



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



Προπονητής καλαθοσφαίρισης

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΑΕΚ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

Προπονητής καλαθοσφαίρισης

ΣΑΕΚ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ «ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ»

Συγγραφική ομάδα

Σάββας Σταφυλίδης

Δημήτριος Μπούρδας

Γεωργία Αραμπατζή

Αντώνιος Βανταράκης

Παντελεήμων Μπακιρτζόγλου

Ανδρέας Σταφυλίδης

Σύμβουλος μεθοδολογίας ανάπτυξης

του εκπαιδευτικού εγχειριδίου

Χρήστος-Θεόφραστος Φώης

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	13
2 . 3	Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα	13
B	Σκοπός και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	15
1	Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	15
2	Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης	16
Γ	Βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές και αναλυτικό περιεχόμενο του προγράμματος της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	19
1	Ωρολόγιο πρόγραμμα	20
2	Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	22
2 . 1	ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄	22
2 . 1 . A	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	22
2 . 1 . B	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	27
2 . 1 . Γ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	35
2 . 1 . Δ	ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ	40
2 . 1 . Ε	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	46
2 . 1 . ΣΤ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ	52
2 . 1 . Ζ	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	60
2 . 1 . Η	ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ	67
2 . 1 . Θ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ	73

2 . 2	ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄	80
2 . 2 . Α	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	80
2 . 2 . Β	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	86
2 . 2 . Γ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	93
2 . 2 . Δ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ	100
2 . 2 . Ε	ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	106
2 . 2 . ΣΤ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	111
2 . 2 . Ζ	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ	118
2 . 2 . Η	ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ	126
2 . 2 . Θ	ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ / ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ	132
2 . 3	ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄	138
2 . 3 . Α	ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	138
2 . 3 . Β	ΒΑΣΙΚΗ ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ 2-3 ΑΤΟΜΩΝ	144
2 . 3 . Γ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ	149
2 . 3 . Δ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ	155
2 . 4	ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄	163
2 . 4 . Α	ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	163
2 . 4 . Β	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ	168
2 . 4 . Γ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ	175
2 . 4 . Δ	ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	182
2 . 4 . Ε	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	188
3	Διδακτική μεθοδολογία	196
4	Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης	199
4 . 1	Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας	199
4 . 2	Μέσα ατομικής προστασίας	199
Δ	Προδιαγραφές υλοποίησης πρακτικής άσκησης	201
1	Ο θεσμός της πρακτικής άσκησης	202
2	Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/η	204
2 . 1	Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης	204
2 . 2	Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκούμενου/ης	204
2 . 3	Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης	206
3	Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/τριας της πρακτικής άσκησης	207
4	Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της πρακτικής άσκησης	208

5	Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος πρακτικής άσκησης	212
5 . 1 . Α	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ	212
5 . 1 . Β	ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ	213
5 . 1 . Γ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ/ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ	214
5 . 1 . Δ	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	215
5 . 1 . Ε	ΜΕΤΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	216
5 . 2	Μεθοδολογία υλοποίησης πρακτικής άσκησης	216
	Βιβλιογραφία	219
A	Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα	220
B	Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των Εκπαιδευτικών Εγχειριδίων	224
Γ	Σχετική εθνική νομοθεσία	227

1 | Πρόλογος

Το Εκπαιδευτικό Εγχειρίδιο της ειδικότητας «Προπονητής καλαθοσφαίρισης» αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)» [κωδικός ΟΠΣ (MIS) 5069281], η οποία υλοποιήθηκε με σύμπραξη των κοινωνικών εταίρων, και ειδικότερα από το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ (επικεφαλής εταίρος της κοινοπραξίας), το ΙΝΕ/ΓΣΕΕ, το ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, το ΚΑΕΛΕ ΕΣΕΕ, το ΙΝΣΕΤΕ, καθώς και από 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 μια περίοδο κατά την οποία, περισσότερο από ποτέ, το αίτημα της διασύνδεσής του με την αγορά εργασίας είναι επιτακτικό και επίκαιρο. Ιδιαίτερα μετά τη μακρά περίοδο οικονομικής κρίσης και ύφεσης την οποία αντιμετώπισε η ελληνική κοινωνία αλλά και τις συνέπειες από την πανδημική κρίση Covid-19, οι αναδυόμενες προκλήσεις καθιστούν αναγκαία στοχευμένα μέτρα εκσυγχρονισμού του θεσμού. Το συγκεκριμένο έργο αποτέλεσε μια συστηματική προσπάθεια αντιμετώπισης χρόνιων αδυναμιών του πεδίου, αναβάθμισης του επιπέδου των παρεχόμενων γνώσεων, των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων, καθώς και βελτίωσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων που απορρέουν από την επαγγελματική κατάρτιση σε συγκεκριμένες ειδικότητες.

Καθώς εμπερικλείει μια καινοτομική δέσμη αλληλοσυμπληρούμενων δράσεων, μεθόδων και πρακτικών, επεδίωξε 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 εκπαιδευομένων.
 - Συναφείς «Τράπεζες Θεμάτων» για κάθε ειδικότητα.
- Το σύνολο των παραπάνω στηρίχτηκε σε ένα ενιαίο μεθοδολογικό πλαίσιο, μέσω του οποίου επιδιώχθηκε η σύνδεση της κοινωνικής εμπειρίας της εργασίας, της

εκπαίδευσης και της πιστοποίησής της, λαμβάνοντας υπόψη 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 Οδηγών Κατάρτισης, των Εκπαιδευτικών 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 Εκπαιδευτικό Εγχειρίδιο, εκκινώντας από την περιγραφή της ειδικότητας, εστιάζει στο αναλυτικό περιεχόμενο και στις βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές ενός προγράμματος κατάρτισης στην ειδικότητα «Προπονητής καλαθοσφαίρισης». Στοχεύει στην ενημέρωση του συνόλου των συντελεστών του λαμβάνοντας υπόψη τα καθήκοντα και τις ιδιαιτερότητες της ειδικότητας, καθώς και τους ισχύοντες θεσμικούς περιορισμούς στο πεδίο.

Απευθύνεται κυρίως στους/στις εκπαιδευομένους/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 (τις Σχολές Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης – ΣΑΕΚ) αλλά και για το σύνολο των υπόλοιπων δυνάμει συντελεστών ενός προγράμματος αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης, ιδιαίτερα για όσους/ες συμμετέχουν στην υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.

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

Στην κατεύθυνση αυτή, για κάθε πρόγραμμα αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης το οποίο δύναται να υλοποιηθεί, είναι απαραίτητο να ληφθούν συστηματικά υπόψη το εκπαιδευτικό περιεχόμενο 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 σχετικά με την ειδικότητα.
- **Το Μέρος Β΄ επικεντρώνεται 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 στη διάρθρωση του προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης, καθώς και σε βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές υλοποίησής του.**

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 εκπαιδευομένους/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 ειδικότητας¹.

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

1 Μπούρδας, Δ., Τουμπέκης, Α., Σουγκλάκος, Α. & Μπακιρτζόγλου, Π. (2022). *Οδηγός Κατάρτισης. Ειδικότητα: Προπονητής καλαθοσφαίρισης*. Αθήνα: ΚΑΕΛΕ ΕΣΕΕ.

A

Περιγραφή ειδικότητας

1 | Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού

1.1 • Τίτλος ειδικότητας

«Προπονητής καλαθοσφαίρισης»²

1.2 • Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)

Η ειδικότητα με τίτλο «Προπονητής καλαθοσφαίρισης» ανήκει στην ομάδα προσανατολισμού «Επιμέρους τομείς και επαγγέλματα».

2 Σύμφωνα με την απόφαση 63536/Κ5/2022, ΦΕΚ Β 2661/30-05-2022 «Καθορισμός των ειδικοτήτων που παρέχονται από τα ΙΕΚ» (http://www.et.gr/api/DownloadFeksApi/?fek_pdf=20220202661).

2 | Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας

2.1 • Ορισμός ειδικότητας

Ο «Προπονητής καλαθοσφαίρισης» είναι ο/η επαγγελματίας, ο/η οποίος/α με τις εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες καλαθοσφαίρισης που έχει αποκτήσει κατά τη διάρκεια της κατάρτισής του/της επιμελείται, οργανώνει, σχεδιάζει και εφαρμόζει προπονητικά σχήματα, κατευθύνει και εμπνέει την ομάδα καλαθοσφαίρισης στη διάρκεια του αγώνα, με στόχο τη μεγιστοποίηση της απόδοσής της. Σκοπός της ειδικότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/ες να είναι ικανοί/ές να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προπονητικά προγράμματα που άπτονται της τεχνικής, της τακτικής, της φυσικής κατάστασης, της ψυχολογικής προετοιμασίας, της οργάνωσης ομάδας και των παιδαγωγικών αρχών της καλαθοσφαίρισης, σύμφωνα με τις απαιτήσεις και τις ανάγκες του εκάστοτε αθλητικού συλλόγου και σε συνάρτηση με τις αρχές της αθλητικής επιστήμης. Συνεπώς, η παροχή υπηρεσιών προπονητικής καλαθοσφαίρισης από τον/την προπονητή/τρια³ έχει ως στόχο την αθλητική προπαρασκευή, την εκγύμναση, τη βελτίωση της τεχνικής και τακτικής, την εμπύχωση και καθοδήγηση των ατόμων ή ομάδων όλων των ηλικιακών κατηγοριών (συμπεριλαμβανομένων παιδιών, εφήβων και ενηλίκων), σε διάφορα αθλητικά επίπεδα (π.χ. αγωνιστικά, αναψυχής) και σε αλληλεπίδραση με άλλους ειδικούς επιστήμονες που έχουν άμεση σχέση με το έργο τους για την επίτευξη υψηλών αθλητικών επιδόσεων.

3 Τα επίπεδα επαγγελματικής ιεραρχίας στο επάγγελμα «Προπονητής καλαθοσφαίρισης» είναι τα εξής:

- Προπονητής/τρια Α' επιπέδου.
- Προπονητής/τρια Β' επιπέδου.
- Προπονητής/τρια Γ' επιπέδου.

- Βοηθός προπονητή/τριας (ο όρος βοηθός προπονητή/τριας αναφέρεται σε επαγγελματικό ρόλο στο πλαίσιο της προπονητικής ιεραρχίας ενός αθλητικού φορέα. Σε κάθε περίπτωση ο/η βοηθός προπονητή/τριας δεν αποτελεί ξεχωριστή κατηγορία προπονητή/τριας και αφορά προπονητή/τρια με άδεια άσκησης επαγγέλματος από τη ΓΓΑ).

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την επαγγελματική εξέλιξη και την επαγγελματική ιεραρχία δείτε στις Ενότητες 2.3. «Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα» και

9. «Επαγγελματικά δικαιώματα» του Οδηγού Κατάρτισης της ειδικότητας «Προπονητής καλαθοσφαίρισης»: https://gsvetlly.minedu.gov.gr/publications/docs2023/%CE%9F%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CE%BF%CC%81%CF%82_%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%B1%CC%81%CF%81%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%B7%CF%82_%CE%A0%CF%81%CE%BF%CF%80%CE%BF%CE%BD%CE%B7%CF%84%CE%B7%CC%81%CF%82_%CE%9A%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%B8%CE%BF%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%B9%CC%81%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7%CF%82.pdf.

2.2 • Αρμοδιότητες/καθήκοντα

Ο «Προπονητής καλαθοσφαίρισης» ασκεί (ενδεικτικά και όχι περιοριστικά) τις παρακάτω αρμοδιότητες/καθήκοντα:

- Αξιολογεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης, καθώς και τεχνικής και τακτικής κατάρτισης των καλαθοσφαιριστών/τριών.
- Θέτει εφικτούς αθλητικούς στόχους και χρησιμοποιεί τα ενδεδειγμένα προπονητικά μέσα και παιδαγωγικές μεθόδους για να τους επιτύχει.
- Συγκεντρώνει όλα τα αθλητικά δεδομένα των αθλητών/τριών του και τα αναλύει.
- Εκπονεί και εφαρμόζει δομημένο προπονητικό πρόγραμμα προσαρμοσμένο στις εκάστοτε ατομικές ή ομαδικές ανάγκες.
- Εκγυμνάζει και προπονεί ομάδες ή άτομα που ανήκουν σε συλλόγους ή είναι ανεξάρτητοι αθλητές/τριες, με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, της τακτικής και της τεχνικής τους στην καλαθοσφαίριση.
- Ελέγχει την αποτελεσματικότητά του προπονητικού προγράμματος χρησιμοποιώντας έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες (ελέγχους) στο πεδίο.
- Εμψυχώνει και καθοδηγεί την ομάδα στη διάρκεια του αγώνα.
- Συνεργάζεται με άλλες συναφείς ειδικότητες που δραστηριοποιούνται στον τομέα της φυσικής δραστηριότητας και της άθλησης των καλαθοσφαιριστών/τριών, προκειμένου να επιτευχθούν υψηλές αθλητικές επιδόσεις.
- Παρέχει κίνητρα για την ενασχόληση με την καλαθοσφαίριση δημιουργώντας ευχάριστο και υποστηρικτικό κλίμα κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
- Διασφαλίζει τις κατάλληλες συνθήκες άσκησης των καλαθοσφαιριστών/τριών, τηρώντας όλους τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας.
- Συνεπικουρεί στην οργάνωση και διοίκηση του αθλητικού συλλόγου και μεριμνά για τη συντήρηση του αθλητικού εξοπλισμού.

2.3 • Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα

Η ειδικότητα «Προπονητής καλαθοσφαίρισης» οδηγεί σε «Δίπλωμα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης επιπέδου πέντε (5)⁴ του Εθνικού Πλαισίου Προσόντων του άρθρου 25 του Ν. 4186/2013 (Α 193) ή ισότιμο τίτλο, που απονέμεται στους/στις αποφοίτους/ες Σχολών Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΑΕΚ) με ειδικότητα στο οικείο άθλημα ή κλάδο άθλησης» (για περισσότερες πληροφορίες βλ. τα παρακά-

4 Από τον/την κάτοχο διπλώματος Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης επιπέδου πέντε (5) του Εθνικού Πλαισίου Προσόντων του άρθρου 25 του Ν. 4186/2013 (Α 193) σε συνδυασμό με το άρθρο 47 του Ν. 4763/2020 (Α 254), με κατεύθυνση την προπονητική και ειδικότητα στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης, απαιτείται να κατατεθεί βεβαίωση πιστοποίησης αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης αποφοίτων ΙΕΚ και βεβαίωση πιστοποίησης της ειδικότητας από τον ΕΟΠΠΕΠ.

τω σχετικά άρθρα (4-9) του παρόντος κεφαλαίου). Έτσι⁵, οι κάτοχοι διπλώματος της ειδικότητας «Προπονητής καλαθοσφαίρισης» μπορούν να εργαστούν ως πρώτοι/ες ή μοναδικοί/ές προπονητές/τριες, Γ΄ επιπέδου, σε σωματεία και ακαδημίες, στις κατηγορίες που συμμετέχουν σε αναπτυξιακά μη μοριοδοτούμενα πρωταθλήματα, καθώς και ως βοηθοί προπονητών/τριών στις περιπτώσεις που ως πρώτοι/ες προπονητές/τριες μπορούν να απασχοληθούν οι προπονητές/τριες Β΄ επιπέδου. Εν δυνάμει, και σύμφωνα με τα προαναφερόμενα, μπορούν να εργαστούν ως ελεύθεροι/ες επαγγελματίες σε αθλητικές επιχειρήσεις του ευρύτερου δημόσιου τομέα, σε ιδιωτικές επιχειρήσεις (γυμναστήρια), αθλητικούς φορείς, αθλητικές ομάδες, κατασκηνώσεις κ.λπ.

5 Σύμφωνα και με την εγκύκλιο της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού / Γενικής Διεύθυνσης Οργάνωσης Αθλητισμού / Διεύθυνσης Αγωνιστικού Αθλητισμού / Τμήματος Προπονητών & Εκπαιδευτών Αθλημάτων με θέμα: «Οδηγίες για την εφαρμογή των διατάξεων των άρθρων 31 («Προπονητής – Εξουσιοδοτικές διατάξεις») και 31Α («Επίπεδα προπονητών – Εξουσιοδοτική διάταξη») του Ν. 2725/1999 (Α 121), όπως το πρώτο αντικαταστάθηκε και το δεύτερο προστέθηκε με τα άρθρα 36 και 37 αντιστοίχως του Ν. 4809/2021 (Α 102) και όπως το δεύτερο εξ αυτών τροποποιήθηκε με το άρθρο 63 του Ν. 4818/2021 (Α 124).» με αρ. πρ. 607797, 14/12/2021.

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 εκπαιδευομένους/ες για την επαγγελματική τους σταδιοδρομία στην ειδικότητα «Προπονητής καλαθοσφαίρισης». Επιδιώκεται, μέσω της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης αλλά και της πρακτικής άσκησης, να αποκτήσουν τις αναγκαίες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες για την άσκηση της ειδικότητας «Προπονητής καλαθοσφαίρισης».

2 | Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης

Οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι ικανότητες που θα αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι/ες κατά τη διάρκεια της κατάρτισής τους οργανώνονται σε ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων, που καλύπτουν το σύνολο του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας.

Πιο συγκεκριμένα, για την ειδικότητα «Προπονητής καλαθοσφαίρισης» διακρίνονται οι παρακάτω ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων:

(α) «Σχεδιασμός προπόνησης και έλεγχος προπονητικής διαδικασίας»

(β) «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»

(γ) «Οργάνωση και διοίκηση τμήματος/ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού»

(δ) «Εφαρμογή της προπονητικής στην καλαθοσφαίριση»

(ε) «Μεταγνωστικές δεξιότητες».

Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται τα επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα ανά ενότητα. Προσδιορίζονται με σαφήνεια όσα οι εκπαιδευόμενοι/ες θα γνωρίζουν ή/και θα είναι ικανοί/ές να πράττουν αφού ολοκληρώσουν το πρόγραμμα κατάρτισης της συγκεκριμένης ειδικότητας.

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:
Α. «Σχεδιασμός προπόνησης και έλεγχος προπονητικής διαδικασίας»	• Σχεδιάζουν το ετήσιο πλάνο προπόνησης με βάση τους στόχους που έχουν τεθεί. • Αξιολογούν, μέσω έγκυρων και αξιόπιστων δοκιμασιών, την πρόοδο των αθλητών/τριών. • Αναπροσαρμόζουν το προπονητικό πρόγραμμα ανάλογα με τις ανάγκες και την πρόοδο των αθλητών/τριών, σύμφωνα με τις αρχές της προοδευτικότητας και της εξειδίκευσης. • Μεριμνούν για την ασφάλεια των αθλητών/τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης, εφαρμόζοντας τα κατάλληλα πρότυπα ασφαλείας κατά περίπτωση.

συνέχεια >>

Πίνακας 1 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	Επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:
Β. «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»	- Εφαρμόζουν 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. - Εφαρμόζουν προπονητικές πρακτικές αξιοποιώντας γνώσεις ανατομίας και φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος. - Εφαρμόζουν προπονητικές πρακτικές, σύμφωνα με τις αρχές της αθλητικής παιδαγωγικής και κοινωνιολογίας. - Επιλέγουν έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες αξιολόγησης των βιολογικών προσαρμογών κατά την άσκηση, σύμφωνα με τις αρχές της εργοφυσιολογίας και της εργομετρίας. - Αξιολογούν τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης στο ανθρώπινο σώμα με βάση τις αρχές της αθλητιατρικής. - Προετοιμάζουν ψυχολογικά τους/τις αθλητές/τριες για τη βέλτιστη δυνατή απόδοση, σύμφωνα με την αθλητική ψυχολογία. - Παρέχουν συμβουλές αναφορικά με την υγιεινή αθλητική διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής, σύμφωνα με τις αρχές της αθλητικής διατροφολογίας.
Γ. «Οργάνωση και διοίκηση τμήματος/ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού»	- Οργανώνουν τα τμήματα του αθλητικού συλλόγου, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, το αθλητικό επίπεδο και το φύλο των αθλητών/τριών. - Διαχειρίζονται τον αθλητικό εξοπλισμό και να μεριμνούν για τη συντήρησή του σύμφωνα με τα εγχειρίδια χρήσης. - Διοργανώνουν αγώνες σύμφωνα με τις οδηγίες της ομοσπονδίας και των συνεργαζόμενων φορέων. - Συμβάλλουν στην οργάνωση και διοίκηση του αθλητικού συλλόγου, εφαρμόζοντας ομαδοσυνεργατικές δεξιότητες και επικοινωνιακές δεξιότητες.
Δ. «Εφαρμογή της προπονητικής στην καλαθοσφαίριση» συνέχεια >>	- Εφαρμόζουν το ετήσιο πλάνο προπόνησης με βάση τον σχεδιασμό. - Εφαρμόζουν κατάλληλες ατομικές ή/και ομαδικές τεχνικές άσκησης σύμφωνα με τις αρχές της σύγχρονης καλαθοσφαίρισης.

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:
« συνεχής » Δ. «Εφαρμογή της προπονητικής στην καλαθοσφαίριση»	- Εφαρμόζουν κατάλληλες ατομικές ή/και ομαδικές τακτικές σύμφωνα με τις αρχές της σύγχρονης καλαθοσφαίρισης. - Ρυθμίζουν τα ποιοτικά και ποσοτικά χαρακτηριστικά της προπονητικής επιβάρυνσης ανάλογα με τη χρονική περίοδο, τις συνθήκες και το επίπεδο των αθλητών/τριών. - Καθοδηγούν την ομάδα τους κατά τη διάρκεια του αγώνα, ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες. - Παρακολουθούν την εξέλιξη των αθλητών/τριών μέσω εργομετρικών, ψυχολογικών, διατροφικών και στατιστικών δεικτών. - Χρησιμοποιούν την καλαθοσφαίριση ως εργαλείο κοινωνικής ένταξης ειδικών πληθυσμιακών ομάδων, ακολουθώντας τις σύγχρονες τάσεις της αθλητικής κοινωνιολογίας. - Δημιουργούν συνθήκες «ευ αγωνιζέσθαι», ακολουθώντας του κανονισμούς της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης.
Ε. «Μεταγνωστικές δεξιότητες»	- Αναπτύσσουν κριτική σκέψη μέσω εφαρμοσμένων ασκήσεων και εργασιών. - Τεκμηριώνουν επιστημονικά την προπονητική τους πρακτική, βασιζόμενοι/ες στη σύγχρονη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία. - Επικοινωνούν αποτελεσματικά με όλους τους εμπλεκόμενους, αξιοποιώντας κατάλληλες λεκτικές και μη λεκτικές δεξιότητες. - Εφαρμόζουν πρακτικές αναστοχασμού που εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία προς όλους. - Επιδεικνύουν συμπεριφορές οι οποίες συνάδουν με την επαγγελματική ηθική δεοντολογία και τις αρχές της αθλητικής παιδαγωγικής και κοινωνιολογίας. - Αναζητούν τη γνώση μέσω της συνεχούς επιστημονικής ενημέρωσης σχετικά με τις εξελίξεις της αθλητικής επιστήμης και της ειδικότητάς τους.



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

1 | Ωρολόγιο πρόγραμμα

Παρατίθεται το ωρολόγιο πρόγραμμα της ειδικότητας «Προπονητής καλαθοσφαίρισης», με παρουσίαση των εβδομαδιαίων ωρών θεωρίας (Θ), εργαστηρίων (Ε), καθώς και του συνόλου (Σ) αυτών ανά μάθημα και ανά εξάμηνο:

Πίνακας 2 /// Ωρολόγιο πρόγραμμα

ΕΞΑΜΗΝΟ		Α			Β			Γ			Δ		
Α/Α	ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ
1	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	2		2									
2	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	2		2									
3	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	2		2									
4	ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ	2		2									
5	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	3		3									
6	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ	2		2									
7	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	2	1	3									
8	ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ	2		2									
9	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ	2		2									
10	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ				2		2						
11	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ				2		2						
12	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ				2		2						
13	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ				3	1	4						
14	ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ				2		2						
15	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ				2		2						
16	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ				2		2						
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 / ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ					2	2						
19	ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ								2	2			
20	ΒΑΣΙΚΗ ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ 2-3 ΑΤΟΜΩΝ							3	4	7			
21	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ							3	4	7			
22	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ							2	2	4			
23	ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ										2	4	6
24	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ										2		2
25	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ											4	4
26	ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ										2	4	6
27	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ										2		2
ΣΥΝΟΛΟ		19	1	20	17	3	20	8	12	20	8	12	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 εκπαιδευομένους/ες στις αρχές που διέπουν τη λειτουργική ικανότητα του μυοσκελετικού συστήματος κατά την εκτέλεση αθλητικών κινήσεων. Ειδικότερα, περιγράφονται η τοπογραφία και η μορφολογία των αρθρώσεων, των ιστών, του μυοτενόντιου και συνδεσμικού συνόλου, καθώς και η μεταξύ τους συνέργεια. Επίσης, αποσαφηνίζεται ο ρόλος του νευρομυϊκού συστήματος στη διαδικασία της αθλητικής κίνησης και αναλύεται η θεωρία της λειτουργικής ανατομικής με γνώμονα την εφαρμογή της στην προπονητική διαδικασία. Στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα γίνεται αναφορά στα φυσιολογικά όρια εύρους κίνησης μιας άρθρωσης, στη συνδεσμολογία και στη σταθεροποίησή της, στην ελαστικότητα των μαλακών ιστών, καθώς και στην επίτευξη ενεργητικού εύρους κίνησης από τους/τις αθλητές/τριες και στους δυνητικούς παράγοντες που το περιορίζουν. Παράλληλα, παρέχεται στους/στις εκπαιδευομένους/ες η δυνατότητα να αναγνωρίζουν και να αξιολογούν το εύρος των λειτουργικών δυνατοτήτων των αθλητών/τριών κατά την 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 των αρθρώσεων, των ιστών και των μυών.
- Ορίζουν τις αρχές που διέπουν τη λειτουργική ικανότητα του μυοσκελετικού συστήματος.
- Περιγράφουν τη συνέργεια μεταξύ αρθρώσεων, συνδέσμων, μυών και μυϊκών ομάδων.
- Διακρίνουν από κινησιολογική άποψη 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 τόσο ως μεμονωμένο μηχανικό φαινόμενο όσο και ως αποτέλεσμα μυοσκελετικής συνέργειας.
- Αξιολογούν το παθητικό και το ενεργητικό εύρος κίνησης σε σχέση με τη λειτουργική ανατομική ικανότητα.
- Εφαρμόζουν τις αρχές της ανατομικής στην προπονητική διαδικασία.
- Αναγνωρίζουν τα λειτουργικά ανατομικά όρια, μειώνοντας τις πιθανότητες τραυματισμού κατά την 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 της μαθησιακής ενότητας 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 με τίτλο «Εισαγωγή στη λειτουργική ανατομία», βασικός στόχος είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις θεμελιώδεις έννοιες της λειτουργικής ανατομίας και στη σημασία της για την 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 την επίτευξη του στόχου αυτού, αξιοποιούνται διάφορες μέθοδοι και μέσα διδασκαλίας, όπως εμπλουτισμένες εισηγήσεις, οπτικοακουστικό υλικό και διαδρα-

στικές εργασίες. Οι εκπαιδευόμενοι/ες γνωρίζουν τη δομή των ιστών, όπως οι μύες, οι τένοντες και οι αρθρώσεις, και εξετάζουν πώς αυτή 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 αποκτούν τους επιτρέπουν να αναλύουν τον τρόπο λειτουργίας του σώματος και να εφαρμόζουν ανατομικές αρχές στην καθοδήγηση και την προπόνηση αθλητών/τριών.

Μετά το πέρας της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες 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 –έχοντας κατανοήσει βασικές αρχές της λειτουργικής ανατομίας– αποκτούν ειδικότερες γνώσεις για την πρόληψη τραυματισμών στην πρακτική εφαρμογή της προπόνησης.

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

Κατά τη διάρκεια της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν πιθανούς παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τραυματισμούς κατά την αθλητική δραστηριότητα. Μέσω της κατανόησης των λειτουργικών ανατομικών περιοχών, μπορούν να εντοπίζουν 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, καθώς και σενάρια πρόληψης. Με τον τρόπο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες αναπτύσσουν την ικανότητα να προλαμβάνουν τραυματισμούς μέσω της ορθής τεχνικής εκτέλεσης αθλητικών κινήσεων, αλλά και μέσω της διαχείρισης πιθανών κινδύνων.

Αποκτώντας τις γνώσεις και τις δεξιότητες αυτές, οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι σε θέση να συμβάλλουν 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, της λειτουργίας και της αλληλεπίδρασης των μυών, των αρθρώσεων και των ιστών. Η υποενότητα συνδέεται άμεσα με τις προηγούμενες και τις επόμενες, ενισχύοντας την ολοκληρωμένη κατανόηση του μυοσκελετικού συστήματος σε σχέση με την αθλητική επίδοση και την πρόληψη τραυματισμών. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στον τρόπο με τον οποίο οι μύες και οι αρθρώσεις συνεργάζονται για την παραγωγή της ανθρώπινης κίνησης.

Το μυοσκελετικό σύστημα αποτελεί 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 διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες: σκελετικοί μύες, λείοι μύες και ο καρδιακός μυς. Οι σκελετικοί μύες συνδέονται με τα οστά μέσω των τενόντων και είναι υπεύθυνοι για την εκτέλεση των κινήσεων του σώματος. Το μυοσκελετικό σύστημα λειτουργεί συντονισμένα με το νευρικό σύστημα, ώστε να επιτρέπει τον ακριβή έλεγχο της κίνησης. Επίσης, συμμετέχει στη διατήρηση της ισορροπίας του σώματος και στην υποστήριξη της στάσης του.

Μέσα από εισηγήσεις, παρουσιάσεις, πρακτικές ασκήσεις με χρήση προπλασμάτων και ομαδικές συζητήσεις, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν τον τρόπο λειτουργίας του μυοσκελετικού συστήματος. Με τον τρόπο αυτό, διαπιστώνουν πώς η ορθή τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων συμβάλλει στην αποφυγή τραυματισμών.

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

2.1.A.4 | Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Στην υποενότητα με τίτλο «Η λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος» οι εκπαιδευόμενοι/ες εισάγονται αρχικά στα βασικά στοιχεία της περιγραφικής ανατομίας του κεντρικού και του περιφερικού νευρικού συστήματος, τόσο από μορφολογική άποψη όσο και ως προς την κυτταρική δομή. Στη συνέχεια, επικεντρώνονται στη σύνδεση του νευρικού με το μυϊκό σύστημα και, ειδικότερα, στη νεύρωση των σκελετικών μυών του αυχένα, του κορμού και των άκρων, ενώ 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, καθώς και ο αισθητικοκινητικός έλεγχος της κίνησης. Επιπρόσθετα, εξετάζονται η ρύθμιση της στάσης του σώματος, ο συντονισμός και η εκμάθηση των κινήσεων, ο μηχανισμός των νωτιαίων αντανakλαστικών 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, καθώς και τις επιδράσεις της άσκησης στην αλληλεπίδραση αυτή. Επίσης, αναπτύσσουν το απαιτούμενο θεωρητικό υπόβαθρο για την αναγνώριση ενδεχόμενων προβλημάτων νευρομυϊκού συντονισμού και για την προσαρμογή των προπονητικών προγραμμάτων στις δυνατότητες των ασκούμενων, με παράλληλη βελτίωση της απόδοσής τους.

2.1.A.5 | ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν γνώσεις σχετικά με το εύρος κίνησης και την ελαστικότητα των μαλακών μορίων που συμμετέχουν στην κίνηση, ώστε –αξιολογώντας τη δυναμική του/της εκάστοτε ασκούμενου/ης– να διαμορφώνουν κατάλληλα την προπόνησή του/της.

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

Αξιοποιώντας διάφορες εκπαιδευτικές τεχνικές, επιτυγχάνεται η κατανόηση των αρχών της εμβιομηχανικής των αρθρώσεων και ιδίως των διαρθρώσεων του ανθρώπινου σκελετού. Ακολουθώντας, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενσωματώνουν τις αρχές αυτές στην αξιολόγηση της κίνησης, με στόχο να προλαμβάνουν και να αναγνωρίζουν κακώσεις που σχετίζονται με την προπόνηση, καθώς και να συμβάλλουν στη βελτίωση της κινητικότητας στο πλαίσιο κατάλληλα σχεδιασμένων προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.

2.1.A.6 | ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ

Στόχος της τελευταίας μαθησιακής υποενότητας είναι η απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων σχετικών με τον ρόλο της λειτουργικής ανατομίας 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 σωματικού λίπους, η σωματική μάζα και σύσταση, η μυοσκελετική ανάπτυξη, το μήκος, το πλάτος και το μέγεθος των μελών, η έκταση της δερματικής επιφάνειας

του σώματος και το πάχος των δερματοπτυχών με την αθλητική απόδοση. Έτσι, οι εκπαιδευόμενοι/ες αναγνωρίζουν τον ρόλο του σωματότυπου και των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών στην εκτελεστική ικανότητα των ασκούμενων και μπορούν να αξιοποιούν τη γνώση αυτή κατά τον σχεδιασμό και την αξιολόγηση προγραμμάτων άθλησης, με σκοπό τη βελτίωση της λειτουργικότητας των αθλούμενων, τη μεγιστοποίηση της απόδοσής τους και την πρόληψη τραυματισμών.

Στην υποενότητα αυτή συνδυάζεται το θεωρητικό υπόβαθρο όλων των προηγούμενων υποενοτήτων και τίθενται οι βάσεις για την κατανόηση άλλων μαθησιακών εννοιών, όπως η φυσιολογία, η αθλητική εμβιομηχανική και η εργοφυσιολογία. Η γνώση αυτή είναι θεμελιώδης τόσο για την κατάρτιση όσο και για την άσκηση του επαγγέλματος του/της προπονητή/τριας. Παράλληλα, 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: Εκδόσεις Κωνσταντάρας.
2. Tittel, K. (2018). *Περιγραφική και λειτουργική ανατομική του ανθρώπου*. Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd.

Συμπληρωματικές

1. Κουγιουμτζίδης, Χ. (2010). *Επίτομη ανατομία*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
2. Wihred, R. (2011). *Η αθλητική ικανότητα και η ανατομία της κίνησης*. (Τρίτη έκδοση). Επιμέλεια: Αικ. Τσακωνίτη. Αθήνα: Παρισιάνου Α.Ε. Wirhed, R. (2011). *Η αθλητική ικανότητα και η ανατομία της κίνησης* (3η έκδοση, επιμ. Αικ. Τσακωνίτη). Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου ΑΕ.

2.1.B • ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Φυσιολογία του ανθρώπου» είναι η κατανόηση της λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού, τόσο συνολικά όσο και επιμέρους, μέσα από την παρουσίαση των βασικών συστημάτων του σε συνθήκες ηρεμίας. Πιο συγκεκριμένα, η μελέτη ξεκινά από το κύτταρο και τον ιστό και στη συνέχεια επικεντρώνεται στα όργανα, στα οργανικά συστήματα και στη λειτουργία τους. Ειδικότερα, εξετάζονται το αναπνευστικό, το καρδιαγγειακό, το νευρικό, το μυϊκό, το ερειστι-

κό, το πεπτικό, το ουροποιητικό και το γεννητικό σύστημα, καθώς και το σύστημα των αισθητήριων οργάνων, το δέρμα, οι ενδοκρινείς αδένες και το ορμονικό σύστημα, με έμφαση και στη μεταξύ τους αλληλεπίδραση. Επιπλέον, μελετάται το ανοσοποιητικό σύστημα ως σύστημα οργάνων και βιολογικών μηχανισμών υπεύθυνο για την άμυνα του οργανισμού. Τέλος, η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εξετάζει τη φυσιολογία των λειτουργικών συστημάτων και υπό το πρίσμα των προσαρμογών που προκαλεί η προπόνηση, εστιάζοντας σε ζητήματα που αφορούν τους/τις αθλητές/τριες.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναγνωρίζουν τις αρχές της φυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού.
- Περιγράφουν τη λειτουργία του κυττάρου και τη φυσιολογική δομή των ιστών.
- Διακρίνουν τα διάφορα όργανα και συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού.
- Περιγράφουν τη λειτουργία επιμέρους 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 του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος.
- Διακρίνουν τις φυσιολογικές τιμές ηρεμίας σε παραμέτρους διαφορετικών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού από τις αντίστοιχες τιμές κατά την άσκηση.
- Αναγνωρίζουν τις διακυμάνσεις στις φυσιολογικές τιμές ηρεμίας ως αποτέλεσμα προσαρμογών στην άσκηση.
- Χρησιμοποιούν τις γνώσεις της φυσιολογίας ως βάση για την ερμηνεία των ωφελειών 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 της μαθησιακής ενότητας 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 εισάγονται σε βασικούς ορισμούς και έννοιες της φυσιολογίας, όπως ο μεταβολισμός, η ομοιόσταση και τα ρυθμιστικά συστήματα του οργανισμού. Παράλληλα, μελετούν τη λειτουργική οργάνωση του ανθρώπινου σώματος ως συνόλου συστημάτων, οργάνων, ιστών και κυττάρων. Έμφαση δίνεται στη δομή του κυττάρου, στα οργανίδιά του και στις λειτουργίες τους, στα είδη των κυττάρων, στις βασικές λειτουργίες τους και στον κύκλο ζωής τους. Έτσι, οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι σε θέση να διακρίνουν τα επίπεδα οργάνωσης του ανθρώπινου σώματος και τις αντίστοιχες λειτουργίες τους, καθώς και να περιγράφουν θεμελιώδεις έννοιες, όπως η ομοιόσταση, ο μεταβολισμός, η θερμορρύθμιση και η οξεοβασική ισορροπία.

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. Παράλληλα, συμβάλλει στην κατανόηση της επίδρασης της άσκησης στις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού και θέτει τις βάσεις για μια πολυδιάστατη και εξατομικευμένη προσέγγιση του προπονητικού προγράμματος.

Για τον σκοπό αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες παρακολουθούν εμπλουτισμένες εισηγήσεις, συμμετέχουν σε ομάδες εργασίας και εκπονούν ατομικές εργασίες σχετικές με την εφαρμογή της θεωρητικής γνώσης σε συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού, όπως έγκυες, άτομα με χρόνια νοσήματα, παιδιά, ηλικιωμένοι/ες 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 βασικές έννοιες και διεργασίες του μυοσκελετικού συστήματος. Αναλυτικότερα, μελετώνται τα είδη των μυϊκών ινών, η δομή και η λειτουργία των μυών, ιδίως των σκελετικών, ο μηχανισμός της μυϊκής συστολής, οι μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας, η αιμάτωση των σκελετικών μυών και η ρύθμισή της κατά τη σωματική άσκηση. Εξετάζεται επίσης η προσαρμογή των αντίστοιχων φυσιολογικών μηχανισμών και λειτουργιών στην άσκηση. Επιπλέον, με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι ικανοί/ές 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, καθώς και τον ρόλο της άσκησης στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης.

Η κατανόηση των παραπάνω μηχανισμών συμβάλλει στην αναγνώριση των φυσιολογικών και μη φυσιολογικών αποκρίσεων στην άσκηση, στον εντοπισμό των αιτιών της μυϊκής κόπωσης και στην εφαρμογή των σχετικών γνώσεων κατά τον σχεδιασμό και την εκτέλεση προπονητικών προγραμμάτων. Στόχος είναι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της απόδοσης των ασκούμενων/προπονούμενων. Μέσα από εισηγήσεις και μελέτες περίπτωσης, οι εκπαιδευόμενοι/ες αναπτύσσουν την ενεργό συμμετοχή, την κριτική ικανότητα και τη συνεργατική προσέγγιση της προπονητικής διαδικασίας. Τέλος, καλλιεργούν δεξιότητες αναπροσαρμογής του προπονητικού πλάνου με βάση τις ανάγκες των ασκούμενων και σε συνεργασία μαζί τους.

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

Στην επόμενη μαθησιακή 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. Εξετάζουν επίσης την επικοινωνία μεταξύ των νευρώνων και τη λειτουργία του κεντρικού και του περιφερικού νευρικού συστήματος. Επιπλέον, έμφαση δίνεται στη λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος, στον νευρομυϊκό έλεγχο και στα νωτιαία αντανακλαστικά. Παράλληλα, παρουσιάζονται συνοπτικά τα είδη των αισθήσεων (γενικών και ειδικών), καθώς και οι μηχανισμοί της όρασης, της ακοής, της ισορροπίας, της γεύσης, της όσφρησης και της αντίληψης της θέσης των μελών του σώματος. Στο πλαίσιο αυτό, αποσαφηνίζονται οι όροι «ιδιοδεκτικότητα» και «κιναισθηση». Τα παραπάνω εξετάζονται σε γενικό πλαίσιο, αλλά και υπό το πρίσμα της νευρομυϊκής προσαρμογής στην άσκηση, τόσο για τους/τις αθλητές/τριες όσο και για συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες, όπως είναι οι ηλικιωμένοι/ες.

Μέσα από την κατανόηση των φυσιολογικών μηχανισμών, τίθενται οι βάσεις ώστε οι εκπαιδευόμενοι/ες να διακρίνουν τις επιδράσεις της προπόνησης, να αναγνωρί-

ζουν φυσιολογικές και μη φυσιολογικές αποκρίσεις στην άσκηση, να κατανοούν τις ιδιαιτερότητες επιμέρους ομάδων αθλούμενων και να γνωρίζουν βασικές μεθόδους αξιολόγησης της λειτουργίας του νευρομυϊκού συστήματος. Οι γνώσεις αυτές είναι χρήσιμες τόσο στο πλαίσιο της κατάρτισης όσο και κατά τη μετέπειτα άσκηση του επαγγέλματος. Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξοικειώνονται ακόμη με την αναζήτηση, την ανάλυση και τη σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, αποκτώντας γνώσεις και δεξιότητες που είναι αναγκαίες για την εμβάθυνση –στη συνέχεια της κατάρτισής τους– σε συναφείς με τη φυσιολογία τομείς, όπως η εργοφυσιολογία, η διατροφή, οι δοκιμασίες αξιολόγησης της αθλητικής δραστηριότητας κ.ά.

2.1.B.4 | Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν γνώσεις και δεξιότητες που σχετίζονται με τη φυσιολογική λειτουργία του καρδιαγγειακού και του αναπνευστικού συστήματος, καθώς και με την προσαρμογή τους στην άσκηση. Συγκεκριμένα, εξετάζονται η οργάνωση του αναπνευστικού συστήματος, ο αερισμός και η μηχανική των πνευμόνων, η ανταλλαγή και η μεταφορά αερίων, με έμφαση στον ρόλο της κυψελιδοτριχοειδικής μεμβράνης, η ρύθμιση της αναπνοής και η απόκριση στην άσκηση. Επιπλέον, αναλύονται η δομή και η λειτουργία του καρδιακού μυός, η συστηματική και η πνευμονική κυκλοφορία, καθώς 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 στο πλαίσιο ενός προγράμματος άσκησης.

Με την κατανόηση των παραπάνω στοιχείων φυσιολογίας, οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν τα αναγκαία εφόδια για την αξιολόγηση της ανταπόκρισης στην άσκηση και για την ερμηνεία του μηχανισμού με τον οποίο η άσκηση επιδρά ευεργετικά στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα. Έτσι, μπορούν να προσαρμόζουν την καθημερινή προπονητική πρακτική στις ανάγκες του/της εκάστοτε αθλούμενου/ης. Παράλληλα, διαμορφώνουν το αναγκαίο γνωστικό υπόβαθρο για την αξιολόγηση των μετρήσεων βασικών καρδιοαναπνευστικών αποκρίσεων που σχετίζονται με την άσκηση. Ακολουθώντας, αποκτούν γνώσεις και εξασκούνται σε δεξιότητες ανάλυσης, σύνθεσης, επεξεργασίας πληροφοριών και εξαγωγής συμπερασμάτων σχετικά με την καρδιοαναπνευστική λειτουργία, την προσαρμογή στην άσκηση και την παρακολούθηση ζωτικών ενδείξεων για την ασφάλεια των ασκούμενων. Αυτές οι γνώσεις και δεξιότητες αποτελούν θεμέλιο για την κατάρτιση, την αξιολόγηση και τον ανασχεδιασμό του προπονητικού προγράμματος.

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

Στο πρώτο μέρος της παρούσας υποενότητας παρουσιάζονται η δομή και η λειτουργία του πεπτικού συστήματος, των οργάνων και των προσαρτημάτων του. Ειδικότερα, αναπτύσσονται οι γενικές αρχές λειτουργίας και κινητικότητας του γαστρεντερικού 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 συστήματος, όπως ο έμετος και η κένωση. Επίσης, παρουσιάζονται οι εκκριτικές λειτουργίες του πεπτικού συστήματος και η ρύθμισή τους, η διαδικασία της πέψης και της απορρόφησης ουσιών από τον γαστρεντερικό σωλήνα, καθώς και οι επιδράσεις της άσκησης στις παραπάνω λειτουργίες.

Στο δεύτερο μέρος αναλύονται οι μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας του ανθρώπινου σώματος, οι πηγές ενέργειας και η αξιοποίησή τους, με αναφορά στον μεταβολισμό των υδατανθράκων, στη σύνθεση τριφωσφορικής αδενοσίνης, καθώς και στον μεταβολισμό των λιπιδίων και των πρωτεϊνών. Στη συνέχεια, οι μηχανισμοί αυτοί εξετάζονται υπό το πρίσμα της άσκησης και εξειδικεύονται ανάλογα με το είδος, την ένταση και τη διάρκειά της. Τέλος, μελετώνται οι προπονητικές προσαρμογές των διαφόρων ειδών άσκησης στις ενεργειακές αποθήκες και στους μηχανισμούς παραγωγής ενέργειας (αερόβιος και αναερόβιος μεταβολισμός κατά την άσκηση).

Συνολικά, 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. Παράλληλα, μαθαίνουν να διακρίνουν φυσιολογικές και μη φυσιολογικές προσαρμογές του οργανισμού στην προπόνηση και να αξιοποιούν τη γνώση αυτή για τη βελτίωση της απόδοσης των αθλούμενων.

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

Αρχικά, στη συγκεκριμένη υποενότητα γίνεται σύντομη ανασκόπηση των ανατομικών δομών του ουροποιητικού συστήματος και των στοιχείων που συμμετέχουν στη ρύθμιση της οξεοβασικής ισορροπίας και του ισοζυγίου ύδατος και ηλεκτρολυτών. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν γνώσεις και δεξιότητες ανάλυσης και σύνθεσης πληροφοριών που σχετίζονται με τις λειτουργίες και τους μηχανισμούς του απεκκριτικού συστήματος, με έμφαση στη λειτουργία των νεφρών. Η ανάλυση επικεντρώνεται στη διαδικασία της κάθαρσης, στον ρόλο του άξονα ρενίνης-αγγειοτενσίνης, στη ρύθμιση της παραγωγής των ούρων, καθώς και στη ρύθμιση του ισοζυγίου ύδατος και ηλεκτρολυτών. Επίσης, παρουσιάζονται οι βασικές αρχές της οξεοβασικής ισορροπίας και εξετάζονται οι επιδράσεις της άσκησης αφενός στον

ομοιοστατικό μηχανισμό διατήρησης του ισοζυγίου ύδατος και νατρίου και αφετέρου στην οξεοβασική ισορροπία. Παράλληλα, αναλύονται οι γενικότεροι μηχανισμοί προσαρμογής του οργανισμού.

Οι παραπάνω γνώσεις και δεξιότητες συμβάλλουν στην κατανόηση των επιδράσεων της άσκησης στη λειτουργία της απέκκρισης, στην αναγνώριση της σχετικής απόκρισης στην άσκηση και στον εντοπισμό ενδεχόμενων αποκλίσεων από το φυσιολογικό. Συμβάλλουν επίσης στην κατάρτιση εξατομικευμένων προγραμμάτων προπόνησης και στην παροχή κατάλληλων οδηγιών στους/στις ασκούμενους/ες, με βάση τις ανάγκες τους. Για τον σκοπό αυτό, μέσα από ποικιλία εκπαιδευτικών μεθόδων, συμπεριλαμβανομένων συμμετοχικών τεχνικών, οι εκπαιδευόμενοι/ες καλλιεργούν την κριτική σκέψη και 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 μαθησιακής υποεπάρκειας «Η φυσιολογία του ενδοκρινικού και του αναπαραγωγικού συστήματος» επιδιώκεται η κατανόηση των βασικών αρχών λειτουργίας του συστήματος των ενδοκρινών αδένων και του αναπαραγωγικού συστήματος. 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, η επίφυση, τα επινεφρίδια, ο θυρεοειδής αδένας, οι παραθυρεοειδείς αδένες, οι γονάδες και ο θύμος αδένας), καθώς και στις ορμόνες που παράγουν και στις δράσεις τους. Αναλύονται η λειτουργία της ενδοκρινούς μοίρας του παγκρέατος και ο ρόλος της στον σακχαρώδη διαβήτη, στην παχυσαρκία και στο μεταβολικό σύνδρομο. Παράλληλα, εξετάζεται η ορμονική ρύθμιση του μεταβολισμού κατά την άσκηση – τόσο γενικά όσο και ειδικότερα σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη.

Όσον αφορά τη λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος, μελετώνται συνοπτικά τα ανατομικά στοιχεία του στα δύο φύλα, ο ρόλος των γεννητικών ορμονών, η σπερματογένεση, ο γεννητικός κύκλος στη γυναίκα, οι ορμονικές μεταβολές που λαμβάνουν χώρα κατά την κύηση και τη γαλουχία, καθώς και οι επιδράσεις τους. Εξετάζεται ακόμη η επίδραση της σωματικής δραστηριότητας στην αναπαραγωγική λειτουργία και στα δύο φύλα.

Συνολικά, με τη συγκεκριμένη υποεπάρκεια προάγεται η κατανόηση των μηχανισμών αλληλορύθμισης, καθώς και των φυσιολογικών και μη φυσιολογικών ρυθμιστικών μηχανισμών. Παράλληλα, ενισχύεται 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 τελευταία μαθησιακή υποενότητα οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν γνώσεις σχετικά με τον ρόλο του ανοσοποιητικού συστήματος και τους τύπους της ανοσίας. Εξοικειώνονται με τα συστατικά στοιχεία και τις αρχές λειτουργίας τόσο της έμφυτης ανοσίας, όπως οι φυσικοί φραγμοί, τα εξειδικευμένα κύτταρα και το συμπλήρωμα, όσο και της επίκτητης ανοσίας, στην οποία συμμετέχουν τα Β- και Τ-λεμφοκύτταρα. Παράλληλα, εξετάζεται ο τρόπος με τον οποίο οι επιμέρους αυτοί μηχανισμοί συνεργάζονται για την προστασία του οργανισμού από λοιμώξεις. Επιπλέον, παρουσιάζονται συνοπτικά οι έννοιες των ανοσοανεπαρκειών, των αυτοάνοσων διαταραχών και των τύπων υπερευαισθησίας. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι σε θέση να αναλύουν τις επιδράσεις της μέτριας προπόνησης καθώς και της έντονης και παρατεταμένης άσκησης στη λειτουργία του αμυντικού συστήματος και στον κίνδυνο λοίμωξης. Επιπλέον, εξετάζουν πώς η προπόνηση σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες –όπως η υψηλή ή χαμηλή θερμοκρασία και το υψόμετρο– επηρεάζει το ανοσοποιητικό σύστημα. Παράλληλα, εξηγούν και ακολουθούν κατευθυντήριες οδηγίες που αφορούν την άθληση κατά την περίοδο λοίμωξης ή μετά από αυτή. Μέσα από τον συνδυασμό εκπαιδευτικών μεθόδων και τεχνικών, επιδιώκεται η κατανόηση βασικών αρχών λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος, η εξειδίκευσή τους σε συνθήκες άσκησης, η απόκτηση γνώσεων για τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης και η αξιοποίηση προσωπικών εμπειριών. Με τον τρόπο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες μπορούν να καταρτίζονται και να προσαρμόζουν προγράμματα άσκησης στις ανάγκες των αθλούμενων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

1. Wilmore, J. & Costill, D. (2011). *Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού* (επίτομο). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.
2. Σοφιάδης, Ν. (2005). *Βασικές αρχές φυσιολογίας του ανθρώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Αθλητική εμβιομηχανική» είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στις έννοιες της μηχανικής, της βιομηχανικής και του κινητικού ελέγχου, οι οποίες σχετίζονται με τη μυϊκή προσπάθεια κατά τη διάρκεια απλών ή σύνθετων αθλητικών κινήσεων. Στη συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνεται η ανάλυση της κίνησης στο άθλημα κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξοικειώνονται με την ανάλυση της κίνησης τόσο κατά την εκτέλεση απλών σωματικών κινήσεων όσο και κατά την εκτέλεση 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 των δυνάμεων σε αθλητικές κινήσεις και τεχνικές, καθώς και οι κατάλληλες τεχνικές εκτέλεσης 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.
- Αξιολογούν 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.
- Αξιοποιούν νέες τεχνολογίες 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 της μαθησιακής ενότητας σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.1.Γ1 | 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 στους παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική επίδοση και στην αναζήτηση της καταλληλότερης τεχνικής κατά την εκτέλεση της αθλητικής κίνησης-προσπάθειας, με κύριο στόχο τη βέλτιστη αγωνιστική επίδοση με τη μικρότερη δυνατή ενεργειακή δαπάνη. Ειδικότερα, παρουσιάζεται η κινητική ανάλυση, η οποία αφορά τις δυνάμεις που εφαρμόζονται στο ανθρώπινο σώμα, καθώς και την 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, η οποία αφορά τα επίπεδα και τους άξονες κίνησης του ανθρώπινου σώματος, τις κινήσεις των αρθρώσεων και το εύρος τροχιάς τους, δηλαδή την περιγραφή της κίνησης με βάση στοιχεία του χώρου και του χρόνου. Παράλληλα, περιγράφονται τα είδη της κίνησης, όπως η γραμμική, η κυκλική και η μεικτή κίνηση. Επιπροσθέτως, παρουσιάζονται τα συστήματα μοχλών που δημιουργούνται κατά τις κινήσεις και αναλύονται με παραδείγματα.

Ως προς τις εκπαιδευτικές τεχνικές, προτείνεται η παρουσίαση με PowerPoint και η αξιοποίηση σχετικών παραδειγμάτων, με στόχο 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 γωνιακά χαρακτηριστικά των μελών και των αρθρώσεων

ως προς τον άξονα περιστροφής, να υπολογίζουν μετατοπίσεις, ταχύτητες και επιταχύνσεις και να συζητούν τη χρησιμότητα των γωνιακών μετατοπίσεων των μελών στην αξιολόγηση της συναρμογής και της αλληλουχίας της αθλητικής κίνησης.

2.1.Γ.2 | ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Στη δεύτερη μαθησιακή υποενότητα παρουσιάζονται οι βασικές μέθοδοι κινηματικής ανάλυσης για τον υπολογισμό της αθλητικής κίνησης, δηλαδή της μετατόπισης, της ταχύτητας και της επιτάχυνσης των μελών και των αρθρώσεων του σώματος. Αναφέρονται σημαντικά στοιχεία της κινηματικής ανάλυσης, όπως η συχνότητα δειγματοληψίας, τα συστήματα αναφοράς και η χρήση ανακλαστήρων. Ακόμη, παρουσιάζεται ο προσδιορισμός της θέσης ενός σημείου σε δύο διαστάσεις, δηλαδή στο επίπεδο, και σε τρεις διαστάσεις, δηλαδή στον χώρο, με τη χρήση συντεταγμένων. Επιπλέον, εξετάζονται ο υπολογισμός της κίνησης των σημείων στο επίπεδο και στον χώρο, καθώς και η έννοια και ο υπολογισμός του κέντρου μάζας του σώματος. Πιο συγκεκριμένα, οι μέθοδοι της κινηματικής ανάλυσης διακρίνονται σε δύο κατηγορίες: άμεσες και έμμεσες. Στις άμεσες περιλαμβάνονται τα επιταχυνσιόμετρα και τα γωνιόμετρα, τα οποία διακρίνονται σε χειροκίνητα και ηλεκτρικά. Ακολούθως, αναλύονται οι έμμεσες μέθοδοι, οι οποίες περιλαμβάνουν τα οπτικοηλεκτρονικά ή ηλεκτρομαγνητικά μέσα, την κινηματογράφηση και τη βιντεοσκόπηση. Παρουσιάζονται επίσης οι διαδικασίες εγκατάστασης, καθώς και τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα όλων των μεθόδων. Επιπλέον, αναλύονται τα βασικά βήματα που ακολουθούνται στη διασδιάστατη και τρισδιάστατη ανάλυση με βιντεοκάμερα (η τοποθέτηση, η ρύθμιση, η συχνότητα δειγματοληψίας, ο φωτισμός και η τοποθέτηση ανακλαστήρων), καθώς και στην τρισδιάστατη ανάλυση με οπτικοηλεκτρονικά συστήματα. Τέλος, παρουσιάζονται τα σφάλματα μέτρησης που ενδέχεται να θέσουν σε κίνδυνο την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων, καθώς και οι τρόποι παρουσίασης των κινηματικών δεδομένων. Κατά την υλοποίηση της υποενότητας, προτείνεται η προβολή βίντεο με τις μεθόδους κινηματικής ανάλυσης. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες αναλύουν τις βασικές μεθόδους κινηματικής ανάλυσης, παρουσιάζοντας τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους.

2.1.Γ.3 | ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Στην τρίτη μαθησιακή υποενότητα ορίζονται τα δυναμοδάπεδα (ή πλατφόρμες αντίδρασης δύναμης), τα οποία διακρίνονται –με βάση τον αισθητήρα– σε δυναμοδάπεδα με πιεζοηλεκτρικές αντιστάσεις και σε δυναμοδάπεδα με πιεζοηλεκτρικούς κρυστάλλους. Ειδικότερα, περιγράφονται τα κατασκευαστικά τους στοιχεία και αναλύεται η καταγραφή της δύναμης αντίδρασης του εδάφους όταν το σώμα έρχεται σε επαφή με αυτό. Η καταγραφή πραγματοποιείται σε τρεις συνιστώσες: την κατακόρυφη, την οριζόντια και την πλάγια, ενώ υπολογίζονται και οι συντεταγμένες του κέντρου πίεσης. Αναλύονται τα πρωτόκολλα καταγραφής και οι μεταβλητές, μέσα από

παραδείγματα ανάλυσης με πλατφόρμα αντίδρασης για την όρθια στάση, τη βάδιση, την ισορροπία και το κατακόρυφο άλμα. Επιπλέον, παρουσιάζονται τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της αξιολόγησης με δυναμοδάπεδο. Ακολουθώντας, παρουσιάζεται ο πελματογράφος, ο οποίος αποτελεί σύστημα καταγραφής των πιέσεων που ασκούνται στο πέλμα κατά τη στήριξη. Διακρίνεται σε δύο είδη: την πλατφόρμα και τις σόλες πίεσης. Παράλληλα, απαριθμούνται οι διαφορές του από 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 (στατική αξιολόγηση) και κατά τη βάδιση (δυναμική αξιολόγηση). Εξετάζεται επίσης η συμβολή του στην κατασκευή υποδημάτων ή προστατευτικών μέσων, στη βελτίωση της απόδοσης και στη μείωση των φορτίσεων. Τέλος, παρουσιάζονται τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της αξιολόγησης με πελματογράφο. Ως εκπαιδευτική δραστηριότητα προτείνεται ο σχεδιασμός –σε ομάδες εργασίας– πρωτοκόλλου καταγραφής των δυνάμεων αντίδρασης του εδάφους κατά την εκτέλεση μιας κίνησης. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν πρωτόκολλο καταγραφής δυνάμεων αντίδρασης με δυναμοδάπεδο, καθώς και πρωτόκολλο αξιολόγησης κατά την όρθια στάση και κατά τη βάδιση με πελματογράφο ή δυναμοδάπεδο.

2.1.Γ.4 | ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΑ

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

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν τον τρόπο ενεργοποίησης των μυών κατά την εκτέλεση μιας εκούσιας κίνησης

ως απόκριση στο νευρικό ερέθισμα, περιγράφουν τη διαδικασία του ηλεκτρομυογραφήματος και εξηγούν τη σημασία των πληροφοριών που παρέχει.

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

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα παρουσιάζονται οι ιδιότητες παραγωγής δύναμης από τους μυς, τα είδη των μυϊκών συσπάσεων, η μορφολογία των μυών και ο ρόλος των μοχλών στην παραγωγή δύναμης. Ειδικότερα, αναλύονται η μηκοδυναμική και η ταχοδυναμική σχέση στην παραγωγή μυϊκής δύναμης, καθώς και η μορφολογία των μυών. Οι παράγοντες αυτοί, 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, τα οποία περιλαμβάνουν τη μειομετρική/σύγκεντρη, την πλειομετρική/έκκεντρη, την ισοτονική, την ισοκινητική και την ισομετρική σύσπαση, καθώς και τα βασικά στοιχεία ενός πρωτοκόλλου ισομετρικής αξιολόγησης της δύναμης. Αναφέρονται ακόμη οι τύποι των ισομετρικών δυναμόμετρων, οι μεταβλητές και τα σφάλματα της ισομετρικής αξιολόγησης, καθώς και τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των ισομετρικών δυναμόμετρων.

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

Κατάλληλες εκπαιδευτικές τεχνικές αποτελούν η εμπλουτισμένη εισήγηση με παρουσίαση PowerPoint, η προβολή βίντεο και η αξιοποίηση παραδειγμάτων εφαρμογής με διάφορα είδη μυϊκής συστολής σε κινήσεις των αρθρώσεων. Οι τεχνικές αυτές 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 της 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 τελευταία μαθησιακή υποενότητα μελετάται η παραγωγή μηχανικού έργου στις διάφορες μορφές του –όπως το θετικό και αρνητικό έργο, το έργο επιτάχυνσης και το έργο ανύψωσης– κατά την εκτέλεση μιας μυϊκής προσπάθειας. Εξετάζονται επίσης οι έννοιες της ενέργειας (δυναμική και κινητική ενέργεια, αρχή διατήρησης της ενέργειας), με στόχο την ερμηνεία της αθλητικής κίνησης. Πιο συγκεκριμένα, ερμηνεύονται η κίνηση και το παραγόμενο έργο ανάλογα με τη φορά της δύναμης και της μετατόπισης κατά την εκτελούμενη αθλητική τεχνική. Με τον τρόπο αυτό, αναδεικνύεται η αξιοποίηση των διάφορων μορφών ενέργειας και η μετάβαση από τη μία μορφή ενέρ-

γεια στην άλλη, με κύριο στόχο την επίτευξη της μέγιστης απόδοσης με τη μικρότερη δυνατή ενεργειακή κατανάλωση. Για την καλύτερη κατανόηση των παραπάνω, αναλύονται παραδείγματα παραγωγής θετικού και αρνητικού έργου, καθώς και έργου επιτάχυνσης και ανύψωσης κατά την εκτέλεση μιας αθλητικής κίνησης. Ακολουθώς, ορίζεται η βλητική, η οποία μελετά την κίνηση σωμάτων ή αντικειμένων μέσα σε ρευστό μέσο, όπως το νερό και ο αέρας. Επίσης, αναλύονται παράγοντες όπως η γωνία, η ταχύτητα και το ύψος του σώματος ή του αντικειμένου κατά την απελευθέρωση, καθώς επηρεάζουν την εκτίναξη του σώματος ή την απελευθέρωση ενός αθλητικού αντικειμένου (π.χ. μπάλα, ακόντιο, σφαίρα κ.ά.). Επιπλέον, σημαντικοί παράγοντες που υπολογίζονται στη μελέτη της αθλητικής κίνησης είναι η δύναμη της βαρύτητας και η αντίσταση του αέρα, καθώς μπορούν να επηρεάσουν θετικά ή αρνητικά το αποτέλεσμα της αθλητικής κίνησης.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποεπένδυσης, 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 να ερμηνεύουν τη μετάβαση μεταξύ των διάφορων μορφών ενέργειας κατά την αθλητική προσπάθεια.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Κέλλης, Ε. (2015). *Αθλητική εμβιομηχανική: Αρχές και μεθοδολογία εμβιομηχανικής ανάλυσης της κίνησης*. Αθήνα: Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε στις 11 Αυγούστου 2023 από: <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/4943?locale=en>.
2. Baumann, W. (1996). *Βασικές αρχές της βιομηχανικής των αθλητικών κινήσεων*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλλτο.

Συμπληρωματικές

1. Stergiou, N. (2023). *Εμβιομηχανική και ανάλυση βάδισης*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρας.
2. Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π. & Σούλας, Δ. (2020). *Κλασικός αθλητισμός: Τεχνική διδακτική, προπονητική αναπτυξιακών ηλικιών*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.

