



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΑΕΚ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού

ΣΑΕΚ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ «ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ»

Συγγραφική ομάδα

Παντελεήμων Μπακιρτζόγλου
Μαρία Βαϊράμη
Αντώνιος Βανταράκης
Βασιλική Καϊόγλου
Ελένη Καρανάσιου
Γεώργιος Κηπουργός
Κομάνθη Κουλουμπάνη
Χαράλαμπος Μπαλής
Χρυσάνθη Χασάπη

Σύμβουλος μεθοδολογίας ανάπτυξης

του εκπαιδευτικού εγχειριδίου

Λεωνίδας Αναστασόπουλος

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
2 . 4	Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης	14
B	Σκοπός και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	15
1	Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	15
2	Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης	16
Γ	Βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές και αναλυτικό περιεχόμενο του προγράμματος της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	18
1	Ωρολόγιο πρόγραμμα	19
2	Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	21
2 . 1	ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄	21
2 . 1 . A	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	21
2 . 1 . B	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	26
2 . 1 . Γ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	33
2 . 1 . Δ	ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ	40
2 . 1 . Ε	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	45
2 . 1 . ΣΤ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ	52
2 . 1 . Ζ	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	59
2 . 1 . Η	ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ	66
2 . 1 . Θ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ	72

2 . 2	ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄	79
2 . 2 . Α	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	79
2 . 2 . Β	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	85
2 . 2 . Γ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	92
2 . 2 . Δ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ	98
2 . 2 . Ε	ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	105
2 . 2 . ΣΤ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	110
2 . 2 . Ζ	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ	116
2 . 2 . Η	ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ	124
2 . 2 . Θ	ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ	130
 2 . 3	 ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄	 137
2 . 3 . Α	ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	137
2 . 3 . Β	ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	142
2 . 3 . Γ	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΡΟΜΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ	150
2 . 3 . Δ	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΡΙΨΕΩΝ	155
2 . 3 . Ε	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	162
2 . 3 . ΣΤ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	168
 2 . 4	 ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄	 174
2 . 4 . Α	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	174
2 . 4 . Β	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΡΟΜΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ	180
2 . 4 . Γ	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΡΙΨΕΩΝ	186
2 . 4 . Δ	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	193
2 . 4 . Ε	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	198
2 . 4 . ΣΤ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	204
 3	 Διδακτική μεθοδολογία	 211
4	Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης	214
4 . 1	Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας	214
4 . 2	Μέσα ατομικής προστασίας	214
 Δ	 Προδιαγραφές υλοποίησης πρακτικής άσκησης	 215
1	Ο θεσμός της πρακτικής άσκησης	216
2	Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η	218

2 . 1	Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης	218
2 . 2	Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης	218
2 . 3	Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης	220
3	Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας της πρακτικής άσκησης	221
4	Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της πρακτικής άσκησης	222
5	Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος πρακτικής άσκησης	225
5 . 1 . Α	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ	225
5 . 1 . Β	ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ	226
5 . 1 . Γ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ/ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ	226
5 . 1 . Δ	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	227
5 . 2	Μεθοδολογία υλοποίησης πρακτικής άσκησης	228
	Βιβλιογραφία	230
A	Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα	231
B	Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων	239
Γ	Σχετική εθνική νομοθεσία	242

1 | Πρόλογος

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

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

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

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

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

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

2 | Εισαγωγή

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

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

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

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

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

- **Το Μέρος Α΄ παρέχει συνοπτικά τις πληροφορίες που αφορούν την περιγραφή της ειδικότητας.**
Περιλαμβάνει την περιγραφή της ειδικότητας, των κύριων εργασιακών καθηκόντων της, των προοπτικών απασχόλησης σε αυτήν, ενώ γίνεται αναφορά σε βασικές πηγές πληροφόρησης σε σχέση με την ειδικότητα.
- **Το Μέρος Β΄ εστιάζεται στον καθορισμό των ευρύτερων αλλά και των επιμέρους ενοτήτων προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων του προγράμματος κατάρτισης.**
Αναφέρεται στις δραστηριότητες που θα είναι σε θέση να επιτελέσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μετά το πέρας της συνολικής κατάρτισής τους στη συγκεκριμένη ειδικότητα.

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

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

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

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

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

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

1 Μπακιρτζόγλου, Π., Θεοδωροπούλου, Ε. & Τσικριός, Π., (2022). *Οδηγός Κατάρτισης. Ειδικότητα: «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού»*. Αθήνα: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ.

A

Περιγραφή ειδικότητας

1 | Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού

1.1 • Τίτλος ειδικότητας

Ο τίτλος «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού» αντιστοιχεί στον τίτλο «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού» με βάση την απόφαση με αριθμ. 63536/Κ5/2022 – ΦΕΚ 2661/Β΄/30-5-2022 «Καθορισμός των ειδικοτήτων που παρέχονται από τα ΙΕΚ».²

1.2 • Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)

Η ειδικότητα με τίτλο «Προπονητής/-τρια Κλασικού Αθλητισμού» ανήκει στην ομάδα προσανατολισμού «Επιμέρους τομείς και επαγγέλματα».

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

2 | Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας

2.1 • Ορισμός ειδικότητας

Ο/Η «Προπονητής/-τρια Κλασικού Αθλητισμού» είναι ο/η επαγγελματίας της ειδικότητας που επιμελείται, οργανώνει και προετοιμάζει την προπόνηση των αθλητών/-τριών κλασικού αθλητισμού έχοντας ως στόχο τη μεγιστοποίηση της απόδοσής τους. Ο/Η επαγγελματίας της ειδικότητας προσφέρει τις υπηρεσίες του/της σε όλες τις ηλικίες (νηπιακή, αναπτυξιακή, εφηβική και ενήλικη) και σε όλα τα επίπεδα (αγωνιστικό αθλητισμό, σχολικό αθλητισμό και αθλητισμό αναψυχής).

Στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων του/της, σχεδιάζει και εφαρμόζει προπονητικά προγράμματα που άπτονται της τεχνικής, της τακτικής, της φυσικής κατάστασης, της ψυχολογικής προετοιμασίας του/της αθλητή/-τριας και της οργάνωσης ομάδας στον κλασικό αθλητισμό.

Ο κλασικός αθλητισμός περιλαμβάνει αγωνίσματα που χωρίζονται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες: τα δρομικά, τα αλτικά και τα ριπτικά.

Ειδικότερα, η κατηγορία των δρομικών αγωνισμάτων περιλαμβάνει:

- δρόμους ταχύτητας (μικρών αποστάσεων): 100μ., 200μ., 400μ., 110μ. μετ' εμποδίων ανδρών, 100μ. μετ' εμποδίων γυναικών, 400μ. μετ' εμποδίων, σκυταλοδρομίες 4x100μ. και 4x400μ.,
- δρόμους ημιαντοχής (μεσαίων αποστάσεων): 800μ., 1.500μ.,
- δρόμους αντοχής (μεγάλων αποστάσεων): 3.000μ. με φυσικά εμπόδια (steeple), 5.000μ., 10.000μ. και
- δρόμους μεγάλων αποστάσεων εκτός σταδίου: μααραθώνιο (άνδρες και γυναίκες), 20χλμ. βάδην (άνδρες και γυναίκες), 50χλμ. βάδην (άνδρες).

Η κατηγορία των αλτικών αγωνισμάτων περιλαμβάνει:

- άλμα εις μήκος,
- άλμα εις ύψος,
- άλμα εις τριπλούν και
- άλμα επί κοντώ.

Η κατηγορία των ριπτικών αγωνισμάτων περιλαμβάνει:

- σφαιροβολία,
- δισκοβολία,
- σφυροβολία και
- ακοντισμό.

Επίσης, υπάρχουν τα σύνθετα αγωνίσματα του δεκάθλου (άνδρες) και του επτάθλου (γυναίκες).

2.2 • Αρμοδιότητες/Καθήκοντα

Ο/Η «Προπονητής/-τρια Κλασικού Αθλητισμού» ασκεί (ενδεικτικά και όχι περιοριστικά) τις παρακάτω αρμοδιότητες/καθήκοντα:

- Αξιολογεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης και τεχνικής-τακτικής κατάρτισης των αθλητών/-τριών,
- Χρησιμοποιεί ενδεδειγμένα μέσα και παιδαγωγικές μεθόδους για την επίτευξη των αθλητικών στόχων,
- Εφαρμόζει το κατάλληλο προπονητικό πρόγραμμα, προσαρμοσμένο στις ατομικές ή ομαδικές ανάγκες των αθλητών/-τριών,
- Συγκεντρώνει όλα τα δεδομένα της εργομετρικής αξιολόγησης και ελέγχει την αποτελεσματικότητα του προπονητικού προγράμματος χρησιμοποιώντας έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες,
- Εκγυμνάζει και προπονεί ομάδες ή άτομα που ανήκουν σε συλλόγους ή ασκούνται ατομικά, με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, της τακτικής και της τεχνικής τους στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού,
- Συνεργάζεται με άλλες συναφείς και σχετικές ειδικότητες που ασχολούνται με τον τομέα της φυσικής δραστηριότητας-άθλησης των αθλητών/-τριών κλασικού αθλητισμού,
- Επικουρεί στην οργάνωση και τη διοίκηση του αθλητικού συλλόγου και μεριμνά για τη συντήρηση του αθλητικού εξοπλισμού.

2.3 • Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα

Ο/Η κάτοχος διπλώματος της ειδικότητας «Προπονητής/-τρια Κλασικού Αθλητισμού» μπορεί να εργαστεί σε:

- Ερασιτεχνικά αθλητικά σωματεία,
- Αθλητικές ανώνυμες εταιρείες,
- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ),
- Αθλητικές Ομοσπονδίες (π.χ. ΣΕΓΑΣ),
- Αθλητικούς φορείς (π.χ. Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή-ΕΟΕ, Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή-ΕΠΕ),
- Δημοτικά και ιδιωτικά γυμναστήρια,
- Γραφεία αθλητισμού δήμων και περιφερειών,
- Δημοτικά στάδια,
- Εθνικά αθλητικά κέντρα (ΕΑΚ),
- Αθλητικές επιχειρήσεις του ευρύτερου δημόσιου ή ιδιωτικού τομέα,
- Καλοκαιρινές αθλητικές κατασκηνώσεις και αθλητικά Camp,
- Εργομετρικά κέντρα.

2.4 • Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης

- Επαγγελματικό Περίγραμμα Προπονητή:
<https://www.eorpep.gr/images/EP/EP43.pdf>
- Ευρωπαϊκός Σύνδεσμος Προπονητών Στίβου (European Athletics Coaches Association):
<https://athleticscoaches.eu/>
- Λεξικό Επιστημών του Αθλητισμού:
<https://www.phed.auth.gr/έντυπα/λεξικό-επιστημών-του-αθλητισμού>
- Παγκόσμια Ομοσπονδία Στίβου:
<https://worldathletics.org/>
- Σύνδεσμος Ελληνικών Γυμναστικών Αθλητικών Σωματείων (ΣΕΓΑΣ):
<https://www.segas.gr/>
- Σύνδεσμος Προπονητών Στίβου Βόρειας Ελλάδας:
<http://spsve.blogspot.com/#>
- Σύνδεσμος Προπονητών Στίβου Δυτικής Ελλάδας και Ιονίων Νήσων:
<https://www.facebook.com/proponites.stivou/>

B

Σκοπός και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας

1 | Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας

Ο βασικός σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας είναι να προετοιμάσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για την επαγγελματική τους σταδιοδρομία στην ειδικότητα «Προπονητής/-τρια Κλασικού Αθλητισμού».

2 | Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης

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

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

Πίνακας 1 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

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

συνέχεια >>

Πίνακας 1 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	Επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:
« συνέχεια Β. «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»	• Προετοιμάζουν ψυχολογικά τους/τις αθλητές/-τριες για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα σύμφωνα με τις αρχές και τις τεχνικές της Αθλητικής Ψυχολογίας, • Παρέχουν συμβουλές αναφορικά με την υγιεινή αθλητική διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής σύμφωνα με τις αρχές της Αθλητικής Διατροφολογίας.
Γ. «Οργάνωση και διοίκηση τμήματος/ ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού»	• Οργανώνουν τα τμήματα του αθλητικού συλλόγου λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, το αθλητικό επίπεδο και το φύλο των αθλητών/-τριών, • Διαχειρίζονται τον αθλητικό εξοπλισμό και μεριμνούν για τη συντήρησή του σύμφωνα με τα εγχειρίδια χρήσης του, • Διοργανώνουν αθλητικούς αγώνες σύμφωνα με τις οδηγίες της ομοσπονδίας και των συνεργαζόμενων φορέων, • Συνεπικουρούν στην οργάνωση και τη διοίκηση του αθλητικού συλλόγου εφαρμόζοντας ομαδο-συνεργατικές δεξιότητες και δεξιότητες επικοινωνίας.
Δ. «Εφαρμογή της προπονητικής στον κλασικό αθλητισμό»	• Εφαρμόζουν το ετήσιο πλάνο προπόνησης βάσει του σχεδιασμού, • Αναπροσαρμόζουν τον αρχικό προπονητικό σχεδιασμό σύμφωνα με τις ανάγκες που προκύπτουν, ώστε να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα του προπονητικού προγράμματος, • Ρυθμίζουν τα ποιοτικά και ποσοτικά χαρακτηριστικά της προπονητικής επιβάρυνσης ανάλογα με την περίοδο, τις συνθήκες και το επίπεδο των αθλητών/-τριών, • Διδάσκουν την τεχνική των ριπτικών, αλτικών και δρομικών αγωνισμάτων, μέσω βασικών αρχών εκμάθησης, σε παιδιά και ενήλικες, • Παρακολουθούν την εξέλιξη των αθλητών/-τριών τους μέσω εργομετρικών, ψυχολογικών, διατροφικών και στατιστικών δεικτών.



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

1 | Ωρολόγιο πρόγραμμα

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

Πίνακας 2 /// Ωρολόγιο πρόγραμμα

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

συνέχεια >>

Πίνακας 2 /// Ωρολόγιο πρόγραμμα

ΕΞΑΜΗΝΟ		Α			Β			Γ			Δ		
Α/Α	ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ
18	ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ					2	2						
19	ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ								2	2			
20	ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ							4		4			
21	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΡΟΜΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ								4	4			
22	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΡΙΨΕΩΝ								4	4			
23	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ								3	3			
24	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ								3	3			
25	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ										4		4
26	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΡΟΜΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ											4	4
27	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΡΙΨΕΩΝ											4	4
28	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ											3	3
29	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ											3	3
30	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ											2	2
ΣΥΝΟΛΟ		19	1	20	17	3	20	4	16	20	4	16	20

2 | Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης

2.1 • ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄

2.1.Α • ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

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

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.1.A.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΑ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Αποκτώντας τις γνώσεις και τις δεξιότητες αυτές, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να 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, «Το Μυοσκελετικό Σύστημα», προάγεται η αναλυτική κατανόηση της δομής, της λειτουργίας και της αλληλεπίδρασης των μυών, των αρθρώσεων και των ιστών. Η υποενότητα συνδέεται άρρηκτα με τις προηγούμενες και επόμενες, ενισχύοντας την ολοκληρωμένη κατανόηση του μυοσκελετικού συστήματος σε σχέση με την αθλητική επίδοση και την πρόληψη τραυματισμών. Δίνεται έμφαση στον τρόπο που οι μύες και οι αρθρώσεις συνεργάζονται για τη δημιουργία της ανθρώπινης κίνησης.

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

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

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

2.1.A.4 | Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Στην υποενότητα «Η λειτουργία του Νευρομυϊκού Συστήματος», οι εκπαιδευόμενοι/-οι, αρχικά, εισάγονται στα βασικά στοιχεία της περιγραφικής και ανατομικής του Κεντρικού και του Περιφερικού Νευρικού Συστήματος, τόσο από μορφολογική άποψη όσο και από άποψη κυτταρικής δομής. Στη συνέχεια, επικεντρώνονται στη σύνδεση του νευρικού συστήματος με το μυϊκό σύστημα και, ειδικότερα, στη νεύρωση των σκελετικών μυών (αυχένα, κορμού, άκρων) και εξετάζονται η ανατομία και η λειτουργία της νευρομυϊκής σύναψης. Επιπλέον, μελετώνται ο μυϊκός τόνος, η έννοια του μυοτομίου, ο χιασμός και το φαινόμενο της χιαστί αντιπροσώπευσης, ενώ παρουσιάζονται αναλυτικά η ιεραρχική οργάνωση και η πολυπλοκότητα του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος και ο αισθητικοκινητικός έλεγχος της κίνησης. Επιπρόσθετα, μελετώνται η ρύθμιση της στάσης του σώματος, ο συντονισμός και η εκμάθηση των κινήσεων, ο μηχανισμός των νωτιαίων αντανεκλαστικών 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 και διακρίνουν τις επιδράσεις της άσκησης στην εν λόγω αλληλεπίδραση. Επίσης, αναπτύσσουν το απαιτούμενο θεωρητικό υπόβαθρο για την αναγνώριση ενδεχόμενων προβλημάτων νευρομυϊκού συντονισμού και για την προσαρμογή των προπονητικών προγραμμάτων στις δυνατότητες των ασκουμένων με παράλληλη βελτίωση της απόδοσής τους.

2.1.A.5 | ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

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

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

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

2.1.A.6 | ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ

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

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

Στην υποενότητα αυτή, συνδυάζεται το θεωρητικό υπόβαθρο όλων των προηγούμενων και τίθενται οι βάσεις για την κατανόηση άλλων ενοτήτων, όπως της φυσιολογίας, της αθλητικής εμβιομηχανικής και της εργοφυσιολογίας. Αποτελεί θεμελιώδη γνώση, τόσο για την κατάρτιση όσο και για την άσκηση του επαγγέλματος του/της προπονητή/-τριας, και, μέσω ποικιλίας εκπαιδευτικών τεχνικών, προάγονται η συνδυαστική αντίληψη και η κριτική ικανότητα των εκπαιδευομένων. Τέλος, επιτυγχάνεται η ενσωμάτωση της θεωρίας στην πρακτική εφαρμογή της ειδικότητας και, μετέπειτα, του επαγγέλματος.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

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

2.1.B • ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

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

ορμονικό σύστημα, καθώς και τη μεταξύ τους αλληλεπίδραση. Επιπροσθέτως, μελετάται το ανοσοποιητικό σύστημα ως σύστημα οργάνων και βιολογικών μηχανισμών, υπεύθυνο για την άμυνα του οργανισμού. Τέλος, η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα μελετά τη φυσιολογία των λειτουργικών συστημάτων και υπό το πρίσμα της επίδρασης των προσαρμογών της προπόνησης, εστιαζόμενη σε θέματα που αφορούν αθλητές/-τριες.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

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

Κείμενο αναφοράς

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

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

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

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

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

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τις βασικές έννοιες και διεργασίες του μυοσκελετικού συστήματος. Αναλυτικότερα, μελετώνται τα είδη των μυϊκών ινών, η δομή και η λειτουργία των μυών, και ιδίως των σκελετικών μυών, ο μηχανισμός της μυϊκής συστολής, οι μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας, η αιμάτωση των σκελετικών μυών και η ρύθμισή της κατά τη σωματική άσκηση και, γενικότερα, η προσαρμογή των αντίστοιχων φυσιολογικών μηχανισμών και λειτουργιών στην άσκηση. Επιπροσθέτως, με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες 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 και τον ρόλο της άσκησης στην αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης.

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

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

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

Ακολουθώντας, με την κατανόηση των φυσιολογικών μηχανισμών, τίθενται οι βάσεις προκειμένου οι εκπαιδευόμενοι/-ες να διακρίνουν τις επιδράσεις της προπόνησης, να αναγνωρίζουν τους φυσιολογικούς και μη μηχανισμούς απόκρισης στην άσκηση, να κατανοούν τις ιδιαιτερότητες επιμέρους ομάδων αθλουμένων, καθώς και τις μεθόδους αξιολόγησης της λειτουργίας του νευρομυϊκού συστήματος, τόσο στο πλαι-

σιο της κατάρτισης όσο και μετέπειτα κατά την άσκηση του επαγγέλματός τους. Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης μαθησιακής υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με την αναζήτηση, την ανάλυση και τη σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, και αποκτούν γνώσεις και δεξιότητες αναγκαίες για να εμβαθύνουν στη συνέχεια της κατάρτισής τους σε σχετικούς με τη Φυσιολογία τομείς, όπως είναι η Εργοφυσιολογία, η Διατροφή, οι Δοκιμασίες αξιολόγησης της αθλητικής δραστηριότητας κ.λπ.

2.1.B.4 | Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

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

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

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

Στο πρώτο μέρος της παρούσας υποεπενότητας, παρουσιάζονται η δομή και η λειτουργία του πεπτικού συστήματος, των οργάνων και των προσαρτημάτων του. Ειδικότερα, αναπτύσσονται οι γενικές αρχές της λειτουργίας και της κινητικότητας του γαστρεντερικού σωλήνα και των επιμέρους τμημάτων του, η αιμάτωσή του, η δομή του τοιχώματός του, το εντερικό νευρικό σύστημα και η ορμονική ρύθμιση της γαστρεντε-

ρικής κινητικότητας και λειτουργίας. Έμφαση δίνεται στις διαδικασίες πρόσληψης, προώθησης και ανάμειξης της τροφής, καθώς και στα αυτόνομα αντανεκλαστικά που επηρεάζουν τη δραστηριότητα του πεπτικού, π.χ. έμετος, κένωση κ.λπ. Επίσης, επισημαίνονται οι εκκριτικές λειτουργίες του πεπτικού συστήματος και η ρύθμισή τους, η διαδικασία της πέψης και της απορρόφησης ουσιών από τον γαστρεντερικό σωλήνα και οι επιδράσεις της άσκησης.

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

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

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

Αρχικά, στη συγκεκριμένη υποενότητα, γίνεται σύντομη ανασκόπηση των ανατομικών δομών του ουροποιητικού συστήματος και των στοιχείων που συμμετέχουν στη ρύθμιση της οξεοβασικής ισορροπίας και του ισοζυγίου ύδατος/ηλεκτρολυτών. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν γνώσεις και δεξιότητες ανάλυσης και σύνθεσης πληροφοριών που σχετίζονται με τις λειτουργίες και τους μηχανισμούς του απεκκριτικού συστήματος, με έμφαση στη λειτουργία των νεφρών. Η ανάλυση επικεντρώνεται στη διαδικασία της κάθαρσης, στον ρόλο του άξονα ρενίνης-αγγειοτενσίνης, στη ρύθμιση της παραγωγής των ούρων, αλλά και του ισοζυγίου ύδατος και ηλεκτρολυτών. Επίσης, αναφέρονται οι βασικές αρχές της οξεοβασικής ισορροπίας και εξετάζονται ξεχωριστά οι επιδράσεις της άσκησης: 1) στον ομοιοστατικό μηχανισμό διατήρησης του ισοζυγίου του ύδατος και του νατρίου και 2) στην οξεοβασική ισορροπία, καθώς και οι γενικότεροι μηχανισμοί προσαρμογής.

Οι παραπάνω βασικές γνώσεις και δεξιότητες συμβάλλουν στην κατανόηση των επιδράσεων της άσκησης στη λειτουργία της απέκκρισης, στην αναγνώριση της σχετικής απόκρισης στην άσκηση και ενδεχόμενων αποκλίσεων από το φυσιολογικό και στην κατάρτιση εξατομικευμένων προγραμμάτων προπόνησης ή παροχής συμβουλευτικής στους/στις ασκούμενους/-ες, με βάση τις ανάγκες τους. Για τον σκοπό

αυτόν, με μια ποικιλία εκπαιδευτικών μεθόδων, συμπεριλαμβανομένων των συμμετοχικών τεχνικών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλλιεργούν την κριτική σκέψη τους και αξιοποιούν την ικανότητα συνεργασίας στο πλαίσιο του σχεδιασμού, της εκτέλεσης και της αξιολόγησης προπονητικών προγραμμάτων.

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

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

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

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

2.1.B.8 | Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

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

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αναλύουν τις επιδράσεις της μέτριας προπόνησης και της έντονης και παρατεταμένης άσκησης στη λειτουργία του αμυντικού συστήματος, καθώς και τον κίνδυνο λοίμωξης. Επιπλέον, συζητούν για το πώς η προπόνηση σε ακραίες περιβαλλοντικές

συνθήκες θερμοκρασίας, υψομέτρου κ.λπ. επηρεάζει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και εξηγούν και ακολουθούν τις κατευθυντήριες οδηγίες που αφορούν την άθληση κατά την περίοδο λοίμωξης ή μετά από αυτή. Μέσα από τον συνδυασμό εκπαιδευτικών μεθόδων και τεχνικών, επιδιώκονται η κατανόηση βασικών αρχών λειτουργίας του ανοσοποιητικού, η εξειδίκευσή τους σε συνθήκες άσκησης, η απόκτηση γνώσεων για τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης και η αξιοποίηση των προσωπικών εμπειριών, προκειμένου να καταρτίζονται και να προσαρμόζουν τα προγράμματα άσκησης στις ανάγκες των αθλουμένων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Hall, J. E. & Hall, M. E. (2023). *Guyton and Hall, Ιατρική Φυσιολογία* (14η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
2. Powers, S. K. & Howley, E. T. (2018). *Φυσιολογία της άσκησης. Θεωρία και εφαρμογές για την ευρωστία και την απόδοση*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers Ltd.

Συμπληρωματικές

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

2.1.Γ • ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Αθλητική Εμβιομηχανική» είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις έννοιες της μηχανικής, της βιομηχανικής και του κινητικού ελέγχου, οι οποίες σχετίζονται με τη μυϊκή προσπάθεια κατά τη διάρκεια απλών ή συνθέτων αθλητικών κινήσεων. Στη συγκεκριμένη ενότητα, περιλαμβάνεται η ανάλυση της κίνησης του αθλήματος κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με την ανάλυση της κίνησης κατά τη διάρκεια απλών σωματικών κινήσεων, καθώς και κατά τη διάρκεια αθλητικών δεξιοτήτων. Ειδικότερα, περιγράφεται ο τρόπος ανάλυσης της κίνησης στην τεχνική του αθλήματος και των αθλητικών κινήσεων, ενώ παρουσιάζονται τρόποι αξιολόγησης των ποσοτικών και ποιοτικών κινηματικών χαρακτηριστικών τους. Τέλος, αναλύεται η αλληλεπίδραση δυνάμεων σε αθλητικές κινήσεις και τεχνικές, καθώς και οι κατάλληλες τεχνικές απόδοσης στο άθλημα.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών εννοιών σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

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

Στην πρώτη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εισάγονται στην επιστήμη της Αθλητικής Εμβιομηχανικής, η οποία ερμηνεύει την αθλητική κίνηση συνδυάζοντας γνώσεις ανατομίας, φυσιολογίας, κινησιολογίας και φυσικής. Εστιάζουν στους παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική επίδοση και στην αναζήτηση της ιδανικότερης τεχνικής κατά την εκτέλεση της αθλητικής κίνησης (προσπάθειας), με κύριο στόχο τη βέλτιστη αγωνιστική επίδοση με τη μικρότερη ενεργειακή δαπάνη. Ειδικότερα, αναφέρεται η κινητική που αφορά τις δυνάμεις που εφαρμόζονται στο ανθρώπινο σώμα, καθώς και η επίδραση της βαρύτητας, του κέντρου βάρους, της πίεσης, της τριβής, των ροπών και των νόμων του Νεύτωνα (αδράνειας, επιτάχυνσης, δράσης-αντίδρασης) στην εκτέλεση της ανθρώπινης κίνησης. Επίσης, αναλύονται η κινηματική, που αφορά τα επίπεδα και τους άξονες κίνησης του ανθρώπινου σώματος, και οι κινήσεις των αρθρώσεων και το εύρος τροχιάς τους (περιγραφή της κίνησης, περιλαμβανομένων στοιχείων του χώρου και του χρόνου), και περιγράφονται τα είδη της κίνησης (γραμμική, κυκλική ή μεικτή). Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται τα συστήματα των μοχλών που δημιουργούνται στις κινήσεις και αναλύονται με παραδείγματα. Ως προς τη χρήση εκπαιδευτικών τεχνικών, προτείνεται η παρουσίαση με Power Point και σχετικά παραδείγματα για την ενεργοποίηση των εκπαιδευομένων και την κατανόηση των δυνάμεων των επιπέδων, των αξόνων κίνησης και των μοχλών.

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

2.1.Γ.2 | ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Στη δεύτερη μαθησιακή υποενότητα, παρουσιάζονται οι βασικές μέθοδοι της κινηματικής ανάλυσης για τον υπολογισμό της αθλητικής κίνησης (μετατόπιση, ταχύτητα, επιτάχυνση) των μελών και των αρθρώσεων του σώματος. Αναφέρονται τα σημαντικά στοιχεία στην κινηματική ανάλυση, όπως η συχνότητα δειγματοληψίας, τα συστήματα αναφοράς και η χρήση των ανακλαστήρων. Ακόμη, παρουσιάζονται ο προσδιορισμός της θέσης ενός σημείου σε δύο (2) διαστάσεις (επίπεδο και χώρο) με τη χρήση συντεταγμένων, ο υπολογισμός της κίνησης των σημείων στο επίπεδο και στον χώρο και, επίσης, η έννοια και ο υπολογισμός του κέντρου μάζας του σώματος. Πιο συγκεκριμένα, οι μέθοδοι της κινηματικής ανάλυσης διακρίνονται σε δύο (2) κατηγορίες, τις άμεσες και τις έμμεσες. Στις άμεσες περιλαμβάνονται τα επιταχυνσιόμετρα και τα γωνιόμετρα,

που είναι δύο (2) ειδών, τα χειροκίνητα και τα ηλεκτρικά. Ακολούθως, αναλύονται οι έμμεσες μέθοδοι, οι οποίες περιλαμβάνουν τα οπτικοηλεκτρονικά ή ηλεκτρομαγνητικά μέσα, την κινηματογράφηση και τη βιντεοσκόπηση, και οι διαδικασίες εγκατάστασης, και παρουσιάζονται τα μειονεκτήματα και τα πλεονεκτήματα όλων των μεθόδων. Επιπλέον, αναλύονται τα βασικά βήματα που ακολουθούνται στη δισδιάστατη και τρισδιάστατη ανάλυση με βιντεοκάμερα (τοποθέτηση, ρύθμιση, συχνότητα δειγματοληψίας, φωτισμός και τοποθέτηση ανακλαστήρων), καθώς και στην τρισδιάστατη ανάλυση με οπτικοηλεκτρονικά συστήματα. Τέλος, παρουσιάζονται τα σφάλματα μέτρησης κατά τη διαδικασία που θέτουν σε κίνδυνο την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων και οι τρόποι παρουσίασης των κινηματικών δεδομένων. Ως προς τη χρήση εκπαιδευτικών τεχνικών, προτείνεται η προβολή βίντεο με τις μεθόδους της κινηματικής ανάλυσης.

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

2.1.Γ.3 | ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Στην τρίτη μαθησιακή υποενότητα, ορίζονται τα δυναμοδάπεδα (ή πλατφόρμα αντίδρασης της δύναμης), τα οποία διακρίνονται με βάση τον αισθητήρα σε αυτά με πιεζοηλεκτρικές αντιστάσεις και σε εκείνα με πιεζοηλεκτρικούς κρυστάλλους. Ειδικότερα, περιγράφονται τα κατασκευαστικά τους στοιχεία και αναλύεται η καταγραφή της δύναμης αντίδρασης του εδάφους, όταν το σώμα έρθει σε επαφή με αυτό, με τρεις (3) συνιστώσες, την κατακόρυφη, την οριζόντια και την πλάγια, ενώ υπολογίζονται οι συντεταγμένες του κέντρου πίεσης. Αναλύονται τα πρωτόκολλα καταγραφής και οι μεταβλητές μέσω παραδειγμάτων ανάλυσης με πλατφόρμα αντίδρασης για την όρθια στάση, τη βάδιση, την ισορροπία και το κατακόρυφο άλμα, και επιπλέον τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της αξιολόγησης με δυναμοδάπεδο. Ακολούθως, παρουσιάζεται ο πελματογράφος, που αποτελεί σύστημα καταγραφής των πιέσεων που ασκούνται στο πέλμα κατά τη στήριξη και διακρίνεται σε δύο (2) είδη, την πλατφόρμα και τις σόλες πίεσης και απαριθμούνται οι διαφορές του με το δυναμοδάπεδο. Επιπλέον, αναφέρεται η χρησιμότητα του πελματογραφήματος στην ανάλυση της ισορροπίας σε διάφορες στάσεις του σώματος, στη μελέτη των πελματικών πιέσεων κατά την όρθια στάση (στατικό) και τη βάδιση (δυναμικό) και στην κατασκευή υποδημάτων ή προστατευτικών μέσων για τη βελτίωση της απόδοσης και την ελάττωση των φορτίσεων. Τέλος, απαριθμούνται τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της αξιολόγησης με πελματογράφο. Προτείνεται ο σχεδιασμός σε ομάδες εργασίας πρωτοκόλλου καταγραφής των δυνάμεων αντίδρασης του εδάφους στην εκτέλεση μιας κίνησης.

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

2.1.Γ.4 | ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΑ

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

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

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

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

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, ενώ, επιπρόσθετα, αναφέ-

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

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

2.1.Γ.6 | ΜΕΛΕΤΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΒΛΗΤΙΚΗΣ

Στην έκτη μαθησιακή υποενότητα, μελετάται η παραγωγή του μηχανικού έργου με τις διάφορες μορφές του (θετικό, αρνητικό, επιτάχυνσης, ανύψωσης) κατά την εκτέλεση μιας μυϊκής προσπάθειας και οι έννοιες της ενέργειας (δυναμικής, κινητικής, αρχή διατήρησης της ενέργειας) στην ερμηνεία της αθλητικής κίνησης. Πιο συγκεκριμένα, ερμηνεύεται η κίνηση και το παραγόμενο έργο ανάλογα με τη φορά της δύναμης και τη μετατόπιση κατά την εκτελούμενη αθλητική τεχνική για την εκμετάλλευση των διαφόρων μορφών ενέργειας και τη μετάβαση από τη μια ενέργεια στην άλλη, με κύριο στόχο την επίτευξη της μέγιστης απόδοσης με τη μικρότερη κατανάλωση ενέργειας. Για την κατανόηση, αναλύονται παραδείγματα παραγωγής θετικού και αρνητικού έργου, επιτάχυνσης και ανύψωσης στην εκτέλεση μιας αθλητικής κίνησης. Ακολουθως, ορίζεται η βλητική, η οποία μελετά την κίνηση των σωμάτων ή των αντικειμένων μέσα σε ρευστό υλικό, όπως το νερό και τον αέρα. Επίσης, αναλύονται οι παράγοντες όπως η γωνία, η ταχύτητα, το ύψος του σώματος ή του αντικειμένου κατά την απελευθέρωση, επειδή επηρεάζουν την εκτίναξη του σώματος ή την απελευθέρωση ενός αθλητικού αντικειμένου (μπάλας, ακοντίου, σφαίρας κ.ά.). Επιπλέον, σημαντικοί παράγοντες που πρωτίστως υπολογίζονται στη μελέτη της αθλητικής κίνησης είναι η δύναμη της βαρύτητας και της αντίστασης του αέρα, επειδή επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά το αποτέλεσμα της αθλητικής κίνησης.

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

2.1.Γ.7 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Στην έβδομη μαθησιακή υποενότητα, αναλύονται βασικά εμβιομηχανικά χαρακτηριστικά σε συγκεκριμένες κινήσεις ή δεξιότητες διαφορετικών ατομικών αγωνισμάτων, με επικέντρωση σε αυτά του κλασικού αθλητισμού, τα οποία χωρίζονται σε τρεις (3) μεγάλες κατηγορίες: τα δρομικά, τα αλτικά και τα ριπτικά.

Τα ατομικά αθλήματα συνίστανται στην εκτέλεση αλληλουχίας κινήσεων, όπως για παράδειγμα στον δρόμο μετ' εμποδίων υπάρχει συνδυασμός της δρομικής ταχύτητας και του άλματος που απαιτείται για το πέρασμα του εμποδίου. Αναλύονται τα γενικά και τα κινηματικά χαρακτηριστικά στο άθλημα του δρόμου ταχύτητας μετ' εμποδίων και επισημαίνονται τα σημεία-κλειδιά που καθορίζουν την αθλητική επίδοση, οι συνιστώσες της τελικής επίδοσης και οι μεθοδολογικές επισημάνσεις ανάλυσης της τεχνικής εκτέλεσης, καθώς και οι ιδιαιτερότητες στα αθλήματα δρόμου αντοχής και ημιαντοχής. Ακολουθως, αναλύεται το άλμα εις μήκος, εις ύψος, εις τριπλούν και επί κοντώ με τα χρονικά και κινηματικά χαρακτηριστικά, τις δυνάμεις που επιδρούν, τις συνιστώσες της τελικής επίδοσης και τις μεθοδολογικές επισημάνσεις ανάλυσής τους. Τέλος, αναλύεται η κατηγορία που περιλαμβάνει τα ριπτικά αθλήματα, όπως τη σφαιροβολία, τη δισκοβολία, τη σφυροβολία και τον ακοντισμό, με παρουσίαση των σημείων προσοχής στις τεχνικές τους και με επισήμανση της σημαντικότητας επίτευξης της μέγιστης δυνατής ταχύτητας και της κατάλληλης γωνίας απελευθέρωσης του αθλητικού αντικειμένου, οι οποίες καθορίζουν την τροχιά της κίνησής του. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξασκούνται σε αναλύσεις μελετών περίπτωσης και σχεδίαση προγράμματος προπόνησης.

Ολοκληρώνοντας τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να επισημαίνουν τα σημεία προσοχής στην τεχνική του κάθε αθλήματος, να εξηγούν τους στόχους των ριπτικών αθλημάτων, την επίδραση του βλητικού παράγοντα και να συζητούν τους καθοριστικούς παράγοντες της επίδοσης σε αλτικά αθλήματα.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

1. Stergiou, N. (2023). *Εμβιομηχανική και Ανάλυση Βάδισης*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
2. Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π. & Σούλας, Δ. (2020). *Κλασικός αθλητισμός: Τεχνική, Διδακτική, Προπονητική στις αναπτυξιακές ηλικίες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.

2.1.Δ • ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν την περιπλοκότητα της αγοράς εργασίας του αθλητισμού και των παραγόντων που την επηρεάζουν και να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους/τις βοηθήσουν να διευρύνουν το φάσμα των ικανοτήτων τους. Η συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνει, αρχικά, τη μελέτη του νομοθετικού πλαισίου που διέπει το επάγγελμα του/της επαγγελματία προπονητή/-τριας, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίζουν τα εργασιακά τους δικαιώματα και τα περιθώρια της εργασιακής τους δραστηριότητας, εντός των οποίων θα αναπτύξουν τις βασικές δεξιότητες του/της επαγγελματία προπονητή/-τριας. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, στο πλαίσιο της μαθησιακής ενότητας, ενημερώνονται για τις δυνατότητες και τις ευκαιρίες εξέλιξης που τους προσφέρει το επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας και για τις δεξιότητες που χρειάζεται να διαθέτουν ως επαγγελματίες της ειδικότητας. Επίσης, αναφέρονται στρατηγικές που ενισχύουν την προσωπική και την κοινωνική υπευθυνότητα. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τρόπους αποτελεσματικής παρουσίασης του επαγγελματικού τους προφίλ και των ικανοτήτων τους, τα οποία είναι απαραίτητα για την αναζήτηση εργασίας.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.1.Δ.1 | ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

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

γνώσεις και εμπειρίες, ώστε να κατανοούν τη δομή και τη λειτουργία του αθλητικού συστήματος στην Ελλάδα, να λειτουργούν αποτελεσματικά απέναντι στις προκλήσεις που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν μελλοντικά ως επαγγελματίες προπονητές/-τριες και να επιλέγουν τις κατάλληλες δράσεις στο αθλητικό πεδίο.

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

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

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

Στο πλαίσιο της μαθησιακής υποενότητας, παρουσιάζονται λεπτομερή στοιχεία για την αγορά εργασίας στο αθλητικό πεδίο και εξετάζονται οι παράγοντες (τάσεις, απαιτήσεις, ευκαιρίες) που επηρεάζουν την επαγγελματική σταδιοδρομία των προπονητών/-τριών. Αναλυτικότερα, αναφέρονται οι γενικές αρχές και οι ιδιαιτερότητες της προπονητικής εργασίας στον αθλητικό χώρο, οι παράγοντες που την επηρεάζουν (προσφορά και ζήτηση), ο ανταγωνισμός μεταξύ των προπονητών/-τριών στη διεκδίκηση θέσεων εργασίας και οι οικονομικές παράμετροι που επιδρούν στις προσλήψεις τους. Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται οι επιλογές σταδιοδρομίας και αναλύονται οι διαφορετικές επαγγελματικές θέσεις προπονητών/-τριών που δυνητικά μπορεί

να είναι διαθέσιμες, από το ερασιτεχνικό επίπεδο μέχρι τον επαγγελματικό αθλητισμό (αθλητικές ομοσπονδίες, ερασιτεχνικά ή επαγγελματικά αθλητικά σωματεία, ακαδημίες και τμήματα υποδομής ομάδων). Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην αναγκαιότητα της έγγραφης σύμβασης εργασίας μεταξύ του/της προπονητή/-τριας και του αθλητικού φορέα, και γίνεται αναφορά στην κατώτατη αμοιβή που προβλέπεται από την κείμενη νομοθεσία. Επίσης, τονίζεται η υποχρέωση των εργοδοτών/-τριών να ασφαλίζουν τους/τις προπονητές/-τριες και παρουσιάζονται οι διάφορες μορφές ασφάλισης που είναι διαθέσιμες για τους/τις επαγγελματίες προπονητές/-τριες. Συνοψίζοντας, με τη συγκεκριμένη υποενότητα, αναμένεται να τεθούν οι βάσεις για μια επιτυχημένη σταδιοδρομία καθώς, με την ολοκλήρωσή της, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να κατανοούν τις τάσεις της αγοράς εργασίας, να προσαρμόζονται στις εκάστοτε συνθήκες της και να αξιοποιούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις ευκαιρίες που τους παρουσιάζονται.

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

Στη συγκεκριμένη 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 δεξιότητες, όπως είναι η ομαδική εργασία, η διαχείριση χρόνου, η επίλυση προβλημάτων, η ενσυναίσθηση, η ευγένεια, ο σεβασμός κ.ά., και εξετάζονται τρόποι ανάπτυξης και ενίσχυσής τους. Τονίζεται, επίσης, η αξία της ενεργητικής ακρόασης και της κατανόησης των αναγκών των αθλητών/-τριών τους, καθώς και η σημασία της σαφήνειας και της συνοχής των οδηγιών και των ανατροφοδοτήσεων που παρέχονται από τους/τις προπονητές/-τριες. Κρίνεται σκόπιμο οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εμβαθύνουν σε τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας που συμβάλλουν στη δημιουργία θετικού κλίματος και ενισχύουν την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία τόσο με τους/τις αθλητές/-τριες όσο και με τους/τις συνεργάτες/-ιδες προπονητές/-τριες και τους εμπλεκόμενους φορείς. Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν την ανάγκη ύπαρξης διαφορετικών απόψεων, πώς να τις διαχειρίζονται επικοινωνιακά και πώς να διασφαλίζουν αποτελεσματική επικοινωνία και συνεργασία στο πλαίσιο της ομάδας. Τέλος, παροτρύνονται να αναπτύξουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για την παρουσίαση και την υποστήριξη νέων προτάσεων και ιδεών με σαφήνεια και πειστικότητα. Με την ολοκλήρωση της εν λόγω υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια και τις βάσεις για την ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων, ώστε να είναι σε θέση να αντεπεξέλθουν με επιτυχία σε σύγχρονα περιβάλλοντα εργασίας.

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

Στην εν λόγω υποενότητα, παρουσιάζονται τα στοιχεία και τα χαρακτηριστικά που πρέπει να περιλαμβάνει ένα σύγχρονο επαγγελματικό βιογραφικό σημείωμα με τη συνοδεία επιστολής ώστε να ξεχωρίζει και να προσελκύει το ενδιαφέρον των εργοδοτών/-τριών. 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 μιας ελκυστικής και οργανωμένης παρουσίασης των προσόντων, των επαγγελματικών εμπειριών-δεξιοτήτων και των ενδιαφερόντων τους στα συγκεκριμένα έγγραφα. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται και εξηγούνται οι βασικές αρχές που διέπουν τη σύνταξη ενός βιογραφικού σημειώματος, συμπεριλαμβανομένης της δομής και της παράθεσης όλων των σχετικών στοιχείων που συμβάλλουν στην ανάδειξη των πλεονεκτημάτων και των ικανοτήτων/δεξιοτήτων των υποψηφίων. Αναλύονται, επίσης, εναλλακτικοί τρόποι διάταξης του περιεχομένου και διάφορες επιλογές για τη βέλτιστη μορφοποίησή του. Τέλος, δίνεται έμφαση στη σημασία της προσαρμογής του βιογραφικού σημειώματος και της συνοδευτικής επιστολής στις απαιτήσεις της εκάστοτε εργασιακής θέσης και/ή του φορέα. Στη βάση όσων αναφέρθηκαν, ενδεδειγμένη εκπαιδευτική τεχνική είναι η παρουσίαση διαφορετικών πρότυπων βιογραφικών σημειωμάτων, προκειμένου να αναλυθούν και να συζητηθούν τα επιμέρους στοιχεία τους στην ολομέλεια της ειδικότητας. Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια, εμπειρίες και δεξιότητες και θα είναι σε θέση να αναδείξουν μέσα από το βιογραφικό τους σημείωμα τα προσόντα που διαθέτουν και είναι σημαντικά για μια συγκεκριμένη θέση εργασίας.

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

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

στη διαμόρφωση θετικής εντύπωσης στον/στην εργοδότη/-τρια, γ) στη δημιουργία ενός ελκυστικού προφίλ στα κοινωνικά δίκτυα και στις επαγγελματικές ιστοσελίδες, με λέξεις-κλειδιά και δεξιότητες που συμβάλλουν στη βέλτιστη αναζήτηση των υποψηφίων, και δ) στην αξιοποίηση των εργαλείων δικτύωσης για τη δημιουργία επαγγελματικών συνδέσεων. Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια, εμπειρίες και δεξιότητες ώστε να είναι αποτελεσματικοί/-ές στην αναζήτηση εργασίας και στην παρουσίαση του επαγγελματικού τους προφίλ.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Γαργαλιάνος, Δ. (επιμ.). (2023). *Δομή και Οργάνωση του Ελληνικού Αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
2. Μπακιρτζόγλου, Π. (2023). *Επαγγελματικό Περίγραμμα Προπονητή/-τριας*. Αθήνα: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. Ανακτήθηκε από: <https://ergonesti.eoppep.gr/prof-outlines/proponitis/>
3. Τητήρου, Χ. (2010). *Τεχνικές αναζήτησης εργασίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.

Συμπληρωματικές

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

2.1.Ε • ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

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

ριοδισμού με σκοπό την κορύφωση της αθλητικής απόδοσης σε συγκεκριμένες περιόδους ή αγώνες. Τέλος, η συγκεκριμένη ενότητα επικεντρώνεται στην εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στην προπονητική διαδικασία με σκοπό την αξιοποίησή της σε πραγματικές συνθήκες εργασίας.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.1.Ε.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

Βασικός σκοπός της υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη «θεωρία των ενεργειών προπόνησης», όπως ορίζεται η επιστήμη της προπονητικής, κατά την οποία ακολουθείται μια μεθοδική προπονητική διαδικασία για τη βελτίωση των αθλητικών ικανοτήτων και την επίτευξη της βέλτιστης αγωνιστικής απόδοσης. Αναλυτικότερα, έπειτα από μια σύντομη ιστορική αναδρομή στην εξέλιξη της επιστήμης της προπονητικής και την ανάδειξη της σημαντικότητάς της, μελετώνται βασικές έννοιες, όπως τα μέρη που αποτελούν μια «προπονητική μονάδα» και η σημασία τους, βασική προπονητική ορολογία, καθώς και οι διαφορές της προπόνησης ανάμεσα σε αγωνιστικό και μαζικό αθλητισμό. Επιπλέον, αναφέρονται πιθανοί παράγοντες που δύνανται να επηρεάσουν τους χειρισμούς-ενέργειες των προπονητών/-τριών, με έμφαση στις ειδικές συνθήκες και απαιτήσεις του αθλήματος, καθώς και στη μεταβλητότητα των προπονητικών και αγωνιστικών συνθηκών. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σημαντικότητα του θεωρητικού υποβάθρου της προπονητικής και τη συνεισφορά της ατομικής εμπειρίας στο άθλημα, για τον βέλτιστο χειρισμό της προπονητικής διαδικασίας. Επιπροσθέτως, συζητείται ο ρόλος των προπονητών/-τριών στην ατομική απόδοση κάθε αθλητή/-τριας και στην καλή λειτουργία μιας αθλητικής ομάδας. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για την περιγραφή της προπονητικής διαδικασίας και τη χρήση βασικής προπονητικής ορολογίας. Επίσης, θα αντιλαμβάνονται τη χρησιμότητα εφαρμογής των γνώσεων της προπονητικής για την κατάκτηση του μέγιστου δυνατού αγωνιστικού αποτελέσματος. Για να επιτευχθούν τα μαθησιακά αποτελέσματα τόσο της εν λόγω υποενότητας όσο και εκείνων που ακολουθούν, συστήνεται η αξιοποίηση ποικίλων εκπαιδευτικών μεθόδων και μέσων, όπως εισηγήσεων για την ανάπτυξη του γνωστικού υποβάθρου των εκπαιδευομένων, χρήσης οπτικοακουστικού υλικού, αξιοποίησης παραδειγμάτων, εικόνων ή βίντεο που σχετίζονται με την προπονητική.

2.1.E.2 | ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Βασικός σκοπός της υποεπενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις αρχές που διέπουν την προπόνηση, καθώς και σε διαφορετικές μεθόδους προπονητικής επιβάρυνσης. Στην παρούσα υποεπενότητα, αναλύονται οι «Αρχές Προπονητικής», όπως: α) «η Αρχή του αποτελεσματικού ερεθίσματος επιβάρυνσης», β) «η Αρχή της Προοδευτικότητας», γ) «η Αρχή της παραλλαγής της προπονητικής επιβάρυνσης», δ) «η Αρχή της επιβάρυνσης και της αποκατάστασης-ανάληψης», ε) «η Αρχή της Επανάληψης και της Διάρκειας», στ) «η Αρχή της Αντιστροφής» (αποπροπόνησης), ζ) «η Αρχή της ατομικότητας και της αντιστοιχίας με την ανάπτυξη», η) «η Αρχή του μακροχρόνιου προγραμματισμού», θ) «η Αρχή της Εξειδίκευσης», ι) «η Αρχή της ρυθμιζόμενης αλληλεπίδρασης των περιεχομένων της προπόνησης» και κ) «η Αρχή της περιοδικότητας και κυκλικότητας». Επιπλέον, αναφέρονται μέθοδοι-μοντέλα προπόνησης όπως: α) η μέθοδος Διαρκείας – συνεχόμενη ή εναλλασσόμενη, β) η Διαλειμματική μέθοδος – ρυθμού ή επαναληπτική, γ) η Αγωνιστική μέθοδος – προσομοίωση συνθηκών αγώνα. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν παραδείγματα προπονήσεων σύμφωνα με τις «αρχές προπονητικής», όπως και να αναγνωρίσουν τις αρχές που δεν τηρούνται (προπονητικά σφάλματα) σε παραδείγματα προπονήσεων, τα οποία τους παρουσιάζονται. Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να παραθέσουν παραδείγματα ασκήσεων «συνεχόμενου ή διαλειμματικού» έργου με αναφορές σε διαφορετικά αθλήματα. Ολοκληρώνοντας την υποεπενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για τη σύνθεση των προπονητικών περιεχομένων και των στοιχείων επιβάρυνσης με βάση τις «αρχές προπονητικής» και θα κατανοούν τα διαφορετικά μοντέλα προπόνησης.

