πιο σύνθετων μορφών κίνησης, οι οποίες απαιτούν υψηλότερο βαθμό συντονισμού. Για την ενεργοποίηση των εκπαιδευομένων και την ενθάρρυνση της συμμετοχής τους, κατάλληλες εκπαιδευτικές τεχνικές αποτελούν η εμπλουτισμένη εισήγηση με παρουσίαση PowerPoint ή προβολή βίντεο, καθώς και η αξιοποίηση παραδειγμάτων ανάπτυξης δεξιοτήτων σε κινήσεις από την αθλητική δραστηριότητα, που δίνουν την ευκαιρία να αναλυθεί σε βάθος ένα υποθετικό σενάριο.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν 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 σώματος, στάσης και μετακίνησης, καθώς και τις βασικές αρχές εξάσκησης και εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων και είναι σε θέση να σχεδιάζουν εξειδικευμένα προγράμματα ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων.

2.1.Θ.5 | Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ

Στην παρούσα μαθησιακή υποεπάρκεια, παρουσιάζεται η έννοια και ο ρόλος της ανατροφοδότησης για την αποτελεσματική εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων. Η ανατροφοδότηση παίζει καθοριστικό ρόλο στην εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων, καθώς βοηθά τους/τις ασκούμενους/-ες να εντοπίζουν και να διορθώνουν λάθη, ενισχύει τις σωστές κινήσεις, τα κίνητρα και την αυτοπεποίθηση, βοηθά στην επεξεργασία πληροφοριών, περιορίζει τα λάθη και επιτρέπει την προσαρμογή στις μεταβαλλόμενες συνθήκες.

Στο πλαίσιο της υποεπάρκειας, 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 να επαναληφθούν 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 υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι σε θέση να αξιοποιούν πρακτικά τις θεωρητικές γνώσεις που απέκτησαν όσον αφορά την αποτελεσματική ανατροφοδότηση στην εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων και 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 υποεπάρκεια, 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. Με δεδομένο 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 υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι σε θέση να δημιουργούν συνεχείς και λογικές συνδέσεις μεταξύ των διάφορων 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 υποεπάρκεια, 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 ασκούμενου/-ης.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι σε θέση να επισημαίνουν και να προσδιορίζουν τις κινητικές δεξιότητες και τις ικανότητες που απαιτούνται για την επιτυχία στο συγκεκριμένο άθλημα. Επιπρόσθετα, 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, συμπεριλαμβανομένης 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* (μτφρ. Χ. Καζλαρή, Α. Καραμανλίδης & Γ. Χ. Παπαδόπουλος). 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* (μτφρ. Γ. Τζέτζης). 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 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 μια αθλητική επιχειρηματική μονάδα,
- 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,

- Πρωθούν 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 ΤΙΣ 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 στον αθλητισμό» εξετάζεται η «Αθλητική βιομηχανία», μια σημαντική πτυχή του αθλητικού τομέα που αντιπροσωπεύει τον συνδυασμό του αθλητισμού με τον οικονομικό κόσμο. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη βασική δομή και τις λειτουργίες της αθλητικής βιομηχανίας, αποκτώντας μια πλήρη εικόνα της επιχειρηματικής πλευράς του αθλητισμού.

Στο πρώτο μέρος της υποενότητας, εξετάζεται ο ορισμός της «βιομηχανίας» και δίνεται έμφαση στο πώς αυτός ο ορισμός εφαρμόζεται 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 πιο σφαιρική εικόνα της αθλητικής βιομηχανίας. Αυτή η κατηγοριοποίηση της ελληνικής αθλητικής αγοράς βοηθάει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν τον 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 τη αθλητική βιομηχανία, καθώς και για τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που προκύπτουν στον αθλητικό κλάδο.

2.2.A.2 | ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ

Σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τον ορισμό του «Αθλητικού προϊόντος» καθώς και με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που το καθιστούν μοναδικό. Παρουσιάζονται τα ειδικά χαρακτηριστικά του αθλητικού προϊόντος και οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται πώς αυτά τα χαρακτηριστικά 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 ξαναπουληθούν και οι στόχοι που πολλές φορές είναι δύσκολο να ορισθούν και να μετρηθούν.

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 ΤΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Η υποενότητα «Εισαγωγή στην έννοια και τις λειτουργίες της διοίκησης» επικεντρώνεται στην κατανόηση των βασικών αρχών και λειτουργιών του μάνατζμεντ, παρέχοντας στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τη δυνατότητα να κατανοήσουν την έννοια του μάνατζμεντ, τη σημασία του σε διαφορετικούς τομείς της αθλητικής βιομηχανίας, καθώς και τις 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 για αυτούς στο πλαίσιο της διαμόρφωσης 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, που αποτελούν πηγή έμπνευσης και μάθησης, και μπορούν να εφαρμοστούν για τη βελτίωση του εργασιακού περιβάλλοντος, την αύξηση της συμμετοχής και της ανάπτυξης 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, συμπεριλαμβανομένης 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 υλοποίησης και εκτίμησης του πλάνου μάρκετινγκ για την προσαρμογή και βελτίωσή του.

Συνολικά, το αθλητικό μάρκετινγκ και το πλάνο μάρκετινγκ αποτελούν ζωτικής σημασίας εργαλεία για τον αθλητικό οργανισμό ή την αθλητική επιχείρηση, καθώς 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 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 κα-

τανοητός 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, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο επηρεάζουν 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 αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας της χορηγίας και οι παράγοντες που επηρεάζουν τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας αυτής.

Επιπλέον, αναδεικνύεται η έννοια του παραπλανητικού μάρκετινγκ, με έμφαση στο πώς η χορηγία καλύπτεται και προβάλλεται μέσω των μέσων μαζικής ενημέρωσης, προσφέροντας αναγνωρισιμότητα στον χορηγό και επηρεάζοντας θετικά την εικόνα του. Τέλος, αναλύονται οι επιπτώσεις της χορηγίας στις καταναλωτικές προθέσεις και τις πωλήσεις, αναδεικνύοντας τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει στην ενίσχυση της παρουσίας, της εικόνας και της επιρροής του χορηγού στον αθλητικό χώρο και στη σχέση του με το αθλητικό κοινό.

2.2.A.6 | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ

Στην υποενότητα «Αθλητική διακυβέρνηση» εξετάζεται η σημαντική έννοια της διακυβέρνησης στο πλαίσιο των αθλητικών οργανισμών. Ο στόχος της υποενότητας είναι να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες την έννοια της διακυβέρνησης και να τη διαχωρίσουν 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 λειτουργικές αρμοδιότητες των μελών των αθλητικών συμβουλίων και των τοπικών αθλητικών σωματείων, αναλύοντας την έννοια της «σύνθεσης» του διοικητικού συμβουλίου και τη σημασία της και περιγράφοντας τους βασικούς τύπους 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 υποενοότητα, 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 υποενοότητα 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 διάφορων 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 εργασίας και των διαδικασιών πρόσληψης προσωπικού. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι διάφορες μέθοδοι αξιολόγησης και εξετάζεται η σημασία της αξιολόγησης στην απόδοση των αθλητικών οργανισμών και της μισθολογικής πολιτικής του οργανισμού. 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, δίνεται η δυνατότητα να αναπτύξουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική διαχείριση του ανθρώπινου δυναμικού σε αθλητικούς οργανισμούς, ενισχύοντάς τους με τα απαραίτητα εφόδια ώστε να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις του αθλητικού μάνατζμεντ.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Αλεξανδρή, 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 και της αθλητικής αναψυχής*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.

2.2.B • ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Αθλητική ψυχολογία» είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων 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, καθώς 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 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	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 αυτήν, 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 αυτο-βελτίωσή 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 υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν 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 υποενοότητα αυτήν, 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,

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

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

Σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σημασία της αποτελεσματικότητας στη συνοχή μιας ομάδας, η οποία επιφέρει την ομαλή λειτουργία της, την ικανοποίηση των μελών της, τη συνεχώς αυξανόμενη απόδοσή τους και, κατά επέκταση, την επίτευξη των στόχων της ομάδας.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται οι αρχές λειτουργίας της ομάδας, οι ρόλοι των μελών και οι απώλειες απόδοσής τους, καθώς και η συνοχή και ανάπτυξη αποτελεσματικών 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 αυτο-αποτελεσματικότητα 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 υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν 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

Σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την επίδραση του ανταγωνισμού στη δημιουργία άγχους στον παιδικό αθλητισμό, το οποίο εκδηλώνεται με ποικίλες ψυχοσωματικές καταστάσεις και μπορεί να αποτελέσει την έναρξη μιας άσχημης αθλητικής απόδοσης και εμπειρίας ή μέρος μιας ευχάριστης διαδικασίας προετοιμασίας.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται οι αιτίες που δημιουργούν ανταγωνιστικό άγχος στον παιδικό αθλητισμό, τα σημάδια που εμφανίζονται, οι παράγοντες που επηρεάζουν την ικανότητα ενός παιδιού να αντεπεξέλθει σε αυτό, καθώς και οι τρόποι αντιμετώπισής του. Ο ανταγωνισμός μπορεί να δημιουργήσει άγχος στα παιδιά πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα και μπορεί να σταθεί και αιτία να εγκαταλείψουν τον αθλητισμό. Αιτίες ανταγωνιστικού άγχους στα παιδιά μπορεί να αποτελέσουν η αβεβαιότητα ή η σημασία ενός αγώνα, η σειρά που μπορεί να αγωνιστούν, η συμμετοχή τους σε ατομικό ή ομαδικό άθλημα και η πίεση των γονιών και προπονητών/-τριών για τη νίκη. Τα σημάδια ανταγωνιστικού άγχους είναι εντονότερα σε παιδιά με ιδιοσυγκρασιακό άγχος, καθώς και σε παιδιά 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 γονέων και προπονητών/-τριών. Ωστόσο, μικρές, προσεκτικά ελεγχόμενες δόσεις διοχέτευσης ανταγωνιστικού στρες στα παιδιά, μπορεί να είναι βοηθητικές για τη βελτίωση των επιδόσεών τους.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν 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 υποενότητα αυτήν, 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 αντίληψης για την ύπαρξή 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, καθώς 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/-ήν επίπεδα.

Επιπλέον, σύμφωνα με το μοντέλο 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 ίδια η ύπαρξη του 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 υποενότητας οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι οι προπονητές/-τριες πρέπει να διδάξουν 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

Σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σημασία εφαρμογής ψυχολογικών τεχνικών στον αθλητισμό, οι οποίες αποσκοπούν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και στη βελτίωση της επικέντρωσης 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 αυτό-διαλόγου και της εκτέλεσης ρουτίνας. 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 διάρκεια πραγματικού χρόνου εκτέλεσης, εφαρμόζοντάς την πριν ή μετά την προπόνηση, αφού πρώτα έχει προηγηθεί μια τεχνική χαλάρωσης. Επίσης, αναλύεται η τεχνική του αυτο-διαλόγου, 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, που 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 κατανοούν ότι η εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών μπορεί να συνδράμει ποικιλοτρόπως στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης, καθώς 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 τακτικής των αθλημάτων.

2.2.B.7 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Στην υποεπένεττα αετίν, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τεχνικές χαλάρωσης, οι οποίες μπορούν να υιοθετηθούν για την αντιμετώπιση ενδείξεων έντονου άγχους που παρουσιάζονται στους αθλητές/-τριες πριν από τον αγώνα, προκειμένου το σώμα και το μυαλό τους να βρεθούν στην ιδανική κατάσταση για απόδοση.

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται με βιωματική προσέγγιση οι τεχνικές της χαλάρωσης, του ελέγχου της αναπνοής και της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης. Οι τεχνικές αυτές αποσκοπούν στην αντιμετώπιση του άγχους μέσω της διαχείρισης του σώματος και των σκέψεων και μπορούν να χρησιμοποιηθούν πριν από τον αγώνα για τον έλεγχο του προαγωνιστικού άγχους, μετά την προπόνηση για τη φυσική και πνευματική αποκατάσταση, αλλά και εξωαγωνιστικά σε οποιαδήποτε στιγμή έντονης πίεσης. Οι αθλητές/-τριες πρέπει να μάθουν να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα του σωματικού και του γνωστικού άγχους και να τα αντιμετωπίζουν έγκαιρα με τις κατάλληλες τεχνικές, επιδιώκοντας την επίτευξη του ιδανικού επιπέδου άγχους, το οποίο, ωστόσο, είναι διαφορετικό για τον/την καθένα/-μία. 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 αθλητές/-τριες να βελτιώσουν σημαντικά τον έλεγχο του σώματός τους και να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένεττας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η εξάσκηση των αθλητών/-τριών στις τεχνικές χαλάρωσης, παρότι 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 | ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Στην υποεπένεττα αετίν, 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 στη 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 τεχνικών και των παραλλαγών τους ανάλογα με τις συνθήκες του αγώνα, και η «φάση εξάσκησης», που 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 το 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, καθώς και μετά την εφαρμογή των προγραμμάτων για να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητά τους. Η ψυχολογική προετοιμασία χρειάζεται 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: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε από:
http://psych.pe.uth.gr/images/PDF_Journal_Articles/final_kallipos_book.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. & Τσορμπάτσογλου, 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 μίας επιστημονικής αθλητικής έρευνας και η βιβλιογραφική έρευνα (αναζήτηση βιβλιογραφίας στο Διαδίκτυο, συγγραφή). Επίσης, στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα περιγράφονται και αναλύονται η εγκυρότητα, αξιοπιστία και 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 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 εκπαιδευομένων 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 η οποία εφαρμόζεται στη μελέτη των φαινομένων και έχει ως 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 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 εισηγήσεις για την ανάπτυξη του γνωστικού υπόβαθρου των εκπαιδευομένων, οργανωμένες συζητήσεις για ανταλλαγή απόψεων και εργασία σε ομάδες για εκπόνηση ασκήσεων ή ανάλυση θεμάτων.

2.2.Γ.2 | ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα έχει ως βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευομένων 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 διάφορων θεμάτων και/ή επίλυσης προβλημάτων. Στηρίζεται στην κοινή λογική και αποσκοπεί στη 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 στην 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, 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 συμβάλει 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, εγκυρότητα 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) μίας 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 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 εκπαιδευομένων 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 σημασίας 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 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,

καθώς 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 εκπαιδευόμενων στην έννοια της διμεταβλητής συσχέτισης, μιας στατιστικής τεχνικής η οποία 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 είναι η ανάλυση 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 είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τη σχέση μεταξύ δυο 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* (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. (2018). *Μεθοδολογία Έρευνας στη Φυσική Αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη λειτουργία και την προσαρμογή των διάφορων οργάνων και συστημάτων του ανθρώπινου σώματος κατά την άσκηση. Ειδικότερα, στην ενότητα αυτή περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, η ομοιόσταση (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 συγκεκριμένη 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 ομοιόσταση 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

Ασκήσιογενείς 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

Κείμενο αναφοράς

2.2.Δ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ

Βασικός σκοπός 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 παρούσα υποενότητα, μετά τη σύντομη ιστορική αναδρομή της επιστημονικής εξέλιξης της εργοφυσιολογίας – εργομετρίας και ανάδειξη της σημασίας τους, αναφέρεται η συνολική επίδραση της άσκησης στο καρδιοαναπνευστικό και μυοσκελετικό σύστημα του ανθρώπου. Επιπλέον, αναλύονται συγκεκριμένες προσαρμογές που προκαλούνται μέσω της προπόνησης σε αυτά τα συστήματα και κατηγοριοποιούνται οι ασκήσιογενείς επιδράσεις σε οξείες και χρόνιες. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανόησουν 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 αθλητές/-τριες στον έλεγχο της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων προπόνησης.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για την κατανόηση του τρόπου επίδρασης της άσκησης που προκαλεί τις φυσιολογικές ανταποκρίσεις και προσαρμογές. Παράλληλα, αντιλαμβάνονται τη σημασία 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 υπόβαθρου των εκπαιδευομένων, καθώς και η χρήση οπτικοακουστικού υλικού, όπως παραδείγματα, εικόνες ή βίντεο, σχετικά με την εργοφυσιολογία και εργομετρία.

2.2.Δ.2 | ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ

Η υποενότητα έχει ως βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη λειτουργία του μεταβολισμού του ανθρώπου. Βασικό αντικείμενο μελέτης της είναι ο «μεταβολικός ρυθμός», ο οποίος ορίζεται από τις ενεργειακές/θερμιδικές απαιτήσεις του οργανισμού, οι πολλαπλοί παράγοντες που τον καθορίζουν, καθώς 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, αντιλαμβάνόμενοι/-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, 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 υποενότητα έχει ως βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη λειτουργία της ομοιόστασης κατά την άσκηση. Βασικό αντικείμενο μελέτης της είναι ο «ομοιοστατικός μηχανισμός» σε συνάρτηση με την αθλητική απόδοση. Πιο συγκεκριμένα, αναλύονται βασικά ομοιοστατικά συστήματα συμπεριλαμβανομένων της θερμορύθμισης, 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, όπως 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 ορμονών 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 υποενότητα έχει ως βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις πηγές κατανάλωσης ενέργειας και τα συστήματα παραγωγής της στον ανθρώπινο οργανισμό κατά τη διάρκεια της άσκησης. Στην παρούσα υποενότητα, αναλύεται η «κινητοποίηση» των πηγών ενέργειας αναφορικά με την αποθήκευση και 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 (ATP) ως ενεργειακό «νόμισμα» για την εκτέλεση μυϊκού έργου. Επιπλέον, συζητείται η συμμετοχή των μακροθρεπτικών συστατικών και συγκεκριμένα των υδατανθράκων, λιπαρών οξέων και 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 ATP 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 διαχωρίζονται στα εξής: 1) Σύστημα φωσφοκρεατίνης, 2) Αναερόβια γλυκόλυση ή σύστημα γαλακτικού οξέος, 3) Αερόβιο ή σύστημα οξυγόνου.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την αναγνώριση των πηγών ενέργειας, τη σύνθεση του ATP ως «ενεργειακό νόμισμα» 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 υποενότητα 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 υποενότητα, αναλύεται το γαλακτικό ως σημαντικός με-

ταβολίτης 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, καθώς 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 αξιοποίησης των μετρήσεων 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 εισηγήσεις για την ανάπτυξη του γνωστικού υπόβαθρου των εκπαιδευομένων καθώς και η χρήση οπτικοακουστικού υλικού.

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

Η συγκεκριμένη 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 συσταλτικό 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 συμπεριλαμβανομένης 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, δύνανται να αναγνωρίζουν διαφορετικούς τύπους μυϊκών ινών, τα χαρακτηριστικά τους και την επίδραση διαφορετικών ειδών προπόνησης σε αυτές.

2.2.Δ.7 | ΚΙΝΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ ΚΑΙ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις μεθόδους και στις τεχνικές μέτρησης κι 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 σημασία 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, δύνανται να επιλέγουν τις κατάλληλες δοκιμασίες για τη μέτρηση και αξιολόγηση συγκεκριμένων παραμέτρων αθλητικής απόδοσης και να εκτελούν απλές εργομετρικές δοκιμασίες ατομικά ή σε συνεργασία με άλλους 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. (2020). *Εργαστήρια Εργοφυσιολογίας*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
2. Χανιώτης, Φ. Ι. (2008). *Εργοφυσιολογία*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσα.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να αποκτήσει ο/η εκπαιδευόμενος/-η τις απαραίτητες γνώσεις στις αρχές της διατροφής στην αθλητική απόδοση και υγεία. Ειδικότερα, στη συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, οι πηγές ενέργειας και οι διατροφικές ανάγκες των αθλητών/-τριών ανά αγωνιστική περίοδο (μεταβατική περίοδος, φάσης προετοιμασίας, αγωνιστική περίοδος). 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 όλων αυτών 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 να 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 ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
4	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΥΓΡΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ
5	ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΟΓΟΝΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ
6	ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΛΑΝΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Κείμενο αναφοράς

2.2.E.1 | ΤΡΟΦΙΜΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ

Η συγκεκριμένη υποενότητα έχει ως 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 στη βελτίωση της υγείας όσο και της αθλητικής απόδοσης.

Στην υποενότητα αυτήν, αναλύονται οι αρχές της ισορροπημένης διατροφής, αλλά και τα οφέλη που προκύπτουν από την εφαρμογή της, για την υγεία και την καλύτερη αθλητική απόδοση. Παρουσιάζεται η πυραμίδα διατροφής, η οποία αποτελεί την οπτική αναπαράσταση των κλειδιών 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 προτείνοντας την υιοθέτηση κατάλληλων συστάσεων και οδηγιών.

Επιπλέον, γίνεται αναφορά στη θρεπτική πυκνότητα ως δείκτη της διατροφικής αξίας των τροφίμων. Για την εξοικείωση τους με τον ρόλο που διαδραματίζει 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 θα μπορούν 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 ως 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 υποενότητα εξετάζει την παραγωγή έργου μέσω της διατροφής που είναι η πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο. Γίνεται αναφορά στη θερμίδα (cal) και το κιλοτζούλ (kJ) 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, δηλαδή της αποικοδόμησης και 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 ενότητα, 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 που έχει η άσκηση στο μεταβολικό ρυθμό, επομένως και στο ισοζύγιο ενέργειας. Επίσης, δίνεται προσοχή στη σημασία που έχει η διατροφή στην εμφάνιση της κόπωσης, καθώς και στη σύσταση του σώματος.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, 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 ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές λειτουργίες που επιτελούν τα θρεπτικά συστατικά και στον ρόλο που αυτά παίζουν 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 δώσουν έμφαση 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 υποενότητα, 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.

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

2.2.E.4 | ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΥΓΡΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Η υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις λειτουργίες του νερού στο σώμα, καθώς και στη σημασία που έχει η αναπλήρωση των υγρών και ηλεκτρολυτών, λόγω των απωλειών που πραγματοποιούνται, με την άσκηση.

Ειδικότερα, γίνεται αναφορά του ορισμού των ηλεκτρολυτών και του ρόλου που επιτελεί καθένας από αυτούς: δηλαδή του νατρίου, του καλίου και του χλωρίου. Στη συνέχεια, γίνεται συζήτηση για τον τρόπο που οι ηλεκτρολύτες μπορεί να επηρεάσουν την αθλητική απόδοση. Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να δώσουν έμφαση στη σημασία που έχει η αναπλήρωση των υγρών κατά τη διάρκεια της άσκησης. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναγνωρίζουν τις παραμέτρους που επηρεάζουν τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, αλλά και τις συνθήκες που προδιαθέτουν στην εμφάνιση υπερθερμίας στους αθλητές.

Επιπρόσθετα, στην εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα, αναλύονται οι όροι αφυδάτωση, υποϋδάτωση και επίδρωση ενώ δίνεται έμφαση στις μεθόδους με τις οποίες ένας αθλητής μπορεί να διατηρεί την ισορροπία υγρών κατά την άσκηση.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, 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 υποενότητα 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 μάθουν κατά πόσο η λήψη εργογόνων ουσιών είναι νόμιμη, καθώς και να κατανοήσουν τον όρο «ντοπάρισμα».

Ειδικότερα, στην εν λόγω υποενότητα 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 αθλούμενους και σε ποιες περιπτώσεις προτείνεται η χορήγηση προκειμένου να ενισχύσουν την απόδοση.

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για τις βασικές κατηγορίες εργογόνων βοηθημάτων: μηχανικά, ψυχολογικά, φυσιολογικά, φαρμακολογικά, διατροφικά. Ακολουθεί παρουσίαση δεδομένων σχετικά με τα πιο δημοφιλή διατροφικά βοηθήματα στα οποία έχουν αποδοθεί εργοδότες 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 υποενότητα, 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 χρήση εργογόνων βοηθημάτων διατροφής, εφιστώντας την προσοχή για ενδεχόμενες επιβλαβείς επιδράσεις.