2.1.Δ • ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/ες να κατανοήσουν την πολυπλοκότητα της αγοράς εργασίας στον χώρο του αθλητισμού, καθώς και τους πα-

ράγοντες 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 όρια της εργασιακής τους δραστηριότητας, εντός των οποίων θα αναπτύξουν τις βασικές επαγγελματικές δεξιότητές τους. Στη συνέχεια, ενημερώνονται για τις δυνατότητες και τις ευκαιρίες εξέλιξης που προσφέρει το επάγγελμα του/της προπονητή/τριας, καθώς και για τις δεξιότητες που χρειάζεται να διαθέτουν ως επαγγελματίες της ειδικότητας. Επίσης, παρουσιάζονται στρατηγικές που ενισχύουν την προσωπική και κοινωνική υπευθυνότητα. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/ες διδάσκονται τρόπους αποτελεσματικής παρουσίασης του επαγγελματικού τους προφίλ και των ικανοτήτων τους, οι οποίοι είναι απαραίτητοι 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 όρια 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.
- Συνεργάζονται αποτελεσματικά στο επαγγελματικό τους περιβάλλον.
- Αναπτύσσουν δεξιότητες παρουσίασης προτάσεων και ιδεών.
- Τεκμηριώνουν τις θέσεις τους σε θέματα που άπτονται της αθλητικής επιστήμης.
- Υποστηρίζουν την ανάπτυξη των προσωπικών και επαγγελματικών δεξιοτήτων τους.

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 της μαθησιακής ενότητας σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.1.Δ.1 | ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Στην πρώτη μαθησιακή υποενότητα επιδιώκεται η παρουσίαση της οργανωτικής δομής και της λειτουργίας του αθλητικού συστήματος στην Ελλάδα. Στο πλαίσιο αυτό, περιγράφονται οι αθλητικές δομές της χώρας και παρέχονται στους/στις εκπαιδευόμενους/ες σημαντικές πληροφορίες για τον τρόπο λειτουργίας τους. Εξετάζονται οι κύριοι φορείς που συμμετέχουν στην οργάνωση και τη διαχείριση του αθλητισμού, όπως η Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή, οι αθλητικές ομοσπονδίες, τα αθλητικά σωματεία (ερασιτεχνικά και επαγγελματικά), η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, οι αθλητικές ενώσεις και οι δημόσιες αρχές. Επιπλέον, εξηγούνται η ιεραρχία και οι αρμοδιότητες των φορέων αυτών, καθώς και η μεταξύ τους σχέση. Περιγράφεται επίσης ο τρόπος δημιουργίας αθλητικού σωματείου και η διαδικασία χορήγησης αθλητικού δελτίου για συγκεκριμένο άθλημα ή κλάδο άθλησης από τους αρμόδιους φορείς. 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 σήμερα ο/η επαγγελματίας προπονητής/τρια, καθώς 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 ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις προκλήσεις που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν μελλοντικά ως επαγγελματίες προπονητές/τριες και να επιλέγουν κατάλληλες δράσεις στο αθλητικό πεδίο.

2.1.Δ.2 | ΘΕΣΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

Στην επόμενη μαθησιακή υποενότητα εξετάζονται τα νομικά θέματα που επηρεάζουν την επαγγελματική δραστηριότητα των προπονητών/τριών και παρέχεται στους/στις εκπαιδευόμενους/ες μια ολοκληρωμένη εικόνα του νομοθετικού πλαισίου που ρυθμίζει το επάγγελμα του/της προπονητή/τριας στην Ελλάδα. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρονται οι νόμοι, οι κανονισμοί και οι διατάξεις που διέπουν τον αθλητισμό, τη λειτουργία των αθλητικών οργανισμών και την επαγγελματική δραστηριότητα των προπονητών/τριών. Περιγράφονται επίσης τα εργασιακά τους δικαιώματα και παρουσιάζεται το ρυθμισμένο επάγγελμα του/της προπονητή/τριας. Είναι σημαντικόι οι εκπαιδευόμενοι/ες να κατανοήσουν 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. Επιπλέον, εξετάζονται οι δυνατότητες αναβάθμισης του επιπέδου προπονητή/τριας –για παράδειγμα από το επίπεδο Γ΄ στο επίπεδο Β΄ ή από το επίπεδο Β΄ στο επίπεδο Α΄– μέσω των αντίστοιχων σχολών προπονητών που διοργανώνει η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Γίνεται ακόμη 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 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

Στο πλαίσιο της τρίτης μαθησιακής υποενότητας, παρουσιάζονται στοιχεία για την αγορά εργασίας στο αθλητικό πεδίο και εξετάζονται οι παράγοντες (όπως οι τάσεις, οι απαιτήσεις και οι 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 εργασίας), ο ανταγωνισμός μεταξύ των προπονητών/τριών στη διεκδίκηση θέσεων εργασίας και οι οικονομικές παράμετροι που επιδρούν στις προσλήψεις. Επιπροσθέτως, παρουσιάζονται οι επιλογές σταδιοδρομίας και αναλύονται οι διαφορετικές επαγγελματικές θέσεις προπονητών/τριών που μπορεί να είναι διαθέσιμες, από το ερασιτεχνικό επίπεδο έως 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, ενώ γίνεται αναφορά στην κατώτατη αμοιβή που προβλέπεται από την κείμενη νομοθεσία. Επίσης, τονίζεται η υποχρέωση των εργοδοτών να ασφαλίζουν τους/τις προπονητές/τριες και παρουσιάζονται οι μορφές ασφάλισης

που είναι διαθέσιμες για τους/τις επαγγελματίες προπονητές/τριες. Συνοψίζοντας, με τη συγκεκριμένη υποενότητα αναμένεται να τεθούν οι βάσεις για μια επιτυχημένη επαγγελματική σταδιοδρομία. 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

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα οι εκπαιδευόμενοι/ες εισάγονται στις δεξιότητες που χρειάζεται να διαθέτει ο/η σύγχρονος/η προπονητής/τρια, ώστε να αλληλεπιδρά αποτελεσματικά στο πλαίσιο του επαγγέλματός του/της. Σε αυτή την κατεύθυνση, παρουσιάζονται και αναλύονται σημαντικές επικοινωνιακές και κοινωνικές δεξιότητες, όπως η ομαδική εργασία, η διαχείριση χρόνου, η επίλυση προβλημάτων, η ενσυναίσθηση, η ευγένεια και ο σεβασμός, ενώ εξετάζονται τρόποι ανάπτυξης και ενίσχυσής τους. Τονίζεται επίσης η αξία της ενεργητικής ακρόασης και της κατανόησης των αναγκών των αθλητών/τριών, καθώς και η σημασία της σαφήνειας και της συνοχής στις οδηγίες και στην ανατροφοδότηση 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 συνεργαζόμενους/ες προπονητές/τριες και τους εμπλεκόμενους φορείς. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σημασία της ύπαρξης διαφορετικών απόψεων, να μάθουν 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 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 επαγγελματικά περιβάλλοντα.

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

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα παρουσιάζονται τα στοιχεία και τα χαρακτηριστικά που πρέπει να περιλαμβάνει ένα σύγχρονο επαγγελματικό βιογραφικό σημείωμα, καθώς και η συνοδευτική επιστολή, ώστε να αναδεικνύονται αποτελεσματικά τα προσόντα του/της υποψηφίου/ας και να προσελκύεται το ενδιαφέρον των εργοδοτών. Στην αρχή της υποενότητας γίνεται αναφορά στη σημασία του βιογραφικού σημειώματος και της συνοδευτικής επιστολής στη διεκδίκηση μιας θέσης εργασίας. Οι εκπαιδευόμενοι/ες παροτρύνονται να κατανοήσουν την ανάγκη για ελκυστική και οργανωμένη παρουσίαση των προσόντων, των επαγγελματικών εμπειριών,

των 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 του και της παράθεσης όλων των σχετικών στοιχείων που συμβάλλουν στην ανάδειξη των πλεονεκτημάτων και των ικανοτήτων/δεξιοτήτων των υποψηφίων. Αναλύονται επίσης εναλλακτικοί τρόποι διάταξης του περιεχομένου και διάφορες επιλογές για τη βέλτιστη μορφοποίησή του. Τέλος, δίνεται έμφαση στη σημασία της προσαρμογής του βιογραφικού σημειώματος και της συνοδευτικής επιστολής στις απαιτήσεις της εκάστοτε θέσης εργασίας ή/και του φορέα. Με βάση όσα αναφέρθηκαν, ενδεδειγμένη εκπαιδευτική τεχνική είναι η παρουσίαση διαφορετικών προτύπων βιογραφικών σημειωμάτων, ώστε 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, τις εμπειρίες και τις δεξιότητες για να αναδεικνύουν, μέσα από το βιογραφικό τους σημείωμα, τα προσόντα που διαθέτουν και τα οποία 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, όπως ιστοσελίδες, επαγγελματικά δίκτυα και αγγελίες εργασίας, και να αναλύσουν στρατηγικές που αποσκοπούν στη δημιουργία επαφών και στη διατήρηση επαγγελματικών σχέσεων. Στη συνέχεια, δίνεται έμφαση στη σημασία της συνέντευξης και στους λόγους για τους οποίους είναι σημαντικό οι υποψήφιοι/ες να προσέρχονται σε αυτή κατάλληλα προετοιμασμένοι/ες. 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 ενδέχεται να κληθούν να απαντήσουν κατά τη διάρκεια μιας συνέντευξης. Παράλληλα, γνωρίζουν τρόπους εντοπισμού των αναγκών του μελλοντικού 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 ελκυστικού προφίλ στα κοινωνικά δίκτυα και στις επαγγελματικές ιστοσελίδες, με λέξεις-κλειδιά και δεξιότητες που συμβάλλουν στη βέλτιστη αναζήτηση υποψηφίων, και δ) στην αξιοποίηση εργαλείων δικτύωσης για τη δημιουργία επαγγελματικών συνδέσεων. Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα έχουν αποκτήσει τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια, τις εμπειρίες και τις δεξιότητες, ώστε να είναι αποτελεσματικοί/ές στην αναζήτηση εργασίας και στην παρουσίαση του επαγγελματικού τους προφίλ.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Γαργαλιάνος, Δ. (επιμ.) (2023). *Δομή και οργάνωση του ελληνικού αθλητισμού* (2η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
2. Μπακιρτζόγλου, Π. (2023). *Επαγγελματικό περίγραμμα προπονητή/τριας* (1η αναθεωρημένη έκδοση). Αθήνα: ΙΝΕ ΓΣΕΕ.
3. Τητήρου, Χ. (2010). *Τεχνικές αναζήτησης εργασίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.

Συμπληρωματικές

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

2.1.Ε • ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η «Γενική προπονητική» είναι το γνωστικό αντικείμενο που έχει ως σκοπό να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευομένους/ες στις βασικές αρχές της προπόνησης και σε γενικές προπονητικές μεθόδους, οι οποίες βασίζονται σε θεωρητικά και μεθοδολογικά δεδομένα που εφαρμόζονται σε διάφορα αθλήματα και μορφές άσκησης. Πιο αναλυτικά, στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εξετάζονται προπονητικοί όροι, έννοιες και κοινά χαρακτηριστικά διαφόρων αθλημάτων, με εκτενή αναφορά σε γενικές προπονητικές μεθόδους. Επίσης, γίνεται αναφορά στις αρχές που διέπουν την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και περιγράφονται τα ανατομικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών/τριών στις αναπτυξιακές ηλικίες και στην ενήλικη ζωή, σε συνάρτηση με τον προπονητικό σχεδιασμό. Επιπροσθέτως, μελετάται η τεχνική του περιοδισμού, με σκοπό την κορύφωση της αθλητικής απόδοσης σε συγκεκριμένες περιόδους ή αγώνες. Τέλος, η συγκεκριμένη ενότητα επικεντρώνεται στην εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στην προπονητική διαδικασία, με σκοπό την αξιοποίησή της σε πραγματικές συνθήκες εργασίας.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

- Ορίζουν τον σκοπό και τα χαρακτηριστικά της προπόνησης.
- Διακρίνουν τα ανατομικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά στις αναπτυξιακές ηλικίες.
- Αναγνωρίζουν ταλέντα σε επίπεδο αθλητικών επιδόσεων.
- Οργανώνουν την προπονητική διαδικασία.
- Δημιουργούν συνθήκες για τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.
- Σχεδιάζουν την προπονητική πορεία με βάση την αρχή του περιοδισμού.
- Αξιολογούν την προπονητική πορεία και να αναπροσαρμόζουν τα προπονητικά ερεθίσματα όταν χρειάζεται.
- Αναγνωρίζουν τη σημασία 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 της μαθησιακής ενότητας 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 πρώτης μαθησιακής υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη «θεωρία των ενεργειών προπόνησης», όπως ορίζεται η επιστήμη της προπονητικής, στο πλαίσιο της οποίας ακολουθείται μια μεθοδική προπονητική διαδικασία για τη βελτίωση των αθλητικών ικανοτήτων και την επίτευξη της βέλτιστης αγωνιστικής απόδοσης. Αναλυτικότερα, μετά από σύντομη ιστορική αναδρομή στην

εξέλιξη της επιστήμης της προπονητικής και ανάδειξη της σημασίας της, μελετώνται βασικές έννοιες, όπως τα μέρη που αποτελούν μια «προπονητική μονάδα» και η σημασία τους, η βασική προπονητική ορολογία, καθώς και οι διαφορές της προπόνησης ανάμεσα στον αγωνιστικό και τον μαζικό αθλητισμό. Επιπλέον, αναφέρονται πιθανοί παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τους χειρισμούς και τις ενέργειες των προπονητών/τριών, με έμφαση στις ειδικές συνθήκες και απαιτήσεις του αθλήματος, καθώς και στη μεταβλητότητα των προπονητικών και αγωνιστικών συνθηκών. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σημασία 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. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για την περιγραφή της προπονητικής διαδικασίας και τη χρήση βασικής προπονητικής ορολογίας. Επίσης, αντιλαμβάνονται τη χρησιμότητα της εφαρμογής των γνώσεων της προπονητικής για την επίτευξη του μέγιστου δυνατού αγωνιστικού αποτελέσματος. Για να επιτευχθούν τα μαθησιακά αποτελέσματα τόσο της συγκεκριμένης 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 και αξιοποίηση παραδειγμάτων, εικόνων ή βίντεο που σχετίζονται με την προπονητική.

2.1.E.2 | ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Βασικός σκοπός της δεύτερης μαθησιακής 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) η αρχή του αποτελεσματικού ερεθίσματος επιβάρυνσης, 2) η αρχή της προοδευτικότητας, 3) η αρχή της παραλλαγής της προπονητικής επιβάρυνσης, 4) η αρχή της επιβάρυνσης και της αποκατάστασης-ανάληψης, 5) η αρχή της επανάληψης και της διάρκειας, 6) η αρχή της αντιστροφής (αποπροπόνηση), 7) η αρχή της ατομικότητας και της αντιστοιχίας με την ανάπτυξη, 8) η αρχή του μακροχρόνιου προγραμματισμού, 9) η αρχή της εξειδίκευσης, 10) η αρχή της ρυθμιζόμενης αλληλεπίδρασης των περιεχομένων της προπόνησης και 11) η αρχή της περιοδικότητας και της κυκλικότητας. Επιπλέον, αναφέρονται μέθοδοι και μοντέλα προπόνησης: η μέθοδος διάρκειας (συνεχόμενη ή εναλλασσόμενη), η διαλειμματική μέθοδος (ρυθμού ή επαναληπτική) και η αγωνιστική μέθοδος, με προσομοίωση συνθηκών αγώνα. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν παραδείγματα προπονήσεων σύμφωνα με τις αρχές προπονητικής, καθώς και να αναγνωρίζουν αρχές που δεν τηρούνται, δηλαδή προπονητικά σφάλματα, σε παραδείγματα προπονήσεων που τους παρουσιάζονται. Καλούνται ακόμη να παραθέσουν παραδείγματα ασκή-

σεων συνεχόμενου ή διαλειμματικού έργου με αναφορές σε διαφορετικά αθλήματα. Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/ες διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για τη σύνθεση 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 εκπαιδευομένων 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, δηλαδή τα στάδια ή οι φάσεις, ενός ετήσιου περιοδισμού, όπως: η περίοδος προετοιμασίας (γενική και ειδική προπαρασκευαστική), η αγωνιστική περίοδος και η μεταβατική περίοδος. Επιπλέον, αναλύονται οι προπονητικοί κύκλοι ως χρονικά στάδια που συνθέτουν τον περιοδισμό, γραμμικό ή μη γραμμικό, και διακρίνονται σε μακρόκυκλο, μεσόκυκλο και μικρόκυκλο, ανάλογα με τη διάρκειά τους και τους προπονητικούς στόχους. Αναφέρεται ακόμη η μεθοδολογία σχεδιασμού και τροποποίησης ενός προπονητικού προγράμματος, με έμφαση στα στάδια καθοδήγησης και ρύθμισης της προπονητικής διαδικασίας, τα οποία περιλαμβάνουν: 1) διάγνωση της υφιστάμενης κατάστασης, 2) επανακαθορισμό στόχων, 3) μακροπρόθεσμο πλάνο, 4) εφαρμογή προγράμματος και 5) έλεγχο-αξιολόγηση. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να διακρίνουν τις διαφορετικές περιόδους ενός προπονητικού προγραμματισμού και να ορίζουν τους προπονητικούς κύκλους σε ένα ετήσιο προπονητικό πλάνο. Επιπλέον, συζητούν προπονητικά σενάρια για τον επανακαθορισμό αθλητικών στόχων και τρόπους τροποποίησης ενός υπάρχοντος προπονητικού σχεδιασμού. Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/ες διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια που τους επιτρέπουν να αναγνωρίζουν τις περιόδους ενός προπονητικού προγραμματισμού και είναι σε θέση να σχεδιάζουν κύκλους προπόνησης. Επιπροσθέτως, μπορούν να σχεδιάζουν ένα προπονητικό πρόγραμμα, καθώς και να τροποποιούν έναν προπονητικό σχεδιασμό σε περίπτωση νέων αγωνιστικών δεδομένων.

2.1.E.4 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Η επόμενη μαθησιακή υποεπένδυση αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη μεθοδολογία προπόνησης για τη συνολική αύξηση της μυϊκής δύναμης και τη βελτίωση των επιμέρους μορφών της. Παρουσιάζονται οι μορφές της δύναμης και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και προπονητικά πρωτόκολλα που επικεντρώνονται στην ανάπτυξη συγκεκριμένων μορφών δύναμης. Στη συνέχεια, αναφέρονται οι βασικές μορφές δύναμης, όπως ορίζονται στην προπονητική: μέγιστη δύναμη, ταχυδύναμη (ισχύς) και αντοχή στη δύναμη. Παράλληλα, μελετάται η διαφορετική προπονητική προσέγγιση για την ανάπτυξή τους. Επιπλέον, γίνεται αναφορά σε ταχυ-

δυναμικές παραμέτρους, όπως η εκρηκτική δύναμη, η δύναμη εκκίνησης, η αντιδραστική δύναμη και η αντοχή στην ταχυδύναμη, και συζητείται η σημασία της βελτίωσής τους μέσω ειδικής προπόνησης για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων σε ταχυδυναμικά αγωνίσματα. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να συνδέσουν τη βελτίωση της επίδοσης σε διάφορα αγωνίσματα με την ανάπτυξη συγκεκριμένων μορφών δύναμης, παραθέτοντας παράλληλα κατάλληλα προπονητικά πρωτόκολλα για τον σκοπό αυτό. Καλούνται επίσης να αναφέρουν γενικές και ειδικές ασκήσεις – βάσει κριτηρίων – για την ανάπτυξη συγκεκριμένων μορφών δύναμης ανάλογα με το αγώνισμα των αθλητών/τριών. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να αναγνωρίζουν τις μορφές δύναμης και τη σημασία της ανάπτυξής τους, ανάλογα με το αγώνισμα. Τέλος, είναι σε θέση να αναφέρουν προπονητική μεθοδολογία για την ανάπτυξη των μορφών δύναμης και να επιλέγουν, βάσει κριτηρίων, γενικές και ειδικές ασκήσεις δύναμης για την επίτευξη προπονητικών στόχων.

2.1.E.5 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Η πέμπτη μαθησιακή υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη μεθοδολογία προπόνησης για τη συνολική αύξηση της ταχύτητας και τη βελτίωση των επιμέρους μορφών της. Στην υποενότητα αυτή παρουσιάζονται οι «καθαρές» (βασικές) μορφές ταχύτητας και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και στοχευμένα προπονητικά πρωτόκολλα για την ανάπτυξή τους. Στη συνέχεια, αναφέρονται οι βασικές μορφές ταχύτητας, όπως ορίζονται στην προπονητική: 1) ταχύτητα αντίδρασης, 2) ταχύτητα ενέργειας, δηλαδή άκυκλη ταχύτητα, και 3) ταχύτητα συχνότητας, δηλαδή κυκλική ταχύτητα. Επιπροσθέτως, μελετώνται η προπονητική προσέγγιση για τη βελτίωσή τους, οι παράγοντες που επηρεάζουν την προπόνηση ταχύτητας και η παράμετρος της αντοχής στην ταχύτητα. Επιπλέον, γίνεται αναφορά σε παραδείγματα άκυκλης ταχύτητας, δηλαδή ταχύτητας μεμονωμένης κίνησης, εστιάζοντας στις ρίψεις και στα άλματα, καθώς και σε παραδείγματα κυκλικής ταχύτητας, δηλαδή ταχύτητας κίνησης με ύπαρξη ροπής, όπως στη δρομική επιτάχυνση και την ποδηλάτηση. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να αναγνωρίζουν τις μορφές ταχύτητας και τον ρόλο τους στην αθλητική απόδοση, καθώς και να αναφέρουν την κατάλληλη προπονητική προσέγγιση για την ανάπτυξη της ταχύτητας και των επιμέρους μορφών της σε συγκεκριμένα αγωνίσματα. Καλούνται επίσης να αναφέρουν γενικές και ειδικές ασκήσεις για την ανάπτυξη της ταχύτητας και των συγκεκριμένων μορφών της. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να εκτελούν προπονητικά πρωτόκολλα ανάπτυξης της ταχύτητας, ανάλογα με τις απαιτήσεις των αγωνισμάτων. Παράλληλα, είναι σε θέση να αναφέρουν γενικό και ειδικό ασκησιολόγιο ταχύτητας για την επίτευξη προπονητικών στόχων.

2.1.Ε.6 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη μεθοδολογία προπόνησης για την ανάπτυξη της αντοχής στις διάφορες μορφές της. Αρχικά, παρουσιάζεται η βασική κατηγοριοποίηση της αντοχής σε καρδιοαναπνευστική και μυϊκή αντοχή και συζητούνται τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προπόνησής τους. Επιπλέον, γίνεται αναφορά στις μορφές αντοχής, όπως: γενική αντοχή, βασική αντοχή, άκυκλη αντοχή, ειδική αντοχή και αγωνιστική αντοχή. Στη συνέχεια, μελετώνται οι μορφές αντοχής σε σχέση με τον μηχανισμό παραγωγής ενέργειας (αερόβιο και αναερόβιο) και γίνεται αντίστοιχη διάκριση προπονητικών παραδειγμάτων για την ανάπτυξη της αντοχής. Γίνεται επίσης η διάκριση 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 δύο προηγούμενες υποενότητες σχετικά με την αλληλεπίδραση της αντοχής με την προπόνηση δύναμης και ταχύτητας. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σημασία της προπόνησης αντοχής ως βασικής ικανότητας και τον ρόλο της στην ανάπτυξη άλλων αθλητικών ικανοτήτων. Καλούνται ακόμη να αναφέρουν κατάλληλη προπονητική μεθοδολογία για τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής και της μυϊκής αντοχής. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να αναγνωρίζουν τις διαφορετικές μορφές αντοχής και να σχεδιάζουν προπονητικά πρωτόκολλα ανάπτυξής της, ανάλογα με το αγώνισμα και τους αθλητικούς στόχους.

2.1.Ε.7 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Η τελευταία μαθησιακή υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη μεθοδολογία προπόνησης για τη βελτίωση της κινητικότητας και των συντονιστικών ικανοτήτων. Στην παρούσα υποενότητα παρουσιάζονται τα επιμέρους στοιχεία που ορίζουν αυτές τις σύνθετες ικανότητες. Η κινητικότητα ορίζεται μέσα από τη συνέργεια της ευκαμψίας και της ευλυγισίας, ενώ οι συντονιστικές ικανότητες περιλαμβάνουν τις ικανότητες προσανατολισμού, διαφοροποίησης (κιναίσθησης), ισορροπίας, νευρομυϊκού συντονισμού, αντίδρασης, προσαρμοστικότητας και αίσθησης ρυθμού. Επιπλέον, αναφέρονται οι μορφές κινητικότητας (δυναμική και στατική) και αναδεικνύεται ο ρόλος των δεξιοτήτων στο πλαίσιο των συντονιστικών ικανοτήτων. Στη συνέχεια, αναλύονται η μεθοδολογία προπόνησης για τη βελτίωση της κινητικότητας 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 κινητικότητας, καθώς και στις φάσεις ανάπτυξης των συντονιστικών ικανοτήτων. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να αντιληφθούν τον ρόλο της κινητικότητας και των συντονιστικών ικανοτήτων στην αθλητική απόδοση, ιδιαίτερα

σε αθλήματα που απαιτούν συγκεκριμένες σωματικές δεξιότητες και γρήγορες μετατοπίσεις του σώματος. Επίσης, καλούνται να αναφέρουν μεθόδους και ασκησιολόγιο για τη βελτίωση της κινητικότητας και των συντονιστικών ικανοτήτων. Με την ολοκλήρωση της υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να σχεδιάζουν και να ενσωματώνουν σε ένα προπονητικό πρόγραμμα προπονήσεις κινητικότητας και συντονιστικών ικανοτήτων, καθώς και να αξιολογούν τις συγκεκριμένες αθλητικές ικανότητες.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Βεληγκέας, Π., Μπογδάνης, Γ. & Παραδείσης, Γ. (2020). *Σχεδιασμός και προγραμματισμός της αθλητικής προπόνησης*. Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd.
2. Grosser, M., Starischka, S. & Zimmermann, E. (2007). *Προπόνηση φυσικής κατάστασης: Σε όλα τα αθλήματα και τις ηλικίες* (Β΄ βελτιωμένη έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

1. Joyce, D. & Lewindon, D. (2022). *Η προπόνηση στον αγωνιστικό αθλητισμό* (2η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρας.
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 μαθησιακή ενότητα με τίτλο «Αθλητική παιδαγωγική και διδακτική» έχει ως σκοπό να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στις αρχές και στις μεθόδους αγωγής των νέων μέσω του αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, παρέχεται γνώση σχετικά με την παιδαγωγική επίδραση της άθλησης στην προσωπικότητα του/της αθλητή/τριας και αναλύονται παραγωγικές και αναπαραγωγικές μέθοδοι διδασκαλίας, κατάλληλες για χρήση από προπονητές/τριες. Στη συγκεκριμένη ενότητα τονίζεται η σημασία του παιχνιδιού ως παιδαγωγικού μέσου μάθησης, καθώς και η αξία της επικοινωνίας με τον/την αθλητή/τρια μέσω της αποτελεσματικής χρήσης λεκτικών και μη λεκτικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων, με τρόπους που εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία. Αναλύονται, μεταξύ άλλων, οι αναπτυξιακές διαφορές, η έννοια της συμπερίληψης, η πρόληψη και η αντιμετώπιση ανεπιθύμητων συμπεριφορών, το κλίμα παρακίνησης στην προπόνηση, η ανατροφοδότηση, η ενσυναίσθηση και η καλλιέργεια της αυτονο-

μίας των αθλητών/τριών. Τέλος, δίνεται έμφαση στη διαμόρφωση αθλητών/τριών με σωματική καλλιέργεια, αθλητική μόρφωση και 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 λεκτικών και μη λεκτικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων.
- Χρησιμοποιούν μορφές επικοινωνίας που εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία.
- Παρέχουν ανατροφοδότηση που παρακινεί τους/τις αθλητές/τριες στην προπόνηση.
- Προάγουν τη συμμετοχή όλων στην άθληση με βάση τις αρχές της συμπερίληψης.
- Διαχειρίζονται περιστατικά ανάρμοστης συμπεριφοράς από αθλητές/τριες αξιοποιώντας δεξιότητες ενσυναίσθησης.
- Αξιοποιούν την άθληση ως μέσο για τη διαμόρφωση αθλητών/τριών με σωματική καλλιέργεια, αθλητική μόρφωση και αθλητική παιδεία.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Παιδαγωγική επίδραση του αθλητισμού / Παιδαγωγική αξία παιχνιδιού / Εμπόδια επικοινωνίας / Στυλ 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 της μαθησιακής ενότητας 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 ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΜΕ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ, ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ

Κείμενο αναφοράς

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

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/ες διδάσκονται την παιδαγωγική επίδραση του αθλητισμού στην προσωπικότητα των νεαρών αθλητών/τριών, καθώς η συμμετοχή τους στη σωματική άσκηση μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο τόσο στη σωματική όσο και στην πνευματική, ψυχολογική, ηθική και κοινωνική τους ανάπτυξη. Αναλύεται η σημαντική 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. Με τον τρόπο αυτό, ο/η αθλητής/τρια προετοιμάζεται για την αντιμετώπιση ενός αθλητικού αγώνα και, κατ' επέκταση, για την επιδίωξη θετικών αποτελεσμάτων και σε άλλους τομείς της ζωής του/της. Επίσης, ο αθλητισμός εξοικειώνει τους/τις νέους/ες με τον έντιμο αγώνα, την αυτοπειθαρχία και τη σωστή διαχείριση της ήττας και της νίκης, καθώς μαθαίνουν ότι τόσο η νίκη όσο και η ήττα αποτελούν αναπόσπαστα και εναλλασσόμενα στοιχεία της ζωής. Επιπλέον, ο αθλητισμός, ως ιδεώδες, κοινωνικοποιεί και συνδέει με δεσμούς φιλίας τους/τις συναγωνιζόμενους/ες, συμβάλλει στην αναγνώριση της αξίας των αντιπάλων, στην ανάπτυξη του σεβασμού, του ομαδικού πνεύματος, της συνεργασίας, της αλληλεγγύης και του ευγενούς συναγωνισμού και προάγει την κοινωνική ζωή και συνείδηση. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας και την εφαρμογή εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως ο καταγισμός ιδεών και η καθοδηγούμενη ανακάλυψη, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν ότι μέσω του αθλητισμού επιδιώκεται όχι μόνο η βελτίωση των σωματικών ικανοτήτων των αθλητών/τριών, αλλά και η ολόπλευρη καλλιέργεια της προσωπικότητάς τους.

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

Στην επόμενη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες διδάσκονται τη χρήση αναπαραγωγικών και παραγωγικών μεθόδων διδασκαλίας στον χώρο του αθλητισμού. Η εφαρμογή των μεθόδων αυτών εξαρτάται από τη φύση της αθλητικής δραστηριότητας, τις διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες των αθλητών/τριών, καθώς και από τον στόχο που επιδιώκεται κάθε φορά. Στους/στις εκπαιδευόμενους/ες αναλύεται το φάσμα των έντεκα μεθόδων (στυλ) διδασκαλίας των Mosston και Ashworth, το οποίο βασίζεται στις αποφάσεις που λαμβάνει άλλοτε 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 αφενός στις αναπαραγωγικές ή άμεσες μεθόδους – δηλαδή στο στυλ παραγγέλματος, στο πρακτικό ή στυλ εξάσκησης, στο αμοιβαίο, στο στυλ αυτοελέγχου και στο στυλ διαφοροποίησης ή μη αποκλεισμού– και αφετέρου στις παραγωγικές ή έμμεσες μεθόδους – δηλαδή στο στυλ καθοδηγούμενης εφευρετικότητας, συγκλίνουσας εφευρετικότητας, αποκλίνουσας παραγωγικότητας, ατομικού προγράμματος, πρωτοβουλίας του/της ασκούμενου/ης και αυτοδιδασκαλίας. Στις αναπαραγωγικές μεθόδους, ο/η προπονητής/τρια λαμβάνει τις περισσότερες αποφάσεις, ενώ 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 συμμετέχουν περισσότερο 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 το παιχνίδι ρόλων για το αμοιβαίο στυλ και το project για τις παραγωγικές μεθόδους, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν ότι όλα τα στυλ του φάσματος μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να συνδυαστούν κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης, καθώς καθένα μπορεί να εξυπηρετήσει συγκεκριμένους στόχους, τους οποίους ένα άλλο στυλ δεν μπορεί να πετύχει στον ίδιο βαθμό.

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

Στην τρίτη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες διδάσκονται τη σημασία του κινητικού παιχνιδιού στην ολόπλευρη ανάπτυξη των αθλητών/τριών μικρής ηλικίας, καθώς παρέχει ευκαιρίες εξάσκησης, πειραματισμού, βελτίωσης και 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 χρειάζεται να επιτύχουν ικανοποιητική εκτέλεση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, ώστε να νιώσουν αυτοπεποίθηση και να είναι έτοιμοι/ες να συμμετέχουν σε παιχνίδια συναγωνισμού. Τα παιχνίδια ενός αθλήματος, στο πρώτο στάδιο, θα πρέπει να εστιάζουν στην εξάσκηση μιας βασικής αθλητικής δεξιότητας, καθώς και στην ικανότητα ελέγχου ενός αντικειμένου. Στο δεύτερο στάδιο, θα πρέπει να γίνεται συνδυασμός δύο ή περισσότερων δεξιο-

τήτων 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 παιχνίδια, με σύνθετους κανονισμούς και στρατηγικές, ώστε να επιτυγχάνεται προοδευτική και ομαλή μετάβαση από το ένα στάδιο στο άλλο, καθώς τα παιχνίδια αυτά θεωρούνται δύσκολα για αθλητές/τριες μικρής ηλικίας. Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν ότι τα παιχνίδια πρέπει να έχουν σαφείς και επιτεύξιμους παιδαγωγικούς στόχους, να είναι αναπτυξιακά κατάλληλα και να αποσκοπούν στη συμπερίληψη όλων των αθλητών/τριών μικρής ηλικίας, διασφαλίζοντας τον μέγιστο ενεργό χρόνο συμμετοχής τους, καθώς και βιώματα επιτυχίας για όλους/ες. Επιπλέον, είναι σημαντικό να ενισχύουν τις επιθυμητές συμπεριφορές των παικτών/τριών στο παιχνίδι, να τονίζουν τον σεβασμό προς τους αντιπάλους και να προάγουν το τίμιο παιχνίδι.

2.1.ΣΤ.4 | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/ες διδάσκονται τη σημασία της χρήσης αποτελεσματικών μορφών επικοινωνίας από τους/τις προπονητές/τριες, αφενός για να γίνονται κατανοητοί/ές από τους/τις αθλητές/τριές τους και αφετέρου για να είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τις διαθέσεις και τις επιθυμίες τους, χωρίς να παραποιούν τα εισερχόμενα μηνύματα. Στους/στις εκπαιδευομένους/ες αναλύονται τα βασικά στοιχεία και η διαδικασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας, καθώς και η προσαρμογή τους στο εκάστοτε επικοινωνιακό πλαίσιο. Παράλληλα, αναφέρονται στρατηγικές για την αντιμετώπιση πιθανών εμποδίων επικοινωνίας. Αναλύονται οι διαφορές μεταξύ λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας, καθώς και η ορθή χρήση τους, ώστε να μεταδίδεται το κατάλληλο μήνυμα. Οι εκπαιδευόμενοι/ες –μέσα από μελέτες περίπτωσης και παιχνίδια ρόλων– συνειδητοποιούν τη σημασία της μη λεκτικής επικοινωνίας και μαθαίνουν πώς να χρησιμοποιούν τη γλώσσα του σώματός τους πιο αποτελεσματικά, αλλά και πώς να αναγνωρίζουν τα μη λεκτικά σήματα των συνομιλητών/τριών τους. Επιπλέον, μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τα στυλ επικοινωνίας στην καθημερινότητά τους (παθητικό, επιθετικό, παθητικοεπιθετικό και διεκδικητικό) και να τα προσαρμόζουν ανάλογα με την περίπτωση, ώστε να επικοινωνούν αποτελεσματικά και να εφαρμόζουν στην πράξη δεξιότητες διεκδικητικότητας και ενεργητικής ακρόασης. Η τελευταία θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική για την ανάπτυξη των διαπροσωπικών σχέσεων, της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης και, κατά συνέπεια, για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν ότι η χρήση αποτελεσματικών μορφών επικοινωνίας από τους/τις προπονητές/τριες είναι σημαντική, όταν εκφράζει σεβασμό και ευαισθησία προς τους/τις αθλητές/τριες, καθώς συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας της επικοινωνίας και των μεταξύ τους διαπροσωπικών σχέσεων.

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

Στην πέμπτη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες διδάσκονται στρατηγικές εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των αθλητών/τριών ως προς την επιλογή, την ένταση και την επιμονή των προσπαθειών τους για την επίτευξη ενός στόχου. Στους/στις εκπαιδευόμενους/ες αναλύεται ότι η παρακίνηση των αθλητών/τριών ποικίλλει από έντονα εσωτερική –όταν η άθληση γίνεται για μάθηση, προσωπική εκπλήρωση ή ευχαρίστηση– έως απολύτως εξωτερική –όταν η άθληση λειτουργεί ως μέσο για την επίτευξη ενός άλλου σκοπού. Οι προπονητές/τριες, για να αυξήσουν την απόδοση των αθλητών/τριών τους, χρειάζεται να επιδιώκουν την ενίσχυση 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, ώστε να αυξηθούν το ενδιαφέρον τους για το άθλημα, το αίσθημα υπευθυνότητας και η αυτοπεποίθησή τους. Η ανάγκη να αισθανθούν ικανοί/ές μπορεί να ικανοποιηθεί μέσα από τη βίωση επιτυχιών, η οποία προϋποθέτει τον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων και την εφαρμογή στρατηγικών ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης. Επίσης, μέσα από την ένταξη των αθλητών/τριών σε ομάδες ικανοποιείται η ανάγκη του «ανήκειν», καθώς τους δίνεται η δυνατότητα να αλληλεπιδρούν, να επικοινωνούν και να συνεργάζονται 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 αθλητές/τριές τους να επιτυγχάνουν τους στόχους τους, να προσπαθούν περισσότερο, να αφοσιώνονται, να μην εγκαταλείπουν εύκολα και να ασκούνται συστηματικά, αξιοποιώντας διαδικασίες και στρατηγικές παρακίνησης.

2.1.ΣΤ.6 | ΠΑΡΟΧΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες διδάσκονται τη σημασία της ορθής χρήσης της ανατροφοδότησης από τους/τις προπονητές/τριες, καθώς μέσω της παροχής 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 της εξωτερικής ανατροφοδότησης, τις οποίες μπορούν να χρησιμοποιούν οι προπονητές/τριες για να βελτιώνουν την εκτέλεση των αθλητικών δεξιοτήτων και να αποφεύγουν πιθανή αρνητική επίδραση στην απόδοση των αθλητών/τριών. Η εξωτερική ανατροφοδότηση, η οποία δίνεται προφορικά ή οπτικά, είτε ταυτόχρονα με την εκτέλεση (ως τρέχουσα ανατροφοδότηση) είτε μετά την εκτέλεση (ως τελική ανατροφοδότηση), διακρίνεται στη γνώση

αποτελέσματος, δηλαδή στην πληροφόρηση σχετικά με το αποτέλεσμα της κίνησης, και στη γνώση απόδοσης, δηλαδή στην πληροφόρηση σχετικά με την ποιότητα εκτέλεσης της κίνησης. Ο/Η προπονητής/τρια, για να παρέχει αποτελεσματική ανατροφοδότηση, χρειάζεται να επικεντρώνεται σε ένα βασικό λάθος κάθε φορά και να δίνει ανατροφοδότηση για τη διόρθωσή του. Χρειάζεται επίσης να παρέχει συγκεκριμένες και σαφείς πληροφορίες, ώστε να γίνονται κατανοητές, να αποφασίζει όταν γίνονται αρκετά λάθη ποιο είναι το σημαντικότερο και πρέπει να διορθωθεί πρώτο, καθώς και να δίνει προτεραιότητα στις πληροφορίες που αφορούν το κινητικό πρόγραμμα έναντι εκείνων που αφορούν προσαρμογές στην ταχύτητα, στην ακρίβεια ή στο εύρος εκτέλεσης μιας 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 επικριτική διάθεση και με απόλυτο σεβασμό στην προσωπικότητα και στις ιδιαιτερότητες των αθλητών/τριών.

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

Στην επόμενη μαθησιακή υποενότητα, 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, έμφαση στην αρμόζουσα συμπεριφορά και παροχή ευκαιριών εξάσκησης. Στους/στις εκπαιδευομένους/ες αναλύονται μέσα από παιχνίδια ρόλων στρατηγικές ενίσχυσης επιθυμητών συμπεριφορών και πρόληψης, μείωσης ή και εξάλειψης ανεπιθύμητων συμπεριφορών των αθλητών/τριών, καθώς και στρατηγικές θετικής πειθαρχίας. Για την αποφυγή προβλημάτων συμπεριφοράς σε μια ομάδα, είναι αναγκαία η εφαρμογή ρουτινών και η θέσπιση και σταθερή τήρηση σύντομων, θετικών και περιεκτικών κανόνων από όλα τα μέλη της, με καθορισμένες συνέπειες σε περίπτωση 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 και με εσωτερικές και εξωτερικές ανταμοιβές. Στόχος είναι η σταδιακή μείωση των προτροπών και των εξωτερικών ανταμοιβών και η επίτευξη αυτοπαρακινούμενης επιθυμητής συμπεριφοράς. Η χρήση της επίπληξης, ως μέσου περιορισμού ανεπιθύμητων συμπεριφορών, δεν θα πρέπει να γίνεται δημόσια ούτε να αναφέρεται στο πρόσωπο, αλλά σε συγκεκριμένη συμπεριφορά, με απόλυτο σεβασμό στην αξιοπρέπεια των αθλητών/τριών και με στόχο τη διδασκαλία και όχι την τιμωρία. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν ότι οι ρουτίνες και οι κανόνες βοηθούν στην κατάλληλη διαχείριση της ομάδας

και στην επίτευξη των στόχων της προπόνησης. Κατανοούν επίσης 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 ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΜΕ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ, ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ

Στην τελευταία μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες διδάσκονται τη σημασία της διαμόρφωσης σωματικά εγγράμματος 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. Η διαδικασία αυτή συμβάλλει στην αύξηση της αθλητικής τους απόδοσης και στην ενίσχυση της διά βίου ενασχόλησής τους με την άσκηση. Στους/στις εκπαιδευόμενους/ες αναλύονται παιδαγωγικές και εκπαιδευτικές ενέργειες που οδηγούν στη διαμόρφωση αθλητών/τριών με σωματική καλλιέργεια, αθλητική μόρφωση και αθλητική παιδεία. Για τη διαμόρφωση σωματικά καλλιεργημένων αθλητών/τριών, είναι απαραίτητη η κινητική τους ανάπτυξη σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων, χρήσιμων για την αθλητική τους απόδοση. Οι αθλητές/τριες, προκειμένου να καταστούν αθλητικά μορφωμένοι/ες, θα πρέπει να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με κινητικές, κοινωνικές και συναισθηματικές έννοιες, καθώς και με έννοιες που αφορούν την επιδεξιότητα, τις δραστηριότητες και τη φυσική κατάσταση. Οι γνώσεις αυτές συμβάλλουν στην ολόπλευρη ανάπτυξή τους, στη συστηματική συμμετοχή τους στην άθληση, στη βελτίωση της αθλητικής τους απόδοσης και στην ανάπτυξη της φυσικής τους κατάστασης με στόχο τη διά βίου υγεία. Απαραίτητη είναι ακόμη η καλλιέργεια της αθλητικής παιδείας των αθλητών/τριών, μέσω της οποίας αναπτύσσονται ηθικά και μυούνται στο αθλητικό πνεύμα και στο τίμιο παιχνίδι. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν ότι είναι αναγκαία η διαμόρφωση σωματικά εγγράμματος αθλητών/τριών, οι οποίοι/ες, αποκτώντας γνώσεις, δεξιότητες και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, βελτιώνουν την αθλητική τους απόδοση, υιοθετούν έναν διά βίου σωματικά δραστήριο τρόπο ζωής 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. (1999). *Διδασκαλία της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση* (επιμ. Ε. Κιουμουρτζόγλου, μτφρ. Γ. Τζέτζης, Β. Δέρρη, Α. Αυγερινός & Ο. Σχολλ). 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 συχνότεροι τραυματισμοί που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής δραστηριότητας, αναλύονται οι μηχανισμοί πρόκλησής τους και μελετώνται οι τρόποι αρχικής αντιμετώπισής τους, όπως η παγοθεραπεία, η σωστή περίδεση και η προστασία του σημείου τραυματισμού. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/ες μελετούν τρόπους πρωτοβάθμιας διαχείρισης ανοικτών τραυμάτων και μεθόδους παροχής πρώτων βοηθειών σε αυτά. Στη συγκεκριμένη ενότητα περιγράφονται επίσης απειλητικά για τη ζωή περιστατικά και παρουσιάζονται τα στάδια εφαρμογής καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ), με ή χωρίς τη χρήση αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή. Τέλος, αναλύονται οι τρόποι σχεδιασμού ενός πλάνου ενεργειών έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση σοβαρού τραυματισμού, η ενεργοποίηση 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/ες να:

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

- Διαχωρίζουν τα περιστατικά που χρήζουν πρώτων βοηθειών σε απειλητικά και μη απειλητικά για τη ζωή.
- Εφαρμόζουν ενδεδειγμένους τρόπους περίδεσης τραυματισμένου μέλους και εφαρμογής πρόχειρου νάρθηκα.
- Περιγράφουν τα στάδια αντιμετώπισης αιμορραγικών περιστατικών.
- Επιλέγουν άμεσα τον ενδεδειγμένο τρόπο αντιμετώπισης κλειστών και ανοικτών τραυμάτων.
- Τοποθετούν τραυματία σε θέση ανάληψης, με ή χωρίς αισθήσεις, όταν αυτό ενδείκνυται.
- Εφαρμόζουν τεχνικές καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) με βάση το εθνικό πρωτόκολλο.
- Αντιδρούν άμεσα σε έκτακτα περιστατικά, είτε ατομικά είτε σε συνεργασία με άλλα πρόσωπα παροχής βοήθειας.
- Εφαρμόζουν ενδεδειγμένα πρωτόκολλα δράσης για την αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών.
- Ελέγχουν το περιεχόμενο του κουτιού πρώτων βοηθειών σε έναν αθλητικό χώρο, ώστε να διαθέτει το απαραίτητο υλικό για την αντιμετώπιση τραυματισμών ή άλλων έκτακτων καταστάσεων.
- Αναγνωρίζουν τη σημασία της διαρκούς πρακτικής εξάσκησης στην παροχή πρώτων βοηθειών και στην ταχεία αντίδραση.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Πρώτες βοήθειες / Μυοσκελετικοί τραυματισμοί / Αιμορραγίες /
Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ/CPR) / Κλειστά και ανοικτά τραύματα /
Τραυματική εγκεφαλική κάκωση / Σπονδυλική στήλη / Κιτ πρώτων βοηθειών.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση της μαθησιακής ενότητας 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.Z.1 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

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

Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται και περιγράφονται θέματα που σχετίζονται με την αναγνώριση της ανάγκης παροχής πρώτων βοηθειών, όταν αυτό είναι απαραίτητο, με τα νομικά και ηθικά ζητήματα, την αξιολόγηση και την ιεράρχηση των ενεργειών πρώτων βοηθειών, καθώς και με τις καθολικές προφυλάξεις.

Επίσης, αναφέρονται η σημασία των πρώτων βοηθειών, οι νομικές και ηθικές πτυχές της παροχής τους, συμπεριλαμβανομένων των σχετικών προβλέψεων και της συναίνεσης (νόμος του καλού Σαμαρείτη), οι τρόποι αξιολόγησης της κατάστασης ενός τραυματία και ιεράρχησης της φροντίδας με βάση τη σοβαρότητα του τραυματισμού, καθώς και η σημασία του ελέγχου πιθανών λοιμώξεων και της εφαρμογής καθολικών προφυλάξεων για την ελαχιστοποίηση του κινδύνου μόλυνσης κατά την παροχή πρώτων βοηθειών.

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

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

2.1.Z.2 | ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Η επόμενη μαθησιακή υποενότητα αποσκοπεί στον προσδιορισμό και στην 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, όπως διαστρέμματα, υπερδιατάσεις, κατάγματα, εξάρθραμα, θλάσεις και μυϊκοί σπασμοί. Εξετάζεται επίσης ο προσδιορισμός πιθανών απειλητικών για τη ζωή τραυματισμών (π.χ. τραυματισμοί στο κεφάλι και στη σπονδυλική στήλη ή σοβαρή αιμορραγία), η αναγνώριση συμπτωμάτων καταπληξίας (σοκ) και άλλων σοβαρών καταστάσεων, καθώς και η σημασία μιας συστηματικής προσέγγισης στην εκτίμηση των τραυματισμών.

Παράλληλα, με εισηγήσεις και οπτικοακουστικά μέσα παρουσιάζονται οι τρόποι κατανόησης των μηχανισμών και εντοπισμού των κοινών τραυματισμών που μπορεί να συμβούν κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων, η κατηγοριοποίηση των τραυματισμών σε απειλητικά και μη απειλητικά για τη ζωή περιστατικά, τα σημεία και τα συμπτώματα που σχετίζονται με διαφορετικούς τύπους τραυματισμών, καθώς και οι τρόποι άμεσης και αξιόπιστης αξιολόγησης της φύσης και της σοβαρότητας ενός τραυματισμού.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι σε θέση να εντοπίζουν και να περιγράφουν κοινούς τραυματισμούς που σχετίζονται με τον αθλητισμό, να κατηγοριοποιούν τους τραυματισμούς σε απειλητικά και μη απειλητικά για τη ζωή περιστατικά, να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά και τα συμπτώματα που σχετίζονται με διαφορετικούς τύπους τραυματισμών, καθώς και να εκτελούν ταχεία αλλά προσεκτική αξιολόγηση για τον προσδιορισμό της φύσης και της σοβαρότητας ενός τραυματισμού, ώστε να καθοδηγούνται οι επόμενες ενέργειες και παρεμβάσεις τους.

2.1.2.3 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Η μαθησιακή αυτή υποενότητα αποσκοπεί στην παρουσίαση μεθόδων αρχικής διαχείρισης τραυματισμών που σχετίζονται με τον αθλητισμό, συμπεριλαμβανομένης της παγοθεραπείας, της επίδεσης, της προστασίας της περιοχής του τραυματισμού και της εφαρμογής κατάλληλων τεχνικών νάρθηκα για τραυματισμούς των άκρων. Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται και περιγράφονται θέματα σχετικά με τις τεχνικές αρχικής εκτίμησης και σταθεροποίησης τραυματισμένων αθλητών/τριών, τον ρόλο της παγοθεραπείας στη μείωση της φλεγμονής, τα είδη των επιδέσμων και την κατάλληλη χρήση τους, καθώς και με τις μεθόδους ακινητοποίησης μελών σε περιστατικά καταγμάτων και εξάρθρωνμάτων.

Παράλληλα, με εισηγήσεις και οπτικοακουστικά μέσα παρουσιάζονται πρακτικά παραδείγματα για την παροχή άμεσης φροντίδας σε τραυματισμούς, με στόχο την ελαχιστοποίηση του κινδύνου επιδείνωσης και την ανακούφιση του πόνου. Παρουσιάζονται επίσης οι αρχές και οι τεχνικές χρήσης πάγου για τη μείωση του οιδήματος και της φλεγμονής σε τραυματισμούς, καθώς και οι σωστές τεχνικές περίδεσης και μέθοδοι ακινητοποίησης για διάφορους τύπους τραυματισμών.

Με την ολοκλήρωση της συγκεκριμένης υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα πρέπει να είναι σε θέση να παρέχουν αποτελεσματική αρχική αντιμετώπιση τραυματισμών για τη μείωση του κινδύνου περαιτέρω βλάβης, να κατανοούν τις αρχές και την εφαρμογή της παγοθεραπείας για τη διαχείριση της φλεγμονής, να εφαρμόζουν τεχνικές περίδεσης για τραυματισμούς και να ακινητοποιούν σωστά κατάγματα και εξάρθρωμα, παρέχοντας σταθερότητα και ανακούφιση από τον πόνο στον/στην τραυματισμένο/η αθλητή/τρια.

2.1.Z.4 | ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ

Η τέταρτη μαθησιακή υποενότητα αποσκοπεί στη διαχείριση ανοικτών τραυμάτων, στην περιγραφή των σταδίων αντιμετώπισης αιμορραγικών περιστατικών και στις άμεσες ενέργειες φροντίδας για κλειστά και ανοικτά τραύματα. Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται και περιγράφονται θέματα σχετικά με τους τύπους τραυμάτων (π.χ. εκδορές, πληγές και τραύματα από διάτρηση), με την πρόληψη λοιμώξεων κατά τον καθαρισμό των τραυμάτων, με τις τεχνικές εφαρμογής επιδέσμων και τα βήματα για τον έλεγχο της αιμορραγίας, συμπεριλαμβανομένης της άμεσης πίεσης και της ανύψωσης.

Επίσης, αναφέρονται ο τρόπος ακριβούς αξιολόγησης του τύπου και της σοβαρότητας των πληγών, οι κατάλληλες τεχνικές καθαρισμού και εφαρμογής επιδέσμων, καθώς και οι οδηγίες για τον έλεγχο της αιμορραγίας από τραύματα με τη χρήση άμεσης πίεσης, ανύψωσης και άλλων μεθόδων.

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

2.1.Z.5 | ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

Η παρούσα μαθησιακή υποενότητα αποσκοπεί στην εξοικείωση με τις τεχνικές καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης, δηλαδή ΚΑΡΠΑ ή CPR στα αγγλικά, με βάση το πρωτόκολλο του Εθνικού Κέντρου Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ) και τις εκάστοτε επικαιροποιημένες κατευθυντήριες οδηγίες του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης (European Resuscitation Council Guidelines). Στο πλαίσιο αυτό, αναφέρονται και περιγράφονται θέματα σχετικά με την αναγνώριση των σημείων καρδιακής ανακοπής και αναπνευστικής δυσχέρειας, την εκτέλεση θωρακικών συμπίεσεων, τις εμφυσέςεις διάσωσης και τη σωστή αναλογία συμπίεσης προς αερισμό, την εφαρμογή αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή (AED) και την αναζωογόνηση ενός ατόμου. Παρουσιάζονται ακόμη οι σωστές τεχνικές και τα βήματα για την εκτέλεση ΚΑΡΠΑ με βάση το πρωτόκολλο του ΕΚΑΒ, καθώς και οι ενέργειες που πρέπει να γίνουν σε περιστατικά στα οποία το άτομο δεν ανταποκρίνεται.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα πρέπει να κατανοούν τις διαδικασίες ΚΑΡΠΑ, να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά της καρδιακής ανακοπής και της αναπνευστικής δυσχέρειας, να εκτελούν κατάλληλες ενέργειες ανάνηψης –όπως θωρακικές συμπίεσεις και εμφυσέςεις διάσωσης, σύμφωνα με το ισχύον πρωτόκολλο αναζωογόνησης– και να γνωρίζουν πώς να αξιοποιούν έναν αυτόματο εξωτερικό απινιδωτή (AED), ακολουθώντας τις σχετικές κατευθυντήριες οδηγίες. Παράλληλα, κατανοούν την ανάγκη για συνεχή αυτοβελτίωση και επικαιρο-

ποίηση των γνώσεών τους, ώστε να είναι όσο το δυνατόν καλύτερα προετοιμασμένοι/ες για να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε δυνητικά απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις και να αυξήσουν τις πιθανότητες επιβίωσης του ατόμου που έχει ανάγκη.

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

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα αποσκοπεί στην άμεση αντίδραση σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων και στην εφαρμογή ειδικών πρωτοκόλλων δράσης για διαφορετικούς τύπους έκτακτων περιστατικών. Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται και περιγράφονται θέματα σχετικά με την αναγνώριση διαφόρων ειδών έκτακτων περιστατικών που σχετίζονται με τον αθλητισμό, όπως καρδιακή ανακοπή, τραυματισμός στο κεφάλι, κατάγματα, θερμοπληξία και εξάντληση. Εξετάζονται επίσης οι άμεσες ενέργειες για την ασφάλεια του χώρου και όλων των εμπλεκομένων, καθώς και η εφαρμογή ειδικών πρωτοκόλλων δράσης για διαφορετικούς τύπους έκτακτων περιστατικών, συμπεριλαμβανομένου του πότε και πώς πρέπει να ενεργοποιούνται οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

Επίσης, αναφέρονται ο τρόπος αναγνώρισης και κατηγοριοποίησης διαφορετικών τύπων έκτακτων περιστατικών, τα αρχικά βήματα που πρέπει να γίνουν σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης, όπως η διασφάλιση της προσωπικής ασφάλειας του προσωπικού που παρέχει βοήθεια και η ειδοποίηση άλλων, καθώς και οι κατευθυντήριες οδηγίες και τα πρωτόκολλα για την απόκριση σε συγκεκριμένες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, 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 τους ασφάλεια και την ασφάλεια των άλλων όταν συμβεί έκτακτο περιστατικό, 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, αλλά και να είναι προετοιμασμένοι/ες να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε ευρύ φάσμα έκτακτων καταστάσεων κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων.

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

Η τελευταία μαθησιακή υποενότητα αποσκοπεί στον έλεγχο και στη συντήρηση ενός κουτιού πρώτων βοηθειών για αθλητικούς χώρους, καθώς και στη 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 κουτιού πρώτων βοηθειών, όπως τα απαραίτητα υλικά για την αντιμετώπιση τραυματισμών, με την ανάπτυξη σχεδίου δράσης έκτακτης ανάγκης, την

ανάθεση ρόλων και ευθυνών στα πρόσωπα που ανταποκρίνονται στο περιστατικό, καθώς και τη σημασία της διενέργειας τακτικών ελέγχων του κουτιού πρώτων βοηθειών, ώστε να διατηρείται πλήρες και επικαιροποιημένο.

Αναφέρονται ακόμη τα υλικά που είναι απαραίτητα για ένα κουτί πρώτων βοηθειών κατάλληλο για αθλητικούς χώρους, οι τρόποι δημιουργίας ενός δομημένου σχεδίου δράσης έκτακτης ανάγκης για την αποτελεσματική ανταπόκριση σε σοβαρούς τραυματισμούς ή απειλητικά για τη ζωή περιστατικά, καθώς και η σημασία του τακτικού ελέγχου και της ανανέωσης του κουτιού πρώτων βοηθειών, ώστε να διασφαλίζεται ότι παραμένει επαρκώς εξοπλισμένο.

Με την ολοκλήρωση της υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα πρέπει να είναι σε θέση να γνωρίζουν τι πρέπει να περιέχει ένα καλά εφοδιασμένο κουτί πρώτων βοηθειών κατάλληλο για αθλητικούς χώρους, συμπεριλαμβανομένων υλικών που είναι απαραίτητα για την αντιμετώπιση τραυματισμών και την παροχή φροντίδας σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Επιπλέον, θα πρέπει να είναι σε θέση να δημιουργούν ένα δομημένο σχέδιο δράσης έκτακτης ανάγκης, το οποίο θα περιγράφει τις κατάλληλες αντιδράσεις σε σοβαρούς τραυματισμούς και απειλητικά για τη ζωή περιστατικά, να κατανοούν τη σημασία της διατήρησης και της τακτικής ανανέωσης του κουτιού πρώτων βοηθειών, αλλά και να είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι/ες για να ανταποκριθούν σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης με τον απαραίτητο εξοπλισμό και με σαφές σχέδιο δράσης.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (2017). Εγχειρίδιο πρώτων βοηθειών. Αθήνα: ΕΚΑΒ. Ανακτήθηκε στις 1 Νοεμβρίου 2023 από: <https://www.ekab.gr/odigies/protes-voithies/ekav-egcheiridio-proton-voitheion/>.
2. Karutz, H. & Buttlar, M. (2015). *Πρώτες βοήθειες* (1η έκδοση, επιμ. Α. Κουρκούτα). Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου ΑΕ.

Συμπληρωματικές

1. Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (2021). *Πρώτες βοήθειες*. Αθήνα: Εκδόσεις Συκάρης Graph Μονοπρόσωπη ΙΚΕ. Ανακτήθηκε στις 1 Νοεμβρίου 2023 από: https://archeia.moec.gov.cy/sm/512/b_lyk_protes_voithies.pdf.
2. Βρετανικός Ερυθρός Σταυρός (2020). *Πρώτες βοήθειες* (10η έκδοση, επιμ. Κ. Λίτσας). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας.
3. European Resuscitation Council Guidelines 2021 (2021). *Resuscitation*, 161, 1-432. Ανακτήθηκε στις 4 Φεβρουαρίου 2024 από: [https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572\(21\)00055-1/fulltext](https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572(21)00055-1/fulltext).

2.1.Η • ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευομένους/ες στην τριαδική σχέση άσκησης, ευρωστίας και υγείας. 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 παραμέτρων υγείας με βάση διεθνείς νόρμες που προέρχονται από δοκιμασίες άσκησης. Επιπροσθέτως, γίνεται αναφορά στη διαχείριση του άγχους και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ατόμου μέσα από την ένταξή του σε προγράμματα άσκησης. Στη μαθησιακή ενότητα μελετώνται διαφορετικά πρωτόκολλα άσκησης ως προς το προπονητικό περιεχόμενο, τη μεθοδολογία και τη συχνότητά τους, και αξιολογείται η αποτελεσματικότητά τους ως προς την ευρωστία και τη βελτίωση δεικτών υγείας σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες. Αναλύεται ακόμη η έννοια της «συνταγογράφησης της άσκησης», καθώς και η ένταξη και ο ρόλος της αθλητικής επιστήμης στις επιστήμες υγείας. Παράλληλα, γίνεται ειδική μνεία στα προγράμματα αποκατάστασης ασθενών, τα οποία περιλαμβάνουν την άσκηση ως ακρογωνιαίο λίθο της θεραπευτικής προσέγγισης σε χρόνιες παθήσεις, σε συνδυασμό με τη βέλτιστη φαρμακευτική αγωγή και την καθοδήγηση των αρμόδιων επαγγελματιών.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράφουν την τριαδική σχέση άσκησης, υγείας και ευρωστίας.
- Αναγνωρίζουν την ένταξη και τον ρόλο της αθλητικής επιστήμης στις επιστήμες υγείας.
- Επικοινωνούν στο ευρύ κοινό τα οφέλη της άσκησης για την υγεία και την ευρωστία.
- Αναγνωρίζουν τα ενδεδειγμένα επίπεδα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας για τη διατήρηση της ευρωστίας και της υγείας.
- Υποστηρίζουν την αξία της άσκησης στη διαχείριση του άγχους και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.
- Αναγνωρίζουν παράγοντες κινδύνου για τα καρδιαγγειακά νοσήματα και το μεταβολικό σύνδρομο.
- Περιγράφουν βασικούς δείκτες υγείας και την ευεργετική επίδραση της άσκησης σε καθέναν από αυτούς.

- Αξιολογούν την ευρωστία και επιμέρους παραμέτρους υγείας μέσω δοκιμασιών άσκησης, με βάση διεθνείς νόρμες.
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα για τη βελτίωση της ευρωστίας και της υγείας.
- Επιλέγουν διαφορετικά προπονητικά προγράμματα κατά περίπτωση, με στόχο τη βελτίωση της ευρωστίας και της υγείας.
- Προάγουν την άσκηση και τον υγιεινό τρόπο ζωής για όλους/ες.

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 άσκησης.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση της μαθησιακής ενότητας 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 πρώτη μαθησιακή υποενότητα έχει ως στόχο την κατανόηση των εννοιών της άσκησης, της υγείας και της ευρωστίας, καθώς και της μεταξύ τους σχέσης.

Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξοικειώνονται με την έννοια της υγείας, όπως αυτή ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, καθώς και με την έννοια της άσκησης στο πλαίσιο του αθλητισμού. Η ευρωστία είναι μια πολυδιάστατη κατάσταση και αφορά την ικανότητα του σώματος να λειτουργεί αποτελεσματικά και λειτουργικά. Συνδέεται δηλαδή με την ικανότητα του ατόμου να αντέχει τη σωματική κόπωση, να διαθέτει καλή υγεία και ζωτικότητα, να αντιστέκεται σε παθήσεις που σχετίζονται με μειω-

μένη κινητικότητα και να βρίσκεται σε σωματική και πνευματική εγρήγορση. Για να κατανοήσουν την τριαδική αυτή σχέση, οι εκπαιδευόμενοι/ες χρειάζεται να αντιληφθούν ότι η ευρωστία σχετίζεται με την υγεία και την ευεξία, αλλά ταυτόχρονα διαφοροποιείται από αυτές, και ότι η ανάπτυξή της δεν είναι δυνατή χωρίς συστηματική σωματική δραστηριότητα.

