



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



ΓΕΝΙΚΗ
ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ

Προπονητής Κολύμβησης

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΑΕΚ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

Προπονητής Κολύμβησης

ΣΑΕΚ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ «ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ»

Συγγραφική ομάδα

Παντελεήμων Μπακιρτζόγλου

Ελένη Αλεξίου

Αθανάσιος Δαλαμήτρος

Χρήστος Κατσούλας

Φώτιος Λαζαρίνης

Χρυσούλα Μπελετισιώτη

Δημήτριος Μπούρδας

Σάββας Παπαπέτρου

Ανδρέας Σταφυλίδης

Σύμβουλος μεθοδολογίας ανάπτυξης του εκπαιδευτικού εγχειριδίου

Γεώργιος Θανόπουλος σε συνεργασία
με Ιωάννα Μακρή

Γλωσσική επιμέλεια

Εκδόσεις Σοκόλη

Σχεδιασμός-σελιδοποίηση

Mr. Moschos / WINK DESIGN

Το περιεχόμενο του εκπαιδευτικού εγχειριδίου της ειδικότητας διαμορφώθηκε από τη συγγραφική ομάδα με βάση μεθοδολογικές προδιαγραφές και ειδικά πρότυπα που επεξεργάστηκε το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ στο πλαίσιο της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)» (κωδικός ΟΠΣ [MIS] 5069281) του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020», που υλοποιήθηκε με σύμπραξη των κοινωνικών εταίρων και, ειδικότερα, από το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ (επικεφαλής εταίρο της κοινοπραξίας), το ΙΝΕ/ΓΣΕΕ, το ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, το ΚΑΕΛΕ/ΕΣΕΕ, το ΙΝΣΕΤΕ και τον ΕΟΠΠΕΠ, και συγχρηματοδοτήθηκε από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ε.Κ.Τ.). Το παρόν εκπαιδευτικό εγχειρίδιο αναπτύχθηκε με την ευθύνη του ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, τα επιστημονικά στελέχη του οποίου παρακολούθησαν και υποστήριξαν τον συντονισμό του έργου σε όλες του τις φάσεις.

Περιεχόμενα

1	Πρόλογος	7
2	Εισαγωγή	9
A	Περιγραφή ειδικότητας	11
1	Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού	11
1 . 1	Τίτλος ειδικότητας	11
1 . 2	Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)	11
2	Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας	12
2 . 1	Ορισμός ειδικότητας	12
2 . 2	Αρμοδιότητες/Καθήκοντα	12
2 . 3	Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα	13
2 . 4	Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης	13
B	Σκοπός και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	14
1	Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	14
2	Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης	15
Γ	Βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές και αναλυτικό περιεχόμενο του προγράμματος της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	17
1	Ωρολόγιο πρόγραμμα	18
2	Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	20
2 . 1	ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄	20
2 . 1 . A	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	20
2 . 1 . B	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	25
2 . 1 . Γ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	32
2 . 1 . Δ	ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ	38
2 . 1 . Ε	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	44
2 . 1 . ΣΤ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ	50
2 . 1 . Ζ	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	58
2 . 1 . Η	ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ	64
2 . 1 . Θ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ	70

2 . 2	ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄	77
2 . 2 . Α	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	77
2 . 2 . Β	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	83
2 . 2 . Γ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	90
2 . 2 . Δ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ	97
2 . 2 . Ε	ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	103
2 . 2 . ΣΤ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	109
2 . 2 . Ζ	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ	115
2 . 2 . Η	ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ	122
2 . 2 . Θ	ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ/ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ	128
2 . 3	ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄	135
2 . 3 . Α	ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	135
2 . 3 . Β	ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ	140
2 . 3 . Γ	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΛΑΝΩΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ	147
2 . 3 . Δ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ	153
2 . 3 . Ε	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	159
2 . 3 . ΣΤ	ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗ	164
2 . 4	ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄	172
2 . 4 . Α	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ	172
2 . 4 . Β	ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ	178
2 . 4 . Γ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	185
2 . 4 . Δ	AQUA AEROBIC, AQUA FITNESS, BABY SWIMMING	192
3	Διδακτική μεθοδολογία	198
4	Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης	201
4 . 1	Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας	201
4 . 2	Μέσα ατομικής προστασίας	202
Δ	Προδιαγραφές υλοποίησης πρακτικής άσκησης	203
1	Ο θεσμός της πρακτικής άσκησης	204
2	Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η	206
2 . 1	Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης	206
2 . 2	Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκούμενου/-ης	206
2 . 3	Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης	208
3	Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας της πρακτικής άσκησης	209
4	Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της πρακτικής άσκησης	210

5	Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος πρακτικής άσκησης	214
5 . 1 . Α	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ	214
5 . 1 . Β	ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ	215
5 . 1 . Γ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ/ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ	215
5 . 1 . Δ	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ	216
5 . 2	Μεθοδολογία υλοποίησης πρακτικής άσκησης	217
	Βιβλιογραφία	220
A	Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα	221
B	Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων	229
Γ	Σχετική εθνική νομοθεσία	232

1 | Πρόλογος

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο της ειδικότητας «Προπονητής/-τρια Κολύμβησης» 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 μία συστηματική προσπάθεια αντιμετώπισης χρόνιων αδυναμιών του πεδίου, αναβάθμισης του επιπέδου των παρεχόμενων γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων, και βελτίωσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων που απορρέουν από την επαγγελματική κατάρτιση σε συγκεκριμένες ειδικότητες.

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

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

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

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

2 | Εισαγωγή

Το παρόν εγχειρίδιο, εκκινώντας από την περιγραφή της ειδικότητας, εστιάζεται στο αναλυτικό περιεχόμενο και τις βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές ενός προγράμματος κατάρτισης στην ειδικότητα «Προπονητής/-τρια Κολύμβησης». 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 εστιάζεται στην ανάλυση των μαθησιακών ενοτήτων και των εκπαιδευτικών προδιαγραφών της θεωρητικής και της εργαστηριακής κατάρτισης, καθώς και στην υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.

Στην κατεύθυνση αυτή, για το κάθε πρόγραμμα αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης το οποίο δύναται να υλοποιηθεί είναι απαραίτητο να ληφθούν συστηματικά υπόψη τα εκπαιδευτικά περιεχόμενα 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 και των επιμέρους ενοτήτων προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων του προγράμματος κατάρτισης.**
Αναφέρεται στις δραστηριότητες που θα είναι σε θέση να επιτελέσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μετά το πέρας της συνολικής κατάρτισής τους στη συγκεκριμένη ειδικότητα.

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

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

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

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

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο και η τράπεζα θεμάτων της ειδικότητας συνδέονται οργανικά με τον αντίστοιχο οδηγό κατάρτισης της ειδικότητας¹.

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

1 Μπακιρτζόγλου, Π., Δαλαμήτρος, Α. & Σταφυλίδης, Α. (2022). *Οδηγός Κατάρτισης. Ειδικότητα: «Προπονητής Κολύμβησης»*. Αθήνα: ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ.

A

Περιγραφή ειδικότητας

1 | Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού

1.1 • Τίτλος ειδικότητας

«Προπονητής Κολύμβησης»².

1.2 • Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)

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

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

2 | Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας

2.1 • Ορισμός ειδικότητας

Ο/Η «Προπονητής/-τρια Κολύμβησης» είναι ο/η επαγγελματίας, ο/η οποίος/-α, με τις εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες που έχει αποκτήσει κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής του/της, επιμελείται, οργανώνει και προετοιμάζει την προπόνηση, έχοντας ως στόχο τη μεγιστοποίηση της απόδοσης του/της αθλητή/-τριας.

Η υπηρεσία του/της «Προπονητή/-τριας Κολύμβησης» παρέχεται σε όλες τις ηλικίες (νηπιακή, αναπτυξιακή, εφηβική και ενήλικη) και σε όλα τα επίπεδα (αγωνιστικός αθλητισμός, σχολικός αθλητισμός και αθλητισμός αναψυχής).

Σκοπός είναι να σχεδιάζει και να εφαρμόζει προπονητικά προγράμματα που άπτονται της τεχνικής, της τακτικής, της φυσικής κατάστασης, της ψυχολογικής προετοιμασίας, της οργάνωσης ομάδας και των παιδαγωγικών αρχών της κολύμβησης, σύμφωνα με τις απαιτήσεις και τις ανάγκες του εκάστοτε αθλητικού συλλόγου και σε συνάρτηση με τις αρχές της αθλητικής επιστήμης.

2.2 • Αρμοδιότητες/Καθήκοντα

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

- Αξιολογεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης και τεχνικής/τακτικής κατάρτισης των κολυμβητών/-τριών,
- Χρησιμοποιεί τα ενδεδειγμένα μέσα και παιδαγωγικές μεθόδους για την επίτευξη αθλητικών στόχων,
- Εφαρμόζει το κατάλληλο προπονητικό πρόγραμμα, προσαρμοσμένο στις ατομικές ή ομαδικές ανάγκες των αθλητών/-τριών,
- Θέτει εφικτούς αθλητικούς στόχους και χρησιμοποιεί τα κατάλληλα μέσα-μεθόδους για να τους επιτύχει,
- 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 στην κολύμβηση,
- Συνεργάζεται με άλλες συναφείς και σχετικές ειδικότητες που ασχολούνται με τον τομέα της φυσικής δραστηριότητας-άθλησης των κολυμβητών/-τριών,
- Επικουρεί στην οργάνωση και 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 Κολύμβησης» μπορεί να εργαστεί σε:

- Ερασιτεχνικά αθλητικά σωματεία,
- Αθλητικές ανώνυμες εταιρείες,
- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ),
- Αθλητικές Ομοσπονδίες (π.χ. Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδας-ΚΟΕ),
- Αθλητικούς φορείς (π.χ. Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή [ΕΟΕ], Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή [ΕΠΕ]),
- Δημοτικά και ιδιωτικά γυμναστήρια,
- Γραφεία αθλητισμού δήμων και περιφερειών,
- Δημοτικά στάδια,
- Ιδιωτικά και δημοτικά κολυμβητήρια,
- 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/-τριας:
<https://ergonesti.eopep.gr/>
- Προπονητές-Σχολές της ΓΓΑ:
<https://minsports.gov.gr/%CF%83%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%AD%CF%82-%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%80%CE%BF%CE%BD%CE%B7%CF%84%CF%8E%CE%BD/>
- Διεθνής Ομοσπονδία Κολύμβησης:
<https://www.worldaquatics.com/>
- Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδας:
<https://koe.org.gr/>
- Σύνδεσμος Ελλήνων Προπονητών Κολύμβησης, Υδατοσφαίρισης, Συγχρονισμένης Κολύμβησης και Καταδύσεων:
https://www.facebook.com/HellenicAquaticAssociation/?locale=el_GR

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 Κολύμβησης».

2 | Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης

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

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

Πίνακας 1 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	Επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:
A. «Σχεδιασμός προπόνησης και έλεγχος προπονητικής διαδικασίας»	• Σχεδιάζουν το ετήσιο πλάνο προπόνησης, βάσει των στόχων που έχουν θέσει, • Αξιολογούν μέσω έγκυρων και αξιόπιστων δοκιμασιών την πρόοδο των αθλητών/-τριών, • Αναπροσαρμόζουν το προπονητικό πρόγραμμα, ανάλογα με τις ανάγκες και την πρόοδο των αθλητών/-τριών, σύμφωνα και με την αρχή της προοδευτικότητας και της εξειδίκευσης, • Μεριμνούν για την ασφάλεια των αθλητών/-τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης, εφαρμόζοντας τα πρότυπα ασφάλειας κατά περίπτωση.
B. «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης» συνέχεια >>	• Εφαρμόζουν τις σύγχρονες προπονητικές πρακτικές, σύμφωνα με την αθλητική επιστήμη και τις αρχές της αθλητικής παιδαγωγικής και κοινωνιολογίας, • Βελτιώνουν τις αθλητικές δεξιότητες και κινήσεις των αθλητών/-τριών, σύμφωνα με τις αρχές της εμβιομηχανικής επιστήμης, • Εφαρμόζουν προπονητικές πρακτικές, συνδυάζοντας τις επιστήμες της ανατομίας και φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος, • Επιλέγουν έγκυρες και αξιόπιστες υπαίθριες δοκιμασίες αξιολόγησης των βιολογικών προσαρμογών κατά την άσκηση, σύμφωνα με την επιστήμη της εργοφυσιολογίας και 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 να μεριμνούν για τη συντήρησή του, σύμφωνα με τα εγχειρίδια χρήσης του, • Διοργανώνουν αγώνες, σύμφωνα με τις οδηγίες της Ομοσπονδίας και των συνεργαζόμενων φορέων, • Συνεπικουρούν στην οργάνωση και διοίκηση του αθλητικού συλλόγου, εφαρμόζοντας ομαδο-συνεργατικές δεξιότητες και δεξιότητες επικοινωνίας.
Δ. «Εφαρμογή της προπονητικής στο άθλημα της κολύμβησης»	• Εφαρμόζουν το ετήσιο πλάνο προπόνησης, βάσει του αρχικού σχεδιασμού, • Τροποποιούν το αρχικό πλάνο προπόνησης, σύμφωνα με τις εκάστοτε ανάγκες, • Ρυθμίζουν τα ποιοτικά και ποσοτικά χαρακτηριστικά της προπονητικής επιβάρυνσης, ανάλογα με την περίοδο, τις συνθήκες και το επίπεδο των αθλητών/-τριών, • Παρακολουθούν την εξέλιξη των αθλητών/-τριών τους, μέσω εργομετρικών, ψυχολογικών, διατροφικών και στατιστικών δεικτών, • Διασφαλίζουν τις κατάλληλες συνθήκες προπόνησης, τηρώντας όλους τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας, • Εφαρμόζουν τις κατάλληλες εξατομικευμένες τεχνικές και τακτικές, σύμφωνα με τις αρχές της σύγχρονης κολύμβησης, • Δημιουργούν συνθήκες ευ αγωνίζεσθαι, ακολουθώντας απαρέγκλιτα τους κανονισμούς της κολυμβητικής ομοσπονδίας.



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

1 | Ωρολόγιο πρόγραμμα

Παρατίθεται το ωρολόγιο πρόγραμμα της ειδικότητας «Προπονητής/-τρια Κολύμβησης», με παρουσίαση των εβδομαδιαίων ωρών θεωρίας (Θ), εργαστηρίων (Ε) 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 ΚΑΙ ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ				3	1	4						
14	ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ				2		2						
15	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ				2		2						
16	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ				2		2						
17	ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ				2		2						

συνέχεια >>

Πίνακας 2 /// Ωρολόγιο πρόγραμμα

ΕΞΑΜΗΝΟ		Α			Β			Γ			Δ		
Α/Α	ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ
18	ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ/ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ					2	2						
19	ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ								2	2			
20	ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ								2	2			
21	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΛΑΝΩΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ							2		2			
22	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ							2	4	6			
23	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ								4	4			
24	ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗ							2	2	4			
25	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ										2	4	6
26	ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ										2	2	4
27	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ										2	2	4
28	AQUA AEROBIC, AQUA FITNESS, BABY SWIMMING										2	4	6
ΣΥΝΟΛΟ		19	1	20	17	3	20	6	14	20	8	12	20

2 | Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης

2.1 • ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄

2.1.A • ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις αρχές που διέπουν τη λειτουργική ικανότητα του μυοσκελετικού συστήματος, ώστε να εκτελούνται αθλητικές κινήσεις. Ειδικότερα, περιγράφεται η τοπογραφία και μορφολογία των αρθρώσεων, των ιστών, του μυοτενόντιου και συνδεσμικού συνόλου, 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. Γίνεται αναφορά στα φυσιολογικά όρια εύρους κίνησης μιας άρθρωσης, στη συνδεσμολογία και στη σταθεροποίησή της, στην ελαστικότητα των μαλακών ιστών 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 κι αξιολόγησης του εύρους των λειτουργικών δυνατοτήτων των αθλητών/-τριών στην κινητική δραστηριότητα, συμβάλλοντας στην ανάλυση των λειτουργικών ανατομικών ορίων κίνησης και στην αποφυγή των 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 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

Α/Α	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, 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: εμπλουτισμένες εισηγήσεις, οπτικοακουστικό υλικό και διαδραστικές εργασίες. 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 στην προπόνηση των αθλητών/-τριών.

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

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

Στη δεύτερη μαθησιακή υποενότητα, εμπλουτίζονται και εξειδικεύονται οι γνώσεις που αποκτήθηκαν στην προηγούμενη υποενότητα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, αφού κατανόησαν τη λειτουργική ανατομία, αποκτούν ειδική γνώση, ώστε να προλαμβάνουν τυχόν τραυματισμούς. Κύριος στόχος είναι να εξοικειωθούν με τις αρχές της λειτουργικής ανατομίας και να κατανοήσουν πώς μπορούν να προλάβουν τραυματισμούς μέσω της κατάλληλης ανατομικής γνώσης. Παραδείγματα τέτοιων τραυματισμών είναι οι μυϊκές θλάσεις, οι τραυματισμοί στις αρθρώσεις, τα διαστρέμματα κ.ά. Κατά τη διάρκεια αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τους πιθανούς παράγοντες κινδύνου, που σχετίζονται με τραυματισμούς κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής δραστηριότητας. Μέσω της κατανόησης των λειτουργικών ανατομικών περιοχών, μπορούν να αναγνωρίζουν τα σημεία και τις περιοχές του σώματος που ενδέχεται να εκτεθούν σε τραυματισμούς.

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

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

2.1.A.3 | ΤΟ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Στην τρίτη μαθησιακή υποενότητα, 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 τις επόμενες υποενότητες, ενισχύοντας την ολοκληρωμένη κατανόηση του μυοσκελετικού συστήματος σε σχέση με την αθλητική επίδοση και την πρόληψη τραυματισμών. Δίνεται έμφαση

στον τρόπο που οι μύες και οι αρθρώσεις συνεργάζονται για τη δημιουργία μιας ανθρώπινης κίνησης.

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

Μέσα από εισηγήσεις, παρουσιάσεις, πρακτικές ασκήσεις με χρήση προπλασμάτων και ομαδικές συζητήσεις, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται πώς λειτουργεί το μυοσκελετικό σύστημα. Με αυτόν τον τρόπο, διαπιστώνουν πως η σωστή τεχνική εκτέλεση ασκήσεων βοηθά στην αποφυγή τραυματισμών. Κατά τη διάρκεια της υποεπότητας, 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 υποεπότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενες/-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 μυοτονίου, ο χιασμός και το φαινόμενο της χιαστί αντιπροσώπευσης, ενώ παρουσιάζονται αναλυτικά η ιεραρχική οργάνωση και η πολυπλοκότητα του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος και ο αισθητικοκινητικός έλεγχος της κίνησης. Επιπρόσθετα, μελετώνται η ρύθμιση της στάσης του σώματος, ο συντονισμός και η εκμάθηση των κινήσεων, ο μηχανισμός των νωτιαίων αντανακλαστικών και ο ρόλος τους στις εκούσιες κινήσεις. Τέλος, αναλύονται η έννοια της νευρομυϊκής συναρμογής και η συμβολή της άσκησης σε αυτήν.

Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν την οργάνωση και τον μηχανισμό αλληλεπίδρασης του νευρικού και του μυϊκού συστήματος για την επίτευξη της κίνησης, διακρίνουν τις επιδράσεις της άσκησης στην εν λόγω αλληλεπίδραση και 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 σχετικές με 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.

Ύστερα από μια σύντομη ανασκόπηση των τύπων και της δομής των αρθρώσεων, αποσαφηνίζονται οι όροι ευκαμψία, ευκινησία και ευλυγισία και η σημασία των σχετικών φαινομένων για την άσκηση. Επιπλέον, αναλύονται οι όροι εύρος κίνησης, ενεργητικό και παθητικό εύρος, οι περιοριστικοί τους παράγοντες και η σχέση τους με την αθλητική επίδοση και το εύρος κίνησης σε διάφορες αρθρώσεις. Έτσι, δομείται το αναγκαίο θεωρητικό υπόβαθρο, και οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναπτύσσουν δεξιότητες διάκρισης των δυνατοτήτων του μυοσκελετικού συστήματος, συσχέτισης των λειτουργικών ανατομικών ορίων με τυχόν διαφοροποιήσεις ή και αποκλίσεις του εύρους κίνησης, και ανα σχεδιάζουν 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 αυτής της μαθησιακής υποενότητας 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, χαρακτηριστικά που συσχετίζονται είναι η ηλικία, το ανάστημα, το ποσοστό του σωματικού λίπους, η σωματική μάζα και σύσταση, η μυοσκελετική ανάπτυξη, το μήκος, το πλάτος και το μέγεθος των μελών, η έκταση της δερματικής επιφάνειας του σώματος και το πάχος των δερματοπτυχών με την αθλητική απόδοση. Έτσι, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν τον ρόλο του σωματοτύπου και των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών στην εκτελεστική ικανότητα των ασκουμένων και μπορούν να αξιοποιήσουν τη γνώση αυτή κατά τον σχεδιασμό και την αξιολόγηση προγραμμάτων άθλησης, με σκοπό τη βελτίωση της λειτουργικότητας των αθλουμένων, τη μεγιστοποίηση της απόδοσής τους και την πρόληψη τραυματισμών.

Στην υποενότητα αυτή, συνδυάζεται το θεωρητικό υπόβαθρο όλων των προηγούμενων και τίθενται οι βάσεις για την κατανόηση άλλων ενοτήτων, όπως είναι η φυσιολογία, η αθλητική εμβιομηχανική και η εργοφυσιολογία. 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 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 Τελέθριον.
2. Wihred, R. (2011). *Η αθλητική ικανότητα και η ανατομία της κίνησης*. 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, στα οργανικά συστήματα και στη λειτουργία τους. Ειδικότερα, τα οργανικά συστήματα περιλαμβάνουν το αναπνευστικό, καρδιαγγειακό, νευρικό, μυϊκό, ερειστικό, πεπτικό, ουροποιητικό και γεννητικό σύστημα, καθώς και το σύστημα των αισθητήριων οργάνων, του δέρματος, των ενδοκρινών αδένων (ή ορμονικό σύστημα) 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, εστιάζεται σε θέματα που αφορούν αθλητές/-τριες.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναγνωρίζουν τις αρχές της φυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού,

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

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

Κείμενο αναφοράς

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

Στην εισαγωγική αυτή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μυσούνται σε βασικούς ορισμούς και έννοιες της φυσιολογίας, όπως είναι ο μεταβολισμός, η ομοιόσταση, τα ρυθμιστικά συστήματα του οργανισμού και η 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. 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 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 (π.χ. εγκύους, χρονίως πάσχοντες, παιδιά, ηλικιωμένους κ.λπ.). Στο πλαίσιο αυτό, μελετούν τυχόν ιδιαιτερότητες ως προς τον τρόπο προσαρμογής (απόκρισής) τους στις μεταβαλλόμενες εσωτερικές και εξωτερικές περιβαλλοντικές συνθήκες, συμπεριλαμβανομένης της άσκησης.

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

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

μυϊκής κόπωσης και στην εφαρμογή των παραπάνω γνώσεων κατά τον σχεδιασμό και την εκτέλεση προπονητικών προγραμμάτων, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάσταση 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 και τη λειτουργία του κεντρικού και περιφερικού νευρικού συστήματος. Επιπλέον, έμφαση δίνεται στη λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος, στον νευρομυϊκό έλεγχο και στα νωτιαία αντανακλαστικά. Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται περιληπτικά τα είδη των αισθήσεων (γενικών και ειδικών) και οι μηχανισμοί της όρασης, της ακοής, της ισορροπίας, της γεύσης, της όσφρησης και της θέσης των μελών του σώματος, με αποσαφήνιση των όρων «ιδιοδεκτικότητα» και «κιναίσθηση». Τα παραπάνω εξετάζονται σε γενικό πλαίσιο, αλλά και υπό το πρίσμα της νευρομυϊκής προσαρμογής στην άσκηση για τους/τις αθλητές/-τριες ή και για συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες, όπως είναι οι ηλικιωμένοι.

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

Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με την αναζήτηση, την ανάλυση και τη σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, και αποκτούν γνώσεις και δεξιότητες αναγκαίες, για να εμβαθύνουν στη συνέχεια της κατάρτισής τους σε σχετικούς με τη φυσιολογία τομείς, όπως είναι η εργοφυσιολογία, η διατροφή, οι δοκιμασίες αξιολόγησης της αθλητικής δραστηριότητας κ.λπ.

2.1.B.4 | Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Στην εν λόγω υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν γνώσεις και δεξιότητες που σχετίζονται με τη φυσιολογική λειτουργία του καρδιαγγειακού και του αναπνευστικού συστήματος και την προσαρμογή τους στην άσκηση. Συγκεκριμένα, εξετά-

ζονται η οργάνωση του αναπνευστικού συστήματος, ο αερισμός και η μηχανική των πνευμόνων, η ανταλλαγή και μεταφορά αερίων, με έμφαση στον ρόλο της κυψελιδοτριχοειδικής μεμβράνης, τη ρύθμιση της αναπνοής και την απόκριση στην άσκηση. Επιπροσθέτως, αναλύονται η δομή και η λειτουργία του καρδιακού μυός, η συστηματική και η πνευμονική κυκλοφορία και βασικές έννοιες του ερεθισματοπαγωγού συστήματος του μυοκαρδίου, σε συνάρτηση με τα βιοηλεκτρικά φαινόμενα της καρδιάς. Τέλος, παρουσιάζονται συνοπτικά οι έννοιες του μηχανικού έργου, της επάρκειας και της εφεδρείας της καρδιάς, του καρδιακού κύκλου, της καρδιακής παροχής και της αρτηριακής πίεσης, ενώ μελετώνται και οι αντίστοιχες προσαρμογές σε ένα πρόγραμμα άσκησης.

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

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

Στο πρώτο μέρος της παρούσας υποενότητας, παρουσιάζονται η δομή και η λειτουργία του πεπτικού συστήματος, των οργάνων του και των προσαρτημάτων του. Ειδικότερα, αναπτύσσονται οι γενικές αρχές της λειτουργίας και της κινητικότητας του γαστρεντερικού σωλήνα και των επιμέρους τμημάτων του, η αιμάτωσή του, η δομή του τοιχώματός του, το εντερικό νευρικό σύστημα και η ορμονική ρύθμιση της γαστρεντερικής κινητικότητας και λειτουργίας. Έμφαση δίνεται στις διαδικασίες πρόσληψης, προώθησης και ανάμειξης της τροφής, καθώς και στα αυτόνομα αντανακλαστικά, που επηρεάζουν τη δραστηριότητα του πεπτικού (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 πρωτε-

ίνων). 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 μια σύντομη ανασκόπηση των ανατομικών δομών του ουροποιητικού συστήματος και των στοιχείων που συμμετέχουν στη ρύθμιση της οξεοβασικής ισορροπίας και του ισοζυγίου ύδατος/ηλεκτρολυτών. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν γνώσεις και δεξιότητες ανάλυσης και σύνθεσης πληροφοριών, που σχετίζονται με τις λειτουργίες και τους μηχανισμούς του απεκκριτικού συστήματος, με έμφαση στη λειτουργία των νεφρών. Η ανάλυση επικεντρώνεται στη διαδικασία της κάθαρσης, στον ρόλο του άξονα ρενίνης-αγγειοτενσίνης, στη ρύθμιση της παραγωγής των ούρων, αλλά και του ισοζυγίου ύδατος και ηλεκτρολυτών. Επίσης, αναφέρονται οι βασικές αρχές της οξεοβασικής ισορροπίας και εξετάζονται ξεχωριστά οι επιδράσεις της άσκησης στον ομοιοστατικό μηχανισμό διατήρησης του ισοζυγίου του ύδατος και νατρίου και 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, στην παχυσαρκία και στο 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 των δύο φύλων.

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

Σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν γνώσεις σχετικές με τον ρόλο του ανοσοποιητικού συστήματος και τους τύπους της ανοσίας. Εξειδικιώνονται 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 υποενοτήτας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αναλύουν τις επιδράσεις της μέτριας προπόνησης και της έντονης και παρατεταμένης άσκησης στη λειτουργία του αμυντικού συστήματος και τον κίνδυνο λοίμωξης. Επιπλέον, συζητούν 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, επιδιώκεται η κατανόηση βασικών αρχών λειτουργίας του ανοσοποιητικού από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες, 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 προσαρμόζονται τα προγράμματα άσκησης στις ανάγκες των αθλουμένων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

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

2.1.Γ • ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

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

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναγνωρίζουν τα είδη της κίνησης και τα βιομηχανικά χαρακτηριστικά της αθλητικής κίνησης,
- Διακρίνουν τα επίπεδα και τους άξονες του ανθρώπινου σώματος,
- Προσδιορίζουν τα ποσοτικά και ποιοτικά κινηματικά χαρακτηριστικά εκτέλεσης αθλητικών κινήσεων,
- Ελέγχουν την τεχνική σε διάφορες αθλητικές κινήσεις,

- Παρουσιάζουν παραδείγματα ορθής τεχνικής κατά τη διάρκεια της αθλητικής κίνησης, σύμφωνα με τις αρχές της αθλητικής εμβιομηχανικής,
- Διορθώνουν την τεχνική σε διάφορες αθλητικές κινήσεις,
- Χρησιμοποιούν τρόπους αξιολόγησης των κινηματικών χαρακτηριστικών,
- Εφαρμόζουν μεθόδους ανάλυσης των δυναμικών χαρακτηριστικών κατά τη διάρκεια της αθλητικής κίνησης-προσπάθειας,
- Ερμηνεύουν δεδομένα που σχετίζονται με την αθλητική εμβιομηχανική,
- Υιοθετούν τη χρήση νέων τεχνολογιών στην ανάλυση της κίνησης για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
6	ΜΕΛΕΤΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΒΛΗΤΙΚΗΣ

Κείμενο αναφοράς

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

Στην πρώτη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εισάγονται στην επιστήμη της αθλητικής εμβιομηχανικής, η οποία ερμηνεύει την αθλητική κίνηση, συνδυάζοντας γνώσεις ανατομίας, φυσιολογίας, κινησιολογίας και φυσικής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εστιάζουν την προσοχή στους παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική επίδοση και στην αναζήτηση της ιδανικότερης τεχνικής κατά την εκτέλεση της αθλητικής κίνησης (προσπάθειας), με κύριο στόχο τη βέλτιστη αγωνιστική επίδοση με

τη μικρότερη ενεργειακή δαπάνη. Ειδικότερα, αναφέρεται η κινητική που αφορά τις δυνάμεις που εφαρμόζονται στο ανθρώπινο σώμα, καθώς και η επίδραση της βαρύτητας, του κέντρου βάρους, της πίεσης, της τριβής, των ροπών και των νόμων του Νεύτωνα (αδράνεια, επιτάχυνση, δράση-αντίδραση) στην εκτέλεση της ανθρώπινης κίνησης. Επίσης, αναλύεται η κινηματική που αφορά τα επίπεδα και τους άξονες κίνησης του ανθρώπινου σώματος, οι κινήσεις των αρθρώσεων και το εύρος τροχιάς τους (περιγραφή της κίνησης, συμπεριλαμβανομένων των 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 PowerPoint και σχετικά παραδείγματα για την ενεργοποίηση των εκπαιδευομένων και την κατανόηση των δυνάμεων των επιπέδων, των αξόνων κίνησης και των μοχλών.

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

2.1.Γ.2 | ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

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

των αποτελεσμάτων, και οι τρόποι παρουσίασης των κινηματικών δεδομένων. Κατά την υλοποίηση της υποενότητας, προτείνεται η προβολή βίντεο με τις μεθόδους της κινηματικής ανάλυσης.

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

2.1.Γ.3 | ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

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

Προτείνεται ο σχεδιασμός σε ομάδες εργασίας πρωτοκόλλου καταγραφής των δυνάμεων αντίδρασης του εδάφους στην εκτέλεση μιας κίνησης.

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

2.1.Γ.4 | ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΑ

Στην τέταρτη μαθησιακή υποενότητα, παρουσιάζεται η μυϊκή ενεργοποίηση κατά την εκτέλεση μιας κίνησης, ελέγχοντας τη συμπεριφορά του νευρικού ερεθίσματος, η οποία επιτυγχάνεται με τη διαδικασία της ηλεκτρομυογραφίας, ενώ παράλληλα παρουσιάζεται ο βασικός εργαστηριακός εξοπλισμός. Πιο συγκεκριμένα, ορίζεται η ηλεκτρομυογραφία ως τεχνική καταγραφής της ηλεκτρικής δραστηριότητας του νευρομυϊκού

μηχανισμού, όπου η καταγραφή της ηλεκτρικής τάσης επιτυγχάνεται μέσω ειδικών ηλεκτροδίων που τοποθετούνται επιδερμικά στην περιοχή της γαστέρας του 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, που διακρίνεται σε: χρονική (εξετάζει τη διάρκεια και τον συγχρονισμό της μυϊκής ενεργοποίησης), ποσοτική (εξετάζει το μέγεθος της μυϊκής δραστηριότητας) και ανάλυση συχνотήτων (εξετάζει τον τρόπο της νευρομυϊκής ενεργοποίησης).

Η παράθεση παραδειγμάτων εφαρμογής της ηλεκτρομυογραφίας σε διάφορες κινήσεις κατά την αθλητική δραστηριότητα ενεργοποιεί τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες στην ανάλυση ενός υποθετικού παραδείγματος σε ομάδες εργασίας.

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

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

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

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

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αξιοποιούν πρακτικά τη θεωρία της μηχανοδυναμικής και ταχοδυναμι-

κής σχέσης στην προπόνηση αντιστάσεων, να σχεδιάζουν ένα βασικό πρωτόκολλο ισομετρικής και ισοκινητικής αξιολόγησης και να ερμηνεύουν τα αποτελέσματα των δοκιμασιών αυτών.

2.1.Γ.6 | ΜΕΛΕΤΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΒΛΗΤΙΚΗΣ

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

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

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Κέλλης, Ε. (2015). *Αθλητική Εμβιομηχανική. Αρχές και μεθοδολογία εμβιομηχανικής ανάλυσης της κίνησης*. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις, ΣΕΑΒ. Ανακτήθηκε από: <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/4943?locale=el>
2. Baumann, W. (1996). *Βασικές αρχές της βιομηχανικής των αθλητικών κινήσεων*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

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

2.1.Δ • ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν την περιπλοκότητα της αγοράς εργασίας του αθλητισμού και των παραγόντων που την επηρεάζουν και να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους/τις βοηθήσουν να διευρύνουν το φάσμα των ικανοτήτων τους. Η συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνει, αρχικά, τη μελέτη του νομοθετικού πλαισίου που διέπει το επάγγελμα του/της επαγγελματία προπονητή/-τριας, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίζουν τα εργασιακά τους δικαιώματα και τα περιθώρια της εργασιακής τους δραστηριότητας, εντός των οποίων θα αναπτύξουν τις βασικές δεξιότητες του/της επαγγελματία προπονητή/-τριας. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, στο πλαίσιο της μαθησιακής ενότητας, ενημερώνονται για τις δυνατότητες και τις ευκαιρίες εξέλιξης που τους προσφέρει το επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας και για τις δεξιότητες που χρειάζεται να διαθέτουν ως επαγγελματίες της ειδικότητας. Επίσης, αναφέρονται στρατηγικές, οι οποίες ενισχύουν την προσωπική και κοινωνική υπευθυνότητα. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες 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 / 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 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 και παρέχεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες μια ολοκληρωμένη εικόνα του νομοθετικού πλαισίου που ρυθμίζει το επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας στην Ελλάδα. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρονται οι νόμοι, οι κανονισμοί και οι διατάξεις που διέπουν τον αθλητισμό, τη λειτουργία των αθλητικών οργανισμών και των επαγγελματιών προπονητών/-τριών. Περιγράφονται, επίσης, τα εργασιακά τους δικαιώματα και παρουσιάζεται το ρυθμισμένο επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας. Είναι σημαντικό να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ότι οι επαγγελματίες προπονητές/-τριες, ανάλογα με το επίπεδο εκπαίδευσης και τα προσόντα τους, διακρίνονται σε τρία επίπεδα: Α΄, Β΄ και Γ΄. Στο πλαίσιο αυτό, αναλύονται οι προϋποθέσεις ένταξης σε καθένα από τα επίπεδα αυτά και τα αντίστοιχα επαγγελματικά δικαιώματα. Εξετάζονται, επίσης, οι δυνατότητες αναβάθμισης του επιπέδου προπονητή/-τριας (π.χ. από το επίπεδο Γ΄ στο επίπεδο

Β΄ ή από το επίπεδο Β΄ στο επίπεδο Α΄), για παράδειγμα μέσω των Σχολών Προπονητών/-τριών Α΄ ή Β΄ κατηγορίας, που διοργανώνει η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Γίνεται αναφορά στη διεθνή νομοθεσία και στις διεθνείς αθλητικές ομοσπονδίες που επηρεάζουν το επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας. Τέλος, παρουσιάζεται αναλυτικά ο τρόπος έκδοσης της άδειας άσκησης επαγγέλματος του/της προπονητή/-τριας από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.

Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες 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 προπονητών/-τριών. Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται οι επιλογές σταδιοδρομίας και αναλύονται οι διαφορετικές επαγγελματικές θέσεις προπονητών/-τριών, που ενδέχεται 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/ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/-ΤΡΙΑΣ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εισάγονται στις δεξιότητες που χρειάζεται να διαθέτει ο/η σύγχρονος/-η προπονητής/-τρια, προκειμένου να αλληλεπιδρά αποτελεσματικά στο πλαίσιο του επαγγέλματός του/της. Σε αυτή την κατεύθυνση, παρουσιάζονται και αναλύονται σημαντικές επικοινωνιακές δεξιότη-

τες, 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, οι οποίες συμβάλλουν στη δημιουργία θετικού κλίματος και ενισχύουν την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία, τόσο με τους/τις αθλητές/-τριες όσο και με τους/τις συνεργάτες προπονητές/-τριες και τους εμπλεκόμενους φορείς. Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν την ανάγκη ύπαρξης διαφορετικών απόψεων, να μάθουν πώς να τις διαχειρίζονται επικοινωνιακά και πώς να διασφαλίζουν αποτελεσματική επικοινωνία και συνεργασία στο πλαίσιο της ομάδας. Τέλος, παροτρύνονται να αναπτύξουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για την παρουσίαση και την υποστήριξη νέων προτάσεων και ιδεών με σαφήνεια και πειστικότητα.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια και 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 υποενότητα αυτή, παρουσιάζονται τα στοιχεία και τα χαρακτηριστικά που θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα σύγχρονο επαγγελματικό βιογραφικό σημείωμα με τη συνοδεία επιστολής, ώστε να ξεχωρίσει και να προσελκύσει το ενδιαφέρον των εργοδοτών/-τριών. Στην αρχή της 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 για τη διάταξη του περιεχομένου και διάφορες επιλογές για τη βέλτιστη μορφοποίησή του. Τέλος, δίνεται έμφαση στη σημασία της προσαρμογής του βιογραφικού σημειώματος και της συνοδευτικής επιστολής στις απαιτήσεις της εκάστοτε εργασιακής θέσης και/ή του φορέα.

Στη βάση όσων αναφέρθηκαν, ενδεδειγμένη εκπαιδευτική τεχνική είναι η παρουσίαση διαφορετικών προτύπων 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, τις εμπειρίες και τις δεξιότητες, και θα είναι σε θέση να αναδείξουν, μέσα από το βιογραφικό τους σημείωμα, τα προσόντα που διαθέτουν και που είναι σημαντικά για μια συγκεκριμένη θέση εργασίας.

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

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

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Γαργαλιάνος, Δ. & Ασημακόπουλος, Μ. (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/>
3. Τητήρου, Χ. (2010). *Τεχνικές αναζήτησης εργασίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.

Συμπληρωματικές

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

2.1.Ε • ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

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

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Εφαρμόζουν τις βασικές προπονητικές αρχές,

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.1.Ε.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

Βασικός σκοπός της υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη θεωρία των ενεργειών προπόνησης, όπως ορίζεται η επιστήμη της προπονητικής, κατά την οποία ακολουθείται μια μεθοδική προπονητική διαδικασία για τη βελτίωση αθλητικών ικανοτήτων και για την επίτευξη της βέλτιστης αγωνιστικής απόδοσης. Αναλυτι-

κότερα, μετά από μια σύντομη ιστορική αναδρομή στην εξέλιξη της επιστήμης της προπονητικής και ανάδειξης της σημαντικότητάς της, μελετώνται βασικές έννοιες, όπως τα μέρη που αποτελούν μια «προπονητική μονάδα» και η σημασία τους, η βασική προπονητική ορολογία, καθώς και οι διαφορές προπόνησης ανάμεσα σε αγωνιστικό και μαζικό αθλητισμό. Επιπλέον, αναφέρονται πιθανοί παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάσουν τους χειρισμούς-ενέργειες των προπονητών/-τριών, με έμφαση στις ειδικές συνθήκες και στις 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 διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για την περιγραφή της προπονητικής διαδικασίας και τη χρήση βασικής προπονητικής ορολογίας. Επίσης, αντιλαμβάνονται τη χρησιμότητα εφαρμογής των γνώσεων της προπονητικής για την επίτευξη του μέγιστου δυνατού αγωνιστικού αποτελέσματος.

Για να επιτευχθούν τα μαθησιακά αποτελέσματα της εν λόγω υποενότητας και εκείνων που ακολουθούν, προτείνεται η αξιοποίηση ποικίλων εκπαιδευτικών μεθόδων και μέσων, όπως είναι οι εισηγήσεις για την ανάπτυξη του γνωστικού υποβάθρου των εκπαιδευομένων, η χρήση οπτικοακουστικού υλικού, η αξιοποίηση παραδειγμάτων, εικόνων ή βίντεο που σχετίζονται με την προπονητική.

2.1.Ε.2 | ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Βασικός σκοπός της υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις αρχές που διέπουν την προπόνηση, καθώς και σε διαφορετικές μεθόδους προπονητικής επιβάρυνσης. Στην παρούσα υποενότητα, αναλύονται οι «Αρχές Προπονητικής»: 1) «Αρχή του αποτελεσματικού ερεθίσματος επιβάρυνσης», 2) «Αρχή της προοδευτικότητας», 3) «Αρχή της παραλλαγής της προπονητικής επιβάρυνσης», 4) «Αρχή της επιβάρυνσης και αποκατάστασης-ανάληψης», 5) «Αρχή της επανάληψης και διάρκειας», 6) «Αρχή της αντιστροφής» (αποπροπόνηση), 7) «Αρχή της ατομικότητας και της αντιστοιχίας με την ανάπτυξη», 8) «Αρχή του μακροχρόνιου προγραμματισμού», 9) «Αρχή της εξειδίκευσης», 10) «Αρχή της ρυθμιζόμενης αλληλεπίδρασης των περιεχομένων της προπόνησης», 11) «Αρχή της περιοδικότητας και κυκλικότητας». Επιπλέον, αναφέρονται μέθοδοι-μοντέλα προπόνησης: 1) Μέθοδος διαρκείας (συνεχόμενη ή εναλλασσόμενη), 2) Διαλειμματική μέθοδος (ρυθμού ή επαναληπτική), 3) Αγωνιστική μέθοδος (προσομοίωση συνθηκών αγώνα). Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν παραδείγματα προπονήσεων σύμφωνα με τις «Αρχές Προπονητικής», όπως και να αναγνωρίσουν τις αρχές που δεν τηρούνται (προπονητικά σφάλματα) σε παραδείγματα προπονήσεων, τα οποία τους παρουσιάζονται. Επι-

πρόσθετα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να παραθέσουν παραδείγματα ασκήσεων «συνεχόμενου ή διαλειμματικού» έργου, με αναφορές σε διαφορετικά αθλήματα.

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

2.1.E.3 | ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην τεχνική του ορθολογικού σχεδιασμού της προπόνησης, σύμφωνα με την «αρχή της περιοδικότητας» (περιοδισμός), καθώς και στη σύνθεση κατάλληλων προπονητικών περιεχομένων και επιβαρύνσεων μιας προπονητικής μονάδας, για την επίτευξη προπονητικών στόχων. Στην παρούσα υποενότητα, αναλύονται οι περίοδοι (στάδια-α-φάσεις) ενός ετήσιου περιοδισμού: 1) Περίοδος προετοιμασίας (γενική και ειδική προπαρασκευαστική), 2) Αγωνιστική περίοδος, 3) Μεταβατική περίοδος. Επιπλέον, αναλύονται οι «Προπονητικοί κύκλοι» ως χρονικά στάδια που συνθέτουν τον περιοδισμό (γραμμικό ή μη) και διαχωρίζονται σε «μακρόκυκλο», «μεσόκυκλο» και «μικρόκυκλο», με χρονική παραμετροποίηση σε μεγάλους, μεσαίους και μικρούς «κύκλους», ανάλογα με τους προπονητικούς στόχους. Επιπρόσθετα, αναφέρεται η μεθοδολογία σχεδιασμού και τροποποίησης ενός προπονητικού προγράμματος με έμφαση στα στάδια «καθοδήγησης-ρύθμισης της προπονητικής διαδικασίας», τα οποία περιλαμβάνουν: 1) Διάγνωση υφιστάμενης κατάστασης, 2) Επανακαθορισμό στόχων, 3) Μακροπρόθεσμο πλάνο, 4) Εφαρμογή προγράμματος, 5) Έλεγχο-Αξιολόγηση. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να διακρίνουν τις διαφορετικές περιόδους ενός προπονητικού προγραμματισμού και να ορίσουν τους «προπονητικούς κύκλους» σε ένα ετήσιο προπονητικό πλάνο. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες συζητούν προπονητικά σενάρια για επανακαθορισμό αθλητικών στόχων και τρόπους τροποποίησης ενός υπάρχοντος προπονητικού σχεδιασμού.

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

2.1.E.4 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη μεθοδολογία προπόνησης για τη συνολική αύξηση της μυϊκής δύναμης και τη βελτίωση των επιμέρους μορφών της. Στην παρούσα υποενότητα, παρουσιάζονται όλες οι μορφές της δύναμης και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και προπονητικά πρω-

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

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

2.1.E.5 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

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

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να εκτελούν προπονητικά πρωτόκολλα αύξησης ταχύτητας, σχετική με

τις απαιτήσεις των αγωνισμάτων, καθώς είναι σε θέση να αναφέρουν γενικό και ειδικό ασκησιολόγιο ταχύτητας για την επίτευξη προπονητικών στόχων.

2.1.E.6 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ

Η συγκεκριμένη 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 αντοχή, και γίνεται αναφορά στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά προπόνησής τους. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι μορφές αντοχής: «Γενική αντοχή», «Βασική αντοχή», «Άκυκλη αντοχή», «Ειδική αντοχή» και «Αγωνιστική αντοχή». Στη συνέχεια, μελετώνται οι μορφές αντοχής σε σχέση με τον μηχανισμό παραγωγής ενέργειας (αερόβιο και αναερόβιο) και γίνεται 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 ενότητες, σχετικές 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 διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για να αναγνωρίζουν τις διαφορετικές μορφές αντοχής και για να σχεδιάζουν προπονητικά πρωτόκολλα αύξησής της, ανάλογα με το αγώνισμα και τους αθλητικούς στόχους.

2.1.E.7 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη μεθοδολογία προπόνησης για τη βελτίωση της «κινητικότητας» και των «συντονιστικών ικανοτήτων». Στην παρούσα υποενότητα, παρουσιάζονται τα ανεξάρτητα στοιχεία, τα οποία ορίζουν αυτές τις σύνθετες ικανότητες. Η «κινητικότητα» ορίζεται από τη συνέργεια των ικανοτήτων της «ευκαμψίας και ευλυγισίας» και οι «συντονιστικές ικανότητες» ορίζονται από τις ικανότητες προσανατολισμού, διαφοροποίησης (κιναισθηση), 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 βελτίωσης της «κινητικότητας» και των «συντονιστικών ικανοτήτων», οι παράγοντες που την επηρεάζουν και οι αθλητικοί στόχοι ανάπτυξης αυτών των ικανοτήτων σε αθλη-

τές/-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 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*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

1. Joyce, D. & Lewindon, D. (2022). *Η προπόνηση στον αγωνιστικό αθλητισμό*. 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 ενότητα αυτή έχει ως σκοπό να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις αρχές και στις 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 δεξιο-

τήτων, με τρόπους που εκφράζουν σεβασμό κι ευαισθησία. Επίσης, αναλύονται, μεταξύ άλλων, οι αναπτυξιακές διαφορές, η έννοια της συμπερίληψης, η πρόληψη και η αντιμετώπιση ανεπιθύμητων συμπεριφορών, το κλίμα παρακίνησης στην προπόνηση και η ανατροφοδότηση, η ενσυναίσθηση και η καλλιέργεια της αυτονομίας των αθλητών/-τριών. Τέλος, δίνεται έμφαση στη δημιουργία αθλητών/-τριών σωματικά καλλιεργημένων, αθλητικά μορφωμένων και με αθλητική παιδεία.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ
2	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
3	ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΩΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΣΟ ΜΑΘΗΣΗΣ
4	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
5	ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
6	ΠΑΡΟΧΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ
7	ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΝΑΡΜΟΣΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ 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 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 να επιτύχει τα βέλτιστα αποτελέσματα σε όλους τους τομείς της ζωής του. Επίσης, ο αθλητισμός εθίζει τους/τις νέους/-ες στον έντιμο αγώνα, στην αυτοπειθαρχία και στη σωστή διαχείριση της ήττας και της νίκης, καθώς μαθαίνουν ότι τόσο η νίκη όσο και η ήττα αποτελούν αναπόσπαστα και διαδοχικώς εναλλασσόμενα κομμάτια της ζωής. Επιπλέον, ο αθλητισμός ως ιδεώδες κοινωνικοποιεί και συνδέει με δεσμούς φιλίας τους/τις συναγωνιζόμενους/-ες, συνδράμει στην αναγνώριση της αξίας των αντιπάλων, στην ανάπτυξη του σεβασμού, του ομαδικού πνεύματος, της συνεργασίας, της αλληλεγγύης, του ευγενούς συναγωνισμού και προάγει την κοινωνική ζωή και συνείδηση.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας και την εφαρμογή εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως είναι ο καταγισμός ιδεών και η καθοδηγούμενη ανακάλυψη, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει ότι μέσω του αθλητισμού επιδιώκεται όχι μόνο η βελτί-

ωση 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 αναπαραγωγικών και παραγωγικών μεθόδων διδασκαλίας στον χώρο του αθλητισμού, η εφαρμογή των οποίων εξαρτάται από τη φύση, τις διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες των αθλητών/-τριών, καθώς και από τον στόχο επίτευξης της κάθε αθλητικής δραστηριότητας. Αναλύεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες το φάσμα των έντεκα διαφορετικών μεθόδων (στιλ) διδασκαλίας των Mosston & Ashworth, το οποίο βασίζεται στις αποφάσεις που άλλοτε παίρνει ο/η προπονητής/-τρια, άλλοτε ο/η αθλητής/-τρια, άλλοτε και οι δύο μαζί κατά την προπονητική διαδικασία. Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας χωρίζεται: στις αναπαραγωγικές ή άμεσες μεθόδους (στιλ Παραγγέλματος, Πρακτικό ή Εξάσκησης, Αμοιβαίο, Αυτοελέγχου, Διαφοροποίησης ή Μη Αποκλεισμού) και στις παραγωγικές ή έμμεσες (στιλ Καθοδηγούμενης Εφευρετικότητας, Συγκλίνουσας Εφευρετικότητας, Αποκλίνουσας Παραγωγικότητας, Ατομικό Πρόγραμμα, Πρωτοβουλίας του Ασκούμενου και Αυτοδιδασκαλίας). Στις αναπαραγωγικές μεθόδους, ο/η προπονητής/-τρια παίρνει τις περισσότερες αποφάσεις, δίνεται μεγαλύτερη βαρύτητα στο αποτέλεσμα και στον σκοπό παρά στη διαδικασία της διδασκαλίας, στις ατομικές διαφορές και στην εφευρετικότητα των αθλητών/-τριών. Στις παραγωγικές μεθόδους, οι αθλητές/-τριες έχουν μεγαλύτερη συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων και δίνουν λύσεις στα κινητικά τους προβλήματα, σύμφωνα με τις προσωπικές τους ικανότητες και αδυναμίες.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας και την εφαρμογή εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως είναι το παιχνίδι ρόλων για το αμοιβαίο στιλ και το project για τις παραγωγικές μεθόδους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει ότι όλα τα στιλ του φάσματος μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να συνδυαστούν κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης, καθώς το καθένα μπορεί να πετύχει συγκεκριμένους στόχους, τους οποίους ένα άλλο στιλ δεν μπορεί να επιτύχει στον ίδιο βαθμό.