2.2.E.6 | ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΛΑΝΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

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

Πιο συγκεκριμένα, στην εν λόγω υποενότητα 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 τους στην αναλογία των θρεπτικών συστατικών και τη σύνθεση των γευμάτων που απαιτείται να έχει η διατροφή των αθλουμένων στα διαφορετικά αγωνίσματα και στις διαφορετικές περιόδους προπόνησης και στάδια αγώνα (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από έναν αγώνα). Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται η χρήση συγκεκριμένων παραδειγμάτων από γεύματα ή/και η σύγκριση μεμονωμένων τροφίμων/ροφημάτων που προτείνεται να καταναλώνονται από αθλητές. Επιπλέον, μελετώνται ειδικές περιπτώσεις πρότυπης διατροφής που συστήνεται να ακολουθείται από αθλητές, όπως η περίπτωση των αθλητών που είναι χορτοφάγοι ή όσων ταξιδεύουν συχνά. Τέλος, γίνεται αναφορά στην επίδραση που έχει η όρεξη στην άσκηση.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τα γνωστικά εφόδια προκειμένου 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. Φαχαντίδου, Α. & Μαρία Χασαπίδου, Μ. (2002). *Διατροφή για υγεία, άσκηση και αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

Συμπληρωματικές

1. Williams, M. H. (2014). *Διατροφή & υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση* (3η ανατύπωση), (μτφρ. Κ. Αναστασίου, Β. Γ. Κωνσταντίνος & Κ. Δελαπόρτα). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
2. Jeukendrup, A. & Gleeson, M. (2018). *Αθλητική διατροφή*. Αθήνα: Ιατρικές 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 προκειμένου 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 των γηπέδων 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 ΚΑΙ ΠΑΡΑΝΟΜΗ ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗ
6	ΒΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Κείμενο αναφοράς

2.2.ΣΤ.1 | Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η συγκεκριμένη υποενοότητα 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, μελετούν και αναπτύσσουν θέματα που αφορούν την κοινωνική διάσταση του αθλητισμού, τόσο σε μαζικό όσο και σε αγωνιστικό επίπεδο. Επισημαίνεται ιδιαιτέρως 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 υποενοότητα τονίζεται η αξία της δια 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 υποενοότητα πραγματεύεται τα κοινωνικά οφέλη που πηγάζουν 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 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 υποενοότητα 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 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 υποεπένδυση 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 υποεπένδυσης 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 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 υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, με την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/-τριών τους, συζητούν τον ρόλο του αθλητισμού στην ενίσχυση ή 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 η οποία ξεκινά 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 υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι ικανοί να αντιλαμβάνονται το κοινωνικό γίνεσθαι 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 στην 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 διάφορων κοινωνικών ομάδων, όπως άτομα με αναπηρία, άτομα 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, εστιάζονται 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.

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

2.2.ΣΤ.5 | ΕΜΠΟΡΕΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ 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 εμπορευματοποίησης του είναι η υιοθέτηση αντιαθλητικών και ανήθικων συμπεριφορών, όπως η παραβίαση 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 της χρήσης 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 διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια που απαιτούνται για την ευαισθητοποίηση των νέων απέναντι στην παράνομη φαρμακοδιέγερση και στην 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 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 κοινωνιολογικές πτυχές του να είναι κανείς φίλαθλος, να κατανοήσουν την έννοια του φανατισμού και να διακρίνουν τη βία που προέρχεται από αθλητές, προπονητές ή 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 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. Απαιτούνται δράσεις προσανατολισμένες κυρίως στην πρόληψη και στην προσπάθεια εξάλειψης των γενεσιουργών αιτιών του φαινομένου.

Ολοκληρώνοντας την υποενοότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκομίσει αρκετά παραδείγματα και 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/Δαρδανός.
2. Σταμίρης, Γ. (1992). *Κοινωνιολογία του Αθλητισμού*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Ζήτα.

2.2.Z • 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, με έμφαση 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, καθώς και της υποκινητικότητας, στα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού, περιλαμβάνοντας το καρδιαγγειακό, αναπνευστικό, μεταβολικό, μυοσκελετικό και ανοσοποιητικό σύστημα, με σκοπό την εξαγωγή συμπερασμάτων για την πρόληψη, θεραπεία και αποκατάσταση διάφορων 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 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 αναλύε-

ται 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 αθλητή/-τριας,
- Κατευθύνουν τους/τις αθλούμενους/-ες με θέματα υγείας προς τον κατάλληλο 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 υπερχρήση 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 / Θερμικό 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 ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ
5	ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ, ΣΥΝΔΡΟΜΑ ΚΑΙ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ
6	ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ
7	ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗ
8	ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Κείμενο αναφοράς

2.2.Z.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, αναφέροντας τις εξειδικεύσεις και τις παραλλαγές αυτών που εμφανίζονται σήμερα. Πιο συγκεκριμένα, η αθλητιατρική περιλαμβάνει τη θεωρητική και την εφαρμοσμένη ιατρική που μελετούν την επίδραση της άσκησης, της προπόνησης και της άθλησης όλων των ηλικιών σε υγιή άτομα ή σε άτομα με διάφορες παθήσεις, στοχεύοντας στην υιοθέτηση μεθόδων ερευνητικά τεκμηριωμένων στην προληπτική ιατρική, στη θεραπεία και στην αποκατάσταση των αθλουμένων. Παρουσιάζεται η αθλητιατρική ομάδα που 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 της ανατομικής, της φυσιολογίας, της εργοφυσιολογίας, της εμβιομηχανικής, της βιοχημείας, των νευροεπιστημών, της παθολογίας, της γυναικολογίας κ.ά., καθώς και στις επιμέρους κυρίαρχες στοχοθεσίες ανά ειδικότητα, και αναλύεται ο ρόλος του/της αθλίατρου στους αγωνιστικούς χώρους αλλά και έξω από αυτούς. Επιπλέον, γίνεται παρουσίαση του σύγχρονου αθλητιατρικού κέντρου αποκατάστασης, το οποίο οργανωτικά περιλαμβάνει τομείς, όπως είναι 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 είναι σε θέση να προσδιορίζουν λεπτομερώς το πεδίο εφαρμογής της αθλητιατρικής επιστήμης, να αναγνωρίζουν τα μέλη της ομάδας αποκατάστασης με τις αντίστοιχες ειδικότητες, τα πεδία εφαρμογής τους και το επίπεδο συνεργασίας μεταξύ τους.

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

Στη δεύτερη μαθησιακή υποενότητα, αναφέρεται ο ορισμός της άσκησης μέσα από ανατομοφυσιολογικές διαδικασίες (βιοχημική μηχανική της μυϊκής συστολής) και εξηγείται ο τρόπος λειτουργίας των ενεργειακών συστημάτων, καθώς και η ανταπόκρισή τους στα διαφορετικά είδη ασκήσεων. Παράλληλα, αναλύονται οι διαφορετικοί τύποι άσκησης και δίνονται τα αντίστοιχα προσαρμοσμένα παραδείγματα. Γίνεται λόγος στις προσαρμογές των συστημάτων στη χρόνια και τακτική άσκηση. Επιπρόσθετα αναφέρεται ο ρόλος της θερμορύθμισης, καθώς 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 πάνω στα διάφορα συστήματα του οργανισμού, με έμφαση στο μυοσκελετικό, στο καρδιαγγειακό, στο αναπνευστικό, στο ορμονολογικό και στο αιμοποιητικό και, επιπρόσθετα, γίνεται αναφορά στο νευρικό σύστημα σε επίπεδο συντονισμού και αλληλουχίας των κινήσεων. Εξηγούνται οι τρόποι που επηρεάζουν τη μυϊκή δύναμη, την οστική πυκνότητα και την αντοχή. Ακολουθώς, 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 ασκησηογενή 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 αυτής. 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: ύψος, βάρος, επιφάνεια σώματος, περίμετροι, δερματοπτυχές, διάμετροι σώματος και μήκος άκρων. Ακολουθώς, παρουσιάζονται οι τρόποι μέτρησης της ισχύος διάφορων μυϊκών ομάδων, με έμφαση στους μύς των άνω και κάτω άκρων και του κορμού, και επιδεικνύονται διάφορες μέθοδοι ελέγ-

χου της κινητικότητας και του βαθμού 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 ΤΗΝ 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 επιδράσεις της άσκησης στο μυοσκελετικό, ενδοκρινολογικό και 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, αναδεικνύοντας τις ευνοϊκές επιδράσεις 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, απαριθμώντας τις αντενδείξεις.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες 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 υποενότητα αναφέρεται στην παρουσίαση των συχνότερων εκδηλώσεων του οργανισμού των αθλουμένων, κυρίως κατά τη διάρκεια της άσκησης/άθλησης ή και μετά αυτής. Γίνεται αναφορά στον θωρακικό πόνο και στα αίτια πρόκλησής του, στο αίσθημα παλμού και την επικινδυνότητά του, καθώς επίσης 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, καθώς 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 υποενότητας αποτελούν τα νοσήματα του συνδετικού ιστού και οι ρευματολογικές παθήσεις. Κομβικής σημασίας αποτελεί η εξήγηση του συνδρόμου υπερπροπόνησης-καταπόνησης του οργανισμού και η κατηγοριοποίησή της 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, καθώς και οι τρόποι πρόληψής του, όπως και του συνδρόμου πρόσκρουσης, προάγει τις ικανότητες των εκπαιδευομένων.

Συνοψίζοντας, με την ολοκλήρωση της μαθησιακής ενότητας οι εκπαιδευόμενοι 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 υποενότητα 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 με τους συχνότερους τύπους αυτής, όπως και στα προδιαθεσικά αίτιά τους. Επιπλέον, αναλύονται διεξοδικά οι τενοντίτιδες και οι ορογονοθυλακίτιδες, προσφύσεως τενόντων και χονδρομαλάκυνσης επιγονατίδας. Σημείο προσοχής αποτελούν οι κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις και οι κακώσεις οργάνων θώρακα και κοιλίας. Ορίζονται το διάστρεμμα και το εξάρθρημα με αναγνώριση των σημείων εντοπισμού τους, καθώς και περιπτώσιο-

λογικοί 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 καταγματού.

Αναπόσπαστο κομμάτι της συγκεκριμένης μαθησιακής υποεπάρκειας 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 επιφανείας του αγκώνα, καθώς και οι κακώσεις της πηχεοκαρπικής. Τέλος, η αναφορά στις κακώσεις των κάτω άκρων μέσα από τεχνικές εμπλουτισμένης εισήγησης συμπληρώνει τη μαθησιακή υποεπάρκεια.

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

2.2.Ζ.7 | ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗ

Η έβδομη μαθησιακή υποεπάρκεια αναφέρεται στην ανάλυση και ανάδειξη των τεχνητών τρόπων αύξησης της ανθρώπινης απόδοσης και επίδοσης, μέσω της χρήσης μη νόμιμων ουσιών και σκευασμάτων. Ειδικότερα, γίνεται μια 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 (αμφεταμίνη, κοκαΐνη) 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 αυτοαιμομετάγγισης σε συσχέτιση με τις φυσικές διαδικασίες ντοπαρίσματος. Τέλος, αναλύονται οι παράγοντες με αντιοιστρογονική δραστηριότητα, το γονιδιακό ντόπινγκ και τα τοπικά αναισθητικά, με επισήμανση στην εξαίρεση των φαρμάκων για θεραπευτική χρήση.

Συνοψίζοντας, μέσα από τεχνικές εμπλουτισμένης εισήγησης, αναδεικνύεται ο ρόλος της συνεχούς εκπαίδευσης και ενημέρωσης ως παράγοντα 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 αθλητών/-τριών, 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.

Κομβικής σημασίας αποτελεί η αναφορά στον διαχωρισμό των υδατανθράκων και της κρεατίνης, στον τρόπο αφομοίωσής τους και στον αντίστοιχο μηχανισμό δράσης. Επισημαίνεται η σημασία κατανάλωσης υγρών και ροφημάτων αναπλήρωσης στους/στις αθλούμενους/-ες, ο ρόλος των βιταμινών, η διάκρισή τους, 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 των συμπληρωμάτων διατροφής και τα σημεία πώλησης.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Δεληγιάννης, Α. (2016). *Ιατρική της άθλησης* (3η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
2. Madden, C., Putukian, M., McCarty, E. & Young, 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*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

2.2.Η • ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

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 ψυχρoσύνθεση του/της αθλητή/-τριας. Παράλληλα, αναλύονται προπονητικές πρακτικές και πρακτικές προπονητικής καθοδήγησης των αθλητών/-τριών κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, στο αρχικό κυρίως 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 αθλητικών δεξιοτήτων, με προασκήσεις ψυχαγωγικής και 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 αναπτυξιακής ηλικίας. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τα στάδια της βιολογικής ωρίμανσης και εστιάζουν την προσοχή τους στα ανατομικά, φυσιολογικά και 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 να είναι σε θέση οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αναγνωρίζουν τις μεταξύ τους διαφορές. Δεδομένου ότι κατά τη διάρκεια της αναπτυξιακής περιόδου παρατηρούνται διαφοροποιήσεις όσον αφορά το επίπεδο και το 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 η διάκριση μεταξύ της βιολογικής και της χρονολογικής ή ημερολογιακής ηλικίας αναφορικά με τη σωματική ανάπτυξη και τη 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. γονίδια).

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 ψυχολογική εξέλιξη των αθλητών/-τριών αναπτυξιακών ηλικιών. Αρχικά, αναλύονται οι ενδογενείς (ή γενετικοί) παράγοντες ωρίμανσης, οι οποίοι επιδρούν κυρίως στην ανθρωπομετρία (δύναμη, ταχύτητα, αντοχή) και λιγότερο στην τεχνική, στην επιδεξιότητα και στην 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 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 πε-

ριόδων αυτών στην εξάσκηση μιας δεξιότητας ή στην 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 κινητικής μάθησης.

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.H.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 δεξιοτήτων ανάλογα με την ηλικιακή και την αναπτυξιακή πρόοδο των ασκουμένων και συνειδητοποιούν τον τρόπο με το 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 της αντοχής, της ταχύτητας, της δύναμης, της ευλυγισίας κ.ά. Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να θέτουν συγκεκριμένους, ρεαλιστικούς, επιτεύξιμους και προκλητικούς 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 καινοτόμο έννοια του «κινητικού γραμματισμού», κατανοώντας την αξία του στην ενίσχυση του κινητικά δραστήριου και υγιεινού τρόπου ζωής. Στο πλαίσιο αυτό, μυσούνται στις βασικές αρχές σχεδιασμού και εφαρμογής αντίστοιχων προγραμμάτων στην παιδική και στην εφηβική ηλικία.

Προτεινόμενες πρακτικές μελέτες 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.H.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 καθεμιάς 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 παιδαγωγική διάσταση της προπόνησης. Σχετικά με τις στρατηγικές μελέτης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να δημιουργήσουν ομάδες και μέσα από παιχνίδια ρόλων να αναλαμβάνουν τον ρόλο του/της προπονητή/-τριας ή του/της αθλητή/-τριας διάφορων ηλικιών, να προγραμματίζουν και να υλοποιούν προπονητικές συνεδρίες με βάση τις ανάγκες διαφορετικών ηλικιακών κατηγοριών και να αξιολογούν την αποτελεσματικότητα των μεθόδων που εφάρμοσαν.

Ολοκληρώνοντας την 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 υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στα χαρακτηριστικά των προπονητικών προγραμμάτων για 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 το οποίο αποτελείται από ένα σύνολο αλληλεξαρτώμενων 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 εισαγωγική βαθμίδα της προπόνησης των αναπτυσσόμενων αθλητών/-τριών. Επι-

πρόσθετα, δίνεται έμφαση στην αναγκαιότητα του μακροχρόνιου προγραμματισμού και αναλύονται τα επιμέρους χαρακτηριστικά του. Για καλύτερη εμπέδωση όσων αναφέρθηκαν, συστήνεται η χρήση πρακτικών, όπως είναι η εργασία σε ομάδες για τη δόμηση και 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 για 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 στις 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 αυτή της μάθησης, δεδομένου ότι οι μεταβολές στην απόδοση (καμπύλη απόδοσης) μιας δεξιότητας δεν αποτυπώνουν απαραίτητα μόνιμες αλλαγές στην απόδοση, δηλαδή στη μάθηση. Στη 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 εισηγήσεις για την ανάπτυξη του γνωστικού υπόβαθρου των εκπαιδευομένων 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 Σάλο.

Συμπληρωματικές

1. Ζάκας, Α. Π. (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 Σάλο.

2.2.Θ • ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ/ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ

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 τη δυνατότητα εκπόνησης μελέτης με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτή/-τριάς τους. Περιλαμβάνει τη συγγραφή ατομικής ή ομαδικής εργασίας ώστε να προβούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες 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 επικοινωνήσουν τις γνώσεις που αποκόμισαν. Σημαντικό στοιχείο της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι ότι ο/η εκπαιδευτής/-τρια και οι εκπαιδευόμενοι/-ες εργάζονται μαζί ως συνεργαζόμενοι/-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/ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ
3	ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ
4	ΕΚΠΟΝΗΣΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ/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 εκπαιδευόμενων στις βασικές τεχνικές διεξαγωγής μίας 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 εκπαιδευόμενων, μεταξύ εκπαιδευόμενων 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 ενεργός 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 σημασία. Κάθε επιλεγόμενο σχέδιο δράσης (ή καθοδηγούμενη μελέτη) ενδείκνυται να είναι συνυφασμένο με τα ενδιαφέροντα των εκπαιδευόμενων, οι οποίοι/-ες είναι αποκλειστικά υπεύθυνοι/-ες για την εκπόνησή του και αποκομίζουν χρήσιμα γνωστικά εφόδια και μαθησιακές εμπειρίες, μέσω της ενεργούς συμμετοχής τους σε αυτό.

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

Στόχος της παρούσας υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις βασικές μεθοδολογικές τεχνικές ενός σχεδίου δράσης. Οι εκπαιδευτές/-τριες δίνουν στοχευμένα παραδείγματα τα οποία 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 μίας μελέτης.

Επιθυμητό είναι, με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, 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 (μετά 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.

2.2.Θ.3 | ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Στόχος της συγκεκριμένης υποεπένδυσης είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις βασικές αρχές διεξαγωγής μίας 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, καθώς 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, εκτίμηση και 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 υποεπένδυσης, 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 μια 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/ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Στόχος της συγκεκριμένης υποεπενότητας 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 εκπαιδευομένων, καθώς μαθαίνουν να θέτουν στόχους, να σχεδιάζουν στρατηγικά, να διαχειρίζονται το 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 μία καθοδηγούμενη μελέτη. Στο πλαίσιο αυτό, πραγματοποιούν τακτικές συζητήσεις μαζί τους και είναι ευέλικτοι σε αναθεωρήσεις και προσαρμογές του σχεδίου, όποτε και εάν χρειαστεί. Στο τέλος της υποεπενότητας, οι εκπαιδευτές/-τριες καθοδηγούν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στον προβληματισμό και την 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 διδασμάτων που αντλήθηκαν για άμεση προσαρμογή ή μελλοντική αξιοποίηση.

Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποεπενότητας, 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, πρέπει να έχουν ενθαρρυνθεί ώστε να έχουν οργανώσει 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 υποεπενότητα 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, μετά από μια 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 αυτών. 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 απόρροιας 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 εστιάζεται 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 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 μίας παρουσίασης και, παράλληλα, να είναι σε θέση να κοινοποιήσουν και να υποστηρίξουν τα εξαγόμενα συμπεράσματα της εργασίας τους με συγκεκριμένα επιχειρήματα και να απαντούν σε πιθανές ερωτήσεις.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Μπαγιάτης, Κ. (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 της βιβλιογραφίας στο PubMed», στο: *Νοσηλευτική*, 52(1), pp. 25-34 & *Hellenic Journal of Nursing*, 52(1), pp. 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/mnae-sxedia-drasis/>

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 τα 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 και επαγγελματικής ανάπτυξης (Personal/Professional Learning Networks-PLN). Αυτά περιλαμβάνουν διαδικτυακές κοινότητες, φόρουμ, ιστολόγια και κοινωνικά δίκτυα, μέσω των οποίων καθίσταται δυνατή η ανταλλαγή απόψεων, εμπειριών και πληροφοριών μεταξύ επαγγελματιών του κλάδου, ενώ παράλληλα διασφαλίζεται η διαρκής ενημέρωση σε θέματα που αφορούν την επιστήμη του αθλητισμού.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράψουν 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 (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 δίδεται στη λειτουργία των συστημάτων εισόδων/εξόδων BIOS και UEFI και στο 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 εκπαιδευομένων 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 συγκεκριμένη 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 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 της, όπως εισαγωγή και διαγραφή κειμένου, αποθήκευση και άνοιγμα αρχείων. Επίσης, η εκπαίδευση επικεντρώνεται στη μορφοποίηση και τη διαμόρφωση του κειμένου, με την εφαρμογή διάφορων στιλ κειμένου, τη δημιουργία τίτλων, τη διαμόρφωση παραγράφων, τη χρήση λιστών και τη διαχείριση πινάκων, καθώς και με την εισαγωγή εικόνων και γραφικών στοιχείων. Τέλος, καλύπτονται θέματα όπως είναι η διαμόρφωση σελίδας, οι επιλογές εκτύπωσης, τα πρότυπα εγγράφων και οι διαφορετικές προβολές. Δίνεται έμφαση στην επαγγελματική μορφοποίηση κειμένων, αιτήσεων, βιογραφικών και αναφορών που σχετίζονται με την ελεύθερη γυμναστική, και ενισχύεται η ικανότητα δημιουργίας δομημένων κειμένων για την καθημερινή εργασία ενός εκπαιδευτή.

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. Σκοπός είναι η χρήση των υπολογιστικών φύλλων για τη διαχείριση δεδομένων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται πώς να δημιουργούν γραφήματα και διαγράμματα που οπτικοποιούν τα δεδομένα απόδοσης αθλητών/-τριών, καθώς και να χρησιμοποιούν φίλτρα και αναζητήσεις για εξαγωγή συγκεκριμένων πληροφοριών. Η υποενότητα βοηθά στη βελτίωση της ακρίβειας και επαγγελματικής διαχείρισης των αθλητικών δεδομένων.

Συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τα βασικά στοιχεία των υπολογιστικών φύλλων, όπως είναι η δημιουργία, η αποθήκευση και το άνοιγμα βιβλίων εργασίας και η διαχείριση φύλλων εργασίας. Επίσης, βασική θεματολογία αποτελούν η εισαγωγή γραμμών και στηλών, καθώς και η διαχείριση και μορφοποίηση κελιών, στηλών και γραμμών. Η εισαγωγή δεδομένων και η διαμόρφωσή τους – συμπεριλαμβανομένων των στίλ, των χρωμάτων και των γραμματοσειρών – είναι σημαντικές διαδικασίες για την ανάδειξη και την καλύτερη κατανόηση της πληροφορίας. 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 οι επιλογές, ο προσανατολισμός εκτύπωσης και οι επιλογές διαμόρφωσης των φύλλων εργασίας, ώστε να μπορούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εκτυπώνουν πολύπλοκα δεδομένα.

Μέσω αυτών των τεχνικών θεμάτων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν την ικανότητα να διαχειρίζονται, αναλύουν και 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 υποενότητα αποτελεί μια σημαντική πτυχή της χρήσης εφαρμογών γραφείου, με έμφαση 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. Παρουσιάζονται έτοιμες παρουσιάσεις σχετικές με την ειδικότητα και δίνεται έμφαση στη δημιουργία οπτικά ελκυστικών και αποτελεσματικών παρουσιάσεων για την καλύτερη κατανόηση των δεδομένων από αθλητές/-τριες και συνεργάτες.

Αρχικά, γίνεται εισαγωγή στη σημασία των παρουσιάσεων στον σύγχρονο κόσμο, επικεντρώνοντας 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 διαφάνειες, διαγράμματα, γραφικά και ενσωμάτωση βίντεο. Επίσης, γίνεται σύντομη παρουσίαση στις κοινές λειτουργίες των εργαλείων γραφείων, όπως είναι το άνοιγμα και η αποθήκευση και δίνεται έμφαση στις επιλογές εκτύπωσης, χρήσης θεμάτων, εφέ μετάβασης και σε αναζήτηση και χρήση εξωτερικών προτύπων σχεδίασης. Οι εκπαιδευτές/-τριες επιδεικνύουν έτοιμες παρουσιάσεις εστιασμένες στην ειδικότητα και βοηθούν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να δημιουργούν οπτικά ευχάριστες παρουσιάσεις, που παρουσιάζουν με εύληπτο τρόπο πολύπλοκα δεδομένα. Τέλος, έμφαση δίδεται στη δομή και τον ρυθμό της παρουσίασης, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να είναι ικανοί να οργανώνουν τις πληροφορίες τους με λογική σειρά, προκειμένου να διατηρούν το ενδιαφέρον του κοινού.

Στο πλαίσιο της μαθησιακής υποεπάρκειας, 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 υποεπάρκειας 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 (browsers), όπως οι Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera, Microsoft Edge και Safari, ενώ αναλύονται οι βασικές ρυθμίσεις τους, τα μενού και οι γραμμές εργαλείων τους. 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 στον χώρο του αθλητισμού.

Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται τα διαδικτυακά εργαλεία αναζήτησης που παρέχουν πρόσβαση στις πιο γνωστές βιβλιογραφικές βάσεις δεδομένων για επιστημονικές πηγές και αναφορές σχετικές με τον αθλητισμό και τη φυσική αγωγή, όπως είναι η PubMed, η Google Scholar, η Scopus και η Web of Science. Ακολουθώντας, αναλύονται οι τεχνικές αναζήτησης επιστημονικής βιβλιογραφίας, η χρήση λέξεων-κλειδιών και κριτηρίων αναζήτησης (έτος, συγγραφέας, περιοδικό, επιστημονική περιοχή κ.λπ.), καθώς 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 Communities-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 σχετικά με ανταλλαγή γνώσης, συνεργασία και 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. Διδάσκονται τη χρήση μέσων, όπως το Instagram για την προβολή ασκήσεων ελεύθερης γυμναστικής, το Facebook για τη δημιουργία κοινοτήτων αθλητών και την προώθηση εκδηλώσεων, καθώς και το YouTube για τη δημοσίευση εκπαιδευτικών βίντεο που παρουσιάζουν εξειδικευμένες ασκήσεις ενδυνάμωσης και κινητικότητας. 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 μέσων 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 σχετικά με τη 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 για τη δημιουργία 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 Κλειδάριθμος.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις έννοιες της αερόβιας και της αναερόβιας προπόνησης. Στη συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνεται και περιγράφεται πώς η προπόνηση μπορεί να μεγιστοποιήσει τις δυνατότητες των ενεργειακών συστημάτων και την αθλητική απόδοση των ασκούμενων-αθλουμένων. Επιπρόσθετα, εξετάζονται οι διαφορές μεταξύ αερόβιας και αναερόβιας προπόνησης όσον αφορά τις μεταβολικές τους επιδράσεις και τις βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες προσαρμογές που επιτελούν. Τέλος, σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας αποτελεί ο σχεδιασμός μαθήματος για μαζικά αθλούμενους/-ες, αλλά και για υψηλού επιπέδου αθλητές/-τριες.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναγνωρίζουν τις εξατομικευμένες ανάγκες των αθλητών/-τριών ή των μαζικά αθλουμένων αναφορικά με την καρδιοαναπνευστική προπόνηση σε διαφορετικά αθλήματα ή σε προγράμματα μαζικού αθλητισμού,
- Χρησιμοποιούν διαφορετικές προπονητικές μεθόδους ανάλογα με τον προπονητικό στόχο για τη βελτίωση της απόδοσης των ασκούμενων,
- Διαχειρίζονται ικανά όλο τον διαθέσιμο εξοπλισμό για τη δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων καρδιοαναπνευστικής προπόνησης για διαφορετικές ηλικίες και προπονητικά επίπεδα,
- Χρησιμοποιούν προπονητικά πρωτόκολλα καρδιοαναπνευστικής προπόνησης και ως ένα επιπρόσθετο μέσο πρόληψης τραυματισμών ή βελτίωσης του καρδιαγγειακού συστήματος,
- Παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον προπόνησης στο οποίο μπορεί να εφαρμοστεί πρόγραμμα καρδιοαναπνευστικής προπόνησης σε διαφορετικά αθλήματα ή σε προγράμματα μαζικού αθλητισμού,
- Αναζητούν τη γνώση που προέρχεται από επιστημονικές μελέτες και από τις σύγχρονες αθλητικές τάσεις,
- 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 πετύχουν τους αθλητικούς στόχους τους.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Αερόβια άσκηση / Ασκήσεις με αντιστάσεις / Μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου / Προπονητικές προσαρμογές / Προπονητικοί στόχοι / Μαζικός αθλητισμός.

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	ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
2	ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΜΥΪΚΟ ΙΣΤΟ
3	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ
4	ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ (VO ₂ MAX)
5	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ
6	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ

Κείμενο αναφοράς

2.3.B.1 | ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Ανακαλούμε γνώσεις από προηγούμενη θεματική ενότητα και πιο συγκεκριμένα τη μαθησιακή υποενότητα το μυοσκελετικό σύστημα της ενότητας 2.1.A. «Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου». Η συγκεκριμένη υποενότητα έχει κύριο σκοπό να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην περιγραφή της δομής και της λειτουργίας του μυϊκού συστήματος, από τη βασική δομή και λειτουργία των μυϊκών ινών έως πιο προχωρημένες έννοιες, όπως είναι η μυϊκή σύσπαση, οι τύποι μυϊκών ινών και οι προσαρμογές του μυϊκού ιστού στην άσκηση και τις κινητικές μονάδες. Η κατανόηση του μυϊκού συστήματος είναι θεμελιώδης για την κατανόηση της ανθρώπινης κίνησης και της φυσιολογίας. Η υποενότητα εστιάζεται στην πολυπλοκότητα του μυϊκού συστήματος και τονίζει τον καθοριστικό ρόλο που διαδραματίζει στη δημιουργία κίνησης, τη σταθερότητα, τη θερμογένεση και την υποστήριξη της στάσης του σώματος. Επιπλέον, εξετάζεται η ανατομία των σκελετικών μυών, οι οποίοι είναι ειδικά δομημένοι για να εκτελούν σύνθετες κινήσεις. Η οργάνωσή τους, από το συνολικό μυ έως τις μεμονωμένες μυϊκές ίνες, παρουσιάζεται με έμφαση στα διαφορετικά επίπεδα λειτουργίας και συνεργασίας τους για την επίτευξη των παραπάνω λειτουργιών.

Για την ενεργοποίηση των εκπαιδευομένων και τη συμμετοχή τους κατάλληλες εκπαιδευτικές τεχνικές αποτελούν η εμπλουτισμένη εισήγηση με παρουσίαση PowerPoint και προβολή βίντεο για τη σε βάθος κατανόηση δομής και λειτουργίας του μυϊκού συστήματος. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν τη δομή και τη λειτουργία του μυϊκού συστήματος και κατ' επέκταση να κατανοήσουν

το είδος της άσκησης και την ενεργοποίηση των μυών, της αποκατάστασης και της υγιούς λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος. Με την κατάλληλη προπόνηση και φροντίδα, οι μύες μπορούν να ενισχυθούν, ενισχύοντας την ποιότητα ζωής και την αθλητική επίδοση.

2.3.B.2 | ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΜΥΪΚΟ ΙΣΤΟ

Στην παρούσα υποενότητα διερευνώνται οι επιδράσεις της άσκησης στο μυϊκό ιστό. Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η άσκηση μεταβάλλει τον μυϊκό ιστό είναι θεμελιώδης για την προώθηση της υγείας, την πρόληψη ασθενειών και τη βελτίωση της απόδοσης στην άθληση. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εισάγονται αρχικά στη δομή, τη λειτουργία και τις φυσιολογικές προσαρμογές του μυϊκού ιστού κατά την άσκηση (μηχανισμοί προσαρμογής), όπως η υπερτροφία των μυϊκών ινών, οι αλλαγές στη μυϊκή δύναμη και αντοχή, η αύξηση της αγγειοποίησης και η ανάπτυξη της μυϊκής μάζας. Έπειτα, γίνεται εκτενέστερη αναφορά στα ειδικά είδη άσκησης, όπως ασκήσεις ενδυνάμωσης, αερόβιας άσκησης, ευλυγισίας και διατακτικών ασκήσεων, και στις διαφορετικές επιδράσεις τους στο μυϊκό ιστό. Τέλος, γίνεται εκτενής αναφορά αλλά δίνεται και ιδιαίτερη σημασία στην άσκηση και τη μυϊκή αποκατάσταση, αναδεικνύοντας τον ρόλο της ανάπαυσης στην αποκατάσταση και την ανάπτυξη, αλλά και τις επιδράσεις της υπερπροπόνησης.

Για την ενεργοποίηση των εκπαιδευομένων και την ενθάρρυνση της συμμετοχής τους, κατάλληλες εκπαιδευτικές τεχνικές αποτελούν η εμπλουτισμένη εισήγηση με παρουσίαση (π.χ. PowerPoint), η προβολή βίντεο και παραδειγμάτων των επιδράσεων της άσκησης στον μυϊκό ιστό, καθώς και η αναφορά στα μακροπρόθεσμα οφέλη της άσκησης. Ολοκληρώνοντας την παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν καλύψει ολοκληρωμένα την επίδραση της άσκησης στον μυϊκό ιστό, γεγονός που παρέχει τα εργαλεία για την κατανόηση και την εφαρμογή των αρχών της φυσιολογίας της άσκησης.

2.3.B.3 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

Η τρέχουσα υποενότητα έχει ως σκοπό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν τις βασικές έννοιες και διαφορών μεταξύ αερόβιας και αναερόβιας άσκησης. Αναλυτικότερα, αρχικά εξετάζονται τα ενεργειακά μονοπάτια που χρησιμοποιούνται σε κάθε τύπο άσκησης, αναλύονται οι φυσιολογικές προσαρμογές που συμβαίνουν στην αερόβια και αναερόβια άσκηση. Έπειτα, αξιολογείται η σημασία και τα οφέλη της αερόβιας και αναερόβιας άσκησης στην υγεία και την αθλητική απόδοση, καθώς και η ανάπτυξη δεξιοτήτων για τον σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης που ενισχύουν τις αερόβιες και αναερόβιες ικανότητες. Τέλος, γίνεται αναφορά στα ενεργειακά μονοπάτια του αερόβιου κι αναερόβιου μεταβολισμού, μέσω της οξειδωτικής φωσφορυλίωσης, της διάσπασης της γλυκόζης σε γαλακτικό οξύ χωρίς τη χρήση οξυγόνου γλυκόλυσης και του συστήματος της φωσφοκρεατίνης.

Ως εκπαιδευτική τεχνική προτείνεται εμπλουτισμένη εισήγηση με παρουσίαση PowerPoint και προβολή βίντεο, καθώς ελκύει το ενδιαφέρον των εκπαιδευόμενων και η ενεργοποίησή τους με αναλύσεις τεχνικών περίπτωσης και σχεδίαση προγράμματος προπόνησης, περιλαμβάνοντας διαγράμματα και γραφήματα για την απεικόνιση των ενεργειακών μονοπατιών και των φυσιολογικών προσαρμογών των ασκούμενων. Ολοκληρώνοντας την παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν το θεωρητικό αλλά και πρακτικό υπόβαθρο, ώστε να δημιουργήσουν ένα πρόγραμμα άσκησης που συνδυάζει αερόβιες και αναερόβιες δραστηριότητες για τη βελτίωση της συνολικής φυσικής κατάστασης ενός ασκούμενου/-ης. Η παραπάνω υποενότητα προσφέρει μια ολοκληρωμένη επισκόπηση των αερόβιων και αναερόβιων ασκήσεων, με θεωρητική και πρακτική προσέγγιση που βοηθά τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν τις γνώσεις στην καθημερινή ζωή και την αθλητική απόδοση.

2.3.B.4 | ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ (VO₂MAX)

Η συγκεκριμένη υποενότητα έχει ως βασικό σκοπό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν τις βασικές έννοιες της αερόβιας ικανότητας και της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO₂max), κρίσιμες έννοιες στην αθλητική επιστήμη και τη φυσιολογία της άσκησης. Η αερόβια ικανότητα αναφέρεται στην καρδιοαναπνευστική αντοχή και ορίζεται ως η ικανότητα του οργανισμού να εκτελεί παρατεταμένη άσκηση μέτριας έντασης, διατηρώντας ένα ισορροπημένο ενεργειακό ισοζύγιο μεταξύ της πρόσληψης και της κατανάλωσης οξυγόνου. Η κατανόηση αυτών των παραγόντων είναι ουσιώδης για την ανάπτυξη προγραμμάτων άσκησης που στοχεύουν στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας και της γενικής φυσικής κατάστασης. Στο πλαίσιο αυτό, αναλύεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO₂max) και οι παράγοντες που την επηρεάζουν, καθώς και παρουσιάζονται οι μέθοδοι μέτρησης και αξιολόγησης της VO₂max. Επιπρόσθετα, εξετάζονται τρόποι βελτίωσης της αερόβιας ικανότητας μέσω κατάλληλων προγραμμάτων άσκησης και αναπτύσσεται η ικανότητα για σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης που στοχεύουν στη βελτίωση της VO₂max.

Στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής τεχνικής, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση με τη χρήση βίντεο ή παρουσίαση (π.χ. PowerPoint) που ελκύει το ενδιαφέρον των εκπαιδευόμενων υποδεικνύοντας πρακτικές εφαρμογές και πειραματικά δεδομένα για την καλύτερη κατανόηση της έννοιας της καρδιοαναπνευστικής αντοχής. Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται έμμεσοι και άμεσοι τρόποι μέτρησης της VO₂max και πώς χρησιμοποιούνται αυτοί στο γήπεδο και σε τεστ πεδίου.

2.3.B.5 | ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η τρέχουσα υποενότητα έχει ως σκοπό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν τις γενικές αρχές και τα αποτελέσματα της σωματικής προπόνησης που είναι θεμελιώδη

για την άσκηση και την απόκτηση σωματικών δεξιοτήτων. Επιπρόσθετα, συνδέουν τις γνώσεις που έλαβαν όσον αφορά τις αρχές της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας που διέπουν τον ανθρώπινο οργανισμό με αυτές της προπονητικής, ώστε να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για μαζικά αθλούμενους/-ες αλλά και αθλητές/-τριες. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξηγούν με παραδείγματα διάφορους φυσιολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική απόδοση, εξηγώντας τις βασικές αρχές και τα σημαντικά σημεία του προπονητικού πλάνου. Επιπλέον, συγκρίνουν και αντιπαραβάλλουν τους μηχανισμούς διαφόρων παραγόντων και τις εφαρμογές τους με τις ακόλουθες τέσσερις αρχές προπόνησης: προπόνηση με αντιστάσεις, κυκλική προπόνηση, συνεχής προπόνηση και διαλειμματική προπόνηση.

Στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής τεχνικής, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση με τη χρήση βίντεο ή παρουσίαση (π.χ. PowerPoint) που ελκύει το ενδιαφέρον των εκπαιδευομένων υποδεικνύοντας πρακτικές εφαρμογές και πειραματικά δεδομένα για την καλύτερη κατανόηση του σχεδιασμού των προγραμμάτων της άσκησης και των προπονητικών πλάνων. Η υποεπνότητα προσφέρει μια ολοκληρωμένη σύνδεση των αερόβιων και αναερόβιων συστημάτων και των αρχών της προπονητικής, με θεωρητική και πρακτική προσέγγιση που βοηθά τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους στον σχηματισμό και τη δημιουργία προπονητικών πλάνων για τη βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης και της υγείας των ασκουμένων.

2.3.B.6 | ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ

Η συγκεκριμένη υποεπνότητα έχει ως βασικό σκοπό τον σχεδιασμό πλάνων προπόνησης και προπονητικών προγραμμάτων άσκησης σε άτομα τρίτης ηλικίας. Η καρδιοαναπνευστική προπόνηση είναι ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων. Η εκπόνηση ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος προπόνησης μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας, της αντοχής και της συνολικής ευεξίας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να σχεδιάσουν προγράμματα καρδιοαναπνευστικής προπόνησης κατάλληλα για ηλικιωμένους, τα οποία βελτιώνουν την καρδιοαναπνευστική τους ικανότητα, αυξάνοντας την αποτελεσματικότητα του καρδιοαναπνευστικού συστήματος. Επιπλέον, στοχεύουν στη βελτίωση της αντοχής, στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών –όπως είναι η μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη τύπου 2 και υπέρτασης– στη βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού (μειώνοντας τον κίνδυνο πτώσεων και τραυματισμών), καθώς και στην αύξηση της ευελιξίας και της μυϊκής δύναμης.

Για την ενεργοποίηση των εκπαιδευομένων και τη συμμετοχή τους, κατάλληλες εκπαιδευτικές τεχνικές αποτελούν η εμπλουτισμένη εισήγηση με παρουσίαση (π.χ. PowerPoint), προβολή βίντεο και παραδειγμάτων προγραμμάτων άσκησης εναρμονισμένων με τις ιδιαιτερότητες των ατόμων τρίτης ηλικίας. Με την ολοκλήρωση της

μαθησιακής υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν τη δυνατότητα να προσαρμόζουν τις προπονητικές μεταβλητές της συχνότητας, διάρκειας, έντασης ανάλογα με τις οργανικές απαιτήσεις των ηλικιωμένων ατόμων δίνοντάς τους τη δυνατότητα να απολαμβάνουν τα οφέλη της καρδιοαναπνευστικής προπόνησης με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Wilmore, J. & Costill, D. L. (2011). *Φυσιολογία της Άσκησης και του Αθλητισμού*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
2. Κλεισούρας, Β. (2021). *Εργοφυσιολογία* (12η έκδοση). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Συμπληρωματικές

1. Mougios, V. C. (2008). *Βιοχημεία της άσκησης*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
2. McArdle, W. D., Katch, F. I. & Katch, V. L. (2001). *Φυσιολογία της άσκησης: Τόμος I & II* (μτφρ. Δ. Φιλίππου, Α. Τρίγκα & Χ. Καλαϊτζή). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

2.3.Γ • ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ: PILATES

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στη φιλοσοφία και τα οφέλη του pilates. Στη συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνεται η ανάλυση των βασικών αρχών της μεθόδου και η εκμάθηση και εκτέλεση όλων των ασκήσεων. Επίσης, θα γίνει εκμάθηση χρήσης των μικρών οργάνων εξοπλισμού, καθώς και του ειδικού εξοπλισμού της μεθόδου. Τέλος, επιπρόσθετος σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι ο σχεδιασμός του μαθήματος και η προσαρμογή της μεθόδου σε ειδικούς πληθυσμούς.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράψουν την ορθή τεχνική που σχετίζεται με την εκτέλεση ασκήσεων pilates,
- Αναγνωρίζουν την επίσημη ορολογία (λεξικό) των ασκήσεων και την αντίστοιχη μετάφραση τους στην ελληνική γλώσσα,
- Εφαρμόζουν τις αρχές του pilates στην προπονητική των αθλητικών κινήσεων,

- Προβαίνουν σε κινησιολογική ανάλυση ποικίλων αθλητικών κινήσεων,
- Χρησιμοποιούν ορθή και ασφαλή τεχνική κατά την εκτέλεση των αθλητικών κινήσεων pilates,
- Ακολουθούν συγκεκριμένα κριτήρια αξιολόγησης της τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων pilates,
- Βελτιώνουν την τεχνική εκτέλεσης των ασκήσεων των αθλουμένων τους (προς βελτίωση της απόδοσης και της αποφυγής τραυματισμών),
- Παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον προπόνησης στο οποίο μπορεί να εφαρμοστεί πρόγραμμα φυσικής κατάστασης,
- Αναζητούν τη γνώση που προέρχεται από επιστημονικές μελέτες και τις σύγχρονες αθλητικές τάσεις,
- Διαχειρίζονται ικανά όλο τον διαθέσιμο εξοπλισμό για τη δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων pilates για διαφορετικές ηλικίες και προπονητικά επίπεδα.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Αρχές μεθόδου pilates / Αναπνοές / Πρόγραμμα pilates / Pilates props / Μεγάλοι εξοπλισμοί pilates / Reformer / Ειδικοί πληθυσμοί.

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	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΜΕΘΟΔΟ PILATES
2	ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ PILATES: ΑΝΑΠΝΟΕΣ
3	ΒΑΣΙΚΟ ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΟ
4	ΧΡΗΣΗ ΜΙΚΡΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ: PROPS
5	ΧΡΗΣΗ ΜΕΓΑΛΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ: REFORMER
6	ΧΡΗΣΗ ΜΕΓΑΛΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ: CADILLAC, WUNDA CHAIR, BARRELS, PED-O-PUL, ARM CHAIR
7	ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ

Κείμενο αναφοράς

2.3.Γ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΜΕΘΟΔΟ PILATES

Η συγκεκριμένη υποενότητα έχει κύριο σκοπό να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στη φιλοσοφία και τα οφέλη του pilates. Αρχικά γίνεται μια σύντομη ιστορική αναδρομή της εμφάνισης, της εξέλιξης και της επικράτησης της μεθόδου ανά τον κόσμο. Συγκεκριμένα, γίνεται αναφορά στο πότε, από ποιον και για ποιο λόγο σχεδι-

άστηκε η μέθοδος και πώς κατέληξε να διαδοθεί και να εφαρμοστεί πιο διευρυμένα ανά τον κόσμο. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται αναλυτικά τα οφέλη που μπορούν να προκύψουν από τη χρήση της συγκεκριμένης μορφής άσκησης. Αναλυτικότερα, τονίζεται η χρήση της μεθόδου ως μια τεχνική πρόληψης, διόρθωσης της σωματικής στάσης, ανάρρωσης και βελτίωσης του κορμιού. Για τον σκοπό αυτόν, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εισάγονται στη λογική και τη φιλοσοφία της χρήσης της μεθόδου pilates, καθώς και τον γενικό στόχο των ασκήσεων που το πλαισιώνουν. Στο πλαίσιο αυτό, η μαθησιακή υποεπάρκεια επικεντρώνεται στο πρόγραμμα σταθεροποίησης που παρέχει το pilates με στόχο την αύξηση της μυϊκής αντοχής και την ευλυγισία της κοιλιάς, της πλάτης και των γοφών, καθώς και τη βελτίωση του δυναμικού ελέγχου της στάσης, την ισορροπία και την κίνηση γύρω από τον κορμό.

Ολοκληρώνοντας την υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την κατανόηση της φιλοσοφίας της μεθόδου και τη λογική πίσω από τη χρήση της ως μορφή άσκησης.

2.3.Γ.2 | ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ PILATES: ΑΝΑΠΝΟΕΣ

Η συγκεκριμένη υποεπάρκεια περιγράφει τις βασικές αρχές και την ορθή τεχνική που σχετίζεται με την εκτέλεση ασκήσεων pilates. Στην παρούσα υποεπάρκεια, περιγράφονται αρχικά οι βασικές κινητικές αρχές της μεθόδου και παρουσιάζεται ο τρόπος αναπνοής κατά την άσκηση του pilates. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εφαρμόζουν τις παραδοσιακές αρχές της άσκησης pilates, που περιλαμβάνουν το κέντρο, τη συγκέντρωση, τον έλεγχο, την ακρίβεια, τη ροή και την αναπνοή. Πιο συγκεκριμένα, με τη μέθοδο pilates οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να δημιουργούν μια ανατομική ζώνη, ενδυναμώνοντας όλους τους μυς του κέντρου του σώματος και να δουλεύουν με μεγάλη ακρίβεια ώστε να αναπτυχθεί το σύνολο αυτών των μυών με ισορροπημένο τρόπο. Με την εξάσκηση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατορθώνουν να ελέγξουν και τους πιο βαθείς μυς, που είναι πιο δύσκολο να ελεγχθούν, και επιτυγχάνουν μια μεγαλύτερη συγκέντρωση στην εκτέλεση των ασκήσεων. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, κατά την αναπνοή, εξασκούνται στη χρήση της μετακίνησης αέρα μέσα και έξω από τους πνεύμονες σε συντονισμό με την άσκηση. Δίνεται μεγάλη έμφαση στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες στην αναπνοή, γιατί όλες οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται με ρυθμό της αναπνοής για να επιτευχθεί η βέλτιστη κυκλοφορία οξυγόνου αίματος σε όλους τους ιστούς του σώματος.

Ολοκληρώνοντας την υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την κατανόηση και εφαρμογή των αρχών του pilates, καθώς και τον ρόλο και τη χρήση της αναπνοής στη μέθοδο.

2.3.Γ.3 | ΒΑΣΙΚΟ ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΟ

Η συγκεκριμένη υποεπάρκεια περιγράφει το βασικό ασκησιολόγιο της μεθόδου στην παραδοσιακή και σύγχρονη εκδοχή του. Στην παρούσα υποεπάρκεια, περιγράφονται

οι 34 ασκήσεις της παραδοσιακής εκδοχής, ενώ οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν και εκτελούν, στη σύγχρονη εκδοχή του pilates, μια σειρά από περίπου 25-50 απλές, επαναλαμβανόμενες ασκήσεις ευλυγισίας και μυϊκής αντοχής χαμηλής έντασης, με έμφαση στη μυϊκή άσκηση στους κοιλιακούς, στη μέση, στους γοφούς, στους μηρούς και στους γλουτούς. Μέσα από την εξάσκηση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται τη μέθοδο ως ένα πλήρες σύστημα που φτάνει ως τις μέρες μας και ανοίγει τον δρόμο για το σύγχρονο fitness, τη σωματική εκπαίδευση και τη φυσικοθεραπεία σε όλο τον κόσμο. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να εκτελούν τις ασκήσεις με αποτελεσματικότητα και επιμονή, και να τις πραγματοποιούν βαθμιαία, ξεκινώντας από τις πιο βασικές. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, εκτός από την εμπειρία που αποκτούν, μέσα από την εκτέλεση των ασκήσεων, αντιλαμβάνονται πώς αυτές βοηθούν στη δημιουργία μιας καλύτερης αίσθησης της πλάτης, μιας αίσθησης ελαστικότητας και ανθεκτικότητας, και ταυτόχρονα μιας αίσθησης ενέργειας και ηρεμίας με λιγότερο στρες. Τονίζεται ότι με την κατανόηση της φιλοσοφίας του, το pilates μπορεί να ενσωματωθεί σε οποιοδήποτε έργο, άσκηση ή πράξη κατά τη διάρκεια της μέρας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν την επίσημη ορολογία (λεξικό) των ασκήσεων και την αντίστοιχη μετάφραση τους στην ελληνική γλώσσα και ακολουθούν συγκεκριμένα κριτήρια αξιολόγησης της τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων pilates.