Στην υποενότητα αυτή αναπτύσσονται οι τέσσερις συνιστώσες της ευρωστίας που σχετίζονται με την υγεία, δηλαδή η σωματική σύσταση, η καρδιαγγειακή ευρωστία, η μυϊκή αντοχή και η μυϊκή δύναμη, καθώς και οι έξι συνιστώσες που σχετίζονται με τις δεξιότητες: η ευλυγισία, η ισορροπία, η μυϊκή συναρμογή, η ισχύς, ο χρόνος αντίδρασης και η ταχύτητα. Καθεμία από αυτές συνεισφέρει στη συνολική ποιότητα ζωής. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/ες να κατανοήσουν ότι η μέτρια ανάπτυξη κάθε συνιστώσας της ευρωστίας που σχετίζεται με την υγεία είναι βασική για την πρόληψη ασθενειών και την προαγωγή της υγείας, ενώ οι συνιστώσες που σχετίζονται με τις δεξιότητες συνδέονται περισσότερο με την απόδοση παρά με την καλή υγεία.

2.1.H.2 | ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Στη δεύτερη μαθησιακή υποενότητα αναπτύσσεται η έννοια της καρδιαγγειακής ευρωστίας και η σχέση της με την άσκηση. Οι εκπαιδευόμενοι/ες αναγνωρίζουν ότι η καρδιαγγειακή ευρωστία συνδέεται στενά με έννοιες όπως η καρδιαγγειακή αντοχή, η καρδιοαναπνευστική ευρωστία και η αερόβια ευρωστία ή ικανότητα.

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

Κατά τη διάρκεια της 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 συστηματική σωματική δραστηριότητα σχετίζεται με ευνοϊκότερο προφίλ δεικτών φλεγμονής, συμβάλλοντας στη μείωση του κινδύνου καρδιακής ανεπάρκειας και στη βελτίωση της επιβίωσης.

Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξοικειώνονται με την ποσοτικοποίηση της προπονητικής έντασης και με την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων άσκησης για την επίτευξη καρδιαγγειακής ευρωστίας, ιδίως μέσω αερόβιας δραστηριότητας μέτριας έντασης. Τέλος, αναφέρονται οξέα καρδιακά συμβάντα που μπορεί να σχετίζονται με δραστηριότητες υψηλού επιπέδου αναερόβιου μεταβολισμού (π.χ. ανάβαση βουνού, χειμερινό σκι αντοχής κ.ά.), καθώς και με τη διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης και 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.

Στη μαθησιακή αυτή υποενότητα γίνεται αναφορά στους παθοφυσιολογικούς μηχανισμούς, όπως το οξειδωτικό στρες και η φλεγμονή, που συμβάλλουν στην εμφάνιση του συνδρόμου. Παράλληλα, προσδιορίζεται ο ρόλος της άσκησης στη ρύθμιση του μεταβολισμού του έκτοπου λίπους και των λιπιδίων στους σκελετικούς μυς, της γλυκόζης και του ελέγχου της αρτηριακής πίεσης.

Η σωματική άσκηση προτείνεται τόσο για την πρόληψη όσο και για την αντιμετώπιση του μεταβολικού συνδρόμου. Ο κατάλληλος τύπος άσκησης που συστήνεται για άτομα με μεταβολικό σύνδρομο περιλαμβάνει την αερόβια άσκηση, την άσκηση με αντιστάσεις και την άσκηση ευλυγισίας. Με αυτές τις μορφές άσκησης, το άτομο με μεταβολικό σύνδρομο μπορεί να αυξήσει την ευαισθησία στην ινσουλίνη και να βελτιώσει τον μεταβολισμό και τη μυϊκή του ευρωστία.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι σε θέση να ορίζουν το μεταβολικό σύνδρομο, το οποίο, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, αφορά ομαδοποίηση παραγόντων όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης, η υπερλιπιδαιμία και η υπέρταση. Επιπλέον, είναι σε θέση να προτείνουν –υπό τις κατάλληλες προϋποθέσεις και σε συνεργασία με τους αρμόδιους επαγγελματίες– ένα πρόγραμμα άσκησης κατάλληλο για άτομα με μεταβολικό σύνδρομο. Το πρόγραμμα αυτό μπορεί αρχικά να 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 κυρίως σε κινήσεις μεγάλων μυϊκών ομάδων, με αρκετές επαναλήψεις. Βασική προϋπόθεση για την εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων αποτελεί η γνώση τυχόν συννοσηροτήτων.

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

2.1.H.4 | ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Στην επόμενη μαθησιακή υποενότητα, το ενδιαφέρον εστιάζεται στη σχέση της σωματικής άσκησης με τη βελτίωση της ψυχικής υγείας του ατόμου. Πλήθος μελετών έχει εξετάσει τις επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας στις ψυχικές παθήσεις, αρκετές από τις οποίες υποδεικνύουν ότι η άσκηση μπορεί να έχει αντίστοιχα αποτελέσματα με την ψυχοθεραπεία και τη φαρμακοθεραπεία και με πολλά πλεονεκτήματα έναντι αυτών, ως προς το κόστος, τις παρενέργειες και τα πρόσθετα οφέλη για τη συνολική υγεία.

Στη συγκεκριμένη υποενότητα αναπτύσσονται οι τρόποι με τους οποίους η σωματική άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση της ψυχικής υγείας του ατόμου, όπως μέσω της επίδρασης σε ενδορφίνες, σεροτονίνη, ντοπαμίνη, νορεπινεφρίνη και κορτιζόλη.

Εξετάζεται επίσης ο τύπος άσκησης που συστήνεται, με βάση διεθνείς κατευθυντήριες γραμμές, για την υποστήριξη ατόμων με ψυχικές διαταραχές, όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής, η υπερκινητικότητα, οι επιθετικές συμπεριφορές κ.ά.

Κατά τη διάρκεια της υποεπενότητας παρουσιάζονται ενδεικτικές μορφές άσκησης που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, η προπόνηση με αντιστάσεις, τα ομαδικά αθλήματα και δραστηριότητες όπως η γιόγκα, καθώς και η διάρκειά τους και η επαναληψιμότητά τους μέσα στην εβδομάδα. Τέλος, περιγράφονται εμπόδια και προκλήσεις για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και της άσκησης σε άτομα με ψυχικές διαταραχές.

Για την υλοποίηση της μαθησιακής υποεπενότητας μπορεί να επιλεγεί η παρουσίαση εκπαιδευτικών βίντεο που συνδέουν τα βιοχημικά μονοπάτια με τη βελτίωση της ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της άσκησης. Επιπλέον, προτείνεται η εργασία των εκπαιδευομένων σε ομάδες για τη δημιουργία προγραμμάτων άσκησης ανά ψυχική νόσο, υπό την κατάλληλη καθοδήγηση και με σεβασμό στα όρια του ρόλου του/της προπονητή/τριας.

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

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

Στην παρούσα μαθησιακή υποεπενότητα παρουσιάζονται ο τύπος της σωματικής δραστηριότητας, η διάρκειά της και η επαναληψιμότητά της σε κάθε ηλικιακή ομάδα, αλλά και σε ευάλωτους πληθυσμούς, όπως οι έγκυες και τα άτομα με αναπηρία. Κατά συνέπεια, περιγράφονται τρόποι σωματικής δραστηριότητας για βρέφη, παιδιά ηλικίας 1-2 ετών, παιδιά προσχολικής ηλικίας (3-6 ετών), παιδιά και εφήβους (6-17 ετών), ενήλικους (18-64 ετών) και ηλικιωμένους/ες (65 ετών και άνω). Επιπλέον, αναπτύσσονται προπονητικά προγράμματα κλασικού αθλητισμού για παιδιά, εφήβους/ες και ενήλικους 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 κάθε ατόμου. Παρουσιάζονται λοιπόν προπονητικά προγράμματα για ασθενείς με χρόνια αναπνευστική πνευμονοπάθεια και καρδιακή ανεπάρκεια.

Οι εκπαιδευόμενοι/ες, κατά τη διάρκεια της υποεπενότητας, κατανοούν ότι η ένταξη ασθενών με χρόνια νοσήματα σε προγράμματα εκγύμνασης εξαρτάται από τον ιατρικό έλεγχο, την αξιολόγηση κινδύνου και τις ενδείξεις ή 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, μέσα από εμπλουτισμένες εισηγήσεις με μορφή PowerPoint, προτείνεται η εκπόνηση αντίστοιχων προγραμμάτων από ομάδες εκπαιδευομένων υπό την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/τριών.

2.1.Η.6 | ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η τελευταία μαθησιακή υποενότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευομένους/ες στην έννοια της συνταγογράφησης της άσκησης. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας περιγράφει την άσκηση ως υποκατηγορία της σωματικής δραστηριότητας, η οποία είναι προγραμματισμένη, δομημένη, επαναλαμβανόμενη και στοχευμένη στη βελτίωση ή στη διατήρηση ενός ή περισσότερων συστατικών της φυσικής κατάστασης. Ως εκ τούτου, η συνταγογράφηση της άσκησης προσεγγίζεται –κατ’ αναλογία με τη φαρμακευτική συνταγή– ως διαδικασία που περιλαμβάνει τύπο, δόση, συχνότητα, διάρκεια και θεραπευτικό στόχο.

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

Στην υποενότητα αυτή αναφέρονται τα πέντε διαφορετικά μέρη στα οποία μπορεί να χωριστεί η συνταγή άσκησης: το είδος της άσκησης, η διάρκεια και η συχνότητα, οι οδηγίες έντασης και το εύρος στόχου καρδιακού ρυθμού, οι προφυλάξεις σχετικά με ορισμένες ορθοπεδικές ή άλλες παθήσεις και οι συγκεκριμένοι φόρτοι εργασίας.

Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/ες γνωρίζουν το εύρος των παθήσεων για τις οποίες μπορεί να συνταγογραφηθεί κάποιος τύπος σωματικής άσκησης, στο πλαίσιο της συνεργασίας με τους αρμόδιους επαγγελματίες. Είναι σημαντικό, με την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/τριών, οι εκπαιδευόμενοι/ες να επιλέγουν τύπο άσκησης με βάση το προφίλ ατόμων που παρουσιάζονται κατά τη διάρκεια της υποενότητας και να προχωρούν σε δοκιμαστική διαμόρφωση συνταγής άσκησης. Η προβολή εκπαιδευτικού βίντεο σχετικά με τον τρόπο συνταγογράφησης συμβάλλει στην απόκτηση σχετικής ευχέρειας από τους/τις εκπαιδευομένους/ες.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Bouchard, C. & Katzmarzyk, P. (2020). *Φυσική δραστηριότητα και παχυσαρκία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Δίσιγμα.
2. Corbin, C., Lindsey, R. & Welk, I. (2001). *Άσκηση, ευρωστία και υγεία* (επιμ. Ν. Γελαδάς, μτφρ. Σ. Κουναλάκης). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.

Συμπληρωματικές

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

2.1.Θ • ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Διδακτική αθλητικών δεξιοτήτων και κινητικός έλεγχος» είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στη μελέτη και στην 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 περιλαμβάνονται 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 αυτών των μηχανισμών και θεωριών αποτελεί σημαντικό εφόδιο για τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στην αποτελεσματική προσέγγιση και διδασκαλία νέων ασκήσεων και τεχνικών στο άθλημα, καθώς 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 μέσω της άσκησης.
- Εφαρμόζουν διαφοροποιημένα προγράμματα ασκήσεων για τη βελτίωση του χρόνου αντίδρασης.
- Προετοιμάζουν προγράμματα θετικής ανατροφοδότησης για ευρύ ηλικιακό φάσμα αθλούμενων, 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.
- Εφαρμόζουν 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 της μαθησιακής ενότητας 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 πρώτη μαθησιακή υποενότητα αναπτύσσονται οι βασικοί νευροφυσιολογικοί μηχανισμοί του κινητικού ελέγχου, οι οποίοι αφορούν τον τρόπο με τον οποίο το νευρικό σύστημα ελέγχει και ρυθμίζει την κινητική λειτουργία και συμπεριφορά του ανθρώπινου σώματος. Εστιάζοντας στους μηχανισμούς αυτούς, παρουσιάζονται διάφορες διαδικασίες και δομές του κεντρικού και του περιφερικού νευρικού συστήματος, καθώς και η συνεργασία τους για τον έλεγχο της κινητικής δραστηριότητας. Ειδικότερα, στην υποενότητα αυτή 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 αντανakλαστικά σχέδια μυϊκής δράσης και να λειτουργούν αυτόνομα, χωρίς την παρέμβαση των ανώτερων κέντρων. Η παραπάνω διαδικασία παρουσιάζεται στους/στις εκπαιδευομένους/ες και συνδέεται με συγκεκριμένα παραδείγματα από τις κινητικές δεξιότητες. Στο πλαίσιο αξιοποίησης ενεργητικών εκπαιδευτικών τεχνικών, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση με χρήση βίντεο ή παρουσίαση PowerPoint, σε συνδυασμό με σχετικά παραδείγματα, ώστε να γίνει κατανοητός ο τρόπος με τον οποίο τα τρία επίπεδα ελέγχου της κίνησης δέχονται αισθητηριακές πληροφορίες, αλλά και επιδράσεις από δύο ανεξάρτητα υποφλοιϊκά συστήματα, τα βασικά γάγγλια και την παρεγκεφαλίδα, για την παραγωγή της κίνησης. Τονίζεται επίσης ότι κάθε ανώτερο επίπεδο ελέγχου διαθέτει ορισμένες ανατομικά ευδιάκριτες περιοχές, οι οποίες προβάλλονται παράλληλα στο επίπεδο του νωτιαίου μυελού.

2.1.Θ.2 | ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Στη δεύτερη μαθησιακή υποενότητα αναπτύσσονται οι αρχές και οι τρόποι με τους οποίους το ανθρώπινο σώμα ελέγχει την κίνηση. Το νευρικό σύστημα παράγει κίνηση επιλέγοντας ποιοι κινητικοί νευρώνες θα ενεργοποιηθούν και πότε. Ειδικότερα, αναλύεται η πολυπαραγοντική διαδικασία που περιλαμβάνει κανόνες λειτουργίας, οργάνωσης και συντονισμού, όπως η είσοδος και η ερμηνεία των αισθητηριακών ερεθισμάτων στο ανθρώπινο σώμα, καθώς και η επεξεργασία και η απαγωγή τους στις κινητικές μονάδες για την παραγωγή ολοκληρωμένης κίνησης. Στο πλαίσιο της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τους σύνθετους μηχανισμούς ελέγχου της κίνησης και να γνωρίσουν, να μελετήσουν και να αξιολογήσουν τις διαφορετικές θεωρίες που έχουν αναπτυχθεί διαχρονικά σε ό,τι αφορά τον έλεγχο της κίνησης. Έρχονται σε επαφή με τη βασική θεωρία των αντανakλαστικών, αλλά και με τις σύγχρονες θεωρίες των δυναμικών συστημάτων και την οικολογική προσέγγιση. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα στους/στις εκπαιδευομένους/

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, ώστε να προκαλείται 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 στη διαμόρφωση σύνθετων μορφών κίνησης και να εφαρμόζουν τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους στην πρακτική διδασκαλία σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων.

2.1.Θ.3 | ΜΑΘΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Στην επόμενη μαθησιακή υποενότητα παρουσιάζονται οι θεωρίες που σχετίζονται με τη μάθηση μέσω παρατήρησης και αναλύονται οι παράμετροι που κατευθύνουν τη διαδικασία της μάθησης, καθώς και η επίδρασή τους στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων. Οι κινητικές δεξιότητες αποτελούν έναν από τους πιο βασικούς και διαδεδομένους τύπους γνώσης που οι άνθρωποι χρειάζεται να αποκτήσουν κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Ένας από τους πιο άμεσους και αποτελεσματικούς τρόπους μάθησης δεξιοτήτων είναι η παρατήρηση προτύπων. Η κινητική μάθηση είναι μια σύνθετη διαδικασία που μπορεί να λαμβάνει 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, ενώ 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 ή/και στην επανάκτηση δεξιοτήτων. Επίσης, περιγράφονται οι συμπεριφορικές και οι νευρολογικές αλλαγές που συμβαίνουν σε ένα άτομο καθώς μαθαίνει μια κινητική δεξιότητα, αλλά και οι παράγοντες που επηρεάζουν αυτές τις αλλαγές. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες έχουν εμπεδώσει τις αρχές της κινητικής μάθησης και είναι σε θέση να σχεδιάζουν προπονητικά πρωτόκολλα και προγράμματα προσανατολισμένα στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων.

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

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα αναφέρονται συνοπτικά οι μηχανισμοί ελέγχου της κίνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες. Παρουσιάζονται οι διεργασίες μέσω των οποίων εκτελείται μια κίνηση κατά την αναπτυξιακή ηλικία και ο τρόπος με τον οποίο 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 σύνδεση με την κινητική ανάπτυξη και με το πώς αυτή συνοδεύεται από τη δυνατότητα καλύτερης αφομοίωσης και εκτέλεσης πιο σύνθετων μορφών κίνησης, οι οποίες απαιτούν υψηλότερο βαθμό συντονισμού. Για την ενεργοποίηση των εκπαιδευόμενων και την ενθάρρυνση της συμμετοχής τους, κατάλληλες εκπαιδευτικές τεχνικές αποτελούν η εμπλουτισμένη εισήγηση με παρουσίαση PowerPoint ή προβολή βίντεο και η αξιοποίηση παραδειγμάτων ανάπτυξης δεξιοτήτων σε κινήσεις από την αθλητική δραστηριότητα, τα οποία δίνουν την ευκαιρία για ανάλυση ενός υποθετικού παραδείγματος σε βάθος. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν τις έννοιες που σχετίζονται με τα χαρακτηριστικά των κινήσεων στην παιδική ηλικία, την αυτοοργάνωση και τα έμφυτα κινητικά πρότυπα, τα στάδια ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων, τον έλεγχο του σώματος, της στάσης και της μετακίνησης, καθώς και τις βασικές αρχές εξάσκησης και εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων. Τέλος, είναι σε θέση να σχεδιάζουν εξειδικευμένα προγράμματα ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων.

2.1.Θ.5 | Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ

Στην πέμπτη μαθησιακή υποενότητα παρουσιάζονται η έννοια και ο ρόλος της ανατροφοδότησης στην αποτελεσματική εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων. Η ανατροφοδότηση διαδραματίζει 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, συμβάλλει στην επεξεργασία πληροφοριών, περιορίζει τα λάθη και επιτρέπει την προσαρμογή στις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Στο πλαίσιο της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν ότι η ανατροφοδότηση συμβάλλει στην αποτελεσματική εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων μέσω της ανίχνευσης και της 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 των δεξιοτήτων. Κρίνεται επίσης σκόπιμο να αντιληφθούν οι εκπαιδευόμενοι/ες ότι ο χρόνος και το είδος της ανατροφοδότησης πρέπει να λαμβάνονται προσεκτικά υπόψη για τη βελτιστοποίηση 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 ασκούμενων, παράγοντες που οδηγούν σε περαιτέρω ενίσχυση της εξάσκησης και της προσπάθειας για βελτίωση. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι σε θέση να αξιοποιούν στην πράξη τις θεωρητικές γνώσεις που απέκτησαν σχετικά με την αποτελεσματική ανα-

τροφοδότηση 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 υποενότητα μελετάται ο ρόλος της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης στη διδακτική των αθλητικών δεξιοτήτων. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν ότι οι αρχές της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης παίζουν σημαντικό ρόλο στη διδασκαλία των αθλητικών δεξιοτήτων και, γενικότερα, στην ανάπτυξη της αθλητικής απόδοσης. Οι αρχές αυτές βασίζονται στην επιστήμη της αθλητικής εκπαίδευσης και μπορούν να βοηθήσουν τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να αναπτύσσουν αποτελεσματικά προγράμματα διδασκαλίας, με βάση την αρχή 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 εξάσκηση και 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 ασκούμενων 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 ασκούμενων. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι σε θέση να δημιουργούν συνεχείς και λογικές συνδέσεις μεταξύ των διαφόρων αθλητικών δεξιοτήτων και ασκήσεων, προχωρώντας στην ανάπτυξή τους προοδευτικά από το βασικό στο υψηλότερο επίπεδο.

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

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα αναλύονται και συνδέονται οι αρχές και οι θεωρίες του κινητικού ελέγχου με τον σχεδιασμό και την υλοποίηση ενός προγράμματος ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων. Ο σχεδιασμός ενός προγράμματος αθλητικών δεξιοτήτων με έμφαση στον κινητικό έλεγχο είναι απαραίτητος, ώστε οι ασκούμενοι/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 προσδιορίζει το συγκεκριμένο άθλημα ή τη δραστηριότητα για την οποία 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 στυλ μάθησης, ο/η εκπαιδευόμενος/η κα-

τανοεί πόσο σημαντικό είναι να προσαρμόζει το προπονητικό πρόγραμμα, ώστε να ανταποκρίνεται στις ατομικές ανάγκες και στο επίπεδο κάθε ασκούμενου/ης. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποεπένδυσης, 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, συμπεριλαμβανομένων της ανατροφοδότησης, του συντονισμού, του συγχρονισμού και της ισορροπίας.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

1. Rose, D. J. (1998). *Κινητική μάθηση και κινητικός έλεγχος*. 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 εκπαιδευομένους/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 περιλαμβάνονται η διαφημιστική προώθηση του αθλητικού προϊόντος, καθώς και οι δημόσιες σχέσεις με αθλητικούς φορείς και παράγοντες. Στόχος της συγκεκριμένης ενότητας είναι η αξιοποίηση αυτών των γνώσεων από τους/τις εκπαιδευομένους/ες στην αγορά εργασίας, λαμβάνοντας υπόψη τη σύνδεση των αθλητικών υπηρεσιών και προϊόντων με τους στόχους τους, καθώς και το υφιστάμενο οικονομικό περιβάλλον, το οποίο καθορίζει τις στρατηγικές κινήσεις τους. Οι γνώσεις αυτές κρίνονται απαραίτητες για τον καθορισμό εφικτών στόχων στον αθλητικό χώρο. Τέλος, η συγκεκριμένη ενότητα πραγματεύεται τις έννοιες της επιχειρηματικότητας και της καινοτομίας για τη διαμόρφωση ενός ανταγωνιστικού αθλητικού προϊόντος 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 τον αποτελεσματικό σχεδιασμό της λειτουργίας ενός αθλητικού σωματείου ως αθλητικής επιχειρηματικής μονάδας.
- Εξετάζουν μελέτες περίπτωσης σχετικά με τα αθλητικά σωματεία.
- Δημιουργούν πλάνο διαφημιστικής προώθησης και προτάσεις χορηγίας για αθλητικό σωματείο.
- Εφαρμόζουν τις αρχές της διαφημιστικής προώθησης στην αγορά του αθλητικού τουρισμού και στις υπηρεσίες αναψυχής.
- Σχεδιάζουν αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής και προγράμματα κατασκηνώσεων.

- Προωθούν διάφορες μορφές αθλητικού τουρισμού.
- Αναγνωρίζουν την αξία του αθλητικού προϊόντος για την ψυχαγωγία και την κοινωνική προβολή.
- Υποστηρίζουν την ανάγκη δημιουργίας ενός βιώσιμου πλάνου λειτουργίας αθλητικού σωματείου.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ανταγωνιστικότητα αθλητικού προϊόντος / Ειδικά χαρακτηριστικά αθλητικού προϊόντος / Αθλητικό μάρκετινγκ / Στρατηγικές διοίκησης / Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού / Ανάλυση SWOT / 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 της μαθησιακής ενότητας σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.2.A.1 | Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ

Στην πρώτη υποενότητα της μαθησιακής ενότητας «Οργάνωση και διοίκηση στον αθλητισμό» εξετάζεται η αθλητική βιομηχανία, μια σημαντική πτυχή του αθλητικού τομέα, η οποία αντιπροσωπεύει τη σύνδεση του αθλητισμού με την οικονομική δραστηριότητα. Οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν τη βασική δομή και τις λειτουργίες της αθλητικής βιομηχανίας, αποκτώντας μια συνολική εικόνα της επιχειρηματικής πλευράς του αθλητισμού.

Στο πρώτο μέρος της υποενότητας εξετάζεται ο ορισμός της «βιομηχανίας» και δίνεται έμφαση στον τρόπο με τον οποίο ο ορισμός αυτός εφαρμόζεται στον αθλητικό τομέα. Διερευνώνται οι διαφορετικές διαστάσεις της αθλητικής βιομηχανίας και αναλύονται οι βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη λειτουργία της.

Στη συνέχεια, διερευνάται η ελληνική αθλητική αγορά, η οποία διακρίνεται σε τρεις ευρύτερους τομείς: α) τον τομέα της άσκησης, της αναψυχής και της ψυχαγωγίας, β) τον τομέα του αθλητισμού και γ) τον τομέα των επαγγελματικών υπηρεσιών και προϊόντων. Αναφέρονται παραδείγματα από διάφορους αθλητικούς οργανισμούς και μελέτες περίπτωσης, προκειμένου να διαμορφωθεί πιο σφαιρική εικόνα της αθλητικής βιομηχανίας. Η κατηγοριοποίηση αυτή της ελληνικής αθλητικής αγοράς βοηθά τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να κατανοήσουν το ευρύτερο φάσμα του αθλητικού τομέα και τις διαφορετικές δυνατότητες επιχειρηματικής δραστηριότητας και απασχόλησης.

Τέλος, αναφέρεται η εξέλιξη της αθλητικής βιομηχανίας στον χρόνο και οι προκλήσεις που αντιμετωπίζει σήμερα ο αθλητισμός λόγω των οικονομικών και τεχνολογικών εξελίξεων. Οι εκπαιδευόμενοι/ες ενημερώνονται για τους κύριους παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική βιομηχανία, καθώς και για τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που προκύπτουν στον αθλητικό κλάδο.

2.2.A.2 | ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ

Στην υποενότητα αυτή, 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 επηρεάζουν την ανταγωνιστικότητά του στην αγορά. Επίσης, αναλύονται ζητήματα που συνδέονται με τα ειδικά χαρακτηριστικά του αθλητικού προϊόντος, όπως η επικοινωνία με τους δυνητικούς πελάτες, η τιμολόγηση του προϊόντος, ο ρόλος του προσωπικού ως μέρους του τελικού προϊόντος και η επίδρασή του –θετική ή αρνητική– στην ικανοποίηση των πελατών. Εξετάζονται ακόμη η συμμετοχή των πελατών στη διαδικασία διαμόρφωσης του τελικού προϊόντος, η ιδιαιτερότητα των υπηρεσιών, οι οποίες δεν μπορούν να επιστραφούν ή να μεταπωληθούν, καθώς και η δυσκολία ορισμού και μέτρησης ορισμένων στόχων.

Οι εκπαιδευόμενοι/ες αναγνωρίζουν τα εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίσει μια αθλητική επιχείρηση και αναζητούν στρατηγικές για την επίλυση προβλημάτων που σχετίζονται με τα ειδικά χαρακτηριστικά του αθλητικού προϊόντος. Τέλος, ενημερώνονται για τις διαφορετικές προσεγγίσεις που μπορούν να ακολουθήσουν οι αθλητικές επιχειρήσεις, ώστε 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 ολοκληρωμένη εικόνα του αθλητικού προϊόντος.

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

Η υποενότητα «Εισαγωγή στην έννοια και στις λειτουργίες της διοίκησης» επικεντρώνεται στην κατανόηση των βασικών αρχών και λειτουργιών του μάντζμεντ, παρέχοντας στους/στις εκπαιδευόμενους/ες τη δυνατότητα να κατανοήσουν την έννοιά του, 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 μάντζμεντ 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 μάντζμεντ, όπως ο προγραμματισμός, η οργάνωση, η διεύθυνση και ο έλεγχος, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας για τον στρατηγικό προσανατολισμό της αθλητικής επιχείρησης. Αναφέρεται επίσης η διαδικασία επιλογής στόχων και στρατηγικών και γίνεται κατανοητή η σημασία της για την επίτευξη των στόχων της επιχείρησης.

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

2.2.A.4 | ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΚΑΙ ΠΛΑΝΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ

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

2.2.A.5 | Η ΧΟΡΗΓΙΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Στην υποενότητα «Η χορηγία στον αθλητισμό» εξετάζονται ο ρόλος και η σημασία της χορηγίας στον αθλητικό τομέα. Στόχος της υποενότητας είναι να γίνει κατανοητός ο τρόπος λειτουργίας της αθλητικής χορηγίας, καθώς και να παρουσιαστούν οι λόγοι που οδηγούν τους οργανισμούς στην ανάπτυξη χορηγικών προγραμμάτων.

Στο πλαίσιο αυτό, 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 αποτελεσματικότητάς της, καθώς και οι παράγοντες που επηρεάζουν τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας αυτής.

Επιπλέον, αναδεικνύεται η έννοια του παραπλανητικού μάρκετινγκ, με έμφαση στον τρόπο με τον οποίο η χορηγία καλύπτεται και προβάλλεται μέσω των μέσων μαζικής ενημέρωσης, προσφέροντας αναγνωρισιμότητα στον χορηγό και επηρεάζοντας θετικά την εικόνα του. Τέλος, αναλύονται τα αποτελέσματα της χορηγίας στις καταναλωτικές προθέσεις και στις 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 έννοια της διακυβέρνησης στο πλαίσιο των αθλητικών οργανισμών. Στόχος της υποενότητας είναι να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/ες την έννοια της διακυβέρνησης και να τη διακρίνουν από το μάνατζμεντ. Παρουσιάζονται τα τρία επίπεδα διακυβέρνησης του αθλητισμού: το συστημικό, το πολιτικό και το οργανωσιακό. Αναλύονται επίσης μοντέλα οργανωσιακής διακυβέρνησης, όπως το παραδοσιακό μοντέλο, το μοντέλο πολιτικής διακυβέρνησης του Carver και το επιχειρηματικό μοντέλο διακυβέρνησης. Παράλληλα, 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, καθώς και 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 μελέτες πε-

ρίπτωσης, προκειμένου να διαμορφωθεί στους/στις εκπαιδευόμενους/ες μια σφαιρική εικόνα της αθλητικής διακυβέρνησης και της αποτελεσματικής διοίκησης των αθλητικών οργανισμών. Μέσα από την υποεπνότητα αυτή, 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 υποεπνότητα 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 για την επιτυχία των αθλητικών οργανισμών και επιχειρήσεων. Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξοικειώνονται με την περιγραφή των διαφορετικών λειτουργιών της διοίκησης ανθρώπινων πόρων και την εφαρμογή τους σε αθλητικούς οργανισμούς.

Αναλύονται οι μέθοδοι και οι αρχές προσέλευσης και επιλογής προσωπικού, καθώς και η σημασία της περιγραφής θέσης εργασίας και των διαδικασιών πρόσληψης προσωπικού. Επιπλέον, παρουσιάζονται διάφορες μέθοδοι αξιολόγησης και εξετάζεται η σημασία της αξιολόγησης για την απόδοση των αθλητικών οργανισμών και τη μισθολογική πολιτική τους. 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 και να ενισχύσουν την ικανότητά 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 μελέτες περίπτωσης, 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, αποκτώντας τα απαραίτητα εφόδια για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις του αθλητικού μάνατζμεντ.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

1. Παπαδημητρίου, Δ. (2005). *Διοίκηση αθλητικών οργανισμών και επιχειρήσεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
2. Shilbury, D., Quick, S., Westerbeek, H. & Costa, G. (2007). *Στρατηγικό μάρκετινγκ του αθλητισμού 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 αθλούμενων και των αθλητών/τριών, με στόχο την αξιοποίηση των νοητικών και ψυχικών ικανοτήτων τους για την επίτευξη υψηλότερων επιδόσεων και καλύτερης ψυχικής υγείας. Επίσης, στη συγκεκριμένη ενότητα περιγράφονται και μελετώνται ζητήματα ψυχικής υγείας που μπορεί να προκύψουν σε αθλούμενους/ες και αθλητές/τριες, καθώς και ενδεικτικοί τρόποι διαχείρισης και υποστήριξής τους, στο πλαίσιο του ρόλου του/της προπονητή/τριας και σε συνεργασία με αρμόδιους/ες ειδικούς/ές, όπου απαιτείται. Ειδικότερα, παρουσιάζεται ο τρόπος μελέτης της αθλητικής συμπεριφοράς μέσα από χρήσιμες και σύγχρονες κατευθύνσεις για 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 κατάλληλου κλίματος για τη μεγιστοποίηση της προσπάθειας και της απόδοσης των αθλητών/τριών.
- Εφαρμόζουν τις αρχές μελέτης της προσωπικότητας των αθλητών/τριών.

- Αναγνωρίζουν 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.
- Χρησιμοποιούν ερωτηματολόγια για την εκτίμηση του αγωνιστικού άγχους.
- Αξιολογούν και να βελτιώνουν τη συνοχή της ομάδας.
- Συμμετέχουν στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/τριών.
- Αξιοποιούν έγκυρες τεχνικές ψυχολογικής υποστήριξης, στο πλαίσιο του ρόλου τους.
- 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 της μαθησιακής ενότητας 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 πρώτη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες αντιλαμβάνονται τη σημασία της δημιουργίας ενός κλίματος παρακίνησης προσανατολισμένου στην προσωπική βελτίωση των αθλητών/τριών, το οποίο συνδέεται με θετικά συναισθήματα, θετικές γνωστικές διεργασίες και μεγαλύτερη ενεργητική συμμετοχή.

Στους/στις εκπαιδευόμενους/ες αναλύονται, μέσα από μελέτες περίπτωσης, οι διαφορές ανάμεσα στο κλίμα παρακίνησης προσανατολισμένο στο «εγώ» και στο κλίμα παρακίνησης προσανατολισμένο 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», καθώς 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 για να επιτύχουν μια επίδοση που θεωρείται αντικειμενικά υψηλή. Αντίθετα, οι αθλητές/τριες που στοχεύουν στην αυτοβελτίωσή τους διακρίνονται από έντονο προσανατολισμό στο «έργο», καθώς ενδιαφέρονται για τη βελτίωση των ικανοτήτων τους, τη σωστή εκτέλεση του καθήκοντος και τη θέσπιση προκλητικών στόχων, ενώ απολαμβάνουν τη διαδικασία επίτευξής τους, επιδεικνύοντας επιμονή και καταβάλλοντας συστηματική 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 υποενότητας, 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 κλίματος προσανατολισμένου στο «εγώ». Αντίθετα, όταν δίνουν έμφαση στην ατομική βελτίωση και αναγνωρίζουν περισσότερο τη συστηματική δουλειά και την προσπάθεια των αθλητών/τριών τους, συμβάλλουν στη δημιουργία κλίματος προσανατολισμένου στο «έργο» και ενισχύουν την εσωτερική, ποιοτική και μακροχρόνια παρακίνησή τους.

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

Στην δεύτερη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες διδάσκονται τη σημασία του καθορισμού στόχων στον αθλητισμό. Η διαδικασία αυτή δημιουργεί ένα ευχάριστο περιβάλλον μάθησης, επηρεάζει θετικά τους/τις αθλητές/τριες, καθιστά 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 εκπαιδευομένους/ες αναλύονται οι αρχές καθορισμού στόχων που πρέπει να ακολουθούν οι προπονητές/τριες, ώστε 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 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). Οι στόχοι αυτοί τοποθετούνται σε ένα συνεχές, στη μία άκρη του οποίου βρίσκονται οι στόχοι διαδικασίας, στη μέση οι στόχοι απόδοσης και στο τέλος οι στόχοι αποτελέσματος. Η προτεραιότητα πρέπει να δίνεται στους στόχους διαδικασίας και καλής απόδοσης, ώστε να προκύπτει και το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν ότι η αρχή της προσπάθειας και της καλής απόδοσης, και όχι η αποκλειστική προσήλωση στο αποτέλεσμα, βοηθά 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 βελτιώνονται συνεχώς.

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

Στην επόμενη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες διδάσκονται τη σημασία της συνοχής για την αποτελεσματικότητα μιας ομάδας, καθώς η συνοχή συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία της, στην ικανοποίηση των μελών της, στη σταδιακή βελτίωση της απόδοσής τους και, κατ' επέκταση, στην επίτευξη των στόχων της ομάδας.

Στους/στις εκπαιδευομένους/ες αναλύονται οι αρχές λειτουργίας της ομάδας, οι ρόλοι των μελών και οι απώλειες απόδοσης, καθώς και η συνοχή και η ανάπτυξη αποτελεσματικών ομάδων. Οι αρχές λειτουργίας αφορούν τη συνεπή τήρηση σαφών και καταγεγραμμένων κανόνων της ομάδας και τον ορισμό αντίστοιχων συνεπειών 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 στην οποία βρίσκονται ή τον σκοπό που καλούνται να υπηρετήσουν. Συνδέονται θετικά με τη σαφήνεια, την αποδοχή, την αυτοαποτελεσματικότητα και την ικανοποίηση, ενώ στην αρνητική τους μορφή με τη σύγχυση, την υπερφόρτωση και τη σύγκρουση ρόλων. Η συνοχή της ομάδας είναι πολυδιάστατη, δυναμική, λειτουργική και συναισθηματική, ενώ οι παράγοντες που την επηρεάζουν είναι περιβαλλοντικοί, προσωπικοί, παράγοντες ηγεσίας και παράγοντες που σχετίζονται με τα μέλη 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 υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν ότι η καλλιέργεια και η διατήρηση της συνοχής της ομάδας πρέπει να αποτελεί βασικό στόχο των προπονητών/τριών, καθώς όσο η συνοχή της ομάδας αυξάνεται τόσο βελτιώνεται και η απόδοσή της.

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

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι/ες διδάσκονται την επίδραση του ανταγωνισμού στη δημιουργία άγχους στον παιδικό αθλητισμό. Το άγχος αυτό μπορεί να εκδηλωθεί με ποικίλες ψυχοσωματικές αντιδράσεις και να αποτελέσει είτε την απαρχή μιας αρνητικής αθλητικής εμπειρίας και μειωμένης απόδοσης είτε μέρος μιας ευχάριστης διαδικασίας προετοιμασίας, όταν παραμένει σε κατάλληλα επίπεδα.

Στους/στις εκπαιδευόμενους/ες αναλύονται οι αιτίες που δημιουργούν ανταγωνιστικό άγχος στον παιδικό αθλητισμό, τα σημάδια με τα οποία εμφανίζεται, οι παράγοντες που επηρεάζουν την ικανότητα ενός παιδιού να αντεπεξέλθει σε αυτό, καθώς και τρόποι αντιμετώπισής του. Ο ανταγωνισμός μπορεί να δημιουργήσει άγχος στα παιδιά πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από έναν αγώνα και μπορεί να αποτελέσει ακόμη και αιτία εγκατάλειψης του αθλητισμού. Αιτίες ανταγωνιστικού άγχους στα παιδιά μπορεί να αποτελέσουν η αβεβαιότητα ή η σπουδαιότητα ενός αγώνα, η σειρά με την οποία θα αγωνιστούν, η συμμετοχή τους σε ατομικό ή ομαδικό άθλημα και η πίεση των γονέων και των 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, η αυτοεκτίμηση και η υποστήριξη από γονείς και προπονητές/τριες. Ωστόσο, μικρές και προσεκτικά ελεγχόμενες δόσεις ανταγωνιστικού στρες μπορεί να συμβάλουν στη βελτίωση των επιδόσεων των παιδιών.

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

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

Στην παρούσα μαθησιακή υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι/ες διδάσκονται την επίδραση του άγχους στην αθλητική απόδοση, καθώς και την εφαρμογή κατάλληλων τεχνικών και στρατηγικών αντιμετώπισής του, με στόχο είτε τη μείωσή του είτε τη διαμόρφωση 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, καθώς και η καθοριστική σημασία τους για την αθλητική απόδοση. Αναλύονται ακόμη οι αιτίες που δημι-

ουργούν προαγωνιστικό άγχος στους/στις αθλητές/τριες. Επίσης, εξετάζεται 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 τελευταίο, κάθε αθλητής/τρια αποδίδει καλύτερα όταν η διέγερσή του/της πριν από τον αγώνα βρίσκεται κοντά στα ιδανικά για τον/την ίδιο/α επίπεδα. Επιπλέον, σύμφωνα με το μοντέλο του διευκολυντικού και ανασταλτικού άγχους, αυτό που επηρεάζει τη σχέση ανάμεσα στη στρεσογόνο αιτία και στην απόδοση είναι ο τρόπος με τον οποίο οι αθλητές/τριες αντιλαμβάνονται την κατάσταση και όχι απλώς η ύπαρξη άγχους. Συνεπώς, όταν 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 λειτουργήσει υποστηρικτικά για τη βελτίωσή της.

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

2.2.B.6 | ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Στην υποενοότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/ες διδάσκονται τη σημασία της εφαρμογής ψυχολογικών τεχνικών στον αθλητισμό, οι οποίες αποσκοπούν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και στη βελτίωση της επικέντρωσης της προσοχής των αθλητών/τριών, με στόχο τη μεγιστοποίηση της αθλητικής τους απόδοσης.

Στους/στις εκπαιδευομένους/ες αναλύονται και προσεγγίζονται βιωματικά οι ψυχολογικές τεχνικές της νοερής απεικόνισης, του αυτοδιαλόγου και της εκτέλεσης ρουτινών. Συγκεκριμένα, αναλύεται η εσωτερική νοερή εξάσκηση, κατά την οποία ο/η αθλητής/τρια φαντάζεται ότι βρίσκεται μέσα στο σώμα του/της και εκτελεί την κίνηση, καθώς και η εξωτερική νοερή εξάσκηση, κατά την οποία προσπαθεί –ως θεατής/τρια– να παρακολουθήσει την κίνησή του/της, επιδιώκοντας τη σωστή εκτέλεση σε πραγματικό χρόνο. Η τεχνική αυτή εφαρμόζεται πριν ή μετά την προπόνηση, αφού πρώτα έχει προηγηθεί μια τεχνική χαλάρωσης. Επίσης, αναλύεται η τεχνική του αυτοδιαλόγου, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αναγνώριση αρνητικών σκέψεων και την αντικατάστασή τους με θετικές, πριν και κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, καθώς και πριν από την εκτέλεση μιας προσπάθειας. Επιπλέον, όταν απαιτείται στιγμιαία ετοιμότητα και κατάλληλη εστίαση της προσοχής των αθλητών/τριών, μπορούν να εφαρμοστούν κατάλληλες ρουτίνες προετοιμασίας πριν από την εκτέλεση μιας άσκησης. Οι ρουτίνες αυτές συμβάλλουν στην αυτοματοποίηση της εκτέλεσης, στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και στην επίτευξη του ιδανικού επιπέδου διέγερσης.

Με την ολοκλήρωση της υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες, μέσω βιωματικών προσεγγίσεων, κατανοούν ότι η εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών μπορεί να συμβά-

λει με πολλούς τρόπους 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 επόμενη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες διδάσκονται τεχνικές χαλάρωσης, οι οποίες μπορούν να αξιοποιηθούν για την αντιμετώπιση ενδείξεων έντονου άγχους που παρουσιάζονται στους/στις αθλητές/τριες πριν από τον αγώνα, ώστε 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 μέσα από τη διαχείριση του σώματος και των σκέψεων και μπορούν να χρησιμοποιηθούν πριν από τον αγώνα, για την αντιμετώπιση του προαγωνιστικού άγχους, μετά την προπόνηση, για τη φυσική και πνευματική αποκατάσταση των αθλητών/τριών, αλλά και εκτός αγωνιστικού πλαισίου, σε στιγμές έντονου άγχους. Οι αθλητές/τριες χρειάζεται 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/καθεμία. Η τεχνική του ελέγχου της αναπνοής μπορεί να χρησιμοποιηθεί άμεσα, πριν από τον αγώνα, σε οποιοδήποτε μέρος, για τον έλεγχο του άγχους και της μυϊκής έντασης. Η τεχνική της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης αποσκοπεί στην αντιμετώπιση της υπερβολικής διέγερσης μέσα από τη χαλάρωση των μυών και βοηθά τους/τις αθλητές/τριες να βελτισώσουν σημαντικά τον έλεγχο του σώματός τους και να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, 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 ιδιαίτερα 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 τελευταία μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες διδάσκονται τη συμβολή της εφαρμογής προγραμμάτων εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων στην αποτελεσματική ψυχολογική προετοιμασία και υποστήριξη των αθλητών/τριών, με στόχο την προσωπική βελτίωση και τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.

Στους/στις εκπαιδευόμενους/ες αναλύονται οι τρεις φάσεις των προγραμμάτων εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων, καθώς και ο τρόπος ανάπτυξης και αξιολόγησής τους. Συγκεκριμένα, αναλύεται η φάση εκπαίδευσης, η οποία αφορά την εξοικείωση με τις διάφορες ψυχολογικές τεχνικές και την πίστη στη χρησιμότητά τους, η φάση

απόκτησης δεξιοτήτων, η οποία αφορά την εφαρμογή των διάφορων ψυχολογικών 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 τον διαθέσιμο χρόνο, τις εκάστοτε συνθήκες και τις προτεραιότητές τους. Επίσης, θεωρείται αναγκαία η αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών/τριών πριν από τον σχεδιασμό της εκπαίδευσης, καθώς και μετά την εφαρμογή των προγραμμάτων, ώστε να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητά τους. Η ψυχολογική προετοιμασία χρειάζεται χρόνο, προσπάθεια και επιμονή, ώστε να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν ότι, για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και την προσωπική ανάπτυξη των αθλητών/τριών, είναι αναγκαία η εφαρμογή εξατομικευμένων προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας, τα οποία πρέπει να προσαρμόζονται στις ανάγκες και στους στόχους 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* (1η ελληνική έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
2. Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α. & Ζουρμπάνος, Ν. (2015). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*. Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Ανακτήθηκε από: www.kallipos.gr.

Συμπληρωματικές

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

τητα περιλαμβάνονται η φύση και τα είδη της έρευνας (βιβλιογραφική, περιγραφική και πειραματική έρευνα), οι επιστημονικές και μη επιστημονικές μέθοδοι προσέγγισης της γνώσης, η οργάνωση και τα στάδια διεξαγωγής μιας επιστημονικής αθλητικής έρευνας, καθώς και η βιβλιογραφική έρευνα, με έμφαση στην αναζήτηση βιβλιογραφίας στο διαδίκτυο και στη συγγραφή. Επίσης, στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα περιγράφονται και αναλύονται η εγκυρότητα, η αξιοπιστία και η αντικειμενικότητα των μετρήσεων και των δοκιμασιών, οι βασικές έννοιες της στατιστικής (πληθυσμός, δείγμα, δειγματοληψία, μεταβλητές, σφάλμα μέτρησης, στατιστική σημαντικότητα), οι μέθοδοι δειγματοληψίας, τα κύρια μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς (μέσος, διάμεσος, διασπορά, τυπική απόκλιση, κατανομή), η διμεταβλητή συσχέτιση, θετική και αρνητική, καθώς και οι συντελεστές συσχέτισης (r του Pearson και r 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 μιας ερευνητικής εργασίας.
- Παρουσιάζουν τη δομή μιας ερευνητικής εργασίας.
- Αναζητούν επιστημονική βιβλιογραφία στο διαδίκτυο.
- Εκπονούν βιβλιογραφική έρευνα.
- Αξιοποιούν την αναζήτηση επιστημονικής βιβλιογραφίας για την επικαιροποίηση της γνώσης και την επαγγελματική τους αυτοβελτίωση.
- Περιγράφουν βασικές έννοιες της στατιστικής και τα κύρια μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς.
- Υπολογίζουν τα κύρια μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς με τη χρήση υπολογιστικών φύλλων και στατιστικών προγραμμάτων.
- Ερμηνεύουν τη διμεταβλητή συσχέτιση και τους συντελεστές 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 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 της μαθησιακής ενότητας σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ 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 ΜΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της πρώτης μαθησιακής υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην έννοια της επιστημονικής έρευνας, σε αντιδιαστολή με μη επιστημονικούς τρόπους προσέγγισης της γνώσης. Οι εκπαιδευτές/τριες, μέσα από στοχευμένα παραδείγματα, ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευομένους/ες να κατανοήσουν τις διαφορές ανάμεσα στις επιστημονικές και στις μη επιστημονικές μεθόδους διερεύνησης. Ως επιστημονική ερευνητική μέθοδος θεωρείται η διαδικασία που εφαρμόζεται στη μελέτη των φαινομένων και έχει ως στόχο την παραγωγή αξιόπιστης γνώσης σχετικά με τους νόμους που τα διέπουν. Επίσης, ως επιστητό ορίζεται αυτό που μπορεί να προσεγγίσει ο άνθρωπος μέσω της γνώσης, ενώ ως επιστήμη ορίζεται το σύνολο των συστηματικών και επαληθεύσιμων γνώσεων, καθώς και η διερεύνηση καθορισμένων πεδίων του επιστητού. Αναλυτικότερα, στο πλαίσιο της επιστήμης, η διερεύνηση πραγματοποιείται 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 τρόποι προσέγγισης της γνώσης που δεν θεωρούνται επιστημονικοί, όπως η εμμονή σε μια άποψη, η επίκληση του ενστίκτου ή η αναφορά σε κάποια αυθεντία ως πηγή γνώσης. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, 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 υποενότητας αυτής όσο και εκείνων που ακολουθούν, συστήνεται η χρήση ποικίλων εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως εισηγήσεις για την ανάπτυξη του γνωστικού υπόβαθρου των εκπαιδευομένων,

οργανωμένες συζητήσεις για την ανταλλαγή απόψεων και εργασία σε ομάδες για την εκπόνηση ασκήσεων ή την ανάλυση θεμάτων.

2.2.Γ.2 | ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η δεύτερη μαθησιακή υποενότητα έχει ως βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην έννοια της επιστημονικής μεθόδου έρευνας και την ανάπτυξη της ικανότητάς τους να αναγνωρίζουν τα βασικότερα είδη της. Οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν ότι η έρευνα αποτελεί έναν δομημένο τρόπο μελέτης διαφόρων θεμάτων ή/και επίλυσης προβλημάτων. Στηρίζεται στην κοινή λογική και αποσκοπεί στην επιβεβαίωση ή την απόρριψη γενικών αρχών και θεωριών, με αντικείμενο την περιγραφή και την ερμηνεία όσο το δυνατόν περισσότερων φαινομένων, με αντικειμενικότητα και ευρύτερη 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 περιλαμβάνουν και αντιλαμβάνονται τις απαραίτητες προϋποθέσεις και τα στοιχεία που καθιστούν μια έρευνα έγκυρη. Συνοψίζοντας, το περιεχόμενο της υποενότητας αυτής αποτελεί σημαντικό υπόβαθρο για την 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 βασικά βήματα σχεδιασμού και διεξαγωγής μιας επιστημονικής έρευνας. Αναλυτικότερα, η ερευνητική διαδικασία περιλαμβάνει τον προσδιορισμό του ερευνητικού θέματος ή ερωτήματος, την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας, τη διατύπωση υποθέσεων ή ερευνητικών στόχων, τη μεθοδολογία, δηλαδή τη διαδικασία συλλογής και ανάλυσης δεδομένων, την παρουσίαση των αποτελεσμάτων (σε συνδυασμό με την ερμηνεία και την κριτική συζήτησή τους με βάση τη σχετική βιβλιογραφία) και, τέλος, την πιθανή δημοσίευση ή/και διάχυση της ίδιας της έρευνας. Είναι σημαντικό να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/ες ότι τα παραπάνω στάδια μπορεί να είναι δυναμικά και επαναλαμβανόμενα και ότι ενδέχεται να απαιτηθούν προσαρμογές, καθώς η έρευνα προχωρά και προκύπτουν νέες γνώσεις και εμπειρίες. Σκόπιμο είναι επίσης να γνωρίζουν ότι οι ιδιαιτερότητες κάθε σταδίου

μπορεί να διαφοροποιούνται ανάλογα με τη φύση της έρευνας, το επιστημονικό πεδίο και το εύρος της μελέτης. Παράλληλα, η υποενότητα δίνει τη δυνατότητα στους/στις εκπαιδευομένους/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 νέων εμπειρικών δεδομένων. Ειδικότερα, μελετούν θέματα που αφορούν την αναζήτηση, την κριτική ανάλυση, την αξιολόγηση και τη σύνθεση υλικού από εμπειρικές ή θεωρητικές μελέτες που έχουν ήδη δημοσιευθεί. Μέσω της διαδικασίας αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξοικειώνονται με τρόπους επικαιροποίησης της γνώσης, η οποία συμβάλλει στην επαγγελματική τους ανάπτυξη και αυτοβελτίωση.

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

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις έννοιες της εγκυρότητας (π.χ. λογική εγκυρότητα, εγκυρότητα περιεχομένου, εγκυρότητα κριτηρίου, εγκυρότητα εννοιολογικής δομής), της αξιοπιστίας (δηλαδή τον βαθμό συμφωνίας των αποτελεσμάτων επαναλαμβανόμενων μετρήσεων στο ίδιο δείγμα) και της αντικειμενικότητας (δηλαδή την αξιοπιστία μεταξύ των ερευνητών/τριών) μιας μέτρησης ή δοκιμασίας. Μέσα από στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν πόσο σημαντικό είναι ένα εργαλείο μέτρησης να μετρά αυτό για το οποίο κατασκευάστηκε να μετρήσει. Κατανοούν επίσης ότι ένα εργαλείο που δεν αποδίδει σταθερά αποτελέσματα σε επαναλαμβανόμενες μετρήσεις δεν θεωρείται αξιόπιστο, καθώς και ότι η υποκειμενικότητα του/της ερευνητή/τριας μπορεί να αλλοιώσει τα αποτελέσματα μιας μέτρησης. Επιπλέον, γίνεται σαφές ότι σε μια επιστημονική έρευνα βασικό κριτήριο για την εξασφάλιση έγκυρων και αξιόπιστων αποτελεσμάτων είναι η επιλογή 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 ή εργαλείων που έχουν ελεγχθεί και παρουσιάζουν ικανοποιητικό επίπεδο εγκυρότητας και αξιοπιστίας. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, 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 θεωρηθεί έγκυρο εάν δεν είναι αξιόπιστο. Κατανοούν επίσης ότι η αντικειμενικότητα εκτιμά τον βαθμό στον οποίο διαφορετικοί/ές ερευνητές/τριες αποδίδουν τις ίδιες τιμές μέτρησης στα ίδια άτομα.

2.2.Γ.5 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ

Η επόμενη μαθησιακή υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων σε θεμελιώδεις στατιστικές έννοιες, όπως η μεταβλητή, το σφάλμα μέτρησης, η στατιστική σημαντικότητα, ο πληθυσμός, το δείγμα κ.ά. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευτές/τριες ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευομένους/ες να κατανοήσουν τις παραπάνω

έννοιες, ώστε να αποκτήσουν γνωστικά εφόδια απαραίτητα για την παρακολούθηση και την αξιοποίηση της αθλητικής επιστήμης. Αναλυτικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/ες 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) σφάλμα και το συστηματικό (ή μεροληπτικό) σφάλμα. Επιπλέον, η υποενότητα αναδεικνύει τη σημασία του ελέγχου της στατιστικής σημαντικότητας των αποτελεσμάτων μιας έρευνας, ο οποίος διενεργείται με βάση ένα προκαθορισμένο επίπεδο πιθανότητας για την αποδοχή ή την απόρριψη των στατιστικών υποθέσεων. Η υποενότητα εστιάζει επίσης στις έννοιες του πληθυσμού και του δείγματος, 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, δηλαδή η δειγματοληψία. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξοικειώνονται με μεθόδους τυχαίας και μη τυχαίας δειγματοληψίας, με έμφαση στις διαφορές τους ως προς την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος. Η αντιπροσωπευτικότητα αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων μιας έρευνας.

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

Σκοπός αυτής της μαθησιακής υποενότητας είναι η κατανόηση βασικών εννοιών της στατιστικής, όπως οι κατανομές συχνότητας και τα κυριότερα μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες έρχονται σε επαφή με το πρώτο βήμα της στατιστικής ανάλυσης, δηλαδή την οργάνωση και τη συστηματοποίηση των δεδομένων μιας μέτρησης, μέσα από τη μετατροπή των αρχικών δεδομένων σε κατανομή συχνότητας. Οι εκπαιδευόμενοι/ες διακρίνουν τις διαφορές 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 οι κυριότεροι δείκτες κεντρικής τάσης, οι οποίοι αποτυπώνουν τις επικρατέστερες τάσεις στο κέντρο της κατανομής μιας μεταβλητής, όπως ο αριθμητικός μέσος, η διάμεσος και η επικρατούσα τιμή. Παράλληλα, εξετάζονται οι δείκτες διασποράς, οι οποίοι αποτυπώνουν την απόκλιση μεταξύ των τιμών, όπως η διασπορά, η τυπική απόκλιση και το τυπικό σφάλμα. Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξοικειώνονται με τους συγκεκριμένους δείκτες, αντιλαμβάνονται τι περιγράφει καθένας από αυτούς και εξασκούνται στις μεθόδους υπολογισμού τους με τη χρήση υπολογιστικών φύλλων ή στατιστικών προγραμμάτων. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες διαθέτουν τις απαραίτητες μαθησιακές εμπειρίες και δεξιότητες ώστε να δημιουργούν γραφικές απεικονίσεις κατανομών συχνότητας και να υπολογί-

ζουν και να ερμηνεύουν τους κυριότερους δείκτες κεντρικής τάσης και διασποράς. Ο ρόλος των εκπαιδευτών/τριών είναι κομβικός, καθώς ενισχύουν τη διαδικασία μάθησης, υποστηρίζοντας, ανατροφοδοτώντας και ενδυναμώνοντας τους/τις εκπαιδευόμενους/ες σε κλίμα συνεργασίας και ενθάρρυνσης.

2.2.Γ.7 | ΔΙΜΕΤΑΒΛΗΤΗ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της τελευταίας μαθησιακής υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στην έννοια της διμεταβλητής συσχέτισης, μιας στατιστικής τεχνικής που εφαρμόζεται για τον προσδιορισμό της σχέσης μεταξύ δύο μεταβλητών. Δεδομένου ότι μεγάλο μέρος των φαινομένων στο αθλητικό πεδίο βασίζεται στη μελέτη της σχέσης μεταξύ δύο μεταβλητών, η γνώση τεχνικών όπως η ανάλυση συσχέτισης έχει ιδιαίτερη αξία. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξοικειώνονται με τους κυριότερους δείκτες ή συντελεστές συσχέτισης, όπως ο συντελεστής r του Pearson και ο συντελεστής rs του Spearman. Κρίνεται σκόπιμο να υπογραμμιστεί ότι ο πρώτος συντελεστής, δηλαδή ο r του Pearson, υπολογίζεται όταν οι δύο μεταβλητές είναι ποσοτικές, έχουν κανονική κατανομή και εμφανίζουν γραμμική συσχέτιση μεταξύ τους. Στον αντίποδα, ο δεύτερος συντελεστής, δηλαδή ο rs του Spearman, υπολογίζεται στις περιπτώσεις όπου δεν ισχύει η προϋπόθεση της κανονικότητας των μεταβλητών και εκτιμά τον βαθμό συνάφειας δύο διατακτικών 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. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τη σχέση μεταξύ δύο μεταβλητών και να ερμηνεύουν τα ευρήματα μιας ανάλυσης 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). Αθήνα: Εκδόσεις Τζιόλα.
2. Thomas, J. R. & Nelson, J. K. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα* (επιμ. Κ. Καρτερολιώτης). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.

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 στην προσαρμογή των διαφόρων οργάνων και συστημάτων του ανθρώπινου σώματος κατά την άσκηση. Ειδικότερα, στην ενότητα 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). Επιπλέον, εξετάζονται τα ενεργειακά συστήματα κατά την άσκηση, όπως η τριφωσφορική αδενοσίνη (ATP), οι δεσμοί υψηλής ενέργειας, το φωσφορογόνο, το γλυκολυτικό και το οξειδωτικό σύστημα παροχής ενέργειας, καθώς και η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου. Παρουσιάζονται επίσης οι πηγές ενέργειας κατά την άσκηση, δηλαδή οι υδατάνθρακες, τα λίπη και οι πρωτεΐνες. Η μαθησιακή ενότητα επικεντρώνεται ακόμη στις προσαρμογές κατά την άσκηση, στον μυϊκό κάματο, στον προληπτικό έλεγχο της υγείας, καθώς και στον εργομετρικό έλεγχο και στην αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων με εργαστηριακές και υπαίθριες δοκιμασίες, οι οποίες είναι έγκυρες και αξιόπιστες.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράφουν την ομοιόσταση, καθώς και τη δομή και τη 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 την 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 της εργομετρίας στην προπονητική διαδικασία.
- Σχεδιάζουν προγράμματα βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και της απόδοσης αξιοποιώντας τις βασικές αρχές της εργοφυσιολογίας.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ασκησιογενείς επιδράσεις / Εργομετρικός έλεγχος / Μεταβολικός ρυθμός / Θερμидικό 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 της μαθησιακής ενότητας σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.2.Δ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ

Βασικός σκοπός της πρώτης μαθησιακής 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 από σύντομη ιστορική αναδρομή στην επιστημονική εξέλιξη της εργοφυσιολογίας και της εργομετρίας και ανάδειξη της σημασίας τους, παρουσιάζεται η συνολική επίδραση της άσκησης στο καρδιοαναπνευστικό και στο μυοσκελετικό σύστημα του ανθρώπου. Επιπλέον, αναλύονται συγκεκριμένες προσαρμογές που προκαλούνται μέσω της προπόνησης στα συστήματα αυτά και οι ασκησιογενείς επιδράσεις κατηγοριοποιούνται σε οξείες και χρόνιες. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τους φυσιολογικούς μηχανισμούς μέσω των οποίων η άσκηση προκαλεί συγκεκριμένες προσαρμογές στον ανθρώπινο οργανισμό, ώστε αυτός να ανταποκρίνεται στις αυξημένες απαιτήσεις της προπόνησης και των αγώνων. Οι προσαρμογές αυτές συμβάλλουν στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης και έχουν θετική επίδραση στην υγεία. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/ες αντιλαμβάνονται τη σημασία του εργομετρικού ελέγχου για τους/τις αθλητές/τριες, ιδίως ως προς την παρακολούθηση της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων προπόνη-

σης. Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η άσκηση προκαλεί φυσιολογικές ανταποκρίσεις και προσαρμογές. Παράλληλα, αντιλαμβάνονται τη σημασία της διαμόρφωσης προπονητικών προγραμμάτων με βάση τις βασικές αρχές της εργοφυσιολογίας και την αξία της συστηματικής εργομετρικής αξιολόγησης της αθλητικής απόδοσης. Για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων της υποεπένδυσης αυτής, καθώς και εκείνων που ακολουθούν, συστήνεται η χρήση ποικίλων εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως εισηγήσεις για την ανάπτυξη του γνωστικού υπόβαθρου των εκπαιδευομένων και αξιοποίηση οπτικοακουστικού υλικού, όπως παραδείγματα, εικόνες ή βίντεο σχετικά με την εργοφυσιολογία και την εργομετρία.

2.2.Δ.2 | ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ

Η δεύτερη μαθησιακή υποεπένδυση έχει ως βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη λειτουργία του ανθρώπινου μεταβολισμού. Βασικό αντικείμενο μελέτης αποτελεί ο μεταβολικός ρυθμός, ο οποίος συνδέεται με τις ενεργειακές ή θερμιδικές απαιτήσεις του οργανισμού, τους πολλαπλούς παράγοντες που τον καθορίζουν, καθώς και τις μεταβολές του από την ηρεμία στην άσκηση. Στη συνέχεια, αναλύονται οι προσαρμογές του μεταβολισμού στη συστηματική άσκηση και παρουσιάζεται η έννοια του θερμιδικού ισοζυγίου, καθώς και η διατήρηση ή η μεταβολή του ανάλογα με τους αθλητικούς στόχους. Ακολουθώντας, αναφέρονται μέθοδοι άμεσης και έμμεσης θερμιδομέτρησης με τη χρήση τεχνολογικών μέσων, καθώς και ο βαθμός εγκυρότητας και αξιοπιστίας τους. Επιπλέον, οι δραστηριότητες άσκησης ταξινομούνται 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, ενθαρρύνονται να υπολογίσουν την ημερήσια ενεργειακή τους δαπάνη, αντιλαμβανόμενοι/ες τον ρόλο της στο θερμιδικό ισοζύγιο. Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την κατανόηση της λειτουργίας του μεταβολισμού και των μεταβολών του μεταβολικού ρυθμού κατά την άσκηση. Παράλληλα, είναι σε θέση να υπολογίζουν τις ενεργειακές ή θερμιδικές απαιτήσεις του οργανισμού στην ηρεμία, κατά την άσκηση, καθώς και τη συνολική ημερήσια θερμιδική δαπάνη με τη χρήση εξισώσεων.