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

Στην υποενότητα 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. Αναλύεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες 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. Στο πρώτο στάδιο, τα παιχνίδια ενός αθλήματος θα πρέπει να εστιάζονται στην εξά-

σκηση μιας βασικής αθλητικής δεξιότητας 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 προβλήματα 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, θα πρέπει να πραγματοποιούνται τροποποιημένα παιχνίδια και κατόπιν κανονικά, με σύνθετους κανονισμούς και στρατηγικές, καθώς θεωρούνται δύσκολα για αθλητές/-τριες μικρής ηλικίας, ώστε να επιτυγχάνεται προοδευτική και ομαλή μετάβαση από το ένα στάδιο στο άλλο.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει 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 και βιώματα επιτυχίας για όλους/-ες. Επιπλέον, είναι σημαντικό να ενισχύουν τις επιθυμητές συμπεριφορές των παικτών στο παιχνίδι, να τονίζουν τον σεβασμό στους/στις αντιπάλους και να προάγουν το «τίμιο παιχνίδι».

2.1.ΣΤ.4 | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει 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. Αναλύεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες ότι η παρακίνηση των αθλητών/-τριών ποικίλει 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 και η αυτοπεποίθησή τους. Η ανάγκη να αισθανθούν ικανοί/-ές μπορεί να ικανοποιηθεί μέσα από τη βίωση επιτυχιών, οι οποίες προϋποθέτουν καθορισμό ρεαλιστικών στόχων και στρατηγικές ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης. Επίσης, μέσα από την ένταξη των αθλητών/-τριών σε ομάδες, ικανοποιείται η ανάγκη του «ανήκειν», καθώς δίνεται η δυνατότητα να αλληλεπιδράσουν, να επικοινωνήσουν και να συνεργαστούν αποτελεσματικά μεταξύ τους, στηρίζοντας ο/η ένας/μία τον/την άλλον/-η, σε θέματα που αφορούν τόσο την ομάδα όσο και τους/τις ίδιους/-ες προσωπικά.

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

2.1.ΣΤ.6 | ΠΑΡΟΧΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ

Στην υποενότητα 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. Αναλύονται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες βιωματικά πρακτικές βελτίωσης εξωτερικής ανατροφοδότησης που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι προπονητές/-τριες, προκειμένου να βελτιώσουν την εκτέλεση των αθλητικών δεξιοτήτων και

να αποφύγουν την 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, για να γίνονται κατανοητές, να αποφασίζει, όταν γίνονται αρκετά λάθη, ποιο είναι το πιο σημαντικό ώστε να διορθωθεί πρώτο, καθώς και να προηγούνται οι πληροφορίες που αφορούν το κινητικό πρόγραμμα αυτών που αφορούν προσαρμογές σε ταχύτητα, ακρίβεια ή στο εύρος εκτέλεσης μιας κίνησης.

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

2.1.ΣΤ.7 | ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΝΑΡΜΟΣΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την αναγκαιότητα εφαρμογής στρατηγικών πρόληψης και αντιμετώπισης ανάρμοστης συμπεριφοράς 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. Αναλύονται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες, 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 μιας ρουτίνας και η θέσπιση και η σταθερή τήρηση σύντομων, θετικών και περιεκτικών κανόνων από όλα τα μέλη της, με καθορισμένες συνέπειες παραβίασής τους. Για την ενίσχυση των επιθυμητών συμπεριφορών, είναι σημαντικό οι προπονητές/-τριες να αποτελούν πρότυπο της συμπεριφοράς που θέλουν να καθιερώσουν, να κατανοούν τα συναισθήματα των αθλητών/-τριών τους και να επιβραβεύουν τις θετικές συμπεριφορές τους με προτροπές, με εσωτερικές και εξωτερικές ανταμοιβές, στοχεύοντας στη σταδιακή μείωση των προτροπών και των εξωτερικών ανταμοιβών και στην επίτευξη αυτοπαρακινούμενης 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 υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει ότι η ρουτίνα και οι κανόνες βοηθούν στην κατάλληλη διαχείριση της ομάδας, 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 υποεπένδυση 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 δια βίου ενασχόλησής τους με την άσκηση. Αναλύονται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες παιδαγωγικές και εκπαιδευτικές ενέργειες, οι οποίες οδηγούν στη δημιουργία σωματικά καλλιεργημένων, αθλητικά μορφωμένων και με αθλητική παιδεία αθλητών/-τριών. Για τη δημιουργία σωματικά καλλιεργημένων αθλητών/-τριών, είναι απαραίτητη η κινητική 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 σχετικές 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 υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει ότι είναι αναγκαία η δημιουργία σωματικά εγγράμματων αθλητών/-τριών, οι οποίοι/-ες, αποκτώντας γνώσεις, δεξιότητες και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, βελτιώνουν την αθλητική τους απόδοση, απολαμβάνουν έναν τρόπο ζωής σωματικά δραστήριο και ενισχύουν (ή προστατεύουν) την αθλητική κουλτούρα και το αθλητικό πνεύμα.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

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

2.1.Z • 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 (παγοθεραπεία, σωστή περίδεση και προστασία του σημείου τραυματισμού). Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μελετούν τρόπους πρωτοβάθμιας διαχείρισης ανοιχτών τραυμάτων και μεθόδους παροχής πρώτων βοηθειών. Στη συγκεκριμένη ενότητα, περιγράφονται, επίσης, απειλητικά για τη ζωή περιστατικά και τα στάδια εφαρμογής καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης, στην οποία οι εκπαιδευόμενοι/-ες συμμετέχουν στην ανάνηψη με ή χωρίς τη χρήση του απινιδωτή. Τέλος, αναλύονται οι τρόποι σχεδιασμού ενός πλάνου ενεργειών έκτακτης ανάγκης για την περίπτωση σοβαρού τραυματισμού, ενεργοποίησης των υπηρεσιών υγείας, καθώς και η δημιουργία ενός πλήρους κουτιού πρώτων βοηθειών για έναν αθλητικό χώρο.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.1.Z.1 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Η συγκεκριμένη υποεπένδυση 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: η σημασία των πρώτων βοηθειών, οι νομικές και ηθικές πτυχές της παροχής πρώτων βοηθειών, συμπεριλαμβανομένων των νόμων και της συναίνεσης για τον καλό Σαμαρείτη, οι τρόποι αξιολόγησης της κατάστασης ενός/μιας τραυματία και πώς δίνεται προτεραιότητα στη φροντίδα με βάση τη σοβαρότητα του τραυματισμού, και 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. Στη συνέχεια, χρησιμοποιούνται πρακτικές, όπως είναι η εργασία σε ομάδες, η μελέτη περίπτωσης και το παιχνίδι ρόλων.

Με την ολοκλήρωση της εν λόγω μαθησιακής υποεπένδυσης, 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 υποεπένδυση αποσκοπεί στον προσδιορισμό και στην κατηγοριοποίηση των τραυματισμών σε επικίνδυνα και μη επικίνδυνα για τη ζωή περιστατικά 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, εξάρθρα, θλάσεις, μυϊκούς σπασμούς), τον προσδιορισμό πιθανών απειλητικών για τη ζωή τραυματισμών (π.χ. τραυματισμοί στο κεφάλι, τραυματισμοί στη σπονδυλική στήλη ή σοβαρή αιμορραγία), την αναγνώριση συμπτωμάτων σοκ και άλλων σοβαρών καταστάσεων, και τη σημασία μιας συστηματικής προσέγγισης στην εκτίμηση των τραυματισμών.

Παράλληλα, με εισηγήσεις και οπτικοακουστικά μέσα, παρουσιάζονται: οι τρόποι κατανόησης των μηχανισμών και εντοπισμού των κοινών τραυματισμών που μπορεί να συμβούν κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων, η κατηγοριοποί-

ηση των τραυματισμών σε επικίνδυνα και μη απειλητικά για τη ζωή περιστατικά, τα σημεία και τα συμπτώματα που σχετίζονται με διαφορετικούς τύπους τραυματισμών και οι τρόποι άμεσης και αξιόπιστης αξιολόγησης τη 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 σχετίζονται με τον αθλητισμό, να κατηγοριοποιούν τους τραυματισμούς σε επικίνδυνα για τη ζωή και σε μη απειλητικά για τη ζωή περιστατικά, να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά και συμπτώματα που σχετίζονται με διαφορετικούς τύπους τραυματισμών, καθώς και να έχουν την ικανότητα να εκτελούν μια ταχεία αλλά ενδελεχή αξιολόγηση για τον προσδιορισμό της φύσης και της σοβαρότητας ενός τραυματισμού, η οποία θα καθοδηγήσει τις επόμενες ενέργειες και παρεμβάσεις τους.

2.1.Z.3 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

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

Παράλληλα, με εισηγήσεις και οπτικοακουστικά μέσα, παρουσιάζονται πρακτικά παραδείγματα: το πώς παρέχεται άμεση φροντίδα σε τραυματισμούς, για να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος επιδείνωσης του τραύματος και να ανακουφιστεί ο πόνος, οι αρχές και οι τεχνικές χρήσης πάγου για τη μείωση του οιδήματος και της φλεγμονής σε τραυματισμούς και οι σωστές τεχνικές περίδεσης και οι μέθοδοι ακινητοποίησης για διάφορους τύπους τραυματισμών.

Με την ολοκλήρωση της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να παρέχουν αποτελεσματική αρχική αντιμετώπιση τραυματισμών για τη μείωση περαιτέρω βλάβης, να κατανοούν τις αρχές και την εφαρμογή της παγοθεραπείας για τη διαχείριση της φλεγμονής, να είναι ικανοί/-ές στην εφαρμογή τεχνικών περίδεσης για τραυματισμούς και να ακινητοποιούν σωστά τα κατάγματα και τα εξάρθρα, ώστε να προσφέρουν σταθερότητα και ανακούφιση από τον πόνο στον/στην τραυματισμένο/-η αθλητή/-τρια.

2.1.Z.4 | ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στη διαχείριση των ανοιχτών πληγών, στην περιγραφή των σταδίων αντιμετώπισης αιμορραγικών περιστατικών και στις άμεσες θεραπευτικές επιλογές για κλειστά και ανοιχτά τραύματα. Στο πλαίσιο αυτό, παρου-

σιάζονται και περιγράφονται θέματα σχετικά με τους τύπους των τραυμάτων (π.χ. εκδορές, πληγές, τραύματα από διάτρηση), την πρόληψη λοιμώξεων κατά τον καθαρισμό τραυμάτων, τις τεχνικές εφαρμογής επιδέσμων και τα βήματα για τον έλεγχο της αιμορραγίας, συμπεριλαμβανομένης της άμεσης πίεσης και της ανύψωσης.

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

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αξιολογούν αποτελεσματικά τον τύπο και τη σοβαρότητα των τραυμάτων, και να εφαρμόζουν σωστές τεχνικές καθαρισμού και επίδεσης πληγών, ελέγχοντας την αιμορραγία και αποτρέποντας την επιμόλυνση, ώστε να παρέχουν ουσιαστική φροντίδα και ασφάλεια σε κάποιον/-α που τραυματίζεται κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων.

2.1.Z.5 | ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

Η συγκεκριμένη υποεπενότητα 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). Έπειτα, αναφέρονται και περιγράφονται θέματα σχετικά με την αναγνώριση των σημείων της καρδιακής ανακοπής και της αναπνευστικής δυσχέρειας, την εκτέλεση θωρακικών συμπίεσεων, εμφυσήσεων διάσωσης και της σωστής αναλογίας συμπίεσης προς αερισμό, την εφαρμογή αυτοματοποιημένου εξωτερικού απινιδωτή (AED) και την αναζωογόνηση ενός ατόμου.

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

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

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

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

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

Με την ολοκλήρωση της εν λόγω μαθησιακής υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να κατηγοριοποιούν διαφορετικούς τύπους έκτακτων περιστατικών που σχετίζονται με τον αθλητισμό, να γνωρίζουν τα άμεσα μέτρα που πρέπει να λάβουν για να διασφαλίσουν την προσωπική ασφάλεια και την ασφάλεια των άλλων σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, να κατανοούν και να ακολουθούν συγκεκριμένα πρωτόκολλα δράσης για την ανταπόκριση σε διαφορετικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, συμπεριλαμβανομένου του κατάλληλου χρόνου για την αναζήτηση ιατρικής βοήθειας, καθώς και να είναι προετοιμασμένοι/-ες να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων έκτακτης ανάγκης κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων.

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

Η συγκεκριμένη υποεπένδυση αποσκοπεί στον έλεγχο/συντήρηση ενός κυτίου πρώτων βοηθειών για αθλητικούς χώρους και τη δημιουργία και εφαρμογή σχεδίου δράσης έκτακτης ανάγκης για σοβαρούς τραυματισμούς, συμπεριλαμβανομένης της ενεργοποίησης των υπηρεσιών υγείας. Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται και περιγράφονται θέματα σχετικά με το περιεχόμενο του κυτίου πρώτων βοηθειών και τις απαραίτητες προμήθειες για τραυματισμούς, την ανάπτυξη σχεδίου δράσης έκτακτης ανάγκης και την ανάθεση ρόλων και ευθυνών στους/στις ανταποκριτές/-τριες, και τη σημασία της διενέργειας τακτικών ελέγχων του κυτίου πρώτων βοηθειών για να διατηρείται ενημερωμένο.

Επίσης, αναφέρονται: τα υλικά που είναι απαραίτητα για ένα κούτι πρώτων βοηθειών, κατάλληλο για αθλητικούς χώρους, οι τρόποι δημιουργίας ενός δομημένου σχεδίου δράσης έκτακτης ανάγκης που θα ανταποκρίνεται αποτελεσματικά σε σοβαρούς τραυματισμούς ή απειλητικά για τη ζωή περιστατικά και η σημασία του τα-

κτικού ελέγχου και της ανανέωσης του κυτίου πρώτων βοηθειών, για να διασφαλιστεί ότι παραμένει επαρκώς εξοπλισμένο.

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

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας. (2017). *Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών*. Ανακτήθηκε από: <https://www.ekab.gr/odigies/protes-voithies/ekav-egcheiridio-proton-voitheion/>
2. Karutz, H. & Buttlar, M. von. (2015). *Πρώτες Βοήθειες. Με 110 έγχρωμες εικονογραφημένες σελίδες*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Συμπληρωματικές

1. Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας. (2021). *Πρώτες Βοήθειες*. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Ανακτήθηκε από: https://archeia.moec.gov.cy/sm/512/b_lyk_protes_voithies.pdf
2. Βρετανικός Ερυθρός Σταυρός. (2020). *Πρώτες Βοήθειες* (10η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Λίτσα.
3. European Resuscitation Council Guidelines 2021. (2021). *Resuscitation*, 161, 1-432. Retrieved from: [https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572\(21\)00055-1/fulltext](https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572(21)00055-1/fulltext)

2.1.Η • ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην τριαδική σχέση: άσκηση – ευρωστία – υγεία. Η συγκεκριμένη ενότητα επικεντρώνεται στον τεκμηριωμένο ευεργετικό ρόλο της άσκησης στην πρωτογενή και δευτερογενή πρόληψη μέσω της βελτίωσης δεικτών υγείας, στην ανάπτυξη της ευ-

ρωστίας και στη διατήρηση της υγείας των αθλητών/-τριών. Επίσης, περιγράφονται οι παράγοντες κινδύνου για τα καρδιαγγειακά νοσήματα και το μεταβολικό σύνδρομο, όπως είναι τα μειωμένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, ενώ αναφέρονται και τρόποι αξιολόγησης της ευρωστίας και της υγείας, με βάση διεθνείς νόρμες που προέρχονται από δοκιμασίες άσκησης. Επιπροσθέτως, γίνεται αναφορά στη διαχείριση του άγχους και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ατόμου, μέσα από την ένταξή του σε προγράμματα άσκησης. Στη συγκεκριμένη ενότητα, μελετώνται διαφορετικά πρωτόκολλα άσκησης όσον αφορά το προπονητικό περιεχόμενο, τη μεθοδολογία, τη συχνότητά τους, και αξιολογούνται για την αποτελεσματικότητά τους όσον αφορά την ευρωστία και τη βελτίωση δεικτών υγείας σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες. Στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα, αναλύεται η έννοια της συνταγογράφησης της άσκησης, 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 και ευρωστίας,
- Αναγνωρίζουν την ένταξη και τον ρόλο της αθλητικής επιστήμης στις επιστήμες υγείας,
- Κοινωνούν στο ευρύ κοινό τα οφέλη της άσκησης σχετικά με την υγεία και την ευρωστία,
- Αναγνωρίζουν τα ενδεδειγμένα επίπεδα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας για τη διατήρηση της ευρωστίας και της υγείας,
- Υποστηρίζουν την αξία της άσκησης στη διαχείριση του άγχους και στην ποιότητα ζωής,
- Ελέγχουν τους παράγοντες κινδύνου για τα καρδιαγγειακά νοσήματα και το μεταβολικό σύνδρομο,
- Περιγράφουν τους βασικούς δείκτες υγείας και την ευεργετική επίδραση της άσκησης σε κάθε έναν από αυτούς,
- Αξιολογούν την ευρωστία και την υγεία του ατόμου μέσω δοκιμασιών άσκησης, βασιζόμενοι/-ες σε διεθνείς νόρμες,
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα βελτίωσης της ευρωστίας και της υγείας,
- Επιλέγουν διαφορετικά προπονητικά προγράμματα κατά περίπτωση για βέλτιστα αποτελέσματα ευρωστίας και υγείας,
- Προάγουν την άσκηση για όλους/-ες και τον υγιεινό τρόπο ζωής.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

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

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα έχει ως στόχο την κατανόηση των εννοιών της άσκησης, της υγείας και της ευρωστίας, όπως και της συσχέτισης μεταξύ τους. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τους όρους της υγείας, όπως αυτή ορίζεται από τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας, και 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.

Σε αυτή την εκπαιδευτική υποενότητα, αναπτύσσονται οι τέσσερις συνιστώσες της ευρωστίας που σχετίζονται με την υγεία (σωματική σύσταση, καρδιαγγειακή ευρωστία, μυϊκή αντοχή και δύναμη) και οι έξι συνιστώσες που σχετίζονται με τις δεξιότητες (ευλυγισία, ισορροπία, μυϊκή συναρμογή, ισχύς, χρόνος αντίδρασης και ταχύτητα). Καθεμία από αυτές συνεισφέρει στη συνολική ποιότητα ζωής. Σημαντικό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν ότι η μέτρια έκφραση κάθε συνιστώσας της

ευρωστίας, που σχετίζεται με την υγεία, είναι βασική για την πρόληψη ασθενειών και για την προαγωγή της υγείας, ενώ οι σχετιζόμενες με τις δεξιότητες συνιστώσες σχετίζονται περισσότερο με την απόδοση παρά με την καλή υγεία.

2.1.H.2 | ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Σε αυτή την εκπαιδευτική υποενότητα, αναπτύσσεται η έννοια της καρδιαγγειακής ευρωστίας και η συσχέτισή της με την άσκηση. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν ότι η καρδιαγγειακή ευρωστία είναι συνώνυμη της καρδιαγγειακής αντοχής, της καρδιοαναπνευστικής ευρωστίας, της αερόβιας ευρωστίας και ικανότητας. Είναι ευρέως αποδεκτό ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι ευεργετική για την καρδιαγγειακή υγεία. Βασική γνώση για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες αποτελεί ο ρόλος της άσκησης στη μείωση της καρδιαγγειακής θνητότητας, τον περιορισμό της πιθανότητας εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και τη μείωση παραγόντων κινδύνου καρδιαγγειακών νόσων.

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

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

2.1.H.3 | ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Το μεταβολικό σύνδρομο είναι μια αναδυόμενη επιδημία, που επηρεάζει μεγάλο μέρος του πληθυσμού στις δυτικές βιομηχανικές χώρες. Σε αυτή την εκπαιδευτική υποενότητα, γίνεται αναφορά των παθοφυσιολογικών μηχανισμών (οξειδωτικό στρες και φλεγμονή) που προκαλούν το εν λόγω σύνδρομο και προσδιορίζεται ο ρόλος της άσκησης στη ρύθμιση του μεταβολισμού του έκτοπου λίπους και των λιπιδίων στους σκελετικούς μυς, της γλυκόζης και του ελέγχου της αρτηριακής πίεσης. Η σωματική άσκηση προτείνεται για πρόληψη αλλά και αντιμετώπιση του μεταβολικού συνδρόμου. Ο κατάλληλος τύπος άσκησης που συνιστάται 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, που αρχικά περιλαμβάνει μέτριας έντασης άσκηση (40% με 60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας), στη συνέχεια προοδευτική αύξηση της επιβάρυνσης της αερόβιας άσκησης και, τέλος, άσκηση με αντιστάσεις, που επικεντρώνεται σε κινήσεις κυρίως μεγάλων μυϊκών ομάδων, με αρκετές επαναλήψεις. Βασικός κανόνας για την εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων αποτελεί η γνώση ύπαρξης συννοσηρότητας.

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

2.1.Η.4 | ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποεπένδυση, το ενδιαφέρον εστιάζεται στη σχέση της σωματικής άσκησης με τη βελτίωση της ψυχικής υγείας του ατόμου. Υπάρχει πλήθος μελετών που εξετάζει τις επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας στις ψυχικές παθήσεις, πολλές από τις οποίες υποδεικνύουν ότι μπορεί να έχει αντίστοιχα αποτελέσματα με την ψυχοθεραπεία και τη φαρμακοθεραπεία και με πολλά πλεονεκτήματα έναντι αυτών, ως προς το κόστος, τις παρενέργειες και επιπρόσθετα οφέλη για την υγεία. Στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποεπένδυση, αναπτύσσονται οι τρόποι με τους οποίους η σωματική άσκηση βελτιώνει την ψυχική υγεία του ατόμου (απελευθέρωση ενδορφινών, σεροτονίνης, ντοπαμίνης, νορεπινεφρίνης και κορτιζόλης), καθώς και ο τύπος της άσκησης που συνιστάται, με βάση τις διεθνείς κατευθυντήριες γραμμές, για τη θεραπεία ψυχικών διαταραχών, όπως είναι το άγχος, η κατάθλιψη, η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής, η υπερκινητικότητα, οι επιθετικές συμπεριφορές κ.ά.

Κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής υποεπένδυσης, παρουσιάζονται οι κατάλληλες ασκήσεις για την ψυχική υγεία, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, η προπόνηση αντίστασης, τα ομαδικά αθλήματα και δραστηριότητες, όπως η γιόγκα, η 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 υποεπένδυσης, μπορεί να επιλεγεί η παρουσίαση εκπαιδευτικών βίντεο, που συνδυάζουν τα βιοχημικά μονοπάτια της βελτίωσης της ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της άσκησης. Επιπλέον, προτείνεται η εργασία των εκπαιδευομένων σε ομάδες για τη δημιουργία προγραμμάτων άσκησης ανά ψυχική νόσο.

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

Η σωματική δραστηριότητα διαφοροποιείται με βάση την ηλικία του κάθε ατόμου, τη σωματική του κατάσταση και τις συνυπάρχουσες παθήσεις του. Στην εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα, παρουσιάζονται ο τύπος της σωματικής δραστηριότητας, η διάρκειά της και η επαναληψιμότητά της σε κάθε ηλικιακή ομάδα, αλλά και σε ευάλωτους πληθυσμούς, όπως τις έγκυες και τα άτομα με αναπηρία. Περιγράφονται τρόποι σωματικής δραστηριότητας βρεφών, παιδιών ηλικίας 1-2 ετών, παιδιών προσχολικής ηλικίας (3-6 έτη), παιδιών και εφήβων (6-17 έτη), ενηλίκων (18-64 έτη) και ηλικιωμένων (65 ετών και άνω). Επιπλέον, αναπτύσσονται προπονητικά προγράμματα κλασικού αθλητισμού παιδιών, εφήβων και ενηλίκων με αναπηρία. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στη σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια ανεπίπλεκτης εγκυμοσύνης και της λοχείας. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν τη διαφοροποίηση των προπονητικών προγραμμάτων, με βάση το χρόνιο νόσημα του κάθε ατόμου. Παρουσιάζονται, λοιπόν, προπονητικά προγράμματα για ασθενείς με χρόνια αναπνευστική πνευμονοπάθεια και καρδιακή ανεπάρκεια.

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

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

2.1.Η.6 | ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η τελευταία εκπαιδευτική υποενότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην έννοια της συνταγογράφησης της άσκησης. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας περιγράφει την άσκηση ως μια υποκατηγορία σωματικής δραστηριότητας που είναι προγραμματισμένη, δομημένη, επαναλαμβανόμενη και στοχευμένη στη βελτίωση ή τη διατήρηση ενός ή περισσότερων συστατικών της φυσικής κατάστασης. Ως εκ τούτου, η συνταγογράφηση της άσκησης θεωρείται ότι είναι παρόμοια με κάθε φαρμακευτική συνταγή, με τύπο, δόση, συχνότητα, διάρκεια και θεραπευτικό στόχο. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η συνταγογράφηση είναι προσανατολισμένη προς την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου, που μπορεί να είναι εξατομικευμένος. Επίσης, είναι σημαντικό να αντιλαμβάνονται ότι η άσκηση πρέπει να περιλαμβάνει τόσο την αερόβια όσο και την αναερόβια προπόνηση και ότι, για μεγαλύτερα οφέλη της υγείας, πρέπει να εκτελείται τακτικά.

Στην εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα, 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). Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι σε θέση να γνωρίζουν το εύρος των παθήσεων για τις οποίες μπορεί να συνταγογραφηθεί κάποιος τύπος σωματικής άσκησης.

Σημαντικό είναι, με την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/-τριών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες να επιλέγουν τύπο άσκησης, με βάση το προφίλ ατόμων που θα παρουσιάζονται κατά τη διάρκεια της υποενότητας, και να συνεχίζουν στη δοκιμαστική συνταγογράφησης της. Η προβολή εκπαιδευτικού βίντεο του τρόπου συνταγογράφησης συμβάλλει στην απόκτηση σχετικής ευχέρειας των εκπαιδευομένων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Bouchard, C. & Katzmarzyk, P. (2020). *Φυσική Δραστηριότητα και Παχυσαρκία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Δίσιγμα.
2. Corbin, C., Lindsey, R. & Welk, I. (2001). *Άσκηση, ευρωστία και υγεία* (μτφρ. Σ. Κουναλάκης). Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

Συμπληρωματικές

1. Williams, M. H. (2014). *Διατροφή & Υγεία, Ευρωστία και Αθλητική απόδοση*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

2.1.Θ • ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

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

τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην αποτελεσματική προσέγγιση και διδασκαλία νέων ασκήσεων και τεχνικών στο άθλημα και στη βελτίωση της κινητικής και αθλητικής απόδοσης σε όλο το φάσμα των ικανοτήτων και των ηλικιών.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΝΕΥΡΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ
2	ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΕΛΕΓΧΟΥ 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 από τις κινητικές δεξιότητες.

Στο πλαίσιο αξιοποίησης ενεργητικών εκπαιδευτικών τεχνικών, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση με τη χρήση βίντεο ή την παρουσίαση με PowerPoint και ο συνδυασμός της με σχετικά παραδείγματα, ώστε να γίνει κατανοητός ο τρόπος με τον οποίο τα τρία επίπεδα ελέγχου της κίνησης δέχονται αισθητικές πληροφορίες αλλά και επιδράσεις από δύο ανεξάρτητα 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 ΚΙΝΗΣΗΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, αναπτύσσονται οι αρχές και οι τρόποι με τους οποίους το ανθρώπινο σώμα ελέγχει την ανθρώπινη κίνηση. Το νευρικό σύστημα

παράγει κίνηση, επιλέγοντας ποιοι κινητικοί νευρώνες θα ενεργοποιηθούν και πότε. Ειδικότερα, αναλύεται η πολυπαραγοντική διαδικασία, η οποία περιλαμβάνει κανόνες λειτουργίας, οργάνωσης και συντονισμού, όπως είναι η είσοδος και η μετάφραση των αισθητηριακών ερεθισμάτων στο ανθρώπινο σώμα και η επεξεργασία και η απαγωγή τους στις κινητικές μονάδες για την παροχή ολοκληρωμένης κίνησης.

Στο πλαίσιο της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τους σύνθετους μηχανισμούς ελέγχου της κίνησης και να γνωρίσουν, να μελετήσουν και να αξιολογήσουν τις διαφορετικές θεωρίες που έχουν αναπτυχθεί διαχρονικά σε ό,τι αφορά τον έλεγχο της κίνησης. Έρχονται σε επαφή με τη βασική θεωρία των αντανakλαστικών 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 το συνολικό σχεδιασμό του νευροκινητικού συστήματος, έτσι ώστε να μπορεί να προκαλεί φυσιολογική κίνηση.

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

2.1.Θ.3 | ΜΑΘΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

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

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

Με την ολοκλήρωση της εν λόγω μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν εμπεδώσει τις αρχές της κινητικής μάθησης και θα είναι σε θέση να

σχεδιάζουν προπονητικά πρωτόκολλα-προγράμματα, προσανατολισμένα στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων.

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

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, αναφέρονται συνοπτικά οι μηχανισμοί ελέγχου της κίνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες. Παρουσιάζονται οι διεργασίες, μέσω των οποίων εκτελείται μια κίνηση κατά την αναπτυξιακή ηλικία, και το πώς η εκμάθηση νέων κινητικών δεξιοτήτων στηρίζεται στην παροχή πληροφοριών μέσω των αισθητηρίων οργάνων, δεδομένου ότι τα παιδιά διαθέτουν περιορισμένη κινητική μνήμη. Επιπρόσθετα, γίνεται κατανοητό ότι με τη συστηματική εξάσκηση μειώνεται η ανάγκη για έλεγχο της κίνησης, μέσω της αισθητηριακής ανατροφοδότησης, εμπλουτίζεται η κινητική μνήμη και οι κινήσεις αυτοματοποιούνται. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται τα επίπεδα κίνησης και οι βαθμοί ελευθερίας που διαθέτει το κινητικό σύστημα, παράμετροι που περιορίζονται από τις συνθήκες του περιβάλλοντος στο οποίο εκτελείται η κίνηση. Επιπλέον, γίνεται η σύνδεση με την κινητική ανάπτυξη και πως συνοδεύεται από τη δυνατότητα καλύτερης αφομοίωσης και εκτέλεσης πιο σύνθετων μορφών κίνησης, που απαιτούν υψηλότερο βαθμό συντονισμού.

Για την ενεργοποίηση των εκπαιδευόμενων και την ενθάρρυνση της συμμετοχής τους, κατάλληλες εκπαιδευτικές τεχνικές αποτελούν η εμπλουτισμένη εισήγηση με παρουσίαση PowerPoint ή προβολή βίντεο και η αξιοποίηση παραδειγμάτων ανάπτυξης δεξιοτήτων σε κινήσεις από την αθλητική δραστηριότητα, που δίνουν την ευκαιρία να αναλυθεί σε βάθος ένα υποθετικό παράδειγμα.

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

2.1.Θ.5 | Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ

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

μέσω της ανίχνευσης και διόρθωσης σφαλμάτων, παρέχοντας στους/στις ασκούμενους/-ες πληροφορίες σχετικές με την ακρίβεια και την ποιότητα των κινήσεών τους.

Μέσω της ανατροφοδότησης, οι ασκούμενοι/-ες εντοπίζουν σφάλματα ή αποκλίσεις από την επιθυμητή εκτέλεση δεξιοτήτων. Κρίνεται, επίσης, σκόπιμο να αντιληφθούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ότι ο χρόνος και το είδος της ανατροφοδότησης λαμβάνονται προσεκτικά υπόψη στην κατεύθυνση βελτιστοποίησης της διαδικασίας εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων. Ειδικότερα, η θετική ανατροφοδότηση ενισχύει τις σωστές κινήσεις και ενέργειες, αυξάνοντας την πιθανότητα να επαναληφθούν στο μέλλον. Επιπλέον, η εποικοδομητική ανατροφοδότηση μπορεί να τονώσει τα κίνητρα και την αυτοπεποίθηση των 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 αναπτύσσουν 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 το επίπεδο κάθε ασκουμένου/-ης.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να επισημαίνουν και να προσδιορίζουν τις κινητικές δεξιότητες και τις ικανότητες που απαιτούνται για την επιτυχία στο συγκεκριμένο άθλημα. Επιπρόσθετα, θα είναι σε θέση να καθορίζουν σαφείς και μετρήσιμους στόχους απόδοσης για κάθε ασκούμενο/-η και να υλοποιούν προπονητικά προγράμματα, σύμφωνα με τις αρχές του κινητικού ελέγχου, συμπεριλαμβανομένης της ανατροφοδότησης, του συντονισμού, του συγχρονισμού και της ισορροπίας.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Kandel, E. R., Schwartz, J. H. & Jessell, T. M. (1995). *Νευροεπιστήμη και Συμπεριφορά*. Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.
2. Τζέτζης, Γ. & Λόλα, Α. (2015). *Κινητική μάθηση και ανάπτυξη*. 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 καινοτομίας για ένα ανταγωνιστικό αθλητικό προϊόν στη σύγχρονη εποχή.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

- 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 που αντιπροσωπεύει τον συνδυασμό του αθλητισμού με τον οικονομικό κόσμο. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη βασική δομή και τις λειτουργίες της Αθλητικής Βιομηχανίας, αποκτώντας μια πλήρη εικόνα της επιχειρηματικής πλευράς του αθλητισμού. Στο πρώτο μέρος της υποενότητας, εξετάζεται ο ορισμός της «Βιομηχανίας» και δίνεται έμφαση στο πώς αυτός ο ορισμός εφαρμόζεται στον αθλητικό τομέα. Διερευνώνται οι διαφορετικές διαστάσεις της Αθλητικής Βιομηχανίας και αναλύονται οι πρωταρχικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη λειτουργία της.

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

της ελληνικής αθλητικής αγοράς βοηθάει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν το ευρύτερο φάσμα του αθλητικού τομέα και τις διάφορες δυνατότητες που υπάρχουν για επιχειρηματική δραστηριότητα και απασχόληση. Τέλος, αναφέρεται η εξέλιξη της Βιομηχανίας μέσα στον χρόνο και οι προκλήσεις που αντιμετωπίζει σήμερα ο αθλητισμός λόγω της οικονομικής και τεχνολογικής εξέλιξης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για τους κύριους παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική βιομηχανία, καθώς και για τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που προκύπτουν στον αθλητικό κλάδο.

2.2.A.2 | ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ

Σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τον ορισμό του «Αθλητικού Προϊόντος» και με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του 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/τις δυνητικούς/-ές πελάτες/-ισσες, η τιμολόγηση του προϊόντος, το προσωπικό που είναι μέρος του τελικού προϊόντος και επηρεάζει (θετικά ή αρνητικά) την ικανοποίηση των πελατών/-ισσών, οι πελάτες/-ισσες 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 οριστούν και να μετρηθούν.

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

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

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

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

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

2.2.A.4 | ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΚΑΙ ΠΛΑΝΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ

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

Συνολικά, το αθλητικό μάρκετινγκ και το πλάνο μάρκετινγκ αποτελούν ζωτικής σημασίας εργαλεία για τον αθλητικό οργανισμό ή την αθλητική επιχείρηση, καθώς επιτρέπουν την αποτελεσματική προώθηση των αθλητικών προϊόντων και υπηρεσιών, τη βελτίωση της σχέσης με το κοινό και την ανάπτυξη στρατηγικών που συμβάλλουν στην επίτευξη των στόχων του αθλητικού οργανισμού.

Με την ολοκλήρωση αυτής της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να κατανοούν το αθλητικό μάρκετινγκ, τη διαδικασία δημιουργίας και υλοποίησης ενός πλάνου μάρκετινγκ, καθώς και τα βασικά εργαλεία που απαιτούνται για την επίτευξη επιτυχημένων στρατηγικών μάρκετινγκ στον αθλητικό τομέα.

2.2.A.5 | Η ΧΟΡΗΓΙΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Στην υποενότητα αυτή, εξετάζεται ο ρόλος και η σημασία της χορηγίας στον αθλητικό τομέα. Στόχος αυτής της υποενότητας είναι να γίνει κατανοητός ο ρόλος και ο τρόπος λειτουργίας της αθλητικής χορηγίας, καθώς και να παρουσιαστούν οι

λόγοι και τα αίτια που οδηγούν τους οργανισμούς στην ανάπτυξη χορηγικών προγραμμάτων. Σε αυτό το πλαίσιο, εξετάζονται τα πλεονεκτήματα και τα οφέλη των χορηγικών προγραμμάτων για τους αθλητικούς οργανισμούς, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο επηρεάζουν την εικόνα και την ανταγωνιστικότητα του χορηγού. Αναλύονται οι παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη πριν από την επιλογή ενός χορηγικού προγράμματος, καθώς και οι τεχνικές πώλησης και προβολής που ακολουθούνται.

Επίσης, παρουσιάζονται τα βασικά στοιχεία πώλησης μιας χορηγίας και εξετάζονται οι μέθοδοι αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας της χορηγίας και οι παράγοντες που επηρεάζουν τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας αυτής. Επιπλέον, αναδεικνύεται η έννοια του παραπλανητικού μάρκετινγκ, με εστίαση της προσοχής στο πώς η χορηγία καλύπτεται και προβάλλεται μέσω των μέσων μαζικής ενημέρωσης, προσφέροντας αναγνωρισιμότητα στον χορηγό και επηρεάζοντας θετικά την εικόνα του. Τέλος, αναλύονται οι επιπτώσεις της χορηγίας στις καταναλωτικές προθέσεις και στις πωλήσεις, αναδεικνύοντας τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει στην ενίσχυση της παρουσίας, της εικόνας και της επιρροής του χορηγού στον αθλητικό χώρο και στη σχέση του με το αθλητικό κοινό.

2.2.A.6 | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ

Στην υποενότητα αυτή, εξετάζεται η σημαντική έννοια της διακυβέρνησης στο πλαίσιο των αθλητικών οργανισμών. Ο στόχος της υποενότητας είναι να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες την έννοια της διακυβέρνησης και να τη διαχωρίσουν από το μάνατζμεντ. Παρουσιάζονται τα τρία επίπεδα της διακυβέρνησης του αθλητισμού: το συστημικό, το πολιτικό και το οργανωσιακό και αναλύονται τα μοντέλα οργανωσιακής διακυβέρνησης, όπως το παραδοσιακό, το μοντέλο πολιτικών διακυβερνήσεων (Carver) και το επιχειρηματικό μοντέλο διακυβέρνησης. Επίσης, αναδεικνύεται το περιεχόμενο του καταστατικού και του εσωτερικού κανονισμού ενός αθλητικού οργανισμού, καθώς και οι διάφορες μορφές αθλητικών συμβουλίων.

Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τις νομικές και λειτουργικές αρμοδιότητες των μελών των αθλητικών συμβουλίων και των τοπικών αθλητικών σωματείων, αναλύοντας την έννοια της «σύνθεσης» του διοικητικού συμβουλίου και τη σημασία της και περιγράφοντας τους βασικούς τύπους επιτροπών, που συνοδεύουν ένα διοικητικό συμβούλιο.

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

Μέσα από αυτή την 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 εργασίας και των διαδικασιών πρόσληψης προσωπικού.

Επιπλέον, παρουσιάζονται οι διάφορες μέθοδοι αξιολόγησης και εξετάζεται η σημασία της αξιολόγησης στην απόδοση των αθλητικών οργανισμών και της μισθολογικής πολιτικής του οργανισμού. Επίσης, αναλύεται η έννοια της ηγεσίας και οι διαφορές μεταξύ ηγέτη και μάνατζερ, με σκοπό να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες τη σημασία της ηγεσίας στην αποτελεσματική διοίκηση αθλητικών οργανισμών, ενισχύοντας τις ικανότητές τους να διαχειρίζονται και να καθοδηγούν το προσωπικό. Τέλος, αναφέρονται παραδείγματα και καλές πρακτικές από διάφορους αθλητικούς οργανισμούς, αθλητικές ομοσπονδίες, ενώσεις και αθλητικούς συλλόγους, καθώς και περιπτώσεις μελέτης, προκειμένου να δοθεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες μια σφαιρική εικόνα της διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού.

Ακολούθως, δίνεται η δυνατότητα να αναπτύξουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική διαχείριση του ανθρώπινου δυναμικού σε αθλητικούς οργανισμούς, ενισχύοντάς τους/τες με τα απαραίτητα εφόδια, ώστε να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις του αθλητικού μάνατζμεντ.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

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

2.2.B • ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

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

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Προσδιορίζουν τις θεωρίες των κινήτρων και τους παράγοντες που συμβάλλουν στην καλλιέργεια του κατάλληλου κλίματος για τη μεγιστοποίηση της προσπάθειας και απόδοσης των αθλητών/-τριών,
- Εφαρμόζουν τις αρχές μελέτης της προσωπικότητας των αθλητών/-τριών,
- Ελέγχουν την επίδραση των εξωτερικών παραγόντων στην ψυχολογία των αθλητών/-τριών και στον προπονητικό σχεδιασμό,

- Ερμηνεύουν το άγχος, το στρες, τη διέγερση και τον τρόπο επίδρασής τους στην αθλητική απόδοση,
- Μετρούν το αγωνιστικό άγχος μέσω ερωτηματολογίων,
- Αξιολογούν και να βελτιώνουν τη συνοχή της ομάδας,
- Συμμετέχουν στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/-τριών,
- Υιοθετούν έγκυρες τεχνικές ψυχολογικών παρεμβάσεων,
- Καλλιεργούν την ηγετική ικανότητα στους/στις αθλητές/-τριες,
- Διαχειρίζονται καθημερινά προβλήματα και συμβάντα που προκύπτουν στην προπόνηση ή στον αγώνα,
- Ενθαρρύνουν ψυχολογικά τους/τις αθλητές/-τριες.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ, ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ
2	Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ
3	Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ ΣΕ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ
4	ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
5	ΑΓΧΟΣ, ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ
6	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
7	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
8	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. Αναλύονται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες, μέσα από μελέτες περίπτωσης, οι διαφορές του κλίματος παρακίνησης στο «εγώ» και του κλίματος παρακίνησης στο «έργο» και στην προσωπική βελτίωση των αθλητών/-τριών. Οι αθλητές/-τριες που συγκρίνονται με τους/τις άλλους/-ες χαρακτηρίζονται από έντονο προσανατολισμό στο «εγώ», γιατί προσπαθούν να νικήσουν με κάθε τρόπο και να αποδείξουν ότι είναι ικανότεροι/-ες από τους/τις άλλους/-ες, καταβάλλοντας έντονη προσπάθεια για να τους/τις ξεπεράσουν, αλλά και να επιτύχουν μια επίδοση που θεωρείται αντικειμενικά υψηλή. Οι αθλητές/-τριες, που στοχεύουν στην αυτοβελτίωσή τους, διακρίνονται από έντονο προσανατολισμό στο «έργο», γιατί ενδιαφέρονται για τη βελτίωση των ικανοτήτων τους, τη σωστή εκτέλεση του καθήκοντος, τη θέσπιση προκλητικών στόχων και απολαμβάνουν τη διαδικασία επίτευξής τους, επιδεικνύοντας επιμονή και καταβάλλοντας σκληρή προσπάθεια. Ο προσανατολισμός στο «εγώ» συνδέεται με εξωτερική παρακίνηση, ασταθείς συναισθηματικές αντιδράσεις και λιγότερο ηθικές πρακτικές, ενώ ο προσανατολισμός στο «έργο» συνδέεται με εσωτερική παρακίνηση, θετικές συναισθηματικές αντιδράσεις και ηθική ακεραιότητα.

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

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

Στην υποενοότητα 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. Αναλύονται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες 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 παρακο-

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

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

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σημασία της αποτελεσματικότητας στη συνοχή μιας ομάδας, η οποία επιφέρει την ομαλή λειτουργία της, την ικανοποίηση των μελών της, τη συνεχώς αυξανόμενη απόδοσή τους και την επίτευξη των στόχων της ομάδας. Αναλύονται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες οι αρχές λειτουργίας της ομάδας, οι ρόλοι των μελών και οι απώλειες απόδοσής τους, καθώς και η συνοχή και η ανάπτυξη αποτελεσματικών ομάδων. Οι αρχές λειτουργίας αφορούν τη συνεπή τήρηση των ξεκάθαρων και καταγεγραμμένων κανόνων της ομάδας και τον ορισμό των αντίστοιχων κυρώσεων σε περίπτωση παραβίασής τους, καθώς και τους άγραφους κανόνες, οι οποίοι αναφέρονται στον κώδικα ηθικής της ομάδας. Οι ρόλοι περιγράφουν τις συμπεριφορές που αναμένονται από τα μέλη της ομάδας, ανάλογα με τη θέση που βρίσκονται ή τον σκοπό που καλούνται να υπηρετήσουν, και σχετίζονται θετικά με τη σαφήνεια, την αποδοχή, την αυτοαποτελεσματικότητα και την ικανοποίηση· 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 και στη μειωμένη προσπάθεια των αθλητών/-τριών, εξαιτίας της μειωμένης παρακίνησής τους και της έλλειψης ενδιαφέροντος για τη δραστηριότητα ή την ομάδα.

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

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

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την επίδραση του ανταγωνισμού στη δημιουργία άγχους στον παιδικό αθλητισμό, το οποίο εκδηλώνεται με ποικίλες ψυχοσωματικές καταστάσεις και μπορεί να αποτελέσει την έναρξη μιας άσχημης αθλητικής απόδοσης και εμπειρίας ή μέρος μιας ευχάριστης διαδικασίας προετοιμασίας. Αναλύονται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες οι αιτίες που δημιουργούν ανταγωνιστικό άγχος στον παιδικό αθλητισμό, τα σημάδια που εμφανίζονται, οι παράγοντες που επηρεάζουν την ικανότητα ενός παιδιού να αντεπεξέλθει σε αυτό, καθώς και οι τρόποι αντιμετώπισής του. Ο ανταγωνισμός μπορεί να δημιουργήσει άγχος στα παιδιά πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από έναν αγώνα, και μπορεί να σταθεί αιτία να εγκαταλείψουν τον αθλητισμό. Αιτίες ανταγωνιστικού άγχους στα παιδιά μπορεί να αποτελέσουν η αβεβαιότητα ή η σημαντικότητα ενός αγώνα, η σειρά που μπορεί να αγωνιστούν, η συμμετοχή τους σε ατομικό ή ομαδικό άθλημα και η πίεση των γονιών και προπονητών/-τριών για τη νίκη.

Τα σημάδια ανταγωνιστικού άγχους είναι εντονότερα σε παιδιά με ιδιосυγκρασιακό άγχος, καθώς και σε παιδιά με χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Οι παράγοντες που επηρεάζουν την ικανότητα ενός παιδιού να αντεπεξέλθει στο στρες είναι το φύλο, η ηλικία, το άθλημα, η προσωπικότητα, ο βαθμός ευφυΐας, αυτοεκτίμησης και υποστήριξης γονέων και προπονητών/-τριών. Ωστόσο, μικρές, προσεκτικά ελεγχόμενες δόσεις διοχέτευσης ανταγωνιστικού στρες στα παιδιά μπορεί να αποτελέσουν βοήθεια στη βελτίωση των επιδόσεών τους.

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

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

Στην υποενότητα 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 αντίληψης για την ύπαρξή του. Αναλύονται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες οι διακυμάνσεις του γνωστικού και του σωματικού άγχους, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα και η καθοριστική τους σημασία στην αθλητική απόδοση, καθώς και οι αιτίες που δημιουργούν προαγωνιστικό άγχος στους/στις αθλητές/-τριες. Επίσης, αναλύεται η σχέση άγχους και αθλητικής απόδοσης, σύμφωνα με το μοντέλο του αντεστραμμένου U, το μοντέλο της σχέσης των συστατικών του περιστασιακού άγχους με την απόδοση, το μοντέλο του διευκολυντικού και ανασταλτικού άγχους και το μοντέλο της Ζώνης Ιδανικής Ενέργειας, σύμφωνα με το οποίο κάθε αθλητής/-τρια αποδίδει καλύτερα όταν η διέγερσή του/της πριν από τον αγώνα βρίσκεται κοντά στα ιδανικά για αυτόν/-ήν επίπεδα.