Ολοκληρώνοντας την υποενοότητα, αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την εφαρμογή του βασικού ασκησιολογίου της μεθόδου pilates και γνωρίζουν την κινησιολογική ανάλυση ποικίλων αθλητικών κινήσεων βάσει της μεθόδου.

2.3.Γ.4 | ΧΡΗΣΗ ΜΙΚΡΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ: PROPS

Η συγκεκριμένη υποενοότητα περιγράφει την εφαρμογή του βασικού ασκησιολογίου με τη χρήση μικρού εξοπλισμού (PROPS). Η μέθοδος pilates, εκτός από το βασικό ασκησιολόγιο που χρησιμοποιεί, το διευρύνει χρησιμοποιώντας μικρά όργανα γυμναστικής με σκοπό την υποστήριξη των ασκήσεων, αλλά και την επιβάρυνση των ασκήσεων με αντιστάσεις. Στην παρούσα υποενοότητα αναλύεται η εφαρμογή οργάνων, όπως το Pilates Ring, η Softball, η Fitball, το Theraband, το Gymstick και το Foam Roller, καθώς και η προσαρμογή των ασκήσεων και των αρχών της μεθόδου στη χρήση βοηθητικών οργάνων. Μέσα από την εφαρμογή των ασκήσεων με βοηθητικά όργανα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να αντιληφθούν ότι η μέθοδος pilates μπορεί αυξήσει επιπλέον τα θετικά της αποτελέσματα. Αναλυτικότερα, θα γνωρίσουν και θα εφαρμόσουν στο ασκησιολόγιο τους τρόπους χρήσης των props pilates με κύριο στόχο: α) τη διευκόλυνση της άσκησης, β) την αύξηση της επιβάρυνσης της άσκησης, γ) την αύξηση του επιπέδου της άσκησης, αλλά και του/της αθλουμένου/-ης, δ) την αύξηση της δύναμης, της ευλυγισίας, της αντοχής και της νευρομυϊκής συναρμογής και ε) τη δυνατότητα εξάσκησης αθλουμένων με μυοσκελετικά προβλήματα. Επίσης, μέσα από την εφαρμογή του props pilates, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανακαλύψουν μια ποικιλία ασκήσεων, που βοηθά στη δημιουργικότητα, την ευχαρίστηση και την αίσθηση παιχνιδιού στο μάθημα.

Ολοκληρώνοντας την υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι σε θέση να εκτελούν τις ασκήσεις με τη χρήση μικρού εξοπλισμού και μπορούν να επιλέγουν το είδος του εξοπλισμού που χρειάζεται να χρησιμοποιήσουν ανάλογα με τον στόχο που πρέπει να επιτευχθεί.

2.3.Γ.5 | ΧΡΗΣΗ ΜΕΓΑΛΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ: REFORMER

Η συγκεκριμένη υποεπένδυση περιγράφει την εφαρμογή του ασκησιολογίου με τη χρήση του reformer. Στην παρούσα υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για το reformer, που αποτελεί τη πιο γνωστή μορφή μεγάλου εξοπλισμού στη μέθοδο pilates και είναι ένα μηχάνημα σχεδιασμένο ειδικά για pilates. Συγκεκριμένα, περιγράφεται και αναλύεται το είδος και ο τρόπος κίνησης του συγκεκριμένου μηχανήματος, ο λόγος δημιουργίας του, καθώς και η σημερινή του χρήση στη μέθοδο. Μέσα από τη γνωριμία με το reformer, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τους διαφορετικούς τρόπους εφαρμογής του, ανάλογα με τη διαφορετική θέση εκκίνησης της κάθε άσκησης, π.χ. καθιστή, όρθια, γονατιστή, ύπτια κ.λπ., όπου μπορούν να εκτελεστούν 50 ασκήσεις αντίστασης με σκοπό την ενίσχυση του μυϊκού συστήματος με ασφάλεια. Επίσης, κατά τη διάρκεια της υποεπένδυσης, οι ασκούμενοι/-ες ενημερώνονται και μαθαίνουν να χρησιμοποιούν τα υποστηρικτικά σημεία του μηχανήματος, δηλαδή το προσκέφαλο, τα μπλοκ ώμου, τη ράβδο ποδιών και τους δερμάτινους ιμάντες για την εκτέλεση των ασκήσεων πιο σωστά και αποτελεσματικά. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να προχωρούν από τη μία άσκηση στην επόμενη με ροή, για την αύξηση του καρδιακού ρυθμού, ενώ μέσω της διαταραχής της ισορροπίας που υφίστανται επάνω στο όργανο του reformer, μαθαίνουν να εμπιστεύονται τις ιδιοδεκτικές τους πληροφορίες, επανεκπαιδεύοντας ουσιαστικά την κίνηση τους.

Ολοκληρώνοντας την υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν μια ολοκληρωμένη εικόνα της ποικιλίας των ασκήσεων που μπορούν να εκτελεστούν στο reformer και τη χρησιμότητα της καθεμιάς από αυτές.

2.3.Γ.6 | ΧΡΗΣΗ ΜΕΓΑΛΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ: CADILLAC (TRAPEZE TABLE), WUNDA CHAIR, LADDER BARREL, PED-O-PUL, ARM CHAIR)

Η συγκεκριμένη υποεπένδυση περιγράφει την εφαρμογή ασκησιολογίου pilates με τη χρήση των υπόλοιπων μεγάλων εξοπλισμών, όπως το cadillac, την καρέκλα wunda, το ladder barrel, το ped-o-pull και την arm chair. Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για το cadillac, η αλλιώς trapeze, τον αρχικό σκοπό για τον οποίο εφευρέθηκε από τον ίδιο τον Τζόζεφ Πιλάτες και την εξέλιξή του στη σημερινή μορφή. Επίσης, μελετούν την ποικιλία ασκήσεων που μπορούν να εφαρμοστούν στο συγκεκριμένο μηχάνημα. Στη συνέχεια, μαθαίνουν τη χρήση της καρέκλας wunda, ένα από τα πιο απαιτητικά κομμάτια της μεθόδου pilates, επειδή το μόνο στήριγμα είναι ένα μικροσκοπικό τετράγωνο και ένα πεντάλ. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται πάνω στις ασκήσεις που μπορούν να γίνουν στις διάφορες θέσεις που προσφέρει η καρέ-

κλα. Έπειτα, τους δίνεται η δυνατότητα να μελετήσουν το ladder barrel, που μπορεί να προσαρμοστεί για να φιλοξενήσει διαφορετικά μεγέθη κορμού και μήκη ποδιών σε μια σειρά ασκήσεων pilates. Επιπλέον, μαθαίνουν το pilates ped-o-pull, ένα μοναδικό κομμάτι του εξοπλισμού pilates που αποτελείται από μια πλατφόρμα βάσης και έναν όρθιο στύλο που έχει δύο ελατήρια με λαβές. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες παρακολουθούν τον τρόπο με τον οποίο πρέπει ένας/μία συμμετέχων/-ουσα να σταθεί και να χρησιμοποιήσει τις λαβές που είναι προσαρτημένες στο μηχανήμα για να κάνει διάφορες ασκήσεις. Στη συνέχεια, έχουν τη δυνατότητα να μελετήσουν τη χρήση του pilates arm chair, που είναι το κατάλληλο όργανο pilates για την ενδυνάμωση του άνω κορμού. Μέσα από την παρακολούθηση των αντίστοιχων ασκήσεων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να χρησιμοποιούν το όργανο για τη σταθεροποίηση της ωμοπλάτης και τη διόρθωση της στάσης του σώματος.

Ολοκληρώνοντας την υποενοότητα, αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για τη χρήση των κυριότερων από τα μεγάλα όργανα εξοπλισμού της μεθόδου pilates.

2.3.Γ.7 | ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ

Η συγκεκριμένη υποενοότητα περιγράφει την προσαρμογή του ασκησιολογίου pilates σε ειδικούς πληθυσμούς. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται στην τροποποίηση ασκήσεων pilates για την εφαρμογή σε άτομα με μικρούς κινητικούς περιορισμούς, όπως ασκούμενους/-ες με αυχενικό σύνδρομο, προβλήματα στη μέση ή σε κάποιο μέλος του σώματος, αλλά και σε πιο ειδικούς πληθυσμούς, με εφαρμογή σε μυοσκελετικά προβλήματα της σπονδυλικής στήλης και των άκρων, σε ασθενείς με νευρολογικά προβλήματα, σε δυσλειτουργίες του πυελικού εδάφους, σε εγκύους, νεφροπαθείς, καρκινοπαθείς, αθλητές/-τριες κ.ά. Η εφαρμογή προσαρμοσμένων ασκήσεων pilates μπορούν να συστηθεί ως αποτελεσματική και ασφαλής μέθοδος για την αύξηση της οσφυοπυελικής σταθεροποίησης, τη μείωση του πόνου και της αναπηρίας, τη βελτίωση της σωματικής κινητικότητας και τα προβλήματα ύπνου σε εγκύους με οσφυαλγία. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εφαρμόζουν τα προσαρμοσμένα προγράμματα σε ασκήσεις στρώματος (mat), αλλά και χρησιμοποιώντας τον απαραίτητο μικρό και μεγάλο εξοπλισμό. Γίνεται εστίαση στην ορθή και ασφαλή τεχνική από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες, κατά την εκτέλεση των αθλητικών κινήσεων pilates ανάλογα με την ιδιαιτερότητα του απευθυνόμενου πληθυσμού, και να παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον προπόνησης. Επιπλέον, η συγκεκριμένη υποενοότητα περιγράφει την πρακτική εξάσκηση και αξιολόγηση των εκπαιδευόμενων στον σχεδιασμό και τη δημιουργία προγραμμάτων pilates.

Ολοκληρώνοντας την υποενοότητα, δίνεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες εις βάθος γνώση της θεωρίας του pilates, ασκήσεις και δεξιότητες για να διδάξουν σε πελάτες με περιορισμούς κίνησης, έως πελάτες προχωρημένου επιπέδου.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Isacowitz, R. & Clippinger, K. (2019). *Pilates anatomy*. Ασκησιολογία και μυολογία των ασκήσεων (μτφρ. Σ. Ζουρλαδάνη & Κ. Μουστάκα). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Corey-Zorich, C., Howard, B. & Ickes, D. M. (2021). *Pilates για παιδιά και εφήβους* (μτφρ. Α. Ζαφειρούδη). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Συμπληρωματικές

1. Isacowitz, R. (2022). *Pilates*. Human Kinetics.
2. Σοφοκλέους, Π., Γιοφτσίδου, Α., Μάλλιου, Π., Μπενέκα, Α., Ρόκκα, Σ. & Γκοδόλιας, Γ. (2017). «Μέθοδος Pilates. Ερευνητικά δεδομένα για την εφαρμογή της σε παθήσεις», στο: *Άθληση και Κοινωνία*, 1.

2.3.Δ • ΚΥΚΛΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να λάβουν τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις προκειμένου να εφαρμόσουν προγράμματα κυκλικής και διαλειμματικής προπόνησης. Αυτές οι μορφές προπόνησης παρουσιάζουν ιδιαίτερα οφέλη και χρησιμοποιούνται συχνά από τους επαγγελματίες της άσκησης. Διδάσκονται οι βασικές αρχές και τεχνικές της κυκλικής προπόνησης, μιας μορφής άσκησης που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης μέσω ερεθισμάτων που εκτελούνται σε κύκλο με γρήγορο ρυθμό. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τον τρόπο εκτέλεσης μιας διαδοχικής σειράς διαφορετικών ασκήσεων, εναλλάσσοντας τις μυϊκές ομάδες που ενεργοποιούνται, και κατανοούν τη σημασία των διαστημάτων ανάπαυσης μεταξύ τους. Αυτός ο τρόπος προπόνησης προσφέρει ολόπλευρη εκγύμναση του σώματος και αποφεύγει τη μονοτονία των επαναλαμβανόμενων ασκήσεων. Επιπλέον, αναλύεται η διαλειμματική προπόνηση, η οποία χαρακτηρίζεται κυρίως από το μη πλήρες, ονομαζόμενο «αμειβόμενο διάλειμμα». Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται πώς αυτό το είδος διαλείμματος επιφέρει ιδιαίτερες μεταβολικές και λειτουργικές αλλαγές στον οργανισμό, συμβάλλοντας στη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων. Εξετάζεται η επίδραση της συνέχισης των μεταβολικών διεργασιών κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων και οι θετικές επιδράσεις στο καρδιοκυκλοφορικό σύστημα. Μέσα από θεωρητική διδασκαλία και πρακτικές εφαρμογές, οι συμμετέχοντες αποκτούν τις γνώσεις και τις δεξιότητες για να σχεδιάζουν και να εκτελούν προγράμματα κυκλικής και διαλειμματικής προπόνησης, προσαρμοσμένα στις ανάγκες και τους στόχους τους. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ελεύθερης γυμναστικής

– aerobics είναι σε θέση να εφαρμόζει με ασφάλεια και αποδοτικότητα τις παραπάνω μορφές προπόνησης, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να μεγιστοποιήσουν τα οφέλη που προκύπτουν από τη συμμετοχή τους.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναγνωρίζουν τις βιολογικές προσαρμογές της κυκλικής προπόνησης φυσικών ικανοτήτων,
- Εφαρμόζουν τις κατάλληλες μορφές κυκλικής προπόνησης ανάλογα με τους στόχους που έχουν τεθεί,
- Αναγνωρίζουν τις βιολογικές προσαρμογές της διαλειμματικής προπόνησης φυσικών ικανοτήτων,
- Εφαρμόζουν τις κατάλληλες μορφές διαλειμματικής προπόνησης ανάλογα με τους στόχους που έχουν τεθεί,
- Προσδιορίζουν τα κριτήρια εφαρμογής της καταλληλότερης προπονητικής μεθόδου ανάλογα με τους στόχους που έχουν τεθεί,
- Αναγνωρίζουν τις φυσιολογικές προϋποθέσεις επιπέδου υγείας τους/της κάθε συμμετέχοντα/-ουσας για την ασφαλή εφαρμογή των παραπάνω προπονητικών μεθόδων,
- Συζητούν για τα οφέλη των παραπάνω προπονητικών μεθόδων στη σωματική και ψυχική υγεία,
- Αναγνωρίζουν τις βιολογικές προσαρμογές της κυκλικής προπόνησης φυσικών ικανοτήτων,
- Εφαρμόζουν τις κατάλληλες μορφές κυκλικής προπόνησης ανάλογα με τους στόχους που έχουν τεθεί,
- Αναγνωρίζουν τις βιολογικές προσαρμογές της διαλειμματικής προπόνησης φυσικών ικανοτήτων,
- Εφαρμόζουν τις κατάλληλες μορφές διαλειμματικής προπόνησης ανάλογα με τους στόχους που έχουν τεθεί,
- Προσδιορίζουν τα κριτήρια εφαρμογής της καταλληλότερης προπονητικής μεθόδου ανάλογα με τους στόχους που έχουν τεθεί,
- Αναγνωρίζουν τις φυσιολογικές προϋποθέσεις επιπέδου υγείας τους/της κάθε συμμετέχοντα/-ουσας για την ασφαλή εφαρμογή των παραπάνω προπονητικών μεθόδων,
- Συζητούν για τα οφέλη των παραπάνω προπονητικών μεθόδων στη σωματική και ψυχική υγεία.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Κυκλική προπόνηση / Διαλειμματική προπόνηση / Αμειβόμενο διάλειμμα / Ιμάντες / HIIT / Tabata / CrossFit.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα
Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενότητων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
2	ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
3	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (ΕΙΔΗ ΑΣΚΗΣΗΣ)
4	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
5	ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
6	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
7	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Κείμενο αναφοράς

2.3.Δ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο αυτή η μορφή προπόνησης συμβάλλει στη βελτίωση του καρδιαγγειακού και μυϊκού συστήματος, καθώς και στην αύξηση της κινητικότητας, της ισορροπίας και του συντονισμού. Επιπλέον, εξετάζονται οι παράγοντες που επηρεάζουν την κυκλική προπόνηση, όπως η ένταση της άσκησης, η διάρκεια κάθε κύκλου, ο αριθμός των κύκλων, το είδος των ασκήσεων, οι περίοδοι ανάπαυσης και η σειρά των ασκήσεων. Διερευνώνται, επίσης, διάφοροι τύποι κυκλικής προπόνησης που προσαρμόζονται στους διαφορετικούς στόχους των ασκουμένων. Για παράδειγμα, ένα πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης για απώλεια βάρους επικεντρώνεται σε αερόβιες ασκήσεις, ενώ ένα πρόγραμμα για αύξηση της μυϊκής μάζας μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις δύναμης και αντοχής.

Κατά τη διάρκεια αυτού του μαθήματος, εξετάζεται προσεκτικά ο σχεδιασμός και η εφαρμογή των προγραμμάτων κυκλικής προπόνησης που είναι προσαρμοσμένα στις ατομικές ανάγκες και τους στόχους. Με αυτόν τον τρόπο, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατακτούν τη γνώση και τις δεξιότητες για να βελτιώσουν τους παράγοντες της φυσικής κατάστασης μέσα από τα κατάλληλα προγράμματα κυκλικής προπόνησης.

2.3.Δ.2 | ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εστιάζουν την προσοχή τους στην αναλυτική παρουσίαση των βιολογικών προσαρμογών που προκύπτουν από την κυκλική προπόνηση. Διδάσκονται τον τρόπο να αναγνωρίζουν τις θεμελιώδεις έννοιες που περιγράφουν τις αλλαγές στον οργανισμό λόγω της άσκησης, κατανοώντας πώς αυτές οι προσαρμογές ενισχύουν τη φυσική κατάσταση και τη γενικότερη υγεία. Διερευνούν τις συγκεκριμένες φυσιολογικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της κυκλικής προ-

πόνησης, όπως η βελτίωση του καρδιαγγειακού και μυϊκού συστήματος, η αύξηση της αντοχής και η βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού. Επιπλέον, αναλύουν πώς παράγοντες, όπως η ένταση της άσκησης, η διάρκεια κάθε κύκλου, ο αριθμός των κύκλων, το είδος των ασκήσεων και οι περίοδοι ανάπαυσης, επηρεάζουν τις βιολογικές προσαρμογές. Η κατανόηση αυτών των παραγόντων βοηθά να σχεδιάζουν αποτελεσματικά και ασφαλή προγράμματα προπόνησης.

Μέσω αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν μια ολοκληρωμένη εικόνα των βιολογικών προσαρμογών που προκαλεί η κυκλική προπόνηση, κατακτώντας τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για την εφαρμογή αυτής της μορφής προπόνησης με γνώμονα τη μεγιστοποίηση των οφελών για τους ασκούμενους. Ο απώτερος στόχος της ενότητας είναι η σε βάθος κατανόηση των βιολογικών προσαρμογών που επιφέρει η κυκλική προπόνηση και η παροχή των απαραίτητων γνώσεων και δεξιοτήτων, ώστε να είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προπονητικά προγράμματα κυκλικής προπόνησης που επιτυγχάνουν συγκεκριμένες βιολογικές προσαρμογές.

2.3.Δ.3 | ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (ΕΙΔΗ ΑΣΚΗΣΗΣ)

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εστιάζουν την προσοχή τους στην παρουσίαση και ανάλυση των πρακτικών μορφών και ειδών άσκησης που περιλαμβάνει η κυκλική προπόνηση, καθώς και των στοιχείων της επιβάρυνσης. Διδάσκονται τα είδη και τους τρόπους εφαρμογής της κυκλικής προπόνησης, συνοδευόμενα από συγκεκριμένα παραδείγματα που τους επιτρέπουν να κατανοήσουν πλήρως τη θεωρία και την πρακτική εφαρμογή της. Γνωρίζουν τον τρόπο σχεδίασης και εφαρμογής προγραμμάτων κυκλικής προπόνησης για τη βελτίωση της δύναμης, τα οποία περιλαμβάνουν ασκήσεις ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος ή με εξωτερική επιβάρυνση, όπως ιμάντες, λάστιχα ή αλτήρες. Επισημαίνεται ότι η δομή αυτών των προγραμμάτων περιλαμβάνει την επιλογή και την κατανομή των σταθμών άσκησης (συνήθως 8-12 σταθμοί), τον καθορισμό των επαναλήψεων (10-15 επαναλήψεις ανά σταθμό), την οργάνωση των κύκλων προπόνησης (συνήθως 5 κύκλοι συνολικά) και τον προγραμματισμό των διαλειμμάτων (συνήθως διάλειμμα που αντιστοιχεί στο ένα τρίτο της συνολικής διάρκειας του κύκλου). Επιπλέον, αναλύεται η προσέγγιση της κυκλικής προπόνησης για τη βελτίωση της αντοχής. Σε αυτό το πλαίσιο, διδάσκονται τη χρήση ασκήσεων όπως τρέξιμο, σκοινάκι και ποδήλατο, την κατανομή των σταθμών άσκησης (συνήθως 6-8 σταθμοί), τον καθορισμό των επαναλήψεων ή της διάρκειας της κάθε άσκησης (10-15 επαναλήψεις ή ανάλογη διάρκεια), τη δομή των κύκλων προπόνησης (συνήθως 4 κύκλοι συνολικά) και τον προγραμματισμό των διαλειμμάτων (διάλειμμα ίσο με τη συνολική διάρκεια του κύκλου). Μέσα από αυτή την ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν βαθιά γνώση της δομής και της εφαρμογής της κυκλικής προπόνησης.

2.3.Δ.4 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εστιάζουν την προσοχή τους στη διαλειμματική προπόνηση, μια αποτελεσματική μέθοδο που μπορεί να βελτιώσει τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης. Τονίζεται ότι αυτή η μέθοδος περιλαμβάνει την εναλλαγή μεταξύ περιόδων δραστηριότητας υψηλής έντασης και περιόδων ανάπαυσης ή δραστηριότητας χαμηλότερης έντασης. Είναι μια δημοφιλής και αποδοτική τεχνική προπόνησης που χρησιμοποιείται τόσο για τη βελτίωση της απόδοσης σε διάφορα αθλήματα όσο και για την προαγωγή της υγείας. Κατά τη διάρκεια αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι διδάσκονται πώς να εφαρμόζουν διαλειμματική προπόνηση με συγκεκριμένα παραδείγματα που προσαρμόζονται σε διάφορους στόχους, ανάλογα με την προπονητική και βιολογική ηλικία των ασκουμένων. Γνωρίζουν τον τρόπο σχεδίασης ενός βασικού προγράμματος διαλειμματικής προπόνησης για αρχάριους/-ες, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει προθέρμανση, τρέξιμο σε μέτρια ένταση για ένα λεπτό, ακολουθούμενο από τρέξιμο σε χαμηλή ένταση για 2 λεπτά, επαναλαμβάνοντας τον κύκλο 5 φορές.

Επιπλέον, παρουσιάζεται η διάκριση μεταξύ διαλειμματικής και κυκλικής προπόνησης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τον τρόπο να διακρίνουν τη διαλειμματική προπόνηση, η οποία χαρακτηρίζεται από την εναλλαγή μεταξύ περιόδων δραστηριότητας υψηλής έντασης και περιόδων ανάπαυσης ή χαμηλότερης έντασης. Επιπλέον, κατανοούν τη διαφορά αυτής της μεθόδου από την κυκλική προπόνηση, η οποία περιλαμβάνει την εκτέλεση διαφορετικών ασκήσεων διαδοχικά, περνώντας από τη μία στην άλλη σε κυκλική φορά, μέσα σε καθορισμένη χρονική διάρκεια.

2.3.Δ.5 | ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν τις βιολογικές προσαρμογές που προκύπτουν από τη διαλειμματική προπόνηση. Η διαλειμματική μέθοδος προπόνησης χαρακτηρίζεται από τη σχεδιασμένη εναλλαγή των φάσεων επιβάρυνσης και αποκατάστασης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται το «αμειβόμενο» διάλειμμα, το οποίο δεν είναι πλήρες διάλειμμα και διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στις βιολογικές προσαρμογές της διαλειμματικής προπόνησης. Επισημαίνεται ότι κατά τη διάρκεια της επιβάρυνσης, η καρδιακή πίεση αυξάνεται, προκαλώντας υπερτροφία του καρδιακού μυός. Αντίθετα, στη διάρκεια του αμειβόμενου διαλείμματος, οι συνθήκες διευρύνουν τις κοιλίες της καρδιάς, αυξάνοντας τον όγκο παλμού.