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

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπένδυση έχει ως βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη λειτουργία της ομοιόστασης κατά την άσκηση. Βασικό αντικείμενο μελέτης αποτελεί ο ομοιοστατικός μηχανισμός σε συνάρτηση με την αθλητική απόδοση. Πιο συγκεκριμένα, αναλύονται βασικά ομοιοστατικά συστήματα, στα οποία περιλαμβάνονται η θερμορρύθμιση, η ομοιόσταση της γλυκόζης και η ομοιόσταση των υγρών του σώματος κατά την άσκηση. Επιπλέον, συζητείται ο ρόλος των ορμονών στη λειτουργία της ομοιόστασης, καθώς και οι ορμονικές μεταβολές κατά την άθληση.

σε σχέση με την αθλητική απόδοση. Τέλος, αναλύεται ο όρος «θερμική επιβάρυνση» των αθλητών/τριών, οι επιπτώσεις της στην αθλητική απόδοση και στην υγεία, καθώς και τρόποι περιορισμού της. Οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν προσωπικά παραδείγματα αντιμετώπισης της θερμικής επιβάρυνσης κατά τη διάρκεια άσκησης σε περιβάλλον υψηλής θερμοκρασίας. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την κατανόηση της λειτουργίας της ομοιόστασης κατά την άσκηση και για 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, μπορούν να αναγνωρίζουν τη θερμική επιβάρυνση και να εφαρμόζουν βασικούς τρόπους περιορισμού της κατά τη διάρκεια της άσκησης σε θερμά περιβάλλοντα.

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

Η επόμενη μαθησιακή υποενότητα έχει ως βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις πηγές ενέργειας και στα συστήματα παραγωγής της στον ανθρώπινο οργανισμό κατά τη διάρκεια της άσκησης. Στην υποενότητα αυτή αναλύεται η κινητοποίηση των πηγών ενέργειας σε σχέση με την αποθήκευση και τη διάσπαση των μακροθρεπτικών συστατικών, ώστε να καλύπτονται οι ενεργειακές απαιτήσεις της άσκησης, ανάλογα με την ενεργειακή τους απόδοση. Παρουσιάζεται επίσης ο ρόλος της τριφωσφορικής αδενοσίνης (ATP) ως ενεργειακού «νομίσματος» για την εκτέλεση μυϊκού έργου. Επιπλέον, συζητείται η συμμετοχή των μακροθρεπτικών συστατικών –και συγκεκριμένα των υδατανθράκων, των λιπαρών οξέων και των πρωτεϊνών– στην παροχή ενέργειας κατά την άσκηση χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται 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 αθλημάτων στα οποία επικρατεί ένα σύστημα παραγωγής ενέργειας σε σχέση με τα υπόλοιπα. Τα συστήματα αυτά διακρίνονται στα εξής: 1) σύστημα φωσφοκρεατίνης, 2) αναερόβια γλυκόλυση ή σύστημα γαλακτικού και 3) αερόβιο ή σύστημα οξυγόνου. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την αναγνώριση των πηγών ενέργειας, της σύνθεσης ATP ως ενεργειακού «νομίσματος» και του μηχανισμού κάλυψης των ενεργειακών αναγκών κατά την άσκηση. Επίσης, είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τα ποσοστά συμμετοχής των ενεργειακών συστημάτων στην άσκηση διαφορετικής έντασης και διάρκειας.

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

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στο φαινόμενο της παραγωγής γαλακτικού οξέος κατά την άσκηση και στην

αξιολόγηση των επιπέδων συγκέντρωσής του για προπονητικούς και αγωνιστικούς σκοπούς. Στην παρούσα υποενότητα αναλύεται το γαλακτικό ως σημαντικός μεταβολίτης στη φυσιολογία της άσκησης, καθώς και τα γαλακτικά κατώφλια και η αξία του προσδιορισμού τους. Συγκεκριμένα, ορίζονται το αερόβιο και το αναερόβιο κατώφλι και συζητείται η μέγιστη σταθερή συγκέντρωση γαλακτικού, σε συνάρτηση με την κρίσιμη ταχύτητα ή ισχύ, καθώς και η χρησιμότητά τους στον σχεδιασμό της προπόνησης. Επιπλέον, αναφέρονται οι ζώνες προπόνησης σε αντιστοιχία με τις τιμές συγκέντρωσης γαλακτικού στο αίμα, ενώ παρουσιάζονται πρωτόκολλα αξιολόγησης της συγκέντρωσης γαλακτικού οξέος στην προπόνηση. Στη συνέχεια, εξετάζεται 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 προβληματιστούν σχετικά με το αν και σε ποιον βαθμό το γαλακτικό αποτελεί καματογόνο παράγοντα. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την αξιοποίηση των μετρήσεων γαλακτικού για προπονητικούς και αγωνιστικούς σκοπούς. Επίσης, είναι σε θέση να προσδιορίζουν την προπονητική επιβάρυνση με βάση τα επίπεδα γαλακτικού στο αίμα και να εφαρμόζουν ενεργητική αποκατάσταση σε αθλητές/τριες μετά από έντονες προπονήσεις. Για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων της υποενότητας αυτής, συστήνεται η χρήση ποικίλων εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως εισηγήσεις για την ανάπτυξη του γνωστικού υπόβαθρου των εκπαιδευομένων, καθώς και αξιοποίηση οπτικοακουστικού υλικού.

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

Η παρούσα μαθησιακή υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη μορφολογία και στη λειτουργία των σκελετικών μυϊκών ινών για την εκτέλεση μυϊκού έργου. Στην παρούσα υποενότητα αναλύονται η ανατομική δομή της μυϊκής ίνας σε σχέση με τον συσταλτικό μηχανισμό παραγωγής μυϊκής σύσπασης, η διαδικασία εκτέλεσης και ελέγχου της κίνησης από το κεντρικό νευρικό σύστημα (ΚΝΣ), καθώς και τα είδη των μυϊκών ινών. Συγκεκριμένα, παρουσιάζεται το μυοϊνίδιο ως συστατικό 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 και του μυϊκού συστήματος για την εκτέλεση της κίνησης μέσω των κινητικών μονάδων, καθώς και οι μυϊκοί υποδοχείς, συμπεριλαμβανομένων της μυϊκής ατράκτου και του τενόντιου οργάνου Golgi. Στη συνέχεια, διακρίνονται τα είδη και τα χαρακτηριστικά των μυϊκών ινών, καθώς και οι προσαρμογές τους στην προπόνηση ταχυδύναμης ή αντοχής. Οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν παραδείγματα αγωνισμάτων στα οποία ευνοούνται αθλητές/τριες με μεγαλύτερο ποσοστό συγκεκριμένων τύπων μυϊκών ινών, καθώς και προπονητικά παραδείγματα για τη βελτίωση χαρακτηριστι-

κών ταχυδύναμης και αντοχής. Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την κατανόηση του τρόπου επίτευξης της μυϊκής σύσπασης και της κίνησης, καθώς και της διαδικασίας εντολής και ελέγχου της κίνησης από το ΚΝΣ. Επίσης, είναι σε θέση 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/ΤΡΙΩΝ

Η τελευταία μαθησιακή υποεπάρκεια αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις μεθόδους και στις τεχνικές μέτρησης και αξιολόγησης ανθρωπομετρικών δεικτών, καθώς και στη μεθοδολογία εργομετρικών δοκιμασιών και στην αξιολόγηση των αποτελεσμάτων τους. Στην παρούσα υποεπάρκεια αναλύεται η μεθοδολογία για την ορθή εκτέλεση βασικών ανθρωπομετρικών μετρήσεων σε αθλητές/τριες και η σημασία της αξιολόγησής τους σε σχέση 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 της αναερόβιας ικανότητας, καθώς και διαφορετικών αθλητικών ικανοτήτων, ενώ αναφέρονται τρόποι αξιολόγησης των αποτελεσμάτων μέσω της επιλογής 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, επιχειρούν να εκτελέσουν σε ομάδες – με την κατάλληλη μεθοδολογία – μια εργομετρική μέτρηση πεδίου και να ερμηνεύσουν τα αποτελέσματά της για τον σχεδιασμό ή την τροποποίηση ενός προπονητικού προγράμματος. Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την ορθή εκτέλεση βασικών ανθρωπομετρικών μετρήσεων και την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων τους. Τέλος, είναι σε θέση 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/ες εκπαιδευομένους/ες.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

1. Haff, G. G. & Dumke, C. (2020). *Εργαστήρια εργοφυσιολογίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρας.
2. Χανιώτης, Φ. (2008). *Εργοφυσιολογία*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας.

2.2.Ε • ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι/ες τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά με τις αρχές της διατροφής για την αθλητική απόδοση και την υγεία. Ειδικότερα, στην ενότητα περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, οι πηγές ενέργειας, οι διατροφικές ανάγκες των αθλητών/τριών και η διαφοροποίησή τους ανά αγωνιστική περίοδο, δηλαδή κατά τη μεταβατική περίοδο, τη φάση προετοιμασίας και την αγωνιστική περίοδο. Περιεχόμενα της εκπαίδευσης αποτελούν η σύσταση και το θερμιδικό περιεχόμενο των τροφών, οι ενεργειακές απαιτήσεις των αθλητών/τριών, καθώς και ο ρόλος της διατροφής στην απόδοση και στην υγεία τους. Αναλύονται τα μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά, όπως οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες, τα λίπη, οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία και τα αντιοξειδωτικά, καθώς και τα συμπληρώματα διατροφής και τα εργογόνα βοηθήματα, με έμφαση στον ρόλο τους στην αθλητική απόδοση των ασκούμενων. Επίσης, περιγράφεται ο ενεργειακός μεταβολισμός στην ηρεμία και στην 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 ασκούμενων.
- Περιγράφουν τις πηγές ενέργειας και να διακρίνουν τις διατροφικές ανάγκες των αθλητών/τριών.

- Εφαρμόζουν βασικές αρχές διατροφής που σχετίζονται με την αθλητική απόδοση και την υγεία των ασκούμενων.
- Εκτιμούν το θερμιδικό ισοζύγιο των ασκούμενων.
- Αναγνωρίζουν κατάλληλες διατροφικές επιλογές για την κάλυψη των ενεργειακών απαιτήσεων των ασκούμενων κατά τον αγώνα, την προπόνηση και ανάλογα με την αγωνιστική περίοδο.
- Μεριμνούν για τη σωστή ενυδάτωση των ασκούμενων.
- Αναγνωρίζουν τις βασικές προϋποθέσεις ορθής και ασφαλούς χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής.
- Υποστηρίζουν την αξία της ισορροπημένης διατροφής για την υγεία των ασκούμενων.

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 της μαθησιακής ενότητας σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.2.E.1 | ΤΡΟΦΙΜΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ

Η πρώτη μαθησιακή υποενότητα έχει ως σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις βασικές έννοιες των τροφίμων και της διατροφής. Παρουσιάζονται οι αντίστοιχοι ορισμοί και ακολουθεί συζήτηση με τους/τις εκπαιδευόμενους/ες σχετικά με τις κατηγορίες τροφίμων (ζωικής και φυτικής προέλευσης), αλλά και με τον τρόπο με τον οποίο γίνεται αντιληπτή η έννοια της διατροφής από το ευρύ κοινό. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/ες να επικεντρωθούν στη σημασία της διατροφής τόσο για τη βελτίωση της υγείας όσο και για την αθλητική απόδοση.

Στην υποενότητα αυτή αναλύονται οι αρχές της ισορροπημένης διατροφής και τα οφέλη που προκύπτουν από την εφαρμογή της για την υγεία και την καλύτερη αθλητική απόδοση. Παρουσιάζεται η πυραμίδα διατροφής, η οποία αποτελεί οπτική αναπαράσταση βασικών αρχών της ισορροπίας, δηλαδή της ποικιλίας και του μέτρου. Ειδικότερα, απεικονίζονται 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 και να αναγνωρίζουν την αξία της υιοθέτησης κατάλληλων συστάσεων και οδηγιών.

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

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι σε θέση να διακρίνουν ενδεχόμενους διατροφικούς μύθους και να ξεχωρίζουν τις έγκυρες από τις παραπλανητικές πληροφορίες που σχετίζονται με τη διατροφή, την υγεία και την άσκηση.

2.2.Ε.2 | ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ

Η δεύτερη μαθησιακή 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, εξετάζεται η παραγωγή έργου μέσω της διατροφής, η οποία αποτελεί πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο. Γίνεται αναφορά στη θερμίδα και στο κιλοτζάουλ ως μονάδες μέτρησης του ενεργειακού περιεχομένου των τροφών. Παρουσιάζονται επίσης 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 η αποικοδόμηση και η βιοσύνθεση. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι παράγοντες που διαμορφώνουν τις ενεργειακές απαιτήσεις των αθλούμενων. 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 υποενότητα περιγράφεται το ενεργειακό ισοζύγιο, το οποίο αποτυπώνεται μέσα από την ισορροπία μεταξύ ενεργειακής δαπάνης και ενεργειακής πρόσληψης, δηλαδή τη συνθήκη που καθορίζει τη διατήρηση ή τη μεταβολή του σωματικού βάρους. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/ες να επικεντρωθούν στην επίδραση της άσκησης στον μεταβολικό ρυθμό και, επομένως, στο ισοζύγιο ενέργειας. Επιπλέον, δίνεται έμφαση στη σημασία της διατροφής στην εμφάνιση της κόπωσης, καθώς και στη σύσταση του σώματος.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες έχουν αποκτήσει το γνωστικό υπόβαθρο ώστε να αναγνωρίζουν τη διαφορά μεταξύ ενεργειακής δαπά-

νης ηρεμίας και ημερήσιων ενεργειακών απαιτήσεων. Παράλληλα, είναι σε θέση να εκτιμούν το θετικό, σταθερό ή αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο των ασκούμενων.

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

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές λειτουργίες των θρεπτικών συστατικών και στον ρόλο τους στην παραγωγή ενέργειας στα διάφορα αγωνίσματα. Επίσης, γίνεται αναφορά στις συνιστώμενες διαιτητικές προσλήψεις ως μέσο προστασίας της υγείας και όχι ως δείκτη μιας ιδανικής διατροφής. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να εστιάσουν 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 υποεπενότητα αυτή δίνεται ο ορισμός των θρεπτικών συστατικών και αναλύονται οι κατηγορίες τους. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται οι βασικές λειτουργίες και τα είδη των υδατανθράκων, των λιπών και των πρωτεϊνών. Επιπρόσθετα, γίνεται συζήτηση με τους/τις εκπαιδευομένους/ες για τον τρόπο με τον οποίο η ανεπαρκής πρόσληψη ή η περίσσεια συγκεκριμένων βιταμινών και ανόργανων συστατικών μπορεί να επηρεάσει την αθλητική απόδοση και, κατ' επέκταση, την υγεία του ανθρώπινου οργανισμού. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/ες να επικεντρωθούν στη σημασία κάθε θρεπτικού συστατικού στα αθλήματα αντοχής, δύναμης και ευλυγισίας.

Με την ολοκλήρωση της υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι σε θέση να διακρίνουν τα μακροθρεπτικά από τα μικροθρεπτικά συστατικά, ενώ παράλληλα έχουν αποκτήσει τα γνωστικά εφόδια σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο μεταβάλλονται οι διατροφικές συστάσεις ανάλογα με το φύλο και την ηλικία.

2.2.E.4 | ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΥΓΡΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Η επόμενη μαθησιακή υποεπενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις λειτουργίες του νερού στο σώμα, καθώς και στη σημασία της αναπλήρωσης υγρών και ηλεκτρολυτών λόγω των απωλειών που προκαλούνται κατά την άσκηση. Ειδικότερα, γίνεται αναφορά στον ορισμό των ηλεκτρολυτών και στον ρόλο που επιτελεί καθένας από αυτούς, δηλαδή το νάτριο, το κάλιο και το χλώριο. Στη συνέχεια, συζητείται ο τρόπος με τον οποίο οι ηλεκτρολύτες μπορεί να επηρεάσουν την αθλητική απόδοση. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/ες να εστιάσουν στη σημασία της αναπλήρωσης υγρών κατά τη διάρκεια της άσκησης. Στο πλαίσιο αυτό, ενθαρρύνονται να αναγνωρίζουν τις παραμέτρους που επηρεάζουν τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, καθώς και τις συνθήκες που προδιαθέτουν στην εμφάνιση υπερθερμίας στους/στις αθλητές/τριες.

Επιπρόσθετα, στην υποεπενότητα αυτή αναλύονται οι όροι αφυδάτωση, υποϋδάτωση και εφίδρωση, ενώ δίνεται έμφαση στις μεθόδους με τις οποίες ένας/μία αθλητής/τρια μπορεί να διατηρεί την ισορροπία υγρών κατά την άσκηση. Με την ολοκλή-

ρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/ες έχουν αποκτήσει τα γνωστικά εφόδια που τους επιτρέπουν να απαριθμούν τις βασικές αρχές σωστής ενυδάτωσης των αθλούμενων. Παράλληλα, είναι σε θέση να διακρίνουν πώς και ποιοι ηλεκτρολύτες πρέπει να αναπληρώνονται κατά τη διάρκεια ή μετά το τέλος της άσκησης.

2.2.E.5 | ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΟΓΟΝΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπάρκεια 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 σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/ες να εστιάσουν στο κατά πόσο η λήψη εργογόνων ουσιών είναι νόμιμη και ασφαλής, καθώς και να κατανοήσουν τον όρο «ντόπινγκ».

Ειδικότερα, στην υποεπάρκεια παρουσιάζονται δεδομένα σχετικά με τη χρήση και την αποτελεσματικότητα των συμπληρωμάτων βιταμινών και ανόργανων συστατικών. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στα αντιοξειδωτικά και στον τρόπο με τον οποίο αυτά επιδρούν στην αθλητική απόδοση. Επιπρόσθετα, γίνεται συζήτηση σχετικά με το αν είναι απαραίτητη η πρόσληψή τους από τους/τις αθλούμενους/ες και σε ποιες περιπτώσεις μπορεί να προτείνεται η χορήγησή τους από αρμόδιους/ες επαγγελματίες, με στόχο την υποστήριξη της υγείας και της απόδοσης.

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενημερώνονται για τις βασικές κατηγορίες εργογόνων βοηθημάτων: μηχανικά, ψυχολογικά, φυσιολογικά, φαρμακολογικά και διατροφικά. Ακολουθεί παρουσίαση δεδομένων σχετικά με τα πιο δημοφιλή διατροφικά βοηθήματα στα οποία έχουν αποδοθεί εργογόνες ιδιότητες, όπως αμινοξέα, καφεΐνη, αλκοόλ, L-καρνιτίνη κ.ά. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να ανατρέχουν σε έγκυρες πηγές για τη συλλογή νεότερων ερευνητικών δεδομένων.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/ες έχουν αποκτήσει τα γνωστικά εφόδια ώστε να αναγνωρίζουν τη διαφορά μεταξύ συμπληρωματικής και εργογόνου δράσης. Επίσης, είναι σε θέση να παρέχουν γενικές κατευθύνσεις στους/στις αθλούμενους/ες για την ορθή και ασφαλή χρήση διατροφικών εργογόνων βοηθημάτων, εφιστώντας την προσοχή σε ενδεχόμενες επιβλαβείς επιδράσεις και στην ανάγκη συμβουλής από αρμόδιους/ες επαγγελματίες όπου απαιτείται.

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

Η τελευταία μαθησιακή υποεπάρκεια προϋποθέτει την κατανόηση όλων των προηγούμενων υποεπάρκειων και αποσκοπεί στην εφαρμογή των γνώσεων που αποκτήθηκαν, αναδεικνύοντας τον τρόπο με τον οποίο η διατροφή συμβάλλει στην καλύτερη αθλητική απόδοση.

Πιο συγκεκριμένα, στην υποεπάρκεια αυτή παρουσιάζονται πηγές τροφίμων για κάθε θρεπτικό συστατικό, δηλαδή τροφές πλούσιες σε μικροθρεπτικά και μακροθρε-

πτικά συστατικά, αλλά και ροφήματα για την αναπλήρωση υγρών, ηλεκτρολυτών και υδατανθράκων. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/ες να επικεντρωθούν στην αναλογία των θρεπτικών συστατικών και στη σύνθεση των γευμάτων που απαιτείται να περιλαμβάνει η διατροφή των αθλούμενων στα διαφορετικά αγωνίσματα, στις διαφορετικές περιόδους προπόνησης και στα στάδια του αγώνα, δηλαδή πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα. Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται η χρήση συγκεκριμένων παραδειγμάτων από γεύματα ή/και η σύγκριση μεμονωμένων τροφίμων και ροφημάτων που προτείνεται να καταναλώνονται από αθλητές/τριες. Επιπλέον, μελετώνται ειδικές περιπτώσεις πρότυπης διατροφής που συστήνεται να ακολουθείται από αθλητές/τριες, όπως η περίπτωση αθλητών/τριών που ακολουθούν χορτοφαγική διατροφή ή ταξιδεύουν συχνά. Τέλος, γίνεται αναφορά στην επίδραση της όρεξης στην άσκηση.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες έχουν τα γνωστικά εφόδια ώστε να σχεδιάζουν ένα ενδεικτικό πλάνο διατροφής για αθλούμενους/ες, εφαρμόζοντας τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής, με στόχο τη βέλτιστη απόδοση. Επιπλέον, μπορούν να αναγνωρίζουν τη σημασία της σύστασης του σώματος ανάλογα με το άθλημα και να προτείνουν τροφές και γεύματα με κατάλληλο συνδυασμό θρεπτικών συστατικών για την κάλυψη των ενεργειακών απαιτήσεων των ασκούμενων στα διαφορετικά στάδια της αγωνιστικής περιόδου.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Maughan, R. J. & Burke, L. (2006). *Αθλητική διατροφή*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.
2. Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου, Α. & Χασαπίδου, Μ. (2002). *Διατροφή για υγεία, άσκηση και αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

Συμπληρωματικές

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

2.2.ΣΤ • ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Κοινωνιολογία του αθλητισμού» είναι να αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι/ες τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια, ώστε να κατανοήσουν την έννοια του κοινωνικού αποκλεισμού και την πολύμορφη σχέση του με τον

αθλητισμό. Παράλληλα, επιδιώκεται 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, οι εκπαιδευόμενοι/ες προσεγγίζουν τον σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση προγραμμάτων άθλησης και αναψυχής, με στόχο την κοινωνική συμπερίληψη. Επίσης, προσδιορίζεται ο κοινωνικός ρόλος του/της προπονητή/τριας και αναπτύσσονται θέματα σχετικά με την κοινωνική διάσταση του μαζικού αθλητισμού και του πρωταθλητισμού, καθώς και με το κοινωνικό νόημα της διά βίου άσκησης. Επιπροσθέτως, αναλύονται οι αιτίες της παράνομης φαρμακοδιέγερσης, σε συνάρτηση με την εμπορευματοποίηση και την οικονομική διάσταση του αθλητισμού. Τέλος, στο περιεχόμενο της μαθησιακής ενότητας διερευνώνται θέματα βίας στους αθλητικούς χώρους και προτείνονται τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισής της.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αξιοποιούν βασικές αρχές της κοινωνιολογίας της εκπαίδευσης στο πεδίο του αθλητισμού.
- Αναγνωρίζουν τη σημασία του αθλητισμού αναψυχής και του αγωνιστικού αθλητισμού στην τοπική κοινωνία.
- Διακρίνουν τον ρόλο της εκπαίδευσης στην πολυπολιτισμικότητα.
- Σχεδιάζουν πλάνα εφαρμογής αθλητικών δραστηριοτήτων για διαφορετικές κοινωνικές ομάδες.
- Συμβάλλουν στην κοινωνική συνοχή μέσω της εφαρμογής αθλητικών δραστηριοτήτων.
- Συζητούν την αλληλεπίδραση του αθλητισμού με τις κοινωνικές δομές και τη σημασία του για την κοινωνία.
- Αναπτύσσουν εκπαιδευτικό υλικό για την παρότρυνση διαφορετικών κοινωνικών ομάδων να συμμετέχουν στον αθλητισμό.
- Αναπτύσσουν υλικό ευαισθητοποίησης των νέων ενάντια στην παράνομη φαρμακοδιέγερση/ντόπινγκ.
- Συμβάλλουν στην πρόληψη και αποτροπή ρατσιστικών φαινομένων στον αθλητισμό.
- Εφαρμόζουν στα αθλητικά προγράμματα πρακτικές συμπερίληψης διαφορετικών κοινωνικών ομάδων.
- Αναγνωρίζουν την κοινωνική διάσταση του πρωταθλητισμού και τις θετικές ή αρνητικές συνέπειές του στο άτομο και, κατ' επέκταση, στην κοινωνία.
- Αναγνωρίζουν τις κοινωνικές αιτίες της βίας στους αθλητικούς χώρους και να λειτούργούν ανασταλτικά ως προς αυτές.
- Επικοινωνούν την αξία της διά βίου άσκησης.

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 της μαθησιακής ενότητας σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.2.ΣΤ.1 | Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η πρώτη μαθησιακή υποενότητα αποσκοπεί στην κατανόηση της κοινωνικής διάστασης του αθλητισμού. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τις κυριότερες λειτουργίες του αθλητισμού στο κοινωνικό περιβάλλον, όπως είναι η ενίσχυση της ατομικής και δημόσιας υγείας, η κοινωνικοποίηση κ.ά. Επιπλέον, αντιλαμβάνονται τη σχέση μεταξύ αθλητισμού και κοινωνίας, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο η σχέση αυτή συνδιαμορφώνεται στην πορεία του χρόνου. Κρίνεται επίσης σκόπιμο να αναδειχθεί ο ρόλος του αθλητισμού ως ισχυρού μέσου κοινωνικής ένταξης, κυρίως για κοινωνικά ευάλωτες ομάδες, όπως είναι τα άτομα με αναπηρία, οι μετανάστες/τριες, τα άτομα που ζουν σε συνθήκες ακραίας φτώχειας κ.ά. Δίνεται η δυνατότητα στους/στις εκπαιδευομένους/ες να συνειδητοποιήσουν ότι η ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί να συμβάλει ενεργά στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής, μέσα από τον περιορισμό των κοινωνικών ανισοτήτων και την καλλιέργεια κουλτούρας αποδοχής της διαφορετικότητας. Επιπρόσθετα, με την παρότρυνση των εκπαιδευτών/τριών, οι εκπαιδευόμενοι/ες μελετούν και αναπτύσσουν θέματα που αφορούν την κοινωνική διάσταση του αθλητισμού – τόσο σε μαζικό όσο και σε αγωνιστικό επίπεδο. Επισημαίνεται ιδιαίτερα ότι ο ανταγωνιστικός αθλητισμός αποτελεί παγκόσμιο φαινόμενο που έχει τη δύναμη να ενώνει –αλλά και να διχάζει– τις κοινωνίες πέρα από σύνορα. Τέλος, στην υποενότητα τονίζεται η αξία της διά βίου άσκησης, η οποία αποτελεί σημαντική πολυπαραγοντική κοινωνική και

οικονομική επένδυση και συμβάλλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου. 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 επόμενη μαθησιακή υποενότητα πραγματεύεται τα κοινωνικά οφέλη που απορρέουν 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 ότι συμβάλλει στη διαμόρφωση της κοινωνικής ταυτότητας. Συνιστά ένα πεδίο στο οποίο οι νέοι/ες ικανοποιούν την ανάγκη του «ανήκειν» σε μια ομάδα συνομηλίκων με κοινά ενδιαφέροντα, προβληματισμούς και ανησυχίες. Με την παρότρυνση των εκπαιδευτών/τριών, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξοικειώνονται με έννοιες όπως το «ευ αγωνίζεσθαι», η δικαιοσύνη, η αλληλοβοήθεια κ.ά. Παράλληλα, αναλύονται τρόποι με τους οποίους ο αθλητισμός μπορεί να συμβάλει στη διαμόρφωση κοινωνικά δίκαιων ατόμων, με σεβασμό και ευαισθησία απέναντι στους/στις άλλους/ες. Στην υποενότητα δίνεται επίσης η δυνατότητα στους/στις εκπαιδευόμενους/ες να κατανοήσουν πώς –μέσω του αθλητισμού– οικοδομείται ο χαρακτήρας του/της νεαρού/ής αθλητή/τριας, με βασικούς άξονες την προσπάθεια, την υπευθυνότητα, τον σεβασμό, την άμιλλα και τη συνεργασία. Παράλληλα, αναπτύσσονται κοινωνικές δεξιότητες που συνοδεύουν το άτομο σε όλη του τη ζωή. Κρίνεται σκόπιμο να τονιστεί ότι ο χώρος του αθλητισμού είναι 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 στην προβολή θετικών προτύπων, καθώς και η συνεισφορά του στη διαμόρφωση υγιεινών συμπεριφορών. Συνοψίζοντας, η υποενότητα παρέχει στους/στις εκπαιδευόμενους/ες τα γνωστικά εφόδια και τις εμπειρίες που απαιτούνται για την καθοδήγηση νεαρών αθλητών/τριών, ώστε να είναι σε θέση να αξιοποιούν τα οφέλη του αθλητισμού με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

2.2.ΣΤ.3 | ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Σκοπός της τρίτης μαθησιακής υποενότητας είναι η κατανόηση της έννοιας του κοινωνικού αποκλεισμού και της ιδιαίτερης σχέσης του με τον αθλητισμό. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν ότι θεμέλιο του κοινωνικού αποκλεισμού είναι η παραγωγή και αναπαραγωγή κοινωνικών ανισοτήτων και ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός, ως φαινόμενο, αφορά ομάδες που υφίστανται διακρίσεις και αποκλείονται από δημόσια και κοινωνικά αγαθά. Στο πλαίσιο της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες, με την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/τριών τους, συζητούν τον ρόλο του αθλητισμού στην ενίσχυση ή στην αμφισβήτηση κοινωνικών ιεραρχιών. Ανταλλάσσουν επίσης

απόψεις σχετικά με το ποιες κοινωνικές ομάδες έχουν ιστορικά περιθωριοποιηθεί ή εξακολουθούν και στην εποχή μας να έχουν περιορισμένη πρόσβαση στον αθλητισμό (π.χ. γυναίκες, άνεργοι/ες, άστεγοι/ες, μετανάστες/τριες κ.ά.). Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αντιληφθούν ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός αποτελεί διαδικασία που 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 θεωρούνται 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 μετadιδει ηθικές αξίες και ιδανικά. Αναλύεται ακόμη ο ρόλος του αθλητισμού ως μέσου κοινωνικής αλλαγής και βελτίωσης της ποιότητας ζωής μη προνομιούχων κοινωνικών ομάδων, με απώτερο σκοπό τον περιορισμό των κοινωνικών ανισοτήτων. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται πλευρές του κοινωνικού 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 συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα εστιάζει 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 της συμπερίληψης και συμβάλλει στον περιορισμό κοινωνικών διαφορών και ανισοτήτων. Στην κατεύθυνση αυτή, είναι ιδιαίτερα σημαντική η εφαρμογή αθλητικών προγραμμάτων που είναι προσβάσιμα σε όλους/ες και δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες ένταξης διαφορετικών κοινωνικών ομάδων, όπως άτομα με αναπηρία, άτομα με διαφορετική κουλτούρα ή εθνική προέλευση, καθώς και άτομα που βιώνουν αποκλεισμούς λόγω φύλου, κοινωνικής θέσης ή άλλων χαρακτηριστικών. Για τον λόγο αυτό, περιγράφονται και αναλύονται τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχουν τα αθλητικά προγράμματα τα οποία αποσκοπούν στον περιορισμό φαινομένων απομόνωσης. Πιο συγκεκριμένα, με επίκεντρο τον άνθρωπο, τα προγράμματα αυτά εστιάζουν 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 ως προς 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 και ο/η

ίδιος/α σημαντικό πρότυπο συμπεριφοράς για τους/τις αθλητές/τριές του/της. Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/ες διαθέτουν τις απαραίτητες μαθησιακές εμπειρίες και δεξιότητες για την αξιοποίηση του αθλητισμού ως μέσου ευαισθητοποίησης και αντιμετώπισης κοινωνικών ανισοτήτων, ανεξάρτητα από την προέλευσή τους.

2.2.ΣΤ.5 | ΕΜΠΟΡΕΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ – ΠΑΡΑΝΟΜΗ ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗ

Η μαθησιακή αυτή υποεπένδυση 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 μέσα 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, ενώ αντιλαμβάνονται τη σημασία της εμφάνισης κερδοσκοπικών επιχειρήσεων και την τάση του αθλητισμού για προσπορισμό υλικού κέρδους. Αρνητικές συνέπειες του επαγγελματικού αθλητισμού και της εμπορευματοποίησής του είναι η υιοθέτηση αντιαθλητικών και ανήθικων συμπεριφορών, όπως η παραβίαση κανόνων και η καταστρατήγηση της άμιλλας, με αποκορύφωμα τη χρήση απαγορευμένων ουσιών με αποκλειστικό στόχο τη νίκη. Για την κατανόηση του προβλήματος, κρίνεται σκόπιμο να αναλυθούν οι μηχανισμοί του πρωταθλητισμού που ενδεχομένως υποκινούν τη χρήση απαγορευμένων ουσιών ή φαρμακοδιεγερτικών σκευασμάτων, όπως τα υψηλά όρια επιδόσεων για συμμετοχή σε διοργανώσεις, η 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.λπ.). Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/ες διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια που απαιτούνται για την ευαισθητοποίηση των νέων απέναντι στην παράνομη φαρμακοδιέγερση/ντόпинγκ και στην άκριτη 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 λάβει διαστάσεις κοινωνικού προβλήματος σε πολλές χώρες. Στην τελευταία μαθησιακή υποεπένδυση επιχειρείται η ανάλυση του θέματος μέσα από διάφορες πτυχές, όπως η διαχρονική και ιστορική διάσταση του φαινομένου,

ενταγμένη κάθε φορά σε συγκεκριμένο κοινωνικό πλαίσιο, καθώς και η διάσταση βιαιότητας που ενδέχεται να εμπεριέχει ο ίδιος ο αθλητισμός, κυρίως όταν έχει έντονα ανταγωνιστικό χαρακτήρα. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/ες να εξετάσουν τις ψυχολογικές και κοινωνιολογικές πτυχές της έντονης ταύτισης με τον αθλητισμό και τις ομάδες, να κατανοήσουν την έννοια του φανατισμού και να διακρίνουν τη βία που προέρχεται από αθλητές/τριες, προπονητές/τριες ή παράγοντες από τη βία που προέρχεται από οπαδούς εντός ή εκτός γηπέδων. Κρίνεται επίσης σκόπιμο να συζητηθούν οι αιτίες που οδηγούν στην επιθετική ή παραβατική συμπεριφορά, όπως η εμπορευματοποίηση του αθλητισμού, η ανοχή σε βίαιες συμπεριφορές και ο ρόλος των σωματείων ή του αθλητικού τύπου. Παράλληλα, εξετάζονται οι παράγοντες που δημιουργούν τις προϋποθέσεις για την εκδήλωση και την εξάπλωση του φαινομένου, όπως η ανέχεια, οι κοινωνικές ανισότητες, η περιθωριοποίηση και η πολιτική σκοπιμότητα. Με την ενθάρρυνση των εκπαιδευτών/τριών, οι εκπαιδευόμενοι/ες προβληματίζονται, ανταλλάσσουν απόψεις και εμβαθύνουν στους τρόπους αντιμετώπισης των βίαιων συμπεριφορών στους χώρους άθλησης. Επιπλέον, κατανοούν ότι η ουσιαστική αντιμετώπιση του φαινομένου δεν μπορεί να προέλθει μόνο από στρατηγικές καταστολής. Απαιτούνται δράσεις προσανατολισμένες κυρίως στην πρόληψη και στην προσπάθεια περιορισμού ή εξάλειψης των γενεσιουργών αιτιών του φαινομένου. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες έχουν αποκομίσει παραδείγματα και μαθησιακές εμπειρίες που τους επιτρέπουν 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. Γ. (2014). *Αθλητισμός και κοινωνιολογική σκέψη*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.

Συμπληρωματικές

1. Παππάς, Χ. Ι. (2004). *Εισαγωγή στην κοινωνιολογία της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδανός.
2. Σταμίρης, Γ. (1992). *Κοινωνιολογία του αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Ζήτα.

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, εστιάζοντας 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, όπως το καρδιαγγειακό, το αναπνευστικό, το μεταβολικό, το μυοσκελετικό και το ανοσοποιητικό σύστημα, με σκοπό την εξαγωγή συμπερασμάτων για την πρόληψη, θεραπεία και αποκατάσταση διαφόρων παθήσεων των αθλητών/τριών. Επίσης, αναλύονται, μεταξύ άλλων, θέματα όπως ο προληπτικός ιατρικός έλεγχος του/της αθλητή/τριας, η συνεισφορά της αθλητιατρικής επιστήμης στη βοήθεια επιλογής αθλητή/τριας και στον σχεδιασμό προπόνησης, η επανένταξη στις προπονήσεις ύστερα από περιόδους μεγάλης αποχής, η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων της προπόνησης υπό το πρίσμα της ιατρικής, το ασκησιογενές άσθμα, η παρακολούθηση και αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας ή τραυματισμών σε αθλητές/τριες, καθώς και η παρουσίαση ειδικών θεμάτων που αφορούν την εφηβική αθλητιατρική παθολογία. Επιπροσθέτως, γίνεται αναφορά σε συμβουλές διατροφής για αθλητές/τριες που αντιμετωπίζουν θέματα υγείας, συμβουλές υγιεινής, ενώ αναλύεται διεξοδικά και το θέμα της φαρμακοδιέγερσης των αθλητών/τριών με τις πιθανές μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία τους.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράφουν βασικούς μηχανισμούς άμυνας 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 για την υγεία που συνδέονται με την υποκινητικότητα.
- Διαχειρίζονται τις καταστάσεις του ασκησιογενούς άσθματος.
- Κατηγοριοποιούν τους/τις ασκούμενους/ες ως προς το επίπεδο κινδύνου (χαμηλός, μεσαίος ή υψηλός κίνδυνος), με βάση την κατάσταση της υγείας τους και κριτήρια όπως η ηλικία, το σωματικό βάρος και η κληρονομικότητα.
- Σχεδιάζουν κατάλληλα προγράμματα άσκησης για υπέρβαρα ή παχύσαρκα άτομα και για άλλους ειδικούς πληθυσμούς.
- Ερμηνεύουν βασικούς αιματολογικούς δείκτες που σχετίζονται με την απόδοση του αθλητή/τριας.

- Κατευθύνουν τους/τις αθλούμενους/ες με θέματα υγείας προς τον κατάλληλο έλεγχο και την αναζήτηση εξειδικευμένης ιατρικής βοήθειας.
- Καθορίζουν 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 αθλητριών/τών 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 αλόγιστη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση της μαθησιακής ενότητας σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.2.Ζ.1 | Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΗΜΕΡΑ

Η πρώτη μαθησιακή υποενότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στην επιστήμη της αθλητιατρικής, μέσα από σύντομη ιστορική αναδρομή έως τη σύγχρονη εποχή. Εστιάζει στο περιεχόμενο της αθλητιατρικής στην Ελλάδα και διεθνώς, παρουσιάζοντας τις επιμέρους εξειδικεύσεις και τις σύγχρονες εφαρμογές της. Πιο συγκεκριμένα,

η αθλητιατρική περιλαμβάνει τη θεωρητική και την εφαρμοσμένη ιατρική που μελετούν την επίδραση της άσκησης, της προπόνησης και της άθλησης σε άτομα όλων των ηλικιών, είτε υγιή είτε με διάφορες παθήσεις. Στοχεύει στην αξιοποίηση ερευνητικά τεκμηριωμένων μεθόδων στην προληπτική ιατρική, στη θεραπεία και στην αποκατάσταση των αθλούμενων. Παρουσιάζεται η αθλητιατρική ομάδα, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, τον/την ιατρό, τον/τη φυσικοθεραπευτή/τρια, τον/τη γυμναστή/τρια και τον/την προπονητή/τρια. Αναφέρονται τα πεδία συνεργασίας των ειδικοτήτων αυτών, οι εξατομικευμένες δράσεις και το καθηκοντολόγιό τους. Γίνεται επίσης αναφορά στους τομείς που συνδέονται με την αθλητιατρική επιστήμη, όπως η ανατομική, η φυσιολογία, η εργοφυσιολογία, η εμβιομηχανική, η βιοχημεία, οι νευροεπιστήμες, η παθολογία, η γυναικολογία κ.ά., καθώς και στις επιμέρους στοχοθεσίες ανά ειδικότητα. Αναλύεται ο ρόλος του/της αθλίατρού στους αγωνιστικούς χώρους αλλά και έξω από αυτούς. Επιπλέον, παρουσιάζεται το σύγχρονο αθλητιατρικό κέντρο αποκατάστασης, το οποίο οργανωτικά περιλαμβάνει τομείς όπως ο ερευνητικός, ο διοικητικός και ο τομέας της ιατρικής αντιμετώπισης των αθλούμενων. Περιγράφονται ακόμη το ιατρείο του αγωνιστικού χώρου και ο βασικός εξοπλισμός του. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι σε θέση να προσδιορίζουν το πεδίο εφαρμογής της αθλητιατρικής επιστήμης, να αναγνωρίζουν τα μέλη της ομάδας αποκατάστασης, τις αντίστοιχες ειδικότητες, τα πεδία εφαρμογής τους και το επίπεδο συνεργασίας μεταξύ τους.

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

Στη δεύτερη μαθησιακή υποενότητα παρουσιάζεται ο ορισμός της άσκησης μέσα από ανατομικές και φυσιολογικές διαδικασίες, με έμφαση στη βιοχημική μηχανική βάση της μυϊκής συστολής. Εξηγείται ο τρόπος λειτουργίας των ενεργειακών συστημάτων, καθώς και η ανταπόκρισή τους στα διαφορετικά είδη άσκησης. Παράλληλα, αναλύονται οι διαφορετικοί τύποι άσκησης και δίνονται αντίστοιχα προσαρμοσμένα παραδείγματα. Γίνεται αναφορά στις προσαρμογές των συστημάτων του οργανισμού στη χρόνια και τακτική άσκηση. Επιπρόσθετα, παρουσιάζεται ο ρόλος της θερμορρύθμισης, καθώς και οι μεταβολικές διαδικασίες που λαμβάνουν χώρα κατά την άσκηση. Εισάγεται ο όρος συνταγογράφηση της άσκησης και αναλύονται οι βασικές αρχές του. Επιπλέον, αναλύεται η οξεία και η μακροχρόνια επίδραση της άσκησης στα διάφορα συστήματα του οργανισμού, με έμφαση στο μυοσκελετικό, στο καρδιαγγειακό, στο αναπνευστικό, στο ορμονικό και στο αιμοποιητικό σύστημα. Γίνεται επίσης αναφορά στο νευρικό σύστημα, ιδίως ως προς τον συντονισμό και την αλληλουχία των κινήσεων. Εξηγούνται οι τρόποι με τους οποίους η άσκηση επηρεάζει τη μυϊκή δύναμη, την οστική πυκνότητα και την αντοχή. Ακολουθώντας, επισημαίνεται ο ρόλος του διαφορετικού περιβάλλοντος εφαρμογής της άσκησης, όπως το μεγάλο ή μηδενικό υψόμετρο, το επίπεδο της θάλασσας και το υποβρύχιο περιβάλλον. Συμπληρωματικά, εξηγείται η επίδραση των θερμοκρασιακών μεταβολών στον ασκησιογενή παράγοντα.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν, αξιολογούν και επιλέγουν διαφορετικούς τύπους άσκησης και ερμηνεύουν τις επιδράσεις που μπορεί να έχουν στον ανθρώπινο οργανισμό και στα επιμέρους συστήματά του.

2.2.Z.3 | ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ

Η επόμενη μαθησιακή υποεπάρκεια εστιάζει στους τρόπους και στους χρόνους διενέργειας του ιατρικού ελέγχου των αθλούμενων και ασκούμενων, καθώς η άσκηση αποτελεί φυσική επιβάρυνση για τον οργανισμό. Γενικότερα, παρουσιάζονται οι σκοποί του ιατρικού ελέγχου, η χορήγηση ιατρικού πιστοποιητικού καταλληλότητας και οι περίοδοι ιατρικών ελέγχων, όπως η έναρξη της προετοιμασίας της αγωνιστικής περιόδου, η διάρκειά της και το τέλος της. Επιπρόσθετα, γίνεται αναφορά σε πρακτικές συμβουλές αθλητικού τρόπου ζωής, στον καθορισμό κατάλληλου διαιτολογίου από αρμόδιους/ες επαγγελματίες και στην εκτίμηση των αποτελεσμάτων της άσκησης στα συστήματα του οργανισμού. Εξηγείται ο τρόπος συλλογής και καταγραφής βασικών στοιχείων του ιστορικού του/της αθλούμενου/ης, η διαδικασία της φυσικής εξέτασης και η σημασία βασικών βιοχημικών και αιματολογικών δεικτών. Ειδικότερα, αναλύονται τρόποι και μέθοδοι μέτρησης σωματομετρικών χαρακτηριστικών, όπως το ύψος, το βάρος, η επιφάνεια σώματος, οι περίμετροι, οι δερματοπτυχές, οι διάμετροι σώματος και το μήκος των άκρων. Ακολούθως, παρουσιάζονται τρόποι μέτρησης της ισχύος διαφόρων μυϊκών ομάδων –με έμφαση στους μυς των άνω και κάτω άκρων και του κορμού– και επιδεικνύονται μέθοδοι ελέγχου της κινητικότητας και του βαθμού ευκαμψίας. Παρουσιάζονται επίσης τρόποι ελέγχου του αναπνευστικού συστήματος, όπως η επισκόπηση, η ακτινογραφία, η εργοσπιρομετρία, το pH και τα αέρια αίματος. Εξηγούνται μέθοδοι ελέγχου του καρδιαγγειακού συστήματος, όπως το ηλεκτροκαρδιογράφημα, το υπερηχοκαρδιογράφημα και η δοκιμασία κόπωσης. Επισημαίνεται ακόμη η σημασία της διαρκούς καταγραφής του καρδιακού ρυθμού, της αρτηριακής πίεσης, της αναερόβιας και της αερόβιας ικανότητας, όπως η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO₂ max).

Εκπαιδευτικές τεχνικές που ενεργοποιούν τους/τις εκπαιδευόμενους/ες είναι το παιχνίδι ρόλων και η χρήση φύλλου εργασίας για την αντιστοίχιση των ιατρικών εξετάσεων ανά εξεταζόμενο σύστημα. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι σε θέση να γνωρίζουν τη διαδικασία συλλογής βασικών πληροφοριών ιστορικού, να αναφέρουν τις απαιτούμενες ιατρικές εξετάσεις και να περιγράψουν τη διαδικασία της φυσικής εξέτασης, στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων τους.

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

Η τέταρτη μαθησιακή υποεπάρκεια αναφέρεται στους τρόπους εκγύμνασης ατόμων διαφορετικών ηλικιακών ομάδων και φύλου. Πιο συγκεκριμένα, γίνεται αναφορά

στη σημασία σχεδιασμού διαφοροποιημένων προγραμμάτων εκγύμνασης για παιδιά, γυναίκες και άτομα τρίτης ηλικίας. Ξεκινώντας από τη μικρότερη ηλικιακή ομάδα, ιδιαίτερη μνεία γίνεται στην κινητική συμπεριφορά στα διάφορα αναπτυξιακά στάδια του παιδιού, καθώς και στις ιδιαιτερότητες και στις επιδράσεις της άσκησης στο μυοσκελετικό, ενδοκρινικό και καρδιαγγειακό σύστημα. Παρουσιάζονται επίσης προτεινόμενα προγράμματα άσκησης με βάση τη σωματική διάπλαση και τον σωματότυπο, με έμφαση στον σχεδιασμό μακροχρόνιας άσκησης, στις αντενδείξεις, στις συνηθέστερες κακώσεις και στα σύνδρομα υπέρχρησης. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι ιδιαιτερότητες της άθλησης στις γυναίκες, με έμφαση στις βιολογικές διαφοροποιήσεις των συστημάτων συγκριτικά με τους άνδρες και στην ανάγκη τροποποίησης του προγράμματος άσκησης όπου χρειάζεται. Εξέχουσα θέση κατέχει η ανάλυση της άσκησης πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εγκυμοσύνη, καθώς και η συζήτηση ζητημάτων που σχετίζονται με τη σωματική (υπερπρολακτιναιμία) και ψυχολογική επιβάρυνση. Επιπλέον, αναλύονται τρόποι σταδιακής επαναφοράς σε αγωνιστικά επίπεδα για αθλήτριες υψηλού επιπέδου, πάντοτε σε συνεργασία με τους/τις αρμόδιους/ες επαγγελματίες. Ακολουθώντας, προσδιορίζονται οι μορφολογικές και λειτουργικές διαφοροποιήσεις στα διάφορα συστήματα των ηλικιωμένων και αναφέρονται οι επιπτώσεις του γήρατος και της υποκινητικότητας στον οργανισμό. Αναδεικνύονται οι ευνοϊκές επιδράσεις της άσκησης στους/στις ηλικιωμένους/ες, μέσα από κατάλληλα προγράμματα άθλησης που αποτελούν, μεταξύ άλλων, μέτρο πρόληψης των πτώσεων. Παρουσιάζονται ακόμη προσαρμοσμένα και εξατομικευμένα προγράμματα άθλησης ατόμων με παθήσεις, καθώς και ενδεικνυόμενα προγράμματα άθλησης για υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα, με αναφορά στις βασικές αντενδείξεις.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι ικανοί/ές να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης ανά ηλικιακή ομάδα και φύλο, με σεβασμό στις ανάγκες, στους περιορισμούς και στο επίπεδο φυσικής κατάστασης των ασκούμενων.

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

Η πέμπτη μαθησιακή υποενότητα αναφέρεται στην παρουσίαση των συχνότερων εκδηλώσεων του οργανισμού των αθλούμενων, κυρίως κατά τη διάρκεια της άσκησης ή της άθλησης, αλλά και μετά από αυτή. Γίνεται αναφορά στον θωρακικό πόνο και στα αίτια πρόκλησής του, στο αίσθημα παλμών και στην πιθανή επικινδυνότητά του, καθώς και στη δύσπνοια και στις παθήσεις του αναπνευστικού. Επιπλέον, ερμηνεύονται συμπτώματα όπως η ζάλη, το λιποθυμικό επεισόδιο 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 αλλεργιών στους/στις αθλούμενους/ες και παρουσιάζονται τα συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας, του αλλεργικού βρογχικού άσθματος, της κνίδωσης και της ανα-

φυλαξίας σε ασκούμενους/ες στη φύση. Αναπόσπαστο μέρος της υποεπάρκειας αποτελούν επίσης τα νοσήματα του συνδετικού ιστού και οι ρευματολογικές παθήσεις. Κομβικής σημασίας είναι η εξήγηση του συνδρόμου υπερπροπόνησης και της καταπόνησης του οργανισμού, καθώς και η κατηγοριοποίησή του σε συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού τύπου. Ακολούθως, αναλύεται η θεωρία της κεντρικής κόπωσης, με τα κύρια ψυχολογικά χαρακτηριστικά της, και εξηγείται ο τρόπος ερμηνείας των κλινικών ευρημάτων στο μυοσκελετικό, καρδιοαναπνευστικό και ανοσοβιολογικό σύστημα. Περαιτέρω, η αναγνώριση του συνδρόμου διαμερίσματος (compartment syndrome), η εξήγηση του κνημιαίου συνδρόμου, καθώς και οι τρόποι πρόληψής του και πρόληψης του συνδρόμου πρόσκρουσης ενισχύουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες των εκπαιδευομένων.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συνηθέστερα συμπτώματα και σύνδρομα των αθλούμενων και να προχωρούν σε άμεσες ενέργειες διακοπής της άσκησης, συμβάλλοντας στην πρόληψη σοβαρότερων καταστάσεων.

2.2.Ζ.6 | ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπάρκεια εξετάζει αναλυτικά τα είδη των τραυματισμών και τα αίτια πρόκλησής τους. Ειδικότερα, ορίζεται και αιτιολογείται η κάκωση, παρουσιάζονται τα εξωγενή αίτια πρόκλησής της, που συνδέονται με το περιβάλλον ή τις συνθήκες του αθλήματος (στο *άθλημα*), καθώς και τα ενδογενή αίτια, που σχετίζονται με τον/την ίδιο/α τον/την αθλητή/τρια (από το *άθλημα*). Απαριθμούνται οι τραυματικές κακώσεις και κατηγοριοποιούνται ανά όργανο ή ανατομική περιοχή. Αναφέρονται οι συχνότερες αθλητικές κακώσεις σε άμεση συνάφεια με το είδος του αθλήματος. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στις κακώσεις υπέρχρησης, στους συχνότερους τύπους τους, καθώς και στα προδιαθεσικά αίτιά τους. Επιπλέον, αναλύονται οι τενοντίτιδες, οι ορογόνοθυλακίτιδες, οι κακώσεις στις προσφύσεις τενόντων και η χονδρομαλάκυνση της επιγονατίδας. Σημείο προσοχής αποτελούν οι κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις και οι κακώσεις οργάνων του θώρακα και της κοιλίας. Ορίζονται το διάστρεμμα και το εξάρθρωμα, με αναγνώριση των σημείων εντοπισμού τους, καθώς και ενδεικτικοί τρόποι παροχής πρώτων βοηθειών ανά περίπτωση. Ακολούθως, αναφέρονται τα είδη των καταγμάτων και η ταξινόμησή τους ανάλογα με τον μηχανισμό κάκωσης, οι πιθανές επιπλοκές και οι τρόποι ακινητοποίησης του/της τραυματία/καταγματία. Αναπόσπαστο μέρος της υποεπάρκειας αποτελούν οι γναθοπροσωπικές κακώσεις, οι κακώσεις κεφαλής με τους αντίστοιχους τύπους (όπως η διάσειση), οι κακώσεις του αυχένα (ΑΜΣΣ), της θωρακικής και οσφυοϊερής μοίρας της σπονδυλικής στήλης, καθώς και της πυέλου. Επιπρόσθετα, αναφέρονται οι κακώσεις του ώμου και ο ρόλος των μυών του στροφικού πετάλου, ενώ προσδιορίζονται οι κακώσεις της πρόσθιας και οπίσθιας επιφάνειας του αγκώνα, καθώς και οι κακώσεις της πηχεοκαρπικής άρθρωσης. Τέλος, η αναφορά στις κακώσεις των κάτω άκρων, μέσα

από τεχνικές εμπλουτισμένης εισήγησης, συμπληρώνει τη μαθησιακή υποεπάρκεια. Με την ολοκλήρωσή της, οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι ικανοί/ές να αναγνωρίζουν τους μηχανισμούς των κακώσεων, να παρέχουν βασικές πρώτες βοήθειες στο πλαίσιο των γνώσεών τους και να τροποποιούν, σε συνεργασία με τους/τις αρμόδιους/ες επαγγελματίες, το προπονητικό πρόγραμμα ανάλογα με την κάκωση.

2.2.Z.7 | ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗ

Η παρούσα μαθησιακή υποεπάρκεια αναφέρεται στην ανάλυση και ανάδειξη τεχνικών τρόπων αύξησης της ανθρώπινης απόδοσης και επίδοσης μέσω της χρήσης μη νόμιμων ουσιών, σκευασμάτων ή μεθόδων. Ειδικότερα, γίνεται ιστορική αναδρομή και αναφορά στους λόγους για τους οποίους ορισμένοι/ες αθλητές/τριες οδηγούνται στη χρήση παράνομων και επικίνδυνων ουσιών. Αρχικά, παρουσιάζονται οι μορφές φαρμακοδιέγερσης σε σχέση με τις ιδιαιτερότητες κάθε αθλήματος και προσδιορίζονται οι βασικοί μηχανισμοί δράσης τους, καθώς και οι ανεπιθύμητες παρενέργειες στα διάφορα συστήματα του οργανισμού. Αναγνωρίζονται οι αυξητικοί παράγοντες και η ανθρώπινη αυξητική ορμόνη, καθώς και ο τρόπος δράσης τους στο μυοσκελετικό σύστημα. Ακολούθως, παρουσιάζονται τα διεγερτικά αναβολικά, ο μηχανισμός επίδρασής τους στο ανθρώπινο σώμα και ο ρόλος των διεγερτών του κεντρικού νευρικού συστήματος, όπως οι αμφεταμίνες και η κοκαΐνη. Γίνεται επίσης αναφορά στα ναρκωτικά αναλγητικά και στο αίσθημα ευεξίας που μπορεί να προκαλέσουν, καθώς και στον άμεσο συσχετισμό ορισμένων διεγερτικών ουσιών (π.χ. αμφεταμίνες) με την αθλητική απόδοση. Εξηγείται ο τρόπος δράσης των συμπαθητικομιμητικών αμινών και προσδιορίζεται ο ρόλος της καφεΐνης σε σχέση με τη δυναμική αύξηση έργου και ισχύος. Παρουσιάζεται επίσης ο ρόλος των αναστολέων των β-υποδοχέων και των διουρητικών, καθώς και η σύνδεσή τους με τον έλεγχο του σωματικού βάρους ή με συγκεκριμένες αγωνιστικές απαιτήσεις. Επιπρόσθετα, αναφέρονται απαγορευμένες μη φαρμακευτικές μέθοδοι διέγερσης, όπως η αύξηση της μεταφοράς οξυγόνου στο αίμα, η χρήση ερυθροποιητίνης και ο μηχανισμός δράσης της, καθώς και η αυτοαιμομετάγγιση. 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/ντόπινγκ.

2.2.Z.8 | ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η τελευταία μαθησιακή υποεπάρκεια 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 σωματικό βάρος, το ύψος, και το είδος του αθλήματος. Προσδιορίζονται επίσης οι ενεργειακές απαιτήσεις σε άμεση συσχέτιση με την προπονητική περίοδο.

Ακολουθώς, παρουσιάζονται τα είδη, η περιεκτικότητα και η αναλογία των διατροφικών συστατικών στη διατροφή του/της αθλητή/τριας πριν και μετά τον αγώνα, καθώς και ζητήματα που σχετίζονται με την επιδιωκόμενη απώλεια ή αύξηση σωματικού βάρους. Αναφέρονται ακόμη οι διαταραχές σίτισης και η νευρική βουλιμία. Επιπλέον, ιδιαίτερη μνεία γίνεται στις πρωτεΐνες, στα βασικά αμινοξέα και στην προέλευσή τους, ενώ παρουσιάζονται τα είδη του προσλαμβανόμενου λίπους και το θερμιδικό αθλητικό ισοζύγιο. Κομβικής σημασίας είναι η αναφορά στον διαχωρισμό των υδατανθράκων και της κρεατίνης, στον τρόπο αφομοίωσής τους και στον αντίστοιχο μηχανισμό δράσης. Επισημαίνεται η σημασία της κατανάλωσης υγρών και ροφημάτων αναπλήρωσης στους/στις αθλούμενους/ες, καθώς και ο ρόλος των βιταμινών, η διάκρισή τους, ο τρόπος λειτουργίας και η συμμετοχή τους στις μεταβολικές διεργασίες. Επίσης, παρουσιάζονται τα ιχνοστοιχεία, τα ανόργανα άλατα, τα μέταλλα και οι ηλεκτρολύτες ως δομικά στοιχεία και ρυθμιστές ζωτικών λειτουργιών. Στη συνέχεια, γίνεται αναφορά στα πρωτεϊνικά συμπληρώματα διατροφής και στις βασικές αρχές ασφαλούς χρήσης τους, καθώς και σε γνωστά συμπληρώματα ή ουσίες που χρησιμοποιούνται στον αθλητικό χώρο, όπως η αργινίνη (ως συμπλήρωμα διατροφής απόδοσης), η γλουταμίνη και ο ρόλος της στην λειτουργία του ανοσοποιητικού, το τριβόλι, το τζίνσενγκ και τα συμπληρώματα γενικής ευεξίας. Επισημαίνεται η ανάγκη κριτικής αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας και της ασφάλειάς τους, καθώς και η σημασία καθοδήγησης από αρμόδιους/ες επαγγελματίες. Τέλος, αναφέρεται το νομικό πλαίσιο που αφορά τα συμπληρώματα διατροφής και τα σημεία διάθεσής τους, με έμφαση στην ανάγκη υπεύθυνης ενημέρωσης και αποφυγής αλόγιστης χρήσης.

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* (1η έκδοση). Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd.

Συμπληρωματικές

1. Higgins, R., Brukner, P. & English, B. (2012). *Βασική ιατρική της άθλησης*. Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου ΑΕ.
2. Sherry, E. & Wilson, S. F. (2007). *Oxford: Εγχειρίδιο αθλητιατρικής*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευομένους/ες στις βασικές γνώσεις της αναπτυξιακής βιολογίας, οι οποίες αποτελούν τη βάση για την αθλητική ανάπτυξη των αθλητών/τριών και καθορίζουν τη μέθοδο διδασκαλίας και το περιεχόμενο της προπόνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες. Ειδικότερα, στην ενότητα γίνεται εκτενής αναφορά στη βιολογική ηλικία και στις ιδιαιτερότητές της σε σχέση με τη σωματική ανάπτυξη και την ψυχρoσύνθεση του/της αθλητή/τριας. Παράλληλα, αναλύονται προπονητικές πρακτικές και πρακτικές προπονητικής καθοδήγησης κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, με έμφαση κυρίως στη φάση μετάβασης από την παιδική στην εφηβική ηλικία. Στην ενότητα παρουσιάζονται προπονητικά περιεχόμενα και προπονητικές μέθοδοι κατάλληλες για κάθε ηλικιακό στάδιο ανάπτυξης. Οι εκπαιδευόμενοι/ες έρχονται σε επαφή με διαφορετικές μεθόδους εισαγωγής στις αθλητικές δεξιότητες, με προασκήσεις ψυχαγωγικής και παιδαγωγικής προσέγγισης, καθώς και με τη μεθοδολογία εκμάθησης 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, με στόχο την κατάλληλη αξιοποίηση του αθλητικού ταλέντου. Τέλος, δίνεται έμφαση στους παράγοντες που επηρεάζουν τη βιολογική ανάπτυξη σε σχέση με την αθλητική απόδοση, καθώς και στη 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 της παιδικής και εφηβικής ηλικίας.
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα προσαρμοσμένα στις ανάγκες διαφορετικών ηλικιακών ομάδων.
- Διακρίνουν στοιχεία της ψυχρoσύνθεσης των αθλητών/τριών με βάση το στάδιο 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 διαφορετικές μεθόδους εισαγωγής στον αθλητισμό μέσω προασκήσεων ψυχαγωγικής και παιδαγωγικής προσέγγισης.

- Δημιουργούν μακροχρόνιο πλάνο σχεδιασμού της προπόνησης αθλητών/τριών αναπτυξιακών ηλικιών, με διακριτό στόχο τον αγωνιστικό αθλητισμό ή την αναψυχή.
- Υποστηρίζουν τη διαφοροποιημένη 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 της μαθησιακής ενότητας σε υποενότητες

A/A	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 μαθησιακής υποενότητας είναι η κατανόηση των βιολογικών χαρακτηριστικών και των ιδιοτεροτήτων των αθλητών/τριών αναπτυξιακής ηλικίας. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/ες γνωρίζουν τα στάδια της βιολογικής ωρίμανσης και επικεντρώνονται στα ανατομικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά που συνοδεύουν καθένα από αυτά. Είναι σημαντικό να δοθεί έμφαση στις θεμελιώδεις έννοιες της κινητικής ανάπτυξης και της κινητικής μάθησης, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/ες να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις μεταξύ τους διαφορές. Δεδομένου ότι κατά τη διάρκεια της αναπτυξιακής περιόδου παρατηρούνται διαφοροποιήσεις ως προς το επίπεδο και τον ρυθμό της κινητικής ανάπτυξης, μελετώνται οι παράγοντες που επηρεάζουν την ικανότητα εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων, όπως η ωρίμανση, η πρώιμη και η καθυστερημένη ανάπτυξη, η προσαρμοστικότητα κ.ά. Στο πλαίσιο αυτό, γίνεται σαφής η διάκριση μεταξύ βιολογικής και χρονολογικής ή ημερολογιακής ηλικίας, σε

σχέση με τη σωματική ανάπτυξη και την ψυχοσύνθεση των αθλητών/τριών. Κρίνεται σημαντικό να αντιληφθούν οι εκπαιδευόμενοι/ες ότι παιδιά ίδιας χρονολογικής ηλικίας μπορεί να διαφέρουν σημαντικά 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 χαρακτηριστικών του (π.χ. γονίδια). Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες έχουν αποκτήσει τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια ώστε να αναγνωρίζουν τα ατομικά χαρακτηριστικά των αναπτυσσόμενων αθλητών/τριών και να υιοθετούν διαφοροποιημένα και εξατομικευμένα προσέγγιση στην προπονητική διαδικασία.