2.1.E.3 | ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η συγκεκριμένη υποεπενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην τεχνική του ορθολογικού σχεδιασμού της προπόνησης σύμφωνα με την «αρχή της περιοδικότητας» (περιοδισμό), καθώς και στη σύνθεση κατάλληλων προπονητικών περιεχομένων και επιβαρύνσεων μιας προπονητικής μονάδας για την επίτευξη προπονητικών στόχων. Στην παρούσα υποεπενότητα, αναλύονται οι περίοδοι (στάδια-φάσεις) ενός ετήσιου περιοδισμού, όπως: α) περίοδος Προετοιμασίας (γενική και ειδική προπαρασκευαστική), β) Αγωνιστική περίοδος και γ) Μεταβατική περίοδος. Επιπλέον, αναλύονται οι «Προπονητικοί κύκλοι» ως χρονικά στάδια που συνθέτουν τον περιοδισμό (γραμμικό ή μη), και διαχωρίζονται σε «μακρόκυκλο», «μεσόκυκλο» και «μικρόκυκλο», με χρονική παραμετροποίηση σε μεγάλους, μεσαίους και μικρούς «κύκλους», ανάλογα με τους προπονητικούς στόχους. Επιπρόσθετα, αναφέρεται η μεθοδολογία σχεδιασμού και τροποποίησης ενός προπονητικού προγράμματος, με έμφαση στα στάδια «καθοδήγησης-ρύθμισης της προπονητικής διαδικασίας», τα οποία περιλαμβάνουν: α) τη διάγνωση της υφιστάμενης κατάστασης, β) τον επανακαθορισμό των στόχων, γ) το μακροπρόθεσμο πλάνο, δ) την εφαρμογή του προ-

γράμματος και ε) τον έλεγχο-αξιολόγηση. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να διακρίνουν τις διαφορετικές περιόδους ενός προπονητικού προγραμματισμού και να ορίσουν τους «προπονητικούς κύκλους» σε ένα ετήσιο προπονητικό πλάνο. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες συζητούν προπονητικά σενάρια για επανακαθορισμό αθλητικών στόχων και τρόπους τροποποίησης ενός υπάρχοντος προπονητικού σχεδιασμού. Ολοκληρώνοντας την υποενοότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια που τους επιτρέπουν να αναγνωρίζουν τις περιόδους ενός προπονητικού προγραμματισμού και θα δύνανται να σχεδιάζουν «κύκλους προπόνησης». Επιπροσθέτως, θα είναι σε θέση να σχεδιάσουν ένα προπονητικό πρόγραμμα, καθώς και να τροποποιήσουν έναν προπονητικό σχεδιασμό στην περίπτωση νέων αγωνιστικών δεδομένων.

2.1.E.4 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Η συγκεκριμένη υποενοότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στη μεθοδολογία προπόνησης για τη συνολική αύξηση της μυϊκής δύναμης και τη βελτίωση των επιμέρους μορφών της. Στην παρούσα υποενοότητα, παρουσιάζονται όλες οι μορφές της δύναμης και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και προπονητικά πρωτόκολλα που επικεντρώνονται στην αύξηση συγκεκριμένων μορφών δύναμης. Στη συνέχεια, αναφέρονται οι βασικές μορφές δύναμης όπως ορίζονται στην προπονητική: α) «Μέγιστη δύναμη», β) «Ταχυδύναμη» (ισχύς), και γ) «Αντοχή στη δύναμη», και μελετάται η διαφορετική προπονητική προσέγγιση για την αύξησή τους. Επιπλέον, γίνεται αναφορά σε ταχυδυναμικές παραμέτρους όπως «Εκρηκτική δύναμη», «Δύναμη εκκίνησης», «Αντιδραστική δύναμη» και «Αντοχή στην ταχυδύναμη», και συζητείται η σπουδαιότητα βελτίωσής τους, μέσω ειδικής προπόνησης για υψηλές επιδόσεις σε ταχυδυναμικά αγωνίσματα. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να συνδέσουν τη βελτίωση της επίδοσης σε διάφορα αγωνίσματα με την αύξηση συγκεκριμένων μορφών δύναμης, παραθέτοντας παράλληλα τα κατάλληλα προπονητικά πρωτόκολλα για τον σκοπό αυτόν. Επίσης, καλούνται να αναφέρουν γενικές και ειδικές ασκήσεις βάσει κριτηρίων για την αύξηση συγκεκριμένων μορφών δύναμης ανάλογα με το αγώνισμα των αθλητών/-τριών. Ολοκληρώνοντας την υποενοότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να αναγνωρίζουν όλες τις μορφές δύναμης και τη σημαντικότητα ανάπτυξής τους, ανάλογα με το αγώνισμα, και θα είναι σε θέση να αναφέρουν προπονητική μεθοδολογία ανάπτυξης μορφών δύναμης και να επιλέγουν, βάσει κριτηρίων, γενικές και ειδικές ασκήσεις δύναμης για την επίτευξη προπονητικών στόχων.

2.1.E.5 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Η συγκεκριμένη υποενοότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στη μεθοδολογία προπόνησης για τη συνολική αύξηση της ταχύτητας και τη βελτίωση των επιμέρους μορφών της. Στην παρούσα υποενοότητα, παρουσιάζονται όλες οι «καθα-

ρές» (βασικές) μορφές ταχύτητας και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και στοχευμένα προπονητικά πρωτόκολλα για την αύξησή της. Στη συνέχεια, αναφέρονται οι βασικές μορφές ταχύτητας όπως ορίζονται στην προπονητική: α) Ταχύτητα αντίδρασης, β) Ταχύτητα ενέργειας (άκυκλη ταχύτητα) και γ) Ταχύτητα συχνότητας (κυκλική ταχύτητα). Επιπροσθέτως, μελετάται η προπονητική προσέγγιση για τη βελτίωσή τους, παράγοντες που επηρεάζουν την προπόνηση ταχύτητας και η μέτρος της «αντοχής στην ταχύτητα». Επιπλέον, γίνεται αναφορά σε παραδείγματα «άκυκλης ταχύτητας» (ταχύτητας μεμονωμένης κίνησης), με εστίαση στις ρίψεις και στα άλματα, καθώς και σε παραδείγματα «κυκλικής ταχύτητας» (ταχύτητας κίνησης με ύπαρξη ροπής) στη δρομική επιτάχυνση και την ποδηλάτηση. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναγνωρίσουν τις μορφές ταχύτητας και τον ρόλο τους στην αθλητική απόδοση, καθώς και να αναφέρουν την κατάλληλη προπονητική προσέγγιση για αύξηση της ταχύτητας και συγκεκριμένων μορφών της σε συγκεκριμένα αγωνίσματα. Επίσης, καλούνται να αναφέρουν γενικές και ειδικές ασκήσεις αύξησης της ταχύτητας και συγκεκριμένων μορφών της. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να εκτελούν προπονητικά πρωτόκολλα αύξησης ταχύτητας, σχετικής με τις απαιτήσεις των αγωνισμάτων, και θα είναι σε θέση να αναφέρουν γενικό και ειδικό ασκησιολόγιο ταχύτητας για την επίτευξη προπονητικών στόχων.

2.1.E.6 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ

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

κά εφόδια για να αναγνωρίζουν τις διαφορετικές μορφές αντοχής και για να σχεδιάζουν προπονητικά πρωτόκολλα αύξησής της, ανάλογα με το αγώνισμα και τους αθλητικούς στόχους.

2.1.Ε.7 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στη μεθοδολογία προπόνησης για τη βελτίωση της «κινητικότητας» και των «συντονιστικών ικανοτήτων». Στην παρούσα υποενότητα, παρουσιάζονται τα ανεξάρτητα στοιχεία που ορίζουν αυτές τις σύνθετες ικανότητες. Η «κινητικότητα» ορίζεται από τη συνέργεια των ικανοτήτων της «ευκαμψίας και ευλυγισίας» και οι «συντονιστικές ικανότητες» ορίζονται από τις ικανότητες προσανατολισμού, διαφοροποίησης (κιναίσθησης), ισορροπίας, νευρομυϊκού συντονισμού, αντίδρασης, προσαρμοστικότητας και αίσθησης ρυθμού. Επιπλέον, αναφέρονται οι μορφές «κινητικότητας» (δυναμική και στατική) και αναδεικνύεται ο ρόλος των δεξιοτήτων μέσα στις «συντονιστικές ικανότητες». Στη συνέχεια, αναλύεται η μεθοδολογία προπόνησης για τη βελτίωση της «κινητικότητας» και των «συντονιστικών ικανοτήτων», οι παράγοντες που τις επηρεάζουν και οι αθλητικοί στόχοι ανάπτυξης αυτών των ικανοτήτων σε αθλητές/-τριες. Επιπροσθέτως, γίνεται αναφορά σε βασικές μεθόδους και τεχνικές διατάσεων για τη βελτίωση της «κινητικότητας», καθώς και στις φάσεις ανάπτυξης των «συντονιστικών ικανοτήτων». Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αντιληφθούν τον ρόλο της «κινητικότητας» και των «συντονιστικών ικανοτήτων» στην αθλητική απόδοση, ιδιαίτερα σε αθλήματα που απαιτούν συγκεκριμένες σωματικές δεξιότητες και γρήγορες μετατοπίσεις σώματος. Επίσης, καλούνται να αναφέρουν μεθόδους και ασκησιολόγιο για τη βελτίωση της «κινητικότητας» και των «συντονιστικών ικανοτήτων». Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να σχεδιάσουν και να ενσωματώσουν σε ένα προπονητικό πρόγραμμα προπονήσεις «κινητικότητας» και «συντονιστικών ικανοτήτων», καθώς και να αξιολογούν τις συγκεκριμένες αθλητικές ικανότητες.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

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

2.1.ΣΤ • ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η «Αθλητική Παιδαγωγική και Διδακτική» έχει σκοπό να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις αρχές και τις μεθόδους της αγωγής των νέων μέσω του αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, παρέχεται γνώση αναφορικά με την παιδαγωγική επίδραση της άθλησης στην προσωπικότητα του/της αθλητή/-τριας και αναλύονται «παραγωγικές» και «αναπαραγωγικές» μέθοδοι διδασκαλίας κατάλληλες να χρησιμοποιηθούν από προπονητές/-τριες. Στη συγκεκριμένη ενότητα, τονίζεται η σημασία του παιχνιδιού ως παιδαγωγικού μέσου μάθησης και η αξία της επικοινωνίας με τον/την αθλητή/-τρια μέσω της αποτελεσματικής χρήσης λεκτικών και μη λεκτικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων, με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία. Επίσης, αναλύονται, μεταξύ άλλων, οι αναπτυξιακές διαφορές, η έννοια της συμπερίληψης, η πρόληψη και η αντιμετώπιση ανεπιθύμητων συμπεριφορών, το κλίμα παρακίνησης στην προπόνηση και η ανατροφοδότηση, η ενσυναίσθηση, καθώς και η καλλιέργεια της αυτονομίας των αθλητών/-τριών. Τέλος, δίνεται έμφαση στη δημιουργία αθλητών/-τριών σωματικά καλλιεργημένων, αθλητικά μορφωμένων και με αθλητική παιδεία.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναγνωρίζουν την αξία του αθλητισμού στη διαπαιδαγώγηση των νέων αθλητών/-τριών,

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

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

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

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

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη χρήση των παραγωγικών και αναπαραγωγικών μεθόδων διδασκαλίας στον χώρο του αθλητισμού, η εφαρμογή των οποίων εξαρτάται από τη φύση, τις διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες των αθλητών/-τριών, καθώς και από τον στόχο επίτευξης της κάθε αθλητικής δραστηριότητας. Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύεται το φάσμα των έντεκα (11) διαφορετικών μεθόδων (στιλ) διδασκαλίας των Mosston & Ashworth, το οποίο βασίζεται στις αποφάσεις που άλλοτε παίρνει ο/η προπονητής/-τρια, άλλοτε ο/η αθλητής/-τρια και άλλοτε και οι δύο μαζί κατά την προπονητική διαδικασία. Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας χωρίζεται: α) στις αναπαραγωγικές ή άμεσες μεθόδους (στιλ Παραγγέλματος, Πρακτικό ή Εξάσκησης, Αμοιβαίο, Αυτοελέγχου, Διαφοροποίησης ή Μη Αποκλεισμού) και β) στις παραγωγικές ή έμμεσες (στιλ Καθοδηγούμενης Εφευρε-

τικότητα, Συγκλίνουσας Εφευρετικότητας, Αποκλίνουσας Παραγωγικότητας, Ατομικού Προγράμματος, Πρωτοβουλίας του Ασκουμένου και Αυτοδιδασκαλίας). Στις αναπαραγωγικές μεθόδους, ο/η προπονητής/-τρια παίρνει τις περισσότερες αποφάσεις, δίνεται μεγαλύτερη βαρύτητα στο αποτέλεσμα και στον σκοπό παρά στη διαδικασία της διδασκαλίας, στις ατομικές διαφορές και στην εφευρετικότητα των αθλητών/-τριών. Στις παραγωγικές μεθόδους, οι αθλητές/-τριες έχουν μεγαλύτερη συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων και δίνουν λύσεις στα κινητικά τους προβλήματα, σύμφωνα με τις προσωπικές τους ικανότητες και αδυναμίες. Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης και την εφαρμογή εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως το παιχνίδι ρόλων για το αμοιβαίο στίλ και το project για τις παραγωγικές μεθόδους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι όλα τα στίλ του φάσματος μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να συνδυαστούν κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης, καθώς το καθένα μπορεί να πετύχει συγκεκριμένους στόχους, τους οποίους ένα άλλο στίλ δεν μπορεί να πετύχει στον ίδιο βαθμό.

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

Στην υποεπένδυση αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σπουδαιότητα του κινητικού παιχνιδιού στην ολόπλευρη ανάπτυξη των αθλητών/-τριών μικρής ηλικίας, καθώς παρέχει ιδανικές ευκαιρίες εξάσκησης, πειραματισμού και βελτίωσης/μάθησης βασικών κινητικών δεξιοτήτων. Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύεται ότι κάθε κινητικό παιχνίδι ή άθλημα απαιτεί βασικές ή/και σύνθετες κινητικές και αθλητικές δεξιότητες και ότι οι αθλητές/-τριες μικρής ηλικίας πρέπει να επιτύχουν ικανοποιητική εκτέλεση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, προκειμένου να νιώσουν αυτοπεποίθηση και να είναι έτοιμοι/-ες να συμμετέχουν σε παιχνίδια συναγωνισμού. Τα παιχνίδια ενός αθλήματος, στο πρώτο στάδιο, θα πρέπει να εστιάζονται στην εξάσκηση μιας βασικής αθλητικής δεξιότητας, καθώς και στην ικανότητα ελέγχου ενός αντικειμένου. Στο δεύτερο στάδιο, θα πρέπει να γίνεται συνδυασμός δύο ή περισσότερων δεξιοτήτων με συνεργατικούς τρόπους και προσαρμοστικότητα σε λιγότερο προβλέψιμα περιβάλλοντα. Στο τρίτο στάδιο, θα πρέπει να εισάγονται οι βασικές στρατηγικές επίθεσης και άμυνας, ξεκινώντας από τις απλές και προχωρώντας στις πιο σύνθετες. Στο τέταρτο στάδιο, αρχικά, θα πρέπει να πραγματοποιούνται τροποποιημένα παιχνίδια και κατόπιν κανονικά, με σύνθετους κανονισμούς και στρατηγικές, επειδή θεωρούνται δύσκολα για αθλητές/-τριες μικρής ηλικίας, ώστε να επιτυγχάνεται προοδευτική και ομαλή μετάβαση από το ένα στάδιο στο άλλο. Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι τα παιχνίδια πρέπει να έχουν ξεκάθαρους και επιτεύξιμους παιδαγωγικούς στόχους, να είναι αναπτυξιακά κατάλληλα και να αποσκοπούν στη συμπερίληψη όλων των αθλητών/-τριών μικρής ηλικίας, διασφαλίζοντας τον μέγιστο ενεργό χρόνο συμμετοχής τους, καθώς και βιώματα επιτυχίας για όλους/-ες. Επιπλέον, είναι σημαντικό να ενισχύουν τις επιθυμητές συμπεριφορές των παικτών/-τριών στο παιχνίδι, να τονίζουν τον σεβασμό στους/στις αντιπάλους και να προάγουν το «τίμιο παιχνίδι».

2.1.ΣΤ.4 | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

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

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται στρατηγικές εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των αθλητών/-τριών αναφορικά με την επιλογή, την ένταση και την επιμονή των προσπαθειών τους για την κατάκτηση ενός στόχου. Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύεται ότι η παρακίνηση των αθλητών/-τριών ποικίλλει από πολύ εσωτερική (άθληση για εκμάθηση, εκπλήρωση ή ευχαρίστηση) έως απόλυτα εξωτερική (άθληση ως μέσο για την επίτευξη ενός άλλου σκοπού). Οι προπονητές/-τριες για να αυξήσουν την απόδοση των αθλητών/-τριών τους πρέπει να επιδιώκουν την αύξηση της εσωτερικής τους παρακίνησης ικανοποιώντας την ανάγκη τους για αυτονομία, ώστε να αισθάνονται ότι είναι ικανοί/-ές και ότι είναι μέλη μιας ομάδας. Η ανάγκη των αθλητών/-τριών για αυτονομία μπορεί να ικανοποιηθεί μέσα από την παροχή επιλογών εξάσκησης

από τον/την προπονητή/-ριά τους, προκειμένου να αυξηθεί το ενδιαφέρον τους για το άθλημα, το αίσθημα υπευθυνότητας αλλά και η αυτοπεποίθησή τους. Η ανάγκη να αισθανθούν ικανοί/-ές μπορεί να ικανοποιηθεί μέσα από τη βίωση επιτυχιών, οι οποίες προϋποθέτουν καθορισμό ρεαλιστικών στόχων και στρατηγικές ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης. Επίσης, μέσα από την ένταξη των αθλητών/-τριών σε ομάδες, ικανοποιείται η ανάγκη του «ανήκειν», γιατί τους δίνεται η δυνατότητα να αλληλεπιδράσουν, να επικοινωνήσουν και να συνεργαστούν αποτελεσματικά μεταξύ τους στηρίζοντας ο/η ένας/μία τον/την άλλο/-η σε θέματα που αφορούν τόσο την ομάδα όσο και τους/τις ίδιους/-ες προσωπικά. Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, εφαρμόζοντας διαδικασίες και χρησιμοποιώντας στρατηγικές παρακίνησης, θα είναι σε θέση να βοηθούν τους/τις μελλοντικούς/-ές τους αθλητές/-τριες να προσπαθούν περισσότερο, να αφοσιώνονται, να μην εγκαταλείπουν εύκολα, να πετυχαίνουν τους στόχους τους και να ασκούνται συστηματικά.

2.1.ΣΤ.6 | ΠΑΡΟΧΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ

Στην υποεπένδυση αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σημασία της ορθής χρήσης της ανατροφοδότησης από τους/τις προπονητές/-τριες, καθώς με την παροχή κατάλληλων πληροφοριών μπορούν να ενθαρρύνουν και να βοηθήσουν τους/τις αθλητές/-τριές τους να αυξήσουν την προσπάθειά τους και να διορθώσουν πιθανά λάθη. Στο πλαίσιο της υποεπένδυσης, αναλύονται και προσεγγίζονται βιωματικά πρακτικές βελτίωσης της εξωτερικής ανατροφοδότησης που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι προπονητές/-τριες προκειμένου να αναβαθμίσουν την εκτέλεση των αθλητικών δεξιοτήτων και να αποφύγουν αρνητική επίδραση στην απόδοση των αθλητών/-τριών. Η παροχή εξωτερικής ανατροφοδότησης, η οποία δίνεται προφορικά ή οπτικά ταυτόχρονα με την εκτέλεση (τρέχουσα ανατροφοδότηση) ή μετά την εκτέλεση (τελική ανατροφοδότηση), διακρίνεται στη Γνώση Αποτελέσματος (πληροφόρηση σχετικά με το αποτέλεσμα της κίνησης) και στη Γνώση Απόδοσης (πληροφόρηση σχετικά με την ποιότητα εκτέλεσης της κίνησης). Ο/Η προπονητής/-τρια για να παρέχει αποτελεσματική ανατροφοδότηση πρέπει να επικεντρώνεται σε ένα βασικό λάθος κάθε φορά και να ανατροφοδοτεί για τη διόρθωσή του, να δίνει συγκεκριμένες και σαφείς πληροφορίες, ώστε να μπορούν να γίνουν κατανοητές, να αποφασίζει, όταν γίνονται αρκετά λάθη, ποιο είναι το πιο σημαντικό ώστε να διορθωθεί το πρώτο, και να προηγούνται οι πληροφορίες που αφορούν το κινητικό πρόγραμμα από εκείνες που αφορούν προσαρμογές στην ταχύτητα, την ακρίβεια ή στο εύρος εκτέλεσης μιας κίνησης. Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η ανατροφοδότηση που παρέχουν οι προπονητές/-τριες στους/στις αθλητές/-τριές τους, για να είναι αποτελεσματική, θα πρέπει να είναι θετική, συγκεκριμένη, πρακτική, άμεση, συχνή, εύχρηστη, σχετική, ουσιώδης και ενθαρρυντική, χωρίς κριτική και με απόλυτο σεβασμό στην προσωπικότητα και στις ιδιαιτερότητες των αθλητών/-τριών τους.

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

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την αναγκαιότητα εφαρμογής στρατηγικών πρόληψης και αντιμετώπισης ανάρμοστων συμπεριφορών των αθλητών/-τριών, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα θετικό, ήρεμο και ευχάριστο κλίμα στην ομάδα τους, με αυξημένο χρόνο ενεργητικής συμμετοχής και έμφαση στην αρμόζουσα συμπεριφορά και στην παροχή ευκαιριών εξάσκησης. Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται μέσα από παιχνίδια ρόλων οι στρατηγικές ενίσχυσης επιθυμητών συμπεριφορών και πρόληψης, μείωσης ή και εξάλειψης ανεπιθύμητων συμπεριφορών των αθλητών/-τριών, καθώς και στρατηγικές θετικής πειθαρχίας. Για την αποφυγή προβλημάτων συμπεριφοράς σε μια ομάδα, είναι αναγκαία η εφαρμογή ρουτινών και η θέσπιση και η σταθερή τήρηση σύντομων, θετικών και περιεκτικών κανόνων από όλα τα μέλη της, με καθορισμένες συνέπειες από την παραβίασή τους. Για την ενίσχυση των επιθυμητών συμπεριφορών είναι σημαντικό οι προπονητές/-τριες να αποτελούν οι ίδιοι/-ες το πρότυπο της συμπεριφοράς που θέλουν να καθιερώσουν, να κατανοούν τα συναισθήματα των αθλητών/-τριών τους και να επιβραβεύουν τις θετικές συμπεριφορές τους με προτροπές, εσωτερικές και εξωτερικές ανταμοιβές, με απώτερο στόχο την προοδευτική μείωση των προτροπών και των εξωτερικών ανταμοιβών και την επίτευξη αυτο-παρακινούμενης επιθυμητής συμπεριφοράς. Η χρήση της επίπληξης ως μέσου περιορισμού ανεπιθύμητων συμπεριφορών δεν θα πρέπει να γίνεται δημόσια ούτε να αναφέρεται σε πρόσωπα, αλλά σε συγκεκριμένη συμπεριφορά, με απόλυτο σεβασμό στην αξιοπρέπεια των αθλητών/-τριών, αποσκοπώντας στη διδασκαλία και όχι στην τιμωρία. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι οι ρουτίνες και οι κανόνες βοηθούν στην κατάλληλη διαχείριση της ομάδας και στην επίτευξη των στόχων της προπόνησης, καθώς και ότι οι στρατηγικές θετικής πειθαρχίας αυξάνουν την υπευθυνότητα των αθλητών/-τριών, τον ενεργητικό χρόνο συμμετοχής τους, τις επιθυμητές συμπεριφορές και την απόδοσή τους.

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

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σπουδαιότητα της δημιουργίας σωματικά εγγράμματων αθλητών/-τριών, οι οποίοι/-ες, μέσω της άθλησης, μαθαίνουν να διαχειρίζονται τις ανάγκες τους στον κινητικό, γνωστικό, ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό τομέα και αποκτούν κινητική ανεξαρτησία, με αποτέλεσμα την αύξηση της αθλητικής τους απόδοσης και την επίτευξη της διά βίου ενασχόλησής τους με την άσκηση. Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται παιδαγωγικές και εκπαιδευτικές ενέργειες που οδηγούν στη δημιουργία σωματικά καλλιεργημένων, αθλητικά μορφωμένων και με αθλητική παιδεία αθλητών/-τριών. Για τη δημιουργία σωματικά καλλιεργημένων αθλητών/-τριών είναι απαραίτητη η κινητική ανάπτυξή τους σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων, χρήσιμων για την αθλητική

τους απόδοση. Οι αθλητές/-τριες για να καταστούν αθλητικά μορφωμένοι/-ες θα πρέπει να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τις κινητικές, κοινωνικές και συναισθηματικές έννοιες, καθώς και με τις έννοιες επιδεξιότητας, δραστηριοτήτων και φυσικής κατάστασης που θα τους/τις οδηγήσουν στην ολόπλευρη ανάπτυξή τους, στη συστηματική συμμετοχή τους στην άθληση, στη βελτίωση της αθλητικής τους απόδοσης και στην ανάπτυξη της φυσικής τους κατάστασης για διά βίου υγεία. Επίσης, απαραίτητη είναι και η καλλιέργεια της αθλητικής παιδείας των αθλητών/-τριών, μέσω της οποίας θα αναπτυχθούν ηθικά και θα μυηθούν στο αθλητικό πνεύμα και στο τίμιο παιχνίδι. Με την ολοκλήρωση της υποεπότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι είναι αναγκαία η δημιουργία σωματικά εγγράμματος αθλητών/-τριών, οι οποίοι/-ες, αποκτώντας γνώσεις, δεξιότητες και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, βελτιώνουν την αθλητική τους απόδοση, απολαμβάνουν έναν τρόπο ζωής σωματικά δραστήριο και, επιπλέον, προστατεύουν και ενισχύουν την αθλητική κουλτούρα και το αθλητικό πνεύμα.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ. & Παπαϊωάννου, Α. (2009). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
2. Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Συμπληρωματικές

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

2.1.2 • ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις βασικές αρχές παροχής πρώτων βοηθειών. Περιγράφονται οι πιο συχνοί τραυματισμοί που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής δραστηριότητας, αναλύονται οι μηχανισμοί πρόκλησής τους και μελετώνται οι τρόποι αντιμετώπισής τους σε αρχικό στάδιο, όπως η παγοθεραπεία, η σωστή περίδεση και η προστασία του σημείου τραυματισμού. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μελετούν τρόπους πρωτοβάθμιας διαχείρισης ανοιχτών τραυμάτων και μεθόδους παροχής πρώτων βοηθειών σε αυτά. Στη συγκεκριμένη ενότητα περιγράφονται, επίσης, απειλητικά για τη ζωή περιστατικά και

παρουσιάζονται τα στάδια εφαρμογής καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης, στην οποία οι εκπαιδευόμενοι/-ες συμμετέχουν στην ανάνηψη με ή χωρίς χρήση απινιδωτή. Τέλος, αναλύονται οι τρόποι σχεδιασμού ενός πλάνου ενεργειών έκτακτης ανάγκης για την περίπτωση σοβαρού τραυματισμού, ενεργοποίησης των υπηρεσιών υγείας, καθώς και η δημιουργία ενός πλήρους κουτιού πρώτων βοηθειών για έναν αθλητικό χώρο.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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	ΚΥΤΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Z.1 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

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

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

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

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

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

2.1.Z.2 | ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

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

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

Παράλληλα, με εισηγήσεις και οπτικοακουστικά μέσα, παρουσιάζονται: α) οι τρόποι κατανόησης των μηχανισμών και εντοπισμού των κοινών τραυματισμών που μπορεί να συμβούν κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων, β) η κατηγοριοποίηση των τραυματισμών σε επικίνδυνους και σε μη απειλητικούς για τη ζωή, γ) τα σημεία και τα συμπτώματα που σχετίζονται με διαφορετικούς τύπους τραυματισμών και 4) οι τρόποι άμεσης και αξιόπιστης αξιολόγησης της φύσης και της σοβαρότητας ενός τραυματισμού.

Με την ολοκλήρωση της εν λόγω μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να εντοπίζουν και να περιγράφουν κοινούς τραυματισμούς που συνδέονται με τον αθλητισμό, να κατηγοριοποιούν τους τραυματισμούς σε επικίνδυνους ή μη, να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά και τα συμπτώματα που σχετίζονται με διαφορετικούς τύπους τραυματισμών, καθώς και να έχουν την ικανότητα να εκτελούν μια ταχεία αλλά ενδελεχή αξιολόγηση για τον προσδιορισμό της φύσης και της σοβαρότητας ενός τραυματισμού, η οποία θα καθοδηγήσει τις επόμενες ενέργειές τους.

2.1.Z.3 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

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

Παράλληλα, με εισηγήσεις και οπτικοακουστικά μέσα, παρουσιάζονται πρακτικά παραδείγματα: α) για το πώς παρέχεται άμεση φροντίδα σε τραυματισμούς για να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος επιδείνωσης του τραύματος και να ανακουφιστεί ο πό-

νος, β) των αρχών και των τεχνικών χρήσης πάγου για τη μείωση του οιδήματος και της φλεγμονής σε τραυματισμούς και γ) των σωστών τεχνικών περίδεσης και των μεθόδων ακινητοποίησης για διάφορους τύπους τραυματισμών.

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

2.1.Ζ.4 | ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα εστιάζεται στην περιγραφή των σταδίων αντιμετώπισης των αιμορραγικών περιστατικών και στις άμεσες θεραπευτικές επιλογές για κλειστά και ανοιχτά τραύματα. Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται και περιγράφονται θέματα σχετικά με τους τύπους των τραυμάτων (π.χ. εκδορές, πληγές, τραύματα από διάτρησή), την πρόληψη λοιμώξεων κατά τον καθαρισμό τραυμάτων, τις τεχνικές εφαρμογής επιδέσμων και τα βήματα για τον έλεγχο της αιμορραγίας, συμπεριλαμβανομένης της άμεσης πίεσης και της ανύψωσης.

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

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

2.1.Ζ.5 | ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εξοικείωση με τις τεχνικές καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ ή CPR στα αγγλικά) βασισμένες στο πρωτόκολλο του Εθνικού Κέντρου Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ) και στις εκάστοτε επικαιροποιημένες κατευθυντήριες οδηγίες του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης (European Resuscitation Council Guidelines).

Στη συνέχεια, αναφέρονται και περιγράφονται η αναγνώριση των σημείων της καρδιακής ανακοπής και της αναπνευστικής δυσχέρειας, η εκτέλεση θωρακικών συ-

μπιέσεων, εμφυσήσεων διάσωσης και η σωστή αναλογία συμπίεσης προς αερισμό, η εφαρμογή αυτοματοποιημένου εξωτερικού απινιδωτή (AED) και η αναζωογόνηση ενός ατόμου. Επίσης, παρουσιάζονται: α) οι σωστές τεχνικές και τα βήματα για την εκτέλεση ΚΑΡΠΑ με βάση το πρωτόκολλο του ΕΚΑΒ και β) οι ενέργειες που πρέπει να γίνουν σε περιστατικά όπου το άτομο δεν ανταποκρίνεται. Με την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να κατανοούν τις διαδικασίες ΚΑΡΠΑ, να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά της καρδιακής ανακοπής και της αναπνευστικής δυσχέρειας, να εκτελούν κατάλληλες ενέργειες ανάνηψης (π.χ. θωρακικές συμπίεσεις και εμφυσήσεις διάσωσης, σύμφωνα με το ισχύον πρωτόκολλο αναζωογόνησης), να γνωρίζουν πώς να αξιοποιούν έναν AED (ακολουθώντας τις κατευθυντήριες οδηγίες για την ανάνηψη), να κατανοούν την ανάγκη για συνεχή αυτο-βελτίωση, και επικαιροποίηση των σχετικών τους γνώσεων, ώστε να είναι όσο το δυνατόν καλύτερα προετοιμασμένοι/-ες για να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε δυνάμει απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις και να αυξήσουν τις πιθανότητες επιβίωσης του ατόμου που βρίσκεται σε ανάγκη.

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

Η εν λόγω 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. Συνεπώς, παρουσιάζονται και περιγράφονται διάφορα είδη έκτακτων περιστατικών που σχετίζονται με τον αθλητισμό (π.χ. καρδιακή ανακοπή, τραυματισμός στο κεφάλι, κατάγματα, θερμοπληξία, εξάντληση), οι άμεσες ενέργειες για την ασφάλεια του χώρου και την ασφάλεια όλων των εμπλεκόμενων 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: α) πώς να αναγνωρίζονται και να κατηγοριοποιούνται οι διαφορετικοί τύποι έκτακτων περιστατικών, β) τα αρχικά βήματα που πρέπει να γίνουν σε έκτακτη ανάγκη, όπως η προστασία της προσωπικής ασφάλειας του/της διασώστη/-τριας και η ειδοποίηση άλλων και γ) οι κατευθυντήριες οδηγίες και τα πρωτόκολλα για την απόκριση σε συγκεκριμένες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

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

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

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

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

Επίσης, αναφέρονται: α) τα υλικά που είναι απαραίτητα να υπάρχουν σε ένα κυτίο πρώτων βοηθειών που προορίζεται για αθλητικούς χώρους, 2) οι τρόποι δημιουργίας ενός δομημένου σχεδίου δράσης έκτακτης ανάγκης που θα ανταποκρίνεται αποτελεσματικά σε σοβαρούς τραυματισμούς ή απειλητικά για τη ζωή περιστατικά και 3) η σημασία του τακτικού ελέγχου και της ανανέωσης του κυτίου πρώτων βοηθειών για να διασφαλιστεί ότι παραμένει επαρκώς εξοπλισμένο.

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

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

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

2.1.Η • ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην τριαδική σχέση: άσκηση – ευρωστία – υγεία. Η συγκεκριμένη ενότητα επικεντρώνεται στον τεκμηριωμένο ευεργετικό ρόλο της άσκησης στην πρωτογενή και δευτερογενή πρόληψη μέσω της βελτίωσης των δεικτών υγείας, στην ανάπτυξη της ευρωστίας και τη διατήρηση της υγείας των αθλητών/-τριών. Επίσης, περιγράφονται οι παράγοντες κινδύνου για τα καρδιαγγειακά νοσήματα και το μεταβολικό σύνδρομο, όπως είναι τα μειωμένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, ενώ αναφέρονται και τρόποι αξιολόγησης της ευρωστίας και της υγείας με βάση διεθνείς νόρμες που προέρχονται από δοκιμασίες άσκησης. Επιπροσθέτως, γίνεται αναφορά στη διαχείριση άγχους και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ατόμου μέσα από τη συμμετοχή του σε προγράμματα άσκησης. Στη συγκεκριμένη ενότητα, μελετώνται διαφορετικά πρωτόκολλα άσκησης όσον αφορά το προπονητικό περιεχόμενο, τη μεθοδολογία, τη συχνότητά τους, και αξιολογούνται για την αποτελεσματικότητά τους όσον αφορά την ευρωστία και τη βελτίωση των δεικτών υγείας σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες. Επίσης, αναλύεται η έννοια της «συνταγογράφησης» της άσκησης, καθώς και η ένταξη και ο ρόλος της αθλητικής επιστήμης στις επιστήμες υγείας. Παράλληλα, γίνεται

ειδική μνεία στα προγράμματα αποκατάστασης ασθενών, τα οποία περιλαμβάνουν την άσκηση ως ακρογωνιαίο λίθο θεραπείας σε χρόνιες παθήσεις, σε συνδυασμό με τη βέλτιστη φαρμακευτική αγωγή.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

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

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

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

Έτσι, στο πλαίσιο της μαθησιακής υποενότητας, αναπτύσσονται οι τέσσερις (4) συνιστώσες της ευρωστίας που σχετίζονται με την υγεία (σωματική σύσταση, καρδιαγγειακή ευρωστία, μυϊκή αντοχή και δύναμη) και οι έξι (6) συνιστώσες που σχετίζονται με τις δεξιότητες (ευλυγισία, ισορροπία, μυϊκή συναρμογή, ισχύς, χρόνος αντίδρασης και ταχύτητα). Κάθε μία από αυτές συνεισφέρει στη συνολική ποιότητα ζωής. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν ότι η μέτρια έκφραση κάθε συνιστώσας της ευρωστίας που σχετίζεται με την υγεία είναι βασική για την πρόληψη ασθενειών και για την προαγωγή της υγείας, ενώ οι σχετιζόμενες με τις δεξιότητες συνιστώσες συνδέονται περισσότερο με την απόδοση παρά με την καλή υγεία.

2.1.Η.2 | ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Σε αυτή την εκπαιδευτική υποενότητα, αναπτύσσεται η έννοια της καρδιαγγειακής

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

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

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

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

2.1.H.3 | ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

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

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

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

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να ορίζουν το μεταβολικό σύνδρομο που, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, είναι μια ομαδοποίηση της παχυσαρκίας, του διαβήτη, της υπερλιπιδαιμίας

και της υπέρτασης. Επιπλέον, θα είναι σε θέση να προτείνουν ένα πρόγραμμα άσκησης κατάλληλο για το μεταβολικό σύνδρομο, το οποίο αρχικά περιλαμβάνει μέτριας έντασης άσκηση (40% με 60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας), στη συνέχεια προοδευτική αύξηση της επιβάρυνσης της αερόβιας άσκησης και, τέλος, άσκηση με αντιστάσεις, που επικεντρώνεται σε κινήσεις κυρίως μεγάλων μυϊκών ομάδων, με αρκετές επαναλήψεις. Βασικός κανόνας για την εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων αποτελεί η γνώση ύπαρξης συννοσηρότητας.

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

2.1.H.4 | ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

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

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

Κατά τη διάρκεια της μαθησιακής υποενότητας, παρουσιάζονται οι κατάλληλες ασκήσεις για την ψυχική υγεία, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, η προπόνηση με αντίσταση, τα ομαδικά αθλήματα και δραστηριότητες όπως η γιόγκα, η διάρκεια τους και η επαναληψιμότητά τους μέσα στην εβδομάδα.

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

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

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

Η σωματική δραστηριότητα διαφοροποιείται με βάση την ηλικία κάθε ατόμου, τη

σωματική του κατάσταση και τις συνυπάρχουσες παθήσεις του.

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

Έτσι, περιγράφονται τρόποι σωματικής δραστηριότητας για βρέφη, παιδιά ηλικίας 1-2 ετών, παιδιά προσχολικής ηλικίας 3-4 ετών, παιδιά και εφήβους 5-17 ετών, ενήλικες 18-64 ετών και ηλικιωμένους 65 ετών και άνω. Επιπλέον, αναπτύσσονται προπονητικά προγράμματα κλασικού αθλητισμού για παιδιά, εφήβους και ενήλικες με αναπηρία. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στη σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της ανεπίπλεκτης εγκυμοσύνης και της λοχείας.

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

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

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

2.1.Η.6 | ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

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

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

Στην εν λόγω εκπαιδευτική υποεπένδυση, αναφέρονται τα πέντε διαφορετικά μέρη

στα οποία μπορεί να χωριστεί η συνταγή της άσκησης (είδος άσκησης, διάρκεια και συχνότητα, οδηγίες έντασης-εύρος στόχου καρδιακού ρυθμού, προφυλάξεις σχετικά με ορισμένες ορθοπεδικές ή άλλες παθήσεις και συγκεκριμένοι φόρτοι εργασίας).

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

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

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

2.1.Θ • ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Διδακτική των αθλητικών δεξιοτήτων και κινητικός έλεγχος» είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στη μελέτη και την κατανόηση των ψυχολογικών λειτουργιών και των νευροφυσιολογικών μηχανισμών που συμμετέχουν στην κινητική δραστηριότητα του ανθρώπου και που επηρεάζουν τον συντονισμό και την αθλητική απόδοση. Στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα περιλαμβάνεται η ανάλυση των παραγόντων που καθορίζουν την ανθρώπινη απόδοση, οι αρχές της μεθοδολογίας εκμάθησης των κινήσεων, η ταξινόμηση και η καλλιέργεια των αθλητικών δεξιοτήτων, η μνήμη και η σύνδεσή της με την κινητική μάθηση, η ανατροφοδότηση, οι νευρικοί μηχανισμοί της αντίληψης, η προσοχή ως ενισχυτικός παράγοντας μάθησης, η μελέτη του νευρικού συστήματος και ο ρόλος του στην κινητική συμπεριφορά, καθώς και οι νευρογνωστικοί μηχανισμοί της νοερής προπόνησης κατά την προετοιμασία και την εκτέλεση των κινήσεων. Η γνώση όλων αυτών των μηχανισμών και θεωριών αποτελεί σημαντικό εφόδιο για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για την αποτελεσματική προσέγγιση και διδασκαλία νέων ασκήσεων και τεχνικών στο άθλημα και για τη βελτίωση

της κινητικής και αθλητικής απόδοσης σε όλο το φάσμα των ικανοτήτων και των ηλικιών.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.1.Θ.1 | ΝΕΥΡΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, αναπτύσσονται οι βασικοί νευροφυσιολογικοί μηχανισμοί του κινητικού ελέγχου που αφορούν τον τρόπο με τον οποίο το νευρικό σύστημα ελέγχει και ρυθμίζει την κινητική λειτουργία και συμπεριφορά του ανθρώπινου σώματος. Με εστίαση σε αυτούς τους μηχανισμούς, παρουσιάζονται διάφορες διαδικασίες και δομές στο Κεντρικό και Περιφερικό Νευρικό Σύστημα, καθώς και η συνεργασία τους για τον έλεγχο της κινητικής δραστηριότητας. Ειδικότερα, στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, γίνεται εκτενής αναφορά στα τρία επίπεδα ελέγχου της κίνησης, δηλαδή στις κινητικές περιοχές του φλοιού του εγκεφάλου, στα κατιόντα συστήματα του εγκεφαλικού στελέχους και στον νωτιαίο μυελό, τα οποία λειτουργούν ιεραρχικά και παράλληλα. Η ιεραρχική τους οργάνωση επιτρέπει στα κατώτερα κέντρα του νωτιαίου μυελού να δημιουργούν σύνθετα αντανακλαστικά σχέδια μυϊκής δράσης και να λειτουργούν αυτόνομα χωρίς την παρέμβαση των ανώτερων κέντρων. Η παραπάνω διαδικασία παρουσιάζεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες και συνδέεται με συγκεκριμένα παραδείγματα κινητικών δεξιοτήτων. Στο πλαίσιο αξιοποίησης ενεργητικών εκπαιδευτικών τεχνικών, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση με τη χρήση βίντεο ή την παρουσίαση με Power Point και ο συνδυασμός της με σχετικά παραδείγματα, ώστε να γίνει κατανοητός ο τρόπος με τον οποίο τα τρία επίπεδα ελέγχου της κίνησης δέχονται αισθητικές πληροφορίες αλλά και επιδράσεις από δύο ανεξάρτητα υποφλοιϊκά συστήματα, τα βασικά γάγγλια και την παρεγκεφαλίδα για την παραγωγή της κίνησης. Τονίζεται, επίσης, πως κάθε ανώτερο επίπεδο ελέγχου έχει ορισμένες ανατομικά ευδιάκριτες περιοχές, οι οποίες προβάλλονται παράλληλα στο επίπεδο του νωτιαίου μυελού.

2.1.Θ.2 | ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπένδυση, αναπτύσσονται οι αρχές και οι τρόποι με τους οποίους το ανθρώπινο σώμα ελέγχει την ανθρώπινη κίνηση. Το νευρικό σύστημα παράγει κίνηση επιλέγοντας ποιοι κινητικοί νευρώνες θα ενεργοποιηθούν και πότε. Ειδικότερα, αναλύεται η πολυπαραγοντική διαδικασία η οποία περιλαμβάνει κανόνες λειτουργίας, οργάνωσης και συντονισμού, όπως η είσοδος και η μετάφραση των αισθητηριακών ερεθισμάτων στο ανθρώπινο σώμα και η επεξεργασία και η απαγωγή τους στις κινητικές μονάδες για την παροχή ολοκληρωμένης κίνησης. Στο πλαίσιο της παρούσας υποεπένδυσης, 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. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με τη βασική θεωρία των αντανεκλαστικών αλλά και με τις σύγχρονες θεωρίες των δυναμικών συστημάτων και την οικολογική προσέγγιση. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να γνωρίσουν τη διαδικασία μέσω της οποίας το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (ΚΝΣ) καταλήγει στην επιλογή συγκεκριμένων κινητικών απαντήσεων από τον συνολικό σχεδιασμό του νευροκινητικού συστήματος, έτσι ώστε να μπορεί να προκαλεί φυσιολογική κίνηση. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται καλύτερα τον ρόλο της εξάσκησης και του περιβάλλοντος στην ανάπτυξη και τον σχηματισμό σύνθετων μορφών κίνησης, καθώς και να εφαρμόζουν τις εμπειρίες τους στην πρακτική διδασκαλία σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων.

2.1.Θ.3 | ΜΑΘΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Στην παρούσα μαθησιακή υποεπένδυση, παρουσιάζονται οι θεωρίες που σχετίζονται με τη μάθηση μέσω παρατήρησης και αναλύονται οι παράμετροι που κατευθύνουν τη διαδικασία μάθησης και η επίδρασή τους στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων. Οι κινητικές δεξιότητες αποτελούν τους πιο βασικούς και διαδεδομένους τύπους γνώσης που οι άνθρωποι πρέπει να αποκτήσουν κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Ένας από τους πιο άμεσους και αποτελεσματικούς τρόπους μάθησης δεξιοτήτων είναι η παρατήρηση μοντέλων. Η κινητική μάθηση είναι μια πολύπλοκη διαδικασία που μπορεί να λάβει χώρα σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου. Από τη βρεφική ηλικία μέχρι την ενηλικίωση, ο άνθρωπος αποκτά πολλές δεξιότητες μέσω της κινητικής μάθησης καθώς αναπτύσσεται, και η διαδικασία αυτή μπορεί να συνεχιστεί και στην ενήλικη ζωή. Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τις θεωρίες κινητικής μάθησης και κατανοούν πώς μπορούν να αξιοποιηθούν για την απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων, τη βελτίωση της απόδοσης και/ή την επανάκτηση δεξιοτήτων. Επίσης, περιγράφονται οι συμπεριφορικές και οι νευρολογικές αλλαγές που συμβαίνουν σε ένα άτομο καθώς μαθαίνει μια κινητική δεξιότητα και οι παράγοντες που επηρεάζουν αυτές τις αλλαγές. Με την ολοκλήρωση της εν

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

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

Στην παρούσα μαθησιακή υποεπάρκεια αναφέρονται συνοπτικά οι μηχανισμοί ελέγχου της κίνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες. Παρουσιάζονται οι διεργασίες μέσω των οποίων εκτελείται μια κίνηση κατά την αναπτυξιακή ηλικία και πώς η εκμάθηση νέων κινητικών δεξιοτήτων στηρίζεται στην παροχή πληροφοριών μέσω των αισθητήριων οργάνων, δεδομένου ότι τα παιδιά διαθέτουν περιορισμένη κινητική μνήμη. Επιπρόσθετα, γίνεται κατανοητό ότι με τη συστηματική εξάσκηση μειώνεται η ανάγκη για έλεγχο της κίνησης, μέσω της αισθητηριακής ανατροφοδότησης, εμπλουτίζεται η κινητική μνήμη και οι κινήσεις αυτοματοποιούνται. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται τα επίπεδα κίνησης και οι βαθμοί ελευθερίας που διαθέτει το κινητικό σύστημα, παράμετροι που περιορίζονται από τις συνθήκες του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο εκτελείται η κίνηση. Επιπλέον, γίνεται σύνδεση με την κινητική ανάπτυξη και πώς αυτή συνοδεύεται από τη δυνατότητα καλύτερης αφομοίωσης και εκτέλεσης πιο σύνθετων μορφών κίνησης, που απαιτούν υψηλότερο βαθμό συντονισμού. Για την ενεργοποίηση των εκπαιδευομένων και την ενθάρρυνση της συμμετοχής τους, κατάλληλες εκπαιδευτικές τεχνικές αποτελούν η εμπλουτισμένη εισήγηση με παρουσίαση Power Point ή προβολή βίντεο και η αξιοποίηση παραδειγμάτων ανάπτυξης δεξιοτήτων σε αθλητικές κινήσεις, οι οποίες δίνουν την ευκαιρία να αναλυθεί σε βάθος ένα υποθετικό παράδειγμα. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοούν τις έννοιες που σχετίζονται με χαρακτηριστικά των κινήσεων στην παιδική ηλικία, την αυτο-οργάνωση και τα έμφυτα κινητικά πρότυπα, τα στάδια ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων, τον έλεγχο του σώματος, της στάσης και της μετακίνησης, καθώς και τις βασικές αρχές εξάσκησης και εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων, και θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν εξειδικευμένα προγράμματα ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων.

2.1.Θ.5 | Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ

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

μέσω της ανίχνευσης και της διόρθωσης των σφαλμάτων, παρέχοντας στους/στις ασκούμενους/-ες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια και την ποιότητα των κινήσεών τους. Κρίνεται, επίσης, σκόπιμο να αντιληφθούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ότι ο χρόνος και το είδος της ανατροφοδότησης λαμβάνονται προσεκτικά υπόψη στην κατεύθυνση βελτιστοποίησης της διαδικασίας εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων. Ειδικότερα, η θετική ανατροφοδότηση ενισχύει τις σωστές κινήσεις και ενέργειες αυξάνοντας την πιθανότητα να επαναληφθούν στο μέλλον. Επιπλέον, η εποικοδομητική ανατροφοδότηση μπορεί να τονώσει τα κίνητρα και την αυτοπεποίθηση των ασκούμενων, παράγοντες που οδηγούν σε περαιτέρω ενίσχυση της εξάσκησης για βελτίωση. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αξιοποιούν πρακτικά τις θεωρητικές γνώσεις που απέκτησαν όσον αφορά την αποτελεσματική ανατροφοδότηση στην εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων 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 αναπτύξουν αποτελεσματικά προγράμματα διδασκαλίας βασιζόμενοι/-ες στις αρχές της ατομικότητας. Τονίζεται ότι κάθε αθλητής/-τρια έχει διαφορετικές σωματικές και ψυχολογικές ικανότητες και ανάγκες, βάσει των οποίων θα πρέπει να διαμορφώνεται η προπονητική διαδικασία. Επιπλέον, γίνεται κατανοητό ότι η ανάπτυξη των αθλητικών δεξιοτήτων είναι μια συνεχής διαδικασία, η οποία απαιτεί συστηματική προπόνηση και προσφέρει επαρκείς ευκαιρίες για την εξάσκηση και την επανάληψη των δεξιοτήτων. Με δεδομένο ότι η κινητική ανάπτυξη πραγματοποιείται σε στάδια, είναι σημαντικό να διαχωριστούν τα στάδια αυτά και να περιγραφούν τα χαρακτηριστικά τους, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίζουν τις δυνατότητες των 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 θα είναι σε θέση να δημιουργούν συνεχείς και λογικές συνδέσεις μεταξύ των διαφόρων αθλητικών δεξιοτήτων και ασκήσεων, προχωρώντας στην ανάπτυξή τους προοδευτικά από το βασικό στο υψηλότερο επίπεδο.