Επιπλέον, σύμφωνα με το μοντέλο διευκολυντικού-ανασταλτικού άγχους, αυτό που επηρεάζει τη σχέση στρεσογόνου αιτίας και απόδοσης είναι ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνονται οι αθλητές/-τριες την κατάσταση και όχι η 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 υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει 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 υποενοότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σημασία εφαρμογής ψυχολογικών τεχνικών στον αθλητισμό, οι οποίες αποσκοπούν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και στη βελτίωση της επικέντρωσης της προσοχής των αθλητών/-τριών, προκειμένου να επιτευχθεί η μεγιστοποίηση της αθλητικής τους απόδοσης. Αναλύονται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες και προσεγγίζονται βιωματικά οι ψυχολογικές τεχνικές της νοερής απεικόνισης, του αυτοδιαλόγου και της εκτέλεσης ρουτίνας. Συγκεκριμένα, αναλύεται η εσωτερική νοερή εξάσκηση, κατά την οποία ο/η αθλητής/-τρια φαντάζεται ότι είναι μέσα στο σώμα του/της και εκτελεί την κίνηση, και η εξωτερική, στην οποία ο/η αθλητής/-τρια προσπαθεί ως θεατής/-τρια να παρακολουθήσει την κίνησή του/της, επιδιώκοντας τη σωστή εκτέλεση σε διάρκεια πραγματικού χρόνου εκτέλεσης, εφαρμόζοντάς την πριν ή μετά την προπόνηση, αφού πρώτα έχει προηγηθεί μια τεχνική χαλάρωσης.

Επίσης, αναλύεται η τεχνική του 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, που θα οδηγήσουν στην αυτοματοποίηση της εκτέλεσης, στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και στην επίτευξη του ιδανικού επιπέδου διέγερσης.

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

2.2.B.7 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τεχνικές χαλάρωσης, οι οποίες μπορούν να υιοθετηθούν για την αντιμετώπιση ενδείξεων έντονου άγχους που παρουσιάζονται στους/στις αθλητές/-τριες πριν από τον αγώνα, προκειμένου το σώμα και το μυαλό τους να βρεθούν στην ιδανική κατάσταση για απόδοση. Αναλύονται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες, με βιωματική προσέγγιση, οι τεχνικές της χαλάρωσης, του ελέγχου της αναπνοής και της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης, οι οποίες αποσκοπούν στην αντιμετώπιση του άγχους μέσα από τη διαχείριση του σώματος και των σκέψεων, και μπορούν να χρησιμοποιηθούν πριν από τον αγώνα για την αντιμετώπιση του προαγωνιστικού άγχους, μετά την προπόνηση για τη φυσική και πνευματική αποκατάσταση των αθλητών/-τριών, αλλά και εξω-αγωνιστικά, σε οποιαδήποτε στιγμή έντονου άγχους. Οι αθλητές/-τριες πρέπει να μάθουν να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα του σωματικού και του γνωστικού άγχους και να τα αντιμετωπίζουν έγκαιρα με τις κατάλληλες τεχνικές, επιδιώκοντας την επίτευξη του ιδανικού επιπέδου άγχους, το οποίο, ωστόσο, είναι διαφορετικό για τον/την καθένα/καθεμία. 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 βελτισώσουν σημαντικά τον έλεγχο του σώματός τους και να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους.

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

2.2.B.8 | 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 στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Αναλύονται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες 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, που αφορά την αυτοματοποίηση των τεχνικών, τη συστηματική ενσωμάτωση της ψυχολογικής εξάσκησης στο προπονητικό πρόγραμμα και τη μεγιστοποίηση των δεξιοτήτων για εφαρμογή σε πραγματικές αγωνιστικές συνθήκες. Η ανάπτυξη

προγραμμάτων ψυχολογικών δεξιοτήτων σχεδιάζεται σύμφωνα με τις προσωπικές ανάγκες των αθλητών/-τριών και οι δραστηριότητες προγραμματίζονται με βάση το διαθέσιμο χρόνο, τις εκάστοτε συνθήκες και τις προτεραιότητές τους. Επίσης, θεωρείται αναγκαία η αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών/-τριών πριν από τον σχεδιασμό της εκπαίδευσης, καθώς και μετά την εφαρμογή των προγραμμάτων, για να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητά τους. Η ψυχολογική προετοιμασία χρειάζεται χρόνο, προσπάθεια και επιμονή, ώστε να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

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

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Horn, T. S. & Smith, A. L. (επιμ.). (2022). *Ψυχολογία της άσκησης και του αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
2. Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α. & Ζουρμπάνος, Ν. (2015). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις.

Συμπληρωματικές

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

2.2.Γ • ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις αρχές της μεθοδολογίας και της στατιστικής στην αθλητική έρευνα. Ειδικότερα, στην ενότητα περιλαμβάνονται η φύση και τα είδη της έρευνας (βιβλιογραφική, περιγραφική και πειραματική έρευνα), οι επιστημονικές και αντιεπιστημονικές μέθοδοι στην έρευνα, η οργάνωση και τα στάδια διεξαγωγής μιας επιστημονικής αθλητικής έρευνας και η βιβλιογραφική έρευνα (αναζήτηση βιβλιογραφίας στο Διαδίκτυο, συγγρα-

φή). 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 εκπαιδευομένων στην έννοια της επιστημονικής έρευνας σε αντιδιαστολή με την αντιεπιστημονική έρευνα. Οι εκπαιδευτές/-τριες, μέσα από στοχευμένα παραδείγματα, ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν τις διαφορές μεταξύ επιστημονικών και αντιεπιστημονικών μεθόδων έρευνας. Ως επιστημονική ερευνητική μέθοδος θεωρείται η διαδικασία, η οποία εφαρμόζεται στη μελέτη των φαινομένων και έχει ως στόχο την παραγωγή αξιόπιστης γνώσης, σχετικής με τους νόμους που τα διέπουν. Επίσης, ως επιστητό αποκαλείται αυτό που μπορεί να προσεγγίσει ο άνθρωπος μέσω της γνώσης, ενώ ως επιστήμη ορίζεται το σύνολο των συστηματικών και επαληθεύσιμων γνώσεων και η διερεύνηση καθορισμένων πεδίων του επιστητού.

Αναλυτικότερα, στο πλαίσιο της επιστήμης, η διερεύνηση γίνεται με συγκεκριμένες και σαφώς καθορισμένες διαδικασίες, οι οποίες συναποτελούν την επιστημονική μέθοδο. Ωστόσο, στην προσπάθεια απόκτησης γνώσης, εκτός από τις επιστημονικές μεθόδους, έχουν χρησιμοποιηθεί και άλλοι τρόποι επίλυσης προβλημάτων. Στο πλαίσιο αυτό, περιγράφονται μέθοδοι έρευνας που δεν θεωρούνται επιστημονικές, όπως είναι η εμμονή, το ένστικτο ή η αναφορά σε κάποια αυθεντία ως πηγή γνώσης. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια που θεωρούνται απαραίτητα για την αξιολόγηση ερευνών και την πρακτική αξιοποίηση των ευρημάτων τους.

Για να επιτευχθούν τα μαθησιακά αποτελέσματα τόσο της εν λόγω υποενότητας όσο και εκείνων που ακολουθούν, προτείνεται η χρήση ποικίλων εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως είναι οι εισηγήσεις για την ανάπτυξη του γνωστικού υποβάθρου των εκπαιδευομένων, οι οργανωμένες συζητήσεις για ανταλλαγή απόψεων και η εργασία σε ομάδες για την εκπόνηση ασκήσεων ή την ανάλυση θεμάτων.

2.2.Γ.2 | ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα έχει ως βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στην έννοια της επιστημονικής μεθόδου έρευνας και την ανάπτυξη της ικανότητάς τους να αναγνωρίζουν τα βασικότερα είδη της. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η έρευνα αποτελεί έναν δομημένο τρόπο μελέτης διαφόρων θεμάτων 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 στην απόρριψη ερευνητικών υποθέσεων. Παράλληλα, γίνεται σαφές ότι η επιστημονική έρευνα συνιστά ουσιαστική πηγή γνώσης και ως εκ τούτου συμβάλλει σημαντικά στην εξέλιξη του αθλητισμού.

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

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

2.2.Γ.3 | ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός της παρούσας υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στον σχεδιασμό και στον τρόπο διεξαγωγής μιας επιστημονικής έρευνας. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τα βήματα σχεδιασμού και διεξαγωγής μιας επιστημονικής έρευνας. Αναλυτικότερα, η ερευνητική διαδικασία περιλαμβάνει τον προσδιορισμό του ερευνητικού θέματος/ερωτήματος, την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας, τη διατύπωση υποθέσεων ή ερευνητικών στόχων, τη μεθοδολογία (διαδικασία συλλογής και ανάλυσης δεδομένων), την παρουσίαση των αποτελεσμάτων (συνδυαστικά με την ερμηνεία και την κριτική συζήτησή τους, βάσει της σχετικής βιβλιογραφίας) και, τέλος, την πιθανή δημοσίευση και/ή τη διάχυση της ίδιας της έρευνας. Είναι σημαντικό να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ότι τα προαναφερόμενα στάδια μπορεί να είναι δυναμικά και επαναλαμβανόμενα και ότι ενδέχεται να χρειαστούν προσαρμογές καθώς προχωρούν και αποκτούν νέες γνώσεις και εμπειρίες. Σκόπιμο είναι, επίσης, να γνωρίζουν ότι οι ιδιαιτερότητες κάθε σταδίου μπορεί να ποικίλλουν, ανάλογα με τη φύση της έρευνας, το επιστημονικό πεδίο και το εύρος της μελέτης.

Παράλληλα, στην υποενότητα, δίνεται η δυνατότητα στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να αποκτήσουν τις μαθησιακές εμπειρίες και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την εκπόνηση μιας βιβλιογραφικής έρευνας, η οποία επιδιώκει να δώσει απαντήσεις σε συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα, χωρίς τη συλλογή εμπειρικών δεδομένων. Ειδικότερα, μελετούν θέματα που αφορούν την αναζήτηση, την κριτική ανάλυση, την αξιολόγηση και τη σύνθεση του υλικού (εμπειρικών ή θεωρητικών μελετών που έχουν ήδη δημοσιευθεί).

Στην κατεύθυνση αυτή, μέσω της προαναφερόμενης διαδικασίας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τρόπους επικαιροποίησης της γνώσης, η οποία συμβάλει στην επαγγελματική τους ανάπτυξη και αυτοβελτίωση.

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

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στην έννοια της εγκυρότητας (π.χ. λογική εγκυρότητα, εγκυρότητα περιεχομένου, εγκυρότητα κριτηρίου, εγκυρότητα εννοιολογικής δομής), της αξιοπιστίας (δηλαδή τον βαθμό συμφωνίας των αποτελεσμάτων επαναλαμβανόμενων μετρήσεων στο ίδιο δείγμα) και της αντικειμενικότητας (δηλαδή την αξιοπιστία μεταξύ των ερευνητών/-τριών) μιας μέτρησης ή δοκιμασίας. Μέσα από στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν πόσο σημαντικό είναι ένα εργαλείο μέτρησης να 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/της ερευνητή/-τριας μπορεί να αλλοιώσει τα αποτελέσματα μιας μέτρησης.

Επίσης, γίνεται κατανοητό ότι σε μια επιστημονική έρευνα τα βασικότερα κριτήρια για την εξασφάλιση έγκυρων και αξιόπιστων αποτελεσμάτων είναι η αναζήτηση εργαλείων μέτρησης (για τη συλλογή των δεδομένων) με υψηλό δείκτη εγκυρότητας και αξιοπιστίας. Στην κατεύθυνση αυτή, κρίνεται σκόπιμο να τονιστεί ότι τόσο οι ποσοτικές όσο και οι ποιοτικές έρευνες προϋποθέτουν την αξιοποίηση μέσων/εργαλείων που έχουν ήδη ελεγχθεί και παρουσιάζουν ικανοποιητικό επίπεδο εγκυρότητας και αξιοπιστίας.

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

2.2.Γ.5 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των 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 εκπαι-

δευτές/-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 υποεπένδυση 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 υποεπένδυση εστιάζεται, επίσης, στις έννοιες πληθυσμός και δείγμα, καθώς και στις μεταξύ τους διαφορές. Εξετάζονται ζητήματα όπως ο προσδιορισμός των ορίων του πληθυσμού, ο καθορισμός του μεγέθους του δείγματος και η διαδικασία επιλογής του δείγματος (δειγματοληψία). Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με μεθόδους τυχαίας και μη τυχαίας δειγματοληψίας, δίνοντας έμφαση στις μεταξύ τους διαφορές όσον αφορά την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος, που αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων μιας έρευνας.

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

Σκοπός της συγκεκριμένης υποεπένδυσης 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 η 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 οι κυριότεροι δείκτες κεντρικής θέσης (δείχνουν τις επικρατέστερες τάσεις στο κέντρο της κατανομής μιας μεταβλητής, όπως είναι ο αριθμητικός μέσος, η διάμεσος και η επικρατούσα τιμή) και οι δείκτες διασποράς (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 υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τις απαραίτητες μαθησιακές εμπειρίες και δεξιότητες, ώστε να δημιουργούν γραφικά κατανομές συχνότητας, να υπολογίζουν και να ερμηνεύουν τους κυριότερους δείκτες κεντρικής θέσης και διασποράς. Ο ρόλος των εκπαιδευτών/-τριών είναι κομβικός, διότι 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 υποεπένδυσης είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στην έννοια της διμεταβλητής συσχέτισης, μιας στατιστικής τεχνικής, η οποία εφαρμόζεται για τον καθορισμό της σχέσης μεταξύ δύο μεταβλητών. Δεδομένου ότι ένα μεγάλο μέρος των φαινομένων στο αθλητικό πεδίο βασίζεται στη μελέτη της σχέσης μεταξύ δύο μεταβλητών, η γνώση τεχνικών, όπως είναι η ανάλυση συσχέτισης, έχει ιδιαίτερη αξία. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τους κυριότερους δείκτες ή συντελεστές συσχέτισης, όπως είναι ο συντελεστής r του Pearson και ο συντελεστής r_s του Spearman.

Κρίνεται σκόπιμο να υπογραμμιστεί ότι ο πρώτος συντελεστής (r του Pearson) υπολογίζεται όταν οι δυο μεταβλητές είναι ποσοτικές, έχουν κανονική κατανομή και αποδίδουν γραμμική συσχέτιση μεταξύ τους. Στον αντίποδα, ο δεύτερος συντελεστής (r_s του Spearman) υπολογίζεται στις περιπτώσεις που δεν ισχύει η προϋπόθεση της κανονικότητας των μεταβλητών και εκτιμά τον βαθμό συνάφειας δύο τακτικών μεταβλητών, οι οποίες εκφράζουν σειρά κατάταξης. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν και ερμηνεύουν την ευθύγραμμη και την καμπυλόγραμμη συσχέτιση και κατανοούν τι σημαίνει στην πράξη τέλεια ή μηδενική, καθώς και αρνητική ή θετική συσχέτιση μεταξύ δύο μεταβλητών.

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

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

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 ΚΑΙ 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 ομοιόσταση (βασικά ομοιοστατικά συστήματα, ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και της συγκέντρωσης της γλυκόζης στο αίμα), η ενεργειακή δαπάνη κατά την ηρεμία και την άσκηση, η δομή και η λειτουργία των σκελετικών μυών (νευρομυϊκός έλεγχος, μυϊκή συστολή, είδη και επιστράτευση των μυϊκών ινών), τα ενεργειακά συστήματα κατά την άσκηση (ATP, δεσμοί υψηλής ενέργειας, φωσφορογόνο, γλυκολυτικό και οξειδωτικό σύστημα παροχής ενέργειας, μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου) και οι πηγές ενέργειας κατά την άσκηση (υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες). Επίσης, η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα επικεντρώνεται στις προσαρμογές κατά την άσκηση, στον μυϊκό κάματο, στον έλεγχο της υγείας, 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:

- Περιγράψουν την ομοιόσταση, τη δομή και τη λειτουργία των σκελετικών μυών,
- Αναγνωρίζουν τα ενεργειακά συστήματα και τις πηγές ενέργειας κατά την άσκηση,
- Εντοπίζουν τις αιτίες κόπωσης κατά την άσκηση,

- Αξιολογούν την καρδιοαναπνευστική αντοχή και τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου,
- Εκτιμούν την ημερήσια ενεργειακή δαπάνη,
- Μετρούν την αναερόβια και 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 ΚΑΙ 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 ΚΑΙ ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ

Βασικός σκοπός της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στο βιολογικό υπόβαθρο της άσκησης, μέσω του οποίου προκαλούνται φυ-

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

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διαθέτουν τα γνωστικά εφόδια για την κατανόηση του τρόπου επίδρασης της άσκησης που προκαλεί τις φυσιολογικές ανταποκρίσεις και προσαρμογές. Παράλληλα, αντιλαμβάνονται 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, συνιστάται η χρήση ποικίλων εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως εισηγήσεων για την ανάπτυξη του γνωστικού υποβάθρου των εκπαιδευομένων, καθώς και η χρήση οπτικοακουστικού υλικού, όπως είναι τα παραδείγματα, οι εικόνες ή τα βίντεο σχετικά με την εργοφυσιολογία και την εργομετρία.

2.2.Δ.2 | ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ

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

σώσεων υπολογισμού. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να υπολογίσουν την ημερήσια ενεργειακή δαπάνη τους, αντιλαμβανόμενοι/-ες τον ρόλο της στο «θερμидικό 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/θερμидικές απαιτήσεις του οργανισμού στην ηρεμία, την άσκηση και τη «συνολική ημερήσια θερμидική δαπάνη», με τη χρήση εξισώσεων.

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

Η συγκεκριμένη υποενότητα έχει ως βασικό σκοπό την 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, συμπεριλαμβάνοντας τα συστήματα της θερμορύθμισης, της ομοιόστασης γλυκόζης και της ομοιόστασης υγρών του σώματος κατά την άσκηση. Επιπλέον, αναλύεται ο ρόλος των ορμονών για τη λειτουργία της ομοιόστασης, καθώς και οι ορμονικές μεταβολές κατά την άθληση, όπως σχετίζονται με την αθλητική απόδοση. Τέλος, αναλύεται ο όρος της «θερμидικής επιβάρυνσης» των αθλητών/-τριών, οι επιπτώσεις της στην αθλητική απόδοση και την υγεία, και οι τρόποι περιορισμού της. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν προσωπικά τους παραδείγματα αντιμετώπισης της θερμидικής 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 «θερμидική 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, και ο ρόλος της τριφωσφορικής αδενοσίνης (ATP) ως ενεργειακό «νόμισμα» για την εκτέλεση μυϊκού έργου. Επιπλέον, αναλύεται η συμμετοχή των μακροθρεπτικών συστατικών και συ-

γκεκριμένα των υδατανθράκων, λιπαρών οξέων και πρωτεϊνών, στην παροχή ενέργειας σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης άσκηση. Στη συνέχεια, αναφέρονται τα «συστήματα παραγωγής ενέργειας» και τα ποσοστά ενεργοποίησής τους στην παραγωγή ATP, σε συνάρτηση με την ένταση και τη χρονική διάρκεια της άσκησης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν παραδείγματα αθλητικών δραστηριοτήτων και αθλήματα, στα οποία επικρατεί ένα σύστημα παραγωγής ενέργειας σε σχέση με τα υπόλοιπα και διαχωρίζονται στα εξής: σύστημα φωσφοκρεατίνης, αναερόβια γλυκόλυση ή σύστημα γαλακτικού οξέος, 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 αναλύονται μέθοδοι ενεργητικής αποθεραπείας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν παραδείγματα αγωνισμάτων με χαμηλές και υψηλές συγκεντρώσεις γαλακτικού στο αίμα και να αναλογιστούν κατά πόσο το γαλακτικό αποτελεί μια καματογόνο ουσία.

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

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

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη μορφολογία και στη λειτουργία των σκελετικών μυϊκών ινών για την εκτέλεση μυϊκού έργου. Στην παρούσα υποενότητα, αναλύεται η ανατομική δομή της μυϊκής ίνας, αναφορικά με το 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», 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 υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τα γνωστικά εφόδια κατανόησης του τρόπου επίτευξης της μυϊκής σύσπασης και κίνησης, καθώς και της διαδικασίας εντολής και ελέγχου της κίνησης από το ΚΝΣ. Επίσης, δύνανται να αναγνωρίζουν διαφορετικούς τύπους μυϊκών ινών, τα χαρακτηριστικά τους και την επίδραση διαφορετικών ειδών προπόνησης σε αυτές.

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

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις μεθόδους και στις τεχνικές μέτρησης κι αξιολόγησης «ανθρωπομετρικών δεικτών», καθώς και στη μεθοδολογία εργομετρικών δοκιμασιών και αξιολόγησης των αποτελεσμάτων τους. Στην παρούσα υποενότητα, αναλύεται η μεθοδολογία για την ορθή εκτέλεση βασικών ανθρωπομετρικών μετρήσεων σε αθλητές/-τριες και η σημαντικότητα της αξιολόγησής τους, αναφορικά με τη σωματική ανάπτυξη, τα ιδιαίτερα σωματομετρικά χαρακτηριστικά και την επίδοση των αθλητών/-τριών. Επιπλέον, μελετώνται οι εργομετρικές δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για τη μέτρηση της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας και οι διαφορετικές αθλητικές ικανότητες, 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 μεθοδο-

λογία, μια εργομετρική μέτρηση πεδίου και να ερμηνεύσουν τα αποτελέσματα για τον σχεδιασμό ή την τροποποίηση ενός προπονητικού προγράμματος.

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

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

1. Haff, G. G. & Dumke, C. (2020). *Εργαστήρια Εργοφυσιολογίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
2. Χανιώτης, Φ. Ι. (2008). *Εργοφυσιολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Λίτσα.

2.2.Ε • ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να αποκτήσει ο/η εκπαιδευόμενος/-η τις απαραίτητες γνώσεις στις αρχές της διατροφής στην αθλητική απόδοση και υγεία. Ειδικότερα, στη συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, οι πηγές ενέργειας και οι διατροφικές ανάγκες των αθλητών/-τριών ανά αγωνιστική περίοδο (μεταβατική περίοδος, φάση προετοιμασίας, αγωνιστική περίοδος). Στην ενότητα αυτή, αναλύεται 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 στην υγεία. Αναλύονται τα μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά, όπως είναι οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες, τα λίπη, οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία, τα αντιοξειδωτικά, οι εργογόνες ουσίες και ο ρόλος όλων αυτών στην αθλητική απόδοση των ασκούμενων. Επίσης, περιγράφεται ο ενεργειακός μεταβολισμός στην ηρεμία και την άσκηση, οι ενεργειακές απαιτήσεις και η πρόσληψη υγρών κατά τον αγώνα και την προπόνηση.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναγνωρίζουν τη σημασία της διατροφής για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και την υγεία των ασκουμένων,
- Περιγράφουν τις πηγές ενέργειας και να διακρίνουν τις διατροφικές ανάγκες των αθλητών/-τριών,
- Εφαρμόζουν τις αρχές της διατροφής στην αθλητική απόδοση και στην 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 την αγωνιστική περίοδο,
- Μεριμνούν για τη σωστή ενυδάτωση των ασκουμένων,
- Ενθαρρύνουν την ορθή χρήση συμπληρωμάτων διατροφής,
- Υιοθετούν την ισορροπημένη διατροφή, με στόχο την υγεία των ασκουμένων.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.2.E.1 | ΤΡΟΦΙΜΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ

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

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

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

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

2.2.E.2 | ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ

Η συγκεκριμένη υποενότητα έχει ως βασικό σκοπό την κατανόηση των εννοιών του μεταβολισμού και του ενεργειακού ισοζυγίου, σε συνδυασμό με τη διατροφή και τη διαχείριση του σωματικού βάρους. Ειδικότερα, η εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα εξετάζει την παραγωγή έργου μέσω της διατροφής, που είναι η πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο. Γίνεται αναφορά στη θερμίδα και το κιλοτζάουλ, μονάδες μέτρησης του ενεργειακού περιεχομένου των τροφών. Αναφέρονται οι αποθήκες ενέργειας στο σώμα και η απόδοση θερμίδων ανά γραμμάριο κάθε πηγής ενέργειας για τον οργανισμό. Στη συνέχεια, ορίζεται ο μεταβολισμός και οι δύο φάσεις στις οποίες διακρίνεται, δηλαδή στην αποικοδόμηση και στη βιοσύνθεση. 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 σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εστιάσουν την προσοχή στην επίδραση που έχει η άσκηση στον μεταβολικό ρυθμό και στο ισοζύγιο ενέργειας. Επίσης, δίνεται προσοχή στη σημασία που έχει η διατροφή στην εμφάνιση της 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, και θα αξιολογούν το θετικό, σταθερό ή αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο των ασκούμενων.

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

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις βασικές λειτουργίες που επιτελούν τα θρεπτικά συστατικά και στον ρόλο που αυτά διαδραματίζουν στην 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 εστιάσουν την προσοχή τους 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, 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 η υγεία του ανθρώπινου οργανισμού από την ανεπαρκή πρόσληψη ή περίσσεια συγκεκριμένων βιταμινών και ανόργανων συστατικών. Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να επικεντρωθούν στη σημασία που έχει καθένα από τα θρεπτικά συστατικά στα αθλήματα αντοχής, δύναμης και ευλυγισίας αντίστοιχα.

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

2.2.E.4 | ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΥΓΡΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις λειτουργίες του νερού στο σώμα και στη σημασία που έχει η αναπλήρωση των υγρών και ηλεκτρολυτών, λόγω των απωλειών που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ειδικότερα, γίνεται αναφορά του ορισμού των ηλεκτρολυτών και του ρόλου που επιτελεί καθένας από αυτούς: του νατρίου, του καλίου και του χλωρίου. Στη συνέ-

χεια, γίνεται συζήτηση για τον τρόπο που οι ηλεκτρολύτες μπορεί να επηρεάσουν 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, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναγνωρίζουν τις παραμέτρους που επηρεάζουν τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος και τις συνθήκες που προδιαθέτουν στην εμφάνιση υπερθερμίας στους/στις αθλητές/-τριες.

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

Ολοκληρώνοντας την υποενοότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τα γνωστικά εφόδια που θα τους επιτρέψουν 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 υποενοότητα 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 εστιάσουν την προσοχή στο κατά πόσο η λήψη εργογόνων ουσιών είναι νόμιμη και να κατανοήσουν τον όρο «ντοπάρισμα».

Ειδικότερα, παρουσιάζονται δεδομένα σχετικά με τη χρήση και την αποτελεσματικότητα των συμπληρωμάτων βιταμινών και ανόργανων συστατικών. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στα αντιοξειδωτικά και στο πώς αυτά επιδρούν στην αθλητική απόδοση. Επιπρόσθετα, γίνεται συζήτηση αναφορικά με το εάν είναι απαραίτητη η πρόσληψή τους από τους/τις αθλούμενους/-ες και σε ποιες περιπτώσεις προτείνεται η χορήγηση, προκειμένου να ενισχύσουν την απόδοση. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για τις βασικές κατηγορίες εργογόνων βοηθημάτων: μηχανικά, ψυχολογικά, φυσιολογικά, φαρμακολογικά, διατροφικά. Ακολουθεί παρουσίαση δεδομένων σχετικά με τα πιο δημοφιλή διατροφικά βοηθήματα, στα οποία έχουν αποδοθεί εργογόνες ιδιότητες (αμινοξέα, καφεΐνη, αλκοόλ, L-καρνιτίνη κ.ά.). Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να ανατρέξουν σε έγκυρες πηγές για συλλογή νεότερων ερευνητικών δεδομένων.

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

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 με τον οποίο συμβάλλει η διατροφή στην καλύτερη αθλητική απόδοση. Πιο συγκεκριμένα, παρουσιάζονται πηγές τροφίμων για κάθε θρεπτικό συστατικό, δηλαδή τροφές πλούσιες σε μικρο-συστατικά και μακρο-συστατικά, αλλά και ροφήματα για την αναπλήρωση υγρών, ηλεκτρολυτών και υδατανθράκων. Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εστιάσουν την προσοχή τους στην αναλογία των θρεπτικών συστατικών και τη σύνθεση των γευμάτων που απαιτείται να έχει η διατροφή των αθλούμενων στα διαφορετικά αγωνίσματα και στις διαφορετικές περιόδους προπόνησης και στάδια αγώνα (πριν, κατά τη διάρκεια και ύστερα από έναν αγώνα).

Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται η χρήση συγκεκριμένων παραδειγμάτων από γεύματα ή/και η σύγκριση μεμονωμένων τροφίμων/ροφημάτων που συνιστώνται για κατανάλωση από αθλητές/-τριες. Επιπλέον, μελετώνται ειδικές περιπτώσεις πρότυπης διατροφής, που προτείνεται να ακολουθείται από αθλητές/-τριες, όπως είναι η περίπτωση των αθλητών/-τριών 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 προκειμένου να σχεδιάσουν ένα πλάνο διατροφής για αθλούμενους/-ες, με εφαρμογή των αρχών της ισορροπημένης διατροφής και 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. (2006). *Αθλητική διατροφή*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
2. Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου, Α. & Χασαπίδου, Μ. (2002). *Διατροφή για υγεία, άσκηση και αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

Συμπληρωματικές

1. Williams, M. H. (2014). *Διατροφή & Υγεία, Ευρωστία και Αθλητική απόδοση*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
2. Jeukendrup, A. & Gleeson, M. (2018). *Αθλητική διατροφή*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

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

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Εφαρμόζουν τις αρχές της κοινωνιολογίας της εκπαίδευσης στον αθλητισμό,
- Αναγνωρίζουν τη σημασία του αθλητισμού αναψυχής και του αγωνιστικού αθλητισμού στην τοπική κοινωνία,
- Διακρίνουν τον ρόλο της εκπαίδευσης στην πολυπολιτισμικότητα,
- Δημιουργούν πλάνο εφαρμογής αθλητικών δραστηριοτήτων στις δομές των κοινωνικών ομάδων,
- Συνεισφέρουν στην κοινωνική συνοχή μέσω 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 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

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

Κείμενο αναφοράς

2.2.ΣΤ.1 | Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η 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 των ατόμων με αναπηρία, των μεταναστών, των ατόμων που ζουν σε συνθήκες ακραίας φτώχειας κ.ά. Δίνεται η δυνατότητα στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να συνειδητοποιήσουν ότι η ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί να συμβάλει ενεργά στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής, μέσα από τον περιορισμό των κοινωνικών ανισοτήτων και την καλλιέργεια κουλτούρας αποδοχής της διαφορετικότητας. Επιπρόσθετα, με την παρότρυνση των εκπαιδευτών/-τριών, μελετούν και αναπτύσσουν θέματα που αφο-

ρούν 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, 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 υποεπάρκεια πραγματεύεται τα κοινωνικά οφέλη που πηγάζουν από την ενασχόληση των νέων με αθλητικές δραστηριότητες. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ότι ο αθλητισμός αποτελεί παράγοντα και φορέα κοινωνικοποίησης και συμβάλλει στη διαμόρφωση της κοινωνικής ταυτότητας, καθώς συνιστά ένα πεδίο στο οποίο οι νέοι/-ες ικανοποιούν την ανάγκη του «ανήκειν» σε μια ομάδα συνομηλίκων με τους ίδιους προβληματισμούς και ανησυχίες. Με την παρότρυνση των εκπαιδευτών/-τριών, εξοικειώνονται με τις έννοιες του «ευαγυνίζεσθαι», της δικαιοσύνης, της αλληλοβοήθειας κ.ά. και αναλύονται τρόποι με τους οποίους ο αθλητισμός διαμορφώνει άτομα κοινωνικά δίκαια, με σεβασμό και ευαισθησία απέναντι στους/στις άλλους/-ες. Στην υποεπάρκεια 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 δι-απαιδαγώγησης, που εκπαιδεύει τους/τις νέους/-ες να αξιοποιούν στο μέγιστο τις δυνατότητές τους και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, προετοιμάζοντάς τους για τις κοινωνικές προκλήσεις, που θα αντιμετωπίσουν αργότερα ως μέλη της κοινωνίας. Τέλος, αναδεικνύεται ο ρόλος του αθλητισμού όσον αφορά την προβολή θετικών προτύπων και η συνεισφορά του στη διαμόρφωση υγιεινών συμπεριφορών.

Συνοψίζοντας, η εν λόγω υποεπάρκεια 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 υποεπάρκειας είναι η κατανόηση της έννοιας του κοινωνικού αποκλεισμού και της ιδιαίτερης σχέσης του με τον αθλητισμό. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι θεμέλιο του κοινωνικού αποκλεισμού είναι η παραγωγή και αναπαραγωγή κοινωνικών ανισοτήτων και ότι ο κοινωνικός

αποκλεισμός, ως φαινόμενο, αναφέρεται στις ομάδες που αποτελούν αντικείμενο διακρίσεων και αποκλείονται από δημόσια και κοινωνικά αγαθά. Στο πλαίσιο της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, με την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/-τριών τους, συζητούν τον ρόλο του αθλητισμού στην ενίσχυση ή στην πρόκληση κοινωνικών ιεραρχιών και ανταλλάσσουν απόψεις σχετικές με το ποιες κοινωνικές ομάδες έχουν ιστορικά περιθωριοποιηθεί ή έχουν περιορισμένη πρόσβαση στον αθλητισμό (π.χ. γυναίκες, άνεργοι, άστεγοι, μετανάστες κ.ά.) ακόμη και στην εποχή μας. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αντιληφθούν ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός αποτελεί μια διαδικασία που ξεκινά από την κοινωνικοποίηση του ατόμου, συνδέεται με πολλές εκφάνσεις της ζωής του και επιφέρει σημαντικές επιπτώσεις στο κοινωνικό σύνολο. Αντίδοτο στο πολυδιάστατο αυτό φαινόμενο 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 μέσου κοινωνικής αλλαγής και βελτίωσης της ποιότητας ζωής και των μη προνομιούχων κοινωνικών ομάδων, με απώτερο σκοπό τον περιορισμό των κοινωνικών ανισοτήτων.

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

2.2.ΣΤ.4 | ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η εκπαιδευτική αυτή υποεπάρκεια 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, προσβάσιμων σε όλους/-ες, που δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες ένταξης διαφόρων κοινωνικών ομάδων, όπως ατόμων με αναπηρία, ατόμων με διαφορετική κουλτούρα, εθνότητα, κοινωνικό φύλο κ.ά. Περιγράφονται και αναλύονται τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχουν τα αθλητικά προγράμματα που αποσκοπούν στον περιορισμό φαινομένων απομόνωσης.

Πιο συγκεκριμένα, εστιάζονται στην παροχή ίσων ευκαιριών και στη διαμόρφωση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων. Επίσης, με δεδομένο ότι κάθε άτομο έχει διαφορετικές ανάγκες και ενδιαφέροντα, ενδείκνυται η εξατομίκευση των δράσεων και η συνεχής παροχή ανατροφοδότησης, κυρίως όσον αφορά τη συμπεριφορά. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τον κομβικό ρόλο του/της προπονητή/-τριας στην υποστήριξη και στην εφαρμογή αθλητικών προγραμμάτων, που έχουν στόχο τη συμπερίληψη.

Ο/Η προπονητής/-τρια είναι το πρόσωπο που διαμορφώνει το κατάλληλο κλίμα υποστήριξης, εμπιστοσύνης και ασφάλειας και θέτει τις βάσεις για την καλλιέργεια καλών διαπροσωπικών σχέσεων, έχοντας πάντα υπόψη ότι αποτελεί ο/η ίδιος/-α σημαντικό πρότυπο συμπεριφοράς για τους/τις αθλητές/-τριές του.

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

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

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

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

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

2.2.ΣΤ.6 | ΒΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Η εκδήλωση επιθετικής συμπεριφοράς στους αθλητικούς χώρους είναι ένα σύνθετο φαινόμενο, που έχει πάρει διαστάσεις κοινωνικού προβλήματος σε πολλές χώρες.

Στην εν λόγω υποενοότητα, 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 προέρχεται από αθλητές/-τριες, προπονητές/-τριες και 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 η ανέχεια, οι κοινωνικές ανισότητες, η περιθωριοποίηση, η πολιτική σκοπιμότητα κ.ά. Με την ενθάρρυνση των εκπαιδευτών/-τριών τους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες προβληματίζονται, ανταλλάσσουν απόψεις, εμβαθύνουν στους τρόπους αντιμετώπισης των βίαιων συμπεριφορών στους χώρους άθλησης και κατανοούν ότι η ουσιαστική αντιμετώπιση του φαινομένου δεν μπορεί να προέλθει μόνο από στρατηγικές καταστολής. Απαιτούνται δράσεις προσανατολισμένες κυρίως στην πρόληψη και στην προσπάθεια εξάλειψης των γενεσιουργών αιτιών του φαινομένου.

Ολοκληρώνοντας την υποενοότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκομίσει αρκετά παραδείγματα και μαθησιακές εμπειρίες, ώστε να είναι σε θέση να λειτουργούν ανασταλτικά απέναντι σε πιθανούς κοινωνικούς παράγοντες που πυροδοτούν επιθετικές συμπεριφορές στον χώρο του αθλητισμού.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

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

Συμπληρωματικές

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

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην επίβλεψη των αθλητών/-τριών, με σκοπό την προστασία της υγείας τους, εστιάζομενη 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 και της υποκινητικότητας στα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού, περιλαμβάνοντας το καρδιαγγειακό, το αναπνευστικό, το μεταβολικό, το μυοσκελετικό και ανοσοποιητικό σύστημα, με σκοπό την εξαγωγή συμπερασμάτων για την πρόληψη, τη θεραπεία και την αποκατάσταση διαφόρων παθήσεων των αθλητών/-τριών. Επίσης, αναλύονται, μεταξύ άλλων, θέματα, όπως ο προληπτικός ιατρικός έλεγχος του/της αθλητή/-τριας, η συνεισφορά της αθλητιατρικής επιστήμης στη βοήθεια επιλογής αθλητή/-τριας και στον σχεδιασμό προπόνησης, η επανένταξη στις προπονήσεις ύστερα από περιόδους μεγάλης αποχής, η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων της προπόνησης υπό το πρίσμα της ιατρικής, το ασκησιογενές άσθμα, η παρακολούθηση και 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 στην αποτελεσματικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος,
- Αναγνωρίζουν τους κινδύνους στην υγεία από την υποκινητικότητα,
- Διαχειρίζονται τις καταστάσεις του ασκησιογενούς άσθματος,
- Κατηγοριοποιούν τους/τις ασκούμενους/-ες σε χαμηλό, μεσαίο ή υψηλό κίνδυνο, με βάση την κατάσταση της υγείας τους, καθώς και με άλλα κριτήρια, όπως είναι η ηλικία, το βάρος και η κληρονομικότητα,
- Σχεδιάζουν προπονήσεις κατάλληλες για υπέρβαρα ή παχύσαρκα άτομα και για άλλους ειδικούς πληθυσμούς,
- Ερμηνεύουν βασικούς αιματολογικούς δείκτες, οι οποίοι σχετίζονται με την απόδοση του/της αθλητή/-τριας,

- Κατευθύνουν τους/τις αθλούμενους/-ες με θέματα υγείας προς τον κατάλληλο έλεγχο και την αναζήτηση κατάλληλης ιατρικής βοήθειας,
- Καθορίζουν τα κατάλληλα προπονητικά ερεθίσματα για την ομαλή επανένταξη των αθλητών/-τριών στην προπόνηση, ύστερα από περίοδο μεγάλης αποχής λόγω ασθένειας ή τραυματισμού,
- Ελέγχουν το μυοσκελετικό σύστημα των αθλητών/-τριών μέσω εγκεκριμένων πρωτόκολλων δοκιμασιών,
- Αναγνωρίζουν τις πιθανές μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις της φαρμακοδιέγερσης στην υγεία των αθλητών/-τριών,
- Υιοθετούν κριτική στάση απέναντι στη φαρμακοδιέγερση και στην υπέρχρηση συμπληρωμάτων διατροφής.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.2.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 που φτάνει έως τις μέρες μας. Εστιάζεται στο περιεχόμενο της Αθλητιατρικής στην Ελλάδα και διεθνώς, αναφέροντας τις εξειδικεύσεις και τις παραλλαγές αυτών που εμφανίζονται σήμερα. Πιο συ-

γκεκριμένα, η Αθλητιατρική περιλαμβάνει τη θεωρητική και την εφαρμοσμένη ιατρική, που μελετούν την επίδραση της άσκησης, της προπόνησης και της άθλησης όλων των ηλικιών σε υγιή άτομα ή σε άτομα με διάφορες παθήσεις, στοχεύοντας στην υιοθέτηση μεθόδων ερευνητικά τεκμηριωμένων στην προληπτική ιατρική, στη θεραπεία και στην αποκατάσταση των αθλουμένων. Παρουσιάζεται η αθλητιατρική ομάδα, που περιλαμβάνει τις ειδικότητες του/της Ιατρού, του/της Φυσικοθεραπευτή/-τριας, του/της Γυμναστή/-τριας και του/της Προπονητή/-τριας, και αναφέρονται τα πεδία συνεργασίας τους, οι εξατομικευμένες δράσεις και το καθηκοντολόγιό τους. Γίνεται αναφορά στους τομείς που περιλαμβάνονται στην Αθλητιατρική επιστήμη, όπως είναι η ανατομική, η φυσιολογία, η εργοφυσιολογία, η εμβιομηχανική, η βιοχημεία, οι νευροεπιστήμες, η παθολογία, η γυναικολογία κ.ά., καθώς και στις επιμέρους κυρίαρχες στοχοθεσίες ανά ειδικότητα, και αναλύεται ο ρόλος του/της αθλίατρος στους αγωνιστικούς χώρους και έξω από αυτούς. Επιπλέον, γίνεται παρουσίαση του σύγχρονου Αθλητιατρικού κέντρου αποκατάστασης, το οποίο οργανωτικά περιλαμβάνει τομείς, όπως τον ερευνητικό, τον διοικητικό και τον τομέα 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 με τις αντίστοιχες ειδικότητες, τα πεδία εφαρμογής τους και το επίπεδο συνεργασίας μεταξύ τους.

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

Στη δεύτερη μαθησιακή υποενότητα, αναφέρεται ο ορισμός της άσκησης μέσα από ανατομοφυσιολογικές διαδικασίες (βιοχημική μηχανική της μυϊκής συστολής) και εξηγείται ο τρόπος λειτουργίας των ενεργειακών συστημάτων, καθώς και η ανταπόκρισή τους στα διαφορετικά είδη ασκήσεων. Παράλληλα, αναλύονται οι διαφορετικοί τύποι άσκησης και δίνονται τα αντίστοιχα προσαρμοσμένα παραδείγματα. Γίνεται λόγος στις προσαρμογές των συστημάτων στη χρόνια και τακτική άσκηση. Επιπρόσθετα, αναφέρεται ο ρόλος της θερμορύθμισης, καθώς και οι μεταβολικές διαδικασίες που λαμβάνουν χώρα. Εισάγεται ο όρος συνταγογράφηση της άσκησης και αναλύονται οι βασικές αρχές της. Επίσης, αναλύεται η οξεία και μακροχρόνια επίδραση της άσκησης πάνω στα διάφορα συστήματα του οργανισμού, με έμφαση στο μυοσκελετικό, στο καρδιαγγειακό, στο αναπνευστικό, στο ορμονολογικό και στο αιμοποιητικό και, επιπρόσθετα, γίνεται αναφορά στο νευρικό σύστημα, σε επίπεδο συντονισμού και αλληλουχίας των κινήσεων. Εξηγούνται οι τρόποι που επηρεάζουν τη μυϊκή δύναμη, την οστική πυκνότητα και την αντοχή. Ακολούθως, επισημαίνεται ο ρόλος του διαφορετικού περιβάλλοντος εφαρμογής της άσκησης, όπως είναι 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 υποεπάρκειας, 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.Ζ.3 | ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ

Η υποεπάρκεια εστιάζεται στους τρόπους και στους χρόνους διενέργειας του ιατρικού ελέγχου των αθλουμένων-ασκουμένων, καθώς η άσκηση είναι φυσική επιβάρυνση για τον οργανισμό. Γενικότερα, αναφέρονται οι σκοποί του ιατρικού ελέγχου στη χορήγηση ιατρικού πιστοποιητικού καταλληλότητας, οι περίοδοι ιατρικών ελέγχων στην έναρξη προετοιμασίας της αγωνιστικής περιόδου, στη διάρκεια και στο τέλος αυτής. Επιπρόσθετα, γίνεται αναφορά σε χρηστικές συμβουλές αθλητικού τρόπου ζωής, στον καθορισμό κατάλληλου διαιτολογίου και στην εκτίμηση των αποτελεσμάτων της άσκησης στα συστήματα του οργανισμού. Εξηγείται ο τρόπος λήψης και καταγραφής του ιστορικού του/της αθλουμένου/-ης, η διαδικασία της φυσικής εξέτασης (φυσική κατάσταση αθλητών/-τριών) και ερμηνεύονται οι βιοχημικοί δείκτες (αιματολογικές εξετάσεις). Ειδικότερα, αναλύονται οι τρόποι και οι μέθοδοι μετρήσεων των σωματομετρικών χαρακτηριστικών: ύψος, βάρος, επιφάνεια σώματος, περίμετροι, δερματοπτυχές, διάμετροι σώματος και μήκος 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 διάφορες μέθοδοι ελέγχου της κινητικότητας και του βαθμού 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, τεστ 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 υποεπάρκεια, 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 | ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η τέταρτη μαθησιακή υποεπάρκεια αναφέρεται στους τρόπους εκγύμνασης ατόμων διαφορετικών ηλικιακών ομάδων και φύλου. Πιο συγκεκριμένα, γίνεται αναφορά στη σημασία της σχεδίασης διαφορετικών προγραμμάτων εκγύμνασης μεταξύ παιδιών, γυναικών και ατόμων τρίτης ηλικίας. Ξεκινώντας από τη μικρότερη ηλικιακή

ομάδα, ιδιαίτερη μνεία γίνεται στην κινητική συμπεριφορά στα διάφορα αναπτυξιακά στάδια του παιδιού, στις ιδιαιτερότητες και επιδράσεις της άσκησης στο μυοσκελετικό, ενδοκρινολογικό και καρδιαγγειακό σύστημα. Επίσης, παρουσιάζονται προτεινόμενα προγράμματα άσκησης, βάσει σωματικής διάπλασης και σωματοτύπου, με σημείο προσοχής τον σχεδιασμό μακροχρόνιας άσκησης με προτεινόμενα προγράμματα, αναφορά στις αντενδείξεις, στις συνηθέστερες κακώσεις και στα σύνδρομα υπέρχρησης. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι ιδιαιτερότητες του αθλητισμού στο γυναικείο φύλο, με έμφαση στις βιολογικές διαφορές των συστημάτων συγκριτικά με το ανδρικό φύλο και η τροποποίηση του προγράμματος άσκησης. Εξέχουσα θέση κατέχει η ανάλυση ασκήσεων πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εγκυμοσύνη (υπερπρολακτιναιμία, ψυχολογική επιβάρυνση) και, επιπλέον, αναλύονται οι τρόποι γρήγορης επαναφοράς σε αγωνιστικά επίπεδα σε υψηλού επιπέδου αθλήτριες. Ακολούθως, προσδιορίζονται οι μορφολογικές και λειτουργικές διαφοροποιήσεις στα διάφορα συστήματα των ηλικιωμένων και αναφέρονται οι επιπτώσεις του γήρατος και της υποκινητικότητας στον οργανισμό, αναδεικνύοντας τις ευνοϊκές επιδράσεις της άσκησης στους/στις ηλικιωμένους/-ες, με κατάλληλα προγράμματα άθλησης που αποτελούν, μεταξύ άλλων, μέτρο πρόληψης των πτώσεων. Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται προσαρμοσμένα και εξατομικευμένα προγράμματα άθλησης ατόμων με παθήσεις, καθώς και τα ενδεικνυόμενα προγράμματα άθλησης σε υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα, απαριθμώντας τις αντενδείξεις.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες 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 υποενότητα αναφέρεται στην παρουσίαση των συχνότερων εκδηλώσεων του οργανισμού των αθλουμένων, κυρίως κατά τη διάρκεια της άσκησης/άθλησης ή και μετά από αυτή. Γίνεται αναφορά στον θωρακικό πόνο και στα αίτια πρόκλησής του, στο αίσθημα παλμού και την επικινδυνότητά του, καθώς επίσης και στη δύσπνοια και στις παθήσεις του αναπνευστικού. Επιπλέον, ερμηνεύονται συμπτώματα (η ζάλη, η πρόκληση λιποθυμικού επεισοδίου και η κεφαλαλγία) σε άμεση συσχέτιση με τις προπονητικές συνθήκες. Αναλύεται το φαινόμενο της έντονης και διαρκούς κόπωσης, όπως και τα κυριότερα δερματολογικά νοσήματα, καθώς και οι γενικές αρχές προφύλαξης. Αναδεικνύονται οι σημαντικότεροι τύποι των αλλεργιών των αθλουμένων και παρουσιάζονται τα συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας, του αλλεργικού βρογχικού άσθματος, της κνίδωσης και της αναφυλαξίας σε ασκούμενους/-ες στη φύση. Αναπόσπαστο κομμάτι της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας αποτελούν τα νοσήματα του συνδετικού ιστού και οι ρευματολογικές παθήσεις. Κομβικής σημασίας είναι η εξήγηση του συνδρόμου υπερπροπόνησης-καταπόνησης του οργανισμού και η κατηγοριοποίησή της σε συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού τύπου. Ακολούθως, αναλύεται η θεωρία της κεντρικής κόπωσης με τα κύρια ψυχολο-

γικά χαρακτηριστικά γνωρίσματά της και εξηγείται ο τρόπος ερμηνείας των κλινικών ευρημάτων στο μυοσκελετικό, καρδιοαναπνευστικό και ανοσοβιολογικό σύστημα. Ακόμη, η αναγνώριση του συνδρόμου τμημάτων, η εξήγηση του κνημιαίου συνδρόμου και οι τρόποι πρόληψής του, καθώς και του συνδρόμου πρόσκρουσης, αναπτύσσει τις ικανότητες των εκπαιδευομένων.