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

Η παρούσα μαθησιακή υποενότητα πραγματεύεται τους παράγοντες που ρυθμίζουν τη βιολογική και ψυχολογική εξέλιξη των αθλητών/τριών αναπτυξιακών ηλικιών. Αρχικά, παρουσιάζονται και αναλύονται οι ενδογενείς (ή γενετικοί) παράγοντες ωρίμανσης, οι οποίοι επιδρούν κυρίως σε ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, όπως η δύναμη, η ταχύτητα και η 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 ασκούμενων, όπως η προπόνηση, η διατροφή, τα κίνητρα κ.ά. Με δεδομένο ότι το ιδιανικό σημείο έναρξης της εξάσκησης διαφέρει από άτομο σε άτομο, λόγω του διαφορετικού ρυθμού ανάπτυξης, παρουσιάζεται η έννοια και η σημασία του «παράγοντα ετοιμότητας», δηλαδή του βαθμού ετοιμότητας που έχει κάθε άτομο για να προχωρήσει στο επόμενο στάδιο εξάσκησης. Στο πλαίσιο αυτό, δίνεται έμφαση στις «ευαίσθητες» ή «κρίσιμες» περιόδους, κατά τις οποίες οι προσαρμογές μπορεί να είναι περισσότερο αποτελεσματικές. Οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν τον ρόλο των περιόδων αυτών στην εξάσκηση μιας δεξιότητας ή στην ανάπτυξη μιας ικανότητας, καθώς 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. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά με 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 μαθησιακή 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 αναπτυξιακή πρόοδο των ασκού-

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

2.2.Η.4 | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Στην επόμενη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν εξειδικευμένες γνώσεις σχετικά με τις προπονητικές μεθόδους που είναι κατάλληλες για νεαρούς/ές αθλητές/τριες σε διαφορετικά αναπτυξιακά στάδια. Αναλυτικότερα, εισάγονται στην έννοια της προπονητικής μεθόδου και αναλύουν την αδιαμφισβήτητη σχέση της με τους στόχους και το περιεχόμενο της προπόνησης. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξοικειώνονται με ποικίλες μεθόδους εξάσκησης, όπως η μαζική ή κατανεμημένη εξάσκηση, η ολική ή μερική εξάσκηση, η τυχαία και η σταθερή εξάσκηση, ενώ 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 ασκούμενου/ης (π.χ. επίπεδο κινητικής ανάπτυξης), των χαρακτηριστικών της δεξιότητας και των χαρακτηριστικών του περιβάλλοντος. Σημεία προσοχής αποτελούν επίσης η υιοθέτηση ενός ολιστικού πλαισίου που συνδυάζει προπονητικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και άλλες πτυχές, η παροχή θετικής ανατροφοδότησης και η έμφαση στην ψυχαγωγική και παιδαγωγική διάσταση της προπόνησης. Ως προς 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

διαφορετικών ηλικιών. Παράλληλα, μπορούν να προγραμματίζουν και να υλοποιούν προπονητικές συνεδρίες με βάση τις ανάγκες διαφορετικών ηλικιακών κατηγοριών και να αξιολογούν την αποτελεσματικότητα των μεθόδων που εφαρμόσαν. Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/ες 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 πέμπτης μαθησιακής υποεπάρκειας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στα χαρακτηριστικά των προπονητικών προγραμμάτων που απευθύνονται σε αθλητές/τριες αναπτυξιακών ηλικιών. Πιο συγκεκριμένα, η υποεπάρκεια περιλαμβάνει τις γενικές και παιδαγωγικές αρχές που διέπουν την αθλητική προπόνηση, καθώς και τους παράγοντες που καθορίζουν τη δομή, την οργάνωση και τη διαμόρφωση των προπονητικών προγραμμάτων. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν ότι η προπόνηση συνιστά ενιαίο σύστημα, το οποίο αποτελείται από ένα σύνολο αλληλεξαρτώμενων διαδικασιών. Οι διαδικασίες αυτές αποσκοπούν στη συστηματική και μακροχρόνια προετοιμασία των νέων αθλητών/τριών για την επίτευξη ανώτερου επιπέδου αθλητικής επίδοσης. Συνεπώς, αναλύονται οι παράγοντες που επηρεάζουν και διαμορφώνουν τους επιμέρους στόχους και το περιεχόμενο ενός αποτελεσματικού προπονητικού προγράμματος. Τέτοιοι παράγοντες είναι η δομή της απόδοσης στο συγκεκριμένο άθλημα ή αγώνισμα και οι βιολογικές, κινητικές και ψυχολογικές ιδιαιτερότητες των ασκούμενων – με συνεκτίμηση των διαφορετικών ρυθμών ανάπτυξης των δύο φύλων. Για παράδειγμα, είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/ες να κατανοήσουν την αξία της γενικής βασικής εκπαίδευσης ως εισαγωγικής βαθμίδας της προπόνησης των αναπτυσσόμενων αθλητών/τριών. Επιπρόσθετα, δίνεται έμφαση στην αναγκαιότητα του μακροχρόνιου προγραμματισμού και αναλύονται τα επιμέρους χαρακτηριστικά του. Για καλύτερη εμπέδωση όσων αναφέρθηκαν, συστήνεται η χρήση πρακτικών όπως η εργασία σε ομάδες για τη δόμηση και αξιολόγηση προπονητικών προγραμμάτων που αποσκοπούν στην ανάπτυξη παραμέτρων της τεχνικής ή της φυσικής κατάστασης παιδιών και εφήβων. Συνολικά, η υποεπάρκεια παρέχει στους/στις εκπαιδευόμενους/ες τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες, ώστε 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 τελευταίας μαθησιακής υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/ες εισάγονται στις τεχνικές και στις μεθόδους που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση των κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες, καθώς και στην

αξιοποίησή τους για την ανίχνευση του αθλητικού ταλέντου. Αναλυτικότερα, γίνεται κατανοητή η διαφορά μεταξύ της διαδικασίας αξιολόγησης της απόδοσης και της διαδικασίας αξιολόγησης της μάθησης. Δεδομένου ότι οι μεταβολές στην απόδοση μιας δεξιότητας, όπως αποτυπώνονται στην καμπύλη απόδοσης, δεν δηλώνουν απαραίτητα μόνιμες αλλαγές στη μάθηση, οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να ερμηνεύσουν τα αποτελέσματα της αξιολόγησης με προσοχή. Στην κατεύθυνση αυτή, έρχονται σε επαφή με έγκυρες μεθόδους και δοκιμασίες αξιολόγησης, οι οποίες καταγράφουν τον βαθμό επίτευξης του στόχου εξάσκησης και παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες για το επίπεδο βελτίωσης των ασκούμενων. 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 την επίτευξη των συγκεκριμένων μαθησιακών αποτελεσμάτων, συστήνεται η χρήση εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως εισηγήσεις για την ανάπτυξη του γνωστικού υπόβαθρου των εκπαιδευομένων και οργανωμένες συζητήσεις για ανταλλαγή απόψεων. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες 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: Κάλλιπος, 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* (Β' βελτιωμένη έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

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

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στις βασικές τεχνικές διερεύνησης, συγγραφής και παρουσίασης θεμάτων της αθλητικής επιστήμης. Ειδικότερα, η ενότητα εστιάζει στην ενεργό συμμετοχή των εκπαιδευόμενων στη μαθησιακή διαδικασία, παρέχοντάς τους γνώση βασικών τεχνικών για την εκπόνηση μελέτης με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτή/τριας τους. Η μαθησιακή ενότητα περιλαμβάνει τη συγγραφή ατομικής ή ομαδικής εργασίας, μέσα από την οποία οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να διατυπώσουν τεκμηριωμένα συμπεράσματα σχετικά με το θέμα που μελετούν και να προχωρήσουν στην τελική παρουσίασή της. Μέσω αυτής της ερευνητικά προσανατολισμένης μαθησιακής διαδικασίας, οι εκπαιδευόμενοι/ες λειτουργούν μεταγνωστικά, αποκτούν σύνθετη γνώση για ζητήματα της αθλητικής επιστήμης και μαθαίνουν να χρησιμοποιούν κατάλληλα εργαλεία και τεχνικές για τη συγκέντρωση στοιχείων από έγκυρες πηγές. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/ες έρχονται σε επαφή με διαδικασίες μελέτης που απαιτούν συνεργασία και τους παρέχεται η ευκαιρία να επικοινωνήσουν τις γνώσεις που αποκόμισαν. Σημαντικό στοιχείο της μαθησιακής ενότητας είναι ότι ο/η εκπαιδευτής/τρια και οι εκπαιδευόμενοι/ες εργάζονται σε πνεύμα συνεργασίας και συνερεύνησης.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Παράγουν γραπτό λόγο κατάλληλο για τη συγγραφή εργασίας.
- Οργανώνουν εννοιολογικά το κείμενο της εργασίας τους.
- Προβαίνουν σε τεκμηριωμένα συμπεράσματα σχετικά με το θέμα της εργασίας τους.
- Αναζητούν πληροφορίες και δεδομένα από έγκυρες επιστημονικές πηγές (βιβλία, επιστημονικά συγγράμματα, διαδικτυακές βάσεις κ.ά.).
- Εντοπίζουν και να συλλέγουν κατάλληλες πληροφορίες από πολλαπλές επιστημονικές πηγές.
- Συνδυάζουν και να αναλύουν πληροφορίες και δεδομένα από πολλαπλές επιστημονικές πηγές.
- Αξιοποιούν τις πληροφορίες και δεδομένα στη συγγραφή εργασίας ή στην εκπόνηση σχεδίου δράσης.
- Παραθέτουν βιβλιογραφικές αναφορές και παραπομπές 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.
- Συνεργάζονται για τη μελέτη ερευνητικών υποθέσεων ή προβλημάτων.

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 της μαθησιακής ενότητας 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 ΑΠΟΡΡΕΙ 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 πρώτης μαθησιακής υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές τεχνικές διεξαγωγής μιας πρωτότυπης ατομικής ή ομαδικής ερευνητικής εργασίας. Παράλληλα, επιδιώκεται η ανάπτυξη της ικανότητάς τους να συνδέουν και να εφαρμόζουν τη θεωρητική γνώση σε ποικίλα πρακτικά ζητήματα του αθλητικού πεδίου, τα οποία μπορούν να διερευνηθούν με τη μορφή σχεδίου δράσης ή καθοδηγούμενης εργασίας (μελέτης ή έρευνας). Κατά την υλοποίηση της υποενότητας, οι εκπαιδευτές/τριες εφαρμόζουν διδακτικές πρακτικές και αξιοποιούν στοχευμένα παραδείγματα, ενθαρρύνοντας τη συστηματική συνεργασία μεταξύ των εκπαιδευομένων, μεταξύ εκπαιδευομένων και εκπαιδευτών/τριών ή και με πιθανούς άλλους εμπλεκόμενους φορείς και δομές. Επίσης, γίνεται σαφές στους/στις εκπαιδευόμενους/ες ότι το σχέδιο δράσης αποτελεί τρόπο οργάνωσης μιας εξελικτικής διαδικασίας συνεργασίας, συμμετοχικής ευθύνης, αυτοβελτίωσης και μεταγνώσης. 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 για την ενίσχυση της αποδοχής, της εγκυρότητας και της αποτελεσματικότητας της διαδικασίας. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, αναμένεται οι εκπαιδευόμενοι/ες να έχουν ενθαρρυνθεί ώστε να εντοπίσουν εγκαίρως ένα πιθανό θέμα που χρήζει

περαιτέρω διερεύνησης και να προσδιορίσουν τους επιδιωκόμενους στόχους και την πρακτική του σημασία. Κάθε επιλεγμένο σχέδιο δράσης (ή καθοδηγούμενη μελέτη) είναι σκόπιμο να συνδέεται με τα ενδιαφέροντα των εκπαιδευομένων, οι οποίοι/ες φέρουν την ευθύνη για την εκπόνησή του και αποκομίζουν χρήσιμα γνωστικά εφόδια και μαθησιακές εμπειρίες μέσω της ενεργού συμμετοχής τους σε αυτό.

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

Στόχος της δεύτερης μαθησιακής υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές μεθοδολογικές τεχνικές ενός σχεδίου δράσης. Οι εκπαιδευτές/τριες αξιοποιούν στοχευμένα παραδείγματα, τα οποία βοηθούν τους/τις εκπαιδευομένους/ες να κατανοήσουν τη σημασία των επιλογών τους και την ανάγκη συνολικής μεθοδολογικής συνοχής κατά την εκπόνηση ενός σχεδίου δράσης. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες αντιλαμβάνονται τις διαφορές μεταξύ ποσοτικών, ποιοτικών και μεικτών μεθόδων σχεδιασμού μελετών, καθώς και τις διαφορές μεταξύ διερευνητικής, περιγραφικής και επεξηγηματικής μελέτης. Αναγνωρίζουν τις κύριες ερευνητικές στρατηγικές και εξετάζουν τις χρονικές απαιτήσεις διαφορετικών σχεδίων δράσης, λαμβάνοντας υπόψη βασικά ζητήματα ερευνητικής ηθικής. Παράλληλα, γνωρίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα του σχεδίου δράσης και κατανοούν τους περιορισμούς που εμπεριέχει ο ρόλος τους στον σχεδιασμό μιας μελέτης. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, επιδιώκεται οι εκπαιδευόμενοι/ες να έχουν αποφασίσει εάν θα εργαστούν ατομικά ή ομαδικά και να έχουν επιλέξει το ακριβές θέμα που επιθυμούν να διερευνήσουν. Το θέμα αυτό μπορεί να προέρχεται από θεωρητικούς προβληματισμούς, έπειτα από μελέτη της βιβλιογραφίας, ή να προκύπτει από την καθημερινή αθλητική πράξη, σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά τους. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/ες 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 παρουσίασης του σχεδίου. Τέλος, εφόσον πρόκειται για ομαδική εργασία, πραγματοποιούν τον διαμοιρασμό των αρμοδιοτήτων, με γνώμονα τη μέγιστη και ισοτιμη εμπλοκή όλων των συμμετεχόντων/ουσών.

2.2.Θ.3 | ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Στόχος της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές αρχές διεξαγωγής ανασκόπησης της επιστημονικής βιβλιογραφίας σε ποικίλα αθλητικά ζητήματα προς διερεύνηση, με αξιοποίηση έγκυρων επιστημονικών πηγών, όπως βιβλία, επιστημονικά συγγράμματα, διαδικτυακές βάσεις δεδομένων κ.ά. Η ανασκόπηση αποτελεί σημαντικό μέρος του σχεδίου δράσης, καθώς παρέχει στους/στις εκπαιδευομένους/ες τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια για την αποτελεσματική αναζήτηση σχετικού υλικού ή/και δεδομένων. Οι εκπαιδευτές/τριες ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευομένους/ες να προτείνουν μελέτες ή/και σχέδια δράσης, με

σκοπό την αναγνώριση, την εκτίμηση και την τελική επιλογή των μεθοδολογικά καλύτερα σχεδιασμένων μελετών. Στην κατεύθυνση αυτή, χρησιμοποιούνται επαληθεύσιμες αναλυτικές μέθοδοι για τη συλλογή δευτερογενών δεδομένων, με βασική επιδίωξη την αξιολόγηση και, όπου είναι δυνατόν, την ελαχιστοποίηση της μεροληψίας στα ευρήματα. Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν τις διαφορές μεταξύ πρωτογενών και δευτερογενών πηγών έρευνας, καθώς και ότι το αποτέλεσμα της αναζήτησής τους, δηλαδή το τελικό προϊόν αυτού του σταδίου, καθορίζει την ποιότητα των πληροφοριών που θα συγκεντρωθούν για το σχέδιο δράσης τους. Επιπλέον, αναμένεται να έχουν ολοκληρώσει την εισαγωγική ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας και να έχουν υποβάλει σε ενδελεχή αξιολόγηση ποιότητας το επιλεγμένο υλικό ή τις μελέτες που θα χρησιμοποιηθούν κατά την τελική συγγραφή της εργασίας τους. Σε αυτή τη φάση, η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας μπορεί να αξιοποιηθεί και ως εργασία προόδου του μαθήματος.

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

Στόχος της επόμενης μαθησιακής υποεπένδυσης είναι η οργάνωση και η υλοποίηση του σχεδίου δράσης ή της καθοδηγούμενης μελέτης. Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/τριας περιλαμβάνει την καθοδήγηση, την παροχή κινήτρων και εποικοδομητικής ανατροφοδότησης, αλλά και την υποστήριξη των εκπαιδευομένων, καθώς μαθαίνουν να θέτουν στόχους, να σχεδιάζουν στρατηγικά, να διαχειρίζονται τον χρόνο τους και να εκτελούν τις εργασίες τους με αποδοτικό τρόπο, προκειμένου να επιτύχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Οι εκπαιδευτές/τριες εφαρμόζουν διδακτικές πρακτικές που ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να αναλάβουν την ευθύνη υλοποίησης ενός σχεδίου δράσης ή συμμετοχής σε μια καθοδηγούμενη μελέτη. Στο πλαίσιο αυτό, πραγματοποιούν τακτικές συζητήσεις μαζί τους και παραμένουν ανοικτοί/ές σε αναθεωρήσεις και προσαρμογές του σχεδίου, όταν αυτό κρίνεται απαραίτητο. Στο τέλος της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευτές/τριες καθοδηγούν τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στον αναστοχασμό και στην ανταλλαγή απόψεων σχετικά με τις εμπειρίες τους. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της πορείας των σχεδίων δράσης ή των καθοδηγούμενων μελετών έως εκείνο το στάδιο, καθώς και τον εντοπισμό των συμπερασμάτων που προέκυψαν για άμεση προσαρμογή ή μελλοντική αξιοποίηση. Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, αναμένεται οι εκπαιδευόμενοι/ες να έχουν ολοκληρώσει ή να οδεύουν προς την ολοκλήρωση του σχεδίου δράσης και, παράλληλα, να έχουν συλλέξει το απαραίτητο σχετικό υλικό. Επίσης, είναι σημαντικό να έχουν οργανώσει και αποθηκεύσει το υλικό ή τα δεδομένα που συγκεντρώσαν, ώστε να διευκολυνθεί η μετέπειτα χρήση ή ανάλυσή τους.

2.2.Θ.5 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Η πέμπτη μαθησιακή υποεπένδυση εστιάζει στη διαδικασία ανάλυσης, αξιολόγησης και σύγκρισης των αποτελεσμάτων του σχεδίου δράσης ή της καθοδηγούμενης μελέ-

της με τη συναφή βιβλιογραφία. Οι εκπαιδευτές/τριες ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να επικεντρωθούν στην τεκμηρίωση των ευρημάτων τους και, στη συνέχεια, στην ερμηνεία τους. Στο πλαίσιο αυτό, με την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/τριών, οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να περιγράψουν αρχικά τα αποτελέσματα που προέκυψαν από το σχέδιο δράσης ή τη μελέτη τους, ύστερα από στοιχειώδη ανάλυση των δεδομένων. Τα αποτελέσματα μπορούν να αποτυπώνονται περιγραφικά, σε πίνακες, γραφήματα ή άλλο υλικό και, ακολούθως, να συνοδεύονται από στοιχεία που συμβάλλουν στην ερμηνεία τους, όπως αριθμητικούς μέσους, τυπικές αποκλίσεις ή άλλους κατάλληλους δείκτες (ή συνδυασμό αυτών). Στη συνέχεια, τα επεξεργασμένα αποτελέσματα ερμηνεύονται, συνδέονται με τους σκοπούς της μελέτης και συγκρίνονται με ευρήματα συναφών δράσεων ή μελετών. Σε περίπτωση που διαφοροποιούνται ή αντιτίθενται προς αυτά, καταβάλλεται προσπάθεια διατύπωσης πιθανών ερμηνειών. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, αναμένεται 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, είναι σημαντικό 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 παρούσας μαθησιακής υποενότητας είναι η προετοιμασία των εκπαιδευομένων για τη συγγραφή της ατομικής ή ομαδικής τους εργασίας, η οποία απορρέει από το σχέδιο δράσης ή την καθοδηγούμενη μελέτη που εκπόνησαν. Οι εκπαιδευτές/τριες εφαρμόζουν διδακτικές πρακτικές που ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να συντάξουν μια ολοκληρωμένη εργασία, στην οποία παρουσιάζεται με σαφή και συνολικό τρόπο το σχέδιο δράσης ή η καθοδηγούμενη μελέτη τους. Αναλυτικότερα, με την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/τριών, οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να συντάξουν μια εργασία δομημένη σε κεφάλαια ή ενότητες, με τρόπο ευανάγνωστο και οπτικά λειτουργικό. Στην εργασία παρουσιάζονται με σαφήνεια ο σκοπός του σχεδίου δράσης ή της καθοδηγούμενης μελέτης, οι προσδοκίες, οι επιμέρους στόχοι, οι προτεραιότητες και το χρονοδιάγραμμα που ακολουθήθηκε, μαζί με την αντίστοιχη τεκμηρίωση. Παρουσιάζονται επίσης η υλικοτεχνική υποδομή και οι πόροι που χρησιμοποιήθηκαν, η μέθοδος και οι εργασίες που ολοκληρώθηκαν, με λεπτομέρεια και διαδοχική σειρά, τα αποτελέσματα και η κριτική συζήτησή τους με βάση την ανασκόπηση της συναφούς βιβλιογραφίας. Η εργασία περιλαμβάνει ακόμη 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, τις πηγές που χρησιμοποιήθηκαν, τα παραρτήματα και κάθε άλλο στοιχείο που κρίνεται απαραίτητο, ώστε ο/η αναγνώστης/τρια να αποκτήσει σαφή και ολοκληρωμένη εικόνα της εργασίας. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, αναμένεται οι εκπαιδευόμενοι/ες να έχουν ολοκληρώσει –κατά το δυ-

νατόν– 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 τελευταία μαθησιακή υποενότητα εστιάζει 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 εκπαιδευομένους/ες να παρουσιάσουν αρχικά τα αποτελέσματα στην ολομέλεια του τμήματος και, στη συνέχεια, να τα γνωστοποιήσουν με πρόσφορο μέσο ή τρόπο σε ευρύτερο κοινό. Ειδικότερα, με την κατάλληλη καθοδήγηση, οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται, μέσα από συστηματική προετοιμασία και υπεύθυνη στάση, να επικεντρωθούν στα σημαντικότερα σημεία του έργου τους και να παρουσιάσουν το παραδοτέο υλικό τους με συγκεκριμένη εννοιολογική δομή. Στόχος είναι να προβληθεί η προσπάθεια που έχει καταβληθεί για την υλοποίηση της εργασίας και να περιγραφούν τόσο η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε όσο και τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα που προέκυψαν. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, αναμένεται 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 να γνωρίζουν τους βασικούς κανόνες που συμβάλλουν στην αρτιότητα μιας παρουσίασης. Παράλληλα, χρειάζεται να είναι σε θέση να κοινοποιούν και να υποστηρίζουν τα 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* (επιμ. Κ. Καρτερολιώτης). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.

Συμπληρωματικές

1. Γαλάνης, Π. (2013). «Βασικές αρχές αναζήτησης της βιβλιογραφίας στο PubMed». *Νοσηλευτική*, 52 (1), 25-34.
2. Κέντρο Διάδοσης Επιστημών & Μουσείο Τεχνολογίας «ΝΟΗΣΙΣ» (χ.χ.). «Τι είναι τα σχέδια δράσης;».

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 βασικές λειτουργίες και στα προγράμματα των ηλεκτρονικών υπολογιστών (Η/Υ), καθώς και σε ηλεκτρονικές εφαρμογές που αξιοποιούνται στο πεδίο του αθλητισμού. Στη συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνονται οι βασικές αρχές λειτουργίας και τα μέρη των Η/Υ, οι εφαρμογές αυτοματισμού γραφείου, οι βασικές μορφοποιήσεις κειμένου σε επεξεργαστή κειμένου, η πραγματοποίηση υπολογισμών σε υπολογιστικά φύλλα, η διαχείριση δεδομένων και η δημιουργία παρουσιάσεων με αντίστοιχα προγράμματα. Επιπλέον, σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στην αναζήτηση επιστημονικής βιβλιογραφίας μέσω διαδικτύου, με τη χρήση εργαλείων όπως το Google Scholar, το PubMed και οι ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες, καθώς και σε εφαρμογές που σχετίζονται με τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό, όπως ημερολόγια, ερωτηματολόγια, διαχείριση δεδομένων και περιγραφική ανάλυση αθλητικών δεδομένων. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/ες έρχονται σε επαφή με δίκτυα προσωπικής και επαγγελματικής μάθησης και ανάπτυξης (Personal/Professional Learning Networks – PLN), τα οποία περιλαμβάνουν διαδικτυακές κοινότητες, φόρουμ, ιστολόγια και κοινωνικά δίκτυα. Μέσω αυτών καθίσταται δυνατή η ανταλλαγή απόψεων, εμπειριών και πληροφοριών μεταξύ επαγγελματιών του κλάδου, καθώς και η διαρκής ενημέρωσή σε θέματα που αφορούν την επιστήμη του αθλητισμού.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράφουν τις βασικές αρχές λειτουργίας και τα μέρη των Η/Υ.
- Αξιοποιούν εφαρμογές αυτοματισμού γραφείου.
- Συντάσσουν κείμενα με χρήση ηλεκτρονικού επεξεργαστή κειμένου.
- Πραγματοποιούν βασικές 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 ερωτηματολόγια και ημερολόγια.

- Αξιολογούν δεδομένα μετρήσεων αθλητών/τριών μέσω υπολογιστικών και στατιστικών προγραμμάτων.
- Αξιοποιούν δίκτυα προσωπικής και επαγγελματικής μάθησης για την ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών, καθώς και για τη διαρκή ενημέρωσή τους σε θέματα αθλητικής επιστήμης.
- Ανταλλάσσουν απόψεις, εμπειρίες και πληροφορίες με επαγγελματίες του κλάδου, χρησιμοποιώντας 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 της μαθησιακής ενότητας σε υποενότητες

Α/Α	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

Στην πρώτη μαθησιακή 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 υπολογιστικού συστήματος που αλληλεπιδρά με τους/τις χρήστες/τριες και αναφέρονται τα συστατικά στοιχεία του: τα μηχανικά μέρη, δηλαδή το υλικό (hardware), και το σύνολο των προγραμμάτων, δηλαδή το λογισμικό (software). Ορίζονται οι έννοιες του υλικού, του προγράμματος και του λογισμικού, καθώς και τα δεδομένα εισόδου και εξόδου σε έναν υπολογιστή, ενώ τονίζεται η διαφορά μεταξύ των εννοιών «δεδομένα» και «πληροφορία». Περιγράφονται οι βασικές μονάδες υλικού, όπως η μητρική κάρτα, η κεντρική μονάδα επεξεργασίας (ΚΜΕ/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.

Αναλύεται επίσης 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 και τα ακουστικά, ενώ γίνεται αναφορά στις θύρες σύνδεσης του υπολογιστή και στις κάρτες επέκτασης. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι κατηγορίες του λογισμικού και εξετάζεται η σημασία του λογισμικού συστήματος και του λογισμικού εφαρμογών. Έμφαση δίνεται στη λειτουργία των συστημάτων εισόδου/εξόδου BIOS και UEFI, καθώς και στον ρόλο του λειτουργικού συστήματος. Τέλος, παρουσιάζονται τα πιο γνωστά λειτουργικά συστήματα και οι βασικές εφαρμογές που χρειάζεται ένας/μία χρήστης/τρια για την καθημερινή του/της εργασία. Η επαφή των εκπαιδευομένων με το υλικό και το λογισμικό ενός υπολογιστή, σε εργαστηριακό περιβάλλον ή σε περιβάλλον προσομοίωσης, είναι ιδιαίτερα σημαντική, ώστε να κατανόησουν πλήρως τις δυνατότητες και τα πλεονεκτήματα της χρήσης του.

2.3.A.2 | ΧΡΗΣΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΤΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

Η δεύτερη μαθησιακή υποενότητα επικεντρώνεται σε τεχνικά θέματα που είναι απαραίτητα για την κατανόηση και την αποτελεσματική χρήση ενός επεξεργαστή κειμένου. Τα θέματα αυτά καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων που απαιτούνται για τη δημιουργία και την επεξεργασία εγγράφων με επαγγελματικό τρόπο. Αναλυτικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/ες μαθαίνουν τα βασικά στοιχεία του περιβάλλοντος εργασίας ενός επεξεργαστή κειμένου, όπως τα μενού, τα εργαλεία εισαγωγής αντικειμένων, οι μορφές αποθήκευσης και οι επιλογές διαμόρφωσης κειμένου. Η υποενότητα συνεχίζεται με την εκμάθηση βασικών λειτουργιών, όπως η εισαγωγή και η διαγραφή κειμένου, η αποθήκευση και το άνοιγμα αρχείων. Η εκπαίδευση επικεντρώνεται στη μορφοποίηση και τη διαμόρφωση του κειμένου, με την εφαρμογή διαφορετικών στυλ, τη δημιουργία τίτλων, τη διαμόρφωση παραγράφων, τη χρήση λιστών και τη διαχείριση πινάκων, καθώς και την εισαγωγή εικόνων και γραφικών στοιχείων. Τέλος, καλύπτονται θέματα όπως η διαμόρφωση σελίδας, οι επιλογές εκτύπωσης, τα πρότυπα εγγράφων και οι διαφορετικές προβολές.

Εκτός από τις τεχνικές πτυχές, η υποενότητα επιδιώκει να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευομένους/ες να αναπτύξουν την ικανότητα αποτελεσματικής έκφρασης των ιδεών τους μέσω του γραπτού λόγου. Είναι σημαντικό να ενισχυθούν η δημιουργικότητα και η οργάνωση κειμένων μέσα από παραδείγματα επαγγελματικών εγγράφων. Επιπρόσθετα, προτείνεται η αξιοποίηση υποδειγμάτων εγγράφων για τυπικές λειτουργίες, όπως αιτήσεις, έγγραφα για εκδηλώσεις, βιογραφικά σημειώματα και αναφορές.

2.3.A.3 | ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΦΥΛΛΑ

Η μαθησιακή αυτή υποεπενότητα εστιάζει στην εκμάθηση τεχνικών που αφορούν τη διαχείριση δεδομένων μέσω υπολογιστικών φύλλων, προσφέροντας βασικές δεξιότητες για την αποτελεσματική επεξεργασία πληροφοριών. Σκοπός της είναι η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τη χρήση υπολογιστικών φύλλων για τη διαχείριση δεδομένων. Αναλυτικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξοικειώνονται με τα βασικά στοιχεία των υπολογιστικών φύλλων, όπως η δημιουργία, η αποθήκευση και το άνοιγμα βιβλίων εργασίας, καθώς και η διαχείριση φύλλων εργασίας. Βασικά αντικείμενα της υποεπενότητας αποτελούν επίσης η εισαγωγή γραμμών και στηλών, η διαχείριση και η μορφοποίηση κελιών, στηλών και γραμμών, καθώς και η εισαγωγή και η διαμόρφωση δεδομένων. Η χρήση στυλ, χρωμάτων και γραμματοσειρών συμβάλλει στην καλύτερη ανάδειξη και κατανόηση των δεδομένων. Επιπρόσθετα, σημαντικά θέματα αποτελούν ο υπολογισμός τιμών με τύπους, η χρήση αριθμητικών και λογικών συναρτήσεων, καθώς και η δημιουργία και διαχείριση διαγραμμάτων, γραφικών και πινάκων για την απεικόνιση δεδομένων. Οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν ακόμη τη χρήση φίλτρων και λειτουργιών αναζήτησης για την εξαγωγή συγκεκριμένων πληροφοριών από μεγάλα σύνολα δεδομένων. Τέλος, παρουσιάζονται οι επιλογές εκτύπωσης, ο προσανατολισμός της σελίδας και οι δυνατότητες διαμόρφωσης των φύλλων εργασίας, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/ες να μπορούν να εκτυπώνουν σύνθετα δεδομένα με λειτουργικό τρόπο. Μέσα από τα παραπάνω, αποκτούν την ικανότητα να διαχειρίζονται, να αναλύουν και να παρουσιάζουν δεδομένα με ακρίβεια και επαγγελματισμό, βελτιώνοντας τις δεξιότητές τους στην πληροφορική και στην ανάλυση δεδομένων.

2.3.A.4 | ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΘΕΜΑΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπενότητα αποτελεί σημαντική πτυχή της χρήσης εφαρμογών γραφείου, καθώς εστιάζει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων παρουσίασης πληροφοριών με σαφή, οργανωμένο και ελκυστικό τρόπο. Τα θέματα που αναπτύσσονται στο πλαίσιο αυτό ανταποκρίνονται στην ανάγκη για δημιουργική προσέγγιση και αποτελεσματική παρουσίαση πληροφοριών αθλητικού ενδιαφέροντος.

Αρχικά, γίνεται εισαγωγή στη σημασία των παρουσιάσεων στον σύγχρονο κόσμο, με έμφαση στον καθορισμό των στόχων της παρουσίασης και στην αποτελεσματική οπτική απόδοση των πληροφοριών. Ουσιαστικό στοιχείο αποτελεί η αναφορά και η χρήση των διαφορετικών δομικών στοιχείων μιας παρουσίασης, όπως οι διαφάνειες, τα διαγράμματα, τα γραφικά και η ενσωμάτωση βίντεο. Γίνεται επίσης σύντομη παρουσίαση των κοινών λειτουργιών των εργαλείων γραφείου, όπως το άνοιγμα και η αποθήκευση αρχείων, ενώ δίνεται έμφαση στις επιλογές εκτύπωσης, στη χρήση θεμάτων και εφέ μετάβασης, καθώς και στην αναζήτηση και αξιοποίηση εξωτερικών προτύπων σχεδίασης. Οι εκπαιδευτές/τριες παρουσιάζουν έτοιμες παρουσιάσεις εστιασμένες στην ειδικότητα και βοηθούν τους/τις εκπαιδευομένους/ες να δημιουργούν οπτικά λειτουργικές και ευχάριστες παρουσιάσεις, μέσα από τις οποίες σύνθε-

τα δεδομένα παρουσιάζονται με εύληπτο τρόπο. Τέλος, έμφαση δίνεται στη δομή και στον ρυθμό της παρουσίασης, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/ες να είναι σε θέση να οργανώνουν τις πληροφορίες τους με λογική σειρά και να διατηρούν το ενδιαφέρον του κοινού. Στο πλαίσιο της υποεπενότητας, προτείνεται η δημιουργία παρουσιάσεων σε μικρές ομάδες εκπαιδευομένων για θέματα σχετικά με την ειδικότητα, ώστε να ενισχυθεί η βιωματική προσέγγιση των διδασκόμενων αντικειμένων.

2.3.A.5 | ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Σκοπός της επόμενης μαθησιακής υποεπενότητας είναι να γνωρίσουν οι εκπαιδευόμενοι/ες τις κύριες υπηρεσίες που προσφέρει το διαδίκτυο και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να τις αξιοποιήσουν κατά την άσκηση του επαγγέλματός τους, είτε για την ανάπτυξη συνεργασιών και επικοινωνίας είτε για την αναζήτηση πληροφοριών σχετικών με την ειδικότητα. Διδάσκεται τι είναι η ιστοσελίδα και η ηλεκτρονική διεύθυνση (URL), καθώς και τι είναι το λογισμικό περιήγησης στο διαδίκτυο, δηλαδή ο φυλλομετρητής (browser). Αναφέρονται γνωστοί φυλλομετρητές (όπως οι Mozilla Firefox, Chrome, Opera, Edge και Safari) και αναλύονται οι βασικές ρυθμίσεις, τα μενού και οι γραμμές εργαλείων τους. Επίσης, παρουσιάζονται η λειτουργία των μηχανών αναζήτησης, η λήψη δεδομένων (download), η αποθήκευση ιστοσελίδας (save as) και η εκτύπωση πληροφοριών. Παράλληλα, περιγράφονται υπηρεσίες όπως η ηλεκτρονική αλληλογραφία, τα διαδικτυακά ημερολόγια, η δημιουργία ερωτηματολογίων και η διαχείριση δεδομένων που αφορούν τον χώρο του αθλητισμού.

Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται διαδικτυακά εργαλεία αναζήτησης που παρέχουν πρόσβαση σε γνωστές βιβλιογραφικές βάσεις δεδομένων, όπως το PubMed, το Google Scholar, το Scopus και το Web of Science. Στη συνέχεια, αναλύονται οι τεχνικές αναζήτησης επιστημονικής βιβλιογραφίας, η χρήση λέξεων-κλειδίων και κριτηρίων αναζήτησης (π.χ. έτος, συγγραφέας, περιοδικό, επιστημονική περιοχή κ.λπ.), καθώς και η οργάνωση των αποτελεσμάτων, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/ες να μπορούν να ανακτούν πρόσφατη επιστημονική πληροφορία σχετική με την ειδικότητά τους.

Οι εκπαιδευόμενοι/ες έρχονται σε επαφή με τη λειτουργία των δικτύων προσωπικής μάθησης (Personal Learning Networks – PLN), των κοινοτήτων επαγγελματικής μάθησης (Professional Learning Communities – PLC) και των κοινοτήτων πρακτικής (Communities of Practice – CoP), ενώ γνωρίζουν πρακτικές που σχετίζονται με την επαγγελματική τους εξέλιξη. Τέλος, διδάσκονται τα στάδια που απαιτούνται για την ενεργό συμμετοχή σε τέτοια δίκτυα, με στόχο την ανταλλαγή γνώσης, τη συνεργασία και τη συμμετοχή σε νέες πρακτικές προπονητικές.

2.3.A.6 | ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΜΕΣΑ

Στην τελευταία μαθησιακή υποεπενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να κατανοήσουν τις δυνατότητες και τον τρόπο λειτουργίας των κοινωνικών μέσων (social media) στο διαδίκτυο, ώστε να είναι σε θέση να ανταλλάσσουν απόψεις, εμπειρίες

και πληροφορίες με επαγγελματίες της ειδικότητάς τους. Αναλυτικότερα, ορίζονται τα είδη των κοινωνικών μέσων και δικτύων και περιγράφονται τα χαρακτηριστικά, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους. Εξηγείται ο τρόπος λειτουργίας γνωστών πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιούνται σε υπολογιστές ή φορητές συσκευές, όπως κινητά τηλέφωνα και tablets. Ενδεικτικά, παρουσιάζονται πλατφόρμες όπως το Facebook, το X/Twitter, το Instagram, το YouTube, το WhatsApp, το Viber, το TikTok κ.ά. Οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν δεξιότητες που αφορούν τη δημιουργία και τη διαχείριση λογαριασμών και προσωπικών σελίδων στα κοινωνικά μέσα, ενώ εξοικειώνονται με την προσθήκη πολυμεσικού περιεχομένου, όπως εικόνων, βίντεο και ήχου.

Γίνεται επίσης αναφορά σε εφαρμογές που συνεργάζονται με κοινωνικά μέσα για υπηρεσίες όπως η ηλεκτρονική αλληλογραφία, ο διαμοιρασμός ψηφιακού υλικού κ.ά. Περιγράφονται οι τρόποι σύγχρονης και ασύγχρονης επικοινωνίας μέσα από τα κοινωνικά μέσα, ενώ οι εκπαιδευόμενοι/ες γνωρίζουν τη διαδικασία δημιουργίας διαδικτυακών εκδηλώσεων σε πραγματικό χρόνο (online). Επιπλέον, τονίζεται η δυνατότητα δημιουργίας δημόσιων ή ιδιωτικών ομάδων συζήτησης, με βάση κοινά ενδιαφέροντα που συνδέονται με την ειδικότητα. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξοικειώνονται με πρακτικές προώθησης και γνωστοποίησης της προσωπικής ή επαγγελματικής τους σελίδας σε κοινωνικά μέσα, ώστε να διευρύνουν τον επαγγελματικό τους κύκλο και να ενισχύουν την επικοινωνία τους με κοινότητες του κλάδου.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

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

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει αρχικά τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στη βασική ατομική τεχνική του αθλήματος της καλαθοσφαίρισης και, στη συνέχεια, στις απλές αμυντικές και επιθετικές συνεργασίες 2-3 παικτών/τριών. Ουσιαστικά, η ενότητα περιλαμβάνει την εκμάθηση βασικών αρχών άμυνας και επίθεσης, μέσω επίδειξης συγκεκριμένων κινήσεων και προασκήσεων. Επίσης, παρουσιάζονται μέθοδοι διδασκαλίας απλών και συνδυασμένων κινήσεων των βασικών δεξιοτήτων, με βάση την αναλυτική-συνθετική μέθοδο. Με τον τρόπο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες έρχονται σε επαφή με βασικές αρχές της προπονητικής διαδικασίας. Η συστηματική εξάσκηση των δεξιοτήτων αυτών τους/τις βοηθά να κατανοήσουν την προπονητική πορεία που οδηγεί στη μεγιστοποίηση της απόδοσης, καθώς και να εφαρμόζουν διαφορετικές μεθόδους διδασκαλίας για την επίτευξη του αναμενόμενου αποτελέσματος. Παράλληλα, παρουσιάζονται αναλυτικά τρόποι διδασκαλίας μέσα από τους οποίους οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν τις απαραίτητες γνώσεις, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο, ώστε να μπορούν να διδάσκουν βασικές ατομικές και συνεργατικές δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης στην άμυνα και στην επίθεση.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράφουν τη βασική ατομική τεχνική στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.
- Αναγνωρίζουν τις στάσεις του σώματος και τα χαρακτηριστικά της αθλητικής κίνησης στην καλαθοσφαίριση.
- Περιγράφουν τις βασικές συνεργατικές τεχνικές άμυνας 2-3 παικτών/τριών στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.
- Περιγράφουν τις βασικές συνεργατικές τεχνικές επίθεσης 2-3 παικτών/τριών στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.
- Περιγράφουν τις βασικές αρχές ανάπτυξης του αιφνιδιασμού 2-3 παικτών/τριών στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.
- Περιγράφουν τις βασικές αρχές αντιμετώπισης του αιφνιδιασμού 2-3 παικτών/τριών στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.
- Αναγνωρίζουν τις διαφορές απλών και συνδυασμένων κινήσεων κατά τη διδασκαλία της ατομικής τεχνικής και των συνεργασιών στην καλαθοσφαίριση.
- Εφαρμόζουν τη μεθοδολογία της διδασκαλίας της άμυνας στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης για 1-3 άτομα.
- Εφαρμόζουν τη μεθοδολογία διδασκαλίας της επίθεσης στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης για 1-3 άτομα.

- Βελτιώνουν την ατομική τεχνική των αθλητών/τριών σε αθλητικές κινήσεις που σχετίζονται με την άμυνα και την επίθεση στην καλαθοσφαίριση.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ντρίμπλα / Πέρασμα / Σουτ / Υποδοχή πάσας / Μεταβίβαση / Αμυντική στάση / Μετακινήσεις / Βασική στάση ετοιμότητας / Ισορροπία / Συντονισμός / Pick and roll / Give and go / Backdoor cut / Double team / Θέση αμυντικού / Πίεση στην μπάλα / Αποκοπή γραμμών πάσας (passing lanes) / Αμυντική περιστροφή / Συνεργασία / Κίνηση χωρίς μπάλα / Αλλαγές κατεύθυνσης / Ριμπάουντ / Προπέτασμα (σκριν).

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (3), Εργαστήριο (4), Σύνολο (7)

Διάρθρωση της μαθησιακής ενότητας σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ
2	ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΛΑ
3	ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΜΥΝΑ MAN-TO-MAN
4	ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ 2 & 3 ΠΑΙΚΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ
5	ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ 2 & 3 ΠΑΙΚΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ
6	ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

Κείμενο αναφοράς

2.3.B.1 | ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της πρώτης μαθησιακής υποενότητας είναι οι βασικές ατομικές τεχνικές και οι κινήσεις της καλαθοσφαίρισης χωρίς μπάλα, καθώς αποτελούν θεμελιώδη στοιχεία της βασικής ατομικής τεχνικής και θέτουν τις βάσεις για την ανάπτυξη πιο σύνθετων δεξιοτήτων. Αρχικά, παρουσιάζονται οι βασικές στάσεις, όπως η στάση ετοιμότητας και η αμυντική στάση, καθώς και ειδικές τεχνικές, όπως η μετατόπιση και το γλίστρημα. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξοικειώνονται με τις στάσεις αυτές, ώστε να ενισχύσουν τις βασικές ατομικές δεξιότητές τους χωρίς μπάλα. Η διδασκαλία των βασικών στάσεων περιλαμβάνει ασκήσεις που ενισχύουν την κατανόηση και τη σωστή εκτέλεσή τους, ενώ δίνεται έμφαση στο σταμάτημα χωρίς απώλεια ισορροπίας και στο σταμάτημα-πήδημα (jump stop). Παράλληλα, η διδασκαλία επικεντρώνεται στην ορθή εκτέλεση των κινήσεων, με συστηματικό έλεγχο των λαθών που μπορεί να προκύψουν. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να αναπτύξουν ικανότητες σε όλα τα είδη μετατοπίσεων, γλιστρημάτων και στροφών

ρίνοι, ραχιαίων και μετωπιαίων, με έμφαση στη σωστή τεχνική. Η ανάλυση των λαθών κατά την εκτέλεση των κινήσεων σε όλα τα στάδια εκμάθησης έχει κεντρική σημασία, καθώς επιτρέπει στους/στις εκπαιδευομένους/ες να κατανοήσουν και να βελτιώσουν την τεχνική τους. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να ενσωματώσουν τις γνώσεις που αποκτούν σχετικά με τις κινήσεις χωρίς μπάλα στο ευρύτερο πλαίσιο της προπόνησης στην καλαθοσφαίριση, προετοιμάζοντας το έδαφος για μελλοντικές πρακτικές που θα επικεντρωθούν σε πιο προχωρημένες τεχνικές και τακτικές του αθλήματος.

2.3.B.2 | ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΛΑ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της δεύτερης μαθησιακής υποεπενότητας είναι οι βασικές ατομικές τεχνικές και κινήσεις της καλαθοσφαίρισης που σχετίζονται με την κατοχή και την κίνηση της μπάλας. Η υποδοχή και η κατοχή της μπάλας αποτελούν τη βάση κάθε επιθετικής προσπάθειας. Συνεπώς, η διδασκαλία επικεντρώνεται στην ορθή εκτέλεση των σχετικών κινήσεων, τόσο σε στατική θέση όσο και εν κινήσει, καθώς και στον έλεγχο και στην προστασία της μπάλας, με συστηματική παρατήρηση και διόρθωση των λαθών που μπορεί να προκύψουν. Η ντρίμπλα αποτελεί επίσης κεντρικό στοιχείο της καλαθοσφαίρισης και δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στα είδη και στις παραλλαγές της. Κατά την εκμάθησή της, η διδασκαλία επικεντρώνεται στην ακριβή εκτέλεση όλων των κινήσεων, όπως οι τρόποι ντρίμπλας, η χρήση αριστερού και δεξιού χεριού, οι αλλαγές χεριών και η προστασία της μπάλας, με προσεκτικό έλεγχο των πιθανών λαθών. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται εφαρμοσμένες ασκήσεις για τον χειρισμό της μπάλας, ενώ αναλύονται και εκτελούνται τα διάφορα είδη πάσας. Ακολουθούν η τεχνική ανάλυση και οι ασκήσεις για τη βολή, με κάλυψη διαφορετικών ειδών σουτ και με στόχο οι εκπαιδευόμενοι/ες να προσαρμόσουν και να βελτιώσουν την τεχνική τους. Για την καλύτερη κατανόηση και εκτέλεση, παρουσιάζονται –με λεπτομερή τεχνική ανάλυση και εφαρμοσμένες ασκήσεις– το μπάσιμο (lay up) και η ελεύθερη βολή. Επιπρόσθετα, η κατάρτιση επικεντρώνεται στις διεκδικήσεις, στα αμυντικά και επιθετικά ριμπάουντ και στο μπλοκ άουτ, παρέχοντας τεχνική ανάλυση, τρόπους διδασκαλίας και συγκεκριμένες ασκήσεις που συμβάλλουν στην εξέλιξη των δεξιοτήτων αυτών. Μέσα από τις παραπάνω πρακτικές, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να εκτελούν σωστά και να βελτιώνουν τις βασικές κινήσεις της καλαθοσφαίρισης με μπάλα, θέτοντας τις βάσεις για την ανάπτυξη πιο σύνθετων δεξιοτήτων.

2.3.B.3 | ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΜΥΝΑ MAN-TO-MAN

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπενότητα επικεντρώνεται στην ατομική άμυνα, παρέχοντας αναλυτική και ολοκληρωμένη κατανόηση των βασικών αρχών και ασκήσεων που καθορίζουν την άμυνα ένας εναντίον ενός (man-to-man). Αρχικά, παρουσιάζονται τα κύρια πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της ατομικής άμυνας man-to-man και, στη συνέχεια, εξετάζονται τα βασικά χαρακτηριστικά της. Ιδιαίτερη έμφαση δίδεται

νεται στη σωστή αμυντική στάση, στις αμυντικές μετατοπίσεις και στα γλιστρήματα, τα οποία αποτελούν ουσιώδεις παράγοντες για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των αντίπαλων παικτών/τριών. Η εκμάθηση επικεντρώνεται αρχικά σε ασκήσεις άμυνας χωρίς μπάλα, οι οποίες καλύπτουν διαφορετικές πτυχές της ατομικής άμυνας και προετοιμάζουν τους/τις εκπαιδευομένους/ες για πιο σύνθετες αγωνιστικές συνθήκες. Στη συνέχεια, αναλύονται οι επιμέρους περιπτώσεις της συγκεκριμένης άμυνας, όπως η άμυνα σε παίκτη/τρια με μπάλα, η άμυνα σε παίκτη/τρια με δικαίωμα ντρίμπλας, η άμυνα σε παίκτη/τρια χωρίς μπάλα, η άμυνα σε απόσταση μίας ή δύο πασών, η άμυνα σε παίκτη/τρια στην αδύνατη πλευρά, η άμυνα με βοήθειες, καθώς και η άμυνα στο low post. Σταδιακά, παρουσιάζονται εφαρμοσμένες ασκήσεις διδασκαλίας που επικεντρώνονται στην εκμάθηση και στη βελτίωση των συχνότερων καταστάσεων που καλείται να αντιμετωπίσει ένας/μία παίκτης/τρια κατά την προσωπική άμυνα. Επιπλέον, παρουσιάζεται ενδεικτικό ασκησιολόγιο, που καλύπτει τις περισσότερες από τις παραπάνω περιπτώσεις ατομικής άμυνας. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να συζητήσουν τη σημασία της σωστής ατομικής άμυνας και τον αντίκτυπό της στη συνολική απόδοση, καθώς και να κατανοήσουν πώς η σωστή ατομική άμυνα επηρεάζει την απόδοση της ομάδας.

2.3.B.4 | ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ 2 & 3 ΠΑΙΚΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ

Η τέταρτη μαθησιακή υποενότητα επικεντρώνεται στις κινήσεις και στις επιθετικές συνεργασίες δύο και τριών παικτών/τριών. Ως εκπαιδευτική τεχνική προτείνεται η επίδειξη, μέσω της οποίας οι εκπαιδευόμενοι/ες μαθαίνουν με βάση την παρατήρηση και την εκτέλεση. Αρχικά, παρατηρούν τον/την εκπαιδευτή/τρια να εκτελεί ή να παρουσιάζει μια άσκηση. Στη συνέχεια, υπό την καθοδήγησή του/της, επαναλαμβάνουν την ίδια άσκηση, εφαρμόζοντας στην πράξη όσα παρακολούθησαν. Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται συνεργασίες δύο παικτών/τριών, οι οποίες μπορεί, για παράδειγμα, να περιλαμβάνουν το ξεμαρκάρισμα, το παιχνίδι χωρίς σκριν και το παιχνίδι με σκριν. Εξετάζονται συνεργασίες όπως το «δώσε και φύγε» (give and go), το σκριν σε παίκτη/τρια που έχει την μπάλα, το τυφλό σκριν, το εξωτερικό σκριν, το σκριν σε παίκτη/τρια χωρίς μπάλα, το χιαστί σκριν, το διπλό και το τριπλό σκριν. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται κινήσεις και συνεργασίες τριών παικτών/τριών, όπως το αντίθετο σκριν, το εξωτερικό σκριν, το οκτάρι, το «δώσε, κόψε και αντικατέστησε», η πάσα και το σκριν απέναντι ή το κόψιμο προς την μπάλα, καθώς και η κίνηση της «πίσω πόρτας» (backdoor cut). Πραγματοποιούνται ακόμη επιθέσεις στο μισό γήπεδο με παθητικές άμυνες, σε καταστάσεις «δύο εναντίον δύο» και «τρεις εναντίον τριών», με εφαρμογή των κινήσεων και των συνεργασιών που έχουν παρουσιαστεί προηγουμένως. Η προσέγγιση αυτή βοηθά τους/τις εκπαιδευομένους/ες να κατανοήσουν και να ενσωματώσουν τις συγκεκριμένες στρατηγικές στο παιχνίδι τους, προετοιμάζοντάς τους/τες για ποικίλες αγωνιστικές καταστάσεις στο γήπεδο.

2.3.B.5 | ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ 2 & 3 ΠΑΙΚΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι οι αμυντικές συνεργασίες και οι αμυντικές κινήσεις που πρέπει να εφαρμόζουν οι παίκτες/τριες όταν καλούνται να αντιμετωπίσουν δύο ή τρεις επιτιθέμενους/ες στην ίδια πλευρά του γηπέδου. Αρχικά, παρουσιάζονται οι βασικές αμυντικές συνεργασίες δύο παικτών/τριών, όπως η άμυνα στα σκριν και η αποφυγή του σκριν. Εξετάζονται οι τρεις βασικοί τρόποι αντιμετώπισης του σκριν, δηλαδή το δυναμικό πέρασμα, το πέρασμα με χώρο και η αλλαγή, ενώ αναφέρονται τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε τρόπου ξεχωριστά. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται οι αμυντικές κινήσεις και οι συνεργασίες τριών παικτών/τριών, με εξέταση των τρόπων άμυνας στο αντίθετο σκριν, στο χιαστί σκριν, στο σκριν της αδύνατης πλευράς και στο διπλό σκριν. Εκτελούνται επίσης επιθέσεις στο μισό γήπεδο, με εφαρμογή των αμυντικών κινήσεων και συνεργασιών σε καταστάσεις «δύο εναντίον δύο» και «τρεις εναντίον τριών» που έχουν παρουσιαστεί προηγουμένως. Η προσέγγιση αυτή βοηθά τους/τις εκπαιδευομένους/ες να κατανοήσουν και να ενσωματώσουν τις συγκεκριμένες στρατηγικές στο παιχνίδι τους, προετοιμάζοντάς τους/τες για διαφορετικές καταστάσεις αγώνα μελλοντικά. Κατ' αυτόν τον τρόπο, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να αποκτήσουν ένα περιεκτικό και συστηματικό πλαίσιο γνώσεων και δεξιοτήτων σχετικά με τις αμυντικές συνεργασίες δύο και τριών παικτών/τριών στην καλαθοσφαίριση. Παράλληλα, μέσα από την ανάλυση διαφόρων τεχνικών και στρατηγικών θεμάτων, εξοικειώνονται με αποτελεσματικές αμυντικές συνεργασίες απέναντι σε διαφορετικές επιθετικές καταστάσεις.

2.3.B.6 | ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

Η τελευταία μαθησιακή υποενότητα επικεντρώνεται στη δημιουργία ασκησιολογίου από τους/τις εκπαιδευομένους/ες, το οποίο αποτελεί σημαντικό εργαλείο για την ενίσχυση και την εφαρμογή των γνώσεων και δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν στις προηγούμενες υποενότητες. Η δημιουργία του ασκησιολογίου στοχεύει στην ανάπτυξη στρατηγικής σκέψης, ώστε οι παίκτες/τριες να λαμβάνουν γρήγορες αποφάσεις και να προσαρμόζονται στις διαφορετικές καταστάσεις του παιχνιδιού. Το ασκησιολόγιο λειτουργεί επίσης ως γέφυρα ανάμεσα στη θεωρητική κατανόηση και στην πρακτική εφαρμογή, ενισχύοντας τις ικανότητες των παικτών/τριών και προετοιμάζοντάς τους/τες για πραγματικές αγωνιστικές συνθήκες. Αρχικά, παρουσιάζονται ενδεικτικά εφαρμοσμένες ασκήσεις προθέρμανσης και αποθεραπείας και, στη συνέχεια, ασκήσεις ισορροπίας, οι οποίες συμβάλλουν στη βελτίωση της σταθερότητας και του συντονισμού του σώματος. Ακολουθούν ασκήσεις ντρίμπλας, μεταβίβασης, σουτ και διεκδίκησης, με έμφαση στην ατομική τεχνική και στην ενίσχυση των δεξιοτήτων των παικτών/τριών. Η ενασχόληση με διαφορετικές καταστάσεις –όπως οι επιθέσεις «έναν εναντίον ενός» και οι ασκήσεις αμυντικού και επιθετικού ριμπάουντ– εμπλουτίζει την εμπειρία των εκπαιδευομένων και τους/τις προετοιμάζει για

πραγματικές προκλήσεις στο παιχνίδι. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται εφαρμοσμένες ασκήσεις πάσας, αμυντικής τοποθέτησης και βοήθειας, οι οποίες ενδυναμώνουν τη συνεργασία και την τακτική με τη συμμετοχή περισσότερων παικτών/τριών. Σε αυτό το στάδιο, αξιοποιούνται σύνθετες ασκήσεις δεξιοτήτων με τη συμμετοχή πολλών παικτών/τριών σε άμυνα και επίθεση, ενώ οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται εντατικά, εφαρμόζοντας τεχνικές που έχουν διδαχθεί. Έτσι, με την προτροπή και την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/τριών, οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να δημιουργήσουν το δικό τους ασκησιολόγιο, το οποίο θα περιλαμβάνει σενάρια ασκήσεων ή παιχνιδιών και αγωνιστικά προβλήματα που απαιτούν την εφαρμογή των γνώσεών τους σε ρεαλιστικές συνθήκες παιχνιδιού.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Αναστασιάδης, Μ. (1993). *Βασική τεχνική της καλαθοσφαίρισης*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.
2. Τσίτσικαρης, Γ., Χατζηαθανασίου, Π. & Λέφας, Α. (2002). *Basketball: Θεμελιώδεις αρχές ατομικής τεχνικής – Επίθεση και άμυνα*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

1. Wissel, H. (2016). *Καλαθοσφαίριση: Βήματα για την επιτυχία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη.
2. Αναστασιάδης, Μ. (1994). *Καλαθοσφαίριση: Ομαδική τεχνική και τακτική*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.

2.3.Γ • ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η απόκτηση ειδικών προπονητικών γνώσεων για την αντιμετώπιση ιδιαίτερων συνθηκών και καταστάσεων κατά την προπόνηση και τον αγώνα καλαθοσφαίρισης. Συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/ες έρχονται σε επαφή με εφαρμοσμένες προπονητικές πρακτικές και τακτικές του αθλήματος, καθώς και με τον τρόπο με τον οποίο αυτές προσαρμόζονται στο επίπεδο, στις ανάγκες και στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε συμμετέχοντα/ουσας. Μέσα από τη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες καταρτίζονται σε εφαρμοσμένες γνώσεις προπονητικής της καλαθοσφαίρισης, ώστε να είναι σε θέση αφενός να αντιλαμβάνονται και να κατανοούν τις ιδιαίτερες προπονητικές απαιτήσεις του αθλήματος και αφετέρου να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προπονητικές πρακτικές για τη βελτίωση της απόδοσης αθλητών/τριών και ομάδων. Η βελτίωση αυτή προσεγγίζεται

τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχοπνευματικό επίπεδο, λαμβάνοντας υπόψη τις ειδικές συνθήκες που χαρακτηρίζουν την καλαθοσφαίριση.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναγνωρίζουν τις ιδιαίτερες απαιτήσεις της προπόνησης στην καλαθοσφαίριση.
- Περιγράφουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προπόνησης στην καλαθοσφαίριση.
- Αναγνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες που χρειάζεται να λαμβάνονται υπόψη κατά τον προγραμματισμό ενός προπονητικού σχεδιασμού στην καλαθοσφαίριση.
- Κατηγοριοποιούν τις προπονητικές ανάγκες των συμμετεχόντων/ουσών, ανάλογα με τα ειδικά ατομικά χαρακτηριστικά τους.
- Τροποποιούν τον προπονητικό σχεδιασμό, ποιοτικά και ποσοτικά, με βάση τις ανάγκες των αθλητών/τριών και της ομάδας.
- Προετοιμάζουν σωματικά τους/τις αθλητές/τριες της καλαθοσφαίρισης.
- Προετοιμάζουν ψυχοπνευματικά τους/τις αθλητές/τριες της καλαθοσφαίρισης.
- Καθοδηγούν τους/τις αθλητές/τριες σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.
- Παρακινούν τους/τις αθλητές/τριες της καλαθοσφαίρισης.
- Εμψυχώνουν την ομάδα.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Εφαρμοσμένες πρακτικές / Τακτικές / Ιδιαίτερες απαιτήσεις / Σωματική προετοιμασία / Ψυχοπνευματική προετοιμασία / Προγραμματισμός / Ατομικά χαρακτηριστικά.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (3), Εργαστήριο (4), Σύνολο (7)

Διάρθρωση της μαθησιακής ενότητας σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
2	ΤΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
3	Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ
4	Η ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ
5	ΨΥΧΟΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
6	Η ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟΥΣ/ΣΤΙΣ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

2.3.Γ.1 | ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Στην πρώτη μαθησιακή υποεπένδυση οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν τον ιδιαίτερα απαιτητικό χαρακτήρα της καλαθοσφαίρισης ως προς τις ενεργειακές απαιτήσεις της, ώστε να οδηγούνται στον σχεδιασμό στοχευμένου μοντέλου ασκήσεων. Κρίνεται σκόπιμο να δοθεί έμφαση στη δημιουργία ενός συστήματος προπόνησης στο οποίο το ασκησιολόγιο συνδυάζει αερόβιες και αναερόβιες προσαρμογές, προκειμένου οι αθλητές/τριες να βελτιώνουν και να μεγιστοποιούν την αερόβια ικανότητα και την αναερόβια ισχύ τους. Παρουσιάζονται συγκεκριμένα παραδείγματα για το πώς ο προπονητικός σχεδιασμός, μέσα από την εξειδικευμένη προπόνηση, μπορεί να προκαλεί όχι μόνο τεχνικές και τακτικές προσαρμογές, αλλά και αντίστοιχες φυσιολογικές. Η εξειδικευμένη προπόνηση πραγματοποιείται σε εντάσεις κοντά στο αναερόβιο κατώφλι και συχνά χρειάζεται να το υπερβεί, ώστε οι προκαλούμενες προσαρμογές να είναι ουσιαστικές. Η προπόνηση σε υψηλές εντάσεις συμβάλλει στην τελειοποίηση της κινητικής συμπεριφοράς, καθώς προσομοιάζει τις πραγματικές συνθήκες του αγώνα. Επιπλέον, παρουσιάζεται ο σχεδιασμός απλών ασκήσεων που προσομοιώνουν το παιχνίδι. Ενδεικτικά, αξιοποιούνται ασκήσεις ομαδικής τακτικής με συνέχεια, όπως ασκήσεις κλιμάκωσης και ανάπτυξης αιφνιδιασμού πέντε παικτών/τριών χωρίς την παρουσία αμυντικών, για καλύτερο έλεγχο του ρυθμού, καθώς και ασκήσεις συνέχειας με έμφαση στην ατομική τεχνική και στα πρότυπα κίνησης της καλαθοσφαίρισης. Παράλληλα, αναπτύσσεται συγκεκριμένη προπονητική φιλοσοφία, με μεθοδικό και ολοκληρωμένο τρόπο, η οποία αποσκοπεί στη μεγιστοποίηση των αθλητικών ικανοτήτων κάθε αθλητή/τριας ξεχωριστά και, κατ' επέκταση, της ομάδας συνολικά. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στη δημιουργία προπονητικού πλάνου, με έμφαση στον ημερήσιο, εβδομαδιαίο και μηνιαίο σχεδιασμό, καθώς και στη δημιουργία ημερολογίου προπονήσεων, με διάκριση ανάμεσα σε προπονήσεις υψηλής και χαμηλότερης επιβάρυνσης (δύσκολες και εύκολες). Αναδεικνύεται η ανάγκη συστηματικών μετρήσεων των φυσιολογικών χαρακτηριστικών, ακόμη και σε συνθήκες γηπέδου, ώστε να ελέγχεται ευκολότερα η απόδοση και να τίθενται σαφείς στόχοι βελτίωσης στους επόμενους ελέγχους. Οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή στις εξειδικευμένες απαιτήσεις της προπόνησης, ώστε να τις αφομοιώσουν και να είναι σε θέση να τις μεταφέρουν αποτελεσματικά στο παιχνίδι της καλαθοσφαίρισης.