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

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

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

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

2.2 • ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄

2.2.A • ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

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

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.2.A.1 | Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ

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

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

Στη συνέχεια, διερευνάται η ελληνική αθλητική αγορά, η οποία διακρίνεται σε τρεις τομείς: α) της άσκησης, αναψυχής και ψυχαγωγίας, β) του αθλητισμού και γ) των επαγγελματικών υπηρεσιών και προϊόντων. Αναφέρονται παραδείγματα από διάφορους αθλητικούς οργανισμούς και μελέτες περίπτωσης, προκειμένου να δοθεί μια πιο σφαιρική εικόνα της αθλητικής βιομηχανίας. Αυτή η κατηγοριοποίηση της ελληνικής

αθλητικής αγοράς βοηθάει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν το ευρύτερο φάσμα του αθλητικού τομέα και τις διάφορες δυνατότητες που υπάρχουν για επιχειρηματική δραστηριότητα και απασχόληση.

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

2.2.A.2 | ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ

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

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

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

Η τρίτη υποενότητα επικεντρώνεται στην κατανόηση των βασικών αρχών και λειτουργιών του μάνατζμεντ, παρέχοντας στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τη δυνατότητα να εμβαθύνουν στην έννοια του μάνατζμεντ, στη σημασία του σε διαφορετικούς τομείς της αθλητικής βιομηχανίας, καθώς και στις βασικές λειτουργίες και στρατηγικές της διοίκησης. Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με την έννοια του μάνατζμεντ και κατανοούν τον ορισμό του, καθώς και τον ρόλο που διαδραματίζει στον αθλητικό οργανισμό ή στην αθλητική επιχείρηση. Στη συνέχεια, αναλύονται οι βασικές λειτουργίες του αθλητικού μάνατζμεντ, όπως ο προγραμματισμός, η οργάνωση, η διεύθυνση και ο έλεγχος, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας για τον στρατηγι-

κό προσανατολισμό της αθλητικής επιχείρησης. Αναφέρεται η διαδικασία επιλογής στόχων και στρατηγικών και γίνεται κατανοητή η σημασία αυτής της διαδικασίας για την επίτευξη των στόχων της επιχείρησης.

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

2.2.A.4 | ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΚΑΙ ΠΛΑΝΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ

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

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

2.2.A.5 | Η ΧΟΡΗΓΙΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Η πέμπτη υποενότητα εστιάζεται στον ρόλο και τον τρόπο λειτουργίας της χορηγίας στον αθλητικό τομέα, αλλά και στους λόγους και τα αίτια που οδηγούν τους οργανισμούς στην ανάπτυξη χορηγικών προγραμμάτων.

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

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

2.2.A.6 | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ

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

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

2.2.A.7 | ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

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

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

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

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

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

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

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

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

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

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

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται μέσα από μελέτες περίπτωσης οι διαφορές του κλίματος παρακίνησης στο «εγώ» και του κλίματος παρακίνησης στο «έργο» και στην προσωπική βελτίωση των αθλητών/-τριών. Οι αθλητές/-τριες που συγκρίνονται με τους/τις άλλους/-ες χαρακτηρίζονται από έντονο προσανατολισμό «στο εγώ», γιατί προσπαθούν να νικήσουν με κάθε τρόπο και να αποδείξουν ότι είναι ικανότεροι/-ες από τους/τις άλλους/-ες, καταβάλλοντας έντονη προσπάθεια για να τους/τις ξεπεράσουν, αλλά και να επιτύχουν μια επίδοση που θεωρείται αντικειμενικά υψηλή. Οι αθλητές/-τριες που στοχεύουν στην αυτο-βελτίωσή τους διακρίνονται από έντονο προσανατολισμό «στο έργο», γιατί ενδιαφέρονται για τη βελτίωση των

ικανοτήτων τους, τη σωστή εκτέλεση του καθήκοντος, τη θέσπιση προκλητικών στόχων και απολαμβάνουν τη διαδικασία επίτευξής τους, επιδεικνύοντας επιμονή και καταβάλλοντας σκληρή προσπάθεια. Ο προσανατολισμός «στο εγώ» συνδέεται με εξωτερική παρακίνηση, ασταθείς συναισθηματικές αντιδράσεις και λιγότερο ηθικές πρακτικές, ενώ ο προσανατολισμός «στο έργο» συνδέεται με εσωτερική παρακίνηση, θετικές συναισθηματικές αντιδράσεις και ηθική ακεραιότητα.

Με την ολοκλήρωση της 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 ενός κλίματος προσανατολισμένου «στο εγώ», ενώ, όταν δίνουν μεγάλη έμφαση στην ατομική βελτίωση και ικανοποιούνται περισσότερο από τη σκληρή δουλειά και την προσπάθεια των αθλητών/-τριών τους, συμβάλλουν στη δημιουργία ενός κλίματος προσανατολισμένου «στο έργο» και επιτυγχάνουν την εσωτερική, ποιοτική και μακροχρόνια παρακίνησή τους.

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

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

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

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η αρχή της προσπάθειας και της καλής απόδοσης, και όχι του αποτελέσματος, 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 γίνονται συνεχώς καλύτεροι/-ες.

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

Στην υποεπένεση αυή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σημασία της συνοχής στην αποτελεσματικότητα της ομάδας, η οποία επιφέρει την ομαλή λειτουργία της, την ικανοποίηση των μελών της, τη συνεχώς αυξανόμενη απόδοσή τους και, κατ' επέκταση, την επίτευξη των στόχων του συνόλου.

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

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

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

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

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

ιδιοσυγκρασιακό άγχος και με χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Οι παράγοντες που επηρεάζουν την ικανότητα ενός παιδιού να αντεπεξέλθει στο στρες είναι το φύλο, η ηλικία, το άθλημα, η προσωπικότητα, ο βαθμός ευφυΐας, αυτοεκτίμησης και υποστήριξης των γονέων και των προπονητών/-τριών. Ωστόσο, όταν το επίπεδο του ανταγωνιστικού στρες είναι μικρό και ελεγχόμενο, μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της απόδοσης ενός παιδιού.

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

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

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

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

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

2.2.B.6 | ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σημασία εφαρμογής ψυχολογικών τεχνικών στον αθλητισμό για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και τη

βελτίωση της εστίασης της προσοχής των αθλητών/-τριών, προκειμένου να επιτευχθεί η μεγιστοποίηση της αθλητικής τους απόδοσης.

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

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

2.2.B.7 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

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

Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύονται, με βιωματική προσέγγιση, οι τεχνικές ελέγχου της αναπνοής και της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης, οι οποίες αποσκοπούν στη διαχείριση των σωματικών συμπτωμάτων και των αρνητικών σκέψεων, και που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε πριν από τον αγώνα για την αντιμετώπιση του προαγωνιστικού άγχους, είτε μετά την προπόνηση για τη φυσική και πνευματική αποκατάσταση των αθλητών/-τριών, είτε εξω-αγωνιστικά σε οποιαδήποτε στιγμή έντονου άγχους. Ο/Η κάθε αθλητής/-τρια πρέπει να μάθει να αναγνωρίζει τα συμπτώματα του σωματικού και του γνωστικού άγχους και να τα αντιμετωπίζει έγκαιρα με τις κατάλληλες τεχνικές, επιδιώκοντας το ιδανικό για αυτόν/-ήν επίπεδο άγχους. Η τεχνική του ελέγχου της αναπνοής μπορεί να χρησιμοποιηθεί στιγμιαία, πριν από τον αγώνα, σε οποιοδήποτε μέρος, για να ελεγχθεί το άγχος και η ένταση των μυών.

Η τεχνική της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης αποσκοπεί στην καταπολέμηση της υπερβολικής διέγερσης μέσα από τη χαλάρωση των μυών και βοηθάει τους/τις αθλητές/-τριες να βελτιώσουν σημαντικά τον έλεγχο του σώματός τους και να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους.

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

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

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

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

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

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

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

2.2.Γ • ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

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

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.2.Γ.1 | ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στην έννοια της επιστημονικής έρευνας σε αντιδιαστολή με την αντιεπιστημονική έρευνα. Οι εκπαιδευτές/-τριες μέσα από στοχευμένα παραδείγματα ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν τις διαφορές μεταξύ επιστημονικών και αντιεπιστημονικών μεθόδων έρευνας. Ως επιστημονική ερευνητική μέθοδος θεωρείται η διαδικασία που εφαρμόζεται στη μελέτη των φαινομένων, με στόχο την παραγωγή αξιόπιστης γνώσης σχετικά με τους νόμους που τα διέπουν. Επίσης, ως επιστητό αποκαλείται αυτό που μπορεί να προσεγγίσει ο άνθρωπος μέσω της γνώσης, ενώ ως επιστήμη ορίζεται το σύνολο των συστηματικών και επαληθεύσιμων γνώσεων και η διερεύνηση καθορισμένων πεδίων του επιστητού. Αναλυτικότερα, στο πλαίσιο της επιστήμης, η διερεύνηση γίνεται με συγκεκριμένες και σαφώς καθορισμένες διαδικασίες, οι οποίες συναποτελούν την επιστημονική μέθοδο. Ωστόσο, στην προσπάθεια απόκτησης γνώσης, εκτός από τις επιστημονικές μεθόδους, έχουν χρησιμοποιηθεί και άλλοι τρόποι επίλυσης προβλημάτων. Στο πλαίσιο αυτό, περιγράφονται μέθοδοι έρευνας που δεν θεωρούνται επιστημονικές, όπως είναι η εμμονή, το ένστικτο ή η αναφορά σε κάποια αυθεντία ως πηγή γνώσης. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια που θεωρούνται απαραίτητα για την αξιολόγηση ερευνών και την πρακτική αξιοποίηση των ευρημάτων τους. Για να επιτευχθούν τα μαθησιακά αποτελέσματα τόσο της εν λόγω υποενότητας όσο και εκείνων που ακολουθούν, συστήνεται η χρήση ποικίλων εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως είναι οι εισηγήσεις για την ανάπτυξη του γνωστικού υποβάθρου των εκπαιδευόμενων, οι οργανωμένες συζητήσεις για ανταλλαγή απόψεων και η εργασία σε ομάδες για εκπόνηση ασκήσεων ή ανάλυση θεμάτων.

2.2.Γ.2 | ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

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

είδη έρευνας που εφαρμόζονται στο πεδίο του αθλητισμού και κατανοούν τις διαφορές τους, κυρίως ως προς τη δυνατότητα πρακτικής αξιοποίησης των αποτελεσμάτων τους. Ειδικότερα, μελετούν τη βιβλιογραφική, την περιγραφική και την πειραματική έρευνα (ποιοτική και ποσοτική). Διακρίνουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους ως προς τη δομή, την οργάνωση και τις τεχνικές που εμπεριέχουν, και αντιλαμβάνονται τις απαραίτητες προϋποθέσεις και τα στοιχεία που καθιστούν μια έρευνα έγκυρη. Συνοψίζοντας, το περιεχόμενο της συγκεκριμένης υποενότητας αποτελεί σημαντικό υπόβαθρο για περαιτέρω εμβάθυνση των εκπαιδευομένων στη μεθοδολογία της αθλητικής έρευνας.

2.2.Γ.3 | ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

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

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

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην έννοια της εγκυρότητας (π.χ. λογική εγκυρότητα, εγκυρότητα περιεχομένου, εγκυρότητα κριτηρίου, εγκυρότητα εννοιολογικής δομής), της

αξιοπιστίας (δηλαδή του βαθμού συμφωνίας των αποτελεσμάτων επαναλαμβανόμενων μετρήσεων στο ίδιο δείγμα) και της αντικειμενικότητας (δηλαδή της αξιοπιστίας μεταξύ των ερευνητών) μιας μέτρησης ή δοκιμασίας. Μέσα από στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν πόσο σημαντικό είναι ένα εργαλείο μέτρησης να μετράει αυτό για το οποίο κατασκευάστηκε να μετρήσει, πώς ένα εργαλείο που δεν αποδίδει τα ίδια αποτελέσματα σε μετρήσεις που επαναλαμβάνονται δεν θεωρείται αξιόπιστο και πώς η υποκειμενικότητα του ερευνητή μπορεί να αλλοιώσει τα αποτελέσματα μιας μέτρησης. Επίσης, γίνεται κατανοητό ότι σε μία επιστημονική έρευνα τα βασικότερα κριτήρια για την εξασφάλιση έγκυρων και αξιόπιστων αποτελεσμάτων είναι η αναζήτηση εργαλείων μέτρησης (για τη συλλογή των δεδομένων) με υψηλό δείκτη εγκυρότητας και αξιοπιστίας. Στην κατεύθυνση αυτή, κρίνεται σκόπιμο να τονιστεί ότι τόσο οι ποσοτικές όσο και οι ποιοτικές έρευνες προϋποθέτουν την αξιοποίηση μέσων/εργαλείων που έχουν ήδη ελεγχθεί και παρουσιάζουν ικανοποιητικό επίπεδο εγκυρότητας και αξιοπιστίας. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τους λόγους για τους οποίους ένα εργαλείο μπορεί να είναι αξιόπιστο χωρίς να είναι έγκυρο, ενώ δεν μπορεί να είναι έγκυρο εάν δεν είναι αξιόπιστο, και ότι η αντικειμενικότητα εκτιμά τον βαθμό στον οποίο διαφορετικοί ερευνητές αποδίδουν τις ίδιες τιμές μετρήσεων στα ίδια άτομα.

2.2.Γ.5 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ

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

δειγματοληψίας, δίνοντας έμφαση στις μεταξύ τους διαφορές όσον αφορά την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος, που αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων μιας έρευνας.

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

Σκοπός της συγκεκριμένη υποενότητας είναι η κατανόηση ποικίλων εννοιών της στατιστικής, όπως είναι οι κατανομές συχνότητας και τα κυριότερα μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με το πρώτο βήμα στη στατιστική ανάλυση, που είναι η οργάνωση και συστηματοποίηση των δεδομένων μιας μέτρησης (δηλαδή η μετατροπή των αρχικών δεδομένων σε κατανομή συχνότητας), διακρίνουν τις διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα στην απλή και την ομαδοποιημένη κατανομή, περιγράφουν τους τύπους και τις ιδιότητες των κατανομών (κυρίως της κανονικής) και εξασκούνται στη γραφική τους απεικόνιση. Επίσης, αναλύονται: α) οι κυριότεροι δείκτες κεντρικής θέσης, οι οποίοι δείχνουν τις επικρατέστερες τάσεις στο κέντρο της κατανομής μιας μεταβλητής, όπως είναι ο αριθμητικός μέσος, η διάμεσος και η επικρατούσα τιμή, και β) οι δείκτες διασποράς, οι οποίοι δείχνουν την απόκλιση μεταξύ των τιμών, όπως είναι η διασπορά, η τυπική απόκλιση και το τυπικό σφάλμα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τους συγκεκριμένους δείκτες, αντιλαμβάνονται τι περιγράφει ο καθένας από αυτούς και εξασκούνται στις μεθόδους υπολογισμού τους με τη χρήση υπολογιστικών φύλλων ή στατιστικών προγραμμάτων. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τις απαραίτητες μαθησιακές εμπειρίες και δεξιότητες ώστε να δημιουργούν γραφικά κατανομές συχνότητας και να υπολογίζουν και να ερμηνεύουν τους κυριότερους δείκτες κεντρικής θέσης και διασποράς. Ο ρόλος των εκπαιδευτών/-τριών είναι κομβικός, γιατί ενισχύουν τη διαδικασία μάθησης υποστηρίζοντας, ανατροφοδοτώντας και ενδυναμώνοντας τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες σε ένα κλίμα συνεργασίας και ενθάρρυνσης.

2.2.Γ.7 | ΔΙΜΕΤΑΒΛΗΤΗ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ

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

τους. Στον αντίποδα, ο δεύτερος συντελεστής (r_s του Spearman) υπολογίζεται στις περιπτώσεις που δεν ισχύει η προϋπόθεση της κανονικότητας των μεταβλητών και εκτιμά τον βαθμό συνάφειας δύο τακτικών μεταβλητών, οι οποίες εκφράζουν σειρά κατάταξης. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν και ερμηνεύουν την ευθύγραμμη και την καμπυλόγραμμη συσχέτιση και κατανοούν τι σημαίνει στην πράξη τέλεια ή μηδενική, καθώς και αρνητική ή θετική συσχέτιση μεταξύ δύο μεταβλητών. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τη σχέση μεταξύ δυο μεταβλητών και να ερμηνεύουν τα ευρήματα της ανάλυσης μιας διμεταβλητής συσχέτισης, με απώτερο σκοπό την αξιοποίησή τους στον σχεδιασμό αποτελεσματικών προπονητικών προγραμμάτων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

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

2.2.Δ • ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

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

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

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.2.Δ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ - ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ

Βασικός σκοπός της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στο βιολογικό υπόβαθρο της άσκησης, μέσω του οποίου προκαλούνται φυσιολογικές ανταποκρίσεις και επιτυγχάνονται προσαρμογές στα διάφορα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού με την προπόνηση. Στην παρούσα υποενότητα, ύστερα από μια σύντομη ιστορική αναδρομή της επιστημονικής εξέλιξης της εργοφυσιολογίας – εργομετρίας και ανάδειξη της σημαντικότητάς της, αναφέρεται η συνολική επίδραση της άσκησης στο καρδιοαναπνευστικό και το μυοσκελετικό σύστημα του ανθρώπου. Επιπλέον, αναλύονται συγκεκριμένες προσαρμογές που προκαλούνται μέσω της προπόνησης σε αυτά τα συστήματα και κατηγοριοποιούνται οι ασκησιογενείς επιδράσεις σε οξείες και χρόνιες. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τους φυσιολογικούς μηχανισμούς μέσω των οποίων η άσκηση προκαλεί συγκεκριμένες προσαρμογές στον ανθρώπινο οργανισμό, ώστε να αντεπεξέλθουν στις αυξημένες απαιτήσεις της προπόνησης και των αγώνων, με αποτέλεσμα τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης και τη θετική συμβολή της στην υγεία. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται τη σημαντικότητα του εργομετρικού ελέγχου για τους/τις αθλητές/-τριες στον έλεγχο της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων προπόνησης. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για την κατανόηση του τρόπου επίδρασης της άσκησης που προκαλεί τις φυσιολογικές ανταποκρίσεις και προσαρμογές. Παράλληλα, θα αντιληφθούν τη σημαντικότητα διαμόρφωσης προπονητικών προγραμμάτων με βάση τις βασικές αρχές της εργοφυσιολογίας και την αξία της συχνής εργομετρικής αξιολόγησης της αθλητικής απόδοσης. Για να επιτευχθούν τα μαθησιακά αποτελέσματα τόσο της εν λόγω υποενότητας όσο και εκείνων που ακολουθούν συστήνεται η χρήση ποικίλων εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως εισηγήσεων για την ανάπτυξη του γνωστικού υποβάθρου των εκπαιδευομένων, καθώς και

η χρήση οπτικοακουστικού υλικού με παραδείγματα, εικόνες ή βίντεο σχετικά με την εργοφυσιολογία και την εργομετρία.

2.2.Δ.2 | ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ

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

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

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

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

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

Η συγκεκριμένη υποενότητα έχει ως βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις πηγές κατανάλωσης ενέργειας και στα συστήματα παραγωγής της στον ανθρώπινο οργανισμό κατά τη διάρκεια της άσκησης. Στην παρούσα υποενότητα, αναλύεται η «κινητοποίηση» των πηγών ενέργειας αναφορικά με την αποθήκευση και τη διάσπαση των μακροθρεπτικών συστατικών, ώστε να καλύψουν τις ενεργειακές απαιτήσεις της άσκησης ανάλογα με την ενεργειακή τους απόδοση, καθώς και ο ρόλος της τριφωσφορικής αδενοσίνης (ATP) ως ενεργειακό «νόμισμα» για την εκτέλεση μυϊκού έργου. Επιπλέον, συζητείται η συμμετοχή των μακροθρεπτικών συστατικών, και συγκεκριμένα των υδατανθράκων, των λιπαρών οξέων και των πρωτεϊνών, στην παροχή ενέργειας σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης άσκηση. Στη συνέχεια, αναφέρονται τα «συστήματα παραγωγής ενέργειας» και τα ποσοστά ενεργοποίησής τους στην παραγωγή ATP σε συνάρτηση με την ένταση και τη χρονική διάρκεια της άσκησης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν παραδείγματα αθλητικών δραστηριοτήτων και αθλήματα στα οποία επικρατεί ένα σύστημα παραγωγής ενέργειας σε σχέση με τα υπόλοιπα, όπως διαχωρίζονται στα εξής: α) Σύστημα φωσφοκρεατίνης, β) Αναερόβια γλυκόλυση ή σύστημα γαλακτικού οξέος και γ) Αερόβιο ή σύστημα οξυγόνου. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την αναγνώριση των πηγών ενέργειας, τη σύνθεση του ATP ως «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 υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στο φαινόμενο της παραγωγής γαλακτικού οξέος στο σώμα κατά την άσκηση και στην αξιολόγηση των επιπέδων συγκέντρωσής του για προπονητικούς και αγωνιστικούς σκοπούς. Στην παρούσα υποενότητα, αναλύεται το γαλακτικό ως σημαντικός μεταβολίτης στη φυσιολογία της άσκησης, τα γαλακτικά «κατώφλια» και η αξία του προσδιορισμού τους. Συγκεκριμένα, ορίζεται το αερόβιο και αναερόβιο κατώφλι και συζητείται η «μέγιστη σταθερή συγκέντρωση γαλακτικού» (κρίσιμη ταχύτητα-ισχύς), καθώς και η χρησιμότητά τους στον σχεδιασμό προπόνησης. Επιπλέον, αναφέρονται οι «ζώνες προπόνησης» σε αντιστοιχία με τις τιμές συγκέντρωσης γαλακτικού στο αίμα, και παρατίθενται πρωτόκολλα αξιολόγησης συγκέντρωσης γαλακτικού οξέος στην προπόνηση. Στη συνέχεια, εκτιμάται το γαλακτικό ως δείκτης κόπωσης σε

αθλητές/-τριες και συζητούνται μέθοδοι ενεργητικής αποθεραπείας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν παραδείγματα αγωνισμάτων με χαμηλές και υψηλές συγκεντρώσεις γαλακτικού στο αίμα και να αναλογιστούν κατά πόσο το γαλακτικό αποτελεί μια καματογόνο ουσία. Ολοκληρώνοντας την υποενοότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια για την αξιοποίηση των μετρήσεων του γαλακτικού για προπονητικούς και αγωνιστικούς σκοπούς. Επίσης, είναι σε θέση να ορίζουν την προπονητική επιβάρυνση βάσει επιπέδων γαλακτικού στο αίμα και να εκτελούν ενεργητική αποκατάσταση σε αθλητές/-τριες μετά από έντονες προπονήσεις. Για να επιτευχθούν τα μαθησιακά αποτελέσματα της εν λόγω υποενοότητας, συστήνεται η χρήση ποικίλων εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως εισηγήσεων για την ανάπτυξη του γνωστικού υποβάθρου των εκπαιδευομένων, καθώς και η χρήση οπτικοακουστικού υλικού.

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

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

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

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

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

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

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

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

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

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.2.E.1 | ΤΡΟΦΙΜΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ

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

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

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

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

2.2.E.2 | ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ

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

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

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

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

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

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

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

Στην εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα, περιγράφεται ο ορισμός και αναλύονται οι κατηγορίες θρεπτικών συστατικών. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται οι βασικές λειτουργίες και αναλύονται τα είδη των υδατανθράκων, των λιπών και των πρωτεϊνών. Επιπρόσθετα, γίνεται συζήτηση με τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για τον τρόπο που επηρεάζεται η αθλητική απόδοση, και κατ' επέκταση η υγεία του ανθρώπινου οργα-

νισμού, από την ανεπαρκή πρόσληψη ή περίσσεια συγκεκριμένων βιταμινών αλλά και ανόργανων συστατικών. Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εστιάσουν την προσοχή τους στη σημασία που έχει καθένα από τα θρεπτικά συστατικά στα αθλήματα αντοχής, δύναμης και ευλυγισίας αντίστοιχα.

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

2.2.E.4 | ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΥΓΡΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

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

Επιπρόσθετα, στην εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα, αναλύονται οι όροι «αφυδάτωση», «υποϋδάτωση» και «εφίδρωση», ενώ υπογραμμίζονται οι μέθοδοι διατήρησης της ισορροπίας υγρών κατά την άσκηση. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τα γνωστικά εφόδια που θα τους επιτρέπουν να απαριθμούν τις βασικές αρχές για τη σωστή ενυδάτωση των αθλουμένων, ενώ παράλληλα θα είναι σε θέση να διακρίνουν πώς και ποιοι ηλεκτρολύτες πρέπει να αναπληρώνονται στη διάρκεια ή μετά το τέλος της άσκησης.

2.2.E.5 | ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΟΓΟΝΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

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

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

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

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

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

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

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

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

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

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

2.2.ΣΤ • ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

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

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.2.ΣΤ.1 | Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

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

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

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

αναπτύσσονται κοινωνικές δεξιότητες που συνοδεύουν το άτομο σε όλη του τη ζωή. Κρίνεται σκόπιμο να τονιστεί ότι ο χώρος του αθλητισμού είναι ένας χώρος διαπαιδαγώγησης που εκπαιδεύει τους/τις νέους/-ες να αξιοποιούν στο μέγιστο τις δυνατότητές τους και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, προετοιμάζοντάς τους/τες για τις κοινωνικές προκλήσεις που θα αντιμετωπίσουν αργότερα ως μέλη της κοινωνίας. Τέλος, αναδεικνύεται ο ρόλος του αθλητισμού όσον αφορά την προβολή θετικών προτύπων και η συνεισφορά του στη διαμόρφωση υγιεινών συμπεριφορών. Συνοψίζοντας, η εν λόγω υποενότητα παρέχει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τα γνωστικά εφόδια και τις εμπειρίες που απαιτούνται για την καθοδήγηση νεαρών αθλητών/-τριών, ώστε να είναι σε θέση να αξιοποιούν τα οφέλη του αθλητισμού με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

2.2.ΣΤ.3 | ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

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

2.2.ΣΤ.4 | ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

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

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

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

γελματικού αθλητισμού και της εμπορευματοποίησής του είναι η υιοθέτηση αντιαθλητικών και ανήθικων συμπεριφορών, όπως είναι η παραβίαση των κανόνων και η καταστρατήγηση της άμιλλας, με αποκορύφωμα τη χρήση απαγορευμένων ουσιών με μοναδικό στόχο τη νίκη. Για την κατανόηση του προβλήματος, κρίνεται σκόπιμο να αναλυθούν οι μηχανισμοί του πρωταθλητισμού που ενδεχομένως υποκινούν τη χρήση απαγορευμένων φαρμακοδιεγερτικών σκευασμάτων (π.χ. υψηλά όρια επιδόσεων για συμμετοχή σε διοργανώσεις, αλληλεξάρτηση του αθλητισμού υψηλών επιδόσεων με την οικονομία κ.ά.). Επιπλέον, είναι σημαντικό να τονιστούν οι βλαβερές συνέπειες από τη χρήση παράνομων ουσιών στην υγεία των αθλητών/-τριών και να συζητηθούν στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης του φαινομένου (π.χ. εκστρατείες ενημέρωσης, προβολή υγιών αθλητικών προτύπων κ.ά.). Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια που απαιτούνται για την ευαισθητοποίηση των νέων απέναντι στην παράνομη φαρμακοδιέγερση και την εμπορευματοποίηση του αθλητισμού.

2.2.ΣΤ.6 | ΒΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

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

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

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

2.2.Z • ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

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

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.2.Ζ.1 | Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΗΜΕΡΑ

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

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

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

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

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

2.2.Z.3 | ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ

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

μού ευκαμψίας. Παρουσιάζονται οι τρόποι ελέγχου του αναπνευστικού συστήματος με επισκόπηση, ακτινογραφία, εργοσπιρομετρία, Ρh και αέρια αίματος. Επιπρόσθετα, εξηγούνται οι μέθοδοι ελέγχου του καρδιαγγειακού συστήματος με ηλεκτροκαρδιογράφημα, υπερηχοκαρδιογράφημα, test κοπώσεως, και επισημαίνεται η σημασία της διαρκούς καταγραφής του καρδιακού ρυθμού, της αρτηριακής πίεσης, της αναερόβιας και αερόβιας (VO2 max) ικανότητας. Εκπαιδευτικές τεχνικές που ενεργοποιούν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες είναι το παιχνίδι ρόλων και η χρησιμοποίηση φύλλου εργασίας στην αντιστοίχιση των ιατρικών εξετάσεων ανά εξεταζόμενο σύστημα.

Ολοκληρώνοντας τη μαθησιακή υποενότητα οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι ικανοί/-ές να λαμβάνουν το ιστορικό, να αναφέρουν τις απαιτούμενες ιατρικές εξετάσεις και τη διαδικασία τους, καθώς και τη διαδικασία της φυσικής εξέτασης.

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

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

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

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

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

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

2.2.Z.6 | ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

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

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

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

2.2.Ζ.7 | ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗ

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

2.2.Ζ.8 | ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

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

Τέλος, αναφέρεται το νομικό πλαίσιο που διέπει τα συμπληρώματα διατροφής και τα σημεία πώλησής τους.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

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

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

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

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναγνωρίζουν τα βιολογικά χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες που έχει η παιδική και η εφηβική ηλικία,
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα προσαρμοσμένα στις ανάγκες διαφορετικών ηλικιακών ομάδων,
- Διακρίνουν τα στοιχεία της ψυχосύνθεσης των αθλητών/-τριών βάσει του σταδίου ανάπτυξης στο οποίο βρίσκονται,
- Περιγράφουν τα στάδια βιολογικής ωρίμανσης και τους ρυθμούς κινητικής ανάπτυξης,
- Οργανώνουν προγράμματα εκγύμνασης με στόχο την ψυχοκινητική ανάπτυξη αθλητών/-τριών στις αναπτυξιακές ηλικίες,
- Αναγνωρίζουν τις διαφορετικές μεθόδους μύησης στον αθλητισμό με προασκήσεις ψυχαγωγικής-παιδαγωγικής προσέγγισης,
- Δημιουργούν ένα μακροχρόνιο πλάνο σχεδιασμού της προπόνησης αθλητών/-τριών αναπτυξιακών ηλικιών, με διακριτό στόχο τον αγωνιστικό αθλητισμό ή την αναψυχή,

- Υποστηρίζουν τη διαφορετική προσέγγιση των αθλητών/-τριών, λαμβάνοντας υπόψη τα ατομικά τους χαρακτηριστικά,
- Υιοθετούν τρόπους θετικής ανατροφοδότησης και αξιολόγησης του αθλητικού ταλέντου.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

παιδιά ίδιας χρονολογικής ηλικίας μπορεί να διαφέρουν αρκετά ως προς το επίπεδο της βιολογικής τους ωρίμανσης. Το τελικό αποτέλεσμα της ικανότητας ενός ατόμου για κινητική εκτέλεση διαμορφώνεται μέσα από την αλληλεπίδραση του περιβάλλοντος (π.χ. άσκηση) και των κληρονομικών του χαρακτηριστικών (π.χ. γονιδίων).

Ολοκληρώνοντας τη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια ώστε να αναγνωρίζουν τα ατομικά χαρακτηριστικά των αναπτυσσόμενων αθλητών/-τριών, με στόχο την υιοθέτηση διαφορετικής και εξατομικευμένης προσέγγισης στην προπονητική διαδικασία.

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

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

Ολοκληρώνοντας την εν λόγω υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις όσον αφορά τους παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική ανάπτυξη, ώστε να είναι σε θέση να τις αξιοποιούν στον σχεδιασμό και στην εφαρμογή αποτελεσματικών προπονητικών προγραμμάτων.

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

Η συγκεκριμένη υποενότητα επικεντρώνεται στην εξατομίκευση της προπόνησης με βάση την ηλικία του/της αθλητή/-τριας στον τομέα της εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν την κατηγοριοποίηση των κινητικών δεξιοτήτων ανάλογα με την ηλικιακή και την αναπτυξιακή πρόοδο των ασκουμένων και συνειδητοποιούν τον τρόπο με τον οποίο ο διαχωρισμός αυτός επηρεάζει τους στόχους της εξάσκησης και της προπόνησης. Η κατανόηση των διαφορετικών αναπτυξιακών

σταδίων και των ατομικών χαρακτηριστικών κάθε αθλητή/-τριας οδηγεί σε εξειδικευμένη και εξατομικευμένη προσέγγιση στην προπονητική διαδικασία, η οποία είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη ψυχοκινητικών δεξιοτήτων. Παράλληλα, η επιλογή στοχευμένων ασκήσεων και προπονητικών ερεθισμάτων σε συνδυασμό με την παροχή κατάλληλης καθοδήγησης συμβάλλει στη βελτίωση κινητικών ικανοτήτων, όπως είναι η αντοχή, η ταχύτητα, η δύναμη, η ευλυγισία κ.ά. Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να θέτουν συγκεκριμένους, προκλητικούς αλλά και ρεαλιστικούς, επιτεύξιμους στόχους στην προπονητική διαδικασία, ανάλογα με την ηλικιακή κατηγορία στην οποία απευθύνονται. Σημεία προσοχής είναι η αναγνώριση των προϋποθέσεων και των περιορισμών που λαμβάνονται υπόψη και η προσαρμογή των προπονητικών σχεδίων ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο των ασκουμένων. Είναι σημαντικό, επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έρθουν σε επαφή με την καινοτομία έννοια του «κινητικού γραμματισμού», κατανοώντας την αξία του στην ενίσχυση του κινητικά δραστήριου και υγιεινού τρόπου ζωής. Στο πλαίσιο αυτό, μυσούνται στις βασικές αρχές σχεδιασμού και εφαρμογής αντίστοιχων προγραμμάτων στην παιδική και την εφηβική ηλικία.

Προτεινόμενες πρακτικές μελέτης είναι η εργασία σε ομάδες, με την ανάλυση ειδικών προπονητικών προγραμμάτων ανά ηλικιακή κατηγορία, και η παρουσίαση ενδεικτικών προγραμμάτων με στόχο την πρακτική εφαρμογή των θεωριών.

2.2.Η.4 | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

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

Ολοκληρώνοντας τη συγκεκριμένη υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια ώστε να εφαρμόζουν εξατομικευμένες προπονητικές πρακτικές και κατάλληλες προπονητικές μεθόδους, με στόχο τη βελτίωση της αποδοτικότητας της προπόνησης και την ολόπλευρη ανάπτυξη των μελλοντικών αθλητών/-τριών τους.

2.2.H.5 | ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

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

Συνολικά, η υποεπένδυση αυτή αποσκοπεί στο να παράσχει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να σχεδιάζουν και να υλοποιούν αποτελεσματικά προπονητικά προγράμματα που απευθύνονται σε νέους/-ες αθλητές/-τριες.

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

Στο πλαίσιο της μαθησιακής υποεπένδυσης, επιχειρείται η μύηση των εκπαιδευόμενων στις τεχνικές και τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται στην αξιολόγηση των κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες και η αξιοποίησή τους στην ανίχνευση του αθλητικού ταλέντου. Αναλυτικότερα, γίνεται κατανοητή η

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

Ολοκληρώνοντας την παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες μαθησιακές εμπειρίες και δεξιότητες για την αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης και την έγκαιρη αναγνώριση του αθλητικού ταλέντου, με στόχο την αξιοποίησή τους στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

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

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

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

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

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

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

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

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

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

2.2.Θ.3 | ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

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

παιδευόμενους/-ες να προτείνουν διάφορες μελέτες και/ή σχέδια δράσης με σκοπό την αναγνώριση, την εκτίμηση και την τελική επιλογή των καλύτερα μεθοδολογικά σχεδιασμένων μελετών. Στην κατεύθυνση αυτή, χρησιμοποιούνται επαληθεύσιμες αναλυτικές μέθοδοι για τη συλλογή δευτερογενών δεδομένων, έχοντας ως αρχική και βασική επιδίωξη την αξιολόγηση και, όπου είναι δυνατόν, την ελαχιστοποίηση της προκατάληψης στα ευρήματα. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ πρωτογενών και δευτερογενών πηγών έρευνας και ότι το αποτέλεσμα της αναζήτησής τους, δηλαδή το τελικό προϊόν αυτού του σταδίου, καθορίζει την ποιότητα των πληροφοριών που θα συγκεντρωθούν προς μελλοντική χρήση για το σχέδιο δράσης τους. Επίσης, επιθυμητό είναι να έχουν ολοκληρώσει την εισαγωγική ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας και το επιλεγμένο υλικό ή οι μελέτες που θα χρησιμοποιηθούν κατά την τελική συγγραφή της εργασίας τους να έχουν υποβληθεί σε ενδελεχή αξιολόγηση ποιότητας. Σε αυτή τη φάση η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας δύναται να θεωρηθεί και ως εργασία προόδου του μαθήματος.

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

Στόχος της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η διαδικασία και η υλοποίηση του σχεδίου δράσης. Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας περιλαμβάνει την καθοδήγηση, την παροχή κινήτρων και εποικοδομητικής ανατροφοδότησης και την υποστήριξη των εκπαιδευομένων, καθώς μαθαίνουν να θέτουν στόχους, να σχεδιάζουν στρατηγικά, να διαχειρίζονται τον χρόνο τους και κυρίως να εκτελούν εργασίες αποδοτικά για να επιτύχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Οι εκπαιδευτές/-τριες εφαρμόζουν διδακτικές πρακτικές που ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να αναλάβουν την ευθύνη υλοποίησης ενός σχεδίου δράσης ή συμμετοχής σε μια καθοδηγούμενη μελέτη. Στο πλαίσιο αυτό, πραγματοποιούν τακτικές συζητήσεις μαζί τους και είναι εύελικοι/-ες σε αναθεωρήσεις και προσαρμογές του σχεδίου, όποτε και εάν χρειαστεί. Στο τέλος της υποενότητας, οι εκπαιδευτές/-τριες καθοδηγούν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στον προβληματισμό και στην ανταλλαγή απόψεων σχετικά με τις εμπειρίες τους. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της πορείας των σχεδίων δράσης ή των κατευθυνόμενων μελετών μέχρι εκείνη τη στιγμή και τον εντοπισμό των διδαγμάτων που αντλήθηκαν για άμεση προσαρμογή ή μελλοντική αξιοποίηση. Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, επιθυμητό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έχουν ολοκληρώσει ή να οδεύουν προς την ολοκλήρωση του σχεδίου δράσης και, παράλληλα, να έχουν συλλέξει οποιοδήποτε χρήσιμο σχετικό υλικό. Επίσης, θα πρέπει να έχουν ενθαρρυνθεί ώστε να έχουν οργανώσει, αρχειοθετήσει και αποθηκεύσει το υλικό ή τα δεδομένα που συγκεντρώσαν, προκειμένου να διευκολυνθεί η μετέπειτα χρήση και/ή ανάλυσή τους.

2.2.Θ.5 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

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

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

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

συνθήκη απαραίτητο να αναφερθεί, ώστε ο τυχαίος αναγνώστης να έχει σαφή και ολοκληρωμένη εικόνα των πεπραγμένων. Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενοότητας, επιθυμητό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έχουν ενθαρρυνθεί ώστε να έχουν ολοκληρώσει κατά το δυνατόν τη συγγραφή της εργασίας τους, η οποία αποτελεί και το κύριο αντικείμενο της τελικής τους εξέτασης στο μάθημα.

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

Η συγκεκριμένη υποενοότητα επικεντρώνεται στη διαδικασία προετοιμασίας των εκπαιδευομένων για την τελική προφορική παρουσίαση και τη διάχυση των αποτελεσμάτων του σχεδίου δράσης ή της καθοδηγούμενης μελέτης που εκπόνησαν. Οι εκπαιδευτές/-τριες ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να παρουσιάσουν, αρχικά, τα αποτελέσματα του σχεδίου δράσης ή της καθοδηγούμενης μελέτης τους στην ολομέλεια του τμήματος και, στη συνέχεια, να τα γνωστοποιήσουν με όποιο πρόσφορο μέσο ή τρόπο αυτοί/-ές επιθυμούν σε ένα ευρύτερο κοινό. Ειδικότερα, με την κατάλληλη καθοδήγηση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται, με συστηματική προετοιμασία και υπευθυνότητα, να επικεντρωθούν στα σημαντικότερα σημεία του έργου τους και να παρουσιάσουν το παραδοτέο υλικό τους με συγκεκριμένη εννοιολογική δομή. Στόχος τους είναι να προβληθεί η προσπάθεια που έχει καταβληθεί για την υλοποίηση της εργασίας τους και να περιγραφεί τόσο η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε όσο και τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα που προέκυψαν. Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενοότητας, επιθυμητό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έχουν ολοκληρώσει την προετοιμασία της παρουσίασής τους, η οποία αποτελεί μέρος της τελικής τους εξέτασης στο μάθημα. Επίσης, ανεξάρτητα από τον τρόπο πραγματοποίησης της παρουσίασης (με ή χωρίς τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων), είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίζουν τους βασικούς κανόνες που συντελούν στην αρτιότητα μιας παρουσίασης και, παράλληλα, να είναι σε θέση να κοινοποιήσουν και να υποστηρίξουν τα εξαγόμενα συμπεράσματα της εργασίας τους με συγκεκριμένα επιχειρήματα και να απαντήσουν σε πιθανές ερωτήσεις.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Μπαγιάτης, Κ. Β. (2018). *Μεθοδολογία Έρευνας στη Φυσική Αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη.
2. Thomas, J. R. & Nelson, J. K. (2003). *Μέθοδοι Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

Συμπληρωματικές

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

2.3 • ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄

2.3.A • ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

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

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.3.A.1 | ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

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

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

2.3.A.2 | ΧΡΗΣΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΤΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

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

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

2.3.A.3 | ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΦΥΛΛΑ

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

δευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τα βασικά στοιχεία των υπολογιστικών φύλλων, όπως τη δημιουργία, την αποθήκευση και το άνοιγμα βιβλίων εργασίας, καθώς και τη διαχείριση φύλλων εργασίας. Επίσης, βασική θεματολογία αποτελούν η εισαγωγή γραμμών και στηλών, καθώς και η διαχείριση και η μορφοποίηση κελιών, στηλών και γραμμών. Η εισαγωγή δεδομένων, η διαμόρφωσή τους, συμπεριλαμβανομένων στίλ, χρωμάτων και γραμματοσειρών, είναι σημαντικά για την ανάδειξη και την κατανόηση των δεδομένων. Επιπρόσθετα, σημαντικά θέματα αποτελούν ο υπολογισμός τιμών με τύπους και με τη χρήση αριθμητικών και λογικών συναρτήσεων και η δημιουργία και διαχείριση διαγραμμάτων, γραφικών και πινάκων για την απεικόνιση δεδομένων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη χρήση φίλτρων και λειτουργιών αναζήτησης για την εξαγωγή συγκεκριμένων πληροφοριών από μεγάλα σύνολα δεδομένων. Τέλος, παρουσιάζονται ο προσανατολισμός εκτύπωσης και οι επιλογές διαμόρφωσης των φύλλων εργασίας, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να μπορούν να εκτυπώνουν πολύπλοκα δεδομένα. Μέσω αυτών των τεχνικών θεμάτων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν την ικανότητα να διαχειρίζονται, να αναλύουν και να παρουσιάζουν δεδομένα με ακρίβεια και επαγγελματισμό, βελτιώνοντας έτσι τις δεξιότητές τους στον τομέα της πληροφορικής και της ανάλυσης δεδομένων.

2.3.A.4 | ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΘΕΜΑΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

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

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

2.3.A.5 | ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

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

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

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

2.3.A.6 | ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΜΕΣΑ

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

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

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

2.3.B • ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στα αγωνίσματα και στην προπονητική διαδικασία του κλασικού αθλητισμού. Ειδικότερα, στη συγκεκριμένη ενότητα, περιγράφονται και αναλύονται η γενική και η ειδική προθέρμανση, η γενική και η ειδική αποθεραπεία, η σωστή τεχνική τρεξίματος, η δομική ταχύτητα και η αντοχή, η μυϊκή δύναμη και η ισχύς, τα αγωνίσματα μικρών (ταχύτητας), μεσαίων (ημιαντοχής) και μεγάλων (αντοχής) αποστάσεων, οι σκυταλοδρομίες και τα αγωνίσματα των αλμάτων και των ρίψεων. Επίσης, στόχος της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στα αγωνί-

σματα του βάδην, στα σύνθετα αγωνίσματα και στις βασικές αρχές και μεθόδους της προπόνησης.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Διακρίνουν τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού,
- Περιγράφουν τον σωστό τρόπο τρεξίματος,
- Αναλύουν τη βασική τεχνική εκτέλεσης των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού,
- Σχεδιάζουν τη γενική και ειδική προθέρμανση και αποθεραπεία,
- Διδάσκουν τα αγωνίσματα ταχύτητας (μετ' εμποδίων ή άνευ) του κλασικού αθλητισμού,
- Διδάσκουν τα αγωνίσματα των σκυταλοδρομιών του κλασικού αθλητισμού,
- Διδάσκουν τα αγωνίσματα ημιαντοχής του κλασικού αθλητισμού,
- Διδάσκουν τα αγωνίσματα αντοχής του κλασικού αθλητισμού,
- Διδάσκουν τα αγωνίσματα των αλμάτων του κλασικού αθλητισμού,
- Διδάσκουν τα αγωνίσματα των ρίψεων του κλασικού αθλητισμού,
- Διδάσκουν την τεχνική του βάδην,
- Διδάσκουν τα σύνθετα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού,
- Προάγουν την τεχνική βελτίωση των αθλητών/-τριών στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού,
- Αξιοποιούν τις αρχές προπόνησης για την προαγωγή της γενικής και ειδικής φυσικής κατάστασης των αθλητών/-τριών.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Προπονητικός σχεδιασμός / Τεχνικά χαρακτηριστικά αγωνισμάτων / Τεχνική δρόμου / Εκκίνηση στα αγωνίσματα δρόμου / Συχνότητα διασκελισμού / Διατακτικές ασκήσεις / Μορφές ταχύτητας / Μορφές αντοχής / Είδη αγωνισμάτων ρίψεων / Δρομική οικονομία.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
2	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
3	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΤΟ ΤΡΕΞΙΜΟ
4	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
5	ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΔΡΟΜΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ
6	ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ
7	ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΑΛΜΑΤΩΝ
8	ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΡΙΨΕΩΝ
9	ΒΑΔΗΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

Κείμενο αναφοράς

2.3.B.1 | ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ιστορικά στοιχεία και την εξέλιξη των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα. Αναφέρονται όλα τα αγωνίσματα που διεξάγονταν, ο τρόπος και η τεχνική στους δρόμους, τα άλματα και οι ρίψεις και πώς πραγματοποιούνταν η προπόνηση. Επίσης, γίνεται αναφορά στην εξέλιξη του τρόπου προπόνησης, με σύγκριση των χαρακτηριστικών και των ιδιομορφιών κάθε αγωνίσματος, και παρουσιάζεται η μεθοδολογία διδασκαλίας εκτέλεσης της τεχνικής των τεσσάρων ριπτικών αγωνισμάτων (σφαιροβολίας, δισκοβολίας, ακοντισμού, σφυροβολίας), των αλμάτων (εις μήκος, εις τριπλούν, εις ύψος, επί κοντώ) και των δρόμων (ταχύτητας, ημιαντοχής, αντοχής). Επιπρόσθετα, αναφέρονται βασικές αρχές της προπονητικής και των κανονισμών που διέπουν τη διεξαγωγή αγώνων κάθε αγωνίσματος και γίνεται συγκριτική ανάλυση της εξέλιξης της τεχνικής και της προπόνησης. Τέλος, γίνεται εκτενής αναφορά στους λόγους εξέλιξης της προπονητικής του κλασικού αθλητισμού στον 20ό αιώνα, καθώς και στην επίδραση των επιστημών που υποστηρίζουν την άθληση και τη βελτίωση των επιδόσεων. Στο πλαίσιο της υποενότητας, συστήνεται η εκπόνηση εργασίας με θέμα την ανασκόπηση γεγονότων αθλητικού περιεχομένου του περασμένου αιώνα.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μπορούν να διακρίνουν τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού, να περιγράφουν τα ιστορικά στοιχεία κάθε αγωνίσματος ξεχωριστά, να αναλύουν την τεχνική των αγωνισμάτων διαχρονικά και να αναγνωρίζουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους.

2.3.B.2 | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Στην παρούσα υποενότητα, παρουσιάζονται τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού και αναφέρονται οι ιδιαιτερότητες του κάθε αγωνίσματος. Επιπλέον, επισημαίνονται οι βασικές συνιστώσες που χαρακτηρίζουν ένα σύγχρονο αθλητικό σύστημα, που αφορούν την έγκαιρη και συστηματική ανίχνευση-ανεύρεση και την επιλογή των αθλητικών ικανοτήτων για κάθε αγώνισμα, καθώς και την αξιοποίησή τους στην προπόνηση. Επίσης, αναλύεται ο προπονητικός-αγωνιστικός σχεδιασμός με βάση τις γνώσεις που προέρχονται από την αθλητική επιστήμη, προσδιορίζονται οι στόχοι της προπόνησης για κάθε αγώνισμα και περιγράφονται αρκετά στοιχεία της προπονητικής διαδικασίας σε κωδικοποιημένη μορφή. Στο πλαίσιο αυτό, τονίζεται ότι οι προπονητές/-τριες στηρίζονται στα παραπάνω στοιχεία λαμβάνοντας υπόψη τα ατομικά χαρακτηριστικά των αθλητών/-τριών που γυμνάζουν, με βάση την προπονητική και τη βιολογική ηλικία, ενώ αναλύονται οι ατομικές ιδιαιτερότητες (η δεκτικότητα επιβάρυνσης, ο ρυθμός βελτίωσης της απόδοσης), καθώς και οι συνθήκες προπόνησης. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τον σκοπό του προπονητικού-αγωνιστικού σχεδιασμού και τις ιδιαιτερότητες των στοιχείων της φυσικής κατάστασης, των περιεχομένων, των μέσων και των μεθόδων προπόνησης για κάθε αγώνισμα ξεχωριστά, ενώ αναλύονται τα χαρακτηριστικά των σύνθετων αγωνισμάτων.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μπορούν να περιγράφουν τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού και να αναλύουν τα τεχνικά χαρακτηριστικά τους.

2.3.B.3 | ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΤΟ ΤΡΕΞΙΜΟ

Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τον ορισμό της αθλητικής τεχνικής, τα χαρακτηριστικά στοιχεία της τεχνικής κατά το τρέξιμο, τα ποιοτικά και τα ποσοτικά χαρακτηριστικά της τεχνικής στο τρέξιμο και τα προβλήματα που επιλύει η σωστή τεχνική. Επίσης, αναλύονται η τεχνική του κυρίως δρόμου, η φάση εκκίνησης-επιτάχυνσης των δρόμων ταχύτητας 100 και 200μ., τα συνήθη λάθη και οι διορθώσεις τεχνικής του κυρίως δρόμου και της εκκίνησης. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι σκυταλοδρομίες 4x100μ. και 4x400μ., τα λάθη και οι διορθώσεις της σκυταλοδρομίας, οι δρόμοι ταχύτητας μετ' εμποδίων και η ιστορική εξέλιξη της τεχνικής τους, η διαμόρφωση των διασκελισμών από την αφετηρία μέχρι το 1ο εμπόδιο στα 100 και 110μ. μετ' εμποδίων. Στη συνέχεια, το ασκησιολόγιο εφαρμόζεται στον χώρο του σταδίου και με έμφαση στην τεχνική γίνεται επίδειξη και εκμάθηση της τεχνικής, ώστε να μπορεί να αναπτύσσεται στους/στις αθλητές/-τριες. Τέλος, αναλύεται η σχέση μεταξύ μήκους και συχνότητας διασκελισμού τρεξίματος στην απόδοση ενός/μιας αθλητή/-τριας σε διάφορες στιγμές του αγώνα.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μπορούν να περιγράφουν την τεχνική στο τρέξιμο, να επιλύουν και να διορθώνουν τα λάθη της κίνησης στο τρέξιμο και να αναλύουν τα τεχνικά χαρακτηριστικά του.