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

2.2.Z.6 | ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

Η εν λόγω μαθησιακή υποενότητα εξετάζει ενδελεχώς τα είδη των τραυματισμών και τα αίτια πρόκλησης αυτών. Ειδικότερα, ορίζεται και αιτιολογείται η κάκωση, τα εξωγενή αίτια πρόκλησής της (στο άθλημα), καθώς και τα ενδογενή αίτια (από το άθλημα). Απαριθμούνται οι τραυματικές κακώσεις και κατηγοριοποιούνται ανά όργανο. Αναφέρονται οι συχνότερες αθλητικές κακώσεις σε άμεση συνάφεια με το είδος του αθλήματος. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στις κακώσεις υπέρχρησης με τους συχνότερους τύπους αυτής, όπως και στα προδιαθεσικά αίτιά τους. Επιπλέον, αναλύονται διεξοδικά οι τενοντίτιδες και οι ορογονοθυλακίτιδες προσφύσεως τενόντων και χονδρομαλάκυνσης επιγονατίδας. Εστίαση δίνεται στις κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις και στις κακώσεις οργάνων θώρακα και κοιλίας. Ορίζονται το διάστρεμμα και το εξάρθρωμα, με αναγνώριση των σημείων εντοπισμού τους, καθώς και περιπτωσιολογικοί τρόποι πρώτων βοηθειών. Ακολουθώντας, 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 υποενότητας 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 επιφανείας του αγκώνα, καθώς και οι κακώσεις της πηχεοκαρπικής. Τέλος, η αναφορά στις κακώσεις των κάτω άκρων, μέσα από τεχνικές εμπλουτισμένης εισήγησης, συμπληρώνει τη μαθησιακή υποενότητα.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να αναγνωρίζουν τους μηχανισμούς των κακώσεων, να παρέχουν πρώτες βοήθειες και να τροποποιούν, αναλόγως της κάκωσης, το προπονητικό πρόγραμμα.

2.2.Z.7 | ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗ

Η έβδομη μαθησιακή υποενότητα αναφέρεται στην ανάλυση και ανάδειξη των τεχνητών τρόπων αύξησης της ανθρώπινης απόδοσης και επίδοσης, μέσω της χρήσης

μη νόμιμων ουσιών και σκευασμάτων. Ειδικότερα, γίνεται μια ιστορική αναδρομή και αναφορά στους λόγους για τους οποίους οι αθλητές/-τριες εξωθούνται στη χρήση αυτών των παράνομων και συνάμα επικίνδυνων φαρμάκων. Αρχικά, κατηγοριοποιείται η φαρμακοδιέγερση ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του κάθε αθλήματος και προσδιορίζεται ο μηχανισμός δράσης της, με τις ανεπιθύμητες παρενέργειες στα διάφορα συστήματα του οργανισμού. Αναγνωρίζονται οι αυξητικοί παράγοντες και η ανθρωπίνη αυξητική ορμόνη, καθώς και ο τρόπος δράσης της στο μυοσκελετικό σύστημα. Ακολούθως, απαριθμούνται τα διεγερτικά αναβολικά, ο μηχανισμός επίδρασής τους στο ανθρώπινο σώμα και ερμηνεύεται ο ρόλος των διεγερτών του κεντρικού νευρικού συστήματος (αμφεταμίνη, κοκαΐνη) με τα ναρκωτικά αναλγητικά και το αίσθημα ευεξίας που προκαλούν. Γίνεται αναφορά στις αμφεταμίνες και στον άμεσο συσχετισμό με την αθλητική απόδοση. Επίσης, εξηγείται ο τρόπος δράσης των συμπαθητικομimetικών 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 στον έλεγχο του σωματικού βάρους. Επιπρόσθετα, αναφέρονται οι παράνομες μέθοδοι μη φαρμακευτικής διέγερσης, όπως η αύξηση του οξυγόνου στο αίμα, η ερυθροποιητίνη και ο μηχανισμός δράσης της, καθώς και η σημασία της αυτοαιμομετάγγισης σε συσχέτιση με τις φυσικές διαδικασίες ντοπαρίσματος. Τέλος, αναλύονται οι παράγοντες με αντιοιστρογονική δραστηριότητα, το γονιδιακό ντόπινγκ και τα τοπικά αναισθητικά, με επισήμανση στην εξαίρεση των φαρμάκων για θεραπευτική χρήση.

Συνοψίζοντας, μέσα από τεχνικές εμπλουτισμένης εισήγησης, αναδεικνύεται ο ρόλος της συνεχούς εκπαίδευσης και ενημέρωσης ως ενός παράγοντα αποτροπής της φαρμακοδιέγερσης.

2.2.Z.8 | ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η ενλόγωμαθησιακή υποεπάρκεια αναφέρεται στη διατροφή του/της αθλούμενου/-ης και στη διατροφή του/της αθλητή/-τριας, παρουσιάζοντας τις ομοιότητες και τις διαφορές τους. Ειδικότερα, αναλύονται οι θερμιδικές ανάγκες των αθλητών/-τριών με βάση το βάρος, το ύψος και το είδος του αθλήματος και προσδιορίζονται οι ενεργειακές απαιτήσεις σε άμεσο συσχετισμό με την προπονητική περίοδο. Ακολούθως, απαριθμούνται τα είδη, η περιεκτικότητα και η αναλογία των διατροφικών συστατικών του/της αθλητή/-τριας πριν και μετά τον αγώνα, η επιδιωκόμενη απώλεια ή αύξηση του βάρους του/της και αναφέρονται οι διαταραχές σίτισης και η νευρική βουλιμία.

Επιπλέον, ιδιαίτερη μνεία γίνεται στις πρωτεΐνες, τα βασικά αμινοξέα, την προέλευσή τους και αναφέρονται τα είδη του προσλαμβανόμενου λίπους και το θερμιδικό αθλητικό ισοζύγιο. Κομβικής σημασίας είναι η αναφορά στον διαχωρισμό των υδατανθράκων και της κρεατίνης, στον τρόπο αφομοίωσής τους και στον αντίστοιχο μηχανισμό δράσης. Επιστημονικά καταγράφεται η σημασία κατανάλωσης υγρών και ροφημάτων αναπλήρωσης στους/στις αθλούμενους/-ες, ο ρόλος των βιταμινών, η διάκρισή τους,

ο τρόπος λειτουργίας και αφομοίωσης στις μεταβολικές διεργασίες. Επίσης, παρουσιάζονται τα ιχνοστοιχεία, τα ανόργανα άλατα, τα μέταλλα και οι ηλεκτρολύτες ως δομικά στοιχεία και ρυθμιστές ζωτικών λειτουργιών. Διαχωρίζονται τα πρωτεϊνικά συμπληρώματα διατροφής και οι δοσολογίες και αναφέρονται τα γνωστότερα, όπως είναι η αργινίνη ως συμπλήρωμα διατροφής απόδοσης, η γλουταμίνη και ο ρόλος της στη λειτουργία του ανοσοποιητικού, το τριβόλι και το τζινσένγκ και τα συμπληρώματα γενικής ευεξίας. Τέλος, αναφέρεται το νομικό πλαίσιο των συμπληρωμάτων διατροφής και τα σημεία πώλησης.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Δεληγιάννης, Α. (2016). *Ιατρική της άθλησης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
2. Madden, C., Putukian, M., McCarty, E. & Young, C. (2021). *Netter's Αθλητιατρική*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Συμπληρωματικές

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

2.2.Η • ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις βασικές γνώσεις της αναπτυξιακής βιολογίας, που αποτελούν τη βάση της αθλητικής ανάπτυξης αθλητών/-τριών και καθορίζουν τη μέθοδο διδασκαλίας και το περιεχόμενο της προπόνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες. Ειδικότερα, στη συγκεκριμένη ενότητα γίνεται εκτενής αναφορά στη βιολογική ηλικία και στις ιδιαιτερότητές της, αναφορικά με τη σωματική ανάπτυξη και την ψυχροσύνθεση του/της αθλητή/-τριας. Παράλληλα, αναλύονται προπονητικές πρακτικές και πρακτικές προπονητικής καθοδήγησης των αθλητών/-τριών κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, στην αρχή κυρίως της εποικοδομητικής φάσης-μετάβασης από την παιδική στην εφηβική ηλικία. Στη συγκεκριμένη ενότητα, αναλύονται προπονητικά περιεχόμενα και προπονητικές μέθοδοι, που είναι κατάλληλες για κάθε ηλικιακό στάδιο ανάπτυξης, και οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με διαφορετικές μεθόδους μύησης αθλητικών

δεξιότητων, με προασκήσεις ψυχαγωγικής-παιδαγωγικής προσέγγισης, και με τη μεθοδολογία για εκμάθηση της βασικής τεχνικής του αγωνίσματος από την παιδική ηλικία. Επιπροσθέτως, αναλύονται ο κινητικός έλεγχος και η αθλητική αξιολόγηση κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες, ώστε να αξιοποιείται το αθλητικό ταλέντο. Τέλος, δίνεται έμφαση στους παράγοντες που επηρεάζουν τη βιολογική ανάπτυξη σε σχέση με την αθλητική απόδοση, τη βελτίωση της αντοχής, της δύναμης, της ταχύτητας, της ευκαμψίας και των συναρμοστικών ικανοτήτων.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

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

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

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

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

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

Κείμενο αναφοράς

2.2.Η.1 | ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΤΟΜΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ

Στόχος της πρώτης υποενότητας είναι η κατανόηση των βιολογικών χαρακτηριστικών και των ιδιοτεροτήτων των αθλητών/-τριών αναπτυξιακής ηλικίας. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τα στάδια της βιολογικής ωρίμανσης και δίνουν έμφαση στα ανατομικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά που συνοδεύουν καθένα από τα στάδια αυτά. Επίσης, είναι σημαντικό να δοθεί έμφαση στις θεμελιώδεις έννοιες της κινητικής ανάπτυξης και της κινητικής μάθησης, ώστε να είναι σε θέση οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αναγνωρίζουν τις μεταξύ τους διαφορές. Δεδομένου ότι κατά τη διάρκεια της αναπτυξιακής περιόδου παρατηρούνται διαφοροποιήσεις όσον αφορά το επίπεδο και 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 η διάκριση μεταξύ της βιολογικής και της χρονολογικής ή ημερολογιακής ηλικίας, αναφορικά με τη σωματική ανάπτυξη και τη ψυχοσύνθεση των αθλητών/-τριών. Κρίνεται σημαντικό να αντιληφθούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ότι παιδιά ίδιας χρονολογικής ηλικίας μπορεί να διαφέρουν αρκετά ως προς το επίπεδο της βιολογικής τους ωρίμανσης. Το τελικό αποτέλεσμα της ικανότητας ενός ατόμου για κινητική εκτέλεση διαμορφώνεται μέσα από την αλληλεπίδραση του περιβάλλοντος (π.χ. άσκηση) και των κληρονομικών του χαρακτηριστικών (π.χ. γονίδια).

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

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

Η παρούσα υποενότητα πραγματεύεται τους παράγοντες που ρυθμίζουν τη βιολογική και ψυχολογική εξέλιξη των αθλητών/-τριών αναπτυξιακών ηλικιών. Αρχικά, παρουσιάζονται και αναλύονται οι ενδογενείς (ή γενετικοί) παράγοντες ωρίμανσης, οι

οποίοι επιδρούν κυρίως στην ανθρωπομετρία (δύναμη, ταχύτητα, αντοχή) και λιγότερο στην τεχνική, στην επιδεξιότητα και στην τακτική. Στη συνέχεια, εξετάζονται οι εξωγενείς (ή περιβαλλοντικοί) παράγοντες που επηρεάζουν τη βιολογική ανάπτυξη και την απόδοση των ασκουμένων, όπως η προπόνηση, η διατροφή, τα κίνητρα κ.ά. Με δεδομένο ότι το ιδανικό σημείο έναρξης της εξάσκησης διαφέρει σε κάθε άτομο (λόγω του διαφορετικού ρυθμού ανάπτυξης), παρουσιάζεται η έννοια και η σημασία του «παράγοντα ετοιμότητας», του σημείου δηλαδή ετοιμότητας που έχει κάθε άτομο για να προχωρήσει στο επόμενο στάδιο εξάσκησης.

Στο πλαίσιο αυτό, δίνεται έμφαση στις «ευαίσθητες ή κρίσιμες» περιόδους, κατά τη διάρκεια των οποίων οι προσαρμογές είναι περισσότερο αποτελεσματικές. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τον ρόλο των περιόδων αυτών στην εξάσκηση μιας δεξιότητας ή στην ανάπτυξη μιας ικανότητας και τη συμβολή τους στην ενίσχυση των προπονητικών αποτελεσμάτων. Είναι σημαντικό να τονιστεί, για παράδειγμα, ότι στην παιδική ηλικία ενδείκνυται η παροχή πολύπλευρων κινητικών ερεθισμάτων, με στόχο τη βελτίωση της ικανότητας κινητικής μάθησης.

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

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

Η συγκεκριμένη υποενότητα επικεντρώνεται στην εξατομίκευση της προπόνησης, με βάση την ηλικία του/της αθλητή/-τριας στον τομέα της εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν την κατηγοριοποίηση των κινητικών δεξιοτήτων ανάλογα με την ηλικιακή και την αναπτυξιακή πρόοδο των ασκουμένων και συνειδητοποιούν τον τρόπο με 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 της αντοχής, της ταχύτητας, της δύναμης, της ευλυγισίας κ.ά.

Στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να θέτουν συγκεκριμένους, ρεαλιστικούς, επιτεύξιμους και προκλητικούς στόχους στην προπονητική διαδικασία, ανάλογα με την ηλικιακή κατηγορία στην οποία απευθύνονται. Σημεία προσοχής είναι η αναγνώριση των προϋποθέσεων και των περιορισμών που λαμβάνονται υπόψη και η προσαρμογή των προπονητικών σχεδίων ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο των ασκουμένων. Είναι σημαντικό, επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έρθουν σε επαφή με την καινοτόμο έννοια του «κινητικού γραμματισμού», κατανοώ-

ντας την αξία του στην ενίσχυση του κινητικά δραστήριου και υγιεινού τρόπου ζωής. Στο πλαίσιο αυτό, μυσούνται στις βασικές αρχές σχεδιασμού και εφαρμογής αντίστοιχων προγραμμάτων στην παιδική και στην εφηβική ηλικία.

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

2.2.Η.4 | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Στην εν λόγω μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν εξειδικευμένες γνώσεις όσον αφορά τις προπονητικές μεθόδους που είναι κατάλληλες για νεαρούς/-ές αθλητές/-τριες, που βρίσκονται σε διάφορα αναπτυξιακά στάδια. Αναλυτικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εισάγονται στην έννοια της προπονητικής μεθόδου και αναλύουν την αδιαμφισβήτητη σχέση της με τους στόχους και το περιεχόμενο της προπόνησης. Στο πλαίσιο αυτό, εξοικειώνονται με ποικίλες μεθόδους εξάσκησης, όπως είναι η «μαζική ή κατανεμημένη», η «ολική ή μερική», η «τυχαία», η «σταθερή» κ.ά. και κατανοούν σε ποιες περιπτώσεις ενδείκνυται η αξιοποίηση καθεμιάς από αυτές. Είναι σημαντικό να γίνει σαφές ότι η επιλογή της κατάλληλης μεθόδου προϋποθέτει τον συνδυασμό των χαρακτηριστικών του/της ασκουμένου/-ης (π.χ. επίπεδο κινητικής ανάπτυξης), των χαρακτηριστικών της δεξιότητας και των χαρακτηριστικών του περιβάλλοντος.

Σημεία προσοχής, επίσης, είναι η υιοθέτηση ενός ολιστικού πλαισίου, που συνδυάζει προπονητικές, ψυχολογικές, κοινωνικές κ.ά. πτυχές, η παροχή θετικής ανατροφοδότησης και η έμφαση στην ψυχαγωγική και παιδαγωγική διάσταση της προπόνησης. Σχετικά με τις στρατηγικές μελέτης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να δημιουργήσουν ομάδες και μέσα από παιχνίδια ρόλων να αναλαμβάνουν τον ρόλο του/της προπονητή/-τριας ή του/της αθλητή/-τριας διαφόρων ηλικιών, να προγραμματίζουν και να υλοποιούν προπονητικές συνεδρίες με βάση τις ανάγκες διαφορετικών ηλικιακών κατηγοριών και να αξιολογούν την αποτελεσματικότητα των μεθόδων που εφάρμοσαν.

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

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

Στόχος της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στα χαρακτηριστικά των προπονητικών προγραμμάτων που απευθύνονται σε αθλητές/-τριες αναπτυξιακών ηλικιών. Πιο συγκεκριμένα, η υποενότητα περιλαμβάνει τις

γενικές και παιδαγωγικές αρχές που διέπουν την αθλητική προπόνηση και τους παράγοντες εκείνους που καθορίζουν τη δομή, την οργάνωση και τη διαμόρφωση των προπονητικών προγραμμάτων. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η προπόνηση συνιστά ένα ενιαίο σύστημα, το οποίο αποτελείται από ένα σύνολο αλληλεξαρτώμενων διαδικασιών, που αποσκοπούν στη συστηματική και εκτενή προετοιμασία των νέων αθλητών/-τριών για την κατάκτηση του ανώτερου επιπέδου της αθλητικής επίδοσης.

Συνεπώς, αναλύονται οι παράγοντες που επηρεάζουν και διαμορφώνουν τους επιμέρους στόχους και το περιεχόμενο ενός αποτελεσματικού προπονητικού προγράμματος, όπως είναι η δομή της απόδοσης στο συγκεκριμένο άθλημα/αγώνισμα και οι βιολογικές, κινητικές και ψυχολογικές ιδιαιτερότητες των ασκουμένων, λαμβάνοντας υπόψη τους διαφορετικούς τρόπους ανάπτυξης των δύο φύλων. Για παράδειγμα, είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν την αξία της γενικής βασικής εκπαίδευσης ως εισαγωγικής βαθμίδας της προπόνησης των αναπτυσσόμενων αθλητών/-τριών. Επιπρόσθετα, δίνεται έμφαση στην αναγκαιότητα του μακροχρόνιου προγραμματισμού και αναλύονται τα επιμέρους χαρακτηριστικά του.

Για καλύτερη εμπέδωση όσων αναφέρθηκαν, προτείνεται η χρήση πρακτικών, όπως της εργασίας σε ομάδες, για τη δόμηση και αξιολόγηση προπονητικών προγραμμάτων, που αποσκοπούν στην ανάπτυξη των παραμέτρων της τεχνικής ή της φυσικής κατάστασης παιδιών και εφήβων.

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

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

Στο πλαίσιο της μαθησιακής υποενότητας, επιχειρείται η μύηση των εκπαιδευόμενων στις τεχνικές και στις μεθόδους που χρησιμοποιούνται στην αξιολόγηση των κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες και η αξιοποίησή τους στην ανίχνευση του αθλητικού ταλέντου. Αναλυτικότερα, γίνεται κατανοητή η διαφορά μεταξύ της διαδικασίας αξιολόγησης της απόδοσης από αυτή της μάθησης, δεδομένου ότι οι μεταβολές στην απόδοση (καμπύλη απόδοσης) μιας δεξιότητας δεν αποτυπώνουν απαραίτητα μόνιμες αλλαγές στην απόδοση, δηλαδή στη μάθηση. Στην κατεύθυνση αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με έγκυρες μεθόδους και δοκιμασίες αξιολόγησης, οι οποίες καταγράφουν τον βαθμό επίτευξης του στόχου εξάσκησης, παρέχοντας χρήσιμες πληροφορίες για το επίπεδο βελτίωσης των ασκουμένων. Είναι σημαντικό, επίσης, να δοθεί έμφαση στην προσαρμογή των μεθόδων αξιολόγησης στην ηλικία και στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αναπτυσσόμενων αθλητών/-τριών. Παράλληλα, αναλύεται η έννοια του αθλητικού ταλέντου και εξετάζεται η επίδραση 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, προτείνεται η χρήση εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως οι εισηγήσεις για την ανάπτυξη του γνωστικού υποβάθρου των εκπαιδευομένων και οι οργανωμένες συζητήσεις για την 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*. 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*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

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

2.2.Θ • ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ/ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές τεχνικές διερεύνησης, συγγραφής και παρουσίασης θεμάτων αθλητικής επιστήμης. Ειδικότερα, η ενότητα εστιάζεται στην ενεργή συμμετοχή των εκπαιδευομένων στη μαθησιακή διαδικασία, παρέχοντάς τους γνώση βασικών τεχνικών για τη δυνατότητα εκπόνησης μελέτης με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτή/-τριάς τους. Περιλαμβάνει τη συγγραφή ατομικής ή ομαδικής εργασίας, ώστε να προβούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες σε δικά τους συμπεράσματα, αναφορικά με τη μελέτη τους και την τελική παρουσίασή της. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσω αυτής της μαθησιακής διαδικασίας που βασίζεται στην έρευνα, λειτουργούν μεταγνωστικά, αποκτούν σύνθετη

γνώση για θέματα της αθλητικής επιστήμης, μαθαίνοντας να χρησιμοποιούν κατάλληλα εργαλεία και τεχνικές, για να συγκεντρώσουν στοιχεία από έγκυρες πηγές. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με μελέτη που απαιτεί συνεργασία και τους παρέχεται η ευκαιρία να επικοινωνήσουν τις γνώσεις που αποκόμισαν. Σημαντικό στοιχείο της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι ότι ο/η εκπαιδευτής/-τρια και οι εκπαιδευόμενοι/-ες εργάζονται μαζί ως 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 στην 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 ΣΤΗΝ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ
2	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ/ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ
3	ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ
4	ΕΚΠΟΝΗΣΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ/ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ
5	ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ
6	ΣΥΝΤΑΞΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΑΠΟΡΡΕΟΥΣΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ
7	ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΥΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ

Κείμενο αναφοράς

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

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

Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, επιθυμητό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έχουν ενθαρρυνθεί, ώστε να έχουν εντοπίσει εγκαίρως ένα πιθανό θέμα που χρήζει περαιτέρω διερεύνησης και να έχουν προσδιορίσει τους επιδιωκόμενους στόχους και την πρακτική του σημαντικότητα. 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/ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

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

2.2.Θ.3 | ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Στόχος της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές αρχές διεξαγωγής μιας ανασκόπησης της επιστημονικής βιβλιογραφίας σε ποικίλα προς διερεύνηση αθλητικά ζητήματα, από έγκυρες επιστημονικές πηγές (π.χ. βιβλία, επιστημονικά συγγράμματα, βάσεις δεδομένων στο Διαδίκτυο κ.ά.). Η ανασκόπηση αποτελεί σημαντικό μέρος του σχεδίου δράσης, καθώς επιδιώκει να παρέχει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια για την αποτελεσματική αναζήτηση σχετικών υλικών και/ή δεδομένων. Οι εκπαιδευτές/-τριες ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να προτείνουν διάφορες μελέτες και/ή σχέδια δράσης με σκοπό την αναγνώριση, εκτίμηση και τελική επιλογή των καλύτερα μεθοδολογικά σχεδιασμένων μελετών. Στην κατεύθυνση αυτή, χρησιμοποιούνται επαληθεύσιμες αναλυτικές μέθοδοι για τη συλλογή δευτερογενών δεδομένων, έχοντας ως αρχική και βασική επιδίωξη την αξιολόγηση και, όπου είναι δυνατόν, την ελαχιστοποίηση της προκατάληψης στα ευρήματα.

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

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

Στόχος της συγκεκριμένης υποεπένδυσης 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 ευέλικτοι/-ες σε αναθεωρήσεις και προσαρμογές του σχεδίου, όποτε και αν χρειαστεί. Στο τέλος της υποεπένδυσης, 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 υποεπένδυσης, επιθυμητό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έχουν ολοκληρώσει ή να οδεύουν προς την ολοκλήρωση του σχεδίου δράσης και παράλληλα να έχουν συλλέξει οποιοδήποτε χρήσιμο σχετικό υλικό. Επίσης, πρέπει να έχουν ενθαρρυνθεί, ώστε να έχουν οργανώσει και αποθηκεύσει το υλικό ή τα δεδομένα που συγκέντρωσαν, προκειμένου να διευκολυνθεί η μετέπειτα χρήση και/ή ανάλυσή τους.

2.2.Θ.5 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Η συγκεκριμένη υποεπένδυση 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 περι-

γράφουν αρχικά τα αποτελέσματα που προέκυψαν από το σχέδιο δράσης ή τη μελέτη τους, μετά από μια στοιχειώδη ανάλυση των δεδομένων. Τα αποτελέσματα μπορούν να αποτυπώνονται περιγραφικά σε πίνακες, γραφήματα ή άλλο υλικό και, ακολούθως, να παρατίθενται στοιχεία που συμβάλλουν στην ερμηνεία τους, όπως είναι, για παράδειγμα, οι αριθμητικοί μέσοι, οι τυπικές αποκλίσεις κ.ά. ή ο συνδυασμός αυτών. Στη συνέχεια, τα επεξεργασμένα αποτελέσματα ερμηνεύονται, συνδέονται με τους σκοπούς της μελέτης και συγκρίνονται με εκείνα συναφών δράσεων ή μελετών. Σε περίπτωση που διαφοροποιούνται ή αντιτίθενται, καταβάλλεται προσπάθεια διατύπωσης πιθανών ερμηνειών.

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

2.2.Θ.6 | ΣΥΝΤΑΞΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΑΠΟΡΡΕΟΥΣΑΣ 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 παρατηρήματα και ό,τι άλλο κρίνεται κατά συνθήκη απαραίτητο να αναφερθεί, ώστε ο/η τυχαίος/-α αναγνώστης/-τρια να έχει σαφή και ολοκληρωμένη εικόνα των πεπραγμένων.

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

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

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

Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, επιθυμητό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έχουν ολοκληρώσει την προετοιμασία της παρουσίασής τους, η οποία αποτελεί μέρος της τελικής τους εξέτασης στο μάθημα. Επίσης, ανεξάρτητα από τον τρόπο πραγματοποίησης της παρουσίασης (με ή χωρίς τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων), είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίζουν τους βασικούς κανόνες που συντελούν στην αρτιότητα μιας παρουσίασης και παράλληλα να είναι σε θέση να κοινοποιήσουν και να υποστηρίξουν τα εξαγόμενα συμπεράσματα της εργασίας τους με συγκεκριμένα επιχειρήματα και να απαντούν 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 της βιβλιογραφίας στο PubMed», στο: *Νοσηλευτική*, 52(1), 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/visitors/stoxoi-drastiriotites/>

2.3 • ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄

2.3.A • ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός αυτής της μαθησιακής ενότητας 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 αποτελεί η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην αναζήτηση επιστημονικής βιβλιογραφίας μέσω Διαδικτύου (GoogleScholar, PubMed, ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες) και σε εφαρμογές από τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό (ημερολόγια, ερωτηματολόγια, διαχείριση και περιγραφική ανάλυση αθλητικών δεδομένων). Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με δίκτυα προσωπικής/επαγγελματικής ανάπτυξης (Personal/Professional Learning Networks-PLN), τα οποία περιλαμβάνουν διαδικτυακές κοινότητες, 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 ενός υπολογιστικού συστήματος, που αλληλεπιδρά με τους/τις χρήστες/-τριες 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 (ΚΜΕ-CPU), η κύρια μνήμη (RAM), η μνήμη ROM, η λανθάνουσα μνήμη (cache), η κάρτα γραφικών, το τροφοδοτικό, οι συσκευές ψύξης, οι δίαυλοι, η βοηθητική μνήμη, ο σκληρός δίσκος και τα λοιπά αποθηκευτικά μέσα.

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 εκπαιδευομένων με το υλικό και το λογισμικό ενός υπολογιστή, σε εργαστηριακό περιβάλλον ή προσομοίωσης, ώστε να κατανοήσουν πλήρως τις δυνατότητες και τα πλεονεκτήματά του.

2.3.A.2 | ΧΡΗΣΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΤΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

Η μαθησιακή αυτή υποενότητα επικεντρώνεται σε τεχνικά θέματα, απαραίτητα για την κατανόηση και αποτελεσματική χρήση ενός επεξεργαστή κειμένου. Τα τεχνικά αυτά θέματα καλύπτουν μια ευρεία γκάμα δεξιοτήτων που απαιτούνται για τη δημιουργία και επεξεργασία εγγράφων με επαγγελματικό τρόπο. Αναλυτικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν τα βασικά στοιχεία του περιβάλλοντος του επεξεργαστή κειμένου, μαζί με τα μενού, τα εργαλεία εισαγωγής αντικειμένων, τις μορφές αποθήκευσης και τις επιλογές διαμόρφωσης κειμένου. Η υποενότητα συνεχίζει με την εκμάθηση των βασικών λειτουργιών της, όπως της εισαγωγής και διαγραφής κειμένου, αποθήκευσης και ανοίγματος αρχείων. Επίσης, η εκπαίδευση επικεντρώνεται στη μορφοποίηση και στη 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 είναι 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 είναι οι αιτήσεις, τα έγγραφα για εκδηλώσεις, τα βιογραφικά και οι αναφορές.

2.3.A.3 | ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΦΥΛΛΑ

Η τρέχουσα υποενότητα εστιάζεται στην εκμάθηση τεχνικών που αφορούν τη διαχείριση δεδομένων μέσω υπολογιστικών φύλλων, προσφέροντας βασικές δεξιότητες για την αποτελεσματική επεξεργασία πληροφοριών. Σκοπός είναι η χρήση

των υπολογιστικών φύλλων για τη διαχείριση δεδομένων. Αναλυτικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τα βασικά στοιχεία των υπολογιστικών φύλλων, όπως η δημιουργία, η αποθήκευση και το άνοιγμα βιβλίων εργασίας, καθώς και η διαχείριση φύλλων εργασίας. Επίσης, βασική θεματολογία αποτελούν η εισαγωγή γραμμών και στηλών, καθώς και η διαχείριση και μορφοποίηση κελιών, στηλών και γραμμών. Η εισαγωγή δεδομένων, η διαμόρφωσή τους, το στίλ, τα χρώματα και η γραμματοσειρά είναι σημαντικά για την ανάδειξη και 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 οι επιλογές, ο προσανατολισμός εκτύπωσης και οι επιλογές διαμόρφωσης των φύλλων εργασίας, ώστε να μπορούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εκτυπώνουν πολύπλοκα δεδομένα.

Μέσω αυτών των τεχνικών θεμάτων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν την ικανότητα να διαχειρίζονται, 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 έμφαση 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 των διαφανειών, των διαγραμμάτων, των γραφικών και της ενσωμάτωσης βίντεο. Επίσης, γίνεται σύντομη παρουσίαση στις κοινές λειτουργίες των εργαλείων γραφείου, όπως είναι το άνοιγμα και η αποθήκευση, και δίνεται έμφαση στις επιλογές εκτύπωσης, στη χρήση θεμάτων, στα 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 δημιουργούν οπτικά ευχάριστες παρουσιάσεις, που παρουσιάζουν με εύληπτο τρόπο πολύπλοκα δεδομένα. Τέλος, έμφαση δίδεται στη δομή και το 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 υποεπάρκειας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίσουν τις κύριες υπηρεσίες που προσφέρει το Διαδίκτυο και πώς αυτές μπορούν να αξιοποιηθούν κατά την άσκηση του επαγγέλματός τους, είτε για την ανάπτυξη συνεργασιών και επικοινωνίας είτε για την 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 (Mozilla Firefox, Chrome, Opera, Edge, Safari) και αναλύονται οι 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 η ηλεκτρονική αλληλογραφία, τα διαδικτυακά ημερολόγια, η δημιουργία ερωτηματολογίων και η 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. Ακολούθως, αναλύονται οι τεχνικές αναζήτησης επιστημονικής βιβλιογραφίας, η χρήση λέξεων-κλειδίων 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 ενεργή συμμετοχή στα σχετικά με την ανταλλαγή γνώσης, τη συνεργασία και τη συμμετοχή σε νέες πρακτικές προπονητικής δίκτυα.

2.3.A.6 | ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΜΕΣΑ

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται σε αυτή την υποεπάρκεια να αφομοιώσουν τις δυνατότητες και τον τρόπο λειτουργίας των κοινωνικών μέσων (social media) στο Διαδίκτυο, προκειμένου να είναι σε θέση να ανταλλάσσουν απόψεις, εμπειρίες και πληροφορίες με επαγγελματίες της ειδικότητάς τους. Αναλυτικότερα, ορίζονται τα είδη των κοινωνικών μέσων και δικτύων και περιγράφονται τα χαρακτηριστικά, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους. Εξηγείται ο τρόπος λειτουργίας των πιο γνωστών πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης που λειτουργούν σε υπολογιστές ή σε κινητές συσκευές (κινητά τηλέφωνα, ταμπλέτες), όπως είναι οι πλατφόρμες Facebook,

Twitter, Instagram, YouTube, WhatsApp, Viber, TikTok κ.ά. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν δεξιότητες σχετικές με τη δημιουργία και τη διαχείριση λογαριασμών και προσωπικών σελίδων στα κοινωνικά μέσα, ενώ εξοικειώνονται με την προσθήκη πολυμεσικού περιεχομένου, όπως των εικόνων, του βίντεο ή του 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 και ασύγχρονης επικοινωνίας μέσα από ένα κοινωνικό μέσο, ενώ οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τη δημιουργία διαδικτυακών εκδηλώσεων σε πραγματικό χρόνο (online). Επιπλέον, τονίζεται η δυνατότητα για τη δημιουργία ομάδων συζητήσεων, δημόσιων ή ιδιωτικών, με βάση κοινά ενδιαφέροντα, συνδεδεμένα 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*. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε από: <https://hdl.handle.net/11419/4582>
2. Συλλογικό Έργο. (2021). *7+1 Ελληνικά Microsoft Windows 10-Office 2019/365*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.

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 • ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός αυτής της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις βασικές δεξιότητες που θα πρέπει να κατέχουν οι ασκούμενοι/-ες, ώστε να προχωρήσουν στην εκμάθηση της κολύμβησης στο αρχάριο επίπεδο. Πιο αναλυτικά, περιγράφονται θεμελιώδεις δεξιότητες, όπως η είσοδος στο νερό και η

έξοδος από αυτό, η επίπλευση, η αναπνοή, η θέση του σώματος και του κεφαλιού, η υδροδυναμική θέση, η κίνηση των χεριών, το κτύπημα το ποδιών και ο συνδυασμός όλων των παραπάνω. Στη συγκεκριμένη ενότητα, περιγράφονται διαφορετικοί τρόποι εξάσκησης των προαναφερθέντων δεξιοτήτων με συγκεκριμένα ασκησιολόγια, καθώς επίσης και τα βασικά σημεία προσοχής και αξιολόγησης κατά τη διδασκαλία των δεξιοτήτων. Τέλος, περιγράφονται τα προτεινόμενα μέσα και η χρήση εξοπλισμού, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν τη σημασία τους και να βοηθηθούν κατά την εκτέλεση του έργου τους.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράψουν τις θεμελιώδεις δεξιότητες στο νερό,
- Επιλέξουν τις κατάλληλες ασκήσεις που θα εφαρμόσουν για διαφορετικό επίπεδο αθλητών/-τριών,
- Αναγνωρίσουν τα βασικά λάθη κατά την εκτέλεση των θεμελιωδών δεξιοτήτων στο νερό,
- Ταξινομήσουν τις θεμελιώδεις δεξιότητες στο νερό, ανάλογα με τη σημασία τους και τη σειρά εκμάθησης στους αρχάριους αθλητές,
- Υπολογίζουν τους κινδύνους κατά την εκμάθηση των θεμελιωδών δεξιοτήτων στο νερό σε αθλητές μικρής ηλικίας,
- Εκτιμήσουν τη σημασία των θεμελιωδών δεξιοτήτων στο νερό για την επιτυχημένη εξέλιξη των συμμετεχόντων/-ουσών στο άθλημα,
- Επεξηγήσουν τα βασικά σημεία της τεχνικής κατά τη διδασκαλία των θεμελιωδών δεξιοτήτων στο νερό,
- Χειρίζονται τον διαθέσιμο εξοπλισμό κατά την εκμάθηση των θεμελιωδών δεξιοτήτων στο νερό,
- Ορίσουν τα βασικά σημεία αξιολόγησης που χαρακτηρίζουν την επιτυχή εκμάθηση της κάθε δεξιότητας,
- Εφαρμόσουν τις αρχές της διδακτικής κατά την εκμάθηση των θεμελιωδών δεξιοτήτων στο νερό,
- Δημιουργήσουν ένα ευρύ ασκησιολόγιο θεμελιωδών δεξιοτήτων στο νερό, ώστε να είναι εμφανές το στοιχείο της ποικιλίας κατά τη διδασκαλία τους.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Είσοδος στο νερό / Έξοδος από το νερό / Άνωση / Άντωση / Επίπλευση / Πρόωση / Τριβή / Έλεγχος αναπνοής / Θέση σώματος και κεφαλιού / Τεχνικές κινήσεις άκρων (χεριών και ποδιών) / Υδροδυναμική θέση / Αξιολόγηση δεξιοτήτων / Κριτήρια αξιολόγησης δεξιοτήτων / Θέματα ασφάλειας / Διδακτικές Αρχές / Χρήση εξοπλισμού / Παραλλαγή και δημιουργικότητα.

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	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ
2	ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟ ΝΕΡΟ
3	ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ
4	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ ΚΑΙ ΠΟΔΙΩΝ
5	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
6	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
7	ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Κείμενο αναφοράς

2.3.B.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές αρχές θεμελιωδών δεξιοτήτων στο νερό, οι οποίες είναι υψηλής (και ενδεχομένως ζωτικής) σημασίας για να γίνει κάποιος/-α ικανός/-ή κολυμβητής/-τρια, και το πώς αυτές αποτελούν συλλογικά τη βάση για επιτυχημένες τεχνικές κολύμβησης. Συγκεκριμένα, παρουσιάζεται η επισκόπηση της σημασίας των βασικών δεξιοτήτων στην κολύμβηση, λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη την ασφάλεια, την τεχνική και τις παιδαγωγικές αρχές. Στο πλαίσιο αυτό, μέσα από διδακτικές πρακτικές, διαδραστικές ασκήσεις και στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σημασία της κολυμβητικής ικανότητας, τον ρόλο κάθε θεμελιώδους δεξιότητας (π.χ. την υδροδυναμική θέση του σώματος, την κίνηση του σώματος, τον έλεγχο της αναπνοής) και τον αντίκτυπό τους στη συνολική απόδοση, καθώς και να κατανοήσουν πώς η σωστή θέση του σώματος, η πλεύση, η αναπνοή και η κίνηση επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα της κολύμβησης. Επίσης, κρίνεται σκόπιμη η επίδειξη ή η προβολή, με οπτικοακουστικά μέσα, κολυμβητών/-τριών, που δείχνουν τη σημασία των θεμελιωδών δεξιοτήτων στην πράξη.

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες επικεντρώνονται στην απόκτηση βασικών δεξιοτήτων στο νερό, που είναι το θεμέλιο για να γίνει κάποιος/-α επιτυχημένος/-η κολυμβητής/-τρια, μαθαίνουν πώς αυτές οι δεξιότητες συνεργούν για να δημιουργήσουν αποτελεσματικές τεχνικές κολύμβησης και κατανοούν γιατί αυτές οι δεξιότητες διδάσκονται ως το αρχικό βήμα στο ταξίδι τους για να γίνουν ικανοί/-ές προπονητές/-τριες.

2.3.B.2 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Η υποενότητα εστιάζεται στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές δεξιότητες στο νερό, στην ανάλυση και στη λεπτομερή παρουσίαση-επεξήγηση κάθε βασικής ικανότητας στο νερό, δηλαδή στις τεχνικές ασφαλούς εισόδου και εξόδου, με έμφαση στην άνωση και χαλάρωση μέσω της επίπλευσης, και στις πρακτικές για τη διατήρηση ελεγχόμενης αναπνοής κατά την κολύμβηση. Στο πλαίσιο αυτό, μέσα από διδακτικές πρακτικές, διαδραστικές ασκήσεις και στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σωστή εκτέλεση κάθε δεξιότητας στο νερό, να βιώσουν και να βελτιώσουν κάθε δεξιότητα μέσω πρακτικής άσκησης και με εξατομικευμένα σχόλια να βοηθηθούν, ώστε να διορθώσουν την τεχνική τους και να βελτιωθούν περαιτέρω κολυμβητικά.

Με αυτόν τον τρόπο, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γίνονται καλύτεροι/-ες στην είσοδο και στην έξοδο τους από το νερό, στην αιώρηση και στην ελεγχόμενη αναπνοή, κατανοούν και εκτελούν τις τεχνικές με ακρίβεια για να επιτύχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα, αποκτούν σιγουριά για την ικανότητά τους να εκτελούν αποτελεσματικά αυτές τις βασικές δεξιότητες και αποκτούν μια ολοκληρωμένη εικόνα των τεχνικών που απαιτούνται για τις βασικές δεξιότητες στο νερό, δημιουργώντας μια ισχυρή βάση για την προπονητική τους εξέλιξη στην κολύμβηση.

Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να δημιουργήσουν το δικό τους ασκησιολόγιο, βασιζόμενοι/-ες αρχικά στις μαθησιακές τους εμπειρίες, και ενθαρρύνονται να το εμπλουτίσουν, παρακολουθώντας τις εξελίξεις της αθλητικής επιστήμης και τις στηριζόμενες σε αυτές νέες ή πρωτότυπες προπονητικές μεθόδους.

2.3.B.3 | ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εστίαση των εκπαιδευομένων στην κρίσιμη πτυχή της επίτευξης της σωστής ευθυγράμμισης και θέσης του σώματος στο νερό, και συγκεκριμένα στη θέση των άκρων, του σώματος, και του κεφαλιού και του πώς η σωστή τοποθέτηση (υδροδυναμική θέση) ενισχύει την αποτελεσματική κίνηση μέσα στο νερό (υδροδυναμική απόδοση). Στο πλαίσιο αυτό, μέσα από διδακτικές πρακτικές, διαδραστικές ασκήσεις και στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τις τεχνικές εισόδου και εξόδου από το νερό, παροτρύνονται να υιοθετήσουν τεχνικές για την ελαχιστοποίηση της αντίστασης (τριβής) στο νερό και παροτρύνονται να κατανοήσουν τη σημασία της ευθυγράμμισης του σώματος με ασκήσεις οπτικοποίησης. Επίσης, κρίνεται σκόπιμη η επίδειξη ή η προβολή, με οπτικοακουστικά μέσα, κολυμβητών/-τριών που έχουν αυξημένη κολυμβητική αποτελεσματικότητα, σωστή υδροδυναμική και τοποθέτηση παράλληλα, με παραδείγματα κολυμβητών/-τριών που έχουν λανθασμένη τοποθέτηση του σώματος κατά την είσοδο και έξοδο από το νερό, ώστε να γίνουν καλύτερα αντιληπτές οι τεχνικές διαφορές.

Πρακτικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν το πώς η ευθυγράμμιση του σώματος επηρεάζει την αντίσταση που συναντούν κατά την κολύμβηση, πώς η σωστή θέση

του σώματος και του κεφαλιού βελτιώνει την κίνηση, την αποτελεσματικότητα και την άνεση στο υγρό στοιχείο και πώς (οι ίδιοι/-ες) μπορούν να δίνουν συγκεκριμένες και απλές οδηγίες για τη βελτίωση της θέσης του σώματος κατά την κολύμβηση στους/στις μελλοντικούς/-ές αθλητές/-τριές τους.

2.3.B.4 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ ΚΑΙ ΠΟΔΙΩΝ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εστίαση στις κινήσεις των χεριών και των ποδιών, η λεπτομερής επεξήγηση των αποτελεσματικών τεχνικών στις κινήσεις των χεριών και του κτυπήματος των ποδιών για πρόωση και ισορροπία και ο συντονισμός των κινήσεων των χεριών και των ποδιών για τη δημιουργία κινήσεων μειωμένης τριβής κατά την κολύμβηση. Στο πλαίσιο αυτό, μέσα από διδακτικές πρακτικές, διαδραστικές ασκήσεις και στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν την ανάγκη για συντονισμένες κινήσεις των χεριών σε διαφορετικά στιλ κολύμβησης, να αντιληφθούν τις κινήσεις των χεριών σε διαφορετικές προοδευτικές φάσεις κολύμβησης, επιδεικνύοντας τη σωστή τεχνική για κάθε φάση, να κατανοήσουν τις διαφορετικές τεχνικές κτυπήματος των ποδιών (εναλλάξ, ταυτόχρονα), εστιαζόμενοι/-ες στην παραγωγή δύναμης και τη διατήρηση της ισορροπίας, και να συμμετάσχουν σε ασκήσεις που συνδυάζουν κινήσεις χεριών και ποδιών για συντονισμένες κινήσεις κολύμβησης. Επίσης, ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη συναρμογή και γενικά στον τρόπο με τον οποίο οι κινήσεις των χεριών και των ποδιών συνεργάζονται, για να δημιουργήσουν συνδυαστικά τις κατάλληλες συνθήκες άντωσης και υδροδυναμικής για βέλτιστη κολυμβητική απόδοση και αποτελεσματικότητα.

Με άλλα λόγια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες επικεντρώνονται στην ορθή εκτέλεση των κινήσεων των χεριών για διαφορετικά στιλ κολύμβησης, κατανοούν και εκτελούν αποτελεσματικές τεχνικές κτυπήματος των ποδιών για να ενισχύσουν την πρόωση και την ισορροπία του σώματος, και μαθαίνουν πώς να συγχρονίζουν τις κινήσεις των χεριών και των ποδιών τους, για να επιτύχουν υδροδυναμική θέση με πλεύση μειωμένης τριβής.

2.3.B.5 | ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην πρακτική της διαδοχικής μάθησης (δηλαδή, στη διαδοχική εκμάθηση των θεμελιωδών δεξιοτήτων στο νερό), στην επίγνωση και στον τρόπο διόρθωσης των τεχνικών σφαλμάτων (δηλαδή, στον εντοπισμό και στη διόρθωση λαθών που σχετίζονται με κάθε δεξιότητα) και στη διαφορετική εμπειρία πρακτικής (δηλαδή, στην παροχή μιας σειράς προ-ασκήσεων και ασκήσεων για την ανάπτυξη κάθε δεξιότητας, με στόχο την ενίσχυση της συμμετοχής των εκάστοτε αθλουμένων). Στο πλαίσιο αυτό, μέσα από διδακτικές πρακτικές, διαδραστικές ασκήσεις και στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν

τη σειρά με την οποία πρέπει να εισαχθούν και να εξασκηθούν οι δεξιότητες για τη βέλτιστη μάθηση και να εντοπίζουν κοινά λάθη στην εκτέλεση των δεξιοτήτων. Επίσης, κρίνεται σκόπιμη η επίδειξη ή η προβολή, με οπτικοακουστικά μέσα, διαφόρων σειρών προ-ασκήσεων και ασκήσεων κλιμακούμενης δυσκολίας, από την εύκολη στη δύσκολη και από την απλή στη σύνθετη, βοηθώντας τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατακτήσουν κάθε δεξιότητα.

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη λογική εξέλιξη της εκμάθησης των θεμελιωδών δεξιοτήτων στο νερό, αναγνωρίζουν και διορθώνουν τα λάθη κατά την εξάσκηση των δεξιοτήτων, και εξοικειώνονται με μια ποικιλία προ-ασκήσεων και ασκήσεων για κάθε δεξιότητα, λαμβάνοντας υπόψη την πιθανή διαφοροποίηση των δυνάμει αθλητών/-τριών τους όσον αφορά το φύλλο, την ηλικία, το αθλητικό τους επίπεδο ή άλλων χαρακτηριστικών τους.

2.3.B.6 | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η υποενότητα αυτή επικεντρώνεται στις αποτελεσματικές πρακτικές διδακτικής προσέγγισης για θεμελιώδεις δεξιότητες στο νερό (δηλαδή στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις πρακτικές παιδαγωγικές μεθόδους διδασκαλίας των θεμελιωδών δεξιοτήτων στο νερό), στις μεθόδους αξιολόγησης της επάρκειας των δεξιοτήτων (δηλαδή, πώς οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αξιολογούν την ικανότητα των ασκουμένων τους και θα παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση) και στην ασφάλεια και τη διαχείριση κινδύνων (δηλαδή την επισκόπηση πρωτοκόλλων και ζητημάτων ασφάλειας κατά τη διδασκαλία των δεξιοτήτων στο νερό, ειδικά σε νεαρούς/-ές αθλητές/-τριες). Στο πλαίσιο αυτό, μέσα από διδακτικές πρακτικές, διαδραστικές ασκήσεις και στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων και τα βασικά τεχνικά σημεία. Επίσης, είναι χρήσιμη αφενός η εξάσκηση δεξιοτήτων των εκπαιδευόμενων με παράλληλη και άμεση ανατροφοδότηση τους με διορθώσεις σε πραγματικό χρόνο, και αφετέρου η ενθάρρυνσή τους, ώστε να τηρούν τα πρωτόκολλα ασφάλειας και να είναι σε εγρήγορση και, εάν χρειαστεί, να εφαρμόσουν άμεσα στρατηγικές διαχείρισης κινδύνου στο πεδίο του νερού.

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται τις διάφορες πρακτικές μεθόδους για την αποτελεσματική διδασκαλία των δεξιοτήτων στο νερό και καταχτούν μια σταθερή αντίληψη για το πώς να διδάξουν αποτελεσματικά. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν πώς να αξιολογούν την εκτέλεση δεξιοτήτων, πώς να παρέχουν ανατροφοδότηση για βελτίωση και κατανοούν τα ζητήματα ασφάλειας και τις προφυλάξεις κατά τη διδασκαλία κολυμβητικών δεξιοτήτων.