Επιπλέον, εξετάζεται ο τρόπος με τον οποίο το αμειβόμενο διάλειμμα συμβάλλει στην ταχεία απομάκρυνση του γαλακτικού οξέος. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη σημασία της απομάκρυνσης του γαλακτικού οξέος και της κρισιμότητάς της για την αποφυγή της κόπωσης και την αποκατάσταση των μυών. Διδάσκονται ότι το γαλακτικό οξύ, το οποίο παράγεται κατά τη διάρκεια έντονης άσκησης, μπορεί να συσσωρευτεί στους μύς, προκαλώντας πόνο και μειωμένη απόδοση. Επιπλέον, αποκτούν γνώσεις σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο μέσω του αμειβόμενου διαλείμματος, η ροή

του αίματος παραμένει αυξημένη, προάγοντας την απομάκρυνση του γαλακτικού οξέος από τους μυς και τη μεταφορά του στο ήπαρ, όπου μετατρέπεται ξανά σε ενέργεια. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη σημασία αυτών των βιολογικών προσαρμογών, οι οποίες αποτελούν σημαντικά θέματα της διαλειμματικής προπόνησης και θα αναλυθούν λεπτομερώς στη συγκεκριμένη υποενότητα.

2.3.Δ.6 | ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν τις βιολογικές προσαρμογές που προκύπτουν από τη διαλειμματική προπόνηση. Η διαλειμματική μέθοδος προπόνησης χαρακτηρίζεται από τη σχεδιασμένη εναλλαγή των φάσεων επιβάρυνσης και αποκατάστασης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται το «αμειβόμενο» διάλειμμα, το οποίο δεν είναι πλήρες διάλειμμα και διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στις βιολογικές προσαρμογές της διαλειμματικής προπόνησης. Μαθαίνουν ότι κατά τη διάρκεια της φάσης επιβάρυνσης, η καρδιακή πίεση αυξάνεται, προκαλώντας υπερτροφία του καρδιακού μυός. Αντίθετα, στη φάση του αμειβόμενου διαλείμματος, οι συνθήκες διευρύνουν τις κοιλίες της καρδιάς, αυξάνοντας τον όγκο παλμού.

Επιπλέον, εξετάζεται πώς το αμειβόμενο διάλειμμα συμβάλλει στην ταχεία απομάκρυνση του γαλακτικού οξέος. Κατανοούν ότι η απομάκρυνση του γαλακτικού οξέος είναι κρίσιμη για την αποφυγή της κόπωσης και την αποκατάσταση των μυών. Διδάσκονται ότι το γαλακτικό οξύ, το οποίο παράγεται κατά τη διάρκεια έντονης άσκησης, μπορεί να συσσωρευτεί στους μυς, προκαλώντας πόνο και μειωμένη απόδοση. Επίσης, αποκτούν γνώσεις σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο μέσω του αμειβόμενου διαλείμματος, η ροή του αίματος παραμένει αυξημένη, προάγοντας την απομάκρυνση του γαλακτικού οξέος από τους μυς και τη μεταφορά του στο ήπαρ, όπου μετατρέπεται ξανά σε ενέργεια. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη σημασία αυτών των βιολογικών προσαρμογών, οι οποίες αποτελούν σημαντικά θέματα της διαλειμματικής προπόνησης και αναλύονται λεπτομερώς στη συγκεκριμένη υποενότητα του μαθήματος.

2.3.Δ.7 | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Η συγκεκριμένη υποενότητα επικεντρώνεται στην αξιολόγηση και την ασφαλή εφαρμογή της κυκλικής και διαλειμματικής προπόνησης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τις βασικές αρχές και τις μεθόδους για την αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων των ατόμων που προπονούν, χρησιμοποιώντας έγκυρες και αξιόπιστες τεχνικές. Αυτές οι τεχνικές περιλαμβάνουν την αξιολόγηση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, της μυϊκής δύναμης, της κινητικότητας και άλλων σημαντικών παραμέτρων φυσικής κατάστασης. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην κατανόηση των κινδύνων που ενέχονται στη διαδικασία της προπόνησης και στον τρόπο πρόληψης των τραυματισμών.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τα σημάδια «υπερπροπόνησης» και να εφαρμόζουν στρατηγικές για την αποφυγή τους, εξασφαλίζοντας έτσι

την ασφάλεια και την ευεξία των ασκουμένων. Μαθαίνουν πώς να τροποποιούν τις παραμέτρους της έντασης, της διάρκειας και της συχνότητας των ασκήσεων, προκειμένου να ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες απαιτήσεις διαφορετικών πληθυσμιακών ομάδων, συμπεριλαμβανομένων των αρχαρίων, των προχωρημένων αθλητών και των ΑμεΑ. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναπτύσσουν δεξιότητες για την παρακολούθηση και την αξιολόγηση της προόδου των ασκουμένων, χρησιμοποιώντας σύγχρονα εργαλεία και μεθόδους αξιολόγησης. Αυτή η ενότητα τους εξοπλίζει με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να διασφαλίσουν την αποτελεσματικότητα και την ασφάλεια των προπονητικών τους προγραμμάτων, επιτρέποντάς τους να επιτύχουν τα βέλτιστα αποτελέσματα για τους/τις ασκούμενους/-ές τους.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Scholich, M. (1989). *Κυκλική προπόνηση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Curevich, I. (1993). *Φυσική κατάσταση με κυκλική προπόνηση* (μτφρ. Θ. Αλεξίου). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
3. 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. Baechle, T. R. (2009). *Βασικές αρχές της προπόνησης με αντίσταση* (2η έκδοση). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
2. Bompa, T. O. & Buzzichelli, C. A. (2019). *Περιοδικότητα: Θεωρία και μεθοδολογία της προπόνησης*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

2.4 • ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄

2.4.A • ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΚΑΙ ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να λάβουν τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις προκειμένου να εφαρμόσουν προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα σε πληθυσμούς με ειδικά χαρακτηριστικά. Συγκεκριμένα, αναλύονται μορφές άσκησης κατάλληλες για παθήσεις και καταστάσεις όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, διάφορες μορφές αναπηρίας, καθώς και η τρίτη ηλικία. Σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις θα πρέπει ο/η εκπαιδευτής/-τρια να εφαρμόσει ειδικά περιεχόμενα άσκησης, παραμετροποιημένα στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που προκύπτουν από τις παραπάνω παθήσεις ή καταστάσεις, βασιζόμενος/η σε ιατρικές οδηγίες και συστάσεις. Επιπλέον, η πρόληψη των παραπάνω παθήσεων ή καταστάσεων και για τους/τις υγιείς, μέσα από την εφαρμογή ειδικών περιεχομένων άσκησης, κρίνεται απαραίτητη για τη βελτίωση των επιπέδων υγείας του πληθυσμού γενικότερα, γεγονός που θα έχει θετικό αντίκτυπο, και σε ατομικό και σε κοινωνικό επίπεδο.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναγνωρίζουν τις αιτίες της παχυσαρκίας και τα συμπτώματα από τα οποία χαρακτηρίζεται,
- Εφαρμόζουν τις κατάλληλες μορφές άσκησης για τη μείωση του σωματικού βάρους,
- Αναγνωρίζουν τις αιτίες των συχνών καρδιαγγειακών, αναπνευστικών και μεταβολικών νοσημάτων και τα συμπτώματα από τα οποία χαρακτηρίζονται,
- Εφαρμόζουν τις κατάλληλες μορφές άσκησης για άτομα που πάσχουν συνήθως από καρδιαγγειακά, αναπνευστικά και μεταβολικά νοσήματα βασιζόμενοι/-ες απαραίτητα σε ιατρικές οδηγίες και συστάσεις,
- Αναγνωρίζουν τις αιτίες των συχνών μυοσκελετικών νοσημάτων και τα συμπτώματα από τα οποία χαρακτηρίζονται,
- Εφαρμόζουν τις κατάλληλες μορφές άσκησης για άτομα που πάσχουν συνήθως από μυοσκελετικά νοσήματα βασιζόμενοι/-ες απαραίτητα σε ιατρικές οδηγίες και συστάσεις,
- Αναγνωρίζουν τα ιδιαίτερα βιολογικά χαρακτηριστικά της εγκυμοσύνης,
- Εφαρμόζουν τις κατάλληλες μορφές άσκησης για εγκύους βασιζόμενοι/-ες απαραίτητα σε ιατρικές οδηγίες και συστάσεις,
- Αναγνωρίζουν τα ιδιαίτερα βιολογικά χαρακτηριστικά της γήρανσης και τα συμπτώματα από τα οποία χαρακτηρίζονται,

- Εφαρμόζουν τις κατάλληλες μορφές άσκησης για ηλικιωμένους/-ες βασιζόμενοι/-ες απαραίτητα σε ιατρικές οδηγίες και συστάσεις,
- Συζητούν για τα οφέλη της άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Προσαρμοσμένη άσκηση / Εγκυμοσύνη / Αναπηρία / Ασθενείς με χρόνια νόσο / Άτομα με καρδιαγγειακές παθήσεις / Διαβήτης / Παχυσαρκία.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (6), Σύνολο (8).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΑΣΚΗΣΗ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ
2	ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
3	ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ
4	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ
5	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ
6	ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Κείμενο αναφοράς

2.4.A.1 | ΑΣΚΗΣΗ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Η παρούσα μαθησιακή υποενότητα παρέχει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τις βασικές γνώσεις για την κατανόηση της λειτουργίας των οργανικών συστημάτων και μια εκτίμηση του ρόλου της σωματικής δραστηριότητας στη διατήρηση της υγείας και την πρόληψη χρόνιων ασθενειών. Καλύπτει, επίσης, βασικές προσεγγίσεις για τη μέτρηση της σωματικής δραστηριότητας και της υγείας. Τονίζεται ότι η σωματική δραστηριότητα αποτελεί ένα από τα πιο αποτελεσματικά εργαλεία για τη βελτίωση της υγείας ατόμων με συννοσηρότητες. Συμβάλλει στη βελτίωση των κλινικών συμπτωμάτων σε πολλές χρόνιες παθήσεις, όπως ο διαβήτης τύπου 2, και σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματική με τα φάρμακα, όπως στην υπέρταση, το εγκεφαλικό και την ήπια έως μέτρια κατάθλιψη. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τα κύρια θέματα που σχετίζονται με την αξιολόγηση στις επιστήμες αθλητισμού και άσκησης, συμπεριλαμβανομένου του ερευνητικού σχεδιασμού, και αποκτούν εμπειρία στη συλλογή δεδομένων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, λαμβάνοντας υπόψη κάποια κλινική εικόνα μέσω κάποιων αξιολογήσεων, τροποποιούν τον σχεδιασμό των προπονητικών προγραμμάτων άσκησης ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες και παθολογίες που παρουσιάζουν οι ειδικοί πληθυσμοί οι οποίοι θα ασκηθούν.

Μέσω κατάλληλων εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως η εμπλουτισμένη εισήγηση με παρουσίαση PowerPoint, προβολή βίντεο και παραδειγμάτων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να κατανοήσουν τον ρόλο της φυσικής δραστηριότητας στην πρόληψη ή/και τη θεραπεία κοινών χρόνιων παθήσεων, τον ορισμό της σωματικής δραστηριότητας, τη μέτρησή της και τις συστάσεις και τη σχέση μεταξύ του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας και της υγείας. Τέλος, αναπτύσσεται μέσω παραδειγμάτων η κατανόηση σχεδιασμού προπονητικών προγραμμάτων στα οποία λαμβάνονται υπόψη οι οργανικές δυσλειτουργίες ορισμένων ειδικών πληθυσμών.

2.4.A.2 | ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να γνωρίσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες την αιτιολογία και τις επιπτώσεις της παχυσαρκίας και πώς η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο πρόληψης ή ως μέσο θεραπείας της πάθησης. Η παχυσαρκία είναι μια πολύπλοκη και πολυπαραγοντική ιατρική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από υπερβολική συσσώρευση σωματικού λίπους, το οποίο μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία. Τονίζεται ο κρίσιμος ρόλος της άσκησης στην πρόληψη και τη διαχείριση της παχυσαρκίας, μιας σύνθετης κατάστασης που χαρακτηρίζεται από υπερβολικό σωματικό λίπος, και στη βελτίωση της συνολικής υγείας. Επισημαίνεται η σημασία της άσκησης στη διατήρηση της υγείας και ευεξίας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ποιοι είναι οι παράγοντες που ρυθμίζουν τον μεταβολισμό, κατά τη διάρκεια της άσκησης και κατά την ηρεμία, και συνδέουν τις σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις με την πράξη, δηλαδή τη σωματική άσκηση στο πλαίσιο της πρόληψης και της δημιουργίας ενός εξειδικευμένου προγράμματος άσκησης για τα παχύσαρκα άτομα. Για την ενεργοποίηση των εκπαιδευομένων και τη συμμετοχή τους, κατάλληλη εκπαιδευτική τεχνική αποτελεί η εμπλουτισμένη εισήγηση.

Πιο συγκεκριμένα, με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν αποτελεσματικά τις γνώσεις τους για την υλοποίηση ενός προγράμματος άσκησης με στόχο τον περιορισμό της παχυσαρκίας. Το πρόγραμμα αυτό θα είναι προσαρμοσμένο στις συγκεκριμένες ανάγκες του ασθενούς, περιλαμβάνοντας ποικιλία δραστηριοτήτων, ενώ θα συνδυάζεται με διατροφική υποστήριξη για την επίτευξη των βέλτιστων αποτελεσμάτων.

2.4.A.3 | ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Η παρούσα μαθησιακή υποενότητα έχει σχεδιαστεί για να παράσχει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες το γνωστικό υπόβαθρο ώστε να δημιουργούν, να αξιολογούν, να τροποποιούν και να βελτιστοποιούν προγράμματα άσκησης, λαμβάνοντας υπόψη συνοδά νοσήματα ατόμων με χρόνιες παθήσεις. Εξετάζει την παθοφυσιολογία, την πρόληψη και τη θεραπεία των χρόνιων παθήσεων, καθώς και τα οφέλη που προκύπτουν για την υγεία από την άσκηση και τη σωματική δραστηριότητα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διερευνούν τις αντενδείξεις και τις συγκεκριμένες ανάγκες άσκησης

ατόμων με διαφορετικές παθοφυσιολογίες και πολυπαραγοντικές νόσους. Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εκπαιδεύονται στο να είναι ικανοί/-ες να προσδιορίζουν έναν κατάλληλο, ασφαλή και αποτελεσματικό προσυμπτωματικό έλεγχο και αξιολόγηση των ασθενών πριν προτείνουν το προπονητικό πρωτόκολλο.

Χρησιμοποιώντας έναν συνδυασμό διαλέξεων με τη χρήση μέσων όπως το PowerPoint και πρακτικών περιπτωσιολογικών μελετών, παρέχεται η δυνατότητα στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους πάνω στον τομέα της ανθρώπινης ανάπτυξης κι απόδοσης, ώστε να είναι σε θέση να σχεδιάσουν ένα εξατομικευμένο προπονητικό πρόγραμμα άσκησης σε άτομα τα οποία πάσχουν από χρόνιες νόσους, όπως καρκίνο, διαβήτη, καρδιαγγειακά νοσήματα, για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τον αντίκτυπο του σύγχρονου τρόπου ζωής στους παράγοντες κινδύνου για χρόνιες ασθένειες και τον ρόλο της άσκησης στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών για τη διευκόλυνση του υγιούς ενεργού τρόπου ζωής.

2.4.A.4 | ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η παρούσα μαθησιακή ενότητα στοχεύει στην παροχή των απαραίτητων γνώσεων και δεξιοτήτων για την καθοδήγηση ηλικιωμένων σε προγράμματα άσκησης, με στόχο την προαγωγή της υγείας και της ευεξίας τους. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ασφαλή και αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ανάγκες της τρίτης ηλικίας. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη σημασία της άσκησης για την ψυχική και σωματική υγεία των ηλικιωμένων, βοηθώντας στη διατήρηση της κινητικότητας και της ευεξίας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενισχύουν τις ικανότητές τους στην προσαρμογή ασκήσεων και στην αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης των ηλικιωμένων. Έτσι, προάγεται η κατανόηση της σημασίας της άσκησης στην τρίτη ηλικία, η ανάπτυξη ικανοτήτων προσαρμογής ασκήσεων για ηλικιωμένους και η ενίσχυση των ικανοτήτων παρακολούθησης και αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης των ηλικιωμένων.

Η άσκηση στην τρίτη ηλικία είναι κρίσιμη για την αντιμετώπιση της φυσικής εκφύλισης που προκύπτει με την πάροδο των ετών, βελτιώνοντας την καρδιαγγειακή υγεία, την ισορροπία, τη μυϊκή δύναμη και την ψυχική ευεξία, ενώ συμβάλλει στην πρόληψη πτώσεων και στη συνολική βελτίωση της ποιότητας ζωής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με ασκήσεις ενδυνάμωσης, αερόβιας άσκησης χαμηλής έντασης, αλλά και εναλλακτικές μορφές άσκησης, όπως ο χορός και το Tai Chi. Τέλος, διδάσκονται τις βασικές αρχές και τις στάσεις που εφαρμόζονται σε αυτές τις μεθόδους, καθώς και τη μεθοδολογία εφαρμογής ενός ολοκληρωμένου προγράμματος ενδυνάμωσης και ανάπτυξης της αερόβιας ικανότητας.

2.4.A.5 | ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Αυτή η μαθησιακή ενότητα στοχεύει να εξοπλίσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για την ένταξη ατόμων με αναπηρίες στον αθλητισμό. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ανάγκες ατόμων με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και αναπηρίες. Μέσω πρακτικών παραδειγμάτων, αναλύονται οι βασικές αρχές ενός προπονητικού πρωτοκόλλου, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες των ατόμων με αναπηρία στο αθλητικό περιβάλλον. Παράλληλα, εξετάζονται κοινωνιολογικά ζητήματα που αφορούν τη συμπερίληψη και την επίδραση της κοινωνίας στην πρόσβαση στον αθλητισμό για άτομα με αναπηρίες.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενισχύουν την ικανότητά τους να εφαρμόζουν μοντέλα και θεωρίες συμπερίληψης και να σχεδιάζουν προσαρμοσμένα προγράμματα άσκησης, εστιάζοντας στις ανάγκες των ασκουμένων. Εκπαιδευτικές τεχνικές, όπως παρουσιάσεις, βίντεο και παραδείγματα, βοηθούν στη διεύρυνση των γνώσεών τους και στην ανάπτυξη στρατηγικών δέσμευσης των ατόμων με αναπηρίες στον αθλητισμό. Η εισαγωγή των εκπαιδευομένων σε ασκήσεις για άτομα με κινητικές αναπηρίες (ασκήσεις με καρέκλα), ασκήσεις σε νερό (Aqua Fitness) και προγράμματα ενδυνάμωσης με αντιστάσεις, παρέχει πρακτικές δεξιότητες. Επιπλέον, εξετάζονται μορφές άσκησης, όπως η γιόγκα και το pilates, που είναι δημοφιλείς στους πληθυσμούς αυτούς, προσφέροντας ευκαιρίες για ευεξία και υγεία.

2.4.A.6 | ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Η παρούσα μαθησιακή υποενότητα αποσκοπεί στο να εξοπλίσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να καθοδηγούν με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα τις εγκύους σε προγράμματα άσκησης. Η άσκηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι ένα κρίσιμο θέμα που αφορά τόσο την ευεξία όσο και την υγεία της μητέρας και του αναπτυσσόμενου εμβρύου. Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα τονίζονται οι φυσιολογικές και ανατομικές αλλαγές κατά την εγκυμοσύνη. Στόχος είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίζουν τα οφέλη αλλά και τους κινδύνους της άσκησης κατά τη διάρκειά της, καθώς και να αναπτύσσουν προγράμματα άσκησης που είναι ασφαλή και αποτελεσματικά για τις εγκύους. Αναλυτικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να σχεδιάζουν προγράμματα ενδυνάμωσης, όπως ασκήσεις ενδυνάμωσης των κάτω άκρων με το βάρος των ασκουμένων (απλά καθίσματα), ασκήσεις για την ενδυνάμωση των μυών της πυελικής μοίρας και ορθοσωμικές ασκήσεις για τη στήριξη και αποσυμφόρηση της σπονδυλικής στήλης, καθώς και προγράμματα άσκησης, όπως είναι η Γιόγκα και το pilates, οι οποίες αποτελούν πολύ δημοφιλείς μορφές άσκησης στις συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες (εκτενείς πληροφορίες για τη Γιόγκα και το pilates οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα λάβουν στις αντίστοιχες μαθησιακές υποενότητες).

Πιο συγκεκριμένα, για την ενεργοποίηση των εκπαιδευομένων και τη συμμετοχή τους, κατάλληλες εκπαιδευτικές τεχνικές αποτελούν η εμπλουτισμένη εισήγηση με παρουσίαση PowerPoint, καθώς και η προβολή βίντεο και παραδειγμάτων. Στόχος είναι η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και των δεξιοτήτων που απαιτούνται για τη σωστή καθοδήγηση των εγκύων στην άσκηση. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες σχεδιάζουν και εφαρμόζουν ασφαλή και αποτελεσματικά προγράμματα που ενισχύουν την υγεία και την ευεξία των εγκύων, προετοιμάζοντας τις μητέρες για έναν υγιή τοκετό και τη μεταγεννητική περίοδο.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Brill, A. P. (2006). *Σωστή άσκηση στην τρίτη ηλικία: Προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής* (μτφρ. Α. Υψηλάντη & Α. Ζηκούλη). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Beneka, A., Malliou, P., Pafis, G., Malliou, V. & Koutra, C. (2015). *Θεραπευτική άσκηση* [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε από: <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/372>

Συμπληρωματικές

1. Fitzgerald, H. (ed.). (2008). *Disability and Youth Sport*. London: Routledge.
2. Τοκμακίδης, Σ. Π. (2003). *Άσκηση και χρόνιες παθήσεις*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

2.4.B • ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ: ΓΙΟΓΚΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στη φιλοσοφία και τα οφέλη της γιόγκα. Στη συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνεται η ανάλυση των βασικών αρχών της μεθόδου, με τη χρήση της συγκεκριμένης αναπνοής και η εκμάθηση και εκτέλεση όλων των ασκήσεων. Επίσης, σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι ο σχεδιασμός μαθήματος και η προσαρμογή της μεθόδου σε ειδικούς πληθυσμούς.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράψουν την ορθή τεχνική που σχετίζεται με την εκτέλεση ασκήσεων γιόγκα,

- Αναγνωρίζουν την επίσημη ορολογία (λεξικό) των ασκήσεων και την αντίστοιχη μετάφραση τους στην ελληνική γλώσσα,
- Εφαρμόζουν τις αρχές του γιόγκα στην προπονητική των αθλητικών κινήσεων,
- Προβαίνουν σε κινησιολογική ανάλυση ποικίλων αθλητικών κινήσεων,
- Χρησιμοποιούν ορθή και ασφαλή τεχνική κατά την εκτέλεση των αθλητικών κινήσεων γιόγκα,
- Ακολουθούν συγκεκριμένα κριτήρια αξιολόγησης της τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων γιόγκα,
- Βελτιώνουν την τεχνική εκτέλεσης των ασκήσεων των αθλουμένων-ασκουμένων τους (προς βελτίωση της απόδοσης και της αποφυγής τραυματισμών).
- Παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον προπόνησης στο οποίο μπορεί να εφαρμοστεί πρόγραμμα φυσικής κατάστασης,
- Αναζητούν τη γνώση που προέρχεται από επιστημονικές μελέτες και τις σύγχρονες αθλητικές τάσεις,
- Διαχειρίζονται ικανά όλο τον διαθέσιμο εξοπλισμό για τη δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων γιόγκα για διαφορετικές ηλικίες και προπονητικά επίπεδα.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Αναπνοή / Κινησιολογική ανάλυση / Τεχνική / Χαλάρωση / Αυτεπίγνωση / Διαλογισμός / Αυτοσυγκέντρωση / Στάση / Θετική σκέψη / Ευθυγράμμιση.