2.3.B.4 | ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τον ορισμό και τις έννοιες της προθέρμανσης και της αποθεραπείας, γιατί είναι απαραίτητες, και ποιες είναι οι φυσιολογικές μεταβολικές προσαρμογές που δημιουργούν. Αναλύονται τα δύο μέρη της προθέρμανσης, δηλαδή η γενική και η ειδική προθέρμανση, και τι επιτυγχάνεται με καθεμία, οι ασκήσεις και η σειρά που εκτελούνται, καθώς και η χρονική διάρκειά τους. Σχετικά με την αποθεραπεία, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται γιατί κρίνεται αναγκαία μετά την προπόνηση, πώς να διαχειρίζονται την ένταση μετά από έντονη προσπάθεια, τι επιτυγχάνεται με την αποθεραπεία και με ποιες ασκήσεις πραγματοποιείται. Ακόμη, αναλύονται ο ρόλος και οι μορφές των διατακτικών ασκήσεων και γιατί πρέπει να εφαρμόζονται στην προθέρμανση και την αποθεραπεία, και γιατί είναι σημαντικές οι ασκήσεις κινητικότητας και οι δρομικές ασκήσεις στην προθέρμανση. Για την καλύτερη κατανόηση της υποενότητας, συστήνεται η εκπόνηση εργασίας με ανασκόπηση ερευνών που αφορούν την αξία της προθέρμανσης και της αποθεραπείας και τους τρόπους που πραγματοποιούνται.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση, σε συνδυασμό με τις γνώσεις από την ενότητα της φυσιολογίας και της προπονητικής, να τεκμηριώνουν, να επιδεικνύουν θεωρητικά και να εφαρμόζουν στο στάδιο, στην προπόνηση και στον αγώνα, τις ασκήσεις προθέρμανσης και αποθεραπείας σε κάθε αγώνισμα του κλασικού αθλητισμού.

2.3.B.5 | ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΔΡΟΜΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τον βιοκινητικό παράγοντα της ταχύτητας, τις κατηγορίες της και τα διάφορα χαρακτηριστικά της, τον ορισμό της ταχύτητας, τον ρόλο της ταχύτητας, τους παράγοντες που επιδρούν στην ταχύτητα, τα είδη ταχύτητας, τη γενική, την ειδική ταχύτητα, την ταχύτητα αντίδρασης, τα είδη του ερεθίσματος, τις παραλλαγές των κινητικών αντιδράσεων, τη γραμμική ταχύτητα και την ταχύτητα των πολλαπλών ταχυτήτων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να διακρίνουν και να εφαρμόζουν τις καθαρές ή βασικές μορφές της ταχύτητας, τον χρόνο αντίδρασης, τον λανθάνοντα χρόνο, την ταχύτητα ενέργειας (άκυκλη ταχύτητα και ταχύτητα μεμονωμένης κίνησης), την ταχύτητα συχνότητας (κυκλική ταχύτητα) και τις σύνθετες μορφές ταχύτητας (ταχυδύναμη, αντοχή στην ταχύτητα, αντοχή στο σπριντ ή αντοχή στην ταχύτητα). Μέσω ασκήσεων στο στάδιο, διδάσκονται την επίδραση στην ταχύτητα της δύναμης, της αντοχής, καθώς και παραγόντων και συνθηκών όπως είναι το είδος της ειδικής κίνησης στο τρέξιμο, το μέγεθος και η διάρκεια της αντίστασης που πρέπει να υπερνικηθεί, οι ατομικές προϋποθέσεις (φύλο, ανάπτυξη, ιδιοσυγκρασία), οι εξωτερικές επιδράσεις (αέρας, αντίπαλος, νερό) και οι παράγοντες που επηρεάζουν την ταχύτητα (κληρονομικότητα, ανάπτυξη και μάθηση, φύλο, ταλέντο, σωματότυπος, τεχνική και ικανότητα πρόβλεψης).

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση, σε συνδυασμό με τις γνώσεις από την ενότητα της φυσιολογίας και της προπονητικής, να αναγνωρίζουν τις αποστάσεις των δρόμων ταχύτητας, να σχεδιάζουν και να επιδεικνύουν τους γνωστικούς και ψυχικούς παράγοντες στις ασκήσεις ταχύτητας, τους νευρικούς παράγοντες και τους μυοτενόντιους.

2.3.B.6 | ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τα απαραίτητα στοιχεία για τον παράγοντα της αντοχής, τον ορισμό της αντοχής, την ιστορική εξέλιξη των δρόμων ημιαντοχής και αντοχής, την τεχνική ανάλυση των δρόμων αντοχής, τη συχνότητα διασκελισμού, τη θέση του κεφαλιού, τη θέση του κορμού, τις κινήσεις των χεριών και τη διαφορά σε σχέση με τους δρόμους ταχύτητας, την τεχνική της αναπνοής και τα λάθη και τις διορθώσεις τεχνικής δρόμων ημιαντοχής-αντοχής. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, με αναφορές από την ενότητα της ψυχολογίας και της φυσιολογίας, διδάσκονται τη διαχείριση της σωματικής, πνευματικής και ψυχικής ικανότητας του ατόμου να αντιστέκεται στην κόπωση. Αντιλαμβάνονται τις μορφές της αντοχής σε σχέση με τον μηχανισμό παραγωγής ενέργειας (αερόβιας, αναερόβιας), σε σύνθετη μορφή σε σύνδεση με άλλες φυσικές ικανότητες, σε σχέση με τον βαθμό συμμετοχής μυϊκών ομάδων, σε σχέση με τη χρονική διάρκεια του αγωνίσματος (αγωνιστική αντοχή) και μεθοδολογικά σε σχέση με τους προπονητικούς στόχους, καθώς και τις μορφές της αντοχής σε σχέση με τη χρονική διάρκεια του αγωνίσματος (ειδική αντοχή).

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση, σε συνδυασμό με τις γνώσεις της φυσιολογίας και της προπονητικής, να αναγνωρίζουν τις αποστάσεις των δρόμων ημιαντοχής-αντοχής, να διακρίνουν τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου, την αναερόβια αντοχή και, γενικά, τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά που καθορίζουν την απόδοση της αντοχής και να κατανοούν τις βασικές αρχές προπόνησης της αντοχής.

2.3.B.7 | ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΑΛΜΑΤΩΝ

Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τα απαραίτητα στοιχεία για τα άλματα στον κλασικό αθλητισμό, την ιστορική εξέλιξη των αλμάτων, τον διαχωρισμό των αλμάτων σε οριζόντια και κάθετα, καθώς και τα βασικά τεχνικά στοιχεία για το άλμα εις μήκος, το άλμα εις ύψος, το άλμα εις τριπλούν και το άλμα επί κοντώ. Επίσης, διδάσκονται βασικά στοιχεία για την τεχνική ανάλυση του άλματος εις μήκος (τη φόρα, το πάτημα και την ώθηση-απογείωση, την πτήση και την προσγείωση), την τεχνική ανάλυση του άλματος εις τριπλούν (τη φόρα, τα τρία διαδοχικά άλματα, την προσγείωση, τα είδη τεχνικής), την τεχνική ανάλυση στο άλμα εις ύψος (τη φόρα, το πάτημα-ώθηση, την πτήση πέρασμα του πήχη, την προσγείωση) και την ιστορική εξέλιξη του στιλ και, τέλος, την ιστορική εξέλιξη και την τεχνική ανάλυση του άλματος επί κοντώ (τις κινήσεις στο έδαφος, τις κινήσεις στον αέρα, την προσγεί-

ωση, την τοποθέτηση ορθοστατών). Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ασκήσεις εκμάθησης για κάθε άλμα στην αίθουσα με την προβολή διαφανειών και στο στάδιο με επίδειξη και ατομική εκτέλεση, για βέλτιστη αφομοίωση του τρόπου εκτέλεσης των ασκήσεων και για κατανόηση της επίδρασης της αντίστασης του ανέμου στην προπόνηση και στον αγώνα.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να διακρίνουν τα χαρακτηριστικά στοιχεία κάθε άλματος, καθώς και να επιδεικνύουν και να διορθώνουν τις ασκήσεις που αφορούν το κάθε είδος άλματος ξεχωριστά.

2.3.B.8 | ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΡΙΨΕΩΝ

Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τα βασικά στοιχεία για τις ρίψεις στον κλασικό αθλητισμό, την ιστορική εξέλιξη των ρίψεων και τη διάκρισή τους σε σφαιροβολία, δισκοβολία, ακοντισμό και σφυροβολία. Επίσης, κατανοούν τη μηχανική, την κινησιολογική και την τεχνική του κάθε ριπτικού αγωνίσματος σε αρχάριους και νέους αθλητές, πραγματοποιούν κινηματική ανάλυση της κίνησης των ριπτικών αγωνισμάτων και αξιολογούν τις δυναμικές παραμέτρους της τεχνικής. Αναλυτικότερα, στη σφαιροβολία μαθαίνουν να διακρίνουν την τεχνική Ο'Brien και την περιστροφική τεχνική (λαβή και τοποθέτηση της σφαίρας, αρχική θέση, φάση εκκίνησης, φάση μετατόπισης ή ολίσθησης, φάση επιτάχυνσης, φάση ώθησης και φάση συγκράτησης). Στον ακοντισμό, αναλύεται η λαβή του ακοντίου, η αρχική θέση, ο δρόμος φόρας του ακοντιστή, η φάση ρίψης και η φάση συγκράτησης. Στη δισκοβολία, η τεχνική περιλαμβάνει τη λαβή του δίσκου, την αρχική θέση, τη φάση εκκίνησης, τη φάση περιστροφής ή στροφικού άλματος, τη φάση επιτάχυνσης, τη φάση ρίψης και τη φάση συγκράτησης. Τέλος, στη σφυροβολία, η τεχνική ανάλυση περιλαμβάνει τη λαβή της σφύρας, την αρχική θέση, τις κυκλικές αιωρήσεις σφύρας, τη μετάβαση στην πρώτη στροφή, τη φάση περιστροφών, τη φάση ρίψης και τη φάση συγκράτησης. Για την κατανόηση της τεχνικής κάθε ρίψης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες χρησιμοποιούν και συνδυάζουν στοιχεία από τις ενότητες της ανατομίας, της κινησιολογίας, της αθλητικής βιομηχανικής και της μυϊκής ενδυνάμωσης.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να διακρίνουν τα χαρακτηριστικά στοιχεία κάθε ρίψης, να διορθώνουν τα λάθη τεχνικής των ρίψεων και να επιδεικνύουν ασκήσεις που αφορούν το κάθε είδος ρίψης ξεχωριστά.

2.3.B.9 | ΒΑΔΗΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τα βασικά στοιχεία για το αγώνισμα του βάδην και τα σύνθετα αγώνισματα στον κλασικό αθλητισμό, καθώς και την ιστορική εξέλιξή τους. Ιδιαίτερα για το βάδην, αναλύονται ασκήσεις βελτίωσης της τεχνικής και της δρομικής οικονομίας, η κινηματική των κάτω άκρων και, συγκεκριμένα, σχετικά με τις γωνιές και τις δυνάμεις της κάθε άρθρωσης, τις δυνάμεις που δημιουργεί η άρθρωση του γόνατος στις αρθρώσεις του ισχίου και

της ποδοκνημικής με ηλεκτρομυογραφία, την ώρα που πατάει στο έδαφος το πόδι και είναι τεντωμένο. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για πιθανούς τραυματισμούς στους δικέφαλους μηριαίους, τους κανονισμούς αγώνων της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (World Athletics), ώστε ο/η αθλητής/-τρια να μην ακυρώνεται και τις ειδικές ασκήσεις τεχνικής του βάδην. Επίσης, διδάσκονται εκτενώς τα σύνθετα αγωνίσματα του δεκάθλου και του επτάθλου, την ιστορική εξέλιξή τους, τον προπονητικό συνδυασμό μεγάλου αριθμού κινητικών δεξιοτήτων (τεχνικές και φυσικές), τον σωστό προγραμματισμό των αγωνισμάτων, την αξία της ταχύτητας, της εκρηκτικότητας και της αλτικότητας. Τέλος, αναλύονται οι ιδιαιτερότητες στην προπονητική διαδικασία των σύνθετων αγωνισμάτων, η έννοια της επικεντρωμένης και της συνδυασμένης προπόνησης, ο συνδυασμός των διαφόρων αγωνισμάτων σε κάθε προπονητική μονάδα και μικρόκυκλο. Σε συνδυασμό με την ενότητα της προπονητικής, προτείνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αναλύσουν την επίδραση της προπόνησης δύναμης και της προπόνησης ταχύτητας, τα μέσα και τους τρόπους βελτίωσης της αερόβιας και της αναερόβιας, τη συμμετοχή σε αγώνες και την εξέλιξη της βαθμολογίας.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να επιδεικνύουν και να διορθώνουν τα λάθη τεχνικής του βάδην και να αναλύουν την προπόνηση των σύνθετων αγωνισμάτων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π. & Σούλας, Δ. (2020). *Κλασικός αθλητισμός: Τεχνική, Διδακτική, Προπονητική στις αναπτυξιακές ηλικίες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.
2. Τζιωρτζής, Στ. (2004). *Προπονητική. Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Artwork.

Συμπληρωματικές

1. Katzenbogner, H. (2008). *Κλασικός Αθλητισμός για παιδιά. Παιγνιώδεις μορφές άσκησης στο σχολείο και το σύλλογο* (μτφρ. Γ. Παπαϊακώβου). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Όλυμπος.
2. Marinier, E. (2008). *100 ασκήσεις Κλασικού Αθλητισμού για δημοτικά σχολεία και τμήματα υποδομής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στα δρομικά και σύνθετα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού, καθώς και στην ειδική προπονητική διαδικασία. Ειδικότερα, στη συγκεκριμένη ενότητα, διατυπώνονται και αναλύονται η γενική και η ειδική προθέρμανση και αποθεραπεία, η σωστή τεχνική τρεξίματος, οι διαφορές στο τρέξιμο μεταξύ δρομέων ταχύτητας και αντοχής, η σημασία και ο ρόλος των δρομικών ασκήσεων, οι ειδικές ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας των ισχίων, οι ειδικές ασκήσεις δύναμης, οι εκκινήσεις και οι φάσεις των αγωνισμάτων ταχύτητας, ημιαντοχής και αντοχής.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράφουν τα αγωνίσματα δρόμων του κλασικού αθλητισμού,
- Αναλύουν την προθέρμανση, την αποθεραπεία, τις δρομικές και άλλες ειδικές ασκήσεις που χρησιμοποιούνται στα δρομικά και σύνθετα αγωνίσματα,
- Περιγράφουν τα σύνθετα αγωνίσματα και το βάδην,
- Διδάσκουν τον ορθό τρόπο τρεξίματος,
- Εφαρμόζουν σωστά τις δρομικές ασκήσεις,
- Εφαρμόζουν ειδικές ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας των ισχίων και της δύναμης,
- Εφαρμόζουν τις εκκινήσεις των δρόμων ταχύτητας,
- Εφαρμόζουν τις τεχνικές μεταβίβασης της σκυτάλης στις σκυταλοδρομίες,
- Εφαρμόζουν την τεχνική του βάδην,
- Διδάσκουν τις φάσεις των αγωνισμάτων ταχύτητας (μετ' εμποδίων ή άνευ),
- Διδάσκουν τις φάσεις των αγωνισμάτων ημιαντοχής και αντοχής,
- Υποστηρίζουν την τεχνική βελτίωση των αθλητών/-τριών στα δρομικά και σύνθετα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού,
- Προάγουν τη γενική και ειδική φυσική κατάσταση των αθλητών/-τριών στα δρομικά και σύνθετα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Δρομικά αγωνίσματα / Τεχνική τρεξίματος / Τεχνική εκκίνησης / Διασκελισμός αθλητή/-τριας / Φάσεις περάσματος εμποδίων / Μαραθώνιος / Σκυτάλη / Δέκαθλο / Έπταθλο / Εξάσκηση τεχνικής.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα
Θεωρία (0), Εργαστήριο (4), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΔΡΟΜΟΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ
2	ΔΡΟΜΟΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ
3	ΔΡΟΜΟΙ ΜΕ ΦΥΣΙΚΑ ΕΜΠΟΔΙΑ
4	ΔΡΟΜΟΙ ΗΜΙΑΝΤΟΧΗΣ, ΑΝΤΟΧΗΣ
5	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΒΑΔΗΝ
6	ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ
7	ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

Κείμενο αναφοράς

2.3.Γ.1 | ΔΡΟΜΟΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Στην πρώτη υποενότητα, εξετάζεται και αναλύεται η τεχνική στους δρόμους ταχύτητας. Πιο συγκεκριμένα, παρουσιάζεται η τεχνική ανάλυση του κυρίως δρόμου και δίνεται έμφαση στην τεχνική ανάλυση της φάσης του διασκελισμού, εξετάζοντας την πρόσθια φάση στήριξης, την οπίσθια φάση στήριξης και την αιώρηση. Στη συνέχεια, περιγράφεται η τεχνική των κινήσεων των χεριών, του κορμού και του κεφαλιού, με επεξήγηση του σημαντικού ρόλου τους στο τρέξιμο και με ανάλυση της τεχνικής για την εκκίνηση και την επιτάχυνση. Κατά τη φάση της εκκίνησης, προσδιορίζονται οι τρεις (3) φάσεις: «Λάβετε θέσεις», «έτοιμοι» και το «ξεκόλλημα από τον βατήρα». Ακολούθως, στη φάση της επιτάχυνσης, αναλύεται πώς μετά την εκκίνηση ο/η αθλητής/-τρια μεταβαίνει σε κυκλική δρομική κίνηση. Επιπρόσθετα, προσδιορίζεται η κατάλληλη σειρά ασκήσεων για την καλύτερη εκμάθηση της τεχνικής, με επιλογή βασικού και ειδικού ασκησιολογίου.

Τέλος, επισημαίνονται τα λάθη και διδάσκεται ο τρόπος διόρθωσης της τεχνικής κυρίως δρόμου και της εκκίνησης. Κατά τη φάση του κυρίως δρόμου, αναλύονται τα συνήθη λάθη, όπως η τοποθέτηση του ποδιού στο έδαφος με τη φτέρνα, η τοποθέτηση του ποδιού με τα δάχτυλα προς τα έξω ή προς τα μέσα, το τρέξιμο χωρίς ώθηση και το σκυφτό τρέξιμο. Επισημαίνονται, επίσης, τα λάθη τεχνικής κατά τη διάρκεια της εκκίνησης, όπως η λανθασμένη τοποθέτηση των χεριών, η λανθασμένη γωνία του μπροστινού ποδιού και τα λάθη κατά το ξεκίνημα.

2.3.Γ.2 | ΔΡΟΜΟΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ

Στη δεύτερη υποενοότητα, εξετάζεται και αναλύεται η τεχνική των δρόμων ταχύτητας μετ' εμποδίων στις αποστάσεις των 100μ. γυναικών, των 110μ. ανδρών και των 400μ. ανδρών – γυναικών. Πιο συγκεκριμένα, δίνεται βαρύτητα στην τεχνική ανάλυση των πέντε φάσεων του περάσματος των εμποδίων. Επίσης, δίνεται έμφαση στη διαμόρφωση των διασκελισμών από την αφετηρία έως το πρώτο εμπόδιο και των ενδιάμεσων διασκελισμών στα 100μ. και στα 110μ. μετ' εμποδίων, όπως επίσης και στη διαμόρφωση των ενδιάμεσων διασκελισμών στα 400μ. μετ' εμποδίων.

Επιπρόσθετα, επισημαίνονται τα συνηθέστερα λάθη και διδάσκεται ο τρόπος διόρθωσης της τεχνικής στους δρόμους ταχύτητας μετ' εμποδίων. Αναλυτικότερα, παρουσιάζονται κυρίως τα λάθη που παρατηρούνται κατά το πέρασμα των εμποδίων, εξηγούνται οι αιτίες που τα προκαλούν και υποδεικνύεται ο σωστός τρόπος διόρθωσης της τεχνικής. Τέτοια λάθη περιλαμβάνουν την ακατάλληλη διαδρομή από την αφετηρία μέχρι το πρώτο εμπόδιο, την υπερπήδηση των εμποδίων σε υψηλότερο επίπεδο από αυτό που απαιτείται, την αταίριαστη κίνηση του πρώτου ποδιού, τη μη συνδυασμένη κίνηση του δεύτερου ποδιού με τον πρώτο ενδιάμεσο διασκελισμό, την κακή τοποθέτηση του σώματος του/της αθλητή/-τριας που οδηγεί σε πρόωρο φρενάρημα της κίνησης, καθώς και την εσφαλμένη κίνηση των χεριών με περιστροφή των ώμων. Τέλος, προσδιορίζεται η κατάλληλη σειρά ασκήσεων για την καλύτερη εκμάθηση της τεχνικής, με επιλογή βασικού και ειδικού ασκησιολογίου.

2.3.Γ.3 | ΔΡΟΜΟΙ ΜΕ ΦΥΣΙΚΑ ΕΜΠΟΔΙΑ

Στη τρίτη υποενοότητα, εξετάζεται και αναλύεται η τεχνική των δρόμων με φυσικά εμπόδια ή στιπλ (3000μ.) ανδρών – γυναικών. Πιο συγκεκριμένα, παρουσιάζεται η τεχνική περάσματος του εμποδίου με πάτημα στο εμπόδιο, η τεχνική περάσματος του εμποδίου χωρίς πάτημα στο εμπόδιο, η τεχνική περάσματος της λίμνης και η τεχνική τρεξίματος μεταξύ των εμποδίων. Επειδή το πέρασμα της λίμνης είναι πιο δύσκολο από το πέρασμα των εμποδίων, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στις πέντε φάσεις κατά το πέρασμα της λίμνης. Προσδιορίζεται η κατάλληλη σειρά ασκήσεων για την καλύτερη εκμάθηση της τεχνικής, με επιλογή βασικού και ειδικού ασκησιολογίου.

Τέλος, επισημαίνονται τα συνηθέστερα λάθη και διδάσκεται ο τρόπος διόρθωσης της τεχνικής του δρόμου με φυσικά εμπόδια. Δίνεται βαρύτητα κυρίως στα λάθη που παρατηρούνται κατά το πέρασμα των εμποδίων, εξηγούνται οι αιτίες που τα προκαλούν και υποδεικνύεται ο σωστός τρόπος διόρθωσης της τεχνικής. Τέτοια λάθη περιλαμβάνουν την υπερπήδηση των εμποδίων σε υψηλότερο επίπεδο από αυτό που απαιτείται, την υπερβολική κάμψη του κορμού κατά το πέρασμα των εμποδίων, την επιβράδυνση του ρυθμού τρεξίματος πριν από το πέρασμα των εμποδίων ή της λίμνης, το υπερβολικό ύψος άλματος κατά τη διάρκεια του περάσματος της λίμνης και το λανθασμένο πάτημα στη λίμνη κατά την προσγείωση.

2.3.Γ.4 | ΔΡΟΜΟΙ ΗΜΙΑΝΤΟΧΗΣ, ΑΝΤΟΧΗΣ

Στη τέταρτη υποενότητα, εξετάζεται και αναλύεται η τεχνική στους δρόμους ημιαντοχής και αντοχής. Τα αγωνίσματα ημιαντοχής και αντοχής ανδρών και γυναικών είναι 800μ., 1.500μ., 5.000μ., 10.000μ. και μααραθώνιος. Πιο συγκεκριμένα, δίνεται βαρύτητα στην τεχνική ανάλυση του τρεξίματος, με έμφαση στην τεχνική ανάλυση της φάσης του διασκελισμού. Επιπλέον, επισημαίνεται ότι οι σημαντικότερες διαφορές που υπάρχουν μεταξύ των αγωνισμάτων ημιαντοχής και αντοχής εντοπίζονται στις φάσεις του διασκελισμού. Επίσης, τονίζεται ότι η σωστή θέση του κεφαλιού και του κορμού, καθώς και η σωστή κίνηση των χεριών, είναι αποφασιστικοί παράγοντες για την ορθή εκτέλεση της τεχνικής των δρόμων ημιαντοχής και αντοχής. Προσδιορίζεται η κατάλληλη σειρά ασκήσεων για την καλύτερη εκμάθηση της τεχνικής, με επιλογή βασικού και ειδικού ασκησιολογίου.

Τέλος, επισημαίνονται τα συνηθέστερα λάθη και διδάσκεται ο τρόπος διόρθωσης της τεχνικής δρόμων ημιαντοχής και αντοχής. Δίνεται έμφαση στα λάθη που παρατηρούνται όταν το κεφάλι γέρνει προς τα πίσω ή μπροστά, ο άξονας των ώμων μετακινείται δεξιά-αριστερά, η κίνηση των χεριών δεν γίνεται στο κάθετο επίπεδο αναπήδησης ή το χαμηλό σήκωμα του γονάτου, που συνήθως συνδυάζεται με ανεπαρκή ώθηση της ποδοκνημικής.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να κατανοούν τη σημασία της σωστής τεχνικής για τη βελτίωση της απόδοσης στα αγωνίσματα ημιαντοχής και αντοχής, και θα είναι έτοιμοι να εφαρμόζουν αυτές τις γνώσεις και δεξιότητες στην πρακτική τους εκπαίδευση και την αγωνιστική τους δραστηριότητα.

2.3.Γ.5 | ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΒΑΔΗΝ

Στην πέμπτη υποενότητα, εξετάζεται και αναλύεται η τεχνική στο αγωνιστικό βάδην. Το αγωνιστικό βάδην ανδρών και γυναικών είναι 20χλμ. και 50χλμ. Αρχικά, αναλύεται η βασική διαφορά του αγωνιστικού βάδην από το τρέξιμο και στη συνέχεια παρουσιάζονται τα τέσσερα στοιχεία της τεχνικής του αγωνιστικού βάδην. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην κίνηση των ποδιών, η οποία περιλαμβάνει πέντε επιμέρους φάσεις, στην τεχνική ανάλυση του βαδίσματος και στο μήκος του διασκελισμού. Προσδιορίζεται η κατάλληλη σειρά ασκήσεων για την καλύτερη εκμάθηση της τεχνικής, με επιλογή βασικού και ειδικού ασκησιολογίου.

Τέλος, επισημαίνονται τα συνηθέστερα λάθη και διδάσκεται ο τρόπος διόρθωσης της τεχνικής του αγωνιστικού βάδην. Αναλύονται κυρίως τα λάθη που παρατηρούνται όταν στην κατακόρυφη θέση το πόδι στήριξης δεν είναι τεντωμένο στην άρθρωση του γονάτου, όταν παρατηρείται φάση πτήσης, όταν τα πέλματα τοποθετούνται πλάγια, όταν υπάρχει μικρός διασκελισμός, όταν τοποθετείται το πόδι αώρησης μακριά από το κέντρο βάρους του σώματος, όταν το σώμα έχει υπερβολικά μεγάλη κλίση προς τα εμπρός με τη λεκάνη να είναι πίσω και όταν υπάρχει ανεπαρκής κίνηση της λεκάνης.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκτήσουν τη ικανότητα να διδάξουν αποτελεσματικά την τεχνική του αγωνιστικού βάδην με τρόπο που θα τους επιτρέπει να ανιχνεύουν τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν με αποτελεσματικό τρόπο, προσφέροντας συστάσεις, παρατηρήσεις και χρήσιμες υποδείξεις.

2.3.Γ.6 | ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ

Στη έκτη υποεπάρκεια, εξετάζεται και αναλύεται η τεχνική στο αγώνισμα της σκυταλοδρομίας 4x100μ. και 4x400μ. ανδρών και γυναικών. Αρχικά, αναλύονται οι τρόποι μεταβίβασης της σκυτάλης σε σχέση με την τοποθέτηση των δρομέων στους διαδρόμους και οι τρόποι μεταβίβασης της σκυτάλης σε σχέση με την κίνηση των χεριών τη στιγμή της μεταβίβασης, και αναφέρονται τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε περίπτωσης. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη θέση αναμονής, εκκίνησης και επιτάχυνσης του/της λήπτη/-τριας δρομέα. Τέλος, επισημαίνονται τα συνηθέστερα λάθη στο αγώνισμα της σκυταλοδρομίας, τα οποία είναι η λανθασμένη χρονικά εντολή για μεταβίβαση της σκυτάλης, η πρόωρη μείωση της ταχύτητας από τον/τη δότη/-τρια στη μεταβίβαση της σκυτάλης, η πρόωρη προσέγγιση του/της λήπτη/-τριας από τον/τη δότη/-τρια δρομέα, η λανθασμένη θέση εκκίνησης του/της λήπτη/-τριας δρομέα και η πρόωρη εκκίνηση του/της λήπτη/-τριας δρομέα. Η διδασκαλία της τεχνικής μεταβίβασης της σκυτάλης περιλαμβάνει παιχνίδια και ασκήσεις για την εκμάθηση της τεχνικής, καθώς και γενικές μεθοδολογικές υποδείξεις κατά τη διάρκεια της πρακτικής εξάσκησης. Προσδιορίζεται η κατάλληλη σειρά ασκήσεων για την καλύτερη εκμάθηση της τεχνικής, με επιλογή βασικού και ειδικού ασκησιολογίου.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει εκτεταμένη γνώση και κατανόηση της τεχνικής των αγωνισμάτων της σκυταλοδρομίας, και θα μπορούν να εφαρμόζουν αυτές τις γνώσεις και δεξιότητες στην πρακτική τους εκπαίδευση και την αγωνιστική τους δραστηριότητα.

2.3.Γ.7 | ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

Στην έβδομη υποεπάρκεια, εξετάζεται και αναλύεται η τεχνική στα σύνθετα αγωνίσματα. Το σύνθετο αγώνισμα για τους άνδρες είναι το δέκαθλο και για τις γυναίκες το έπταθλο. Οι τεχνικές που εφαρμόζονται στα αγωνίσματα αυτά δεν διαφέρουν από τις αντίστοιχες των ατομικών αγωνισμάτων. Έτσι, η μεθοδολογία και η εξάσκηση της τεχνικής στα σύνθετα αγωνίσματα είναι η ίδια με εκείνη των ατομικών αγωνισμάτων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη σειρά εκμάθησης και τελειοποίησης της τεχνικής όλων των αγωνισμάτων σε ετήσια βάση. Η εκμάθηση και υλοποίηση των τεχνικών πραγματοποιείται με δύο τρόπους: μέσω της επικεντρωμένης προπόνησης και μέσω της συνδυασμένης προπόνησης. Προσδιορίζεται η κατάλληλη σειρά ασκήσεων για την καλύτερη εκμάθηση της τεχνικής, με επιλογή βασικού και ειδικού ασκησιολογίου. Η υποεπάρκεια ολοκληρώνεται με τις αρχές της αγωνιστικής προετοιμασίας και

της σωστής προθέρμανσης, και αναλύεται ο ενδεδειγμένος εξοπλισμός για την απόδοση και την ασφάλεια των αθλητών/-τριών στις προπονήσεις και στους αγώνες.

Ως εκπαιδευτική τεχνική, προτείνεται η τεχνική της επίδειξης, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν μέσω της παρατήρησης και της εκτέλεσης. Έτσι, 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 αυτά που παρακολούθησαν. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκτήσουν τη ικανότητα να διδάσκουν αποτελεσματικά την τεχνική των σύνθετων αγωνισμάτων με τρόπο που θα τους επιτρέπει να ανιχνεύουν τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν με αποτελεσματικό τρόπο, προσφέροντας συστάσεις, παρατηρήσεις και χρήσιμες υποδείξεις.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π. & Σούλας, Δ. (2020). *Κλασικός αθλητισμός: Τεχνική, Διδακτική, Προπονητική στις αναπτυξιακές ηλικίες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.
2. Τζιωρτζής, Στ. (2004). *Προπονητική. Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Artwork.

Συμπληρωματικές

1. Αποστολόπουλος, Α., Βαρυτιμίδης, Χ., Καλούδης, Μ., Κατσίκας, Χ., Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Ματάκης, Σ., Μπαρκούκης, Β., Ορφανόπουλος, Δ., Σισμανίδης, Π., Χαλβατζάρας, Δ. & Χατζηβασιλείου, Χ. (2019). *Προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες κλασικού αθλητισμού για τις κατηγορίες K12, K10, K8 με εφαρμογή του Kids' Athletics*. Αθήνα: Εκδόσεις Sportbook.
2. Κέλλης, Ε. (2015). *Αθλητική Εμβιομηχανική. Αρχές και Μεθοδολογία Εμβιομηχανικής Ανάλυσης της Κίνησης*. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Άνοικτες Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε στις 11 Αυγούστου 2023 από: <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/4943?locale=el>

2.3.Δ • ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΡΙΨΕΩΝ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στα αγωνίσματα των αλμάτων και των ρίψεων του κλασικού αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, στην ενότητα αυτήν, περιγράφονται και αναλύονται το άλμα εις μήκος, το άλμα εις ύψος, το άλμα εις τριπλούν, το άλμα επί κοντώ, η σφαιροβολία, η δισκοβο-

λία, η σφυροβολία και ο ακοντισμός. Επίσης, σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στη γενική και ειδική προθέρμανση και αποθεραπεία, στη σωστή τεχνική τρεξίματος, στις ειδικές ασκήσεις, τις φάσεις και τις τεχνικές εκτέλεσης των αλμάτων και των ρίψεων.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράφουν τα αγωνίσματα των αλμάτων και των ρίψεων του κλασικού αθλητισμού,
- Αναλύουν τις τεχνικές των αλμάτων και των ρίψεων,
- Περιγράφουν τα όργανα που χρησιμοποιούνται στα άλματα και στις ρίψεις,
- Εφαρμόζουν ειδικές ασκήσεις για την εκμάθηση της φάσης στήριξης και ώθησης των αλμάτων,
- Προπονούν τις επιμέρους φάσεις των αλμάτων εις μήκος και εις τριπλούν (οριζόντια άλματα),
- Διδάσκουν τις τεχνικές των αλμάτων εις μήκος και εις τριπλούν,
- Προπονούν τις επιμέρους φάσεις των αλμάτων εις ύψος και επί κοντώ (κάθετα άλματα),
- Διδάσκουν τις τεχνικές των αλμάτων εις ύψος και επί κοντώ,
- Διδάσκουν τους ευθύγραμμους και περιστροφικούς ριπτικούς παλμούς,
- Προπονούν τις επιμέρους φάσεις των ρίψεων,
- Διδάσκουν τον παλμό ο' brien στη σφαιροβολία,
- Ενθαρρύνουν την τεχνική βελτίωση των αθλητών/-τριών στα άλματα και στις ρίψεις του κλασικού αθλητισμού,
- Προάγουν τη γενική και ειδική φυσική κατάσταση των αθλητών/-τριών στα άλματα και στις ρίψεις του κλασικού αθλητισμού.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Τεχνική αλμάτων / Φάσεις εκτέλεσης αλμάτων / Εκμάθηση φόρας / Τεχνική ρίψεων / Τεχνικά σφάλματα αγωνισμάτων αλμάτων / Τεχνικά σφάλματα αγωνισμάτων ρίψεων.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΙΣ ΜΗΚΟΣ
2	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΙΣ ΤΡΙΠΛΟΥΝ
3	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΙΣ ΥΨΟΣ
4	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ
5	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑΣ
6	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑΣ
7	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΥ
8	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑΣ

Κείμενο αναφοράς

2.3.Δ.1 | ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΙΣ ΜΗΚΟΣ

Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την τεχνική και κινηματική ανάλυση του άλματος εις μήκος, συνδυάζοντας τις γνώσεις από τις υποενότητες της αθλητικής εμβιομηχανικής και της γενικής προπονητικής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής του άλματος με 1½ διασκελισμό, του εκτατικού και του συσπειρωτικού άλματος, καθώς και του άλματος ψαλίδι με 2½ και 3½ εναέριους διασκελισμούς, που περιλαμβάνουν την εκμάθηση των φάσεων της φόρας, τους πατήματος-ώθησης, της πτήσης και της προσγείωσης. Επισημαίνεται στους εκπαιδευόμενους/-ες να επιδεικνύουν προσοχή σε συγκεκριμένα τεχνικά σημεία τοποθέτησης του ποδιού κατά την εκτέλεση της τεχνικής του άλματος εις μήκος.

Τέλος, υπογραμμίζονται τα συνηθέστερα λάθη και διδάσκεται ο τρόπος διόρθωσης της τεχνικής του άλματος εις μήκος. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες επικεντρώνονται, κυρίως, σε λάθη όπως είναι η μικρή ταχύτητα φόρας, η μείωση ταχύτητας στους τελευταίους διασκελισμούς, ο μεγάλος τελευταίος διασκελισμός, το υπερβολικό χαμήλωμα του κέντρου βάρους στο πάτημα, η έλλειψη ενεργητικού πατήματος κατά την ώθηση, η ροπή προς τα εμπρός κατά τη διάρκεια του άλματος, η απώλεια απόστασης κατά την προσγείωση ή όρθια προσγείωση.

Ως εκπαιδευτική τεχνική προτείνεται η τεχνική της επίδειξης, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν μέσω της παρατήρησης και εκτέλεσης. 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. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκτήσουν τη ικανότητα να υλοποιούν αποτελεσματικά προπονήσεις για το άλμα εις μήκος. Θα είναι σε θέση να καθοδηγούν τη διαδικασία της

προπόνησης με τρόπο που θα τους επιτρέπει να ανιχνεύουν τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν αποτελεσματικά, προσφέροντας συστάσεις, παρατηρήσεις και χρήσιμες υποδείξεις.

2.3.Δ.2 | ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΙΣ ΤΡΙΠΛΟΥΝ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την τεχνική και κινηματική ανάλυση του άλματος εις τριπλούν, συνδυάζοντας τις γνώσεις από τις υποενότητες της αθλητικής εμβιομηχανικής και της γενικής προπονητικής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής του άλματος εις τριπλούν που περιλαμβάνουν την εκμάθηση των φάσεων της φόρας, του πατήματος, των τριών διαδοχικών αλμάτων (κουτσό, βήμα, άλμα) και της προσγείωσης. Επισημαίνονται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τα σημεία που απαιτούν ιδιαίτερη συγκέντρωση κατά την εκτέλεση του άλματος. Τέλος, υπογραμμίζονται τα συνηθέστερα λάθη και διδάσκεται ο τρόπος διόρθωσης της τεχνικής του αθλήματος. Δίνεται βαρύτητα, κυρίως, σε λάθη όπως είναι το παθητικό τρέξιμο στους τελευταίους διασκελισμούς, τα πολύ μεγάλα τελευταία βήματα, το πάτημα στη βαλβίδα μακριά από το κέντρο βάρους του σώματος, η μεγάλη κάμψη στο γόνατο και η αργοπορημένη έκταση του ποδιού, το μικρό κουτσό ή το μεγάλο κουτσό με μικρό βήμα, η κάμψη του κορμού κατά την πτήση του βήματος με επιπτώσεις στο 3ο άλμα, το μικρό άλμα, η ροπή προς τα εμπρός κατά τη διάρκεια του άλματος. Προτείνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να παρακολουθήσουν την επίδειξη των ασκήσεων σε προπονήσεις αθλητών/-τριών, όπου μαθαίνουν μέσω της παρατήρησης τη σωστή εκτέλεση της τεχνικής του άλματος. Αναλυτικότερα, παρατηρούν τον/την αθλητή/-τρια να εκτελεί ή να παρουσιάζει μια άσκηση και, υπό την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτή/-τριας, επαναλαμβάνουν την ίδια άσκηση, εφαρμόζοντας την τεχνική που παρακολούθησαν.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκτήσουν την ικανότητα να υλοποιούν αποτελεσματικά προπονήσεις για το άλμα εις τριπλούν, να καθοδηγούν τη διαδικασία της προπόνησης με τρόπο που τους επιτρέπει να ανιχνεύουν τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν αποτελεσματικά, προσφέροντας συστάσεις, παρατηρήσεις και χρήσιμες υποδείξεις.

2.3.Δ.3 | ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΙΣ ΥΨΟΣ

Στην τρέχουσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την τεχνική και κινηματική ανάλυση του άλματος εις ύψος, συνδυάζοντας τις γνώσεις από τις υποενότητες της αθλητικής εμβιομηχανικής και της γενικής προπονητικής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής του άλματος εις ύψος, που περιλαμβάνουν την εκμάθηση της φόρας (το μήκος της φόρας, η ταχύτητα, η κατεύθυνση και οι τρεις τελευταίοι διασκελισμοί), το πάτημα-ώθηση (τοποθέτηση, απόσβεση, ώθηση και κίνηση χεριών και ποδιών), την πτήση-πέρασμα του πήχη και την προσγείωση. Στους εκπαιδευόμενους/-ες αναλύεται η τεχνική προσέγγιση σε συγκεκριμένα τεχνικά σημεία της φόρας κατά τη διάρκεια του άλματος εις ύψος.

Επιπλέον, γίνεται επίδειξη των συνηθέστερων λαθών και του τρόπου διόρθωσης της τεχνικής του άλματος εις ύψος, με σημαντικότερο λάθος τη μεγάλη ταχύτητα στη φόρα, τη μείωση της ταχύτητας με την έναρξη της καμπύλης τροχιάς, την υψηλή ταχύτητα στο καμπύλο μέρος της φόρας, την ανυπαρξία κλίσης του σώματος προς τα μέσα και πίσω στην αρχή του πατήματος, το πολύ μικρό τόξο στη λεκάνη, το πέρασμα του πήχη με το πλησιέστερο μέρος του σώματος και όχι με την πλάτη, την πρόωρη κάμψη και έκταση των ισχίων, την προσγείωση στον αυχένα και την παθητική προσγείωση λόγω κινδύνου τραυματισμού. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να παρατηρούν σε προπονήσεις αθλητές/-τριες να εκτελούν ασκήσεις και, στη συνέχεια, με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτή/-τριας, επαναλαμβάνουν την ίδια άσκηση, εφαρμόζοντας την τεχνική που παρακολούθησαν.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να καθοδηγούν την προπόνηση, να ανιχνεύουν τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν με αποτελεσματικό τρόπο, προσφέροντας συστάσεις, παρατηρήσεις και χρήσιμες υποδείξεις.

2.3.Δ.4 | ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ

Στην παρούσα υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την τεχνική και κινηματική ανάλυση του άλματος επί κοντώ, συνδυάζοντας τις γνώσεις από τις υποεπάρκειες της αθλητικής εμβιομηχανικής και της γενικής προπονητικής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής του άλματος επί κοντώ, που περιλαμβάνουν την εκμάθηση των κινήσεων στο έδαφος (φόρα, λαβή και μεταφορά του κονταριού, το μήκος της φόρας, οι τρόποι εκκίνησης και η ανάπτυξη της ταχύτητας κατά τη φόρα, οι τελευταίοι διασκελισμοί, τα σημάδια ελέγχου και η τοποθέτηση του κονταριού με την ώθηση), των κινήσεων στον αέρα (απογείωση, αιώρηση-αναστροφή, έλξη, περιστροφή και απώθηση του κονταριού και πέρασμα του πήχη) και της προσγείωσης. Επιπλέον, γίνεται επίδειξη των συνηθέστερων λαθών και του τρόπου διόρθωσης της τεχνικής του άλματος επί κοντώ, με κυριότερα λάθη το τρέξιμο με όλο το πέλμα, με χαμηλά τη λεκάνη και τα γόνατα, με έλλειψη συντονισμού στους τελευταίους διασκελισμούς, την τοποθέτηση του κονταριού στη βαλβίδα και την προετοιμασία για το πάτημα, το γλίστρημα της πάνω λαβής, την αδυναμία τοποθέτησης του κονταριού στη βαλβίδα, την παθητική απογείωση με μεγαλύτερη κάμψη του ποδιού ώθησης, την κάμψη του ποδιού ώθησης μετά την απογείωση, το χέρι ώθησης που δεν τεντώνει κατά την αιώρηση, τη μικρή ή και αργή στροφή του κορμού πίσω, το ελλιπές τέντωμα του κορμού, την έλξη μακριά από το κοντάρι, την πτώση των ποδιών κατά την ώθηση του κονταριού και το πρόωρο τόξο στη μέση.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκτήσουν τη ικανότητα να υλοποιούν αποτελεσματικά προπονήσεις για το άλμα επί κοντώ, να παρατηρούν τα τεχνικά σφάλματα και να προτείνουν την κατάλληλη τεχνική διόρθωση.

2.3.Δ.5 | ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑΣ

Σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την τεχνική και κινηματική ανάλυση της σφαιροβολίας, συνδυάζοντας τις γνώσεις από τις υποενότητες της αθλητικής εμβιομηχανικής και της γενικής προπονητικής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής ανάλυσης σφαιροβολίας με νωτιαία τεχνική ή ευθύγραμμη ρίψη (Ο'Brien), που περιλαμβάνει τη λαβή και τοποθέτηση της σφαίρας, την αρχική θέση, τη φάση εκκίνησης, τη φάση μετατόπισης ή ολίσθησης, τη φάση επιτάχυνσης, τη φάση ώθησης και τη φάση συγκράτησης. Επίσης, διδάσκονται ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής ανάλυσης σφαιροβολίας με περιστροφική κίνηση, που περιλαμβάνει τη λαβή και τοποθέτηση της σφαίρας, την αρχική θέση, τη φάση εκκίνησης, τη φάση περιστροφής ή φάση στροφικού άλματος, τη φάση επιτάχυνσης, τη φάση ώθησης και τη φάση συγκράτησης. Επισημαίνονται τα συνηθέστερα λάθη και διδάσκεται ο τρόπος διόρθωσης και των δύο τεχνικών της σφαιροβολίας. Στη νωτιαία τεχνική ή ευθύγραμμη ρίψη (Ο'Brien), η διδασκαλία επικεντρώνεται κυρίως σε λάθη όπως είναι η έντονη αναπήδηση κατά τη μετατόπιση, η μικρή ή άτονη μετατόπιση, η μειωμένη έκταση των ποδιών κατά την ώθηση, η πρόωρη εγκατάλειψη του δεξιού ποδιού από το έδαφος κατά την ώθηση, η πρόωρη απελευθέρωση της σφαίρας, η πολύ χαμηλή ή υψηλή ρίψη, η έξοδος του/της αθλητή/-τριας από τη βαλβίδα κατά τη ρίψη. Στην περιστροφική τεχνική, αναλύονται κυρίως λάθη όπως η απώλεια ισορροπίας στη φάση εκκίνησης, η σφαίρα που προηγείται του ισχίου στη φάση της προσγείωσης, η καθυστερημένη ώθηση της σφαίρας.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να καθοδηγούν τη διαδικασία της προπόνησης, ώστε να ανιχνεύουν τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν με συστάσεις, παρατηρήσεις και χρήσιμες υποδείξεις.

2.3.Δ.6 | ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑΣ

Στην τρέχουσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την τεχνική και κινηματική ανάλυση της δισκοβολίας, συνδυάζοντας τις γνώσεις από τις υποενότητες της αθλητικής εμβιομηχανικής και της γενικής προπονητικής.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ασκήσεις εκμάθησης για όλες τις φάσεις της τεχνικής της δισκοβολίας (λαβή του δίσκου, αρχική θέση, εκκίνηση, περιστροφή ή στροφικό άλμα, επιτάχυνση, ρίψη και συγκράτηση). Εφιστάται η προσοχή των εκπαιδευομένων στα σημεία που πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή κατά την εκτέλεση της τεχνικής της δισκοβολίας. Επίσης, επισημαίνονται τα συνηθέστερα λάθη και διδάσκεται ο τρόπος διόρθωσης της τεχνικής της δισκοβολίας. Αναλύονται, κυρίως, λάθη όπως οι νευρικές και οι χωρίς ρυθμό κινήσεις των χεριών στη φάση εκκίνησης, η λανθασμένη έναρξη της στροφής, το ψηλό στροφικό άλμα, η ανεπαρκής κάμψη του δεξιού ποδιού κατά την προσγείωσή του στο έδαφος, το κέντρο βάρους του σώματος κατά την προσγείωση του δεξιού ποδιού στο έδαφος που δεν είναι πάνω από αυτό, η ακατάλληλη γωνία απελευθέρωσης του δίσκου. Προτείνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες

να παρακολουθήσουν προπονήσεις αθλητών/-τριών δισκοβολίας και, στη συνέχεια, με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτή/-τριας, να επαναλάβουν την άσκηση εφαρμόζοντας την τεχνική που παρακολουθήσαν. Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκτήσουν τη ικανότητα να υλοποιούν αποτελεσματικά προπονήσεις της δισκοβολίας και θα είναι σε θέση να καθοδηγούν τη διαδικασία της προπόνησης, ώστε να ανιχνεύουν τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν με αποτελεσματικό τρόπο, προσφέροντας συστάσεις, παρατηρήσεις και χρήσιμες υποδείξεις.

2.3.Δ.7 | ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΥ

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την τεχνική και κινηματική ανάλυση του ακοντισμού, συνδυάζοντας τις γνώσεις από τις υποεπάρκειες της αθλητικής εμβιομηχανικής και της γενικής προπονητικής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ασκήσεις εκμάθησης για όλες τις φάσεις της τεχνικής του ακοντισμού (λαβή του οργάνου, αρχική θέση, φόρα, ρίψη και συγκράτηση του/της αθλητή/-τριας στη βαλβίδα). Επίσης, αναλύονται ασκήσεις εκμάθησης για όλες τις φάσεις της τεχνικής της ρίψης με ελαστικό μπαλάκι ή αφρώδες ριπτικό όργανο τύπου Vortex, το οποίο χρησιμοποιείται στις αγωνιστικές κατηγορίες των K12 και K14. Εφιστάται η προσοχή των εκπαιδευομένων στα σημεία που πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή κατά την εκτέλεση της τεχνικής του ακοντισμού. Επίσης, επισημαίνονται τα συνηθέστερα λάθη και διδάσκεται ο τρόπος διόρθωσης της τεχνικής του ακοντισμού, με κυριότερα λάθη την ασταθή λαβή κατά τη διάρκεια των πέντε βημάτων και κατά τη ρίψη, την ταχύτητα της φόρας, το απότομο τέντωμα του δεξιού χεριού πίσω στα τρία πρώτα βήματα, την εσφαλμένη ή μικρή έκταση του χεριού πίσω, το μικρό σταυρωτό βήμα, το πολύ ψηλό σταυρωτό βήμα, τη ρίψη ακοντίου από πλάγια, τη ρίψη με λυγισμένο αγκώνα, τη μεγάλη γωνία απελευθέρωσης του ακοντίου και την αδυναμία εξεύρεσης της φόρας που προκαλεί άκυρες βολές στην τελική γραμμή.

Προτείνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να παρακολουθήσουν μέσω υπολογιστή ή βίντεο την εκτέλεση και την ανάλυση τεχνικής ρίψης του ακοντίου αθλητών/-τριών υψηλού επιπέδου και, στη συνέχεια, υπό την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτή/-τριας, να αναλύσουν τους τρόπους ρίψης. Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να καθοδηγούν τη διαδικασία της προπόνησης.

