

# ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ  
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

[www.phed.uoa.gr](http://www.phed.uoa.gr)



## ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΑΘΗΝΑ  
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2011

## Υπεύθυνοι Έκδοσης Οδηγού Σπουδών

Καθηγητής Γ. Γεωργιάδης Πρόεδρος του Τμήματος  
Καθηγητής Γ. Βαγενάς Πρόεδρος της Επιτροπής Αναμόρφωσης  
Κωνσταντίνα Μάρκου Διοικητικός υπάλληλος  
Ειρήνη Κόσσυβα Διοικητικός Υπάλληλος  
Αθανάσιος Ζώτος Διοικητικός Υπάλληλος

Η σύνταξη και η μορφοποίηση του οδηγού σπουδών έγινε από τον Πρόεδρο του Τμήματος Καθηγητή Γιώργο Γεωργιάδη. Η κωδικοποίηση των μαθημάτων στηρίχθηκε στην προηγούμενη έκδοση που έγινε με ευθύνη του Καθηγητή Γ. Βαγενά και στην αρχική έκδοση του Π.Π.Σ.. Η σύνταξη του οδηγού συγγραφής εργασιών έγινε από τον ομότιμο Καθηγητή Ι. Ζέρβα. Την Αγγλική έκδοση του πίνακα μαθημάτων κατά Τομείς επιμελήθηκαν η Επίκουρος Καθηγήτρια Ειρ. Καμπερίδου και το μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Αικ. Κάκκαβα Για τις διορθώσεις του κειμένου καθώς και για τον έλεγχο των κωδικών, των δ.μ., των π.μ. του ε.φ. και των τίτλων των μαθημάτων συνεργάστηκαν η Γραμματέας κ. Θ. Διακάκη, η κ. Κωνσταντίνα Μάρκου και ο κ. Θανάσης Ζώτος.

Το νέο Πρόγραμμα Προπτυχιακών Σπουδών (Π.Π.Σ.) εγκρίθηκε από τις Γ.Σ. της 7 & 8 Ιουλίου 2009 και επικυρώθηκε της 28 Απριλίου 2010. Η τροποποίηση αυτή στηρίχθηκε στις σχετικές αποφάσεις της επιτροπής αναθεώρησης του Προπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών (Π.Π.Σ.) και στις προτάσεις που κατατέθηκαν στη Γ.Σ. από μέλη ΔΕΠ και το φοιτητικό σύλλογο. Στην παρούσα του μορφή το Π.Π.Σ. ισχύει από το Σεπτέμβριο του 2009, ενώ η προηγούμενη μορφή του ίσχυσε από το Σεπτέμβριο του 2004.



Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ως θεματοφύλακας των ολυμπιακών παραδόσεων και εστία έρευνας και αθλητικής παιδείας, έχει έμβλημα που συμβολίζει την ενότητα αγώνα και πολιτισμού. Η σφραγίδα του φέρει την παράσταση τού θεού αγώνα, όπως εμφανίζεται σε αρχαίο νόμισμα τού 4<sup>ου</sup> αιώνα, το δε χρώμα της τηβέννου του είναι κεραμιδί, για να εκφράζει αφενός την ελληνική αρχαιότητα, που ενέπνευσε και διαμόρφωσε την αθλητική ιδέα, και αφετέρου το γήινο στοιχείο από το οποίο αντλεί τη δύναμή του το σώμα.

## Πρόλογος

Αγαπητοί Φοιτητές και Φοιτήτριες,

Η εισαγωγή σας στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) έχει ιδιαίτερη σημασία τόσο για εσάς και τις οικογένειές σας όσο και για την ίδια την αθλητική επιστήμη και τη μελλοντική της ανάπτυξη. Με αισθήματα χαράς και ειλικρινούς συγκίνησης σας υποδέχομαι ως Πρόεδρος του Τμήματος στον επιστημονικό κλάδο της Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, που με τη θέλησή σας επιλέξατε να σπουδάσετε και να εξειδικευτείτε.

Το ΤΕΦΑΑ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών αποτελεί, από το 1983, ένα από βασικότερα Τμήματα του Αρχαιότερου Πανεπιστημίου της Χώρας. Αποτελεί συνέχεια και εξέλιξη της Γυμναστικής Ακαδημίας και της Εθνικής Ακαδημίας Σωματικής Αγωγής, διατηρώντας την παράδοση που το ανάδειξε ως κατεξοχήν ίδρυμα προβολής και καλλιέργειας της παιδαγωγικής, βιολογικής και κοινωνικής διάστασης της άσκησης και του αθλητισμού.

Στο χώρο αυτό, θα πρέπει να διεκδικήσετε την ουσιαστική μάθηση, να κατακτήσετε την αθλητική επιστήμη και την έρευνα που την αναπτύσσει και την καταξιώνει. Να αρνηθείτε τους συμβιβασμούς, να αμφισβητήσετε τα κακώς κείμενα και να αντιταχθείτε σε κάθε μορφής στρεβλώσεις που υποβαθμίζουν την επιστήμη και τον κλάδο μας, υπερασπιζόμενοι, ταυτόχρονα, το αυτόνομο δημόσιο Πανεπιστήμιο.

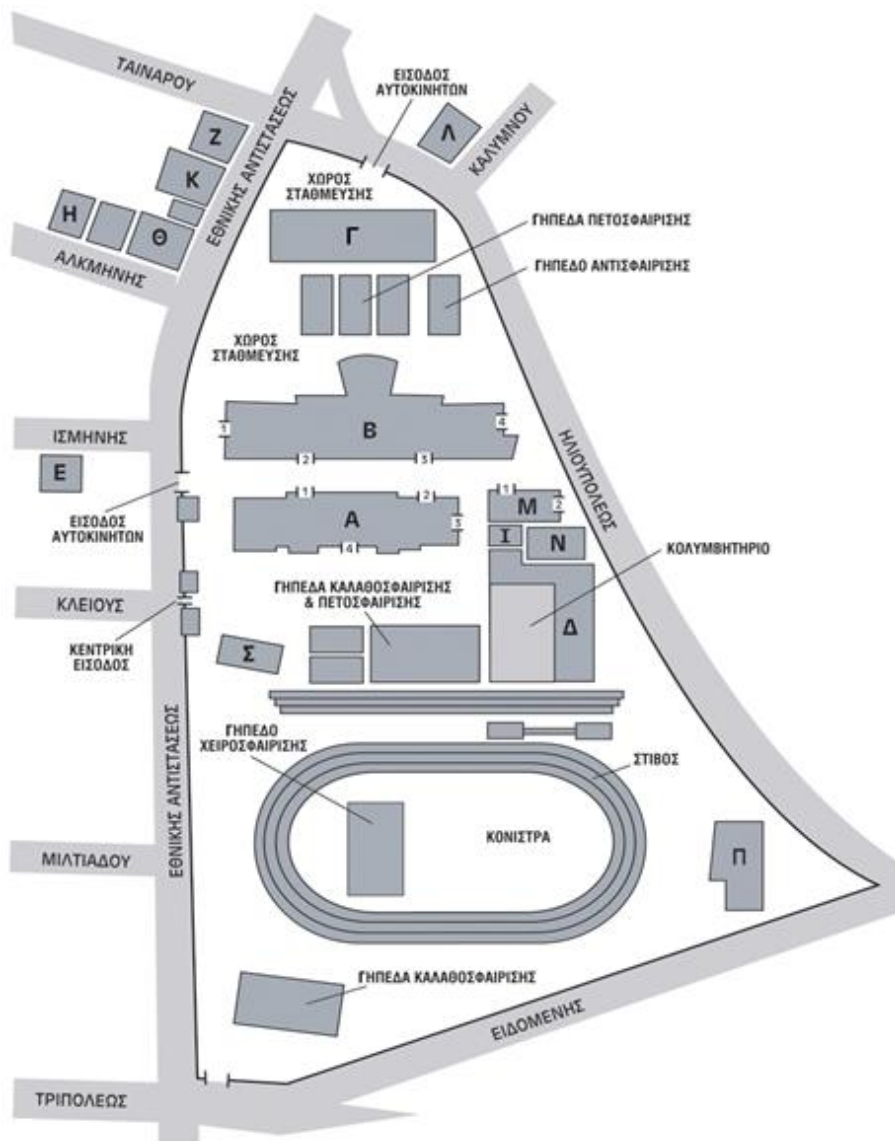
Στο πλαίσιο της αθλητικοπαιδαγωγικής σας ταυτότητας, να μορφωθείτε ως ειδικευμένοι προπονητές σε όλα τα αθλήματα και αγωνίσματα, ως δάσκαλοι του Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού, ως ειδικοί για την αντιμετώπιση ατόμων με ειδικές ανάγκες και ως ειδικά εκπαιδευμένα στελέχη στην οργάνωση και διοίκηση του αθλητισμού.

Να αισθανθείτε τη σημασία της παιδαγωγικής αξίας της άσκησης και του αθλητισμού και τη συμβολή τους στην ανάπτυξη της ευγενούς άμιλλας, της συναδελφικότητας, της καρτερικότητας, της επιμονής στην προσπάθεια, που αποτελούν τις πανανθρώπινες αξίες του Ολυμπιακού Ιδεώδους. Να μάθετε πώς να βοηθήσετε τα παιδιά και τους Νέους να νοιώσουν την αγωνία και τη χαρά του συναγωνισμού, να διεκδικούν τη νίκη χωρίς ανταγωνιστικές διαθέσεις σε ένα αγώνα προσωπικά έντιμο. Τέλος, να βιώσετε την πραγματική αθλητική παιδεία προβάλλοντας το αθλητικό ιδεώδες ως υγιή τρόπο ζωής, αρνούμενοι να συμπράξετε στην εμπορική εκμετάλλευση του αθλητικού θεάματος, που παράγει οπαδούς και αναδεικνύει το χρήμα και το κέρδος ως τη μόνη επιδίωξη.

Θέλω να σας διαβεβαιώσω ότι στην προσπάθειά σας αυτή θα έχετε τη συμπαράσταση τη δική μου, των δασκάλων σας και του Διοικητικού προσωπικού του Τμήματος. Ευχόμαστε ειλικρινά, η προσπάθειά σας να καρποφορήσει και να γίνετε η νέα δυναμική γενιά των πτυχιούχων μας, για τους οποίους όλοι θα είμαστε περήφανοι.

Ο Πρόεδρος του Τμήματος  
Καθηγητής Γεώργιος Γεωργιάδης

ΚΑΤΟΨΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΩΝ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ



A= Κεντρικό Κτήριο, B= Κτήριο Μεγάλου αμφιθεάτρου, Γ= κτήριο γυμναστικής και Αθλοπαιδιών  
Δ=Κτήριο Κολυμβητηρίου και Γραφείων, E= Εργαστήριο Φυσικοθεραπείας, Z= Κτήριο Σχολείου,  
H = Γυμναστήριο, Θ= Αίθουσες διδασκαλίας και Γραφεία, I = Ιατρείο, K = Γραφεία και εργαστήρια,  
Λ= Εργαστήριο Ανατομίας, M= Γραμματεία Τμήματος, N=Βιβλιοθήκη, Π= Εστιατόριο

**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**

Πρύτανης  
Καθηγητής Θ. Πελεγρίνης

Αντιπρύτανης  
Ακαδημαϊκών Υποθέσεων και Προσωπικού  
Καθηγητής Α. Δουκουδάκης

Αντιπρύτανης  
Οικονομικού Προγραμματισμού και Ανάπτυξης  
Καθηγητής Θ. Σφηκόπουλος

Αντιπρύτανης  
Φοιτητικής Μέριμνας, Πολιτισμού και Διεθνών Σχέσεων  
Καθηγητής Θ. Λιακάκος

**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ  
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

Πρόεδρος  
Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης

Αναπληρωτής Πρόεδρος  
Καθηγητής Σπύρος Αθανασόπουλος

Διευθυντές Τομέων  
Θεωρητικών Επιστημών  
Καθηγητής Δημήτρης Χατζηχαριστός  
Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης  
Καθηγητής Κώστας Μπουντόλος

Αθλοπαιδιών  
Αναπληρωτής Καθηγητής Νίκος Μπεργελές

Γυμναστικής & Χορού  
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Βάσω Τυροβολά

Κλασικού Αθλητισμού  
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Αθανασία Σμυρνιώτη

Υγρού Στίβου  
Αναπληρωτής Καθηγητής Θεόδωρος Πλατάνου

ΔΙΑΤΕΛΕΣΑΝΤΕΣ ΠΡΟΕΔΡΟΙ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

1983	Ι. Ζομπανάκης
1984-'87	Β. Κλεισούρας
1987-'89	Γ. Φαράντος
1989	Α. Δανασής-Αφεντάκης
1989-'90	Σ. Χατζηκωνσταντίνου, Αναπλ.Πρόεδρος
1990-'94	Β. Κλεισούρας
1994-'95	Γ. Φαράντος
1995-'98	Ν. Συμεωνίδης
1998	Ν. Κλαμαρής
1998-'99	Α. Δανασής-Αφεντάκης
1999-2001	Β. Κλεισούρας
2001-'05	Δ. Κουτσούκη
2005-'07	Γ. Βαγενάς
2007	Η. Δήμας, Αναπλ.Πρόεδρος
2007-'11	Γ. Γεωργιάδης

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΘΕΣΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	9
1.1 ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΑΝΩΤΑΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΙΔΡΥΜΑΤΩΝ.....	
1.2 ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ .....	
2. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ .....	22
2.1 ΑΡΧΕΣ και ΔΙΑΦΘΡΩΣΗ.....	
2.2 ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΜΕΑ .....	
2.3 ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ .....	
2.4 ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΣΤΑ ΕΞΑΜΗΝΑ ΚΑΤΑ ΤΟΜΕΙΣ .....	
2.5 ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	
3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	
3.1 ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ & ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (ΑΒ).....	48
3.1.α ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ.....	
3.1.β ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΑ.....	
3.1.γ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ «ΕΥΡΩΣΤΙΑ & ΥΓΕΙΑ».....	
3.2 ΤΟΜΕΑΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ (ΘΕ).....	78
3.2.α ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ.....	
3.2.β ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΑ.....	
3.2.γ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ «ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ» .....	
3.2.δ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ «ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ» .....	
3.3 ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ (ΑΠ) .....	126
3.3.α ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ.....	
3.3.β ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΑ.....	
3.3.γ ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ.....	
3.4 ΤΟΜΕΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ & ΧΟΡΟΥ (ΓΧ) .....	175
3.4.α ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ.....	
3.4.β ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΑ.....	
3.4.γ ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ.....	
3.5 ΤΟΜΕΑΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (ΚΑ) .....	215
3.5.α ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ.....	
3.5.β ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΑ.....	
3.5.γ ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ.....	

3.6 ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥ (ΥΣ).....	282
3.6.α ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ.....	
3.6.β ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΑ.....	
3.6.γ ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ.....	
4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ .....	330
4.1 ΤΟΜΕΑΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ .....	
4.2 ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ & ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ .....	
4.3 ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ .....	
4.4 ΤΟΜΕΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ & ΧΟΡΟΥ .....	
4.5 ΤΟΜΕΑΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ .....	
4.6 ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥ .....	
4.7 ΟΜΟΤΙΜΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ .....	
4.8 ΑΦΥΠΗΡΕΤΗΣΑΝΤΕΣ.....	
5. ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ.....	355
5.1 ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ .....	
5.2 ΚΟΡΜΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ .....	
5.3 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ .....	
5.4 ΓΕΝΙΚΑ ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ .....	
6. ΦΟΙΤΗΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ .....	365
6.1 ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ.....	
6.2 ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ.....	
6.3 ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ .....	
6.4 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΩΚΡΑΤΗΣ-ERASMUS .....	
6.5 ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ Ι.Κ.Υ.....	
6.6 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΗ ΛΕΣΧΗ.....	
7. UNDERGRADUATE PROGRAMME .....	380
7.1 DEP. OF SPORT MED. & BIOLOGY OF EXERCISE (BA).....	
7.2 DEPARTMENT OF THEORETICAL SCIENCES (ΘΕ).....	
7.3 DEPARTMENT OF TEAM SPORTS (ΑΠ) .....	
7.4 DEPARTMENT OF GYMNASSTICS & DANCE (ΓΧ) .....	
7.5 DEPARTMENT OF TRACK & FIELD (ΚΑ).....	
7.6 DEPARTMENT OF AQUATICS (ΥΣ) .....	



## 1. ΘΕΣΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

### 1.1 Η ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΑΝΩΤΑΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΙΔΡΥΜΑΤΩΝ

Τα **Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα** της Χώρας έχουν ως Αποστολή :

Να παράγουν και να μεταδίδουν τη γνώση με την έρευνα και τη διδασκαλία και να καλλιεργούν τις τέχνες.

Να συντείνουν στη διαμόρφωση υπεύθυνων ανθρώπων με επιστημονική, κοινωνική, πολιτιστική και πολιτική συνείδηση.

Να παρέχουν τα απαραίτητα εφόδια, που θα εξασφαλίσουν την άρτια κατάρτισή τους για επιστημονική και επαγγελματική σταδιοδρομία.

Να συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των κοινωνικών, πολιτιστικών και αναπτυξιακών αναγκών του τόπου.

Να συμβάλλουν στην αντιμετώπιση της ανάγκης για συνεχιζόμενη εκπαίδευση και διαρκή επιμόρφωση του λαού.

Στα Α.Ε.Ι. ισχύουν οι εξής **Ακαδημαϊκές Ελευθερίες**:

Κατοχυρώνεται ακαδημαϊκή ελευθερία στη διδασκαλία και στην έρευνα καθώς και η ελεύθερη διακίνηση των ιδεών.

Δεν επιτρέπεται η επιβολή ορισμένων μόνο επιστημονικών απόψεων και ιδεών και η διεξαγωγή απόρρητης έρευνας.

Οι φοιτητές είναι ελεύθεροι να εκφράζονται συλλογικά μέσα από τα συνδικαλιστικά τους όργανα, που διευκολύνονται στη λειτουργία τους από τις πανεπιστημιακές αρχές.

Για την κατοχύρωση της ακαδημαϊκής ελευθερίας, της ελεύθερης επιστημονικής αναζήτησης και της ελεύθερης διακίνησης των ιδεών, αναγνωρίζεται το Πανεπιστημιακό Άσυλο.

Το **Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού** έχει ως **Αποστολή**:

Να καλλιεργεί και να προάγει την Επιστήμη της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού με βασική και εφαρμοσμένη έρευνα.

Να παρέχει στους πτυχιούχους του τα απαραίτητα εφόδια, που θα εξασφαλίσουν την άρτια κατάρτισή τους για την επιστημονική και την επαγγελματική τους σταδιοδρομία.

Να συμβάλλει στην πρόοδο του Ελληνικού Αθλητισμού και ταυτόχρονα να καλλιεργεί και να διαδίδει στο λαό την Αθλητική Ιδέα.

Να συμβάλλει στη συνειδητοποίηση από το λαό της σημασίας της Φυσικής Αγωγής ως βασικού παράγοντα για τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής.

## 1.2 ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

### Γενικά

Το ακαδημαϊκό έτος αρχίζει την 1<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου και λήγει την 31<sup>η</sup> Αυγούστου. Το εκπαιδευτικό έργο κάθε ακαδημαϊκού έτους διαρθρώνεται χρονικά σε δύο εξάμηνα: το χειμερινό και το εαρινό, στα οποία συνυπολογίζονται και οι αντίστοιχες εξεταστικές περιόδους. Το χειμερινό εξάμηνο αρχίζει την 1<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου και λήγει την 15<sup>η</sup> Φεβρουαρίου, ενώ το εαρινό αρχίζει την 16<sup>η</sup> Φεβρουαρίου και λήγει την 30<sup>η</sup> Ιουνίου. Κάθε εξάμηνο περιλαμβάνει τουλάχιστο δεκατριές (13) πλήρεις εβδομάδες διδασκαλίας και τρεις (3) εβδομάδες για εξετάσεις. Οι ακριβείς ημερομηνίες έναρξης και λήξης κάθε ακαδημαϊκού έτους καθορίζονται από τη Σύγκλητο του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Αν για οποιοδήποτε λόγο ο αριθμός των ωρών διδασκαλίας που πραγματοποιήθηκαν σε ένα μάθημα είναι μικρότερος από τα 4/5 του προβλεπόμενου στο πρόγραμμα για τις εργάσιμες μέρες του αντίστοιχου εξαμήνου, το αντίστοιχο μάθημα θεωρείται ως μη διδαχθέν.

Στο περιεχόμενο των μαθημάτων περιλαμβάνεται κάθε μορφής επιτελούμενο διδακτικό έργο. Το περιεχόμενο εξηγείται την πρώτη μέρα της διδασκαλίας του μαθήματος και ανακοινώνεται ο τρόπος αξιολόγησης της απόδοσης των φοιτητών και η βασική βιβλιογραφία του.

Στο διδακτικό έργο περιλαμβάνονται :

- α) Η αυτοτελής διδασκαλία του μαθήματος,
- β) Τα φροντιστήρια και οι φροντιστηριακές ασκήσεις,
- γ) Οι εργαστηριακές ασκήσεις και η πρακτική εξάσκηση των φοιτητών,
- δ) Η επίβλεψη πτυχιακών ή και άλλων εργασιών και
- ε) Η πραγματοποίηση σεμιναρίων ή άλλων δραστηριοτήτων, που αποσκοπούν στην εμπέδωση των γνώσεων των φοιτητών.

Το διδακτικό έργο στηρίζεται και συμπληρώνεται με τα αντίστοιχα διδακτικά βιβλία ή άλλα βοηθήματα, τα οποία χορηγούνται στους φοιτητές δωρεάν, όπως και με την εξασφάλιση της ενημέρωσης και της πρόσβασης των φοιτητών στη σχετική ελληνική και ξένη βιβλιογραφία.

### Δήλωση Μαθημάτων

Η κατανομή των εξαμηνιαίων μαθημάτων στο πρόγραμμα σπουδών είναι ενδεικτική και όχι υποχρεωτική για τους φοιτητές.

Γενικά, συνιστάται στους φοιτητές να προσαρμόζουν τα ατομικά τους προγράμματα όσο γίνεται περισσότερο στο ενδεικτικό πρόγραμμα σπουδών, τουλάχιστον σε ότι αφορά τα υποχρεωτικά μαθήματα, καθώς το ενδεικτικό πρόγραμμα αποτελεί βάση για την ομαλή λειτουργία του ωρολογίου προγράμματος διδασκαλίας των μαθημάτων.

Ο φοιτητής υποχρεούται πριν την έναρξη κάθε εξαμήνου και εντός των χρονικών προθεσμιών που ορίζονται από το Τμήμα να δηλώσει στη Γραμματεία, **μέσω διαδικτύου**, τα υποχρεωτικά μαθήματα, μαθήματα επιλογής, καθώς και τα συγγράμματα που αντιστοιχούν σε αυτά τα μαθήματα. Η δήλωση ολοκληρώνεται σε δύο στάδια. Το πρώτο στάδιο αφορά τη δήλωση στο πρόγραμμα *my studies* και το δεύτερο στάδιο στο πρόγραμμα *Εύδοξος*. Για την παραλαβή των συγγραμμάτων είναι υποχρεωτική η δήλωση και στο *my studies* και στο *Εύδοξος*.

Μετά το πέρας του 6<sup>ου</sup> εξαμήνου σπουδών έχει το δικαίωμα να επιλέξει μαθήματα Ειδίκευσης.

Οι δηλώσεις των μαθημάτων, αλλά και διάφορες άλλες δυνατότητες, όπως εμφάνιση βαθμολογιών και προγράμματος απουδών καθώς και αιτήσεις για έκδοση πιστοποιητικών θα παρέχονται από το site <http://my-studies.uoa.gr>

Για να εγγραφείτε στην υπηρεσία my-studies και να αποκτήσετε Username και Password σε αυτή, πρέπει πρώτα να επισκεφθείτε τη σελίδα

<http://webadm.uoa.gr>

και να προβείτε στη σχετική Αίτηση, επιλέγοντας τους συνδέσμους:

**“Αίτηση Νέου Χρήστη” --> “Προπτυχιακοί Φοιτητές”**

### **Διευκρινήσεις για τη Διαδικασία Εγγραφής**

- Κατά τη διαδικασία εγγραφής σας, προκειμένου να αναγνωρισείτε από το σύστημα, θα σας ζητηθεί να δώσετε
  - τον **Πλήρη Αριθμό Μητρώου** (13 ψηφία: 9980 ακολουθούμενο από το έτος εισαγωγής και τον 5ψήφιο Αριθμό Μητρώου) και
  - τον **Αριθμό Δελτίου Ταυτότητας** (Ο αριθμός ταυτότητας θα πρέπει να αποδίδεται χωρίς κενά και με **ελληνικούς κεφαλαίους** χαρακτήρες όπου αυτό χρειάζεται)
- Μετά την αναγνώριση από το σύστημα, θα σας ζητηθεί να δώσετε το ονοματεπώνυμό σας με χρήση ελληνικών αλλά και λατινικών χαρακτήρων. Πρέπει να δώσετε επακριβώς το όνομα και το επώνυμό σας και όχι κάποιο υποκοριστικό.
- Μετά την ορθή συμπλήρωση και υποβολή αυτών των στοιχείων, θα σας ανακοινωθεί ο **Αριθμός Πρωτοκόλλου** της αίτησης σας, καθώς και ένας **αριθμός PIN** που θα σας χρησιμεύσει στην ενεργοποίηση του λογαριασμού σας.
- Τα στοιχεία που δώσατε θα ελέγχονται τις εργάσιμες ώρες από τη Γραμματεία του Τμήματος.
- Ακολουθώντας το σύνδεσμο **"Ενεργοποίηση Λογαριασμού (μέσω PIN)"** στη σελίδα <http://webadm.uoa.gr>, μπορείτε να παρακολουθήσετε την εξέλιξη της αίτησής σας. Αν τα στοιχεία σας έχουν εγκριθεί θα σας ζητηθεί να ορίσετε το αρχικό **Password** που θα έχετε και θα σας ανακοινωθεί το **Username** που θα χρησιμοποιείτε για αυτή την υπηρεσία.
- Μετά την έγκριση των στοιχείων σας από τη γραμματεία και την ενεργοποίηση του λογαριασμού σας, μπορείτε να επισκεφθείτε το site <http://my-studies.uoa.gr> και να χρησιμοποιήσετε την υπηρεσία, δίνοντας το Username και το Password σας.

## Βήμα 1ο (είσοδος στο σύστημα)

- **1Α** Στο πεδίο "Όνομα Χρήστη" πληκτρολογούμε το username που μας δόθηκε κατά την εγγραφή στην υπηρεσία.
- **1Β** Στο πεδίο κωδικός πληκτρολογούμε το password που δηλώσαμε κατά την εγγραφή στην υπηρεσία.
- **1Γ** Κάνουμε κλικ στο Σύνδεση

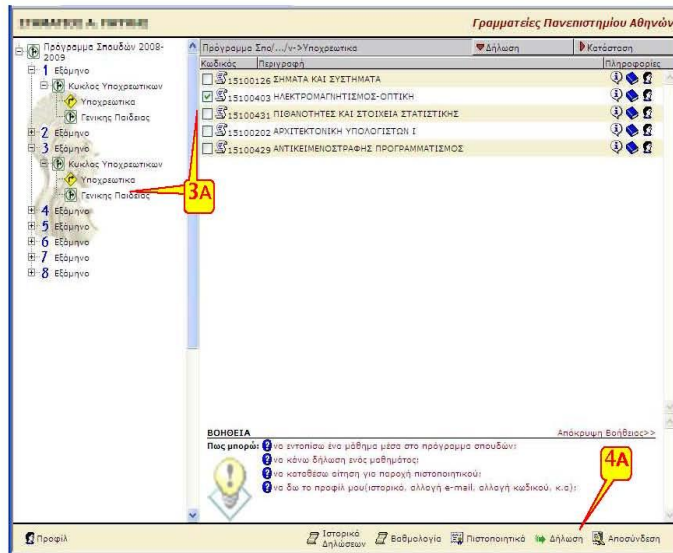
## Βήμα 2ο (επιλογή μαθημάτων)

- **2Α** Κάνουμε κλικ στο εξάμηνο που επιθυμούμε και επιλέγουμε την ομάδα μαθημάτων για την οποία επιθυμούμε να δηλώσουμε μαθήματα.
- **2Β** Στη συνέχεια επιλέγουμε τα μαθήματα που μας ενδιαφέρουν κάνοντας κλικ στο σωστό κουτάκι αριστερά του μαθήματος.

Κωδικός	Περιγραφή	Πληροφορίες
<input type="checkbox"/>	15100001 ΑΝΑΛΥΣΗ Ι	
<input type="checkbox"/>	15100430 ΛΟΓΙΚΗ ΣΤΕΛΙΑΣΗ	
<input type="checkbox"/>	15100114 ΓΡΑΜΜΙΚΗ ΑΛΓΕΒΡΑ	
<input checked="" type="checkbox"/>	15100084 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΙΧ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ	
<input checked="" type="checkbox"/>	15100083 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ & ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΣΙΩΝ	

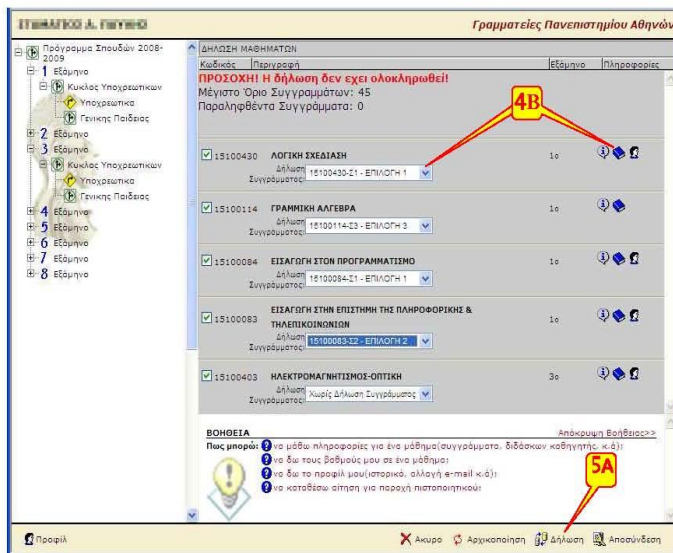
## Βήμα 3ο (επιλογή μαθημάτων)

- **3A** Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνετε όσες φορές είναι απαραίτητο, για τη δήλωση μαθημάτων σε διαφορετική ομάδα μαθημάτων καθώς και σε διαφορετικό εξάμηνο.



## Βήμα 4ο (Επιλογή συγγραμμάτων)

- **4A** Κάνουμε κλικ στη λέξη «Δήλωση» που βρίσκεται στο κάτω μέρος της οθόνης
- **4B** Στη λίστα των μαθημάτων, επιλέγουμε το σύγγραμμα που επιθυμούμε για το κάθε ένα. Μπορούμε να λάβουμε περισσότερες πληροφορίες για τις διαθέσιμες επιλογές πατώντας πάνω στο εικονίδιο με το βιβλίο.



### Βήμα 5ο (ολοκλήρωση της δήλωσης)

- **5A** Ξανακάνουμε κλικ στην «Δήλωση» για να υποβληθεί η δήλωση μαθημάτων.
- **5B** Θα πρέπει να εμφανιστεί το κείμενο **Η δήλωση ολοκληρώθηκε με επιτυχία** ακολουθούμενο από όλα τα μαθήματα που έχουμε δηλώσει καθώς και τα συγγράμματα που έχουμε επιλέξει για αυτά. Σε αντίθετη περίπτωση το σύστημα έχει ανιχνεύσει ένα ή περισσότερα λάθη στις επιλογές μας. Προκειμένου να γίνει δεκτή η δήλωσή μας, πρέπει να τα διορθώσουμε όλα τα λάθη που εμφανίζονται και να επαναλάβουμε τη διαδικασία υποβολής.

The screenshot displays the TEFAA system interface. At the top, it says "Γραμματείες Πανεπιστημίου Αθηνών". The main content area shows a message: "Η δήλωση ολοκληρώθηκε με επιτυχία" (The declaration was completed successfully) with sub-headers "Μέγιστο Όριο Συγγραμμάτων: 45" and "Παραληφθέντα Συγγράμματα: 0". Below this is a table of selected courses:

Κωδικός	Περιγραφή	Εξάμηνο	Πληροφορίες
15100430	ΛΟΓΙΚΗ ΣΧΕΔΙΑΣΗ	1ο	?
15100114	ΓΡΑΜΜΙΚΗ ΑΛΓΕΒΡΑ	1ο	?
15100084	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ	1ο	?
15100083	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ & ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΣΙΩΝ	1ο	?
15100403	ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΣΜΟΣ-ΟΠΤΙΚΗ	3ο	?

At the bottom, there is a "ΒΟΗΘΕΙΑ" (Help) section with a "Πως μπορώ:" (How can I?) section containing four numbered items:

1. για μέγιστο πληροφορίες για ένα μάθημα(συγγράμματα, διδάσκων καθηγητής κ.ά)
2. να δω τους βαθμούς μου σε ένα μάθημα
3. να δω το προφίλ μου(ιστορικά, αλλαγή e-mail κ.ά)
4. να καταθέσω αίτηση για παρατή πιστοποιητικού

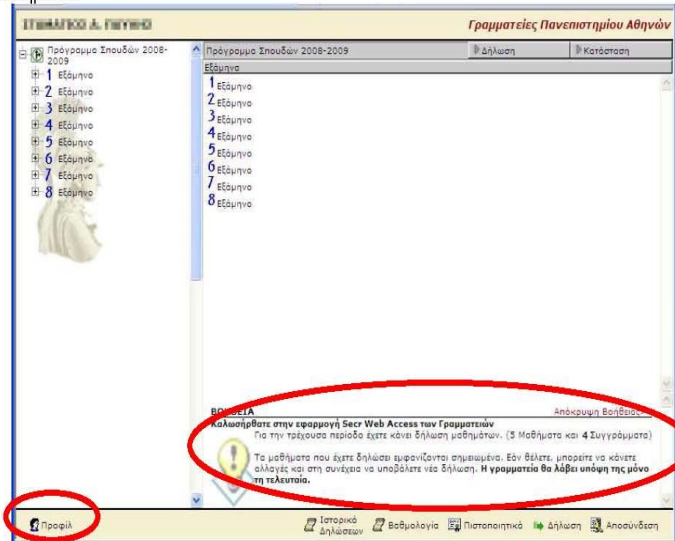
Yellow callout boxes with red arrows point to the "5B" label on the course list and the "6A" label on the help section.

### Βήμα 6ο (Αποσύνδεση)

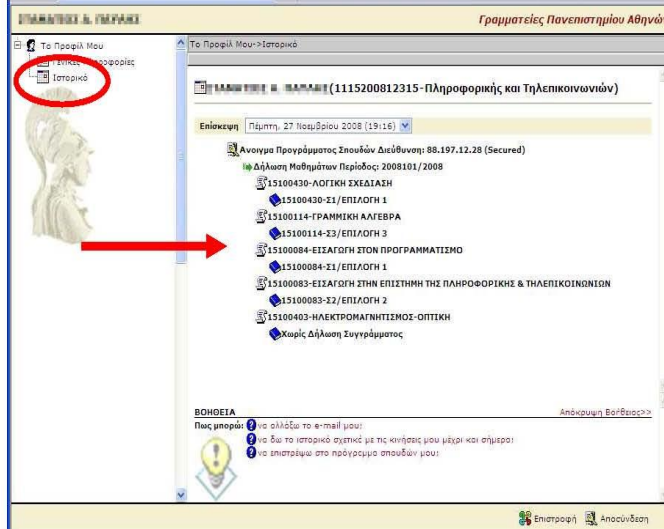
- **6A** Βγαίνουμε από το σύστημα κάνοντας κλικ στο «Αποσύνδεση»

### Επαλήθευση

Αν ξανακάνουμε σύνδεση στον λογαριασμό μας, θα πρέπει να δούμε ότι έχει γίνει δήλωση μαθημάτων



Πηγαίνουμε στο menu «Προφίλ» «Ιστορικό» όπου βλέπουμε και τη δήλωση που έχει γίνει



### **Εξετάσεις**

Οι τελικές εξετάσεις κάθε μαθήματος πραγματοποιούνται αμέσως μετά τη λήξη της διδακτικής περιόδου του αντίστοιχου εξαμήνου και διαρκούν 2-4 εβδομάδες. Κατά την εξεταστική περίοδο του Φεβρουαρίου εξετάζονται μόνο τα μαθήματα του χειμερινού εξαμήνου, ενώ κατά την εξεταστική περίοδο του Ιουνίου εξετάζονται μαθήματα μόνο του εαρινού εξαμήνου. Οι επί πτυχίω φοιτητές εξετάζονται στα μαθήματα και των δύο εξαμήνων.