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	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΓΙΟΓΚΑ, ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ
2	ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ, ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ, ΑΝΑΠΝΟΕΣ
3	ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ
4	ΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ, ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΓΙΟΓΚΑ
5	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
6	ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ: AERIAL ΓΙΟΓΚΑ, SUP ΓΙΟΓΚΑ κ.ά.
7	ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ

Κείμενο αναφοράς

2.4.B.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΓΙΟΓΚΑ, ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Η συγκεκριμένη υποενότητα έχει ως βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στα παραδοσιακά κείμενα στα οποία στηρίζεται η φιλοσοφία της γιόγκα και

τους μεγάλους δασκάλους. Στην υποεπνότητα αυτή γίνεται ιστορική αναδρομή και περιγραφή της εμφάνισης της γιόγκα, καθώς και της εμφάνισης και επικράτησής της στον δυτικό πολιτισμό. Συγκεκριμένα, περιγράφονται οι βασικοί στόχοι της φιλοσοφίας με έμφαση στη θετική σκέψη και τη χαλάρωση ως το όχημα που μας μεταφέρει στο υποσυνείδητο και γίνεται περιγραφή των μεθόδων και των προχωρημένων εφαρμογών. Γίνεται αναφορά στους τρόπους και τις τεχνικές που μπορεί η γιόγκα να ενισχύσει την αυτεπίγνωση, αναπτύσσοντας τη διαίσθηση και την ενόραση. Στην παρούσα υποεπνότητα, οι εκπαιδευόμενοι, έρχονται σε επαφή με έννοιες που σχετίζονται με τη γιόγκα όπως ο σκοπός της ζωής, η σχέση του ανθρώπου με τον Θεό, τα εμπόδια στην πνευματική εξέλιξη, την πνευματική προσπάθεια κ.ά. Μέσα από αυτές τις αναζητήσεις οι εκπαιδευόμενοι, ενημερώνονται σχετικά με την έννοια του διαλογισμού και τη σύνδεσή της με τη φιλοσοφία της γιόγκα, ενώ τέλος, περιγράφεται η ανάπτυξη και η εφαρμογή της γιόγκα σήμερα.

Ολοκληρώνοντας την υποεπνότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αντιληφθούν τις ρίζες και την εξέλιξη της γιόγκα ανά τα χρόνια, καθώς και την εφαρμογή της στον δυτικό πολιτισμό και τη σημερινή πραγματικότητα.

2.4.B.2 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ, ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ, ΑΝΑΠΝΟΕΣ

Η συγκεκριμένη υποεπνότητα έχει ως βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στην ανάλυση των βασικών αρχών της γιόγκα με σκοπό τη βελτίωση της σωματικής, νοητικής, ψυχικής και πνευματικής κατάστασης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με τις πέντε βασικές αρχές που αναφέρονται στη σωματική άσκηση, την αναπνοή, τη χαλάρωση, τη διατροφή και τη θετική σκέψη, την αυτοσυγκέντρωση και τον διαλογισμό. Στην υποεπνότητα, αναλύονται και μελετώνται όροι και τεχνικές ελέγχου των αισθήσεων για την εφαρμογή του διαλογισμού. Ακόμη, περιλαμβάνεται η ανάλυση τεχνικών σχετικά με βασικές αναπνοές, μούντρα και μάντρα. Πιο συγκεκριμένα, γίνεται περιγραφή της μεθόδου εφαρμογής της αναπνοής στην εκτέλεση ασκήσεων γιόγκα και εφαρμογή των τριών τύπων αναπνοής, τη θωρακική, την πλευρική και τη διαφραγματική. Στη συνέχεια, περιγράφονται τα Γιόγκα Σούτρας του Πατάντζαλι που επικεντρώνονται στα ακόλουθα πέντε νιγιάμα: Σάουτσα (καθαρότητα), Σαντόσα (αυτάρκεια, ικανοποίηση), Τάπας (αυτοπειθαρχία), Σβαντυάια (μελέτη, αυτοεξέταση), Ισβάρα Πρανιντάνα (αφοσίωση, ανιδιοτέλεια). Επίσης αναλύονται τα οκτώ βήματα της γιόγκα, τα Γιάμα (Yama), Νιγιάμα (Niyama), Ασάνα (Asana), Πραναγιάμα (Pranayama), Πρατυαχάρα (Pratyahara), Ντάρανα (Dharana), Ντυάνα (Dhyana) και Σαμάντι (Samadhi).

Ολοκληρώνοντας την υποεπνότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τα γνωστικά εφόδια για την εφαρμογή των βασικών αρχών που βασίζονται στη φιλοσοφία της γιόγκα, που στοχεύει στη γνώση και στην ενθάρρυνση των εκπαιδευομένων να ασχοληθούν με τη συγκεκριμένη μέθοδο άσκησης.

2.4.B.3 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ

Η συγκεκριμένη υποενοότητα έχει ως βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στην ανάλυση των βασικών στάσεων της γιόγκα. Στην υποενοότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ανακαλύπτουν και μαθαίνουν να εκτελούν τις διαφορετικές κατηγορίες των στάσεων, με έμφαση στις βασικές στάσεις και τις παραλλαγές τους, διαχωρίζοντας τις στάσεις σε δυναμικές και στατικές. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν τα αναλυτικά βήματα εφαρμογής που ακολουθούνται για την ευκολότερη εκμάθηση της κάθε στάσης, ενώ παράλληλα εστιάζουν την προσοχή τους στην ακρίβεια του τρόπου εκτέλεσης των στάσεων, με έμφαση στους κανόνες ασφάλειας και τις αρχές ποιότητας εκτέλεσης, ώστε να μπορούν να τις διδάξουν με ασφάλεια και ο ασκούμενος να αποκομίσει τα μέγιστα οφέλη και αποτελέσματα. Συγκεκριμένα, στην υποενοότητα, περιγράφεται για κάθε στάση, η πλήρης περιγραφή της, ποιοι μύες διατείνονται, ποιοι μύες βρίσκονται σε σύσπαση, το σωστό στήσιμο της σπονδυλικής στήλης, το σωστό στήσιμο όλων των αρθρώσεων, την επίδραση της πέρα από μυϊκό και ερειστικό σε πεπτικό, νευρικό, ενδοκρινικό, αναπνευστικό, κυκλοφορικό και αναπαραγωγικό σύστημα. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν τις αρχές ευθυγράμμισης, δηλαδή τους τρόπους εντοπισμού των σφαλμάτων ευθυγράμμισης, καθώς και τους τρόπους διόρθωσης (assisting and adjusting) για τις βασικές στάσεις.

Ολοκληρώνοντας την υποενοότητα, οι εκπαιδευόμενοι θα αποκτήσουν τις γνώσεις των βασικών στάσεων της γιόγκα, καθώς και τα απαραίτητα εφόδια για την ασφαλή και αποτελεσματική εφαρμογή τους.

2.4.B.4 | ΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ, ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΓΙΟΓΚΑ

Η συγκεκριμένη υποενοότητα έχει ως βασικό σκοπό την ανάλυση των στάσεων για προχωρημένους. Πιο συγκεκριμένα, γίνεται παρουσίαση και περιγραφή των στάσεων για προχωρημένους και των παραλλαγών τους, με τα αναλυτικά βήματα εφαρμογής που ακολουθούνται. Αναλυτικότερα, σκοπός της ενότητας είναι η περιγραφή των αναλυτικών βημάτων και η μεθοδολογία εφαρμογής που ακολουθείται για την ευκολότερη εκμάθηση της κάθε στάσης, ενώ παράλληλα περιγράφεται με ακρίβεια ο τρόπος εκτέλεσης των στάσεων, ώστε να γίνονται με ασφάλεια και ο ασκούμενος να αποκομίσει τα μέγιστα οφέλη και αποτελέσματα. Για να επιτευχθούν οι παραπάνω στόχοι της υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν και εξασκούνται στην περιγραφή της κάθε στάσης, στην πλήρη περιγραφή της, ποιοι μύες διατείνονται, ποιοι μύες βρίσκονται σε σύσπαση, το σωστό στήσιμο της σπονδυλικής στήλης, το σωστό στήσιμο όλων των αρθρώσεων και την επίδραση της πέρα από μυϊκό και ερειστικό σε πεπτικό, νευρικό, ενδοκρινικό, αναπνευστικό, κυκλοφορικό και αναπαραγωγικό σύστημα. Τέλος οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν τις αρχές ευθυγράμμισης, δηλαδή τους τρόπους εντοπισμού των σφαλμάτων ευθυγράμμισης, καθώς και τους τρόπους διόρθωσης (assisting and adjusting) κατά την εκτέλεση των προχωρημένων στάσεων.

Ολοκληρώνοντας την υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι θα αποκτήσουν τη γνώση των προχωρημένων στάσεων (ασάνα), καθώς και των παραλλαγών τους, καθώς και τα απαραίτητα εφόδια για την ασφαλή και αποτελεσματική εφαρμογή τους.

2.4.B.5 | ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Η συγκεκριμένη υποεπάρκεια έχει ως βασικό σκοπό την ενημέρωση των εκπαιδευομένων σχετικά με τη μεθοδική διδασκαλία της γιόγκα. Συγκεκριμένα, παρέχονται συμβουλές, πληροφορίες σχετικά με το πλάνο, τη δομή, την οργάνωση των μαθημάτων, τη διδασκαλία και τον εξοπλισμό και την προσαρμογή του μαθήματος ανάλογα με το επίπεδο των ασκουμένων (αρχάριους/μέσους) και για εκπαιδευτές/-τριες που ξεκινούν τα πρώτα βήματα τους στον χώρο. Αναλυτικότερα, κατά τη διδασκαλία της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να δομούν ένα μάθημα γιόγκα, να εφαρμόζουν τις αρχές διδασκαλίας που διδάχθηκαν στις προηγούμενες υποεπάρκειες, να οργανώνουν τις ασκήσεις/στάσεις ανάλογα με τις απαιτήσεις του κάθε μαθήματος και των δυνατοτήτων και ιδιοσυγκρασιών των ασκουμένων, να εφαρμόζουν τις μεθόδους εντοπισμού και ελέγχου (διόρθωσης) της τεχνικής των ασκουμένων και να εξασκούνται στην ορθή χρήση της φωνής και του σώματος για μια αποτελεσματική διδασκαλία. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να εφαρμόζουν το σωστό εξοπλισμό ανάλογα με τις δυνατότητες, τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των ασκουμένων. Τέλος οι εκπαιδευόμενοι/-ες εκτελούν και προσπαθούν να εφαρμόζουν στη διδασκαλία ενός μαθήματος γιόγκα τη συμπεριφορά και την ηθική που αρμόζει σε έναν εκπαιδευτή γιόγκα, βάσει των αρχών της συγκεκριμένης φιλοσοφίας.

Ολοκληρώνοντας την υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μπορούν να δημιουργήσουν και να εφαρμόσουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα γιόγκα, με τη χρήση του σωστού εξοπλισμού.

2.4.B.6 | ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ: AERIAL ΓΙΟΓΚΑ, SUP ΓΙΟΓΚΑ κ.ά.

Η συγκεκριμένη υποεπάρκεια έχει ως βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευομένων σε γνωστές παραλλαγές της γιόγκα, όπως το aerial γιόγκα και το sup γιόγκα. Στην παρούσα υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν αρχικά την aerial γιόγκα ως ένα ολοκληρωμένο σύστημα εκγύμνασης, διασκέδασης και χαλάρωσης, με βάση τις κλασικές στάσεις και αναπνοές της γιόγκα, και τον τρόπο που εκτελούνται στον αέρα με τη βοήθεια μιας αιώρας, σε συνδυασμό με ακροβατικές κινήσεις. Αναλυτικότερα, πραγματοποιείται εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην aerial γιόγκα, με περιγραφή των βασικών αρχών και των στάσεων που μπορούν να εφαρμοστούν στη μέθοδο και αναφορά στη μεθοδολογία εφαρμογής ενός προγράμματος aerial γιόγκα και στον απαραίτητο εξοπλισμό. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εισάγονται στο sup γιόγκα (γιόγκα σε σανίδα), δίνοντας έμφαση στη συνδυαστική δυνατότητα της μεθόδου εφαρμογής της φιλοσοφίας και των στάσεων της γιόγκα, με τις ιδιότητες και τα οφέλη της άσκησης στο νερό. Αναλυτικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τις βασικές τεχνικές sup, με αναφορά

στις αρχές ασφάλειας, τον απαραίτητο εξοπλισμό, τον έλεγχο του καιρού για τη σωστή και ασφαλή εφαρμογή των προγραμμάτων και την αναζήτηση του σωστού θαλάσσιου χώρου, καθώς και την περιγραφή της γιόγκα σε σανίδα, με την εφαρμογή των βασικών asanas sur γιόγκα και αναφορά στη σωστή μεθοδολογία ενός προγράμματος sur γιόγκα.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευτές αποκτούν τη γνώση εφαρμογής βασικών προγραμμάτων aerial γιόγκα και γιόγκα σε σανίδα με ασφάλεια.

2.4.B.7 | ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα περιγράφει την προσαρμογή του ασκησιολογίου γιόγκα σε ειδικούς πληθυσμούς. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται στην τροποποίηση ασκήσεων γιόγκα για την εφαρμογή σε άτομα με μικρούς κινητικούς περιορισμούς, όπως ασκούμενους με αυχενικό σύνδρομο, προβλήματα στη μέση ή σε κάποιο μέλος του σώματος, σε πιο ειδικούς πληθυσμούς, με εφαρμογή σε μυοσκελετικά προβλήματα της σπονδυλικής στήλης και των άκρων, σε ασθενείς με νευρολογικά προβλήματα, σε δυσλειτουργίες του πυελικού εδάφους, σε εγκύους, νεφροπαθείς, καρκινοπαθείς, αλλά και σε παιδιά, σε αθλητές, σε άτομα τρίτης ηλικίας κ.ά. Αναλυτικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να εφαρμόζουν προσαρμοσμένες ασκήσεις γιόγκα και να τις χρησιμοποιούν ως αποτελεσματική και ασφαλή μέθοδο, π.χ. για την αύξηση της οσφυοπυελικής σταθεροποίησης, τη μείωση του πόνου και της αναπηρίας, τη βελτίωση της σωματικής κινητικότητας και τα προβλήματα ύπνου σε εγκύους με οσφυαλγία, αλλά και για την εφαρμογή σε προχωρημένους πληθυσμούς, όπως στους αθλητές και στα παιδιά. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται να εφαρμόζουν τα προσαρμοσμένα προγράμματα σε ασκήσεις στρώματος (mat), αλλά και χρησιμοποιώντας τον απαραίτητο μικρό και μεγάλο εξοπλισμό, μαθαίνουν να χρησιμοποιούν ορθή και ασφαλή τεχνική κατά την εκτέλεση των κινήσεων γιόγκα ανάλογα με την ιδιαιτερότητα του απευθυνόμενου πληθυσμού και να παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον προπόνησης. Επιπλέον, η συγκεκριμένη υποενότητα περιγράφει την πρακτική εξάσκηση και αξιολόγηση των εκπαιδευομένων στον σχεδιασμό και τη δημιουργία προγραμμάτων γιόγκα.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, δίνεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες εις βάθος γνώση της εφαρμογής των ασκήσεων και δεξιοτήτων γιόγκα, για να διδάξουν από πελάτες με περιορισμούς κίνησης έως πελάτες προχωρημένου επιπέδου.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Ματσούκα, Μ. & Νάνη, Σ. (2023). «Θεραπευτική άσκηση, αναψυχή και ποιότητα ζωής», στο: Ματσούκα, Ο. & Νάνη, Σ. (επιμ.). *Θεραπευτική άσκηση και αναψυχή*. Αθήνα. ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε από: <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/9466>
2. Παϊτσινής, Γ., Ματσούκα, Ο., Τσιτσκάκη, Ε. & Τριγώνης, Ι. (2015). *Sports Recreation and Leisure*. Athens: KALLIPOS. Open Academic Editions. Retrieved from: <https://doi.org/10.57713/kallipos-539>

Συμπληρωματικές

1. Beneka, A., Malliou, P., Pafis, G., Malliou, V. & Koutra, C. (2015). *Therapeutic Exercise* [Undergraduate textbook]. Athens: KALLIPOS. Open Academic Editions. Retrieved from: <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/372>

2.4.Γ • ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις απαραίτητες γνώσεις και τεχνικές, ώστε να αντιληφθούν τις έννοιες της αισθητικοκινητικής αντίληψης και της ανάπτυξης αισθητικοκινητικών δεξιοτήτων σε αθλούμενους/-ες και ασκούμενους/-ες όλων των ηλικιών. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διερευνούν την απόκτηση δεξιοτήτων ως πεδίο σπουδών και πώς μπορεί να εφαρμόζεται ο κινητικός έλεγχος και η θεωρία της μάθησης για την ενίσχυση των προπονητικών πρωτοκόλλων. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διερευνούν θεμελιώδεις έννοιες που σχετίζονται με την κινητική συμπεριφορά και εξετάζουν την ταξινόμηση των κινητικών δεξιοτήτων, τη μέτρηση της κινητικής απόδοσης και τις ατομικές διαφορές. Τέλος, διερευνούν παράγοντες που επηρεάζουν τον κινητικό έλεγχο, συμπεριλαμβανομένων των κεντρικών και αισθητηριακών συνεισφορών στον κινητικό έλεγχο, θεωρίες κινητικού ελέγχου, χαρακτηριστικά απόδοσης κινητικών δεξιοτήτων, την προσοχή και τη μνήμη.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναλύουν τις απαιτήσεις που τίθενται στους αθλούμενους/-ες και ασκούμενους/-ες κατά την εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων σύμφωνα με τις ανάγκες των αθλημάτων,

- Διακρίνουν πώς οι κινητικές ικανότητες επηρεάζουν την απόκτηση δεξιοτήτων και την κινητική απόδοση των αθλουμένων-ασκουμένων,
- Περιγράφουν τις κεντρικές συνεισφορές στην κινητική απόδοση και την απόκτηση δεξιοτήτων και να προβλέπουν την επίδραση προβλημάτων στην κινητική συμπεριφορά,
- Περιγράφουν τις αισθητηριακές συνεισφορές της κινητικής απόδοσης και της απόκτησης δεξιοτήτων για να προβλέπουν την επίδραση της ασθένειας ή της βλάβης των αισθητηριακών συστημάτων στην κινητική συμπεριφορά των αθλουμένων-ασκουμένων,
- Τροποποιούν καταστάσεις και προσωπικούς παράγοντες που επηρεάζουν τα αποτελέσματα της κινητικής απόδοσης,
- Εφαρμόζουν στρατηγικές για να κατευθύνουν την προσοχή και να ενισχύουν την κινητική μνήμη του ασκουμένου/-ης στις κινητικές δεξιότητες,
- Περιγράφουν τα βασικά είδη διδασκαλίας για την απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων από τους/τις αθλούμενους/-ες και ασκούμενους/-ες,
- Αναπτύσσουν και να εφαρμόζουν διαδικασίες για την αξιολόγηση της κινητικής απόδοσης και την απόκτηση δεξιοτήτων στον χώρο εργασίας,
- Επιλέγουν κατάλληλες μεθόδους διδασκαλίας και ανατροφοδότησης κατά τη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων,
- Σχεδιάζουν κατάλληλα πρωτόκολλα εξάσκησης κινητικών δεξιοτήτων με βάση τα χαρακτηριστικά του/της ασκουμένου/-ης και της δραστηριότητας ή του αθλήματος,
- Επιλέγουν και να εφαρμόζουν κατάλληλους τύπους εφαρμογής κινητικών δεξιοτήτων με βάση τα χαρακτηριστικά των αθλουμένων-ασκουμένων και των ίδιων των δεξιοτήτων.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Αισθητικοκινητική αντίληψη / Ανάπτυξη αισθητικοκινητικών δεξιοτήτων / Θεωρίες μάθησης / Κινητική συμπεριφορά / Αισθητηριακά συνεισφορά στον κινητικό έλεγχο / Θεωρίες κινητικού ελέγχου / Προσοχή κατά την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων / Μνήμη στην αποθήκευση και ανάκληση κινητικών δεξιοτήτων / Νευροπλαστικότητα και κινητική αποκατάσταση.

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	ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ
2	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΛΕΠΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ
3	ΘΕΩΡΙΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ
4	ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
5	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ
6	Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ, ΔΙΑΚΤΙΚΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
7	ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Κείμενο αναφοράς

2.4.Γ.1 | ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ

Η παρούσα μαθησιακή υποενότητα εξετάζει και μελετά την ανατομία του νευρικού συστήματος και τους νευροφυσιολογικούς μηχανισμούς που σχετίζονται με τη λειτουργία του αισθητηριακού αντιληπτικού συστήματος του ανθρώπου. Με έμφαση σε αυτούς τους μηχανισμούς, παρουσιάζονται διάφορες διαδικασίες και δομές στο νευρικό σύστημα, καθώς και η συνεργασία τους για τον έλεγχο της αισθητικοκινητικής διαδικασίας-σύζευξης. Οι θεματικές περιλαμβάνουν το οπτικό μοτίβο, περιφερειακούς αισθητικούς υποδοχείς, την προέλευση και τη φύση ερεθίσματος στους αισθητικούς υποδοχείς και το σωματοαισθητικό σύστημα-αντίληψη. Στόχος του μαθήματος είναι αρχικά οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αποκτήσουν μια πλήρη κατανόηση της λειτουργίας, της ταξινόμησης και της ανατομίας των περιφερικών αισθητικών υποδοχέων. Στη συνέχεια, ταξινομούνται οι πηγές αισθητηριακών πληροφοριών, τα συστήματα ελέγχου κλειστού κυκλώματος, τα αντανakλαστικά και τα συστήματα οπτικού ελέγχου. Ένας τελικός στόχος είναι η δυνατότητα σύγκρισης της οπτικής και ακουστικής επεξεργασίας στα αντίστοιχα φλοιϊκά εγκεφαλικά κέντρα.

Στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής τεχνικής, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση με τη χρήση βίντεο ή παρουσίασης με PowerPoint που ελκύει το ενδιαφέρον των εκπαιδευομένων. Υποδεικνύονται πρακτικές εφαρμογές και πειραματικά δεδομένα για την παρουσίαση των πιο σημαντικών αισθητηριακών γεγονότων που σχετίζονται με τη βελτίωση της απόδοσης σε κινήσεις μεγάλης διάρκειας, την κανονικότητα των αισθητηριακών γεγονότων προκειμένου να μαθευτούν και να προβλεφθούν, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο οι αθλητές υψηλού επιπέδου προγραμματίζουν τις κινήσεις τους ώστε να μη χρειάζεται διαφοροποίηση.

2.4.Γ.2 | ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΛΕΠΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ

Η παρούσα μαθησιακή υποενότητα παρουσιάζει τις αρχές και τους τρόπους με τους οποίους το ανθρώπινο σώμα ελέγχει την ανθρώπινη κίνηση. Το νευρικό σύστημα πα-

ράγει κίνηση επιλέγοντας ποιοι κινητικοί νευρώνες θα ενεργοποιηθούν και πότε. Πιο συγκεκριμένα, θα αναλυθεί η πολυπαραγοντική διαδικασία που περιλαμβάνει κανόνες λειτουργίας, οργάνωσης και συντονισμού από την είσοδο και μετάφραση των αισθητηριακών ερεθισμάτων στο ανθρώπινο σώμα, την επεξεργασία και την απαγωγή τους στις κινητικές μονάδες για την παροχή ολοκληρωμένης κίνησης. Σκοπός της παρούσας υποενότητας είναι να κατανοήσουν οι φοιτητές το πώς ελέγχονται επιδέξιες κινήσεις που εκτελούνται με τα άνω άκρα (π.χ. άπλωμα χεριού για το πιάσιμο ενός αντικειμένου, πέταγμα-ρίψη, στόχευση, αμφίπλευρες κινήσεις) και να αναγνωρίσουν τη συνθετότητα των αντιληπτικών μηχανισμών που είναι υπεύθυνοι για την εκτέλεση επιδέξιων κινήσεων. Οι γνώσεις αυτές είναι απαραίτητες για τον ορθό σχεδιασμό προγραμμάτων εκμάθησης σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων, την αξιολόγηση αλλά και τη σωστή καθοδήγηση της μάθησης. Ως προτεινόμενες μεθοδολογίες διδασκαλίας για την υποενότητα αποτελούν η χρήση εμπλουτισμένης εισήγησης με PowerPoint και η προβολή βίντεο.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να κατανοήσουν καλύτερα τον ρόλο της εξάσκησης και του περιβάλλοντος στην ανάπτυξη και τον σχηματισμό σύνθετων μορφών κίνησης και να εφαρμόσουν τις εμπειρίες τους στην πρακτική διδασκαλία σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων, αλλά και το πώς το ΚΝΣ καταλήγει και επιλέγει την πρόκληση συγκεκριμένων κινητικών απαντήσεων από τον συνολικό σχεδιασμό του νευροκινητικού συστήματος, ώστε να μπορεί να προκαλεί φυσιολογική κίνηση.