2.3.Γ.2 | ΤΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Στη δεύτερη μαθησιακή υποεπένδυση οι εκπαιδευόμενοι/ες διδάσκονται τον προγραμματισμό του προπονητικού έργου τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο. Σε ατομικό επίπεδο, δίνεται έμφαση στην τεχνική εξέλιξη των αθλητών/τριών με συγκεκριμένους στόχους και σαφή προπονητική φιλοσοφία. Σε ομαδικό επίπεδο,

αναλύεται ο προγραμματισμός σε ετήσια βάση, με στόχο τη μακροπρόθεσμη ανάπτυξη της ομάδας. Παράλληλα, παρουσιάζεται η μεθοδολογία της εισαγωγής, της προσαρμογής και της τελειοποίησης σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. Τονίζεται ότι η συνέχεια του προπονητικού έργου είναι βασική προϋπόθεση για την πρόοδο, ενώ και οι περίοδοι ανάπαυσης χρειάζεται να έχουν ενεργητικό χαρακτήρα. Επιπλέον, παρουσιάζεται η κλιμάκωση της προπονητικής διαδικασίας μέσω ποιοτικής και ποσοτικής επιβάρυνσης, καθώς και η απαραίτητη υπερφόρτωση για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων. Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν τις βασικές αρχές που διέπουν την προπονητική διαδικασία. Εξετάζεται η αρχή της αντιστροφής της επιβάρυνσης, η οποία συνδέεται με τη διατήρηση των βιολογικών προσαρμογών και της απόδοσης, η αρχή της προοδευτικότητας, που προϋποθέτει σταδιακά αυξανόμενη επιβάρυνση, η αρχή της εξειδίκευσης, μέσω της οποίας ο/η αθλητής/τρια αναπτύσσει εξειδικευμένες νευρομυϊκές και μεταβολικές προσαρμογές, καθώς και η αρχή της επανάληψης, η οποία συμβάλλει στην αφομοίωση της τεχνικής και της τακτικής και στην τελειοποίηση των τεχνικοτακτικών χαρακτηριστικών. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/ες αναγνωρίζουν τον σημαντικό ρόλο του/της προπονητή/τριας στην ελεύθερη και αβίαστη ανάπτυξη του/της αθλητή/τριας, καθώς και στην ψυχολογική ενεργοποίηση που απαιτείται. Αναλύονται ακόμη η μακροπρόθεσμη ανάπτυξη, οι ιδιαιτερότητες της προπόνησης ως προς τη διαμόρφωση κινήτρων, η ανταγωνιστικότητα και η προπονητική νοοτροπία των αθλητών/τριών, με στόχο τη δημιουργία της πειθαρχίας και της σοβαρότητας που απαιτεί το άθλημα. Οι εκπαιδευόμενοι/ες παροτρύνονται να δώσουν ιδιαίτερη έμφαση στη μεθοδολογία και στον προγραμματισμό της προπόνησης, ώστε να είναι σε θέση να σχεδιάζουν αυτόνομα προπονητικές μονάδες επαγγελματικού περιεχομένου και υψηλού βαθμού δυσκολίας.

2.3.Γ.3 | Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ

Στην επόμενη μαθησιακή υποενότητα παρουσιάζεται στους/στις εκπαιδευόμενους/ες η δόμηση ενός προγράμματος προπόνησης. Η δόμηση αυτή περιλαμβάνει αφενός τον σχεδιασμό, δηλαδή τον διαχωρισμό του προγράμματος προπόνησης σε χρονικές περιόδους με συγκεκριμένη δομή και στόχους (π.χ. μακρόκυκλους, μεσόκυκλους, μικρόκυκλους και φάσεις) και αφετέρου τον προγραμματισμό, δηλαδή τη διαμόρφωση του περιεχομένου της προπόνησης με κατάλληλα μέσα και μεθόδους. Βασικός στόχος του προγραμματισμού είναι η βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων και η τελειοποίηση της τεχνικής και της τακτικής της καλαθοσφαίρισης, με κύρια επιδίωξη τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι ενεργειακές απαιτήσεις του αθλήματος, οι φυσικές ικανότητες που χαρακτηρίζουν τον/την αθλητή/τρια, ο βαθμός συμβολής τους στην απόδοσή του/της και οι ιδιαίτερες απαιτήσεις της καλαθοσφαίρισης. Εξετάζεται ακόμη ο προγραμματισμός του περιεχομένου της αγωνιστικής περιόδου, με έμφαση στη διατήρηση της φυσικής κατάστασης, στη βελτίωση της τεχνικής και των συνεργασιών και στην τελειοποίηση της τακτικής. Πα-

ράλληλα, διακρίνεται το περιεχόμενο της προαγωνιστικής περιόδου, κατά την οποία επιδιώκεται η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της αερόβιας και της αναερόβιας ικανότητας. Επισημαίνεται ότι –παρότι η καλαθοσφαίριση χαρακτηρίζεται κυρίως από αναερόβιες απαιτήσεις– οι αερόβιες προσαρμογές παραμένουν σημαντικές. Ωστόσο, η παρατεταμένη αερόβια προπόνηση χρειάζεται να αξιοποιείται με προσοχή, καθώς μπορεί να περιορίσει την απόδοση αθλητών/τριών που βασίζονται ιδιαίτερα στη μυϊκή ισχύ. Τέλος, αναλύεται η μεταβατική περίοδος, η οποία αποσκοπεί στην αποκατάσταση από τη συσσωρευμένη φόρτιση της αγωνιστικής περιόδου και στη βελτίωση βασικών φυσικών ικανοτήτων του/της αθλητή/τριας. Οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να επικεντρωθούν στον λεπτομερή διαχωρισμό και στη δόμηση ενός προγράμματος προπόνησης, ώστε να είναι σε θέση να παρέχουν σαφείς και κατάλληλες οδηγίες στους/στις αθλητές/τριές τους όταν αναλάβουν την καθοδήγηση μιας ομάδας.

2.3.Γ.4 | Η ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα αναλύεται ο σημαντικός ρόλος του/της προπονητή/τριας στην καθοδήγηση των αθλητών/τριών, ενώ οι εκπαιδευόμενοι/ες διακρίνουν την καθοδήγηση στην προπόνηση από την καθοδήγηση στον αγώνα. Ο καθοδηγητικός ρόλος του/της προπονητή/τριας στην προπόνηση αφορά το περιεχόμενο, την οργάνωση, την τάξη, την παρακολούθηση και την αξιολόγηση της προπονητικής διαδικασίας. Αντίθετα, στον αγώνα η καθοδήγηση έχει κυρίως ψυχολογικό και τακτικό χαρακτήρα και εκφράζεται μέσα από τη συνολική στάση, τις χειρονομίες, τις εκφράσεις και τις λεκτικές οδηγίες του/της προπονητή/τριας προς τους/τις αθλητές/τριες, με στόχο τη μέγιστη δυνατή επίδοση. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/ες αναγνωρίζουν ότι η καθοδήγηση στον αγώνα μπορεί να προσεγγιστεί αποτελεσματικότερα όταν διακρίνεται σε τρεις χρονικές ζώνες. Η πρώτη αφορά τις οδηγίες πριν από τον αγώνα, οι οποίες είναι κυρίως τακτικές και ψυχολογικές. Η δεύτερη αφορά την καθοδήγηση κατά τη διάρκεια του αγώνα, όπου οι οδηγίες δίνονται κυρίως στον χρόνο του τάιμ άουτ και αφορούν διορθώσεις, τροποποιήσεις και αλλαγές τακτικής. Η τρίτη αφορά την καθοδήγηση αμέσως μετά το παιχνίδι, όπου η παρέμβαση του/της προπονητή/τριας περιλαμβάνει σύντομη ανάλυση και αξιολόγηση του αγώνα από τεχνικοτακτική πλευρά. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να δώσουν ιδιαίτερη έμφαση στον τρόπο καθοδήγησης, ο οποίος συνδέεται άμεσα με τα χαρακτηριστικά του/της προπονητή/τριας και με την ποιότητα της σχέσης που αναπτύσσεται με τους/τις αθλητές/τριες. Σε μια αρμονική σχέση, ακόμη και μία ματιά, μία λέξη ή μία κίνηση μπορεί να αποκαλύπτει και να κατευθύνει την ψυχική κατάσταση, τις σκέψεις και τις ενέργειες τόσο του/της αθλητή/τριας όσο και του/της προπονητή/τριας. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/ες αισθάνονται ότι μπορούν να καθοδηγήσουν με επιτυχία και αποτελεσματικότητα μια ομάδα, να διαχειρίζονται τις σχέσεις μεταξύ των αθλητών/τριών και να αξιοποιούν τόσο τη νίκη όσο και την ήττα προς όφελος της ομάδας.

2.3.Γ.5 | ΨΥΧΟΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Στη μαθησιακή αυτή υποενότητα οι εκπαιδευόμενοι/ες αναγνωρίζουν τον βαθμό στον οποίο η ψυχολογία ενός/μίας αθλητή/τριας επηρεάζει την απόδοσή του/της στην καλαθοσφαίριση. Η ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων πραγματοποιείται στο γήπεδο, κατά την ώρα της εξάσκησης, μέσα από κατάλληλες ασκήσεις, σωστή ανατροφοδότηση και αποτελεσματική παρακίνηση. Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται πιο συστηματικά, οργανωμένα και στοχευμένα, με διπλό στόχο: αφενός να καθοδηγούν προπονητικά τους/τις αθλητές/τριες και αφετέρου να εφαρμόζουν γνώσεις αθλητικής ψυχολογίας με τις οποίες έχουν έρθει σε επαφή σε προηγούμενες μαθησιακές ενότητες. Μέσα από την εφαρμογή σχετικών τεχνικών, επιδιώκουν να ενισχύουν την προσήλωση των αθλητών/τριών στην προπόνηση, να τους/τις καθιστούν αποτελεσματικότερους/ες και να αυξάνουν την αυτοπεποίθησή τους. Επιπλέον, παρουσιάζονται τεχνικές χαλάρωσης, νοερής απεικόνισης, αυτοδιαλόγου, ελέγχου του στρες και καλλιέργειας του αυτοελέγχου. Μέσα από υποθετικά σενάρια, οι εκπαιδευόμενοι/ες εφαρμόζουν τεχνικές που προσδίδουν ποικιλία στην προπόνηση μέσω της νοερής εξάσκησης, με στόχο τη βελτίωση της συγκέντρωσης των καλαθοσφαιριστών/τριών τόσο στον αγώνα όσο και στην προπόνηση. Η συγκέντρωση αποτελεί ένα από τα δυσκολότερα «τεχνικά στοιχεία» που καλείται να αναπτύξει πνευματικά ο/η αθλητής/τρια. Ωστόσο, καλλιεργείται μέσα από θέληση, πλάνο και πνευματική εργασία κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας. Οι παράγοντες που επιδρούν στη συγκέντρωση είναι πολλοί και συνδέονται άρρηκτα με τη διάθεση, καθώς ο/η αθλητής/τρια με θετική συναισθηματική κατάσταση συγκεντρώνεται ευκολότερα και πιο αποτελεσματικά από έναν/μία αθλητή/τρια που χαρακτηρίζεται από αμφιβολίες και αρνητικές σκέψεις. Οι εκπαιδευόμενοι/ες, μέσα από την εξάσκηση, πειραματίζονται και εφαρμόζουν ψυχολογικές δεξιότητες τις οποίες μπορούν να καλλιεργήσουν στους/στις αθλητές/τριές τους, ώστε η προπόνηση να γίνεται πιο ανταγωνιστική και η αγωνιστική απόδοση πιο αποτελεσματική.

2.3.Γ.6 | Η ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟΥΣ/ΣΤΙΣ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Στην τελευταία μαθησιακή υποενότητα οι εκπαιδευόμενοι/ες αναγνωρίζουν ότι ως μελλοντικοί/ές προπονητές/τριες καλαθοσφαίρισης χρειάζεται να συμβάλλουν στην ενίσχυση και στην ενδυνάμωση της παρακίνησης των αθλητών/τριών, τόσο στο σύνολο του προπονητικού έργου όσο και σε ιδιαίτερες στιγμές κατά τις οποίες μπορεί να απαιτείται πρόσθετο κίνητρο. Επιπλέον, παρουσιάζονται τεχνικές αποτελεσματικής διαχείρισης των διακυμάνσεων του επιπέδου παρακίνησης. Οι εκπαιδευόμενοι/ες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τις περιόδους κατά τις οποίες απαιτείται επιπλέον ώθηση, η οποία μπορεί να οδηγήσει στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Παρουσιάζονται επίσης τρόποι διατήρησης του ατομικού ενδιαφέροντος σε υψηλό και σταθερό επίπεδο σε σχέση με τους κοινούς στόχους της ομάδας (βασικό κίνητρο), καθώς και συγκεκριμένες στρατηγικές για την ενίσχυση του «ημερήσιου κινήτρου»

κατά τις προπονήσεις ή τους αγώνες. Ακόμη, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να ακούν ενεργητικά τους/τις αθλητές/τριες, ώστε εκείνοι/ες να αισθάνονται ότι ο/η προπονητής/τρια τους σκέφτεται, τους/τις κατανοεί και ενδιαφέρεται για τις ανάγκες τους. Με τον τρόπο αυτό ενισχύεται η σύνδεσή τους με την ομάδα και η αφοσίωσή τους σε αυτήν. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/ες μαθαίνουν να ερμηνεύουν τις ιδιαίτερες επιδιώξεις κάθε παίκτη/τριας, ενώ παρουσιάζονται παραδείγματα συνομιλιών παικτών/τριών και προπονητών/τριών που αποσκοπούν στην ενίσχυση της συνοχής της ομάδας και της παρακίνησης των αθλητών/τριών. Εξετάζεται επίσης πώς οι προπονητές/τριες μπορούν να ωθήσουν τους/τις καλαθοσφαιριστές/τριες να υπηρετούν τους στόχους της ομάδας, χωρίς να παραγνωρίζονται οι ατομικές φιλοδοξίες του καθενός και της καθεμίας. Η αλληλεπίδραση ανάμεσα στις ατομικές και στις ομαδικές επιδιώξεις αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την ενίσχυση του ατομικού κινήτρου και της απόδοσης, καθώς και για τη συνολική αγωνιστική λειτουργία της ομάδας.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Πέρκος, Σ., Γεροδήμος, Β. & Γούδας, Μ. (2016). *Καλαθοσφαίριση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
2. Γούδας, Μ., Πέρκος, Σ. & Θεοδωράκης, Γ. (2004). *Ψυχολογική προετοιμασία στο μπάσκετ*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Συμπληρωματικές

1. Βεληγκέας, Π., Μπογδάνης, Γ. & Παραδείσης, Γ. (2020). *Σχεδιασμός και προγραμματισμός της αθλητικής προπόνησης*. Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd.
2. Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α. & Ζουρμπάνος, Ν. (2015). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*. Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Ανακτήθηκε από: www.kallipos.gr.

2.3.Δ • ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στους κανονισμούς που διέπουν το άθλημα της καλαθοσφαίρισης, καθώς και στην αντιμετώπιση ειδικών καταστάσεων που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Αρχικά, περιγράφονται και αναλύονται οι βασικοί κανονισμοί της καλαθοσφαίρισης. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται ειδικές στρατηγικές που μπορούν να επιλεγούν για την

αντιμετώπιση ειδικών καταστάσεων που προκύπτουν στη διάρκεια του αγώνα. Οι πρακτικές αυτές μπορεί να αφορούν, ενδεικτικά, τη δημιουργία των καλύτερων δυνατών προϋποθέσεων για την τελευταία επίθεση όταν η ομάδα δεν έχει προβάδισμα, την κατάλληλη επιλογή επιθετικής ή αμυντικής ενέργειας όταν ο χρόνος τελειώνει και η ομάδα υπολείπεται στο σκορ, τη διαχείριση κατάστασης στην οποία η ομάδα έχει μειονέκτημα τριών πόντων, την κατάλληλη αμυντική τακτική στα τελευταία δευτερόλεπτα για τη διατήρηση του προβαδίσματος ή για την ανατροπή του προβαδίσματος της αντίπαλης ομάδας, καθώς και τη σωστή χρονική στιγμή για τάιμ άουτ ή αντικατάσταση παίκτη/τριας. Επιπλέον, παρουσιάζονται μελέτες περίπτωσης ειδικών αγωνιστικών καταστάσεων και συζητείται ο τρόπος με τον οποίο οι προπονητές/τριες τις διαχειρίστηκαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Παράλληλα, εξετάζονται εναλλακτικές πρακτικές που θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν σε ίδιες ή παρόμοιες συνθήκες.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράφουν τους επίσημους κανονισμούς που διέπουν το άθλημα της καλαθοσφαίρισης.
- Περιγράφουν τους κανονισμούς του μίνι μπάσκετ.
- Προάγουν τα ιδανικά του «ευ αγωνίζεσθαι» και του δίκαιου αγώνα.
- Αναγνωρίζουν ειδικές καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν σε έναν αγώνα.
- Αναλύουν ειδικές καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν σε έναν αγώνα.
- Δημιουργούν στρατηγικές για την αντιμετώπιση ειδικών καταστάσεων που μπορεί να προκύψουν σε έναν αγώνα.
- Ενσωματώνουν στον προπονητικό τους σχεδιασμό την αντιμετώπιση ειδικών καταστάσεων.
- Εφαρμόζουν κατάλληλες στρατηγικές για την αντιμετώπιση ειδικών καταστάσεων που μπορεί να προκύψουν σε έναν αγώνα.
- Επικοινωνούν άμεσα και να συνεργάζονται με τους/τις αθλητές/τριές τους για την αποτελεσματική αντιμετώπιση απρόσμενων ειδικών καταστάσεων.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Βασικοί κανόνες παιχνιδιού / Κανόνες για παίκτες/τριες και ομάδες / Κανόνες για διαιτητές/τριες / Ειδικές καταστάσεις / Τελευταία επίθεση / Τελευταία δευτερόλεπτα / Χρόνος λήξης / Τάιμ άουτ / Αντικαταστάσεις / Άλλες καταστάσεις / Ανάλυση ειδικών καταστάσεων / Σχεδιασμός στρατηγικών / Εφαρμογή στρατηγικών / Επικοινωνία και συνεργασία / Προαγωγή αθλητικών ιδανικών.

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

Διάρθρωση της μαθησιακής ενότητας σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
2	ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΙΔΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ
3	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ
4	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ
5	ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
6	ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΕΙΔΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ
7	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΗΓΕΣΙΑ

Κείμενο αναφοράς

2.3.Δ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της πρώτης μαθησιακής υποενότητας είναι η γνωριμία των εκπαιδευομένων με τους βασικούς κανόνες του παιχνιδιού. Αρχικά, παρουσιάζονται βασικά στοιχεία των κανονισμών, όπως η διάρκεια του αγώνα, το σκοράρισμα, τα φάουλ, οι βολές, οι παραβιάσεις, ο χρόνος κατοχής κ.λπ. Παράλληλα, εξετάζονται οι κανόνες που αφορούν τους/τις παίκτες/τριες και τις ομάδες, όπως ο αριθμός των παικτών/τριών, οι αλλαγές/αντικαταστάσεις, οι ρόλοι, οι στολές και οι ποινές, καθώς και οι βασικές αρμοδιότητες των διαιτητών/τριών ο (π.χ. ο ρόλος τους, τα σήματα, οι ευθύνες, η λήψη αποφάσεων, η διαχείριση του παιχνιδιού κ.ά.). Στη συνέχεια, με τη χρήση οπτικοακουστικού υλικού (βίντεο αγώνων) για καλύτερη κατανόηση, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται στην ερμηνεία των κανόνων μέσα από παραδείγματα και αναλύσεις πραγματικών αγωνιστικών καταστάσεων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη συζήτηση αμφιλεγόμενων φάσεων και στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Παράλληλα, αναλύεται η σημασία των κανόνων για την ασφάλεια, την αθλητική ηθική και την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού, καθώς και οι επιπτώσεις που μπορεί να έχει η παραβίασή τους στην εξέλιξη και την έκβαση ενός αγώνα. Επιπλέον, αξιοποιούνται κουίζ γνώσεων (π.χ. ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις σωστού/λάθους), καθώς και διαδραστικές ασκήσεις (π.χ. παιχνίδια ρόλων με σενάρια παραβιάσεων και λήψης αποφάσεων). Οι εκπαιδευόμενοι/ες συμμετέχουν επίσης σε ομαδικές συζητήσεις για την ανάλυση αμφιλεγόμενων φάσεων και μελετούν πραγματικά περιστατικά από αγώνες (μελέτες περίπτωσης), με στόχο την κατανόηση των κανόνων που εφαρμόζονται, την αξιολόγηση των αποφάσεων που λαμβάνονται και τη διερεύνηση πιθανών εναλλακτικών λύσεων. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να περιγράφουν με σαφήνεια τους βασικούς κανόνες που διέπουν το άθλημα της κα-

λαθοσφαίρισης, να τους ερμηνεύουν και να τους εφαρμόζουν σε διαφορετικές καταστάσεις παιχνιδιού, να αναγνωρίζουν και να αναλύουν αμφιλεγόμενες φάσεις και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις, προάγοντας παράλληλα το «ευ αγωνίζεσθαι» και τον δίκαιο αγώνα.

2.3.Δ.2 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΙΔΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της δεύτερης μαθησιακής υποενότητας είναι η αναγνώριση και ανάλυση κρίσιμων στοιχείων σε ειδικές αγωνιστικές καταστάσεις, καθώς και η κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν την έκβαση του παιχνιδιού. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται στην ανάλυση πραγματικών αγώνων και μελετών περίπτωσης. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται συχνές ειδικές καταστάσεις (π.χ. η τελευταία επίθεση: στρατηγικές για βελτίωση πιθανοτήτων σκοραρίσματος, τα τελευταία δευτερόλεπτα: άμυνα και επίθεση για νίκη ή ισοπαλία, ο χρόνος λήξης: επιλογές επίθεσης ή άμυνας με μειονέκτημα, το τάιμ άουτ: χρήση για αλλαγές παικτών/τριών, προσαρμογή τακτικής κ.ά., οι αντικαταστάσεις: στρατηγικές για βέλτιστη διαχείριση παικτών/τριών). Παράλληλα, εξετάζονται παράγοντες που επηρεάζουν την έκβαση του αγώνα, όπως το σκορ, ο χρόνος που απομένει, η αγωνιστική δυναμική και η ψυχολογία των ομάδων, οι ικανότητες και οι αδυναμίες των παικτών/τριών, η τακτική που εφαρμόζεται και τυχόν απρόσμενες καταστάσεις (τραυματισμοί, αλλαγές παικτών/τριών, κρίσιμες διαιτητικές αποφάσεις κ.ά). Επιπλέον, αναλύονται πραγματικές αγωνιστικές καταστάσεις με τη χρήση βίντεο, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/ες να εντοπίζουν τις κρίσιμες φάσεις, να αξιολογούν τις επιλογές των προπονητών/τριών και να συγκρίνουν διαφορετικές προσεγγίσεις. Παρουσιάζονται επίσης μελέτες περίπτωσης με αμφιλεγόμενες ή σύνθετες καταστάσεις, στις οποίες οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να διαμορφώσουν άποψη, να προτείνουν λύσεις και να αιτιολογήσουν τις αποφάσεις τους. Στο ίδιο πλαίσιο, αξιοποιούνται διαδραστικές ασκήσεις, όπως σενάρια υποθετικών αγωνιστικών καταστάσεων, ασκήσεις ανάλυσης βίντεο με εστίαση σε κρίσιμες στιγμές και ομαδικές συζητήσεις για εναλλακτικές λύσεις και στρατηγικές. Με τον τρόπο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να αναγνωρίζουν και να αναλύουν ειδικές καταστάσεις που προκύπτουν σε ένα παιχνίδι καλαθοσφαίρισης και να αξιολογούν τους παράγοντες που επηρεάζουν την έκβασή του.

2.3.Δ.3 | ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ

Η τρίτη μαθησιακή υποενότητα επικεντρώνεται στην ανάπτυξη στρατηγικών για την αντιμετώπιση κρίσιμων αγωνιστικών καταστάσεων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη βελτίωση των πιθανοτήτων σκοραρίσματος σε κρίσιμες στιγμές, στη βέλτιστη διαχείριση των παικτών/τριών και στις επιλογές επίθεσης ή άμυνας όταν η ομάδα βρίσκεται σε μειονεκτική θέση ως προς τον χρόνο ή το σκορ. Αρχικά, παρουσιάζονται οι βασικές αρχές σχεδιασμού στρατηγικών. Οι εκπαιδευόμενοι/ες μαθαίνουν να προσδιορίζουν τους στόχους της ομάδας σε κάθε αγωνιστική συνθήκη, να αξιο-

λογούν τις δυνατότητες και τις αδυναμίες τόσο της δικής τους ομάδας όσο και της αντίπαλης, να εκτιμούν παράγοντες που επηρεάζουν την έκβαση (όπως ο χρόνος, το σκορ, η αγωνιστική δυναμική, η έδρα κ.ά) και να επιλέγουν τις κατάλληλες τακτικές και σχηματισμούς για την υλοποίηση της στρατηγικής. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται στρατηγικές για ειδικές καταστάσεις, όπως ο σχεδιασμός για βελτίωση πιθανοτήτων σκοραρίσματος (π.χ. τελευταία επίθεση), η ανάπτυξη άμυνας ή επίθεσης στα τελευταία δευτερόλεπτα με στόχο τη νίκη ή την ισοφάριση, οι επιλογές όταν η ομάδα υπολείπεται στο σκορ, η αξιοποίηση του τάιμ άουτ για αλλαγές, προσαρμογή της τακτικής κ.ά, καθώς και οι αντικαταστάσεις για την καλύτερη διαχείριση των διαθέσιμων παικτών/τριών. Επιπλέον, αξιοποιούνται διαδραστικές ασκήσεις: σενάρια υποθετικών καταστάσεων, προσομοιώσεις παιχνιδιού, ασκήσεις λήψης αποφάσεων και ομαδικές συζητήσεις για την αξιολόγηση εναλλακτικών λύσεων. Παράλληλα, παρουσιάζονται μελέτες περίπτωσης από πραγματικούς αγώνες (προβολή βίντεο), με εστίαση σε επιτυχημένες ή αποτυχημένες στρατηγικές, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/ες να αναλύουν τους παράγοντες που επηρέασαν την έκβαση και να συζητούν τα πιθανά αποτελέσματα διαφορετικών επιλογών. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να σχεδιάζουν αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης ειδικών καταστάσεων σε ένα παιχνίδι καλαθοσφαίρισης, να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις με βάση την ανάλυση του παιχνιδιού και να προετοιμάζονται για την υλοποίηση ευέλικτων και προσαρμόσιμων τακτικών σε απρόβλεπτες συνθήκες.

2.3.Δ.4 | ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ

Η τέταρτη μαθησιακή υποενότητα εστιάζει στην υλοποίηση στρατηγικών (σχεδίων/πλάνων) και στην προσαρμογή τους σε απρόσμενες καταστάσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται οι ρόλοι και οι ευθύνες κάθε παίκτη/τριας στην υλοποίηση μιας προσχεδιασμένης στρατηγικής. Γίνεται εξάσκηση στην εκτέλεση τακτικών σχηματισμών και αγωνιστικών καταστάσεων με βάση την εναλλακτική στρατηγική, ενώ αναλύεται η διαχείριση του χρόνου και του ρυθμού του παιχνιδιού σύμφωνα με τον αρχικό σχεδιασμό. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/ες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν πιθανά σημεία καμπής και αλλαγές στη ροή του αγώνα, να αξιολογούν την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής που εφαρμόζεται και να αποφασίζουν αν απαιτείται άμεση προσαρμογή. Επιπλέον, παρουσιάζονται εναλλακτικές στρατηγικές και τακτικές σε περίπτωση απρόβλεπτων γεγονότων, όπως τραυματισμοί, αλλαγές διαιτητών κ.ά. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη διατύπωση σαφών οδηγιών και στην ενθάρρυνση των παικτών/τριών κατά την εφαρμογή κάθε στρατηγικής, καθώς και στη δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης και ομαδικότητας για αποτελεσματική συνεργασία. Στο πλαίσιο της υποενότητας αξιοποιούνται προσομοιώσεις παιχνιδιού με σενάρια απρόβλεπτων καταστάσεων και απαίτηση για άμεση προσαρμογή στρατηγικής. Παρουσιάζονται ασκήσεις λήψης αποφάσεων υπό πίεση – με βάση δεδομέ-

να που λαμβάνονται σε πραγματικό χρόνο– και παιχνίδια ρόλων που εστιάζουν στην επικοινωνία και στην ομαδική συνεργασία για υλοποίηση εναλλακτικής στρατηγικής. Οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να εφαρμόζουν αποτελεσματικά τις στρατηγικές που έχουν σχεδιάσει, λαμβάνοντας υπόψη τις απαιτήσεις του παιχνιδιού και πιθανές απρόβλεπτες καταστάσεις, να τις προσαρμόζουν με ευελιξία και κριτική σκέψη ανταποκρινόμενοι στις αλλαγές του παιχνιδιού και στις τακτικές της αντίπαλης ομάδας, αλλά και να διασφαλίζουν την ομαλή υλοποίησή τους μέσα από αποτελεσματική συνεργασία με τους/τις αθλητές/τριες.

2.3.Δ.5 | ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι η επικοινωνία και η συνεργασία (συντονισμός) μεταξύ προπονητή/τριας και παικτών/τριών, με στόχο τη βέλτιστη αποτελεσματικότητα κατά την εκτέλεση των στρατηγικών. Εξηγείται πώς η αποτελεσματική επικοινωνία και συνεργασία επηρεάζουν την υλοποίηση των στρατηγικών και την απόδοση της ομάδας, ενώ αναλύονται παραδείγματα από αγώνες, όπου η καλή επικοινωνία οδήγησε στην επιτυχία και η ανεπαρκής στην αποτυχία. Παράλληλα, εξετάζονται οι προκλήσεις που μπορεί να προκύψουν στην επικοινωνία, καθώς και τρόποι αποτελεσματικής αντιμετώπισής τους. Καλλιεργούνται δεξιότητες επικοινωνίας, όπως η διατύπωση σαφών και σύντομων οδηγιών προς τους/τις παίκτες/τριες, η παροχή ανατροφοδότησης και ενθάρρυνσης με εποικοδομητικό τρόπο, καθώς και η ενεργητική ακρόαση και η κατανόηση των αναγκών και των προβλημάτων τους. Παρουσιάζονται πρακτικές ενίσχυσης της συνοχής της ομάδας που σχετίζονται με τη δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης και σεβασμού μεταξύ προπονητή/τριας και παικτών/τριών, με την προώθηση του ομαδικού πνεύματος και της συνεργασίας, καθώς και με τη διαχείριση συγκρούσεων και αμφιβολιών με ψυχραιμία και ενσυναίσθηση. Επιπρόσθετα, υλοποιούνται διαδραστικές ασκήσεις, όπως σενάρια επικοινωνίας μεταξύ προπονητή/τριας και παικτών/τριών σε διαφορετικές καταστάσεις παιχνιδιού, ασκήσεις ενεργητικής ακρόασης και παροχής εποικοδομητικής ανατροφοδότησης, καθώς και ομαδικές δραστηριότητες για την ενίσχυση της ομαδικότητας και του αμοιβαίου σεβασμού. Παράλληλα, παρουσιάζονται πραγματικά περιστατικά από αγώνες μέσω βίντεο, στα οποία καταγράφεται επιτυχημένη ή αποτυχημένη επικοινωνία και συνεργασία. Ακολουθεί ανάλυση των παραγόντων που επηρέασαν την έκβαση των περιστατικών, των αποφάσεων που λήφθηκαν, καθώς και συζήτηση για εναλλακτικές λύσεις και πιθανές εξελίξεις. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας και συνεργασίας για την επιτυχία της ομάδας, να παρέχουν κίνητρα και υποστήριξη στους/στις παίκτες/τριές τους, να διαχειρίζονται πιθανές συγκρούσεις ή αμφιβολίες και να καλλιεργούν κλίμα εμπιστοσύνης, σεβασμού και ομαδικότητας, απαραίτητο για την ομαλή λειτουργία της ομάδας.

2.3.Δ.6 | ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΕΙΔΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της επόμενης μαθησιακής υποεπένδυσης είναι ο σχεδιασμός εφαρμοσμένων προπονήσεων για την εξάσκηση σε διάφορες ειδικές καταστάσεις, καθώς και η ενσωμάτωσή τους στο προπονητικό πρόγραμμα. Ειδικότερα, καθορίζονται οι στόχοι και τα μαθησιακά αποτελέσματα για την ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με ειδικές καταστάσεις, ενώ παρουσιάζονται ασκήσεις και παιχνίδια που συμβάλλουν στην εξάσκηση στρατηγικών και στη λήψη αποφάσεων. Παράλληλα, εκπονούνται προσοδευτικά προγράμματα προπόνησης ειδικών καταστάσεων, τα οποία λαμβάνουν υπόψη το επίπεδο και τις ανάγκες των παικτών/τριών. Παρουσιάζονται διαφορετικές μέθοδοι αξιολόγησης για τη μέτρηση της προόδου και της κατανόησης των παικτών/τριών, καθώς και πρακτικές παροχής ανατροφοδότησης και υποστήριξης που συμβάλλουν στη βελτίωση και την ενίσχυση των δεξιοτήτων τους. Επιπλέον, εξετάζονται προσαρμογές του προγράμματος προπόνησης με βάση τα αποτελέσματα της αξιολόγησης και τις ατομικές ανάγκες των παικτών/τριών, με στόχο τον βέλτιστο σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων που λαμβάνουν υπόψη τους μακροπρόθεσμους στόχους τόσο των παικτών/τριών όσο και της ομάδας, προάγοντας τη συνεχή εξέλιξη και την ατομική βελτίωση. Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται πρακτικές και παραδείγματα σχεδιασμού και υλοποίησης προγραμμάτων προπόνησης για ειδικές καταστάσεις, καθώς και τρόποι ανάλυσης της αποτελεσματικότητας των ασκήσεων και των παιχνιδιών. Παράλληλα, γίνεται συζήτηση για εναλλακτικές λύσεις και βέλτιστες πρακτικές στην προπόνηση της καλαθοσφαίρισης. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τις απαιτήσεις και να εξοικειωθούν με τα κατάλληλα εργαλεία, ώστε να σχεδιάζουν και να υλοποιούν αποτελεσματικά προγράμματα προπόνησης που εστιάζουν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση ειδικών καταστάσεων. Τέλος, καλούνται να αξιολογούν την πρόοδο των παικτών/τριών, να προσαρμόζουν τα προγράμματα προπόνησης σύμφωνα με τις ατομικές ανάγκες τους και να υιοθετούν μακροπρόθεσμη προσέγγιση στην προπόνηση ειδικών καταστάσεων, λαμβάνοντας υπόψη την εξέλιξη και τους στόχους των παικτών/τριών.

2.3.Δ.7 | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΗΓΕΣΙΑ

Η τελευταία μαθησιακή υποεπένδυση επικεντρώνεται στην καλλιέργεια αθλητικών ιδανικών, όπως το «ευ αγωνίζεσθαι», ο δίκαιος αγώνας και ο σεβασμός προς τον αντίπαλο, καθώς και στην ανάπτυξη ψυχολογικής ανθεκτικότητας και στη διαχείριση της πίεσης στους/στις παίκτες/τριες. Παρουσιάζονται οι ψυχολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών/τριών, όπως το κίνητρο, η αυτοπεποίθηση και το άγχος, ενώ αναπτύσσονται στρατηγικές για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της αυτοπεποίθησης των παικτών/τριών. Παράλληλα, αξιοποιούνται τεχνικές νοητικής προπόνησης για τη βελτίωση της συγκέντρωσης, του ελέγχου του άγχους και της λήψης αποφάσεων. Παρουσιάζονται ακόμη τα χαρακτηριστικά και οι

δεξιότητες ενός αποτελεσματικού ηγέτη, καθώς και τρόποι δημιουργίας κλίματος εμπιστοσύνης, σεβασμού και ομαδικότητας. Εξετάζονται τα κίνητρα και οι πρακτικές ενθάρρυνσης των παικτών/τριών, ώστε να φτάνουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους, με παράλληλη αποτελεσματική διαχείριση συγκρούσεων και διαφωνιών, με ψυχραιμία και ενσυναίσθηση. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στην αναγνώριση των ενδείξεων άγχους και πίεσης στους/στις αθλητές/τριες, στην ανάπτυξη στρατηγικών για την αντιμετώπιση του άγχους και τη διατήρηση της ψυχραιμίας, καθώς και στην παροχή υποστήριξης και καθοδήγησης προς τους/τις παίκτες/τριες, ώστε να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Υλοποιούνται δραστηριότητες ρόλων με σενάρια ψυχολογικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι αθλητές/τριες, παρουσιάζονται ασκήσεις για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της ψυχικής ανθεκτικότητας, ενώ πραγματοποιούνται και ομαδικές δραστηριότητες για την ανάπτυξη ηγετικών δεξιοτήτων και την ενίσχυση της ομαδικότητας. Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται πραγματικά περιστατικά αθλητών/τριών που αντιμετώπισαν ψυχολογικές προκλήσεις, ακολουθεί ανάλυση των παραγόντων που συνέβαλαν στην επιτυχία ή την αποτυχία, καθώς και συζήτηση για εναλλακτικές λύσεις και βέλτιστες πρακτικές. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τα αθλητικά ιδανικά και τη σημασία της ψυχολογίας στην αθλητική απόδοση, να διαχειρίζονται το άγχος, την πίεση και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι αθλητές/τριες σε διαφορετικά επίπεδα και να αναγνωρίζουν τη σημασία της ψυχικής ανθεκτικότητας για τη συνολική αθλητική απόδοση και εξέλιξη.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Αναστασιάδης, Μ. (1993). *Βασική τεχνική της καλαθοσφαίρισης*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.
2. Αναστασιάδης, Μ. (1994). *Καλαθοσφαίριση: Ομαδική τεχνική και τακτική*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.

Συμπληρωματικές

1. Βαμβακούδης, Ε., Μεντηλίδης, Ν. & Τσίτσαρης, Γ. (1994). *Basketball: Ομαδική τακτική*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Κοκαρίδας, Δ. & Πέρκος, Σ. (2005). *Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
3. Τσίτσαρης, Γ., Χατζηαθανασίου, Π. & Λέφας, Α. (2002). *Basketball: Θεμελιώδεις αρχές ατομικής τεχνικής – Επίθεση και άμυνα*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

2.4 • ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄

2.4.A • ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η διδασκαλία των τεχνικών της ομαδικής άμυνας, της ομαδικής επίθεσης και του αιφνιδιασμού στην καλαθοσφαίριση. Συγκεκριμένα, παρουσιάζεται το θεωρητικό πλαίσιο της ομαδικής άμυνας και οι εκπαιδευόμενοι/ες ασκούνται πρακτικά σε βασικές μορφές άμυνας, όπως η άμυνα ένας εναντίον ενός (man-to-man), η άμυνα ζώνης, η άμυνα προσαρμογής (match-up) και η πιεστική άμυνα (press). Αντίστοιχα, παρουσιάζεται το θεωρητικό πλαίσιο της ομαδικής επίθεσης στην καλαθοσφαίριση και οι εκπαιδευόμενοι/ες ασκούνται πρακτικά στις τεχνικές της επίθεσης και του αιφνιδιασμού, στη διάσπαση της άμυνας ένας εναντίον ενός, της άμυνας ζώνης, της άμυνας προσαρμογής και της πιεστικής άμυνας, μέσα από διαφορετικούς τρόπους εκμάθησης. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται –σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο– στους τρόπους μετάβασης από την επίθεση στην άμυνα και αντίστροφα (transition), καθώς και στην ανάπτυξη ομαδοσυνεργατικών δεξιοτήτων. Τέλος, παρουσιάζονται αναλυτικά τρόποι διδασκαλίας μέσα από τους οποίους οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν τις απαραίτητες γνώσεις, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο, ώστε να είναι σε θέση να διδάσκουν βασικές ομαδοσυνεργατικές δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης στην άμυνα και στην επίθεση.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράφουν τις βασικές αρχές της ομαδικής άμυνας στην καλαθοσφαίριση.
- Περιγράφουν τις βασικές αρχές της ομαδικής επίθεσης στην καλαθοσφαίριση.
- Αναλύουν τεχνικές ομαδικής άμυνας στην καλαθοσφαίριση.
- Αναλύουν τεχνικές ομαδικής επίθεσης στην καλαθοσφαίριση.
- Εφαρμόζουν πρακτικά τις βασικές αρχές της ομαδικής άμυνας στην καλαθοσφαίριση.
- Εφαρμόζουν πρακτικά τις βασικές αρχές της ομαδικής επίθεσης στην καλαθοσφαίριση.
- Ενσωματώνουν τεχνικές ομαδικής άμυνας στον προπονητικό σχεδιασμό τους.
- Ενσωματώνουν τεχνικές ομαδικής επίθεσης στον προπονητικό σχεδιασμό τους.
- Εντάσσουν στον προπονητικό σχεδιασμό τους ασκήσεις για τη βέλτιστη μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα και αντίστροφα.
- Εντάσσουν στον προπονητικό σχεδιασμό τους κατάλληλες ομαδοσυνεργατικές πρακτικές.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ομαδική άμυνα / Ομαδική επίθεση / Αιφνιδιασμός / Άμυνα προσαρμογής / Πιεστική άμυνα / Μετάβαση (transition) / Ομαδοσυνεργατικότητα.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση της μαθησιακής ενότητας σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ
2	ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ
3	ΤΕΧΝΙΚΕΣ-ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ
4	ΤΕΧΝΙΚΕΣ-ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ
5	ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
6	ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΜΑΔΟΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ (ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ – ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ)

Κείμενο αναφοράς

2.4.A.1 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

Στην πρώτη μαθησιακή υποενότητα οι εκπαιδευόμενοι/ες γνωρίζουν τις βασικές αρχές της ομαδικής άμυνας και εξοικειώνονται με τα δύο βασικά είδη άμυνας: την προσωπική άμυνα (man-to-man) και την άμυνα ζώνης. Παρουσιάζονται οι θεμελιώδεις αρχές της ομαδικής άμυνας, όπως η συνεργασία σε κάθε αμυντική διάταξη, η επικοινωνία ως βασικό εργαλείο επιτυχίας, ο οπτικός έλεγχος του/της παίκτη/τριας ώστε να βλέπει τόσο την μπάλα όσο και τον/την προσωπικό/ή αντίπαλό του/της, καθώς και η αρχή του εσωτερικού ποδιού. Επιπλέον, αναλύονται βασικές αρχές της άμυνας ζώνης, όπως η πίεση στην μπάλα, η άμυνα στη δυνατή και στην αδύνατη πλευρά, η οπτική επαφή με την μπάλα, η ακριβής γνώση του χώρου ευθύνης, η συνεχής επικοινωνία, η προσπάθεια για κλέψιμο της μπάλας, το μπλοκ άουτ και η επιθετική άμυνα. Επιπρόσθετα, παρουσιάζεται η άμυνα man-to-man, η οποία απαιτεί αθλητές/τριες προετοιμασμένους/ες τόσο σωματικό όσο και σε πνευματικό επίπεδο, ώστε να ανταποκρίνονται στις υψηλές απαιτήσεις απόδοσης που προκύπτουν από την αμυντική εφαρμογή. Προσδιορίζονται ακόμη επιμέρους αρχές της αμυντικής λειτουργίας, όπως η οπτική επαφή με την μπάλα και τον/την αντίπαλο, η μετακίνηση της άμυνας σε κάθε μετακίνηση της μπάλας, η επικοινωνία, η δημιουργία δυνατής και αδύνατης πλευράς και η προετοιμασία για την αντιμετώπιση ειδικών αγωνιστικών συνθηκών. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην άμυνα ζώνης, η οποία μπορεί να είναι ευκολότερη στην αρχική εκμάθηση, αλλά δυσκολότερη στην αποτελεσματική εφαρμογή, καθώς απαιτεί συγχρονισμένη και συνδυασμένη ομαδική κίνηση. Οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρ-

ρύνονται, μέσα από την κατανόηση των αρχών της άμυνας, να συνδέουν την προπονητική διδασκαλία με τη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών/τριών.

2.4.A.2 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα παρουσιάζονται οι βασικές αρχές της ομαδικής επίθεσης και των επιθετικών συνεργασιών, από τη στιγμή της κατοχής της μπάλας μέχρι την τελική ενέργεια προς το αντίπαλο καλάθι. Οι εκπαιδευόμενοι/ες αναγνωρίζουν την αρχή της απλότητας στην επίθεση, δηλαδή τις απλές κινήσεις που προσαρμόζονται στις δεξιότητες των αθλητών/τριών και προσφέρουν λύσεις όταν ένα επιθετικό σύστημα δεν αποδίδει ή όταν η άμυνα περιορίζει τις επιθετικές προσπάθειες. Παράλληλα, παρουσιάζονται οι αποστάσεις, οι οποίες πρέπει ορίζονται και να τηρούνται με σαφήνεια, η δυνατή και η αδύνατη πλευρά, ώστε ένα επιθετικό σύστημα να επιτρέπει τη μεταφορά της μπάλας από τη μία πλευρά του γηπέδου στην άλλη, καθώς και η πρόβλεψη του επιθετικού ριμπάουντ, ώστε να αυξάνονται οι πιθανότητες διατήρησης της κατοχής της μπάλας. Επιπρόσθετα, αναδεικνύεται η στενή σύνδεση της επίθεσης με την άμυνα και οι εκπαιδευόμενοι/ες –μέσα από πρακτικές ασκήσεις– ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σημασία της αλλαγής ρόλων όσο το δυνατόν γρηγορότερα, αναγνωρίζοντας ότι μια καλή επίθεση προετοιμάζει τους/τις αθλητές/τριες για άμυνα, ενώ η άμυνα στοχεύει στη μετάβαση στην επίθεση. Οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να δίνουν έμφαση στο ομαδικό πνεύμα, στις βασικές αρχές της επίθεσης, στην ακρίβεια της εκτέλεσης και στις σωστές αποστάσεις μεταξύ των αθλητών/τριών, ώστε να αυξάνονται οι πιθανότητες για επιθετικό ριμπάουντ, για σωστή αμυντική ισορροπία και ευέλικτη επιθετική λειτουργία απέναντι σε διαφορετικά αμυντικά σχήματα άμυνας και πίεσης. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/ες προετοιμάζονται, μέσα από την κατανόηση των βασικών αρχών της ομαδικής επίθεσης, να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά διαφορετικές αμυντικές διατάξεις της αντίπαλης ομάδας.

2.4.A.3 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ-ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

Στην τρίτη μαθησιακή υποενότητα οι εκπαιδευόμενοι/ες γνωρίζουν τις τακτικές της ομαδικής άμυνας, όπως την πιεστική άμυνα (man-to-man press) και την πιεστική άμυνα ζώνης (zone press). Παρουσιάζεται η πιεστική άμυνα και η διάκρισή της σε δύο μορφές: την πιεστική άμυνα man-to-man, όπου κάθε αμυνόμενος/η είναι υπεύθυνος/η για συγκεκριμένο/η αθλητή/τρια σε όλη την έκταση του γηπέδου, και την πιεστική άμυνα zone press, όπου κάθε αμυντικός καλύπτει συγκεκριμένο χώρο, ενώ συνολικά οι πέντε αθλητές/τριες της ομάδας συνεργάζονται για την κάλυψη ολόκληρου του γηπέδου. Επιπλέον, εξετάζεται η άμυνα man-to-man press, στην οποία κάθε αμυνόμενος/η ακολουθεί τον/την αντίπαλο επιτιθέμενο/η σε όλο το μήκος και το πλάτος του γηπέδου, εφαρμόζοντας τις βασικές αρχές της άμυνας που σχετίζονται με τη θέση της μπάλας και τη ζώνη ευθύνης του/της αθλητή/τριας. Παράλληλα, παρουσιάζεται η άμυνα zone press, η οποία αναπτύσσεται σε όλο το γήπεδο, αξιοποιεί σε μεγάλο βαθμό τις παγίδες

και αυξάνει τις πιθανότητες κλεψίματος της μπάλας. Αναλύονται επίσης τα είδη της zone press, τα οποία διαφοροποιούνται ανάλογα με τον αριθμό των αθλητών/τριών που τοποθετούνται στην μπροστινή ζώνη της άμυνας κατά την αρχική διάταξη. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη βελτίωση της ατομικής αμυντικής ικανότητας των αθλητών/τριών και στις παγίδες που δημιουργούνται σε κάθε ζώνη άμυνας. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι σε θέση να επιλέγουν την κατάλληλη μορφή άμυνας ανάλογα με τις απαιτήσεις του αγώνα, να αξιολογούν τη δυνατότητα εφαρμογής συνδυασμένων μορφών άμυνας και να αναγνωρίζουν τα πλεονεκτήματα κάθε αμυντικής διάταξης.

2.4.A.4 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ-ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα οι εκπαιδευόμενοι/ες γνωρίζουν τις τεχνικές της ομαδικής επίθεσης σε σχέση με τη διάσπαση της προσωπικής άμυνας, της άμυνας ζώνης, της πιεστικής άμυνας, καθώς και τα παιχνίδια από τις πλάγιες και την τελική γραμμή και τις ειδικές επιθετικές καταστάσεις. Στο πλαίσιο της υποενότητας, παρουσιάζονται εναλλακτικοί τρόποι διάσπασης της προσωπικής άμυνας, όπως διαφορετικοί τρόποι έναρξης της επίθεσης, η συνεχής απασχόληση των αμυντικών από τους/τις επιθετικούς χωρίς μπάλα, καθώς και η κατάλληλη κίνηση των παικτών/τριών σε διεισδύσεις και κινήσεις σκριν μακριά από την μπάλα. Στη διάσπαση της άμυνας ζώνης αναλύονται η τοποθέτηση των περιφερειακών παικτών/τριών στα κενά της ζώνης, η διεισδυτική ντρίμπλα, η γρήγορη κυκλοφορία της μπάλας, οι διαγώνιες πάσες και η υπερφόρτωση (overload) μιας πλευράς. Στη διάσπαση της πιεστικής άμυνας παρουσιάζονται η προώθηση της μπάλας από τον κεντρικό διάδρομο, η εφαρμογή του «δίνω και κόβω» (give and go), καθώς και η «κίνηση στην πίσω πόρτα» (backdoor cut). Επιπλέον, παρουσιάζεται η στατική ή πειθαρχημένη επίθεση (set play), όπου οι αθλητές/τριες κινούνται βάσει προκαθορισμένου σχεδίου με ακρίβεια, καθώς και η ελεύθερη επίθεση (free lance), η οποία βασίζεται στην ατομική πρωτοβουλία και στην αυθόρμητη συνεργασία των παικτών/τριών. Ακόμη, αναλύεται ο αιφνιδιασμός ως βασικό επιθετικό όπλο μιας ομάδας, ιδιαίτερα όταν η ομάδα είναι αποτελεσματική στην πιεστική άμυνα και όταν η αντίπαλη ομάδα καθυστερεί στις επιστροφές. Οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να διδάσκουν όλες τις μορφές επίθεσης απέναντι σε διαφορετικά αμυντικά σχήματα και να δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στις εξειδικευμένες δεξιότητες που απαιτούνται στην ομαδική επίθεση, ώστε να επιτυγχάνουν ικανοποιητικά αποτελέσματα με τις ομάδες τους.

2.4.A.5 | ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Στην επόμενη μαθησιακή υποενότητα οι εκπαιδευόμενοι/ες αναγνωρίζουν τον αιφνιδιασμό ως ένα από τα βασικά επιθετικά στοιχεία της καλαθοσφαίρισης. Παρουσιάζονται οι αγωνιστικές συνθήκες που ευνοούν ή επιβάλλουν τη χρησιμοποίησή του, όπως η αποτελεσματική πιεστική άμυνα και η αργή επιστροφή της αντίπαλης ομάδας στην άμυνα. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται στην αποτελεσματική

εκδήλωση του αιφνιδιασμού, αναπτύσσοντας την ικανότητα των παικτών/τριών να τρέχουν με και χωρίς την μπάλα, το υψηλό επίπεδο αφομοίωσης βασικών δεξιοτήτων και τον ομαδικό συγχρονισμό, ώστε να μειώνονται τα λάθη. Επιπλέον, αναγνωρίζουν τότε μπορεί να ξεκινήσει ο αιφνιδιασμός, ανάλογα με το είδος της άμυνας που εφαρμόζεται (man-to-man, ζώνη ή πιεστική άμυνα), μετά από αμυντικό ριμπάουντ και μέσω γρήγορης επίθεσης με ντρίμπλα ή πάσα. Παρουσιάζεται επίσης η διάκριση του αιφνιδιασμού σε πρωτεύοντα και δευτερεύοντα, ανάλογα με την ταχύτητα εκδήλωσής του. Ο πρωτεύων αιφνιδιασμός εκδηλώνεται με ντρίμπλα ή πάσα από τον/την παίκτη/τρια που αποκτά την κατοχή της μπάλας άμεσα, ενώ ο δευτερεύων εκδηλώνεται με τη συμμετοχή παίκτη/τριας ως trailer. Παρουσιάζονται ακόμη τα βασικά αμυντικά καθήκοντα αντιμετώπισης του αιφνιδιασμού, όπως η σαφής κατανομή ρόλων και η έγκαιρη επιστροφή των περιφερειακών παικτών/τριών (guards). Τονίζεται στους/στις εκπαιδευόμενους/ες ότι ο αιφνιδιασμός αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα τακτικά εργαλεία της καλαθοσφαίρισης και βασικό στοιχείο της αγωνιστικής στρατηγικής. Τέλος, μέσα από την εξάσκηση και την ανάπτυξη σχετικών δεξιοτήτων, οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν εξειδικευμένες γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες που ενισχύουν την επαγγελματική τους επάρκεια στον χώρο της προπονητικής.

2.4.A.6 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΜΑΔΟΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ (ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ – ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ)

Στην τελευταία μαθησιακή υποενότητα οι εκπαιδευόμενοι/ες γνωρίζουν τις βασικές συνεργασίες δύο ή τριών παικτών/τριών και εξασκούνται στη μεθοδική διδασκαλία τους. Η διδασκαλία περιλαμβάνει την επίδειξη επιθετικών και αμυντικών ενεργειών, την ανάλυσή τους σε επιμέρους στοιχεία, τη σύνθεση των στοιχείων αυτών και, τελικά, την εκτέλεσή τους σε ολοκληρωμένη μορφή. Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται –μέσω πρακτικών ασκήσεων– χωρίς άμυνα, με παθητική και με ενεργητική άμυνα, στο πλαίσιο ομαδικής επιθετικής και αμυντικής λειτουργίας, καθώς και μέσα από τελικό παιχνίδι εφαρμογής. Παράλληλα, παρουσιάζονται συνεργασίες που σχετίζονται με το ξεμαρκάρισμα, το παιχνίδι χωρίς σκριν και το παιχνίδι με σκριν. Τα παιχνίδια με σκριν, κυρίως απέναντι σε άμυνα man-to-man, περιλαμβάνουν σκριν σε παίκτη/τρια με μπάλα και σκριν σε παίκτη/τρια χωρίς μπάλα (pick and roll, hand off και άλλες συνεργασίες εσωτερικών και περιφερειακών παικτών/τριών). Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στο pick and roll ή screen and roll, που αποτελεί ένα από τα πιο διαδεδομένα συστήματα συνεργασίας στην καλαθοσφαίριση. Σε αυτή τη συνεργασία ένας/μία επιθετικός τοποθετεί σκριν στον αμυντικό του/της συμπαίκτη/τριας που έχει την μπάλα, με στόχο τη δημιουργία προϋποθέσεων σκοραρίσματος ή την εκμετάλλευση λανθασμένης αμυντικής τοποθέτησης. Οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να αξιοποιούν τις μεθόδους τεχνικοτακτικής ανάλυσης, καθώς αυτές συμβάλλουν στην καλύτερη οργάνωση της προπόνησης, στην αποτελεσματικότερη αξιολόγηση και αξιοποίηση των αθλητών/τριών και στη διαμόρφωση στρατηγικής παιχνιδιού. Με τον τρόπο αυτό, μπορούν να συμβάλλουν στη μεγιστοποίηση της απόδοσης της ομάδας τους.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Πέρκος, Σ., Γεροδήμος, Β. & Γούδας, Μ. (2016). *Καλαθοσφαίριση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
2. Τσίτσκαρης, Γ., Λέφας, Α., Γαλαζούλας, Χ., Καραμουσαλίδης, Γ., Θωμαΐδης, Α. & Δημητρίου, Ν. (2011). *Basketball: Η διδασκαλία της τακτικής στις αναπτυξιακές ηλικίες: Άμυνα-επίθεση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

1. Βεληγκέας, Π., Μπογδάνης, Γ. & Παραδείσης, Γ. (2020). *Σχεδιασμός και προγραμματισμός της αθλητικής προπόνησης*. Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd.
2. Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α. & Ζουρμπάνος, Ν. (2015). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*. Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Ανακτήθηκε από: www.kallipos.gr.

2.4.B • ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/ες να κατανοήσουν τη σημασία της συμπερίληψης όλων των ατόμων στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης και να έρθουν σε επαφή με τις διαφορετικές ανάγκες των ασκούμενων, με βάση σωματικές, μαθησιακές, γνωστικές ή άλλες ανάγκες υποστήριξης. Στη συγκεκριμένη ενότητα αναλύονται οι παράγοντες που συμβάλλουν στη συνολική υγεία και στη φυσική δραστηριότητα, σε συνδυασμό με τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων που βρίσκονται σε διαφορετικά στάδια της ζωής, όπως η παιδική και εφηβική ηλικία, η εγκυμοσύνη και η τρίτη ηλικία, καθώς και ατόμων με μεταβολικές παθήσεις, τραυματισμούς ή αναπηρία. Επιπλέον, η μαθησιακή ενότητα παρουσιάζει τις τεχνικές, τις πρακτικές και τα αθλητικά μέσα που μπορούν να αξιοποιηθούν με βάση τις ανάγκες των συμμετεχόντων/ουσών, με στόχο την ενίσχυση της συμπερίληψης όλων των ατόμων στον αθλητισμό και ειδικότερα στην καλαθοσφαίριση.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναγνωρίζουν βασικές σωματικές, μαθησιακές, γνωστικές ή συναισθηματικές ανάγκες υποστήριξης των συμμετεχόντων/ουσών.

- Διακρίνουν τις ανάγκες των συμμετεχόντων/ουσών με βάση τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους.
- Αξιολογούν τις ικανότητες και τις δεξιότητες των συμμετεχόντων/ουσών και να προσαρμόζουν τον προπονητικό σχεδιασμό στις ικανότητες, στις δεξιότητες και στις ανάγκες τους.
- Περιγράφουν βασικές αρχές της τραυματολογίας και πρακτικές επιστροφής των τραυματισμένων αθλητών/τριών στην ενεργό δράση.
- Αναγνωρίζουν τις ειδικές διατροφικές ανάγκες του/της καλαθοσφαιριστή/τριας και να παρέχουν βασικές κατευθύνσεις, σε συνεργασία με τους/τις αρμόδιους/ες ειδικούς, ανάλογα με τις μεταβολικές ανάγκες του/της.
- Αναγνωρίζουν τεχνικές, πρακτικές και αθλητικά μέσα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην προπονητική διαδικασία της καλαθοσφαίρισης, με βάση τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των συμμετεχόντων/ουσών.
- Εφαρμόζουν κατάλληλες προπονητικές πρακτικές με βάση τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των συμμετεχόντων/ουσών.
- Αναγνωρίζουν την έννοια της συμπερίληψης στον αθλητισμό.
- Εντάσσουν νέες τεχνικές και εναλλακτικά προπονητικά μέσα με στόχο τη συμπερίληψη όλων των ατόμων στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.
- Προάγουν τις ηθικές αξίες του αθλήματος και, ειδικότερα, τις αρχές της συμπερίληψης των συμμετεχόντων/ουσών.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Συμπερίληψη / Διαφορετικότητα / Σωματικές αναπηρίες / Μαθησιακές δυσκολίες / Χρόνιες ασθένειες / Ηλικία / Φύλο / Πολιτισμικό υπόβαθρο / Υγεία / Ευεξία / Ένταξη / Προσβασιμότητα / Ισότητα / Ενσυναίσθηση / Άμιλλα / Αισιοδοξία.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση της μαθησιακής ενότητας σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ
2	ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΓΚΩΝ
3	ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΔΟΧΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
4	ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ
5	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ
6	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΑΙ SPECIAL OLYMPICS
7	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

2.4.B.1 | ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της πρώτης μαθησιακής υποενότητας είναι η γνωριμία των εκπαιδευομένων με τους ειδικούς πληθυσμούς, τα χαρακτηριστικά τους και τις ανάγκες υποστήριξης που ενδέχεται να έχουν κατά τη συμμετοχή τους στην καλαθοσφαίριση. Παρουσιάζονται διαφορετικές κατηγορίες ειδικών πληθυσμών, όπως άτομα με σωματικές αναπηρίες, άτομα με μαθησιακές δυσκολίες, άτομα με χρόνιες ασθένειες και άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, ενώ περιγράφονται συνοπτικά τα βασικά χαρακτηριστικά και οι ανάγκες κάθε κατηγορίας. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/ες έρχονται σε επαφή με βασικές θεωρίες και προσεγγίσεις που σχετίζονται με την εκπαίδευση και την άσκηση ειδικών πληθυσμών, όπως τα άτομα με αναπηρία. Στο πλαίσιο αυτό, ενθαρρύνεται η συζήτηση για τις αρχές και τα βασικά στοιχεία κάθε προσέγγισης, καθώς και για τον τρόπο με τον οποίο οι θεωρίες αυτές μπορούν να εφαρμοστούν στην πράξη, με στόχο την ανάπτυξη συμπεριληπτικών προγραμμάτων καλαθοσφαίρισης. Με τη χρήση νέων τεχνολογιών, παρουσιάζονται επιτυχημένα παραδείγματα προγραμμάτων και δραστηριοτήτων καλαθοσφαίρισης που απευθύνονται σε άτομα με αναπηρία ή/και ιδιαίτερες ανάγκες υποστήριξης. Μέσα από τη συζήτηση για τις προκλήσεις και τα συμπεράσματα που προέκυψαν από την υλοποίηση αυτών των προγραμμάτων, αναδεικνύονται καλές πρακτικές και στρατηγικές για την ένταξη και την υποστήριξη αθλητών/τριών με διαφορετικές ανάγκες. Ενδεικτικά θέματα για πρακτικές εφαρμογές ή/και παραδείγματα μπορούν να είναι τα προγράμματα καλαθοσφαίρισης για παιδιά στο φάσμα του αυτισμού, για αθλητές/τριες με κινητικές αναπηρίες, για άτομα με μαθησιακές δυσκολίες, για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, καθώς και η ένταξη αθλητών/τριών με οπτική ή ακουστική αναπηρία. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να αναγνωρίζουν τις διαφορετικές κατηγορίες ειδικών πληθυσμών που μπορούν να συμμετέχουν στην καλαθοσφαίριση, να περιγράφουν τα βασικά χαρακτηριστικά και τις ανάγκες κάθε κατηγορίας, να αναφέρουν παραδείγματα επιτυχημένων προγραμμάτων και να εξηγούν πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους στην πράξη για την ανάπτυξη συμπεριληπτικών προγραμμάτων καλαθοσφαίρισης.