Αν η τελική βαθμολογία του φοιτητή είναι μικρότερη του 5 ο φοιτητής μπορεί να επανεξεταστεί στο αντίστοιχο μάθημα κατά τη συμπληρωματική περίοδο του Σεπτεμβρίου, κατά την οποία εξετάζονται μαθήματα και των δύο κανονικών εξαμήνων (χειμερινού & εαρινού).

Το μέλος ΔΕΠ που έχει την ανάθεση του μαθήματος, μπορεί να οργανώσει, κατά την κρίση του, γραπτές ή και προφορικές εξετάσεις σε θέματα της διδαχθείσας ύλης και σε εργαστηριακές ασκήσεις. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση κάθε μαθήματος σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να υπερβαίνει τις δύο (2) ώρες. Το ωρολόγιο πρόγραμμα των εξετάσεων κάθε περιόδου προσδιορίζεται από τη Γραμματεία του Τμήματος και η τήρησή του είναι υποχρεωτική. Η ομαλή διεξαγωγή των εξετάσεων με την κατανομή των φοιτητών σε αίθουσες και καθορισμό των επιτηρητών είναι στην ευθύνη του Τομέα στον οποίο ανήκει το μάθημα και του μέλους ΔΕΠ που έχει την ανάθεση του μαθήματος. Στην αρχή της εξέτασης ελέγχονται από τους επιτηρητές τα στοιχεία ταυτότητας των εξεταζομένων.

Εντός δεκαπέντε (15) ημερών από τη διεξαγωγή των εξετάσεων ενός μαθήματος, το αργότερο, το μέλος ΔΕΠ που έχει την ανάθεση του μαθήματος ανακοινώνει τη βαθμολογία των φοιτητών και προσδιορίζει ακριβή ημερομηνία και ώρα κατά την οποία οι φοιτητές μπορούν να δουν το γραπτό τους, να κατανοήσουν τυχόν σφάλματα και να λάβουν καθοδήγηση για καλύτερη μελέτη.

### **Αξιολόγηση - Βαθμοί**

Η αξιολόγηση των φοιτητών και η αντίστοιχη βαθμολογία καθορίζεται από το μέλος ΔΕΠ που έχει την ανάθεση του μαθήματος από τη Γ.Σ. του αντίστοιχου τομέα. Δεν επιτρέπονται αλλαγές βαθμολογίας που έχει ήδη υποβληθεί και έχει οριστικοποιηθεί ηλεκτρονικά από τη Γραμματεία του Τμήματος. Σε περίπτωση ανάγκης, η σχετική απόφαση αλλαγής βαθμολογίας θα πρέπει να έχει την έγκριση του Διευθυντή του αντίστοιχου Τομέα. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης των φοιτητών στα μαθήματα που εξετάστηκαν (βαθμολογία) ανακοινώνονται με βάση τους Αριθμούς Εκπαιδευτικού Μητρώου (ΑΕΜ) των φοιτητών και όχι ονομαστικά.

Σε περίπτωση αποτυχίας σε υποχρεωτικό μάθημα ο φοιτητής είναι υποχρεωμένος να προσέλθει εκ νέου σε εξέταση, σε επόμενο εξάμηνο που διδάσκεται το μάθημα. Σε περίπτωση αποτυχίας σε κατ' επιλογήν υποχρεωτικό μάθημα ο φοιτητής έχει τη δυνατότητα είτε να προσέλθει εκ νέου σε εξέταση σε επόμενα εξάμηνα ή να το αντικαταστήσει με άλλο κατ' επιλογήν μάθημα, ακολουθώντας όλες τις υποχρεώσεις που αφορούν στο νέο μάθημα. Ο φοιτητής θεωρείται ότι ολοκληρώνει τις σπουδές του και παίρνει πτυχίο όταν, με βάση το Πρόγραμμα Προπτυχιακών Σπουδών του Τμήματος, συγκεντρώσει τον απαιτούμενο αριθμό μαθημάτων και των αντίστοιχων διδακτικών και πιστωτικών μονάδων, που προσδιορίζονται στις εκατόν είκοσι (120) και διακόσια σαράντα (240) αντιστοιχία.

Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών απονέμει πτυχίο, στο οποίο αναγράφεται η ονομασία του Τμήματος, το ακαδημαϊκό έτος απονομής και



ο βαθμός πτυχίου. Παράλληλα με το πτυχίο μπορεί να χορηγείται Δίπλωμα Ειδίκευσης ή κύκλου σπουδών στο οποίο αναγράφονται η ονομασία του Τμήματος, το ακαδημαϊκό έτος, η Ειδίκευση και ο βαθμός.

Ο βαθμός πτυχίου για τους τελειόφοιτους του Τμήματός μας εξάγεται σύμφωνα με τις κείμενες διατάξεις. Ο βαθμός πτυχίου για τους τελειόφοιτους, που προέρχονται από μετεγγραφή, εξάγεται μετά από συνεκτίμηση των μαθημάτων που επιτυχώς παρακολούθησε ο φοιτητής κατά τη διάρκεια των σπουδών του τόσο στο Τμήμα μας όσο και στο Τμήμα προέλευσης. Για τον υπολογισμό του βαθμού πτυχίου των φοιτητών λαμβάνονται υπόψη οι βαθμοί όλων των μαθημάτων που απαιτούνται για τη λήψη του πτυχίου.

Αν ένας φοιτητής έχει βαθμολογηθεί σε περισσότερα μαθήματα του Προγράμματος Σπουδών, από όσα αντιστοιχούν στον ελάχιστο αριθμό μαθημάτων και διδακτικών ή πιστωτικών μονάδων για τη λήψη πτυχίου, για την εξαγωγή του βαθμού πτυχίου, μπορεί με σχετική αίτησή του, να ζητήσει να μην συνυπολογιστούν οι βαθμοί ορισμένων κατ' επιλογήν υποχρεωτικών μαθημάτων, με την προϋπόθεση ότι ο αριθμός των διδακτικών ή πιστωτικών μονάδων, που αντιστοιχούν στα εναπομένοντα μαθήματα, είναι τουλάχιστον ίσος με τον απαιτούμενο για τη λήψη του πτυχίου.

Ο βαθμός πτυχίου υπολογίζεται με βάση τις διατάξεις αυτές με προσέγγιση ενός δεκαδικού ψηφίου και χαρακτηρίζεται με βάση την ακόλουθη βαθμολογική κλίμακα : Καλώς (5,0-6,4), Λίαν Καλώς (6,5-8,4), Άριστα (8,5-10). Οι φοιτητές που επιτυγχάνουν στις πτυχιακές εξετάσεις και έχουν εκπληρώσει τις λοιπές υποχρεώσεις, που προβλέπονται από τις κείμενες διατάξεις, δίνουν ενώπιον του Πρύτανη και του Προέδρου του Τμήματος την καθομολόγηση της ορκωμοσίας.

### **Υποχρεώσεις Φοιτητών**

Κάθε **φοιτητής**, κάθε **φοιτήτρια** κατανοεί και **αποδέχεται** ότι:

1. Για να είναι επιτυχείς οι σπουδές στην αθλητική επιστήμη, απαιτείται κοινωνική ευαισθησία και αγάπη για τα ιδανικά και την πολιτιστική αξία του αθλητισμού.
2. Η κατάκτηση της εξειδικευμένης γνώσης και μόρφωσης στο ευρύ πεδίο της αθλητικής επιστήμης χρειάζεται αποφασιστικότητα, συνεχή μελέτη και ανελλιπή παρακολούθηση των μαθημάτων.
3. Το αναφαίρετο δικαίωμα για μάθηση και απόκτηση πτυχίου σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να είναι εις βάρος των κανόνων ακαδημαϊκής δεοντολογίας.
4. Στις μαθησιακές και άλλες δυσκολίες και απαιτήσεις του προγράμματος σπουδών θα πρέπει να επιδεικνύεται συνέπεια, επιμονή και εργατικότητα.
5. Η συνολική διαδρομή στο Πανεπιστήμιο θα πρέπει να αντικατοπτρίζει την ατομική ακαδημαϊκή εικόνα και να αποτελεί έργο προσωπικών ικανοτήτων.
6. Η συμμετοχή στις διάφορες δραστηριότητες του Τμήματος που αφορούν είτε στην αξιολόγηση είτε στην επιμόρφωση είτε στη βελτίωση των συνθηκών, θα πρέπει να γίνεται με προθυμία και να είναι δημιουργική.
7. Η αποδοχή των προϋποθέσεων και κανόνων που ορίζονται από τα μέλη ΔΕΠ που έχουν την ανάθεση του κάθε μαθήματος, για τη διδακτική και βαθμολογική διαχείριση του μαθήματος στα πλαίσια του Π.Π.Σ. και του κανονισμού, είναι υποχρεωτική για όλους.
8. Η ανελλιπής φοίτηση στο Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών είναι υποχρεωτική και για τα μαθήματα ειδικότητας, εργαστήρια και πρακτικές εφαρμογές.

### Υποχρεώσεις Διδασκόντων

Κάθε **διδάσκων**, κάθε **διδάσκουσα** στο πρόγραμμα **θα πρέπει** :

1. Να σέβεται έμπρακτα τις ακαδημαϊκές αρχές και ελευθερίες, αποτελώντας παράδειγμα ήθους, ευπρέπειας και δημοκρατικότητας για τους διδασκόμενους.
2. Να αποδέχεται την αρχή ότι επίκεντρο ενός σύγχρονου προγράμματος πανεπιστημιακών σπουδών είναι η προσωπικότητα του φοιτητή, την οποία πρέπει να σέβεται χωρίς όρους και διακρίσεις.
3. Να ακολουθεί πιστά τις αρχές της διδακτικής και ακαδημαϊκής δεοντολογίας, παρέχοντας στους φοιτητές δικαιώματα που προβλέπει ο νόμος και η ακαδημαϊκή ηθική.
4. Να εμπνέει σιγουριά και αξιοπιστία και να δημιουργεί συνθήκες ευνοϊκές για την ανάπτυξη πνεύματος πρωτοβουλίας και δημιουργικότητας από πλευράς φοιτητών.
5. Να δίνει προτεραιότητα στη διδακτική διαδικασία και στην κατάρτιση των φοιτητών, οργανώνοντας και υλοποιώντας δομημένα σχέδια διδασκαλίας μαθημάτων με σαφή θεματολογία και πλούσια βιβλιογραφία.
6. Να εμπλουτίζει συνεχώς τις επιστημονικές του γνώσεις και εμπειρίες, προκειμένου να μπορεί να υποδεικνύει στους φοιτητές κατάλληλες πηγές μελέτης και έρευνας.
7. Να δημιουργεί νέες δυνατότητες για την αποδοτικότερη έκβαση των διδακτικών του καθηκόντων, με απώτερο στόχο την τελειοποίηση της μόρφωσης των φοιτητών.
8. Να συγκροτεί σχέδιο μαθήματος, στο οποίο να περιλαμβάνονται με σαφήνεια οι στόχοι, οι απαιτήσεις και οι προϋποθέσεις αξιολόγησης της απόδοσης των φοιτητών.
9. Να συνεργάζεται με τους φοιτητές σε εβδομαδιαία βάση, ώστε να έχουν την ευκαιρία της προσωπικής επικοινωνίας και της συμβουλευτικής ενημέρωσης.



### **Καθομολόγηση Πτυχιούχου**

Η απονομή του πτυχίου επιστήμης φυσικής αγωγής & αθλητισμού γίνεται σε ειδική Τελετή που οργανώνεται στην Μεγάλη Αίθουσα Τελετών του Πανεπιστημίου, παριστάμενου του Πρυτάνεως, του Προέδρου του Τμήματος, των μελών του Ερευνητικού Διδακτικού Προσωπικού & του κοινού. Η Καθομολόγηση των Πτυχιούχων έχει ως εξής:

*«Του πτυχίου της Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού αξιωθείς όρκον ομνύω προ του Προέδρου του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού και πίστιν καθομολογώ τήνδε. Από του ιερού περιβόλου του σεπτού τούτο τεμένους των Μουσών εξερχόμενος κατ'επιστήμην βιώσομαι, ασκών ταύτην δίκην θρησκείας εν πνεύματι και αληθεία. Ούτε χρήσιμον εμαυτόν καταστήσω προς άπαντας τους δεομένους της εμής αρωγής και εν πάση ανθρώπων κοινωνία αεί προς ειρήνην και χρηστότητα ηθών συντελέσω βαίνων εν ευθεία του βίου οδῶ, προς την αλήθειαν και το δίκαιον αποβλέπων και τον βίον ανυψών εις τύπον αρετής υπό την σκέπην της Σοφίας. Ταύτην την επαγγελίαν επιτελούντι εἴη μοι συν ταις ευχαῖς των εμών διδασκάλων ο Θεός βοηθός εν των βίῳ».*

### **Χαιρετισμός προς τους αποφοίτους**

Αγαπητοί συνάδελφοι

Νέοι πτυχιούχοι γυμναστές

Κατακτήσατε το στόχο σας, αποκτήσατε την ταυτότητα του αθλητικού επιστήμονα, του ειδικά εκπαιδευμένου δασκάλου και παιδαγωγού στον ευαίσθητο τομέα της φυσικής αγωγής και αθλητισμού, δυναμώσατε την ύπαρξη του κλάδου με τη στήριξη του αρχαιότερου πανεπιστημίου της χώρας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου. Αθηνών.

Να είστε υπερήφανοι

Σας αξίζουν θερμά συγχαρητήρια.

Σήμερα ζείτε την κορυφαία στιγμή της προσπάθειας που καταβάλατε στα χρόνια των σπουδών σας. Άλλοτε με όρεξη και άλλοτε ΟΧΙ, άλλοτε με ειλικρίνεια και άλλοτε με υπεκφυγές, άλλοτε με πίστη και άλλοτε με αμφισβητήσεις, όλα χαρακτηριστικά νέων ζωντανών ανθρώπων, ολοκληρώσατε με επιτυχία τις σπουδές σας δίνοντας χαρά όχι μόνο στους εαυτούς σας, στην οικογένειά σας και στους φίλους σας, αλλά και σε εμάς τους δασκάλους σας, τους οποίους έχω την τιμή εκπροσωπώ ως πρόεδρος του Τμήματος και εκ μέρους των οποίων σας εκφράζω τη χαρά και την πλήρη ικανοποίησή μας.

Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού διανύει την 3<sup>η</sup> δεκαετία λειτουργίας

του στο πανεπιστήμιο Αθηνών. Μια πορεία γεμάτη από αγώνες και συνεχείς προσπάθειες για την κατάκτηση ακαδημαϊκών επιτευγμάτων τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο. Αυτούς τους αγώνες θα χρειαστεί να συνεχίσετε και εσείς από εδώ και πέρα με ανάλογο πάθος και αμείωτο ενδιαφέρον, ώστε να έχουμε συνέχεια όχι μόνο στην επιστήμη μας αλλά και στη καταξίωση του γυμναστικού κλάδου τον οποίο θα υπηρετείτε με διαφορετική οντότητα από σήμερα.

Ως παλαιότεροι και περισσότερο έμπειροι συνάδελφοί σας, οφείλουμε να σας δηλώσουμε ότι οι δυσκολίες που θα βρίσκετε διαρκώς μπροστά σας δεν είναι αξεπέραστες. Η πάλη για το αυτονόητο, καθημερινή στην ελληνική πραγματικότητα, είναι το πρώτο που θα αντιμετωπίσετε. Αλλά ως γυμναστές ξέρουμε να παλεύουμε, γνωρίζουμε την αξία του αγώνα για την κατάκτηση της νίκης. Θα ενσωματωθείτε και θα δυναμώσετε το κίνημα αυτών που προσπαθούν να διατηρήσουν την ταυτότητά μας, ασφυκτιώντας μπροστά στην εμμονή της πολιτικής εξουσίας να μένει αδιάφορη στα παλαιά και σύγχρονα προβλήματα που ταλαιπωρούν την κοινωνία και τον γυμναστικο-αθλητικό κλάδο, με κορυφαίο το ακατοχύρωτο του επαγγέλματος, λειτουργήματος και επιστήμης του γυμναστή-προπονητή.

Η πρόχειρη και άδικη στις αποφάσεις της πολιτική εξουσία, δεν θέλει να κατανοήσει αυτό που εδώ και δεκαετίες είναι αποδεκτό. Ότι η παιδαγωγική, βιολογική και κοινωνική διάσταση της άσκησης και του αθλητισμού είναι απαραίτητη προϋπόθεση για τη σωστή διάπλαση της προσωπικότητας των νέων. Ότι η διατήρηση και βελτίωση της ευρωστίας και υγείας του πληθυσμού είναι εθνική υπόθεση απόλυτης προτεραιότητας και ότι η ευθύνη διαχείρισης και λειτουργίας αυτής της εθνικής υπόθεσης δεν μπορεί να ανατίθεται παρά μόνο σε αυτούς που το ίδιο το κράτος σπουδάζει και μορφώνει ως εξειδικευμένα στελέχη-παιδαγωγούς, εσάς του γυμναστές.

Είναι αδιανόητο ακόμη και σήμερα στην Ελλάδα του 21<sup>ου</sup> αιώνα να χτίζονται σχολικά συγκροτήματα με πλήρη αδιαφορία για χώρους που θα καλύπτουν τη βιολογική και ψυχοπνευματική ανάγκη των παιδιών και των νέων μας για άσκηση και παιχνίδι. Δεν είναι δυνατό να σπαταλιούνται αφειδώς τεράστια χρηματικά ποσά για τη δημιουργία πολυδάπανων και ογκοδέστων αθλητικών εγκαταστάσεων για την πραγματοποίηση μεγάλων αθλητικών διοργανώσεων που δεν έχουν καμία προσφορά στην κοινωνία, στην εκπαίδευση στη νεολαία ούτε και στον ίδιο τον αθλητισμό ως κοινωνικό αγαθό και να παραμένουν σε απίστευτα χαμηλά επίπεδα οι επενδύσεις στην εκπαιδευτική διαδικασία, σημαντικό και αναπόσπαστο κομμάτι της οποίας είναι η άσκηση και ο αθλητισμός.

Επιλέξατε να υπηρετήσετε έναν ευαίσθητο κοινωνικά χώρο, όπου η τάση για ικανοποίηση του ορμέμφυτου της κίνησης και της άσκησης γίνεται στα χέρια του γυμναστή εργαλείο μόρφωσης, ευγενούς άμιλλας, βιωματικής παιδείας, συναδέλφωσης, απόρριψης της μετριότητας, επιδίωξης της διαρκούς βελτίωσης.

Ως νέοι αθλητικοί επιστήμονες είστε υποχρεωμένοι να προασπίσετε τον κλάδο σας και την επιστήμη σας εμπράκτως. Να προβάλετε την αξία της διαρκούς προσπάθειας για τη βελτίωση, το σεβασμό στην αδυναμία και στην ιδιαιτερότητα του άλλου, Να ενθαρρύνετε, να εμπυχώνετε, να κατανοείτε και να καθοδηγείτε με έμπνευση και επιμονή κάθε προσπάθεια που επιχειρεί να καλλιεργήσει την προσωπικότητά του ατόμου.

Να βοηθήσετε τα παιδιά και τους νέους να νοιώσουν την αγωνία και τη χαρά του συναγωνισμού, να διεκδικούν τη νίκη χωρίς ανταγωνιστικές διαθέσεις, σ' ένα αγώνα προσωπικά έντιμο, με στόχο τη διατομική σύγκριση για την ανάδειξη της υπεροχής. Να μάθουν να αγωνίζονται για τη μεγαλειώδη στιγμή της ικανοποίησης από την υπέρβαση των ατομικών ορίων,

της αναγνώρισης, της διάκρισης. Να συμβάλετε στην επανατοποθέτηση του αθλητισμού σε υγιείς βάσεις, χωρίς εθνικιστικές εξάρσεις, πολιτική σκοπιμότητα και θαυμασμό σε κατασκευασμένους αθλητικούς ήρωες, που η μόνη τους επιδίωξη είναι το κέρδος.

Να διδάξετε με πάθος ότι το μεγαλείο της αθλητικής ιδέας στηρίζεται στην αναγνώριση της αθλητικής αξίας, στο θαυμασμό του ανθρώπου και των διαρκώς μετατιθέμενων ορίων των ικανοτήτων του, στη λατρεία του άθλου και των κατορθωμάτων, που στην πλειοψηφία των απλών πολιτών φαντάζει ακατόρθωτο, αδύνατο. Να αναδεικνύετε ότι με την οργανωμένη προσπάθεια, το πείσμα, την υπομονή και την επιμονή, σ' ένα θεσμικό πλαίσιο ευγενούς άμιλλας, κανόνων κοινά αποδεκτών, τόλμη και αρετή, το φαινομενικά ακατόρθωτο μπορεί να γίνει κατορθωτό.

Αγαπητοί συνάδελφοι

Η παιδεία μπορεί μόνο να κερδίσει από τη φιλοσοφία του ολυμπισμού και από την αναγνώριση και προβολή του αθλητικού ιδεώδους, που βρίσκεται στον αντίποδα της εμπορικής εκμετάλλευσης του αθλητικού θεάματος που παράγει οπαδούς και αναδεικνύει το χρήμα και το κέρδος ως θεμιτή επιδίωξη.

Στη χώρα αυτή δεν αρκεί να είμαστε υπερήφανοι μόνο για τον Μ. Αλέξανδρο, τον Παρθενώνα και την Ολυμπία. Όλοι, εμείς ως παιδαγωγοί έχουμε χρέος να αναδείξουμε ότι στον τόπο αυτό γεννήθηκαν πραγματικοί ανιδιοτελείς ήρωες και μεγάλοι φιλόσοφοι, που με τις πράξεις και το πνεύμα τους ανέδειξαν τις πανανθρώπινες αρετές του μέτρου, της γενναιότητας, της ταπεινοφροσύνης, της εντιμότητας, της σωφροσύνης, της σοφίας και της δικαιοσύνης, θεμελιώδη συστατικά δημοκρατικής λειτουργίας.

Η μοναδική αγχίδα ελπίδας για την ανάκτηση των χαμένων αξιών είστε εσείς, οι νέοι. Οι νέοι επιστήμονες οι νέοι παιδαγωγοί οι νέοι αγωνιστές της ζωής που θα μεταλαμπαδεύσουν τις αξίες αυτές στις επόμενες γενεές. Η δική μας συμβουλή αυτή την ώρα προς εσάς είναι να καλλιεργείτε με πάθος τις αξίες αυτές στη συνείδηση των παιδιών και των νέων μας.

Αυτά τα ιδανικά και αυτή τη λειτουργία καλλιεργεί και προσφέρει από την ίδρυση του σύγχρονου ελληνικού κράτους το ελεύθερο, αυτόνομο δημόσιο πανεπιστήμιο. Αυτό το πανεπιστήμιο σας καλώ να συνεχίσετε να το υπερασπίζεστε, όπως το κάνατε και ως φοιτητές, και αύριο ως νέοι επιστήμονες και αργότερα ως γονείς.

Σας ευχόμαστε ολόψυχα να είστε πάντα υγιείς, καλή σταδιοδρομία και καλή επιτυχία σε όλες τις προσδοκίες σας.

Ο Πρόεδρος του Τμήματος  
Καθηγητής Γεώργιος Γεωργιάδης

## 2. ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

### 2.1 ΑΡΧΕΣ και ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ

#### Ενιαίο Πτυχίο

Το Τμήμα χορηγεί ενιαίο πτυχίο στην «Επιστήμη της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού». Όλοι οι φοιτητές εκπαιδεύονται σε ενιαία βάση καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών τους, προκειμένου να ανταποκριθούν:

- α) Στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης, στα αθλητικά σωματεία, στα πολιτιστικά σωματεία και στους χώρους δουλειάς (γυμναστήρια, χώροι αναψυχής, κ.ά.),
- β) Στη διεύθυνση και εποπτεία γυμναστηρίων και αθλητικών εγκαταστάσεων και ως σύμβουλοι ή συνεργάτες σε αθλητικούς οργανισμούς ή άλλους φορείς.

Το **Πρόγραμμα Σπουδών** διαρκεί τουλάχιστον οκτώ (8) εξάμηνα, απαιτεί εκ μέρους των φοιτητών (-τριών) τη συμπλήρωση **τουλάχιστον 120** διδακτικών μονάδων και **240** πιστωτικών μονάδων για την απόκτηση πτυχίου, και περιλαμβάνει:

- Υποχρεωτικά Μαθήματα,
- Κατ επιλογήν Υποχρεωτικά Μαθήματα,
- Προαπαιτούμενα Μαθήματα,
- Ειδίκευση σε Όλα τα Ολυμπιακά Αθλήματα
- Ειδίκευση στα Θεωρητικά Πεδία: «Ευρωστία & Υγεία», «Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή», «Αθλητική Διοίκηση», «Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός»,
- Πρακτική Εξάσκηση,
- Εκπόνηση Πτυχιακής Εργασίας.

#### Δίπλωμα Ειδίκευσης

Το Δίπλωμα Ειδίκευσης δεν είναι υποχρεωτικό για την απόκτηση πτυχίου.

Το Δίπλωμα Ειδίκευσης χορηγείται:

- α) Στην Προπονητική των **Αθλημάτων του Ολυμπιακού Προγράμματος** που καλύπτει το Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών και αποτελεί φυσική συνέχεια της εκπαίδευσης των φοιτητών στο πλαίσιο των αθλητικών δραστηριοτήτων και κινητικών δεξιοτήτων που έχουν σχέση με τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.
- β) Στα γνωστικά Πεδία κινησιολογικής προσέγγισης **Ευρωστία & Υγεία** (Τομέας Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης), **Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή**, (Τομέας Θεωρητικών Επιστημών) **Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός** και **Ορχηστική**, (Τομέας Γυμναστικής & Χορού).
- γ) Στο γνωστικό Πεδίο **Αθλητική Διοίκηση**, (Τομέας Θεωρητικών Επιστημών)

Για την απόκτηση διπλώματος Ειδίκευσης απαραίτητη προϋπόθεση είναι η συμπλήρωση τουλάχιστον 18 δ.μ. από τα προβλεπόμενα στην κάθε ειδίκευση μαθήματα.

Κάθε Τομέας μπορεί να ορίζει από πέντε (5) μέχρι δώδεκα (12) μαθήματα ειδίκευσης, από τα οποία οι φοιτητές οφείλουν να επιλέξουν ένα συγκεκριμένο αριθμό. Τα πέντε (5) από τα μαθήματα αυτά είναι κοινά και υποχρεωτικά για όλους τους φοιτητές της Ειδίκευσης. Το σύνολο των μαθημάτων που απαιτούνται για την απόκτηση διπλώματος Ειδίκευσης ορίζονται σε πέντε (5) το ελάχιστο και οκτώ (8) το μέγιστο. Ο καθορισμός των *μαθημάτων ειδίκευσης* και

όλες οι λεπτομέρειες των προϋποθέσεων απόκτησης του Διπλώματος Ειδίκευσης ορίζονται από τις Γ.Σ. των αντίστοιχων Τομέων.

Απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή του φοιτητή στην Ειδίκευση, είναι η έγγραφη βεβαίωση του υπεύθυνου Καθηγητή ότι συννενεί.

### Πρόσθετο Δίπλωμα Ειδίκευσης

Παρέχεται η δυνατότητα απόκτησης και δεύτερου ή τρίτου Διπλώματος Ειδίκευσης με απόφαση του οικείου Τομέα. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η επέκταση του ελάχιστου χρόνου σπουδών τουλάχιστον κατά ένα (1) εξάμηνο για κάθε πρόσθετη ειδίκευση.

### Υποχρεωτικά Μαθήματα

Το σύνολο των υποχρεωτικών μαθημάτων για λήψη πτυχίου είναι 81 δ.μ. ή 162 π.μ. για τους άρρενες και 84 δ.μ. ή 168 π.μ. για τις θήλειες, που κατανέμονται στους έξι (6) Τομείς του Τμήματος ως εξής: 18 δ.μ. ή 36 π.μ. στον Τομέα Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης, 24 δ.μ. ή 48 π.μ. στον Τομέα Θεωρητικών Επιστημών, 12 δ.μ. ή 24 π.μ. στον Τομέα Αθλοπαιδιών, 9 δ.μ. ή 18 π.μ. για άρρενες και 12 δ.μ. ή 24 π.μ. για θήλειες στον Τομέα Γυμναστικής και Χορού, 14 δ.μ. ή 28 π.μ. στον Τομέα Κλασικού Αθλητισμού και 4 δ.μ. ή 8 π.μ. στον Τομέα Υγρού Στίβου.

**Πίνακας 1 - Κατανομή Διδακτικών Μονάδων, Πιστωτικών Μονάδων και Εκπαιδευτικού Φορτίου για την Απόκτηση Πτυχίου**

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ	Διδ.	Μον.	Πιστ.	Μον.	Εκπαιδ.	Φορτίο
<b>Υποχρεωτικά Μαθήματα (Υπ.)</b>	A	Γ	A	Γ	A	Γ
Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης (BA)	18	18	36	36	900	900
Θεωρητικών Επιστημών (ΘΕ)	24	24	48	48	1200	1200
Αθλοπαιδιών (ΑΠ)	12	12	24	24	600	600
Γυμναστικής και Χορού (ΓΧ)	9	12	18	24	450	600
Κλασικού Αθλητισμού (ΚΑ)	14	14	28	28	700	700
Υγρού Στίβου (ΥΣ)	4	4	8	8	200	200
<b>ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ</b>						
<b>Ειδίκευσης (Ει.)</b>	18	18	36	36	900	900
<b>Ελεύθερα Μαθήματα (Επ.)</b>	17	14	34	28	850	700
<b>Πτυχιακή Εργασία (Πτ.)</b>	4	4	8	8	200	200
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>6000</b>	<b>6000</b>

\*Οι φοιτητές μπορούν να πάρουν πτυχίο αντικαθιστώντας τις Δ.Μ και Π.Μ. των μαθημάτων Ειδίκευσης με αντίστοιχο αριθμό από μαθήματα ελεύθερης επιλογής.

### **Κατ' Επιλογήν Υποχρεωτικά Μαθήματα**

Επί πλέον των Υποχρεωτικών μαθημάτων, για τη λήψη πτυχίου απαιτούνται τουλάχιστον 35 δ.μ. ή 70 π.μ. στους άρρενες και 32 δ.μ. ή 64 π.μ. στις θήλεις, από μαθήματα κατ' επιλογήν υποχρεωτικά, εκ των οποίων οι 18 δ.μ. ή 36 π.μ. μπορεί να είναι από τα μαθήματα Ειδίκευσης και τουλάχιστον 17 δ.μ. ή 34 π.μ. και 14 δ.μ. ή 28 π.μ. για άρρενες και θήλεις αντίστοιχα, από ελεύθερα μαθήματα επιλογής.

### **Προαπαιτούμενα Μαθήματα**

Κάθε Τομέας μπορεί να ορίζει μαθήματα ως προαπαιτούμενα. Τα προαπαιτούμενα μαθήματα περιορίζονται μόνο στις ειδικεύσεις και δεν μπορεί να είναι περισσότερα από ένα (1).

### **Διατηρηματική Αναγνώριση Μαθημάτων**

Θεσμοθετείται η δυνατότητα αναγνώρισης δ.μ. και π.μ. για μαθήματα που παρακολούθησε ο φοιτητής σε άλλα Τμήματα του ίδιου ή άλλων Πανεπιστημίων της ημεδαπής ή αλλοδαπής. Για την αναγνώριση ενός μαθήματος χωρίς πρόσθετες υποχρεώσεις θα πρέπει αφενός μεν το μάθημα να προβλέπεται από το πρόγραμμα σπουδών, αφετέρου δε να υπάρχει ουσιαστική κάλυψη τουλάχιστον των  $\frac{3}{4}$  των ωρών διδασκαλίας.

### **Εφαρμογή Προγράμματος Σπουδών**

Το Πρόγραμμα ισχύει στην παρούσα μορφή από το ακαδημαϊκό έτος 2009-10. Δίνεται η δυνατότητα σε όλους τους φοιτητές προηγούμενων ετών να επιλύουν τα τυχόν προβλήματα που θα παρουσιαστούν σε συνενόηση με τον διδάσκοντα και τον Διευθυντή του Τομέα στον οποίο ανήκει το Μάθημα.

### **Σύμβουλοι Σπουδών**

Θεσμοθετείται Συμβούλιο Σπουδών που αποτελείται από πέντε έως οκτώ μέλη ΔΕΠ για όλους τους φοιτητές του Τμήματος και ιδιαίτερα για τους πρωτοετείς και τους φοιτητές Ειδικεύσεων.

### **Πτυχιακή Εργασία**

1. Η πτυχιακή εργασία είναι υποχρεωτική και εκπονείται στο πλαίσιο της ειδίκευσης του φοιτητή ή σε άλλο γνωστικό αντικείμενο-πεδίο (συνδυασμός μαθημάτων) της απολύτου επιλογής του μετά από συνενόηση και έγκριση από τον υπεύθυνο καθηγητή της πρώτης ειδίκευσης που έχει παρακολουθήσει.
2. Η πτυχιακή εργασία είναι ατομική. Σε ειδικές όμως περιπτώσεις (π.χ. πειραματική έρευνα) είναι δυνατόν να εκπονηθεί με τη συνεργασία μέχρι τριών (3) φοιτητών κατά την κρίση του επιβλέποντα καθηγητή.
3. Η πτυχιακή εργασία έχει διδακτικό βάρος 4 δ.μ. ή 8 π.μ. και αποτελεί προϋπόθεση απόκτησης πτυχίου και όχι εκπλήρωσης των απαιτήσεων του συνόλου των 18 δ.μ. ή 36 π.μ. της ειδίκευσης. Σε περιπτώσεις ομαδικής εργασίας οι φοιτητές παίρνουν τις ίδιες διδακτικές ή πιστωτικές μονάδες (4 ή 6), όπως προβλέπεται και στις ατομικές εργασίες.
4. Σε περίπτωση 2<sup>ης</sup> ή 3<sup>ης</sup> ειδίκευσης δεν απαιτείται 2<sup>η</sup> ή 3<sup>η</sup> πτυχιακή εργασία.
5. Ο επιβλέπων καθηγητής ορίζει τις επί μέρους προϋποθέσεις έναρξης, δομής, ολοκλήρωσης, συγγραφής, παρουσίασης, αξιολόγησης και κατάθεσης της εργασίας, στο πλαίσιο των γενικότερων αποφάσεων της Γ.Σ. του Τομέα.



6. Μετά την ολοκλήρωσή της πτυχιακής του εργασίας ο φοιτητής υποχρεούται να την υποστηρίξει δημοσίως σε διαδικασία που ορίζεται από τη Γ.Σ. του Τομέα, στον οποίο ανήκει ο επιβλέπων καθηγητής της πτυχιακής εργασίας.
7. Μετά τη δημόσια υποστήριξη, η πτυχιακή αξιολογείται από τον επιβλέποντα καθηγητή με βάση τις βαθμολογικές κατηγορίες «καλώς» (5-6.4), «λίαν καλώς» (6.5-8.4) και «άριστα» (8.5-10), που ισχύουν και για το πτυχίο και την ειδίκευση.
8. Μετά την επιτυχή αξιολόγηση της εργασίας, ο επιβλέπων καθηγητής συμπληρώνει και καταθέτει στην γραμματεία ειδικό έντυπο με το βαθμό και τον τίτλο της εργασίας, το οποίο υπογράφεται και από τον διευθυντή του Τομέα σε ότι αφορά την επιβεβαίωση της εκπλήρωσης της υποχρέωσης για δημόσια υποστήριξη.
9. Το πλήρες κείμενο της πτυχιακής εργασίας κατατίθεται στη Γραμματεία του Τομέα ή στο αντίστοιχο σπουδαστήριο / εργαστήριο. Στη βιβλιοθήκη του Τμήματος κατατίθεται σε ηλεκτρονική μορφή εκτεταμένη περίληψη τριών (3) σελίδων της εργασίας (περίπου 1400 λέξεις) για αρχειοθέτηση και ενημέρωση των μελλοντικών φοιτητών.
10. Για την έναρξη εκπόνησης της πτυχιακής εργασίας, ο επιβλέπων καθηγητής έχει το δικαίωμα να ορίζει ενιαία και κατά περίπτωση προαπαιτούμενα μαθήματα σχετικά με το γνωστικό πεδίο της εργασίας, ανάλογα με τους επιστημονικές απαιτήσεις της.
11. Ο επιβλέπων Καθηγητής, έχει το δικαίωμα να ζητήσει από τη Γ.Σ. του Τομέα την έγκριση ως προαπαιτούμενου μαθήματος, και ενός από τα μαθήματα κορμού: 233 Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας και 336 Αθλητική Στατιστική.
12. Συνιστάται η γνώση ξένης γλώσσας (π.χ. 149 Ξένη Γλώσσα, κατά προτίμηση Αγγλικά), και πληροφορικής (word, excell κ.λπ., π.χ. 147 Πληροφορική στη Φ.Α.Α.).
13. Στο πλαίσιο της τετραετούς υποχρεωτικής φοίτησης, η διαδικασία της πτυχιακής εργασίας αρχίζει τυπικά το Σεπτέμβριο (7<sup>ο</sup> εξάμηνο) και η κατάθεσή της στον επιβλέποντα καθηγητή γίνεται το αργότερο στο τέλος Μαΐου (8<sup>ο</sup> εξαμήνου), ώστε να υπάρχει επαρκής χρόνος για την αξιολόγησή της και τη δημόσια υποστήριξη.