2.4.Γ.3 | ΘΕΩΡΙΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Στην παρούσα μαθησιακή ενότητα, εξετάζεται ο ρόλος του νευρομυϊκού συστήματος τόσο στις αισθητηριακές όσο και στις κινητικές πτυχές του κινητικού ελέγχου. Ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι συμπεριφορικές και/ή νευρολογικές αλλαγές που συμβαίνουν σε ένα άτομο, καθώς μαθαίνει μία κινητική δεξιότητα, καθώς και οι μεταβλητές που επηρεάζουν αυτές τις αλλαγές. Η κινητική μάθηση είναι η απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων, η βελτίωση απόδοσης των μαθημένων ή υψηλά εξειδικευμένων κινητικών δεξιοτήτων ή η επανάκτηση δεξιοτήτων που είναι δύσκολο να εκτελεστούν ή δεν μπορούν να εκτελεστούν εξαιτίας τραυματισμού, ασθένειας, και παρόμοιων καταστάσεων. Οι θεωρίες μάθησης και ελέγχου της κίνησης αναφέρονται στη μελέτη των μηχανισμών που διέπουν τη μάθηση και τον έλεγχο της κινητικής συμπεριφοράς, και αποτελούν σημαντικό πεδίο της νευροεπιστήμης, της ψυχολογίας και της αθλητικής επιστήμης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τις απαραίτητες γνώσεις και ικανότητες που τους επιτρέπουν να εξηγήσουν την κινητική συμπεριφορά στις περισσότερες πτυχές της ανθρώπινης απόδοσης και της φυσικής δραστηριότητας. Για την ενεργοποίηση των εκπαιδευομένων και τη συμμετοχή τους, κατάλληλες εκπαιδευτικές τεχνικές αποτελούν η εμπλουτισμένη εισήγηση με παρουσίαση PowerPoint, προβολή βίντεο και τα παραδείγματα εφαρμογής με μελέτες περίπτωσης.

Πιο συγκεκριμένα, με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν αποτελεσματικά τις γνώσεις τους για την προώθηση της κινητικής μάθησης και των κινητικών επιδόσεων στον αθλητισμό, τον ελεύθερο χρόνο και τις καθημερινές δραστηριότητες, συμβάλλοντας έτσι στην προαγωγή της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία.

2.4.Γ.4 | ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, εξερευνώνται οι διάφορες ταξινομήσεις των κινητικών δεξιοτήτων όπως ανοιχτές και κλειστές, λεπτές και αδρές, γνωστικές και κινητικές, διακριτές, συνεχείς και σειριακές, απλές και σύνθετες, παρέχοντας πρακτικά παραδείγματα από αθλήματα για κάθε κατηγορία. Η κατανόηση της ταξινόμησης των κινητικών δεξιοτήτων είναι κρίσιμη για τις αθλητικές δεξιότητες και την κατανόηση και εκμάθηση αυτών των δεξιοτήτων από τους αθλητές, τους προπονητές και τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες της αθλητικής επιστήμης. Αυτή η κατανόηση βοηθά στη βελτίωση της αθλητικής προπόνησης και απόδοσης. Για την ενεργοποίηση των εκπαιδευομένων και τη συμμετοχή τους, κατάλληλες εκπαιδευτικές τεχνικές αποτελούν η εμπλουτισμένη εισήγηση με παρουσίαση PowerPoint, προβολή βίντεο και παραδειγμάτων κινητικής ανάπτυξης δεξιοτήτων σε κινήσεις κατά την αθλητική δραστηριότητα που δίνει την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να αναλύσουν σε βάθος ένα υποθετικό παράδειγμα.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εμπεδώνουν τις έννοιες που σχετίζονται με χαρακτηριστικά των κινήσεων, απαντώντας στα ερωτήματα: πόσο ακριβής είναι μια κίνηση, αν η κίνηση έχει καθορισμένη αρχή και τέλος, εάν το περιβάλλον επηρεάζει την απόδοση της ικανότητας. Η δυνατότητα των εκπαιδευομένων για μια αποτελεσματική ταξινόμηση των κινητικών δεξιοτήτων, ιδιαίτερα σε μια αθλητική απόδοση, θα καταστήσει τη διαδικασία αύξησης ή μείωσης της δυσκολίας μιας μαθησιακής εργασίας πολύ πιο εύκολη, κυρίως κατά την επίδειξη της δεξιότητας για την ανάπτυξή τους.

2.4.Γ.5 | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα παρουσιάζονται διάφοροι παράγοντες της αξιολόγησης του κινητικού ελέγχου, συμπεριλαμβανομένης της λήψης ιστορικού, της αξιολόγησης της λειτουργικής δραστηριότητας, της αξιολόγησης της δομής και της λειτουργίας του σώματος, καθώς και μέτρα έκβασης και αξιολόγηση συγκεκριμένων περιοχών, όπως η σταθερότητα, η κινητικότητα, η δύναμη, το εύρος κίνησης και η κατάσταση λειτουργικότητας της δραστηριότητας. Αναφέρονται, επίσης, διάφορες μελέτες που έχουν αξιολογήσει μεθόδους και εργαλεία για την αξιολόγηση του κινητικού ελέγχου, όπως η χρήση δυναμομέτρων, γωνιομέτρων και τεστ πεδίου. Η αξιολόγηση της κινητικής απόδοσης χρησιμοποιείται ευρύτατα σε αθλητές για τη βελτιστοποίηση-μεγιστοποίηση της απόδοσής τους, αλλά κατά τη διάρκεια αποκατάστασης

μετά από τραυματισμό. Αν και τα κινητικά μοτίβα της κινητικής αξιολόγησης δεν έχουν πάντα άμεση συσχέτιση με το άθλημα το οποίο κάνει ο αθλητής, ωστόσο παρέχουν μια πλήρη εικόνα για την κίνηση του, εντοπίζοντας τις κινήσεις που χρειάζονται διόρθωση.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι σε θέση να αξιοποιήσουν πρακτικά τις θεωρητικές γνώσεις που έλαβαν για να είναι σε θέση να αξιολογούν ποιοτικά ή ποσοτικά τις κινητικές δεξιότητες των ασκουμένων. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζοντας τα βασικά στοιχεία μίας κινητικής δεξιότητας και λαμβάνοντας υπόψη τα στοιχεία των ασκουμένων, θα είναι σε θέση, μέσω τη παρατήρησης, να αξιολογούν την απόδοση τονίζοντας δυνατά και αδύνατα σημεία, προτείνοντας τεχνικές καθοδήγησης δίνοντας στοχευμένη ανατροφοδότηση και επιλέγοντας τα σημεία-κλειδιά όπως και την εφαρμογή στρατηγικών βελτίωση υλοποίησης των κινητικών δεξιοτήτων.

2.4.Γ.6 | Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ, ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, μελετάται ο ρόλος της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης στη διδακτική των αθλητικών δεξιοτήτων. Οι αρχές της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης παίζουν σημαντικό ρόλο στη διδασκαλία των αθλητικών δεξιοτήτων και την ανάπτυξη της αθλητικής επίδοσης. Αυτές οι αρχές βασίζονται στην επιστήμη της αθλητικής εκπαίδευσης και μπορούν να βοηθήσουν τους προπονητές/-τριες και τους/τις εκπαιδευτές/-τριες να αναπτύξουν αποτελεσματικά προγράμματα διδασκαλίας. Βασιζόμενοι/-ες στις αρχές της ατομικότητας. Κάθε αθλητής έχει διαφορετικές φυσικές και ψυχολογικές ικανότητες. Οι προπονητές/-τριες και οι εκπαιδευτές/-τριες πρέπει να προσαρμόζουν τη διδασκαλία σύμφωνα με τις ανάγκες και τις ικανότητες κάθε ασκουμένου/-ης. Η ανάπτυξη των αθλητικών δεξιοτήτων είναι μια συνεχής διαδικασία που απαιτεί συστηματική προπόνηση και βελτίωση. Η εκπαίδευση πρέπει να είναι συστηματική και συνεχής, παρέχοντας επαρκείς ευκαιρίες για την εξάσκηση και την επανάληψη των δεξιοτήτων. Οι αρχές αυτές αποτελούν τη θεμελιώδη βάση για την αποτελεσματική διδασκαλία των αθλητικών δεξιοτήτων και την ανάπτυξη των ασκουμένων. Ως εκπαιδευτική τεχνική προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση με παρουσίαση PowerPoint και προβολή βίντεο, καθώς ελκύει το ενδιαφέρον των εκπαιδευομένων, και επίσης η ενεργοποίησή τους με μελέτη περίπτωσης και με την προτροπή να εργαστούν σε ομάδες.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να δημιουργήσουν συνεχείς και λογικές συνδέσεις μεταξύ των διάφορων αθλητικών δεξιοτήτων και ασκήσεων προχωρώντας στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων των ασκουμένων σε στάδια, αρχίζοντας από το βασικό επίπεδο και προχωρώντας στο υψηλότερο επίπεδο.

2.4.Γ.7 | ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, εξετάζεται ένα ευρύ φάσμα θεμάτων που σχετίζονται με τον κινητικό έλεγχο και τον αθλητισμό, με ιδιαίτερη έμφαση στη νευρογνωστική βάση της αντίληψης και της κίνησης σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Αναλύεται πώς ο εγκέφαλος και το νευρικό σύστημα επεξεργάζονται τα νευρικά σήματα, επιτρέποντας τις νευρομυϊκές συζεύξεις, ώστε ένα άτομο να προβλέπει και να εκτελεί με τον καλύτερο τρόπο μία κινητική δεξιότητα. Ο εκπαιδευτής/-τρια οφείλει να κατανοεί τις επιδράσεις της κινητικής απεικόνισης στην αθλητική απόδοση, τον συντονισμό αντίληψης-δράσης σε ομαδικά αθλήματα, καθώς και τη χρήση διαδικασιών αυτορρύθμισης για τη βελτίωση των επιδόσεων. Επιπλέον, ο αθλητισμός αναγνωρίζεται ως μέσο βελτίωσης της ψυχικής και σωματικής υγείας. Αναγνωρίζοντας τις διαφορετικές ικανότητες κινητικού ελέγχου και στίλ μάθησης των ασκουμένων, ο/η εκπαιδευτής/-τρια καλείται να προσαρμόσει το προπονητικό πρόγραμμα στις ανάγκες και δυνάμεις του κάθε ατόμου. Οι εκπαιδευτικές μέθοδοι περιλαμβάνουν εμπλουτισμένες εισηγήσεις με παρουσίαση PowerPoint, προβολές βίντεο και τεχνικές αναλύσεις.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούν να προσδιορίσουν τις νευρογνωστικές, παρακινητικές και μεταγνωστικές διαδικασίες που επηρεάζουν την κινητική απόδοση και τον αθλητισμό, καθώς και να θέτουν σαφείς, μετρήσιμους στόχους απόδοσης για κάθε ασκούμενο. Θα κατανοήσουν, επίσης, τις αρχές του κινητικού ελέγχου, όπως είναι η ανατροφοδότηση, ο συντονισμός, ο συγχρονισμός και η ισορροπία.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Kandel, E. R., Schwartz, J. H. & Jessell, T. M. (1995). *Νευροεπιστήμη και Συμπεριφορά* (μτφρ. Χ. Καζλαρής, Α. Καραμανλίδης & Γ. Χ. Παπαδόπουλος). 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* (μτφρ. Γ. Τζέτζης). 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.

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 περιπτώσεων. 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 στη Σχολή Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης είναι περίοδος διαμόρφωσης μιας μελλοντικής επαγγελματικής ταυτότητας. Είναι η αρχή μιας νέας

προσωπικής ιστορίας και μιας διαρκούς εξέλιξης απέναντι σε απαιτήσεις και αναγκασιότητες 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 της ΣΑΕΚ όσο και στις επιχειρήσεις για την υλοποίηση της πρακτικής άσκησης/μαθητείας, τηρούνται όλες οι προβλεπόμενες διατάξεις για τους κανόνες υγείας και ασφάλειας στην ειδικότητα και το 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:

4.1 • Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας

Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να έχουν προσκομίσει ατομικό δελτίο υγείας όπου θα διαφαίνεται 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 ευλαβικά από όλους/-ες τους/τις εμπλεκόμενους/-ες. Τα προγράμματα άσκησης (γιόγκα, pilates) και οι χρήση του εξοπλισμού 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, να φέρουν μαζί τους σακίδιο με πετσέτα, νερό και ρούχα αλλαγής. Επίσης, ατομικά μέσα προστασίας (π.χ. ελαστικός επίδεσμος) προς αποφυγή αθλητικών κακώσεων και μέσα υγιεινής (π.χ. αντισηπτικά) θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν.



Προδιαγραφές υλοποίησης 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 Σχολών Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΑΕΚ) 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 νομοθεσία,⁴ και που 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.

4 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 Σχολών Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

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,
- 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 ΣΑΕΚ, προκειμένου να πραγματοποιήσει πρακτική άσκηση, υπογράφει ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης με τον εργοδότη, η οποία θεωρείται από τη ΣΑΕΚ 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 ασκούμενου/-ης.

Η παρακολούθηση της προόδου του/της πρακτικά ασκούμενου/-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 καταχώρηση 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 «Σχολών Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΑΕΚ)» και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης.

Για την έναρξη της πρακτικής άσκησης στην ειδικότητα «Εκπαιδευτής/-τρια Ελεύθερης Γυμναστικής – Aerobics», οι εκπαιδευόμενοι/-ες πρέπει να έχουν συμπληρώσει το εξάμηνο Β΄ φοίτησης στις ΣΑΕΚ. Στην περίπτωση αυτήν, μπορούν πια να τοποθετηθούν σε θέση πρακτικής της ειδικότητάς 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 νομοθεσία.⁵ 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 παρ. 1 του άρθρου 10 του Ν. 2217/1994 (Α΄ 83) ασφαλιστικές εισφορές, οι οποίες

5 ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Σχολών Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

βαρύνουν το φυσικό ή νομικό πρόσωπο (εργοδότη/-τρια), στο οποίο υλοποιείται η πρακτική άσκηση.

4. Δικαίωμα αναφοράς στη ΣΑΕΚ της μη τήρησης των όρων πρακτικής άσκησης.
5. Δικαίωμα διακοπής πρακτικής άσκησης βάσει τεκμηρίωσης και σχετική δήλωση στη ΣΑΕΚ εποπτείας.
6. Αλλαγή εργοδότη, 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 εργοδότη.
3. Σεβασμός της κινητής και ακίνητης περιουσίας του εργοδότη.
4. Αρμονική συνεργασία με τα στελέχη του εργοδότη.
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 κατά εβδομάδα οι εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκαν και περιγράφονται συνοπτικά τα καθήκοντα που τους ανατέθηκαν στο χώρο πραγματοποίησης 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 συμπληρωμένο 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, στον 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 τελευταίος 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 υπεύθυνου του φορέα, ειδικότητας αντίστοιχης με το αντικείμενο κατάρτισής του/της.

Ειδικότερα, στην ειδικότητα «Εκπαιδευτής/-τρια Ελεύθερης Γυμναστικής – Aerobics» οι εκπαιδευόμενοι/-ες πραγματοποιούν πρακτική άσκηση σε **τομείς** που σχετίζονται με τον ευρύτερο αθλητικό τομέα **σε φορείς/ επιχειρήσεις όπως** γυμναστήρια, αθλητικούς συλλόγους, σωματεία, ακαδημίες, αθλητικές ομοσπονδίες, αθλητικές ενώσεις, γραφεία αθλητισμού δήμων και περιφερειών κ.λπ. και σε **θέσεις εργασίας** «Εκπαιδευτή/-τριας Ελεύθερης Γυμναστικής – Aerobics» ως υπάλληλοι ή ως ελεύθεροι/-ες επαγγελματίες παροχής προπονητικών υπηρεσιών.

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 οποίος αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στον χώρο εργασίας, την παρακολούθηση της προόδου των εκπαιδευομένων και την ανατροφοδότηση των υπεύθυνων εκπαιδευτών στην εκπαιδευτική δομή.

Αναλυτικότερα, ο/η εκπαιδευτής/-τρια είναι το συνδετικό πρόσωπο του εργοδότη της επιχείρησης με την εκπαιδευτική δομή (ΣΑΕΚ) και, κατά συνέπεια, έχει συνεχή συνεργασία με αυτήν. Επιπλέον, ο ρόλος αφορά στην 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 ΣΑΕΚ, με αποτέλεσμα την ομαλή μετάβασή τους από την αίθουσα κατάρτισης στον χώρο εργασίας και μάλιστα κάτω από 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 που 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, δίνεται 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 Ελεύθερης Γυμναστικής – Aerobics» 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 προπόνησης και έλεγχος προπονητικής διαδικασίας»	• Σχεδίαση και στοχοθεσία του ετήσιου πλάνου προπόνησης, • Αξιολόγηση της προόδου των ασκουμένων και αθλητών/-τριών μέσω έγκυρων και αξιόπιστων δοκιμασιών, • Αναπροσαρμογή του προπονητικού προγράμματος ανάλογα με τις ανάγκες και την πρόοδο των ασκουμένων και αθλητών/-τριών, • Μέριμνα για την ασφάλεια των ασκουμένων και αθλητών/-τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης.	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με Η/Υ με 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» συνέχεια >>	• Εφαρμογή σύγχρονων προπονητικών πρακτικών σύμφωνα με την αθλητική επιστήμη και τη διεθνή βιβλιογραφία, • Βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων και κινήσεων των ασκουμένων και αθλητών/-τριών, • Εφαρμογή προπονητικών πρακτικών συνδυάζοντας τις επιστήμες της Ανατομίας και Φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος, • Εφαρμογή των αρχών της Αθλητικής Παιδαγωγικής και Κοινωνιολογίας στην προπονητική διαδικασία, • Επιλογή υπαίθριων δοκιμασιών για την αξιολόγηση των βιολογικών προσαρμογών κατά την άσκηση, • Αξιολόγηση των ευεργετικών επιδράσεων της άσκησης στο ανθρώπινο σώμα,	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με Η/Υ με 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
« συνέχεια Β. «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»	- Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/-τριών για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, - Προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας, - Προαγωγή της υγιεινής αθλητικής διατροφής και του υγιεινού τρόπου ζωής με προτεινόμενο πλάνο διατροφής.	
Γ. «Οργάνωση και διοίκηση τμήματος/ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού»	- Οργάνωση των τμημάτων του αθλητικού οργανισμού-φορέα, - Διαχείριση και συντήρηση του αθλητικού εξοπλισμού, - Διοργάνωση αθλητικών διοργανώσεων, - Συμμετοχή στην οργάνωση και διοίκηση του αθλητικού οργανισμού-φορέα.	- Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με Η/Υ με 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 αντιστάσεις» συνέχεια >>	- Εφαρμογή του ετήσιου πλάνου προπόνησης, - Εφαρμογή των κατάλληλων τεχνικών άσκησης, - Ρύθμιση των ποιοτικών και ποσοτικών χαρακτηριστικών της προπόνησης, - Παρακολούθηση της εξέλιξης των αθλουμένων και αθλητών/-τριών τους,	- Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με Η/Υ με σύνδεση στο Διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια, - Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία,

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
« συνέχεια Δ. «Εφαρμοσμένη γυμναστική με αντιστάσεις»	- Χρησιμοποίηση της γυμναστικής με αντιστάσεις ως εργαλείου κοινωνικής ένταξης, - Δημιουργία κινήτρου για άσκηση, - Διασφάλιση 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.	- Αθλητικά όργανα μετρήσεων, - Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.
Ε. «Μεταγνωστικές δεξιότητες»	- Κριτικός συλλογισμός μέσω εφαρμοσμένων ασκήσεων, - Επιστημονική τεκμηρίωση της προπονητικής πρακτικής, - Αποτελεσματική επικοινωνία με όλους τους/τις εμπλεκόμενους/-ες. - Παροχή αναστοχασμού με πρακτικές οι οποίες 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 με 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 δρώμενων κ.λπ.

5 | Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος πρακτικής άσκησης

5.1 • Ενόητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση στον τομέα της ελεύθερης γυμναστικής αεροβικής προσφέρει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες την ευκαιρία να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους σε πραγματικό περιβάλλον, εξελίσσοντας τις δεξιότητές τους τόσο στον προπονητικό όσο και τον διοικητικό τομέα. Οι παρακάτω ενότητες αναφέρονται στα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της πρακτικής άσκησης.

5.1.A • ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ως πρακτικά ασκούμενοι/-ες στον χώρο της προπονητικής έχουν την ευκαιρία να εξελίσουν 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.

Ο ρόλος των πρακτικά ασκούμενων στον σχεδιασμό προπόνησης και τον έλεγχο της προπονητικής διαδικασίας κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι ουσιαστικός για την επιτυχία των προπονητικών στόχων και την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων για τους/τις αθλούμενους/-ες-αθλητές/-τριες. Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες, σε στενή συνεργασία με τον/την υπεύθυνο/-η προπονητή/-τρια εκπαιδευτή/-τρια καθορίζουν τους στόχους της προπόνησης ανάλογα με τις ανάγκες και τα επίπεδα των ασκούμενων, όπως βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας, μυϊκής ενδυνάμωσης, ευλυγισίας ή απώλειας βάρους. Σχεδιάζουν τα προγράμματα προπόνησης, επιλέγοντας τις κατάλληλες ασκήσεις, τη διάρκεια, την ένταση και τη συχνότητα της προπόνησης, ώστε να είναι προσαρμοσμένα στις ανάγκες του κάθε ατόμου ή ομάδας.

Επιπρόσθετα, παρακολουθούν την εκτέλεση των ασκήσεων από τους αθλητές/-τριες-αθλούμενους/-ες, διορθώνοντας τυχόν λάθη στην τεχνική και εξασφαλίζοντας τη σωστή εκτέλεση για αποφυγή τραυματισμών. Αξιολογεί την πρόοδο των αθλητών/-τριών και αθλουμένων και προσαρμόζει τα προγράμματα, αυξάνοντας ή μειώνοντας την ένταση ή την ποικιλία των ασκήσεων, ανάλογα με την ανταπόκριση και τις δυνατότητες των συμμετεχόντων/-ουσών. Στα προγράμματα Aerobics, ελέγχει τη φυσική κατάσταση και αντοχή των αθλουμένων μέσα από τεστ και παρατηρήσεις, διασφαλίζοντας προοδευτική βελτίωση.

Η εκπαίδευσή τους θα τους επιτρέψει να αντιμετωπίσουν διάφορες προκλήσεις που προκύπτουν κατά την εκτέλεση ενός προπονητικού προγράμματος, να αναπτύ-

ξουν ικανότητες ανάλυσης και εφαρμογής βέλτιστων πρακτικών προπόνησης, να εξοικειωθούν με τις απαιτήσεις του επαγγέλματος του/της προπονητή/-τριας και να συμβάλουν στη βελτίωση της σωματικής κατάστασης και της απόδοσης των αθλητών/-τριών και αθλουμένων τους. Επιπλέον η ανάπτυξη ικανότητάς τους να προσαρμόζονται στις ανάγκες των συμμετεχόντων και να διατηρούν το ενδιαφέρον και την ασφάλειά τους είναι κεντρικής σημασίας για την επιτυχία των προπονητικών προγραμμάτων.

5.1.B • ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, ως πρακτικά ασκούμενοι/-ες στον τομέα της ελεύθερης γυμναστικής αεροβικής, έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν και να βελτιστοποιήσουν τις δεξιότητές τους στη μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης των αθλητών/-τριών. Στο πλαίσιο της πρακτικής τους άσκησης, καλούνται να συνδυάσουν τις θεωρητικές γνώσεις τους από θεματικές όπως είναι η Ανατομία, η Φυσιολογία και η Εργομετρία, για να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν προπονητικά προγράμματα με στόχο τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας, της ευλυγισίας και της αντοχής.

Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες συνεργάζονται στενά με τον/την υπεύθυνο/-η προπονητή/-τρια για την επιλογή των κατάλληλων ασκήσεων και μεθόδων προπόνησης, προσαρμοσμένων στο προπονητικό επίπεδο και τις ανάγκες των συμμετεχόντων. Συμμετέχουν στην αξιολόγηση της προόδου μέσω εργομετρικών δοκιμών που μετρούν τις βιολογικές προσαρμογές των αθλουμένων και την ικανότητά τους να εκτελούν τα προγράμματα αεροβικής με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και ένταση.

Επίσης, καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης παρακινούν και ενθαρρύνουν τους/τις αθλητές/-τριες και τους/τις ασκούμενους/-ες για το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα. Τέλος, συνεπικουρούν στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/-τριών και τους/τις ασκούμενους/-ες 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, ενθαρρύνουν τους/τις αθλούμενους/-ες να επιτύχουν τα βέλτιστα επίπεδα φυσικής κατάστασης, εφαρμόζοντας σύγχρονες προπονητικές τεχνικές που εστιάζονται στη μεγιστοποίηση της απόδοσης μέσα από την ανάπτυξη της αντοχής, της ανθεκτικότητας και της συνολικής φυσικής κατάστασης. Παράλληλα, συμμετέχουν ενεργά στην ψυχολογική υποστήριξη των ασκουμένων, βοηθώντας τους να ξεπερνούν εμπόδια και να επιτυγχάνουν τις προσωπικές τους προπονητικές επιδόσεις.