2.3.B.7 | ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εστίαση στην αποτελεσματική χρήση του αθλητικού εξοπλισμού προπόνησης στην κολύμβη-

ση, τόσο για την εξάσκηση όσο και για τη διδασκαλία βασικών δεξιοτήτων στο νερό και η εισαγωγή δημιουργικών μεθόδων διδασκαλίας. Παράλληλα, παρουσιάζονται μέθοδοι που ενθαρρύνουν τη δημιουργικότητα και τη χρήση διαφορετικών μεθόδων διδασκαλίας, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αποκτήσουν περισσότερες μαθησιακές εμπειρίες. Συγκεκριμένα, στο πλαίσιο αυτό, μέσα από διδακτικές πρακτικές, διαδραστικές ασκήσεις και στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν πώς ο εξοπλισμός κολύμβησης ή τα διάφορα είδη προπονητικών εργαλείων βοηθούν στη διδασκαλία και την εκμάθηση διαφορετικών δεξιοτήτων. Επίσης, κρίνεται σκόπιμη η επίδειξη ή η προβολή, με οπτικοακουστικά μέσα, παραδειγμάτων ασκήσεων, που ενσωματώνουν τον εξοπλισμό για ανάπτυξη δεξιοτήτων, και η παρουσίαση σεναρίων, όπου επιδεικνύεται πώς ο εξοπλισμός μπορεί να προσαρμοστεί, ώστε να ταιριάζει σε αρχάριους/-ες και/ή πιο προχωρημένους/-ες ασκούμενους/-ες.

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σημασία που έχει ο εξοπλισμός στην ενίσχυση της ανάπτυξης δεξιοτήτων και των μαθησιακών εμπειριών των ασκούμενων, να αναπτύξουν δημιουργικές προσεγγίσεις διδασκαλίας με την εισαγωγή καινοτόμων τρόπων χρήσης εξοπλισμού για ελκυστική και αποτελεσματική διδασκαλία και να προσαρμόζουν τη χρήση του εξοπλισμού τους σε διαφορετικά επίπεδα δεξιοτήτων και μαθησιακές ανάγκες.

Πρακτικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν επίγνωση των διαφόρων προπονητικών εργαλείων, κατανοούν τα οφέλη και τις εφαρμογές της χρήσης εξοπλισμού στη διδασκαλία δεξιοτήτων, επινοούν ελκυστικές ασκήσεις, χρησιμοποιώντας διάφορους εξοπλισμούς, και προσαρμόζουν τον εξοπλισμό και τις ασκήσεις τους σε διαφορετικά επίπεδα δεξιοτήτων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Costill, L. D., Maglischo, W. E. & Richardson, B. A. (2007). *Κολύμβηση*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
2. Αβραμίδης, Σ. & Αβραμίδου, Ε. (2007). *Διάσωση νερού & Ναυαγοσωστική πισίνας*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

1. Τσαλής, Γ. (2019). *Από την πισίνα εκμάθησης στην προαγωνιστική ομάδα κολύμβησης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Γούργουλης, Β. (2019). *Κολύμβηση: ανάλυση και διδασκαλία της τεχνικής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός αυτής της μαθησιακής ενότητας είναι να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην κατανόηση των απαιτήσεων που σχετίζονται με τη δημιουργία πλάνων εκμάθησης κολύμβησης, διάρκειας περίπου μιας ώρας, τα οποία θα απευθύνονται τόσο σε παιδιά τα οποία ξεκινούν στο άθλημα όσο και σε ενήλικες, που ενδιαφέρονται να διδαχθούν τις τεχνικές του αθλήματος. Η ενότητα ξεκινάει με τις βασικές αρχές της δραστηριότητας, όπως είναι η ασφάλεια στον χώρο (πéριξ και εντός της κολυμβητικής δεξαμενής), η ενδυμασία, η προθέρμανση εκτός νερού, και συνεχίζεται με στοιχεία που αφορούν τις δεξιότητες επικοινωνίας μεταξύ του/της προπονητή/-τριας και των αθλητών/-τριών, την καθοδήγηση και την επίδειξη των τεχνικών που θα εφαρμοστούν. Τέλος, στη συγκεκριμένη ενότητα αναλύεται η μεθοδολογία που σχετίζεται με τον σχεδιασμό των πλάνων εκμάθησης και την αξιολόγησή τους, με στόχο να εντοπιστούν τα σημεία προς βελτίωση, αλλά και να επιτευχθεί ο στόχος για διασκέδαση και συμμετοχή στο μάθημα.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράψουν τις βασικές αρχές του σχεδιασμού πλάνων εκμάθησης κολύμβησης για νέους/-ες ή αρχάριους/-ες αθλητές/-τριες,
- Υποδέχονται τους/τις αθλητές/-τριες με ευγένεια και ευπρέπεια,
- Σχεδιάζουν εξατομικευμένα πλάνα εκμάθησης κολύμβησης για αθλητές/-τριες διαφορετικών ηλικιών και επιπέδων βιολογικής ωρίμανσης,
- Ορίζουν τα σημεία διαφοροποίησης των τεχνικών εκμάθησης, ανάλογα με το προπονητικό επίπεδο των συμμετεχόντων/-ουσών αθλητών/-τριών,
- Αξιολογήσουν τα επιμέρους στοιχεία ενός πλάνου εκμάθησης κολύμβησης, αναφορικά με τον στόχο και τα μέσα επίτευξής του,
- Εντοπίσουν τη σημασία και τον στόχο της διαδικασίας σχεδιασμού πλάνων εκμάθησης κολύμβησης για αρχάριους/-ες αθλητές/-τριες,
- Εκτιμήσουν τη σημασία της ύπαρξης πλάνων εκμάθησης κολύμβησης για την ομαλή διεξαγωγή του μαθήματος,
- Αναγνωρίσουν τη σημασία της προθέρμανσης και της αποθεραπείας στη διαδικασία του μαθήματος κολύμβησης,
- Επιλέξουν την κατάλληλη τεχνική επικοινωνίας αναφορικά με τον τόνο της φωνής, τη στάση και τη γλώσσα του σώματος, ανάλογα με την ηλικία, τις ιδιαιτερότητες και τις εξατομικευμένες ανάγκες των αθλητών/-τριών τους,
- Διαχωρίσουν τα επιμέρους στοιχεία ενός ολοκληρωμένου πλάνου εκμάθησης κολύμβησης,

- Παρέχουν ανατροφοδότηση στους/στις αθλητές/-τριες, σχετικά με την εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων στην κολύμβηση,
- Αξιοποιήσουν την ενδεχόμενη βοήθεια από τον/τη συνεργάτη/-ίδα προπονητή/-τρια για την αποτελεσματικότερη λειτουργία του μαθήματος κολύμβησης,
- Παραδώσουν τουλάχιστον πέντε διαφορετικά πλάνα εκμάθησης κολύμβησης με αλλαγές στον στόχο και στα μέσα επίτευξής του,
- Ενισχύουν τον στόχο για διασκέδαση και συμμετοχή μέσω εφαρμογής ασκήσεων με παιγνιώδη μορφή.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Προγραμματισμός / Ομάδα-στόχος / Ασφάλεια και προετοιμασία / Επικοινωνία και καθοδήγηση / Τεχνικές μάθησης / Αξιολόγηση μαθήματος / Σημασία του σχεδιασμού μαθήματος / Ποικιλία σχεδιασμού / Συνεργασία και βοήθεια / Προθέρμανση και αποκατάσταση / Προσαρμοστική επικοινωνία / Διαφοροποίηση εκπαιδευτικού σχεδίου / Στοχοθέτηση / Αξιολόγηση και Βελτίωση / Προσαρμογή / Διασκέδαση.

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	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΠΛΑΝΩΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ
2	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ, ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
3	ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΟΤΡΥΝΣΗ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
4	ΤΕΧΝΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΣΧΕΔΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ
5	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ
6	ΠΑΙΓΝΙΩΔΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ
7	ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

Κείμενο αναφοράς

2.3.Γ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΠΛΑΝΩΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στον τρόπο σχεδιασμού πλάνων εκμάθησης κολύμβησης για αρχάριους/-ες κολυμβητές/-τριες, στον τρόπο προσαρμογής των πλάνων εκμάθησης για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και επίπεδο δεξιοτήτων και στην κατανόηση της σύνδεσης του αποτελεσματικού σχεδιασμού και της επίτευξης των μαθησιακών στόχων. Στο πλαίσιο αυτό, μέσα από διδακτικές πρακτικές, διαδραστικές ασκήσεις και

στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να παρουσιάσουν ένα υποθετικό σενάριο διδασκαλίας με συγκεκριμένο στόχο σε αρχάριους/-ες, όπως για παράδειγμα πώς να επιπλέουν σε ύπτια θέση. Παράλληλα, παρέχονται ανέκδοτες διδαχές της ίδιας τεχνικής, ανάλογα με τα αναπτυξιακά στάδια διαφορετικών ηλικιακών ομάδων, και σχέδια προπόνησης που εκτείνονται σε πολλές συνεδρίες, για να αναδειχτεί η σταδιακή αύξηση της πολυπλοκότητας των δραστηριοτήτων, ώστε να περάσουν οι αρχάριοι/-ες από τις βασικές δεξιότητες σε πιο προχωρημένες. Επίσης, παρουσιάζονται σενάρια που μπορεί να προκύψουν από πιθανές ανησυχίες για την ασφάλεια, και τέλος συζητείται πώς ο σχεδιασμός του μαθήματος ενσωματώνει μέτρα ασφαλείας, όπως είναι η συνεχής επίβλεψη.

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν τη σημασία και τον ρόλο του σχεδιασμού της προπονητικής διαδικασίας για την επίτευξη συγκεκριμένων μαθησιακών στόχων και της βέλτιστης προόδου των αθλητών/-τριών. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν πώς να προσδιορίζουν την ανάγκη προσαρμογής των πλάνων εκμάθησης στα χαρακτηριστικά του/της αθλητή/-τριας και πώς να καθορίζουν σαφείς στόχους για κάθε προπονητική συνεδρία σε ευθυγράμμιση με τους μακροπρόθεσμους στόχους ανάπτυξης δεξιοτήτων. Τέλος, μαθαίνουν πώς να αναγνωρίζουν τη σημασία μιας προοδευτικής αλληλουχίας προπονήσεων για τη διευκόλυνση της εξέλιξης των δεξιοτήτων και να κατανοούν τη σημασία της συμπερίληψης μέτρων ασφαλείας στο πλάνο των προπονήσεων.

2.3.Γ.2 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ, ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Η υποενότητα στοχεύει στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις βασικές έννοιες και δεξιότητες που σχετίζονται με την ασφάλεια και την προαγωγή της φυσικής προετοιμασίας για τα μαθήματα κολύμβησης. Στο πλαίσιο αυτό, μέσα από διδακτικές πρακτικές, διαδραστικές ασκήσεις και στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τις βασικές έννοιες της ασφάλειας, της προθέρμανσης και των τεχνικών αποκατάστασης. Για παράδειγμα, δύναται να παρουσιαστεί σενάριο, όπου ένας/μία κολυμβητής/-τρια παρουσιάζει σημάδια αγωνίας και οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται, μέσα από παιχνίδι ρόλων, να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στη συγκεκριμένη συνθήκη. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καθοδηγούνται στον σχεδιασμό μιας ρουτίνας προθέρμανσης για συγκεκριμένες τεχνικές κολύμβησης, εστιάζοντας την προσοχή τους στην αιτιολόγηση των επιλεγμένων ασκήσεων, με στόχο την ενεργοποίηση συγκεκριμένων μυών και την πρόληψη τραυματισμών. Επίσης, κρίνεται σκόπιμη η επίδειξη ή η προβολή, με οπτικοακουστικά μέσα, ενός εργαστήριου αποκατάστασης, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξασκούνται σε διαφορετικές τεχνικές, όπως είναι οι στατικές διατάσεις και αναπνοές χαλάρωσης, αφού συμμετάσχουν σε μια συνεδρία προσομοίωσης κολύμβησης.

Συνεπώς, στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν επίγνωση της σημασίας της ασφάλειας και των άμεσων βοηθειών στην πισίνα. Επίσης, οι εκπαι-

δευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με μια σειρά στρατηγικών προθέρμανσης και αποκατάστασης, που ευθυγραμμίζονται με τους προπονητικούς στόχους και συμβάλλουν στη βέλτιστη απόδοση, ενώ παράλληλα αποκτούν την ικανότητα να ενσωματώνουν αυτές τις πρακτικές στα πλάνα εκμάθησης που σχεδιάζουν.

2.3.Γ.3 | ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΟΤΡΥΝΣΗ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η ενίσχυση της επικοινωνιακής ικανότητας των εκπαιδευομένων, ώστε να είναι σε διαρκή και αποτελεσματική επικοινωνία με τους/τις συναδέλφους/-ισσες προπονητές/-τριες και τους/τις αθλητές/-τριές τους, και της ικανότητάς τους να δημιουργούν ένα ελκυστικό περιβάλλον μάθησης. Στο πλαίσιο αυτό, μέσα από διδακτικές πρακτικές, διαδραστικές ασκήσεις και στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν ποικίλες στρατηγικές επικοινωνίας, όπως είναι η μη λεκτική επικοινωνία, η ενεργητική ακρόαση κ.ά. Δίνεται έμφαση, επίσης, στην ανάγκη για κατάλληλη επικοινωνία, ανάλογα με την ηλικία, στις τεχνικές για βέλτιστη και ενεργή συμμετοχή των αθλητών/-τριών στην προπόνηση και στην παροχή αποτελεσματικής ανατροφοδότησης. Επιθυμητή είναι η συμμετοχή των εκπαιδευομένων σε σενάρια ρόλων, για να εξασκηθούν στην επικοινωνία σε διαφορετικό πλαίσιο διδασκαλίας και να αντιληφθούν την ανάγκη δημιουργίας ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς. Για παράδειγμα, κρίνονται σκόπιμα: η παρουσίαση ασκήσεων ακρόασης, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες σε ζευγάρια θα μοιράζονται εκ περιτροπής μια εμπειρία που σχετίζεται με την κολύμβηση και στη συνέχεια θα τη συνοψίζουν· η δημιουργία σεναρίων με διαφορετικούς διάλογους για διαφορετικές ηλικιακές ομάδα, δίνοντας έμφαση στη διαφορετικότητα της επικοινωνίας σύμφωνα με την ηλικιακή ομάδα· η παρουσίαση σεναρίων που περιλαμβάνουν τη διδασκαλία μιας τεχνικής σε παιδιά και μια σε ενήλικες· η καθοδήγηση των εκπαιδευομένων κατά την ανατροφοδότηση που δίνουν στην εκτέλεση συγκεκριμένων κολυμβητικών ασκήσεων σε παιχνίδια ρόλων.

Έτσι, οι εκπαιδευόμενοι/-ες βελτιώνουν τις δεξιότητες επικοινωνίας και αποκτούν μια εργαλειοθήκη στρατηγικών, για να εμπλακούν και να αλληλεπιδράσουν αποτελεσματικά με τους/τις δυνάμει αθλητές/-τριές τους κατά τη διάρκεια των μαθημάτων κολύμβησης.

2.3.Γ.4 | ΤΕΧΝΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΣΧΕΔΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η ενίσχυση της ικανότητας των εκπαιδευομένων στην προσαρμογή των μεθόδων διδασκαλίας τους σε διαφορετικά επίπεδα δεξιοτήτων και στη δημιουργία εξατομικευμένων σχεδίων μάθησης για κάθε αθλητή/-τρια. Στο πλαίσιο αυτό, μέσα από διδακτικές πρακτικές, διαδραστικές ασκήσεις και στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν την ανάγκη: της διαφοροποίησης των τεχνικών διδασκαλίας και της προσαρμογής των εκπαιδευτικών προσεγγίσεων (παραλλαγών)

ανάλογα με το επίπεδο δεξιοτήτων, της δημιουργίας εξατομικευμένων μαθησιακών σχεδίων, του καθορισμού επιτεύξιμων στόχων, της εξάσκησης της διαφοροποιημένης διδασκαλίας και του σχεδιασμού προσαρμοσμένων σχεδίων μαθήματος και της σημασίας να κάνουν όλους/-ες τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να αισθάνονται ότι τους εκτιμούν και ότι συμπεριλαμβάνονται. Επίσης, κρίνονται σκόπιμα: η παρουσίαση ασκήσεων πάνω σε μια συγκεκριμένη τεχνική της κολύμβησης, και στη συνέχεια να ζητηθεί από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να δείξουν το πώς θα τροποποιήσουν κατάλληλα τις ασκήσεις για έναν/μία αθλητή/-τρια που βρίσκει πρόκληση τη συγκεκριμένη τεχνική και για έναν/μία άλλον/-η που την κατακτά γρήγορα· η ανάθεση στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες του σχεδιασμού ενός κλιμακούμενου σχεδίου μάθησης που θα απευθύνεται σε έναν/μία αθλητή/-τρια με περιορισμένη προηγούμενη εμπειρία κολύμβησης, ώστε να τον/τη βοηθήσει να προχωρήσει από τις βασικές δεξιότητες σε πιο προχωρημένες, και η παρουσίαση σεναρίων που περιλαμβάνουν ομάδες αθλητών/-τριών διαφορετικών ικανοτήτων, και στη συνέχεια να ζητηθεί από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να σχεδιάσουν μαθήματα που απευθύνονται τόσο σε αρχάριους/-ες όσο και σε πιο έμπειρους/-ες κολυμβητές/-τριες.

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες επικεντρώνονται στον σχεδιασμό προσαρμοσμένων πλάνων μαθημάτων για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος μάθησης χωρίς αποκλεισμούς, σύμφωνα με τις ανάγκες και τα επίπεδα δεξιοτήτων των μελλοντικών αθλητών/-τριών τους.

2.3.Γ.5 | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Κύριο εκπαιδευτικό αντικείμενο της συγκεκριμένης υποενοτήτα είναι η παροχή γνωστικών εφοδίων για τη βέλτιστη και αποτελεσματική αξιολόγηση της προόδου του/της αθλητή/-τριας, την εποικοδομητική ανατροφοδότηση και τη βελτίωση των σχεδίων μαθημάτων για συνεχή αθλητική πρόοδο. Στο πλαίσιο αυτό, μέσα από διδακτικές πρακτικές, διαδραστικές ασκήσεις, παιχνίδια ρόλων και στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη σημασία: της συνεχούς αθλητικής αξιολόγησης, της ανάλυσης των δεδομένων προόδου, του προσδιορισμού των δεξιοτήτων που πρέπει να βελτιωθούν, του επανασχεδιασμού μαθήματος και/ή σχεδιασμού προσαρμοστικών σχεδίων μαθήματος, με βάση τα αποτελέσματα της αξιολόγησης, της ανατροφοδότησης, και της ανάγκης της χρήσης εποικοδομητικών σχολίων. Για παράδειγμα, διεξάγονται προσομοιώσεις, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες δίνουν και λαμβάνουν εναλλάξ ανατροφοδότηση για μια συγκεκριμένη τεχνική κολύμβησης (αυτό τους/τις βοηθά να εξασκηθούν στην παροχή εποικοδομητικών σχολίων), παρέχονται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες δεδομένα που αφορούν την εξέλιξη των δεξιοτήτων διαφόρων αθλητών/-τριών στην πάροδο του χρόνου (έτσι, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να αναλύσουν τα δεδομένα, για να εντοπίσουν τις όποιες τάσεις βελτίωσης και να καθορίσουν ποιες τεχνικές λειτουργούν καλύτερα) και οι εκπαιδευόμενοι/-ες καθοδηγούνται στην αναθεώρηση ενός σχεδίου μαθήμα-

τος, αφού αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητά του (π.χ. οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να κάνουν προσαρμογές, με βάση τα σχόλια που λαμβάνουν από τους/τις αθλητές/-τριες).

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν πώς να χρησιμοποιούν την αξιολόγηση και την ανατροφοδότηση, για να επιλέγουν τις κατάλληλες μεθόδους προπόνησης και να βελτιώνουν συνεχώς τα πλάνα εκμάθησης που σχεδιάζουν, με στόχο την περαιτέρω ανάπτυξη των κολυμβητικών δεξιοτήτων των μελλοντικών αθλητών/-τριών τους.

2.3.Γ.6 | ΠΑΙΓΝΙΩΔΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ

Η υποενότητα επικεντρώνεται στην εμφύσηση του παιχνιδιού και στην εν γένει διασκέδαση/ψυχαγωγία κατά τη διάρκεια των μαθημάτων κολύμβησης, ώστε να ενισχυθεί η επιθυμία των αθλητών/-τριών να βελτιώσουν τις κολυμβητικές τους δεξιότητες. Στο πλαίσιο αυτό, μέσα από διδακτικές πρακτικές, διαδραστικές ασκήσεις και στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν: τον ρόλο του παιχνιδιού, τη σημασία του σχεδιασμού δημιουργικών δραστηριοτήτων και την ανάγκη ενσωμάτωσης ασκήσεων παιγνιώδους μορφής, τη σημασία της παρότρυνσης για άσκηση μέσω του παιχνιδιού, της ομαδικής εργασίας και της συνεργασίας και τον ρόλο της θετικής ενίσχυσης και την ανάγκη δημιουργίας σεναρίων μάθησης με βάση το παιχνίδι. Για παράδειγμα, παρουσιάζονται τεχνικές κολύμβησης που παροτρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να δημιουργήσουν ένα παιχνίδι που θα ενσωματώνει αυτές τις τεχνικές, παρουσιάζονται ασκήσεις που περιλαμβάνουν έναν παιγνιώδη αγώνα, ενώ εστιάζουν το ενδιαφέρον σε μια συγκεκριμένη δεξιότητα (αυτό θα αναδεικνύει τη σημαντικότητα των ασκήσεων για την ανάπτυξη δεξιοτήτων που παράλληλα είναι και ευχάριστες) και παρουσιάζονται παιχνίδια ρόλων με παρόχη θετικής ανατροφοδότησης, ώστε να δημιουργηθούν κίνητρα για τη βελτίωση της εκτέλεσης συγκεκριμένων τεχνικών κολύμβησης.

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες επικεντρώνονται στον σχεδιασμό και στην εφαρμογή δημιουργικών και ευχάριστων προπονητικών δραστηριοτήτων, οι οποίες θα εμπλουτίζουν την εμπειρία εκμάθησης κολύμβησης των αθλητών/-τριών τους και θα ενισχύουν τις κολυμβητικές τους δεξιότητες με βάση το παιχνίδι.

2.3.Γ.7 | ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

Η υποενότητα εστιάζεται στα οφέλη της ομαδικής εργασίας μεταξύ των προπονητών/-τριών και στη σημασία της δημιουργίας ενός υποστηρικτικού κλίματος τόσο για τους/τις αθλητές/-τριες όσο και για τους/τις συναδέλφους/-ισσες προπονητές/-τριες. Στο πλαίσιο αυτό, μέσα από διδακτικές πρακτικές, διαδραστικές ασκήσεις και στοχευμένα παραδείγματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αντιληφθούν την αξία της αποτελεσματικής επικοινωνίας μεταξύ προπονητών/-τριών, του κοινού προγραμματισμού μαθήματος και της συνεργασίας για την ανάπτυξη δεξιοτήτων, της

κοινής στοχοθεσίας και ανατροφοδότησης, την ανάγκη του επιμερισμού της ευθύνης τους, καθώς και τη σημασία της υποστήριξης των αθλητών/-τριών τους ως ομάδας για τη μεγιστοποίηση της αποτελεσματικότητας του μαθήματος. Για παράδειγμα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καθοδηγούνται σε ένα σενάριο, όπου δύο προπονητές/-τριες διδάσκουν αποτελεσματικά δύο διαφορετικές πτυχές μιας τεχνικής κολύμβησης (αυτό υπογραμμίζει πώς ο συντονισμός ενισχύει την αποτελεσματικότητα του μαθήματος), παρουσιάζεται μια μελέτη περίπτωσης, όπου δύο προπονητές/-τριες παρέχουν από κοινού ανατροφοδότηση σε έναν/μία αθλητή/-τρια και στη συνέχεια οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να αναλύσουν τα οφέλη από τη λήψη σχολίων από διαφορετικές οπτικές γωνίες, και ανατίθεται στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες ο από κοινού σχεδιασμός ενός σχεδίου μαθήματος με έναν/μία συνεργάτη/-ίδα προπονητή/-τρια (αυτό επιτρέπει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να βιώσουν τα οφέλη της κοινής ευθύνης και της ανταλλαγής ιδεών).

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες προετοιμάζονται να εργαστούν αποτελεσματικά σε ομάδες προπονητών/-τριών, να επικοινωνούν απρόσκοπτα και να υποστηρίζουν τους/τις αθλητές/-τριές τους, με μια συνεργατική και συλλογική προπονητική προσέγγιση.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Costill, D., Maglisco, E. & Richardson, A. (2007). *Κολύμβηση*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
2. Αβραμίδης, Σ. & Αβραμίδου, Ε. (2007). *Διάσωση Νερού & Ναυαγοσωστική Πισίνας*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

1. Τσαλής, Γ. (2019). *Από την πισίνα εκμάθησης στην προαγωνιστική ομάδα κολύμβησης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Γούργουλης, Β. (2019). *Κολύμβηση: ανάλυση και διδασκαλία της τεχνικής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

2.3.Δ • ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής αυτής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην τεχνική των τεσσάρων αγωνιστικών στιλ κολύμβησης: της πεταλούδας, του ελεύθερου, του υπτίου, του προσθίου και της μεικτής ατομικής, ώστε να μπορούν να αναγνωρίσουν τα βασικά επιμέρους στοιχεία που τα απαρτίζουν και να

είναι σε θέση να διδάξουν τα βασικά σημεία της τεχνικής των προαναφερθέντων στιλ από το αρχάριο έως το αγωνιστικό επίπεδο. Περιγράφονται βασικές δεξιότητες για την εκμάθηση των τεσσάρων στιλ, όπως η δράση των ποδιών, των χεριών, του κορμού, αλλά και ο συνδυασμός τους. Στη συγκεκριμένη ενότητα, αναλύεται επίσης η μεθοδολογία της διδασκαλίας για τα τέσσερα στιλ κολύμβησης σε αθλητές/-τριες διαφορετικού προπονητικού επιπέδου, βασισμένη στις αρχές της κινητικής μάθησης. Τέλος, αναφέρονται τα ιστορικά στοιχεία πίσω από το κάθε στιλ κολύμβησης, καθώς και η εξέλιξή τους.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράψουν τη διδακτική των αγωνιστικών τεχνικών κολύμβησης,
- Ανακαλούν τα βασικά ιστορικά στοιχεία και την εξέλιξη των αγωνιστικών τεχνικών κολύμβησης,
- Αναγνωρίσουν τα βασικά λάθη κατά την εκτέλεση των αγωνιστικών τεχνικών κολύμβησης,
- Επεξηγούν τις βασικές αρχές της κίνησης των χεριών, του κορμού και των ποδιών στις αγωνιστικές τεχνικές κολύμβησης,
- Περιγράψουν τις τεχνικές των «μη κολυμβητικών στοιχείων» που σχετίζονται με τις αγωνιστικές τεχνικές κολύμβησης, και συγκεκριμένα τις στροφές, τις εκκινήσεις και τους τερματισμούς,
- Εκτιμήσουν τη συνεισφορά των στροφών, των εκκινήσεων και των τερματισμών στην απόδοση, κατά την εκτέλεση των αγωνιστικών τεχνικών κολύμβησης,
- Χειρίζονται τον διαθέσιμο εξοπλισμό κατά την εκτέλεση των αγωνιστικών τεχνικών κολύμβησης,
- Ορίσουν τα βασικά σημεία αξιολόγησης που χαρακτηρίζουν την επιτυχή εκμάθηση σε καθεμία από τις αγωνιστικές τεχνικές κολύμβησης,
- Δημιουργήσουν ένα διευρυμένο ασκησιολόγιο, που θα βοηθήσει στην εκμάθηση των αγωνιστικών τεχνικών κολύμβησης,
- Κατηγοριοποιούν με βάση τις αρχές της προοδευτικής δυσκολίας το διαθέσιμο ασκησιολόγιο που αφορά την εκμάθηση των αγωνιστικών τεχνικών κολύμβησης,
- Ταξινομούν τα κριτήρια που σχετίζονται με την ποιοτική ανάλυση των αγωνιστικών τεχνικών κολύμβησης,
- Σχεδιάζουν αγώνες και σκυταλοδρομίες για όλες τις αγωνιστικές τεχνικές κολύμβησης.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Υδροδυναμική θέση / Διδακτικές αρχές / Αξιολόγηση δεξιοτήτων / Επίπλευση / Πρόωση / Τριβή / Τεχνικές μάθησης / Αξιολόγηση μαθήματος.

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενότητων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
2	ΑΡΧΕΣ ΠΛΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ
3	ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ
4	ΑΝΑΛΥΣΗ ΥΠΤΙΑΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ
5	ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΟΣΘΙΑΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ
6	ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑΣ

Κείμενο αναφοράς

2.3.Δ.1 | ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Στην πρώτη υποενότητα της μαθησιακής ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εμβαθύνουν στα βασικά ιστορικά στοιχεία που διαμορφώνουν το κάθε στιλ κολύμβησης. Σε αυτό το πλαίσιο, διδάσκονται όχι μόνο τα βασικά στοιχεία κάθε στιλ κολύμβησης αλλά και την εξέλιξή τους. Συγκεκριμένα, πραγματοποιείται μια εκτενής ανασκόπηση που καλύπτει την ιστορία της κολύμβησης από την αρχαιότητα μέχρι τις μέρες μας. Διδάσκεται πώς αναπτύχθηκε η κολύμβηση, τι ρόλο διαδραμάτισε στην ελληνική πολιτιστική κληρονομιά, με έμφαση στη σημασία της ως δραστηριότητας που συνδέεται με τη θάλασσα και τον πολιτισμό μας, πώς εξελίχθηκε το άθλημα της κολύμβησης στον σύγχρονο κόσμο και πώς συνδέθηκε με τους Ολυμπιακούς αγώνες.

Για τη διδασκαλία αυτής της θεωρίας, προτείνεται η χρήση προγραμμάτων παρουσίασης που είναι σχεδιασμένα για να επικεντρώνουν το ενδιαφέρον των εκπαιδευομένων. Μέσα από την παρουσίαση σχετικών παραδειγμάτων, οι εκπαιδευτές/-τριες δημιουργούν μια διαδραστική διαδικασία, που ενθαρρύνει τη συμμετοχή των εκπαιδευομένων και την καλύτερη κατανόηση των σημαντικών εννοιών.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τις θεωρητικές γνώσεις τις σχετικές με την ιστορία της κολύμβησης και τη σημασία της στον σύγχρονο αθλητισμό, οι οποίες με τη σειρά τους θα τους/τις βοηθήσουν στην καλύτερη κατανόηση και αξιοποίηση των στοιχείων που θα ακολουθήσουν στο μάθημα.

2.3.Δ.2 | ΑΡΧΕΣ ΠΛΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ

Στη δεύτερη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τις βασικές αρχές πλεύσης και προώθησης στην κολύμβηση. Σε αυτό το πλαίσιο, εξετάζεται ο μαθηματικός τύπος που συνδέεται με την αρχή της πλευστότητας και τη σχέση του με την

προώθηση του σώματος στο νερό. Κατανοείται το πώς ο/η κολυμβητής/-τρια προωθεί το σώμα του/της στο νερό, λαμβάνοντας υπόψη τη συνεισφορά των χεριών και των ποδιών στην προώθηση, και πώς υπερνικά τις αντιστάσεις στο νερό, με εστίαση της προσοχής στους σπουδαιότερους παράγοντες που επηρεάζουν αυτή τη διαδικασία (ειδικό βάρος του νερού, σώμα, βάρος σώματος, δύναμη προώθησης, κατεύθυνση της κίνησης, κυματισμός, επιφανειακή τριβή και οπισθέλκουσα αντίσταση). Αναλύεται ο τρόπος με τον οποίο η θερμοκρασία του νερού επηρεάζει την περιφερειακή τριβή κατά την κολύμβηση και εξετάζεται η αρχή του Bernoulli και τον τρόπο με τον οποίο εφαρμόζεται στην κολύμβηση, αναλύοντας τις δυσκολίες και τα λάθη που ενδέχεται να προκύψουν κατά την εφαρμογή της. Τέλος, αναλύονται οι μύες που εμπλέκονται και οι κινήσεις που εκτελούνται σε κάθε στιλ κολύμβησης (κεφάλι, κορμός, χέρια, πόδια) και παρουσιάζονται οι διάφοροι σωματότυποι στην κολύμβηση (ενδομορφικός, μεσομορφικός, εκτομορφικός).

Για τη διδασκαλία της θεωρίας, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση με τη χρήση προγραμμάτων παρουσίασης που ελκύουν το ενδιαφέρον των εκπαιδευομένων. Συνδυάζοντας την παρουσίαση σχετικών παραδειγμάτων, οι εκπαιδευτές/-τριες θα ενεργοποιήσουν τη συμμετοχή τους, ώστε να κατανοήσουν τις έννοιες. Για το εργαστηριακό μέρος της υποενότητας, προτείνεται η τεχνική της επίδειξης, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν μέσω της προσέγγισης της παρατήρησης και εκτέλεσης.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει την απαιτούμενη γνώση να αξιοποιούν τις αρχές της πλεύσης και της προώθησης στην πράξη και να επιτυγχάνουν βελτιωμένα αποτελέσματα κατά την κολύμβηση.

2.3.Δ.3 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την τεχνική του ελεύθερου, ώστε να μπορούν να αναγνωρίσουν τα βασικά επιμέρους στοιχεία που την απαρτίζουν και να είναι σε θέση να διδάξουν τα βασικά σημεία της τεχνικής από το αρχάριο έως το αγωνιστικό επίπεδο. Η διδασκαλία επικεντρώνεται στην ανάλυση της τεχνικής και τον προσδιορισμό της μεθόδου εκμάθησης και διδασκαλίας, δίνοντας έμφαση στη θέση του σώματος και την αναπνοή, στις κινήσεις των χεριών (είσοδο, πιάσιμο, τράβηγμα, ώθηση-πίεση, επαναφορά) και των ποδιών, στην εκκίνηση (απλή εκκίνηση και εκκίνηση με λαβή), καθώς και στη στροφή. Υπογραμμίζονται τα σημεία που πρέπει να προσέξουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες και η κατάλληλη σειρά των ασκήσεων (μέσα και έξω από το νερό) για την καλύτερη εκμάθηση της τεχνικής, με επιλογή βασικού και ειδικού ασκησιολογίου. Τέλος, επισημαίνονται τα συνηθέστερα λάθη και διδάσκεται ο τρόπος διόρθωσης της τεχνικής.

Για τη διδασκαλία της θεωρίας, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση με τη χρήση προγραμμάτων παρουσίασης που ελκύουν το ενδιαφέρον των εκπαιδευομένων. Συνδυάζοντας την παρουσίαση σχετικών παραδειγμάτων, οι εκπαιδευτές/-τριες θα

ενεργοποιήσουν τη συμμετοχή τους, ώστε να κατανοήσουν τις έννοιες. Για το εργαστηριακό μέρος της υποεπενότητας, προτείνεται η τεχνική της επίδειξης, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν μέσω της προσέγγισης της παρατήρησης και εκτέλεσης.

Με την ολοκλήρωση της υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει την ικανότητα να διδάσκουν αποτελεσματικά την τεχνική του ελεύθερου. Θα είναι σε θέση να καθοδηγούν τη διαδικασία της προπόνησης με τρόπο που θα τους επιτρέπει να ανιχνεύουν τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν με αποτελεσματικό τρόπο, προσφέροντας συστάσεις, παρατηρήσεις και χρήσιμες υποδείξεις.

2.3.Δ.4 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΥΠΤΙΑΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

Στη συγκεκριμένη υποεπενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την τεχνική του ύπτιου, ώστε να μπορούν να αναγνωρίσουν τα βασικά επιμέρους στοιχεία που το απαρτίζουν και να είναι σε θέση να διδάξουν τα βασικά σημεία της τεχνικής από το αρχάριο έως το αγωνιστικό επίπεδο. Η υποεπενότητα επικεντρώνεται στην ανάλυση της τεχνικής και τον προσδιορισμό της μεθόδου εκμάθησης και διδασκαλίας, δίνοντας έμφαση στη θέση του σώματος και στην αναπνοή, στις κινήσεις και στον συγχρονισμό των χεριών (είσοδος, πιάσιμο, τράβηγμα, θέση του ώμου 90ο, ώθησή-πίεση, επαναφορά) και τις κινήσεις και τον συγχρονισμό των ποδιών. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην εκκίνηση, η οποία είναι διαφορετική από τις εκκινήσεις των άλλων στιλ, καθώς και στη στροφή (απλή στροφή, σάλτο πίσω, επαφή του χεριού και σάλτο εμπρός, σάλτο εμπρός δίχως επαφή του χεριού στο τοίχωμα). Εδώ, η προσοχή των εκπαιδευομένων εστιάζεται στα συγκεκριμένα σημεία που πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή, προσδιορίζοντας την κατάλληλη σειρά ασκήσεων (μέσα και έξω από το νερό) για την καλύτερη εκμάθηση της τεχνικής, επιλέγοντας βασικό και ειδικό ασκησιολόγιο. Τέλος, επισημαίνονται τα συνηθέστερα λάθη και διδάσκεται ο τρόπος διόρθωσης της τεχνικής.

Για τη διδασκαλία της θεωρίας, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση, με τη χρήση προγραμμάτων παρουσίασης που ελκύει το ενδιαφέρον των εκπαιδευομένων. Για το εργαστηριακό μέρος της υποεπενότητας, προτείνεται η τεχνική της επίδειξης, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν μέσω της προσέγγισης της παρατήρησης και εκτέλεσης.

Με την ολοκλήρωση της υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει την απαιτούμενη γνώση ώστε να διδάσκουν αποτελεσματικά την τεχνική του ύπτιου, με τρόπο που θα τους επιτρέπει να ανιχνεύουν τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν με αποτελεσματικό τρόπο, προσφέροντας συστάσεις, παρατηρήσεις και χρήσιμες υποδείξεις.

2.3.Δ.5 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΟΣΘΙΑΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

Στη συγκεκριμένη υποεπενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την τεχνική του πρόσθιου, ώστε να μπορούν να αναγνωρίσουν τα βασικά επιμέρους στοιχεία που το

απαρτίζουν και να είναι σε θέση να διδάξουν τα βασικά σημεία της τεχνικής από το αρχάριο έως το αγωνιστικό επίπεδο. Η υποεπάρκεια επικεντρώνεται στην ανάλυση της τεχνικής και στον προσδιορισμό της μεθόδου εκμάθησης και διδασκαλίας, δίνοντας έμφαση στη θέση του σώματος (επίπεδη θέση, μεταβαλλόμενη θέση) και στην αναπνοή, στις κινήσεις και στον συγχρονισμό των χεριών («γλίστρημα», ώθηση-πίεση, επαναφορά) και των ποδιών, καθώς και στην εκκίνηση και στη στροφή. Δίνεται προσοχή σε συγκεκριμένα σημεία, τα οποία προσδιορίζουν και περιγράφουν την κατάλληλη σειρά ασκήσεων (μέσα και έξω από το νερό) για την καλύτερη εκμάθηση της τεχνικής, επιλέγοντας βασικό και ειδικό ασκησιολόγιο. Τέλος, επισημαίνονται τα συνηθέστερα λάθη και διδάσκεται ο τρόπος διόρθωσης της τεχνικής.

Για τη διδασκαλία της θεωρίας, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση, με τη χρήση προγραμμάτων παρουσίασης που ελκύουν το ενδιαφέρον των εκπαιδευομένων. Για το εργαστηριακό μέρος της υποεπάρκειας, προτείνεται η τεχνική της επίδειξης, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν μέσω της προσέγγισης της παρατήρησης και εκτέλεσης. Αρχικά, παρατηρούν τον/την εκπαιδευτή/-τρια να εκτελεί ή να παρουσιάζει μια άσκηση, την οποία στη συνέχεια επαναλαμβάνουν οι ίδιοι/-ες.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τη γνώση ώστε να διδάσκουν αποτελεσματικά την τεχνική του πρόσθιου, με τρόπο που θα τους επιτρέπει να ανιχνεύουν τεχνικά σφάλματα και να παρεμβαίνουν με αποτελεσματικό τρόπο, προσφέροντας συστάσεις, παρατηρήσεις και χρήσιμες υποδείξεις.

2.3.Δ.6 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑΣ

Στη συγκεκριμένη υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται την τεχνική της πεταλούδας, ώστε να μπορούν να αναγνωρίσουν τα βασικά επιμέρους στοιχεία που το απαρτίζουν και να είναι σε θέση να διδάξουν τα βασικά σημεία της τεχνικής από το αρχάριο έως το αγωνιστικό επίπεδο. Η υποεπάρκεια επικεντρώνεται στην ανάλυση της τεχνικής και στον προσδιορισμό της μεθόδου εκμάθησης και διδασκαλίας, δίνοντας έμφαση στη θέση του σώματος και στην αναπνοή, στις κινήσεις και στον συγχρονισμό των χεριών (είσοδος, πιάσιμο, τράβηγμα, ώθηση-πίεση, επαναφορά) και των ποδιών, καθώς και στην εκκίνηση και στη στροφή. Δίνεται προσοχή σε συγκεκριμένα σημεία, προσδιορίζοντας την κατάλληλη σειρά ασκήσεων (μέσα και έξω από το νερό) για την καλύτερη εκμάθηση της τεχνικής, επιλέγοντας βασικό και ειδικό ασκησιολόγιο. Τέλος, επισημαίνονται τα συνηθέστερα λάθη και διδάσκεται ο τρόπος διόρθωσης της τεχνικής.

Για τη διδασκαλία της θεωρίας, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση, με τη χρήση προγραμμάτων παρουσίασης που ελκύουν το ενδιαφέρον των εκπαιδευομένων. Για το εργαστηριακό μέρος της υποεπάρκειας, προτείνεται η τεχνική της επίδειξης, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν μέσω της προσέγγισης της παρατήρησης και εκτέλεσης.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τη γνώση ώστε να διδάσκουν αποτελεσματικά την τεχνική της πεταλούδας. Θα είναι σε θέση να καθοδηγούν τη διαδικασία της προπόνησης, 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. Γούργουλης, Β. (2019). *Κολύμβηση: ανάλυση και διδασκαλία της τεχνικής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Τσαλής, Γ. (2019). *Από την πισίνα εκμάθησης στην προαγωνιστική ομάδα κολύμβησης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

1. Μπλαντή, Α. (2017). *Το κολύμπι στην παιδική ηλικία. Μαθήματα τεχνικής και διδασκαλίας*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
2. Νικολόπουλος, Γ. (2006). *Κολύμβηση: διδακτική, τεχνική, προπονητική*. Αθήνα: Εκδόσεις Art Work.

2.3.Ε • ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός αυτής της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην έμπρακτη εφαρμογή και την καλύτερη κατανόηση των κινητικών δεξιοτήτων που συνδέονται με την εκτέλεση των τεχνικών κολύμβησης στο νερό. Περιγράφονται και εκτελούνται οι αγωνιστικές τεχνικές κολύμβησης, ενώ δίνεται έμφαση, εκτός από την τεχνική κατάρτιση, στην εκτέλεση προπονητικών μονάδων, με βάση τους πιθανούς στόχους του/της προπονητή/-τριας κολύμβησης, ανάλογα με τις διαφορετικές περιόδους του ετήσιου κύκλου προπόνησης. Στη συγκεκριμένη ενότητα, αναπτύσσονται οι φυσικές ικανότητες και οι δεξιότητες των εκπαιδευομένων που αφορούν την εφαρμογή των προπονητικών τεχνικών, ώστε να είναι σε θέση να εξελιχθούν περαιτέρω. Η συγκεκριμένη ενότητα στηρίζεται στη βιωματική μάθηση και περιλαμβάνει ποικιλία προπονητικών προσεγγίσεων, παιχνίδια ρόλων και πρακτική εφαρμογή, που βασίζεται σε υπαρκτά προβλήματα με πιθανές λύσεις.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Διαχειρίζονται τον κατάλληλο εξοπλισμό για τις ανάγκες της προπονητικής διαδικασίας,
- Κατανοούν τη σημασία της χρήσης πλήρους εύρους κίνησης κατά την εκτέλεση των αγωνιστικών τεχνικών κολύμβησης,
- Ενεργούν με βάση τις αρχές της σύγχρονης προπονητικής της κολύμβησης,
- Εφαρμόζουν με ευχέρεια τις θεμελιώδεις δεξιότητες, τις αγωνιστικές τεχνικές της κολύμβησης και τα επιμέρους στοιχεία που τις πλαισιώνουν,
- Ταξινομούν τα προπονητικά περιεχόμενα, ανάλογα με τον στόχο και την προπονητική κατάσταση των αθλητών/-τριών,
- Ενισχύσουν τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασής τους μέσα στο νερό,
- Εφαρμόζουν τις αρχές της διαφοροποιημένης χρήσης των τεχνικών κολύμβησης,
- Διατηρούν τη σωστή τεχνική των τεσσάρων αγωνιστικών στιλ κολύμβησης κατά την εφαρμογή ασκήσεων, με στόχο την αύξηση της ταχύτητας,
- Αναπτύσσουν τις κολυμβητικές τους δεξιότητες κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης,
- Επιδεικνύουν τεχνικές πρόληψης τραυματισμών κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης και της αποκατάστασης μετά από κολυμβητική προπόνηση,
- Χρησιμοποιούν τις τεχνικές της νοερής προπόνησης-απεικόνισης.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Πρακτική εφαρμογή / Ελεύθερο στιλ κολύμβησης / Ύπτιο στιλ κολύμβησης / Πρόσθιο στιλ κολύμβησης / Πεταλούδα-στιλ κολύμβησης / Μεικτή ατομική / Μεικτή ομαδική / Στροφές/Εκκινήσεις.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΣΤΙΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
2	ΥΠΤΙΟ ΣΤΙΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
3	ΠΡΟΣΘΙΟ ΣΤΙΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
4	ΣΤΙΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ
5	ΜΕΙΚΤΗ ΟΜΑΔΙΚΗ/ΜΕΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ
6	ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΕΚΚΙΝΗΣΕΙΣ

Κείμενο αναφοράς

2.3.E.1 | ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΣΤΙΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Το ελεύθερο στιλ κολύμβησης είναι το πρώτο στιλ που συνήθως διδάσκεται στους/στις μικρούς/-ές αθλητές/-τριες. Κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης κολύμβησης, η ελεύθερη τεχνική χρησιμοποιείται σε μεγαλύτερο ποσοστό κατά την εκτέλεση των προπονητικών σετ, ανεξαρτήτου της ειδικευσης του/της αθλητή/-τριας, καθώς αποτελεί το οικονομικότερο στιλ από πλευράς ενεργειακής δαπάνης, αλλά και το ταχύτερο με βάση την εκτελούμενη κολυμβητική ταχύτητα. Η υποεπάρκεια που αφορά το ελεύθερο στιλ κολύμβησης εξασφαλίζει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τη βαθύτερη κατανόηση της συγκεκριμένης κολυμβητικής τεχνικής, με έμφαση στη θέση του σώματος κατά την προώθηση, την κίνηση των χεριών, τη δράση των ποδιών, τον συγχρονισμό τους και τις τεχνικές αναπνοής. Επίσης, στη συγκεκριμένη υποεπάρκεια γίνεται αναφορά στις διαφοροποιήσεις που λαμβάνουν χώρα στα προαναφερθέντα στοιχεία της τεχνικής, ανάλογα με την κολυμβητική απόσταση και το προπονητικό επίπεδο του/της κάθε αθλητή/-τριας. Τέλος, περιγράφονται και εκτελούνται διαφορετικές ασκήσεις, που έχουν ως στόχο τη βελτίωση των επιμέρους κομματιών της τεχνικής, αλλά και της ολοκληρωμένης εκτέλεσης του συγκεκριμένου στιλ.

Κατά τη διάρκεια αυτής της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσω της πρακτικής εφαρμογής, μαθαίνουν να βελτιώνουν την εκτέλεση της τεχνικής στο ελεύθερο στιλ κολύμβησης και αναπτύσσουν παραμέτρους της φυσικής κατάστασης, παράλληλα με την ενίσχυση των γνώσεων της τακτικής που ακολουθείται στα αγώνισμα που εκτελούνται με το ελεύθερο στιλ κολύμβησης.

Μετά την ολοκλήρωση αυτής της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν εξοικειωθεί με το ελεύθερο στιλ κολύμβησης και τις διαφορετικές παραλλαγές του, αναγνωρίζοντας ένα ευρύ ασκησιολόγιο, το οποίο δύναται να εφαρμοστεί σε αθλητές/-τριες διαφορετικής ηλικίας και αγωνιστικού επιπέδου.

2.3.E.2 | ΥΠΤΙΟ ΣΤΙΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Το ύπτιο στιλ κολύμβησης ξεκίνησε ως παραλλαγή του ελεύθερου στιλ κολύμβησης. Η δεύτερη υποεπάρκεια αναφέρεται σε ένα ευρύ φάσμα πρακτικών δεξιοτήτων, που συνδέονται με την εκτέλεση της τεχνικής του συγκεκριμένου στιλ κολύμβησης. Στη συγκεκριμένη υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να εκτελούν ορθά το ύπτιο στιλ και τις παραλλαγές του, εστιάζοντας την προσοχή σε διαφορετικά ασκησιολόγια με τη βοήθεια εξοπλισμού, σε σύνδεση με προηγούμενη υποεπάρκεια, με σκοπό τη διόρθωση των επιμέρους σημείων της τεχνικής που σχετίζεται με τη δράση των χεριών, των ποδιών, τον συντονισμό αυτών, τη θέση του σώματος και την ολοκληρωμένη κίνηση.

Κατά τη διάρκεια αυτής της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσω της πρακτικής εφαρμογής, ενισχύουν παραμέτρους της φυσικής κατάστασης, με έμφαση στην ευλυγισία των άνω άκρων, που θεωρείται ουσιαστική για το ύπτιο στιλ κολύμ-

βησης, ταυτόχρονα με τον εμπλουτισμό των γνώσεων της τακτικής που ακολουθείται στα αγωνίσματα που εκτελούνται με το ύπτιο στιλ κολύμβησης.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν εξοικειωθεί με το ύπτιο στιλ κολύμβησης και τις διαφορετικές παραλλαγές του, αναγνωρίζοντας ένα ευρύ ασκησιολόγιο, το οποίο δύναται να εφαρμοστεί σε αθλητές/-τριες διαφορετικής ηλικίας και αγωνιστικού επιπέδου.