### **Κωδικοποίηση Μαθημάτων**

Τα μαθήματα του προγράμματος σπουδών παρουσιάζονται στους ακόλουθους πίνακες σύμφωνα με την εξής κωδικοποίηση:

Τομείς :                    **ΑΒ** - Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης  
                                  **ΘΕ** - Θεωρητικών Επιστημών  
                                  **ΑΠ** - ΑθλοΠαιδιών  
                                  **ΓΧ** - Γυμναστικής & Χορού  
                                  **ΚΑ** - Κλασικού Αθλητισμού  
                                  **ΛΑ** - Λοιπά Αθλήματα  
                                  **ΥΣ** - Υγρού Στίβου

Θεωρητικά Πεδία :      **ΕΥ** - Ευρωστία & Υγεία  
                                  **ΠΑ** - Προσαρμοσμένη (Κινητική) Αγωγή  
                                  **ΑΔ** - Αθλητική Διοίκηση  
                                  **ΕΧ** - Ελληνικός (Παραδοσιακός) Χορός

Υποχρεωτικά Μαθήματα :

<b>100 - 199</b>	A' έτος		<b>Υπ</b> - Υποχρεωτικά <b>Επ</b> - Επιλογής
<b>200 - 299</b>	B' έτος		
<b>300 - 399</b>	Γ' έτος		
<b>400 - 499</b>	Δ' έτος		

Μαθήματα Επιλογής : **100 & 199**

Τα μαθήματα αυτά κωδικοποιούνται έτσι (όπως τα μαθήματα του Α' έτους) ακριβώς για το λόγο ότι μπορούν να τα παρακολουθήσουν οι φοιτητές από το Α' έτος.

**A** : Άνδρες,    **Γ** : Γυναίκες

Παραδείγματα Κωδικοποίησης:

ΘΕ-131Υπ Ιστορία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Το μάθημα ανήκει στον τομέα Θεωρητικών Επιστημών (ΘΕ), διδάσκεται στο Α' έτος (131) και είναι υποχρεωτικό (Υπ).

ΑΒ-405ΕΥ Άσκηση, Ευρωστία, Υγεία

Το μάθημα ανήκει στον τομέα Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης (ΑΒ), διδάσκεται στο Δ' έτος (405) και περιέχεται στον κύκλο *Ευρωστία & Υγεία* (ΕΥ).

ΥΣ-186Επ Υδατοσφαίριση

Το μάθημα ανήκει στον τομέα Υγρού Στίβου (ΥΣ), διδάσκεται στους φοιτητές του Α' έτους (186) και είναι επιλογής (Επ).

**Σημείωση:** Τα μαθήματα που έχουν αλλάξει κατηγορία και έχουν μεταφερθεί από Υποχρεωτικά σε Κατ' Επιλογήν Υποχρεωτικά ή από Κατ' Επιλογήν Υποχρεωτικά σε Υποχρεωτικά, διαθέτουν νέο Κωδικό σύμφωνα με τα παραπάνω. Για διευκόλυνση όμως των φοιτητών-τριών αναφέρεται και ο προηγούμενος κωδικός.

## 2.2. ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΜΕΑ

### 2.2.α. Τομέας Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης (ΑΒ)

#### ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Κωδικός	Υποχρεωτικά (Υπ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ.
ΑΒ-101Υπ	Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου*	2	2	3	6	150
ΑΒ-102Υπ	Φυσιολογία του Ανθρώπου*	2	2	3	6	150
ΑΒ-201Υπ	Εργοφυσιολογία*	2	2	3	6	150
ΑΒ-202Υπ	Εργομετρία	2	1	2	4	100
ΑΒ-301Υπ	Αθλητική Φυσικοθεραπεία	2	1	2	4	100
ΑΒ-302Υπ	Αθλητική Βιο-μηχανική*	2	2	3	6	150
ΑΒ-303Υπ	Αθλητιατρική	2	1	2	4	100

#### ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Κωδικός	Κατ' Επιλογήν Υποχρεωτικά (Επ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ.
ΑΒ-111Επ	Κινησιολογία*	1	2	2	4	100
ΑΒ-112Επ	Φυσιολογικά Ρυθμιστικά Συστήματα*	1	2	2	4	100
ΑΒ-114Επ	Εφαρμοσμένη Αθλητική Εργοφυσιολογία*	1	2	2	4	100
ΑΒ-115Επ	Εφαρμοσμένη Αθλητική Βιομηχανική*	1	2	2	4	100
ΑΒ-117Επ	Αθλ. Ταλέντο: Επιλογή και Προετοιμασία	2	-	2	4	100
ΑΒ-119Επ	Ανατομική Συστημάτων*	1	2	2	4	100
ΑΒ-120Επ	Αυτόν.&Ελεύθ. Κατάδυση: Φυσιολογία & Ασφάλεια	2	-	2	4	100
ΑΒ-121Επ	Υγιεινή και Πρώτες Βοήθειες	1	2	2	4	100
ΑΒ-122Επ	Παθοκινησιολογία	2	2	3	6	150

#### ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΕΥΡΩΣΤΙΑ & ΥΓΕΙΑ» (ΕΥ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ.
ΑΒ-401ΕΥ	Διατροφή: Αθλητική Απόδοση & Υγεία	3	-	3	6	150
ΑΒ-402ΕΥ	Ανάπτυξη, Ωρίμανση και Άσκηση*	2	2	3	6	150
ΑΒ-403ΕΥ	Άσκηση και Γυναίκα <sup>2</sup>	2	-	2	4	100
ΑΒ-404ΕΥ	Φυσική Δραστηριότητα και Γήρανση <sup>2</sup>	2	-	2	4	100
ΑΒ-405ΕΥ	Άσκηση, Ευρωστία και Υγεία* <sup>2</sup>	2	4	4	8	200
ΑΒ-406ΕΥ	Εργονομία*	1	2	2	4	100
ΑΒ-410ΕΥ	Αποκ. Μυοσκελετικών Δυσλειτουργιών <sup>2</sup>	2	2	3	6	150
ΑΒ-412ΕΥ	Παθήσεις και Άσκηση	2	-	2	4	100
ΑΒ-415ΕΥ	Καθοδηγούμενη Πρακτική Εξάσκηση <sup>1</sup>	1	3	2	4	100

## Οδηγός Προπτυχιακών Σπουδών του ΤΕΦΑΑ του Ε.Κ.Π.Α.

AB-417EY	Πρόληψη Τραυματισμών των ασκουμένων*	1	2	2	4	100
AB-419EY	Αξιολόγηση-Αρχές αποκατάστασης μυοσκελετικού συστήματος	2	2	3	6	150
AB-421EY	Σύνταξη προγραμμάτων άσκησης για χρόνιες παθήσεις	2	2	3	6	150

**Θ = ώρες θεωρίας, E = ώρες εξάσκησης (εργαστήριο ή πρακτική αθλήματος)**

**\* = Για λόγους λειτουργικούς η μία ώρα των εργαστηρίων διεξάγεται στο Μ.Α.**

<sup>1</sup> Συνδιδάσκεται με τον Τομέα Θεωρητικών Επιστημών.

<sup>2</sup> Μαθήματα υποχρεωτικά για όλους τους φοιτητές της ειδικεύσης



Εργαστήριο Βιο-μηχανικής (Κτίριο Β)

## 2.2.β. Τομέας Θεωρητικών Επιστημών (ΘΕ)

### ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Κωδικός	Υποχρεωτικά (Υπ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΘΕ-131Υπ	Ιστορία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού	2	-	2	4	100
ΘΕ-132Υπ	Οργάνωση και Διοίκηση στον Αθλητισμό	2	-	2	4	100
ΘΕ-141Υπ	Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία	2	-	2	4	100
ΘΕ-142Υπ	Γενική Παιδαγωγική	2	-	2	4	100
ΘΕ-143Υπ	Εισαγωγή στην Ψυχολογία	2	-	2	4	100
ΘΕ-233Υπ	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας	2	1	2	4	100
ΘΕ-336Υπ	Αθλητική Στατιστική (πρ.ΘΕ-234Υπ)	2	-	2	4	100
ΘΕ-235Υπ	Κινητική Συμπεριφορά	2	1	2	4	100
ΘΕ-331Υπ	Αθλητική Ψυχολογία*	2	1	2	4	100
ΘΕ-332Υπ	Αθλητική Παιδαγωγική	2	1	2	4	100
ΘΕ-333Υπ	Διδακτική Φυσικής Αγωγής	2	1	2	4	100
ΘΕ-334Υπ	Κοινωνιολογία του Αθλητισμού	2	-	2	4	100

### ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Κωδικός	Κατ' Επιλογήν Υποχρεωτικά (Επ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΘΕ-153Επ	Εισ. στη Φιλοσοφία & Φιλ. του Αθλητισμού	2	-	2	4	100
ΘΕ-145Επ	Άσκηση και Αθλητισμός για Όλους	2	-	2	4	100
ΘΕ-146Επ	Μετρήσεις & Αξιολόγηση στη Φ. Α. & Α.	2	-	2	4	100
ΘΕ-147Επ	Πληροφορική στη Φυσική Αγωγή	2	-	2	4	100
ΘΕ-148Επ	Μουσική	2	-	2	4	100
ΘΕ-149Επ	Ξένη Γλώσσα (Αγγλικά I)	2	-	2	4	100
ΘΕ-150Επ	Ξένη Γλώσσα (Αγγλικά II)	2	-	2	4	100
ΘΕ-121Επ	Ξένη Γλώσσα (Γαλλικά)	2	-	2	4	100
ΘΕ-122Επ	Κατασ/κός Θεσμός & Υπ. Δραστ. Αναψυχής	2	-	2	4	100
ΘΕ-123Επ	Ιστορία Πολιτισμού	2	-	2	4	100
ΘΕ-124Επ	Κοινωνικό Φύλο και Αθλητισμός	2	-	2	4	100
ΘΕ-231Επ	Αθλητικό Δίκαιο (πρ. ΘΕ 231Υπ)	2	-	2	4	100
ΘΕ-232Επ	Εισ. στην Προσ. Κιν. Αγωγή (πρ.ΘΕ232Υπ)	2	-	2	4	100
ΘΕ-154Επ	Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες & Ιστορία της Αθλητικής Τέχνης	2	-	2	4	100
ΘΕ-155Επ	Ολυμπιακή Παιδεία & Αθλητική Ηθική	2	-	2	4	100
ΘΕ-156Επ	Ολυμπισμός:Κοινωνιολογική Προσέγγιση	2	-	2	4	100

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΠΡΟΣ. ΚΙΝΗΤ. ΑΓΩΓΗ» (ΠΑ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΘΕ-421ΠΚΑ	Ειδ. Θέματα στην Προσ. Κινητική Αγωγή	2	-	2	4	100
ΘΕ-424ΠΚΑ	Μετρήσεις & Αξιολ. στην Προσ. Κιν. Αγωγή	1	2	2	4	100
ΘΕ-425ΠΚΑ	Ανάπτυξη και Κινητική Εξέλιξη <sup>2</sup>	2	-	2	4	100
ΘΕ-427ΠΚΑ	Προσ. Άσκηση για Όλους - Κιν. Αναψυχή <sup>2</sup>	2	-	2	4	100
ΘΕ-428ΠΚΑ	Αναπτυξ. Διαταραχές-Πρακτική Εξάσκηση I <sup>2</sup>	2	4	4	8	200
ΘΕ-430ΠΚΑ	Κιν. Αναπηρίες - Αισθητηριακές Διαταραχές- Πρακτική Εξάσκηση II <sup>2</sup>	2	4	4	8	200
ΘΕ-432ΠΚΑ	Νευρομυϊκές Διευκολύνσεις <sup>1</sup>	1	2	2	4	100
ΘΕ-433ΠΚΑ	Λειτουργική Αποκατάστ. Κινητ. Αναπηριών <sup>2</sup>	1	2	2	4	100

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ» (ΑΔ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΘΕ-435ΑΔ	Διοικητική Επιστήμη - Γενικές Αρχές	2	-	2	4	100
ΘΕ-436ΑΔ	Αθλητική Αγοραγνωσία	2	-	2	4	100
ΘΕ-437ΑΔ	Αθλητικές Εργασιακές Σχέσεις	2	-	2	4	100
ΘΕ-438ΑΔ	Οργάνωση και Διοίκηση Εγκαταστάσεων	2	-	2	4	100
ΘΕ-439ΑΔ	Αθλητική Οικονομία	2	-	2	4	100
ΘΕ-441ΑΔ	Διεθνείς Αθλ. Οργανισμοί & Δίκαιο Ο.Α.	2	-	2	4	100
ΘΕ-442ΑΔ	Οργάνωση Αθλητικών Αγώνων	2	-	2	4	100
ΘΕ-446ΑΔ	Οργάνωση Προγραμμάτων Κιν. Αναψυχής	2	-	2	4	100
ΘΕ-447ΑΔ	Πρακτική Εξάσκηση	1	2	2	4	100

\* = Για λόγους λειτουργικούς η μία ώρα των εργαστηρίων διεξάγεται στο Μ.Α.

<sup>1</sup> Διδάσκεται από τον Τομέα Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης.

<sup>2</sup> Υποχρεωτικά Μαθήματα της Ειδίκευσης.

2.2.γ. Τομέας Αθλοπαιδιών (ΑΠ)

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Υποχρεωτικά (Υπ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΑΠ-153Υπ	Ποδοσφαίριση	2	4	3	6	150
ΑΠ-154Υπ	Χειροσφαίριση	2	4	3	6	150
ΑΠ-352Υπ	Καλαθοσφαίριση(πρ.ΑΠ-253Υπ)	2	4	3	6	150
ΑΠ-254Υπ	Πετοσφαίριση	2	4	3	6	150

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Κατ' Επιλογήν Υποχρεωτικά (Επ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΑΠ-162Επ	Αντισφαίριση	2	2	3	6	150
ΑΠ-164Επ	Επιτραπέζια Αντισφαίριση	1	2	2	4	100
ΑΠ-183Επ	Προχωρημένο Επίπεδο Καλαθοσφαίρισης (πρ.ΠΕΚ-253Επ)	1	2	2	4	100
ΑΠ-185Επ	Προχωρημένο Επίπεδο Πετοσφαίρισης (πρ.ΠΕΠ-254Επ)	1	2	2	4	100
ΑΠ-187Επ	Προχωρημένο Επίπεδο Χειροσφαίρισης (πρ.ΠΕΧ-154Επ)	1	2	2	4	100
ΑΠ-190Επ	Πετοσφαίριση επί Άμμου	1	2	2	4	100
ΑΠ-193Επ	Τοιχοσφαίριση	1	2	2	4	100
ΑΠ-194Επ	Χοκεϊ επί χόρτου	1	2	2	4	100

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ» (ΑΔ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΑΠ-470ΚΑ	Τεχνική Ανάλυση Καλαθοσφαίρισης	2	4	4	8	200
ΑΠ-471ΚΑ	Προπονητική Καλαθοσφαίρισης	2	4	4	8	200
ΑΠ-473ΚΑ	Ειδικά Θέματα Καλαθοσφαίρισης	2	-	2	4	100
ΑΠ-479ΚΑ	Ομαδική Τακτική Καλαθοσφαίρισης	2	4	4	8	200
ΑΠ-480ΚΑ	Προπονητική Εξάσκηση Καλαθοσφαίρισης	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ» (ΠΕ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΑΠ-470ΠΕ	Τεχνική Πετοσφαίρισης	2	4	4	8	200
ΑΠ-471ΠΕ	Προπονητική Πετοσφαίρισης	2	4	4	8	200
ΑΠ-473ΠΕ	Ειδικά Θέματα Πετοσφαίρισης	2	-	2	4	100
ΑΠ-479ΠΕ	Ομαδική Τακτική Πετοσφαίρισης	2	4	4	8	200
ΑΠ-480ΠΕ	Προπονητική Εξάσκηση Πετοσφαίρισης	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ» (ΧΕ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΑΠ-470ΧΕ	Τεχνική Ανάλυση Χειροσφαίρισης	2	4	4	8	200
ΑΠ-471ΧΕ	Προπονητική Χειροσφαίρισης	2	4	4	8	200
ΑΠ-473ΧΕ	Ειδικά Θέματα Χειροσφαίρισης	2	-	2	4	100
ΑΠ-479ΧΕ	Ομαδική Τακτική Χειροσφαίρισης	2	4	4	8	200
ΑΠ-480ΧΕ	Προπονητική Εξάσκηση Χειροσφαίρισης	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗ» (ΠΟ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΑΠ-470ΠΟ	Τεχνική Ανάλυση Ποδοσφαίρισης	2	4	4	8	200
ΑΠ-471ΠΟ	Προπονητική Ποδοσφαίρισης	2	4	4	8	200
ΑΠ-473ΠΟ	Ειδικά Θέματα Ποδοσφαίρισης	2	-	2	4	100
ΑΠ-479ΠΟ	Ομαδική Τακτική Ποδοσφαίρισης	2	4	4	8	200
ΑΠ-480ΠΟ	Προπονητική Εξάσκηση Ποδοσφαίρισης	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ» (ΑΝ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΑΠ-470ΑΝ	Τεχνική Ανάλυση Αντισφαίρισης	2	4	4	8	200
ΑΠ-471ΑΝ	Προπονητική Αντισφαίρισης	2	4	4	8	200
ΑΠ-472ΑΝ	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Αντισφαίρισης	2	4	4	8	200
ΑΠ-473ΑΝ	Ειδικά Θέματα Αντισφαίρισης	2	-	2	4	100
ΑΠ-480ΑΝ	Προπονητική Εξάσκηση Αντισφαίρισης	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΕΠΙΤΡ. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ» (ΕΑ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΑΠ-470ΕΑ	Τεχνική Ανάλυση Επιτρ. Αντισφαίρισης	2	4	4	8	200
ΑΠ-471ΕΑ	Προπονητική Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης	2	4	4	8	200
ΑΠ-472ΕΑ	Μεθοδολογία Διδασκ. Επιτρ. Αντισφαίρισης	2	4	4	8	200
ΑΠ-473ΕΑ	Ειδικά Θέματα Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης	2	-	2	4	100
ΑΠ-480ΕΑ	Προπ/τική Εξάσκηση Επιτρ. Αντισφαίρισης	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΠΕΤ/ΡΙΣΗ ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ» (ΒΑ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΑΠ-470ΒΑ	Τεχνική Πετοσφαίρισης Επί Άμμου	2	4	4	8	200
ΑΠ-471ΒΑ	Προπονητική Πετοσφαίρισης Επί Άμμου	2	4	4	8	200



Οδηγός Προπτυχιακών Σπουδών του ΤΕΦΑΑ του Ε.Κ.Π.Α.

ΑΠ-473ΒΑ	Ειδικά Θέματα Πετοσφαίρισης Επί Άμμου	2	-	2	4	100
ΑΠ-479ΒΑ	Ομαδική Τακτική Πετοσφαίρισης Επί Άμμου	2	4	4	8	200
ΑΠ-480ΒΑ	Προπ/τική Εξάσκηση Πετ/ρισης Επί Άμμου	2	4	4	8	200



Αίθουσα «κλ» Κλειστό Γυμναστήριο Αθλοπαιδιών (Κτίριο Γ)

**2.2.δ. Τομέας Γυμναστικής & Χορού (ΓΧ)**

Κωδικός	Υποχρεωτικά (Υπ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΓΧ-151Υπ	Βασική Γυμναστική	2	4	3	6	150
ΓΧ-256Υπ	Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός (πρ.ΓΧ-155Υπ)	2	4	3	6	150
ΓΧ-252Υπ	Ενόργανη Γυμναστική	2	4	3	6	150
ΓΧ-255Υπ	Ρυθμική Γυμναστική (Γ)	2	4	3	6	150

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Κατ' Επιλογήν Υποχρεωτικά (Επ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΓΧ-125Επ	Θεατρικό Παιχνίδι	1	2	2	4	100
ΓΧ-160Επ	Αεροβική Γυμναστική	1	2	2	4	100
ΓΧ-172Επ	Δημιουργική κίνηση - Αυτοσχεδιασμός	1	2	2	4	100
ΓΧ-188Επ	Λαϊκοί Χοροί Άλλων Χωρών	2	-	2	4	100
ΓΧ-189Επ	Ορχηστική-Δημιουργικός Χορός	1	2	2	4	100
ΓΧ-190Επ	Τραμπολίνο	1	2	2	4	100
ΓΧ-191Επ	Πιλάτες	1	2	2	4	100
ΓΧ-192Επ	Γυμναστική για όλους (Γενική Γυμναστική)	1	2	2	4	100
ΓΧ-193Επ	Γιόγκα	1	2	2	4	100

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΕΛΛ. ΠΑΡΑΔ. ΧΟΡΟΣ» (ΕΧ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΓΧ-461ΕΧ	Ανάλυση και Κριτική του Χορού - Εισαγωγή στην Αισθητική Μορφολογία	2	-	2	4	100
ΓΧ-463ΕΧ	Διδακτική Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού	1	6	4	8	200
ΓΧ-464ΕΧ	Μορφολογία Ελληνικού Παραδ. Χορού	2	2	3	6	150
ΓΧ-465ΕΧ	Ιστορία Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού	2	-	2	4	100
ΓΧ-466ΕΧ	Ειδικά Θέματα Ελληνικού Παραδ. Χορού	1	4	3	6	150
ΓΧ-467ΕΧ	Εθνοχορολογία	2	-	2	4	100
ΓΧ-468ΕΧ	Σημειογραφία του Χορού	2	-	2	4	100

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΕΝΟΡΓ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ» (ΕΓ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΓΧ-470ΕΓ	Τεχνική Ανάλυση Ενόργ. Γυμναστικής	2	4	4	8	200
ΓΧ-471ΕΓ	Προπονητική Ενόργανης Γυμναστικής	2	4	4	8	200
ΓΧ-472ΕΓ	Μεθοδολογία Διδασκ. Ενόργ. Γυμναστικής	2	4	4	8	200

Οδηγός Προπτυχιακών Σπουδών του ΤΕΦΑΑ του Ε.Κ.Π.Α.

ΓΧ-473ΕΓ	Ειδικά Θέματα Ενόργανης Γυμναστικής	2	-	2	4	100
ΓΧ-480ΕΓ	Προπ. Εξάσκηση Ενόργανης Γυμναστικής	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ» (ΡΓ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΓΧ-470ΡΓ	Τεχνική Ανάλυση Ρυθμικής Γυμναστικής	2	4	4	8	200
ΓΧ-471ΡΓ	Προπονητική Ρυθμικής Γυμναστικής	2	4	4	8	200
ΓΧ-472ΡΓ	Μεθοδολογία Διδασκ. Ρυθμ. Γυμναστικής	2	4	4	8	200
ΓΧ-473ΡΓ	Ειδικά Θέματα Ρυθμικής Γυμναστικής	2	-	2	4	100
ΓΧ-480ΡΓ	Προπονητική Εξάσκηση Ρυθμ. Γυμναστικής	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΟΡΧΗΣΤΙΚΗ» (ΟΡ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΓΧ-461ΟΡ	Ο Χορός στην Εκπαίδευση	2	-	2	4	100
ΓΧ-462ΟΡ	Μουσικοκινητική Αγωγή	1	4	3	6	150
ΓΧ-463ΟΡ	Διδακτική του Χορού στην Εκπαίδευση	2	2	3	6	150
ΓΧ-464ΟΡ	Στοιχεία Σύγχρονου Χορού	1	2	2	4	100
ΓΧ-465ΟΡ	Δημιουργικός Χορός	1	4	3	6	150
ΓΧ-466ΟΡ	Ειδικά Θέματα Ορχηστικής	2	-	2	4	100
ΓΧ-467ΟΡ	Παραδ. Παίχν. & Χοροί απ' όλο τον Κόσμο	1	4	3	6	150



Διδακτική Αίθουσα Α1 Ρυθμικής Γυμναστικής (Κτίριο Α)

**2.2.ε. Τομέας Κλασικού Αθλητισμού (ΚΑ)**

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Υποχρεωτικά (Υπ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΚΑ-152Υπ	Αθλητικοί Δρόμοι	2	4	3	6	150
ΚΑ-251Υπ	Αθλητικά Άλματα	2	4	3	6	150
ΚΑ-351Υπ	Αθλητικές Ρίψεις	2	4	3	6	150
ΚΑ-352Υπ	Μυϊκή Ενδυνάμωση(πρ.ΚΑ-196Επ)	2	2	3	6	150
ΚΑ-354Υπ	Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης	2	-	2	4	100

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Κατ' Επιλογήν Υποχρεωτικά (Επ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΚΑ-163Επ	Άρση Βαρών	1	2	2	4	100
ΚΑ-165Επ	Σκοποβολή	1	2	2	4	100
ΚΑ-167Επ	Ιππασία	1	2	2	4	100
ΚΑ-175Επ	Ξιφασκία	1	2	2	4	100
ΚΑ-176Επ	Ορεινές Δραστηριότητες	1	2	2	4	100
ΚΑ-178Επ	Πάλη	1	2	2	4	100
ΚΑ-179Επ	Ποδηλασία	1	2	2	4	100
ΚΑ-181Επ	Πυγμαχία	1	2	2	4	100
ΚΑ-183Επ	Τάε-Κβο-Ντο	1	2	2	4	100
ΚΑ-184Επ	Τζούντο	1	2	2	4	100
ΚΑ-185Επ	Χιονοδρομία	1	2	2	4	100

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΔΡΟΜΟΙ» (ΔΡ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΚΑ-470ΔΡ	Τεχνική Ανάλυση Αθλητικών Δρόμων	2	4	4	8	200
ΚΑ-471ΔΡ	Προπονητική Αθλητικών Δρόμων	2	4	4	8	200
ΚΑ-472ΔΡ	Μεθοδ/γία Διδασκαλίας Αθλητικών Δρόμων	2	4	4	8	200
ΚΑ-473ΔΡ	Ειδικά Θέματα Αθλητικών Δρόμων	2	-	2	4	100
ΚΑ-480ΔΡ	Προπονητική Εξόσκηση Αθλητικών Δρόμων	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΑΛΜΑΤΑ» (ΑΛ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΚΑ-470ΑΛ	Τεχνική Ανάλυση Αθλητικών Αλμάτων	2	4	4	8	200
ΚΑ-471ΑΛ	Προπονητική Αθλητικών Αλμάτων	2	4	4	8	200
ΚΑ-472ΑΛ	Μεθοδ/γία Διδασκαλίας Αθλητικών Αλμάτων	2	4	4	8	200

Οδηγός Προπτυχιακών Σπουδών του ΤΕΦΑΑ του Ε.Κ.Π.Α.

KA-473ΑΛ	Ειδικά Θέματα Αθλητικών Αλμάτων	2	-	2	4	100
KA-480ΑΛ	Προπονητική Εξάσκηση Αθλητικών Αλμάτων	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΡΙΨΕΙΣ» (ΡΙ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
KA-470ΡΙ	Τεχνική Ανάλυση Αθλητικών Ρίψεων	2	4	4	8	200
KA-471ΡΙ	Προπονητική Αθλητικών Ρίψεων	2	4	4	8	200
KA-472ΡΙ	Μεθοδ/γία Διδασκαλίας Αθλητικών Ρίψεων	2	4	4	8	200
KA-473ΡΙ	Ειδικά Θέματα Αθλητικών Ρίψεων	2	-	2	4	100
KA-480ΡΙ	Προπονητική Εξάσκηση Αθλητικών Ρίψεων	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΞΙΦΑΣΚΙΑ» (ΞΙ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
KA-470ΞΙ	Τεχνική Ανάλυση Ξιφασκίας	2	4	4	6	200
KA-471ΞΙ	Προπονητική Ξιφασκίας	2	4	4	6	200
KA-472ΞΙ	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ξιφασκίας	2	4	4	6	200
KA-473ΞΙ	Ειδικά Θέματα Ξιφασκίας	2	-	2	4	100
KA-480ΞΙ	Προπονητική Εξάσκηση Ξιφασκίας	2	4	4	6	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ» (ΑΒ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
KA-470ΑΒ	Τεχνική Ανάλυση Άρσης Βαρών	2	4	4	8	200
KA-471ΑΒ	Προπονητική Άρσης Βαρών	2	4	4	8	200
KA-472ΑΒ	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Άρσης Βαρών	2	4	4	8	200
KA-473ΑΒ	Ειδικά Θέματα Άρσης Βαρών	2	-	2	4	100
KA-480ΑΒ	Προπονητική Εξάσκηση Άρσης Βαρών	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΠΥΓΜΑΧΙΑ» (ΠΥ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
KA-470ΠΥ	Τεχνική Ανάλυση Πυγμαχίας	2	4	4	8	200
KA-471ΠΥ	Προπονητική Πυγμαχίας	2	4	4	8	200
KA-472ΠΥ	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Πυγμαχίας	2	4	4	8	200
KA-473ΠΥ	Ειδικά Θέματα Πυγμαχίας	2	-	2	4	100
KA-480ΠΥ	Προπονητική Εξάσκηση Πυγμαχίας	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΠΑΛΗ» (ΠΑ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
KA-470ΠΑ	Τεχνική Ανάλυση Πάλης	2	4	4	8	200
KA-471ΠΑ	Προπονητική Πάλης	2	4	4	8	200
KA-472ΠΑ	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Πάλης	2	4	4	8	200
KA-473ΠΑ	Ειδικά Θέματα Πάλης	2	-	2	4	100
KA-480ΠΑ	Προπονητική Εξάσκηση Πάλης	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ» (ΧΙ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
KA-470ΧΙ	Τεχνική Ανάλυση Χιονοδρομίας	2	4	4	8	200
KA-471ΧΙ	Προπονητική Χιονοδρομίας	2	4	4	8	200
KA-472ΧΙ	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Χιονοδρομίας	2	4	4	8	200
KA-473ΧΙ	Ειδικά Θέματα Χιονοδρομίας	2	-	2	4	100
KA-480ΧΙ	Προπονητική Εξάσκηση Χιονοδρομίας	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΙΠΠΑΣΙΑ» (ΙΠ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
KA-470ΙΠ	Τεχνική Ανάλυση Ιππασίας	2	4	4	8	200
KA-471ΙΠ	Προπονητική Ιππασίας	2	4	4	8	200
KA-472ΙΠ	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ιππασίας	2	4	4	8	200
KA-473ΙΠ	Ειδικά Θέματα Ιππασίας	2	-	2	4	100
KA-480ΙΠ	Προπονητική Εξάσκηση Ιππασίας	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ» (ΤΚ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
KA-470ΤΚ	Τεχνική Ανάλυση Ταε κβο ντο	2	4	4	8	200
KA-471ΤΚ	Προπονητική Ταε κβο ντο	2	4	4	8	200
KA-472ΤΚ	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ταε κβο ντο	2	4	4	8	200
KA-473ΤΚ	Ειδικά Θέματα Ταε κβο ντο	2	-	2	4	100
KA-480ΤΚ	Προπονητική Εξάσκηση Ταε κβο ντο	2	4	4	8	200

2.2.στ. Τομέας Υγρού Στίβου (ΥΣ)

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Υποχρεωτικά (Υπ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΥΣ-352Υπ	Κολύμβηση	1	2	2	4	100
ΥΣ-353Υπ	Διδακτική Κολύμβησης και Ασφάλεια στο Νερό	1	2	2	4	100

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Κατ' Επιλογήν Υποχρεωτικά (Επ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΥΣ-166Επ	Θαλάσσιο Σκι	1	2	2	4	100
ΥΣ-168Επ	Ιστιοπλοΐα	1	2	2	4	100
ΥΣ-169Επ	Ιστιοσανίδα	1	2	2	4	100
ΥΣ-170Επ	Κανόε Καγιάκ	1	2	2	4	100
ΥΣ-171Επ	Καταδύσεις	1	2	2	4	100
ΥΣ-173Επ	Κωπηλασία	1	2	2	4	100
ΥΣ-174Επ	Ναυαγοσωστική	1	2	2	4	100
ΥΣ-182Επ	Συγχρονισμένη Κολύμβηση	1	2	2	4	100
ΥΣ-186Επ	Υδατοσφαίριση	1	2	2	4	100
ΥΣ-188Επ	Άσκηση στο νερό στις καρδιοαναπνευστικές παθήσεις	1	2	2	4	100

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδικευσης «ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ» (ΚΟ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΥΣ-470ΚΟ	Τεχνική Ανάλυση Κολύμβησης	2	4	4	8	200
ΥΣ-471ΚΟ	Προπονητική Κολύμβησης	2	4	4	8	200
ΥΣ-472ΚΟ	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Κολύμβησης	2	4	4	8	200
ΥΣ-473ΚΟ	Ειδικά Θέματα Κολύμβησης	2	-	2	4	100
ΥΣ-480ΚΟ	Προπονητική Εξάσκηση Κολύμβησης	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδικευσης «ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ» (ΚΩ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΥΣ-470ΚΩ	Τεχνική Ανάλυση Κωπηλασίας	2	4	4	8	200
ΥΣ-471ΚΩ	Προπονητική Κωπηλασίας	2	4	4	8	200
ΥΣ-472ΚΩ	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Κωπηλασίας	2	4	4	8	200
ΥΣ-473ΚΩ	Ειδικά Θέματα Κωπηλασίας	2	-	2	4	100
ΥΣ-480ΚΩ	Προπονητική Εξάσκηση Κωπηλασίας	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ» (ΥΔ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΥΣ-470ΥΔ	Τεχνική Ανάλυση Υδατοσφαίρισης	2	4	4	8	200
ΥΣ-471ΥΔ	Προπονητική Υδατοσφαίρισης	2	4	4	8	200
ΥΣ-473ΥΔ	Ειδικά Θέματα Υδατοσφαίρισης	2	-	2	4	100
ΥΣ-479ΥΔ	Ομαδική Τακτική Υδατοσφαίρισης	2	4	4	8	200
ΥΣ-480ΥΔ	Προπονητική Εξάσκηση Υδατοσφαίρισης	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΣΥΓΧ/ΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ» (ΣΚ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΥΣ-470ΣΚ	Τεχνική Ανάλυση Συγχρον. Κολύμβησης	2	4	4	8	200
ΥΣ-471ΣΚ	Προπονητική Συγχρον. Κολύμβησης	2	4	4	8	200
ΥΣ-473ΣΚ	Ειδικά Θέματα Συγχρον. Κολύμβησης	2	-	2	4	100
ΥΣ-472ΣΚ	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Συγχρον. Κολύμβησης	2	4	4	8	200
ΥΣ-480ΣΚ	Προπτική Εξάσκηση Συγχρ. Κολύμβησης	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΘΑΛΑΣΣΙΟ ΣΚΙ» (ΘΣ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΥΣ-470ΘΣ	Τεχνική Ανάλυση Θαλάσσιου Σκι	2	4	4	8	200
ΥΣ-471ΘΣ	Προπονητική Θαλάσσιου Σκι	2	4	4	8	200
ΥΣ-472ΘΣ	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Θαλάσσιου Σκι	2	4	4	8	200
ΥΣ-473ΘΣ	Ειδικά Θέματα Θαλάσσιου Σκι	2	-	2	4	100
ΥΣ-480ΘΣ	Προπονητική Εξάσκηση Θαλάσσιου Σκι	2	4	4	8	200

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδίκευσης «ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ» (ΙΣ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΥΣ-470ΙΣ	Τεχνική Ανάλυση Ιστιοπλοΐας	2	4	4	8	200
ΥΣ-471ΙΣ	Προπονητική Ιστιοπλοΐας	2	4	4	8	200
ΥΣ-472ΙΣ	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ιστιοπλοΐας	2	4	4	8	200
ΥΣ-473ΙΣ	Ειδικά Θέματα Ιστιοπλοΐας	2	-	2	4	100
ΥΣ-480ΙΣ	Προπονητική Εξάσκηση Ιστιοπλοΐας	2	4	4	8	200



**ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Κωδικός	Ειδικεύσης «ΚΑΝΟΕ ΚΑΓΙΑΚ» (ΚΚ)	Θ	Ε	Δ.μ.	Π.μ.	Ε.φ
ΥΣ-470ΚΚ	Τεχνική Ανάλυση Κανόε Καγιάκ	2	4	4	8	200
ΥΣ-471ΚΚ	Προπονητική Κανόε Καγιάκ	2	4	4	8	200
ΥΣ-472ΚΚ	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Κανόε Καγιάκ	2	4	4	8	200
ΥΣ-473ΚΚ	Ειδικά Θέματα Κανόε Καγιάκ	2	-	2	4	100
ΥΣ-480ΚΚ	Προπονητική Εξάσκηση Κανόε Καγιάκ	2	4	4	8	200



**Κολυμβητήριο (Κτίριο Δ)**

## 2.3. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΣΤΑ ΕΞΑΜΗΝΑ

### ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΕΞΑΜΗΝΟ

#### Α' Εξάμηνο

Κωδικός	Μαθήματα Υποχρεωτικά (Υπ)	Θ	Ε	Ε.φ	Π.μ.	Δ.μ.
ΑΒ-101Υπ	Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου**	2	2	150	6	3
ΘΕ-142Υπ	Γενική Παιδαγωγική	2	-	100	4	2
ΘΕ-141Υπ	Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία	2	-	100	4	2
ΘΕ-131Υπ	Ιστορία της Φ. Α. & του Αθλητισμού	2	-	100	4	2
ΑΠ-153Υπ	Ποδοσφαίριση*	2	4	150	6	3
ΓΧ-151Υπ	Βασική Γυμναστική*	2	4	150	6	3
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>				750	30	15

#### Β' Εξάμηνο

Κωδικός	Μαθήματα Υποχρεωτικά (Υπ)	Θ	Ε	Ε.φ	Π.μ.	Δ.μ.
ΑΒ-102Υπ	Φυσιολογία του Ανθρώπου **	2	2	150	6	3
ΘΕ-132Υπ	Οργάνωση & Διοίκηση στον Αθλητισμό	2	-	100	4	2
ΘΕ-143Υπ	Εισαγωγή στη Ψυχολογία	2	-	100	4	2
ΑΠ-154Υπ	Χειροσφαίριση*	2	4	150	6	3
ΚΑ-152Υπ	Αθλητικοί δρόμοι*	2	4	150	6	3
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>				650	26	13

#### Γ' Εξάμηνο

Κωδικός	Μαθήματα Υποχρεωτικά (Υπ)	Θ	Ε	Ε.φ	Π.μ.	Δ.μ.
ΑΒ-201Υπ	Εργοφυσιολογία **	2	2	150	6	3
ΘΕ-233Υπ	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας	2	1	100	4	2
ΓΧ-256Υπ	Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός*	2	4	150	6	3
ΥΣ-352Υπ	Κολύμβηση	1	2	100	4	2
ΑΠ-254Υπ	Πετοσφαίριση*	2	4	150	6	3
	Μάθημα επιλογής	1	2	100	4	2
	Μάθημα επιλογής	1	2	100	4	2
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>				850	34	17

Οδηγός Προπτυχιακών Σπουδών του ΤΕΦΑΑ του Ε.Κ.Π.Α.