2.3.Δ.8 | ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑΣ

Στην παρούσα υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την τεχνική και κινηματική ανάλυση της σφυροβολίας, συνδυάζοντας τις γνώσεις από τις υποεπάρκειες της αθλητικής εμβιομηχανικής και της γενικής προπονητικής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ασκήσεις εκμάθησης για όλες τις φάσεις της τεχνικής της σφυροβολίας (λαβή της σφύρας, αρχική θέση, κυκλικές αιωρήσεις σφύρας, μετάβαση στην πρώτη στροφή, περιστροφές, ρίψη και συγκράτηση στη βαλβίδα). Εφιστάται η προσοχή των εκπαιδευομένων στα σημεία που πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή κατά την

εκτέλεση της τεχνικής της σφυροβολίας. Επιπλέον, επισημαίνονται λάθη όπως κακές κυκλικές αιωρήσεις της σφύρας, περιστροφές με λυγισμένα χέρια, υπερβολικό τέντωμα των χεριών κατά τη διάρκεια των περιστροφών, πολύ σύντομη επαφή κατά τη διπλή στήριξη, η σφύρα ξεπερνά την κατεύθυνση ρίψης, μειωμένη η τελική έκταση των ποδιών και του κορμού στη φάση ρίψης, απώλεια ισορροπίας μετά τη ρίψη με αποτέλεσμα ο/η αθλητής/-τρια να βγαίνει άκυρος/-η, και διδάσκεται ο τρόπος διόρθωσης της τεχνικής της σφυροβολίας. Λόγω της ιδιαιτερότητας του οργάνου, προτείνεται η τεχνική ανάλυση να γίνει με βίντεο ή υπολογιστή, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να παρατηρήσουν την τεχνική της ρίψης με αθλητές/-τριες υψηλού επιπέδου και να επισημάνουν τα τεχνικά λάθη με ακρίβεια.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκτήσουν τη ικανότητα να δημιουργούν αποτελεσματικά προπονήσεις σφυροβολίας και θα είναι σε θέση να καθοδηγούν την προπόνηση με τρόπο που θα τους επιτρέπει να επισημαίνουν τα τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν αποτελεσματικά, προσφέροντας συστάσεις, παρατηρήσεις και χρήσιμες υποδείξεις.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Βεληγκέας, Π. & Μπογδάνης, Γ. (2017). *Θεωρία και μεθοδολογία προπονητικής αλμάτων κλασικού αθλητισμού*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
2. Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π. & Σούλας, Δ. (2020). *Κλασικός αθλητισμός: Τεχνική, Διδακτική, Προπονητική στις αναπτυξιακές ηλικίες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.

Συμπληρωματικές

1. Γεωργιάδης, Γ. & Τερζής, Γ. (2012). *Αθλητικές Ρίψεις. Θεωρία και μεθοδική εφαρμοσμένη εργοφυσιολογία – προπονητική – μυϊκή ενδυνάμωση*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.
2. Τζιωρτζής, Στ. (2004). *Προπονητική. Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Artwork.

2.3.Ε • ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες σε ειδικά θέματα του κλασικού αθλητισμού. Πιο αναλυτικά, στη συγκεκριμένη ενότητα, διατυπώνονται και αναλύονται η εκπαίδευση των αθλητών/-τριών προς απο-

φυγή ατυχήματος και τραυματισμών, οι συχνότεροι τραυματισμοί και οι αιτίες αυτών στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού, οι κανόνες πρόληψης και αποκατάστασης των τραυματισμών, οι πρώτες βοήθειες ύστερα από τραυματισμούς και η ορθή επανένταξη των αθλητών/-τριών στην προπόνηση μετά την αποκατάσταση. Επίσης, στόχος της μαθησιακής ενότητας είναι η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με την αξιολόγηση της γενικής και ειδικής φυσικής κατάστασης, καθώς και των επιδόσεων των αθλητών/-τριών του κλασικού αθλητισμού.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράφουν τους συχνότερους τραυματισμούς και τις αιτίες τους,
- Αναλύουν τους κανόνες πρόληψης τραυματισμών κατά την προπόνηση και τον αγώνα,
- Περιγράφουν έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες αξιολόγησης της γενικής και ειδικής φυσικής κατάστασης των αθλητών/-τριών του κλασικού αθλητισμού,
- Εκπαιδεύουν τους/τις αθλητές/-τριες για την αποφυγή ατυχημάτων κατά τη διεξαγωγή αγωνισμάτων στο γήπεδο του στίβου ή προπονήσεων,
- Αξιολογούν την κατάσταση, ώστε να καλούν ασθενοφόρο ή ειδικούς επιστήμονες, όπως ιατρούς, για την αντιμετώπιση του τραυματισμού,
- Φροντίζουν για την ορθή επανένταξη των αθλητών/-τριών στην προπονητική διαδικασία μετά την αποκατάσταση,
- Αξιολογούν τους/τις αθλητές/-τριες με έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες γενικής και ειδικής φυσικής κατάστασης,
- Εφαρμόζουν τα ευρήματα της αξιολόγησης στον προπονητικό σχεδιασμό,
- Υποστηρίζουν την πρόληψη τραυματισμών των αθλητών/-τριών.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Σύνδρομο υπέρχρησης / Μυϊκή κάκωση / Ρήξη συνδέσμων / Κάταγμα κόπωσης / Φάσεις αποκατάστασης αθλητικού τραυματισμού / Εργομετρικός έλεγχος αθλητών/-τριών / Αξιολόγηση αθλητικής απόδοσης / Αξιολόγηση προπόνησης / Γενική αντοχή / Ειδική δύναμη.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
2	ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ
3	ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ
4	ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ
5	ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ
6	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΕΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Κείμενο αναφοράς

2.3.E.1 | ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται βασικά στοιχεία για την έννοια και τον ορισμό του τραυματισμού στον αναπτυξιακό και αγωνιστικό αθλητισμό, συνδυάζοντας γνώσεις από τις ενότητες της ανατομίας, της αθλητικής βιομηχανικής και της προπονητικής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για τους συχνότερους τραυματισμούς και αναλύεται το σύνδρομο υπέρχρησης, που υπερέχει σε συχνότητα εμφάνισης σε όλα τα αγωνίσματα, ακολουθούν οι μυϊκές κακώσεις οπίσθιων μηριαίων, έπονται οι ρήξεις συνδέσμων της ποδοκνημικής, οι οξείες τραυματισμοί του γονάτου και, τέλος, σε μικρό ποσοστό, οι μυϊκές κακώσεις τετρακεφάλου. Αξιοσημείωτο είναι ότι οι μυϊκές κακώσεις οπίσθιων μηριαίων είναι οι συχνότεροι οξείς τραυματισμοί λόγω προπονητικής επιβάρυνσης. Ακόμη, διερευνάται ο ρόλος της προετοιμασίας για τον κλειστό στίβο, η ελλιπής υλικοτεχνική υποδομή στην προπόνηση και η εμφάνιση τραυματισμών ανά αγώνισμα στον κλασικό αθλητισμό. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τότε συνήθως συμβαίνει ένας τραυματισμός, υπό ποιες συνθήκες, την επίδραση της άσκησης, της κόπωσης, της μειωμένης τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων και της μυϊκής δύναμης, καθώς και τους τρόπους άμεσης αντιμετώπισης των τραυματισμών.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν τους συχνότερους τραυματισμούς στον κλασικό αθλητισμό και να εφαρμόζουν τεχνικές άμεσης παρέμβασης.

2.3.E.2 | ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται βασικά στοιχεία για την πρόληψη και την αποκατάσταση των τραυματισμών στον αναπτυξιακό και αγωνιστικό αθλητισμό, συνδυάζοντας γνώσεις από τις ενότητες της ανατομίας, της αθλητικής βιομηχανικής και της προπονητικής, καθώς και την υποενότητα των τραυματισμών. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για τις φάσεις, τα στάδια και τους

στόχους των προγραμμάτων άσκησης για την πρόληψη και την αποκατάσταση των αθλητικών τραυματισμών. Μαθαίνουν να διακρίνουν τις φάσεις της αποκατάστασης του αθλητικού τραυματισμού, την οξεία φάση του τραυματισμού, την υποξεία φάση (ενδιάμεση φάση του αθλητικού τραυματισμού) και τη χρόνια φάση του αθλητικού τραυματισμού ή φάση επιστροφής του/της αθλητή/-τριας στην αγωνιστική δράση. Επίσης, εκπαιδεύονται να εφαρμόζουν τους στόχους της αποκατάστασης ενός αθλητικού τραυματισμού, τους βραχυπρόθεσμους και τους μακροπρόθεσμους στόχους της αποκατάστασης, την ανάκτηση του εύρους κινητικότητας της άρθρωσης στον/στην τραυματισμένο/-η αθλητή/-τρια, τη βελτίωση της μυϊκής απόδοσης (μυϊκή δύναμη και αντοχή), τον μυοσκελετικό τραυματισμό, τις ασκήσεις βελτίωσης νευρομυϊκού ελέγχου και της νευρομυϊκής συναρμογής και τις ασκήσεις λειτουργικής επανένταξης. Επιπλέον, οι παραπάνω γνώσεις συνδυάζονται με την κατάλληλη επιλογή των θεραπευτικών μέσων και τη χρονική περίοδο της εφαρμογής τους, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εκπονούν ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα παρέμβασης.

Με την ολοκλήρωση της υποεπότητας, θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα αποκατάστασης των τραυματισμών στον κλασικό αθλητισμό με βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους.

2.3.E.3 | ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ

Στην υποεπότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται βασικά στοιχεία για την επανένταξη των τραυματισμένων αθλητών/-τριών στον αναπτυξιακό και αγωνιστικό αθλητισμό, συνδυάζοντας γνώσεις από τις ενότητες της ανατομίας, της αθλητικής βιομηχανικής και της προπονητικής, καθώς και τις υποεπότητες των τραυματισμών και της πρόληψης και αποκατάστασης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για τον λόγο που ο τραυματισμός του μυός επηρεάζει σημαντικά τη σταθερότητα και την κινητικότητα της άρθρωσης την οποία κινεί, προκαλώντας περιορισμό της λειτουργικότητας του σώματος και της συμμετοχής του σε αθλητικές δραστηριότητες. Επίσης, στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες γίνεται αναλυτική αναφορά ώστε να προσδιορίζουν τους όρους «μυς», «τένοντας» και «μυοτενόντιο σύνολο», να περιγράφουν τις φάσεις επούλωσης του μυϊκού ιστού και να εφαρμόζουν τη γνώση αυτή στον σχεδιασμό προγραμμάτων αποκατάστασης, να περιγράφουν τον μηχανισμό κάκωσης της θλάσης ενός μυός και να γνωρίζουν τον μηχανισμό πρόκλησής του. Ακόμη, διδάσκονται να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά της κάθε διαβάθμισης μιας θλάσης και κάκωσης και να τα λαμβάνουν υπόψη στον σχεδιασμό προγραμμάτων αποκατάστασης, να γνωρίζουν τον μηχανισμό πρόκλησης, τα αίτια και τον τρόπο διάγνωσης της θλάσης και ιδιαίτερα των οπίσθιων μηριαίων και να γνωρίζουν πώς να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα αποκατάστασης θλάσης ανάλογα με τη βαρύτητά της. Αναλύονται τα προγράμματα αποκατάστασης με στόχο την κινητικότητα των εμπλεκόμενων αρθρώσεων για βελτίωση της μυϊκής δύναμης, αντοχής, εκρηκτικότητας και την ανάκτηση της ιδιοδεκτικότητας, ώστε ο/η τραυματισμένος/-η να εντάσσεται με

ασφάλεια στην αθλητική δραστηριότητα. Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα αποκατάστασης με στόχο την επανένταξη των τραυματισμένων αθλητών/-τριών στην αγωνιστική δραστηριότητα.

2.3.E.4 | ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται βασικά στοιχεία για τις δοκιμασίες αξιολόγησης στον αναπτυξιακό και τον αγωνιστικό αθλητισμό, συνδυάζοντας γνώσεις από τις ενότητες της εργοφυσιολογίας, της εργομετρίας και της προπονητικής, και μαθαίνουν ποιες δοκιμασίες είναι κατάλληλες και τι μετράνε. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την αξία και τα στοιχεία του ιατρικού ελέγχου, ο οποίος είναι απαραίτητος για την έναρξη ενασχόλησης με αθλητικές δραστηριότητες, αναλύονται τα σφάλματα που συνήθως γίνονται κατά τη διεξαγωγή και την ανάλυση των δοκιμασιών και οδηγούν σε λανθασμένη εκτίμηση, και αναλύονται τα κριτήρια επιλογής των κατάλληλων δοκιμασιών. Προκειμένου να διενεργούνται με σωστό τρόπο οι δοκιμασίες αξιολόγησης, αναπτύσσονται τεχνικές και περιγράφεται ο απαραίτητος εξοπλισμός για την υλοποίηση των πρωτοκόλλων αξιολόγησης της σύστασης της μάζας του σώματος. Επίσης, αναλύονται οι μέθοδοι μέτρησης της απόδοσης της καρδιάς, της μέγιστης κατανάλωσης οξυγόνου, της μέτρησης του γαλακτικού οξέος, της ταχύτητας, της μυϊκής δύναμης και της μυϊκής ισχύος και της ευκινησίας. Επιπλέον, προκειμένου να ενισχυθεί πρακτικά η παρεχόμενη πληροφορία, γίνεται ανάλυση του εργομετρικού ελέγχου αθλητών/-τριών διαφόρων αγωνισμάτων και ασκήσεις προσομοίωσης στο εργαστήριο και στο πεδίο εφαρμογής.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν τις δοκιμασίες αξιολόγησης και να επιλύουν τα προβλήματα που ανακύπτουν, βελτιώνοντας τα προπονητικά προγράμματα, με στόχο την αύξηση της αγωνιστικής δραστηριότητας.

2.3.E.5 | ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τα απαραίτητα στοιχεία για την εφαρμογή των δοκιμασιών αξιολόγησης στον αναπτυξιακό και τον αγωνιστικό κλασικό αθλητισμό, συνδυάζοντας γνώσεις από τις ενότητες της εργοφυσιολογίας, της εργομετρίας, της προπονητικής και της υποενότητας των δοκιμασιών αξιολόγησης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τον τρόπο ερμηνείας των αποτελεσμάτων των εργομετρικών δοκιμασιών και του ιατρικού ελέγχου, ώστε να τα συνδυάζουν για τη βελτίωση της απόδοσης στην προπόνηση και στον αγώνα. Για τον λόγο αυτόν, εκπονούνται ασκήσεις στις οποίες ερμηνεύουν την αξιολόγηση βασικών παραμέτρων της αθλητικής απόδοσης, με έμφαση στη βελτίωση αδυναμιών, ελλείψεων και άλλων παραμέτρων της αθλητικής απόδοσης. Επίσης, αναπτύσσεται ο συνδυασμός των αποτελεσμάτων των δοκιμασιών με την αναλυτική περιγραφή των αγωνιστικών στόχων,

και γίνεται σύγκριση με προηγούμενες μετρήσεις του/της αθλητή/-τριας. Επιπλέον, μέσα από τη σωστή ερμηνεία της αξιολόγησης, επιδεικνύονται τρόποι ώστε από τα αποτελέσματα να αναδεικνύονται οι φυσικές δυνατότητες, να διορθώνονται οι αδυναμίες του/της αθλητή/-τριας και του αθλουμένου/-ης στην προπόνηση, να παρέχεται ανατροφοδότηση, να πραγματοποιείται σχεδιασμός και εφαρμογή προσωπικών προγραμμάτων άσκησης και να γίνεται πρόληψη για την αποφυγή τραυματισμών.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να ερμηνεύουν και να εφαρμόζουν τα αποτελέσματα των δοκιμασιών αξιολόγησης, να επιλύουν προβλήματα που ανακύπτουν με στόχο τη βελτίωση των προγραμμάτων προπόνησης και την αύξηση της αγωνιστικής απόδοσης. Τέλος, θα κατέχουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για την απασχόλησή τους στον τομέα της αναψυχής, με γνώμονα την ασφάλεια των ασκουμένων και την έγκυρη και αξιόπιστη εφαρμογή δεδομένων.

2.3.E.6 | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΕΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Στην παρούσα υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τα απαραίτητα στοιχεία για την αξιολόγηση της γενικής και της ειδικής φυσικής κατάστασης στον αναπτυξιακό και τον αγωνιστικό κλασικό αθλητισμό, συνδυάζοντας γνώσεις από τις ενότητες της εργοφυσιολογίας, της εργομετρίας και της προπονητικής και της υποεπένδυσης των δοκιμασιών αξιολόγησης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τις αρχές και τα περιεχόμενα της γενικής και της ειδικής φυσικής κατάστασης, καθώς και τον τρόπο που αυτές αξιολογούνται, και αναλύονται οι ασκήσεις που χρησιμοποιούνται στην προπόνηση ώστε να επιτευχθούν οι προπονητικοί στόχοι, οι οποίες διακρίνονται σε αγωνιστικές, σε ειδικές και σε γενικές ασκήσεις. Για την κατανόηση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναπτύσσουν τρόπους αξιολόγησης της γενικής φυσικής κατάστασης με ασκήσεις που δεν συμφωνούν ως προς τα δυναμικά (εσωτερικά) και ως προς τα κινηματικά (εξωτερικά) χαρακτηριστικά με την αγωνιστική άσκηση-κίνηση. Για την ειδική φυσική κατάσταση, η αξιολόγηση επιδεικνύεται με ασκήσεις που περιέχουν μεμονωμένα στοιχεία της αγωνιστικής κίνησης, συμμετέχουν δηλαδή με ασκήσεις προσαρμοσμένες με ίδια ή παρόμοια κινηματική και, επιπλέον, διδάσκεται η σημαντικότητα της αξιολόγησης με αγωνιστικές ασκήσεις, οι οποίες είναι ίδιες με την τεχνική και την κίνηση που εφαρμόζεται στις ιδιαίτερες απαιτήσεις του αγώνα. Επίσης, αναπτύσσονται ο τρόπος και τα μέσα αξιολόγησης της γενικής και της ειδικής φυσικής κατάστασης, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να ερμηνεύουν τα αποτελέσματα και να τα συνδυάζουν για τη βελτίωση της απόδοσης στην προπόνηση και τον αγώνα.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν τις κατάλληλες ασκήσεις για την αξιολόγηση της γενικής και της ειδικής φυσικής κατάστασης.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π. & Σούλας, Δ. (2020). *Κλασικός αθλητισμός: Τεχνική, Διδακτική, Προπονητική στις αναπτυξιακές ηλικίες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.
2. Τζιωρτζής, Στ. (2004). *Προπονητική. Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Artwork.

Συμπληρωματικές

1. Katzenbogner, H. (2008). *Κλασικός Αθλητισμός για παιδιά. Παιγνιώδεις μορφές άσκησης στο σχολείο και το σύλλογο* (μτφρ. Γ. Παπαϊακώβου). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Όλυμπος.
2. Marinier, E. (2008). *100 ασκήσεις Κλασικού Αθλητισμού για δημοτικά σχολεία και τμήματα υποδομής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

2.3.ΣΤ • ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εξάσκηση των εκπαιδευομένων στα αγωνίσματα των δρόμων, των σκυταλοδρομιών, των αλμάτων και των ρίψεων, στα σύνθετα αγωνίσματα, καθώς και η εξοικείωση με τους κανονισμούς του κλασικού αθλητισμού. Επίσης, στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα προγραμματίζονται και πραγματοποιούνται εκπαιδευτικές επισκέψεις και παρακολούθηση αγώνων και προπονήσεων κλασικού αθλητισμού. Με τον τρόπο αυτόν, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή και εξοικειώνονται με την καταγραφή των προαναφερθέντων αγώνων και προπονήσεων.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναλύουν τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού,
- Περιγράφουν τους βασικούς κανονισμούς του κλασικού αθλητισμού,
- Εφαρμόζουν τα αγωνίσματα και τους κανονισμούς του κλασικού αθλητισμού,
- Πραγματοποιούν ατομικές εργασίες αναφορικά με τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού,
- Υλοποιούν ομαδικές εργασίες αναφορικά με τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού,
- Προετοιμάζουν εκπαιδευτικές επισκέψεις σε προπονήσεις και αγώνες,

- Καταγράφουν τις προπονήσεις και τους αγώνες κατά τις εκπαιδευτικές επισκέψεις με ερωτηματολόγια και φύλλα αγώνων,
- Πραγματοεύονται μελέτες περίπτωσης για περιστατικά που έχουν συμβεί σε αθλητικούς χώρους του κλασικού αθλητισμού,
- Διοργανώνουν αγώνες κλασικού αθλητισμού,
- Προάγουν τα ιδανικά του ευ αγωνίζεσθαι και του δίκαιου αγώνα,
- Υιοθετούν τη βιωματική μάθηση για τη διδασκαλία των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Στίβος / Δρόμοι ταχύτητας / 100μ./110μ. μετ' εμποδίων / Άλμα εις μήκος / Άλμα εις τριπλούν / Σφαιροβολία / Ακοντισμός / Σκυταλοδρομία 4x100μ. / Σκυταλοδρομία 4x400μ. / Δέκαθλο / Έπταθλο / Κανονισμοί κλασικού αθλητισμού.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΔΡΟΜΙΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
2	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΑ ΑΛΤΙΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
3	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΑ ΡΙΠΤΙΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
4	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΙΣ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ ΚΑΙ ΣΤΑ ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
5	ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
6	ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΑΓΩΝΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Κείμενο αναφοράς

2.3.ΣΤ.1 | ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΔΡΟΜΙΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η μαθησιακή υποενότητα περιλαμβάνει την πρακτική εφαρμογή στα ατομικά δρομικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού, με σκοπό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αξιοποιήσουν τη βιωματική γνώση που θα αποκτήσουν για την αποτελεσματικότερη καθοδήγηση των μελλοντικών δρομέων-αθλητών/-τριών τους. Στο πλαίσιο των εργαστηριακών μαθημάτων που πραγματοποιούνται, δίνεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες η δυνατότητα να εξοικειωθούν στην πράξη με την τεχνική, τον εξοπλισμό και τους χώρους διεξαγωγής των δρομικών αγωνισμάτων. Ειδικότερα, διδάσκονται την

τεχνική της εκκίνησης και του τρεξίματος (διασκελισμός, θέση κορμού, κίνηση χεριών) των δρόμων ταχύτητας και των δρόμων μετ' εμποδίων (100μ. και 110μ.), ώστε να μάθουν να αναλύουν και να εκτελούν με ορθό τρόπο τις κρίσιμες φάσεις της τεχνικής τους (απογείωση, φάση πάνω από το εμπόδιο, προσγείωση, διασκελισμοί). Παράλληλα, στο πλαίσιο της υποεπάρκειας, γίνεται πρακτική εφαρμογή των κανονισμών που διέπουν τα παραπάνω αγωνίσματα (π.χ. διάκρισή τους βάσει φύλου, χρονομέτρηση). Επιπλέον, πέρα από τη γενική προθέρμανση που εφαρμόζεται σε όλα τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού, η ειδική προθέρμανση των δρόμων πλαισιώνει το ειδικό περιεχόμενο κάθε μαθήματος. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια καθοδηγεί τη μαθησιακή διαδικασία και παρέχει συνεχή ανατροφοδότηση. Για την περαιτέρω βελτίωσή τους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν την επιλογή να εξασκηθούν ατομικά ή/και με τη βοήθεια συνεκπαιδευομένου/-ης εκτός του πλαισίου των εργαστηριακών μαθημάτων (ομοίως προτείνεται για τα άλματα και τις ρίψεις που ακολουθούν). Σημειώνεται ότι επιδίωξη της πρακτικής εφαρμογής σε όλα τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού είναι η κατάκτηση ενός βασικού επιπέδου τεχνικής κατάρτισης και όχι η υψηλή αθλητική απόδοση σε αυτά.

2.3.ΣΤ.2 | ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΑ ΑΛΤΙΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Περιεχόμενο της μαθησιακής υποεπάρκειας αποτελεί η πρακτική εφαρμογή στα αλτικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού, με σκοπό να αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες το επίπεδο της πρακτικής κατάρτισης που θα χρειαστούν μελλοντικά για την προετοιμασία αθλητών/-τριών αλμάτων. Στο επίκεντρο των εργαστηριακών μαθημάτων που προσφέρονται στο πλαίσιο της υποεπάρκειας τίθεται η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με την τεχνική, τον εξοπλισμό/όργανα και τους χώρους διεξαγωγής των αλτικών αγωνισμάτων. Ειδικότερα, το κύριο μέρος των μαθημάτων ενσωματώνει την αναλυτική διδασκαλία και την εξάσκηση σε κρίσιμες φάσεις της σύνθετης τεχνικής των οριζόντιων αλμάτων και, πιο συγκεκριμένα, του άλματος εις μήκος (φόρα, πάτημα/ώθηση/απογείωση, πτήση, προσγείωση) και του άλματος εις τριπλούν (φόρα, τρία διαδοχικά άλματα, προσγείωση). Σε συνδυασμό με τα παραπάνω, η υποεπάρκεια περιλαμβάνει την πρακτική εφαρμογή των κανονισμών των συγκεκριμένων αλμάτων, με αναφορά σε βασικά ζητήματα του τρόπου διεξαγωγής τους (π.χ. προσπάθειες, έγκυρες και άκυρες επιδόσεις). Η ειδική προθέρμανση των αλμάτων αποτελεί και αυτή μέρος της πρακτικής εφαρμογής στα εν λόγω αγωνίσματα. Λόγω της συνθετότητας των αλμάτων, προτείνεται η τμηματική διδασκαλία της τεχνικής τους, η οποία, εφόσον κατακτηθεί, εκτελείται ολοκληρωμένα με μικρή φόρα που προοδευτικά αυξάνεται. Η παρακολούθηση ψηφιακού υλικού από αγώνες αλμάτων ή/και εκπαιδευτικού υλικού διδασκαλίας των αγωνισμάτων αυτών μπορεί να αποβεί χρήσιμη σε όσους/-ες εκπαιδευόμενους/-ες επιζητούν επιμέρους στρατηγικές ενίσχυσης της τεχνικής τους κατάρτισης.

2.3.ΣΤ.3 | ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΑ ΡΙΠΤΙΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Στο πλαίσιο της μαθησιακής υποεπάρκειας, επιχειρείται η πρακτική εφαρμογή στα ριπτικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού, με σκοπό να αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες τα εφόδια που απαιτούνται για να ανταποκριθούν με επιτυχία στις προπονητικές απαιτήσεις των ρίψεων. Ο κύκλος των εργαστηριακών μαθημάτων που προβλέπονται μυνί στην πράξη τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην εφαρμογή της τεχνικής, στη χρήση των οργάνων και στους ειδικούς χώρους διεξαγωγής των ρίψεων. Ειδικότερα, αναλύονται και εξασκούνται τόσο η ευθύγραμμη όσο και η περιστροφική τεχνική στη σφαιροβολία, με έμφαση στη φάση ολίσθησης και στο στροφικό άλμα, αντίστοιχα. Επίσης, διδάσκεται η τεχνική ρίψης ακοντίου, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τον δρόμο φόρας και τη φάση ρίψης και συγκράτησης του/της ρίπτη/-τριας στη βαλβίδα, η οποία είναι βασική για το σύνολο των ριπτικών αγωνισμάτων. Η λαβή του οργάνου και η αρχική θέση του/της ρίπτη/-τριας στα παραπάνω ριπτικά αγωνίσματα είναι επιμέρους στοιχεία της τεχνικής που επισημαίνονται. Επιπλέον, στο πλαίσιο της υποεπάρκειας, καλύπτονται οι βασικοί κανονισμοί που καθορίζουν τον τρόπο διεξαγωγής των συγκεκριμένων ριπτικών αγωνισμάτων (π.χ. προσπάθειες, βάρος οργάνου), ενώ γίνεται πρακτική εφαρμογή της ειδικής προθέρμανσης για τα αγωνίσματα αυτά. Τέλος, δεν παραλείπεται η αναφορά στους κανόνες ασφάλειας που πρέπει να τηρούνται κατά τη διάρκεια των προπονήσεων ρίψεων. Η διδασκαλία της τεχνικής των ρίψεων έχει ομοιότητες με την αντίστοιχη των αλμάτων. Όσοι εκπαιδευόμενοι/-ες επιθυμούν να βελτιώσουν την τεχνική τους κατάρτιση στις ρίψεις μπορούν επικουρικά να επιστρατεύσουν τις στρατηγικές που αναφέρθηκαν στις υποεπάρκειες για τα δρομικά και αλτικά αγωνίσματα.

2.3.ΣΤ.4 | ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΙΣ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ ΚΑΙ ΣΤΑ ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Το εξειδικευμένο περιεχόμενο της μαθησιακής υποεπάρκειας αφορά την πρακτική εφαρμογή των σκυταλοδρομιών και των σύνθετων αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού. Οι γνώσεις και οι δεξιότητες που θα αποκτηθούν στο πλαίσιο της θα εμπλουτίσουν το προπονητικό υπόβαθρο των εκπαιδευόμενων στα αγωνίσματα αυτά. Τα εργαστηριακά μαθήματα που αφορούν τα ομαδικά αγωνίσματα των σκυταλοδρομιών στοχεύουν στη βιωματική εμπέδωση ζητημάτων που σχετίζονται με την τεχνική, τον εξοπλισμό και τους κανονισμούς διεξαγωγής τους. Τα τεχνικά στοιχεία κατά τη μεταβίβαση της σκυτάλης (θέση δρομέων στους διαδρόμους, κίνηση χεριών), καθώς και η θέση αναμονής και η επιτάχυνση του/της λήπτη/-τριας αποτελούν το βασικό μέρος της πρακτικής εφαρμογής των εκπαιδευόμενων στο πλαίσιο των εν λόγω μαθημάτων. Τα υπόλοιπα εργαστηριακά μαθήματα της υποεπάρκειας εστιάζονται στα σύνθετα αγωνίσματα, τα οποία περιλαμβάνουν δρομικά, αλτικά και ριπτικά αγωνίσματα. Καθώς σε αυτό το στάδιο οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν ήδη εξοικειωθεί με το

να εκτελούν μεμονωμένα την τεχνική των περισσότερων αγωνισμάτων, η πρακτική εφαρμογή στο έπταθλο/δέκαθλο επικεντρώνεται στην εξάσκηση της ικανότητας προσαρμογής από αγώνισμα σε αγώνισμα, με σκοπό τη διατήρηση ενός άρτιου επιπέδου τεχνικής εκτέλεσης σε κάθε ένα από αυτά. Επιπλέον, γίνεται αναφορά σε ειδικά θέματα κανονισμών (π.χ. βαθμολόγηση, σειρά εκτέλεσης των αγωνισμάτων), ενώ οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν πώς εφαρμόζεται η προθέρμανση στα αγωνίσματα αυτά (γενική προετοιμασία των αθλητών/-τριών πριν από τον αγώνα και κατά τη διάρκεια του). Τέλος, η πρακτική εφαρμογή στα σύνθετα αγωνίσματα ολοκληρώνεται με την εξάσκηση στη διαχείριση του εξοπλισμού και των διαφορετικών οργάνων που απαιτούνται για τη συμμετοχή σε κάθε αγώνισμα.

2.3.ΣΤ.5 | ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Στο πλαίσιο της υποενότητας, οργανώνονται επισκέψεις σε χώρους προπόνησης αθλητών/-τριών κλασικού αθλητισμού, παρέχοντας στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες την ευκαιρία να βιώσουν και να καταγράψουν από κοντά κάθε λεπτομέρεια της προπονητικής διαδικασίας στον κλασικό αθλητισμό. Η παρακολούθηση προπονήσεων που εφαρμόζονται σε πραγματικές συνθήκες συμβάλλει στο να γεφυρωθεί το χάσμα μεταξύ θεωρίας και πράξης, προετοιμάζοντας τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για τις μελλοντικές προπονητικές υποχρεώσεις τους. Οι επισκέψεις που πραγματοποιούνται αποτελούν μια καλά οργανωμένη διαδικασία που περιλαμβάνει τρία κύρια στάδια. Αρχικά, ο/η προπονητής/-τρια, υποδεχόμενος τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες, αναφέρεται σε βασικά στοιχεία της επικείμενης προπόνησης (π.χ. ηλικία και επίπεδο αθλητών/-τριών, περιεχόμενο, στόχοι). Το στάδιο αυτό ολοκληρώνεται με πιθανές ερωταπαντήσεις και από τις δύο πλευρές. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες παρακολουθούν και καταγράφουν (μέσω ερωτηματολογίων) την προπονητική διαδικασία, σημειώνοντας λεπτομέρειες κυρίως για τα μέρη της προπόνησης, τους στόχους και το ακριβές περιεχόμενό τους (π.χ. ασκήσεις, επαναλήψεις), τους χώρους και τον εξοπλισμό που χρησιμοποιήθηκε, την προσέγγιση του/της προπονητή/-τριας, την ανταπόκριση των αθλητών/-τριών. Μετά το τέλος της προπόνησης, ακολουθεί συζήτηση και αναστοχασμός ανάμεσα στον/στην εκπαιδευτή/-τρια και στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες, με σκοπό να σχολιαστούν με εποικοδομητικό τρόπο τα όσα καταγράφηκαν από τους/τις τελευταίους/-ες. Προαιρετικά, υπάρχει η δυνατότητα ανάθεσης ατομικών ή/και ομαδικών εργασιών στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες, ώστε να έχουν την ευκαιρία να εμβαθύνουν περισσότερο σε καίρια θέματα που αναδείχθηκαν από τη συζήτηση.

2.3.ΣΤ.6 | ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΑΓΩΝΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Το ειδικό περιεχόμενο της υποενότητας περιλαμβάνει την πραγματοποίηση επισκέψεων για την παρακολούθηση αγώνων κλασικού αθλητισμού, με απώτερο σκοπό να δοθεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες η δυνατότητα να έρθουν σε επαφή με τη διαδικασία των αγώνων, σε ό,τι αφορά το περιεχόμενο και τον τρόπο διοργάνωσής

τους. Η παραπάνω εμπειρία αναμένεται να προσδώσει επιπρόσθετη αξία στις ήδη υπάρχουσες ειδικές γνώσεις που έχουν αποκτήσει για τον κλασικό αθλητισμό. Κάθε επίσκεψη που οργανώνεται ακολουθεί συγκεκριμένη μεθοδολογία. Αρχικά, πριν από την πραγματοποίηση της επίσκεψης, προηγείται το στάδιο προετοιμασίας, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για το πλαίσιο των αγώνων που θα διεξαχθούν (π.χ. κατηγορία αθλητών/-τριών, επίπεδο διοργάνωσης). Προτείνεται, εφόσον είναι δυνατόν, η παρακολούθηση αγώνων διαφορετικού επιπέδου (διεθνείς διοργανώσεις, εθνικά, διασυλλογικά ή/και σχολικά πρωταθλήματα). Την ημέρα διεξαγωγής των αγώνων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες παρακολουθούν προσεκτικά και καταγράφουν στοιχεία τόσο για τον τρόπο διεξαγωγής των αγωνισμάτων (μέσω ερωτηματολογίων) όσο και για τα αποτελέσματα (συμπλήρωση φύλλου αγώνα). Επειδή στους αγώνες κλασικού αθλητισμού κάποια αγωνίσματα διεξάγονται ταυτόχρονα, υπάρχει μέριμνα κάθε εκπαιδευόμενος/-η ή/και ομάδες αυτών να καταγράφουν διαφορετικά αγωνίσματα. Μετά το πέρας των αγώνων, ακολουθεί το στάδιο της συζήτησης και του αναστοχασμού, όπου με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτή/-τριας ανταλλάσσονται σχόλια και εντυπώσεις, διατυπώνονται ερωτήσεις ή/και απορίες. Προαιρετικά, υπάρχει η δυνατότητα ανάθεσης ατομικών ή/και ομαδικών εργασιών στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες, ώστε να έχουν την ευκαιρία να εμβαθύνουν περισσότερο σε θέματα που αναδείχθηκαν από τη συζήτηση. Πιθανό θέμα εργασίας θα μπορούσε να αποτελέσει κάποια ιδιαίτερη φυσιολογία αθλητή/-τριας που συμμετείχε στους αγώνες ή/και κάποια περίπτωση αξιοσημείωτης εφαρμογής του ευ αγωνίζεσθαι.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Καντζίδης, Δ. & Παπαϊακώβου, Γ. (2017). *Κλασικός αθλητισμός για το σχολείο και το σύλλογο*. Αθήνα: Εκδόσεις Όλυμπος.
2. Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π. & Σούλας, Δ. (2020). *Κλασικός αθλητισμός: Τεχνική, Διδακτική, Προπονητική στις αναπτυξιακές ηλικίες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.

Συμπληρωματικές

1. Αποστολόπουλος, Α., Βαρυτιμίδης, Χ., Καλούδης, Μ., Κατσίκας, Χ., Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Ματάκης, Σ., Μπαρκούκης, Β., Ορφανόπουλος, Δ., Σισμανίδης, Π., Χαλβατζάρας, Δ. & Χατζηβασιλείου, Χ. (2019). *Προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες κλασικού αθλητισμού για τις κατηγορίες K12, K10, K8 με εφαρμογή του Kids' Athletics*. Αθήνα: Εκδόσεις Sportbook.
2. Βεληγκέας, Π. & Μπογδάνης, Γ. (2017). *Θεωρία και μεθοδολογία προπονητικής αλμάτων κλασικού αθλητισμού*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης & Broken Hill Publishers.

2.4 • ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄

2.4.A • ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με την ειδική προπονητική και διδακτική διαδικασία των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού. Πιο αναλυτικά, στη συγκεκριμένη ενότητα, περιγράφονται και διατυπώνονται οι παράγοντες που επηρεάζουν τις επιδόσεις στα αγωνίσματα μικρών (ταχύτητας), μεσαίων (ημιαντοχής) και μεγάλων (αντοχής) αποστάσεων, στις σκυταλοδρομίες και στα αγωνίσματα των αλμάτων και των ρίψεων, καθώς και οι βασικές αρχές και οι μέθοδοι προπόνησης. Επίσης, στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα, περιλαμβάνονται οι προσαρμογές της προπόνησης των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού, ο περιοδισμός, η διδακτική και η τεχνική βελτίωση των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού, τα συστήματα επιλογής αθλητικών ταλέντων, η αξιολόγηση και η κατάταξη των αθλητών/-τριών στα επιμέρους αγωνίσματα, καθώς και η ειδική προπόνηση δύναμης.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράφουν τους παράγοντες απόδοσης στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού,
- Διατυπώνουν τις αρχές και τις μεθόδους προπόνησης και τον περιοδισμό,
- Αναλύουν την τεχνική των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού,
- Σχεδιάζουν προπονητικές μονάδες στα επιμέρους αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού,
- Καταρτίζουν το προπονητικό πλάνο στα αγωνίσματα ταχύτητας (μακρόκυκλο, μεσόκυκλο, μικρόκυκλο),
- Σχεδιάζουν το προπονητικό πλάνο στα αγωνίσματα των σκυταλοδρομιών (μακρόκυκλο, μεσόκυκλο, μικρόκυκλο),
- Σχεδιάζουν το προπονητικό πλάνο στα αγωνίσματα ημιαντοχής (μακρόκυκλο, μεσόκυκλο, μικρόκυκλο),
- Σχεδιάζουν το προπονητικό πλάνο στα αγωνίσματα αντοχής (μακρόκυκλο, μεσόκυκλο, μικρόκυκλο),
- Σχεδιάζουν το προπονητικό πλάνο στα αγωνίσματα των αλμάτων (μακρόκυκλο, μεσόκυκλο, μικρόκυκλο),
- Σχεδιάζουν το προπονητικό πλάνο στα αγωνίσματα των ρίψεων (μακρόκυκλο, μεσόκυκλο, μικρόκυκλο),

- Αξιολογούν τους/τις αθλητές/-τριες βάσει των επιδόσεών τους στα αγωνίσματα,
- Κατατάσσουν τους/τις αθλητές/-τριες στα αγωνίσματα ή στο αγώνισμα όπου έχουν τις καλύτερες επιδόσεις,
- Προάγουν την υγεία και τη διά βίου άσκηση των αθλητών/-τριών,
- Ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των αθλητών/-τριών σε αγώνες και πρωταθλήματα.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ζώνες προπόνησης / Βασικές αρχές προπόνησης / Προπονητικό πλάνο / Προπονητική μονάδα / Περιοδισμός / Αθλητική επίδοση / Δύναμη / Ταχύτητα / Αντοχή / Ευλυγισία.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
2	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΡΟΜΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΡΟΜΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ
3	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΡΟΜΩΝ ΗΜΙΑΝΤΟΧΗΣ - ΑΝΤΟΧΗΣ, ΔΡΟΜΩΝ ΜΕ ΦΥΣΙΚΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΒΑΔΗΝ
4	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΛΜΑΤΩΝ
5	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΡΙΨΕΩΝ
6	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.4.A.1 | ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Στη πρώτη υποενότητα, αναλύεται το κομμάτι του σχεδιασμού και του προγραμματισμού της προπόνησης στον κλασικό αθλητισμό, με σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές αρχές της προπονητικής, προσαρμοσμένες στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού. Περιγράφονται οι «ζώνες προπόνησης» αλλά και επιπλέον στοιχεία που αφορούν τον χαρακτηρισμό της προπονητικής επιβάρυνσης, με βάση τις σύγχρονες τάσεις στην προπονητική του κλασικού αθλητισμού.

Ακολουθώντας, αναλύονται οι τέσσερις περίοδοι του μακροχρόνιου προγραμματισμού και επισημαίνεται τι επιδιώκεται να αναπτυχθεί ή να βελτιωθεί σε κάθε περίοδο ξεχωριστά. Αναλύονται οι βασικοί στόχοι και σκοποί του μακροχρόνιου προγραμματισμού και απαντώνται ερωτήματα όπως ποια είναι η ιδανική ηλικία έναρξης συστηματικής προπόνησης και αν αυτή διαφέρει ανά αγώνισμα, σε ποια ηλικία ξεκινάει η

κάθε φάση μακροχρόνιου προγραμματισμού, πόσο διαρκεί κάθε φάση, σε ποια ηλικία εκδηλώνεται η φάση μεγιστοποίησης της απόδοσης του/της αθλητή/-τριας, ποια είναι τα περιεχόμενα και ποιες οι μέθοδοι προπόνησης σε κάθε στάδιο και πόσο μπορεί να διαρκέσει η αθλητική σταδιοδρομία ενός/μιας αθλητή/-τριας. Τέλος, αναλύεται ο ρόλος του/της προπονητή/-τριας αναπτυξιακών ηλικιών, επισημαίνονται τα βασικά χαρακτηριστικά και οι βασικές δεξιότητες που πρέπει να διαθέτει, γιατί διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην εκπαίδευση και την ανάπτυξη των νεαρών αθλητών/-τριών.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν την ικανότητα να σχεδιάζουν αποτελεσματικές προπονητικές μονάδες με τρόπο που θα τους επιτρέπει να ανιχνεύουν τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν με αποτελεσματικό τρόπο, προσφέροντας συστάσεις, παρατηρήσεις και χρήσιμες υποδείξεις.

2.4.A.2 | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΡΟΜΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΡΟΜΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ

Η δεύτερη υποενότητα επικεντρώνεται στην ανάλυση της προπονητικής διαδικασίας και στον προσδιορισμό της μεθόδου εκμάθησης και διδασκαλίας των αγωνισμάτων δρόμων ταχύτητας και εμποδίων στον κλασικό αθλητισμό. Ανακαλούνται με λεπτομέρειες στοιχεία της τεχνικής των αγωνισμάτων δρόμων ταχύτητας και εμποδίων που οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν διδαχθεί στο προηγούμενο εξάμηνο φοίτησης. Ακολούθως, σχεδιάζονται προγράμματα προπόνησης που απευθύνονται τόσο σε παιδιά και έφηβους/-ες αθλητές/-τριες όσο και σε αθλητές/-τριες υψηλού επιπέδου. Προσδιορίζεται η κατάλληλη σειρά ασκήσεων για την καλύτερη εκμάθηση της τεχνικής, με επιλογή βασικού και ειδικού ασκησιολογίου των αγωνισμάτων δρόμων ταχύτητας και εμποδίων.

Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τον τρόπο σχεδιασμού προπονητικών προγραμμάτων σε όλα τα επίπεδα και για όλα τα αγωνίσματα των δρόμων ταχύτητας. Επίσης, είναι σε θέση να αναγνωρίζουν πιθανά σφάλματα στον σχεδιασμό του προγράμματος και να προτείνουν μεθόδους βελτίωσης.

Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες επικεντρώνονται στον σχεδιασμό προγραμμάτων προπόνησης ταχύτητας και στη δόμηση προγραμμάτων προπόνησης δύναμης, προσαρμοσμένων στα αγωνίσματα δρόμων ταχύτητας και εμποδίων στον κλασικό αθλητισμό. Για την ανάπτυξη και τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων, ειδικότερα της ταχύτητας και της δύναμης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ασκούνται ώστε να μπορούν να επιλέγουν την κατάλληλη μέθοδο προπόνησης σε κάθε περίπτωση.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν την ικανότητα να προπονούν αθλητές/-τριες δρόμων ταχύτητας, με τρόπο που θα τους επιτρέπει να ανιχνεύουν τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν με αποτελεσματικό τρόπο, προσφέροντας συστάσεις, παρατηρήσεις και χρήσιμες υποδείξεις.

2.4.A.3 | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΡΟΜΩΝ ΗΜΙΑΝΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΟΧΗΣ, ΔΡΟΜΩΝ ΜΕ ΦΥΣΙΚΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΒΑΔΗΝ

Η τρίτη υποενότητα εστιάζεται στην ανάλυση της προπονητικής διαδικασίας και στον προσδιορισμό της μεθόδου εκμάθησης και διδασκαλίας των αγωνισμάτων ημιαντοχής και αντοχής, δρόμων με φυσικά εμπόδια και αγωνιστικού βάδην. Στο πλαίσιο αυτό, ανακαλούνται με λεπτομέρειες στοιχεία της τεχνικής που οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν διδαχθεί στο προηγούμενο εξάμηνο φοίτησης.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τον τρόπο σχεδιασμού προπονητικών προγραμμάτων σε όλα τα επίπεδα και για όλα τα αγωνίσματα των δρόμων ημιαντοχής και αντοχής, δρόμων με φυσικά εμπόδια και αγωνιστικού βάδην, και είναι σε θέση να αναγνωρίζουν πιθανά σφάλματα στον σχεδιασμό του προγράμματος και να προτείνουν μεθόδους βελτίωσης. Επιπλέον, επικεντρώνονται στον σχεδιασμό προγραμμάτων προπόνησης αντοχής και στη δόμηση προγραμμάτων προπόνησης δύναμης, προσαρμοσμένων στα αγωνίσματα δρόμων ημιαντοχής και αντοχής, δρόμων με φυσικά εμπόδια και αγωνιστικού βάδην. Για την ανάπτυξη και τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ασκούνται ώστε να μπορούν να επιλέγουν την κατάλληλη μέθοδο προπόνησης σε κάθε περίπτωση. Επίσης, εξοικειώνονται με τις έννοιες «μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου», «αναερόβιο κατώφλι» και «ενεργειακή οικονομία».

Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες σχεδιάζουν προγράμματα προπόνησης που απευθύνονται τόσο σε παιδιά και έφηβους/-ες αθλητές/-τριες όσο και σε αθλητές/-τριες υψηλού επιπέδου. Προσδιορίζεται η κατάλληλη σειρά ασκήσεων για την καλύτερη εκμάθηση της τεχνικής, με επιλογή βασικού και ειδικού ασκησιολογίου ανάλογα με το αγώνισμα.

2.4.A.4 | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΛΜΑΤΩΝ

Η τέταρτη υποενότητα επικεντρώνεται στην ανάλυση της προπονητικής διαδικασίας και στον προσδιορισμό της μεθόδου εκμάθησης και διδασκαλίας των αλτικών αγωνισμάτων. Στο πλαίσιο αυτό, ανακαλούνται με λεπτομέρειες στοιχεία της τεχνικής των αλτικών αγωνισμάτων που οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν διδαχθεί στο προηγούμενο εξάμηνο φοίτησης.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται τον τρόπο σχεδιασμού προπονητικών προγραμμάτων σε όλα τα επίπεδα και για όλα τα αλτικά αγωνίσματα και είναι σε θέση να αναγνωρίζουν πιθανά σφάλματα στον σχεδιασμό του προγράμματος και να προτείνουν μεθόδους βελτίωσης. Επικεντρώνονται στον σχεδιασμό προγραμμάτων προπόνησης ευλυγισίας και στη δόμηση προγραμμάτων προπόνησης δύναμης και ταχύτητας, προσαρμοσμένων στα αλτικά αγωνίσματα. Για την ανάπτυξη και βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων, ειδικότερα της αντοχής της δύναμης και της ευλυγισίας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εκπαιδεύονται ώστε να μπορούν να επιλέγουν την κατάλληλη μέθοδο προπόνησης σε κάθε περίπτωση. Επίσης, εξοικειώνονται με τους παράγοντες που προσδιορίζουν την ευλυγισία και αντιλαμβάνονται τη σειρά σημαντικότητας των επιδιώξεων της προπόνησης ευλυγισίας ανάλογα με το αγώνισμα.

Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να απαριθμήσουν τα είδη των διατάσεων και να σχεδιάσουν προγράμματα προπόνησης, που απευθύνονται τόσο σε παιδιά και έφηβους/-ες αθλητές/-τριες όσο και σε αθλητές/-τριες υψηλού επιπέδου. Προσδιορίζεται η κατάλληλη σειρά ασκήσεων για την καλύτερη εκμάθηση της τεχνικής, επιλέγοντας βασικό και ειδικό ασκησιολόγιο ανάλογα με το αγώνισμα.

2.4.A.5 | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΡΙΨΕΩΝ

Η πέμπτη υποενότητα επικεντρώνεται στην ανάλυση της προπονητικής διαδικασίας και τον προσδιορισμό της μεθόδου εκμάθησης και διδασκαλίας των ριπτικών αγωνισμάτων. Στο πλαίσιο αυτό, ανακαλούνται με λεπτομέρειες στοιχεία της τεχνικής των ριπτικών αγωνισμάτων, που οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν διδαχθεί στο προηγούμενο εξάμηνο φοίτησης.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τον τρόπο σχεδιασμού προπονητικών προγραμμάτων σε όλα τα επίπεδα και για όλα τα ριπτικά αγωνίσματα, και είναι σε θέση να αναγνωρίζουν πιθανά σφάλματα στον σχεδιασμό του προγράμματος και να προτείνουν μεθόδους βελτίωσης. Επικεντρώνονται στον σχεδιασμό προγραμμάτων δύναμης, προσαρμοσμένων στα ριπτικά αγωνίσματα. Για την ανάπτυξη και τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων, ειδικότερα της δύναμης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ασκούνται ώστε να μπορούν να επιλέγουν την κατάλληλη μέθοδο προπόνησης σε κάθε περίπτωση. Αυτές οι μέθοδοι μπορεί να είναι η συνεχόμενη, η διαλειμματική, η επαναληπτική, η κυκλική, η συνδυαστική, η πυραμίδα, η μέχρι εξάντλησης και η cluster set, με επιλογή πάντα βάσει του συγκεκριμένου στόχου που έχει τεθεί. Τέλος, σχεδιάζουν προγράμματα προπόνησης που απευθύνονται τόσο σε παιδιά και έφηβους/-ες αθλητές/-τριες όσο και σε αθλητές/-τριες υψηλού επιπέδου. Προσδιορίζεται η κατάλληλη σειρά ασκήσεων για την καλύτερη εκμάθηση της τεχνικής, με επιλογή βασικού και ειδικού ασκησιολογίου ανάλογα με το αγώνισμα.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν την ικανότητα να σχεδιάζουν αποτελεσματικές προπονητικές μονάδες των ριπτικών αγωνισμάτων, με τρόπο που τους επιτρέπει να ανιχνεύουν τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν με αποτελεσματικό τρόπο, προσφέροντας συστάσεις, παρατηρήσεις και χρήσιμες υποδείξεις.