2.3.E.3 | ΠΡΟΣΘΙΟ ΣΤΙΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Το πρόσθιο στιλ κολύμβησης αποτελεί την αρχαιότερη τεχνική προώθησης στο νερό. Επίσης, από πλευράς ενεργειακής δαπάνης, θεωρείται το δυσκολότερο αγωνιστικό στιλ και το πιο αργό με βάση την κολυμβητική ταχύτητα του/της αθλητή/-τριας. Η τρίτη υποενότητα εμβαθύνει σε πληθώρα πρακτικών δεξιοτήτων που συνδέονται με την εκτέλεση της τεχνικής του συγκεκριμένου στιλ κολύμβησης. Στο πλαίσιο της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να εκτελούν ορθά το πρόσθιο στιλ και τις παραλλαγές του, εφαρμόζοντας μια σειρά ασκήσεων με τη βοήθεια εξοπλισμού και μη, με σκοπό τη διόρθωση των βασικών σημείων της τεχνικής αναφορικά με τη δράση των χεριών, των ποδιών, και τον συντονισμό αυτών, με το τελευταίο να περιγράφεται ως το δυσκολότερο κομμάτι κατά την εκτέλεση της συγκεκριμένης τεχνικής, καθώς απαιτείται ακριβής συγχρονισμός και έλεγχος του ρυθμού των επιμέρους κινήσεων.

Κατά τη διάρκεια αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, εκτελώντας μια σειρά από πρακτικές δεξιότητες, ενισχύουν παραμέτρους της φυσικής κατάστασης, με έμφαση στην ενδυνάμωση του κορμού και στη δύναμη των κάτω άκρων, καθώς το συγκεκριμένο στιλ είναι το μόνο στο οποίο η προωθητική ενέργεια κατά την κολύμβηση είναι ισόποση από τα πάνω και τα κάτω άκρα.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν εξοικειωθεί στο πρόσθιο στιλ κολύμβησης και τις διαφορετικές παραλλαγές του, αναγνωρίζοντας ένα ευρύ ασκησιολόγιο, το οποίο δύναται να εφαρμοστεί σε αθλητές/-τριες διαφορετικής ηλικίας και αγωνιστικού επιπέδου.

2.3.E.4 | ΣΤΙΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ

Το στιλ κολύμβησης πεταλούδα ξεκίνησε ως παραλλαγή του πρόσθιου στιλ κολύμβησης και σήμερα θεωρείται το δυσκολότερο από τα τέσσερα αγωνιστικά στιλ. Η τέταρτη υποενότητα εστιάζεται στις πρακτικές δεξιότητες που σχετίζονται με την εκτέλεση της τεχνικής του συγκεκριμένου στιλ κολύμβησης. Σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να εκτελούν ορθά το στιλ κολύμβησης πεταλούδα και τις παραλλαγές του, εκτελώντας ασκησιολόγια με τη βοήθεια εξοπλισμού, όπως είναι τα βατραχοπέδιλα, με στόχο τη διόρθωση των βασικών σημείων της τεχνικής αναφορικά με τη δράση των χεριών, των ποδιών και τον συντονισμό αυτών, με το τελευταίο να περιγράφεται ως το δυσκολότερο κομμάτι κατά την εκτέλεση της συγκεκριμένης τε-

χνικής, καθώς απαιτούνται υψηλές τιμές παραγόμενης ισχύος μέσα στο νερό, κυρίως κατά τη φάση της επαναφοράς των χεριών ταυτόχρονα στην αρχική θέση.

Κατά τη διάρκεια αυτής της υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, εκτελώντας μια σειρά από πρακτικές δεξιότητες, ενισχύουν παραμέτρους της φυσικής κατάστασης, με έμφαση στην ενδυνάμωση του κορμού, της δύναμης των άνω άκρων, αλλά και του συντονισμού χεριών και ποδιών.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν εξοικειωθεί με το στιλ κολύμβησης πεταλούδα και τις διαφορετικές παραλλαγές του, αναγνωρίζοντας ένα ευρύ ασκησιολόγιο, το οποίο δύναται να εφαρμοστεί σε αθλητές/-τριες διαφορετικής ηλικίας και αγωνιστικού επιπέδου.

2.3.E.5 | ΜΕΙΚΤΗ ΟΜΑΔΙΚΗ/ΜΕΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ

Η κολύμβηση θεωρείται κατεξοχήν ατομικό άθλημα, ωστόσο, κατά το αγώνισμα της μεικτής ομαδικής, τέσσερις αθλητές απαρτίζουν μια ομάδα κολύμβησης σε μορφή σκυταλοδρομίας. Επίσης, κατά το αγώνισμα της μεικτής ατομικής, ένας/μία αθλητής/-τρια εκτελεί όλα τα προαναφερθέντα στιλ κολύμβησης σε συγκεκριμένη αγωνιστική απόσταση. Η πέμπτη υποεπενότητα εστιάζεται στα τεχνικά σημεία που θα πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την εκτέλεση των αγωνισμάτων της μεικτής ομαδικής και μεικτής ατομικής, με έμφαση στα σημεία μετάβασης από τη μια τεχνική στην επόμενη, καθώς και στους κανονισμούς που πρέπει να τηρούνται. Επίσης, περιγράφεται η στρατηγική που ακολουθείται κατά την εκτέλεση της μεικτής ατομικής, καθώς ο/η κάθε αθλητής/-τρια εξειδικεύεται σε ένα συγκεκριμένο στιλ κολύμβησης, προσαρμόζοντας έτσι την προσπάθεια και τον ρυθμό του ανάλογα. Επιπλέον, σε αυτή την υποεπενότητα, μέσω της πρακτικής εφαρμογής, δίνεται έμφαση στο διαγωνιστικό κομμάτι, με τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να συμμετέχουν σε αγώνες σκυταλοδρομίας, αλλά και να έχουν τον ρόλο της επιτροπής.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν εξοικειωθεί με όλα τα στιλ κολύμβησης, δίνοντας βαρύτητα στα τεχνικά σημεία που χαρακτηρίζουν τη μεικτή ομαδική και μεικτή ατομική, ενώ παράλληλα θα είναι σε θέση να διοργανώνουν και να φέρουν εις πέρας πρωταθλήματα κολύμβησης περιορισμένης κλίμακας.

2.3.E.6 | ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΕΚΚΙΝΗΣΕΙΣ

Οι στροφές και οι εκκινήσεις είναι τα «μη κολυμβητικά στοιχεία» που καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την αγωνιστική απόδοση, κυρίως όσον αφορά τις μικρές αποστάσεις στο άθλημα. Για τη συγκεκριμένη υποεπενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη σωστή εκτέλεση των στροφών και των εκκινήσεων για τα τέσσερα στιλ κολύμβησης, αλλά και για τα αγωνίσματα της μεικτής ομαδικής και μεικτής ατομικής. Μέσω πρακτικής εφαρμογής, παρουσιάζονται και εκτελούνται διαφορετικές ασκήσεις για καθένά από τα στιλ κολύμβησης, με έμφαση στη φάση πριν από την έξοδο από το νερό, που ουσιαστικά διαφοροποιεί την τεχνική των στροφών και των εκκινήσεων.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν εξοικειωθεί στις στροφές και τις εκκινήσεις σε όλα τα στιλ κολύμβησης, δίνοντας έμφαση στα τεχνικά σημεία που διαφοροποιούν επιμέρους στοιχεία, όπως είναι, για παράδειγμα, το βάθος του σώματος του/της κολυμβητή/-τριας στο νερό κατά την εκτέλεση της υδροδυναμικής φάσης στην εκκίνηση του προσθίου στιλ κολύμβησης.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Γούργουλης, Β. (2019). *Κολύμβηση: ανάλυση και διδασκαλία της τεχνικής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Τσαλής, Γ. (2019). *Από την πισίνα εκμάθησης στην προαγωνιστική ομάδα κολύμβησης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

1. Μπλαντή, Α. (2017). *Το κολύμπι στην παιδική ηλικία. Μαθήματα τεχνικής και διδασκαλίας*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
2. Maglischo, E. W. (2009). *Αγωνιστική Κολύμβηση. Ο απαραίτητος οδηγός τεχνικής, προπονητικής & σχεδιασμού προγραμμάτων*. Αθήνα: Εκδόσεις Σουλτανάκη.

2.3.ΣΤ • ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις θεωρητικές γνώσεις ασφάλειας και πρακτικές αυτοδιάσωσης, ώστε να είναι σε θέση να προλάβουν και να αντεπεξέλθουν σε καταστάσεις ανάγκης που ενδεχομένως θα προκύψουν στον χώρο εργασίας. Περιγράφονται οι τρόποι αναγνώρισης και αντιμετώπισης, μέσω των κατάλληλων τεχνικών και πρωτοκόλλων διάσωσης, ανθρώπου που βρίσκεται σε κίνδυνο στο νερό και τα βήματα για έκκληση βοήθειας, καθώς και οι απαραίτητες πρώτες βοήθειες μέχρι να αναλάβει η πρωτοβάθμια φροντίδα. Επίσης, περιγράφεται ο τρόπος χειρισμού καταστάσεων, όπως της υποθερμίας και της θερμικής εξάντλησης. Στη συγκεκριμένη ενότητα, αναλύεται επίσης η χρήση ναυαγοσωστικών μέσων (π.χ. διαφορετικοί τύποι σωσιβίων σε βαθύ νερό). Τέλος, περιγράφονται τεχνικές, όπως η καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) και η χρήση συσκευών και εξοπλισμού (π.χ. του αυτόματου απινιδωτή).

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Εντοπίζουν τους κινδύνους που σχετίζονται με τη χρήση εγκαταστάσεων που φιλοξενούν κολυμβητικές δεξαμενές,
- Αναπτύσσουν τη γνώση και τις δεξιότητες για την ελαχιστοποίηση και πρόληψη των κινδύνων που σχετίζονται με τη χρήση εγκαταστάσεων που φιλοξενούν κολυμβητικές δεξαμενές,
- Αναγνωρίζουν τις καταστάσεις που δηλώνουν πως ένας/μία ασκούμενος/-η βρίσκεται σε κατάσταση κινδύνου στο νερό,
- Εφαρμόζουν τις κατάλληλες ναυαγοσωστικές τεχνικές για τη διάσωση ασκούμενου/-ης που βρίσκεται σε κίνδυνο,
- Περιγράφουν τη θεωρία και τους τρόπους αντιμετώπισης που συνδέονται με καταστάσεις κινδύνου, όπως είναι ο πνιγμός, η υποθερμία και η θερμική εξάντληση,
- Ταξινομούν τα διαφορετικά επίπεδα κινδύνου και τις προτεραιότητες σε θέματα διάσωσης σε ασκούμενους/-ες που βρίσκονται σε κίνδυνο,
- Εκτιμούν τη σημασία της αυτοδιάσωσης κατά την αντιμετώπιση καταστάσεων κινδύνου,
- Χειρίζονται τις βασικές αρχές αυτοδιάσωσης που χρησιμοποιούνται σε καταστάσεις κινδύνου,
- Προσδιορίζουν τις απαραίτητες ενέργειες που θα πρέπει να εκτελεστούν έως την άφιξη της πρωτοβάθμιας φροντίδας (ΕΚΑΒ),
- Ανακαλούν τις βασικές θεωρητικές γνώσεις φυσιολογίας, που συνδέονται κυρίως με το αναπνευστικό και το καρδιαγγειακό σύστημα,
- Διαχειρίζονται τον διαθέσιμο εξοπλισμό για την πρόληψη και αντιμετώπιση κινδύνων πέριξ και εντός των κολυμβητικών δεξαμενών.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Αυτοδιάσωση / Ασφάλεια στο νερό / Πρώτες βοήθειες / Εξοπλισμός ναυαγοσώστη/-τριας / Διαχείριση κινδύνου / Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση / Κολυμβητική επάρκεια.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΡΟΛΟΣ ΚΑΙ ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΗ/-ΤΡΙΑΣ ΚΑΙ ΝΟΜΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ
2	ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ
3	ΧΡΗΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΗ/-ΤΡΙΑΣ
4	ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΗ/-ΤΡΙΑΣ
5	ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ
6	ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΣΕ ΟΣΦΥΪΚΗ ΜΟΙΡΑ, ΑΥΧΕΝΑ ΚΑΙ ΚΕΦΑΛΙ
7	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Κείμενο αναφοράς

2.3.ΣΤ.1 | ΡΟΛΟΣ ΚΑΙ ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΗ/-ΤΡΙΑΣ ΚΑΙ ΝΟΜΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Ο ρόλος του/της ναυαγοσώστη/-τριας θεωρείται ιδιαίτερα κρίσιμος στην κατεύθυνση της μέριμνας για την ασφάλεια των ατόμων στο περιβάλλον της πισίνας ή της θάλασσας. Οι αρμοδιότητες περιλαμβάνουν τον συνδυασμό μέτρων πρόληψης, επίβλεψης και αντιμετώπισης έκτακτων συμβάντων. Αυτή η εισαγωγική υποενότητα έχει ως σκοπό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν και να επικεντρωθούν στις αρμοδιότητες που πηγάζουν από τον ρόλο του/της ναυαγοσώστη/-τριας, και να γνωρίσουν τα αναγκαία νομικά ζητήματα και τους κινδύνους που προκύπτουν από την άσκηση του συγκεκριμένου επαγγέλματος. Επίσης, στη συγκεκριμένη υποενότητα γίνεται αναφορά σε ζητήματα επικοινωνίας με κολυμβητές/-τριες στον χώρο ευθύνης, αλλά και με τους/τις συνεργάτες/-ιδες για την εξασφάλιση της καλύτερης οργάνωσης σε περίπτωση ατυχήματος.

Κατά τη διάρκεια αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσω εισηγήσεων και προβολή video με αναφορές σε πραγματικά περιστατικά στον χώρο ευθύνης ναυαγοσωστών/-τριών, ενημερώνονται τόσο για τις υποχρεώσεις και τα δικαιώματα όσο και για τις συνέπειες της αποτυχίας τήρησής τους.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν μάθει: τις ευθύνες και τα καθήκοντα του/της επαγγελματία ναυαγοσώστη/-τριας, αρχικά για την τήρηση των κανονισμών, των οδηγιών ασφάλειας, των τρόπων συμπεριφοράς των επισκεπτών/-τριών-κολυμβητών/-τριών· τον συχνό έλεγχο για ενδεχόμενους κινδύνους· την αναγνώριση των σημείων που προμηνύουν τον κίνδυνο πνιγμού και την εφαρμογή των πρώτων βοηθειών σε περίπτωση που αυτό κριθεί αναγκαίο, κατανοώντας επιπρόσθετα τα νομικά θέματα που συνδέονται με αυτά.

2.3.ΣΤ.2 | ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΩΝΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Η δεύτερη υποενοότητα αναφέρεται σε ένα ευρύ φάσμα θεωρητικών κυρίως γνώσεων, αλλά και πρακτικών δεξιοτήτων που θα πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες, και συνδέεται με την εξασφάλιση αποτελεσματικής παρέμβασης σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης στον χώρο ευθύνης των ναυαγοσωστών/-τριών. Σε αυτές περιλαμβάνεται η αναγνώριση και η σημασία των αρχών της καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης και οι αντίστοιχες τεχνικές, με τη χρήση των χεριών μόνο, για ενήλικες, παιδιά και βρέφη, ενώ υπάρχει αναφορά στη χρήση εξωτερικού απινιδωτή. Επίσης, σε ό,τι αφορά τις πρώτες βοήθειες, η υποενοότητα περιλαμβάνει εκπαίδευση σε θέματα αξιολόγησης και ασφάλειας πριν από την εφαρμογή των πρώτων βοηθειών, στον καθαρισμό και επούλωση διαφορετικής σοβαρότητας τραυμάτων, στην αντιμετώπιση κατάστασης πνιγμονής και λιποθυμίας, αλλά και ακινητοποίησης κατά τις περιπτώσεις τραυματισμών σε αρθρώσεις και στην αυχενική μοίρα μετά από πτώση. Τέλος, γίνεται αναφορά στην πρώτη φροντίδα καταστάσεων, όπως είναι το αλλεργικό σοκ, η καρδιακή ανακοπή, η υπερθερμία και η υποθερμία.

Για τις ανάγκες της υποενοότητας, πραγματοποιούνται εισηγήσεις, ενώ, όπου υπάρχει ο απαραίτητος εξοπλισμός σε συνεργασία με μη κυβερνητικές οργανώσεις και τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό, δίνεται χρόνος για πρακτική εφαρμογή, ώστε να περιγραφούν και να εκτελεστούν συγκεκριμένες δεξιότητες και χειρισμοί, συμβάλλοντας στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των εκπαιδευομένων ως προς την αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων στον χώρο ευθύνης των ναυαγοσωστών.

Με την ολοκλήρωση της υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τις γνώσεις και τις βασικές δεξιότητες για να εφαρμόζουν τις βασικές πρακτικές πρώτης φροντίδας πριν από την έλευση στον χώρο του περιστατικού του αρμόδιου νοσηλευτικού ή ιατρικού προσωπικού.

2.3.ΣΤ.3 | ΧΡΗΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΗ/-ΤΡΙΑΣ

Η υποενοότητα αυτή περιγράφει τον απαραίτητο εξοπλισμό που απαιτείται, με σκοπό να εκτελεί αποτελεσματικά τα καθήκοντά του/της ένας/μία ναυαγοσωστής/-τρια, ανεξάρτητα εάν απασχολείται σε παραλία ή σε πσίνα. Πιο αναλυτικά, γίνεται αναφορά σε λίστα εξοπλισμού, η οποία περιλαμβάνει τον σωστικό σωλήνα, το σετ (κιτ) πρώτων βοηθειών, τη μάσκα τεχνητής αναπνοής, το αυχενικό κολάρο, τον ακινητοποιητή κεφαλής, το σχοινί και το σωσίβιο, τις σανίδες διάσωσης και ακινητοποίησης, τα ειδικά κιάλια, τον ιμάντα πρόσδεσης φορείου, τον πλωτό σημαντήρα, το σωσίβιο-γιλέκο και τις διαφορετικές σημαίες. Επίσης, περιγράφεται η χρήση και η λειτουργία του μεγάλωνου χειρός, της ισοθερμικής κουβέρτας και του αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή, αλλά και η λειτουργία εξοπλισμού που αποσκοπεί στην επικοινωνία (φορητή ασύρματη) με άλλους/-ες ναυαγοσωστές/-τριες και το ΕΚΑΒ.

Για τις ανάγκες της υποενοότητας, πραγματοποιείται παρουσίαση σχετικών video, ενώ συμπεριλαμβάνεται επίδειξη του εξοπλισμού μέσω συνεργασίας με φορείς, όπως

ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, το ΕΚΑΒ, αλλά και σχολές διάσωσης (π.χ. ΕΟΔ). Ο κύριος σκοπός της υποεπενότητας είναι να γνωρίσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες τον απαραίτητο εξοπλισμό και τη χρήση του, η οποία θα επιτρέψει στον/στην επαγγελματία ναυαγοσώστη/-τρια να ανταποκριθεί αποτελεσματικά και με ασφάλεια σε επείγουσες καταστάσεις, οι οποίες μπορεί να προκύψουν κατά την ώρα εργασίας.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν διδαχθεί τον απαραίτητο εξοπλισμό ενός/μιας ναυαγοσώστη/-τριας και τον τρόπο χρήσης του, εκτιμώντας την ιδιαίτερη σημασία που διαδραματίζει για την ορθή εκτέλεση του καθήκοντος.

2.3.ΣΤ.4 | ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΗ/-ΤΡΙΑΣ

Κατά την τέταρτη υποεπενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με τις βασικές κολυμβητικές δεξιότητες που πρέπει να γνωρίζουν οι ναυαγοσώστες/-τριες, ώστε να φέρουν εις πέρας τα καθήκοντά τους, εξασφαλίζοντας ταυτόχρονα την αποτελεσματική αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων στο νερό. Συγκεκριμένα, κατά τη διδασκαλία της υποεπενότητας, οι συμμετέχοντες/-ουσες εξασκούνται στις τεχνικές κολύμβησης του ελεύθερου, του υπτίου, του προσθίου και της κολύμβησης σε πλάγια θέση. Συμπεριλαμβάνεται πρακτική άσκηση σε θέση υποβρύχιας κολύμβησης, ως τεχνική που χρησιμοποιείται συχνά για την ανέλκυση αντικειμένων από τη θάλασσα ή την πισίνα και τον χειρισμό καταστάσεων κάτω από την επιφάνεια του νερού. Ακόμη, γίνεται εκτενής αναφορά στις ναυαγοσωστικές τεχνικές, όπως είναι η προσέγγιση ανθρώπου σε κίνδυνο στο νερό και η μεταφορά του σε ασφαλές σημείο, με βάση διαφορετικά σενάρια καταστάσεων με το θύμα – με ή και χωρίς τις αισθήσεις του. Επίσης, στην υποεπενότητα αυτή περιγράφονται οι τεχνικές επιβίωσης, όπως η διατήρηση του κεφαλιού του θύματος σε θέση που επιτρέπει την αναπνοή, αλλά και η ικανότητα του/της ναυαγοσώστη/-τριας να χειρίζεται το νερό για μεγάλο χρονικό διάστημα, διατηρώντας παράλληλα την ικανότητα για επίβλεψη του χώρου ευθύνης του.

Για τις ανάγκες της υποεπενότητας, πραγματοποιείται κύρια πρακτική άσκηση, καθώς και εφαρμογή υποθετικών σεναρίων για την εφαρμογή εναλλακτικών τρόπων παρέμβασης.

Με την ολοκλήρωση της υποεπενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίζουν τις κολυμβητικές δεξιότητες που πρέπει να κατέχει ένας/μία ναυαγοσώστης/-τρια, αξιολογώντας και επιλέγοντας σε ικανοποιητικό βαθμό τους βασικούς τρόπους δράσης, ανάλογα με την κατάσταση και την κατάσταση του θύματος.

2.3.ΣΤ.5 | ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Η υποεπενότητα εστιάζεται στα βήματα πρόληψης και στα προστατευτικά μέτρα που θα πρέπει να λάβει ένας/μία επαγγελματίας ναυαγοσώστης/-τρια, προκειμένου να διασφαλίσει την πρόληψη ατυχημάτων στον περιβάλλοντα χώρο της αρμοδιότητάς του. Σε αυτά περιλαμβάνεται η συνεχής επίβλεψη και η γνώση της περιοχής, παράλ-

ληλα με την ορθή χρήση του εξοπλισμού που αναφέρθηκε σε προηγούμενη υποενότητα. Επιπλέον, γίνεται αναφορά στη σπουδαιότητα που διαδραματίζει η επικοινωνία τόσο μεταξύ των υπολοίπων συνεργατών/-ιδών όσο και με τους/-τις ασκούμενους/-ες, ώστε να ενθαρρυνθούν οι τελευταίοι/-ες ως προς τη συμμόρφωση με τους κανονισμούς και τους τρόπους συμπεριφοράς εντός και πέριξ του χώρου της πισίνας ή της θάλασσας. Στην όλη διαδικασία, δίνεται έμφαση στη δημιουργία σεναρίων δράσης έκτακτης ανάγκης, τα οποία κρίνονται ως ιδιαίτερα χρήσιμα για την αποτελεσματική αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων.

Η διδασκαλία της υποενότητας λαμβάνει χώρα με τη μορφή θεωρητικής προσέγγισης και εισηγήσεων, καθώς και παρουσίαση σχεδίων δράσης για διαφορετικά σενάρια παρέμβασης, τα οποία έχουν διαδραματιστεί στο παρελθόν σε πραγματικές συνθήκες.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αφομοιώσει τη σημασία της πρόληψης ατυχημάτων στην περιοχή ευθύνης των ναυαγοσωστών μέσω της σωστής προετοιμασίας, της λήψης των απαιτούμενων μέτρων ασφαλείας και τον σχεδιασμό σχεδίου δράσης για διαφορετικές καταστάσεις που ενδεχομένως μπορεί να προκύψουν, με στόχο τη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης ανεπιθύμητων καταστάσεων.

2.3.ΣΤ.6 | ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΣΕ ΟΣΦΥΪΚΗ ΜΟΙΡΑ, ΑΥΧΕΝΑ ΚΑΙ ΚΕΦΑΛΙ

Για τη συγκεκριμένη υποενότητα, αναλύονται βασικές έννοιες, προκειμένου να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες την ορθή και άμεση διαχείριση περιστατικών τραυματισμού στην οσφυϊκή μοίρα, τον αυχένα και το κεφάλι. Για τον σκοπό αυτόν, γίνεται αναφορά στη δομή και στη λειτουργία των περιοχών αυτών, στους πιο συχνούς τραυματισμούς, ώστε να υπάρξει μια αρχική αξιολόγηση του βαθμού επικινδυνότητας, καθώς και στον διαχωρισμό των διαφορετικών τύπων τραυματισμών. Ακόμη, περιγράφονται τεχνικές αναγνώρισης των βασικότερων συμπτωμάτων που ενδέχεται να επιφέρουν οι τραυματισμοί στην οσφυϊκή μοίρα, στον αυχένα και στο κεφάλι, για την αποφυγή επιδείνωσης ενός ήδη υπάρχοντος τραυματισμού. Επιπλέον, παρουσιάζονται συγκεκριμένα πρωτόκολλα χειρισμού των τριών αυτών περιοχών του ανθρώπινου σώματος, με έμφαση στην ακινητοποίηση με τη χρήση εξοπλισμού, ο οποίος αναλύεται σε προηγούμενη υποενότητα, όπως αυχενικά κολάρια και σανίδες. Τέλος, περιγράφονται τρόποι άμεσης βοήθειας για καταστάσεις, όπως η ρινορραγία και η διαχείριση του ατόμου σε σοκ.

Για την επίτευξη των παραπάνω, γίνονται παρουσιάσεις μέσω διαφανειών και video, και επίδειξη υποθετικών σεναρίων από φορείς, όπως είναι ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός και οι μη κυβερνητικές οργανώσεις-ομάδες διάσωσης, κατόπιν συνεννόησης του/της υπεύθυνου/-ης εκπαιδευτή/-τριας.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μπορούν να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά περιστατικά που σχετίζο-

νται με χτυπήματα στις περιοχές της οσφυϊκής μοίρας, του αυχένα και του κεφαλιού, έχοντας ως προτεραιότητα την παροχή πρώτων βοηθειών και την αποφυγή επιδείνωσης καταστάσεων έως την έλευση των επαγγελματιών υγείας.

2.3.ΣΤ.7 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Η τελευταία υποενότητα περιλαμβάνει τις βασικές τεχνικές διάσωσης που οφείλουν να γνωρίζουν οι ναυαγοσώστες/-τριες, ώστε να είναι σε θέση να προσφέρουν αποτελεσματικά βοήθεια σε άτομα σε κατάσταση ανάγκης. Σε αυτές περιλαμβάνονται οι «έμμεσες» τεχνικές, στις οποίες περιλαμβάνονται η ρίψη σχοινιού, σωστικού σωλήνα ή άλλων αντικειμένων με άνωση προς το μέρος του ανθρώπου σε κίνδυνο, καθώς και αναφορά σε διαφορετικές τεχνικές, αναλόγως με την απόστασή του από τον/τη ναυαγοσώστη/-τρια και το βάθος του νερού. Ακόμη, περιγράφονται και οι «άμεσες» τεχνικές, που αφορούν τις τεχνικές κολύμβησης του ελεύθερου, του υπτίου, του προσθίου και της κολύμβησης σε πλάγια θέση, όπως αυτές αναφέρθηκαν σε προηγούμενη υποενότητα. Επίσης, η συγκεκριμένη υποενότητα εστιάζεται σε ιδιαίτερες καταστάσεις, όπως αυτή της ανάγκης διάσωσης περισσότερων του ενός ατόμων ταυτόχρονα, θέτοντας προτεραιότητες και οδηγίες για τη διαχείρισή τους από τον/τη ναυαγοσώστη/-τρια. Τέλος, αναφέρονται λεπτομέρειες που αφορούν την αξιολόγηση επειγουσών καταστάσεων και των ενδεχόμενων αλλαγών στον τρόπο χειρισμού και διάσωσης, ή τη συνεργασία με άλλους/-ες ναυαγοσώστες/-τριες για επιπλέον υποστήριξη της διαδικασίας διάσωσης.

Η υποενότητα περιλαμβάνει κυρίως πρακτική εφαρμογή, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έρθουν σε επαφή με σειρά υποθετικών σεναρίων, επιλέγοντας κάθε φορά διαφορετικό τρόπο παρέμβασης, ώστε να διασφαλιστεί η ασφάλεια αφενός του ναυαγοσώστη και αφετέρου του ατόμου σε κίνδυνο.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αφομοιώσει τις βασικές τεχνικές διάσωσης στο νερό, αλλά και θα είναι σε θέση να αξιολογούν τις συνθήκες και την κατάσταση του ατόμου σε κίνδυνο, ώστε να επιλέγουν την καταλληλότερη τεχνική διάσωσης, λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορετικές συνθήκες στις οποίες λαμβάνει χώρα η επείγουσα κατάσταση και τις όποιες τροποποιήσεις κρίνονται αναγκαίες.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Αβραμίδης, Σ. (2017). *Αθλητική ναυαγοσωστική. Ιστορία, κανονισμοί, ευαγωνίζεσθαι, ειδικά θέματα*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.
2. Καρακύριος, Δ. (2008). *Ναυαγοσωστική II. Επαγγελματική ναυαγοσωστική διάσωση με τη χρήση μέσων και οχημάτων*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Συμπληρωματικές

1. Αβραμίδης, Σ. & Αβραμίδου, Ε. (2005). *Η ιστορία της ελληνικής Ναυαγοσωστικής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Αβραμίδης, Σ. (2008). *Εγκόλπιο ασφάλειας & διάσωσης. Πνιγμός, ασφάλεια, διάσωση, ειδικά θέματα, εκπαίδευση*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.

2.4 • ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄

2.4.A • ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις βασικές αρχές της προπονητικής (εξειδίκευση, εξατομίκευση, προοδευτική επιβάρυνση, προσαρμογή, υπεραναπλήρωση, διαφοροποίηση, αποκατάσταση), προσαρμοσμένες στο άθλημα της κολύμβησης, ώστε να μπορούν αυτές να εφαρμόζονται σε διαφορετικές καταστάσεις σε όλες τις κατηγορίες αθλητών/-τριών, από τις προ-αγωνιστικές έως και το αγωνιστικό επίπεδο. Περιγράφονται οι «ζώνες προπόνησης», αλλά και επιπρόσθετα στοιχεία που αφορούν τον χαρακτηρισμό της προπονητικής επιβάρυνσης, με βάση τις σύγχρονες τάσεις στην προπονητική της κολύμβησης. Στη συγκεκριμένη ενότητα, αναλύεται η μεθοδολογία που αφορά τον προγραμματισμό του ετήσιου κύκλου προπόνησης (περιοδισμός). Τέλος, περιγράφονται οι επιστημονικές αρχές του αθλήματος (άνωση, αντίσταση, προώθηση) και αναφέρονται ερευνητικά στοιχεία που αφορούν την προθέρμανση, αλλά και τη διαδικασία αποκατάστασης μετά την προπόνηση ή/και τον αγώνα.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Περιγράφουν τις βασικές αρχές της προπονητικής, προσαρμοσμένες στο άθλημα της κολύμβησης,
- Σχεδιάζουν έναν βασικό ετήσιο κύκλο προπόνησης σε διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες και προπονητικά επίπεδα,
- Οργανώνουν τα επιμέρους στοιχεία της προπόνησης, ανάλογα με τον στόχο της,
- Διαχωρίζουν την ένταση της προπόνησης, ανάλογα με τον στόχο της κάθε προπονητικής περιόδου,
- Αναγνωρίζουν τους «αγώνες-στόχο» κατά τον σχεδιασμό του ετήσιου κύκλου προπόνησης,
- Αξιοποιούν τις αρχές του περιοδισμού της αθλητικής προπόνησης στον καταμερισμό των προπονητικών επιβαρύνσεων,
- Ταξινομούν τις «ζώνες προπόνησης» που χρησιμοποιούνται στην αγωνιστική κολύμβηση,
- Υπολογίζουν τις επιστημονικές αρχές της κολύμβησης κατά την πρακτική εφαρμογή των τεχνικών του αθλήματος,
- Εκτιμούν τη σημασία της προθέρμανσης και της αποθεραπείας στην κατεύθυνση της μεγιστοποίησης της κολυμβητικής απόδοσης,

- Επιλέγουν την κατάλληλη μέθοδο ενεργητικής ή παθητικής αποκατάστασης μετά την προπόνηση ή/και τον αγώνα,
- Εντοπίζουν τις σύγχρονες τάσεις της προπονητικής στην κολύμβηση.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Αρχές προπόνησης / Περιοδισμός / Ανθρωπομετρικοί δείκτες / Στρατηγική αγώνα / Τακτική αγώνα / Πρόγραμμα προπόνησης / Διατροφή / Αθλητική απόδοση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
2	ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
3	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
4	ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
5	ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
6	ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Κείμενο αναφοράς

2.4.A.1 | ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Η πρώτη υποενότητα έχει ως βασικό σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις αρχές που διέπουν την προπόνηση κολύμβησης, καθώς και σε διαφορετικές μεθόδους προπονητικής επιβάρυνσης. Μελετώνται όλες οι βασικές αρχές της προπονητικής (εξειδίκευση, εξατομίκευση, προοδευτική επιβάρυνση, προσαρμογή, υπερανάπληρωση, διαφοροποίηση, αποκατάσταση), προσαρμοσμένες στο άθλημα της κολύμβησης, ώστε να μπορούν αυτές να εφαρμοστούν σε διαφορετικές καταστάσεις σε όλες τις κατηγορίες αθλητών/-τριών, από το προ-αγωνιστικό έως και το αγωνιστικό επίπεδο.

Επιπλέον, αναφέρονται μέθοδοι-μοντέλα προπόνησης κολύμβησης όπως: μέθοδος διαρκείας (συνεχόμενη ή εναλλασσόμενη), διαλειμματική μέθοδος (ρυθμού ή επαναληπτική) και αγωνιστική μέθοδος (προσομοίωση συνθηκών αγώνα). Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να αναφέρουν παραδείγματα προπονήσεων κολύμβησης σύμφωνα με τις «αρχές προπονητικής», όπως και να αναγνωρίσουν τις αρχές που δεν τηρούνται (προπονητικά σφάλματα) σε παραδείγματα προπονήσεων, τα οποία θα δοθούν από τους/τις εκπαιδευτές/-τριες. Επιπλέον,

οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να παραθέσουν παραδείγματα ασκήσεων «συνεχόμενου ή διαλειμματικού» έργου, με αναφορές σε διαφορετικά στιλ κολύμβησης. Ολοκληρώνοντας την υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τα γνωστικά εφόδια για τη σύνθεση των προπονητικών περιεχομένων και στοιχείων επιβάρυνσης με βάση τις «αρχές προπονητικής» και θα έχουν κατανοήσει τα διαφορετικά μοντέλα προπόνησης κολύμβησης.

Για τη διδασκαλία της θεωρίας, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση, με τη χρήση προγραμμάτων παρουσίασης που ελκύει το ενδιαφέρον των εκπαιδευομένων. Συνδυάζοντας την παρουσίαση σχετικών παραδειγμάτων, οι εκπαιδευτές/-τριες θα ενεργοποιήσουν τη συμμετοχή τους, ώστε να κατανοήσουν τις έννοιες.

Για το εργαστηριακό μέρος της υποεπένδυσης, προτείνεται η τεχνική της επίδειξης, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν μέσω της προσέγγισης της παρατήρησης και εκτέλεσης.

2.4.A.2 | ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Η δεύτερη υποεπένδυση αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην τεχνική του ορθολογικού σχεδιασμού της προπόνησης κολύμβησης σύμφωνα με την «αρχή της περιοδικότητας» (περιοδισμός), καθώς και στη σύνθεση κατάλληλων προπονητικών περιεχομένων και επιβαρύνσεων μιας προπονητικής μονάδας για την επίτευξη προπονητικών στόχων. Μελετώνται οι περίοδοι (στάδια-φάσεις) ενός ετήσιου περιοδισμού στο άθλημα της κολύμβησης, περιλαμβάνοντας την περίοδο προετοιμασίας (γενική και ειδική προπαρασκευαστική), την αγωνιστική περίοδο και τη μεταβατική περίοδο. 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. Επιπλέον, αναφέρεται η μεθοδολογία σχεδιασμού και τροποποίησης ενός προπονητικού προγράμματος κολύμβησης, με έμφαση στα στάδια «καθοδήγησης-ρύθμισης της προπονητικής διαδικασίας», τα οποία θα περιλαμβάνουν τη διάγνωση της υφιστάμενης κατάστασης, τον επανακαθορισμό στόχων, το μακροπρόθεσμο πλάνο, την εφαρμογή προγράμματος και τον έλεγχο μαζί με την αξιολόγηση.

Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενθαρρύνονται να διακρίνουν τις διαφορετικές περιόδους ενός προπονητικού προγραμματισμού κολύμβησης, καθώς και να ορίσουν τους «προπονητικούς κύκλους» σε ένα ετήσιο προπονητικό πλάνο. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες συζητούν προπονητικά σενάρια κολύμβησης για επανακαθορισμό αθλητικών στόχων και τρόπους τροποποίησης ενός υπάρχοντος προπονητικού σχεδιασμού.

Ολοκληρώνοντας την υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τα γνωστικά εφόδια, για να αναγνωρίζουν τις περιόδους ενός προπονητικού προγραμ-

ματισμού και θα μπορούν να σχεδιάζουν «κύκλους προπόνησης». Επιπροσθέτως, θα είναι σε θέση να σχεδιάσουν και να τροποποιήσουν έναν προπονητικό σχεδιασμό κολύμβησης στην περίπτωση νέων αγωνιστικών δεδομένων.

2.4.A.3 | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Η τρίτη υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις μεθόδους και στις τεχνικές μέτρησης κι αξιολόγησης «ανθρωπομετρικών δεικτών» στην κολύμβηση, καθώς και στη μεθοδολογία εργομετρικών δοκιμασιών και αξιολόγησης των αποτελεσμάτων τους. Αναφέρεται η μεθοδολογία για την ορθή εκτέλεση βασικών ανθρωπομετρικών μετρήσεων σε κολυμβητές/-τριες και η σημαντικότητα της αξιολόγησής τους, αναφορικά με τη σωματική ανάπτυξη, τα ιδιαίτερα σωματομετρικά χαρακτηριστικά και την επίδοση των κολυμβητών/-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 τα αξιολογήσουν, με βάση συγκεκριμένες αθλητικές «νόρμες». Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες επιχειρούν να εκτελέσουν σε ομάδες, 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 θα έχουν αποκτήσει τα γνωστικά εφόδια για την ορθή εκτέλεση βασικών ανθρωπομετρικών μετρήσεων και την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων τους.

Για τη διδασκαλία της θεωρίας, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση με τη χρήση προγραμμάτων παρουσίασης που ελκύει το ενδιαφέρον των εκπαιδευομένων. Συνδυάζοντας την παρουσίαση σχετικών παραδειγμάτων, οι εκπαιδευτές/-τριες θα ενεργοποιήσουν τη συμμετοχή τους, ώστε να κατανοήσουν τις έννοιες. Για το εργαστηριακό μέρος της υποενότητας, προτείνεται η τεχνική της επίδειξης, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν μέσω της προσέγγισης της παρατήρησης και εκτέλεσης.

2.4.A.4 | ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Η τέταρτη υποενότητα επικεντρώνεται στη σημασία της διατροφής για τους/τις αθλητές/-τριες κολύμβησης και την επίδρασή της στην αθλητική τους απόδοση. Εξετάζεται πώς τα θρεπτικά συστατικά εξυπηρετούν τις ενεργειακές ανάγκες και τη δομή του οργανισμού, συμμετέχοντας στην ανάπτυξη και αναδόμηση των ιστών του σώματος. Αναλύεται η έννοια των θερμίδων και πώς οι θερμιδικές ανάγκες διαφοροποιούνται, ανάλογα με διάφορους παράγοντες, όπως είναι η ηλικία, το φύλο, το ύψος, το βάρος και το επίπεδο αθλητικής δραστηριότητας των κολυμβητών/-τριών.

Παρουσιάζονται τα συμπληρώματα διατροφής που χρησιμοποιούν οι κολυμβητές/-τριες για τη βελτίωση της αθλητικής τους απόδοσης, με επίκεντρο την αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητά τους και τη συνεισφορά τους στην επίτευξη υψηλών επιδόσεων. Επισημαίνονται τα διάφορα είδη εργογόνων βοηθημάτων που βελτιώνουν την αθλητική απόδοση, εξηγώντας τους κύριους λόγους για τους οποίους χρησιμοποιούνται στην κολύμβηση.

Στόχος είναι να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ότι η σωστή διατροφή αποτελεί κλειδί για τη βελτίωση της αθλητικής τους απόδοσης και η ορθή χρήση συμπληρωμάτων και εργογόνων βοηθημάτων μπορεί να συμβάλει στην επίτευξη των αθλητικών τους στόχων στην κολύμβηση.

Για τη διδασκαλία της θεωρίας, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση με τη χρήση προγραμμάτων παρουσίασης που ελκύει το ενδιαφέρον των εκπαιδευομένων. Συνδυάζοντας την παρουσίαση σχετικών παραδειγμάτων, οι εκπαιδευτές/-τριες θα ενεργοποιήσουν τη συμμετοχή τους, ώστε να κατανοήσουν τις έννοιες.

2.4.A.5 | ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Η πέμπτη υποενότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις σύγχρονες θεωρίες και πρακτικές της προληπτικής διαχείρισης αποφυγής τραυματισμών στην κολύμβηση. Αναλύονται οι σωστές πρακτικές ανάρρωσης, συμπεριλαμβανομένων των στρατηγικών επανένταξης και επαναφοράς στην κολύμβηση μετά από τραυματισμό. Με εστίαση στην πρόληψη, εξετάζονται οι βέλτιστες πρακτικές για την αποφυγή τραυματισμών κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων. Επισημαίνεται η σημασία της κατάλληλης προθέρμανσης και της ορθής τεχνικής κολύμβησης για τη μείωση του κινδύνου τραυματισμών. Παρουσιάζεται η διαδικασία της επανένταξης με ασφάλεια μετά από τραυματισμό, συμπεριλαμβανομένης της φάσης της συνέχισης της θεραπείας, της αποκατάστασης και της επιστροφής στην πλήρη προπόνηση και την αγωνιστική δράση, καθώς και οι συνήθεις τραυματισμοί που εμφανίζονται στην κολύμβηση.

Παρουσιάζονται τρόποι αξιολόγησης-διαχείρισης και σχεδιασμού προγραμμάτων αποκατάστασης, με σκοπό να επιστρέψει ο/η κολυμβητής/-τρια με ασφάλεια και να επανενταχθεί πλήρως και λειτουργικά στην προηγούμενη αθλητική του δραστηριότητα.

Μέσω αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν την αναγκαία γνώση και εφαρμόζουν τεχνικές που βοηθούν στην αποφυγή τραυματισμών και στην αποτελεσματική επανένταξη των κολυμβητών/-τριών, βοηθώντας τους να διατηρήσουν υψηλό επίπεδο αγωνιστικής επίδοσης.

Για τη διδασκαλία της θεωρίας, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση με τη χρήση προγραμμάτων παρουσίασης που ελκύει το ενδιαφέρον των εκπαιδευομένων. Συνδυάζοντας την παρουσίαση σχετικών παραδειγμάτων, οι εκπαιδευτές/-τριες θα ενεργοποιήσουν τη συμμετοχή τους, ώστε να κατανοήσουν τις έννοιες.

Για το εργαστηριακό μέρος της υποεπάρκειας, προτείνεται η τεχνική της επίδειξης, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν μέσω της προσέγγισης της παρατήρησης και εκτέλεσης.

2.4.A.6 | ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Η έκτη υποεπάρκεια εμβαθύνει στον σχεδιασμό, στη στρατηγική και στην τακτική που απαιτείται για την επιτυχία σε αγωνιστικά αγωνίσματα κολύμβησης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν ολοκληρωμένες γνώσεις σχετικά με τη στρατηγική σκέψη και τις τακτικές αποφάσεις, που είναι κρίσιμες για την επιτυχία στην αγωνιστική κολύμβηση. Μαθαίνουν να αναλύουν αγώνες και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις για να βελτιστοποιήσουν την απόδοση των αθλητών/-τριών τους. Εφαρμόζουν μεθόδους για να βοηθήσουν τους/τις κολυμβητές/-τριες να διατηρήσουν την εστίασή τους, να διαχειριστούν το άγχος του αγώνα και να παραμείνουν ψυχικά ανθεκτικοί σε περιπτώσεις έντονου ανταγωνισμού. Προσαρμόζουν τις στρατηγικές τους κατά τη διάρκεια των αγώνων, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως είναι η θέση των αντιπάλων, η επιλογή λωρίδας και οι κρίσιμες στροφές, ώστε να αποκτήσουν ανταγωνιστικό πλεονέκτημα. Επικεντρώνονται στον σχολαστικό σχεδιασμό που απαιτείται για τις διάφορες φάσεις ενός αγώνα κολύμβησης, με στόχο την εξοικονόμηση ενέργειας και τη βελτιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών/-τριών.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά με τη στρατηγική και την τακτική στην αγωνιστική κολύμβηση και θα είναι σε θέση να αξιολογούν την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών τους και να προσαρμόζουν την προσέγγισή τους στις διαφορετικές αγωνιστικές συνθήκες.

Για τη διδασκαλία της θεωρίας, προτείνεται η εμπλουτισμένη εισήγηση με τη χρήση προγραμμάτων παρουσίασης που ελκύει το ενδιαφέρον των εκπαιδευομένων. Συνδυάζοντας την παρουσίαση σχετικών παραδειγμάτων, οι εκπαιδευτές/-τριες θα ενεργοποιήσουν τη συμμετοχή τους, ώστε να κατανοήσουν τις έννοιες.

Για το εργαστηριακό μέρος της υποεπάρκειας, προτείνεται η τεχνική της επίδειξης, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν μέσω της προσέγγισης της παρατήρησης και εκτέλεσης.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Γιάτσης, Σ. & Σαμπάνης, Μ. (2016). *Η κολύμβηση: τεχνική, διδασκαλία, προπονητική, ναυαγοσωστική*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Λγνη, Α. (2007). *Τεχνική, προπόνηση, στρατηγική αγώνα*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Συμπληρωματικές

1. Costill, D., Maglischo, E. & Richardson, A. (2007). *Κολύμβηση*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
2. Maglischo, E. (2009). *Αγωνιστική κολύμβηση. Ο απαραίτητος οδηγός τεχνικής, προπονητικής και σχεδιασμού προγραμμάτων*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

2.4.B • ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να δώσει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τις απαραίτητες γνώσεις και τεχνικές, ώστε να είναι σε θέση να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν δοκιμασίες αξιολόγησης σε κολυμβητές/-τριες αγωνιστικού επιπέδου, οι οποίοι/-ες εξειδικεύονται σε διαφορετικές αγωνιστικές αποστάσεις και στιλ κολύμβησης. Στην ενότητα αυτή, δίνονται πληροφορίες σχετικά με τα τρία διαφορετικά συστήματα παραγωγής ενέργειας κατά την άσκηση στο νερό, καθώς και για τις εξειδικευμένες δοκιμασίες που αφορούν το καθένα από αυτά. Επίσης, αναφέρονται ερευνητικά δεδομένα που αφορούν τη συσχέτιση των αποτελεσμάτων συγκεκριμένων δοκιμασιών εκτός και εντός νερού, με την καθαυτή αγωνιστική απόδοση. Τέλος, γίνεται αναφορά σε μεθοδολογικές υποδείξεις που θα πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες, ώστε να εφαρμόζουν τις δοκιμασίες με αξιοπιστία και εγκυρότητα, λαμβάνοντας υπόψη τις εξειδικευμένες ανάγκες του/της κάθε αθλητή/-τριας, ώστε να παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες, οι οποίες θα χρησιμοποιηθούν από τον/την προπονητή/-τρια κατά την προπονητική διαδικασία.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Εκτιμούν τη χρησιμότητα των δοκιμασιών αξιολόγησης ως προς τη βελτίωση της αγωνιστικής απόδοσης,
- Αναγνωρίζουν τις κατάλληλες δοκιμασίες, ανάλογα με την παράμετρο προς αξιολόγηση,

- Επιλέγουν την κατάλληλη δοκιμασία αξιολόγησης, ανάλογα με το προπονητικό επίπεδο των αθλητών/-τριών,
- Επεξηγούν την αναλυτική μεθοδολογία των διαφορετικών δοκιμασιών αξιολόγησης,
- Περιγράφουν τον τρόπο ανάλυσης των δεδομένων που προέρχονται από τις διαφορετικές δοκιμασίες αξιολόγησης,
- Εφαρμόζουν τις κατάλληλες δοκιμασίες, ανάλογα με τα μέσα που διαθέτουν, την προπονητική περίοδο και το αγωνιστικό επίπεδο των αθλητών/-τριών,
- Συγκρίνουν τα αποτελέσματα που παρέχονται από δοκιμασίες αξιολόγησης για την κατηγοριοποίηση του προπονητικού επιπέδου των αθλητών/-τριών,
- Ερμηνεύσουν τα δεδομένα που παρέχονται από δοκιμασίες αξιολόγησης για την αναγνώριση των «δυνατών» και «αδύνατων» στοιχείων του/της κάθε αθλητή/-τριας,
- Αναγνωρίζουν τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της κάθε δοκιμασίας αξιολόγησης της αγωνιστικής κολύμβησης,
- Αξιοποιούν τα δεδομένα που προέρχονται από δοκιμασίες αξιολόγησης στην καθημερινή προπονητική πρακτική, αλλά και στην κατεύθυνση της βελτίωσης της αγωνιστικής απόδοσης,
- Σχεδιάζουν δοκιμασίες αξιολόγησης, συνυπολογίζοντας τα κριτήρια της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Προπόνηση ενδυνάμωσης εκτός νερού / Προπόνηση ενδυνάμωσης κορμού / Πλειομετρικές ασκήσεις / Περιοδισμός της προπόνησης ενδυνάμωσης / Προπόνηση με αντιστάσεις / Προπόνηση κινητικότητας και ευλυγισίας / Λειτουργική προπόνηση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
2	ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ
3	ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΣΤΟ ΝΕΡΟ
4	«ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ» ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ
5	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
6	ΒΙΟΧΗΜΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
7	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ

2.4.B.1 | ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Η εκτέλεση δοκιμασιών αξιολόγησης της απόδοσης στην αγωνιστική κολύμβηση συνδέεται άμεσα με την εφαρμογή μοντέλων περιοδισμού, δηλαδή τον διαχωρισμό του ετήσιου προπονητικού κύκλου σε μεσόκυκλους ή περιόδους, οι οποίοι δίνουν έμφαση σε διαφορετικούς προπονητικούς στόχους. Η ενσωμάτωση δοκιμασιών της αγωνιστικής απόδοσης, κατά τον προγραμματισμό του περιοδισμού, θεωρείται σημαντική παράμετρος για τον έλεγχο της προπονητικής διαδικασίας, την επίτευξη της μέγιστης απόδοσης στην κατάλληλη περίοδο του προπονητικού μακρόκυκλου, καθώς και τη μείωση της πιθανότητας υπερπροπόνησης ή τραυματισμού. Επίσης, η διεξαγωγή δοκιμασιών αξιολόγησης καθιστά εφικτή την παροχή εξειδικευμένων πληροφοριών προς τον/την προπονητή/-τρια, με σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών/-τριών του/της.