Δ' Εξάμηνο

Κωδικός	Μαθήματα Υποχρεωτικά (Υπ)	Θ	Ε	Ε.φ	Π.μ.	Δ.μ.
ΑΒ-202Υπ	Εργομετρία	2	1	100	4	2
ΘΕ-235Υπ	Κινητική Συμπεριφορά	2	1	100	4	2
ΓΧ-255Υπ	Ρυθμική Γυμναστική ***	2	4	150	6	3
ΚΑ-251Υπ	Αθλητικά Αλματα*	2	4	150	6	3
ΓΧ-252Υπ	Ενόργανη Γυμναστική*	2	4	150	6	3
ΥΣ-353Υπ	Διδακτική Κολύμβησης και Ασφάλεια στο Νερό	1	2	100	4	2
	Μάθημα επιλογής	1	2	100	4	2
	Μάθημα επιλογής	1	2	100	4	2
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>				950	38	19

Ε' Εξάμηνο

Κωδικός	Μαθήματα Υποχρεωτικά (Υπ)	Θ	Ε	Ε.φ	Π.μ.	Δ.μ.
ΑΒ-301Υπ	Αθλητική Φυσικοθεραπεία	2	1	100	4	2
ΑΒ-302Υπ	Αθλητική Βιο-μηχανική **	2	2	150	6	3
ΘΕ-331Υπ	Αθλητική Ψυχολογία **	2	1	100	4	2
ΘΕ-332Υπ	Αθλητική Παιδαγωγική	2	1	100	4	2
ΑΠ-352Υπ	Καλαθοσφαίριση(πρ.ΑΠ-253Υπ)*	2	4	150	6	3
ΚΑ-351Υπ	Αθλητικές Ρίψεις*	2	4	150	6	3
	Μάθημα επιλογής	1	2	100	4	2
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>				850	34	17

Στ' Εξάμηνο

Κωδικός	Μαθήματα Υποχρεωτικά (Υπ)	Θ	Ε	Ε.φ	Π.μ.	Δ.μ.
ΑΒ-303Υπ	Αθλητιατρική	2	1	100	4	2
ΚΑ-354Υπ	Θεωρία της Αθλητικής Προπόνησης	2	-	100	4	2
ΘΕ-333Υπ	Διδακτική Φυσικής Αγωγής	2	1	100	4	2
ΘΕ-335Υπ	Αθλητική Στατιστική(πρ.ΘΕ-234Υπ)	2	-	100	4	2
ΚΑ-352Υπ	Μυϊκή Ενδυνάμωση(πρ.ΚΑ-196Επ)*	2	2	150	6	3
ΑΠ-334Υπ	Κοινωνιολογία του Αθλητισμού	2	-	100	4	2
	Μάθημα επιλογής	1	2	100	4	2
	Μάθημα επιλογής	1	2	100	4	2
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>				850	34	17

**Ζ' Εξάμηνο**

Κωδικός	Μαθήματα	Θ	Ε	Ε.φ	Π.μ.	Δ.μ.
	Μαθήματα ειδικευσης			500	20	10
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>				500	20	10

**Η' Εξάμηνο**

Κωδικός	Μαθήματα	Θ	Ε	Ε.φ	Π.μ.	Δ.μ.
	Μαθήματα ειδικευσης			400	16	8
ΠΤ-499Υπ	Πτυχιακή Εργασία			200	8	4
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>				600	24	12

Θ = ώρες θεωρητικής διδασκαλίας,

Ε = ώρες εξάσκησης (εργαστήρια ή πρακτική αθλήματος).

Ε.φ. = Εκπαιδευτικό Φορτίο

Π.μ. = Πιστωτικές μονάδες

Δ.μ. = Διδακτικές μονάδες

\* = Για λόγους λειτουργικούς τα μαθήματα διδάσκονται στο 1/2 των Τμημάτων ανά εξάμηνο

\*\* = Για λόγους λειτουργικούς η μία ώρα των εργαστηρίων διεξάγεται στο Μ.Α. για όλους τους φοιτητές

\*\*\* = Το μάθημα Ρυθμική Γυμναστική δίνεται μόνο στα Κορίτσια

και διδάσκεται στο 1/2 των Τμημάτων ανά εξάμηνο



**2.4.δ. Τομέας Γυμναστικής και Χορού (ΓΧ)**

Κωδικός	ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Α'	Β'	Γ'	Δ'	Ε'	ΣΤ'	Ζ'	Η'
ΓΧ-151Υπ	Βασική Γυμναστική	✓							
ΓΧ-255Υπ	Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός			✓					
ΓΧ-255Υπ	Ρυθμική Γυμναστική				✓				
ΓΧ-252Υπ	Ενόργανη Γυμναστική				✓				
	Ειδίκευση							✓	✓

**2.4.ε. Τομέας Κλασικού Αθλητισμού (ΚΑ)**

Κωδικός	ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Α'	Β'	Γ'	Δ'	Ε'	ΣΤ'	Ζ'	Η'
ΚΑ-152Υπ	Αθλητικοί δρόμοι		✓						
ΚΑ-251Υπ	Αθλητικά Αλματα				✓				
ΚΑ-351Υπ	Αθλητικές Ρίψεις					✓			
ΚΑ-354Υπ	Θεωρία της Αθλητικής Προπόνησης						✓		
ΚΑ-352Υπ	Μυϊκή Ενδυνάμωση						✓		
	Ειδίκευση							✓	✓

**2.4.στ. Τομέας Υγρού Στίβου (ΥΣ)**

Κωδικός	ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Α'	Β'	Γ'	Δ'	Ε'	ΣΤ'	Ζ'	Η'
ΥΣ-252Υπ	Κολύμβηση			✓					
ΥΣ-257Υπ	Διδ. Κολύμβ. και Ασφάλεια στο Νερό				✓				
	Ειδίκευση							✓	✓

**Συγκεντρωτικός Πίνακας Κατανομής Πιστωτικών μονάδων (Π.μ.),  
Διδακτικών Μονάδων (Δ.μ.) και Εκπαιδευτικού φορτίου (Ε.φ.) σε Εξάμηνα**

ΕΞΑ ΜΗ ΝΑ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ											
	Υποχρεωτικά			Κατ'επιλογήν			Ειδίκευσης			Πτυχιακή Εργασία		
	Π.μ.	Δ.μ.	Ε.φ.	Π.μ.	Δ.μ.	Ε.φ.	Π.μ.	Δ.μ.	Ε.φ.	Π.μ.	Δ.μ.	Ε.φ.
Α'	30	15	750									
Β'	26	13	650									
Γ'	26	13	650	8	4	200						
Δ'	30	15	750	8	4	100						
Ε'	30	15	750	4	2	100						
ΣΤ'	26	13	650	8	4	100						
Ζ'						200	20	10	500			
Η'							16	8	400	8	4	200
<b>Σύνολο</b>	<b>168</b>	<b>84</b>	<b>4200</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>900</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>900</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>200</b>

Οι άρρενες φοιτητές δεν διδάσκονται το μάθημα της ΡΑΓ. Συνεπώς, έχουν 3 δ.μ. και 6 π.μ. λιγότερες στα υποχρεωτικά μαθήματα, που θα πρέπει να καλυφθούν με μαθήματα επιλογής.

## 2.5. ΤΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Για λόγους λειτουργικούς, όπως η απρόσκοπτη παρακολούθηση των εργαστηρίων και των εφαρμογών, οι Φοιτητές κάθε έτους κανονίζονται σε 14 Τμήματα, από τα οποία τα 8-9 είναι Αρρένων και 5-6 Θηλέων.

Για τη διευκόλυνση των φοιτητών και φοιτητριών, τα υποχρεωτικά μαθήματα κινησιολογικών εφαρμογών (μαθήματα-αθλήματα) διδάσκονται σε κάθε εξάμηνο στο 1/2 των Τμημάτων.

Η κατανομή των πρωτοετών φοιτητών-τριών στα Τμήματα γίνεται με βάση τον τρόπο εισαγωγής τους. Δηλαδή, στο πρώτο (Α') εξάμηνο διδάσκονται τα μαθήματα υποχρεωτικής παρακολούθησης οι φοιτητές-τριες που εγγράφησαν στο Τμήμα μέχρι την 30<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου. Όσοι εγγράφονται αργότερα λόγω μεταγραφών, προνομιών, κ.τ.λ. παρακολουθούν αυτά τα μαθήματα στο δεύτερο (Β') εξάμηνο. Αυτό γίνεται για να μη χάνεται η υποχρέωση παρακολούθησης των μαθημάτων και επιμηκύνεται ο χρόνος φοίτησης των φοιτητών χωρίς δική τους ευθύνη.

Πριν από την έναρξη κάθε ακαδημαϊκού έτους και μετά την εγγραφή των νεοεισερχόμενων ανακοινώνεται η τακτοποίηση των φοιτητών στα Τμήματα του Α' έτους.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** ΜΕΤΑ ΤΟ 1<sup>ο</sup> ΕΤΟΣ η κατανομή των φοιτητών-τριών στα Τμήματα **ΑΛΛΑΖΕΙ** (γίνεται με απόλυτη Αλφαβητική σειρά) και έκτοτε παραμένει σταθερή μέχρι το τέλος των σπουδών.



### 3. Η ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΜΕΑ

#### 3.1. ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Διευθυντής: Καθηγητής Κ. Μπουντόλος

Ο Τομέας Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης έχει ως κύρια αποστολή την παραγωγή και διάδοση της νέας γνώσης στο ευρύτερο επιστημονικό πεδίο των προσαρμογών του ανθρώπινου οργανισμού κατά τη σωματική άσκηση. Επίσης, αποβλέπει στη διοχέτευση επιστημονικών πληροφοριών για τη βελτίωση και διατήρηση της υγείας και ευρωστίας του ανθρώπου, καθώς και στη μεγιστοποίηση της απόδοσής του. Στα πλαίσια αυτά ο Τομέας:

- Προσφέρει υποχρεωτικά μαθήματα υποστήριξης των προπτυχιακών σπουδών και μαθήματα κατ' επιλογήν υποχρεωτικά για την ενίσχυση των ειδικεύσεων στην προπονητική αθλημάτων του Ολυμπιακού προγράμματος, καθώς και των θεωρητικών ειδι-κεύσεων σε διάφορες γνωστικές περιοχές.
- Παρέχει μαθήματα της Ειδίκευσης με τίτλο «*Ευρωστία και Υγεία*», που οδηγεί στην απόκτηση αντίστοιχου διπλώματος.
- Έχει την ευθύνη του Πρόγραμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών, που οδηγεί στη χορήγηση Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης και Διδακτορικού Διπλώματος Βιολογία της Άσκησης. Οι πτυχιούχοι του Τμήματος και άλλων επιστημών έχουν δυνατότητα να συνεχίσουν τις σπουδές τους αποκτώντας υψηλού επιπέδου κατάρτιση, συμβάλλοντας με τον τρόπο αυτό στην παραπέρα ανάπτυξη της αθλητικής έρευνας και της επιστήμης στον τόπο μας.
- Λειτουργεί σύμφωνα με το ΠΔ αρ. 9, ΦΕΚ αρ. 6, 20/10/2003 τα εργαστήρια Αθλητιατρικής με διευθυντή τον Αναπλ. Καθηγητή Π. Μπαλτόπουλο, Αθλητικής Βιομηχανικής με διευθυντή τον Καθηγητή Κ. Μπουντόλο, Αθλητικής Φυσικοθεραπείας με διευθυντή τον Αναπλ. Καθηγητή Σπ. Αθανασόπουλο και Εργοφυσιολογίας – Εργομετρίας με διευθύντρια την Επίκουρο Καθηγήτρια Μ. Μαριδάκη.
- Τα εργαστήρια χρησιμοποιούνται για τις εργαστηριακές ασκήσεις των προπτυχιακών φοιτητών, τη διεξαγωγή ερευνών στα πλαίσια των μεταπτυχιακών σπουδών και την υλοποίηση ερευνητικών προγραμμάτων των μελών του διδακτικού και ερευνητικού προσωπικού. Επίσης παρέχουν υπηρεσίες στα μέλη της πανεπιστημιακής κοινότητας και στο κοινωνικό σύνολο γενικότερα.
- Τα γνωστικά αντικείμενα του Τομέα είναι συνολικά 32 και διακρίνονται σε Υποχρεωτικά (7), σε Επιλογής Υποχρεωτικά (10) και στα του Κύκλου «*Ευρωστία και Υγεία*» (15).
- Τα μέλη ΔΕΠ του Τομέα είναι οκτώ (8) και περιλαμβάνουν τρεις Καθηγητές, δύο Αναπληρωτές Καθηγητές, μια Επίκουρο Καθηγήτρια και δύο Λέκτορες. Επίσης έχουν εκλεγεί και βρίσκονται σε διαδικασία διορισμού τρία (3) νέα μέλη ΔΕΠ.

Επίσης, ο τομέας έχει την ευθύνη της λειτουργίας των εργαστηρίων *Αθλητικής Βιομηχανικής με Διευθυντή τον Καθηγητή Κ. Μπουντόλο, Αθλητιατρικής με Διευθυντή (εκκρεμεί), Αθλητική Φυσικοθεραπεία με Διευθυντή τον Καθηγητή Σ. Αθανασόπουλο και Εργοφυσιολογίας με Διευθυντή τον Καθηγητή Ν. Γελαδά.*



### 3.1.α. Μαθήματα Υποχρεωτικά

#### AB-101Υπ. Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
4	56	150	6	3	Α'	Θεωρία: 2 ώρες Εργαστήριο: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Παναγιώτης Μπαλιτόπουλος

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Παναγιώτης Μπαλιτόπουλος, Καθηγητές Φ. Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Αρχές της δομής και λειτουργίας του ανθρωπίνου σώματος. Κατασκευή και συμπεριφορά του μυοσκελετικού συστήματος. Γνωριμία με τα λοιπά συστήματα και τη δράση τους.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Κύτταρο.
- Ιστοί.
- Μύες.
- Οστά - Αρθρώσεις.
- Σπονδυλική στήλη.
- Ωμική ζώνη και Άνω άκρα.
- Κάτω άκρα.
- Κεφαλή.
- Νευρικό σύστημα.
- Αναπνευστικό σύστημα.
- Καρδιαγγειακό σύστημα.
- Πεπτικό σύστημα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή εξέταση, εργαστηριακές ασκήσεις, εκπόνηση εργασίας.

#### **Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Μπαλιτόπουλος, Π. Ι. (1994). Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου Ι & ΙΙ. Αθήνα : Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης.
- Moore, K. L. (1998). Κλινική Ανατομική Ι & ΙΙ. Αθήνα : Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης.

**ΑΒ-102Υπ Φυσιολογία του Ανθρώπου**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
4	56	150	6	3	Β'	Θεωρία: 2 ώρες Εργαστήριο: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Νικόλαος Γελαδάς

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Νικόλαος Γελαδάς, Π.Δ.407 ή Καθηγητές Φ. Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εισαγωγή σε βασικές, γενικές έννοιες της λειτουργίας των συστημάτων του ανθρώπινου σώματος που άπτονται άμεσα των κινητικών δραστηριοτήτων του ατόμου. Επίλυση απλών προβλημάτων πρόκλησης ενός ομοιοστατικού μηχανισμού.

**Θεματικές ενότητες:**

- Χημική σύνθεση του σώματος και βασικές λειτουργίες κυττάρου.
- Διαπερατότητα μεμβρανών και κυτταρική επικοινωνία.
- Ομοιοστατικός μηχανισμός.
- Μηχανισμοί νευρικού ελέγχου.
- Διεγερσιμότητα νευρικού κυττάρου.
- Συντονιστικές λειτουργίες νευρικού συστήματος.
- Συνείδηση και συμπεριφορά.
- Λειτουργία μυός και Έλεγχος της σωματικής κίνησης.
- Αναπνευστικές λειτουργίες.
- Αίμα και λειτουργία της καρδιάς.
- Λειτουργία των αγγείων και ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή ενδιάμεση και τελική εξέταση.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Vander, A. J. & συνεργάτες. (2000). Φυσιολογία του Ανθρώπου. Αθήνα : Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης.
- McGeown, J. G. (2000). Συνοπτική φυσιολογία του ανθρώπου. Αθήνα : Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης.
- Berne, R. M. & Levy, M. N. (1999). Αρχές φυσιολογίας. Ηράκλειο : Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.

### AB-201Υπ Εργοφυσιολογία

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
4	56	150	6	3	Γ'	Θεωρία: 2 ώρες Εργαστήριο: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Νικόλαος Γελαδάς

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Νικόλαος Γελαδάς, Αναπλ. Καθηγήτρια Μαρία Μαριδάκη, Ε-πικ.Καθηγήτρια Μαρία Κοσκολού, Καθηγητές Φ. Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Μύηση των φοιτητών στην κατανόηση της λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού κατά τη μυϊκή προσπάθεια, των ρυθμιστικών μηχανισμών, των φυσιολογικών προσαρμογών και των παραγόντων που τις επηρεάζουν. Η επίδραση της άσκησης στην υγεία, την ευρωστία και την αθλητική απόδοση.

#### Θεματικές ενότητες:

- Δομή και Λειτουργία του Σκελετικού Μυός
- Νευρολογικός Έλεγχος της Κίνησης
- Νευρομυϊκές Προσαρμογές στην Προπόνηση με αντιστάσεις
- Μεταβολισμός, Ενέργεια και τα Βασικά Ενεργειακά Συστήματα
- Ορμονική Ρύθμιση κατά την άσκηση. Μεταβολικές Προσαρμογές κατά την Προπόνηση
- Καρδιαγγειακός Έλεγχος κατά τη Διάρκεια της Άσκησης
- Ρύθμιση της Αναπνοής Κατά τη Διάρκεια της Άσκησης
- Καρδιαγγειακές και Αναπνευστικές Προσαρμογές στην Προπόνηση
- Φυσιολογικές αρχές της Προπόνησης
- Σωματικό βάρος, Σύσταση του Σώματος και Αθλητισμός
- Εργογόνα Βοηθήματα και Αθλητισμός
- Άσκηση και Αθλητισμός Παιδιών και Εφήβων
- Άσκηση και Γήρανση
- Διαφορές των δύο φύλων στον Αθλητισμό και την Άσκηση
- Καρδιαγγειακή νόσος και Φυσική Δραστηριότητα
- Παχυσαρκία, Διαβήτης και Φυσική Δραστηριότητα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις, Εργαστηριακές ασκήσεις, ενεργός συμμετοχή στο μάθημα

#### Ενδεικτική βιβλιογραφία:

- Κλεισούρας, Β. (2004). Εργοφυσιολογία Τόμος Α'. Αθήνα Εκδόσεις Πασχαλίδης.
- Wilmore, J.H.A. & Costill, D.L. 3<sup>η</sup> έκδοση (2004). Φυσιολογία της Άθλησης και της Άσκησης

### ΑΒ-202Υπ Εργομετρία

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Δ'	Θεωρία: 2 ώρες Εργαστήριο: 1ώρα

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Νικόλαος Γελαδάς

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Νικόλαος Γελαδάς, Μαρία Μαριδάκη Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Μαρία Κοσκολού Επίκουρος Καθηγήτρια

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Μύηση των φοιτητών στη μέτρηση και αξιολόγηση της μυϊκής προσπάθειας, χρησιμοποιώντας ιδιότυπες δοκιμασίες και αποβλέποντας στην βελτίωση της ευρωστίας και τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.

#### Θεματικές ενότητες:

- Προληπτικός έλεγχος υγείας και ταξινόμηση των κινδύνων
- Σκοπική μέτρησης και ελέγχου της φυσικής κατάστασης
- Εγκυρότητα αξιοπιστία και αντικειμενικότητα των μετρήσεων
- Εισαγωγή στην ερμηνεία αποτελεσμάτων των εργομετρήσεων
- Μέτρηση και αξιολόγηση της Καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας
- Σχεδιασμός προγραμμάτων για βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας
- Μέτρηση και αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης, ισχύος και μυϊκής αντοχής
- Σχεδιασμός προγραμμάτων για βελτίωση της μυϊκής δύναμης, ισχύος και μυϊκής αντοχής
- Μέτρηση και αξιολόγηση της σωματικής σύστασης
- Σχεδιασμός προγραμμάτων ελέγχου σωματικού βάρους
- Μέτρηση και αξιολόγηση της ευλυγισίας
- Σχεδιασμός προγραμμάτων βελτίωσης της ευλυγισίας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις, Εργαστηριακές ασκήσεις, ενεργός συμμετοχή στο μάθημα

#### Ενδεικτική βιβλιογραφία:

- Β. Κλεισούρα (1992), Εργομετρία. Εκδόσεις Συμμετρία
- ACSM (2000). Guidelines for exercise testing and prescription (6<sup>th</sup> edition). Philadelphia: Lippincott William and Wilkins.
- Advanced Fitness Assessment & Exercise Prescription, V.H. Heyward, 2002 Champaign Il: Human Kinetics

### ΑΒ-301Υπ Αθλητική Φυσικοθεραπεία

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ε'	Θεωρία: 2 ώρες Εργαστήριο: 1 ώρα

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Σπύρος Αθανασόπουλος

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Σπύρος Αθανασόπουλος, Λέκτορας Γιώργος Τσίγκανος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Δυνατότητα αποκατάστασης του τραυματία αθλητή και ασκούμενου με τη χρήση φυσικών μέσων και μεθόδων. Δίδεται έμφαση στην κινησιοθεραπεία, η οποία εκτελείται στο τρίτο στάδιο της λειτουργικής αποκατάστασης και έχει στόχο την επαναφορά του τραυματία αθλητή στα προ του τραυματισμού επίπεδα φυσικής κατάστασης.

#### Θεματικές ενότητες

- Μηχανικές ιδιότητες των βιολογικών υλικών.
- Προσαρμογές των βιολογικών υλικών στον τραυματισμό.
- Προσαρμογές των τραυματισμένων βιολογικών υλικών στην ακινητοποίηση και την άθληση.
- Φυσιοθεραπευτική αξιολόγηση του τραυματία αθλητή.
- Λειτουργική αποκατάσταση τραυματισμών των κολλαγόνων ιστών στα κάτω άκρα.
- Λειτουργική αποκατάσταση τραυματισμών των κολλαγόνων ιστών στα άνω άκρα.
- Προγράμματα άσκησης για αποκατάσταση καταγμάτων.
- Λειτουργική αποκατάσταση τραυματισμών του αρθρικού χόνδρου.
- Λειτουργική αποκατάσταση τραυματισμών των μηνίσκων.
- Άμεση αντιμετώπιση και λειτουργική αποκατάσταση θλάσεων.
- Προγράμματα άσκησης για λειτουργική αποκατάσταση τενοντίτιδων.
- Λειτουργική αποκατάσταση μετά από συνδεσμοπλαστική πρόσθιου χιαστού συνδέσμου.

**Αξιολόγηση φοιτητών-τριών:** Εργαστηριακές ασκήσεις, Γραπτές εξετάσεις.

#### Ενδεικτική βιβλιογραφία:

- Αθανασόπουλος, Σ. (1989). Κινησιοθεραπεία. Αθήνα : Εκδόσεις Κ. Ντούζγος.
- Zuluaga, M. (1995). Sports Physiotherapy. Applied science & practice. New York: Churchill Livingstone.
- Tidswell, M.. (1998). Orthopedic Physiotherapy. London: Mosby.

### ΑΒ-302Υπ Αθλητική Βιο-μηχανική

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
4	56	150	6	3	Ε'	Θεωρία: 2 ώρες Εργαστήριο: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής, Κώστας Μπουντόλος

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Κώστας Μπουντόλος, Λέκτορας Ελισάβετ Ρουσάνογλου, Μέλος ΕΕΔΙΠ Νικολαΐδου Μαριλίζα

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Μύηση των φοιτητών στα βασικά μέρη του ανθρώπινου κινητικού μηχανισμού, τις λειτουργίες του και τη μηχανική βάση της ανθρώπινης κίνησης, προκειμένου να μελετήσει την αθλητική προσπάθεια.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Βασικές έννοιες, Τομείς μελέτης, Ανάλυση & Περιγραφές κίνησης, Συστήματα αναφοράς.
- Μυοσκελετικές και Νευρολογικές Εκτιμήσεις για την κίνηση.
- Λειτουργική ανατομική και Βιομηχανική άνω και κάτω άκρων.
- Λειτουργική ανατομική και Βιομηχανική του κορμού (σπονδυλικής στήλης) και κρανίου
- Μηχανική παραμορφώσιμων σωμάτων, Μορφές φόρτισης
- Γραμμική Κινηματική, Ειδικές εφαρμογές και ανάλυση αθλητικών δραστηριοτήτων
- Γωνιακή Κινηματική, Ειδικές εφαρμογές και ανάλυση αθλητικών δραστηριοτήτων.
- Γραμμική Κινητική, Ειδικές εφαρμογές δύναμης και ανάλυση αθλητικών δραστηριοτήτων.
- Γωνιακή Κινητική, Κέντρο Μάζας και Υπολογισμοί, Ειδικές εφαρμογές ροπής δύναμης.
- Γραμμική ώθηση και ορμή, Γωνιακή ώθηση και ορμή (στροφορμή). Ειδικές εφαρμογές.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Συμμετοχή σε διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις, εκπόνηση εργασιών, Γραπτές εξετάσεις.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Μπουντόλος, Κ. (1996). Αθλητική Βιο-Μηχανική : Μηχανική βάση της ανθρώπινης κίνησης - Μελέτη της αθλητικής προσπάθειας. Αθήνα.
- Hammil, J., Knutzen K.M (2003). Biomechanical Basis of Human Movement, 2<sup>nd</sup> edition, Lippincott Williams & Wilkins.
- Ozkaya, N., M. Nordin (2003). Θεμελιώδεις Αρχές Βιο-Μηχανικής - Ισορροπία, Κίνηση και Παραμόρφωση, Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης, Κ. Μπουντόλος, Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.

**ΑΒ-303Υπ Αθλητιατρική**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	ΣΤ'	Θεωρία: 2 ώρες Εργαστήριο: 1ώρα

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Παναγιώτης Μπαλτόπουλος

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Παναγιώτης Μπαλτόπουλος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Αρχές που διέπουν τις αθλητικές κακώσεις και ανάλυση των συνηθέστερων. Εκμάθηση της παθολογίας του αθλητή. Ιδιαιτερότητες αθλητών ειδικών κατηγοριών (γυναίκες, παιδιά κ.ά.).

**Θεματικές ενότητες:**

- Καρδιο-αναπνευστική Αναζωογόνηση.
- Αιφνίδιος Θάνατος του Αθλητή.
- Παθήσεις του Αναπνευστικού Συστήματος και Άσκηση (άσθμα)
- Αναιμίες αθλητών.
- Ασκησιογενείς μεταβολές της σύστασης των ούρων και νεφρικές λειτουργίες.
- Κακώσεις μαλακών μορίων και οστών.
- Κακώσεις και σύνδρομα υπέρχρησης.
- Κακώσεις στην σπονδυλική στήλη.
- Κακώσεις άνω άκρου.
- Κακώσεις γόνατος.
- Κακώσεις ποδοκνημικής.
- Αθλητιατρικά προβλήματα ειδικών κατηγοριών.

**Αξιολόγηση φοιτητών-τριών:** Γραπτή εξέταση, εργαστηριακές ασκήσεις, εκπόνηση εργασίας.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία :**

- Χατζηκωνσταντίνου, Σ. (1993). Ιατρική της Σωματικής Άσκησης : Ιατρική Παθολογία. Αθήνα. Παρισιάνος.
- Αμπατζίδης, Γ. Ι. (1998). Αθλητικές Κακώσεις. Θεσσαλονίκη, University Studio Press
- American Orthopaedic Society for Sports Medicine (1994). Sports Medicine. Illinois. American Academy of Orthopaedic Surgeons.

### 3.1.β. Μαθήματα Κατ' επιλογήν Υποχρεωτικά

#### ΑΒ-111Επ Κινησιολογία

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 1 ώρα Εργαστήριο: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Κ. Μπουντόλος

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Κ. Μπουντόλος, Καθηγητής Σ. Αθανασόπουλος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Μελέτη της ανθρώπινης κίνησης από την πλευρά της κινησιολογικής ανάλυσης των άνω άκρων, του κρανίου, της σπονδυλικής στήλης και των κάτω άκρων. Ανάλυση και αξιολόγηση των μυϊκών δυνάμεων και ροπών, όπως και των εκδηλούμενων φορτίων σε κρίσιμες αρθρώσεις και σημεία του μυοσκελετικού μηχανισμού, κατά την εκτέλεση διαφόρων δραστηριοτήτων της καθημερινότητας.

#### Θεματικές Ενότητες:

- Εισαγωγή στην Κινησιολογία, Βασικές αρχές ανάλυσης, Μαθηματικές έννοιες, Μυϊκές Δυνάμεις και Ροπές, Στατική και Μυοσκελετικές ιδιαιτερότητες, Μηχανικές ιδιότητες τενόντων και αρθρώσεων
- Κινησιολογία των άνω άκρων, Ωμικό σύμπλεγμα, Αγκώνας, Πηχεοκαρπική και άκρο χέρι, Δομή και λειτουργία των αρθρώσεων, Ανάλυση δυνάμεων σε διάφορες δραστηριότητες.
- Κινησιολογία του κρανίου και της σπονδυλικής στήλης, Δομή και λειτουργία των αρθρώσεων, Ανάλυση δυνάμεων σε διάφορες δραστηριότητες.
- Κινησιολογία των κάτω άκρων, Ισχίο, Γόνατο, Ποδοκνημική και Άκρο πόδι, Δομή και λειτουργία των αρθρώσεων, Ανάλυση δυνάμεων σε διάφορες δραστηριότητες.
- Κινησιολογικά χαρακτηριστικά της ανθρώπινης στάσης και της βάδισης.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή εξέταση, Εκπόνηση εργασίας, Ασκήσεις και Πρακτική εξάσκηση

#### Ενδεικτική βιβλιογραφία:

- Hammil, J., Knutzen K.M (2003). Biomechanical Basis of Human Movement, 2<sup>nd</sup> edition, Lippincott Williams & Wilkins.
- Ozkaya, N., M. Nordin (2003). Θεμελιώδεις Αρχές Βιο-Μηχανικής, - Ισορροπία, Κίνηση και Παραμόρφωση, 2<sup>η</sup> έκδοση, Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης, Κ. Μπουντόλος, Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Oatis, C.A. (2004). Kinesiology – The Mechanics & Pathomechanics of Human Movement, Lippincott Williams & Wilkins



### AB-112Επ Φυσιολογικά Ρυθμιστικά Συστήματα

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 1 ώρα Εργαστήριο: 2ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Νίκος Γελαδάς

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Νίκος Γελαδάς

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η εμβάθυνση στη γνώση της λειτουργίας και της συνεργασίας των διαφόρων φυσιολογικών συστημάτων κατά την ηρεμία και των προσαρμογών που προκαλούνται ύστερα από διαταραχές καθημερινής διαβίωσης.

#### **Θεματικές Ενότητες:**

- Νευρο-ορμονικοί μηχανισμοί ελέγχου.
- Ορμονικοί μηχανισμοί ελέγχου.
- Ακοή, όραση και κιναισθησία.
- Πέψη και απορρόφηση τροφής.
- Ρύθμιση του οργανικού μεταβολισμού.
- Θερμορρύθμιση και ενεργειακή ισορροπία.
- Έλεγχος σωματικού βάρους.
- Νεφροί και ρύθμιση σωματικού ύδατος και ιόντων.
- Οξεοβασική ισορροπία.
- Αναπαραγωγή και ρύθμιση της σωματικής ανάπτυξης.
- Ανοσοποιητικοί μηχανισμοί.
- Χειρισμός ξενοσωματικών ουσιών και οργανισμών.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή ενδιάμεση και τελική εξέταση.

#### **Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Vander, A. J. & συνεργάτες. (2000). Φυσιολογία του Ανθρώπου. Αθήνα : Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης.
- McGeown, J. G. (2000). Συνοπτική φυσιολογία του ανθρώπου. Αθήνα : Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης.
- Berne, R. M. & Levy, M. N. (1999). Αρχές φυσιολογίας. Ηράκλειο : Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.

**ΑΒ-114Επ Εφαρμοσμένη Αθλητική Εργοφυσιολογία**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 1 ώρα Εργαστήριο: 2ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Μ. Μαριδάκη, Επίκουρος Καθηγήτρια Μ. Κοσκολού

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Μ. Μαριδάκη, Επίκουρος Καθηγήτρια Μ. Κοσκολού

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Σύνδεση της επιστήμης με την πράξη, εφαρμόζοντας θεμελιώδεις γνώσεις της εργοφυσιολογίας στην προπονητική ολυμπιακών αθλημάτων.

**Θεματικές Ενότητες:**

- Βιοδυναμικά χαρακτηριστικά πρωταθλητών.
- Εργοφυσιολογικά κριτήρια οριοθέτησης της απόδοσης.
- Ενεργειακές απαιτήσεις και βιολογικές προσαρμογές σε αθλητικές δραστηριότητες.
- Εργογόνες ουσίες και αθλητική απόδοση.
- Σύνδρομο υπερκόπωσης.
- Κορύφωση αθλητικής απόδοσης.
- Βιορυθμοί και αθλητική απόδοση.
- Περιοδικός εργομετρικός έλεγχος αθλητών.
- Φυσιολογία ομαδικών αθλημάτων.
- Φυσιολογία ατομικών αγωνισμάτων αντοχής.
- Φυσιολογία ατομικών αγωνισμάτων ισχύος.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Hawley, J. A. (2001). Η επιστήμη των δρόμων. Αθήνα : Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη.
- Costiel, D. H., Maglischo, E. W. & Richardson, A. B. (2001). Η επιστήμη της κολύμβησης. Αθήνα : Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη.
- Ekblom, B. (2001). Η επιστήμη του ποδοσφαίρου. Αθήνα : Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη.