Ο/Η υπεύθυνος/-η της πρακτικής άσκησης θα πρέπει να έχει καλή γνώση αυτών των θεμάτων για να σχεδιάζει αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης και να παρακολουθεί την εξέλιξη των ασκουμένων, στοχεύοντας στη βελτίωση της σωματικής απόδοσης με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.

5.1.Γ • ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ/ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες στον τομέα της ελεύθερης γυμναστικής αεροβικής κατά την πρακτική τους άσκηση εξειδικεύονται στην οργάνωση και διοίκηση ομάδων αεροβικής και στην αποτελεσματική διαχείριση του εξοπλισμού. Συνεργάζονται στενά με τον/την προπονητή/-τρια ή τη διοίκηση του γυμναστηρίου για τη δημιουργία τμημάτων προπόνησης, λαμβάνοντας υπόψη το επίπεδο φυσικής κατάστασης, την ηλικία και τις ανάγκες των ασκουμένων. Επίσης, καθοδηγούν τους ασκούμενους στη σωστή χρήση του εξοπλισμού για αποφυγή τραυματισμών και επιβλέπουν την ασφαλή εκτέλεση των ασκήσεων.

Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες ενημερώνονται για τις διαδικασίες ανανέωσης ή συντήρησης του εξοπλισμού που χρησιμοποιείται στις προπονήσεις αεροβικής, όπως των στρωμάτων, των αλτήρων και των steps, και συμμετέχουν στη διαχείριση του αθλητικού υλικού, διασφαλίζοντας την καλή κατάσταση και τη σωστή χρήση του κατά τη διάρκεια των προπονήσεων. Επιπλέον, καταγράφουν τυχόν ανάγκες ή ελλείψεις σε εξοπλισμό και συντονίζουν τη συντήρησή του σε χρονικά διαστήματα που δεν επηρεάζουν το προπονητικό πρόγραμμα. Επιπρόσθετα, είναι υπεύθυνοι/-ες για τη σωστή αποθήκευση του εξοπλισμού για την εύκολη πρόσβαση και διατήρησή του σε καλή κατάσταση και τη δημιουργία διαδικασιών για την επιστροφή και τον δανεισμό εξοπλισμού.

Συμμετέχουν, επίσης, στον σχεδιασμό και την οργάνωση εκδηλώσεων, όπως είναι οι φιλικές αγωνιστικές ημερίδες αεροβικής και οι επιδεικτικές εκδηλώσεις που προάγουν την αεροβική άσκηση, σύμφωνα με τους κανονισμούς της ομοσπονδίας και τις ανάγκες του γυμναστηρίου. Η εκπαίδευση αυτή προσφέρει στους/στις πρακτικά ασκούμενους/-ες πολύτιμη εμπειρία στη διοίκηση και οργάνωση ομάδων, καθώς και στην αποτελεσματική διαχείριση πόρων και εξοπλισμού.

Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες θα πρέπει να έχουν πλήρη αντίληψη της λειτουργίας και διαχείρισης του τμήματός του, καθώς και των απαραίτητων διαδικασιών για τη σωστή λειτουργία και μεγιστοποίηση της απόδοσης, εξασφαλίζοντας παράλληλα την ασφάλεια και τη ικανοποίηση των αθλουμένων.

5.1.Δ • ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Στο πλαίσιο της πρακτικής άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι επικεντρώνονται στην καθοδήγηση των ασκουμένων στη χρήση αντιστάσεων για την ενδυνάμωση μυϊκών ομάδων. Η εφαρμογή αυτή περιλαμβάνει τη χρήση εξωτερικών αντιστάσεων, όπως ελεύθερα βάρη (αλτήρες, μπάρες), λάστιχα γυμναστικής και βάρη σώματος, προσαρμοσμένα στις ανάγκες των συμμετεχόντων/-ουσών. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν θεωρητική και πρακτική γνώση σχετικά με το πώς να εντάσσουν ασκήσεις με

αντιστάσεις σε προγράμματα Aerobics ή Ελεύθερης Γυμναστικής, διασφαλίζοντας την ορθή εκτέλεση και την ασφάλεια των ασκουμένων.

Συνεργαζόμενοι με τον/την υπεύθυνο/-η προπονητή/-τρια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες προπονούν τους/τις αθλητές/-τριες και ασκούμενους/-ες, εφαρμόζοντας προπονητικά πλάνα που περιλαμβάνουν μεσόκυκλους, μικρόκυκλους και προπονητικές μονάδες. Στόχος είναι η βελτιστοποίηση των φυσικών ικανοτήτων των αθλητών/-τριών, παρακολουθώντας παράλληλα την εξέλιξή τους μέσω σωματομετρικών, ψυχολογικών, διατροφικών και στατιστικών δεικτών.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες σχεδιάζουν προασκήσεις για την εκμάθηση τεχνικών ασκήσεων, προσαρμοσμένων στα επίπεδα των αθλητών/-τριών και ασκουμένων. Η συνεργασία με τον/την υπεύθυνο/-η προπονητή/-τρια καθορίζει τη μέθοδο διδασκαλίας της τεχνικής και των προγραμμάτων άσκησης, με σαφή και κατανοητή επίδειξη των ασκήσεων. Η ασφάλεια και η αποτελεσματικότητα της προπόνησης διασφαλίζεται με ασκήσεις προσαρμοσμένες στην ηλικία και το επίπεδο των αθλητών/-τριών.

Επιπλέον, επιλέγονται κατάλληλες ασκήσεις που στοχεύουν σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες (π.χ. άνω και κάτω άκρα, κορμός) και δημιουργούνται προγράμματα προοδευτικής δυσκολίας που συνδυάζουν ασκήσεις αντιστάσεων με αερόβια άσκηση. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται πώς να καθορίζουν τον αριθμό των σετ και των επαναλήψεων με βάση τους στόχους (δύναμη, αντοχή, υπερτροφία) και να αναπτύσσουν προγράμματα που εξισορροπούν την ένταση και την αποκατάσταση.

5.1.E • ΜΕΤΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, ως πρακτικά ασκούμενοι/-ες στον τομέα της ελεύθερης γυμναστικής αεροβικής, έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν τις μεταγνωστικές τους δεξιότητες, τις δεξιότητές τους στον κριτικό συλλογισμό, την επιστημονική τεκμηρίωση της προπονητικής πρακτικής, της αποτελεσματικής επικοινωνίας, του αναστοχασμού, της επαγγελματικής συμπεριφοράς και της συνεχούς αναζήτησης γνώσης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναπτύσσουν μεταγνωστικές δεξιότητες μέσω της αναγνώρισης των ίδιων τους των γνωστικών διαδικασιών, με στόχο να βελτιώσουν την αυτοπαρατήρηση και τη λήψη αποφάσεων κατά τη διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας. Μέσα από εφαρμοσμένες ασκήσεις, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να αναλύουν προπονητικά σενάρια, να εντοπίζουν προβλήματα και να προτείνουν εναλλακτικές λύσεις.

Η επιστημονική τεκμηρίωση της προπονητικής πρακτικής αποτελεί έναν από τους κύριους άξονες του προγράμματος πρακτικής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναζητούν και χρησιμοποιούν επιστημονικά δεδομένα για να ενισχύουν τις προπονητικές επιλογές τους. Η μελέτη πρόσφατων ερευνών και η εφαρμογή τους στον σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων επιτρέπει στους/στις υποψήφιους/-ες να τεκμηριώνουν τις μεθόδους τους και να επιτυγχάνουν μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα στις πρακτικές

τους. Επιπλέον, οι ασκούμενοι/-ες συμμετέχουν σε αναστοχαστικές δραστηριότητες που προάγουν την ικανότητα κριτικής αυτοαξιολόγησης και την προσαρμοστικότητα στις απαιτήσεις των αθλητών/-τριών και των προπονητικών συνθηκών.

Η επικοινωνία αποτελεί βασικό στοιχείο του προγράμματος, καθώς οι υποψήφιοι/-ες εκπαιδεύονται στη σαφή και αποτελεσματική μεταφορά οδηγιών προς τους/τις αθλητές/-τριες, αλλά και στην ομαλή συνεργασία με τους/τις συναδέλφους/-ισσες και με άλλα εμπλεκόμενα μέρη. Μαθαίνουν να επικοινωνούν με σεβασμό και ευαισθησία προς τις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά κάθε ατόμου, αναπτύσσοντας δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και προσαρμογής του τρόπου επικοινωνίας ανάλογα με το επίπεδο κατανόησης και το ψυχολογικό προφίλ του/της κάθε αθλητή/-τριας.

Η συνεχής αναζήτηση γνώσης μέσα από την ενημέρωση για τις τελευταίες επιστημονικές εξελίξεις αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της πρακτικής άσκησης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να ενημερώνονται για τις νέες μεθόδους, τεχνικές και έρευνες στον χώρο της προπονητικής και της αθλητικής επιστήμης, προκειμένου να διατηρούν τις γνώσεις τους επίκαιρες και να εξελίσσονται επαγγελματικά. Με αυτόν τον τρόπο, αποκτούν τη δυνατότητα να εφαρμόζουν καινοτόμες προσεγγίσεις και να βελτιστοποιούν την απόδοσή τους στον ρόλο του/της βοηθού προπονητή/-τριας.

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 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

Α | Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Αλεξανδρής, Κ. (2016). *Αρχές μάνατζμεντ και μάρκετινγκ οργανισμών και επιχειρήσεων αθλητισμού και αναψυχής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη.
- Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία (ACSM). (2008). *Το εγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή* (μτφρ. Δ. Λεοντοσίνη, Π. Ξάνθη & Θ. Χατζηνικολάου). Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.
- Anshel, M. H. (2022). *Ψυχολογία του αθλητισμού και της άσκησης* (τόμος Ι: *Ψυχολογία του Αθλητισμού*). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Arpenzeller, O. (1991). *Ιατρική της Άθλησης: Φυσική Κατάσταση – Εκπαίδευση – Κακώσεις* (μτφρ. Ε. Μπάκας), (3η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Αυγερινός, Θ. (2007). *Κοινωνιολογία του αθλητισμού*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Βαγενάς, Γ. Κ. (2019). *Στατιστικές Εφαρμογές στην Αθλητική Επιστήμη με Παραδείγματα στο SPSS* (7η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Τζιόλα.
- Baechle, T. R. (2009). *Βασικές αρχές της προπόνησης με αντίσταση* (2η έκδοση). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Baechle, T. R. & Earle, R. W. (2009). *Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση* (μτφρ. Γ. Γεωργιάδης & Γ. Τερζής). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Baumann, W. (1996). *Βασικές αρχές της βιομηχανικής των αθλητικών κινήσεων*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Βεληγκέας, Π., Μπογδάνης, Γ. & Παραδείσης, Γ. (2020). *Σχεδιασμός & Προγραμματισμός της Αθλητικής Προπόνησης*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

- Beneka, A., Malliou, P., Pafis, G., Malliou, V. & Koutra, C. (2015). *Θεραπευτική άσκηση* [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανακτήθηκε από: <https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-901>
- Bompa, T. O. & Buzzichelli, C. A. (2019). *Περιοδικότητα: Θεωρία και μεθοδολογία της προπόνησης*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Bouchard, C. & Katzmarzyk, P. (2020). *Φυσική Δραστηριότητα και Παχυσαρκία* (μτφρ. Μ. Βαϊράμη). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Δίσιγμα.
- Βρετανικός Ερυθρός Σταυρός. (2020). *Πρώτες Βοήθειες* (10η έκδοση), (μτφρ. Θ. Κατσιμίχας). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσα.
- Brill, A. P. (2006). *Σωστή άσκηση στην τρίτη ηλικία: Προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής* (μτφρ. Α. Υψηλάντη & Α. Ζηκούλη). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Γαλάνης, Π. (2013). «Βασικές αρχές αναζήτησης της βιβλιογραφίας στο PubMed», στο: *Νοσηλευτική*, 52(1), 25-34 & *Hellenic Journal of Nursing*, 52(1), 25-34.
- Γαργαλιάνος, Δ. (επιμ.). (2023). *Δομή και οργάνωση του ελληνικού αθλητισμού* (2η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
- Corbin, C., Lindsey, R. & Welk, I. (2001). *Άσκηση, ευρωστία και υγεία* (μτφρ. Σ. Κουναλάκης). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Corey-Zorich, C., Howard, B. & Ickes, D. M. (2021). *Pilates για παιδιά και εφήβους* (μτφρ. Α. Ζαφειρούδη). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- 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>
- Curevich, I. (1993). *Φυσική κατάσταση με κυκλική προπόνηση* (μτφρ. Θ. Αλεξίου). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Δαφέρμος, Β. (2005). *Κοινωνική Στατιστική με το SPSS*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Ζήτη.

Δελγιγιάννης, Α. (2016). *Ιατρική της άθλησης* (3η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

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* (επιμ. Β. Κλεισούρας). Αθήνα: Εκδόσεις Συμμετρία.

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>

Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας, Τμήμα Εκπαίδευσης. (2017). *Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών*. Ανακτήθηκε στις 30 Σεπτεμβρίου 2022 από: <https://www.ekab.gr/odigies/protes-voithies/ekav-egcheiridio-proton-voitheion/>

Ζάκας, Α. Π. (2010). *Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων σε παιδιά και έφηβους στις αθλοπαιδιές*. Αθήνα: Εκδόσεις Δωδώνη.

Ζέρβας, Ι. (1993). *Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Ιδιωτική έκδοση.

Fleck, S. & Kraemer, W. (2006). *Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση* (μτφρ. Γ. Γεωργιάδης & Γ. Τερζής). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Grosser, M., Starischka, S. & Zimmermann, E. (2007). *Προπόνηση φυσικής κατάστασης σε όλα τα αθλήματα και τις ηλικίες* (2η βελτιωμένη έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Haff, G. G. & Dumke, C. (2020). *Εργαστήρια Εργοφυσιολογίας* (επιμ. Α. Τζιαμούρτας & Ι. Φατούρος). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα.

Hall, J. E. (2017). *Guyton and Hall: Εγχειρίδιο Ιατρικής Φυσιολογίας* (13η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Hall, J. S. (2018). *Βασική εμβιομηχανική* (7η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

- Hamilton, N., Weimar, W. & Luttgens, K. (2003). *Κινησιολογία: επιστημονική βάση της ανθρώπινης κίνησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Higgins, R., Brukner, P. & English, B. (2012). *Βασική ιατρική της άθλησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Hochschild, J. (2020). *Λειτουργική ανατομική του κινητικού συστήματος*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Horn, T. S. & Smith, A. L. (επιμ.). (2022). *Ψυχολογία της άσκησης και του αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Howley, E., Quindry, J. & Powers, S. (2018). *Φυσιολογία της άσκησης. Θεωρία και εφαρμογές ευρωστίας και απόδοσης*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ. & Παπαϊωάννου, Α. (2003). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α. & Ζουρμπάνος, Ν. (2015). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε από: http://psych.pe.uth.gr/images/PDF_Journal_Articles/final_kallipos_book.pdf
- Isacowitz, R. & Clippinger, K. (2019). *Pilates anatomy. Ασκησιολογία και μυολογία των ασκήσεων* (μτφρ. Σ. Ζουρλαδάνη & Κ. Μουστάκα). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Jeukendrup, A. & Gleeson, M. (2018). *Αθλητική διατροφή*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Joyce, D. & Lewindon, D. (2022). *Η προπόνηση στον αγωνιστικό αθλητισμό* (2η έκδοση). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Kandel, E. R., Schwartz, J. H. & Jessell, T. M. (1995). *Νευροεπιστήμη και Συμπεριφορά* (μτφρ. Χ. Καζλαρής, Α. Καραμανλίδης & Γ. Χ. Παπαδόπουλος). Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.
- Karutz, H. & Buttlar, M. (2015). *Πρώτες Βοήθειες*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

- 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>
- Κέλλης, Σ. & Μουρατίδου, Μ. (2002). *Μυολογία των ασκήσεων δύναμης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Κέντρο Διάδοσης Επιστημών & Μουσείο Τεχνολογίας «ΝΟΗΣΙΣ». *Τι είναι τα Σχέδια Δράσης*; Ανακτήθηκε στις 16 Αυγούστου 2023 από:
<https://mnae.noesis.edu.gr/mnae-sxedia-drasis/>
- Κλεισούρας, Β. (2021). *Εργοφυσιολογία* (12η έκδοση). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Κλεισούρας, Β., Γελαδάς, Ν. & Κοσκολού, Μ. (2015). *Εργομετρία* (3η έκδοση αναδομημένη). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Κοτζαϊβάζογλου, Ι. & Πασχαλούδης, Δ. (2002). *Οργανωσιακή επικοινωνία. Η επικοινωνία για επιχειρήσεις και οργανισμούς*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
- Κουγιουμτζίδης, Φ. Χ. (2010). *Επίτομη ανατομία*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Λάιος, Α. (1997). *Οι οργανωτικές και διοικητικές αρμοδιότητες του προπονητή του μπάσκετ*. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.
- Larsen, W. J. (2007). *Ανατομία: ανάπτυξη, λειτουργία, κλινικές συσχετίσεις* (επιμ. Π. Καναβάρος). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Madden, C., Putukian, M., McCarty, E. & Young, C. (2021). *Netter's αθλητιατρική*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- 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.

- Ματσαγγούρας, Η. Γ. (2004). *Θεωρία και Πράξη της Διδασκαλίας. Η Σχολική Τάξη. Χώρος, Ομάδα, Πειθαρχία, Μέθοδος*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Ματσούκα, Μ. & Νάνη, Σ. (2023). «Θεραπευτική άσκηση, αναψυχή και ποιότητα ζωής», στο: Ματσούκα, Ο. & Νάνη, Σ. (επιμ.). *Θεραπευτική άσκηση και αναψυχή*. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε από: <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/9466>
- Maughan, R. J. & Burke, L. M. (2006). *Αθλητική διατροφή*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- McArdle, W. D., Katch, F. I. & Katch, V. L. (2001). *Φυσιολογία της άσκησης: Τόμος I & II* (μτφρ. Δ. Φιλίππου, Α. Τρίγκα & Χ. Καλαϊτζή). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- McGinnis, P. (2020). *Εμβιομηχανική της άσκησης*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- McMillan, I. R. & Carin-Levy, G. (2018). *Μύες, Νεύρα και Κίνηση. Κινησιολογία στην Καθημερινή Ζωή*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Mougiou, V. C. (2008). *Βιοχημεία της άσκησης*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Μπαγιάτης, Κ. (2018). *Μεθοδολογία έρευνας στη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη.
- Μπακιρτζόγλου, Π. (2023). *Επαγγελματικό Περίγραμμα Προπονητή/-τριας* (1η αναθεωρημένη έκδοση). Αθήνα: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ.
- 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, Β. Δέρρη & Α. Αυγερινός). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Παπαδημητρίου, Δ. (2005). *Διοίκηση αθλητικών οργανισμών και Επιχειρήσεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.

- Παπαδημητρίου, Δ. & Αναγνωστόπουλος, Χ. (2021). *Διακυβέρνηση αθλητικών οργανισμών*. Αθήνα: Εκδόσεις Μπένου.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Παππάς, Χ. Ι. (2004). *Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω/Δαρδανός.
- Πατσαντάρας, Ν. (2014). *Αθλητισμός & Κοινωνιολογική Σκέψη*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Πουλής, Ι. (2016). *Φυσικοθεραπεία στις μυοσκελετικές παθήσεις*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Powers, K. S. & Howley, T. E. (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* (μτφρ. Γ. Τζέτζης). 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.
- Schulich, M. (1989). *Κυκλική προπόνηση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Sherry, E. & Wilson, S. F. (2007). *Oxford εγχειρίδιο αθλητιατρικής*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Shilbury, D., Quick, S., Westerbeek, H. & Costa, G. (2007). *Στρατηγικό μάρκετινγκ του αθλητισμού και της αθλητικής αναψυχής*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Σοφιάδης, Ν. Θ. (2005). *Βασικές αρχές φυσιολογίας του ανθρώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.

- Σοφοκλέους, Π., Γιοφτσίδου, Α., Μάλλιου, Π., Μπενέκα, Α., Ρόκκα, Σ. & Γκοδόλιας, Γ. (2017). «Μέθοδος Pilates. Ερευνητικά δεδομένα για την εφαρμογή της σε παθήσεις», στο: *Άθληση και Κοινωνία*, 1.
- Σταμίρης, Γ. (1992). *Κοινωνιολογία του Αθλητισμού*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Ζήτα.
- Stergiou, N. (2023). *Εμβιομηχανική και Ανάλυση Βάδισης*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Συλλογικό Έργο. (2021). *7+1 Ελληνικά Microsoft Windows 10 – Office 2019/365*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
- Τζέτζης, Γ. & Λόλα, Α. (2015). *Κινητική μάθηση και ανάπτυξη* [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε από: <https://hdl.handle.net/11419/329>
- Τητήρου, Χ. (2010). *Τεχνικές αναζήτησης εργασίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Thomas, J. R. & Nelson, J. K. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Tittel, K. (2018). *Περιγραφική και λειτουργική ανατομική του ανθρώπου*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Τοκμακίδης, Σ. Π. (2003). *Άσκηση και χρόνιες παθήσεις*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
- Φατούρος, Ι. & Χατζηνικολάου, Α. (2011). *Προπόνηση με βάρη. Εκτέλεση, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση των ασκήσεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Vander, A., Sherman, J., Luciano, D. & Τσακόπουλος, Μ. (2001). *Φυσιολογία του ανθρώπου* (8η έκδοση), (επιμ. Ν. Γελαδός & Μ. Τσακόπουλος). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- 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), (μτφρ. Κ. Αναστασίου, Β. Γ. Κωνσταντίνος & Κ. Δελαπόρτα). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (2011). *Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού* (Επίτομο). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Χανιώτης, Φ. Ι. (2008). *Εργοφυσιολογία*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσα.

Χατζηκωνσταντίνου, Σ. (1993). *Ιατρική της Σωματικής Άσκησης – Αθλητιατρική Παθολογία Ι*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας. (2021). *Πρώτες Βοήθειες*. Αθήνα: Εκδόσεις Συκάρης graph. Ανακτήθηκε την 1η Νοεμβρίου 2023 από: https://archeia.moec.gov.cy/sm/512/b_lyk_protes_voithies.pdf

Φαχαντίδου, Α. & Μαρία Χασαπίδου, Μ. (2002). *Διατροφή για υγεία, άσκηση και αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

Austin, C. (2021). *Science of Strength Training: Understand the Anatomy and Physiology to Transform your Body*. Dorling Kindersley Ltd.

Baechle, T. R. & Earle, R. W. (2011). *Weight Training: Steps to Success* (4th edition). Human Kinetics Publishers.

Bakirtzoglou, P. (2009). "Structure of Participants in fitness club programs in the town of Thessaloniki", in *Sport Science & Practice*, 1(1), pp. 59-73.

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.

Beneka, A., Malliou, P., Pafis, G., Malliou, V. & Koutra, C. (2015). *Therapeutic Exercise* [Undergraduate textbook]. Athens: KALLIPOS. Open Academic Editions. Retrieved from: <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/372>

Contreras, B. (2014). *Bodyweight Strength Training Anatomy: Your Illustrated Guide to Strength, Power, and Definition*. Human Kinetics.

Delavier, F. (2005). *Strength Training Anatomy* (2nd edition). Human Kinetics.

- Delavier, F. & Gundill, M. (2014). *Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts*. Human Kinetics.
- "European Resuscitation Council Guidelines 2021: Executive summary" (2021), in: *Resuscitation*, 161, pp. 1-432. Retrieved February 4, 2024, from: [https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572\(21\)00055-1/fulltext](https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572(21)00055-1/fulltext)
- Fitzgerald, H. (ed.). (2008). *Disability and Youth Sport*. London: Routledge.
- Isacowitz, R. (2022). *Pilates*. Human Kinetics.
- Javair, G. (2019). *Strength Training for Basketball*. Human Kinetics.
- Jovanović, M. (2019). *Strength Training Manual: The Agile Periodization Approach* (2 volumes). Complementary Training.
- Malina, R. M. & Bouchard, C. (1991). *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Human Kinetics.
- National Strength & Conditioning Association (NSCA). (2015). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (4th edition). Human Kinetics.
- Παϊτσινής, Γ., Ματσούκα, Ο., Τσιτσκάκη, Ε. & Τριγώνης, Ι. (2015). *Sports Recreation and Leisure*. Athens: KALLIPOS. Open Academic Editions. Retrieved from: <https://doi.org/10.57713/kallipos-539>
- Quatro, C. & Mikeska, E. (2004). *Delivering Fitness: Your Guide to Health and Strength Training During Pregnancy*. Dallas, Texas: Brown Books.
- Vella, M. (2018). *New Anatomy for Strength & Fitness Training: An Illustrated Guide to Your Muscles in Action*. London: Fox Chapel Publishing.

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://gsvetlly.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: 978-92-896-2712-2/18/12/2018.
- 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/C 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 επαγγελματιών (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 (IEK)» 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