Η υποενότητα αυτή αποτελεί την εισαγωγή της ενότητας, έχοντας ως σκοπό να αναδείξει τη σημασία της συχνής εφαρμογής δοκιμασιών αξιολόγησης κατά τις διαφορετικές περιόδους του ετήσιου προπονητικού κύκλου, όπως για παράδειγμα κατά την προ-αγωνιστική περίοδο και κατά το τέλος του κάθε μεσόκυκλου, σε διαφορετικά μοντέλα περιοδισμού της προπόνησης. Κατά τη διάρκεια αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσω εισηγήσεων και εφαρμογή απλουστευμένων δοκιμασιών αξιολόγησης, εκτιμούν την αναγκαιότητα εφαρμογής τους, με σκοπό τη βελτιστοποίηση των παραμέτρων που συνδράμουν στη βελτίωση της αγωνιστικής απόδοσης, με βάση τη θεωρία του περιοδισμού της προπόνησης.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ελέγχουν την αγωνιστική απόδοση και εντοπίζουν τα σημεία προόδου ή τις αδυναμίες των αθλητών/-τριών, επιτρέποντας στον/στην προπονητή/-τρια να διαφοροποιήσει το προπονητικό του/της πρόγραμμα, όπου αυτό κρίνεται αναγκαίο, ανάλογα με τις ανάγκες του/της αθλητή/-τριας κατά τη συγκεκριμένη περίοδο του μακρόκυκλου, συνεισφέροντας έτσι σε περισσότερο αποτελεσματικά προπονητικά προγράμματα.

2.4.B.2 | ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Η δεύτερη υποενότητα σχετίζεται με την ικανότητα των εκπαιδευομένων να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν δοκιμασίες αξιολόγησης της αγωνιστικής απόδοσης εντός του νερού. Σε αυτή την υποενότητα, αναφέρονται οι μεθοδολογικές υποδείξεις για τη διεξαγωγή μέγιστων και υπό μέγιστων δοκιμασιών σε προκαθορισμένη απόσταση και χρήση απλού χρονόμετρου χειρός, με διαφορετική διανυόμενη απόσταση ή συγκεκριμένη χρονική διάρκεια. Ακόμη, περιγράφονται δοκιμασίες με επανάληψη προσπαθειών, ενώ γίνεται αναφορά στη μέγιστη αερόβια ταχύτητα (T400), στην κρίσιμη ταχύτητα και στον υπολογισμό της από διαφορετικές αγωνιστικές αποστάσεις

(50-200/200-800 μέτρα), με στόχο την αξιολόγηση της αναερόβιας ή/και αερόβιας ικανότητας των αθλητών/-τριών.

Για τις ανάγκες της υποεπάρκειας, πραγματοποιούνται εισηγήσεις και δίνεται χρόνος για πρακτική εφαρμογή, ώστε να περιγραφούν και να εκτελεστούν συγκεκριμένες δοκιμασίες, όπως αυτές που αναφέρθηκαν παραπάνω, οι οποίες εφαρμόζονται για να αξιολογήσουν την επίκαιρη ικανότητα απόδοσης των κολυμβητών/-τριών, να εντοπίσουν διαφορές στην αγωνιστική κατάστασή τους, αλλά και ως πληροφορία για την επικαιροποίηση του αγωνιστικού πλάνου των προπονητών/-τριών. Βασικός στόχος της υποεπάρκειας αυτής είναι η γνωριμία των εκπαιδευομένων με απλούς μαθηματικούς υπολογισμούς και στατιστικούς δείκτες, όπως είναι η γραμμική παλινδρόμηση, με τη χρήση υπολογιστικών φύλλων (Microsoft excel), οι οποίοι βοηθούν στην κατεύθυνση της κατανόησης και εφαρμογής των δοκιμασιών αξιολόγησης ως χρήσιμων εργαλείων πληροφόρησης των προπονητών/-τριών και των ίδιων των αθλητών/-τριών, με απώτερο στόχο την άμεση, αξιόπιστη και αντικειμενική αξιολόγηση των κολυμβητών/-τριών αγωνιστικού επιπέδου.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τις γνώσεις και την ικανότητα να αναγνωρίζουν και να εφαρμόζουν δοκιμασίες αξιολόγησης της απόδοσης σε κολυμβητές/-τριες διαφορετικού προπονητικού επιπέδου, με εξειδίκευση σε διαφορετικές αγωνιστικές αποστάσεις.

2.4.B.3 | ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Η υποεπάρκεια αυτή επικεντρώνεται στην εμβιομηχανική ανάλυση των κινήσεων του/της κολυμβητή/-τριας μέσα στο νερό, με τον επιπλέον διαχωρισμό τους σε τρεις φάσεις: την καθαυτή κολυμβητική κίνηση, κατά την οποία ο/η αθλητής/-τρια ξοδεύει περισσότερο χρόνο, κατά την προπόνηση ή τον αγώνα και κατά την εκκίνηση και τη στροφή, με αναφορές και στα τέσσερα αγωνιστικά στιλ κολύμβησης. Αναλύονται έννοιες, όπως η προωθητική δύναμη, η άνωση, η υδροδυναμική, η αντίσταση του νερού (οπισθέλκουσα αντίσταση), με γενικές πληροφορίες που αφορούν την αξιολόγησή τους. Στην υποεπάρκεια αυτή, γίνεται αναφορά στις τεχνικές ποσοτικής και ποιοτικής ανάλυσης της απόδοσης με τη χρήση video ανάλυσης, αλλά και στη σύγχρονη τεχνολογία που χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση των κολυμβητών/-τριών. Τέλος, αναλύονται δεδομένα που αφορούν την κινηματική ανάλυση των αθλητών/-τριών.

Η συγκεκριμένη υποεπάρκεια περιλαμβάνει, κατά το μεγαλύτερο ποσοστό, αναφορές σε επιστημονικά άρθρα, εισηγήσεις, ενώ οι εκπαιδευόμενοι/-ες παρουσιάζουν οι μια εργασία, βασισμένη στην ανασκόπηση της σύγχρονης σχετικής βιβλιογραφίας. Ο κύριος σκοπός αυτής της υποεπάρκειας είναι η γνωριμία των εκπαιδευομένων με μια σειρά από παραμέτρους που σχετίζονται με την εμβιομηχανική αξιολόγηση των κινήσεων των αθλητών/-τριών μέσα στο νερό και η εφαρμογή αντίστοιχων δοκιμασιών, οι οποίες χρησιμοποιούνται σχεδόν καθημερινά κατά την προπονητική διαδικασία.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες περιγράφουν τις σύγχρονες μεθόδους και τις τεχνικές αξιολόγησης, που συνδέονται με την κίνηση του/της αθλητή/-τριας μέσα στο νερό, και εφαρμόζουν τις πιο απλές από αυτές, με στόχο τη βελτίωση της τεχνικής των κολυμβητών/-τριών και την αύξηση της αποτελεσματικότητας των κινήσεων, ως συνέπεια της αγωνιστικής ταχύτητας των κολυμβητών/-τριών.

2.4.B.4 | «ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ» ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Κατά την τέταρτη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τις θεμελιώδεις γνώσεις, που αφορούν τη γνωριμία με τις «φυσιολογικές» παραμέτρους αξιολόγησης της απόδοσης των κολυμβητών/-τριών. Πιο αναλυτικά, γίνεται αναφορά στην αξιολόγηση της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας των κολυμβητών/-τριών μέσω των παραμέτρων της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, του αναερόβιου ή γαλακτικού κατωφλίου, της καρδιακής συχνότητας άσκησης και της «κολυμβητικής οικονομίας».

Κατά τη διάρκεια της υποενότητας αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται θεωρητικά παραδείγματα σε περιπτώσεις όπου δεν υπάρχει ο κατάλληλος εξοπλισμός (π.χ. στην περίπτωση του εργοσπιρομέτρου), αλλά και εφαρμογές στην πράξη (π.χ. στη χρήση των φορητών καρδιοσυχνομέτρων). Στα παραπάνω συμπεριλαμβάνονται και εναλλακτικές μέθοδοι αξιολόγησης, όπου δεν υπάρχει η δυνατότητα χρήσης εξειδικευμένου εξοπλισμού.

Συμπληρωματικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τη μεθοδολογία που πρέπει να εφαρμόζεται κατά τον σχεδιασμό των δοκιμασιών αξιολόγησης των φυσιολογικών παραμέτρων της απόδοσης, ενώ συμπληρωματικά δίνονται τιμές αναφοράς (νόρμες) για διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες και αγωνιστικές αποστάσεις.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίζουν τις βασικές μεθόδους αξιολόγησης της αναερόβιας και αερόβιας ικανότητας των αθλητών/-τριών και τη λογική που τις συνοδεύει, τους τρόπους για την όσο το δυνατόν περισσότερο αξιόπιστη εκτίμηση αυτών των παραμέτρων μέσω εναλλακτικών τρόπων αξιολόγησης, καθώς και τις απαραίτητες μεθοδολογικές υποδείξεις και περιορισμούς που ισχύουν κατά την εφαρμογή τους.

2.4.B.5 | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Η υποενότητα εστιάζεται στις δοκιμασίες που αφορούν την αξιολόγηση των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης, με έμφαση σε αυτή της μυϊκής δύναμης, που λαμβάνουν χώρα εκτός της κολυμβητικής δεξαμενής. Αναλυτικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με βασικές δοκιμασίες αξιολόγησης που αφορούν γενικότερα τη μυϊκή δύναμη και τις μεγάλες μυϊκές ομάδες με θεμελιώδεις ασκήσεις, τη δύναμη του κορμού και τις λειτουργικές κινήσεις με τη χρήση ιμάντων και μηχανημάτων δύναμης, αλλά και κατά τη δοκιμασία του βιοκινητικού πάγκου κολύμβησης, οι οποίες στο σύνολό τους προσομοιάζουν αυτές της κίνησης του/της κολυμβητή/-τριας μέσα στο

νερό. Επίσης, γίνεται αναφορά στην ισοκινητική αξιολόγηση της δύναμης με τα αντίστοιχα δυναμόμετρα, σε ασκήσεις οι οποίες αξιολογούν την ικανότητα για παραγωγή ισχύος στα άνω και κάτω άκρα, αλλά και στις κινήσεις που συγκαταλέγονται στις ολυμπιακές άρσεις. Τέλος, περιγράφονται τρόποι αξιολόγησης επιπλέον σημαντικών παραμέτρων για την απόδοση των κολυμβητών/-τριών, όπως είναι η ευλυγισία και η κινητικότητα των άνω άκρων.

Η διδασκαλία της υποεπάρκειας περιλαμβάνει κυρίως πρακτική εφαρμογή και σε μικρότερη έκταση παρουσίαση ερευνητικών αποτελεσμάτων, με στόχο να εκτιμήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες τη σημασία της αξιολόγησης των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης ως βασικό κομμάτι για την αγωνιστική εξέλιξη των αθλητών/-τριών και την πρόληψη τραυματισμών.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίζουν την ορθή τεχνική συγκεκριμένων ασκήσεων και θα οριοθετούν τα μεθοδολογικά εκείνα στοιχεία που τους επιτρέπουν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν δοκιμασίες αξιολόγησης των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης των κολυμβητών/-τριών, με ιδιαίτερη αναφορά στην παράμετρο της δύναμης, με τελικό σκοπό τον εντοπισμό αδυναμιών για τη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών/-τριών μέσα στο νερό.

2.4.B.6 | ΒΙΟΧΗΜΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης υποεπάρκειας, αναλύονται οι βασικότεροι βιοχημικοί δείκτες που χρησιμοποιούνται στην αθλητική επιστήμη, προκειμένου να αξιολογηθούν μια σειρά από φυσιολογικές και μεταβολικές παράμετροι, οι οποίες παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες στους/στις προπονητές/-τριες και στους/στις αθλητές/-τριες κολύμβησης σχετικά με τον έλεγχο της αθλητικής απόδοσης, αλλά και την πρόληψη συμπτωμάτων υπερπροπόνησης, που ενδεχομένως να οδηγήσουν σε τραυματισμό. Σε αυτούς τους δείκτες συμπεριλαμβάνονται η κρεατινική κινάση, η αιμογλοβίνη, η ουρία αίματος, καθώς και το ορμονικό προφίλ (τεστοστερόνη, κορτιζόλη, θυροειδής ορμόνη) των κολυμβητών/-τριών. Στα παραπάνω είναι σημαντικό να προστεθεί η διατροφική ανάλυση των αθλητών/-τριών, το επίπεδο ηλεκτρολυτών, το επίπεδο ενυδάτωσης, το λιπιδαιμικό προφίλ και ο έλεγχος των επιπέδων γλυκόζης.

Σε αυτή την υποεπάρκεια, παρουσιάζεται το συνιστώμενο εύρος τιμών για τους παραπάνω δείκτες, μαζί με τις ενδείξεις που μπορεί να υποδηλώνουν την οριακή ή εκτεταμένη έλλειψή τους στους/στις αθλητές/-τριες. Επίσης, γίνεται σύντομη αναφορά στα όργανα μέτρησης που χρησιμοποιούνται για τον προσδιορισμό των βιοχημικών δεικτών στο αίμα ή στα ούρα των αθλητών/-τριών, καθώς και στα σημεία προσοχής κατά τη σχετική δειγματοληψία. Για τη διαδικασία της μάθησης, πραγματοποιούνται παρουσιάσεις, μέσω διαφανειών και video, και πρακτική άσκηση, όπου αυτό είναι δυνατό.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίζουν τους βασικούς βιοχημικούς δείκτες που σχετίζονται με την αγωνιστική απόδοση των κο-

λυμβητών/-τριών, θα εκτιμούν τη σημασία τους για το γενικότερο επίπεδο υγείας των αθλητών/-τριών, καθώς και τις απαραίτητες μεθοδολογικές υποδείξεις που ισχύουν κατά την εφαρμογή τους.

2.4.B.7 | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ

Η υποενότητα επικεντρώνεται στη γνωριμία των εκπαιδευομένων με ουσιώδεις παραμέτρους, οι οποίες θα πρέπει να ληφθούν υπόψη και να αξιολογηθούν σε αθλητές/-τριες κολύμβησης, ιδιαίτερα σε αυτούς/-ές που εξελίσσονται στο άθλημα. Αυτές περιλαμβάνουν την αξιολόγηση της ικανότητας των κολυμβητών/-τριών να χειριστούν την καθημερινή πίεση (stress) και το άγχος που επέρχεται με την προπόνηση και τον αγώνα, τον καθορισμό των αγωνιστικών στόχων, τη νοητική προετοιμασία πριν από τον αγώνα, τον έλεγχο δυσάρεστων καταστάσεων (π.χ. αποτυχία) και την αξιολόγηση επιπρόσθετων σημαντικών στοιχείων για τον/την αθλητή/-τρια, όπως είναι η άποψή του/της για την εξωτερική του/της εμφάνιση, ο έλεγχος των συναισθημάτων, η αλληλεπίδρασή του/της με τον/την προπονητή/-τρια και τους/τις συναθλητές/-τριές του και τις προσωπικές του/της αξίες και πεποιθήσεις.

Κατά τη διάρκεια αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τις βασικές μεθόδους και τεχνικές, ώστε να είναι σε θέση να εντοπίσουν ενδεχόμενα πρώιμα στάδια ανεπιθύμητων καταστάσεων. Η υποενότητα περιλαμβάνει κυρίως θεωρητική προσέγγιση, με αναφορές στη σύγχρονη επιστημονική βιβλιογραφία και παραδείγματα από περιπτωσιακές μελέτες, με στόχο την εκτίμηση από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες της σημασίας της ψυχολογικής αξιολόγησης και της αρχικής παρέμβασης, όπου αυτό είναι εφικτό, στην κατεύθυνση της προόδου των κολυμβητών/-τριών, πρωτίστως ως ξεχωριστών ατόμων και στη συνέχεια ως αθλητών/-τριών.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίζουν τις βασικές δοκιμασίες αξιολόγησης των ψυχολογικών παραμέτρων που αναφέρθηκαν και θα εφαρμόζουν μια σειρά από αυτές, προλαμβάνοντας με τον τρόπο αυτόν τυχόν αρχικά συμπτώματα που συνδέονται με αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Γούργουλης, Β. (2019). *Ανάλυση και διδασκαλία της τεχνικής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Maglischo, E. W. (2009). *Αγωνιστική Κολύμβηση. Ο απαραίτητος οδηγός τεχνικής, προπονητικής & σχεδιασμού προγραμμάτων*. Αθήνα: Εκδόσεις Σουλτανάκη.

Συμπληρωματικές

1. Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α. & Ζουρμπάνος, Ν. (2015). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις.
2. Κέλλης, Ε. (2009). *Νευρο-μηχανικές αρχές αξιολόγησης της μυϊκής δύναμης*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.

2.4.Γ • ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να δώσει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τις απαραίτητες γνώσεις και τεχνικές, ώστε να είναι σε θέση να σχεδιάσουν, να εφαρμόσουν και να αξιολογήσουν προγράμματα ενδυνάμωσης εντός και εκτός νερού, με εφαρμογή σε αθλητές/-τριες διαφορετικού ηλικιακού και αγωνιστικού επιπέδου. Στην ενότητα αυτή, δίνονται πληροφορίες για το μυϊκό σύστημα του ανθρώπου, τα σύγχρονα συστήματα προπόνησης ενδυνάμωσης, καθώς και για την εξειδικευμένη μυολογία που αφορά την κίνηση στο νερό. Επίσης, περιγράφονται ερευνητικά δεδομένα σχετικά με το πώς η προπόνηση ενδυνάμωσης μπορεί να επηρεάσει την αγωνιστική απόδοση, αλλά και πώς μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο για την πρόληψη τραυματισμών. Τέλος, γίνεται αναφορά στην τεχνική των ασκήσεων, στα σημεία προσοχής, αλλά και στη χρήση του απαραίτητου εξοπλισμού, ώστε να εφαρμοστεί η προπόνηση ενδυνάμωσης με αποτελεσματικότητα και ασφάλεια.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Εκτιμούν τα οφέλη της προπόνησης ενδυνάμωσης στην πρόληψη τραυματισμών, αλλά και στη βελτίωση της κολυμβητικής απόδοσης,
- Διαχειρίζονται τον διαθέσιμο εξοπλισμό για τη δημιουργία προγραμμάτων ενδυνάμωσης για διαφορετικές ηλικίες και προπονητικά επίπεδα κολυμβητών/-τριών,

- Αναπτύσσουν τη γνώση που σχετίζεται με τα ερευνητικά δεδομένα και τις σύγχρονες τάσεις στο fitness και στην ενδυνάμωση, προσαρμοσμένες στις ανάγκες των κολυμβητών/-τριών,
- Ανακαλούν τις βασικές πληροφορίες που συνδέονται με τη μυολογία των κινήσεων στο νερό,
- Αναγνωρίζουν τις εξατομικευμένες ανάγκες των αθλητών/-τριών κολύμβησης, αναφορικά με την προπόνηση ενδυνάμωσης,
- Ταξινομούν τα βασικά συστατικά ενός προγράμματος ενδυνάμωσης για αθλητές/-τριες κολύμβησης διαφορετικών ηλικιών και προπονητικών επιπέδων,
- Ορίζουν τις βασικές προσαρμογές του ανθρώπινου οργανισμού, που συνδέονται με την προπόνηση ενδυνάμωσης για αθλητές/-τριες κολύμβησης διαφορετικών ηλικιών και προπονητικών επιπέδων,
- Σχεδιάζουν προγράμματα ενδυνάμωσης, βασισμένα στις αρχές της εξατομίκευσης, της εξειδίκευσης και της προοδευτικής αύξησης της προπονητικής επιβάρυνσης,
- Οργανώνουν κατάλληλα προγράμματα ενδυνάμωσης για διαφορετικές ηλικίες και προπονητικά επίπεδα κολυμβητών/-τριών,
- Εφαρμόζουν προγράμματα ενδυνάμωσης, με τη χρήση διαφορετικού εξοπλισμού, όπως ιμάντες ενδυνάμωσης, ιατρικές μπάλες, λάστιχα, όργανα ενδυνάμωσης, αλλά και με το βάρος του σώματος,
- Παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον προπόνησης, στο οποίο μπορεί να εφαρμοστεί πρόγραμμα ενδυνάμωσης για αθλητές/-τριες κολύμβησης διαφορετικών ηλικιών και προπονητικών επιπέδων,
- Περιγράφουν την ορθή τεχνική που σχετίζεται με την εκτέλεση ασκήσεων, με στόχο την ενδυνάμωση σε αθλητές/-τριες κολύμβησης διαφορετικών ηλικιών και προπονητικών επιπέδων.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Προπόνηση ενδυνάμωσης εκτός νερού / Προπόνηση ενδυνάμωσης κορμού / Πλειομετρικές ασκήσεις / Περιοδισμός της προπόνησης ενδυνάμωσης / Προπόνηση με αντιστάσεις / Προπόνηση κινητικότητας και ευλυγισίας / Λειτουργική προπόνηση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ
2	ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΕΝΤΟΣ ΚΑΙ ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
3	ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ
4	ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
5	ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ
6	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
7	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Κείμενο αναφοράς

2.4.Γ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Η προπόνηση ενδυνάμωσης αποτελεί μια μορφή φυσικής δραστηριότητας, η οποία, αν και δεν έχει αναγνωριστεί ως βασική, φαίνεται πως μπορεί να προσφέρει πληθώρα θετικών επιδράσεων στον οργανισμό των αθλητών/-τριών, αλλά και στην αγωνιστική απόδοση. Η υποενότητα αυτή αποτελεί τον «θεμέλιο λίθο» της ενότητας, έχοντας ως σκοπό την εισαγωγή των εκπαιδευόμενων σε βασικές έννοιες, που συνδέονται γενικότερα με την προπόνηση ενδυνάμωσης, όπως «εξειδίκευση» «προοδευτική επιβάρυνση», «υπερπροπόνηση» και «αποκατάσταση», αλλά και με τη μυολογία που σχετίζεται με την κίνηση του ανθρώπινου σώματος στο νερό. Με τη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τις απαραίτητες γνώσεις, ώστε να προχωρήσουν στις επόμενες και πιο εξειδικευμένες υποενότητες του μαθήματος.

Κατά τη διάρκεια αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσω εισηγήσεων, εκτιμούν την αναγκαιότητα της προπόνησης ενδυνάμωσης για την ενίσχυση των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης, τη βελτίωση της απόδοσης, την πρόληψη τραυματισμών, αλλά και για τη σπουδαιότητά της, με στόχο τη διά βίου άσκηση, καθώς όλο και περισσότεροι/-ες αθλητές/-τριες μεγαλύτερης ηλικίας (κατηγορία master) συμμετέχουν σε αγωνιστικά πρωταθλήματα.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας και τη σχετική πρακτική άσκηση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαθέτουν τις θεμελιώδεις γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται για τη δημιουργία και εφαρμογή αποτελεσματικών και εξατομικευμένων προγραμμάτων προπόνησης ενδυνάμωσης σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιακών κατηγοριών και για την παροχή οδηγιών κατά τη διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας, γενικότερα.

2.4.Γ.2 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΕΝΤΟΣ ΚΑΙ ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Η δεύτερη υποενοότητα σχετίζεται με την ικανότητα των εκπαιδευομένων να εφαρμόζουν ασκησιολόγια και προγράμματα ενδυνάμωσης εντός και εκτός της κολυμβητικής δεξαμενής. Για την πρώτη περίπτωση (ενδυνάμωση εντός νερού), στην υποενοότητα αναφέρονται και περιγράφονται ασκήσεις που μιμούνται τις κολυμβητικές κινήσεις με την προσθήκη αντίστασης και εκτελούνται μέσα στην πισίνα. Στη δεύτερη περίπτωση, αναλύονται ασκήσεις ενδυνάμωσης, οι οποίες εκτελούνται σε αίθουσα γυμναστηρίου/ενδυνάμωσης και στοχεύουν σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες, με έμφαση στη γενική ενδυνάμωση αλλά και τη βελτίωση εξειδικευμένων δεξιοτήτων των κολυμβητών/-τριών. Για τις ανάγκες της υποενοότητας, πραγματοποιούνται εισηγήσεις, ενώ θα δοθεί περισσότερος χρόνος για πρακτική εφαρμογή, ώστε να περιγράψουν και να εκτελούν συγκεκριμένες ασκήσεις, οι οποίες σχετίζονται με την προπόνηση ενδυνάμωσης του κορμού του σώματος, για την ανάπτυξη παραγωγής ισχύος από τα άνω και κάτω άκρα, ασκήσεις κινητικότητας και ευλυγισίας, καθώς και διαφοροποιημένες ασκήσεις, οι οποίες στοχεύουν στον εμπλουτισμό των προγραμμάτων ενδυνάμωσης για την αποφυγή των συμπτωμάτων της υπέρχρησης.

Εξίσου σημαντική στην υποενοότητα αυτή είναι η γνωριμία των εκπαιδευομένων με «εργαλεία» που χρησιμοποιούνται για τις ανάγκες της υλοποίησης προγραμμάτων ενδυνάμωσης εντός νερού, όπως είναι οι ελαστικοί ιμάντες, τα λάστιχα και τα ενδύματα αντίστασης, και τα «αλεξίπτωτα» για τη δημιουργία επιπρόσθετης αντίστασης στο νερό και την περαιτέρω ανάπτυξη της ειδικής δύναμης των κολυμβητών/-τριών.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αναπτύξει τις γνώσεις και την ικανότητα να αναγνωρίζουν και να εφαρμόζουν τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης της δύναμης με εφαρμογή εντός και εκτός της κολυμβητικής δεξαμενής.

2.4.Γ.3 | ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Η υποενοότητα αυτή επικεντρώνεται στο θεωρητικό υπόβαθρο που σχετίζεται με τις θετικές επιδράσεις της προπόνησης ενδυνάμωσης στην αγωνιστική απόδοση των κολυμβητών/-τριών. Κατά τη διάρκειά της, αναλύονται οι προσαρμογές σε διαφορετικές παραμέτρους της απόδοσης και πιο συγκεκριμένα στην αύξηση των τιμών της μυϊκής δύναμης, στη βελτίωση της ικανότητας για παραγωγή ισχύος μέσα στο νερό, στην αύξηση της ταχύτητας κατά τη διάρκεια των στροφών και εκκινήσεων και την ενίσχυση της ικανότητας για επανάληψη σύντομων προσπάθειών μέγιστης έντασης. Ακόμη, γίνεται αναφορά στους τρόπους με τους οποίους η προπόνηση ενδυνάμωσης μπορεί να βελτιώσει την καρδιοαναπνευστική αντοχή των κολυμβητών/-τριών, συμβάλλοντας στην οικονομικότερη κίνησή τους μέσα στο νερό, βελτιώνοντας τη σύσταση του σώματός τους.

Η συγκεκριμένη υποεπάρκεια περιλαμβάνει κατά κύριο λόγο εισηγήσεις, ενώ οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναμένεται να παρουσιάσουν οι ίδιοι μια εργασία, βασισμένη στην ανασκόπηση της σύγχρονης σχετικής βιβλιογραφίας. Ο κύριος σκοπός αυτής της υποεπάρκειας είναι να αναγνωρίσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες την πληθώρα των θετικών επιδράσεων που μπορεί να προσφέρει η προπόνηση ενδυνάμωσης στις προαναφερθείσες παραμέτρους της αγωνιστικής απόδοσης των κολυμβητών/-τριών, τη συνεισφορά της στην πρόληψη των τραυματισμών και τη συμβολή της στη μακροχρόνια ανάπτυξή τους στο άθλημα.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες περιγράφουν τις διαφορετικές προσαρμογές της προπόνησης ενδυνάμωσης ως προς την ενίσχυση των κολυμβητικών δεξιοτήτων, των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης, αλλά και της γενικότερης υγείας των κολυμβητών/-τριών κατά τη διάρκεια της αθλητικής τους διαδρομής.

2.4.Γ.4 | ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Στην τέταρτη υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τις βασικές γνώσεις του σχεδιασμού των αρχών του περιοδισμού, όπως αυτός εφαρμόζεται στο άθλημα της κολύμβησης. Εδώ, γίνεται αναφορά σε ένα δομημένο πρόγραμμα ενδυνάμωσης, το οποίο χωρίζεται σε προπονητικές φάσεις (περίοδοι ή μεσόκυκλοι), με στόχο τη μεγιστοποίηση των θετικών προσαρμογών της προπόνησης ενδυνάμωσης, αλλά και την αποφυγή τραυματισμών και υπέρχρησης.

Κατά τη διάρκεια της υποεπάρκειας αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται θεωρητικά παραδείγματα με εφαρμογή σε αθλητές/-τριες διαφορετικών ηλικιακών κατηγοριών, διαφορετικής εξειδίκευσης όσον αφορά την αγωνιστική απόσταση (κολυμβητές/-τριες μικρών, μεσαίων, μεγάλων αποστάσεων), αλλά και διαφορετικής κολυμβητικής τεχνικής (στιλ).

Για να ενισχυθεί η διαδικασία της μάθησης, χρησιμοποιούνται παρουσιάσεις από προγράμματα περιοδισμού που έχουν σχεδιαστεί και εφαρμοστεί σε κολυμβητές/-τριες υψηλού επιπέδου στην Ελλάδα, αλλά και στο εξωτερικό. Συμπληρωματικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τις βασικές αρχές του περιοδισμού και πιο συγκεκριμένα με τον διαχωρισμό των μεσόκυκλων, ανάλογα με τον στόχο της προπόνησης ενδυνάμωσης (υπερτροφία, δύναμη, ισχύς, διατήρηση των προσαρμογών, μεταβατική περίοδος και αξιολόγηση).

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες σχεδιάζουν και εφαρμόζουν τις αρχές του περιοδισμού, στοχεύοντας στον «αγώνα-στόχο» του κάθε προπονητικού, και μαθαίνουν ταυτόχρονα να συνδέουν το περιεχόμενο με τις ανάγκες των κολυμβητών/-τριών και των διαφορετικών περιόδων του προπονητικού μακρόκυκλου τον οποίο διανύουν.

2.4.Γ.5 | ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης υποενότητας, αναλύονται οι βασικότερες σύγχρονες τάσεις που επικρατούν διεθνώς στην προπόνηση ενδυνάμωσης, με εφαρμογές στο άθλημα της κολύμβησης. Πιο αναλυτικά, δίνονται πληροφορίες που σχετίζονται με την εφαρμογή ασκήσεων και μεθόδων προπόνησης ενδυνάμωσης, όπως είναι η καθοδήγηση και η χρήση των δεδομένων της προπόνησης μέσω των «έξυπνων εφαρμογών» σε κινητά τηλέφωνα και ρολόγια, και με τα εργαλεία αξιολόγησης της κινητικότητας των κολυμβητών/-τριών για την αναγνώριση μυϊκών ανισορροπιών.

Επίσης, γίνεται αναφορά στον έλεγχο της έντασης της προπόνησης ενδυνάμωσης με τη μέθοδο της αξιολόγησης της ταχύτητας των κινήσεων (velocity based training), περιγράφεται η νευρομυϊκή προπόνηση ενδυνάμωσης, με έμφαση στην ιδιοδεκτικότητα και την ισορροπία, καθώς και η χρησιμότητα που έχουν η γιόγκα και το πιλάτες για την ενίσχυση της ευλυγισίας και τη βελτίωση του εύρους κίνησης των κολυμβητών/-τριών.

Τέλος, στην παρούσα υποενότητα παρουσιάζεται η νοητική προπόνηση και η χρησιμότητά της κατά την εκτέλεση προγραμμάτων ενδυνάμωσης και συζητείται η σημασία της διατήρησης των επιπέδων ενυδάτωσης των κολυμβητών/-τριών, καθώς και πρακτικές συμβουλές για τη βελτιστοποίηση των πρακτικών αποκατάστασης (κρυοθεραπεία, ενδύματα συμπίεσης). Γίνεται αναφορά σε επιστημονικά άρθρα που αναλύουν τη χρησιμότητα των παραπάνω πρακτικών και μεθόδων, καθώς και πρακτική άσκηση, όπου αυτό είναι δυνατό.

Στόχος είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έρθουν σε επαφή με τις νέες τάσεις που επικρατούν στην προπόνηση ενδυνάμωσης κολυμβητών/-τριών διεθνώς, ως μιας συνεχόμενης προσπάθειας να ενισχυθεί η αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων ενδυνάμωσης, λαμβάνοντας υπόψη τις εξατομικευμένες ανάγκες τους και τις ξεχωριστές απαιτήσεις του αθλήματος.

2.4.Γ.6 | ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Η υποενότητα επικεντρώνεται στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων και των γνώσεων, ώστε να είναι σε θέση οι εκπαιδευόμενοι/-ες να σχεδιάζουν εξατομικευμένα προγράμματα ενδυνάμωσης με βάση τις ανάγκες του/της κάθε αθλητή/-τριας. Αυτή η υποενότητα συνδέεται άμεσα με τις προηγούμενες, καθώς η απόκτηση επαρκών γνώσεων, που σχετίζονται με τη θεωρία για τις προσαρμογές της προπόνησης ενδυνάμωσης, των βασικών τεχνικών εκτέλεσης, αλλά και των αρχών του περιορισμού αποτελεί βασικό κομμάτι για τον σχεδιασμό των προγραμμάτων. Κατά τη διάρκεια αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τη μεθοδολογική σειρά η οποία θα πρέπει να ακολουθείται, με στόχο τον προσεκτικό σχεδιασμό ενός αποτελεσματικού προγράμματος προπόνησης για αθλητές/-τριες διαφορετικού αγωνιστικού επιπέδου, ηλικίας και φύλου. Αυτή περιλαμβάνει συνοπτικά την αξιολόγηση των

αναγκών των αθλητών/-τριών, τον καθορισμό των στόχων, την επιλογή του κατάλληλου «μοντέλου» περιορισμού της προπόνησης δύναμης, την επιλογή των ασκήσεων, τον προγραμματισμό με βάση την αρχή της προοδευτικής επιβάρυνσης και τη συχνή αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος.

Η υποενότητα περιλαμβάνει κυρίως πρακτική άσκηση και θεωρητική προσέγγιση των διαφορετικών αναγκών αθλητών/-τριών κολύμβησης, με κύριο σκοπό να κατανοήσουν το πώς η δημιουργία προγραμμάτων ενδυνάμωσης αποτελεί μια συνεχή διαδικασία, η οποία απαιτεί προσαρμογές διαφοροποιήσεις, αλλά και συχνή αξιολόγηση.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες σχεδιάζουν και εφαρμόζουν προγράμματα ενδυνάμωσης για κολυμβητές/-τριες σε στενή συνεργασία με τους/τις προπονητές/-τριές τους για τον έλεγχο της απόδοσής τους και τη μεγιστοποίηση των προπονητικών προσαρμογών, ταυτόχρονα με την ελαχιστοποίηση του κινδύνου τραυματισμού.

2.4.Γ.7 | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Στην τελευταία υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διδάσκονται τις βασικές αρχές που θα πρέπει να διέπουν την αξιολόγηση της προπόνησης ενδυνάμωσης στην κολύμβηση, με έμφαση στην ανάπτυξη των επιπέδων της δύναμης και της αποτελεσματικότητας των κινήσεων μέσα στο νερό, με κύριο γνώμονα τη συνεχή αγωνιστική πρόοδο των αθλητών/-τριών, αλλά και την αποφυγή τραυματισμών. Πιο συγκεκριμένα, γίνεται αναφορά σε συγκεκριμένες παραμέτρους αξιολόγησης, όπως είναι η λειτουργικότητα των κινήσεων και των αρθρώσεων εκτός νερού, με έμφαση στην ωμική ζώνη και στον κορμό. Όσον αφορά την αξιολόγηση των επιπέδων της δύναμης, δίνεται βαρύτητα στην αξιολόγηση των άνω και κάτω άκρων, αλλά και στην ικανότητα για παραγωγή ισχύος. Εδώ, συμπεριλαμβάνεται η λήψη του ιατρικού ιστορικού των αθλητών/-τριών με στοιχεία που αφορούν τους προηγούμενους τραυματισμούς, αλλά και τυχόν ασθένειες/καταστάσεις. Ακόμη, σημαντική παράμετρος θεωρείται η αξιολόγηση της ανάλυσης της τεχνικής των κολυμβητών.

Η υποενότητα περιλαμβάνει κυρίως πρακτική άσκηση για την εφαρμογή ασκήσιολογιών και συζήτηση επί της σωστής τεχνικής κατά την εκτέλεση ασκήσεων σε αθλητές/-τριες με διαφορετικές προπονητικές ανάγκες, και χρήση σύγχρονων τεχνολογιών και μεθόδων αξιολόγησης της τεχνικής των κινήσεων, λαμβάνοντας υπόψη παραμέτρους που σχετίζονται με τον έλεγχο της αγωνιστικής απόδοσης, σε συνδυασμό με τη θεωρία και τις αρχές του περιορισμού.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αξιολογούν τα προγράμματα ενδυνάμωσης σε συνεργασία με τον/την προπονητή/-τρια και τους/τις αθλητές/-τριες, με στόχο τη διερεύνηση των αδύνατων σημείων και τη βελτίωση συγκεκριμένων περιοχών, έχοντας υπόψη τον καθορισμό ξεκάθαρων προπονητικών στόχων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Γούργουλης, Β. (2019). *Ανάλυση και διδασκαλία της τεχνικής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Costill, D., Maglischo, E. & Richardson, A. (2007). *Κολύμβηση*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

Συμπληρωματικές

1. Fleck, S. & Kraemer, J. W. (2006). *Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
2. Φατούρος, Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). *Προπόνηση με βάρη. Εκτέλεση, διδασκαλία, ασφάλεια & οργάνωση των ασκήσεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.

2.4.Δ • AQUA AEROBIC, AQUA FITNESS, BABY SWIMMING

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις θεμελιώδεις θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις και δεξιότητες, ώστε να είναι σε θέση να σχεδιάσουν, σε βασικό επίπεδο, προγράμματα άσκησης στο νερό για διαφορετικές πληθυσμιακές ομάδες, όπως είναι τα άτομα τρίτης ηλικίας, προσχολικής ηλικίας, αλλά και τα άτομα που ανήκουν στον γενικό ενήλικο πληθυσμό. Περιγράφονται τα οφέλη στην υγεία στον γενικό πληθυσμό από τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης στο νερό, οι ενδεχόμενοι κίνδυνοι και τα προτεινόμενα μέτρα ασφάλειας.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Εκτιμούν τα οφέλη που πηγάζουν από τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης στο νερό ως προς τη βελτίωση του επιπέδου υγείας και των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης, και ως προς την προώθηση της διά βίου άσκησης,
- Ανακαλούν τις βασικές γνώσεις μυολογίας που συνδέονται με την εκτέλεση προγραμμάτων άσκησης aqua fitness και aqua aerobic,
- Αναγνωρίζουν τις θετικές επιδράσεις στον οργανισμό των βρεφών, αλλά και στη σχέση τους με τους γονείς που σχετίζονται με τη συμμετοχή σε πρόγραμμα βρεφικής κολύμβησης,
- Αναπτύσσουν τη γνώση που σχετίζεται με τα ερευνητικά δεδομένα και τις σύγχρονες τάσεις του aqua fitness,

- Αναγνωρίζουν τις εξατομικευμένες ανάγκες των συμμετεχόντων/-ουσών σε προγράμματα aqua fitness και aqua aerobic,
- Σχεδιάζουν προγράμματα aqua fitness και aqua aerobic, βασισμένα στις αρχές της εξατομικευσης, της εξειδίκευσης και της προοδευτικής αύξησης της προπονητικής επιβάρυνσης,
- Οργανώνουν κατάλληλα προγράμματα aqua fitness και aqua aerobic για διαφορετικές ηλικίες και προπονητικά επίπεδα συμμετεχόντων/-ουσών,
- Εφαρμόζουν προγράμματα aqua fitness και aqua aerobic με τη χρήση διαφορετικού εξοπλισμού, όπως είναι τα αλτηράκια πισίνας, τα γάντια κολύμβησης, οι ζώνες και οι «γκέτες» επίπλευσης,
- Παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον στο οποίο θα είναι σε θέση να εφαρμοστούν προγράμματα aqua fitness και aqua aerobic,
- Διακρίνουν την ορθή τεχνική που σχετίζεται με την εκτέλεση ασκήσεων κατά την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης aqua fitness και aqua aerobic,
- Παραδώσουν τουλάχιστον πέντε διαφορετικές προπονήσεις aqua fitness και aqua aerobic, με αλλαγές στον στόχο και στα μέσα επίτευξής τους.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Υδρογυμναστική / Εμβρυϊκή κολύμβηση / Καρδιοαναπνευστική προπόνηση / Άσκηση σε ειδικούς πληθυσμούς / Aqua pilates / Aqua yoga / Βρεφική ανάπτυξη και άσκηση στο νερό.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

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

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
2	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
3	ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΡΥΘΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ
4	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ
5	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ
6	ΒΡΕΦΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

2.4.Δ.1 | ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Η πρώτη υποενότητα αναφέρεται στις προσαρμογές που εμφανίζονται κυρίως σε ασκούμενους/-ες, αλλά και αθλητές/-τριες κατά την άσκηση σε ρηχό και βαθύ νερό, και πιο συγκεκριμένα στις παραμέτρους της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, της μυϊκής δύναμης και ισχύος, καθώς και της ευλυγισίας. Σε αυτή την ενότητα, περιγράφονται επίσης βασικά εισαγωγικά στοιχεία που αφορούν τις ιδιότητες του νερού, στην υδροδυναμική και στην άνωση. Η ενσωμάτωση παρόμοιων προγραμμάτων αποτελεί μια συνήθη πρακτική στο εξωτερικό ως μια μορφή συμπληρωματικής άσκησης, η οποία εφαρμόζεται από υγιείς ενήλικες για τον έλεγχο του σωματικού βάρους, την ενίσχυση της κοινωνικότητας και τη γενικότερη ευεξία του οργανισμού, και από αθλητές/-τριες ομαδικών αθλημάτων κατά τη φάση της προαγωνιστικής και μεταβατικής περιόδου, με στόχο την ανάπτυξη και τη διατήρηση παραμέτρων της φυσικής κατάστασης, την ενεργητική αποκατάσταση και την αποκατάσταση μετά από τραυματισμούς.

Στην υποενότητα αυτή, αναλύονται, μέσω εισηγήσεων και παρουσίαση σύγχρονων επιστημονικών δεδομένων, οι ιδιαιτερότητες και κυρίως τα πιθανά οφέλη από τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης στο νερό, με στόχο οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εκτιμήσουν τη σημασία του συγκεκριμένου είδους άσκησης για τη βελτίωση παραμέτρων που συνδέονται με την υγεία σε ενήλικες ασκούμενους/-ες και με την ανάπτυξη δεικτών της αγωνιστικής απόδοσης.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν την αξία της άσκησης στο νερό, με εφαρμογή σε διαφορετικές πληθυσμιακές ομάδες, όπως είναι οι υγιείς ενήλικες και οι αθλητές/-τριες αγωνιστικού επιπέδου, αποκτώντας την απαραίτητη γνώση, ώστε να είναι σε θέση να περιγράψουν τα βασικότερα οφέλη, βασιζόμενοι/-ες στην επιστημονική γνώση.

2.4.Δ.2 | ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Η δεύτερη υποενότητα αναφέρεται στην αξία της άσκησης στο νερό στην πορεία αποκατάστασης, αλλά και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής ατόμων που εμφανίζουν χρόνια νοσήματα και μυοσκελετικά προβλήματα. Σε αυτή την υποενότητα, γίνεται αναφορά στις θετικές επιδράσεις της άσκησης σε θερμό νερό στην κατεύθυνση της απαλοιφής των συμπτωμάτων του πόνου, αλλά και στη συνεισφορά της άνωσης στη διευκόλυνση των κινήσεων μέσα στο νερό, σε άτομα που υποφέρουν από καταστάσεις, όπως είναι η οστεοαρθρίτιδα και γενικότερα ο πόνος στις αρθρώσεις, βοηθώντας παράλληλα στην επανάκτηση του πλήρους εύρους κίνησης.

Επίσης, παρουσιάζονται δεδομένα που αφορούν τη βελτίωση, μέσω της συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης στο νερό, των τιμών της μυϊκής δύναμης, στην ενίσχυση της υγείας του καρδιακού μυ, αλλά και στην αντιμετώπιση άλλων καταστάσεων, όπως είναι οι μυϊκοί σπασμοί που συνοδεύουν συχνά τα χρόνια σύνδρομα πόνου.

Για τις ανάγκες της υποεπάρκειας, πραγματοποιούνται εισηγήσεις, ενώ δίνεται χρόνος για πρακτική εφαρμογή, ώστε να περιγράψουν και να εκτελεστούν συγκεκριμένες ασκήσεις που μπορούν να συνδράμουν στην αντιμετώπιση σειράς δυσάρεστων καταστάσεων και παθήσεων, όπως αυτών που αναφέρθηκαν παραπάνω.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν εκτιμήσει την αξία της άσκησης στο νερό και θα γνωρίζουν μια σειρά από ασκήσεις για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων που προέρχονται από χρόνιες καταστάσεις και συνήθεις μυοσκελετικούς τραυματισμούς, με απώτερο σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ενηλίκων που συχνά αποκλείονται από τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης εκτός νερού.

2.4.Δ.3 | ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΡΥΘΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Η υποεπάρκεια αυτή ασχολείται με την επιλογή του κατάλληλου είδους μουσικής και ρυθμού, ώστε να επιτευχθούν οι στόχοι των επιμέρους «κομματιών» μιας προπόνησης στο νερό και πιο συγκεκριμένα της προθέρμανσης, του κυρίως μέρους και της αποθεραπείας. Αναλύονται οι λόγοι που καθιστούν ουσιώδη την επιλογή της μουσικής κατά την εκτέλεση προγραμμάτων άσκησης στο νερό και συνδέονται με την παρακίνηση των συμμετεχόντων/-ουσών, την απόσπαση από το αίσθημα της κόπωσης, την προώθηση ευχάριστων συναισθημάτων και χαλάρωσης και την ποικιλία κατά την εκτέλεση των ασκήσεων. Παράλληλα, η επιλογή του κατάλληλου ρυθμού μπορεί να βοηθήσει στην κατεύθυνση της αύξησης της έντασης κατά την εκτέλεση των ασκήσεων, του συγχρονισμού των κινήσεων κατά την εκτέλεση περισσότερων περίπλοκων ασκήσεων και την ενίσχυση της αίσθησης του «ανήκειν», καθώς οι συμμετέχοντες/-ουσες μοιράζονται έναν κοινό ρυθμό, με αποτέλεσμα την αύξηση την κοινωνικοποίησής τους.

Η συγκεκριμένη υποεπάρκεια περιλαμβάνει σχεδόν στο σύνολό της πρακτική εφαρμογή, με έμφαση στη διδασκαλία του ρυθμού κατά την εκτέλεση ασκήσεων μέσα στο νερό, ενώ οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κληθούν να παρουσιάσουν οι ίδιοι/-ες μια χορογραφία για άσκηση μέσα στο νερό με διαφορετικό κάθε φορά στόχο.

Ο κύριος σκοπός αυτής της υποεπάρκειας είναι να εκτιμήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες τη σημασία της κατάλληλης επιλογής της μουσικής και του ρυθμού για τη βελτίωση της εμπειρίας της άσκησης στο νερό.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναγνωρίζουν τα διαφορετικά είδη μουσικής και ρυθμού και θα είναι σε θέση να επιλέγουν τα κατάλληλα είδη μουσικής, ανάλογα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων/-ουσών και τους στόχους των διαφορετικών προγραμμάτων άσκησης στο νερό.

2.4.Δ.4 | ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Κατά την τέταρτη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με τον εξοπλισμό που απαιτείται, ανάλογα με τον στόχο του προγράμματος και το επίπεδο των συμμετεχόντων/-ουσών σε αυτό, ώστε να ολοκληρωθεί με επιτυχία ένα πρόγραμμα άσκησης στο νερό. Συγκεκριμένα, γίνεται αναφορά στα βαράκια, στα παπούτσια, στα γάντια, στις ζώνες και στα «μακαρόνια» νερού, στις σανίδες, στα λάστιχα αντίστασης, στους ιμάντες, στις μπάλες και στις πλατφόρμες, καθώς και στις οδηγίες χρήσης του παραπάνω εξοπλισμού, ώστε να διασφαλισθεί η ασφάλεια των συμμετεχόντων/-ουσών κατά την άσκηση.