**AB-115Επ Εφαρμοσμένη Αθλητική Βιομηχανική**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 1 ώρα Εργαστήριο: 2ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Κ. Μπουντόλος

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Κ. Μπουντόλος, Λέκτορας Ε.Ρουσάνογλου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Να γνωρίσει ο φοιτητής την ανάλυση της τεχνικής των κινήσεων στις βασικές δραστηριότητες ατομικών και ομαδικών αθλημάτων και να μπορέσει να την εφαρμόσει στην αθλητική προπόνηση.

**Θεματικές Ενότητες:**

- Βασικές αρχές της βιο-μηχανικής ανάλυσης των αθλητικών κινήσεων.
- Τεχνική αγωνισμάτων Κλασικού Αθλητισμού (δρόμοι, άλματα, ρίψεις).
- Τεχνική αγωνισμάτων γυμναστικής (ενόργανης & ρυθμικής).
- Τεχνική αγωνισμάτων υγρού στίβου (κολύμβηση, καταδύσεις, υδατοσφαίριση).
- Τεχνική βαρέων αθλημάτων (άρση βαρών, πάλη, πυγμαχία).
- Τεχνική στις αθλοπαιδιές (καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση σε διαφορετικές συνθήκες, χειροσφαίριση, ποδοσφαίριση, αντισφαίριση).
- Τεχνική κινήσεων ακρίβειας στόχου (σκοποβολή, τοξοβολία κ.ά).
- Τεχνική κινήσεων σε χειμερινά αθλήματα (σκι, πατινάζ κ.ά).
- Τεχνική στην ποδηλασία, κωπηλασία, ιστιοσανίδα κ.ά.
- Μέθοδοι αξιολόγησης τεχνικών δεξιοτήτων αθλητών σε ατομικά αγωνίσματα.
- Μέθοδοι αξιολόγησης τεχνικών δεξιοτήτων αθλητών σε ομαδικά αθλήματα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργαστηριακές ασκήσεις, εργασία, εξετάσεις.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Μπουντόλος, Κ. (1999). Αθλητική Βιο-Μηχανική (Μηχανική βάση της ανθρώπινης κίνησης - Μελέτη της αθλητικής προσπάθειας). Αθήνα.
- Hay, J. (1985). The Biomechanics of Sports Techniques (3<sup>rd</sup> ed.). N. J. : Prentice Hall Inc.
- Hammil, J., Knutzen K.M (2003). Biomechanical Basis of Human Movement, 2<sup>nd</sup> edition, Lippincott Williams & Wilkins.

**ΑΒ-117Επ Αθλητικό Ταλέντο: Επιλογή και Προετοιμασία**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Κ. Μπουντόλος

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Κ. Μπουντόλος, Καθηγητής Ν. Γελαδάς

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Να γνωρίσει ο φοιτητής τις διεργασίες εξέλιξης του νεανικού οργανισμού βάσει των βιολογικών (σωματομορφικών, λειτουργικών, φυσιολογικών και κινησιολογικών) μεταβολών και την επίδραση του γονότυπου και του περιβάλλοντος στην αθλητική απόδοση.

**Θεματικές Ενότητες:**

- Βασικές νομοτέλειες του αναπτυσσόμενου οργανισμού.
- Αρχές και κριτήρια της αθλητικής επιλογής.
- Πρότυπα χαρακτηριστικά αθλητών υψηλών επιδόσεων ατομικών αθλημάτων.
- Πρότυπα χαρακτηριστικά αθλητών υψηλών επιδόσεων ομαδικών αθλημάτων.
- Γενετικά όρια της αθλητικής απόδοσης.
- Κληρονομικότητα και προσαρμοστικότητα οριζουσών της αθλητικής απόδοσης.
- Πρόβλεψη αθλητικών επιδόσεων.
- Παιδαγωγική παρέμβαση στα διάφορα στάδια προετοιμασίας του αθλητικού ταλέντου.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, γραπτή εξέταση.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Bouchard, V., Malina, R. M. & Perusse, L. (1997). Genetics of fitness and physical performance. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Μπουντόλος, Κ. (1993). Επιλογή ταλέντων στην κολύμβηση. Αθήνα.
- Bar-or O. (1995). The child and the adolescent athlete. London, U.K.: Blackwell Science.

**ΑΒ-119Επ Ανατομική Συστημάτων**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 1 ώρα Εργαστήριο: 2ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Π. Μπαλτόπουλος

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Π. Μπαλτόπουλος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Παρουσίαση των συστημάτων του ανθρωπίνου σώματος και λειτουργική αλληλοσυσχέτισή τους. Επίδραση των αθλητικών δραστηριοτήτων στην κατασκευή και λειτουργία τους.

**Θεματικές Ενότητες:**

- Κατασκευή και λειτουργία της Καρδιάς.
- Λειτουργική του Αγγειακού Συστήματος.
- Λειτουργική του Αναπνευστικού Συστήματος.
- Σύστημα Ενδοκρινών Αδένων.
- Ουροποιητικό –Γεννητικό Σύστημα.
- Κατασκευή και Λειτουργία του Νευρικού Συστήματος.
- Λειτουργική των περιφερικών νεύρων.
- Στάση.
- Βάδιση.
- Μυϊκή Λειτουργία των Άνω Άκρων.
- Μυϊκή Λειτουργία των Κάτω Άκρων.
- Λειτουργική Ανατομική κατά την Εκτέλεση Διαφόρων Αθλημάτων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή εξέταση, εργαστηριακές ασκήσεις, εργασία.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Μπαλτόπουλος, Π. Ι. (1994). Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου I & II. Αθήνα : Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης.
- Gray, H. & Clemente, C. (1980). Gray' s Anatomy. New York : Williams & Williams.

**ΑΒ-121Επ Υγιεινή και Πρώτες Βοήθειες (πρ. 411ΕΥ)**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 1ώρα Εργαστήριο: 2ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Παναγιώτης Μπαλτόπουλος

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Παναγιώτης Μπαλτόπουλος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Να δώσει στους φοιτητές τις απαραίτητες γνώσεις σε γενικά και ειδικά θέματα της υγιεινής.

**Θεματικές ενότητες:**

- Υγείας - Υγιεινή - Κλάδοι Υγιεινής.
- Δημόσια υγιεινή. Γενικά αίτια παθήσεων ή νόσων, εμβόλια, πρόληψη λοιμώξεων.
- Υγιεινή τροφίμων, διατροφή και δημόσια υγεία.
- Επίδραση θερμότητας και αερισμού στη δημόσια υγεία. Φωτισμός και δημόσια υγεία. Η επίδραση του θορύβου στην υγεία.
- Μόλυνση της ατμόσφαιρας και υγεία. Έλεγχος των λοιμώξεων που μεταδίδονται με τον αέρα. Υγεία - Ιονίζουσες ακτινοβολίες και ραδιενεργές ουσίες.
- Προβλήματα υγείας εφήβων και νεαρών ενηλίκων. Η τοξικομανία.
- Η φαρμακευτική εξάρτηση ως πρόβλημα δημόσιας υγείας. Αλκοολισμός, κ.ά.
- Υγεία παιδιών σχολικής ηλικίας, οικογενειακός προγραμματισμός, έλεγχος των γεννήσεων, εκτρώσεις.
- Αφροδίσια νοσήματα.
- Σύνδρομο επίκτητης ανοσολογικής ανεπάρκειας (aids).
- Υγιεινή χώρων ασκουμένων και αθλητών. Υγιεινή εξοπλισμού.
- Σχολική υγιεινή.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εργαστηριακές ασκήσεις, εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Hobson, W. (1998). The theory and practice of public health (9<sup>th</sup> Ed.). London : Oxford University Press.
- Ροκάς, Κ. (1998). Ατομική, Δημόσια και Κοινωνική Υγιεινή. Αθήνα : ΟΕΔΒ.
- Crundy, F. (1991). Public health (9<sup>th</sup> Ed.). London.

**ΑΒ-120Επ Αυτόνομη & Ελεύθερη Κατάδυση: Φυσιολογία και Ασφάλεια** (πρ. 408ΕΥ)

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Νίκος Γελαδάς

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Νίκος Γελαδάς

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Θεωρητική κατάρτιση των φυσιολογικών ανταποκρίσεων του οργανισμού που επιστρατεύονται για την επιβίωση του ανθρώπου σε υποβρύχιο περιβάλλον μέσα στο οποίο βρίσκεται για λόγους αναψυχής, εργασίας ή έρευνας.

**Θεματικές ενότητες:**

- Σύνομη ιστορία των καταδυτικών δραστηριοτήτων.
- Φυσικοί νόμοι και κατάδυση.
- Υποβρύχια ελεύθερη κατάδυση, ασφάλεια και απόδοση.
- Συσκευές αυτόνομης κατάδυσης.
- Αναπνευστικές προσαρμογές και βλάβες.
- Νάρκωση αζώτου και Σύνδρομο Υψηλών Πιέσεων.
- Πρόληψη νόσου της αποσυμπίεσης.
- Τοξικότητα εισπνεόμενων αερίων.
- Πρόληψη υποθερμίας.
- Οργάνωση και σχεδιασμός υποβρύχιας κατάδυσης.
- Πρόληψη και χειρισμός πνιγμού.
- Βαθιά κατάδυση μείγματα αναπνευστικών αερίων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή εξέταση, εκπόνηση εργασίας.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Graver, D. K. (2000). Αυτόνομη Κατάδυση. Αθήνα : Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη.
- Bone, A. A. (1997). Diving medicine. Philadelphia : W. B. Saunders Company.
- Bennett, P. B. & Elliott, D. H. (1993). The physiology and medicine of diving. Philadelphia : W. B. Saunders Company.

**ΑΒ-122Επ Παθοκινησιολογία (πρ. 409ΕΥ)**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
4	56	150	6	3	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Σπύρος Αθανασόπουλος

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Σπύρος Αθανασόπουλος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η παθοκινησιολογία εστιάζεται στους παράγοντες που επηρεάζουν, τροποποιούν, ή αποδιοργανώνουν την κίνηση του ανθρωπίνου σώματος, καθώς επίσης και στις τεχνικές ανάλυσης και αξιολόγησης της παθολογικής κίνησης.

**Θεματικές ενότητες:**

- Παράγοντες που επηρεάζουν, τροποποιούν ή αποδιοργανώνουν την ανθρώπινη κίνηση.
- Παθολογική λειτουργία των αρθρώσεων & των βιολογικών υλικών που την συνιστούν.
- Παθοκινησιολογία του ώμου μετά από διαταραχή του «ωμοβραχιόνιου ρυθμού», σύνδρομο πρόσκρουσης σε αθλητές ρίψεων, εξάρθρωμα.
- Τραυματικές βλάβες νεύρων και μαλακών μορίων στην περιοχή του αγκώνα και η διαταραχή της κίνησης των παρακείμενων αρθρώσεων.
- Τεχνικές ανάλυσης και αξιολόγησης της παθολογικής κίνησης.
- Παθοκινησιολογία καρπού και άκρας χειρός σε βλάβες μαλακών μορίων, νευρολογικές.
- Χαλάρωση κοιλιακών, βράχυνση ισchioκνημιαίων, διαταραχές στην κίνηση και στη λειτουργικότητα της οσφυϊκής μοίρας.
- Παθοκινησιολογία του ισχίου σε μυϊκή αδυναμία, αρθρίτιδα.
- Διαταραχές της φυσιολογικής κίνησης της επιγονατιδομηριαίας σε αθλητές με μεγάλη «Q γωνία», ραϊβά γόνατα.
- Ανάλυση της βάδισης σε επώδυνα σύνδρομα και λειτουργικές ανισοσκελίες.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Ασκήσεις, εκπόνησης εργασίας, Γραπτές εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Soderberg, G. (1997). Kinesiology. Application to Pathological Motion. Baltimore : Williams & Wilkins.
- Steindler, A. (1977). Kinesiology of the Human Body Under Normal and Pathological Conditions. Springfield, Ill. : Charles Thomas Publ.
- Frontera, W., Dawson D. & Slovik D. (1999). Exercise in Rehabilitation Medicine. New York : Hum



### 3.1.γ. Ειδίκευση (Κύκλος) «ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ»

Συντονιστής: Καθηγητής Σπύρος Αθανασόπουλος

Τα μαθήματα της Ειδίκευσης (Κύκλου) «Ευρωστία και Υγεία» εστιάζονται στην τριαδική σχέση και αλληλεπίδραση ανάμεσα στην άσκηση, στην ευρωστία και στην υγεία, με ιδιαίτερη έμφαση στο ρόλο της ευρωστίας στην πρόληψη ασθενειών και στη διατήρηση καλής υγείας. Ακόμα δίνεται έμφαση στους παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική δραστηριότητα και ευρωστία, όπως διατροφή, ψυχολογική κατάσταση, κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον, γενετική προδιάθεση, καθώς και σε ειδικούς πληθυσμούς, όπως νεαρά άτομα με δημιουργική και ωφέλιμη αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, στρατευμένους για βελτίωση της ευρωστίας και ανύψωση του βιολογικού τους δυναμικού, ηλικιωμένους, πάσχοντες από χρόνιες νόσους, άτομα με ειδικές ανάγκες, παχύσαρκους κ.ά.

Το Πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο έτσι, ώστε να συνδέει τη θεωρία με την πράξη και την παραγωγή, παρέχοντας παιδεία, εξειδίκευση και κατάρτιση (γνώση, εμπειρίες και δεξιότητες) που θα δώσουν τη δυνατότητα στους αποφοίτους να συμβάλουν στην προαγωγή της άσκησης, της ευρωστίας και της ποιότητας ζωής, αποβλέποντας στη δημιουργία μιας υγιέστερης και ευτυχέστερης κοινωνίας.

Η Ειδίκευση εισήχθει για πρώτη φορά στο πρόγραμμα σπουδών του Τμήματος κατά το ακαδημαϊκό έτος 1999-2000 και την ευθύνη για την οργάνωση και λειτουργία της έχουν ο Τομέας Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης και ο Τομέας Θεωρητικών Επιστημών.

Στους αποφοίτους χορηγείται Δίπλωμα Ειδίκευσης με τίτλο «Ευρωστία και Υγεία». Για την απόκτησή του απαιτούνται 18 δ.μ. ή 36 π.μ. από τα κατ' επιλογήν μαθήματα της ειδίκευσης. Για τους κατόχους του Πιστοποιητικού υπάρχει ένα ευρύ πεδίο δράσης, επαγγελματικής σταδιοδρομίας και απασχόλησης. Το πεδίο αυτό περιλαμβάνει οργανωμένες παρεμβάσεις άσκησης σε χώρους εργασίας και αναψυχής, σε θερινά και χειμερινά θέρετρα, καθώς και σε γυμναστήρια, ιδιωτικά και τοπικής αυτοδιοίκησης.

**ΑΒ-401ΕΥ Διατροφή: Αθλητική Απόδοση και Υγεία**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	150	6	3	Εαρινό	Θεωρία: 3 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Νίκος Γελαδάς,

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Νίκος Γελαδάς, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Μαρία Μαριδάκη, Επίκουρος Καθηγήτρια Μαρία Κοσκολού

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι:** Κατανόηση των βασικών εννοιών σε θέματα ανθρώπινης διατροφής και μεταβολισμού των ενεργειακών πηγών στην ηρεμία και κατά τη διάρκεια της άσκησης.

**Θεματικές Ενότητες:**

- Ενεργειακός μεταβολισμός.
- Μεταβολισμός υδατανθράκων στην άσκηση και στην ηρεμία.
- Μεταβολισμός λιπών στην άσκηση και στην ηρεμία.
- Χρήση υδατανθράκων και λιπών ως εργογόνα βοηθήματα.
- Μεταβολισμός πρωτεϊνών στην άσκηση και στην ηρεμία.
- Ρόλος των πρωτεϊνούχων συμπληρωμάτων στην αθλητική απόδοση.
- Επίδραση της προπόνησης στο μεταβολισμό των ενεργειακών πηγών.
- Βιταμίνες και ανόργανα συστατικά.
- Νερό και ηλεκτρολύτες.
- Ρύθμιση σωματικού βάρους και σύστασης σώματος.
- Διατροφή, άσκηση και παχυσαρκία : εισαγωγή.
- Ο ρόλος της άσκησης και της διατροφής στη θεραπεία της παχυσαρκίας.

**Αξιολόγηση:** Εκπόνηση εργασίας, Γραπτές ή προφορικές εξετάσεις.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Williams, M. (2001). Διατροφή: Ευρωστία, Υγεία και αθλητική Επίδοση. Αθήνα : Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης
- Παπαηλιού, Α. (1993). Δίαιτα : Θεωρία και Πράξη. Αθήνα : Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης.
- Lubert, S. (1997). Βιοχημεία.. Ηράκλειο : Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης

### AB-402ΕΥ Ανάπτυξη, Ωρίμανση και Άσκηση

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
4	56	150	6	3	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Μαρία Μαριδάκη

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Μαρία Μαριδάκη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εξετάζονται οι φυσιολογικές διαφοροποιήσεις των ιστών του σώματος κατά τις διάφορες φάσεις της ανάπτυξης μέχρι την πλήρη ωρίμανση. Με την εκτίμηση της βιολογικής ηλικίας αξιολογούνται οι βιολογικές ικανότητες που εξαρτώνται από αυτήν και ελέγχεται η επίδραση της άσκησης στην ανάπτυξη και στην ωρίμανση.

#### Θεματικές ενότητες:

- Σωματική ανάπτυξη - Αλλαγές : σωματική σύσταση, καρδιά & πνεύμονες, δύναμη & κινητική απόδοση, αερόβια & αναερόβια ικανότητα, θερμορρύθμιση.
- Βιολογική Ωρίμανση : μεταβολές στην ανάπτυξη, μεταβολές στην απόδοση
- Παράγοντες ανάπτυξης και ωρίμανσης : γενετική ρύθμιση, δράση αδένων, πρώιμη καθυστερημένη ήβη, διατροφικές & ενεργειακές απαιτήσεις, φυσική δραστηριότητα.
- Άσκηση κατά την παιδική και εφηβική ηλικία : επίδραση στα οστά, μυϊκή δύναμη & ισχύς, μυϊκή αντοχή, καρδιοαναπνευστικές και μεταβολικές προσαρμογές.
- Προφίλ του έφηβου αθλητή.
- Εκτίμηση βιολογικής ηλικίας από τη ραγδαία αύξηση αναστήματος.
- Εκτίμηση βιολογικής ηλικίας από σκελετική ωριμότητα.
- Σωματομετρικές αξιολογήσεις.
- Σωματική σύσταση, σωματότυπος.
- Αξιολόγηση κινητικών ικανοτήτων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:**Εργαστήρια, εκπόνηση εργασίας, Γραπτές εξετάσεις.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Armstrong, N. & Welsman, J. (1997). Young People and Physical Activity. Oxford University Press.
- Docherty, D. (1996). Measurement in pediatric exercise science. Champaign, IL. : Human Kinetics.
- Malina, R. & Bouchard C (1991). Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign, IL. : Human Kinetics.

**ΑΒ-403ΕΥ Άσκηση και Γυναίκα**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Μαρία Μαριδάκη

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Μαρία Μαριδάκη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Διερεύνηση των μορφολογικών και λειτουργικών ιδιαιτεροτήτων που διέπουν το γυναικείο οργανισμό, κατά τη διάρκεια της αναπαραγωγικής και μη ηλικίας.

**Θεματικές ενότητες:**

- Δομή γυναικείου οργανισμού : σκελετικό & μυϊκό σύστημα, διαφορές & ομοιότητες με τον άντρα, γεννητικό σύστημα, δευτερογενή χαρακτηριστικά, σωματική διάπλαση, σωματικό λίπος.
- Λειτουργία γυναικείου οργανισμού : σύστημα μεταφοράς και κατανάλωσης οξυγόνου, θερμορρύθμιση, αναερόβια ικανότητα, ιστοχημικά χαρακτηριστικά, ανάπτυξη δύναμης.
- Αναπαραγωγική λειτουργία : φυσιολογία εφηβίας, εμμηναρχής & εμμηνόπαυσης.
- Άσκηση και έμμηνος λειτουργία : φάσεις του κύκλου, ορμονικές αλλαγές, επίδραση στην αθλητική απόδοση, αναπαραγωγικές δυσλειτουργίες, αθλητική αμηνόρροια.
- Βιολογικές προσαρμογές : προεφηβική και εφηβική ηλικία, εμμηνόπαυση, τρίτη ηλικία.
- Άσκηση, εγκυμοσύνη, λοχεία : επίδραση της εγκυμοσύνης στην αθλήτρια.
- Γυναίκα άσκηση και διατροφή : ανάγκες διατροφής σε διάφορες ηλικιακές φάσεις, παχυσαρκία-άσκηση και έλεγχος βάρους.
- Προφίλ αθλητριών.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις, Εκπόνηση εργασίας.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Wells, I. Ch. (1991). Women, Sport and Performance. A physiological perspective. Champaign, IL. : Human Kinetics.
- Willmore, J. & Costill, D. (1994). Physiology of Sport Exercise. Champaign, IL. : Human Kinetics.
- Guyton, A. (1991). Ιατρική φυσιολογία (8<sup>η</sup> έκδ.). Αθήνα : Ιατρ. Εκδόσεις Γ. Παρισιάνος.

### AB-404ΕΥ Φυσική Δραστηριότητα και Γήρανση

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγήτρια Μαρία Κοσκολού

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγήτρια Μ. Κοσκολού

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Διδασκαλία των μηχανισμών γήρανσης και η επίδρασή τους στη σωματική ομοίωση και στις ανθρώπινες ικανότητες. Ανάδειξη της επίδρασης της άσκησης ως μέσο αναχαίτισης της γήρανσης με ειδικές πρακτικές αναφορές στον καθορισμό προγράμματος εκγύμνασης γηραιών ατόμων.

#### Θεματικές ενότητες:

- Εισαγωγή – Ορισμός της Γήρανσης – Γηράσκουσες κοινωνίες.
- Δημογραφικά στοιχεία, οικονομικές και κοινωνικές συνέπειες.
- Θεωρίες γήρανσης.
- Γήρανση ιστών και άλλων οργάνων.
- Γήρανση ομοιοστατικών μηχανισμών.
- Επίδραση της γήρανσης στην ασκησιογενή ανταπόκριση υπομέγιστης έντασης.
- Επίδραση της γήρανσης στην ασκησιογενή ανταπόκριση μέγιστης έντασης.
- Αναχαιτιστική επίδραση της άσκησης στη διαδικασία γήρανσης.
- Η άσκηση ως μέσο θεραπείας και πρόληψης ασθενειών.
- Φυσική δραστηριότητα, διατροφή, ευρωστία και μακροζωία.
- Αρχές γύμνασης γηρόντων.
- Δομή προγραμμάτων φυσικής κατάστασης ατόμων τρίτης ηλικίας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή εξέταση, εκπόνηση εργασίας.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Spirduso, W. W. (2001). Φυσική δραστηριότητα και γήρανση. Αθήνα : Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης.
- Shephard, R. J. (1997). Aging, Physical Activity, and Health. Champaign, IL. : Human Kinetics.
- Bellany, D. (1995). Ageing : A Biomedical perspective. U.K.: J. Willey & Sons.

**ΑΒ-405ΕΥ Άσκηση, Ευρωστία και Υγεία**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Νίκος Γελαδάς

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Νίκος Γελαδάς, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Μαρία Μαριδάκη, Επίκουρος Καθηγήτρια Μαρία Κοσκολού

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η αλληλεπίδραση μεταξύ άσκησης, ευρωστίας και υγείας και η απόκτηση γνώσεων, εμπειριών και δεξιοτήτων, που θα δώσουν τη δυνατότητα στους φοιτητές επαγγελματικής σταδιοδρομίας και απασχόλησης στο εν λόγω πεδίο.

**Θεματικές ενότητες:**

- Άσκηση, ευρωστία, υγεία : τριαδική ενότητα.
- Άσκηση και φυσική δραστηριότητα : μέθοδοι εκτίμησης και ταξινόμησης.
- Ευρωστία : μορφολογικές, μεταβολικές, νευρομυϊκές & καρδιοαναπνευστικές συνιστώσες.
- Υγεία : ασκησιογενείς ευεργετικές επιδράσεις.
- Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία : ενδογενείς και εξωγενείς.
- Έλεγχος σωματικού βάρους : κληρονομικότητα, άσκηση, διατροφή.
- Παράγοντες καρδιακού κινδύνου : υπέρταση, υπερχοληστεραιμία, κάπνισμα, παχυσαρκία, διαβήτης, υποκινητικότητα.
- Υγιεινός κανόνας άσκησης : εξοπλισμός, εγκαταστάσεις, καιρικές συνθήκες, προθέρμανση, αποθεραπεία, διατακτικές ασκήσεις, λουτρό, ψυχική διάθεση.
- Υγιής τρόπος ζωής : άσκηση, σωστή διατροφή, διαχείριση άγχους, έξις.
- Συνταγογραφία άσκησης : δοσολογία, αερόβια άσκηση, άσκηση με βάρη, μυϊκές διατάσεις.
- Προαγωγή της άσκησης για όλους : επιδημιολογικές μελέτες, κίνητρα, στρατηγικές.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργαστηριακές ασκήσεις, γραπτές και προφορικές εξετάσεις και ενεργός συμμετοχή στο μάθημα.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Corbin, C., Lindsey, R. & Welk, I. (2001). Άσκηση, Ευρωστία και Υγεία. Αθήνα : Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη,.
- Sharkey, B.J. (1997). Fitness and Health. Champaign, IL. : Human Kinetics.

### ΑΒ-406ΕΥ Εργονομία

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
4	56	150	6	3	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Κ. Μπουντόλος

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Κ. Μπουντόλος, Καθηγητής Ν. Γελαδάς

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Ανάλυση βασικών εμβιομηχανικών και φυσιολογικών παραγόντων που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής και απόδοσης στο χώρο εργασίας. Δίδεται ειδική έμφαση σε προγράμματα φυσικής κατάστασης εργαζομένων και αναδεικνύονται οι επιδράσεις τους στην παραγωγικότητα και στην ατομική υγιεινή και ευρωστία.

#### Θεματικές ενότητες:

- Εργασία, παραγωγικότητα, ευρωστία και άσκηση. Αρχές σχεδίασης εργασίας.
- Λειτουργική ανάλυση, κινανθρωπομετρία, οργάνωση χώρου-τρόπου, εργασίας και εργαλείων. Εργασιογενείς μυοσκελετικές βλάβες.
- Προληπτική παρέμβαση με φυσική δραστηριότητα. Αρχές επαγγελματικής υγιεινής.
- Επαγγελματικές ασθένειες, θόρυβος-δονήσεις, ακτινοβολία, θερμότητα, χημικοί κίνδυνοι και ψυχικές εντάσεις. Βιορυθμοί, απόδοση και εργασία κατά βάρδιες.
- Φυσική κατάσταση εργαζομένων (ανά επάγγελμα). Κίνητρα για προσκόληση σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας εργαζομένων.
- Προγράμματα φυσικής κατάστασης εργαζομένων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή εξέταση, εκπόνηση εργασίας.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Bridger, R. S. (1995). Introduction to Ergonomics. N.Y. : McGraw Hill.
- Kumar, S. (1999). Biomechanics in Ergonomics. Washington D.C. : Taylor & Francis Washington D.C
- Hancock, P. (1999). Human performance and ergonomics. N.Y. : Academic Press.

### ΑΒ-410ΕΥ Αποκατάσταση Μυοσκελετικών Δυσλειτουργιών

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
4	56	150	6	3	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Σπύρος Αθανασόπουλος

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Σπύρος Αθανασόπουλος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η αναγνώριση, αξιολόγηση και αποκατάσταση δυσλειτουργιών του μυοσκελετικού συστήματος, από τον αθλητικό επιστήμονα, με στόχο την υποβολή των αθλουμένων σε άσκηση με ασφάλεια και αποδοτικότητα.

#### Θεματικές ενότητες:

- Αξιολόγηση εύρους τροχιάς των αρθρώσεων.
- Αναγνώριση διαταραχών συνλειτουργίας της λεκάνης, των ισχίων και των κάτω άκρων
- Αποκατάσταση δυσλειτουργίας των διαρθρικών και των μονοαρθρικών μυών των κάτω άκρων.
- Αξιολόγηση στάσης.
- Αποκατάσταση δυσλειτουργίας μυών κορμού και άνω άκρων.
- Βελτίωση λανθασμένων στάσεων
- Άσκηση και οσφυαλγία
- Αποκατάσταση σκολιώσεων.
- Θεραπευτικές εφαρμογές άσκησης κλειστής και ανοικτής κινηματικής αλυσίδας.
- Θεραπευτικές εφαρμογές πλειομετρικών προγραμμάτων άσκησης.
- Ισοκινητική αξιολόγηση. Εφαρμογή στην αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων.
- Θεραπευτικές εφαρμογές άσκησης στο νερό.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργαστηριακές ασκήσεις, εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Norkin, C. & Levangie, P. (1983). Joint Structure & Function. A comprehensive Analysis. Philadelphia : F. A. Davis.
- Brownstein, B. & Bronner, S. (1997). Functional Movement in Orthopaedic and Sports. Physical Therapy : Evaluation, Treatment and Outcomes. New York : Churchill Livingstone.
- Gould, J. (1990). Orthopaedic and Sports Physical Therapy. St. Louis : Mosby.



### ΑΒ-412ΕΥ Παθήσεις και Άσκηση

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Παναγιώτης Μπαλτόπουλος

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Παναγιώτης Μπαλτόπουλος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Παρουσίαση παθολογικών καταστάσεων (νοσημάτων) και η συχνότητα εμφάνισής τους στους ασκούμενους. Εκμάθηση βασικών μεθόδων αναγνώρισης, εντόπισης και αντιμετώπισης τους. Δυνατότητες και τρόποι άσκησης πασχόντων ατόμων.

#### Θεματικές ενότητες:

- Άτομα με ειδικές Ανάγκες και Άσκηση.
- Doping-Φάρμακα- Χρήση -Κατάχρηση.
- Διαβήτης -Άσκηση.
- Καρδιαγγειακό & Άσκηση.
- Οστεοπόρωση & Άσκηση.
- Σωματική Άσκηση & Καρκίνος.
- Ανοσολογικό Σύστημα και Άσκηση.
- Παθήσεις του Πεπτικού Συστήματος & Άσκηση.
- Ανάλυση Βάδισης.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή εξέταση, εργαστηριακές ασκήσεις, εκπόνηση εργασίας.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Χατζηκωνσταντίνου, Σ. (1993). Ιατρική της Σωματικής Άσκησης : Ιατρική Παθολογία. Αθήνα : Παρισιάνος.
- Harries, M., Williams, C., Stanish, W. D., & Micheli, L. J. (1996). Oxford Text Book of Sports Medicine. New York : Oxford University Press.
- Fu, F. H., & Stone , D. A. (1994). Sports Injuries : Mechanisms-Prevention-Treatment. Baltimore : Williams & Wilkins.

**ΑΒ-415ΕΥ Καθοδηγούμενη Πρακτική Εξάσκηση**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 1 ώρα Εφαρμογές: 3 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Ν.Γελαδάς

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Ν.Γελαδάς

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εφαρμογή των θεωρητικών αρχών βελτίωσης βιολογικών και ψυχολογικών παραμέτρων της λειτουργίας του ανθρωπίνου σώματος σε εξειδικευμένους επαγγελματικούς χώρους.

**Θεματικές ενότητες:**

- Προγράμματα μαζικού αθλητισμού.
- Προγράμματα άθλησης στην τοπική αυτοδιοίκηση.
- Προγράμματα άσκησης σε σωφρονιστικά ιδρύματα.
- Συμμετοχή στην οργάνωση αγώνων μαζικού αθλητισμού.
- Υποδειγματική διδασκαλία στην άσκηση ατόμων τρίτης ηλικίας.
- Συμμετοχή σε συμβούλια & συναντήσεις προσωπικού.
- Αξιολόγηση ευρωστίας ειδικών πληθυσμών
- Διαμονή σε καταφύγιο ή κατασκήνωση. Ορεινή πεζοπορία, ποδηλασία.
- Το παιχνίδι. Παραδοσιακό & σύγχρονο.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτικές υποδειγματικές διδασκαλίες, εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Corbin, C. Lindsey, R. & Welk, I. (2001). Άσκηση, Ευρωστία, Υγεία. Αθήνα : Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης.
- Council of Europe. (1992). Eurofit : Για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης. Θεσ/νίκη : Salto.

**AB-417ΕΥ Πρόληψη Τραυματισμών των Ασκουμένων (πρ. 118Επ)**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 1 ώρα Εργαστήριο: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Σ. Αθανασόπουλος

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Σ. Αθανασόπουλος, Λέκτορας Γ. Τσίγκανος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εστιάζεται στη διερεύνηση των παραγόντων κινδύνου πρόκλησης τραυματισμών κατά την άθληση, οι οποίοι μπορεί να είναι εσωτερικοί, σχετικοί με τον αθλητή, ή εξωτερικοί π.χ. προπονητής, όργανα, περιβάλλον.

**Θεματικές Ενότητες:**

- Έλεγχος πριν από την συμμετοχή στην άθληση.
- Αιτίες πρόκλησης τραυματισμών (σύνδρομα υπέρχρησης και οξείς τραυματισμοί).
- Προστατευτικά μέσα πρόληψης (κηδεμόνες - νάρθηκας - παπούτσια).
- Υλικά και τεχνικές περίδεσης.
- Υλικά και τεχνικές επίδεσης.
- Ενεργητικά μέσα πρόληψης (ασκήσεις νευρομυϊκού συντονισμού).
- Αιτίες πρόκλησης και τρόποι πρόληψης των τραυματισμών σε δρομείς.
- Πρόληψη τραυματισμών σε αθλητές που χρησιμοποιούν το χέρι πάνω από το κεφάλι.
- Μηχανισμοί πρόκλησης & τρόποι πρόληψης τραυματισμών υπέρχρησης σε κολυμβητές
- Πρόληψη συνδρόμων υπέρχρησης κάτω άκρων σε άλτες
- Πρόληψη τραυματισμών στην αναπτυξιακή ηλικία
- Επιδημιολογικά στοιχεία τραυματισμών άρθρωσης ανά άθλημα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις, εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Irvin, R. (1998). Sports Medicine : Prevention, Assessment, Management, and Rehabilitation of Athletic Injuries. Boston : Allyn & Bacon.
- Bird, S. (1997). Sports Injuries : Causes Diagnosis Treatment and Prevention. Cheltenham, U.K. : Stanley Thornes (Publ.).
- Fu, F. & Stone, D. (1994). Sports Injuries : Mechanisms, Prevention, and Treatment. Baltimore : Williams & Wilkins.

**AB 421ΕΥ Σύνταξη Προγραμμάτων Άσκησης για Χρόνιες Παθήσεις**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
4	56	150	6	3	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εργαστήριο: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Νίκος Γελαδάς

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Νίκος Γελαδάς

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Απόκτηση γνώσης και εμπειρίας σε θέματα εργοσπιρομέτρησης και συνταγογραφίας άσκησης για άτομα με εκφυλιστικές, χρόνιες παθήσεις.

**Θεματικές ενότητες:**

A. Αξιολόγηση ευρωστίας ασθενών και πρωτογενής πρόληψη

- Επιβαρυντικοί παράγοντες της υγείας και αξιολόγηση αυτών
- Περιοριστικοί παράγοντες ικανότητας άσκησης
- Εργομετρική αξιολόγηση και πρωτογενή πρόληψη ασθενειών
- Διαγνωστικές ιδιότητες εργοσπιρομέτρησης
- Εναλλακτικές μέθοδοι αξιολόγησης λειτουργικής ικανότητας ασθενών
- Παρακολούθηση εργοσπιρομέτρησης

B. Αποκατάσταση Παθήσεων

- Οργάνωση προγραμμάτων αποκατάστασης
- Συνταγογραφία άσκησης
- Αντενδείξεις γύμνασης ασθενών
- Μέτρα ασφαλούς γύμνασης
- Κριτήρια εισαγωγής ασθενών σε προγράμματα αποκατάστασης
- Προγράμματα προπόνησης αντοχής και μυϊκής ενδυνάμωσης
- Άλλοι παράγοντες προσαρμοστικότητας (φύλο, ηλικία, περιβάλλον, κληρονομικότητα)
- Αξιολόγηση αποτελεσματικότητας προγραμμάτων προπόνησης

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Συγγραφική και προφορική παρουσίαση προγραμμάτων άσκησης (45%), 2. Γραπτές εργαστηριακές αναφορές (30%), 3. Προφορική εξέταση (25%).