2.4.A.6 | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

Η έκτη υποενότητα εστιάζεται στην ανάλυση της προπονητικής διαδικασίας και στον προσδιορισμό της μεθόδου εκμάθησης και διδασκαλίας των σκυταλοδρομιών και των σύνθετων αγωνισμάτων. Οι τεχνικές που εφαρμόζονται στα αγωνίσματα αυτά δεν διαφέρουν από τις αντίστοιχες των ατομικών αγωνισμάτων. Έτσι, η μεθοδολογία και η εξάσκηση της τεχνικής στα σύνθετα αγωνίσματα είναι η ίδια με εκείνη των ατομικών αγωνισμάτων.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τον τρόπο σχεδιασμού προπονητικών προγραμμάτων σε όλα τα επίπεδα (προπονητική μονάδα, μικρόκυκλος, μεσόκυκλος, μακρόκυκλος) για τις σκυταλοδρομίες και τα σύνθετα αγωνίσματα, και είναι σε θέση να αναγνωρίζουν πιθανά σφάλματα στον σχεδιασμό του προγράμματος και να προτείνουν μεθόδους βελτίωσης. Στον σχεδιασμό λαμβάνεται υπόψη ότι σε μια προπονητική μονάδα δεν πρέπει να προπονούνται σε παραπάνω από δύο αγωνίσματα (και πολύ σπάνια τρία). Προσδιορίζεται η κατάλληλη σειρά ασκήσεων για την καλύτερη εκμάθηση της τεχνικής, με επιλογή βασικού και ειδικού ασκησιολογίου ανάλογα με το αγώνισμα. Επειδή τα σύνθετα αγωνίσματα περιλαμβάνουν δρομικά, αλτικά και ριπτικά αγωνίσματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες επικεντρώνονται στον σχεδιασμό προγραμμάτων δύναμης, ταχύτητας και αντοχής. Τέλος, σχεδιάζονται προγράμματα προπόνησης που απευθύνονται τόσο σε παιδιά και έφηβους/-ες αθλητές/-τριες όσο και σε αθλητές/-τριες υψηλού επιπέδου.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν την ικανότητα να σχεδιάζουν αποτελεσματικές προπονητικές μονάδες των σύνθετων αγωνισμάτων και των σκυταλοδρομιών, με τρόπο που τους επιτρέπει να ανιχνεύουν τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν με αποτελεσματικό τρόπο, προσφέροντας συστάσεις, παρατηρήσεις και χρήσιμες υποδείξεις.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Βεληγκέας, Π. & Μπογδάνης, Γ. (2017). *Θεωρία και μεθοδολογία προπονητικής αλμάτων κλασικού αθλητισμού*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
2. Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π. & Σούλας, Δ. (2020). *Κλασικός αθλητισμός: Τεχνική, Διδακτική, Προπονητική στις αναπτυξιακές ηλικίες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.

Συμπληρωματικές

1. Αποστολόπουλος, Α., Βαρυτιμίδης, Χ., Καλούδης, Μ., Κατσίκας, Χ., Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Ματάκης, Σ., Μπαρκούκης, Β., Ορφανόπουλος, Δ., Σισμανίδης, Π., Χαλβατζάρας, Δ. & Χατζηβασιλείου, Χ. (2019). *Προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες κλασικού αθλητισμού για τις κατηγορίες K12, K10, K8 με εφαρμογή του Kids' Athletics*. Αθήνα: Εκδόσεις Sportbook.
2. Βεληγκέας, Π. & Μπογδάνης, Γ. (2017). *Θεωρία και μεθοδολογία προπονητικής αλμάτων κλασικού αθλητισμού*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
3. Marinier, E. (2008). *100 ασκήσεις Κλασικού Αθλητισμού για δημοτικά σχολεία και τμήματα υποδομής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τα δρομικά και σύνθετα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού, καθώς και με την ειδική προπονητική και διδακτική διαδικασία. Αναλυτικότερα, στη συγκεκριμένη ενότητα, περιγράφονται και αναλύονται η τεχνική, η σημασία και ο ρόλος των δρομικών και άλλων ασκήσεων, καθώς και η μεθοδολογία διδασκαλίας και οι ειδικές ασκήσεις που χρησιμοποιούνται για την εκμάθηση των δρόμων μικρών, μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων και των σύνθετων αγωνισμάτων. Επίσης, στόχος της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στον σχεδιασμό και στην εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων βελτίωσης της τεχνικής και των αθλητικών επιδόσεων στα δρομικά και σύνθετα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναλύουν τα δρομικά αγωνίσματα και το βάδην,
- Διατυπώνουν τα σύνθετα αγωνίσματα,
- Περιγράφουν τη μεθοδολογία διδασκαλίας και τις ειδικές ασκήσεις εκμάθησης των δρομικών και των σύνθετων αγωνισμάτων και του βάδην,
- Εφαρμόζουν τη μεθοδολογία διδασκαλίας και τις ειδικές ασκήσεις,
- Εφαρμόζουν προπονήσεις δύναμης,
- Εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για αρχάριους/-ες και προχωρημένους/-ες στα αγωνίσματα ταχύτητας (μετ' εμποδίων ή άνευ),
- Εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για τις τεχνικές μεταβίβασης της σκυτάλης στις σκυταλοδρομίες,
- Εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για αρχάριους/-ες και προχωρημένους/-ες στα αγωνίσματα ημιαντοχής,
- Εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για αρχάριους/-ες και προχωρημένους/-ες στα αγωνίσματα αντοχής,
- Κατατάσσουν τους/τις αθλητές/-τριες στα δρομικά ή σύνθετα αγωνίσματα σύμφωνα με τις επιδόσεις τους,
- Προάγουν την υγεία, την τεχνική τελειοποίηση και τη φυσική κατάσταση των αθλητών/-τριών στα αγωνίσματα των δρόμων, στο βάδην και στα σύνθετα αγωνίσματα,
- Αξιοποιούν τον προπονητικό σχεδιασμό για υψηλές επιδόσεις των αθλητών/-τριών σε αγώνες και πρωταθλήματα.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Προπονητική μονάδα / Προπονητικός σχεδιασμός / Ημιαντοχή / Δρόμοι αντοχής / Ταχύτητες / Δρόμοι μετ' εμποδίων / Τεχνικές μεταβίβασης σκυτάλης / Δέκαθλο / Έπταθλο.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΡΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ 100μ., 200μ., 400μ.
2	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΡΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΕΜΠΟΔΙΩΝ
3	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΡΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΗΜΙΑΝΤΟΧΗΣ
4	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΡΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ
5	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΩΝ
6	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΒΑΔΗΝ
7	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.4.B.1 | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΡΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ 100μ., 200μ., 400μ.

Η υποενότητα αυτή εστιάζεται στη θεωρητική κατάρτιση και την πρακτική εφαρμογή των μεθοδολογιών διδασκαλίας και προπόνησης που διέπουν τα δρομικά αγωνίσματα των 100μ., των 200μ. και των 400μ. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιούνται γνώσεις από άλλες υποενότητες για την έννοια της ταχύτητας και εξειδικεύονται οι τεχνικές ασκήσεις που αφορούν την εκκίνηση, τα είδη εκκίνησης, τη θέση των μπλοκ του βατήρα, τις φάσεις του τρόπου ανάπτυξης της ταχύτητας και τη διατήρησή της, καθώς και οι άμεσοι και έμμεσοι στόχοι ανάπτυξης της επίδοσης στους δρόμους ταχύτητας (εκκίνηση, επιτάχυνση, μέγιστη ταχύτητα, αντοχή στην ταχύτητα, συχνότητα και μήκος διασκελισμού και τακτική). Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, με την προϋπόθεση της κατοχής της τεχνικής των ασκήσεων από τους/τις αθλητές/-τριες, εφαρμόζουν προπόνηση με συνδυασμό τεχνικής και ταχύτητας και αναπτύσσουν προγράμματα προπόνησης με ειδικές δρομικές ασκήσεις νευρομυϊκού συντονισμού, μαθαίνουν να χρησιμοποιούν την ένταση στην προπόνηση και την αξία του διαλείμματος, να βελτιώνουν την αναερόβια ισχύ, να δημιουργούν προγράμματα προπόνησης και να σχεδιάζουν πότε και πώς αναπτύσσεται η ταχύτητα, με στόχο την επίτευξη υψηλών επιδόσεων και τον αναπτυξιακό αγωνιστικό αθλητισμό.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να σχεδιάζουν και να υλοποιούν προγράμματα προπόνησης με στόχο την ανάπτυξη της ταχύτητας στους δρόμους των 100μ., των 200μ. και των 400μ., να καθοδηγούν την προπονητική διαδικασία, να αντιλαμβάνονται τα τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν αποτελεσματικά με προχωρημένες τεχνικές.

2.4.B.2 | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΡΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΕΜΠΟΔΙΩΝ

Η υποεπάρκεια αυτή επικεντρώνεται στη θεωρητική κατάρτιση και την πρακτική εφαρμογή των μεθοδολογιών διδασκαλίας και προπόνησης που διέπουν τα δρομικά αγωνίσματα εμποδίων. Για την κατανόηση των ασκήσεων και τη δυνατότητα να τις χρησιμοποιούν στους δρόμους μετ' εμποδίων, αξιοποιούνται γνώσεις από την ενότητα της αθλητικής βιομηχανικής και από άλλες υποεπάρκειες για την έννοια της ταχύτητας και της τεχνικής των ασκήσεων. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναλύουν θεωρητικά και πρακτικά με ασκήσεις στο στάδιο την τεχνική στις φάσεις της εκκίνησης, στο πέρασμα του εμποδίου, στο τρέξιμο ανάμεσα στα εμπόδια και στο τρέξιμο από το τελευταίο εμπόδιο έως τον τερματισμό. Επιπρόσθετα, για την κατανόηση της προπόνησης, διδάσκονται τα βιομηχανικά χαρακτηριστικά των δρόμων μετ' εμποδίων, και εξειδικεύονται οι ασκήσεις για το πέρασμα εμποδίων με έμφαση στο πόδι ώθησης, το πέρασμα εμποδίων με έμφαση στο πόδι αιώρησης, για δρόμους με 3-5 εμπόδια (αγωνιστικό ύψος και αγωνιστική απόσταση) από θέση εκκίνησης και το πέρασμα 3-5 εμποδίων με επικεντρωμένη προσοχή στη διόρθωση των κινητικών στοιχείων. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται να εφαρμόζουν προγράμματα προπόνησης με συνδυασμό τεχνικής και ταχύτητας και να αναπτύσσουν προγράμματα προπόνησης με ειδικές ασκήσεις εκμάθησης των δρόμων εμποδίων.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να σχεδιάζουν και να υλοποιούν προγράμματα προπόνησης με στόχο την ανάπτυξη της ταχύτητας στους δρόμους εμποδίων, να επιδεικνύουν τις ασκήσεις των εμποδίων, να αντιλαμβάνονται τα τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν αποτελεσματικά με προχωρημένες τεχνικές.

2.4.B.3 | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΡΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΗΜΙΑΝΤΟΧΗΣ

Η υποεπάρκεια αυτή στόχο έχει τη θεωρητική κατάρτιση και την πρακτική εφαρμογή των μεθοδολογιών διδασκαλίας και προπόνησης που διέπουν τα δρομικά αγωνίσματα ημιαντοχής. Για τις ανάγκες της κατανόησης της προπονητικής διαδικασίας, χρησιμοποιούνται οι γνώσεις από την ενότητα της φυσιολογίας και της προπονητικής και από υποεπάρκειες για την κινηματική και τεχνική ανάλυση των δρόμων ημιαντοχής. Επίσης, αναπτύσσονται στοιχεία σχετικά με τον προγραμματισμό της προπόνησης στους δρόμους ημιαντοχής σε αθλητές/-τριες, σε αρχάριους/-ες και σε όλο το φάσμα των ηλικιών. Επιπλέον, μελετώνται οι ειδικοί προπονητικοί δείκτες στους δρόμους ημιαντοχής, οι οποίοι εξυπηρετούν την κωδικοποίηση των βασικότερων

παραγόντων επίδοσης, δηλαδή της αερόβιας προπόνησης, της αερόβιας-αναερόβιας προπόνησης (μεικτής), της αναερόβιας προπόνησης, της ειδικής αντοχής με αγώνες και τεστ, της ταχύτητας και της δύναμης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη διαχείριση των ετήσιων συνολικών προπονητικών επιβαρύνσεων που αφορούν τη συνολική χιλιομετρική επιβάρυνση (ετήσια, εβδομαδιαία), το σύνολο του προπονητικού όγκου της δύναμης και το σύνολο των προπονητικών ωρών για την τεχνική. Επιπλέον, μαθαίνουν να εφαρμόζουν προγράμματα προπόνησης για τη βελτίωση της αερόβιας, της αναερόβιας, του γαλακτικού και της ταχύτητας, με συνδυασμό της μεθόδου διάρκειας, της διαλειμματικής, της επαναληπτικής και της αγωνιστικής και με κατάλληλη διαχείριση της έντασης.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να σχεδιάζουν και να υλοποιούν προγράμματα προπόνησης για τα αγωνίσματα ημιαντοχής, με στόχο την επίτευξη υψηλών επιδόσεων και τον αναπτυξιακό αγωνιστικό αθλητισμό.

2.4.B.4 | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΡΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

Η υποεπάρκεια αυτή εστιάζεται στη θεωρητική κατάρτιση και την πρακτική εφαρμογή των μεθοδολογιών διδασκαλίας και προπόνησης που διέπουν τα δρομικά αγωνίσματα αντοχής. Για τις ανάγκες της προπονητικής διαδικασίας, χρησιμοποιούνται γνώσεις από την ενότητα της φυσιολογίας και της προπονητικής και από υποεπάρκειες για την κινηματική και τεχνική ανάλυση των δρόμων αντοχής. Στους εκπαιδευόμενους/-ες αναπτύσσονται θέματα για τον προγραμματισμό της προπόνησης στους δρόμους αντοχής για όλο το φάσμα των ηλικιών, και μελετώνται οι παράγοντες της αερόβιας προπόνησης, της αερόβιας-αναερόβιας προπόνησης (μεικτής), της αναερόβιας προπόνησης, της ειδικής αντοχής με αγώνες και τεστ, της ταχύτητας και της δύναμης. Επίσης, διδάσκονται τη διαχείριση των ετήσιων συνολικών προπονητικών επιβαρύνσεων που αφορούν τη συνολική χιλιομετρική επιβάρυνση (ετήσια, εβδομαδιαία), το σύνολο του προπονητικού όγκου της δύναμης και το σύνολο των προπονητικών ωρών για την τεχνική. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να εφαρμόζουν και να διαχειρίζονται προγράμματα προπόνησης για τη βελτίωση της αερόβιας, της αναερόβιας, του γαλακτικού και της ταχύτητας, με τις μεθόδους της διάρκειας, της διαλειμματικής, της επαναληπτικής και της αγωνιστικής, με κατάλληλη διαχείριση της έντασης.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να σχεδιάζουν και να υλοποιούν προγράμματα προπόνησης για τα αγωνίσματα αντοχής, με στόχο την επίτευξη υψηλών επιδόσεων και τον αναπτυξιακό αγωνιστικό αθλητισμό, και να επιλύουν προβλήματα που αφορούν τον προπονητικό προγραμματισμό των δρόμων αντοχής.

2.4.B.5 | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΩΝ

Η υποενότητα αυτή επικεντρώνεται στη θεωρητική κατάρτιση και την πρακτική εφαρμογή των μεθοδολογιών διδασκαλίας και προπόνησης που διέπουν τις σκυταλοδρομίες 4x100μ. και 4x400μ. Για τις ανάγκες της προπονητικής διαδικασίας, χρησιμοποιούνται οι γνώσεις από τις υποενότητες που διδάχθηκαν την κινηματική και τεχνική ανάλυση των δρόμων ταχύτητας. Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναπτύσσονται θέματα για τον προγραμματισμό της προπόνησης σκυταλοδρομιών ως ομαδικό αγώνισμα, τη διαχείριση των προπονητικών επιβαρύνσεων και το σύνολο των προπονητικών μονάδων για την τεχνική. Επιπλέον, διδάσκονται τους κανονισμούς με τους οποίους η αλλαγή της σκυτάλης πρέπει να γίνει μέσα σε συγκεκριμένη ζώνη και η σκυτάλη πρέπει να «μεταφέρεται», καθώς και τους τρόπους μεταβίβασης με ασφαλή και γρήγορο τρόπο. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναλύουν, εφαρμόζουν και διαχειρίζονται προγράμματα προπόνησης με εξειδικευμένες ασκήσεις για τη βελτίωση της ικανότητας μεταφοράς, οι οποίες περιλαμβάνουν την εκμάθηση για τη σκυταλοδρομία 4x100μ. της αλλαγής «από πάνω» με τζόκινγκ (εσωτερική, εξωτερική, μεικτή μεταβίβαση), της αλλαγής «από κάτω» με τζόκινγκ, τις αλλαγές 1η-2η-3η με σημάδια και εναλλαγές διαδρομών, τους τρόπους αναμονής παραληπτών, προασκήσεις για εκμάθηση της αλλαγής και, για τη σκυταλοδρομία 4x400μ., έμφαση στην 1η, 2η αλλαγή με μέθοδο «απαίτησης» και «αρπαγής».

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να σχεδιάζουν και να υλοποιούν ασκήσεις για τη βελτίωση των αλλαγών στις σκυταλοδρομίες και για τον συγχρονισμό στην ταχύτητα των αθλητών/-τριών που συμμετέχουν. Επίσης, θα είναι σε θέση να επιλέγουν τα μέλη της ομάδας, σε ποια θέση θα τρέξει ο/η κάθε αθλητής/-τρια, καθώς και να επιλύουν προβλήματα που παρουσιάζονται.

2.4.B.6 | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΒΑΔΗΝ

Η υποενότητα αυτή εστιάζεται στη θεωρητική κατάρτιση και την πρακτική εφαρμογή των μεθοδολογιών διδασκαλίας και προπόνησης που διέπουν το αγωνιστικό βάδην. Στο πλαίσιο αυτό και για τις ανάγκες της προπονητικής διαδικασίας, χρησιμοποιούνται γνώσεις από υποενότητες στις οποίες διδάχθηκαν την κινηματική και τεχνική ανάλυση του βάδην και από την έννοια της βιομηχανικής της αθλητικής κίνησης. Για την ανάπτυξη της προπόνησης του βάδην, επισημαίνεται ότι οι διασκελισμοί πρέπει να γίνονται με τέτοιο τρόπο ώστε το ένα πόδι να έχει πάντα επαφή με το έδαφος, ενώ οι ασκήσεις τεχνικής πρέπει να διδάσκονται τέλεια και σε συνδυασμό με την ένταση της προπόνησης. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν πώς να βελτιώνουν τις φυσικές ικανότητες και τις μεθόδους προπόνησης για αύξηση της επίδοσης και επισημαίνονται τα προπονητικά μέσα που εφαρμόζονται. Στα προπονητικά προγράμματα δίνεται έμφαση στο βάδην σε μεγάλες αποστάσεις, με εναλλαγές ρυθμού και διαλειμματική προπόνηση, ενώ αναλύεται η σημασία της δύναμης για την πρόληψη των τραυματισμών, λόγω της ιδιαιτερότητας της κίνησης.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να σχεδιάζουν και να υλοποιούν ασκήσεις τεχνικής, καθώς και να εφαρμόζουν προγράμματα προπόνησης για τη βελτίωση της αγωνιστικής ικανότητας στο βάδην, αλλά και να επιλύουν προβλήματα που παρουσιάζονται.

2.4.B.7 | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

Η υποεπάρκεια αυτή σκοπό έχει τη θεωρητική κατάρτιση και την πρακτική εφαρμογή των μεθοδολογιών διδασκαλίας και προπόνησης που διέπουν τα σύνθετα αγωνίσματα του επτάθλου των γυναικών και του δεκάθλου των ανδρών, με στόχο την επίτευξη υψηλών επιδόσεων και τον αναπτυξιακό αγωνιστικό αθλητισμό. Για την ανάλυση της προπόνησης των σύνθετων αγωνισμάτων, λαμβάνονται υπόψη οι γνώσεις από τις υποεπάρκειες για τους δρόμους ταχύτητας, της ημιαντοχής, των αλμάτων, των αθλητικών ρίψεων και τις επιμέρους ενότητες της εργοφυσιολογίας, της εργομετρίας και της προπονητικής. Με δεδομένη την τεχνική κατάρτιση των εκπαιδευόμενων στα επιμέρους αγωνίσματα των σύνθετων αγωνισμάτων, δίνεται έμφαση στον συνδυασμό των προπονητικών περιεχομένων και στις ασκήσεις βελτίωσης της επίδοσης, και οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τον τρόπο να αξιολογούν τα χαρακτηριστικά των φυσικών ικανοτήτων για την επιλογή των αθλητών/-τριών των σύνθετων αγωνισμάτων. Επιπλέον, στην υποεπάρκεια διδάσκονται η δημιουργία ετήσιου πλάνου προγραμματισμού της προπόνησης, η διαχείριση των μεσοκύκλων και του μικροκύκλου και η ανάλυση της προπόνησης των αγωνισμάτων σε κάθε προπονητική μονάδα, με στόχο την κορύφωση στην αγωνιστική περίοδο.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να σχεδιάζουν και να υλοποιούν προπονητικά προγράμματα με προσανατολισμό στα σύνθετα αγωνίσματα του επτάθλου και του δεκάθλου, να καθοδηγούν την προπονητική διαδικασία ώστε να εφαρμόζουν σε υψηλό επίπεδο τις τεχνικές των αγωνισμάτων, να αντιλαμβάνονται τα τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν αποτελεσματικά με προχωρημένες τεχνικές.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π. & Σούλας, Δ. (2020). *Κλασικός αθλητισμός: Τεχνική, Διδακτική, Προπονητική στις αναπτυξιακές ηλικίες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.
2. Τζιωρτζής, Στ. (2004). *Προπονητική. Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Artwork.

Συμπληρωματικές

1. Katzenbogner, H. (2008). *Κλασικός Αθλητισμός για παιδιά. Παιγνιώδεις μορφές άσκησης στο σχολείο και το σύλλογο* (μτφρ. Γ. Παπαϊακώβου). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Όλυμπος.
2. Marinier, E. (2008). *100 ασκήσεις Κλασικού Αθλητισμού για δημοτικά σχολεία και τμήματα υποδομής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

2.4.Γ • ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΡΙΨΕΩΝ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή και η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τα αγωνίσματα των αλμάτων και των ρίψεων του κλασικού αθλητισμού, καθώς και με την ειδική προπονητική και διδακτική διαδικασία. Πιο συγκεκριμένα, στην ενότητα αυτή περιγράφονται και αναλύονται η προπόνηση και η βελτίωση των φάσεων και των τεχνικών εκτέλεσης του άλματος εις μήκος, του άλματος εις τριπλούν, του άλματος εις ύψος, του άλματος επί κοντώ, της σφαιροβολίας, της σφυροβολίας, της δισκοβολίας και του ακοντισμού. Τέλος, στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα, περιλαμβάνονται οι φάσεις, οι τεχνικές και η μεθοδολογία διδασκαλίας και εκμάθησης των αγωνισμάτων των αλμάτων και των ρίψεων του κλασικού αθλητισμού.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράφουν τις φάσεις και τις τεχνικές των αλμάτων,
- Αναλύουν τις φάσεις και τις τεχνικές των ρίψεων,
- Περιγράφουν τις μεθόδους διδασκαλίας των αλμάτων και των ρίψεων,
- Εφαρμόζουν ειδικές ασκήσεις και προπονήσεις δύναμης,
- Εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για αρχάριους/-ες και προχωρημένους/-ες για τα άλματα εις μήκος και εις τριπλούν (οριζόντια άλματα),

- Εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για αρχάριους/-ες και προχωρημένους/-ες για τα άλματα εις ύψος και επί κοντώ (κάθετα άλματα),
- Εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για αρχάριους/-ες και προχωρημένους/-ες για τη σφαιροβολία,
- Εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για αρχάριους/-ες και προχωρημένους/-ες για τη σφυροβολία,
- Εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για αρχάριους/-ες και προχωρημένους/-ες για τη δισκοβολία,
- Εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για αρχάριους/-ες και προχωρημένους/-ες για τον ακοντισμό,
- Εφαρμόζουν προπονητικά προγράμματα στα άλματα και στις ρίψεις (μικρόκυκλος, μεσόκυκλος, μακρόκυκλος),
- Προάγουν την υγεία, την τεχνική τελειοποίηση και τη φυσική κατάσταση των αθλητών/-τριών στα άλματα και στις ρίψεις του κλασικού αθλητισμού,
- Αξιοποιούν τον προπονητικό σχεδιασμό για υψηλές επιδόσεις των αθλητών/-τριών σε αγώνες και πρωταθλήματα.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Προπόνηση αλμάτων / Φάσεις εκτέλεσης αλμάτων / Αλτική ικανότητα / Κοντάρι άλματος επί κοντώ / Προπόνηση ρίψεων / Τεχνικές ρίψης σφαίρας / Τεχνικές ρίψης δίσκου / Τεχνικές ρίψης ακοντίου / Τεχνικές ρίψης σφύρας.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΙΣ ΜΗΚΟΣ
2	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΙΣ ΤΡΙΠΛΟΥΝ
3	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΙΣ ΥΨΟΣ
4	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ
5	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑΣ
6	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑΣ
7	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΥ
8	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑΣ

2.4.Γ.1 | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΙΣ ΜΗΚΟΣ

Στην υποενότητα αυτή, παρουσιάζεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες η τεχνική και η μεθοδική διδασκαλία του άλματος εις μήκος, με στόχο την επίτευξη υψηλών επιδόσεων και τον αναπτυξιακό αγωνιστικό αθλητισμό. Στο πλαίσιο αυτό, συνδυάζονται οι γνώσεις από τις υποενότητες της τεχνικής και της κινηματικής ανάλυσης των αλμάτων, της αθλητικής βιομηχανικής και της προπονητικής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ασκήσεις που αφορούν την τεχνική του εκτατικού άλματος, του συσπειρωτικού και του ψαλιδιού, οι οποίες περιλαμβάνουν τη φάση της φόρας, την τεχνική τρέξιματος, τον τρόπο ανάπτυξης της ταχύτητας, τον καθορισμό του μήκους φόρας με εκτέλεση στο τρέξιμο ολοκληρωμένης φόρας και τη φάση στήριξης-ώθησης, τη φάση πτήσης, τις κινήσεις των χεριών, τις ειδικές ασκήσεις για την εκτέλεση της φάσης πτήσης στο σκάμμα και την προσγείωση. Επιπλέον, δίνεται έμφαση στην ανάπτυξη της αλτικής ικανότητας και της επιδεξιότητας με ποικιλία ασκήσεων, με επισήμανση ότι πρώτα εκτελούνται οι κατακόρυφες και μετά οι οριζόντιες αλτικές ασκήσεις, πρώτα οι ασκήσεις με τα δύο πόδια και μετά με το ένα πόδι, η εκτέλεση των ασκήσεων γίνεται και με το αριστερό και με το δεξί πόδι, πρώτα διδάσκονται τα γενικά στοιχεία και μετά η επιμέρους τεχνική, τελευταία διδάσκεται η ολοκληρωμένη τεχνική με μικρή φόρα, με προοδευτική αύξηση του μήκους της φόρας, και με λήψη μέτρων ασφάλειας για την πρόληψη ατυχημάτων, με ιδιαίτερη έμφαση στην προθέρμανση.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να εφαρμόζουν την προπόνηση για το άλμα εις μήκος και να καθοδηγούν την προπονητική διαδικασία, ώστε να αντιλαμβάνονται τα τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν αποτελεσματικά με συστάσεις, παρατηρήσεις και υποδείξεις.

2.4.Γ.2 | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΙΣ ΤΡΙΠΛΟΥΝ

Στην υποενότητα αυτή, παρουσιάζεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες η τεχνική και η μεθοδική διδασκαλία του άλματος εις τριπλούν, με στόχο την επίτευξη υψηλών επιδόσεων και τον αναπτυξιακό αγωνιστικό αθλητισμό. Στο πλαίσιο αυτό, συνδυάζονται οι γνώσεις από τις υποενότητες της τεχνικής και της κινηματικής ανάλυσης των αλμάτων, της αθλητικής βιομηχανικής και της προπονητικής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ασκήσεις που αφορούν την τεχνική του εις τριπλούν, με εστίαση στη φάση φόρας και στη φάση στήριξης-ώθησης (ορθή τοποθέτηση του ποδιού ώθησης και ασκήσεις σωστής ώθησης), την εκτέλεση της άσκησης «βήμα-άλμα», την εκμάθηση ρυθμών και πολυαλμάτων, όπως είναι ο απλός ρυθμός αριστερό-δεξί και ο ρυθμός του κουτσού. Οι ασκήσεις που επιδεικνύονται, όμως, προσανατολίζονται και σε σύνθετους ρυθμούς, όπως είναι η σύνδεση του κουτσού με βήμα, σε απλά και σύνθετα άλματα στο σκάμμα (με πρώτη άσκηση το 10πλούν) και στην κλιμακωτή σύνδεση των φάσεων: αρχικά του κουτσού με βήμα (1ου-2ου), στη συνέχεια του βή-

ματος με άλμα (2ου-3ου) και στο τέλος των τριών φάσεων για την εκτέλεση ολοκληρωμένου άλματος εις τριπλούν.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να διδάσκουν και να εφαρμόζουν την προπόνηση για το άλμα εις τριπλούν, να καθοδηγούν την προπονητική διαδικασία ώστε να αντιλαμβάνονται τα τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν αποτελεσματικά με συστάσεις και παρατηρήσεις.

2.4.Γ.3 | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΙΣ ΥΨΟΣ

Στην υποεπάρκεια αυτή, παρουσιάζεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες η τεχνική και η μεθοδική διδασκαλία του άλματος εις ύψος, με στόχο την επίτευξη υψηλών επιδόσεων και τον αναπτυξιακό αγωνιστικό αθλητισμό. Στο πλαίσιο αυτό, συνδυάζονται οι γνώσεις από τις υποεπάρκειες της τεχνικής και της κινηματικής ανάλυσης των αλμάτων, της αθλητικής βιομηχανικής και της προπονητικής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ασκήσεις που αφορούν το άλμα εις ύψος με έμφαση στη φάση της φόρας, τη σωστή τεχνική τρεξίματος, την ανάπτυξη ταχύτητας και την αλλαγή κατεύθυνσης (μέσω απλών επιταχύνσεων), τον καθορισμό, την εκτέλεση και τη μέτρηση ολοκληρωμένης φόρας, καθώς και υποδείξεις και συστάσεις για τις παραπάνω ασκήσεις. Επίσης, οι ασκήσεις που επιδεικνύονται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες εστιάζονται στην εκμάθηση της φάσης στήριξης-ώθησης (αρχικά της τοποθέτησης του ποδιού ώθησης, έπειτα της κίνησης των χεριών και στη συνέχεια της σύνδεσης της κίνησης τοποθέτησης ποδιού ώθησης με την κίνηση των χεριών) και στην εκτέλεση της άσκησης βήμα-άλμα. Τελικά, εφόσον εφαρμοστούν και κατανοηθούν οι προηγούμενες ασκήσεις, εφαρμόζεται το ασκησιολόγιο για τη σύνδεση μικρής φόρας με την ώθηση, την εκμάθηση της φάσης πτήσης, της διαμόρφωσης του σώματος σε σχήμα τόξου, την εκμάθηση εκτέλεσης άλματος με περιστροφή του σώματος και την εκτέλεση ολοκληρωμένων αλμάτων.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να διδάσκουν και να εφαρμόζουν βασικές και προχωρημένες τεχνικές του άλματος εις ύψος, να αντιλαμβάνονται τα τεχνικά σφάλματα των αθλητών/-τριών και να παρεμβαίνουν αποτελεσματικά για τη διόρθωσή τους.

2.4.Γ.4 | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ

Στην υποεπάρκεια αυτή, παρουσιάζεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες η τεχνική και η μεθοδική διδασκαλία του άλματος επί κοντώ, με στόχευση την επίτευξη επιδόσεων και τον αναπτυξιακό αγωνιστικό αθλητισμό, και συνδυάζονται οι γνώσεις από τις υποεπάρκειες της τεχνικής και της κινηματικής ανάλυσης των αλμάτων, της αθλητικής βιομηχανικής και της προπονητικής. Αρχικά, γίνεται ανάλυση του μήκους του κονταριού, του βάρους του κονταριού σε κιλά ή λίμπρες, flex, της λαβής του κονταριού και της θέσης κρατήματος για τη μεταφορά του. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ασκήσεις με στόχο την εκμάθηση της φάσης φόρας του άλματος επί κοντώ, την ανάπτυξη της ταχύτητας με το κοντάρι, την ανάπτυξη της ταχύτητας κρατώ-

ντας το κοντάρι σε υψηλή θέση και της ταχύτητας σε συνδυασμό με το χαμήλωμα του κονταριού. Επίσης, επιδεικνύεται ασκησιολόγιο για τον καθορισμό του μήκους της φόρας, την προετοιμασία της τοποθέτησης του κονταριού και την ώθηση, την κίνηση των χεριών με ή χωρίς κοντάρι, την εκτέλεση των τριών τελευταίων διασκελισμών με τις κινήσεις των χεριών και ποδιών, τη σύνδεση της φόρας με την τοποθέτηση του κονταριού και την ώθηση. Τέλος, γίνεται εκμάθηση της ανατροπής του σώματος, της στροφής, έλξης και πίεσης με τα χέρια, της απελευθέρωσης του κονταριού και του περάσματος του πήχη. Επιπλέον, επιδεικνύονται ασκήσεις ολοκληρωμένου άλματος επί κοντώ με άκαμπτο κοντάρι με φόρα 6-8 διασκελισμούς.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να διδάσκουν και να εφαρμόζουν βασικές τεχνικές του άλματος επί κοντώ, να αντιλαμβάνονται τα τεχνικά σφάλματα των αθλητών/-τριών και να παρεμβαίνουν για τη διόρθωσή τους.

2.4.Γ.5 | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑΣ

Στην υποεπάρκεια αυτή, παρουσιάζεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες η τεχνική και η μεθοδική διδασκαλία της σφαιροβολίας, μέσω ασκήσεων ολοκλήρωσης και τελειοποίησης της τεχνικής με όλα τα στίλ με και χωρίς σφαίρα, με στόχο την επίτευξη επιδόσεων και τον αναπτυξιακό αγωνιστικό αθλητισμό. Στο πλαίσιο αυτό, συνδυάζονται οι γνώσεις από τις υποεπάρκειες της τεχνικής και της κινηματικής ανάλυσης των ρίψεων, της αθλητικής βιομηχανικής και της προπονητικής. Αρχικά, γίνεται ανάλυση και επιδεικνύονται ασκήσεις που αφορούν τη λαβή της σφαίρας και την τοποθέτησή της, την αρχική στάση μέσα στη βαλβίδα, τη φάση μονής στήριξης και ισορροπίας σε σχήμα T, τη φάση τέλειαι συσπείρωσης, την εκτίναξη ή διολίσθηση και την τελική προσπάθεια. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ειδικές ασκήσεις για σφαιροβόλους με ιατρικές μπάλες, όπως οι πάσες στήθους (με ανοιχτούς αγκώνες), ρίψεις με τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι εμπρός και πίσω, βολές από θέση εμπροδιστή, ανόρθωση του κορμού από πρηνή κατάκλιση με πάσες στήθους, ασκήσεις αλμάτων, άλματα βάθους και άλματα με όργανα διαφορετικού βάρους. Επίσης, επιδεικνύεται ασκησιολόγιο για την εκμάθηση και την ταξινόμηση των αντικειμένων της προπόνησης στον μικρόκυκλο, τον μεσόκυκλο, και το ετήσιο αγωνιστικό πλάνο, προσαρμοσμένο στην ηλικία και στους αγωνιστικούς στόχους του/της αθλητή/-τριας.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να διδάσκουν και να εφαρμόζουν βασικές τεχνικές της σφαιροβολίας, να αντιλαμβάνονται τα τεχνικά σφάλματα των αθλητών/-τριών και να παρεμβαίνουν για τη διόρθωσή τους.

2.4.Γ.6 | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑΣ

Στην υποεπάρκεια αυτή, παρουσιάζεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες η τεχνική και η μεθοδική διδασκαλία της δισκοβολίας μέσω ασκήσεων ολοκλήρωσης και τελειοποίησης της τεχνικής με ή χωρίς δίσκο, με στόχο την επίτευξη επιδόσεων και τον

αναπτυξιακό αγωνιστικό αθλητισμό. Στο πλαίσιο αυτό, συνδυάζονται οι γνώσεις από τις υποεπενότητες της τεχνικής και της κινηματικής ανάλυσης των ρίψεων, της αθλητικής βιομηχανικής και της προπονητικής. Αρχικά, διδάσκονται ασκήσεις που αφορούν τη λαβή του δίσκου, την αρχική στάση μέσα στη βαλβίδα, τις προπαρασκευαστικές αιωρήσεις του δίσκου και τις ταλαντεύσεις του σώματος του/της ρίπτη/-τριας, το νεκρό σημείο, την περιστροφή και τον διασκελισμό, αλλά και την προσγείωση με μονή ή διπλή στήριξη και την τελική προσπάθεια, και γίνεται εμπεριστατωμένη ανάλυση όλων των φάσεων και των ασκήσεων. Στη συνέχεια, διδάσκονται ειδικές ασκήσεις για τη δισκοβολία με ιατρικές μπάλες, με όργανα μεταβαλλόμενου βάρους και με έμφαση στην ταχύτητα απελευθέρωσης. Επειδή η δισκοβολία είναι αεροδυναμικό αγώνισμα, στις ασκήσεις δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στον άνεμο, ο οποίος πρέπει να προσπίπτει στον δίσκο από μπροστά και δεξιά, σε συνθήκες άπνοιας, η γωνία απελευθέρωσης πρέπει να είναι 35-37°, σε αντίθετο άνεμο, η γωνία μειώνεται κατά 1°, ενώ, σε βοηθητικό άνεμο, η γωνία μεγαλώνει κατά 1°. Επίσης, επιδεικνύεται ασκησιολόγιο για την εκμάθηση της ταξινόμησης των αντικειμένων της προπόνησης στον μικρόκυκλο, τον μεσόκυκλο, και το ετήσιο αγωνιστικό πλάνο, προσαρμοσμένο στην ηλικία και στους αγωνιστικούς στόχους του/της αθλητή/-τριας.

Με την ολοκλήρωση της υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να διδάσκουν και να εφαρμόζουν βασικές τεχνικές της δισκοβολίας, να αντιλαμβάνονται τα τεχνικά σφάλματα των αθλητών/-τριών και να παρεμβαίνουν για τη διόρθωσή τους.

2.4.Γ.7 | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΥ

Στην υποεπενότητα αυτή, παρουσιάζεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες η τεχνική και η μεθοδική διδασκαλία του ακοντισμού, μέσω ασκήσεων ολοκλήρωσης και τελειοποίησης της τεχνικής με ή χωρίς ακόντιο, με στόχο την επίτευξη επιδόσεων και τον αναπτυξιακό αγωνιστικό αθλητισμό. Στο πλαίσιο αυτό, συνδυάζονται οι γνώσεις από τις υποεπενότητες της τεχνικής και της κινηματικής ανάλυσης των ρίψεων, της αθλητικής βιομηχανικής και της προπονητικής. Αρχικά, αναλύονται και επιδεικνύονται ασκήσεις που αφορούν τη λαβή του ακοντίου, την αρχική στάση-φάση αυτοσυγκέντρωσης, τη φόρα, τα ειδικά βήματα (σταύρωμα ή ψαλίδισμα των ποδιών) και την τελική προσπάθεια. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ειδικές ασκήσεις ακοντισμού με ιατρικές μπάλες ή όργανα μεταβλητού βάρους, και με έμφαση στην ταχύτητα απελευθέρωσης, η οποία θεωρείται σημαντικός παράγοντας για το μήκος πτήσης των οργάνων. Επειδή ο ακοντισμός είναι αεροδυναμικό αγώνισμα, στις ασκήσεις δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην αύξηση της ταχύτητας απελευθέρωσης, στη μείωση της γωνίας, στο μέγεθος και στην κατεύθυνση του ανέμου και στον τύπο του ακοντίου. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ρίψεις και με τα δύο χέρια με βοηθητικά όργανα, ρίψεις με το ένα χέρι και εκμάθηση των ειδικών βημάτων, ρίψεις με το κανονικό όργανο, τη δρομική φόρα και τον καθορισμό της απόστασης. Επίσης, επιδεικνύεται ασκησιολόγιο εκμάθησης της ταξινόμησης των αντικειμένων της προ-

πόνησης στον μικρόκυκλο, τον μεσόκυκλο, και το ετήσιο αγωνιστικό πλάνο, προσαρμοσμένο στην ηλικία και στους αγωνιστικούς στόχους του/της αθλητή/-τριας.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να διδάσκουν και να εφαρμόζουν βασικές τεχνικές του ακοντισμού, να αντιλαμβάνονται τα τεχνικά σφάλματα των αθλητών/-τριών και να παρεμβαίνουν για τη διόρθωσή τους.

2.4.Γ.8 | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑΣ

Στην υποεπάρκεια αυτή, παρουσιάζεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες η τεχνική και η μεθοδική διδασκαλία της σφυροβολίας, μέσω ασκήσεων ολοκλήρωσης και τελειοποίησης της τεχνικής με ή χωρίς σφύρα, με στόχο την επίτευξη επιδόσεων και τον αναπτυξιακό αγωνιστικό αθλητισμό. Στο πλαίσιο αυτό, συνδυάζονται οι γνώσεις που αποκτήθηκαν από τις υποεπάρκειες της τεχνικής και της κινηματικής ανάλυσης των ρίψεων, της αθλητικής βιομηχανικής και της προπονητικής. Αρχικά, αναλύονται και επιδεικνύονται ασκήσεις λαβής της σφύρας, της αρχικής στάσης μέσα στη βαλβίδα, της εκκίνησης για την εκτέλεση των προπαρασκευαστικών περιστροφών της σφύρας, της εισόδου στην πρώτη περιστροφή του σώματος και οργάνου μαζί, όπως και το τέλος της πρώτης περιστροφής (φάση επιτάχυνσης του ρυθμού κίνησης της σφύρας). Οι ασκήσεις ολοκληρώνονται με την εκμάθηση της δεύτερης και τρίτης περιστροφής του σώματος και του οργάνου μαζί, καθώς και με την τελική προσπάθεια. Ιδιαίτερη προσοχή στις ασκήσεις δίνεται στην ταχύτητα απελευθέρωσης και στη γωνία απελευθέρωσης, η οποία πρέπει να κυμαίνεται από 30-40°, στο μεγάλο ύψος απελευθέρωσης και στην κατεύθυνση του ανέμου, που μειώνει ή αυξάνει το μήκος της ρίψης κατά περίπου ένα μέτρο αντίστοιχα. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται ειδικές ασκήσεις σφυροβολίας με ιατρικές μπάλες, με όργανα μεγαλύτερου ή μικρότερου βάρους και έμφαση στην ταχύτητα απελευθέρωσης, τη μυϊκή ενδυνάμωση στον μεσόκυκλο και προγράμματα προπόνησης κάθε προπονητικής μονάδας προσαρμοσμένα στην ηλικία και τους αγωνιστικούς στόχους του/της αθλητή/-τριας.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να διδάσκουν και να εφαρμόζουν βασικές τεχνικές της σφυροβολίας, να αντιλαμβάνονται τα τεχνικά σφάλματα των αθλητών/-τριών και να παρεμβαίνουν για τη διόρθωσή τους.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Βεληγκέας, Π. & Μπογδάνης, Γ. (2017). *Θεωρία και μεθοδολογία προπονητικής αλμάτων κλασικού αθλητισμού*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
2. Γεωργιάδης, Γ. & Τερζής, Γ. (2012). *Αθλητικές Ρίψεις. Θεωρία και μεθοδική εφαρμοσμένη εργοφυσιολογία – προπονητική – μυϊκή ενδυνάμωση*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.

Συμπληρωματικές

1. Γεωργιάδης, Γ. (2009). *Θεωρία και Μεθοδική των Αθλητικών Ρίψεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
2. Dickwach, H. & Gundlach, H. (1993). *Άλματα: Ύψος, Επί κοντώ, Μήκος, Τριπλούν*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

2.4.Δ • ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες σε ειδικά θέματα που άπτονται της προπόνησης των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού. Πιο αναλυτικά, στη συγκεκριμένη ενότητα, περιγράφονται και αναλύονται οι ενδογενείς και εξωγενείς παράγοντες που επηρεάζουν την επίδοση και απόδοση των αθλητών/-τριών, όπως είναι η υγιεινή διατροφή και οι ατομικοί, κοινωνικοί, ψυχολογικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες. Τέλος, στόχος της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή και η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τις συστάσεις άσκησης και επιβάρυνσης, καθώς και με τον σχεδιασμό και την υλοποίηση προπονητικών προγραμμάτων, αφενός στον μαζικό αθλητισμό και αφετέρου στις αναπτυξιακές ηλικίες, στην τρίτη ηλικία και στις γυναίκες.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναλύουν τους ενδογενείς και εξωγενείς παράγοντες που επηρεάζουν την επίδοση και απόδοση των αθλητών/-τριών,
- Διακρίνουν τις διαφορές της προπονητικής διαδικασίας μεταξύ μαζικού και αγωνιστικού αθλητισμού,
- Περιγράφουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις συστάσεις άσκησης και επιβάρυνσης για τις αναπτυξιακές ηλικίες και για την τρίτη ηλικία,

- Λαμβάνουν υπόψη στον προπονητικό σχεδιασμό τους ενδογενείς και εξωγενείς παράγοντες που επηρεάζουν την επίδοση και απόδοση των αθλητών/-τριών,
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα κλασικού αθλητισμού για την παιδική ηλικία,
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα κλασικού αθλητισμού για την εφηβική ηλικία,
- Εφαρμόζουν το πρόγραμμα kids' athletics της world athletics,
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα κλασικού αθλητισμού σε επίπεδο μαζικού αθλητισμού,
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα κλασικού αθλητισμού για τις γυναίκες σε επίπεδο μαζικού αθλητισμού,
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα κλασικού αθλητισμού για την τρίτη ηλικία,
- Προάγουν την υγεία και τη διά βίου άσκηση,
- Προάγουν τα αθλητικά ιδεώδη και την αθλητική παιδεία.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Προσωπικοί παράγοντες επίτευξης αθλητικής επίδοσης / Εξωγενείς παράγοντες επίτευξης αθλητικής επίδοσης / Αθλητισμός και ποιότητα ζωής / Αναπτυξιακή ηλικία στίβου / Αθλητικές δραστηριότητες Kids' Athletics / Αθλητική παιδεία / Αθλητική διατροφή / Πρόσληψη ενέργειας / Άθληση ατόμων τρίτης ηλικίας.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΝΔΟΓΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΞΩΓΕΝΕΙΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
2	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
3	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ
4	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ KIDS' ATHLETICS
5	ΔΙΑΤΡΟΦΗ
6	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Κείμενο αναφοράς

2.4.Δ.1 | ΕΝΔΟΓΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΞΩΓΕΝΕΙΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τους παράγοντες επίτευξης της αθλητικής επίδοσης, οι οποίοι αλληλεπιδρούν πολύμορφα και προσδιορίζουν και επηρεάζουν την αθλητική απόδοση. Επισημαίνεται ότι οι παράγοντες που δομούν την αθλητική επίδοση διακρίνονται σε ενδογενείς ή προσωπικούς και εξωγενείς. Οι ενδογενείς παράγοντες σχετίζονται με το πρόσωπο του/της αθλητή/-τριας

και χαρακτηρίζονται ως προσωπικοί, αποτελούν τον πυρήνα της αθλητικής απόδοσης και αρκετοί από αυτούς είναι γενετικά εξαρτημένοι (κληρονομικότητα), ενώ άλλοι δέχονται επιρροές από το περιβάλλον. Μέσω της προπόνησης, μεταβάλλεται η κατάσταση των παραγόντων αυτών, αν και κάποιοι, λόγω κληρονομικότητας ή επιρροών από το περιβάλλον, μένουν σταθεροί ή είναι προκαθορισμένοι. Οι προσωπικοί παράγοντες ταξινομούνται στη φυσική κατάσταση, την τεχνική, την τακτική, το ψυχολογικό προφίλ, τα βιολογικά συστήματα και το ταλέντο, και πρέπει να συνυπολογίζονται κατά τον σχεδιασμό της προπόνησης. Οι εξωγενείς παράγοντες, από την άλλη, διακρίνονται σε κοινωνικούς, υλικοτεχνικούς και κλιματολογικούς. Αν και δεν επιδρούν άμεσα στην αθλητική επίδοση, δημιουργούν το πλαίσιο για τη μεγιστοποίησή της, ενώ η έλλειψη κάποιων εξ αυτών επηρεάζει αρνητικά την αθλητική επίδοση, με την επίδραση να αυξάνεται αναλογικά με το αγωνιστικό επίπεδο των αθλητών/-τριών.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν την προπονητική διαδικασία λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία των ενδογενών και των εξωγενών παραγόντων.

2.4.Δ.2 | ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την άθληση στη σύγχρονη έκφασή της ως μια αυθόρμητη φυσική δραστηριότητα που αφορά τον ελεύθερο χρόνο, με στόχο την αναζωογόνηση, τη διασκέδαση και την ευεξία. Η άσκηση, με αυτή την έννοια, συμπεριλαμβάνει και τις φυσικές δραστηριότητες του κλασικού αθλητισμού, οι οποίες απαιτούν κάποια φυσική προσπάθεια ανάλογη των ατομικών δυνατοτήτων των ασκουμένων. Στους/Στις εκπαιδευόμενους/-ες αναλύεται η έννοια και τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης (αντοχή, ταχύτητα, δύναμη, ευκινησία), οι ασκήσεις στο πλαίσιο των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού για βελτίωση της ποιότητας ζωής και οι λόγοι για τους οποίους ο στίβος και τα αγωνίσματά του δημιουργούν κίνητρο για άθληση μη αγωνιστική. Ακόμη, στην υποεπάρκεια αναπτύσσονται τα οφέλη των σχεδιασμένων προγραμμάτων άθλησης στίβου, με στόχο τη βελτίωση της σωματικής υγείας, την εκτόνωση, τη χαρά και την αυτοπεποίθηση. Παράλληλα, τεκμηριώνεται με επιχειρήματα ότι η ενασχόληση με αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού είναι εύκολο να πραγματοποιηθεί, είναι προσιτή σε ό,τι αφορά το κόστος του εξοπλισμού και ότι συμβάλλει στην καλλιέργεια ψυχολογικών ικανοτήτων και προάγει την ευεξία.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να υλοποιούν προγράμματα άσκησης με έμφαση στην ποιότητα ζωής και στη βελτίωση της γενικής υγείας μέσω του μαζικού αθλητισμού.