Η υποενότητα αυτή περιλαμβάνει την προβολή video για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες, προκειμένου να εξοικειωθούν με τη χρήση του εξοπλισμού, με πρακτική εφαρμογή, όπου αυτό καθίσταται δυνατό. Επίσης, σε αυτό συμπεριλαμβάνονται εναλλακτικοί τρόποι χρήσης του εξοπλισμού και ο συνδυασμός της εφαρμογής του για την αποτελεσματικότερη εκτέλεση προγραμμάτων άσκησης σε διαφορετικές πληθυσμιακές ομάδες.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίζουν τη χρήση του βασικού εξοπλισμού που απαιτείται για τη διαφοροποίηση της έντασης των ασκήσεων, την ενίσχυση της πλευστότητας και την προσθήκη ποικιλίας στα προγράμματα άσκησης στο νερό, λαμβάνοντας πάντα υπόψη τις αρχές της διαφορετικότητας, των εναλλαγών στον ρυθμό μάθησης και της ασφάλειας των συμμετεχόντων/-ουσών.

2.4.Δ.5 | ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Η υποενότητα εστιάζεται στις παραμέτρους εκείνες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης στο νερό, με στόχο τη βελτίωση παραμέτρων της φυσικής κατάστασης σε αθλητές/-τριες, αλλά και ασκούμενους/-ες διαφορετικών ηλικιών με διαφορετικές ανάγκες και στόχους. Αναλυτικά, γίνεται αναφορά σε ένα ευρύ φάσμα ασκησιολογιών, τα οποία επικεντρώνονται σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες και παραμέτρους, όπως την καρδιοαναπνευστική αντοχή, τη μυϊκή δύναμη, την ευλυγισία και την ισορροπία. Τα παραπάνω αναλύονται, λαμβάνοντας υπόψη τις ξεχωριστές ιδιότητες του νερού (άνωση, αντίσταση, υδροστατική πίεση), οι οποίες συζητήθηκαν σε προηγούμενη υποενότητα. Επίσης, γίνεται αναφορά σε στοιχεία που αφορούν τον έλεγχο της έντασης κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των ασκήσεων, την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων μέσω απλών δοκιμασιών, την επιλογή του κατάλληλου εξοπλισμού, την επιλογή ασκήσεων για την προθέρμανση και την αποθεραπεία, καθώς και τις απαραίτητες προφυλάξεις, οι οποίες πρέπει να λαμβάνονται κυρίως για τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες με ιδιαίτερες ανάγκες, όπως τις εγκυμονούσες και τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που αντιμετωπίζουν χρόνιες καταστάσεις και μυοσκελετικά προβλήματα.

Η διδασκαλία της υποενότητας περιλαμβάνει κυρίως πρακτική εφαρμογή, όπου αυτό είναι δυνατόν.

Με την ολοκλήρωση της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες σχεδιάζουν αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης στο νερό, με εφαρμογή σε συμμετέχοντες/-ουσες με διαφορετικούς στόχους και ανάγκες, εξασφαλίζοντας παράλληλα την ασφάλεια και τη διασκέδαση.

2.4.Δ.6 | ΒΡΕΦΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης υποεπάρκειας, αναφέρονται τα βασικότερα οφέλη, αλλά και τα σημεία προσοχής που συνδέονται με την άσκηση στο νερό για βρέφη και νήπια έως τριών ετών. Πιο συγκεκριμένα, παρουσιάζονται στοιχεία που συνηγορούν στην εγκεφαλική και αισθητηριοκινητική ανάπτυξη των βρεφών, στην ενίσχυση του μυϊκού τους τόνου και των δεξιοτήτων που σχετίζονται με την κίνηση στο νερό. Ακόμη, γίνεται αναφορά στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη και στο «δέσιμο» μεταξύ γονέων και βρεφών/νηπίων, που μπορεί να επιτευχθεί μέσω της διασκεδαστικής άσκησης στο νερό. Αντίθετα, καθώς η συγκεκριμένη μορφή άσκησης στις ηλικίες μηδέν έως τριών ετών δεν έχει μόνο οφέλη, περιγράφονται πιθανά μειονεκτήματα κατά τη συμμετοχή, όπως είναι ο κίνδυνος μολύνσεων κυρίως στα αυτιά, τα αναπνευστικά προβλήματα και η υπερβολική εξάρτηση σε βοηθητικό εξοπλισμό.

Η υποεπάρκεια περιλαμβάνει κυρίως παρουσίαση επιστημονικών ερευνών και επίδειξη ασκήσεων με τη χρήση video, καθώς η πρακτική εφαρμογή είναι ουσιαστικά αδύνατη, διότι η βρεφική κολύμβηση πραγματοποιείται σε ιδιωτικά κολυμβητήρια, τα οποία πληρούν συγκεκριμένες συνθήκες όσον αφορά κυρίως στη σύσταση και στο φιλτράρισμα του νερού.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εκτιμούν την αξία της βρεφικής κολύμβησης για την ενίσχυση πολλαπλών γνωστικών, συναισθηματικών και φυσιολογικών παραμέτρων σε βρέφη και νήπια, αλλά και την αναγνώριση ορισμένων αρνητικών συνεπειών που πηγάζουν από τη συμμετοχή.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Κακογιαννάκη, Ε. (2011). *Aquarobics, η μαγεία του νερού. Ασκήσεις υδρογυμναστικής για όλους*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
2. Μπλαντή, Α. (2017). *Το κολύμπι στην παιδική ηλικία. Μαθήματα τεχνικής και διδασκαλίας*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

Συμπληρωματικές

1. Corey-Zorich, C., Howard, B. & Ickes, D. M. (2021). *Πιλάτες για παιδιά και εφήβους*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
2. Norm, A. & Hanson, B. (2012). *Θεραπευτική άσκηση στο νερό*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

3 | Διδακτική μεθοδολογία

Στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών συναντήσεων, αξιοποιείται η συμμετοχική ή/και 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 ανακύπτοντα 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 ενισχύει 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 ο καταιγισμός ιδεών, οι ερωτήσεις-απαντήσεις ή η συζήτηση, οι ατομικές ή/και ομαδικές ασκήσεις εφαρμογής ή επίλυσης προβλήματος, η προσομοίωση, η εργασία σε ομάδες, η μελέτη της εκάστοτε περίπτωσης. Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες που αξιοποιούν τις παραπάνω ή ανάλογες εκπαιδευτικές τεχνικές αντλούν τα θέματά τους μέσα 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 μπορεί να αξιοποιηθεί και αυτόνομα, ανεξάρτητα δηλαδή από την υλοποίηση ενός συνολικότερου project.

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

Η ενίσχυση της συνεργασίας και της δημιουργίας μιας κοινότητας μάθησης είναι δυνατόν να επηρεάσει και τους τρόπους μελέτης των ίδιων 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 οπτικοακουστικού υλικού, επαγγελματικών περιοδικών, εξέλιξης θεσμικού πλαισίου κ.λπ.), σχετικών με την επαγγελματική ειδικότητα, είναι δυνατόν να αποτελέσουν σημαντικά συστατικά για τη διαμόρφωση μιας ισχυρής σχέσης με την εξειδικευμένη επαγγελματική γνώση και τις δεξιότητες που απαιτεί το επάγγελμα.

Η παρακολούθηση ενός εντατικού προγράμματος κατάρτισης μεγάλης διάρκειας αναγκαστικά επιφέρει αλλαγές στην καθημερινότητα των εκπαιδευομένων. Η αποδοτική διαχείριση του καθημερινού χρόνου απαιτεί προσωπικό προγραμματισμό και φροντίδα. Η συστηματική πρόβλεψη ενός χρονικού διαστήματος μελέτης, καθημερινά, καθώς και η τήρηση ενός ημερολογίου μάθησης όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα καταγράφουν την καθημερινή τους πρόοδο, αλλά ενδεχομένως θα σημειώνουν και ερωτήματα ή παρατηρήσεις σχετικές με την κάθε μαθησιακή ενότητα, μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμες και πολύ δημιουργικές πρακτικές ενίσχυσης των διαδικασιών μάθησης.

Η φοίτηση στη Σχολή Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης είναι περίοδος διαμόρφωσης μιας μελλοντικής επαγγελματικής ταυτότητας. Είναι η αρχή μιας νέας προσωπικής ιστορίας και μιας διαρκούς εξέλιξης μπροστά σε απαιτήσεις και αναγκαιότητες που χαρακτηρίζουν την κάθε επαγγελματική ειδικότητα. Είναι η ευκαιρία διασύνδεσης του/της κάθε εκπαιδευόμενου/-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 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 Κολύμβησης».

4.1 • Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας

Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να έχουν προσκομίσει ατομικό δελτίο υγείας, όπου θα διαφαίνεται ότι μπορούν να ασχοληθούν με το άθλημα της κολύμβησης, για να μπορούν να μπουν στην πισίνα.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι υποχρεωμένοι/-ες να εφαρμόζουν όλους τους κανόνες υγείας και ασφάλειας κατά τη χρήση της πισίνας, καθώς και των υπόλοιπων χώρων του κολυμβητηρίου.

Απαγορεύεται η είσοδος στην πισίνα χωρίς την παρουσία του/της εκπαιδευτή/-τριας.

4.2 • Μέσα ατομικής προστασίας

Απαγορεύεται η είσοδος στην πισίνα σε εκπαιδευόμενους/-ες που έχουν λάβει το τελευταίο γεύμα σε χρόνο μικρότερο των τριών ωρών από την εκτέλεση της δραστηριότητας ή έχουν καταναλώσει αλκοόλ.

Η χρήση τουαλέτας και κατόπιν ντους με σαπούνι απ' όλους/-ες ανεξαιρέτως τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες, πριν από την είσοδό τους στην πισίνα, είναι υποχρεωτική.



Προδιαγραφές υλοποίησης πρακτικής άσκησης

1 | Ο θεσμός της πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση συνδέεται άρρηκτα με τη θεωρητική κατάρτιση, αφού, κατά τη διάρκειά της, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες ανακαλούν τη θεωρητική και εργαστηριακή γνώση για να την εφαρμόσουν στην πράξη και να αντεπεξέλθουν στις εργασίες που τους ανατίθενται. Καλούνται να αναλάβουν συγκεκριμένα καθήκοντα και να δώσουν λύση σε πρακτικά προβλήματα που ανακύπτουν, υπό την εποπτεία των εκπαιδευτών/-τριών. Έτσι, ο θεσμός της πρακτικής άσκησης στοχεύει στην ανάπτυξη επαγγελματικών ικανοτήτων/δεξιοτήτων σχετικών με την ειδικότητα, στην ενίσχυση της επαφής με τον εργασιακό χώρο και την προετοιμασία των εκπαιδευομένων για την παραγωγική διαδικασία, μέσω της απόκτησης εμπειριών ιδιαίτερα χρήσιμων για τη μετέπειτα επαγγελματική τους πορεία.

Αναλυτικότερα, η πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες των Σχολών Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΑΕΚ) και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης (Άρθρο 27 του Ν. 4763/2020 για το Εθνικό Σύστημα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης).

Στη συνέχεια, αναφέρονται χρήσιμες πληροφορίες για τον θεσμό της πρακτικής άσκησης, όπως περιγράφονται στη σχετική νομοθεσία, και οι οποίες αφορούν τις βασικές προϋποθέσεις, τον τρόπο και τους όρους υλοποίησής της.

Διάρκεια πρακτικής άσκησης

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

Όροι υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση δύναται να πραγματοποιείται σε θέσεις που προσφέρονται από φυσικά πρόσωπα, ΝΠΔΔ, ΝΠΙΔ, δημόσιες υπηρεσίες, ΟΤΑ α' και β' βαθμού και επιχειρήσεις. Εξαιρούνται οι φορείς:

- α) Προσωρινής απασχόλησης
- β) Τα νυχτερινά κέντρα
- γ) Παροχής καθαριότητας και φύλαξης
- 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 ίδιος/-α ο/η ασκούμενος/-η κατά εβδομάδα τις εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκε, αλλά και 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 Κολύμβησης», οι εκπαιδευόμενοι/-ες πρέπει να έχουν συμπληρώσει το εξάμηνο Β΄ της φοίτησης στις ΣΑΕΚ. Στην περίπτωση αυτή, μπορούν πια να τοποθετηθούν σε θέση πρακτικής της ειδικότητά τους.

2.2 • Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης

Βασική προϋπόθεση για την επιτυχή υλοποίηση ενός προγράμματος πρακτικής άσκησης είναι η γνώση και η εφαρμογή των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων κάθε εμπλεκόμενου μέλους, όπως ορίζονται στην εκάστοτε ισχύουσα νομοθεσία³. Στη συνέχεια, παρατίθενται κάποια δικαιώματα και υποχρεώσεις των πρακτικά ασκουμένων.

Δικαιώματα πρακτικά ασκουμένων

1. Τμηματική ή συνεχόμενη υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.
2. Δυνατότητα αποζημίωσης, η οποία ορίζεται στο 80% του νόμιμου, νομοθετημένου, κατώτατου ορίου του ημερομισθίου του ανειδίκευτου εργάτη, ή όπως αυτό διαμορφώνεται από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων ή αναλογικά εάν η ημερήσια διάρκεια της πρακτικής είναι μικρότερη των οκτώ (8) ωρών. Η αποζημίωση καταβάλλεται στον/στην πρακτικά ασκούμενο/-η μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης. Σε περίπτωση μη δυνατότητας χρηματοδότησης της αποζημίωσης της πρακτικής άσκησης, δεν υφίσταται η υποχρέωση αποζημίωσής της, παρά μόνο η υποχρέωση του/της εργοδότη/-τριας να αποδίδει τις προβλεπόμενες ασφαλιστικές εισφορές.
3. Υπαγωγή στην ασφάλιση του e-ΕΦΚΑ (πρώην ΙΚΑ-ΕΤΑΜ) για τον κλάδο του ατυχήματος. Για την ασφάλισή του/της καταβάλλονται οι προβλεπόμενες από την παρ. 1 του άρθρου 10 του Ν. 2217/1994 (Α΄ 83) ασφαλιστικές εισφορές, οι οποίες

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

βαρύνουν το φυσικό ή νομικό πρόσωπο (εργοδότης/-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 από την έναρξη και μετά τη λήξη της πρακτικής άσκησης, αλλά και σε περίπτωση διακοπής της.
7. Ενημέρωση σε περίπτωση απουσίας του/της ασκουμένου/-ης της επιχείρησης και της ΣΑΕΚ εποπτείας.
8. Τήρηση βιβλίου πρακτικής άσκησης, το οποίο διατίθεται από τη ΣΑΕΚ και στο οποίο αναγράφονται από τους/τις ασκούμενους/-ες κατά εβδομάδα οι εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκαν και τα καθήκοντα που τους ανατέθηκαν στον χώρο πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης.
9. Προσκόμιση στο τέλος κάθε μήνα στη ΣΑΕΚ φοίτησης ή εποπτείας της πρακτικής άσκησης του βιβλίου πρακτικής άσκησης για έλεγχο.
10. Υποβολή μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης του βιβλίου πρακτικής άσκησης στη ΣΑΕΚ φοίτησης, συμπληρωμένου με τις εβδομαδιαίες εκθέσεις, τον χρόνο και το αντικείμενο απασχόλησης, τις ημέρες απουσίας, και την επίδοση του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης. Υποβολή του εντύπου λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) της πρακτικής άσκησης, συμπληρωμένου, υπογεγραμμένου και σφραγισμένου από τον/την εργοδότη/-τρια-νόμιμο/-η εκπρόσωπο του φορέα απασχόλησης, στο οποίο βεβαιώνεται ότι ο/η εκπαιδευόμενος/-η πραγματοποίησε την πρακτική άσκηση στην επιχείρηση/οργανισμό, καθώς και το χρονικό διάστημα αυτής.

11. Άμεση ενημέρωση της ΣΑΕΚ φοίτησης από τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η σε περίπτωση διακοπής της πρακτικής άσκησης και προσκόμιση του βιβλίου πρακτικής και του εντύπου της λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) με τις ημέρες πρακτικής άσκησης που έχουν πραγματοποιηθεί. Για να συνεχίσει ο/η εκπαιδευόμενος/-η την πρακτική άσκηση, για το υπόλοιπο του προβλεπόμενου διαστήματος, στον ίδιο ή σε άλλο φορέα απασχόλησης (εργοδότη/-τρια), θα πρέπει να ακολουθηθεί εκ νέου η διαδικασία έναρξης πρακτικής. Αν η διακοπή της πρακτικής άσκησης γίνει από τον/την εργοδότη/-τρια, τότε οφείλει ο/η τελευταίος/-α να ενημερώσει άμεσα τη ΣΑΕΚ φοίτησης του/της πρακτικά ασκούμενου/-ης.

2.3 • Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Κάθε πρακτικά ασκούμενος/-η πραγματοποιεί την πρακτική άσκηση σε τμήματα των φορέων απασχόλησης αντίστοιχα με την ειδικότητά του/της, με την εποπτεία του υπεύθυνου φορέα, ειδικότητας αντίστοιχης με το αντικείμενο κατάρτισής του/της.

Συγκεκριμένα, στην ειδικότητα «Προπονητής/-τρια Κολύμβησης», οι εκπαιδευόμενοι/-ες πραγματοποιούν πρακτική άσκηση σε:

- Ερασιτεχνικά αθλητικά σωματεία,
- Αθλητικές ανώνυμες εταιρείες,
- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ),
- Αθλητικές Ομοσπονδίες (π.χ. Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδας-ΚΟΕ),
- Αθλητικούς φορείς (π.χ. Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή [ΕΟΕ], Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή [ΕΠΕ]),
- Δημοτικά και ιδιωτικά γυμναστήρια,
- Γραφεία αθλητισμού Δήμων και Περιφερειών,
- Δημοτικά στάδια,
- Ιδιωτικά και δημοτικά κολυμβητήρια,
- 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 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 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, επαγγελματικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων των σπουδαστών/-τριών ΣΑΕΚ, με αποτέλεσμα την ομαλή μετάβασή τους από την αίθουσα κατάρτισης στον χώρο εργασίας, και μάλιστα κάτω από πραγματικές εργασιακές συνθήκες. Στο πλαίσιο αυτής της μετάβασης και της ομαλής ένταξης, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες καλούνται να καλλιεργήσουν όχι μόνο επαγγελματικές δεξιότητες που αφορούν την ειδικότητα και οι οποίες δεν εξαντλούνται στο πλαίσιο της αίθουσας κατάρτισης, αλλά και οριζόντιες δεξιότητες που ενισχύουν την επαγγελματική τους συμπεριφορά και καλλιεργούν την περιβαλλοντική αλλά και επιχειρηματική κουλτούρα. Έτσι, η πρακτική άσκηση αποτελεί ένα προπαρασκευαστικό στάδιο, κατά το οποίο αναβαθμίζονται οι γενικές και ειδικές γνώσεις, συντελούνται σημαντικές διεργασίες επαγγελματικού προσανατολισμού και διευκολύνεται η επαγγελματική ανάπτυξη του ατόμου.

Αναλυτικότερα, κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης δίνεται η δυνατότητα στον/στην πρακτικά ασκούμενο/-η να ασκηθεί στις εργασίες που απορρέουν από τα επιμέρους μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης στην ειδικότητα. Η άσκηση μπορεί να επιτευχθεί μέσω της παρατήρησης της εργασίας, της συμμετοχής σε ομάδα εκτέλεσης της εργασίας, της καθοδηγούμενης εργασίας ή της δοκιμής/αυτόνομης εκτέλεσης της εργασίας από τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η.

Στον πίνακα που ακολουθεί, αποτυπώνονται οι ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης για την ειδικότητα «Προπονητής/-τρια κολύμβησης» 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 μέσω έγκυρων και αξιόπιστων δοκιμασιών 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 ηλεκτρονικό υπολογιστή, σύνδεση στο Διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια, • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία, • Αθλητικά όργανα μετρήσεων, • Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.
B. «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης» συνέχεια >>	• Εφαρμογή σύγχρονων προπονητικών πρακτικών, • Βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων και κινήσεων των αθλητών/-τριών, • Εφαρμογή προπονητικών πρακτικών, συνδυάζοντας τις επιστήμες της ανατομίας και 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,	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή, σύνδεση στο Διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια, • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία, • Αθλητικά όργανα μετρήσεων, • Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.

συνέχεια >>

**Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
« συνέχεια Β. «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»	• Παροχή συμβουλών αναφορικά με την υγιεινή αθλητική διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής.	
Γ. «Οργάνωση και διοίκηση τμήματος/ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού»	• Οργάνωση των αθλητικών τμημάτων του αθλητικού συλλόγου, • Διαχείριση και συντήρηση του αθλητικού εξοπλισμού, • Διοργάνωση αθλητικών αγώνων, • Συμμετοχή στην οργάνωση και διοίκηση του αθλητικού συλλόγου.	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή, σύνδεση στο Διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια, • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία, • Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.
Δ. «Εφαρμογή της προπονητικής στο άθλημα της κολύμβησης» συνέχεια >>	• Εφαρμογή του ετήσιου πλάνου προπόνησης, • Τροποποίηση του αρχικού πλάνου προπόνησης, • Ρύθμιση των ποιοτικών και ποσοτικών χαρακτηριστικών της προπονητικής επιβάρυνσης, ανάλογα με την περίοδο, τις συνθήκες, και το επίπεδο των αθλητών/-τριών, • Παρακολούθηση της εξέλιξης των αθλητών/-τριών τους μέσω εργομετρικών, ψυχολογικών, διατροφικών και στατιστικών δεικτών,	• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή και σύνδεση στο Διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια, • Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία, • Αθλητικά όργανα μετρήσεων,

συνέχεια >>

« συνέχεια

**Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
« συνέχεια Δ. «Εφαρμογή της προπονητικής στο άθλημα της κολύμβησης»	• Διασφάλιση κατάλληλων συνθηκών προπόνησης, τηρώντας όλους τους κανόνες υγιεινής και ασφαλείας, • Εφαρμογή των κατάλληλων και εξατομικευμένων τεχνικών και τακτικών, • Δημιουργία συνθηκών ευ αγωνίζεσθαι, ακολουθώντας απαρέγκλιτα του κανονισμούς της κολυμβητικής ομοσπονδίας.	• 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 σχετικά 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 (μακρόκυκλοι, μεσόκυκλοι, μικρόκυκλοι), λαμβάνοντας υπόψη τους τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αθλητών/-τριών.

Συμμετέχουν στις συζητήσεις του προπονητικού επιτελείου για την επιλογή της κατάλληλης μεθόδου της εκάστοτε προπόνησης (π.χ. διαλειμματική, συνεχόμενη κ.λπ.), λαμβάνοντας υπόψη τους τα χαρακτηριστικά των αθλητών/-τριών και τους γενικούς και ειδικούς στόχους της προπόνησης (π.χ. περίοδος προετοιμασίας, αγωνιστική περίοδος 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. τραυματισμός αθλητών/-τριών). Καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μεριμνούν για την ασφάλεια των αθλητών/-τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης και, όταν ζητηθεί από τον/την υπεύθυνο/-η προπονητή/-τρια, καταθέτουν έκθεση αξιολόγησης σχετικά με την πρόοδο των αθλητών/-τριών. Η διαδικασία της αξιολόγησης προαπαιτεί εξοικείωση με την ανάλυση των αθλητικών δεδομένων και τη χρήση εργομετρικών, ψυχολογικών και στατιστικών δεικτών για την αξιολόγηση της απόδοσης των αθλητών/-τριών.

Η εκπαίδευσή τους θα τους επιτρέψει 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 συμβάλουν 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, το φύλο, το προπονητικό επίπεδο και την ικανότητα του/της εκάστοτε αθλητή/-τριας. Κατά τη διάρκεια εφαρμογής των προπονητικών πρακτικών, οι ασκούμενοι/-ες προσπαθούν να συνδυάσουν τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει κατά τη διάρκεια των σπουδών τους από τις θεματικές ενότητες της Ανατομίας, Φυσιολογίας, Εμβιομηχανικής, Εργοφυσιολογίας, Εργομετρίας, Προπονητικής και Αθλητιατρικής. Για την καλύτερη κατανόηση της γνώσης που απέκτησαν από τη θεωρία και τα εργαστήρια, προτείνεται να σχεδιάσουν ασκήσεις και μορφές παιχνιδιών, ώστε να είναι προετοιμασμένοι/-ες για να εργαστούν στα αναπτυξιακά τμήματα ομάδων.

Συμμετέχουν ενεργά στις συζητήσεις του προπονητικού επιτελείου για την επιλογή των κατάλληλων εργομετρικών δοκιμασιών, οι οποίες αξιολογούν τις βιολογικές προσαρμογές των αθλητών/-τριών κατά την άσκηση, ώστε μετά την αξιολόγηση να είναι σε θέση να εφαρμόσουν βελτιωμένα προπονητικά προγράμματα στην προπόνηση. Επίσης, καθ' όλη την διάρκεια της πρακτικής άσκησης, παρακινούν και ενθαρρύνουν τους/τις αθλητές/-τριες για το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα. Τέλος, συνεργάζονται 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 και να συνεργαστούν για το βέλτιστο αποτέλεσμα στην προπόνηση με επαγγελματίες των προπονητικών επιτελείων των ομάδων, όπως είναι ο/η γιατρός, ο/η διατροφολόγος, ο/η αθλητικός/η ψυχολόγος και ο/η εργοφυσιολόγος.

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

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

εργασιών που αφορούν την οργάνωση και 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 κάρτα υγείας των αθλητών/-τριών. Ενημερώνονται για τη σημαντικότητα αυτών των εγγράφων, κάθε πότε πρέπει να ανανεώνονται, ποια είναι η διαδικασία ανανέωσης και ποιες είναι οι κυρώσεις σε περίπτωση μη έγκαιρης ανανέωσης.

Εκπαιδεύονται στον 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 ποια είναι εκείνα τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους. Βοηθούν τη διοίκηση του αθλητικού σωματείου στη διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων (π.χ. αθλητικά τουρνουά, φιλικές ημερίδες και αγώνες, σύμφωνα πάντα με τις τυπικές διαδικασίες διοργάνωσης αθλητικών εκδηλώσεων της αντίστοιχης ομοσπονδίας, των συνεργαζόμενων φορέων και της κείμενης νομοθεσίας). Εκπαιδεύονται στη διαχείριση του αθλητικού εξοπλισμού και εφαρμόζουν το πλάνο συντήρησής του, λαμβάνοντας υπόψη τις τυπικές διαδικασίες διαχείρισης αθλητικού εξοπλισμού του αθλητικού σωματείου και τα εγχειρίδια χρήσης του εξοπλισμού. Στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων τους, 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 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 κατανοήσουν τις ανάγκες των αθλητών/-τριών και των αθλητικών σωματείων σε θέματα διοίκησης και οργάνωσης, καθώς θα έχουν αναπτύξει μια ευρεία γκάμα δεξιοτήτων, απαραίτητων για την επιτυχή ενσωμάτωσή τους στον χώρο του αθλητισμού.

5.1.Δ • ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Στο πλαίσιο της πρακτικής άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ολοκληρώνουν την εκμάθηση της τεχνικής των τεσσάρων κολυμβητικών στυλ (ελεύθερο, ύπτιο, πεταλούδα, πρόσθιο) και των αντίστοιχων στροφών και εκκινήσεων και αναπτύσσουν την ικανότητα να εφαρμόζουν τις προπονητικές αρχές και τις αθλητικές δεξιότητες στους/στις

αθλητές/-τριες κολύμβησης. Κατά τη διάρκεια εφαρμογής των προπονητικών πρακτικών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες προσπαθούν να συνδυάσουν τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει κατά τη διάρκεια των σπουδών τους από όλες τις θεματικές ενότητες που έχουν διδαχτεί.

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 στιλ κολύμβησης, προσαρμοσμένες στις ανάγκες και τα επίπεδα των αθλητών/-τριών και σε συνεργασία με τον/την υπεύθυνο/-η προπονητή/-τρια, αποφασίζουν τον τρόπο διδασκαλίας της τεχνικής όλων των στιλ (ελεύθερο, ύπτιο, πεταλούδα, πρόσθιο). Η επίδειξη τεχνικών δεξιοτήτων και η παρουσίαση ασκήσεων είναι αναγκαίο να γίνεται με σαφήνεια και κατανόηση, ενθαρρύνοντας τους/τις αθλητές/-τριες να εξοικειωθούν με τις απαιτούμενες κινήσεις. Οι ασκήσεις πρέπει να είναι προσανατολισμένες στην ηλικιακή κατηγορία των αθλητών/-τριών που προπονούνται, διασφαλίζοντας έτσι την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα της προπόνησης. Παρακολουθούν με ποιον τρόπο ο/η προπονητής/-τρια καθοδηγεί (κοουτσάρει) τους/τις αθλητές/-τριες κατά τη διάρκεια της προπόνησης και κατά τη διάρκεια 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 (κολυμβητήριο, γυμναστήριο, γραφείο αθλητικού συλλόγου), οι εκπαιδευόμενοι/-ες πρέπει να έρχονται σε επαφή με πραγματικές συνθήκες προπόνησης, να ενθαρρύνονται για ατομική πρωτοβουλία και να συνεργάζονται με επαγγελματίες προπονητές/-τριες, ώστε, με την εμπειρία που θα αποκτηθεί στο τέλος της πρακτικής, να είναι ικανοί/-ες να ασκήσουν το επάγγελμα του/της προπονητή/-τριας κολύμβησης.

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 εμπλέκεται στη μαθησιακή διαδικασία και που περιλαμβάνει τον/την εργοδότη/-τρια που προσφέρει θέση πρακτικής άσκησης, τον/την εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας, τους/τις εργαζόμενους/-ες στην επιχείρηση, καθώς και τον/την εκπαιδευτή/-τρια και τον/την επόπτη/-τρια από την πλευρά

της εκπαιδευτικής δομής. Η εν λόγω συνεργασία αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την αναβάθμιση της ποιότητας του τρόπου εφαρμογής της πρακτικής άσκησης και για την πραγμάτωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων της ειδικότητας.

Στο πλαίσιο της μάθησης στον χώρο εργασίας, ο/η ασκούμενος/-η έρχεται σε επαφή με πραγματικά εργασιακά περιβάλλοντα, ασκείται σε πραγματικές εργασιακές συνθήκες και συνεργάζεται με επαγγελματίες της ειδικότητας ή άλλων ειδικοτήτων που εργάζονται στην ίδια επιχείρηση. Για τον λόγο αυτόν, η ύπαρξη κουλτούρας μάθησης αποτελεί προαπαιτούμενο για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη.

Αναλυτικότερα, κομβικός είναι ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας της επιχείρησης, ο/η οποίος/-α καλείται να λειτουργήσει ως μέντορας, να υποστηρίζει τον/την εκπαιδευόμενο/-η στη διερεύνηση των επαγγελματικών του/της στόχων, να ενθαρρύνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων, να τους/τις εμπλέκει σε νέες εμπειρίες και να τους/τις εισάγει στον κόσμο της πραγματικής εργασίας, αποτελώντας επαγγελματικό πρότυπο. Επομένως, καλείται να δημιουργήσει ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και ασφάλειας, που παρέχει στον/στην εκπαιδευόμενο/-η τη δυνατότητα δοκιμής και λάθους μέσω της ενθάρρυνσης της ατομικής πρωτοβουλίας. Απαραίτητα μεθοδολογικά βήματα από την πλευρά του/της εκπαιδευτή/-τριας της επιχείρησης για την ομαλή ένταξη των εκπαιδευομένων στο εργασιακό περιβάλλον και την προώθηση της συνεργασίας με το υφιστάμενο προσωπικό της επιχείρησης είναι η περιγραφή της θέσης πρακτικής άσκησης, ο προσανατολισμός στο έργο και η εναλλαγή εργασιακών θέσεων.

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

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

Τέλος, προτείνεται η εναλλαγή των εργασιακών θέσεων (job rotation), κατά την οποία ο/η εκπαιδευόμενος/-η περνάει διαδοχικά από όλες τις συναφείς ή συσχετιζόμενες θέσεις εργασίας, μέχρι να ασκηθεί σε όλο τον κύκλο της εργασίας. Η συγκεκριμένη πρακτική μειώνει τη μονοτονία, την κούραση και κατά συνέπεια τα σφάλματα, ενώ αυξάνει την απόδοση και την ικανοποίηση. Ωστόσο, δεν συνιστάται για τις

ειδικότητες που απαιτούν υψηλή ειδίκευση, καθώς απαιτείται χρόνος, και άρα ο/η εκπαιδευτής/-τρια πρέπει να λάβει υπόψη του το εξάμηνο υλοποίησης της πρακτικής άσκησης. Τέλος, το μικρό μέγεθος της επιχείρησης μπορεί να λειτουργήσει ανασταλτικά στην εφαρμογή της εν λόγω πρακτικής.

Βιβλιογραφία

Α | Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Αβραμίδης, Σ. (2008). *Εγκόλπιο ασφάλειας & διάσωσης. Πνιγμός, ασφάλεια, διάσωση, ειδικά θέματα, εκπαίδευση*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.
- Αβραμίδης, Σ. (2017). *Αθλητική ναυαγοσωστική. Ιστορία, κανονισμοί, ευ αγωνίζεσθαι, ειδικά θέματα*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.
- Αβραμίδης, Σ. & Αβραμίδου, Ε. (2007). *Διάσωση νερού & Ναυαγοσωστική πισίνας*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Αλεξανδρής, Κ. (2016). *Αρχές μάντζμεντ και μάρκετινγκ οργανισμών και επιχειρήσεων αθλητισμού και αναψυχής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη.
- Anshel, M. H. (2022). *Ψυχολογία του αθλητισμού και της άσκησης (1ος τόμος)*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Arpenzeller, O. (1991). *Ιατρική της Άθλησης, Φυσική Κατάσταση, Εκπαίδευση, Κακώσεις*. 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*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Τζιόλα.
- Baumann, W. (1996). *Βασικές αρχές της βιομηχανικής των αθλητικών κινήσεων*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Βεληγέκας, Π., Μπογδάνης, Γ. & Παραδείσης, Γ. (2020). *Σχεδιασμός & Προγραμματισμός της Αθλητικής Προπόνησης*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Bouchard, C. & Katzmarzyk, P. (2020). *Φυσική Δραστηριότητα και Παχυσαρκία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Δίσιγμα.

Γαλάνης, Π. (2013). «Βασικές αρχές αναζήτησης της βιβλιογραφίας στο PubMed», στο: *Νοσηλευτική*, 52(1), 25-34.

Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης (2018). *Οδηγός Σπουδών της Ειδικότητας «Προπονητής Αθλημάτων» των Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (IEK)* (1η έκδοση Α΄, Σεπτέμβριος). Ανακτήθηκε στις 26 Αυγούστου 2019 από: <https://gsvetlly.minedu.gov.gr/>

Γιάτσης, Σ. & Σαμπάνης, Μ. (2016). *Η κολύμβηση: τεχνική, διδασκαλία, προπονητική, ναυαγοσωστική*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Corbin, C., Lindsey, R. & Welk, I. (2001). *Άσκηση, ευρωστία και υγεία*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

Costill, L. D., Maglischo, W. E. & Richardson, B. A. (2007). *Κολύμβηση*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

Γούργουλης, Β. (2019). *Ανάλυση και διδασκαλία της τεχνικής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Γούργουλης, Β. (2019). *Κολύμβηση: ανάλυση και διδασκαλία της τεχνικής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Cox, R. (2018). *Αθλητική ψυχολογία, έννοιες και εφαρμογές*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Δαφέρμος, Β. (2005). *Κοινωνική Στατιστική με το SPSS*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Ζήτη.

Δεληγιάννης, Α. (2016). *Ιατρική της άθλησης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

Dietrich, H. (1991). *Προπονητική – Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

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

- Fleck, S. & Kraemer, J. W. (2006). *Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
- Grosser, M., Starischka, S. & Zimmermann, E. (2007). *Προπόνηση φυσικής κατάστασης σε όλα τα αθλήματα και τις ηλικίες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Haff, G. G. & Dumke, C. (2020). *Εργαστήρια Εργοφυσιολογίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Hall, E. J. & Hall, E. M. (2017). *Guyton and Hall, Ιατρική Φυσιολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Hamilton, N. & Luttgens, K. (2003). *Κινησιολογία*. 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. (2003). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α. & Ζουρμπάνος, Ν. (2015). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις.
- Jeukendrup, A. & Gleeson, M. (2018). *Αθλητική διατροφή*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Joyce, D. & Lewindon, D. (2022). *Η προπόνηση στον αγωνιστικό αθλητισμό*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Καρακύριος, Δ. (2008). *Ναυαγοσωστική II. Επαγγελματική ναυαγοσωστική διάσωση με τη χρήση μέσων και οχημάτων*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

- Karutz, H. & Buttler, M. von. (2015). *Πρώτες Βοήθειες. Με 110 έγχρωμες εικονογραφημένες σελίδες*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Κέλλης, Ε. (2009). *Νευρο-μηχανικές αρχές αξιολόγησης της μυϊκής δύναμης*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.
- Κέλλης, Σ. (2014). *Προπονητική* [Σημειώσεις από τις παραδόσεις του μαθήματος]. Θεσσαλονίκη: ΑΠΘ, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού.
- Κέλλης, Ε. (2015). *Αθλητική Εμβιομηχανική. Αρχές και μεθοδολογία εμβιομηχανικής ανάλυσης της κίνησης*. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις, ΣΕΑΒ. Ανακτήθηκε 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 αναπτυξιακών ηλικιών*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.
- Κλεισούρας, Β. (2021). *Εργοφυσιολογία*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Κλεισούρας Β., Γελαδάς, Ν. & Κοσκολού, Μ. (2015). *Εργομετρία*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Κοτζαϊβάζογλου, Ι. & Πασχαλούδη, Δ. Κ. (2002). *Οργανωσιακή επικοινωνία. Η επικοινωνία για επιχειρήσεις και οργανισμούς*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
- Κουγιουμτζίδης, Χ. Φ. (2010). *Επίτομη ανατομία*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.
- Larsen, W. J. (2007). *Ανατομία: Ανάπτυξη, Λειτουργία, Κλινικές συσχετίσεις*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Lynn, A. (2007). *Τεχνική, προπόνηση, στρατηγική αγώνα*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Madden, C., Putukian, M., McCarty, E. & Young, C. (2021). *Netter's Αθλητιατρική*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Maglischo, E. (2010). *Αγωνιστική Κολύμβηση. Ο απαραίτητος οδηγός τεχνικής, προπονητικής & σχεδιασμού προγραμμάτων*. Αθήνα: Εκδόσεις: Σουλτανάκη.

- Martin, B. (1994). *Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (2000). *Εγχειρίδιο Προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Masterman, G. (2021). *Μάνατζμεντ αθλητικών γεγονότων*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Ματσαγγούρας, Η. Γ. (2004). *Θεωρία και Πράξη της Διδασκαλίας. Η σχολική τάξη: χώρος, ομάδα, πειθαρχία, μέθοδος*. Αθήνα: Εκδόσεις: Γρηγόρη.
- Maughan, R. J. & Burke, L. (2006). *Αθλητική διατροφή*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
- McMillan, I. R. & Carin-Levy, G. (2018). *Μύες, νεύρα και κίνηση. Κινησιολογία στην καθημερινή ζωή*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- 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/>
- Μπακιρτζόγλου, Π., Δαλαμήτρος, Α. & Σταφυλίδης, Α. (2022). *Οδηγός Κατάρτισης. Ειδικότητα: «Προπονητής/-τρια Κολύμβησης»*. Αθήνα: ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ.
- Μπάουμαν, Σ. & Τσορμπατζούδης, Χ. (2017). *Ψυχολογία στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: City Publish.
- Μπλαντή, Α. (2017). *Το κολύμπι στην παιδική ηλικία. Μαθήματα τεχνικής και διδασκαλίας*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Nelson, J. R. & Thomas, J. K. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
- Νικολόπουλος, Γ. (2006). *Κολύμβηση: διδακτική, τεχνική, προπονητική*. Αθήνα: Εκδόσεις Art Work.

- Norm, A. & Hanson, B. (2012). *Θεραπευτική άσκηση στο νερό*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- 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.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Παππάς, Χ. Ι. (2004). *Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω/Δαρδανός.
- Πατσαντάρας, Ν. Γ. (2014). *Αθλητισμός & Κοινωνιολογική σκέψη*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.
- Powers, K. S. & Howley, T. E. (2018). *Φυσιολογία της άσκησης. Θεωρία και εφαρμογές ευρωστίας και απόδοσης*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Rose, D. J. (1998). *Κινητική Μάθηση και Κινητικός Έλεγχος. Μια πολυδιάστατη προσέγγιση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Σακελλαρίου, Κ. & Μπεκιάρη, Α. (2002). *Αθλητική Παιδαγωγική Α΄*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G. & Zelaznik, H. N. (2020). *Κινητικός Έλεγχος και Κινητική Μάθηση. Μια συμπεριφορική προσέγγιση*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- 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 Τελέθριον.
- Σοφιάδης, Ν. Θ. (2005). *Βασικές αρχές φυσιολογίας του ανθρώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.

- Σταμίρης, Γ. (1992). *Κοινωνιολογία του Αθλητισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Ζήτα.
- Stergiou, N. (2023). *Εμβιομηχανική και Ανάλυση Βάδισης*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Συλλογικό Έργο. (2021). *7+1 Ελληνικά Microsoft Windows 10-Office 2019/365*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
- Τζέτζης, Γ. & Λόλα, Α. (2015). *Κινητική μάθηση και ανάπτυξη*. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε από: <https://hdl.handle.net/11419/329>
- Τητήρου, Χ. (2010). *Τεχνικές αναζήτησης εργασίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Thomas, J. R. & Nelson, J. K. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
- Tittel, K. (2018). *Περιγραφική και λειτουργική ανατομική του ανθρώπου*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Τσαλής, Γ. (2019). *Από την πισίνα εκμάθησης στην προαγωνιστική ομάδα κολύμβησης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου, Α. & Χασαπίδου, Μ. (2002). *Διατροφή για υγεία, άσκηση και αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Vander, A., Sherman, J., Luciano, D. & Τσακόπουλος, Μ. (2001). *Φυσιολογία του Ανθρώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
- Wihred, R. (2011). *Η αθλητική ικανότητα και η ανατομία της κίνησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Williams, H. M. (2014). *Διατροφή & Υγεία, Ευρωστία και Αθλητική απόδοση*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Wilmore, J. & Costill, D. (2011). *Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Χανιώτης, Φ. Ι. (2008). *Εργοφυσιολογία*. Αθήνα: 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): 103-111.

B | Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων

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

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Ανάπτυξη οριζόντιας εκπαιδευτικής μεθοδολογίας/Εκπαιδευτικός σχεδιασμός στο πεδίο της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Πρότυπο Εκπαιδευτικό Εγχειρίδιο*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Πρότυπη Τράπεζα Θεμάτων*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.

Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης. Τμήμα Σπουδών, Προγραμμάτων και Οργάνωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης. (2020). *Οδηγοί σπουδών ειδικοτήτων ΙΕΚ του Ν. 4186/2013*. Ανακτήθηκε στις 5 Μαρτίου 2026 από: <https://gsveltly.minedu.gov.gr/sxoles-anoteris-epaggelmatikis-katartisis-s-a-e-k/odigoi-katartisis-spoudon>

Γούλας, Χ. & Λιντζέρης, Π. (2017). *Διά Βίου Μάθηση, Επαγγελματική Κατάρτιση, Απασχόληση και Οικονομία: Νέα Δεδομένα, Προτεραιότητες και Προκλήσεις*. Αθήνα: ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, ΙΝΕ/ΓΣΕΕ.

Γούλας, Χ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2021). *Πρότυπο ανάπτυξης εκπαιδευτικών υλικών του ΙΝΕ/ΓΣΕΕ* [Εσωτερική έκδοση]. Αθήνα: Ινστιτούτο Εργασίας της Γενικής Συνομοσπονδίας Εργατών Ελλάδας.

Δημουλάς, Κ., Βαρβιτσιώτη, Ρ. & Σπηλιώτη, Χ. (2007). *Οδηγός Ανάπτυξης Επαγγελματικών Περιγραμμάτων*. Αθήνα: ΓΣΕΕ, ΣΕΒ, ΓΣΕΒΕΕ, ΕΣΕΕ.

ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. (2021). *Νέα βίντεο παρουσίασης επαγγελμαμάτων* [Video]. Ανακτήθηκε από: <https://oasi.inegsee.gr/>

- Καραλής, Θ., Καρατράσογλου, Ι., Μαρκίδης, Κ., Βαρβιτσιώτη, Ρ., Νάτσης, Π. & Παπαευσταθίου, Κ. (2021). *Μεθοδολογικές προσεγγίσεις ανάπτυξης επαγγελματικών περιγραμμάτων και πλαισίων εκπαιδευτικών προδιαγραφών προγραμμάτων*. Αθήνα: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. Ανακτήθηκε στις 15 Μαρτίου 2022 από: https://www.inegsee.gr/wp-content/uploads/2021/07/Me8odologia_EP_Ebook.pdf
- Λευθεριώτου, Π. (χ.χ.). *Η Εκπαιδευτική Διεργασία στην Εκπαίδευση Ενηλίκων*. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων, Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων.
- Cedefop. (2014). *Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση στη Ελλάδα: Συνοπτική Περιγραφή*. Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
- Cedefop. (2014). *Terminology of European Education and Training Policy: A Selection of 130 Key Terms* (2nd edition). Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Cedefop. (2018). *Skills forecast, trends and challenges to 2030*. DOI: 10.2801/4492TI-RF-18-002-EN-NISBN: 978-92-896-2712-2/12/2018.
- Kopnov, V. A., Shmurygina, O., Shchipanova, D., Dremina, M. A., Papaloizou, L., Orphanidou, Y. & Morevs, P. (2018). "Functional Analysis and Functional Maps of Qualifications in ECVET Context", in: *The Education and Science Journal*, 20(6), pp. 90-117. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/326242379_Functional_Analysis_and_Functional_Maps_of_Qualifications_in_ECVET_Context
- Mansfield, B. & Schmidt, H. (2001). *Linking Vocational Education and Training Standards and Employment Requirements: An International Manual*. European Training Foundation. Retrieved June, 9, 2020, from: https://www.etf.europa.eu/sites/default/files/m/C12578310056925BC12571FE00473D6B_NOTE6UAEET.pdf
- Μπουραντάς, Δ. Κ. (2002). *Μάνατζμεντ, θεωρητικό υπόβαθρο, σύγχρονες πρακτικές*. Αθήνα: Εκδόσεις Μπένου.

Psifidou, I. (2009). "What learning outcome based curricula imply for teachers and trainers", in: *7th International Conference "Comparative Education and Teacher Training"* (June 29-July 3, 2009), vol. 7, pp. 183-188. Sofia, Bulgaria: Bureau for Educational Services.

Γ | Σχετική εθνική νομοθεσία

Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σύσταση του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 18ης Δεκεμβρίου 2006, σχετικά με τις βασικές ικανότητες της διά βίου μάθησης (2006/962/ΕΚ). Ανακτήθηκε στις 20 Ιουλίου 2026 από: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2006/962/oj>

Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σύσταση του Συμβουλίου της 22ας Μαΐου 2018 σχετικά με τις βασικές ικανότητες της διά βίου μάθησης (2018/C 189/01). Ανακτήθηκε στις 20 Ιουλίου 2026 από: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=PL](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=PL)

Νόμος υπ' αρ. 4763/2020 «Εθνικό σύστημα επαγγελματικής εκπαίδευσης, κατάρτισης και διά βίου μάθησης, ενσωμάτωση στην ελληνική νομοθεσία της Οδηγίας (ΕΕ) 2018/958 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 28ης Ιουνίου 2018 σχετικά με τον έλεγχο αναλογικότητας πριν από τη θέσπιση νέας νομοθετικής κατοχύρωσης των επαγγελματιών (ΕΕ L 173), κύρωση της Συμφωνίας μεταξύ της Κυβέρνησης της Ελληνικής Δημοκρατίας και της Κυβέρνησης της Ομοσπονδιακής Δημοκρατίας της Γερμανίας για το Ελληνογερμανικό Ίδρυμα Νεολαίας και άλλες διατάξεις» (ΦΕΚ 254/Α/21-12-2020).

Υπ' αρ. ΦΒ7/108652/Κ3 Απόφαση Υπουργών Ανάπτυξης και Επενδύσεων – Παιδείας και Θρησκευμάτων – Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων «Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας» (ΦΕΚ 4146/Β/9-9-2021).

Υπ' αρ. Κ5/97484 Απόφαση Υπουργών Οικονομικών – Ανάπτυξης και Επενδύσεων – Παιδείας και Θρησκευμάτων – Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων – Υγείας «Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων» (ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021).

Υπ' αρ. Κ1/118932/2017 Απόφαση Υπουργών Οικονομίας και Ανάπτυξης – Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων – Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Υγείας «Ρύθμιση θεμάτων επιδότησης και ασφάλισης της Μαθητείας των σπουδαστών των δημόσιων και ιδιωτικών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) και Σχολών Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΕΚ)» (ΦΕΚ 2440/Β/18-7-2017).

Υπ' αρ. Κ1/54877/2017 Απόφαση Υπουργού Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων
«Τροποποίηση του Κανονισμού λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής
Κατάρτισης (ΙΕΚ) που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης
(ΓΓΔΒΜ)» (ΦΕΚ 1245/Β/11-4-2017).

Υπ' αρ. 5954/2014 Απόφαση Υφυπουργού Παιδείας και Θρησκευμάτων
«Κανονισμός Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ)
που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης (ΓΓΔΒΜ)»
(ΦΕΚ 1807/Β/2-7-2014).

Υπ' αρ. 110998/2006 Απόφαση Υπουργών Οικονομίας και Οικονομικών – Εθνικής
Παιδείας και Θρησκευμάτων – Απασχόλησης και Κοινωνικής Προστασίας
«Πιστοποίηση Επαγγελματικών Περιγραμμάτων» (ΦΕΚ 566/Β/8-5-2006).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ

Συντακτική ομάδα

Ρένα Βαρβιτσιώτη

Ελένη Θεοδωρή

Κωνσταντίνος Μαρκίδης

Δέσποινα Μπαμπανέλου

Επιμέλεια σύνταξης

Δέσποινα Μπαμπανέλου

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο συντάχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης με τίτλο «Διαμόρφωση οδηγών κατάρτισης και εκπαιδευτικών εγχειριδίων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (IEK)» με κωδικό ΟΠΣ (MIS) 5069281 μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020» που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο-Ε.Κ.Τ.).



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