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- ACSM's Συνταγογραφία άσκησης, ACSM's Άσκηση Χρόνιες παθήσεις και Αναπηρίες, Άσκηση για καρδιαγγειακά νοσήματα, Ευρωπαϊκή Εταιρεία Καρδιαγγειακής πρόληψης και αποκατάστασης, Εκδόσεις Πασχαλίδης, 2001.
- Η Άσκηση ως Θεραπευτικό Μέσο Ασθενών με Στεφανιαία Νόσο, Σ. Τοκμακίδης & Κ. Βόλακλης, Εκδόσεις Πασχαλίδη, 2008.
- Εναλλακτικές μέθοδοι αξιολόγησης της λειτουργικής ικανότητας ασθενών με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια. Ι. Νάσης, Ι. Βογιατζής, σελ 499-507, Φυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος, Εκδόσεις Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, 2006.

**AB 419ΕΥ Αξιολόγηση-Αρχές Αποκατάστασης Μυοσκελετικού Συστήματος**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
4	56	150	6	3	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εργαστήριο: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Σπύρος Αθανασόπουλος

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Σπύρος Αθανασόπουλος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η υποκειμενική και αντικειμενική αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας μυοσκελετικού συστήματος των αθλουμένων πριν την υποβολή τους σε προγραμματισμένη άσκηση. Επίσης να δοθούν οι βασικές αρχές προγραμμάτων λειτουργικής αποκατάστασης βασιζόμενοι στα ευρήματα της αξιολόγησης και τα πιθανά ελλείμματα λειτουργικής ικανότητας του μυοσκελετικού συστήματος .

**Θεματικές ενότητες:**

- Αξιολόγηση επιπέδου κινητικών δραστηριοτήτων με ερωτηματολόγια .
- Λήψη πληροφοριών με ερωτηματολόγια σχετικά με προηγούμενους τραυματισμούς ή βλάβες του μυοσκελετικού συστήματος.
- Αξιολόγηση εύρους τροχιάς των αρθρώσεων ενεργητικά, παθητικά και υπό αντίσταση.
- Δοκιμασίες ελέγχου της ελαστικότητας μυών του κορμού ,των άνω και των κάτω άκρων.
- Αξιολόγηση με επισκόπηση : του άνω κορμού, της κεφαλής και των άνω άκρων , καθώς και της θέσης της λεκάνης και των κάτω άκρων στο οβελιαίο και μετωπιαίο επίπεδο του σώματος, κατά τη μονοποδική και διποδική στήριξη. Αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας των μυών των άνω και κάτω άκρων (με τα χέρια και με ισοκινητικό δυναμόμετρο).
- Δοκιμασίες ελέγχου της στατικής και δυναμικής ισορροπίας του σώματος.
- Ειδικές λειτουργικές δοκιμασίες.
- Καταγραφή των ευρημάτων αξιολόγησης.
- Στόχοι και σχεδιασμός προγράμματος αποκατάστασης

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργαστηριακές ασκήσεις, εκπόνηση εργασίας, γραπτές εξετάσεις

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Houglum, P. (2009). Therapeutic Exercise for Musculoskeletal injuries. Leeds, UK : Human Kinetics.
- Daniels, L. Worthingham, S. (2004). Ελεγχος μυικής λειτουργικής ικανότητας. Αθήνα : Εκδόσεις Παρισιάνος
- Hoppenfield, S (1998). Φυσική εξέταση της Σπονδυλικής Στήλης και των Ακρων . Αθήνα : Εκδόσεις Παρισιάνος.
- Irvin, R. (1998). Sports Medicine : Prevention, Assessment, Management, and Rehabilitation of Athletic Injuries. Boston : Allyn & Bacon.

### 3.2. ΤΟΜΕΑΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ (ΘΕ)

Διευθυντής Καθηγητής Δημήτριος Χατζηχαριστός

Ο Τομέας Θεωρητικών Επιστημών είναι ο κατ' εξοχήν ανθρωποκεντρικός τομέας που αναγορεύει το φοιτητή σε οντότητα και αξία με πνευματική, κοινωνική και ηθική προοπτική.

Ο τομέας διατηρεί την παράδοση στη διδασκαλία των κλασικών γνωστικών αντικειμένων, με την προσθήκη πολλών νέων μαθημάτων, σύμφωνα με την εξέλιξη της επιστήμης της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού. Τον βασικό κορμό γνώσης του τομέα αποτελούν οι ανθρωπιστικές, κοινωνικές και συμπεριφορικές σπουδές.

Οι ανθρωπιστικές σπουδές περιλαμβάνουν μαθήματα ιστορίας και φιλοσοφίας, αλλά και μαθήματα μουσικής και ξένων γλωσσών. Οι κοινωνικές και συμπεριφορικές σπουδές περιλαμβάνουν μαθήματα όπως η παιδαγωγική και διδακτική, η ψυχολογία, η κοινωνιολογία και η ειδική αγωγή με αντίστοιχα μαθήματα στην άσκηση και τον αθλητισμό.

Στα παραπάνω μαθήματα έχουν προστεθεί η στατιστική, η μεθοδολογία επιστημονικής έρευνας, η διοίκηση και οργάνωση, η αθλητική νομοθεσία και η πληροφορική που συνθέτουν ένα σύγχρονο κορμό επιστημονικής γνώσης.

Η διδασκαλία και η εκπαίδευση εστιάζονται στην απόκτηση βαθιάς επιστημονικής γνώσης όλων των γνωστικών αντικειμένων του τομέα. Παράλληλα, επιδιώκεται η απόκτηση ικανοτήτων και δεξιοτήτων των φοιτητών για συζήτηση και κριτική σκέψη.

Ο τομέας συμμετέχει στα Προγράμματα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός» και «Βιολογία της Άσκησης» με τη διδασκαλία των μαθημάτων κορμού, όπως η *Μεθοδολογία επιστημονικής έρευνας* και η *Στατιστική* και μαθήματα ειδίκευσης .

Επίσης, ο τομέας έχει την ευθύνη της λειτουργίας των εργαστηρίων *Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς με διευθύντρια την Επικ. Καθηγήτρια Μ. Ψυχουντάκη, Αθλητικής Παιδαγωγικής και Διδακτικής Φ.Α. με διευθυντή τον Καθηγητή Δ. Χατζηχαριστό και Προσαρμοσμένης Κινητικής Αγωγής με διευθύντρια την Καθηγήτρια Δ. Κουτσούκη.*

Στον τομέα λειτουργούν και τα σπουδαστήρια *Ιστορίας Φ.Α και Αθλητισμού, Φιλοσοφίας του Αθλητισμού, Κοινωνιολογίας του Αθλητισμού και Αθλητικού Δικαίου*, τα οποία χρησιμοποιούνται για τις ασκήσεις και τη διδασκαλία των φοιτητών καθώς και για τη διεξαγωγή σεμιναρίων και επιστημονικής έρευνας.

### 3.2.α. Μαθήματα Υποχρεωτικά

#### ΘΕ-131Υπ. Ιστορία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	½ Α'. ½ Β'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγήτρια Δήμητρα Κουτσούκη

**Διδασκαλία:** Σωτηρία Γιαννάκη, μέλος ΕΙΔΙΠ

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των βασικών αρχών, του περιεχομένου και των επιδιώξεων της Ιστορίας Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού από την απώτερη αρχαιότητα μέχρι σήμερα σε παγκόσμια κλίμακα.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή στις μεθόδους και βασικές έννοιες της Ιστορίας της Φυσικής Αγωγής.
- Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός στους λαούς της Ασίας, της Μέσης Ανατολής και της Αφρικής.
- Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός στον Ελληνικό χώρο.
- Μινωική Φυσική Αγωγή.
- Μυκηναϊκή Φυσική Αγωγή.
- Ιεροί Πανελλήνιοι Αγώνες (Ολύμπια)
- Ιεροί Πανελλήνιοι Αγώνες (Πύθια).
- Ιεροί Πανελλήνιοι Αγώνες (Νέμεα)
- Ιεροί Πανελλήνιοι Αγώνες (Ισθμια)
- Αθηναϊκή και Σπαρτιατική Φυσική Αγωγή.
- Αρχαίοι Μεσογειακοί Αγώνες.
- Ελληνορωμαϊκή και Βυζαντινή Φυσική Αγωγή.
- Η Φυσική Αγωγή κατά την Αναγέννηση
- Το χρονικό αναβίωσης των Ολυμπιακών αγώνων κατά τον 19ο αιώνα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασιών, Γραπτές εξετάσεις.

#### **Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Γιαννάκης, Θ. (1999). Ιστορία Φυσικής Αγωγής, Αθήνα
- Μουρατίδης, Ι. (1995). Ιστορία Φυσικής Αγωγής, Θεσσαλονίκη.
- Golden M. (1998). Sport and Society in Ancient Greece. Cambridge University Press.

**ΘΕ-141Υπ Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία (πρ. 114Επ)**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Α'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Ιωάννης Σταμίρης

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Ιωάννης Σταμίρης, Επικ. Καθηγήτρια Ε. Καμπερίδου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η εξοικείωση του φοιτητή με την ορολογία, τον προβληματισμό και το αντικείμενο της κοινωνιολογίας με έμφαση στις κύριες κοινωνικές μονάδες και στους μεταξύ τους συσχετισμούς, στην κοινωνική συμπεριφορά, στην κοινωνική δράση και στην κουλτούρα..

**Θεματικές ενότητες:**

- Η επιστήμη της κοινωνιολογίας, κοινωνική διαστρωμάτωση, κοινωνική συμπεριφορά.
- Κοινωνία, κουλτούρα, οικογένεια, παρεκκλίνουσα συμπεριφορά.
- Κοινωνικοποίηση, γραφειοκρατία, κοινωνία και θρησκεία, κοινωνία και εκπαίδευση, αποξένωση και μοναξιά.
- Σκαπανείς της κοινωνιολογικής σκέψης : Αύγουστος Κοντ, Κάρολος Μαρξ, Χέρμπερτ Σπένσερ, Εμίλ Ντερκχάιμ, Μαξ Βέμπερ, Γκεόργκ Ζίμμελ, Τζώρτζ Χέρμπερτ Μιντ, Βιλφρέντο Παρέτο, Κάρλ Μανχάιμ.
- Ο Μάξ Βέμπερ και η αξιολογική ουδετερότητα στις κοινωνικές επιστήμες
- Υποκειμενισμός και αντικειμενισμός στις κοινωνικές επιστήμες
- Προσέγγιση της θεωρίας και της πρακτικής του κράτους.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Σταμίρης, Ι. (2005). Γενική Κοινωνιολογία. Εκδόσεις Αττικό Μέλλον, Αθήνα.
- Σταμίρης, Ι. (2005). Κοινωνιολογικά Θέματα. Εκδόσεις Αττικό Μέλλον, Αθήνα.
- Giddens, A. (1996). Sociology. (2<sup>nd</sup> ed.). Cambridge, U.K.: Polity Press.



**ΘΕ-142Υπ Γενική Παιδαγωγική (πρ. 142Επ)**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Α'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Δημήτρης Χατζηχαριστός

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Δημήτρης Χατζηχαριστός, Λέκτορας Δημήτρης Χατζόπουλος, Καθηγητής Φ. Α. με απόσπασση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εισαγωγή στις θεμελιώδεις έννοιες της Παιδαγωγικής επιστήμης μέσα από τη διαχρονική της εξέλιξη. Κατανόηση του αντικείμενου της Παιδαγωγικής και των βασικότερων θεωριών της μαζί με την επιστημολογική τους προέλευση. Παρουσίαση των σκοπών και των ορίων της αγωγής, των θεσμών και των μορφών οργάνωσής της, καθώς και τη σχέση της Παιδαγωγικής με τις άλλες ανθρωπιστικές επιστήμες.

**Θεματικές ενότητες:**

- Αντικείμενο, εξέλιξη και στόχοι της Παιδαγωγικής.
- Δομικά γνωρίσματα και βασικές προϋποθέσεις της παιδαγωγικής διαδικασίας.
- Σκοποί και μέσα αγωγής και μάθησης.
- Παιδαγωγικές ομάδες και εκπαιδευτικά ιδρύματα.
- Προέλευση και ιστορική εξέλιξη του σχολείου.
- Κωνικές λειτουργίες του σχολείου και σχολική κοινωνικοποίηση.
- Το έργο και ο ρόλος του εκπαιδευτικού.
- Μαθητής: μάθηση και ψυχική εξέλιξη.
- Η σχολική τάξη ως κοινωνική ομάδα.
- Μεταρρυθμίσεις στη σύγχρονη εκπαίδευση.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Ξωχέλλης, Π. (1999). Εισαγωγή στην Παιδαγωγική. Θεμελιώδη προβλήματα της παιδαγωγικής επιστήμης. Θεσσαλονίκη: Εκδοτικός οίκος αδελφών Κυριακίδη Α.Ε.
- Ξωχέλλης, Π. (1999). Παιδαγωγική του σχολείου. Θεσσαλονίκη: Εκδοτικός οίκος αδελφών Κυριακίδη Α.Ε.
- Κρίβας, Σ. (1999). Παιδαγωγική επιστήμη: Βασική θεματική. Αθήνα: Gutenberg.

**ΘΕ-132Υπ Οργάνωση και Διοίκηση στον Αθλητισμό**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Β'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ιωάννης Αυθίνος

**Διδασκαλία:** Αναπλ.Καθηγητής Ιωάννης Αυθίνος, Μέλη Ε.Ε.Δι.Π. Αδάμ Σωτηριάδης και Ζαχαρίας Κιάφφας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Κατανόηση των βασικών αρχών και εννοιών της διοίκησης και οργάνωσης του αθλητισμού, παράλληλα με θεμελιακές γνώσεις των δομών και λειτουργίας της οργάνωσης του ελληνικού αθλητισμού.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εξέλιξη, αρχές και έννοιες της διοικητικής και οργανωτικής επιστήμης.
- Λειτουργίες της διοίκησης.
- Διοίκηση προσωπικού.
- Λήψη αποφάσεων.
- Επικοινωνία και δημόσιες σχέσεις.
- Η διοικητική και οργανωτική δομή της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού στην εκπαίδευση.
- Η διοικητική και οργανωτική δομή του αθλητισμού.
- Φορείς αθλητικής πολιτικής.
- Σχεδιασμός αθλητικού προγράμματος.
- Προϋπολογισμός.
- Σχεδιασμός αθλητικών εγκαταστάσεων και ο ρόλος της διοίκησης.
- Αθλητικά κέντρα και γυμναστήρια.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Παπαδημητρίου, Δ. & Γαργαλιάνος, Δ. (1997). Το μάνατζμεντ του αθλητισμού : Εισαγωγή σε βασικά θέματα οργάνωσης και διοίκησης αθλητικών οργανισμών. Αθήνα : Αθλότυπο.
- Parks, J., Zanger, B. & Quarterman, J. (1998). Contemporary sport management. Champaign, IL. : Human Kinetics.

**ΘΕ-143Υπ Εισαγωγή στην Ψυχολογία** (πρ. 143Επ)

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Β'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγήτρια Μαρία Ψυχουντάκη

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγήτρια Μαρία Ψυχουντάκη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εισαγωγή του φοιτητή στο αντικείμενο της ψυχολογίας με έμφαση στην ανάπτυξη του ατόμου στις διάφορες φάσεις της ζωής του.

**Θεματικές ενότητες:**

- Έργο της Ψυχολογίας.
- Ιστορική εξέλιξη της Ψυχολογίας.
- Μέθοδοι έρευνας της ψυχολογίας.
- Κλάδοι της Ψυχολογίας. Σύγχρονες τάσεις.
- Έννοια και έργο της εξελικτικής ψυχολογίας.
- Εξέλιξη ανάπτυξης. Αρχές της ανάπτυξης.
- Θεωρητικές κατευθύνσεις στην εξελικτική ψυχολογία
- Χαρακτηριστικά γνωρίσματα και πορεία της βιοσωματικής -ψυχοκινητικής, νοητικής-γλωσσικής, συναισθηματικής-κοινωνικής ανάπτυξης.
- Αναλυτική περιγραφή της ανάπτυξης στις διάφορες φάσεις της ζωής του ατόμου : προγεννητική περίοδος, βρεφική ηλικία, νηπιακή ηλικία, σχολική ηλικία, εφηβική ηλικία.
- Φυσιολογική συμπεριφορά και παραλλαγές της στις διάφορες ηλικίες. Κριτήρια καθορισμού και μορφές παθολογικής συμπεριφοράς.
- Διαγνωστικές και θεραπευτικές προσεγγίσεις αναπτυξιακών διαταραχών.
- Επιδράσεις της οικογένειας στην ψυχο-κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Συμβουλευτική γονέων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Feldman, R.S. (2009). *Εξελικτική Ψυχολογία* (Τόμος Α, Β). (Επιμ. Η. Μπεξεβέγκης). Αθήνα: Γ. Δαρδανός – Κ. Δαρδανός ΟΕ.
- Cole, M., & Cole, S.R. (2001). Η ανάπτυξη των παιδιών (Τόμος, Β, Γ). (Επιμ. Ζ. Παπαληγούρα & Π. Βορριά). Αθήνα: Γ. Δαρδανός – Κ. Δαρδανός ΟΕ.

**ΘΕ-233Υπ Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Γ'	Θεωρία: 2 ώρες Εργαστήριο: 1 ώρα

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Κωνσταντίνος Καρτερολιώτης

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Κ. Καρτερολιώτης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση τρόπων αναζήτησης, απόκτησης και ανάπτυξης αθλητικής έρευνας. Παρουσίαση των βασικών ερευνητικών διαδικασιών (επιλογή προβλήματος, διατύπωση υποθέσεων, σχεδιασμός, συλλογή δεδομένων, αξιολόγηση και ερμηνεία αποτελεσμάτων). Προετοιμασία εκπόνησης πτυχιακής εργασίας.

**Θεματικές ενότητες:**

- Είδη και στάδια επιστημονικής έρευνας.
- Επιλογή προβλήματος. Διατύπωση υποθέσεων.
- Μέθοδοι δειγματοληψίας.
- Είδη επιστημονικών μεθόδων.
- Ερωτηματολόγιο.
- Είδη συνέντευξης.
- Μέθοδοι παρατήρησης.
- Πειραματική έρευνα. Πειραματικά σχέδια.
- Ιστορική έρευνα.
- Ατομική έρευνα.
- Μεθοδολογία, αποτελέσματα, συζήτηση.
- Συγγραφή ερευνητικής εργασίας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις, Εργαστηριακές ασκήσεις, ενεργός συμμετοχή στο μάθημα

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Thomas, J.R., & Nelson, J.K. (2002). Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα (Τόμοι Α & Β) (Κ. Καρτερολιώτης, επιμέλεια έκδοσης). Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδη. (έτος πρωτότυπης έκδοσης 1996).
- Παρασκευόπουλος, Ι. (1993). Μεθοδολογία επιστημονικής έρευνας. Αθήνα.

### ΘΕ-235Υπ Κινητική Συμπεριφορά

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Δ'	Θεωρία: 2 ώρες Εργαστήριο: 1 ώρα

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγήτρια Μαρία Ψυχουντάκη

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγήτρια Μαρία Ψυχουντάκη, Λέκτορας Νεκτάριος Σταύρου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η κατανόηση των νευρο-ψυχολογικών εννοιών που συντελούν στον έλεγχο, στη μάθηση και στην εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων. Η ενημέρωση γύρω από τη διεθνή έρευνα και βιβλιογραφία σε θέματα Κινητικής Συμπεριφοράς. Η κατανόηση των τεχνικών μέτρησης ψυχοκινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων. Η εξοικείωση με το σχεδιασμό και τη διεξαγωγή ερευνητικών εργασιών στο χώρο της Κινητικής Συμπεριφοράς.

#### Θεματικές ενότητες:

- Εισαγωγή στη μελέτη της Κινητικής Συμπεριφοράς
- Κινητικές δεξιότητες και ικανότητες
- Νευρικό σύστημα και κινητική συμπεριφορά. • Μνήμη, αντίληψη, προσοχή.
- Επεξεργασία πληροφοριών.
- Ανατροφοδότηση. Μεταφορά μάθησης
- Θεωρίες μάθησης και ελέγχου των κινήσεων.
- Νοερή εξάσκηση.
- Φυσική δραστηριότητα και πνευματική απόδοση
- Η κινητική μάθηση στα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργαστηριακές ασκήσεις, γραπτή εξέταση

#### Ενδεικτική βιβλιογραφία:

- Ζέρβας, Ι. (2006). Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά-Κινητικός έλεγχος και μάθηση. Αθήνα.
- Schmidt, R. A., & Weisberg, C. (2009). Κινητική μάθηση & απόδοση: Μία εφαρμοσμένη προσέγγιση (Επιμ. Μ. Μιχαλοπούλου). Αθήνα: Αθλότυπο.

**ΘΕ-331Υπ Αθλητική Ψυχολογία**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ε'	Θεωρία: 2 ώρες Εργαστήριο: 1 ώρα

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγήτρια Μαρία Ψυχουντάκη

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγήτρια Μαρία Ψυχουντάκη, Λέκτορας Νεκτάριος Σταύρου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η ανάλυση των ψυχολογικών εννοιών, που συντελούν στον έλεγχο της αθλητικής συμπεριφοράς και στη μεγιστοποίηση της αθλητικής προσπάθειας και απόδοσης. Η ενημέρωση γύρω από τη διεθνή έρευνα και βιβλιογραφία σε θέματα Αθλητικής Ψυχολογίας. Η κατανόηση των τεχνικών μέτρησης ψυχολογικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων. Η εξοικείωση με το σχεδιασμό και τη διεξαγωγή ερευνητικών εργασιών στο χώρο της Αθλητικής Ψυχολογίας.

**Θεματικές Ενότητες:**

- Εισαγωγή στην Αθλητική Ψυχολογία.
- Προσωπικότητα.
- Κίνητρα.
- Αθλητικό στρες, ψυχική επιβάρυνση.
- Τεχνικές ψυχολογικής παρέμβασης.
- Ηγετική συμπεριφορά.
- Συνοχή, σύμπνοια ομάδας.
- Προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας.
- Τυπικά ψυχολογικά προβλήματα που απασχολούν τον προπονητή.
- Οι επιδράσεις του αθλητικού συναγωνισμού στα παιδιά.

**Αξιολόγηση φοιτητών-τριών:** Παρακολούθηση, γραπτή εξέταση.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Ζέρβας, Ι. (2002). Ψυχολογία φυσικής αγωγής και αθλητισμού. Αθήνα.
- Cox, H. R. (2002). Αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές. (Επιμ. Ι. Ζέρβας) Αθήνα: Επιστ. Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (1999). Για μια καλύτερη διδασκαλία της φυσικής αγωγής. Θεσσαλονίκη : Salto.

**ΘΕ-332Υπ Αθλητική Παιδαγωγική**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ε'	Θεωρία: 2 ώρες Εργαστήριο: 1 ώρα

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Δ. Χατζηχαριστός, Αναπλ.Καθηγήτρια Α. Ζουνχιά

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Δ.Χατζηχαριστός, Αναπλ.Καθηγήτρια Α.Ζουνχιά, Δ.Χατζόπουλος  
Λέκτορας, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Να γνωρίσουν οι φοιτητές τις συνιστώσες του παιδαγωγικού έργου του καθηγητή Φυσικής Αγωγής και του προπονητή, να εξοικειωθούν με τις θεμελιώδεις απόψεις της Παιδαγωγικής περί της πραγματοποίησης σωματικών ασκήσεων και να αναπτύξουν τις απαραίτητες ικανότητες ώστε να μπορούν να υλοποιούν στόχους Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού σύμφωνα με τις γενικές και ειδικές παιδαγωγικές αρχές. Στο πλαίσιο του μαθήματος της Αθλητικής Παιδαγωγικής οι φοιτητές/τριες πραγματοποιούν διδακτική εξάσκηση σε δημοτικά σχολεία.

**Θεματικές ενότητες:**

- Αντικείμενο, εξέλιξη και στόχοι της Αθλητικής Παιδαγωγικής.
- Θέση της Φυσικής Αγωγής στο εκπαιδευτικό σύστημα.
- Σκοποί και στόχοι Φυσικής Αγωγής.
- Σωματική ανάπτυξη των μαθητών.
- Κινητική ανάπτυξη των μαθητών.
- Σχεδιασμός και προγραμματισμός της Φυσικής Αγωγής.
- Αξιολόγηση των μαθητών και του εκπαιδευτικού έργου.
- Προσωπικότητα του καθηγητή Φυσικής Αγωγής.
- Η πειθαρχία στη Φυσική Αγωγή.
- Αγωγή υγείας στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής.

**Αξιολόγηση φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις, εργασία στη διδακτική εξάσκηση.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Ζουνχιά Κ. (2000). Φυσική Αγωγή στο δημοτικό σχολείο. Προς τη δια βίου άσκηση. Εκδοτικός οίκος: Αυτοέκδοση. Αθήνα.
- Barrete, G., Feingold, R., Rees, C. & Piéron, M. (1987). Myths, Models & Methods in Sport Pedagogy. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Χατζηχαριστός Δ. (2003). Σύγχρονο Σύστημα Φυσικής Αγωγής. Από τη θεωρία στην πράξη. Εκδοτικός οίκος: Αυτοέκδοση. Αθήνα.

**ΘΕ-333Υπ Διδακτική Φυσικής Αγωγής**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	ΣΤ'	Θεωρία: 2 ώρες Εργαστήριο: 1 ώρα

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Δημήτρης Χατζηχαριστός, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Αικατερίνη Ζουνχιά

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Δ.Χατζηχαριστός, Αναπλ. Καθηγήτρια Α. Ζουνχιά, Λέκτορας Δημήτρης Χατζόπουλος, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπασα

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Να μνηθούν οι μέλλοντες ειδικοί της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού στην «τέχνη» της διδασκαλίας. Να αποκτήσουν την απαραίτητη θεωρητική κατάρτιση, ώστε να καταστούν ικανοί να διδάξουν τη Φυσική Αγωγή σε όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες, τον Αθλητισμό στα αθλητικά σωματεία και την Άσκηση στα γυμναστήρια, σύμφωνα με τις διδακτικές και παιδαγωγικές αρχές. Στο πλαίσιο του μαθήματος της Διδακτικής Φυσικής Αγωγής οι φοιτητές/τριες πραγματοποιούν διδακτική εξάσκηση σε γυμνάσια.

**Θεματικές ενότητες:**

- Αντικείμενο, εξέλιξη και στόχοι της Διδακτικής της Φυσικής Αγωγής.
- Σκοποί και στόχοι της διδασκαλίας.
- Οργάνωση, σχεδιασμός και αξιολόγηση της διδασκαλίας
- Μέσα Φυσικής Αγωγής.
- Μέθοδοι διδασκαλίας.
- Διδακτικές αρχές.
- Ανάλυση αλληλεπίδρασης στην τάξη.
- Διατήρηση της ισότητας στη Φυσική Αγωγή.
- Προτάσεις για ανάπτυξη θετικού κλίματος παρακίνησης.
- Ανάπτυξη θετικών στάσεων προς τη Φυσική Αγωγή και την Υγεία.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις, εργασία στη διδακτική εξάσκηση

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Διγγελίδης Ν. & Παπαϊωάννου Α. (2003). Για ένα ενδιαφέρον μάθημα Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Παπαϊωάννου Α., Θεοδωράκης Ι. & Γούδας Μ. (2003). Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Τσορμπατζούδης Χ. (2003). Εξελικτική και διδακτική προσέγγιση της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

**ΘΕ-334Υπ Κοινωνιολογία του Αθλητισμού**



Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Στ'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Ιωάννης Σταμίρης

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Νικόλαος Πατσανάρας, Επίκουρος Καθηγήτρια Ειρήνη Καμπερίδου

**Ώρες συνεργασίας με φοιητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η παρουσίαση και εξέταση του αθλητισμού ως πολυδιάστατου φαινομένου, το οποίο επηρεάζει τη συνολική παραγωγική ζωή της κοινωνίας, την κοινωνική συμπεριφορά και τον τρόπο ζωής στις συνθήκες της τηλεοπτικής πραγματικότητας.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή στα σπορ, η κοινωνιολογία του αθλητισμού και των σπορ.
- Αθλητές και φίλαθλοι, η κοινωνιολογική μελέτη του σύγχρονου αθλητισμού.
- Φανερές και λανθάνουσες λειτουργίες του αθλητισμού.
- Ελεύθερος χρόνος και σπορ, μέσα μαζικής επικοινωνίας και σπορ.
- Γυναίκα και σπορ, βία και αθλητισμός, σπορ και εθνικές κουλτούρες.
- Έλληνες και σπορ, η κοινωνικοποίηση του ατόμου μέσω των σπορ.
- Η διαδικασία και τα στάδια της έρευνας : μοντέλα, μέθοδοι, στάδια , παρατήρηση, ερωτηματολόγιο, συνέντευξη, δειγματοληψία.
- Αξίες, προσαρμογή και επαγγελματική αποκατάσταση στον Αγωνιστικό Αθλητισμό - Πρωταθλητισμό.
- Η διαφοροποίηση της αθλητικής κοινωνικής περιοχής.

**Αξιολόγηση των φοιητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Σταμίρης, Ι. (2005). *Κοινωνιολογία του Αθλητισμού*. Δεύτερη Ανανεωμένη Έκδοση. (Κείμενα και επιμέλεια ξένων κειμένων). Εκδόσεις Απτικό Μέλλον, Αθήνα.
- Σταμίρης, Ι. (2005). *Ειδικά Κοινωνιολογικά Ζητήματα*. Δεύτερη Ανανεωμένη Έκδοση (Επιμέλεια). Εκδόσεις Απτικό Μέλλον, Αθήνα.
- Dunning, E. (1971). *The Sociology of Sport*. London : Cass

**ΘΕ-336Υπ Αθλητική Στατιστική (πρ. ΘΕ 234 Υπ)**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Στ'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Γιώργος Βαγενάς

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Γιώργος Βαγενάς, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η εκμάθηση των βασικών στατιστικών εφαρμογών για την επίλυση προβλημάτων από τη Φυσική Αγωγή, τον Αθλητισμό, την Εκπαίδευση, τη Βιολογία της Άσκησης και την Έρευνα.

**Θεματικές ενότητες:**

- Βασικές έννοιες: Πληθυσμός (n), Δείγμα (N), Μεταβλητές (X, Y), Σφάλμα (e).
- Κατανομές Συχνότητας: Απλές, Ομαδοποιημένες, Ανάλυση (f, %, cf, c%f)
- Γραφήματα κατανομών : Ισογράμμο (f), Πολύγωνα (f, %f), Καμπύλες (cf, c%f).
- Κύρια μέτρα θέσης : Μέσος (M), Διάμεσος (Md), Κορυφή (Mo), Ιδιότητες.
- Άλλα μέτρα θέσης : Τετραγωνικός Μέσος (Q), Κινητός Μέσος, Χρονοσειρές.
- Μέτρα διασποράς: Διασπορά ( $s^2$ ), Τυπ. Απόκλιση (s), Μεταβλ. (cv), Τιμές z
- Κανονική κατανομή : Καμπύλη (Sk, Ku), Χώροι (p), Τυπική Κανονική ( $\mu_z=0$ ).
- Δειγματική κατανομή: Βασικά, Κατανομή Μέσου (O), Διαφορών (O1-O2).
- Εκτίμηση & υπόθεση: Υποθέσεις (H0, H1), Σφάλματα (I, II), Πιθανότητες (α, β).
- Απλή συσχέτιση : Συντελεστής Pearson (r), Spearman (rs), Εφαρμογές.
- Σύγκριση δύο μέσων: Έλεγχος t - Εξαρτημένα Δείγματα ( $r \neq 0, N$ ).
- Σύγκριση δύο μέσων t - Ανεξάρτητα Δείγματα ( $r = 0, N_1, N_2$ ).

**Αξιολόγηση φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, Γραπτές εξετάσεις.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Βαγενάς, Γ. (2002). Στατιστικές Εφαρμογές στην Αθλητική Επιστήμη (4<sup>η</sup> έκδοση). Αθήνα.
- Vincent, W. J. (1995). Statistics in Kinesiology. Champaign, IL. : Human Kinetics.
- Verducci, F. M. (1980). Measurement Concepts in Physical Education. London : C.V. Mosby.
- Παρασκευόπουλος, Ι. (1990). Στατιστική Εφαρμ. στις Επιστήμες Συμπεριφοράς. Αθήνα.

**3.2.β. Μαθήματα Κατ' Επιλογήν Υποχρεωτικά**

**ΘΕ-231Επ Αθλητικό Δίκαιο** (πρ. ΘΕ-231Υπ)

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Δ. Παναγιωτόπουλος

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Δ. Παναγιωτόπουλος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Οι βασικές έννοιες του αθλητικού δικαίου και εισαγωγή τους στον κόσμο του θεσμού της αθλητικής δραστηριότητας, των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων των φυσικών και νομικών προσώπων του αθλητισμού.

#### Θεματικές ενότητες:

- Περί δικαίου και αθλητισμού. Τι είναι αθλητικό δίκαιο.
- Εθνική και διεθνής αθλητική έννομη τάξη.
- Lex Sportiva. Πηγές και υποκειμένα αθλητικού δικαίου.
- Συνταγματική εποπτεία και έλεγχος στον αθλητισμό.
- Ευθύνη στην αθλητική και φίλαθλη δράση.
- Αθλητικά -Αγωνιστικά και φίλαθλα ήθη.
- Αθλητικό σωματείο – αθλητική Ομοσπονδία.
- Αθλητική Ανώνυμη Εταιρεία και αμειβόμενη αθλητική δράση
- Δίκαιο του αθλητή -Προπονητή.
- Αθλητικά αδικήματα.
- Ειδικά θέματα Αθλητικού Δικαίου
- Ειδικοί Αθλητικοί φορείς. Αθλητική Δικαιοδοσία

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις με άσκηση και θεωρία, εκπόνηση μελέτης.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Π. ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ (2005), *Αθλητικό Δίκαιο I* Συστηματική Θεμελίωση – Εφαρμογή. Νομική Βιβλιοθήκη:Αθήνα.
- ΑΝΔΡΕΑΣ Λ. ΜΑΛΑΤΟΣ (2005). Παραδόσεις Αθλητικού Δικαίου. Αντ. Ν. Σάκκουλας: Αθήνα-Κομοτηνή
- DIMITRIOS P. PANAGIOTOPOULOS (2004), *Sports Law [Lex Sportiva] in the World*, Ant. Sakoulas: Athens.

#### ΘΕ-232Επ Εισαγωγή στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή (πρ.ΘΕ- 232Υπ)

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
---------------	--------------	-----------------	------------------	-----------------	---------	------------

2	28	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες
---	----	-----	---	---	-----------	----------------

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγήτρια Δ. Κουτσούκη

**Διδασκαλία:** Καθηγήτρια Δ. Κουτσούκη, Επ. Καθηγητής Ε. Σκορδίλης, Μέλος Ε.Ε.Δ.Ι.Π. Κ. Σωτηριάδη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Ανάπτυξη μιας γενικής θεωρητικής προσέγγισης στη μελέτη των κινητικών, αισθητηριακών και αναπτυξιακών διαταραχών σε επιλεγμένες ομάδες, καθώς και της Προσαρμοσμένης Κινητικής Αγωγής.

#### Θεματικές ενότητες:

- Γενικές εκπαιδευτικές αρχές–ειδικές εκπαιδευτικές προσεγγίσεις–Εξατομικευμένο Πρόγραμμα.
- Σκοποί και στόχοι της Προσαρμοσμένης Κινητικής Αγωγής.
- Βασικές έννοιες, αιτιολογία, χαρακτηριστικά και εκπαιδευτική αντιμετώπιση των ατόμων με αναπηρίες, όπως: η νοητική καθυστέρηση, οι μαθησιακές δυσκολίες, ο αυτισμός, η εγκεφαλική παράλυση, η τύφλωση, η κώφωση, οι συναισθηματικές διαταραχές.
- Τέλος, στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στον φοιτητή τις βασικές αρχές της ένταξης των παιδιών με αναπηρία στη γενική εκπαίδευση έτσι, όπως ορίζονται στο νομικό πλαίσιο που διέπει την Ειδική Αγωγή (ΦΕΚ 199/2008: ν. 3699, ΦΕΚ 78/2000: ν. 2817).