2.4.B.2 | ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΓΚΩΝ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της δεύτερης μαθησιακής υποενότητας είναι η αναγνώριση και η κατανόηση των ατομικών ιδιοτεροτήτων, των δυνατοτήτων και των πιθανών περιορισμών των συμμετεχόντων/ουσών, καθώς και η προσαρμογή της αξιολόγησης στις ανάγκες ειδικών πληθυσμών. Παρουσιάζεται η σημασία της αξιολόγησης των αθλητικών ικανοτήτων και των αναγκών των ατόμων με αναπηρία ή/και άλλες ανάγκες υποστήριξης, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο η αξιολόγηση μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη εξατομικευμένων προγραμμάτων προπόνησης, στην

πρόληψη τραυματισμών και στην προαγωγή της υγείας. Παρουσιάζονται διαφορετικές μέθοδοι αξιολόγησης και εξετάζονται τρόποι επιλογής της κατάλληλης μεθόδου ανά περίπτωση – ανάλογα με τις σωματικές, γνωστικές, ψυχοκοινωνικές ή συναισθηματικές παραμέτρους που χρειάζεται να ληφθούν υπόψη. Παράλληλα, συζητούνται τα πλεονεκτήματα και οι περιορισμοί κάθε μεθόδου, τα σημεία στα οποία πρέπει να εστιάζεται η αξιολόγηση αθλητών/τριών ειδικών πληθυσμών, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο οι εκπαιδευτές/τριες μπορούν να λαμβάνουν υπόψη τα ατομικά χαρακτηριστικά και τις ανάγκες κάθε αθλητή/τριας. Επιπλέον, παρουσιάζονται συνεντεύξεις αθλητών/τριών ως μέσο κατανόησης των ατομικών τους αναγκών και κινήτρων, ενώ δίνεται έμφαση στη συλλογή δεδομένων σχετικά με το ιατρικό ιστορικό και τυχόν περιορισμούς. Παρουσιάζονται επίσης τυποποιημένα τεστ φυσικής κατάστασης προσαρμοσμένα σε αθλητές/τριες με αναπηρία, παραδείγματα αξιολόγησης δεξιοτήτων καλαθοσφαίρισης με προσαρμοσμένες ασκήσεις, καθώς και τρόποι παρατήρησης της συμπεριφοράς και της αλληλεπίδρασης των αθλητών/τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σημασία της αξιολόγησης των αθλητικών ικανοτήτων και αναγκών αθλητών/τριών ειδικών πληθυσμών, να περιγράψουν διαφορετικές μεθόδους αξιολόγησης, να επιλέγουν την κατάλληλη μέθοδο ανά περίπτωση, να προσδιορίζουν τα βασικά σημεία εστίασης της αξιολόγησης και να συλλέγουν και να αξιοποιούν δεδομένα σχετικά με τις δεξιότητες και τις ανάγκες των αθλητών/τριών.

2.4.B.3 | ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΔΟΧΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της επόμενης μαθησιακής υποενότητας είναι η αναγνώριση των ιδιαίτερων αναγκών των συμμετεχόντων/ουσών στον αθλητισμό και η ανάπτυξη μιας προσέγγισης που προωθεί την κοινωνική αποδοχή και τη συμπερίληψη όλων. Οι εκπαιδευόμενοι/ες ανακαλούν και συνδυάζουν γνώσεις από τη μαθησιακή ενότητα της «Κοινωνιολογίας του αθλητισμού», την οποία έχουν διδαχθεί στο δεύτερο εξάμηνο, και τις προσαρμόζουν στο πλαίσιο της καλαθοσφαίρισης σε ειδικούς πληθυσμούς. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν ότι η συμπερίληψη δεν αποτελεί μόνο ζήτημα προπονητικής τεχνικής, αλλά και ζήτημα κοινωνικής αποδοχής και σεβασμού της διαφορετικότητας. Παρουσιάζονται και συζητούνται σύγχρονες πρακτικές που προάγουν την αποδοχή της διαφορετικότητας και της πολυπολιτισμικότητας στον αθλητισμό. Παράλληλα, αναπτύσσονται προσεγγίσεις και πρακτικές που ενισχύουν την κοινωνική αποδοχή των συμμετεχόντων/ουσών μέσω της καλαθοσφαίρισης, διαμορφώνοντας ένα περιβάλλον που βασιίζεται στην ισότητα, στις ίσες ευκαιρίες για όλους και στον σεβασμό. Στην κατεύθυνση αυτή, με την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/τριών, οι εκπαιδευόμενοι/ες σχεδιάζουν προπονητικές μονάδες καλαθοσφαίρισης που είναι προσβάσιμες σε όλους/ες και δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες ένταξης για διαφορετικές κοινωνικές ομάδες, όπως αθλητές/τριες με αναπηρία, άτομα διαφορετικής εθνικότητας, διαφορετικής κουλτούρας ή δια-

φορετικού κοινωνικού φύλου. Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα μπορούν, αξιοποιώντας τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απέκτησαν, να δημιουργούν και να εφαρμόζουν προπονητικά προγράμματα καλαθοσφαίρισης προσβάσιμα σε όλους/ες, προάγοντας την κοινωνική αποδοχή, ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή και ενσωματώνοντας τις ατομικές και κοινωνικές διαφορές με σεβασμό και ανοιχτό πνεύμα.

2.4.B.4 | ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης μαθησιακής υποεπένδυσης είναι η ανάδειξη της σημασίας που έχει η προσαρμογή του εξοπλισμού και των προπονητικών πρακτικών στην καλαθοσφαίριση, με στόχο την ισότιμη συμμετοχή αθλητών/τριών ειδικών πληθυσμών. Παρουσιάζεται η σημασία της προσαρμογής για τη συμπερίληψη, οι βασικές αρχές της προσαρμογής και πώς αυτή μπορεί να συμβάλλει στην ισότιμη συμμετοχή και στο δίκαιο παιχνίδι. Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται παραδείγματα προσαρμοσμένων κανόνων καλαθοσφαίρισης για ειδικούς πληθυσμούς και συζητούνται τα αποτελέσματα που μπορεί να έχουν οι αλλαγές των κανόνων στη ροή και στην ασφάλεια του παιχνιδιού. Επεξηγείται επίσης ο τρόπος επιλογής και εφαρμογής των κατάλληλων κανόνων, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο μπορεί να διαφοροποιηθούν η διδασκαλία και η καθοδήγηση, ώστε να ανταποκρίνονται στις ατομικές ανάγκες των συμμετεχόντων/ουσών. Επιπλέον, συζητείται η σημασία της δημιουργίας ενός περιβάλλοντος υποστήριξης και ενθάρρυνσης. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/ες γνωρίζουν διαφορετικά είδη προσαρμοσμένου εξοπλισμού καλαθοσφαίρισης για αθλητές/τριες με αναπηρία ή άλλες ανάγκες υποστήριξης. Εξηγείται ακόμη πώς ο κατάλληλος εξοπλισμός μπορεί να βελτιώσει την άνεση, την ασφάλεια και την απόδοση των αθλητών/τριών. Ενδεικτικά θέματα για πρακτικές εφαρμογές ή/και παραδείγματα είναι η χρήση τροποποιημένων μπαλών καλαθοσφαίρισης για αθλητές/τριες με οπτική ή ακουστική αναπηρία, η προσαρμογή ασκήσεων για αθλητές/τριες με κινητικές αναπηρίες, η χρήση λεκτικών και οπτικών βοηθημάτων για την επικοινωνία με άτομα με μαθησιακές δυσκολίες, η δημιουργία παιχνιδιών καλαθοσφαίρισης με μειωμένο χρόνο ή διαφοροποιημένο σκορ για αθλητές/τριες με περιορισμένη αντοχή και η ένταξη αθλητών/τριών με διαφορετικές ικανότητες στην ίδια ομάδα. Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σημασία της προσαρμογής του εξοπλισμού και των προπονητικών πρακτικών και να σχεδιάζουν εξατομικευμένα προγράμματα προπόνησης που λαμβάνουν υπόψη τις διαφορετικές ανάγκες των αθλητών/τριών.

2.4.B.5 | ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ

Η πέμπτη μαθησιακή υποεπένδυση επικεντρώνεται στον αθλητισμό των ατόμων με αναπηρία και, ειδικότερα, στην καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο. Εξετάζονται οι βασικές πτυχές του αθλήματος, από την κατάταξη των αθλητών/τριών σε κατηγορίες με

βάση τη λειτουργικότητά τους στο παιχνίδι έως τις προσαρμογές στην προπόνηση, ανάλογα με το είδος και τον βαθμό της αναπηρίας. Παρουσιάζονται οι βασικές προδιαγραφές του αγωνιστικού αμαξιδίου και οι διαφορές στους κανονισμούς μεταξύ της καλαθοσφαίρισης και της καλαθοσφαίρισης με αγωνιστικό αμαξίδιο. Αναλύονται οι βασικές δεξιότητες χειρισμού του αμαξιδίου και της μπάλας, καθώς και οι τακτικές επίθεσης και άμυνας που μπορούν να αξιοποιηθούν στο παιχνίδι. Παράλληλα, εξετάζεται η ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/τριών και η δημιουργία ενός γενικού πλαισίου καθοδήγησης που προσαρμόζεται στις ανάγκες τους. Η υποενότητα επιδιώκει να διαμορφώσει ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο κατανόησης και εφαρμογής της καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο, προετοιμάζοντας τους/τις εκπαιδευόμενους/ες για την υποστήριξη και καθοδήγηση αθλητών/τριών με αναπηρία στον χώρο του αθλητισμού και ειδικότερα στην καλαθοσφαίριση. Για τη διδασκαλία της θεωρίας, παράλληλα με σχετικά παραδείγματα, όπως ιστορίες και βίντεο αθλητών/τριών με αναπηρία, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση με τη χρήση προγραμμάτων παρουσίασης, ώστε να ενισχύεται το ενδιαφέρον των εκπαιδευόμενων. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να αναγνωρίζουν τις προκλήσεις και τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι αθλητές/τριες με αναπηρία ως προς την πρόσβαση στον αθλητισμό, να περιγράφουν τα οφέλη της συμπερίληψης για τους/τις αθλητές/τριες, τους/τις προπονητές/τριες και την κοινωνία και να υποστηρίζουν τους/τις αθλητές/τριες καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο μέσα από μια ολοκληρωμένη προσέγγιση στην προπόνηση και στον αγώνα.

2.4.B.6 | ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΑΙ SPECIAL OLYMPICS

Η παρούσα μαθησιακή υποενότητα επικεντρώνεται στην καλαθοσφαίριση των Special Olympics, η οποία διαθέτει δικούς της κανονισμούς και προσεγγίζει τον αθλητισμό με στόχο την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων και αξιών για άτομα με διανοητική αναπηρία. Αρχικά, γίνεται σύντομη ιστορική αναδρομή στον θεσμό των Special Olympics και στις δράσεις των Special Olympics Hellas, ενώ στη συνέχεια παρουσιάζονται τα ειδικά εργαλεία και τεστ που αξιολογούν τις δεξιότητες των αθλητών/τριών, καθώς και ο τρόπος αξιολόγησης του επιπέδου ικανοτήτων των ομάδων που συμμετέχουν στους αγώνες καλαθοσφαίρισης. Αναλύονται οι κανονισμοί του παιχνιδιού, ενδεικτικά συμβάντα που μπορεί να επηρεάσουν τον αγώνα, ο τρόπος αξιολόγησης των παραβάσεων και των κυρώσεων, καθώς και οι προϋποθέσεις συμμετοχής στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης στους αγώνες των Special Olympics. Παρουσιάζεται επίσης ο κώδικας συμπεριφοράς του/της προπονητή/τριας και των αθλητών/τριών, καθώς και η βασική φιλοσοφία των Special Olympics. Επιπλέον, γίνεται αναφορά στον σημαντικό ρόλο των οικογενειών των αθλητών/τριών, καθώς και στο κίνημα των εθελοντών/τριών των Special Olympics. Οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να αναγνωρίζουν και να αναλύουν ηθικά διλήμματα στον αθλητισμό, να αντιλαμβάνονται τη σημασία της συμπεριληπτικής καλαθοσφαίρισης, να κατανοούν τους κα-

νονισμούς, τη δομή και τη φιλοσοφία των Special Olympics, να εφαρμόζουν αποτελεσματικά τις βασικές αρχές του παιχνιδιού και να δημιουργούν περιβάλλοντα που προωθούν τις δεξιότητες, τις αξίες και τη συνεργασία στο πλαίσιο του αθλητισμού και, ειδικότερα, της καλαθοσφαίρισης.

2.4.B.7 | ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της τελευταίας μαθησιακής υποενότητας είναι η εφαρμογή της καλαθοσφαίρισης σε άτομα της τρίτης ηλικίας, σε συνάρτηση με φυσιολογικές παραμέτρους που συνδέονται με την υγεία και την ποιότητα ζωής. Αναλύονται οι μεταβολές που εμφανίζονται με την πάροδο του χρόνου σε διάφορα συστήματα του οργανισμού, όπως το αναπνευστικό και το κυκλοφορικό, παρουσιάζονται οι ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις της γήρανσης και εξετάζονται συχνά περιστατικά πτώσεων ή τραυματισμών που συνδέονται με μειωμένη δύναμη, ισορροπία ή κινητικότητα. Παράλληλα, αναφέρονται οι θετικές επιδράσεις της άσκησης στα φυσιολογικά συστήματα των ηλικιωμένων ατόμων, στην υγεία και στην ποιότητα ζωής, ακόμη και όταν υπάρχουν χρόνια νοσήματα, όπως αρθρίτιδα ή οστεοπόρωση. Οι εκπαιδευόμενοι/ες κατανοούν ότι η γήρανση αποτελεί φυσιολογική και όχι παθολογική εξέλιξη και ενημερώνονται για τις διαδικασίες ελέγχου που είναι απαραίτητες πριν από τη συμμετοχή των ηλικιωμένων σε προγράμματα άσκησης. Επιπλέον, αναφέρονται συνήθη εμπόδια που αποτρέπουν τα ηλικιωμένα άτομα από τη συμμετοχή τους σε καθημερινή άσκηση: η μειωμένη λειτουργική ικανότητα, ο φόβος τραυματισμού, τα προβλήματα μετακίνησης, η έλλειψη χρόνου ή οι οικονομικοί λόγοι. Παράλληλα, παρουσιάζονται κίνητρα και πρακτικές ενθάρρυνσης, ώστε τα άτομα της τρίτης ηλικίας να υιοθετήσουν έναν πιο δραστήριο τρόπο ζωής. Με την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/τριών, οι εκπαιδευόμενοι/ες σχεδιάζουν προγράμματα φυσικής δραστηριότητας με βάση την καλαθοσφαίριση. Η έμφαση των ασκήσεων προσανατολίζεται στη μυϊκή ενδυνάμωση, στην αύξηση της κινητικότητας, στη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας, στη μείωση της παχυσαρκίας και της αρτηριακής πίεσης, καθώς και στη βελτίωση της διάθεσης των ηλικιωμένων. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να σχεδιάζουν και να υλοποιούν κατάλληλα προγράμματα άσκησης μέσω της καλαθοσφαίρισης, με στόχο την αυτονομία, τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων ατόμων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Κοκαρίδας, Δ. & Πέρκος, Σ. (2005). *Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
2. Williamson, P. (2016). *Θεραπευτική άσκηση για ειδικούς πληθυσμούς*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρας.

Συμπληρωματικές

1. Αναστασιάδης, Μ. (1993). *Βασική τεχνική της καλαθοσφαίρισης*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.
2. Αναστασιάδης, Μ. (1994). *Καλαθοσφαίριση: Ομαδική τεχνική και τακτική*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.
3. Τσίτσικαρης, Γ., Χατζηθανασίου, Π. & Λέφας, Α. (2002). *Basketball: Θεμελιώδεις αρχές ατομικής τεχνικής – Επίθεση και άμυνα*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλλτο.

2.4.Γ • ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/ες να εμβαθύνουν πρακτικά στην προπονητική διαδικασία της καλαθοσφαίρισης και να εφαρμόσουν προπονητικές πρακτικές, αξιοποιώντας τις γνώσεις που έχουν ήδη αποκτήσει σχετικά με τις τεχνικές και τις τακτικές του αθλήματος. Συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να εφαρμόσουν σε πρακτικό επίπεδο δραστηριότητες μύησης των συμμετεχόντων/ουσών στο άθλημα και στους κανόνες που το διέπουν, στο πλαίσιο του αθλητικού ιδεώδους. Παράλληλα, σχεδιάζουν, οργανώνουν και υλοποιούν προπονήσεις καλαθοσφαίρισης, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις παραμέτρους που διαφοροποιούν κάθε προπονητικό σχεδιασμό, ακολουθώντας κατάλληλη μεθοδολογία και με απώτερο στόχο τη βελτίωση των αθλητών/τριών στο συγκεκριμένο άθλημα. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να παρακολουθήσουν προπονήσεις αναπτυξιακών ηλικιών, προπονήσεις ομάδων εθνικών κατηγοριών και, εφόσον είναι εφικτό, προπονήσεις εθνικών ομάδων. Καλούνται ακόμη να διοργανώσουν φιλικούς αγώνες σε τοπικό επίπεδο ή/και εσωτερικό πρωτάθλημα στη ΣΑΕΚ – εφόσον υπάρχουν οι κατάλληλες προϋποθέσεις. Στο πλαίσιο αυτό, εμπλέκονται στη διαδικασία της διαιτησίας, εξοικειώνονται με τις βασικές λειτουργίες της και καθοδηγούν προπονητικά τις συμμετέχουσες ομάδες, εφαρμόζοντας σε πραγματικό χρόνο όσα έχουν διδαχθεί και αφομοιώσει κατά τη μαθησιακή τους πορεία.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράφουν τα βασικά χαρακτηριστικά της προπονητικής διαδικασίας στην καλαθοσφαίριση.
- Σχεδιάζουν ένα προπονητικό πρόγραμμα καλαθοσφαίρισης.
- Λαμβάνουν υπόψη τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων/ουσών (π.χ. την ηλικία, το φύλο, το αθλητικό επίπεδο κ.λπ.) κατά την προπονητική διαδικασία.
- Κινητοποιούν τους/τις αθλητές/τριές τους για συμμετοχή στην προπόνηση.
- Περιγράφουν τα χαρακτηριστικά της ατομικής και της ομαδικής προπονητικής πρακτικής.
- Εκτελούν και να διδάσκουν τις βασικές τεχνικές και τακτικές της καλαθοσφαίρισης.
- Εφαρμόζουν παιδαγωγικές και διδακτικές πρακτικές για την εκμάθηση επιθετικών και αμυντικών ενεργειών και συνεργασιών στην καλαθοσφαίριση.
- Διοργανώνουν φιλικούς αγώνες καλαθοσφαίρισης.
- Περιγράφουν τα βασικά στοιχεία καθοδήγησης μιας ομάδας καλαθοσφαίρισης.
- Εμψυχώνουν και να καθοδηγούν την ομάδα τους σε αγώνα καλαθοσφαίρισης.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Προπονητική διαδικασία καλαθοσφαίρισης / Σχεδιασμός προπονητικού προγράμματος / Χαρακτηριστικά αθλητών/τριών (ηλικία, φύλο, αθλητικό επίπεδο) / Κινητοποίηση αθλητών/τριών / Ατομική και ομαδική προπονητική πρακτική / Βασικές τεχνικές και τακτικές καλαθοσφαίρισης / Παιδαγωγικές και διδακτικές πρακτικές εκμάθησης / Διοργάνωση φιλικών αγώνων καλαθοσφαίρισης / Καθοδήγηση ομάδας καλαθοσφαίρισης / Ενθάρρυνση και καθοδήγηση ομάδας σε αγώνα.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (4), Σύνολο (4)

Διάρθρωση της μαθησιακής ενότητας σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
2	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
3	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
4	ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ
5	ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
6	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
7	ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ ΚΑΙ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΓΩΝΩΝ

2.4.Γ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της πρώτης μαθησιακής υποενότητας είναι η φύση και η σημασία της προπονητικής στην καλαθοσφαίριση, ο ρόλος και οι ευθύνες του/της προπονητή/τριας, η ηθική και η δεοντολογία στην προπονητική, καθώς και η ιστορική εξέλιξη της προπονητικής στο άθλημα. Αρχικά, παρουσιάζονται και συζητούνται οι πολλαπλές πτυχές του ρόλου του/της προπονητή/τριας (π.χ. τεχνική καθοδήγηση, ψυχολογική υποστήριξη, διαχείριση της ομάδας). Παράλληλα, αναλύονται βασικές αρχές της αθλητικής ηθικής, όπως το αθλητικό πνεύμα, ο σεβασμός και η ισοτιμία. Στο πλαίσιο της υποενότητας, εξετάζονται πραγματικά περιστατικά που σχετίζονται με παραβίαση ηθικών κανόνων και τις συνέπειές τους, καθώς και ηθικά διλήμματα που είναι πιθανόν να αντιμετωπίσουν οι προπονητές/τριες στην καθημερινή τους πρακτική. Συζητούνται επίσης βασικές δεοντολογικές αρχές που εφαρμόζονται διεθνώς στην καλαθοσφαίριση (κώδικας δεοντολογίας της FIBA) και οι εφαρμογές τους στην προπονητική. Επιπλέον, μελετώνται η φιλοσοφία της προπονητικής και οι σημαντικές σύγχρονες τάσεις που έχουν διαμορφωθεί στην ιστορική της εξέλιξη. Αναλύονται οι εξελίξεις στις προπονητικές μεθόδους και τακτικές και πραγματοποιείται εφαρμοσμένη σύγκριση διαφορετικών προπονητικών σχολών και προσεγγίσεων. Σκόπιμη είναι η χρήση οπτικοακουστικού υλικού και η παρουσίαση πραγματικών παραδειγμάτων, καθώς συμβάλλουν στην καλύτερη κατανόηση των θεμάτων. Η προσαρμογή του περιεχομένου και της μεθοδολογίας διδασκαλίας στις ανάγκες και στο επίπεδο των εκπαιδευομένων, καθώς και η ενεργός συμμετοχή τους σε συζητήσεις, ασκήσεις και κριτικές αναλύσεις, συμβάλλουν ουσιαστικά στην επίτευξη των στόχων της κατάρτισης. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν την ουσία και τον σκοπό της προπονητικής, να αναγνωρίσουν τις βασικές αρμοδιότητες και υποχρεώσεις του/της προπονητή/τριας, να εξοικειωθούν με τις ηθικές αρχές και τις δεοντολογικές πρακτικές της προπονητικής και να αντιληφθούν την ιστορική εξέλιξη των σημαντικότερων τάσεων στην προπονητική της καλαθοσφαίρισης.

2.4.Γ.2 | ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της δεύτερης μαθησιακής υποενότητας είναι οι βασικές αρχές και τα στάδια σχεδιασμού ενός προπονητικού προγράμματος καλαθοσφαίρισης. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται και συζητούνται εφαρμοσμένοι τρόποι συλλογής και αξιολόγησης προπονητικών δεδομένων, με βάση την ηλικία, το φύλο, το αθλητικό ιστορικό, το επίπεδο ικανότητας, τα κίνητρα και άλλα χαρακτηριστικά των αθλητών/τριών. Παρουσιάζονται ερωτηματολόγια, τεστ αξιολόγησης και μέθοδοι παρατήρησης που μπορούν να αξιοποιηθούν για την άντληση πληροφοριών. Ακολουθεί ανάλυση των δυνατών και αδύνατων σημείων των αθλητών/τριών, των ατο-

μικών χαρακτηριστικών τους και της δυναμικής της ομάδας. Παράλληλα, διατυπώνονται εφαρμοσμένα παραδείγματα συγκεκριμένων, μετρήσιμων, εφικτών, σχετικών και χρονικά οριοθετημένων στόχων, ενώ γίνεται ιεράρχηση σε βραχυπρόθεσμους, μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους, με παράλληλη διασφάλιση της ευθυγράμμισης των ατομικών στόχων με τους στόχους της ομάδας. Επιπλέον, παρουσιάζονται η περίοδος προετοιμασίας, η αγωνιστική περίοδος και η μεταβατική περίοδος, με ενσωμάτωση ποικίλων προπονητικών ασκήσεων και δραστηριοτήτων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ισορροπία μεταξύ σωματικής προπόνησης, τεχνικής εκπαίδευσης, τακτικής ανάλυσης και ψυχολογικής προετοιμασίας. Παρουσιάζονται επίσης διαφορετικές προπονητικές προσεγγίσεις (όπως η γραμμική, η κυκλική και η διαλειμματική), η εφαρμογή των αρχών της προοδευτικής επιβάρυνσης και της εξατομίκευσης, καθώς και η ένταξη περιόδων αποκατάστασης και ενεργητικής ανάπαυσης. Στην υποενότητα γίνεται εισαγωγή στη χρήση λογισμικών προπονητικού σχεδιασμού και ανάλυσης αγωνιστικών δεδομένων, καθώς και στη χρήση τεχνολογιών όπως GPS, βιντεοσκόπηση και άλλα εργαλεία αξιολόγησης και βελτίωσης της απόδοσης. Με βάση τις παραπάνω πρακτικές, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τα βασικά στάδια σχεδιασμού ενός αποτελεσματικού προπονητικού προγράμματος, να καθορίζουν αντικειμενικούς στόχους, να εφαρμόζουν αρχές προγραμματισμού και μεθοδολογίας, να δημιουργούν δομημένο και ισορροπημένο πρόγραμμα, να αναπτύσσουν δεξιότητες ανάλυσης της απόδοσης των αθλητών/τριών και να αξιοποιούν σύγχρονα εργαλεία και τεχνολογίες για την καταγραφή, την ανάλυση και την αξιολόγηση των αθλητικών δεδομένων της ομάδας.

2.4.Γ.3 | ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα επικεντρώνεται στα χαρακτηριστικά των αθλητών/τριών, στους ψυχολογικούς παράγοντες, στα κίνητρα, καθώς και στις κοινωνικές και πολιτισμικές επιρροές που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για τη βέλτιστη προσαρμογή του προπονητικού σχεδιασμού στις ατομικές ανάγκες. Παρουσιάζονται και συζητούνται εφαρμοσμένα ζητήματα που αφορούν τη φυσική ανάπτυξη σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, τις κινητικές δεξιότητες, τις αθλητικές δυνατότητες και τα αναπτυξιακά στάδια, όπως οι ευαίσθητες περίοδοι για την εκμάθηση και την εξέλιξη. Παράλληλα, αναλύεται η προσαρμογή των προπονητικών ασκήσεων και μεθόδων ανάλογα με την ηλικία, καθώς και οι βιολογικές και ψυχολογικές διαφορές μεταξύ αθλητών και αθλητριών. Εξετάζονται οι ιδιαίτερες ανάγκες και προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι αθλήτριες, καθώς και η ανάγκη προσαρμογής των προπονητικών προγραμμάτων με βάση το φύλο, τις ατομικές διαφορές, τον σωματότυπο, το αθλητικό υπόβαθρο, το επίπεδο ικανότητας και τα διαφορετικά μαθησιακά στυλ. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται εφαρμοσμένοι τρόποι αναγνώρισης και αξιολόγησης των ατομικών δυνατοτήτων και των σημείων που χρειάζονται βελτίωση. Η εξατομίκευση των προπονητικών ασκήσεων και δραστηριοτήτων συνδέεται με την εφαρμογή εναλ-

λακτικών προσεγγίσεων για αθλητές/τριες με ιδιαίτερες ανάγκες υποστήριξης. Αναπτύσσονται επίσης θεωρίες κινήτρων με εφαρμογή στην αθλητική συμπεριφορά, τεχνικές ενίσχυσης και ενθάρρυνσης, καθώς και πρακτικές αντιμετώπισης του άγχους, της απογοήτευσης και του χαμηλού ηθικού. Επιπλέον, παρουσιάζεται η επίδραση της οικογένειας, των φίλων, του σχολείου και του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος στην αθλητική συμμετοχή, καθώς και ο ρόλος των πολιτισμικών αξιών και πεποιθήσεων. Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τα βασικά βιολογικά, ψυχολογικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά που επηρεάζουν την ανάπτυξη και την αθλητική συμπεριφορά των αθλητών/τριών, να αναγνωρίζουν τις διαφορετικές ανάγκες τους, να αναπτύσσουν δεξιότητες προσαρμογής του προπονητικού σχεδιασμού στις ατομικές ιδιαιτερότητες, να λαμβάνουν υπόψη τους ψυχολογικούς παράγοντες, τα κίνητρα και τις κοινωνικές επιρροές στην προπονητική διαδικασία, καθώς και να δημιουργούν ένα ασφαλές, υποστηρικτικό και συμπεριληπτικό περιβάλλον προπόνησης.

2.4.Γ.4 | ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ

Η τέταρτη μαθησιακή υποενότητα επικεντρώνεται στις θεωρίες κινήτρων με εφαρμογή στην καλαθοσφαίριση, στις τεχνικές επικοινωνίας και ηγεσίας, στη δημιουργία θετικού κλίματος, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, στην αντιμετώπιση αρνητικών συμπεριφορών και απογοήτευσης, καθώς και στις στρατηγικές ενίσχυσης και ανατροφοδότησης. Συγκεκριμένα, επεξηγούνται βασικές θεωρίες κινήτρων (π.χ. εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα, ιεραρχία αναγκών) και αναλύονται οι παράγοντες που επηρεάζουν την παρακίνηση στην καλαθοσφαίριση, όπως οι προσωπικοί στόχοι, η ατομική ανάπτυξη και η ομαδική επιτυχία. Παράλληλα, εξετάζεται ο τρόπος με τον οποίο οι θεωρίες αυτές μπορούν να εφαρμοστούν στην προπονητική πράξη. Παρουσιάζονται εφαρμοσμένες τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας μεταξύ αθλητών/τριών και προπονητών/τριών, τόσο σε λεκτικό όσο και σε μη λεκτικό επίπεδο. Αναπτύσσονται επίσης τεχνικές ηγετικών δεξιοτήτων που συμβάλλουν στην παρακίνηση και στην καθοδήγηση, πρακτικές δημιουργίας ενός περιβάλλοντος σεβασμού και υποστήριξης, τεχνικές δημιουργίας ενός θετικού και ενθαρρυντικού κλίματος προπόνησης, καθώς και τρόποι ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης των αθλητών/τριών μέσω θετικής ενίσχυσης και εποικοδομητικής ανατροφοδότησης (προσωπικής, ομαδικής, γραπτής). Επιπλέον, παρουσιάζονται τρόποι αναγνώρισης και αντιμετώπισης αρνητικών συμπεριφορών, όπως η επιθετικότητα και η απειθαρχία, καθώς και τρόποι διαχείρισης της απογοήτευσης και των αποτυχιών. Έμφαση δίνεται ακόμη στην ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας. Συνεπώς, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τις βασικές θεωρίες κινήτρων και τους ηθικούς παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική συμπεριφορά, να αναπτύξουν δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας και ηγεσίας, να δημιουργούν θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον προπόνησης –με ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και

της ψυχικής ανθεκτικότητας των αθλητών/τριών– και να εφαρμόζουν στρατηγικές αντιμετώπισης αρνητικών συμπεριφορών και απογοήτευσης με παροχή αποτελεσματικής ανατροφοδότησης, με στόχο τη βελτίωση και την ενίσχυση της παρακίνησης των αθλητών/τριών.

2.4.Γ.5 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της επόμενης μαθησιακής υποενότητας είναι οι βασικές ατομικές τεχνικές της καλαθοσφαίρισης, όπως ο χειρισμός της μπάλας, το σουτ, η ντρίμπλα και η άμυνα, καθώς και οι ομαδικές τακτικές, όπως η επίθεση, η άμυνα και οι μεταβάσεις. Παράλληλα, η υποενότητα εστιάζει στην εφαρμογή τεχνικών και τακτικών σε ασκήσεις και παιχνίδια, στην αξιοποίηση βιντεοσκοπημένου υλικού και στην κριτική ανάλυση αγώνων και στρατηγικών. Αναλυτικότερα, παρουσιάζονται εφαρμοσμένα παραδείγματα ασκήσεων για ατομικές τεχνικές: χειρισμός μπάλας (βασική στάση, πάσες, ντρίμπλα), σουτ (στατικά και εν κινήσει σουτ, το σουτ με άλμα), άμυνα (ατομική άμυνα, ομαδική άμυνα, άμυνα με κάλυψη θέσεων). Παρουσιάζονται επίσης παιχνίδια και ασκήσεις που αφορούν ομαδικές τεχνικές και τακτικές: επίθεση (αιφνιδιασμός, παιχνίδι μισού γηπέδου, παιχνίδι θέσεων), άμυνα (π.χ. άμυνα ζώνης, ατομική άμυνα, άμυνα πίεσης), μεταβάσεις (π.χ. άμυνα-επίθεση, επίθεση-άμυνα) και ανάλυση τακτικής σε αγώνες και οι μεταβάσεις. Επιπλέον, γίνεται χρήση βιντεοσκοπημένων στιγμιότυπων για την επίδειξη τεχνικών και τακτικών, την ανάλυση τεχνικών σφαλμάτων, την εξήγηση στρατηγικών και τη μελέτη της λήψης αποφάσεων. Η παρακολούθηση ολόκληρων αγώνων και η ανάλυση τακτικών επιλογών συμβάλλουν στην αξιολόγηση διαφορετικών στρατηγικών, στη σύγκριση προπονητικών στυλ και στην ανάπτυξη κριτικής σκέψης και αυτονομίας. Ωστόσο, η εστίαση και η έκταση των θεμάτων πρέπει να προσαρμόζονται στο επίπεδο και στις ανάγκες των εκπαιδευομένων. Κατ' ακολουθίαν, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τις βασικές ατομικές τεχνικές της καλαθοσφαίρισης, να αναγνωρίζουν και να εφαρμόζουν ομαδικές τακτικές σε διαφορετικές συνθήκες παιχνιδιού, να αναπτύσσουν δεξιότητες ανάλυσης και λήψης αποφάσεων στο γήπεδο, να βελτιώνουν την ομαδική συνεργασία και επικοινωνία και να εξοικειώνονται με στρατηγικές και τακτικές υψηλού επιπέδου.

2.4.Γ.6 | ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της έκτης μαθησιακής υποενότητας είναι ο σχεδιασμός, η υλοποίηση και η προσαρμογή προπονητικών μονάδων, η εφαρμογή παιδαγωγικών και διδακτικών προσεγγίσεων και η αξιολόγηση των αθλητών/τριών. Παρουσιάζονται εφαρμοσμένα ο σχεδιασμός και η υλοποίηση προπονητικών προγραμμάτων, η εξάσκηση στον σχεδιασμό προπονητικών μονάδων με βάση τους στόχους, τους/τις αθλητές/τριες και τον διαθέσιμο χρόνο, η χρήση διαφορετικών μεθόδων προπόνησης και δραστηριοτήτων, καθώς και η εφαρμογή ασκήσεων και παιχνιδιών για την

ανάπτυξη τεχνικών και τακτικών. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται σε παιδαγωγικές και διδακτικές μεθόδους, όπως η ομαδοσυνεργατική μάθηση και η διαφοροποίηση της διδασκαλίας. Αξιοποιείται οπτικοακουστικό υλικό και τεχνολογία για την ενίσχυση της μάθησης, ενώ δίνεται έμφαση στη δημιουργία υποστηρικτικού και συμπεριληπτικού περιβάλλοντος μάθησης. Σημαντικό μέρος της υποεπάρκειας αποτελεί η αξιολόγηση και η προσαρμογή της προπόνησης. Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται στην αξιολόγηση της σωματικής κατάστασης, της τεχνικής και της τακτικής των αθλητών/τριών, χρησιμοποιώντας διαφορετικές μεθόδους, όπως δοκιμασίες, παρατήρηση και ανατροφοδότηση. Με βάση τα αποτελέσματα της αξιολόγησης, προσαρμόζουν το προπονητικό πρόγραμμα στις ανάγκες των αθλητών/τριών και της ομάδας. Η υποεπάρκεια περιλαμβάνει επίσης την κριτική ανάλυση και αυτοαξιολόγηση της προπονητικής πράξης. Οι εκπαιδευόμενοι/ες αναλύουν προπονητικές μονάδες, εντοπίζουν σημεία προς βελτίωση, αξιολογούν τις δικές τους προπονητικές πρακτικές και διαμορφώνουν σχέδιο αυτοβελτίωσης και επαγγελματικής ανάπτυξης. Παράλληλα, εξασκούνται στην αντιμετώπιση απρόβλεπτων καταστάσεων, όπως τραυματισμοί ή αλλαγές στις συνθήκες του αγώνα, στη λήψη αποφάσεων υπό πίεση και στη διαχείριση δύσκολων περιστάσεων. Τέλος, δίνεται έμφαση στην εφαρμογή ηθικών αρχών και δεοντολογικών κανόνων στην προπονητική πράξη, στη δημιουργία δίκαιου και σεβαστικού περιβάλλοντος για όλους/ες και στην αντιμετώπιση ανήθικων συμπεριφορών ή παραβιάσεων. Με βάση τα παραπάνω, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να αναπτύξουν παιδαγωγικές δεξιότητες σχεδιασμού και υλοποίησης αποτελεσματικών προπονητικών μονάδων, να αξιολογούν το πρόγραμμά τους, να εντοπίζουν αδυναμίες, να προσαρμόζουν τις πρακτικές τους, να διαχειρίζονται απρόβλεπτες καταστάσεις και να εφαρμόζουν την ηθική δεοντολογία στην προπονητική πρακτική.

2.4.Γ.7 | ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ ΚΑΙ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΓΩΝΩΝ

Η τελευταία μαθησιακή υποεπάρκεια εστιάζει στους κανονισμούς της καλαθοσφαίρισης, στον ρόλο, στις ευθύνες και στη λήψη αποφάσεων των διαιτητών/τριών για τη διαχείριση και τον έλεγχο του παιχνιδιού, καθώς και στη διοργάνωση και διεξαγωγή αγώνων. Παρουσιάζονται εφαρμοσμένα οι βασικοί κανόνες και κανονισμοί της καλαθοσφαίρισης, η σημασία των σημάτων και των σφυριγμάτων, καθώς και η ανάλυση αμφισβητούμενων φάσεων και λήψης αποφάσεων. Στη συνέχεια, συζητούνται ο ρόλος και οι ευθύνες των διαιτητών/τριών σε έναν αγώνα, η επικοινωνία και η συνεργασία μεταξύ τους, καθώς και η ανάπτυξη ηγετικών δεξιοτήτων για την αποτελεσματική διαχείριση του παιχνιδιού. Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται στη σωστή τοποθέτηση και στην οπτική γωνία του/της διαιτητή/τριας, στην ανάλυση φάσεων και στη λήψη αποφάσεων σε πραγματικό χρόνο, καθώς και στη χρήση κατάλληλης σωματικής γλώσσας και επικοινωνίας. Επιπλέον, εξετάζεται η διαχείριση του παιχνιδιού, όπως η διαχείριση του χρόνου και της ροής του αγώνα, η εφαρμογή κυρώσεων

και ποινών σύμφωνα με τους κανονισμούς, η διαχείριση δύσκολων καταστάσεων και η αντιμετώπιση ανάρμοστων συμπεριφορών. Παράλληλα, παρουσιάζεται η διοργάνωση φιλικών αγώνων, η συνεργασία με κριτές, γραμματεία και λοιπό προσωπικό, καθώς και η εξοικείωση με ηλεκτρονικά συστήματα χρονομέτρησης και βαθμολογίας. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη χρήση ηλεκτρονικών συστημάτων, στην καταχώριση στατιστικών στοιχείων, στην παρακολούθηση του παιχνιδιού και στην αντιμετώπιση πιθανών τεχνικών προβλημάτων. Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να εμβαθύνουν στους κανονισμούς, να αναγνωρίσουν τον ρόλο και την ευθύνη των διαιτητών/τριών, να αναπτύξουν δεξιότητες διαιτησίας και λήψης ορθών αποφάσεων, να αποκτήσουν εμπειρίες στη διοργάνωση και διεξαγωγή αγώνων και να εξοικειωθούν με τη χρήση ηλεκτρονικών συστημάτων χρονομέτρησης και βαθμολογίας.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Αναστασιάδης, Μ. (1993). *Βασική τεχνική της καλαθοσφαίρισης*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.
2. Αναστασιάδης, Μ. (1994). *Καλαθοσφαίριση: Ομαδική τεχνική και τακτική*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.

Συμπληρωματικές

1. Τσίτσκαρης, Γ., Χατζηαθανασίου, Π. & Λέφας, Α. (2002). *Basketball: Θεμελιώδεις αρχές ατομικής τεχνικής – Επίθεση και άμυνα*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Βαμβακούδης, Ε., Μεντηλίδης, Ν. & Τσίτσκαρης, Γ. (1994). *Basketball: Ομαδική τακτική*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
3. Κοκαρίδας, Δ. & Πέρκος, Σ. (2005). *Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
4. Williamson, P. (2016). *Θεραπευτική άσκηση για ειδικούς πληθυσμούς*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρας.
5. Τσίτσκαρης, Γ., Λέφας, Α., Γαλαζούλας, Χ., Καραμουσαλίδης, Γ., Θωμαΐδης, Α. & Δημητρίου, Ν. (2011). *Basketball: Η διδασκαλία της τακτικής στις αναπτυξιακές ηλικίες: Άμυνα-επίθεση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

2.4.Δ • ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η παρουσίαση των βασικότερων θεωριών τακτικής, των ασκήσεων προτακτικής και των κινήσεων τακτικής (στρατηγικής) που εφαρμόζονται κατά τη διάρκεια ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης. Παρουσιάζονται και

μελετώνται επίσης οι λόγοι επιλογής κάθε τακτικής. Ειδικότερα, περιγράφονται και αναλύονται οι κυριότερες επιθετικές τακτικές, όπως ο αιφνιδιασμός, οι αρχές της ατομικής και της ομαδικής επίθεσης, η διάσπαση προσωπικής άμυνας, άμυνας ζώνης και πιεστικής άμυνας, καθώς και οι ειδικές επιθετικές καταστάσεις. Η ανάλυση ξεκινά από τις επιθετικές κινήσεις ενός/μίας παίκτη/τριας και καταλήγει στις επιθετικές συνεργασίες περισσότερων παικτών/τριών. Παράλληλα, εξηγούνται οι λόγοι για τους οποίους επιλέγεται κάθε φορά η αντίστοιχη επιθετική τακτική ή προσαρμογή. Αντίστοιχα, παρουσιάζονται και αναλύονται οι τακτικές που σχετίζονται με την άμυνα, όπως οι αρχές της ατομικής και της ομαδικής άμυνας, η προσωπική άμυνα με κάλυψη, η άμυνα ζώνης, η πιεστική άμυνα και οι ειδικές αμυντικές καταστάσεις. Εξηγούνται ακόμη οι λόγοι για τους οποίους επιλέγεται κάθε φορά η κατάλληλη αμυντική τακτική ή προσαρμογή. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στους σκοπούς και στις βασικές αρχές των επιμέρους τακτικών επιλογών (στρατηγικών), καθώς και στη μεθοδολογία που καλείται να ακολουθήσει ο/η εκπαιδευόμενος/η, ώστε να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά την τακτική (στρατηγική) της αντίπαλης ομάδας.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναγνωρίζουν τους στόχους της τακτικής στην καλαθοσφαίριση.
- Περιγράφουν τις βασικές αρχές της τακτικής στην καλαθοσφαίριση.
- Αναγνωρίζουν τους λόγους επιλογής κάθε συγκεκριμένης τακτικής στην καλαθοσφαίριση και τη μεθοδολογία εφαρμογής της.
- Επιλέγουν την καταλληλότερη τακτική ανάλογα με τις απαιτήσεις κάθε αγώνα.
- Ενσωματώνουν στον εβδομαδιαίο προπονητικό σχεδιασμό κατάλληλες ασκήσεις προτακτικής που σχετίζονται με την ομαδική άμυνα, ανάλογα με τις απαιτήσεις του επόμενου αγώνα.
- Ενσωματώνουν στον εβδομαδιαίο προπονητικό σχεδιασμό κατάλληλες ασκήσεις προτακτικής που σχετίζονται με την ομαδική επίθεση, ανάλογα με τις απαιτήσεις του επόμενου αγώνα.
- Εφαρμόζουν την κατάλληλη αμυντική τακτική σε διαφορετικές αγωνιστικές συνθήκες.
- Εφαρμόζουν την κατάλληλη επιθετική τακτική σε διαφορετικές αγωνιστικές συνθήκες.
- Επικοινωνούν άμεσα και να συνεργάζονται με τους/τις αθλητές/τριές τους, ώστε να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά αιφνίδιες αλλαγές στην τακτική της αντίπαλης ομάδας.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Αιφνιδισμός / Ατομική επίθεση / Ομαδική επίθεση / Διάσπαση άμυνας / Προσωπική άμυνα / Άμυνα ζώνης / Πιεστική άμυνα / Ειδικές τακτικές / Στόχοι τακτικής / Αρχές τακτικής / Μεθοδολογία αντιμετώπισης αντίπαλης ομάδας / Επιλογή τακτικής / Εφαρμογή τακτικής / Επικοινωνία / Συνεργασία / Προσαρμογή / Προπονητικός σχεδιασμός / Στρατηγική.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση της μαθησιακής ενότητας σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
2	ΘΕΩΡΙΕΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
3	ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΤΑΚΤΙΚΕΣ
4	ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ ΤΑΚΤΙΚΕΣ
5	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΝΤΙΠΑΛΗΣ ΟΜΑΔΑΣ
6	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Κείμενο αναφοράς

2.4.Δ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της πρώτης μαθησιακής υποενότητας είναι η σημασία της τακτικής στην καλαθοσφαίριση και οι βασικές έννοιες που τη συγκροτούν. Η διδασκαλία είναι σκόπιμο να έχει βιωματικό χαρακτήρα, να ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή των εκπαιδευομένων, να προσαρμόζεται στις ανάγκες και στο επίπεδό τους και να αξιοποιεί οπτικοακουστικά μέσα (π.χ. βίντεο και διαγράμματα) για την ενίσχυση της κατανόησης. Αρχικά, παρουσιάζονται ο ορισμός και οι βασικές έννοιες της τακτικής, όπως η στρατηγική, η μεθοδολογία και η προσαρμογή, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο συμβάλλουν στην επίτευξη των στόχων της ομάδας. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται ενδεικτικές επιθετικές κινήσεις τακτικής, από τις κινήσεις ενός/μίας παίκτη/τριας έως τις κινήσεις τεσσάρων παικτών/τριών, με διαφορετικούς σκοπούς κάθε φορά. Παράλληλα, αξιοποιούνται ασκήσεις ένας εναντίον ενός, δύο εναντίον δύο, τρεις εναντίον τριών και τέσσερις εναντίον τεσσάρων, με έμφαση στην άμυνα, στη σύνδεση των επιμέρους τακτικών καταστάσεων και στη δημιουργία παραλλαγών ανάμεσα σε αυτές τις ασκήσεις με διαφορετικούς στόχους. Επίσης, πραγματοποιείται ανάλυση ιστορικών αγώνων, με επιλογή σημαντικών αναμετρήσεων και μελέτη των τακτικών που υιοθέτησαν οι ομάδες. Γίνεται σύγκριση διαφορετικών στυλ παιχνιδιού, εξετάζονται διαφορετικές προπονητικές φιλοσοφίες και η επίδρασή τους

στην τακτική προσέγγιση, ενώ αξιοποιούνται προσομοιώσεις τακτικών καταστάσεων, μέσα από τις οποίες οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να λάβουν αποφάσεις σε ρεαλιστικές συνθήκες. Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να ορίζουν με σαφήνεια την έννοια και τους βασικούς σκοπούς της τακτικής, να διακρίνουν διαφορετικά στυλ παιχνιδιού και την επίδρασή τους στην τακτική, να αναλύουν και να αξιολογούν τακτικές αποφάσεις που λαμβάνονται σε αγώνες καλαθοσφαίρισης και να εφαρμόζουν βασικές τακτικές έννοιες σε απλές ασκήσεις προσομοίωσης.

2.4.Δ.2 | ΘΕΩΡΙΕΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο αυτής της μαθησιακής υποενότητας είναι οι βασικές θεωρίες της τακτικής στην καλαθοσφαίριση, η εξέλιξή τους στο πρόσφατο παρελθόν και η εφαρμογή τους στο σύγχρονο παιχνίδι. Η διδασκαλία είναι σημαντικό να έχει διαδραστικό χαρακτήρα και να ενθαρρύνει την κριτική σκέψη των εκπαιδευομένων. Αρχικά, παρουσιάζεται η εξέλιξη των σύγχρονων τακτικών σε συνδυασμό με βασικές θεωρίες της καλαθοσφαίρισης, όπως οι θεωρίες που αφορούν τον αιφνιδιασμό, την ομαδικότητα και τον έλεγχο του ρυθμού του αγώνα. Η αξιοποίηση ιστορικών στοιχείων και οπτικοακουστικού υλικού συμβάλλει ουσιαστικά στην κατανόηση των θεωριών τακτικής και της πρακτικής τους εφαρμογής. Στο πλαίσιο αυτό, πραγματοποιείται ανάλυση ιστορικών αγώνων που σημάδεψαν την εξέλιξη των τακτικών επιλογών, με έμφαση στις βασικές αρχές που εφαρμόστηκαν. Παράλληλα, γίνεται σύγκριση διαφορετικών στυλ παιχνιδιού και προπονητικών φιλοσοφιών, καθώς και σύνδεσή τους με τις αντίστοιχες θεωρίες τακτικής. Επιπλέον, αξιοποιούνται προσομοιώσεις τακτικών καταστάσεων, μέσα από τις οποίες οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να υιοθετήσουν και να εφαρμόσουν ή να απορρίψουν διαφορετικές τακτικές επιλογές, ανάλογα με τα δεδομένα κάθε περίπτωσης. Με βάση τις παραπάνω πρακτικές, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν την ιστορική εξέλιξη των τακτικών στην καλαθοσφαίριση, να αναγνωρίζουν και να εξηγούν βασικές θεωρίες τακτικής, να συνδέουν τις θεωρίες αυτές με διαφορετικά στυλ παιχνιδιού, να τις εφαρμόζουν σε ρεαλιστικές τακτικές καταστάσεις και να αναλύουν ή να αξιολογούν τακτικές αποφάσεις που λαμβάνονται σε αγώνες καλαθοσφαίρισης.

2.4.Δ.3 | ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΤΑΚΤΙΚΕΣ

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα επικεντρώνεται στην κατανόηση των βασικών αρχών που διέπουν την αποτελεσματική επίθεση, στην εξοικείωση με τεχνικές και στρατηγικές διάσπασης της άμυνας, στην αναγνώριση και αντιμετώπιση ειδικών αμυντικών καταστάσεων και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων επιλογής και προσαρμογής της επιθετικής τακτικής. Αρχικά, παρουσιάζονται εφαρμοσμένα οι βασικές αρχές της ατομικής και της ομαδικής επίθεσης, καθώς και τεχνικές και στρατηγικές για τη διάσπαση διαφορετικών μορφών άμυνας, όπως η άμυνα ζώνης, το pick and roll και το παιχνίδι απομόνωσης (isolation). Παρουσιάζονται επίσης ειδικές επιθετικές κα-

ταστάσεις, όπως ο αιφνιδιασμός (fast break) και η επίθεση σε σετ παιχνίδι στο μισό γήπεδο (half-court offense). Στη συνέχεια, αναλύονται τρόποι επιλογής και προσαρμογής της επιθετικής τακτικής ανάλογα με το σκορ, τον χρόνο που απομένει και τον αντίπαλο. Με εφαρμοσμένα παραδείγματα πραγματοποιείται διδασκαλία ατομικών και ομαδικών επιθετικών σχημάτων, με εξάσκηση σε βασικές επιθετικές κινήσεις και παιχνίδια που αποσκοπούν στην ανάπτυξη της ομαδικότητας και του συγχρονισμού. Παράλληλα, αναλύονται επιθετικές στρατηγικές επιτυχημένων ομάδων, με στόχο να εξηγηθεί η λογική πίσω από τις επιμέρους επιλογές. Επιπλέον, αξιοποιούνται προσομοιώσεις αγωνιστικών καταστάσεων, στις οποίες οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να λάβουν αποφάσεις σε άμεσο χρόνο και να επιλέξουν την καταλληλότερη επιθετική λύση. Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να περιγράφουν τις βασικές αρχές της ατομικής και της ομαδικής επίθεσης, να εφαρμόζουν τεχνικές και στρατηγικές διάσπασης της άμυνας, να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν ειδικές αμυντικές καταστάσεις, να επιλέγουν και να προσαρμόζουν την επιθετική τακτική ανάλογα με το σκορ, τον χρόνο και τον αντίπαλο, να σχεδιάζουν και να υλοποιούν αποτελεσματικά επιθετικά παιχνίδια και να αξιολογούν και να βελτιώνουν την επιθετική απόδοση της ομάδας τους.

2.4.Δ.4 | ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ ΤΑΚΤΙΚΕΣ

Η τέταρτη μαθησιακή υποεπενότητα επικεντρώνεται στην κατανόηση των βασικών αρχών που διέπουν την αποτελεσματική άμυνα, στην εξοικείωση με τεχνικές και στρατηγικές αντιμετώπισης διαφορετικών επιθετικών συστημάτων, στην αναγνώριση ειδικών αμυντικών καταστάσεων και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων επιλογής και προσαρμογής της αμυντικής τακτικής. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται εφαρμοσμένα οι βασικές αρχές της ατομικής και της ομαδικής άμυνας, οι τεχνικές και οι στρατηγικές για την αντιμετώπιση διαφορετικών ειδών επιθέσεων, καθώς και ειδικές αμυντικές καταστάσεις, όπως η πιεστική άμυνα σε όλο το γήπεδο (full-court press) και η άμυνα ζώνης (zone defense). Στη συνέχεια, αναλύονται τρόποι επιλογής και προσαρμογής της αμυντικής τακτικής ανάλογα με το σκορ, τον χρόνο που απομένει και τον αντίπαλο. Με εφαρμοσμένα παραδείγματα και ασκήσεις γίνεται διδασκαλία ατομικών και ομαδικών αμυντικών σχημάτων, με εξάσκηση σε βασικές αμυντικές κινήσεις και παιχνίδια που αποσκοπούν στην ανάπτυξη της αμυντικής ικανότητας και της ομαδικότητας. Παράλληλα, αναλύονται αμυντικές στρατηγικές επιτυχημένων ομάδων, με στόχο να εξηγηθεί η λογική πίσω από αυτές. Αξιοποιούνται επίσης προσομοιώσεις αγωνιστικών καταστάσεων, στις οποίες οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να λάβουν αποφάσεις σε άμεσο χρόνο και να προσαρμόσουν την αμυντική τους τακτική. Συνεπώς, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να περιγράφουν τις βασικές αρχές της ατομικής και της ομαδικής άμυνας, να εφαρμόζουν τεχνικές και στρατηγικές για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιθέσεων, να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν ειδικές αμυντικές καταστάσεις, να επιλέγουν και να προσαρμόζουν την αμυντική

τακτική ανάλογα με το σκορ, τον χρόνο και τον αντίπαλο, να σχεδιάζουν και να υλοποιούν αποτελεσματικά αμυντικά παιχνίδια και να αξιολογούν και να βελτιώνουν την αμυντική απόδοση της ομάδας τους.

2.4.Δ.5 | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΝΤΙΠΑΛΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της επόμενης μαθησιακής υποενότητας είναι η ανάλυση του παιχνιδιού της αντίπαλης ομάδας, η αναγνώριση των δυνατών και αδύνατων σημείων της και η ανάπτυξη σχεδίου αντιμετώπισής της. Αρχικά, η διδασκαλία επικεντρώνεται στην κατανόηση της σημασίας που έχει η ανάλυση της δυναμικής του αντιπάλου για την αποτελεσματική τακτική προετοιμασία της ομάδας. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται οι βασικές δεξιότητες που απαιτούνται για την αναγνώριση των δυνατών και αδύνατων σημείων του αντιπάλου, αναλύεται ο σχεδιασμός αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης και παρουσιάζονται ενδεικτικοί τρόποι προσαρμογής της τακτικής σε απρόβλεπτες καταστάσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Παράλληλα, μέσα από εφαρμοσμένες πρακτικές και παραδείγματα, πραγματοποιείται ανάλυση βίντεο σύγχρονων αγώνων, με εξέταση των τακτικών που υιοθέτησαν οι ομάδες και με εστίαση στα δυνατά και αδύνατα σημεία κάθε αντιπάλου. Αξιοποιούνται επίσης προσομοιώσεις ανίχνευσης (scouting), στις οποίες οι εκπαιδευόμενοι/ες επεξεργάζονται στατιστικά στοιχεία και βίντεο αντίπαλων ομάδων, με στόχο να εντοπίσουν κρίσιμα στοιχεία για τον αγωνιστικό σχεδιασμό. Στο ίδιο πλαίσιο, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται στον σχεδιασμό τακτικών πλάνων για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων αντιπάλων, λαμβάνοντας υπόψη τα χαρακτηριστικά, τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία τους. Παράλληλα, δημιουργούνται ασκήσεις που προσομοιώνουν απρόβλεπτες καταστάσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και απαιτούν άμεση προσαρμογή της τακτικής. Κατ' ακολουθίαν, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να αναλύουν αποτελεσματικά το παιχνίδι του αντιπάλου, να λαμβάνουν τεκμηριωμένες τακτικές αποφάσεις με βάση την ανάλυση αυτή και να βελτιώνουν τις πιθανότητες επιτυχίας της ομάδας τους.

2.4.Δ.6 | ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Η τελευταία μαθησιακή υποενότητα επικεντρώνεται στην εφαρμογή της τακτικής, στην επικοινωνία, στη συνεργασία και στην καθοδήγηση της ομάδας. Παρουσιάζονται τρόποι σχεδιασμού τακτικών ασκήσεων και ενσωμάτωσής τους στον εβδομαδιαίο προπονητικό σχεδιασμό, καθώς και τρόποι αξιολόγησης και βελτίωσης της τακτικής. Παράλληλα, αναδεικνύεται η σημασία της επικοινωνίας για την αποτελεσματική εφαρμογή της τακτικής. Παρουσιάζονται τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας, ενδεικτικοί τρόποι καθοδήγησης της ομάδας και πρακτικές αντιμετώπισης αλλαγών στην τακτική της αντίπαλης ομάδας κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Προωθείται επίσης η ομαδοσυνεργατικότητα και η σαφής κατανομή ρόλων μέσα στην ομάδα. Στο πλαίσιο της υποενότητας, αναφέρονται οι ρόλοι και οι ευθύνες του/της προπονητή/

τριας ως καθοδηγητή/τριας, καθώς και οι τρόποι με τους οποίους μπορεί να ενθαρρύνει τους/τις αθλητές/τριες και να συμβάλει στη βελτίωση της απόδοσής τους. Αναλύονται τεχνικές επικοινωνίας που ενισχύουν την αλληλεπίδραση μεταξύ αθλητών/τριών και προπονητή/τριας, καθώς και η σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος του αγώνα. Επιπλέον, διερευνάται η σημασία της δημιουργίας ισχυρών ομαδικών δεσμών και της ενίσχυσης της συνεργασίας μεταξύ των μελών της ομάδας, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο ο/η προπονητής/τρια μπορεί να επηρεάσει θετικά την απόδοση της ομάδας και την ψυχολογία των αθλητών/τριών. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην καθοδήγηση κατά τις κρίσιμες στιγμές του παιχνιδιού και στον τρόπο με τον οποίο ο/η προπονητής/τρια μπορεί να ανταποκριθεί αποτελεσματικά, αξιοποιώντας κατάλληλα τις αλλαγές και τα τάιμ άουτ σε κρίσιμες στιγμές του αγώνα. Παράλληλα, μέσα από εφαρμοσμένες πρακτικές και παραδείγματα, παρουσιάζονται τρόποι ενσωμάτωσης της τακτικής σε διαφορετικά στάδια της προπόνησης. Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/ες προετοιμάζονται ολιστικά για τον ρόλο τους ως προπονητές/τριες σε μια ομάδα καλαθοσφαίρισης και αναπτύσσουν δεξιότητες που σχετίζονται με την τακτική, την επικοινωνία, τη συνεργασία και την καθοδήγηση της ομάδας.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Τσίτσκαρης, Γ., Λέφας, Α., Γαλαζούλας, Χ., Καραμουσαλίδης, Γ., Θωμαΐδης, Α. & Δημητρίου, Ν. (2011). *Basketball: Η διδασκαλία της τακτικής στις αναπτυξιακές ηλικίες: Άμυνα-επίθεση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Τσαμουρτζής, Ε. (2010). *Κινήσεις και ασκήσεις μερικής τακτικής στην καλαθοσφαίριση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Τελέθριο.

Συμπληρωματικές

1. Αναστασιάδης, Μ. (1994). *Καλαθοσφαίριση: Ομαδική τεχνική και τακτική*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.
2. Βαμβακούδης, Ε., Μεντηλίδης, Ν. & Τσίτσκαρης, Γ. (1994). *Basketball: Ομαδική τακτική*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

2.4.Ε • ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η θεωρητική προσέγγιση και ανάλυση των τεχνικών, των τακτικών και των δεξιοτήτων που εντάσσονται στην προπονητική της καλαθοσφαίρισης. Η ενότητα εστιάζει στην ανάλυση των δεξιοτήτων που σχετίζο-

νται με την άμυνα και την επίθεση, καθώς και στους τρόπους ορθής επίδειξής τους στο πλαίσιο της προπονητικής διαδικασίας. Συγκεκριμένα, μελετάται η τεχνική της ισορροπίας του σώματος και η σημασία της στην εκτέλεση των βασικών κινήσεων της καλαθοσφαίρισης. Επίσης, αναλύονται τα είδη βολών, καθώς και οι τρόποι βελτίωσης της ευστοχίας μέσα από κατάλληλες προπονητικές πρακτικές. Παράλληλα, η μαθησιακή ενότητα εξετάζει την έννοια της συνεργασίας και της τακτικής, οι οποίες αποτελούν βασικές παραμέτρους του ομαδικού χαρακτήρα της καλαθοσφαίρισης. Τέλος, δίνεται έμφαση στην ανάλυση των χαρακτηριστικών της αντίπαλης ομάδας και στην ανίχνευσή των ικανοτήτων της, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/ες να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις για την αναγνώριση και ερμηνεία των αθλητικών χαρακτηριστικών των αντιπάλων, τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναγνωρίζουν τη σημασία της ισορροπίας του σώματος στην καλαθοσφαίριση.
- Βελτιώνουν την ισορροπία και τη στάση του σώματος κατά την εκτέλεση βασικών κινήσεων στην καλαθοσφαίριση.
- Αναλύουν την τεχνική της βολής και τους τρόπους ενσωμάτωσης πρακτικών βελτίωσης της ευστοχίας στον προπονητικό σχεδιασμό.
- Εφαρμόζουν ειδικές ασκήσεις για την ανάπτυξη της δεξιότητας της βολής και την ενδυνάμωση των μυών που συμμετέχουν στην εκτέλεσή της.
- Αναλύουν τεχνικά τις συνεργασίες των αθλητών/τριών της αντίπαλης ομάδας.
- Αναλύουν τεχνικά τις τακτικές της αντίπαλης ομάδας.
- Κατηγοριοποιούν διαφορετικούς τύπους αθλητών/τριών και ομαδικών τακτικών των αντίπαλων ομάδων, με στόχο την αποτελεσματικότερη αντιμετώπισή τους.
- Αναζητούν κατάλληλους τρόπους αντιμετώπισης των συνεργασιών της αντίπαλης ομάδας.
- Αναζητούν κατάλληλους τρόπους αντιμετώπισης των τακτικών της αντίπαλης ομάδας.
- Εφαρμόζουν κατάλληλους τρόπους αντιμετώπισης των συνεργασιών της αντίπαλης ομάδας.
- Εφαρμόζουν κατάλληλους τρόπους αντιμετώπισης των τακτικών της αντίπαλης ομάδας.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ισορροπία σώματος / Τεχνική βολής / Συνεργασία / Τακτική / Ανάλυση τεχνικής / Ανάλυση τακτικής / Ανάλυση αντιπάλου / Βελτίωση ισορροπίας και στάσης / Ασκήσεις βολής / Αντιμετώπιση συνεργασιών αντιπάλου / Αντιμετώπιση τακτικών αντιπάλου / Προπονητικός σχεδιασμός / Ενσωμάτωση ασκήσεων / Ανάπτυξη στρατηγικής / Ατομικές δεξιότητες / Ομαδικές δεξιότητες / Αθλητικά χαρακτηριστικά / Αμυντική τακτική / Επιθετική τακτική / Στρατηγική παιχνιδιού.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση της μαθησιακής ενότητας σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
2	ΑΝΑΛΥΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ
3	ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΒΟΛΗΣ
4	ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ
5	ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
6	ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ
7	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

Κείμενο αναφοράς

2.4.Ε.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της πρώτης μαθησιακής υποενότητας είναι ο ορισμός και ο σκοπός της τεχνικής ανάλυσης στην καλαθοσφαίριση, η σημασία της για την προπονητική διαδικασία, καθώς και οι βασικές αρχές και διαδικασίες που τη διέπουν. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται ο ορισμός, οι βασικές έννοιες, ο σκοπός και τα διαφορετικά είδη της τεχνικής ανάλυσης. Παράλληλα, παρουσιάζονται και αναλύονται τρόποι τεχνικής ανάλυσης, όπως οι βασικές διαδικασίες, τα εργαλεία και οι τεχνικές συλλογής δεδομένων, η ανάλυση των δεδομένων και η εξαγωγή συμπερασμάτων. Επίσης, αναδεικνύονται τα οφέλη της τεχνικής ανάλυσης για τη βελτίωση των ατομικών και ομαδικών δεξιοτήτων, την ανάπτυξη στρατηγικής και τακτικής, την αξιολόγηση της προόδου των παικτών/τριών και την υποστήριξη της λήψης αποφάσεων κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται πρακτικές και παραδείγματα που αφορούν την ανάλυση βασικών δεξιοτήτων της καλαθοσφαίρισης (π.χ. ντρίμπλα, πάσα, σουτ), τη σύγκριση τεχνικών διαφορετικών παικτών/τριών, την ανάλυση αγωνιστικών καταστάσεων και την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας διαφορετικών τακτικών. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/ες να κατανοήσουν

πώς η τεχνική ανάλυση μπορεί να εφαρμοστεί τόσο σε συνθήκες προπόνησης όσο και σε πραγματικές αγωνιστικές συνθήκες. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να ορίζουν την τεχνική ανάλυση και να εξηγούν τους σκοπούς της, να αναγνωρίζουν τα οφέλη της για την προπονητική, να περιγράφουν τις βασικές διαδικασίες της, να εφαρμόζουν βασικές τεχνικές συλλογής δεδομένων, να τη χρησιμοποιούν για την αξιολόγηση ατομικών και ομαδικών δεξιοτήτων, να την αξιοποιούν για την ανάπτυξη στρατηγικής και τακτικής και να αναλύουν δεδομένα, ώστε να εξάγουν τεκμηριωμένα συμπεράσματα.