2.4.Δ.3 | ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ότι οι αναπτυξιακές φάσεις χωρίζονται ηλικιακά στην παιδική ηλικία 6-8 ετών, στην 1η σχολική περίοδο 9-10 ετών, τη 2η σχολική περίοδο 11-12 ετών, την 1η φάση της εφηβείας 13-14 ετών και τη 2η

φάση της εφηβείας 15-16 ετών. Για κάθε ηλικιακή κατηγορία, γίνεται εκτενής αναφορά των χαρακτηριστικών (φυσικών, κινητικών, ψυχικών) και των στόχων μάθησης που επιδιώκονται μέσω των ασκήσεων. Ιδιαίτερα κατά την 1η και τη 2η σχολική περίοδο, ο/η προπονητής/-τρια πρέπει να υιοθετεί το παιχνίδι ως μέρος της διδασκαλίας. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, αναπτύσσονται ψυχολογικές ικανότητες όπως η θέληση, η αφοσίωση, η ενεργητικότητα, το ατομικό και το ομαδικό πνεύμα και ο/η αθλητής/-τρια εισάγεται στην τεχνική των ασκήσεων. Στην ηλικία αυτή, οι αθλητές/-τριες εμφανίζουν καλές σωματικές αναλογίες, που συντελούν σε μεγάλο βαθμό στον έλεγχο του σώματος και στην εκτέλεση κινήσεων δεξιοτεχνίας, γι' αυτόν τον λόγο επιδεικνύουν ικανότητα μάθησης δύσκολων δεξιοτήτων στον χώρο και τον χρόνο. Μέσω ασκήσεων, επιδεικνύονται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τα βασικά στοιχεία της τεχνικής με ακρίβεια και με παραλλαγές και πραγματοποιείται εξειδίκευση.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται ότι, κατά την εξάσκηση των δεξιοτήτων, απαιτείται να επικεντρώνονται στην ποιοτική μάθηση και όχι στην ποσοτική και να δίνουν έμφαση στη βελτίωση των συναρμοστικών ικανοτήτων.

2.4.Δ.4 | ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ KIDS' ATHLETICS

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν το παιδαγωγικό πρόγραμμα για μαθητές/-τριες «Kids' Athletics», το οποίο διαφοροποιείται από το ενήλικο μοντέλο του Στίβου. Πρόκειται για μια προσέγγιση που στρέφεται σε μορφές διδακτικών αντικειμένων κατάλληλες για τις ηλικιακές κατηγορίες μαθητών από τη Γ' έως και τη ΣΤ' Δημοτικού. Αυτά τα διδακτικά αντικείμενα, τα οποία στην ολότητά τους μπορούν να πάρουν τη μορφή αγωνιστικής δράσης, αποτελούν την οργανωτική δομή για την εξάσκηση των μαθητών/-τριών στον κλασικό αθλητισμό. Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί από τη World Athletics (Παγκόσμια Ομοσπονδία Στίβου) και έχει στόχο να φέρει τα παιδιά των δημοτικών σχολείων κοντά στον κλασικό αθλητισμό, να καλλιεργήσει την ενασχόλησή τους με αυτόν, να τους μάθει τα πολλαπλά οφέλη του, καθώς και να τα εκπαιδεύσει στην ιστορία, στον πολιτισμό και στις αρχές του αθλητισμού μέσω του παιχνιδιού. Στο πλαίσιο της υποεπάρκειας, αρχικά γίνεται ανάλυση του προγράμματος και επιδεικνύονται οι ασκήσεις, μέσα από έναν συνδυασμό ποικίλων αθλητικών δραστηριοτήτων ομαδικού χαρακτήρα σε μορφή παιχνιδιού, που φέρνουν τα παιδιά σε επαφή με τον κλασικό αθλητισμό. Το πρόγραμμα επικεντρώνεται σε κινητικές και λειτουργικές δεξιότητες και περιλαμβάνει τρεις ομάδες αγωνισμάτων: α) τα αγωνίσματα δρόμου, β) τις ρίψεις και γ) τα άλματα.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να διδάσκουν και να εφαρμόζουν βασικές τεχνικές για την ανάπτυξη του κλασικού αθλητισμού μέσα από το πρόγραμμα Kids' Athletics.

2.4.Δ.5 | ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Στην υποεπινότητα αττή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τις βασικές αρχές της διατροφής στον αθλητισμό, επειδή οι αθλητές/-τριες που γυμνάζονται συστηματικά έχουν ιδιαίτερα αυξημένες διατροφικές ανάγκες. Αναλυτικότερα, οι αθλητές/-τριες είναι απαραίτητο να εξασφαλίζουν επαρκή ενεργειακή πρόσληψη μέσω της διατροφής κατά τη διάρκεια προπονητικών περιόδων υψηλής έντασης και μεγάλης διάρκειας, ώστε να αυξήσουν την απόδοσή τους και να διατηρήσουν το σωματικό τους βάρος. Για τον λόγο αυτόν, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τον μεταβολισμό των συστατικών της τροφής στον άνθρωπο, τις κατηγορίες των θρεπτικών συστατικών και των πηγών τους στις τροφές, τις απαιτήσεις του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά, τις αρχές της υγιεινής διατροφής, με εστίαση στις ιδιαιτερότητες της αθλητικής διατροφής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η διατροφή κατέχει σημαντικό ρόλο στην υγεία και στις επιδόσεις μέσω ενός ισορροπημένου και πλήρους διαιτολογίου που εξασφαλίζει επαρκή πρόσληψη ενέργειας, θρεπτικών συστατικών και υγρών σε καθημερινή βάση. Επιπλέον, επισημαίνεται ότι το έλλειμμα ενέργειας μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια βάρους και συγκέντρωσης, μειωμένη απόδοση και ανάπτυξη, δυσλειτουργία έμμηνου ρύσεως, μειωμένη οστική πυκνότητα, απώλεια μυϊκής μάζας και αυξημένο κίνδυνο τραυματισμού ή ασθενειών.

Με την ολοκλήρωση της υποεπινότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν τις αρχές της υγιεινής διατροφής, να επισημαίνουν τις συνέπειες της κακής διατροφής, να περιγράφουν τις απαιτήσεις του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά και τις ιδιαιτερότητες της αθλητικής διατροφής στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.

2.4.Δ.6 | ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Στην υποεπινότητα αττή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν εξειδικευμένες γνώσεις για τα άτομα της τρίτης ηλικίας σε σχέση με φυσιολογικές παραμέτρους που συνδέονται με την υγεία και την ποιότητα ζωής και τις αλλαγές που προκαλεί η γήρανση στον οργανισμό. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται λεπτομερώς το φαινόμενο της γήρανσης, τις έρευνες που έχουν καταγραφεί διεθνώς για την τρίτη ηλικία και τη γήρανση των ιστών, καθώς και τις παραμέτρους που ορίζουν τη φυσική κατάσταση. Αναλύονται οι μεταβολές στα βιολογικά συστήματα με την πάροδο της ηλικίας, η επίδραση της άσκησης σε άτομα τρίτης ηλικίας με χρόνια νοσήματα σε ό,τι αφορά το αναπνευστικό και το κυκλοφορικό σύστημα, την αρθρίτιδα, την οστεοπόρωση, τις ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις της γήρανσης και τα ατυχήματα από πτώσεις. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για τις διαδικασίες ελέγχου πριν από τη συμμετοχή ηλικιωμένων σε πρόγραμμα άσκησης, κατανοούν ότι η γήρανση αποτελεί φυσιολογική και όχι παθολογική εξέλιξη, διδάσκονται τα οφέλη της τακτικής σωματικής άσκησης και τον σχεδιασμό προγραμμάτων φυσικών δραστηριοτήτων ειδικά σχεδιασμένων για άτομα τρίτης ηλικίας. Τα προγράμματα αυτά είναι προσανατολισμένα

στη μυϊκή ενδυνάμωση, την αύξηση της κινητικότητας, τη μείωση της παχυσαρκίας, την αντιμετώπιση της υπέρτασης, την αερόβια άσκηση μέτριας έντασης και τη βελτίωση της διάθεσης.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να υλοποιούν εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης, που στοχεύουν στην εξασφάλιση της αυτονομίας και της καλής λειτουργικότητας των ηλικιωμένων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Αποστολόπουλος, Α., Βαρυτιμίδης, Χ., Καλούδης, Μ., Κατσίκας, Χ., Κέλλης, Σ. Κοντονάσιος, Ι. Μάνου, Β., Ματάκης, Σ., Μπαρκούκης, Β., Ορφανόπουλος, Δ., Σισμανίδης, Π., Χαλβατζάρας, Δ. & Χατζηβασιλείου, Χ. (2019). *Προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες κλασικού αθλητισμού για τις κατηγορίες K12, K10, K8 με εφαρμογή του Kids' Athletics*. Αθήνα: Εκδόσεις Sportbook.
2. Διεθνής Ομοσπονδία Στίβου (IAAF). (2014). *Στίβος για παιδιά της IAAF. Ένα ομαδικό αγώνισμα για παιδιά*. Ανακτήθηκε στις 4 Αυγούστου 2023 από: http://blogs.sch.gr/mmanousa/files/2012/11/IAAF_Kids_-Athletics.pdf

Συμπληρωματικές

1. Βεληγκέας, Π., Μπογδάνης, Γ. & Παραδείσης, Γ. (2020). *Σχεδιασμός & Προγραμματισμός της Αθλητικής Προπόνησης*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
2. Δεδούκος, Σ. & Τσούμος, Φ. (2001). *Γυμναστική στην Τρίτη Ηλικία*. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.

2.4.Ε • ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η πρακτική άσκηση των εκπαιδευομένων στα αγωνίσματα των δρόμων, των αλμάτων και των ρίψεων του κλασικού αθλητισμού, καθώς και ο προγραμματισμός της σταδιοδρομίας τους. Επίσης, στο περιεχόμενο της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας, περιλαμβάνονται η πληροφόρηση για την αγορά εργασίας, η σύνταξη του βιογραφικού τους σημειώματος, οι ατομικές και οι ομαδικές εργασίες σχετικά με τους εργασιακούς χώρους, η διαχείριση μελετών περίπτωσης, η πραγματοποίηση εκπαιδευτικών επισκέψεων σε αθλητικά σωματεία, συλλόγους και πρωταθλήματα, καθώς και η διοργάνωση ημερίδων με θέμα τον κλασικό αθλητισμό.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναγνωρίζουν τους μελλοντικούς χώρους εργασίας,
- Περιγράφουν τον τρόπο διεξαγωγής των πρωταθλημάτων και των αγώνων του κλασικού αθλητισμού,
- Συντάσσουν το βιογραφικό τους σημείωμα,
- Αναζητούν θέσεις εργασίας στον κλασικό αθλητισμό,
- Πραγματοποιούν συνεντεύξεις για την εύρεση εργασίας,
- Πραγματοποιούν ατομικές και ομαδικές εργασίες σχετικά με εκπαιδευτικές επισκέψεις σε εργασιακούς χώρους,
- Αξιολογούν τις εκπαιδευτικές επισκέψεις με ερωτηματολόγια,
- Αξιολογούν τους τρόπους αντιμετώπισης περιστατικών που έχουν συμβεί σε αθλητικούς χώρους του κλασικού αθλητισμού,
- Διοργανώνουν ημερίδες με θέμα τον κλασικό αθλητισμό,
- Αξιοποιούν τις ομαδοσυνεργατικές μεθόδους για την εκπαίδευση και τη βελτίωσή τους στις συνεντεύξεις εύρεσης εργασίας,
- Προάγουν τις ομαδοσυνεργατικές σχέσεις μεταξύ των αθλητών/-τριών.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Δρόμοι ημιαντοχής/αντοχής / 400μ. μετ' εμποδίων / Τεχνική βαδίσματος / Κάθετο άλμα ύψους / Κάθετο άλμα επί κοντώ / Αγώνισμα ρίψεως / Αθλητικά σωματεία / Αθλητικοί φορείς / Αθλητικές επιχειρήσεις / Αθλητικές κατασκηνώσεις / Αθλητικές ημερίδες.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ
2	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΑΛΜΑΤΑ
3	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΙΣ ΡΙΨΕΙΣ
4	ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ
5	ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΗΜΕΡΙΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
6	ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΗΜΕΡΙΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Κείμενο αναφοράς

2.4.E.1 | ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ

Η μαθησιακή υποεπάρκεια περιλαμβάνει την πρακτική άσκηση στα ατομικά δρομικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού που δεν διδάχθηκαν στην προηγούμενη εργαστηριακή ενότητα των δρόμων. Σκοπός της υποεπάρκειας είναι η απόκτηση της απαραίτητης βιωματικής γνώσης για την καθοδήγηση αθλητών/-τριών δρομικών αγωνισμάτων. Στα εργαστηριακά μαθήματα που προβλέπονται, δίνεται η δυνατότητα πρακτικής εξοικείωσης με την τεχνική, τον εξοπλισμό και τους χώρους διεξαγωγής των δρόμων. Ειδικότερα, διδάσκεται η τεχνική της εκκίνησης και του τρεξίματος (διασκελισμός, θέση κορμού, κίνηση χεριών) των δρόμων ημιαντοχής και αντοχής, καθώς και του δρόμου 400μ. μετ' εμποδίων, με τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να μαθαίνουν να αναλύουν και να εκτελούν σωστά τις σημαντικότερες φάσεις της τεχνικής τους (απογείωση, φάση πάνω από το εμπόδιο, προσγείωση, διασκελισμοί). Όπου υπάρχει η δυνατότητα, προτείνεται η εκμάθηση υπερπήδησης φυσικού εμποδίου, ενώ δίνεται η ευκαιρία εξοικείωσης με την τεχνική του βαδίσματος. Συμπληρωματικά, η υποεπάρκεια καλύπτει την εφαρμογή στην πράξη των ειδικών κανονισμών που ρυθμίζουν τη διεξαγωγή των παραπάνω αγωνισμάτων. Επιπλέον, στο πλαίσιο κάθε μαθήματος, εφαρμόζεται τόσο η γενική όσο και η ειδική προθέρμανση των δρομικών αγωνισμάτων. Η μαθησιακή διαδικασία καθοδηγείται από τον/την εκπαιδευτή/-τρια, ο/η οποίος/-α παρεμβαίνει όπου χρειάζεται, παρέχοντας εποικοδομητική ανατροφοδότηση.

Επιπρόσθετα, με σκοπό να εξασφαλιστεί μεγαλύτερο επίπεδο βελτίωσης, προτείνεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να εξασκούνται και εκτός των ωρών των εργαστηριακών μαθημάτων (ομοίως προτείνεται για τα άλματα και τις ρίψεις που ακολουθούν). Ας σημειωθεί ότι σε όλα τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού ο στόχος της πρακτικής άσκησης δεν είναι άλλος από την κατάκτηση ενός βασικού επιπέδου τεχνικής κατάρτισης.

2.4.E.2 | ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΑΛΜΑΤΑ

Περιεχόμενο της μαθησιακής υποεπάρκειας αποτελεί η πρακτική άσκηση στα αλτικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού που δεν καλύφθηκαν στην προηγούμενη εργαστηριακή ενότητα των αλμάτων. Μέσω των μαθημάτων που πραγματοποιούνται, εξασφαλίζεται ένα επαρκές επίπεδο πρακτικής κατάρτισης, το οποίο θα αξιοποιηθεί μελλοντικά από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για την προετοιμασία αθλητών/-τριών αλμάτων. Η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με την τεχνική, τον εξοπλισμό/όργανα και τους χώρους διεξαγωγής των αλμάτων τίθεται στο επίκεντρο κάθε ξεχωριστής μαθησιακής διαδικασίας. Συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με το κάθετο άλμα του ύψους, όπου διδάσκονται την καθιερωμένη τεχνική φλοπ, εφαρμόζοντας ασκήσεις που εστιάζονται στην άρτια εκτέλεση των κύριων φάσεων της (φόρα, πάτημα/ώθηση, πτήση/πέρασμα του πήχη, προσγείωση). Εφόσον είναι επι-

κτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μυσούνται στην τεχνική και του άλλου κάθετου άλματος, του επί κοντώ (κινήσεις στο έδαφος, κινήσεις στον αέρα, προσγείωση). Παράλληλα, η υποεπνότητα περιλαμβάνει την εφαρμογή, σε πρακτικό επίπεδο, των κανονισμών διεξαγωγής των παραπάνω αλμάτων. Η ειδική προθέρμανση την οποία ακολουθούν οι αθλητές/-τριες των αλμάτων συνιστά σημαντικό μέρος της πρακτικής άσκησης στα αντίστοιχα μαθήματα. Μεθοδολογικά προτείνεται η τμηματική διδασκαλία της τεχνικής των αλμάτων εις ύψος και επί κοντώ, η οποία, εφόσον κατακτηθεί, εκτελείται ολοκληρωμένα με την προσθήκη μικρής φόρας που προσδευτικά μεγαλώνει σε μήκος.

Για να ενισχύσουν το επίπεδο της τεχνικής τους κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες προτρέπονται να παρακολουθούν ψηφιακό υλικό από αγώνες αλμάτων ή/και εκπαιδευτικό υλικό για τη διδασκαλία των αγωνισμάτων αυτών.

2.4.E.3 | ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΙΣ ΡΙΨΕΙΣ

Στο πλαίσιο της μαθησιακής υποεπνότητας, επιχειρείται η πρακτική άσκηση στα ριπτικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού που δεν είχαν περιληφθεί στο περιεχόμενο της προηγηθείσας εργαστηριακής ενότητας των ρίψεων. Σκοπό της υποεπνότητας συνιστά η προετοιμασία των εκπαιδευομένων ώστε να ανταποκριθούν με επιτυχία στις προπονητικές απαιτήσεις των αγωνισμάτων ρίψεων. Ο κύκλος των εργαστηριακών μαθημάτων που προβλέπονται μυεί στην πράξη τους/τις εκπαιδευομένους/-ες στην εφαρμογή της τεχνικής, στη χρήση των οργάνων και στους ειδικούς χώρους διεξαγωγής των ρίψεων. Η ανάλυση και η εκμάθηση της τεχνικής της δισκοβολίας (στροφικό άλμα) και σφυροβολίας (κυκλικές κινήσεις της σφύρας) αποτελούν το κύριο μέρος των μαθημάτων που αφορούν την εν λόγω υποεπνότητα. Η λαβή του οργάνου και η αρχική θέση του/της ρίπτη/-τριας, τόσο στη δισκοβολία όσο και στη σφυροβολία, είναι επιμέρους στοιχεία της τεχνικής στα οποία δίνεται έμφαση. Επιπλέον, στο πλαίσιο της υποεπνότητας, καλύπτονται οι βασικοί κανονισμοί που καθορίζουν τον τρόπο διεξαγωγής των παραπάνω ριπτικών αγωνισμάτων, ενώ εφαρμόζεται η ειδική προθέρμανση για τα αγωνίσματα αυτά. Τέλος, δεν παραλείπεται η αναφορά στους γενικούς κανόνες ασφάλειας που πρέπει να τηρούνται κατά τη διάρκεια των προπονήσεων σε όλα τα αγωνίσματα των ρίψεων. Η διδασκαλία της τεχνικής των ριπτικών αγωνισμάτων παρουσιάζει κοινά σημεία με τη διδασκαλία των αλτικών αγωνισμάτων.

Η βελτίωση της τεχνικής κατάρτισης στα αγωνίσματα που διδάχθηκαν οι εκπαιδευόμενοι/-ες στο πλαίσιο της υποεπνότητας μπορεί να προκύψει από την επικουρική εφαρμογή των στρατηγικών που παρουσιάστηκαν στις υποεπνότητες για τα δρομικά και τα αλτικά αγωνίσματα.

2.4.E.4 | ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Το περιεχόμενο της υποεπνότητας αφορά την πραγματοποίηση μιας σειράς εκπαιδευτικών επισκέψεων σε επαγγελματικούς χώρους που έχουν σχέση με την ειδικότητα του/της προπονητή/-τριας κλασικού αθλητισμού. Μέσω αυτής της βιωματικής διαδι-

κασίας, επιτυγχάνεται τόσο η γνωριμία των εκπαιδευομένων με δυνητικούς χώρους εργασίας όσο και η αλληλεπίδρασή τους με δυνητικούς συνεργάτες. Στο πλαίσιο της υποεπένδυσης, αρχικά, γίνονται προτάσεις από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες σχετικά με τους επαγγελματικούς χώρους (δημοτικά/εθνικά στάδια, δημοτικά/ιδιωτικά γυμναστήρια, γραφεία Δήμων/Περιφερειών, εργομετρικά κέντρα κ.ά.) ή /και τους αθλητικούς φορείς (ΣΕΓΑΣ, ΕΟΕ, ΓΓΑ) που θα ήθελαν να επισκεφτούν, και, εν συνεχεία, με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτή/-τριας, καταστρώνεται μία λίστα με τις επικρατέστερες προτάσεις. Οι επισκέψεις που τελικά πραγματοποιούνται έχουν συγκεκριμένο πλαίσιο που περιλαμβάνει: α) ξενάγηση στον χώρο εργασίας και την επίδειξη του εξοπλισμού που χρησιμοποιείται, εάν πρόκειται για χώρους εξάσκησης, β) συζήτηση εφ' όλης της ύλης με τους/τις επαγγελματίες του χώρου, π.χ. για το ειδικό περιεχόμενο της εργασίας, για ζητήματα που άπτονται των επαγγελματικών δικαιωμάτων των εργαζομένων σε αυτόν, καθώς και για ζητήματα δεοντολογίας, και γ) παρακολούθηση, όπου είναι δυνατό, της εκτέλεσης των καθηκόντων των εργαζομένων. Μετά από κάθε επίσκεψη, πραγματοποιείται, στο πλαίσιο της ομάδας, σύντομος απολογισμός και αναστοχασμός σχετικά με τις γνώσεις και τις εντυπώσεις που αποκόμισαν. Προαιρετικά, εκπονούνται ατομικές ή/και ομαδικές εργασίες για τον συγκεκριμένο εργασιακό χώρο ή/και για θέματα που θίχτηκαν στο πλαίσιο της επίσκεψης σε αυτόν.

Βιωματικές διαδικασίες τέτοιου είδους δίνουν στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τη δυνατότητα να αναλογιστούν σε ποιο επαγγελματικό χώρο θα ήθελαν να εργαστούν μελλοντικά, ουσιαστικά συμμετέχοντας σε ένα πρώτο στάδιο επαγγελματικού προσανατολισμού.

2.4.E.5 | ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΗΜΕΡΙΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Η υποεπένδυση έχει στόχο την οργάνωση και τη διεξαγωγή αθλητικών ημερίδων για τον κλασικό αθλητισμό. Η εμπειρία που συσσωρεύεται από την παραπάνω διαδικασία συμβάλλει στην ανάπτυξη της οργανωτικής και εκτελεστικής ικανότητας των εκπαιδευομένων, η οποία θα αξιοποιηθεί στους μελλοντικούς χώρους εργασίας τους. Ο μεγαλύτερος όγκος των μαθημάτων επικεντρώνεται στη λεπτομερή παρουσίαση των βημάτων που είναι απαραίτητο να γίνουν για να πραγματοποιηθεί με επιτυχία μια ημερίδα αγώνων κλασικού αθλητισμού. Έμφαση δίνεται στα αρχικά βήματα, τα οποία εμπεριέχουν τον βασικό σχεδιασμό και την οργάνωση των αγώνων, π.χ. αθλητές/-τριες που θα πάρουν μέρος, εξασφάλιση εγκαταστάσεων, εξοπλισμού και ιατρικού προσωπικού, καταρτισμός προγράμματος και προκήρυξη αγώνων. Με σκοπό να αποκομίσουν τα μεγαλύτερα δυνατά οφέλη, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναμένεται να συμμετάσχουν την ημέρα των αγώνων στη διαδικασία ως κριτές, αφέτες, χρονομέτρες κ.ά., σύμφωνα με αναλυτικό πλάνο που καταρτίζεται από τον/την εκπαιδευτή/-τρια. Βεβαίως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες προετοιμάζονται καταλλήλως για την εκτέλεση αυτών των καθηκόντων τους. Στο πλαίσιο της προετοιμασίας τους, γίνεται εκτενής αναφορά και σε ζητήματα που βρίσκουν εφαρμογή κατά την ημέρα των αγώ-

νων, π.χ. περιεχόμενο τεχνικής σύσκεψης, συμπεριφορά που πρέπει να υιοθετείται, ενέργειες για την αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών.

Η παρακολούθηση πρωταθλημάτων κλασικού αθλητισμού, καθώς και η διαχείριση μελετών περίπτωσης που προβλέπονται στο πλαίσιο των μαθημάτων της υποενότητας θεωρούνται βοηθητικά προς την κατεύθυνση διοργάνωσης των εν λόγω αγώνων.

2.4.E.6 | ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΗΜΕΡΙΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Η οργάνωση και η διεξαγωγή εκπαιδευτικών ημερίδων ή/και συναντήσεων ποικίλης θεματολογίας για τον αθλητισμό και, ειδικότερα, τον κλασικό αθλητισμό είναι το περιεχόμενο της υποενότητας. Η συμμετοχή των εκπαιδευομένων σε όλα τα στάδια υλοποίησης επιλεγμένων επιμορφωτικών δράσεων αποτελεί μια καινοτόμο προσέγγιση στο πλαίσιο της κατάρτισής τους, που σκοπεύει να ενθαρρύνει την ανάπτυξη πολυσύνθετων δεξιοτήτων και να διευρύνει τον τρόπο που αντιλαμβάνονται τον ρόλο τους ως προπονητές/-τριες και παιδαγωγοί. Ειδικότερα, στο πλαίσιο της υποενότητας, υλοποιούνται επιμορφωτικές δράσεις που καθοδηγούνται από τον/την εκπαιδευτή/-τρια και βασίζονται σε συγκεκριμένα βήματα: α) συζήτηση-αλληλεπίδραση μεταξύ των εκπαιδευομένων για τη μορφή των δράσεων που επιθυμούν να διοργανώσουν (ημερίδα, συνάντηση), β) παρουσίαση των γενικών ή/και ειδικών θεμάτων που τους ενδιαφέρουν, τα οποία θα μπορούσαν να επιλεγούν ως πιθανά επιμορφωτικά περιεχόμενα, γ) λήψη αποφάσεων για το ποιες δράσεις θα υλοποιηθούν, δ) ανάθεση αρμοδιοτήτων τόσο στο πλαίσιο της οργάνωσης (εξασφάλιση χώρου/εισηγητών/-τριών, κατάρτιση προγράμματος, κάλεσμα συμμετεχόντων/ουσών) όσο και στο πλαίσιο της υλοποίησης (υποδοχή εισηγητών/-τριών-συμμετεχόντων/ουσών, παρουσίαση προγράμματος, τεχνική υποστήριξη) της κάθε δράσης και ε) αξιοποίηση ή/και διάχυση της γνώσης που αποκτήθηκε με μεθόδους που επιλέγονται από την ομάδα. Προτείνεται το περιεχόμενο κάποιων δράσεων να καλύπτει θέματα επαγγελματικού προσανατολισμού και επαγγελματικής ανάπτυξης, τα οποία είναι προτιμότερο να παρουσιάζονται από επαγγελματίες του χώρου ή/και εκπροσώπους φορέων συναφών με τον αθλητισμό. Εναλλακτικά, δύνανται να υλοποιηθούν δράσεις όπου οι ίδιοι/-ες οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναλαμβάνουν τη μελέτη και την παρουσίαση κάποιου θέματος ενδιαφέροντος.

Το όφελος των εκπαιδευομένων από τη συμμετοχή τους στις παραπάνω διαδικασίες είναι διττό, επειδή, από τη μια, αποκτούν γνώσεις και αναπτύσσουν δεξιότητες και, από την άλλη, αντιλαμβάνονται την αξία της επιμόρφωσης για την επαγγελματική τους ανάπτυξη.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Καντζίδης, Δ. & Παπαϊακώβου, Γ. (2017). *Κλασικός αθλητισμός για το σχολείο και το σύλλογο*. Αθήνα: Εκδόσεις Όλυμπος.
2. Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π. & Σούλας, Δ. (2020). *Κλασικός αθλητισμός: Τεχνική, Διδακτική, Προπονητική στις αναπτυξιακές ηλικίες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.

Συμπληρωματικές

1. Αποστολόπουλος, Α., Βαρυτιμίδης, Χ., Καλούδης, Μ., Κατσίκας, Χ., Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Ματάκης, Σ., Μπαρκούκης, Β., Ορφανόπουλος, Δ., Σισμανίδης, Π., Χαλβατζάρας, Δ. & Χατζηβασιλείου, Χ. (2019). *Προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες κλασικού αθλητισμού για τις κατηγορίες K12, K10, K8 με εφαρμογή του Kids' Athletics*. Αθήνα: Εκδόσεις Sportbook.
2. Σύνδεσμος Ελληνικών Γυμναστικών & Αθλητικών Σωματείων (ΣΕΓΑΣ). (2022). *Κανονισμοί αγώνων και τεχνικοί κανονισμοί Στίβου 2022*. Αθήνα: ΣΕΓΑΣ. Ανακτήθηκε στις 4 Αυγούστου 2023 από: https://www.segas.gr/wp-content/uploads/2022/06/kanonismoi_new_segas.pdf

2.4.ΣΤ • ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στους κανονισμούς των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, στη μαθησιακή αυτή ενότητα, διατυπώνονται και αναλύονται οι κανονισμοί των δρομικών και σύνθετων αγωνισμάτων, των σκυταλοδρομιών, των αλμάτων και των ρίψεων του κλασικού αθλητισμού. Επίσης, στόχος της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στους τρόπους αξιολόγησης και βαθμολόγησης των αθλητών/-τριών και στους κανονισμούς της Ελληνικής Ομοσπονδίας Κλασικού Αθλητισμού (Σύνδεσμος Ελληνικών Γυμναστικών Αθλητικών Σωματείων-ΣΕΓΑΣ) και της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (World Athletics) για τον αγωνιστικό αθλητισμό.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράφουν τους κανονισμούς των δρομικών και σύνθετων αγωνισμάτων,
- Αναλύουν τους κανονισμούς των αλμάτων και των ρίψεων,

- Διατυπώνουν τους βασικούς κανονισμούς του σεργας και της world athletics για τον αγωνιστικό αθλητισμό,
- Εφαρμόζουν στην προπόνηση τους κανονισμούς των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού,
- Εφαρμόζουν τους κανονισμούς εγγραφής-μετεγγραφής αθλητών/-τριών του κλασικού αθλητισμού,
- Διδάσκουν τους βασικούς κανονισμούς λειτουργίας των εθνικών ομάδων του κλασικού αθλητισμού,
- Εκπαιδεύουν τους/τις αθλητές/-τριες σύμφωνα με τους κανονισμούς του σεργας και της world athletics,
- Αξιολογούν τους/τις αθλητές/-τριες σύμφωνα με τους κανονισμούς των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού,
- Ενημερώνουν τους/τις αθλητές/-τριες για τυχόν αλλαγές στους κανονισμούς,
- Τηρούν στους αγώνες και στα πρωταθλήματα τους κανονισμούς,
- Προάγουν τα ιδανικά του ευ αγωνίζεσθαι και του δίκαιου αγώνα,
- Ενθαρρύνουν την τήρηση των κανονισμών στην προπόνηση, στους αγώνες και στα πρωταθλήματα.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Κανονισμοί στίβου / Άκυρη εκκίνηση / Έγκυρο άλμα / Άκυρο άλμα / Παρεμπόδιση αντιπάλου / Κάρτα υγείας / Δελτίο αθλητή/-τριας / Άκυρη ρίψη.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ
2	ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ
3	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΡΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ
4	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΛΜΑΤΩΝ
5	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΡΙΨΕΩΝ
6	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ
7	ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ

2.4.ΣΤ.1 | ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τα απαραίτητα στοιχεία για την ιστορία των κανονισμών στο πέρασμα του χρόνου. Επισημαίνεται ότι ο κλασικός αθλητισμός περιλαμβάνει μεγάλο αριθμό αγωνισμάτων με διαφορετικά χαρακτηριστικά (δρόμοι ταχύτητας με ή χωρίς υπερπήδηση εμποδίων, δρόμοι αντοχής και ημιαντοχής, άλματα, ρίψεις, αγωνίσματα συνεργασίας-σκυταλοδρομίες και σύνθετα αγωνίσματα) με διαφορετικούς κανόνες διεξαγωγής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ότι στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες υπήρχε ένας κώδικας τιμής που ακολουθούσαν όλοι οι αθλητές, ο οποίος απαγόρευε στους αθλητές να παρεμποδίζουν, να σπρώχνουν και να χτυπούν τους αντιπάλους τους, καθώς και να δωροδοκούνται ή να καταφεύγουν για βοήθεια στη μαγεία. Έτσι, όταν ένας αθλητής χρησιμοποιούσε τρόπους που δεν ήταν σύμφωνοι με αυτόν τον κώδικα, οι Ελλανοδίκες, οι κριτές της εποχής εκείνης, τον απέκλειαν από τους αγώνες. Επίσης, μαθαίνουν για την ένδυση και τον τρόπο εκκίνησης στους αρχαίους αγώνες. Τέλος, η ανασκόπηση στους κανονισμούς απολήγει στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες και τους Διεθνείς Αγώνες Στίβου, οι οποίοι διεξάγονται σύμφωνα με τα άρθρα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (World Athletics), κάτι που αναφέρεται ρητά σε όλες τις ανακοινώσεις, τις διαφημίσεις, τα προγράμματα και το έντυπο υλικό.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να διδάσκουν την ιστορία των κανονισμών του κλασικού αθλητισμού.

2.4.ΣΤ.2 | ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται το κανονιστικό πλαίσιο διεξαγωγής των αγώνων κλασικού αθλητισμού της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (World Athletics), το οποίο ακολουθούν όλες οι χώρες που συμμετέχουν στους αγώνες. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται ότι στους αγώνες που διοργανώνονται πρέπει να ορίζονται διεθνώς οι ακόλουθοι/-ες αγωνοδίκες: α) ένας/μία ή περισσότεροι/-ες Οργανωτικοί Εκπρόσωποι, β) ένας/μία ή περισσότεροι/-ες Τεχνικοί Εκπρόσωποι, γ) Ιατρικός/-ή Εκπρόσωπος, δ) Εκπρόσωπος Ελέγχου Ντόπινγκ, ε) διεθνείς Τεχνικοί Αγωνοδίκες / διεθνείς Αγωνοδίκες δρόμου σε ανώμαλο έδαφος, δρόμου σε δημόσια οδό, δρόμου σε ορεινό έδαφος και δρόμου περιπέτειας (TrailRunning), στ) διεθνείς Κριτές βάδην, ζ) διεθνής Μετρητής διαδρομής σε δημόσια οδό, η) διεθνής Αφέτης, διεθνής Κριτής φώτο-φίνις και η Ελλανοδίκος Επιτροπή. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται ώστε να αναγνωρίζουν τη σημασία και την αρμοδιότητα του/της κάθε Αγωνοδίκη, τον ρόλο της Ελλανοδίκου Επιτροπής, ποιοι είναι οι Αγωνοδίκες γενικής διεύθυνσης των αγώνων, ποιοι είναι και τι ακριβώς κάνουν οι Αγωνοδίκες των αγώνων, τον ρόλο του/της Διευθυντή/-τριας των αγώνων, του Αλυτάρχη και του/της Τεχνικού Διευθυντή/-τριας των αγώνων, καθώς και τον σημαντικό ρόλο των Κριτών.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν τις απαραίτητες γνώσεις για τη διεξαγωγή αγώνων στίβου.

2.4.ΣΤ.3 | ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΡΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τα απαραίτητα στοιχεία και τους κανονισμούς διεξαγωγής των δρομικών αγωνισμάτων. Γίνεται αναλυτική αναφορά στο πλάτος των διαδρόμων, στην πλάγια κλίση του στίβου, στον τύπο των βατήρων εκκίνησης, στον τρόπο τοποθέτησής τους, στην υποχρεωτική συσπειρωτική εκκίνηση από βατήρα, στο πότε η εκκίνηση είναι άκυρη σε όλα τα δρομικά αγωνίσματα και στον τύπο εκκίνησης. Τα παραγγέλματα του/της Αφέτη στην αγγλική ή τη γαλλική γλώσσα είναι: «Λάβετε θέση-έτοιμοι» και, όταν όλοι/-ες οι αγωνιζόμενοι/-ες είναι έτοιμοι/-ες, ο/η Αφέτης πυροβολεί προς τα άνω. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ποιος είναι ο ρόλος του/της Αφέτη και του/της βοηθού Αφέτη, ενώ σε δρόμους μεγαλύτερους των 400μ., τα παραγγέλματα είναι «Λάβετε θέση» και, όταν όλοι/-ες οι αγωνιζόμενοι/-ες είναι ακίνητοι/-ες, το πιστόλι εκपुरσοκροτεί. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τις διατάξεις που εφαρμόζονται όταν ο/η αθλητής/-τρια τρέχει στους διαδρόμους από την αφετηρία μέχρι και τον τερματισμό και τους κανόνες αποκλεισμού, τους κανόνες σύγκλισης των 800μ. και της διεξαγωγής των σκυταλοδρομιών. Ακόμη, γίνεται ανάλυση των κανονισμών διεξαγωγής των δρομικών αγωνισμάτων εκτός σταδίου, των αποστάσεων, των σταθμών ποτών για ενυδάτωση και των προϋποθέσεων διεξαγωγής τους.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν τους κανονισμούς αγώνων των δρομικών αγωνισμάτων, ώστε να κατευθύνουν τους/τις αθλητές/-τριές τους για την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα.

2.4.ΣΤ.4 | ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΛΜΑΤΩΝ

Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τα απαραίτητα στοιχεία και τους βασικούς κανονισμούς για τη διεξαγωγή των αλτικών αγωνισμάτων, με επισήμανση του διαχωρισμού τους σε κάθετα και οριζόντια άλματα (ο/η άλτης/-τρια πρέπει να απογειώνεται με το ένα πόδι) και πότε το άλμα θεωρείται έγκυρο στον κάθε τύπο άλματος. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τους κανόνες που ισχύουν στον αγωνιστικό χώρο πριν από την έναρξη του αγωνίσματος, όταν ο/η αθλητής/-τρια κάνει δοκιμαστικές προσπάθειες, και με την έναρξη του αγωνίσματος. Οι κανόνες, στη φάση αυτή, αφορούν τη σειρά των προσπαθειών κάθε αθλητή/-τριας, τον διάδρομο φόρας, τον χώρο απογείωσης και τα όργανα (στυλοβάτες, πήχη, στηρίγματα πήχη, στρώματα προσγείωσης, χρόνο προσπάθειας του άλματος), την καταγραφή των προσπαθειών, την τελική κατάταξη και την απουσία του/της αθλητή/-τριας από τον αγώνα. Επίσης, γίνεται αναλυτική αναφορά στη βαλβίδα του μήκους και του τριπλού, στο ποιο θεωρείται άκυρο άλμα και στην έξοδο από το σκάμμα. Με την ολοκλήρωση

της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν τους κανονισμούς αγώνων των αλτικών αγωνισμάτων, ώστε να κατευθύνουν τους/τις αθλητές/-τριές τους για την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στην πρακτική εξάσκηση των εκπαιδευομένων σε αγώνες προσομοίωσης αλμάτων και στην παρότρυνση να υποστηρίζουν σε τοπικούς διασυλλογικούς αγώνες κατηγορίας K12, K14, και K16 το έργο των κριτών στα άλματα.

2.4.ΣΤ.5 | ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΡΙΨΕΩΝ

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τα απαραίτητα στοιχεία και τους βασικούς κανονισμούς για τη διεξαγωγή των ριπτικών αγωνισμάτων. Επειδή σε όλους τους διεθνείς αγώνες τα όργανα που χρησιμοποιούνται πρέπει να πληρούν τις ισχύουσες προδιαγραφές της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου, μόνον τα όργανα που είναι πιστοποιημένα από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Στίβου μπορούν να χρησιμοποιούνται στους αγώνες όλων των πρωταθλημάτων και σε κάθε κατηγορία ηλικίας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τους κανόνες που ισχύουν στον αγωνιστικό χώρο των ρίψεων για κάθε αγώνισμα ξεχωριστά, τη βαλβίδα ρίψεων, τον τομέα ρίψης, τις προσπάθειες κάθε αθλητή/-τριας. Ειδικότερα, στη σφαιροβολία, τη δισκοβολία και τη σφυροβολία, η ρίψη των οργάνων γίνεται από βαλβίδα, ενώ στον ακοντισμό από διάδρομο φόρας, και επισημαίνεται ο τρόπος μέτρησης και καταγραφής των βολών σε περίπτωση που η μετρούμενη απόσταση δεν είναι ακέραιο εκατοστό. Επίσης, γίνεται αναλυτική αναφορά στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε ρίψης και στις απαιτήσεις του αγώνα για καθένα, τότε η προσπάθεια είναι έγκυρη ή άκυρη σε κάθε αγώνισμα, στην κατασκευή και στο βάρος του κάθε οργάνου ρίψης ανάλογα με την ηλικία του/της αθλητή/-τριας και στον ρόλο των κριτών στη διεξαγωγή των αγώνων.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν τους κανονισμούς αγώνων των αλτικών αγωνισμάτων και τους κανόνες ασφάλειας, ώστε να κατευθύνουν τους/τις αθλητές/-τριές τους για την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα.

2.4.ΣΤ.6 | ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τα γενικά και ειδικά τεχνικά χαρακτηριστικά των κανονισμών στα σύνθετα αγωνίσματα. Σε όλους τους διεθνείς αγώνες η διεξαγωγή των σύνθετων αγωνισμάτων προβλέπεται με ιδιαίτερη αναφορά, γιατί η σειρά διεξαγωγής τους είναι συγκεκριμένη και οι εκπαιδευόμενοι/-ες πρέπει να διδαχθούν τις ιδιαιτερότητες και τα στοιχεία προγραμματισμού τους. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναλύουν ποια είναι τα αγωνίσματα των σύνθετων για άνδρες και γυναίκες στον ανοιχτό και τον κλειστό στίβο, τα οποία διεξάγονται σε δύο συνεχόμενες 24ωρες περιόδους με τη σειρά που ορίζει το σχετικό άρθρο των κανονισμών του στίβου, ενώ διευκρινίζεται ποια αγωνίσματα αποτελούν τα σύνθετα στις μικρότερες ηλικίες των παμπαίδων και των πανκορασίδων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες

διδάσκονται τη διακριτική ευχέρεια και τον ρόλο του/της Εφόρου των σύνθετων αγωνισμάτων και των Κριτών, την ακύρωση του/της αθλητή/-τριας στην εκκίνηση, στα άλματα και στις ρίψεις, τη σειρά των αλμάτων, καθώς και τον τρόπο βαθμολόγησης και διαμόρφωσης της τελικής βαθμολογίας.

Με την ολοκλήρωση της υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν τους κανονισμούς αγώνων των σύνθετων αγωνισμάτων και τους κανόνες ασφάλειας, ώστε να κατευθύνουν τους/τις αθλητές/-τριές τους για την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα.

2.4.ΣΤ.7 | ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ

Στην τελευταία υποεπενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τα απαραίτητα στοιχεία και τα ειδικά χαρακτηριστικά της προκήρυξης αγώνα από τον/την προπονητή/-τρια, επειδή σε όλες τις εθνικές και διεθνείς διοργανώσεις η διεξαγωγή των αγώνων προβλέπεται από σχετική προκήρυξη για κάθε αγώνα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναλύουν τον τρόπο σχεδιασμού και γραφής της προκήρυξης για αγώνες στίβου, τις ενέργειες και τα απαραίτητα έγγραφα που θα πρέπει να συνοδεύουν την προκήρυξη, ώστε αυτή να λάβει την επίσημη αδειοδότηση. Επίσης, αναλύουν τις ενότητες που πρέπει να περιλαμβάνει, τις ημερομηνίες, τον τόπο, τα αγωνίσματα, τις ηλικίες, την κατανομή των αγωνισμάτων ανά ημέρα, τον τρόπο δηλώσεων και το δικαίωμα συμμετοχής, τον τρόπο διεξαγωγής και βαθμολόγησης των αγωνισμάτων, τις γενικές διατάξεις που αφορούν την υγεία και την ασφάλεια στους αγώνες, τα έπαθλα και το τελικό πρόγραμμα των αγώνων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τους κανόνες συμπεριφοράς που ισχύουν στον αγωνιστικό χώρο, σύμφωνα με τους οποίους οι αθλητές/-τριες απαγορεύεται να φέρουν κινητά τηλέφωνα, musicplayers, φωτογραφικές μηχανές ή κάμερες, συσκευές υπολογιστών, παπούτσια με πάρα πολλά spikes, όργανα ρίψεων ή τμήματα οργάνων, ταινία επικόλλησης, κιμωλία για να μπαίνουν σημάδια και κάθε άλλο αντικείμενο το οποίο θεωρείται ακατάλληλο από το προσωπικό της αίθουσας κλήσης.

Με την ολοκλήρωση της υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν τις τεχνικές διατάξεις των αγώνων στίβου, να σχεδιάζουν και να διεξάγουν αγώνες στίβου με κανόνες ασφάλειας.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Καντζίδης, Δ. & Παπαϊακώβου, Γ. (2017). *Κλασικός αθλητισμός για το σχολείο και το σύλλογο*. Αθήνα: Εκδόσεις Όλυμπος.
2. Σύνδεσμος Ελληνικών Γυμναστικών & Αθλητικών Σωματείων (ΣΕΓΑΣ). (2022). *Κανονισμοί αγώνων και τεχνικοί κανονισμοί Στίβου 2022*. Αθήνα: ΣΕΓΑΣ. Ανακτήθηκε στις 4 Αυγούστου 2023 από: https://www.segas.gr/wp-content/uploads/2022/06/kanonismoi_new_segas.pdf

Συμπληρωματικές

1. Αποστολόπουλος, Α., Βαρυτιμίδης, Χ., Καλούδης, Μ., Κατσίκας, Χ., Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Ματάκης, Σ., Μπαρκούκης, Β., Ορφανόπουλος, Δ., Σισμανίδης, Π., Χαλβατζάρας, Δ. & Χατζηβασιλείου, Χ. (2019). *Προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες κλασικού αθλητισμού για τις κατηγορίες K12, K10, K8 με εφαρμογή του Kids' Athletics*. Αθήνα: Εκδόσεις Sportbook.
2. Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π. & Σούλας, Δ. (2020). *Κλασικός αθλητισμός: Τεχνική, Διδακτική, Προπονητική στις αναπτυξιακές ηλικίες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.

3 | Διδακτική μεθοδολογία

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

Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια οργανώνει και καθοδηγεί την εκπαιδευτική πράξη, επιλύει τυχόν προβλήματα, υποστηρίζει, ανατροφοδοτεί και ενδυναμώνει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες. Διαμεσολαβεί, διευκολύνει και ενισχύει τη διαδικασία μάθησης, σε ομαδικό και σε ατομικό επίπεδο, συνδέοντας την κατάρτιση με τον κόσμο της εργασίας.

Η συμμετοχική και βιωματική εκπαίδευση διαμορφώνει ένα δημιουργικό περιβάλλον μάθησης και ενισχύει την αλληλεπίδραση εκπαιδευτή/-τριας και εκπαιδευομένων. Προσφέρει τη δυνατότητα να γίνουν αντιληπτές αλλά και να αξιοποιηθούν στην εκπαιδευτική διαδικασία οι ανάγκες, οι ιδιαιτερότητες, οι δυνατότητες, οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι εμπειρίες της συγκεκριμένης ομάδας των καταρτιζομένων. Προσφέρει τη δυνατότητα να γίνουν πρακτικές και ρεαλιστικές συνδέσεις με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Την υποστήριξη ενός αλληλεπιδραστικού περιβάλλοντος μάθησης ενισχύουν η χρήση σύντομων εμπλουτισμένων εισηγήσεων και η συχνή εφαρμογή συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών και μέσων. Ενδεικτικά, αναφέρουμε ότι η ενίσχυση της συμμετοχής των καταρτιζομένων υποβοηθείται ενεργά με την αξιοποίηση απλών τεχνικών όπως είναι ο καταγισμός ιδεών, οι ερωτήσεις-απαντήσεις ή η συζήτηση, οι ατομικές ή/και ομαδικές ασκήσεις εφαρμογής ή επίλυσης προβλήματος, η προσομοίωση, η εργασία σε ομάδες, οι μελέτες περίπτωσης. Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες που αξιοποιούν τις παραπάνω ή ανάλογες εκπαιδευτικές τεχνικές αντλούν τα θέματά τους από τη θεματολογία της κάθε μαθησιακής ενότητας και τα σχετικά ζητήματα που συνδέονται με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας.

Η εκπαίδευση σε συγκεκριμένες –ατομικές ή/και ομαδικές– δραστηριότητες μέσα στην τάξη και στα εργαστήρια προετοιμάζει τα μέλη της ομάδας για τη συμμετοχή τους στην πρακτική άσκηση/μαθητεία. Η σταδιακή εξειδίκευση της γνώσης, η ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων/ικανοτήτων, καθώς και η καλλιέργεια κατάλληλων στάσεων και συμπεριφορών σε κρίσιμα ζητήματα δεοντολογίας, υγείας και ασφάλειας κ.λπ., προετοιμάζουν τη συγκεκριμένη κάθε φορά ομάδα εκπαιδευομένων για τα επόμενα βήματα. Το πρόγραμμα κατάρτισης συνδυάζει την απόκτηση θεωρητικών γνώσεων με την ανάπτυξη αναγκαίων πρακτικών δεξιοτήτων για την αποτελεσματική άσκηση του επαγγέλματος.

Σε ανάλογη κατεύθυνση, στο πλαίσιο της πρακτικής εφαρμογής της ειδικότητας, δίνεται και η δυνατότητα ανάπτυξης διαθεματικών προγραμμάτων/σχεδίων δραστηριοτήτων (projects), με σύγχρονη εφαρμογή διαφορετικών μαθησιακών ενοτήτων και θεματικών. Οι συγκεκριμένες δραστηριότητες μπορούν να αναπτύσσονται σε μεγαλύτερη ή μικρότερη χρονική έκταση και να συμπεριλαμβάνουν, ενδεικτικά, επισκέψεις σε χώρους εργασίας και εγκαταστάσεις παραγωγής, συναντήσεις με έμπειρους επαγγελματίες της ειδικότητας ή ειδικούς του συγκεκριμένου παραγωγικού τομέα και κλάδου, υλοποίηση ομαδικών εργασιών με συνδυασμό διαφορετικών μαθησιακών ενοτήτων υπό την καθοδήγηση ομάδας εκπαιδευτών/-τριών ή ακόμη και δημιουργία ομάδων εκπαιδευομένων με στόχο την αμοιβαία άσκηση, μελέτη και αλληλοδιδασκαλία. Το σύνολο των παραπάνω δραστηριοτήτων μπορούν να αξιοποιηθούν και αυτόνομα, ανεξάρτητα δηλαδή από την υλοποίηση ενός συνολικότερου project.

Η ανάπτυξη συνεργατικού κλίματος μεταξύ των εκπαιδευομένων και η καλλιέργεια σχέσης εμπιστοσύνης με τους/τις εκπαιδευτές/-τριες συντελούν στη δημιουργία μιας κοινότητας μάθησης, η οποία μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα σημαντική για την ενίσχυση των διεργασιών μάθησης τόσο κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας όσο και πέρα από αυτή, σε περιόδους μελέτης ή/και προετοιμασίας για τις διαδικασίες αξιολόγησης/πιστοποίησης των γνώσεων και δεξιοτήτων που έχουν αποκτηθεί.