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Τελική Εξέταση (Final Exam): Αντιστοιχεί στο 100% της συνολικής βαθμολογίας. Λαμβάνει χώρα στο τέλος του εξαμήνου, με μορφή ανάπτυξης θεμάτων ανάπτυξης ή/και ερωτήσεων πολλαπλών επιλογών που αφορούν την ύλη όλου του εξαμήνου.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Αγγελιοπούλου-Σακαντάμη, Ν. (2004). *Ειδική Αγωγή. Αναπτυξιακές διαταραχές και χρόνιες μειονεξίες*. Θεσ/νίκη: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.
- Κουτσούκη, Δ. (2008). *Ειδική Φυσική Αγωγή: Θεωρία και Πρακτική (3<sup>η</sup> έκδ.)*. Αθήνα: εκδ. της ιδίας.
- Κουτσούκη, Δ. (1998). *Κινητικές Διαταραχές και Εξέλιξη. Θεωρία και Μεθοδολογία*. Αθήνα: εκδ. της ιδίας.
- Σωτηριάδη-Γκουτζιαμάνη, Κ. (1993). *Παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες*. Αθήνα: εκδ. της ιδίας.
- Winnick, J.P. (2005). *Adapted Physical Education and Sport (4<sup>th</sup> ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, INC.

**ΘΕ-153Επ Εισαγωγή στη Φιλοσοφία και Φιλοσοφία του Αθλητισμού** (πρ. 335Υπ & 140Επ)

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγήτρια Κ. Γογγάκη

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγήτρια Κ. Γογγάκη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η εξοικείωση με τις ανθρωπιστικές επιστήμες. Η κατανόηση των αρχών της ζωής και του σκοπού του ανθρώπου επάνω στη γη. Το κοινωνικό σύστημα αξιών που ενισχύει τον ανταγωνισμό, τον ωφελιμισμό και την ατομικότητα και η ανάγκη για αναζήτηση: α) της δικής τους ανθρωπίνης υπόστασης, και β) του συστήματος των ηθικών αξιών. Σύνδεση του αθλητισμού με το σύστημα αξιών της κοινωνίας. Τα στοιχεία παιχνιδιού και ψυχαγωγίας, ως προϋπόθεση της ελευθερίας του αθλούμενου. Ο σεβασμός προς το ανθρώπινο σώμα και τις φυσικές του ικανότητες ως προϋπόθεση της ύπαρξης ορίων του φυσικού σώματος. Τα αρνητικά της μονομέρειας στην αθλητική ενασχόληση, με σκοπό την κάρπωση της επιτυχίας.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Οι αντιλήψεις των αρχαίων Ελλήνων στοχαστών για τον αθλητισμό.
- Αθλητισμός και γενική παιδεία. Η ολυμπιακή ιδέα ως σύγχρονη αξία.
- Οντολογία και αξιολογία του αθλητισμού.
- Ο αθλητισμός ως στοιχείο του ανθρωπολογικού πολιτισμού.
- Οι συνιστώσες της υπονόμησης του αθλητικού ιδεώδους.
- Ο κερδώς χαρακτήρας του σύγχρονου αθλητισμού.
- Το κοινωνικό σύστημα αξιών και η επίδρασή του στον αθλητισμό.
- Οι βασικές έννοιες της Φιλοσοφίας. Βιοηθική, τεχνολογία και αθλητισμός.
- Ψυχή και σώμα στην αρχαία ελληνική διάνοηση.
- Ψυχή και σώμα στον σύγχρονο στοχασμό. Η ουσία της ύπαρξης. Έχειν ή Εΐναι;
- Ο homo creator και το creatum του πολιτισμού.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες, Εξετάσεις.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Γογγάκη, Κ. (2003, 1η). Οι αντιλήψεις των αρχαίων Ελλήνων για τον αθλητισμό, Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω-Γ. Δαρδανός.
- Θεοδωρακόπουλος, Ι.Ν. (2006). Εισαγωγή στη Φιλοσοφία, Τόμ. Α΄ (3<sup>η</sup> έκδ.), και Τόμ. Β΄ (2<sup>η</sup> έκδ.), Αθήνα: Βιβλιοπωλείον της 'Εστίας'.
- Warburton, N. (1999). Φιλοσοφία. Τα βασικά ζητήματα, μτφρ. Β. Χατζοπούλου, Αθήνα: Εκδόσεις Περίπλους.

**Θ.Ε-145Επ Άσκηση και Αθλητισμός για Όλους**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Ν. Νικηταράς.

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Ν. Νικηταράς.

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η ευαισθητοποίηση απέναντι στο δικαίωμα του πολίτη για άσκηση. Η αντίληψη του ρόλου της άσκησης του πολίτη στο κοινωνικό γίνεσθαι. Η ανάδυση και η κατανόηση του ρόλου της Πόλης –Κράτος της Κλασσικής Εποχής.

**Θεματικές ενότητες:**

- Η πόλη-κράτος της Κλασσικής εποχής. Η σχέση της Πόλης με την Άσκηση του πλήθους.
- Η άσκηση κατά τον Ιπποκράτη. Η «Γυμναστική αμεσότης» ως αντίληψη.
- Ο ελεύθερος χρόνος.
- Η διαχρονική εξέλιξη της γυμναστικής του πλήθους μέχρι την έναρξη της Βιομηχανικής επανάστασης.
- Η αναψυχή και Υπαιθριες κινητικές δραστηριότητες.
- Η ευρωπαϊκή και η ελληνική πολιτική για τον αθλητισμό μετά την βιομηχανική επανάσταση.
- Η Διακήρυξη «αθλητισμός για όλους» του Συμβουλίου της Ευρώπης : Ερμηνεία.
- Η Ελληνική πολιτική για τα σπορ μετά την Διακήρυξη του Συμβουλίου της Ευρώπης
- Ο «Αθλητισμός για Όλους» ως κίνημα .Η σχέση του με τα άλλα κινήματα.
- Διεθνής αποφάσεις, διεθνείς φορείς του κινήματος.
- Οι Ο.Τ.Α. απέναντι στην άσκηση των πολιτών.
- Η άσκηση στις πληθυσμιακές ομάδες.
- Η Σύμβαση για τα δικαιώματα του παιδιού. Το παιχνίδι.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Olin, K. (1981). Sport for all and competitive sport as social systems. Finland : University of Yuvaskyla, Dep. of Sociology and Planning for Physical Culture.
- Νικηταράς, Ν. (2003). Η Πόλη και η άσκηση του Πολίτη, Διαχρονική εξέλιξη. Αθήνα : Τελέθριον.
- Houlihanm B., 2003. Sport & Society SAGE Publications, London.

**ΘΕ-146Επ Μετρήσεις και Αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή & στον Αθλητισμό**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Κ. Καρτερολιώτης

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Κ. Καρτερολιώτης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εξοικείωση με την κατασκευή, τη χορήγηση και την ερμηνεία των βασικότερων δοκιμασιών (τεστ) στο χώρο της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού. Παρουσίαση των κύριων κριτηρίων επιλογής των δοκιμασιών.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή στις μετρήσεις και την αξιολόγηση.
- Χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών στη μέτρηση και στην αξιολόγηση.
- Μέθοδοι μέτρησης των σφαλμάτων στις δοκιμασίες.
- Αξιολόγηση των μέσων και διαδικασιών συλλογής των δεδομένων.
- Είδη εγκυρότητας.
- Είδη αξιοπιστίας. Αντικειμενικότητα.
- Δέσμες δοκιμασιών αθλητικής απόδοσης.
- Δέσμες δοκιμασιών φυσικής κατάστασης.
- Ψυχολογικές δοκιμασίες στη φυσική αγωγή και στον αθλητισμό.
- Κατασκευή ερωτηματολογίων.
- Κατασκευή δοκιμασιών.
- Μέτρηση και αξιολόγηση της επίδοσης.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες, εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Καμπίτσης, Χ. (1990). Αθλητικές μετρήσεις. Θεσσαλονίκη : Salto.
- Morrow, J., Jackson, A., Disch, J. & Mood, D. (1995). Measurement & evaluation in human performance. Champaign, IL : Human Kinetics.

**ΘΕ-147Επ Πληροφορική στη Φυσική Αγωγή**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Κ. Καρτερολιώτης

**Διδασκαλία:** Π.Δ.407/80 ή Καθηγητές Φ. Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Θεωρητική και πρακτική εκμάθηση των βασικών λειτουργιών των Ηλεκτρονικών Υπολογιστών. Εφαρμογές διαχείρισης δεδομένων, αριθμητικών υπολογισμών, γραφικών αναλύσεων και πληροφορικής στήριξης προγραμμάτων από τη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό.

**Θεματικές ενότητες:**

- Αρχές λειτουργίας των ηλεκτρονικών υπολογιστών (Η/Υ).
- Το υλικό των ηλεκτρονικών υπολογιστών (hardware).
- Το λειτουργικό σύστημα MS-DOS.
- Το λειτουργικό σύστημα των Windows.
- Προγράμματα επεξεργασίας κειμένου.
- Προγράμματα υπολογισμών.
- Προγράμματα παρουσιάσεων.
- Προγράμματα γραφικών.
- Εισαγωγή στο διαδίκτυο.
- Επικοινωνία, μεταφορά και αποστολή δεδομένων.
- Εφαρμογές των Η/Υ στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό.
- Επιλεγμένα θέματα Πληροφορικής.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Συμμετοχή, εργαστήρια, εργασίες, εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Καρτσακλής, Δ. (2002). Windows XP, Office XP: Εισαγωγή στου Η/Υ. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
- Κοίλας, Χ., Καλαφατούδης, Σ. & Αντωνακόπουλος, Κ. (2000). Χρήση Υπολογιστή - Εισαγωγή, Windows, Word, Excel. Αθήνα : Εκδόσεις Νέων Τεχνολογιών.



**ΘΕ-122Επ Κατασκηνωτικός Θεσμός & Υπαιθριες Δραστηριότητες Αναψυχής**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Ν. Νικηταράς

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Ν. Νικηταράς

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Δημιουργία στελεχών κατασκήνωσης. Προώθηση της γνώσης και πληροφόρησης των φοιτητών σε θέματα κατασκηνώσεων, σε περιβαλλοντικά και οικολογικά προβλήματα του πλανήτη, σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχικές, μαζικού χαρακτήρα (ορεινή πεζοπορία, προσανατολισμός κ.λ.π.).

**Θεματικές ενότητες:**

- Ο κατασκηνωτικός θεσμός : Διαχρονική εξέλιξη.
- Οργανωτική δομή και λειτουργία των κατασκηνώσεων.
- Ψυχαγωγία και υπαίθριες δραστηριότητες στην κατασκήνωση.
- Περιβαλλοντικά προβλήματα.
- Το δάσος και η συμβολή του στην υγεία.
- Το πρόγραμμα «Νέοι και Βουνό»
- Ορεινή πεζοπορία, τεχνική, ένδυση, υπόδηση.
- Προσανατολισμός στη φύση.
- Η σχέση «άνθρωπος - περιβάλλον».
- Διαμονή σε κατασκήνωση ή καταφύγιο. Πρακτική Εξάσκηση
- Ελεύθερος χρόνος
- Αναψυχή.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, Γραπτές εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Ζερεφός, Χ. (1988). Φυσικές και Ανθρωπογενείς κλιματικές μεταβολές. Επιστήμη και Πολιτική. Αθήνα : Κέντρο Νεοελληνικών Ερευνών.
- Giayne, R. J. (1977). Leisure and Recreation. Introduction and Overview. Philadelphia : Lea & Febiger.
- Νικηταράς, Ν. (2004). Υπαιθρια Ζωή, Β΄ Έκδοση. Αθήνα : Τελέθριον.

**ΘΕ-123Επ Ιστορία Πολιτισμού**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγήτρια Κ. Γογγάκη

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγήτρια Κ. Γογγάκη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η απόκτηση βασικών γνώσεων σχετικά με την εξέλιξη του πολιτισμού και την ιστορία των πολιτιστικών περιόδων της ανθρωπότητας. Η απόκτηση επίγνωσης της αξίας της πολιτισμικής παράδοσης και η εξοικείωση με τις πολιτισμικές ιδιαιτερότητες μεταξύ των λαών. Η συνειδητοποίηση της αδιάσπαστης σχέσης μεταξύ ανθρώπου και πολιτισμού. Η μελέτη του σύγχρονου πολιτισμού και των ανθρωπολογικών διλημμάτων του. Η σημερινή αντιφατικότητα μεταξύ πολιτισμικής εξέλιξης και πείνας. Η αξία του ανθρωπολογικού πολιτισμού.

**Θεματικές ενότητες:**

- Η μυθολογική καταγωγή του πολιτισμού. Αξιολογία του πολιτισμού.
- Ο άνθρωπος ως φορέας του πολιτισμού και ο ανθρωπολογικός πολιτισμός.
- Τα αρχικά σπέρματα του πολιτισμού.
- Χαρακτηριστικά του παλαιολιθικού και νεολιθικού πολιτισμού.
- Ο προσωκρατικός ανθρωπισμός.
- Η Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία και ο πολιτισμός των θεαμάτων.
- Η πνευματικότητα της πρώιμης χριστιανικής περιόδου.
- Τα ανθρωπολογικά διλήμματα του σύγχρονου πολιτισμού.
- Η διαφορετικότητα των πολιτισμών. Φυλετικότητα, εθνικισμός και ρατσισμός.
- Η ανωτερότητα ενός πολιτισμού. Πραγματικότητα ή πλάνη;
- Ο δυτικός πολιτισμός και η παγκοσμιοποίησή του.
- Ο 'καθημερινός πολιτισμός' και η ποιότητά του.
- Η παιδεία ως συστατικό στοιχείο του ανθρωπολογικού πολιτισμού.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες, Εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Wittgenstein, L. (2000), Πολιτισμός και Αξίες, μτφρ. Μ. Δραγώνα-Μονάχου & Κ.Μ. Κωβαίου, Αθήνα: Εκδόσεις Καρδαμίτσα.
- Ory, P. (2007). Πολιτισμική Ιστορία, μτφρ. Α.-Μ. Καραστάθη, σειρά Que sais-je?, Αθήνα: Εκδόσεις Ινστιτούτο του Βιβλίου, Α. Καρδαμίτσα.
- Durant, W. (1976). Παγκόσμιος Ιστορία του Πολιτισμού, Τόμ. 1-2, Αθήνα: Εκδόσεις Αφοι Σπυρόπουλου.

### ΘΕ-124Επ Κοινωνικό Φύλο και Αθλητισμός

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγήτρια Ε. Καμπερίδου

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγήτρια Ε. Καμπερίδου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η ενημέρωση σε Θέματα και Σπουδές Φύλου (Gender Issues and Studies) και ειδικότερα με το Κοινωνικό. Αναφορές σε κοινωνικές ανισότητες, αποκλεισμούς, κατηγορίες 'διαφορών' και 'ομοιοτήτων'.

#### Θεματικές ενότητες:

- Η Έμφυλη Κοινωνία, Κοινωνιολογία του Φύλου και Σπουδές Φύλου.
- 'Sex & Gender': Η έννοια, ο ορισμός και το νόημα του Βιολογικού Φύλου (sex) και του Κοινωνικού Φύλου/ του Έμφυλου (gender).
- Έθνος, Τάξη, Κουλτούρα, Πολιτισμός: Το κοινωνικό φύλο (έμφυλο), σε αντίθεση με το βιολογικό φύλο (sex).
- Αυτονομία & Κοινωνικός Αποκλεισμός, Περιορισμός, Περιθωριοποίηση και Δουλεία.
- Νέες Αθλητικές Ταυτότητες: Επίδραση και Ρόλος του Αθλητισμού στην Ταυτότητα του φύλου—ο αθλητής και η αθλήτρια-ηρωίδα.
- Έμφυλη Ισότητα στην Εμπορευματοποίηση-Μοντελοποίηση του Σώματος: Το ανθρώπινο εμπόριο του καταναλωτισμού, της ψυχαγωγίας και του θεάματος
- Μια Καινούργια Αισθητική του Σώματος. Ίσες Ευκαιρίες στην Έμπορικο-Σεξουαλική Εκμετάλλευση: Η Θηλυκοποίηση του Αθλητή, η Αρσενικοποίηση της Αθλήτριας.
- Η Τεχνολογία του Σώματος: "Η Σκοτεινή Πλευρά του Αθλητισμού".
- Η Γυναίκα στους Ολυμπιακούς Αγώνες". Η Έμφυλη Διχοτόμηση στον Αθλητισμό.
- Η Διχοτόμηση των Φύλων πέραν της Αγωνιστικής Δράσης: Έμφυλες διακρίσεις στους αθλητικούς θεσμούς, στις ευκαιρίες αναρρίχησης στην θεσμική ιεραρχία, κ.α.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις, εργασία.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Kimmel, Michael S. (2004). The Gendered Society. N.Y: Oxford Un. Press
- Kamberidou, I. & Patsantaras, N. (2004). The European Commission Information Society. Brussels: E.C.
- Heywood, Leslie & Dworkin, L. Shari (2003). Build to win: The female athlete as cultural icon. Minn: Un. Of Minnesota Press

**ΘΕ-154Επ Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες & Ιστορία της Αθλητικής Τέχνης**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγήτρια Κ. Γογγάκη.

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγήτρια Κ. Γογγάκη, Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Σ. Γιαννάκη  
**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η απόκτηση γενικών γνώσεων περί της αισθητικής ως φιλοσοφικού κλάδου. Η αποτύπωση του αθλητικού φαινομένου στην κλασική τέχνη. Το κλασικό αθλητικό ιδεώδες και οι αισθητικές του διαστάσεις. Η σύζευξη του αθλητισμού με τα είδη τέχνης και την καλλιτεχνική δημιουργία. Η διαχρονική αποτύπωση του αθλητικού σώματος και της τεχνικής του στην τέχνη και τα είδη της. Η πολιτιστική θεώρηση του αθλητισμού.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ο φιλοσοφικός κλάδος της αισθητικής και οι αισθητικές αξίες.
- Το ανθρώπινο σώμα και οι αισθητικές κατηγορίες.
- Θεωρίες για την λειτουργία της τέχνης.
- Το ανθρώπινο σώμα ως πηγή καλλιτεχνικής δημιουργίας.
- Η μαγεία και ο νατουραλισμός της παλαιολιθικής εποχής.
- Ο ανιμισμός και ο γεωμετρισμός της νεολιθικής εποχής.
- Η πρώιμη και η Κυκλαδική τέχνη και τα χαρακτηριστικά τους.
- Αρχαϊκή τέχνη, Κούροι.
- Η αποτύπωση του αθλητικού σώματος στην αρχαία ελληνική τέχνη.
- Ηθικές και αισθητικές διαστάσεις του κλασικού αθλητικού έργου τέχνης.
- Διαγωνισμοί τέχνης κατά τις αρχαίες και τις σύγχρονες Ολυμπιάδες.
- Η απεικόνιση του αθλητικού σώματος στην Αναγέννηση και στη σύγχρονη τέχνη.
- Ο καλλιτέχνης ως ανθρώπινη αξία.
- Το αθλητικό σώμα στο φάσμα του σύγχρονου τεχνολογικού πολιτισμού.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες, Εξετάσεις

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Gombrich, E.H. (1998, 2<sup>η</sup>). Το χρονικό της τέχνης, μτφρ. Λ. Κάσδαγλη, Αθήνα: Μ.Ι.Ε.Τ.
- Φάλκος-Αρβανιτάκης, Τ. (2003). Ο Ελληνικός αθλητισμός, Βόλος: Δημοτικό Κέντρο Ιστορίας και Τεκμηρίωσης Βόλου.
- Βίνκελμαν, Ι.Ι. (2001, 2<sup>η</sup>). Σκέψεις για τη μίμηση των ελληνικών έργων στη ζωγραφική και τη γλυπτική, μτφρ. Ν.Μ. Σκουτερόπουλου, Αθήνα: Εκδόσεις Ίνδικτος.
- Hauser, A. (1970-1978). Κοινωνική ιστορία της τέχνης, μτφρ. Τ. Κονδύλη, τόμ. 1-4, Αθήνα: Εκδόσεις Κάλβος.

**ΘΕ-155Επ Ολυμπιακή Παιδεία & Αθλητική Ηθική**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγήτρια Κ. Γογγάκη,

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγήτρια Κ. Γογγάκη, Ε.Ε.Δι.Π. Σ. Γιαννάκη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Ο προσδιορισμός της Ολυμπιακής Παιδείας και η σύνδεσή της με τη γενική Παιδεία. Η εξοικείωση των προπτυχιακών φοιτητών με την ολυμπιακή παιδεία και το περιεχόμενό της. Η κατανόηση της Ηθικής ως φιλοσοφικού κλάδου, καθώς και των ηθικών θεωριών, και οι αναγωγές τους στον αθλητισμό. Τα προβλήματα υπονόμησης της ηθικής του σύγχρονου αθλητισμού. Η ηθική συγκρότηση του σύγχρονου αθλητή. Η συμβολή της Ολυμπιακής Παιδείας στην αντιμετώπιση της παραβατικότητας των νέων. Η αναγκαιότητα διαμόρφωσης μιας νέας ολυμπιακής ηθικής.

**Θεματικές ενότητες:**

- Η έννοια της Ολυμπιακής Παιδείας.
- Ο ορισμός της Ολυμπιακής Παιδείας στον ολυμπιακό καταστατικό χάρτη.
- Η έννοια της ηθικής.
- Η μυθολογική προέλευση της ηθικής.
- Οι ηθικές φιλοσοφικές θεωρίες.
- Η εφαρμογή των ηθικών θεωριών στον αθλητισμό.
- Η λειτουργία των ηθικών αξιών στην παιδεία και στην ολυμπιακή παιδεία.
- Τα σύγχρονα ηθικά διλήμματα και η αντανάκλασή τους στον αθλητισμό.
- Οι ηθικές αρχές του Ολυμπισμού.
- Η αναγκαιότητα της Ολυμπιακής παιδείας.
- Η συμβολή της Ολυμπιακής Παιδείας στη διαμόρφωση της ηθικής συνείδησης των νέων.
- Η ηθική του αθλητισμού ως αποτέλεσμα της κοινωνικής ηθικής.
- Η αναγκαιότητα διαμόρφωσης μιας νέας ολυμπιακής ηθικής.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες, Εξετάσεις

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Πελεgrίνης, Θ.Ν. (1997, 3<sup>η</sup>). Ηθική φιλοσοφία, Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
  - Wittgenstein, L. (2000). Περί ηθικής, μτφρ. Κ.Μ. Κωβαίου, Αθήνα: Εκδόσεις Καρδαμίτσα.
  - Σπαθάρη Έ. (2000). Το Ολυμπιακό πνεύμα, Αθήνα: Εκδόσεις Adam.
  - Καραφύλλης, Γ. (2005). Αξιολογία και Παιδεία, Αθήνα: Εκδόσεις Τυτρωθίτω-Γ. Δαρδανός.
- ΘΕ-156Επ Ολυμπισμός: Κοινωνιολογική Προσέγγιση**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επικ. Καθηγητής Ν.Πατσαντάρας

**Διδασκαλία:** Επικ. Καθηγητής Ν.Πατσαντάρας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η συστηματική μελέτη των κυρίων παραμέτρων του Ολυμπιακού Κινήματος και της συμβολής του στη ζωή της σύγχρονης κοινωνίας.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ορισμός, προέλευση και ιδανικά του Ολυμπισμού. Κοινωνιολογική Θεμελίωσή του.
- Ο Θεσμός των Ολυμπιακών Αγώνων διαχρονικά.
- Το Σύστημα Αξιών του Ολυμπιακού Αθλητισμού και οι Προϋποθέσεις Κοινωνικής Ενεργοποίησής του.
- Σκοπός και λειτουργία των εθνικών και διεθνών Επιτροπών και Οργανισμών.
- Η Εργαλειοποίηση του Ολυμπιακού Κινήματος-των Ολυμπιακών Αγώνων από το πολιτικό και το οικονομικό σύστημα και από τα ΜΜΕ.
- Η οικονομική πλευρά των Ολυμπιακών Αγώνων για την διοργανώτρια Χώρα.
- Επιστήμη και τεχνολογία στην υπηρεσία των Ολυμπιακών Αγώνων.
- Οι Ολυμπιακοί Αγώνες ως μοντέλο της παγκόσμιας οργανωμένης αθλητικής δραστηριότητας – Η επίδωξη της νίκης και η κατασκευή ολυμπιονικών.
- Ολυμπιακοί Αγώνες και Doping.
- Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 2004 : Διαρκής έρευνα, εξέταση και ανάλυση της εθνικής αθλητικής προετοιμασίας και οργανωτικής προσπάθειας.
- Οι Ολυμπιακοί Αγώνες και η κοινωνία του 21ου Αιώνα – προς μία πολιτιστική ολυμπιάδα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Προφορική ή γραπτή εξέταση ή γραπτή εργασία.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Σταμίρης, Ι. (2005). Κοινωνιολογία του Αθλητισμού. Δεύτερη Ανανεωμένη Έκδοση. (Κείμενα και επιμέλεια ξένων κειμένων): Εκδόσεις Απτικό Μέλλον, Αθήνα.
- Σταμίρης, Ι. (2005). Ειδικά Κοινωνιολογικά Ζητήματα. Δεύτερη Ανανεωμένη Έκδοση (Επιμέλεια). Εκδόσεις Απτικό Μέλλον, Αθήνα.
- Πατσαντάρας, Νικόλαος (2005). Το Φαινόμενο Ντόπινγκ: Η Αθλητική Αγωνιστική Δράση Μεταξύ Προσαρμογής και Απόκλισης. (υπό έκδοση).

**ΘΕ-148Επ Μουσική**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Αικ. Ζουνχιά

**Διδασκαλία:** Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Μ. Ειρηναίου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Γενική μουσική κατάρτιση (θεωρητική-πρακτική) για την προσέγγιση και κατανόηση διαφόρων μουσικολογικών φαινομένων και μουσικών μορφών με σκοπό την ικανότητα χρησιμοποίησης και προσαρμογής τους στα γνωστικά αντικείμενα της ανθρώπινης κίνησης (γυμναστική, ρυθμική, χορός, αθλητισμός).

**Θεματικές ενότητες:**

- Ήχος, σημειογραφία, κλίμακες, σχέσεις βαθμίδων.
- Μουσικές αξίες, ρυθμός, μελωδία, αρμονία, πολυφωνία.
- Μέτρο, ρυθμική αγωγή, μουσικοκινητικές αξίες (χρονικές διάρκειες).
- Τονικότητα – μετατροπία, χρωματισμός, προσωδία, χαρακτήρας.
- Συγκοπή – αντιχρονισμός, τρίηχο, εξάηχο, πολύηχα, ποικίλματα.
- Μουσικοκινητική προσαρμογή στα απλά, σύνθετα και μεικτά μέτρα.
- Τονικότητα – διαστάσεις, Ένταση – βάρος. Χοροί ηχητική και κινητική.
- Μορφολογική δομή στις μουσικές και κινητικές μορφές (ανάλυση, ταύτιση).
- Αντίστιξη, χαρακτήρας, ύφος και στυλ στη μουσική και στην κίνηση.
- Ελληνική παραδοσιακή μουσική : ιστορία, μορφολογία, απλά μέτρα.
- Ελληνική παραδοσιακή μουσική : σύνθετα και μεικτά μέτρα.
- Ξένες λαϊκές μουσικοχορευτικές μορφές : ιστορία, μορφολογία, μέτρα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Παναγιωτίδου, Α. (1997). Μουσική – Κίνηση. Αθήνα. Τελέθριον.
- Δήμας, Η. (1993). Οι Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί. Αθήνα.
- Dalcroze, J. (1920). Le Rythme, la musique et l' Education. Lausanne : Institute Dalcroze.

**ΘΕ-149Επ Ξένη Γλώσσα (Αγγλικά Ι)**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Δ. Χατζηχαριστός

**Διδασκαλία:** Μέλη Ε.Ε.ΔΙ.Π. : Α. Κάκκαβα, Α. Γιωτοπούλου, Α. Βεκιαρέλλη, Π. Κοντοπόδης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Ανάπτυξη των ειδικών γλωσσικών δεξιοτήτων που απαιτούνται για τη συστηματική μελέτη επιστημονικών κειμένων στην αγγλική γλώσσα με ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη της αθλητικής ορολογίας.

**Θεματικές ενότητες:**

- Answering pre-reading questions about texts.
- Reading for general idea.
- Reading for specific information.
- Strategies for vocabulary development.
- Academic vocabulary
- Specialized (physical education and sport science) vocabulary
- Detailed reading
- Efficient use of dictionaries.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, ενεργός συμμετοχή στο μάθημα, εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Kontopodis, P., (2005). English for Sports Purposes. Athens.
- Kontopodis, P., (2005). English for Medical Purposes. Athens.
- Kontopodis, P., (2002). Analyzing the Grammar of English. Athens.
- Kakkava, C., Vekiarelli, A., & Yiotopoulou, A. (n.d.). Structured sets of subject-specific language material, organized according to topic, with practice in the set skills of the course.



**ΘΕ-150Επ Ξένη Γλώσσα (Αγγλικά II)**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Δ. Χατζηχαριστός

**Διδασκαλία:** Μέλη Ε.Ε.ΔΙ.Π. : Α. Κάκκαβα, Α. Γιωτοπούλου, Α. Βεκιαρέλλη, Π. Κοντοπόδης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Το μάθημα «Αγγλικά II» αποτελεί συνέχεια του μαθήματος «Αγγλικά I» με εξειδίκευση στη μετάφραση επιστημονικών κειμένων που αφορούν στο γνωστικό πεδίο της φυσικής αγωγής.

**Θεματικές ενότητες:**

- Systematic analysis of specific types of scientific texts: Research Reports Literature Reviews
- Translation: Aspects of Scientific Translation Translation of selected scientific texts related to Physical Education and Sport Science
- Development of specialized (physical education and sport science) vocabulary.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, ενεργός συμμετοχή στο μάθημα, εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Kontopodis, P., (2005). English for Sports Purposes. Athens.
- Kontopodis, P., (2005). English for Medical Purposes. Athens.
- Kontopodis, P., (2002). Analyzing the Grammar of English. Athens.
- Kakkava, C., Vekiarelli, A., & Yiotopoulou, A. (n.d.). Structured sets of subject-specific language material, organized according to topic, with practice in the set skills of the course.

**ΘΕ-121Επ Ξένη Γλώσσα (Γαλλικά)**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επ. Καθηγήτρια Ε. Καμπερίδου

**Διδασκαλία:** Δεν διδάσκεται. Σε περίπτωση που διδαχθεί θα αναρτηθεί σχετική ανακοίνωση.

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Κατανόηση κειμένων, ανάπτυξη αθλητικής ορολογίας, προσέγγιση γαλλικής βιβλιογραφίας με σκοπό την βελτίωση της γλώσσας, την έρευνα ή τη γενική πληροφόρηση στον τομέα της επιστήμης της φυσική αγωγής και του αθλητισμού. Η συγκέντρωση και η επεξεργασία ξενόγλωσσου υλικού για χρήση σε ελληνικές εργασίες / έρευνες.

**Θεματικές ενότητες:**

- Introduction, test de classement, et questions express-riponse instantanie.
- Comprehension du texte : lecture et traduction, vocabulaire du sport.
- Questions portant sur des thèmes de connaissance ginirale de sport, Vocabulaire du sport, lecture et traduction.
- Lecture et Questions-sur «Les Stars du Sport», vocabulaire du sport.
- Vocabulaire du sport, comprihension du texte : lecture et traduction.
- Comprihension du texte : lecture et traduction.
- Vocabulaire du sport, lecture et traduction, dicte.
- Questions express-pas de preparation-riponse instantanie, et 'comment soumettre ou preparer un texte, une itude'etc.
- Vocabulaire du sport, lecture et traduction, dicte.
- Comprehension du texte : lecture et traduction, vocabulaire du sport.
- Vocabulaire du sport, lecture et traduction, dicte.
- Vocabulaire du sport, lecture et traduction.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις, συμμετοχή στο μάθημα, και η εκπόνηση μεταφραστικής ή ερευνητικής εργασίας- (μη υποχρεωτική).

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Pariente, R., & Lagorce, G. (1988). La Fabuleuse Histoire Des Jeux Olympique. Paris : Editions O.D.I.L., Nathan.
- Mogore, Christian, (1992). La Grande Histoire Des Jeux Olympiques D' Hiver. Agraf, 1992
- Bouilly, J.,& Bordas S.A. (1987). Les stars du sport. Paris : Bordas S.A.

### 3.2.γ. Ειδικευση (Κύκλος) «ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ»

Υπεύθυνη Καθηγήτρια Δήμητρα Κουτσούκη

Ο κύκλος 'Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή' αφορά στη μελέτη των αναπτυξιακών, κινητικών και αισθητηριακών διαταραχών και στην εκπαιδευτική αντιμετώπισή τους με έμφαση στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή.

Η Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή είναι ένα διεπιστημονικό πεδίο, το οποίο προσεγγίζεται από διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα, όπως αυτά της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού, της ψυχολογίας, της παιδαγωγικής, της νευροφυσιολογίας, της νευροψυχολογίας, και της κοινωνιολογίας.

Πρωταρχικός στόχος του κύκλου είναι η μελέτη των θεωρητικών, ερευνητικών και πρακτικών ζητημάτων με εφαρμογές κυρίως στην εκπαίδευση, στη φυσική αγωγή και στον αθλητισμό. Δηλαδή, η μελέτη των αναπτυξιακών διαταραχών, η έγκαιρη ανίχνευση, η αξιολόγηση, και η πρώιμη εκπαιδευτική παρέμβαση. Αυτό επιτυγχάνεται με τον σχεδιασμό και εκπόνηση εξατομικευμένων προγραμμάτων διδασκαλίας και εξάσκησης, που απευθύνονται όσο πιο ακριβέστερα γίνεται στις ειδικές ανάγκες του εκπαιδευόμενου.

Εκτός των παραπάνω, άλλοι στόχοι είναι οι επιμέρους εφαρμογές σε άλλες περιοχές, όπως ο πρωταθλητισμός για άτομα με αναπηρίες, η άσκηση ως μέσο αναψυχής και διατήρησης της υγείας, η πρόληψη και η αποκατάσταση και επανεκπαίδευση δεξιοτήτων σε άτομα που έχουν προσβληθεί από ασθένειες και τραυματισμούς και έχουν απολέσει τις κινητικές και αθλητικές τους δεξιότητες, καθώς επίσης και άτομα της τρίτης ηλικίας.

Η φιλοσοφία του κύκλου στηρίζεται στην αρχή των ίσων ευκαιριών στην άσκηση και άθληση για όλα τα άτομα με ειδικές ανάγκες, καθώς επίσης και στην αρχή της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης και άθλησης.

Οι πτυχιούχοι του κύκλου σπουδών 'Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή', εκτός από τη γενική εκπαίδευση, μπορούν να εργαστούν σε Ειδικά Σχολεία, μονάδες Ειδικής Αγωγής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, σε συλλόγους αθλητών με αναπηρίες ως προπονητές, σε προγράμματα Μαζικού Αθλητισμού και αναψυχής, σε προγράμματα αποκατάστασης και επανένταξης μειονοτικών ομάδων, σε νοσοκομεία ως μέλη της θεραπευτικής ομάδας και ως στελέχη οργάνωσης αθλητικών δραστηριοτήτων σε ειδικές πληθυσμιακές ομάδες.

**ΘΕ-421ΠΚΑ Ειδικά Θέματα στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή**  
(ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ)

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγήτρια Δήμητρα Κουτσούκη

**Διδασκαλία:** Καθηγήτρια Δ. Κουτσούκη, Επ. Καθηγητής Ε. Σκορδίλης, Μέλος *Ε.Ε.Δ.Ι.Π.* Κ. Σωτηριάδη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:**

Η διεπιστημονική προσέγγιση συναφών θεμάτων στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή.

**Θεματικές ενότητες:**

- Αναπηρία και κοινωνικές αναπαραστάσεις. Έγκαιρη ανίχνευση και πρώιμη παρέμβαση.
- Ένταξη, ενσωμάτωση μαθητών με αναπηρίες στη γενική σχολική τάξη: θεωρία και πράξη.
- Επιλεγμένα θέματα από τις ψυχικές διαταραχές.
- Εναντιωματική, προκλητική διαταραχή και διαταραχή διαγωγής παιδιών και εφήβων.
- Παραολυμπιακά αθλήματα. Επιληψία και άσκηση.
- Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας σε προγράμματα απεξάρτησης από χημικές ουσίες.
- Διαταραχές διατροφής (ψυχογενής ανορεξία-ψυχογενής βουλιμία) και άσκηση.
- Καρδιο-αναπνευστικά νοσήματα στην παιδική ηλικία. Ποιότητα ζωής και τρίτη ηλικία.
- Κινητική εξέλιξη και μαθησιακές δυσκολίες.
- Αναπτυξιακή διαταραχή του κινητικού συντονισμού. Κινητική ανάπτυξη σε βρέφη.
- Διαταραχή της ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας.
- Άλλες χρόνιες παθήσεις: άσθμα, διαβήτης, επιληψία, καρδιο-αναπνευστικά προβλήματα και η επίδραση της άσκησης.
- Σύγχρονος τρόπος ζωής – παιδική παχυσαρκία – ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στην καταπολέμησή της.
- Υπαίθρια ζωή και κατασκηνώσεις ΑμΕΑ.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Davis, R. (2002). *Inclusion through sports*. Champlain, IL: Human Kinetics.
- Gordon, N. (1993). *Diabetes*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Guralnick, M.J. (2005). *The Developmental Systems Approach to Early Intervention*. Brookes Publishing Co.
- Kasser, S. L., & Lytle, R.K. (2005). *Inclusive Physical Activity: a lifetime of opportunities*. Champaign, IL: Human Kinetics.