2.4.E.2 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της δεύτερης μαθησιακής υποενοότητας είναι η σημασία της ισορροπίας στην καλαθοσφαίριση, οι παράγοντες που την επηρεάζουν, η αξιολόγησή της και οι τρόποι βελτίωσής της. Συγκεκριμένα, παρουσιάζεται ο ρόλος της ισορροπίας κατά την εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων (π.χ. ντρίμπλα, πάσα, σουτ), καθώς και η επίδρασή της στην πρόληψη τραυματισμών και στην αθλητική επίδοση. Παράλληλα, αναλύονται οι παράγοντες που επηρεάζουν την ισορροπία, όπως η νευρομυϊκή λειτουργία, το αιθουσαίο σύστημα, η μυϊκή δύναμη, η ευλυγισία, η στάση του σώματος και οι ψυχολογικοί παράγοντες. Παρουσιάζονται ακόμη τρόποι αξιολόγησης της ισορροπίας, όπως δοκιμασίες στατικής και δυναμικής ισορροπίας, καθώς και η χρήση σύγχρονης τεχνολογίας για την ακριβέστερη καταγραφή και αξιολόγησή της. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται εφαρμοσμένες ασκήσεις καλαθοσφαίρισης για τη βελτίωση της ισορροπίας και της στάσης του σώματος: βασικές ασκήσεις ισορροπίας, ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών που συμβάλλουν στη σταθεροποίηση του σώματος, πλειομετρικές ασκήσεις για τη βελτίωση της δυναμικής ισορροπίας και ασκήσεις για την ενίσχυση της νευρομυϊκής λειτουργίας. Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται πρακτικές και παραδείγματα για την ορθή εκτέλεση δοκιμασιών αξιολόγησης ισορροπίας, τη δημιουργία εξατομικευμένων προγραμμάτων ασκήσεων ισορροπίας, την εφαρμογή τους σε πραγματικές προπονητικές συνθήκες και την ανάλυση της επίδρασης των ασκήσεων αυτών στην αθλητική επίδοση. Με βάση τις παραπάνω πρακτικές, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να εξηγούν τη σημασία της ισορροπίας στην καλαθοσφαίριση, να αναγνωρίζουν τους παράγοντες που την επηρεάζουν, να εφαρμόζουν δοκιμασίες αξιολόγησης, να δημιουργούν εξατομικευμένα προγράμματα ασκήσεων ισορροπίας, να εφαρμόζουν τις ασκήσεις αυτές με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα και να αξιολογούν την επίδρασή τους στην αθλητική επίδοση.

2.4.E.3 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΒΟΛΗΣ

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενοότητα επικεντρώνεται στα βασικά στοιχεία της ορθής τεχνικής κατά την εκτέλεση της βολής. Παρουσιάζονται τα επιμέρους στοιχεία της τεχνικής βολής, όπως η στάση του σώματος, ο χειρισμός της μπάλας, η απελευθέρωση της μπάλας, η οπτική επαφή με το στεφάνι και η συνολική ροή της κίνησης.

Παράλληλα, αναφέρονται τα συνηθέστερα λάθη κατά την εκτέλεση της βολής, όπως η λανθασμένη στάση σώματος, η ασταθής λαβή της μπάλας, η λανθασμένη απελευθέρωση, η έλλειψη ρευστότητας στην κίνηση και η αρνητική ψυχολογική κατάσταση. Αναλύονται επίσης πρακτικές αξιολόγησης της τεχνικής βολής, όπως η παρατήρηση και ανάλυση της τεχνικής, η χρήση βιντεοσκόπησης και οι δοκιμασίες ακρίβειας. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται ασκήσεις για τη βελτίωση της ευστοχίας, όπως βασικές ασκήσεις σταθεροποίησης του σώματος, ασκήσεις βελτίωσης της λαβής και της απελευθέρωσης της μπάλας, ασκήσεις συγκέντρωσης, ασκήσεις βελτίωσης της συναρμογής κατά την εκτέλεση της βολής και ασκήσεις ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης. Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται πρακτικές και παραδείγματα που αφορούν την ανάλυση της τεχνικής βολής αθλητών/τριών υψηλού επιπέδου, τη δημιουργία εξατομικευμένων προγραμμάτων ασκήσεων βολής, την εφαρμογή ασκήσεων σε συνθήκες προπόνησης, τη σύγκριση αποτελεσμάτων πριν και μετά την εφαρμογή συγκεκριμένων ασκήσεων και την αξιολόγηση της επίδρασης ψυχολογικών παραγόντων στην ευστοχία. Οι εκπαιδευτές/τριες είναι σημαντικό να ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευομένους/ες να αναπτύσσουν σταθερή ρουτίνα βολής, να εξασκούνται συστηματικά και να κατανοήσουν πώς η συστηματική και στοχευμένη πρακτική συμβάλλει στη βελτίωση της ευστοχίας. Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να περιγράψουν τα βασικά στοιχεία της σωστής τεχνικής βολής, να αναγνωρίζουν συνηθισμένα λάθη, να εφαρμόζουν μεθόδους αξιολόγησης, να δημιουργούν εξατομικευμένα προγράμματα ασκήσεων, να εφαρμόζουν ασκήσεις βολής με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα και να αναγνωρίζουν τη σημασία των ψυχολογικών παραγόντων στην ευστοχία βολής.

2.4.E.4 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η τέταρτη μαθησιακή υποενότητα επικεντρώνεται στον ορισμό και στα είδη συνεργασίας στην καλαθοσφαίριση, στην ανάλυση των βασικών αρχών της συνεργασίας, στην αξιολόγηση της συνεργασίας μιας ομάδας και στις ασκήσεις ανάπτυξης συνεργατικών δεξιοτήτων. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται οι βασικές έννοιες της συνεργασίας, διαφορετικά είδη συνεργασιών (όπως το pick and roll, το give and go και τα backdoor cuts), καθώς και η σημασία τους για την επιτυχημένη επιθετική λειτουργία. Παράλληλα, αναλύονται οι θεμελιώδεις αρχές της συνεργασίας, δηλαδή ο χώρος και ο χρόνος, η κίνηση χωρίς μπάλα, η επικοινωνία μεταξύ των αθλητών/τριών, μελέτη του παιχνιδιού του αντιπάλου και η προσαρμογή στις αγωνιστικές συνθήκες. Επίσης, παρουσιάζονται πρακτικές αξιολόγησης της συνεργασίας μιας ομάδας, όπως η παρατήρηση αγώνων και προπονήσεων, η χρήση βιντεοσκόπησης και η αξιοποίηση στατιστικών στοιχείων που σχετίζονται με τις συνεργασίες. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται ασκήσεις για την ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας: βασικές ασκήσεις κίνησης χωρίς μπάλα, ασκήσεις επικοινωνίας και πάσας, ασκήσεις ανάπτυξης συνεργατικού παιχνιδιού και ασκήσεις λήψης αποφάσεων σε καταστάσεις συνεργασίας. Επιπρόσθετα,

παρουσιάζονται πρακτικές και παραδείγματα ανάλυσης συνεργασιών σε αγώνες ή προπονήσεις, δημιουργίας και υλοποίησης ασκήσεων συνεργασίας, αξιολόγησης της προόδου των παικτών/τριών, σύγκρισης διαφορετικών στυλ συνεργασίας και ανάλυσης της επίδρασης της συνεργασίας στην ατομική και ομαδική απόδοση. Συνεπώς, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν την έννοια της συνεργασίας στην καλαθοσφαίριση και να εξηγούν τα οφέλη της, να περιγράφουν τα βασικά είδη συνεργασίας και τις αρχές που τα διέπουν, να εφαρμόζουν μεθόδους αξιολόγησης της συνεργασίας μιας ομάδας, να δημιουργούν και να υλοποιούν ασκήσεις ανάπτυξης συνεργατικών δεξιοτήτων, να εφαρμόζουν βασικές αρχές συνεργασίας σε συνθήκες παιχνιδιού και να αξιολογούν την επίδρασή της στην ατομική και ομαδική απόδοση.

2.4.E.5 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της επόμενης μαθησιακής υποενότητας είναι ο ορισμός και τα είδη της τακτικής στην καλαθοσφαίριση, η ανάλυση των βασικών αρχών της, η αξιολόγηση της τακτικής μιας ομάδας και οι ασκήσεις ανάπτυξης τακτικών δεξιοτήτων. Αναλυτικά, παρουσιάζονται οι βασικές έννοιες της τακτικής, τα διαφορετικά είδη της, όπως η άμυνα ζώνης, η άμυνα ατομικής κάλυψης και η επιθετική τακτική με pick and roll, καθώς και η σημασία της για την αποτελεσματική διεξαγωγή του παιχνιδιού. Παράλληλα, αναλύονται οι βασικές αρχές της τακτικής, όπως ο χώρος και ο χρόνος, η κίνηση των παικτών/τριών, η στάση και η ισορροπία του σώματος, η επικοινωνία και η προσαρμογή. Παρουσιάζονται επίσης πρακτικές αξιολόγησης της τακτικής μιας ομάδας: παρατήρηση αγώνων και προπονήσεων, χρήση νέων τεχνολογιών και βιντεοσκόπησης και αξιοποίηση στατιστικών στοιχείων. Στη συνέχεια, επιδεικνύονται ασκήσεις για την ανάπτυξη τακτικών δεξιοτήτων, όπως βασικές ασκήσεις κίνησης παικτών/τριών σε τακτικά σχήματα, ασκήσεις άμυνας και επίθεσης σε διαφορετικές καταστάσεις παιχνιδιού, ασκήσεις λήψης αποφάσεων σε τακτικά διλήμματα και ασκήσεις προσαρμογής σε αλλαγές της τακτικής του αντιπάλου. Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται πρακτικές και παραδείγματα ανάλυσης τακτικών σε αγώνες ή προπονήσεις, δημιουργίας και υλοποίησης ασκήσεων τακτικής, αξιολόγησης της προόδου των παικτών/τριών, σύγκρισης διαφορετικών τακτικών σχημάτων και ανάλυσης της επίδρασης της τακτικής στην ατομική και ομαδική απόδοση. Κατ' ακολουθίαν, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν την έννοια της τακτικής στην καλαθοσφαίριση και να εξηγούν τα οφέλη της, να περιγράφουν τα βασικά είδη τακτικής και τις αρχές που τα διέπουν, να εφαρμόζουν μεθόδους αξιολόγησης της τακτικής μιας ομάδας, να δημιουργούν και να υλοποιούν ασκήσεις ανάπτυξης τακτικών δεξιοτήτων, να αναγνωρίζουν και να εφαρμόζουν βασικές αρχές τακτικής σε καταστάσεις παιχνιδιού και να αξιολογούν την επίδραση της τακτικής στην ατομική και ομαδική απόδοση.

2.4.E.6 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της παρούσας μαθησιακής υποενότητας είναι η ανάλυση του παιχνιδιού της αντίπαλης ομάδας, οι μέθοδοι ανάλυσης αντιπάλου, η κατηγοριοποίηση αθλητών/τριών και ομαδικών τακτικών και η ανάπτυξη στρατηγικών για την αντιμετώπιση της αντίπαλης ομάδας. Αναλυτικότερα, παρουσιάζονται τα πλεονεκτήματα της ανάλυσης αντιπάλου, οι εφαρμογές της σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, η σχέση της με την ανάπτυξη στρατηγικής και οι βασικές μέθοδοι συλλογής και επεξεργασίας πληροφοριών. Οι μέθοδοι ανάλυσης μπορεί να περιλαμβάνουν παρατήρηση αγώνων και προπονήσεων, στατιστική ανάλυση, ανάλυση βιντεοσκοπημένου υλικού και αξιοποίηση διαθέσιμων πληροφοριών από προπονητές/τριες και από προηγούμενους αγώνες. Επίσης, παρουσιάζονται πρακτικές κατηγοριοποίησης αθλητών/τριών και ομαδικών τακτικών, όπως η αναγνώριση διαφορετικών στυλ παιχνιδιού, η κατανόηση των δυνατών και αδύνατων σημείων του αντιπάλου και η προσαρμογή της στρατηγικής με βάση τα δεδομένα της ανάλυσης. Στη συνέχεια, αναπτύσσονται στρατηγικές αντιμετώπισης του αντιπάλου, όπως ο σχεδιασμός αμυντικών και επιθετικών τακτικών, η αντιμετώπιση ατομικών και ομαδικών απειλών, η αξιοποίηση των αδυναμιών της αντίπαλης ομάδας και η προσαρμογή της στρατηγικής κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται πρακτικές και παραδείγματα ανάλυσης αντιπάλων σε αγώνες ή προπονήσεις, σχεδιασμού στρατηγικής με βάση την ανάλυση, εφαρμογής στρατηγικής σε παιχνίδι προσομοίωσης, αξιολόγησης της αποτελεσματικότητάς της και σύγκρισης διαφορετικών προσεγγίσεων ανάλυσης αντιπάλου. Με βάση τα παραπάνω, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σημασία της ανάλυσης αντιπάλου στην καλαθοσφαίριση, να εφαρμόζουν μεθόδους συλλογής και αξιολόγησης πληροφοριών, να κατηγοριοποιούν αθλητές/τριες και ομαδικές τακτικές, να αναπτύσσουν στρατηγικές αντιμετώπισης της αντίπαλης ομάδας, να τις εφαρμόζουν σε παιχνίδια προσομοίωσης και να αξιολογούν την αποτελεσματικότητα διαφορετικών προσεγγίσεων ανάλυσης.

2.4.E.7 | ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

Η τελευταία μαθησιακή υποενότητα επικεντρώνεται στην ενσωμάτωση της τεχνικής ανάλυσης στον προπονητικό σχεδιασμό, στη χρήση της για τη βελτίωση ατομικών και ομαδικών δεξιοτήτων, στην αξιολόγηση της προόδου των παικτών/τριών και στις ηθικές και δεοντολογικές πτυχές της εφαρμογής της. Παρουσιάζονται τρόποι αξιοποίησης των δεδομένων τεχνικής ανάλυσης για τον εντοπισμό ατομικών και ομαδικών αδυναμιών, την ανάπτυξη ασκήσεων και δραστηριοτήτων βελτίωσης δεξιοτήτων, την αξιολόγηση της προόδου των παικτών/τριών και την προσαρμογή των προπονητικών προγραμμάτων. Η τεχνική ανάλυση εφαρμόζεται σε πραγματικές προπονητικές συνθήκες, με χρήση βιντεοσκόπησης και τεχνολογίας για άμεση ανατροφοδότηση, καθώς και με εφαρμογή ασκήσεων που βασίζονται στα δεδομένα της τεχνικής ανάλυσης. Παράλληλα, αναδεικνύεται η ανάγκη ενσωμάτωσης της τεχνικής

ανάλυσης στην κουλτούρα της ομάδας, μέσα από τη δημιουργία περιβάλλοντος μάθησης και ανάπτυξης, την ενθάρρυνση της αυτοαξιολόγησης και της αυτοβελτίωσης, καθώς και μέσα από τη χρήση της ανάλυσης ως εργαλείου ενίσχυσης της ομαδικότητας. Αναφέρονται ακόμη οι ηθικές πτυχές της τεχνικής ανάλυσης, όπως η προστασία της ιδιωτικότητας των παικτών/τριών, η χρήση των δεδομένων με σεβασμό και η αποφυγή στερεοτύπων ή διακρίσεων. Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται πρακτικές και παραδείγματα ανάλυσης προπονητικών προγραμμάτων με βάση την τεχνική ανάλυση, δημιουργίας και υλοποίησης ασκήσεων που βασίζονται σε δεδομένα τεχνικής ανάλυσης, χρήσης νέων τεχνολογιών για την αξιολόγηση της προόδου των παικτών/τριών και προσαρμογής των προγραμμάτων. Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν πώς η τεχνική ανάλυση μπορεί να αξιοποιηθεί στον σχεδιασμό αποτελεσματικών προπονητικών προγραμμάτων, να την εφαρμόζουν σε πραγματικές συνθήκες προπόνησης, να την ενσωματώνουν στην κουλτούρα της ομάδας, να αναγνωρίζουν τις δεοντολογικές της διαστάσεις και να τη χρησιμοποιούν για τη βελτίωση των ατομικών και ομαδικών δεξιοτήτων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Αναστασιάδης, Μ. (1993). *Βασική τεχνική της καλαθοσφαίρισης*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.
2. Αναστασιάδης, Μ. (1994). *Καλαθοσφαίριση: Ομαδική τεχνική και τακτική*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.

Συμπληρωματικές

1. Τσίτσκαρης, Γ., Χατζηαθανασίου, Π. & Λέφας, Α. (2002). *Basketball: Θεμελιώδεις αρχές ατομικής τεχνικής – Επίθεση και άμυνα*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Βαμβακούδης, Ε., Μεντηλίδης, Ν. & Τσίτσκαρης, Γ. (1994). *Basketball: Ομαδική τακτική*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
3. Κοκαρίδας, Δ. & Πέρκος, Σ. (2005). *Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

3 | Διδακτική μεθοδολογία

Στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών συναντήσεων, αξιοποιείται η συμμετοχική ή/και βιωματική διδασκαλία. Έχοντας ως σημείο εκκίνησης τις βασικές αρχές της εκπαίδευσης ενηλίκων αλλά και τη σύνδεση της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας, η εκπαίδευση έχει διπλό σημείο αναφοράς: αφενός την ενεργή ανταπόκριση στις μαθησιακές ανάγκες της συγκεκριμένης κάθε φορά ομάδας εκπαιδευομένων και αφετέρου τις ανάγκες που προκύπτουν στο περιβάλλον εργασίας της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια οργανώνει και καθοδηγεί την εκπαιδευτική πράξη, επιλύει τυχόν ανακύπτοντα προβλήματα, υποστηρίζει, ανατροφοδοτεί και ενδυναμώνει τους/τις εκπαιδευομένους/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 μεταξύ εκπαιδευτή/τριας και εκπαιδευομένων. Προσφέρει τη δυνατότητα να γίνουν αντιληπτές και να αξιοποιηθούν στη εκπαιδευτική διαδικασία οι ανάγκες, οι ιδιαιτερότητες, οι δυνατότητες, οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι εμπειρίες της συγκεκριμένης ομάδας των εκπαιδευομένων. Παράλληλα, επιτρέπει τη δημιουργία πρακτικών και ρεαλιστικών συνδέσεων 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, η ενίσχυση της συμμετοχής των εκπαιδευομένων υποβοηθείται ενεργά με την αξιοποίηση τεχνικών όπως είναι ο καταιγισμός ιδεών, οι ερωτήσεις-απαντήσεις ή η συζήτηση, οι ατομικές ή/και ομαδικές ασκήσεις εφαρμογής ή επίλυσης προβλήματος, η προσομοίωση, η εργασία σε ομάδες και οι μελέτες περίπτωσης. Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες που αξιοποιούν τις παραπάνω ή ανάλογες εκπαιδευτικές τεχνικές αντλούν τη θεματολογία τους από το περιεχόμενο κάθε μαθησιακής υποενότητας και από 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 και 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 ή αθλητικές εγκαταστάσεις, συναντήσεις με έμπειρους/ες επαγγελματίες της ειδικότητας ή ειδικούς του συγκεκριμένου παραγωγικού τομέα και κλάδου, υλοποίηση ομαδικών εργασιών με συνδυασμό διαφορετικών μαθησιακών ενοτήτων και 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 μπορεί να αξιοποιηθεί και αυτόνομα – ανεξάρτητα δηλαδή από την υλοποίηση ενός συνολικότερου project.

Η ανάπτυξη συνεργατικού κλίματος μεταξύ των εκπαιδευομένων και η καλλιέργεια σχέσεων εμπιστοσύνης με τους εκπαιδευτές και τις εκπαιδεύτριες 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 αυτήν, σε περιόδους μελέτης ή/και προετοιμασίας για τις διαδικασίες αξιολόγησης/πιστοποίησης των γνώσεων και δεξιοτήτων που έχουν αποκτηθεί.

Η ενίσχυση της συνεργασίας και της δημιουργία μιας κοινότητας μάθησης είναι δυνατόν να επηρεάσει και τον τρόπο μελέτης των ίδιων των εκπαιδευομένων προς μια πιο ενεργητική και δημιουργική στάση διερεύνησης και εξοικείωσης με τη γνώση. Η τήρηση προσωπικών σημειώσεων και η ανταλλαγή τους μεταξύ των εκπαιδευομένων, η μελέτη πρόσθετων βιβλιογραφικών πηγών (ελληνόφωνων αλλά και ξενόγλωσσων), καθώς και η αναζήτηση συμπληρωματικών ερεθισμάτων στο ευρύτερο κοινωνικό και επαγγελματικό περιβάλλον (παρακολούθηση οπτικοακουστικού υλικού, επαγγελματικών περιοδικών, εξέλιξης του θεσμικού πλαισίου κ.λπ.), σχετικών με την επαγγελματική ειδικότητα, μπορούν 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 επιφέρει αναγκαστικά 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 και ενδεχόμενα ερωτήματα ή παρατηρήσεις σχετικές με κάθε μαθησιακή υποενότητα, μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμες και ιδιαίτερα δημιουργικές πρακτικές ενίσχυσης των διαδικασιών μάθησης.

Η φοίτηση στη Σχολή Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΑΕΚ) αποτελεί περίοδο διαμόρφωσης μιας μελλοντικής επαγγελματικής ταυτότητας. Είναι η αρχή

μιας νέας προσωπικής ιστορίας και μιας διαρκούς εξέλιξης απέναντι στις απαιτήσεις και τις αναγκαιότητες που χαρακτηρίζουν κάθε επαγγελματική ειδικότητα. Είναι επίσης η ευκαιρία διασύνδεσης 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 εκπαιδευομένων, τόσο στην αίθουσα διδασκαλίας και στους εργαστηριακούς χώρους των ΣΑΕΚ όσο και στις επιχειρήσεις που επισκέπτονται για την υλοποίηση της πρακτικής άσκησης/μαθητείας, τηρούνται όλες οι προβλεπόμενες διατάξεις για τους κανόνες υγείας και ασφάλειας στην ειδικότητα και στο επάγγελμα, αλλά και ευρύτερα, όπως προβλέπονται ιδίως από:

- Τον κώδικα νόμων για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων (βλ. Ν. 3850/2010), όπως ισχύει.
- Τις διατάξεις του κτιριοδομικού κανονισμού (βλ. 3046/304/89-ΦΕΚ 59/Δ/03-02-89), όπως ισχύει.
- Τον κανονισμό λειτουργίας των εργαστηριακών κέντρων (ΦΕΚ 1318 Β/2015), όπως ισχύει.
- Το ΦΕΚ 3938/Β/26-08-2021, Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αρ. Κ5/97484, με θέμα την «Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων», όπως ισχύει.
- Το ΦΕΚ 4146/Β/09-09-2021, Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αρ. 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, από το οποίο να προκύπτει ότι μπορούν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που σχετίζονται με το άθλημα της καλαθοσφαίρισης. Οι βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας, όπως ορίζονται από τη διεύθυνση του εκάστοτε αθλητικού χώρου, πρέπει να τηρούνται απαρέγκλιτα από όλους/ες τους/τις εμπλεκομένους/ες. Η χρήση αθλητικού εξοπλισμού και η συμμετοχή των εκπαιδευομένων σε αθλητικές δραστηριότητες επιτρέπονται μόνο με την παρουσία του/της εκπαιδευτή/τριας.

4.2 • Μέσα ατομικής προστασίας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες θα πρέπει να ασκούνται πάντα με κατάλληλη αθλητική ένδυση και υπόδηση και να έχουν μαζί τους σακίδιο με πετσέτα, νερό και ρούχα αλλαγής. Επιπλέον, μπορούν να χρησιμοποιούνται ατομικά μέσα προστασίας για την πρόλη-

ψη αθλητικών κακώσεων (π.χ. ελαστικός επίδεσμος), καθώς και μέσα ατομικής υγιεινής (π.χ. αντισηπτικά), εφόσον η χρήση τους είναι συμβατή με τους κανονισμούς της καλαθοσφαίρισης.



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 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 στην 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 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,⁶ οι οποίες αφορούν τις βασικές προϋποθέσεις, τον τρόπο και τους όρους υλοποίησής της.

Διάρκεια πρακτικής άσκησης

Η συνολική διάρκεια της περιόδου πρακτικής άσκησης είναι εννιακόσιες εξήντα (960) ώρες. Οι ώρες πρακτικής ανά ημέρα καθορίζονται σε τέσσερις (4) έως οκτώ (8), ανάλογα με τη φύση και το αντικείμενο της ειδικότητας κατάρτισης του/της ασκούμενου/ης. Δεν επιτρέπεται η υπέρβαση του ημερήσιου ωραρίου πέραν των ωρών που ορίζονται στην ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης.

Η περίοδος της πρακτικής άσκησης της ειδικότητας «Προπονητής καλαθοσφαίρισης» μπορεί να είναι συνεχιζόμενη ή τμηματική, ύστερα από την επιτυχή ολοκλήρωση της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης του δεύτερου (Β΄) εξαμήνου, και πρέπει να ολοκληρωθεί εντός είκοσι τεσσάρων (24) μηνών από τη λήξη του τελευταίου εξαμήνου θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης.

6 ΦΕΚ 3938/Β/26-08-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αρ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων 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 της ΣΑΕΚ, προκειμένου να πραγματοποιήσει πρακτική άσκηση, υπογράφει ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης με τον/την εργοδότη/τρια, 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 ασκούμενων. 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 ίδιος/α πρακτικά ασκούμενος/η κατά εβδομάδα τις εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκε και περιγράφει συνοπτικά τα καθήκοντα που του/της ανατέθηκαν στον χώρο πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης. Κάθε εβδομαδιαία καταχώριση ελέγχεται και υπογράφεται από τον/την εκπαιδευτή/τρια στον χώρο εργασίας.

2 | Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/η

2.1 • Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική για τους/τις εκπαιδευόμενους/ες των Σχολών Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΑΕΚ) και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης.

Για την έναρξη της πρακτικής άσκησης στην ειδικότητα «Προπονητής καλαθοσφαίρισης», οι εκπαιδευόμενοι/ες πρέπει να έχουν συμπληρώσει το Δ' εξάμηνο φοίτησης στις ΣΑΕΚ. Στην περίπτωση αυτή, μπορούν πια να τοποθετηθούν σε θέση πρακτικής της ειδικότητάς τους.

2.2 • Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκούμενου/ης

Βασική προϋπόθεση για την επιτυχή υλοποίηση ενός προγράμματος πρακτικής άσκησης είναι η γνώση και η εφαρμογή των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων κάθε εμπλεκόμενου μέλους όπως ορίζονται στην εκάστοτε ισχύουσα νομοθεσία⁷. Στη συνέχεια παρατίθενται κάποια δικαιώματα και υποχρεώσεις των πρακτικά ασκούμενων.

Δικαιώματα πρακτικά ασκούμενων

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

7 ΦΕΚ 3938/Β/26-08-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αρ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων 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/τριας, εφόσον συντρέχει τεκμηριωμένος σοβαρότατος λόγος.
7. Οι πρακτικά ασκούμενοι/ες δεν απασχολούνται την Κυριακή και τις επίσημες αργίες.

Υποχρεώσεις πρακτικά ασκούμενων

1. Τήρηση του ημερήσιου ωραρίου πρακτικής άσκησης, όπως ορίζεται στην ειδική σύμβαση.
2. Τήρηση των όρων υγείας και ασφάλειας του/της εργοδότη/τριας.
3. Σεβασμός της κινητής και ακίνητης περιουσίας του/της εργοδότη/τριας.
4. Αρμονική συνεργασία με τα στελέχη του/της εργοδότη/τριας.
5. Προσκόμιση –όπου απαιτείται– όλων των απαραίτητων ιατρικών βεβαιώσεων για την άσκηση 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 ασκούμενου/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 στον 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, συμπληρωμένου με τις εβδομαδιαίες εκθέσεις, τον χρόνο και το αντικείμενο απασχόλησης, τις ημέρες απουσίας και την επίδοση του/της πρακτικά ασκούμενου/ης. Υποβολή του εντύπου λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) της πρακτικής άσκησης, συμπληρωμένου, υπογεγραμμένου και σφραγισμένου από τον/την εργοδότη/τρια-νόμιμο/η εκπρόσωπο του φορέα απασχόλησης, στο οποίο βεβαιώνεται ότι ο/η εκπαιδευόμενος/η πραγματοποίησε την πρακτική άσκηση στην επιχείρηση/οργανισμό, καθώς και το χρονικό διάστημα αυτής.
11. Άμεση ενημέρωση της ΣΑΕΚ φοίτησης από τον/την πρακτικά ασκούμενο/η σε περίπτωση διακοπής της πρακτικής άσκησης και προσκόμιση του βιβλίου πρακτικής και του εντύπου της λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) με τις ημέρες πρακτικής άσκησης που έχουν πραγματοποιηθεί. Για να συνεχίσει ο/η εκπαιδευόμενος/η την

πρακτική άσκηση για το υπόλοιπο του προβλεπόμενου διαστήματος στον ίδιο ή σε άλλο φορέα απασχόλησης (εργοδότη/τρια), θα πρέπει να ακολουθηθεί εκ νέου η διαδικασία έναρξης πρακτικής. Αν η διακοπή της πρακτικής άσκησης γίνει από τον/την εργοδότη/τρια, τότε οφείλει ο/η τελευταίος/α να ενημερώσει άμεσα τη ΣΑΕΚ φοίτησης του/της πρακτικά ασκούμενου/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, υπό την εποπτεία υπεύθυνου/ης του φορέα, ειδικότητας αντίστοιχης με το αντικείμενο κατάρτισής του/της.

Ειδικότερα, στην ειδικότητα «Προπονητής καλαθοσφαίρισης» οι εκπαιδευόμενοι/ες πραγματοποιούν πρακτική άσκηση σε τομείς που σχετίζονται με τον αθλητισμό και την καλαθοσφαίριση, σε φορείς/επιχειρήσεις όπως γυμναστήρια, αθλητικούς συλλόγους, σωματεία, ακαδημίες, καθώς και σε κατηγορίες που συμμετέχουν σε αναπτυξιακά μη μοριοδοτούμενα πρωταθλήματα του ευρύτερου δημόσιου και ιδιωτικού τομέα. Μπορούν επίσης να απασχοληθούν σε θέσεις πρακτικής άσκησης συναφείς με το αντικείμενο του/της προπονητή/τριας καλαθοσφαίρισης, ως υπάλληλοι ή ως ελεύθεροι/ες επαγγελματίες παροχής προπονητικών υπηρεσιών ή ως βοηθοί προπονητών/τριών, στις περιπτώσεις στις οποίες ως πρώτοι/ες προπονητές/τριες μπορούν να απασχοληθούν οι προπονητές/τριες Β΄ επιπέδου.

3 | Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/τριας της πρακτικής άσκησης

Ο/Η εργοδότης/τρια της επιχείρησης που προσφέρει θέση πρακτικής άσκησης ορίζει ένα έμπειρο στέλεχος συναφούς επαγγελματικής ειδικότητας με τον/την πρακτικά ασκούμενο/η ως «εκπαιδευτή/τρια στον χώρο εργασίας», ο/η οποίος/α αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στον χώρο εργασίας, την παρακολούθηση της προόδου των εκπαιδευομένων και την ανατροφοδότηση των υπεύθυνων εκπαιδευτών/τριών στην εκπαιδευτική δομή.

Αναλυτικότερα, ο/η εκπαιδευτής/τρια είναι το συνδετικό πρόσωπο του/της εργοδότη/τριας της επιχείρησης με την εκπαιδευτική δομή (ΣΑΕΚ) και, κατά συνέπεια, έχει συνεχή συνεργασία με αυτήν. Επιπλέον, ο ρόλος αφορά την παροχή συμβουλών, πληροφοριών ή καθοδήγησης, καθώς πρόκειται για ένα άτομο με χρήσιμη εμπειρία, δεξιότητες και εξειδίκευση, το οποίο υποστηρίζει την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των πρακτικά ασκούμενων.

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 των 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 οι οποίες δεν εξαντλούνται στο πλαίσιο της αίθουσας κατάρτισης, αλλά και οριζόντιες δεξιότητες που ενισχύουν την επαγγελματική τους συμπεριφορά και καλλιεργούν την περιβαλλοντική αλλά και επιχειρηματική κουλτούρα. Έτσι, η πρακτική άσκηση αποτελεί ένα προπαρασκευαστικό στάδιο κατά το οποίο αναβαθμίζονται οι γενικές και ειδικές γνώσεις, συντελούνται σημαντικές διεργασίες επαγγελματικού προσανατολισμού και διευκολύνεται η επαγγελματική ανάπτυξη του ατόμου.

Αναλυτικότερα, κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης 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 «Προπονητής καλαθοσφαίρισης» 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 αθλητών/τριών μέσω έγκυρων και αξιόπιστων δοκιμασιών • Αναπροσαρμογή του προπονητικού προγράμματος ανάλογα με τις ανάγκες και την πρόοδο των αθλητών/τριών • Μέριμνα για την ασφάλεια των αθλητών/τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή, 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 • Βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων και κινήσεων των αθλητών/τριών • Εφαρμογή προπονητικών πρακτικών με αξιοποίηση γνώσεων από την ανατομία και τη φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος • Επιλογή δοκιμασιών αξιολόγησης των βιολογικών προσαρμογών κατά την άσκηση • Αξιολόγηση των επιδράσεων της άσκησης στο ανθρώπινο σώμα • Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/τριών για την επίτευξη του καλύτερου δυνατού αποτελέσματος	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή, 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»	• Παροχή συμβουλών αναφορικά με την υγιεινή αθλητική διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής	
Γ. «Οργάνωση και διοίκηση τμήματος/ ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού»	• Οργάνωση των αθλητικών τμημάτων του αθλητικού συλλόγου • Διαχείριση και συντήρηση του αθλητικού εξοπλισμού • Διοργάνωση αθλητικών αγώνων • Συμμετοχή στην οργάνωση και διοίκηση του αθλητικού συλλόγου	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή, σύνδεση στο διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία • Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο
Δ. «Εφαρμογή της προπονητικής στην καλαθοσφαίριση» συνέχεια >>	• Εφαρμογή του ετήσιου πλάνου προπόνησης • Εφαρμογή κατάλληλων ατομικών και ομαδικών τεχνικών καλαθοσφαίρισης • Εφαρμογή κατάλληλων ατομικών και ομαδικών τακτικών καλαθοσφαίρισης • Ρύθμιση των ποιοτικών και ποσοτικών χαρακτηριστικών της προπονητικής επιβάρυνσης ανάλογα με την περίοδο, τις συνθήκες και το επίπεδο των αθλητών/τριών • Καθοδήγηση της ομάδας κατά τη διάρκεια του αγώνα	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή, σύνδεση στο διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία • Αθλητικά όργανα μετρήσεων

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. «Εφαρμογή της προπονητικής στην καλαθοσφαίριση»	• Παρακολούθηση της εξέλιξης των αθλητών/τριών • Αξιοποίηση της καλαθοσφαίρισης ως εργαλείου κοινωνικής ένταξης σε ειδικούς πληθυσμούς • Δημιουργία συνθηκών «ευ αγωνίζεσθαι»	• Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο
Ε. «Μεταγνωστικές δεξιότητες»	• Κριτικός συλλογισμός μέσω εφαρμοσμένων ασκήσεων • Επιστημονική τεκμηρίωση της προπονητικής πρακτικής • Αποτελεσματική επικοινωνία με όλους/ες τους/τις εμπλεκόμενους/ες • Αναστοχασμός 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 ηλεκτρονικό υπολογιστή, 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 δράσεων κ.ά.

5 | Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος 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 εξελίξουν τις δεξιότητές τους μέσα από ποικίλες δραστηριότητες και να εμπεδώσουν τη θεωρητική και εργαστηριακή τους κατάρτιση αναφορικά με τον σχεδιασμό της προπόνησης και τον έλεγχο της προπονητικής διαδικασίας.

Για την πραγματοποίηση των εργασιών που αφορούν τον σχεδιασμό της προπόνησης, οι πρακτικά ασκούμενοι/ες, σε στενή συνεργασία με τον/την προπονητή/τρια που έχει την ευθύνη, συλλέγουν πληροφορίες σχετικά με το αθλητικό προφίλ των αθλητών/τριών. Στη συνέχεια, συμβάλλουν στον σχεδιασμό του ετήσιου πλάνου προπόνησης, παρέχοντας στοιχεία και υποστήριξη όπου χρειάζεται, και παρουσιάζουν τις δικές τους απόψεις σχετικά με τους γενικούς και ειδικούς στόχους της προπόνησης για κάθε περίοδο του ετήσιου κύκλου προπόνησης (μακρόκυκλους, μεσόκυκλους και μικρόκυκλους), λαμβάνοντας υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αθλητών/τριών.

Συμμετέχουν στις συζητήσεις του προπονητικού επιτελείου για την επιλογή της κατάλληλης μεθόδου προπόνησης (π.χ. διαλειμματικής, συνεχόμενης κ.λπ.), με βάση τα χαρακτηριστικά των αθλητών/τριών και τους γενικούς και ειδικούς στόχους της προπονητικής διαδικασίας, ανάλογα με την περίοδο του ετήσιου κύκλου, όπως η περίοδος προετοιμασίας ή η αγωνιστική περίοδος. Επίσης, προετοιμάζουν το ασκησιολόγιο της προπονητικής μονάδας, σε συνεργασία με το προπονητικό επιτελείο, προσαρμοσμένο στις ανάγκες του ετήσιου κύκλου προπόνησης, ενώ συμβάλλουν στην αναπροσαρμογή του προπονητικού προγράμματος ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες – όπως, για παράδειγμα, σε περίπτωση τραυματισμού αθλητών/τριών. Καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι/ες μεριμνούν για την ασφάλεια των αθλητών/τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης και, όταν ζητηθεί από τον/την υπεύθυνο/η προπονητή/τρια, καταθέτουν έκθεση αξιολόγησης σχετικά με την πρόοδο των αθλητών/τριών. Η διαδικασία αξιολόγησης προϋποθέτει εξοικείωση με την ανάλυση αθλητικών δεδομένων και τη χρήση εργομετρικών, ψυχολογικών και στατιστικών δεικτών για την αξιολόγηση της απόδοσης των αθλητών/τριών.

Η εκπαίδευσή τους τούς επιτρέπει να αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις που προκύπτουν κατά την εκτέλεση ενός προπονητικού προγράμματος, να αναπτύσσουν ικανότητες ανάλυσης και εφαρμογής βέλτιστων προπονητικών πρακτικών, να εξοικειώνονται με τις απαιτήσεις του επαγγέλματος του/της προπονητή/τριας και να συμβάλουν στη βελτίωση της σωματικής κατάστασης και της απόδοσης των αθλητών/τριών.

5.1.B • ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Οι εκπαιδευόμενοι/ες, ως πρακτικά ασκούμενοι/ες στον τομέα της προπονητικής, έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους μέσα από ποικίλες δραστηριότητες και να εμπεδώσουν τη θεωρητική και εργαστηριακή τους κατάρτιση αναφορικά με τη μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης των αθλητών/τριών της ομάδας τους.

Για την πραγματοποίηση των εργασιών που αφορούν τη μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης, οι πρακτικά ασκούμενοι/ες, σε συνεργασία με τον/την προπονητή/τρια που έχει την ευθύνη, επιδιώκουν τη βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων των αθλητών/τριών, εφαρμόζοντας σύγχρονες προπονητικές πρακτικές, προσαρμοσμένες στην ηλικία, στο φύλο, στο προπονητικό επίπεδο και στις ικανότητες κάθε αθλητή/τριας. Κατά την εφαρμογή των προπονητικών πρακτικών, οι πρακτικά ασκούμενοι/ες αξιοποιούν συνδυαστικά τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει κατά τη διάρκεια των σπουδών τους από τις μαθησιακές ενότητες της ανατομίας, της φυσιολογίας, της εμβιομηχανικής, της εργοφυσιολογίας, της εργομετρίας, της προπονητικής και της αθλητιατρικής. Για την καλύτερη κατανόηση και εφαρμογή των γνώσεων που απέκτησαν στη θεωρία και στα εργαστήρια, προτείνεται να σχεδιάζουν ασκήσεις και μορφές παιχνιδιών, ώστε να είναι προετοιμασμένοι/ες να εργαστούν σε αναπτυξιακά τμήματα ομάδων.

Συμμετέχουν ενεργά στις συζητήσεις του προπονητικού επιτελείου για την επιλογή των κατάλληλων εργομετρικών δοκιμασιών, οι οποίες αξιολογούν τις βιολογικές προσαρμογές των αθλητών/τριών κατά την άσκηση. Με βάση τα αποτελέσματα της αξιολόγησης, είναι σε θέση να συμβάλλουν στην εφαρμογή βελτιωμένων προπονητικών προγραμμάτων.

Παράλληλα, καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, παρακινούν και ενθαρρύνουν τους/τις αθλητές/τριες για την επίτευξη του μέγιστου δυνατού αποτελέσματος. Τέλος, συμβάλλουν στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/τριών για την καλύτερη δυνατή απόδοση κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων και, όταν τους ζητηθεί, παρέχουν γενικές συμβουλές αναφορικά με την υγιεινή αθλητική διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής.

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, δίνεται στους/στις εκπαιδευόμενους/ες η δυνατότητα να κατανοήσουν και να εξειδικεύσουν τις ασκήσεις στον χώρο εργασίας τους, καθώς και να συνεργαστούν για το βέλτιστο αποτέλεσμα στην προπόνηση με επαγγελματίες των προπονητικών επιτελείων των ομάδων, όπως ο/η γιατρός, ο/η διατροφολόγος, ο/η αθλητικός/ή ψυχολόγος και ο/η εργοφυσιολόγος.

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

Οι εκπαιδευόμενοι/ες, ως πρακτικά ασκούμενοι/ες στον χώρο της προπονητικής, έχουν την ευκαιρία να εξειδικεύσουν τις βασικές αρχές της οργάνωσης και διοίκησης και να τις εφαρμόσουν στον χώρο του αθλητισμού.

Για την πραγματοποίηση των εργασιών που αφορούν την οργάνωση και διοίκηση του αθλητικού σωματείου, οι πρακτικά ασκούμενοι/ες, σε συνεργασία με τον/την υπεύθυνο/η προπονητή/τρια ή με μέλη της διοίκησης του σωματείου, μεριμνούν για την έκδοση δελτίου αθλητικής ιδιότητας, καθώς και για την έκδοση και ανανέωση της κάρτας υγείας των αθλητών/τριών. Ενημερώνονται για τη σημασία των συγκεκριμένων εγγράφων, τη συχνότητα ανανέωσής τους, τη σχετική διαδικασία και τις κυρώσεις που προβλέπονται σε περίπτωση μη έγκαιρης ανανέωσης.

Εκπαιδεύονται στον τρόπο δημιουργίας των τμημάτων του αθλητικού σωματείου, λαμβάνοντας υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αθλητών/τριών (όπως η ηλικία, το αθλητικό επίπεδο, το φύλο κ.λπ.), καθώς και τις αντίστοιχες τυπικές διαδικασίες της αθλητικής ομοσπονδίας. Ο/Η υπεύθυνος/η προπονητής/τρια εξηγεί στους/στις εκπαιδευομένους/ες τον βέλτιστο τρόπο δημιουργίας τμημάτων και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη.

Οι πρακτικά ασκούμενοι/ες υποστηρίζουν τη διοίκηση του αθλητικού σωματείου στη διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων, όπως αθλητικά τουρνουά, φιλικές ημερίδες και αγώνες, σύμφωνα με τις τυπικές διαδικασίες διοργάνωσης αθλητικών εκδηλώσεων της αντίστοιχης ομοσπονδίας, των συνεργαζόμενων φορέων και της κείμενης νομοθεσίας.

Εκπαιδεύονται στη διαχείριση του αθλητικού εξοπλισμού και εφαρμόζουν το πλάνο συντήρησής του, λαμβάνοντας υπόψη τις τυπικές διαδικασίες διαχείρισης αθλητικού εξοπλισμού του αθλητικού σωματείου και τα εγχειρίδια χρήσης του εξοπλισμού. Στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων τους εντάσσεται και η καταγραφή των αναγκών ή ελλείψεων σε αθλητικό εξοπλισμό, καθώς και ο συντονισμός των εργασιών συντήρησης του εξοπλισμού σε χρόνο που δεν επηρεάζει την προπονητική διαδικασία.

Τέλος, εμπλέκονται σε οργανωτικά θέματα που αφορούν το αγωνιστικό τμήμα της ομάδας, όπως η καταγραφή στοιχείων μέσω ερωτηματολογίων, η τήρηση αρχείου για τις φυσικές ικανότητες κάθε αθλητή/τριας, το προπονητικό ημερολόγιο και οι προδιαγραφές του αθλητικού υλικού.

Όλες αυτές οι δραστηριότητες επιτρέπουν στους/στις εκπαιδευομένους/ες να αναπτύξουν οργανωτικές, διοικητικές και διαχειριστικές δεξιότητες, οι οποίες είναι ουσιώδεις για τη λειτουργία και την ανάπτυξη ενός αθλητικού σωματείου.

Με την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι σε θέση να κατανοούν τις ανάγκες των αθλητών/τριών και των αθλητικών σωματείων σε θέματα διοίκησης και οργάνωσης, έχοντας αναπτύξει ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για την επιτυχή ένταξή τους στον χώρο του αθλητισμού.

5.1.Δ • ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Στο πλαίσιο της πρακτικής άσκησης στην καλαθοσφαίριση, οι εκπαιδευόμενοι/ες ολοκληρώνουν την εκμάθηση της τεχνικής των βασικών δεξιοτήτων του αθλήματος, όπως η ντρίμπλα, η πάσα, το σουτ, το ριμπάουντ και η άμυνα, καθώς και της τακτικής της ομαδικής συνεργασίας – τόσο στην επίθεση όσο και στην άμυνα. Επιπλέον, αναπτύσσουν την ικανότητα να εφαρμόζουν προπονητικές αρχές και αθλητικές δεξιότητες στην προπόνηση των αθλητών/τριών καλαθοσφαίρισης. Κατά την πρακτική εφαρμογή των προπονητικών πρακτικών, οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να συνδυάσουν τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει κατά τη διάρκεια των σπουδών τους από όλες τις μαθησιακές ενότητες που έχουν διδαχθεί.

Για την πραγματοποίηση των εργασιών που αφορούν την εφαρμογή της προπονητικής στην καλαθοσφαίριση, οι πρακτικά ασκούμενοι/ες, σε συνεργασία με τον/την υπεύθυνο/η προπονητή/τρια, συμμετέχουν στην προπόνηση των αθλητών/τριών και στην εφαρμογή του ετήσιου πλάνου προπόνησης, το οποίο περιλαμβάνει μεσόκυκλους, μικρόκυκλους και προπονητικές μονάδες. Στόχος τους είναι η μεγιστοποίηση των φυσικών ικανοτήτων των αθλητών/τριών, καθώς και η ανάπτυξη ατομικών και ομαδικών τακτικών. Επιπλέον, παρακολουθούν την πρόοδο των αθλητών/τριών μέσω φυσικών, ψυχολογικών, τεχνικοτακτικών και στατιστικών δεικτών.

Σχεδιάζουν ασκήσεις τεχνικής και τακτικής για όλες τις θέσεις των παικτών/τριών (γκαρντ, φόργουορντ, σέντερ), προσαρμοσμένες στις ανάγκες και στο επίπεδο των αθλητών/τριών. Σε συνεργασία με τον/την υπεύθυνο/η προπονητή/τρια, αποφασίζουν τον τρόπο διδασκαλίας της τεχνικής και της τακτικής της καλαθοσφαίρισης. Η επίδειξη τεχνικών δεξιοτήτων και η παρουσίαση ασκήσεων πρέπει να γίνεται με σαφήνεια και ακρίβεια, ώστε οι αθλητές/τριες να ενθαρρύνονται να κατανοούν και να εφαρμόζουν τις απαιτούμενες κινήσεις στο παιχνίδι. Οι ασκήσεις πρέπει να είναι προσανατολισμένες στις ηλικιακές και αγωνιστικές ανάγκες των αθλητών/τριών, διασφαλίζοντας την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα της προπόνησης. Παρακολουθούν και αξιολογούν τον τρόπο με τον οποίο ο/η προπονητής/τρια καθοδηγεί την ομάδα κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων, συμμετέχοντας στις συζητήσεις του προπονητικού επιτελείου σχετικά με την αγωνιστική στρατηγική που θα εφαρμοστεί στους αγώνες.

Στο πλαίσιο της πρακτικής άσκησης σε αθλητικές εγκαταστάσεις (γυμναστήρια, κλειστά γήπεδα καλαθοσφαίρισης και γραφεία αθλητικών συλλόγων), οι εκπαιδευόμενοι/ες έρχονται σε επαφή με πραγματικές συνθήκες προπόνησης και αγώνων. Παράλληλα, ενθαρρύνονται να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και να συνεργάζονται με επαγγελματίες προπονητές/τριες, ώστε –με την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης– να είναι σε θέση να ασκήσουν αποτελεσματικά το επάγγελμα του/της προπονητή/τριας καλαθοσφαίρισης.

Στο πλαίσιο της ανάπτυξης μεταγνωστικών δεξιοτήτων, οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να καλλιεργήσουν κριτικό συλλογισμό μέσα από εφαρμοσμένες ασκήσεις, ενσωματώνοντας επιστημονικές μεθόδους τεκμηρίωσης στην προπονητική τους πρακτική. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει την αξιολόγηση των ασκήσεων και των τακτικών που χρησιμοποιούνται, με στόχο τη συνεχή βελτίωση της απόδοσης – τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο. Η κριτική σκέψη ενισχύεται μέσα από την αναστοχαστική διαδικασία, η οποία επιτρέπει στους/στις εκπαιδευομένους/ες να αναλύουν τις επιλογές τους και να προσαρμόζονται στις ανάγκες των αθλητών/τριών.

Η επιστημονική τεκμηρίωση της προπονητικής πρακτικής αποτελεί κεντρικό στοιχείο στην ανάπτυξη μεταγνωστικών δεξιοτήτων. Οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να παραμένουν ενημερωμένοι/ες για τις τελευταίες εξελίξεις στον χώρο του αθλητισμού μέσω συνεχούς επιστημονικής ενημέρωσης, η οποία περιλαμβάνει την ανάγνωση ερευνητικών άρθρων, τη συμμετοχή σε αθλητικά συνέδρια, σεμινάρια και αθλητικές δράσεις. Η χρήση ηλεκτρονικών αποθετηρίων και η ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμούς εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή και σύνδεση στο διαδίκτυο προσφέρουν στους/στις εκπαιδευομένους/ες τα απαραίτητα εργαλεία για την αναζήτηση νέας γνώσης και την ανάπτυξη του επιστημονικού τους υπόβαθρου.

Επιπλέον, δίνεται έμφαση στην αποτελεσματική επικοινωνία με όλους/ες τους/τις εμπλεκόμενους/ες στον αθλητισμό, συμπεριλαμβανομένων των αθλητών/τριών, των προπονητών/τριών, των διοικητικών στελεχών και των γονέων. Η καλλιέργεια δεξιοτήτων επικοινωνίας επιτρέπει την κατανόηση των αναγκών και των προσδοκιών όλων των μελών της ομάδας, ενώ παράλληλα διασφαλίζει τον σεβασμό και την ευαισθησία απέναντι σε κάθε άτομο.

Η επαγγελματική συμπεριφορά αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της μεταγνωστικής ανάπτυξης και συνάδει με τον χώρο του αθλητισμού. Οι εκπαιδευόμενοι/ες χρειάζεται να επιδεικνύουν υπευθυνότητα, ηθική συνέπεια και σεβασμό προς τους κανόνες και τις αξίες του αθλητικού περιβάλλοντος, ενώ η αναστοχαστική πρακτική ενισχύει τη λήψη ορθών αποφάσεων και την προσαρμογή τους σε απαιτητικές ή δύσκολες καταστάσεις.

Τέλος, προωθείται η ιδέα της διά βίου μάθησης και της συνεχιζόμενης εκπαίδευσης, με παροχή κινήτρων για συμμετοχή σε επιμορφωτικά αθλητικά προγράμματα και άλλες σχετικές δραστηριότητες, με σκοπό τη διαρκή βελτίωση των δεξιοτήτων και των γνώσεων των εκπαιδευομένων.

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 συ-

νόλου 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 εργαζομένους 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 αυτόν τον λόγο, η ύπαρξη κουλτούρας μάθησης αποτελεί προαπαιτούμενο για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη.

Αναλυτικότερα, κομβικός είναι ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/τριας της επιχείρησης, ο/η οποίος/α καλείται να λειτουργήσει ως μέντορας, να υποστηρίξει τον/την εκπαιδευόμενο/η στη διερεύνηση των επαγγελματικών του/της στόχων, να ενθαρρύνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την απόκτηση νέων εμπειριών, ώστε να εισέλθει στον κόσμο της πραγματικής εργασίας. Επομένως, καλείται να δημιουργήσει ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και ασφάλειας, το οποίο παρέχει στον/στην εκπαιδευόμενο/η τη δυνατότητα δοκιμής και λάθους μέσω της ενθάρρυνσης της ατομικής πρωτοβουλίας. Απαραίτητα μεθοδολογικά βήματα –από την πλευρά του/της εκπαιδευτή/τριας της επιχείρησης– για την ομαλή ένταξη των εκπαιδευομένων στο εργασιακό περιβάλλον και την προώθηση της συνεργασίας με το υφιστάμενο προσωπικό της επιχείρησης είναι η περιγραφή της θέσης πρακτικής άσκησης, ο προσανατολισμός στο έργο και η εναλλαγή εργασιακών θέσεων.

Ειδικότερα, ως προς την περιγραφή της θέσης πρακτικής άσκησης, ο/η εκπαιδευτής/τρια καλείται να λάβει υπόψη τη συνοπτική περιγραφή της ειδικότητας και τις αρμοδιότητες/καθήκοντα όπως αποτυπώνονται στον Οδηγό Κατάρτισης, γεγονός που προϋποθέτει τη συνεργασία με την εκπαιδευτική δομή. Καλείται να τροφοδοτήσει τους/τις ασκούμενους/ες με τις απαραίτητες πληροφορίες που αφορούν την εκτελούμενη εργασία, τις ευθύνες, τις δεξιότητες και την εκπαίδευση που απαιτείται, τις συνθήκες κάτω από τις οποίες γίνεται η εργασία και τις σχέσεις της με άλλες εργασίες.

Παράλληλα, απαραίτητος κρίνεται και ο προσανατολισμός στο έργο, με στόχο να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/ες το εργασιακό περιβάλλον στο οποίο εντάσσονται, να λάβουν υπόψη τα χαρακτηριστικά και τον τρόπο λειτουργίας της επιχείρησης, να γνωρίσουν το προσωπικό της και να αναπτύξουν το αίσθημα του ανήκειν. Στο πλαίσιο του προσανατολισμού, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενημερώνονται για την ιστορία της επιχείρησης, την πολιτική της, τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες της, την κτιριακή υποδομή, τη γενική δομή, τους κανόνες συμπεριφοράς, την πολιτική προαγωγών, τα συστήματα αξιολόγησης κ.λπ.

Προτείνεται ακόμη 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 τον περιορισμένο χρόνο (εξάμηνο) υλοποίησης της πρακτικής άσκησης. Τέλος, θα πρέπει να σημειώσουμε ότι το μικρό μέγεθος της επιχείρησης μπορεί να λειτουργήσει ανασταλτικά στην εφαρμογή της εν λόγω πρακτικής.

Βιβλιογραφία

A | Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

Αναστασιάδης, Μ. (1993). *Βασική τεχνική της καλαθοσφαίρισης*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.

Αναστασιάδης, Μ. (1994). *Καλαθοσφαίριση: Ομαδική τεχνική και τακτική*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.

Βαμβακούδης, Ε., Μεντηλίδης, Ν. & Τσίτσκαρης, Γ. (1994). *Basketball: Ομαδική τακτική*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Βεληγκέας, Π., Μπογδάνης, Γ. & Παραδείσης, Γ. (2020). *Σχεδιασμός και προγραμματισμός της αθλητικής προπόνησης*. Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd.

Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης (2018). *Οδηγός σπουδών της ειδικότητας «Προπονητής αθλημάτων των Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.)»* (Α' έκδοση, Σεπτέμβριος). Ανακτήθηκε στις 26 Αυγούστου 2019 από: <https://gsvetlly.minedu.gov.gr/>.

Γούδας, Μ., Πέρκος, Σ. & Θεοδωράκης, Γ. (2004). *Ψυχολογική προετοιμασία στο μπάσκετ*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Ζέρβας, Ι. (1993). *Ψυχολογία φυσικής αγωγής και αθλητισμού*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.

Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α. & Ζουρμπάνος, Ν. (2015). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*. Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Ανακτήθηκε από: www.kallipos.gr.

Κέλλης, Σ. (2014). *Προπονητική: Σημειώσεις από τις παραδόσεις του μαθήματος*.

Κέλλης, Ε. (2015). *Αθλητική εμβιομηχανική: Αρχές και μεθοδολογία εμβιομηχανικής ανάλυσης της κίνησης* (ebook). Ανακτήθηκε στις 7 Ιουλίου 2022 από: <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/4944>.

- Κλεισούρας, Β. (2011). *Εργοφυσιολογία*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.
- Κλεισούρας, Β., Γελαδάς, Ν. & Κοσκολού, Μ. (2015). *Εργομετρία*. Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδη – Broken Hill Publishers Ltd.
- Κοκαρίδας, Δ. & Πέρκος, Σ. (2005). *Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Ματσαγγούρας, Η. Γ. (2004). *Θεωρία και πράξη της διδασκαλίας: Η σχολική τάξη – χώρος, ομάδα, πειθαρχία, μέθοδος*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Μπούρδας, Δ., Τουμπέκης, Α., Σουγκλάκος, Α. & Μπακιρτζόγλου, Π. (2022). *Οδηγός κατάρτισης. Ειδικότητα: «Προπονητής καλαθοσφαίρισης»*. Αθήνα: ΚΑΕΛΕ ΕΣΕΕ.
- Ομάδα συγγραφέων (2017). *7+1 ελληνικά Microsoft Windows 10 – Office 2016*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
- Παπαδημητρίου, Δ. (2005). *Διοίκηση αθλητικών οργανισμών & επιχειρήσεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
- Πατσαντάρας, Ν. Γ. (2014). *Αθλητισμός και κοινωνιολογική σκέψη*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Πέρκος, Σ., Γεροδήμος, Β. & Γούδας, Μ. (2016). *Καλαθοσφαίριση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Σακελλαρίου, Κ. & Μπεκιάρη, Α. (2002). *Αθλητική παιδαγωγική (τόμος Α')*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Τσίτσκαρης, Γ., Λέφας, Α., Γαλαζούλας, Χ., Καραμουσαλίδης, Γ., Θωμαΐδης, Α. & Δημητρίου, Ν. (2011). *Basketball: Η διδασκαλία της τακτικής στις αναπτυξιακές ηλικίες: Άμυνα-επίθεση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Τσίτσκαρης, Γ., Χατζηαθανασίου, Π. & Λέφας, Α. (2002). *Basketball: Θεμελιώδεις αρχές ατομικής τεχνικής – Επίθεση και άμυνα*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Χατζηκωνσταντίνου, Σ. (1993). *Ιατρική της σωματικής άσκησης: Αθλητιατρική παθολογία Ι*. Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου ΑΕ.

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Appenzeller, O. (1991). *Ιατρική της άθλησης: Φυσική κατάσταση – εκπαίδευση – κακώσεις*. Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου ΑΕ.
- Bakirtzoglou, P. & Ioannou, P. (2011). "Discipline of Greek students in relation to gender, interest in physical education lesson and sport activity". *Sport Logia*, 7 (2), 103-111.
- Corbin, C., Lindsey, R. & Welk, I. (2001). *Άσκηση, ευρωστία και υγεία* (επιμ. Ν. Γελαδάς). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.
- Cox, R. (2018). *Αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές* (7η έκδοση). Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου ΑΕ.
- Dietrich, H. (1991). *Προπονητική: Μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης* (επιμ. Β. Κλεισούρας). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.
- Hamilton, N. & Luttgens, K. (2003). *Κινησιολογία*. Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου ΑΕ.
- Larsen, W. J. (2007). *Ανατομία: Ανάπτυξη, λειτουργία, κλινικές συσχετίσεις* (επιμ. Π. Καναβάρος). Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου ΑΕ.
- Martin, D. (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: Broken Hill Publishers Ltd.
- McMillan, I. R. & Carin-Levy, G. (2018). *Μύες, νεύρα και κίνηση: Κινησιολογία στην καθημερινή ζωή*. Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου ΑΕ.
- Nelson, J. & Thomas, J. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα* (επιμ. Κ. Καρτερολιώτης). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.

Powers, S. K. & Howley, E. T. (2018). *Φυσιολογία της άσκησης: Θεωρία και εφαρμογές ευρωστίας και απόδοσης*. Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd.

Vander, A., Sherman, J., Luciano, D. & Τσακόπουλος, Μ. (2001). *Φυσιολογία του ανθρώπου* (8η έκδοση, επιμ. Ν. Γελαδάς & Μ. Τσακόπουλος). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.

Williams, H. M. (2014). *Διατροφή: Υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση* (επιμ. Λ. Συντώσης). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.

Williamson, P. (2016). *Θεραπευτική άσκηση για ειδικούς πληθυσμούς*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρας.

Wissel, H. (2016). *Καλαθοσφαίριση: Βήματα για την επιτυχία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη.

B | Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των Εκπαιδευτικών Εγχειριδίων

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Γούλας, Χ., Θεοδωρή, Ε., Καρατράσογλου, Ι., Μαρκίδης, Κ., Μπαμπανέλου, Δ. & Νάτσης, Π. (2022). *Πρότυπος Οδηγός Κατάρτισης*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ ΓΣΕΕ.

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ε., 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, Ε., 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: ΙΝΕ ΓΣΕΕ.

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 στην 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/09-09-2021).

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/26-08-2021).

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/18-07-2017).

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/11-04-2017).

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/02-07-2014).

Υπ' αρ. 110998/2006 Απόφαση Υπουργών Οικονομίας και Οικονομικών – Εθνικής
Παιδείας και Θρησκευμάτων – Απασχόλησης και Κοινωνικής Προστασίας
«Πιστοποίηση Επαγγελματικών Περιγραμμάτων» (ΦΕΚ 566/Β/08-05-2006).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ

Συντακτική ομάδα

Ρένα Βαρβιτσιώτη

Ελένη Θεοδωρή

Κωνσταντίνος Μαρκίδης

Δέσποινα Μπαμπανέλου

Επιμέλεια σύνταξης

Δέσποινα Μπαμπανέλου

Το κείμενο συντάχθηκε στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020» και ειδικότερα της Πράξης με τίτλο «Διαμόρφωση Οδηγών Κατάρτισης και Εκπαιδευτικών Εγχειριδίων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης» [κωδικός ΟΠΣ (MIS) 5069281], που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ).



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