Η ενίσχυση της συνεργασίας και της δημιουργίας μιας κοινότητας μάθησης είναι δυνατόν να επηρεάσει και τους τρόπους μελέτης των εκπαιδευομένων προς μια πιο ενεργητική, δημιουργική στάση διερεύνησης και εξοικείωσης με τη γνώση. Η τήρηση προσωπικών σημειώσεων και η ανταλλαγή τους μεταξύ των εκπαιδευομένων, η μελέτη πρόσθετων βιβλιογραφικών –ελληνόφωνων και ξενόγλωσσων– πηγών, η αναζήτηση συμπληρωματικών ερεθισμάτων στο ευρύτερο κοινωνικό και επαγγελματικό περιβάλλον (παρακολούθηση οπτικο-ακουστικού υλικού, επαγγελματικών περιοδικών, εξέλιξης θεσμικού πλαισίου κ.λπ.), σχετικών με την επαγγελματική ειδικότητα, είναι δυνατόν να αποτελέσουν σημαντικά συστατικά για τη διαμόρφωση μιας ισχυρής σχέσης με την εξειδικευμένη επαγγελματική γνώση και τις δεξιότητες που απαιτεί το επάγγελμα.

Η παρακολούθηση ενός εντατικού προγράμματος κατάρτισης μεγάλης διάρκειας αναγκαστικά επιφέρει αλλαγές στην καθημερινότητα των εκπαιδευομένων. Η αποδοτική διαχείριση του καθημερινού χρόνου απαιτεί προσωπικό προγραμματισμό και φροντίδα. Η συστηματική πρόβλεψη ενός χρονικού διαστήματος μελέτης, καθημερινά, καθώς και η τήρηση ενός ημερολογίου μάθησης όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα καταγράφουν την καθημερινή τους πρόοδο, αλλά ενδεχομένως θα σημειώνουν και ερωτήματα ή παρατηρήσεις σχετικές με την κάθε μαθησιακή ενότητα, μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμες και πολύ δημιουργικές πρακτικές ενίσχυσης των διαδικασιών μάθησης.

Η φοίτηση στο Ινστιτούτο Επαγγελματικής Κατάρτισης είναι περίοδος διαμόρφωσης μιας μελλοντικής επαγγελματικής ταυτότητας. Είναι η αρχή μιας νέας προσωπικής ιστορίας και μιας διαρκούς εξέλιξης μπροστά σε απαιτήσεις και αναγκαιότητες

που χαρακτηρίζουν την κάθε επαγγελματική ειδικότητα. Είναι η ευκαιρία διασύνδεσης του/της κάθε εκπαιδευομένου/-ης με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις που είναι κοινές στην επαγγελματική κοινότητα στην οποία σταδιακά θα ενταχθεί.

4 | Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης

Για την προστασία των καταρτιζομένων, τόσο στην αίθουσα διδασκαλίας και στους εργαστηριακούς χώρους της 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 το επάγγελμα, αλλά και ευρύτερα, όπως προβλέπονται ιδίως από:

- Τον κώδικα νόμων για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων (βλ. Ν. 3850/2010), όπως ισχύει.
- Τις διατάξεις του κτιριοδομικού κανονισμού (βλ. 3046/304/89-ΦΕΚ 59/Δ/3-02-89), όπως ισχύει.
- Τον κανονισμό λειτουργίας των εργαστηριακών κέντρων (ΦΕΚ 1318 Β'/2015), όπως ισχύει.
- Το ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021, κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484 με θέμα την «Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων», όπως ισχύει.
- Το ΦΕΚ 4146/Β/9-9-2021, κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. ΦΒ7/108652/Κ3, με θέμα το «Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας», όπως ισχύει.

Παρακάτω παρατίθενται οι βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας, καθώς και ο σχετικός αναγκαίος ατομικός εξοπλισμός για τις συνθήκες άσκησης της ειδικότητας: «Προπονητής/-τρια Κλασικού Αθλητισμού».

4.1 • Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι υποχρεωμένοι/-ες να εφαρμόζουν όλους τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας στον χώρο εργασίας, κατά τη χρήση του γηπέδου, καθώς και των υπόλοιπων χώρων της αθλητικής εγκατάστασης.

Απαγορεύεται η είσοδος στο γήπεδο κλασικού αθλητισμού (κουλουάρ-διαδρόμους και χώρους αλμάτων και ρίψεων) χωρίς την παρουσία του/της εκπαιδευτή/-τριας.

4.2 • Μέσα ατομικής προστασίας

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να ασκούνται απαρέγκλιτα με κατάλληλη αθλητική ένδυση και υπόδηση, να φέρουν μαζί τους σακίδιο με πετσέτα, νερό και ρούχα αλλαγής. Επίσης, ατομικά μέσα προστασίας (π.χ. ελαστικός επίδεσμος), προς αποφυγή αθλητικών κακώσεων, και υγιεινής (π.χ. αντισηπτικά) θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν εφόσον το επιτρέπουν οι κανονισμοί.



Προδιαγραφές υλοποίησης πρακτικής άσκησης

1 | Ο θεσμός της πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση συνδέεται άρρηκτα με τη θεωρητική κατάρτιση, αφού, κατά τη διάρκειά της, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες ανακαλούν τη θεωρητική και εργαστηριακή γνώση τους για να την εφαρμόσουν στην πράξη και να αντεπεξέλθουν στις εργασίες που τους ανατίθενται. Καλούνται να αναλάβουν συγκεκριμένα καθήκοντα και να δώσουν λύση σε πρακτικά προβλήματα που ανακύπτουν, υπό την εποπτεία των εκπαιδευτών/-τριών. Έτσι, ο θεσμός της πρακτικής άσκησης στοχεύει στην ανάπτυξη επαγγελματικών ικανοτήτων/δεξιοτήτων σχετικών με την ειδικότητα, στην ενίσχυση της επαφής με τον εργασιακό χώρο και την προετοιμασία των εκπαιδευομένων για την παραγωγική διαδικασία, μέσω της απόκτησης εμπειριών ιδιαίτερα χρήσιμων για τη μετέπειτα επαγγελματική τους πορεία.

Αναλυτικότερα, η πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες των 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,³ και που αφορούν τις βασικές προϋποθέσεις, τον τρόπο και τους όρους υλοποίησής της.

Διάρκεια πρακτικής άσκησης

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

3 Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται στο Μέρος Δ΄ του εκπαιδευτικού εγχειριδίου και που αφορούν τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, τους όρους υλοποίησης, τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των πρακτικά ασκούμενων προέρχονται από το ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

Όροι υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση δύναται να πραγματοποιείται σε θέσεις που προσφέρονται από φυσικά πρόσωπα, ΝΠΔΔ, ΝΠΙΔ, δημόσιες υπηρεσίες, ΟΤΑ α΄ και β΄ βαθμού και επιχειρήσεις. Εξαιρούνται οι φορείς:

- α) Προσωρινής απασχόλησης
- β) Τα νυχτερινά κέντρα
- γ) Παροχής καθαριότητας και φύλαξης
- δ) Τα πρακτορεία τυχερών παιχνιδιών
- ε) Κάθε επιχείρηση στην οποία δεν είναι εφικτός ο έλεγχος της εκπαίδευσης από τον αρμόδιο φορέα.

Ο/Η εκπαιδευόμενος/-η ΣΑΕΚ, προκειμένου να πραγματοποιήσει πρακτική άσκηση, υπογράφει ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης με τον/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 ασκουμένων. Σε αυτή την κατεύθυνση, ο/η εργοδότης/-τρια ορίζει έμπειρο στέλεχος συναφούς επαγγελματικής ειδικότητας με τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η ως «εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας», ο/η οποίος/-α αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στον χώρο εργασίας και την παρακολούθηση της προόδου του/της πρακτικά ασκούμενου/-ης.

Η παρακολούθηση της προόδου του/της πρακτικά ασκούμενου/-ης γίνεται μέσω του βιβλίου πρακτικής άσκησης. Αναλυτικότερα, σε αυτό καταγράφει ο/η πρακτικά ασκούμενος/-η ανά εβδομάδα τις εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκε και περιγράφει συνοπτικά τα καθήκοντα που του/της ανατέθηκαν στον χώρο πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης. Κάθε εβδομαδιαία καταχώρηση ελέγχεται και υπογράφεται από τον/την εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας.

2 | Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η

2.1 • Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης

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

Για την έναρξη της πρακτικής άσκησης στην ειδικότητα «Προπονητής/-τρια Κλασικού Αθλητισμού», οι εκπαιδευόμενοι/-ες πρέπει να έχουν συμπληρώσει το εξάμηνο Β΄ της φοίτησής τους στις ΣΑΕΚ. Στην περίπτωση αυτήν, μπορούν πια να τοποθετηθούν σε θέση πρακτικής της ειδικότητάς τους.

2.2 • Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης

Βασική προϋπόθεση για την επιτυχή υλοποίηση ενός προγράμματος πρακτικής άσκησης είναι η γνώση και η εφαρμογή των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων κάθε εμπλεκόμενου μέλους όπως ορίζονται στην εκάστοτε ισχύουσα νομοθεσία.⁴ Στη συνέχεια, παρατίθενται κάποια δικαιώματα και υποχρεώσεις των πρακτικά ασκουμένων.

Δικαιώματα πρακτικά ασκουμένων

1. Τμηματική ή συνεχόμενη υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.
2. Δυνατότητα αποζημίωσης, η οποία ορίζεται στο 80% του νόμιμου, νομοθετημένου, κατώτατου ορίου του ημερομισθίου του ανειδίκευτου εργάτη, ή όπως αυτό διαμορφώνεται από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων ή αναλογικά, εάν η ημερήσια διάρκεια της πρακτικής είναι μικρότερη των οκτώ (8) ωρών. Η αποζημίωση καταβάλλεται στον/στην πρακτικά ασκούμενο/-η μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης. Σε περίπτωση μη δυνατότητας χρηματοδότησης της αποζημίωσης της πρακτικής άσκησης, δεν υφίσταται η υποχρέωση αποζημίωσής της, παρά μόνο η υποχρέωση του/της εργοδότη/-τριας να αποδίδει τις προβλεπόμενες ασφαλιστικές εισφορές.
3. Υπαγωγή στην ασφάλιση του e-ΕΦΚΑ (πρώην ΙΚΑ-ΕΤΑΜ) για τον κλάδο του ατυχήματος. Για την ασφάλισή του/της καταβάλλονται οι προβλεπόμενες από την

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

παρ. 1 του άρθρου 10 του Ν. 2217/1994 (Α' 83) ασφαλιστικές εισφορές, οι οποίες βαρύνουν το φυσικό ή νομικό πρόσωπο (εργοδότη/-τρια) στο οποίο υλοποιείται η πρακτική άσκηση.

4. Δικαίωμα αναφοράς στη ΣΑΕΚ σε περίπτωση μη τήρησης των όρων πρακτικής άσκησης.
5. Δικαίωμα διακοπής πρακτικής άσκησης βάσει τεκμηρίωσης και έπειτα από σχετική δήλωση στη ΣΑΕΚ εποπτείας.
6. Αλλαγή εργοδότη/-τριας, εφόσον συντρέχει τεκμηριωμένος σοβαρότατος λόγος.
7. Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες δεν απασχολούνται την Κυριακή και τις επίσημες αργίες.

Υποχρεώσεις πρακτικά ασκουμένων

1. Τήρηση του ημερήσιου ωραρίου πρακτικής άσκησης, όπως ορίζεται στην ειδική σύμβαση.
2. Τήρηση των όρων υγείας και ασφάλειας του/της εργοδότη/-τριας.
3. Σεβασμός της κινητής και ακίνητης περιουσίας του/της εργοδότη/-τριας.
4. Αρμονική συνεργασία με τα στελέχη του/της εργοδότη/-τριας.
5. Προσκόμιση –όπου απαιτείται– όλων των απαραίτητων ιατρικών βεβαιώσεων για την εξάσκηση του επαγγέλματος.
6. Προσκόμιση στη ΣΑΕΚ των απαραίτητων δικαιολογητικών, πριν από την έναρξη και μετά τη λήξη της πρακτικής άσκησης, αλλά και σε περίπτωση διακοπής της.
7. Ενημέρωση σε περίπτωση απουσίας του/της ασκουμένου/-ης της επιχείρησης και της ΣΑΕΚ εποπτείας.
8. Τήρηση βιβλίου πρακτικής άσκησης, το οποίο διατίθεται από τη ΣΑΕΚ και στο οποίο αναγράφονται από τους/τις ασκούμενους/-ες ανά εβδομάδα οι εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκαν και τα καθήκοντα που τους ανατέθηκαν στον χώρο πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης.
9. Προσκόμιση στο τέλος κάθε μήνα στη ΣΑΕΚ φοίτησης ή εποπτείας της πρακτικής άσκησης του βιβλίου πρακτικής άσκησης για έλεγχο.
10. Υποβολή μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης του βιβλίου πρακτικής άσκησης στη ΣΑΕΚ φοίτησης, συμπληρωμένου με τις εβδομαδιαίες εκθέσεις, τον χρόνο και το αντικείμενο απασχόλησης, τις ημέρες απουσίας και την επίδοση του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης. Υποβολή του εντύπου λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) της πρακτικής άσκησης, συμπληρωμένου, υπογεγραμμένου και σφραγισμένου από τον/την εργοδότη/-τρια-νόμιμο/-η εκπρόσωπο του φορέα απασχόλησης, στο οποίο βεβαιώνεται ότι ο/η εκπαιδευόμενος/-η πραγματοποίησε την πρακτική άσκηση στην επιχείρηση/οργανισμό, καθώς και το χρονικό διάστημα αυτής.
11. Άμεση ενημέρωση της ΣΑΕΚ φοίτησης από τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η σε περίπτωση διακοπής της πρακτικής άσκησης και προσκόμιση του βιβλίου πρα-

κτικής και του εντύπου της λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) με τις ημέρες πρακτικής άσκησης που έχουν πραγματοποιηθεί. Για να συνεχίσει ο/η εκπαιδευόμενος/-η την πρακτική άσκηση, για το υπόλοιπο του προβλεπόμενου διαστήματος, στον ίδιο ή σε άλλο φορέα απασχόλησης (εργοδότη/-τρια), θα πρέπει να ακολουθηθεί εκ νέου η διαδικασία έναρξης πρακτικής. Αν η διακοπή της πρακτικής άσκησης γίνει από τον/την εργοδότη/-τρια, τότε οφείλει ο/η τελευταίος/-α να ενημερώσει άμεσα τη ΣΑΕΚ φοίτησης του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης.

2.3 • Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Κάθε πρακτικά ασκούμενος/-η πραγματοποιεί την πρακτική άσκηση σε τμήματα των φορέων απασχόλησης αντίστοιχα με την ειδικότητά του/της, υπό την εποπτεία υπευθύνου/-ης του φορέα, ειδικότητας αντίστοιχης με το αντικείμενο κατάρτισής του/της. Συγκεκριμένα, στην ειδικότητα «Προπονητής/-τρια Κλασικού Αθλητισμού», οι εκπαιδευόμενοι/-ες πραγματοποιούν πρακτική άσκηση σε:

- Ερασιτεχνικά αθλητικά σωματεία,
- Αθλητικές ανώνυμες εταιρείες,
- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ),
- Αθλητικές Ομοσπονδίες (π.χ. ΣΕΓΑΣ),
- Αθλητικούς φορείς (π.χ. Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή-ΕΟΕ, Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή-ΕΠΕ),
- Δημοτικά και ιδιωτικά γυμναστήρια,
- Γραφεία αθλητισμού δήμων και περιφερειών,
- Δημοτικά στάδια,
- Εθνικά Αθλητικά Κέντρα (ΕΑΚ),
- Αθλητικές επιχειρήσεις του ευρύτερου δημόσιου ή ιδιωτικού τομέα,
- Καλοκαιρινές αθλητικές κατασκηνώσεις και αθλητικά Camp,
- Εργομετρικά κέντρα.

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 ασκουμένων.

4 | Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της πρακτικής άσκησης

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, επιδιώκεται η αναβάθμιση των γνώσεων, των επαγγελματικών δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των σπουδαστών/-τριών ΣΑΕΚ, με αποτέλεσμα την ομαλή μετάβασή τους από την αίθουσα κατάρτισης στον χώρο εργασίας, και μάλιστα υπό πραγματικές εργασιακές συνθήκες. Στο πλαίσιο αυτής της μετάβασης και της ομαλής ένταξης, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες καλούνται να καλλιεργήσουν όχι μόνο επαγγελματικές δεξιότητες που αφορούν την ειδικότητα και οι οποίες δεν εξαντλούνται στο πλαίσιο της αίθουσας κατάρτισης, αλλά και οριζόντιες δεξιότητες που ενισχύουν την επαγγελματική τους συμπεριφορά και καλλιεργούν την περιβαλλοντική αλλά και επιχειρηματική κουλτούρα. Έτσι, η πρακτική άσκηση αποτελεί ένα προπαρασκευαστικό στάδιο, κατά το οποίο αναβαθμίζονται οι γενικές και ειδικές γνώσεις, συντελούνται σημαντικές διεργασίες επαγγελματικού προσανατολισμού και διευκολύνεται η επαγγελματική ανάπτυξη του ατόμου.

Αναλυτικότερα, κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, παρέχεται η δυνατότητα στον/στην πρακτικά ασκούμενο/-η να ασκηθεί στις εργασίες που απορρέουν από τα επιμέρους μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης στην ειδικότητα. Η άσκηση μπορεί να επιτευχθεί μέσω της παρατήρησης της εργασίας, της συμμετοχής σε ομάδα εκτέλεσης της εργασίας, της καθοδηγούμενης εργασίας ή της δοκιμής/αυτόνομης εκτέλεσης της εργασίας από τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η.

Στον πίνακα που ακολουθεί, αποτυπώνονται οι ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης για την ειδικότητα «Προπονητής/-τρια Κλασικού Αθλητισμού» 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, • Αναπροσαρμογή του προπονητικού προγράμματος ανάλογα με τις ανάγκες και την πρόοδο των αθλητών/-τριών, • Μέριμνα για την ασφάλεια των αθλητών/-τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης.	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με Η/Υ, σύνδεση στο Διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια, • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία, • Αθλητικά όργανα μετρήσεων, • Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.
B. «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»	• Εφαρμογή σύγχρονων προπονητικών πρακτικών, • Βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων και κινήσεων των αθλητών/-τριών, • Εφαρμογή προπονητικών πρακτικών με συνδυασμό των επιστημών της Ανατομίας και της Φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος, • Επιλογή υπαίθριων δοκιμασιών αξιολόγησης των βιολογικών προσαρμογών κατά την άσκηση, • Αξιολόγηση των επιδράσεων της άσκησης στο ανθρώπινο σώμα, • Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/-τριών για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, • Παροχή συμβουλών για υγιεινή αθλητική διατροφή και υγιεινό τρόπο ζωής.	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με Η/Υ, σύνδεση στο Διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια, • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία, • Αθλητικά όργανα μετρήσεων, • Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.

συνέχεια >>

**Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
Γ. «Οργάνωση και Διοίκηση τμήματος/ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού»	• Οργάνωση των τμημάτων του αθλητικού συλλόγου, • Διαχείριση και συντήρηση του αθλητικού εξοπλισμού, • Διοργάνωση αθλητικών αγώνων, • Συμμετοχή στην οργάνωση και τη διοίκηση του αθλητικού συλλόγου.	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με Η/Υ, σύνδεση στο Διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια, • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία, • Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.
Δ. «Εφαρμογή της προπονητικής στον κλασικό αθλητισμό»	• Εφαρμογή του ετήσιου πλάνου προπόνησης, • Αναπροσαρμογή του αρχικού προπονητικού σχεδιασμού σύμφωνα με τις ανάγκες που προκύπτουν, • Ρύθμιση των ποιοτικών και ποσοτικών χαρακτηριστικών της προπονητικής επιβάρυνσης ανάλογα με την περίοδο, τις συνθήκες και το επίπεδο των αθλητών/-τριών, • Διδασκαλία της τεχνικής των ριπτικών, αλτικών και δρομικών αγωνισμάτων, • Παρακολούθηση της εξέλιξης των αθλητών/-τριών μέσω εργομετρικών, ψυχολογικών, διατροφικών και στατιστικών δεικτών.	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με Η/Υ, σύνδεση στο Διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια, • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία, • Αθλητικά όργανα μετρήσεων, • Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.

5 | Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος πρακτικής άσκησης

5.1.Α • ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ως πρακτικά ασκούμενοι/-ες στον χώρο της προπονητικής έχουν την ευκαιρία να εξελίξουν τις δεξιότητές τους μέσω ποικίλων δραστηριοτήτων και να εμπεδώσουν τη θεωρητική και εργαστηριακή τους κατάρτιση αναφορικά με τον σχεδιασμό της προπόνησης και τον έλεγχο της προπονητικής διαδικασίας.

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

Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες συμμετέχουν στις συζητήσεις του προπονητικού επιτελείου για την επιλογή της κατάλληλης μεθόδου της εκάστοτε προπόνησης (π.χ. διαλειμματική, συνεχόμενη κ.λπ.), συνυπολογίζοντας τα χαρακτηριστικά των αθλητών/-τριών και τους γενικούς και ειδικούς στόχους της προπόνησης (π.χ. περίοδο προετοιμασίας, αγωνιστική περίοδο κ.λπ.). Τέλος, προετοιμάζουν το ασκησιολόγιο της προπονητικής μονάδας σε συνεργασία με το προπονητικό επιτελείο, προσαρμοσμένο πάντα στις ανάγκες του ετήσιου κύκλου προπόνησης, και αναπροσαρμόζουν το προπονητικό πρόγραμμα, ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες (π.χ. τραυματισμό αθλητών/-τριών). Καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μεριμνούν για την ασφάλεια των αθλητών/-τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης και, όταν ζητηθεί από τον/την υπεύθυνο/-η προπονητή/-τρια, καταθέτουν έκθεση αξιολόγησης της προόδου των αθλητών/-τριών. Η διαδικασία της αξιολόγησης προαπαιτεί εξοικείωση με την ανάλυση των αθλητικών δεδομένων και τη χρήση εργομετρικών, ψυχολογικών και στατιστικών δεικτών.

Η πρακτική άσκηση θα επιτρέψει στους/στις ασκούμενους/-ες να αντιμετωπίσουν διάφορες προκλήσεις που προκύπτουν κατά την εκτέλεση ενός προπονητικού προγράμματος, να αναπτύξουν ικανότητες ανάλυσης και εφαρμογής βέλτιστων πρακτικών προπόνησης, να εξοικειωθούν με τις απαιτήσεις του επαγγέλματος του/της προπονητή/-τριας και να συμβάλλουν στη βελτίωση της σωματικής κατάστασης και της απόδοσης των αθλητών/-τριών τους.

5.1.B • ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

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

Για την πραγματοποίηση των εργασιών που αφορούν τη μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες, σε συνεργασία με τον/την υπεύθυνο/-η προπονητή/-τρια, προσπαθούν να βελτιώσουν τις αθλητικές δεξιότητες των αθλητών/-τριών τους, εφαρμόζοντας σύγχρονες προπονητικές πρακτικές, προσαρμοσμένες στην ηλικία, στο φύλο, στο προπονητικό επίπεδο και στην ικανότητα του/της εκάστοτε αθλητή/-τριας. Κατά τη διάρκεια εφαρμογής των προπονητικών πρακτικών, οι ασκούμενοι/-ες συνδυάζουν τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει κατά τη διάρκεια των σπουδών τους από τις θεματικές ενότητες της Ανατομίας, της Φυσιολογίας, της Εμβιομηχανικής, της Εργοφυσιολογίας, της Εργομετρίας, της Προπονητικής και της Αθλητιατρικής. Για την καλύτερη κατανόηση της γνώσης που απέκτησαν από τη θεωρία και τα εργαστήρια, καλούνται να σχεδιάσουν ασκήσεις και μορφές παιχνιδιών, ώστε να είναι προετοιμασμένοι/-ες για να εργαστούν στα αναπτυξιακά τμήματα ομάδων.

Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες συμμετέχουν ενεργά στις συζητήσεις του προπονητικού επιτελείου για την επιλογή των κατάλληλων εργομετρικών δοκιμασιών, οι οποίες αξιολογούν τις βιολογικές προσαρμογές των αθλητών/-τριών κατά την άσκηση, ώστε μετά την αξιολόγηση να είναι σε θέση να εφαρμόσουν βελτιωμένα προπονητικά προγράμματα στην προπόνηση.

Επίσης, καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, παρακινούν και ενθαρρύνουν τους/τις αθλητές/-τριες για το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα. Τέλος, συνεπικουρούν στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/-τριών για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων και, όταν τους ζητηθεί, παρέχουν συμβουλές αναφορικά με την υγιεινή αθλητική διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής.

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

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

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

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

Επιπλέον, μέσω της παρατήρησης, έρχονται σε επαφή με τον τρόπο που δημιουργούνται τα τμήματα του αθλητικού σωματείου, λαμβάνοντας υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αθλητών/-τριών (π.χ. ηλικία, αθλητικό επίπεδο, φύλο κ.λπ.) και τις αντίστοιχες τυπικές διαδικασίες της αθλητικής ομοσπονδίας. Ο/Η υπεύθυνος/-η προπονητής/-τρια εξηγεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τον βέλτιστο τρόπο δημιουργίας τμημάτων και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους.

Επίσης, βοηθούν τη διοίκηση του αθλητικού σωματείου στη διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων, π.χ. αθλητικών τουρνουά, φιλικών ημερίδων και αγώνων, σύμφωνα πάντα με τις τυπικές διαδικασίες διοργάνωσης αθλητικών εκδηλώσεων της αντίστοιχης ομοσπονδίας, των συνεργαζόμενων φορέων και της κείμενης νομοθεσίας.

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

Τέλος, εμπλέκονται και σε οργανωτικά θέματα που αφορούν το αγωνιστικό τμήμα της ομάδας με καταγραφή ερωτηματολογίου, αρχείο για τις φυσικές ικανότητες κάθε αθλητή/-τριας, το προπονητικό ημερολόγιο και τις προδιαγραφές του αθλητικού υλικού.

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

Με την ολοκλήρωση της πρακτικής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να κατανοούν τις ανάγκες των αθλητών/-τριών και των αθλητικών σωματείων σε θέματα διοίκησης και οργάνωσης, καθώς θα έχουν αναπτύξει μια ευρεία γκάμα δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για την επιτυχή ενσωμάτωσή τους στον χώρο του αθλητισμού.

5.1.Δ • ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Στο πλαίσιο της πρακτικής άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ολοκληρώνουν την εκμάθηση των κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού και εφαρμόζουν τις προπονητικές αρχές στην πράξη συνδυάζοντας τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει κατά τη διάρκεια της κατάρτισης.

Για την πραγματοποίηση των εργασιών που αφορούν την εφαρμογή της προπονητικής, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες, σε συνεργασία με τον/την υπεύθυνο/-η προπονητή/-τρια, προπονούν τους/τις αθλητές/-τριες και εφαρμόζουν το ετήσιο πλάνο προπόνησης που περιλαμβάνει τους αντίστοιχους μεσόκυκλους, μικρόκυκλους και προπονητικές μονάδες, προσπαθώντας να μεγιστοποιήσουν τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης των αθλητών/-τριών τους. Επίσης, παρακολουθούν την εξέλιξη των αθλητών/-τριών τους μέσω εργομετρικών, ψυχολογικών, διατροφικών και στατιστικών δεικτών.

Σχεδιάζουν ασκήσεις τεχνικής και τακτικής για όλα τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού, προσαρμοσμένες στις ανάγκες και στα επίπεδα των αθλητών/-τριών και, σε συνεργασία με τον/την υπεύθυνο/-η προπονητή/-τρια, αποφασίζουν τον τρόπο διδασκαλίας της τεχνικής των ριπτικών, αλτικών και δρομικών αγωνισμάτων. Η επίδειξη τεχνικών δεξιοτήτων και η παρουσίαση ασκήσεων είναι αναγκαίο να γίνονται με σαφήνεια και με ενθάρρυνση των αθλητών/-τριών να εξοικειωθούν με τις απαιτούμενες κινήσεις. Οι ασκήσεις είναι προσανατολισμένες στην ηλικιακή κατηγορία των αθλητών/-τριών που προπονούνται, διασφαλίζοντας έτσι την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα της προπόνησης.

Επίσης, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες παρακολουθούν με ποιον τρόπο ο/η προπονητής/-τρια καθοδηγεί (κοουτσάρεϊ) τους/τις αθλητές/-τριες κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων, και συμμετέχουν στις συζητήσεις του προπονητικού επιτελείου για την επιλογή της αγωνιστικής στρατηγικής που θα εφαρμοστεί στους αγώνες.

Στο πλαίσιο της πρακτικής στις αθλητικές εγκαταστάσεις, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με πραγματικές συνθήκες προπόνησης, ενθαρρύνονται να επιδείξουν ατομική πρωτοβουλία και συνεργάζονται με επαγγελματίες προπονητές/-τριες, ώστε με την εμπειρία που θα αποκτήσουν στο τέλος της πρακτικής να είναι ικανοί/-ές να ασκήσουν το επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας κλασικού αθλητισμού.

5.2 • Μεθοδολογία υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Για την επιτυχή υλοποίηση της πρακτικής άσκησης, απαιτείται συνέργεια των συστημάτων εκπαίδευσης, κατάρτισης και αγοράς εργασίας, αλλά και συνεργασία του συνόλου του ανθρώπινου δυναμικού που συμμετέχει στη μαθησιακή διαδικασία και το οποίο περιλαμβάνει τον/την εργοδότη/-τρια που προσφέρει θέση πρακτικής άσκησης, τον/την εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας, τους/τις εργαζόμενους/-ες στην επιχείρηση, καθώς και τον/την εκπαιδευτή/-τρια και τον/την επόπτη/-τρια από την πλευρά της εκπαιδευτικής δομής. Η εν λόγω συνεργασία αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την αναβάθμιση της ποιότητας του τρόπου εφαρμογής της πρακτικής άσκησης και για την πραγμάτωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων της ειδικότητας.

Στο πλαίσιο της μάθησης στον χώρο εργασίας, ο/η ασκούμενος/-η έρχεται σε επαφή με πραγματικά εργασιακά περιβάλλοντα, ασκείται σε πραγματικές εργασια-

κές συνθήκες και συνεργάζεται με επαγγελματίες της ειδικότητας ή άλλων ειδικοτήτων που εργάζονται στην ίδια επιχείρηση. Για τον λόγο αυτόν, η ύπαρξη κουλτούρας μάθησης αποτελεί προαπαιτούμενο για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη.

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

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

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

Τέλος, προτείνεται η εναλλαγή των εργασιακών θέσεων (job rotation), κατά την οποία ο/η εκπαιδευόμενος/-η περνάει διαδοχικά από όλες τις συναφείς ή συσχετιζόμενες θέσεις εργασίας, μέχρι να ασκηθεί σε όλο τον κύκλο της εργασίας. Η συγκεκριμένη πρακτική μειώνει τη μονοτονία, την κούραση και, κατά συνέπεια, τα σφάλματα, ενώ αυξάνει την απόδοση και την ικανοποίηση. Ωστόσο, δεν συνιστάται για τις ειδικότητες που απαιτούν υψηλή ειδικευση και οι οποίες χρειάζονται χρόνο, επομένως ο/η εκπαιδευτής/-τρια πρέπει να λάβει υπόψη του τον περιορισμένο χρόνο (εξάμηνο) υλοποίησης της πρακτικής άσκησης. Τέλος, θα πρέπει να σημειώσουμε ότι το μικρό μέγεθος της επιχείρησης μπορεί να λειτουργήσει ανασταλτικά στην εφαρμογή της εν λόγω πρακτικής.

Βιβλιογραφία

A | Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Αλεξανδρής, Κ. (2016). *Αρχές μάνατζμεντ και μάρκετινγκ οργανισμών και επιχειρήσεων αθλητισμού και αναψυχής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη.
- Anshel, M. H. (2022). *Ψυχολογία του αθλητισμού και της άσκησης* (Τόμος Ι: Ψυχολογία του Αθλητισμού). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Αποστολόπουλος, Α., Βαρυτιμίδης, Χ., Καλούδης, Μ., Κατσίκας, Χ., Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι. Μάνου, Β., Ματάκης, Σ., Μπαρκούκης, Β., Ορφανόπουλος, Δ., Σισμανίδης, Π., Χαλβατζάρας, Δ. & Χατζηβασιλείου, Χ. (2019). *Προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες κλασικού αθλητισμού για τις κατηγορίες K12, K10, K8 με εφαρμογή του Kids' Athletics*. Αθήνα: Εκδόσεις Sportbook.
- Arpenzeller, O. (1991). *Ιατρική της Άθλησης: Φυσική Κατάσταση, Εκπαίδευση, Κακώσεις* (μτφρ. Ε. Μπάκας), (3η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Αυγερινός, Θ. (2007). *Κοινωνιολογία του αθλητισμού*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Βαγενάς, Γ. Κ. (2019). *Στατιστικές εφαρμογές στην αθλητική επιστήμη με παραδείγματα στο SPSS και βασικές αναλύσεις στο Excel* (7η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Τζιόλα.
- Baumann, W. (1996). *Βασικές αρχές της βιομηχανικής των αθλητικών κινήσεων*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Salto.
- Βεληγκέας, Π. & Μπογδάνης, Γ. (2017). *Θεωρία και μεθοδολογία προπονητικής αλμάτων κλασικού αθλητισμού*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Βεληγκέας, Π., Μπογδάνης, Γ. & Παραδείσης, Γ. (2020). *Σχεδιασμός & Προγραμματισμός της Αθλητικής Προπόνησης*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Bouchard, C. & Katzmarzyk, P. T. (2020). *Φυσική Δραστηριότητα και Παχυσαρκία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Δίσιγμα.

Βρετανικός Ερυθρός Σταυρός. (2020). *Πρώτες Βοήθειες. Πλήρης Οδηγός. Οδηγός αντιμετώπισης ατυχημάτων στο Σπίτι, την Εργασία και τις Διακοπές* (10η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Λίτσα.

Γαλάνης, Π. (2013). «Βασικές αρχές αναζήτησης βιβλιογραφίας στο PubMed», *Νοσηλευτική*, 52(1), σσ. 25-34.

Γαργαλιάνος, Δ. (επιμ.). (2023). *Δομή και Οργάνωση του Ελληνικού Αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.

Γεωργιάδης, Γ. (2009). *Θεωρία και Μεθοδική των Αθλητικών Ρίψεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

Γεωργιάδης, Γ. & Τερζής, Γ. (2012). *Αθλητικές Ρίψεις. Θεωρία και μεθοδική εφαρμοσμένη εργοφυσιολογία – προπονητική – μυϊκή ενδυνάμωση*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.

Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R. & Welk, K. A. (2001). *Άσκηση, Ευρωστία και Υγεία* (2η έκδοση), (μτφρ. Σ. Μ. Κουναλάκης). Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

Γραφείο Διασύνδεσης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. (χ.χ.). *Σύγχρονες Τεχνικές Αναζήτησης Εργασίας*. Ανακτήθηκε στις 18 Σεπτεμβρίου 2023 από: <https://career.auth.gr/services/advisory/for-work>

Δαγδιλέλης, Β., Ευαγγελίδης, Γ., Σατρατζέμη, Μ. & Φαχαντίδης, Ν. (2016). *Εισαγωγή στη χρήση Η/Υ*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Τζιόλα.

Δαφέρμος, Β. (2005). *Κοινωνική Στατιστική με το SPSS*. Αθήνα: Εκδόσεις Ζήτη.

Δεδούκος, Σ. & Τσούμος, Φ. (2001). *Γυμναστική στην Τρίτη Ηλικία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αθλότυπο.

Δεληγιάννης, Α. (2016). *Ιατρική της άθλησης. Από τη θεωρία στην πράξη* (3η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

Διγγελίδης, Ν. (2007). *Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή. Από τη θεωρία στην πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Dickwach, H. & Gundlach, H. (1993). *Άλματα: Ύψος, Επί κοντώ, Μήκος, Τριπλούν*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Διεθνής Ομοσπονδία Στίβου (IAAF). (2014). *Στίβος για παιδιά της IAAF. Ένα ομαδικό αγώνισμα για παιδιά*. Ανακτήθηκε στις 4 Αυγούστου 2023 από: http://blogs.sch.gr/mmanousa/files/2012/11/IAAF_Kids_-Athletics.pdf

Dietrich, H. (1991). *Προπονητική. Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης* (μτφρ. Β. Κλεισούρας). Αθήνα: Εκδόσεις Συμμετρία.

Δρόσος, Δ., Βουγιούκας, Δ., Καλλίγερος, Ε., Κοκολάκης, Σ. & Σκιάνης, Χ. (2015). *Εισαγωγή στην επιστήμη των υπολογιστών & επικοινωνιών* [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Άνοικτες Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε από: <https://hdl.handle.net/11419/4582>

Εθνική Ακαδημία Ψηφιακών Ικανοτήτων:
<https://nationaldigitalacademy.gov.gr/mathimata>

ΕΚΑΒ. (2017). *Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών*. Ανακτήθηκε από: <https://www.ekab.gr/files/entypa/EKAB-protos-voithies.pdf>

7+1 Ελληνικά Microsoft Windows 10 – Office 2019/365 (2021). Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.

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

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

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

Haff, G. G. & Dumke, C. (2022). *Εργαστήρια Εργοφυσιολογίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.

Hall, J. E. & Hall, M. E. (2023). *Guyton and Hall, Ιατρική Φυσιολογία* (14η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

- Higgins, R., Brukner, P. & English, B. (2012). *Βασική ιατρική της άθλησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Hochschild, J. (2020). *Λειτουργική Ανατομική του κινητικού συστήματος*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Horn, T. S. & Smith, A. L. (επιμ.). (2022). *Ψυχολογία της άσκησης και του αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ. & Παπαϊωάννου, Α. (2009). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α. & Ζουρμπάνος, Ν. (2015). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*. Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα. Ανακτήθηκε από: https://eclass.uth.gr/modules/document/file.php/PE_U_202/Ψυχολογική%20Πρετοιμασία%20για%20τον%20Αθλητισμό%20και%20την%20Άσκηση.pdf
- Jeukendrup, A. & Gleeson, M. (2018). *Αθλητική διατροφή*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Joyce, D. & Lewindon, D. (2022). *Η προπόνηση στον αγωνιστικό αθλητισμό* (2η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Kandel, E. R., Schwartz, J. H. & Jessell, T. M. (1995). *Νευροεπιστήμη και Συμπεριφορά*. Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.
- Karutz, H. & Buttlar, M. von (2015). *Πρώτες Βοήθειες*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Katzenbogner, H. (2008). *Κλασικός Αθλητισμός για παιδιά. Παιγνιώδεις μορφές άσκησης στο σχολείο και το σύλλογο* (μτφρ. Γ. Παπαϊακώβου). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Όλυμπος.
- Κέλλης Σ. (2014). *Προπονητική. Σημειώσεις από τις Παραδόσεις του Μαθήματος*. Θεσσαλονίκη. Ανακτήθηκε στις 5 Μαρτίου 2017 από: <https://eclass.uowm.gr/modules/document/file.php/ELED374/ΣημειώσειςΠροπονητικής2014.pdf>

Κέλλης, Ε. (2015). *Αθλητική Εμβιομηχανική. Αρχές και Μεθοδολογία Εμβιομηχανικής Ανάλυσης της Κίνησης*. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε στις 11 Αυγούστου 2023 από: <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/4943?locale=el>

Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π. & Σούλας, Δ. (2020). *Κλασικός αθλητισμός: Τεχνική, Διδακτική, Προπονητική στις αναπτυξιακές ηλικίες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.

Κέντρο Διάδοσης Επιστημών & Μουσείο Τεχνολογίας «ΝΟΗΣΙΣ». Τι είναι τα Σχέδια Δράσης; Ανακτήθηκε στις 16 Αυγούστου 2023 από: <https://www.noesis.edu.gr/5xroniamnae/>

Κλεισούρας, Β. (2021). *Εργοφυσιολογία* (12η έκδοση). Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

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

Κοτζαϊβάζογλου, Ι. & Πασχαλούδης, Δ. (2002). *Οργανωσιακή επικοινωνία. Η επικοινωνία για επιχειρήσεις και οργανισμούς*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.

Κουγιουμτζίδης, Χ. Φ. (2010). *Επίτομη Ανατομία*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.

Larsen, W. J. (2007). *Ανατομία: Ανάπτυξη, Λειτουργία, Κλινικές συσχετίσεις*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Madden, C. C., Putukian, M., McCarty, E. C. & Young, C. C. (2021). *Netter's αθλητιατρική*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Marinier, E. (2008). *100 ασκήσεις Κλασικού Αθλητισμού για δημοτικά σχολεία και τμήματα υποδομής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (2000). *Εγχειρίδιο Προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Ματσαγγούρας, Η. Γ. (2004). *Θεωρία και Πράξη της Διδασκαλίας. Η σχολική τάξη: Χώρος, Ομάδα, Πειθαρχία, Μέθοδος*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.

- Maughan, R. J. & Burke, L. M. (2006). *Αθλητική διατροφή*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Μπαγιάτης, Κ. Β. (2018). *Μεθοδολογία Έρευνας στη Φυσική Αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη.
- Μπακιρτζόγλου, Π. (2023). *Επαγγελματικό Περίγραμμα Προπονητή/-τριας*. Αθήνα: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. Ανακτήθηκε από: <https://ergonesti.eoppep.gr/prof-outlines/proponitis/>
- Μπακιρτζόγλου, Π., Θεοδωροπούλου, Ε. & Τσικρικός, Π. (2022). *Οδηγός Κατάρτισης. Ειδικότητα: «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού»*. Αθήνα: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ.
- Μπάουμαν, Σ. & Τσορμπατζούδης, Χ. (2017). *Ψυχολογία στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: City Publish.
- Pangrazi, R. P. (1999). *Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση* (μτφρ. Γ. Τζέτζης). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Παπαδημητρίου, Δ. (2005). *Διοίκηση αθλητικών οργανισμών και επιχειρήσεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
- Παπαδημητρίου, Δ. & Αναγνωστόπουλος, Χ. (2021). *Διακυβέρνηση Αθλητικών Οργανισμών*. Αθήνα: Εκδόσεις Μπένου.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Παππάς, Χ. Ι. (2004). *Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω / Γ. Δαρδανός.
- Πατσαντάρας, Ν. (2014). *Αθλητισμός & Κοινωνιολογική Σκέψη*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Powers, S. K. & Howley, E. T. (2018). *Φυσιολογία της άσκησης. Θεωρία και εφαρμογές για την ευρωστία και την απόδοση*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Rose, D. J. (1998). *Κινητική Μάθηση και Κινητικός Έλεγχος. Μια πολυδιάστατη προσέγγιση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

- Σακελλαρίου, Κ. & Μπεκιάρη, Α. (2002). *Αθλητική Παιδαγωγική* (1ος τόμος). Αθήνα: Εκδόσεις Σάλτο.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G. & Zelaznik, H. N. (2020). *Κινητικός έλεγχος και κινητική μάθηση: μια συμπεριφορική προσέγγιση*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Sherry, E. & Wilson, S. F. (2007). *Oxford εγχειρίδιο αθλητιατρικής*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
- Shilbury, D., Quick, S., Westerbeek, H. & Costa, G. (2007). *Στρατηγικό μάρκετινγκ του αθλητισμού & της αθλητικής αναψυχής*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Σούλας, Δ. & Σαρασλανίδης, Π. (2006). *Κλασικός Αθλητισμός: Θεωρία, Τεχνική, Μεθοδολογία, Ειδική Διδακτική & Κανονισμοί (ΑΣΕΠ)*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Σοφιάδης, Ν. Θ. (2005). *Βασικές αρχές φυσιολογίας του ανθρώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Σταμίρης, Γ. (1992). *Κοινωνιολογία του Αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Ζήτα.
- Stergiou, N. (2023). *Εμβιομηχανική και Ανάλυση Βάδισης*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Σύνδεσμος Ελληνικών Γυμναστικών & Αθλητικών Σωματείων (ΣΕΓΑΣ). (2022). *Κανονισμοί αγώνων και τεχνικοί κανονισμοί Στίβου 2022*. Αθήνα: ΣΕΓΑΣ. Ανακτήθηκε στις 4 Αυγούστου 2023 από: https://www.segas.gr/wp-content/uploads/2022/06/kanonismoi_new_segas.pdf
- Τζέτζης, Γ. & Λόλα, Α. (2015). *Κινητική μάθηση και ανάπτυξη* [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε από: <https://hdl.handle.net/11419/329>
- Τζιωρτζής, Σ. (1992). *Προπονητική Δρομικών Αγωνισμάτων Κλασικού Αθλητισμού: Φυσική κατάσταση, Τεχνική, Προγραμματισμός*. Ιδιωτική έκδοση.
- Τζιωρτζής, Σ. (2004). *Προπονητική. Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Artwork.

- Thomas, J. R. & Nelson, J. K. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Τητήρου, Χ. (2010). *Τεχνικές αναζήτησης εργασίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Thomas, J. R. & Nelson, J. K. (2003). *Μέθοδοι Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
- Tittel, K. (2018). *Περιγραφική και Λειτουργική Ανατομική του ανθρώπου*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου, Α. & Χασαπίδου, Μ. (2002). *Διατροφή για υγεία, άσκηση & αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Vander, A., Sherman, J., Luciano, D. & Τσακόπουλος, Μ. (2001). *Φυσιολογία του Ανθρώπου* (μτφρ. Ν. Γελαδάς), (8η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
- Wihred, R. (2011). *Η αθλητική ικανότητα και η ανατομία της κίνησης* (3η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Williams, M. H. (2014). *Διατροφή & υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση* (3η ανατύπωση). Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
- Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (2011). *Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού (Επίτομο)*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
- Χανιώτης, Φ. Ι. (2008). *Εργοφυσιολογία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Λίτσα.
- Χατζηκωνσταντίνου, Σ. (1993). *Ιατρική της Σωματικής Άσκησης – Αθλητιατρική Παθολογία Ι*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Bakirtzoglou, P. & Ioannou, P. (2011). "Discipline of Greek students in relation to gender, interest in physical education lesson and sport activity", in *Sport Logia*, 7(2): pp. 103-111.

B | Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων

- Βαρβιτσιώτη, Ρ., Γούλας, Χρ., Θεοδωρή, Ελ. Καρατράσογλου, Ιάκ., Μαρκίδης, Κ., Μπαμπανέλου, Δ. & Νάτσης, Π. (2022). *Πρότυπος οδηγός κατάρτισης*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.
- Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Ανάπτυξη οριζόντιας εκπαιδευτικής μεθοδολογίας/Εκπαιδευτικός σχεδιασμός στο πεδίο της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.
- Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Πρότυπο εκπαιδευτικό εγχειρίδιο*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.
- Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Πρότυπη τράπεζα θεμάτων*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.
- Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης. Τμήμα Σπουδών, Προγραμμάτων και Οργάνωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης. (2020). *Οδηγοί σπουδών ειδικοτήτων ΙΕΚ του Ν. 4186/2013*. Ανακτήθηκε στις 5 Μαρτίου 2026 από: <https://gsveltly.minedu.gov.gr/sxoles-anoteris-epaggelmatikis-katartisis-s-a-e-k/odigoi-katartisis-spoudon>
- Γούλας, Χ. & Λιντζέρης, Π. (2017). *Διά Βίου Μάθηση, Επαγγελματική Κατάρτιση, Απασχόληση και Οικονομία: Νέα Δεδομένα, Προτεραιότητες και Προκλήσεις*. Αθήνα: ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, ΙΝΕ/ΓΣΕΕ.
- Γούλας, Χ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2021). *Πρότυπο ανάπτυξης εκπαιδευτικών υλικών του ΙΝΕ/ΓΣΕΕ* [Εσωτερική έκδοση]. Αθήνα: Ινστιτούτο Εργασίας της Γενικής Συνομοσπονδίας Εργατών Ελλάδας.
- Δημουλάς, Κ., Βαρβιτσιώτη, Ρ. & Σπηλιώτη, Χ. (2007). *Οδηγός Ανάπτυξης Επαγγελματικών Περιγραμμάτων*. Αθήνα: ΓΣΕΕ, ΣΕΒ, ΓΣΕΒΕΕ, ΕΣΕΕ.
- ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. (2021). *Νέα βίντεο παρουσίασης επαγγελμαμάτων* [Video]. Ανακτήθηκε από: <https://oasi.inegsee.gr/>

- Καραλής, Θ., Καρατράσογλου, Ι., Μαρκίδης, Κ., Βαρβιτσιώτη, Ρ., Νάτσης, Π. & Παπαευσταθίου, Κ. (2021). *Μεθοδολογικές προσεγγίσεις ανάπτυξης επαγγελματικών περιγραμμάτων και πλαισίων εκπαιδευτικών προδιαγραφών προγραμμάτων*. Αθήνα: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. Ανακτήθηκε στις 15 Μαρτίου 2022 από: https://www.inegsee.gr/wp-content/uploads/2021/07/Me8odologia_EP_Ebook.pdf
- Λευθεριώτου, Π. (χ.χ.). *Η Εκπαιδευτική Διεργασία στην Εκπαίδευση Ενηλίκων*. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων, Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων.
- Cedefop. (2014). *Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση 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*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Ανακτήθηκε από: <https://doi.org/10.2801/4492>
- 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. Διαθέσιμο σε: 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. Ανακτήθηκε στις 9 Ιουνίου 2020 από: 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 Συμβουλίου και του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου της 18ης Δεκεμβρίου 2006 σχετικά με τις βασικές ικανότητες της διά βίου μάθησης (2006/962/ΕΚ). Ανακτήθηκε στις 15 Μαρτίου 2022 από: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2006/962/oj>

Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, Σύσταση του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου και του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου της 22ας Μαΐου 2018 σχετικά με τις βασικές ικανότητες της διά βίου μάθησης (2018/C 189/01). Ανακτήθηκε 15 Μαρτίου 2022 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)

ΦΕΚ 1245/Β/11-04-2017. Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ1/54877/2017.
Τροποποίηση του Κανονισμού Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης (ΓΓΔΒΜ).

ΦΕΚ 1807/Β/2-7-2014. Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. 5954/2014. *Κανονισμός Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) που Υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης (ΓΓΔΒΜ).*

ΦΕΚ 2440/Β/18-7-2017. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ1/118932/2017.
Ρύθμιση Θεμάτων Επιδότησης και Ασφάλισης της Μαθητείας των Σπουδαστών των Δημόσιων και Ιδιωτικών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) και Σχολών Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΕΚ).

ΦΕΚ 254/Α/21-12-2020. Νόμος υπ' αριθμ. 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 3520/Β/19-9-2019. Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. 40331/Δ1.13521/2019.
*Επανακαθορισμός Όρων Ηλεκτρονικής Υποβολής Εντύπων Αρμοδιότητας
Σώματος Επιθεώρησης Εργασίας (ΣΕΠΕ) και Οργανισμού Απασχολήσεως
Εργατικού Δυναμικού (ΟΑΕΔ).*

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

ΦΕΚ 4146/Β/9-9-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. ΦΒ7/108652/Κ3.
Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας.

ΦΕΚ 566/Β/8-5-2006. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. 110998/8-5-2006.
Πιστοποίηση Επαγγελματικών Περιγραμμάτων.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ

Συντακτική ομάδα

Ρένα Βαρβιτσιώτη

Ελένη Θεοδωρή

Κωνσταντίνος Μαρκίδης

Δέσποινα Μπαμπανέλου

Επιμέλεια σύνταξης

Δέσποινα Μπαμπανέλου

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο συντάχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης με τίτλο «Διαμόρφωση οδηγών κατάρτισης και εκπαιδευτικών εγχειριδίων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (IEK)» με κωδικό ΟΠΣ (MIS) 5069281 μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020» που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο-Ε.Κ.Τ.).



**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