**ΘΕ-424ΠΚΑ Μετρήσεις & Αξιολόγηση στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 1 ώρα Εργαστήριο:2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Ε. Σκορδίλης

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Ε. Σκορδίλης, *Ε.Ε.Δ.Ι.Π.* Κ. Σωτηριάδη  
**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η γνώση και εφαρμογή μεθόδων αξιολόγησης και εκτίμησης της κινητικής συμπεριφοράς και των αποκλίσεών της.

**Θεματικές ενότητες:**

- Στόχοι της μέτρησης και αξιολόγησης.
- Μέτρηση και αξιολόγηση στη φυσική αγωγή με έμφαση στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή - Τομείς μέτρησης και αξιολόγησης.
- Κινητικά πρότυπα - Βασικές κινητικές δεξιότητες.
- Αντίληψη του σώματος.
- Αδρή και λεπτή κινητικότητα.
- Κατεύθυνση και προσανατολισμός στο χώρο.
- Οπτικο-κινητικός συντονισμός.
- Ισορροπία.
- Φυσική κατάσταση.
- Αξιολόγηση εγκαταστάσεων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** α) Mid Term Exam (εξέταση κατά τη διάρκεια του εξαμήνου)-30% της συνολικής βαθμολογίας. β) Τελική Εξέταση (Final Exam) -50% της συνολικής βαθμολογίας. γ) Εργασία -20% της συνολικής βαθμολογίας- που καθορίζεται σε συνεννόηση με τους διδάσκοντες του μαθήματος. Περιλαμβάνει συνήθως περίληψη 1 ή 2 ερευνητικών άρθρων σε συγκεκριμένη θεματολογία.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Horvat, M., Block, M., & Kelly, L. E. (2007). *Developmental and Adapted Physical Activity Assessment*. Chicago, IL: Human Kinetics.
- Russell, D. J., Rosenbaum, P, L., Avery, L. M., & Lane, M. (2002). *Gross Motor Function Measure (GMFM-66 & GMFM-88) User's Manual*. High Holborn, London: Cambridge University Press.
- Yun, J., & Ulrich, D. (2002). Estimating measurement validity: A tutorial. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19, 32-47.

**ΘΕ-425ΠΚΑ Ανάπτυξη και Κινητική Εξέλιξη**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγήτρια Δ. Κουτσούκη

**Διδασκαλία:** Καθηγήτρια Δ. Κουτσούκη, Μέλος *Ε.Ε.Δ.Ι.Π.* Κ. Σωτηριάδη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η κατανόηση βασικών εννοιών της φυσικής ανάπτυξης και ωρίμανσης, της κινητικής εξέλιξης και του ρόλου των διαταραχών στην κινητική συμπεριφορά.

**Θεματικές ενότητες:**

- Κινητική ανάπτυξη. Μοντέλα και παράγοντες που την επηρεάζουν.
- Βιολογικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη και κινητική εξέλιξη. Ταξινόμηση της κίνησης.
- Προγεννητική ανάπτυξη και κινητική εξέλιξη. Βρεφική ανάπτυξη και κινητική εξέλιξη. Νεογνικά αντανάκλαστικά ρυθμικά στερεότυπα.
- Στοιχειώδεις κινήσεις. Ανίχνευση κινητικών δυσκολιών σε βρέφη με AIMS (Alberta Infant Motor Scale).
- Δομή κι εξέλιξη του νευρικού συστήματος. Βασικές υποδιαιρέσεις του νευρικού συστήματος και κινητική συμπεριφορά. Εγκέφαλος.
- Μελέτη της δομής του ζώντος εγκεφάλου. Μέτρηση της δραστηριότητας και της λειτουργίας του εγκεφάλου. Νωτιαίος μυελός.
- Ανάπτυξη και κινητική εξέλιξη κατά την παιδική ηλικία. Θεμελιώδη κινητικά πρότυπα.
- Παιδική αντίληψη και αντιληπτικο-κινητική ανάπτυξη. Σχέση κινητικής εξέλιξης και ψυχικής υγείας αυτο-εικόνας του ατόμου.
- Ανάπτυξη και κινητική εξέλιξη στην εφηβεία και την ενηλικίωση. Ήβη και αναπαραγωγική ωρίμανση. Ανάπτυξη και κινητική εξέλιξη στον αθλητισμό- Εξειδικευμένες αθλητικές κινήσεις.
- Ανάπτυξη και κινητική εξέλιξη στην Μέση και Τρίτη Ηλικία. Φυσιολογικές αλλαγές και κινητική απόδοση. Σχέση κινητικής εξέλιξης και φυσιολογικής παρακμής του ατόμου.
- Σχεδιασμός και εφαρμογή σχολικών προγραμμάτων σύμφωνα με τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά των παιδιών. Μέθοδοι αξιολόγησης της ανάπτυξης και κινητικής εξέλιξης.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Καμπάς Α. (2004). *Εισαγωγή στην Κινητική Ανάπτυξη*. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.
- Κουτσούκη, Δ. (2008). *Ειδική Φυσική Αγωγή: Θεωρία και Πρακτική (3<sup>η</sup> έκδ.)*. Αθήνα: Εκδ. της ιδίας.
- Gallahue, D.L. (2002). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά παιδιά (μετάφραση – επιμέλεια: Ευαγγελινού, Χρ., & Παππά Α.)*. Θεσ/νίκη: University Studio Press.

**ΘΕ-427ΠΚΑ Προσαρμοσμένη Άσκηση για Όλους - Κινητική Αναψυχή**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επικ. Καθηγήτης Ε. Σκορδίλης

**Διδασκαλία:** Επικ. Καθηγήτης Ε. Σκορδίλης, Αναπληρωτής Καθηγήτης Ν. Νικηταράς

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η κατανόηση της έννοιας «κινητική αναψυχή» και η θεωρητική προσέγγιση της διαδικασίας σχεδιασμού και εκπόνησης προγραμμάτων κινητικής αναψυχής για άτομα με αναπηρία.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή στην κινητική αναψυχή.
- Σχεδιασμός προγραμμάτων κινητικής αναψυχής.
- Προσδιορισμός ειδικών πληθυσμιακών ομάδων- Σκοποί και στόχοι των προγραμμάτων προσαρμοσμένης κινητικής αναψυχής για κάθε τύπο αναπηρίας:  
νοητική καθυστέρηση,  
κινητικές διαταραχές,  
προβλήματα όρασης.
- Προσαρμοσμένη κινητική αναψυχή για άτομα τρίτης ηλικίας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Αυθίνος, Γ. (1998). *Άσκηση- άθληση- κινητική αναψυχή. Οργανωτική διάσταση*. Αθήνα: εκδ. του ιδίου.
- Δελλασούδας, Λ. (2006). *Ποιότητα ζωής ατόμων με αναπηρία*. Αθήνα: Ατραπός.
- Παπασωτηρίου, Κ. (1996). *Το παιδί και η φυσιολογική σωματο-ψυχοπνευματική ανάπτυξη και εξέλιξη. Κατασκήνωση και Υπαίθρια ζωή*. Αθήνα: εκδ. του ιδίου.
- Kaufman, K. A. (2006). *Inclusive creative movement and dance*. Champaign,IL: Human Kinetics Publishers.
- Sherill, C. (1998). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Crossdisciplinary and Life Span*. WCP: McGraw Hill.

**ΘΕ-428ΠΚΑ Αναπτυξιακές Διαταραχές – Πρακτική Εξάσκηση Ι**

(συγχώνευση με το **ΘΕ-429ΠΑ Πρακτική Εξάσκηση Ι**)

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγήτρια Δ. Κουτσούκη

**Διδασκαλία:** Καθηγήτρια Δ. Κουτσούκη, Επικ.Καθηγητής Ε. Σκορδίλης, Μέλος *Ε.Ε.Δ.Ι.Π.* Κ. Σωτηριάδη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η απόκτηση ολοκληρωμένης γνώσης των αναπτυξιακών διαταραχών, της εκπαιδευτικής αντιμετώπισης και των εφαρμογών της Προσαρμοσμένης Κινητικής Αγωγής.

**Θεματικές ενότητες:**

- Θεωρητικά μοντέλα γνωστικής και κινητικής ανάπτυξης
- Ειδική Αγωγή-Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή: ορισμός, σκοποί και στόχοι
- Βασικές διδακτικές αρχές στην Ειδική Αγωγή και στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή
- Διδακτικές μέθοδοι, στρατηγικές διδασκαλίας και ειδικές προσεγγίσεις στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή
- Σχεδιασμός Εξατομικευμένου Εκπαιδευτικού Προγράμματος
- Στρατηγικές προσαρμογής διδακτικών ενεργειών και μαθησιακού περιβάλλοντος
- Νοητική καθυστέρηση. Ειδικές μαθησιακές δυσκολίες
- Αναπτυξιακή διαταραχή του κινητικού συντονισμού
- Σύνδρομο υπερκινητικότητας και διάσπασης της προσοχής
- Διάχυτες διαταραχές της ανάπτυξης: αυτιστική διαταραχή, σύνδρομο Asperger, σύνδρομο Rett, κ.α.

Για κάθε ενότητα που αφορά στις αναπτυξιακές διαταραχές αναπτύσσονται: α) ορισμός, βασικές έννοιες, β) αιτιολογία, γ) χαρακτηριστικά, δ) διάγνωση, μέσα διάγνωσης, αξιολόγηση κινητικής συμπεριφοράς, ε) εκπαιδευτική αντιμετώπιση, στ) κινητική συμπεριφορά, ιδιαιτερότητες, φυσική αγωγή, διδακτική προσέγγιση

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Ενδιάμεση και Τελική Εξέταση, Εργασία, Πρακτική Εξάσκηση σε Ειδικά Σχολεία.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Κουτσούκη, Δ. (2008). *Ειδική Φυσική Αγωγή: Θεωρία και Πρακτική* (3η έκδ.). Αθήνα: Εκδ. της ίδιας.
- Κουτσούκη, Δ. (1998). *Κινητικές Διαταραχές και Εξέλιξη. Θεωρία και Μεθοδολογία*. Αθήνα: εκδ. της ίδιας.
- Σωτηριάδη, Κ. (1993). *Παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες*. Αθήνα: εκδ. της ίδιας.
- Woods, T.D. (2008). *Νοητική καθυστέρηση*. Αθήνα: Τόπος.



**ΘΕ-430ΠΚΑ Κινητικές Αναπηρίες - Αισθητηριακές Διαταραχές- Πρακτική Εξάσκηση II**  
(συγχώνευση με το ΘΕ-431ΠΑ Πρακτική Εξάσκηση II)

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγήτρια Δ. Κουτσούκη, Επ. Καθηγητής Ε. Σκορδίλης

**Διδασκαλία:** Καθηγήτρια Δ. Κουτσούκη, Επικ. Καθηγητής Ε. Σκορδίλης Μέλος *Ε.Ε.Δ.Ι.Π.* Κ. Σωτηριάδη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η απόκτηση ολοκληρωμένης γνώσης των κινητικών αναπηριών και αισθητηριακών διαταραχών και της εκπαιδευτικής αντιμετώπισής τους με έμφαση στον τομέα της κινητικής αγωγής.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εγκεφαλική παράλυση. Διαταραχές νωπιαίου μυελού
- Διαταραχές των άκρων. Νευρομυϊκές παθήσεις
- Αποκλίσεις της σπονδυλικής στήλης
- Επιληψία
- Προσαρμοσμένη δραστηριότητα στο νερό
- Αρθρίτιδα (οστεοαρθρίτιδα, ρευματοειδής αρθρίτιδα, εφηβική ρευματοειδής αρθρίτιδα)
- Τύφλωση, Κώφωση, Βαρηκοΐα.

Για κάθε ενότητα αναπτύσσονται:

- Ορισμός - Βασικές έννοιες, Αιτιολογία. Χαρακτηριστικά.
- Διάγνωση, μέσα διάγνωσης, αξιολόγηση κινητικής συμπεριφοράς.
- Εκπαιδευτική αντιμετώπιση.
- Κινητική συμπεριφορά, ιδιαιτερότητες στη φυσική αγωγή, διδακτική προσέγγιση.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Ενδιάμεση και Τελική Εξέταση, Εργασία, Πρακτική Εξάσκηση σε Ειδικά Σχολεία.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Καμπάς, Α. (2003). *Συναρμοστικές Ικανότητες: Ανάπτυξη και Προπόνηση*. Αθήνα: University Studio Press.
- Κουτσούκη, Δ. (2008). *Ειδική Φυσική Αγωγή: Θεωρία και Πρακτική (3<sup>η</sup> έκδ.)*. Αθήνα : εκδ. της ιδίας.
- Carr, J., & Shepherd, R. (2004). *Νευρολογική Αποκατάσταση*. Αθήνα: Παρισιάνος.

**ΘΕ-432ΠΚΑ Νευρομυϊκές Διευκολύνσεις**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 1 ώρα Εργαστήριο:2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγήτρια Δ. Κουτσούκη

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Γ. Τσίγκανος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η εξέταση των νευρογενών μηχανισμών με τους οποίους επηρεάζεται η ανθρώπινη κίνηση. Κινητική απάντηση δια του ερεθισμού των ιδιοδεκτικών υποδοχέων της μυϊκής ατράκτου και των θυλακο-συνδεσμικών στοιχείων των αρθρώσεων. Προγράμματα αποκατάστασης και πρακτικές εφαρμογές κινητικών προτύπων, με στόχο τη μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλουμένων.

**Θεματικές ενότητες:**

- Νευροφυσιολογική άποψη της κίνησης, αντανακλαστικά.
- Κινητικά πρότυπα άνω άκρων.
- Κινητικά πρότυπα κάτω άκρων.
- Κινητικά πρότυπα κεφαλής-αιχένα.
- Κινητικά πρότυπα κορμού με χρησιμοποίηση των κάτω άκρων.
- Τεχνικές ισχυροποίησης μυών.
- Τεχνικές χαλάρωσης μυών.
- Ρυθμική σταθεροποίηση τμημάτων σώματος.
- Βελτίωση ισορροπίας.
- Βελτίωση βιάδισης.
- Αυτοεξυπηρέτηση.
- Προγράμματα λειτουργικής αποκατάστασης - πρακτικές εφαρμογές.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργαστήρια, εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Μπάκας, Ε. (2003). *Φυσική Ιατρική και Αποκατάσταση (τόμος 4ος)*. Αθήνα: Σιώκης.
- Adler, S., Beckers, D. & Bluck, M. (2000). *PNF in Practice: An Illustrated Guide*. NY : Springer.
- Mc Atee, R. (1993). *Facilitated Stretching: PNF Stretching Made Easy*. NY: Churchill Livingstone.
- Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. (2000). *Κινητικός έλεγχος, θεωρία και πρακτικές εφαρμογές*. Αθήνα: Σιώκης.

**ΘΕ-433ΠΚΑ Λειτουργική Αποκατάσταση Κινητικών Αναπηριών**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 1 ώρα Εργαστήριο: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγήτρια Δ. Κουτσούκη

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Γ. Τσίγκανος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Λειτουργικές ιδιαιτερότητες των ατόμων με κινητική αναπηρία. Αξιολόγηση και κατάταξη των κινητικών αναπηριών ανάλογα με το αίτιο που τις προκάλεσε, την περιοχή, το μέγεθος και το είδος της βλάβης. Ο ρόλος της κίνησης στην αποκατάσταση προβλημάτων του κεντρικού νευρικού συστήματος, στην αξιολόγηση της κινητικότητας και στη δυνατότητα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες των παραπληγικών.

**Θεματικές ενότητες:**

- Νευρο-φυσιολογία και κινητικές λειτουργίες.
- Ο ρόλος της κίνησης στην αποκατάσταση προβλημάτων του Κ.Ν.Σ.
- Αξιολόγηση κινητικότητας και όργανα μέτρησης αθλητών με κινητικές αναπηρίες.
- Αξιολόγηση κοινωνικών προβλημάτων αθλητών με βλάβες Κ.Ν.Σ.
- Κινητική αποκατάσταση τραυματικών βλαβών του νωτιαίου μυελού.
- Κινητική αποκατάσταση τραυματικών βλαβών του εγκεφάλου.
- Κινητική αποκατάσταση γενετικών βλαβών Κ.Ν.Σ.
- Αθλητικές δραστηριότητες παραπληγικών αθλητών που χρησιμοποιούν τροχοκαρέκλα.
- Ρίψεις : ακόντιο, δίσκος, σφαίρα.
- Δρόμοι, αθλοπαιδιές, κολύμβηση.
- Προγράμματα παρέμβασης
- Ο ρόλος της ομάδας αποκατάστασης.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική εξάσκηση, εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Κοκαρίδας, Δ., & Πέρκος, Σ. (2005). *Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο*. Θεσ/νίκη: Χριστοδουλίδης.
- Bromley, I. (2002). *Τετραπληγία και παραπληγία. Οδηγός για φυσικοθεραπευτές*. Αθήνα: Παρισιάνος.
- Cohen, H. (1999). *Neuroscience for Rehabilitation*. Philadelphia: Williams & Wilkins.
- Houglum, P.A. (2005). *Therapeutic exercise for musculoskeletal injuries (2<sup>nd</sup> ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Jones, J.C., & Rose, D.J. (2005). *Physical activity instruction of older adults*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

**3.2.δ. Ειδίκευση (Κύκλος) «ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ»**

### Συντονιστής Αναπληρωτής Καθηγητής Γιάννης Αυθίνος

Τα μαθήματα της Ειδίκευσης εστιάζονται σε βασικά θέματα που καλύπτουν σφαιρικά την αθλητική διοίκηση, δίνοντας τη δυνατότητα στους αποφοίτους να αποκτήσουν εργασιακή σχέση στον χώρο του αθλητισμού με νέα σύγχρονα επαγγέλματα. Συγκεκριμένα διδάσκονται γνωστικά αντικείμενα από το χώρο της διοίκησης αθλητισμού, της φυσικής αγωγής και της αναψυχής, τα οποία καθιστούν ικανούς τους αποφοίτους στο χειρισμό θεμάτων μάρκετινγκ, διοίκησης ανθρώπινων πόρων, αθλητικών σχέσεων, νομικών αθλητικών θεμάτων, αγώνων, εγκαταστάσεων, και ειδικών επιστημονικών παραμέτρων της διοικητικής αθλητικής επιστήμης. Τα πιο πάνω, συνδυάζονται με την εκπόνηση πτυχιακής εργασίας και εμποτευόμενης πρακτικής των φοιτητών σε φορείς επιλογής τους.

Το πεδίο αυτό περιλαμβάνει θέσεις εργασίας σε ολόκληρο το φάσμα της διοικητικής αθλητικής επιστήμης, σε φορείς, όπως η Εθνική Ολυμπιακή Επιτροπή, η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, Δημοτικοί Αθλητικοί Οργανισμοί, Αθλητικοί Σύλλογοι, Ομοσπονδίες, Εθνικά Αθλητικά Κέντρα, Δημοτικά Στάδια, Ιδιωτικά γυμναστήρια, κ.ά.

Οι ρόλοι των αποφοίτων της Ειδίκευσης "Αθλητική Διοίκηση" στους πιο πάνω φορείς αναλαμβάνονται, σε κάθε διοικητικό επίπεδο, από απλή στελέχωση έως και γενική διεύθυνση. Ενδεικτικοί τίτλοι θέσεων εργασίας είναι : Διευθυντής δημοτικών προγραμμάτων άθλησης, υπεύθυνος χορηγιών, στέλεχος μάρκετινγκ, στέλεχος τμήματος πωλήσεων εταιρίας αθλητικού μάρκετινγκ, κ.ά.

Τα θέματα τα οποία θα χειρίζονται οι απόφοιτοι της Ειδίκευσης "Αθλητική Διοίκηση" είναι : δόμησης αθλητικών οργανισμών, στελέχωσης / διεύθυνσης αθλητικών οργανισμών και προγραμμάτων, δημιουργία πλάνων αθλητικού μάρκετινγκ για ολόκληρο το φάσμα του αθλητισμού (ΠΑΕ, ΚΑΕ, συλλόγων, ενώσεων, ομοσπονδιών), δημιουργία και επιμέλεια χορηγικών προγραμμάτων κ.α.

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αυθίνος

**Διδασκαλία:** Μέλος *Ε.Ε.Δι.Π.* Α. Σωτηριάδης, Ζ.Κιάφφας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Κατανόηση βασικών αρχών της διοικητικής επιστήμης, με πρακτική εφαρμογή σε ολόκληρο το φάσμα της φυσικής αγωγής, του αθλητισμού και της αναψυχής.

**Θεματικές ενότητες:**

- Τι είναι το μάνατζμεντ.
- Μάνατζμεντ : κοινωνική ευθύνη.
- Λήψη αποφάσεων.
- Η λειτουργία του προγραμματισμού.
- Διοίκηση με στόχους.
- Οργάνωση και δομές.
- Διοίκηση ανθρώπινων πόρων.
- Ηγεσία : Θεωρία και πράξη.
- Ομάδες εργασίας, επικοινωνία.
- Αντιμετώπιση της αλλαγής στην οργάνωση, συγκρούσεις.
- Διευθυντικές δεξιότητες.
- Συστήματα πληροφοριών διεύθυνσης.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Montana, P., Charnov, B. (1998). Μάνατζμεντ. Αθήνα : Κλειδάριθμος,
- Slack, T. (1997). Understanding sport organizations. Champaign, IL. : Human Kinetics.
- Mull, R., Bayless, K., Ross C., & Jamieson, L. (1997). Recreational sport management, (3<sup>rd</sup> Ed.). Champaign, IL. : Human Kinetics.

**ΘΕ-436ΑΔ Αθλητική Αγοραγνωσία**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αυθίνος

**Διδασκαλία:** Μέλος *Ε.Ε.ΔΙ.Π.* Α. Σωτηριάδης, Ζ.Κιάφφας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση βασικών αρχών και διαδικασιών εφαρμογής του μάρκετινγκ σε ολόκληρο το φάσμα της φυσικής αγωγής, του αθλητισμού και της αναψυχής.

**Θεματικές ενότητες:**

- Η διαδικασία του αθλητικού μάρκετινγκ : Βασικές έννοιες.
- Η διεργασία της διεύθυνσης του αθλητικού μάρκετινγκ.
- Το περιβάλλον του αθλητικού μάρκετινγκ.
- Τα συστήματα αθλητικού μάρκετινγκ.
- Συστήματα πληροφοριών μάρκετινγκ και έρευνα αθλητικής αγοράς.
- Συμπεριφορά καταναλωτών αθλητισμού.
- Η αθλητική αγορά.
- Διεύθυνση αθλητικών προϊόντων.
- Διεύθυνση αθλητικών υπηρεσιών.
- Διανομή του αθλητικού προϊόντος και υπηρεσιών.
- Τιμολόγηση των αθλητικών προϊόντων και υπηρεσιών.
- Προώθηση και πώληση των αθλητικών προϊόντων και υπηρεσιών.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Sandhusen, R. (1993). Μάρκετινγκ. Αθήνα : Κλειδάριθμος.
- Pits, B., Stotlar, D. (1996). Fundamentals of sport marketing. Morgantown, WV : Fitness Information Technology.
- Mullin, R., Hardy, S. & Sutton, W. (1993). Sport marketing. Champaign, IL. : Human Kinetics.

**ΘΕ-437ΑΔ Αθλητικές Εργασιακές Σχέσεις**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Δ. Παναγιωτόπουλος

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Δ. Παναγιωτόπουλος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η μύηση των φοιτητών στο αντικείμενο της μορφή και της φύσης των σχέσεων που αναπτύσσονται στην αθλητική δραστηριότητα κατά την προσφορά και την παροχή αθλητικών και προπονητικών υπηρεσιών. Επίσης η γνώση της εξασφάλισης των δικαιωμάτων των συμβαλλομένων στην αθλητική δραστηριότητα στο δημόσιο και ιδιωτικό τομέα.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή στις εργασιακές σχέσεις.
- Σύμβαση εργασίας, Δημόσιος και ιδιωτικός τομέας.
- Κατ' επάγγελμα αθλητική δραστηριότητα.
- Αθλητικές υπηρεσίες και Κοινωνικό δίκαιο.
- Ιδιωτικός Τομέας αθλητικής δραστηριότητας
- Εργασιακές σχέσεις αθλητών και προπονητών.
- Προσφορά και Παροχή αθλητικών υπηρεσιών.
- Σχέσεις επαγγελματικών αθλητικών φορέων και αθλητών.
- Παροχές στους αθλητές, κοινωνική ασφάλιση.
- Συμβάσεις αθλητών & φύση της σύμβασης εργασίας.
- Παροχή προπονητικών υπηρεσιών.
- Παροχή εργασιών σωματικής άσκησης σε ιδιωτικά γυμναστήρια.
- Παροχή υπηρεσιών φυσικής Αγωγής.
- Ένδικη προστασία

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις με άσκηση & θεωρία, εκπόνηση μελέτης.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Χάρης Ταγαράς (2002). Η ελεύθερη κυκλοφορία εμπορευμάτων, προσώπων, υπηρεσιών, κεφαλαίων στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Αντ. Ν. Σάκκουλας: Αθήνα –Κομοτηνή.
- Gaiger A, Gardiner S. (2001 eds.) *Professional Sport in the EUQ Regulation and Re - regulation*, T.M.C.Asser Press: Hague.
- Δ. Π. Παναγιωτόπουλος (2000). *Εργασιακές Σχέσεις στον Αθλητισμό*. Παν/μιακές Παραδόσεις, Αθήνα: Έλλην.

**ΘΕ-438ΑΔ Οργάνωση και Διοίκηση Εγκαταστάσεων**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αυθίνος

**Διδασκαλία:** Μέλος *Ε.Ε.ΔΙ.Π.* Α. Σωτηριάδης, Ζ.Κιάφφας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση βασικών στοιχείων σχεδιασμού, οργάνωσης, λειτουργίας και αξιολόγησης των εγκαταστάσεων που καλύπτουν όλο το φάσμα της φυσικής αγωγής, του αθλητισμού και της αναψυχής.

**Θεματικές ενότητες:**

- Αναδρομή στις αθλητικές εγκαταστάσεις.
- Εγκαταστάσεις άσκησης, άθλησης και κινητικής αναψυχής σε αστικό και περιαστικό περιβάλλον.
- Παιδικές χαρές.
- Παιχνιδότοποι : χώροι αθλοπαιδιών, αθλητικά κέντρα άσκησης και κινητικής αναψυχής.
- Πάρκα & πλατείες.
- Εξειδικευμένες εγκαταστάσεις άσκησης, άθλησης, κινητικής αναψυχής.
- Εγκαταστάσεις άσκησης, άθλησης και κινητικής αναψυχής σε υπαίθριο περιβάλλον.
- Διαδικασία δημιουργίας εγκαταστάσεων άσκησης, άθλησης, κινητικής αναψυχής.
- Οργάνωση εγκαταστάσεων.
- Διεύθυνση εγκαταστάσεων.
- Αξιολόγηση εγκαταστάσεων.
- Μελλοντικές τάσεις σχεδιασμού και λειτουργίας των αθλητικών εγκαταστάσεων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Farmer, P., Mulrooney, A. & Ammon, R. (1996). Sport facility planning and management. Morgantown, WV : Fitness Information Technology.
- Patton, R., Grantham, W., Gerson, R. & Gettman, L. (1989). Developing and managing health / fitness facilities. Champaign, IL. : Human Kinetics Books.



**ΘΕ-439ΑΔ Αθλητική Οικονομία**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι.Αυθίνος

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι.Αυθίνος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Συστηματική προσέγγιση της οικονομικής πλευράς της αθλητικής δραστηριότητας και αναλυτική εξοικείωση με τις οικονομικές παραμέτρους της ανάπτυξης της αθλητικής δράσης.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή στην οικονομική θεωρία.
- Οικονομία και αθλητική δραστηριότητα.
- Αθλητικές εμπορικές εταιρείες.
- Μακροοικονομικά και μικροοικονομικά μεγέθη.
- Θεωρία αξίας και χρήματος.
- Πολιτική οικονομία και αθλητική δράση.
- Εισαγωγή στην οικονομική διαχείριση (αθλητικών) οργανισμών.
- Προϋπολογισμός & εναλλακτικές πηγές χρηματοδότησης οργανισμών.
- Διαδικασία πραγματοποίησης μειοδοτικών & πλειοδοτικών διαγωνισμών.
- Εισαγωγή στη χρήση λογισμικών προγραμμάτων οικονομικής διαχείρισης.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις με άσκηση και θεωρία, εκπόνηση μελέτης.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Παπανίκος, Α. (1994). Management και Marketing στον Αθλητισμό., Αθήνα. Τελέθριον.
- Hounvardas, A. (1997). Homo Economicus Athleticus. International Sports law Review Pandektis (ISLR/Pandektis), Vol II, 1: 2.
- Adreff, W. (1989). Economie Politique du Sports. Dalloz: Centre de Droit et d'economie du sport. Paris.

**ΘΕ-441ΑΔ Διεθνείς Αθλητικοί Οργανισμοί & Δίκαιο Ο.Α.**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Δ. Παναγιωτόπουλος

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Δ. Παναγιωτόπουλος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Δικαιϊκή προσέγγιση-ανάλυση των θεσμικών πτυχών των Ολυμπιακών Αγώνων στην αρχαία και στη σύγχρονη εποχή, των προβλημάτων που ανακύπτουν και των νομικών πλευρών δομής και λειτουργίας τους.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ελληνική Αγωνιστική Θεσμική Παράδοση
- Πόλις και Αθλητικός Αγώνας
- Γενεαλογία των Ολυμπίων Αγώνων. Πόλις – κράτος και τα Ολύμπια
- Συνθήκες και Διελληνικές Σχέσεις. Παράλληλοι θεσμοί με τα Ολύμπια και τους Αγώνες
- Δίκαιο Διεθνούς Αθλητικής Δραστηριότητας
- Διεθνείς αθλητικοί και ολυμπιακοί θεσμοί. Δίκαιο και διεθνής οργάνωση
- Lex Sportiva και παραδοσιακές έννομες τάξεις
- Lex Sportiva και αθλητική δικαιοδοσία
- Ολυμπιακοί θεσμοί. Διεθνείς Αθλητικοί θεσμοί
- Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (Δ.Ο.Ε.). Διεθνής Αθλητική Ομοσπονδία (Δ.Ο.)
- Ειδικά θέματα διεθνών ομοσπονδιών
- Πολυμερείς Συμβάσεις για τον Αθλητισμό
- Πράξεις διεθνών Οργανισμών για τον αθλητισμό
- Διεθνείς Αθλητικές και Ολυμπιακές Σχέσεις. Αθλητισμός και Ανθρώπινα Δικαιώματα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις με άσκηση και θεωρία, εκπόνηση μελέτης.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- DIMITRIOS. P. PANAGIOTOPOULOS (2005). *Sports Law: Implementation And the Olympic Games* (10<sup>th</sup> IASL Congrsss2005). Ant. N. Sakkoulas: Athens.
- ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Π. ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ (2005). Διεθνείς Αθλητικοί και Ολυμπιακοί Θεσμοί. Εκδ. Έννοια: Αθήνα.
- Ν. ΚΛΑΜΑΡΗΣ Α. ΜΠΡΕΔΗΜΑΣ .Α. ΜΑΛΑΤΟΣ (2005). Ολυμπιακοί Αγώνες και Δίκαιο. Πρακτικά Διεθνούς Συνεδρίου (Αθήνα 21-23 Μαΐου 2003). Αν.Ν. Σάκκουλας: Αθήνα.

### ΘΕ-442ΑΔ Οργάνωση Αθλητικών Αγώνων

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αυθίνος

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αυθίνος, Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Α. Σωτηριάδης, Ζ.Κιάφφας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Γνώση βασικών παραμέτρων διοργάνωσης αθλητικών αγώνων και ανάπτυξη ικανότητας εφαρμογής τους.

#### Θεματικές ενότητες:

- Αναδρομή στους αθλητικούς συναγωνισμούς.
- Είδη συναγωνισμών. Διάρκεια διεξαγωγής αθλητικών αγώνων.
- Διερεύνηση εφικτότητας, ανάπτυξη συνεργασιών υποστήριξης αγώνων.
- Οργανωτικά σχήματα και εκτροπές.
- Τομείς οργάνωσης Ι & ΙΙ.
- Προσωπικό οργάνωσης αθλητικών αγώνων.
- Διεξαγωγή αθλητικών αγώνων.
- Αξιολόγηση αθλητικών αγώνων.
- Προετοιμασία διεξαγωγής αθλητικού αγώνα (εργαστήριο).
- Διεξαγωγή αθλητικού αγώνα (εργαστήριο).
- Ανάλυση οργανωτικών θεμάτων & προβλημάτων διεξαγωγής αθλητικών αγώνων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Συμμετοχή σε διοργάνωση αθλητικού γεγονότος, εξετάσεις.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Graham S., Goldblatt J. & Delpy L. (1995). The ultimate guide to special events management & marketing. New York : McGraw-Hill.
- Byl, J. (1999). Organising successful tournaments (2<sup>nd</sup> ed.). Champaign, IL. : Human Kinetics.

**ΘΕ-446ΑΔ Οργάνωση Προγραμμάτων Κινητικής Αναψυχής**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αυθίνος

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αυθίνος, Μέλος *Ε.Ε.ΔΙ.Π.* Α. Σωτηριάδης, Ζ.Κιάφφας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Βασικές γνώσεις οργάνωσης, υλοποίησης και αξιολόγησης προγραμμάτων άσκησης για όλους σε συγκεκριμένους χώρους εφαρμογής τους.

**Θεματικές ενότητες:**

- Σχολή & αναψυχή, Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός, άσκηση για όλους (ΑγΟ).
- Η ΑγΟ σε άλλες χώρες - διεθνείς οργανισμοί.
- Η ΑγΟ στη σύγχρονη Ελλάδα : διαχρονική αναδρομή και λειτουργική δομή.
- Οργάνωση & διεύθυνση γυμναστηρίων άσκησης.
- Διαδικασία δημιουργίας προγραμμάτων ΑγΟ.
- Οργάνωση Προγραμμάτων στην τοπική αυτοδιοίκηση, σε χώρους τουρισμού, διακοπών, εργασίας, στην ύπαιθρο, στα σώματα ασφαλείας και σε άτομα με προβλήματα συμπεριφοράς και εξαρτήσεων.
- Στέλεχος ΑγΟ & κινητικής αναψυχής.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Αυθίνος, Ι. (1998). Άσκηση - Άθληση - Κινητική Αναψυχή : Οργανωτική διάσταση. Αθήνα.
- Carpenter, G. & Howe, C. (1985). Programming leisure experiences : A cyclical approach. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall
- Standeven, J., De Knop, D., & De Knop, P. (1999). Sport tourism. Champaign IL : Human Kinetics.

### ΘΕ-447ΑΔ Πρακτική Άσκηση

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 1 ώρα Εφαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αυθίνος

**Διδασκαλία:** Μέλος *Ε.Ε.ΔΙ.Π.* Α. Σωτηριάδης, Ζ.Κιάφφας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εξοικείωση και εφαρμογή των θεωρητικών παραμέτρων της αθλητικής διοίκησης στους χώρους υλοποίησής της.

#### Θεματικές ενότητες:

- Οι φοιτητές επιλέγουν από σχετικό κατάλογο συγκεκριμένη θέση πρακτικής εξάσκησης σε ιδιωτικό ή δημόσιο φορέα.
- Πριν την έναρξη ενημερώνονται για τις απαιτήσεις των καθηκόντων και τις παραμέτρους εργασίας (τόπος, ημέρες, ώρες, κ.λπ.).
- Η πρακτική γίνεται υπό την εποπτεία / αξιολόγηση πτυχιούχου με συναφή ειδικότητα και αναγνωρισμένη εμπειρία στο συγκεκριμένο αντικείμενο, το οποίο θα τυγχάνει της έγκρισης του υπεύθυνου για την πρακτική της συγκεκριμένης ειδίκευσης.
- Στο τέλος της πρακτικής, οι φοιτητές υποχρεούνται να καταθέσουν στον υπεύθυνο της πρακτικής την έκθεση με τις εργασιακές εμπειρίες συνοδευόμενη από σχετικό έντυπο υλικό και την αξιολόγησή τους από τον υπεύθυνο πρακτικής του φορέα, όπου θα φαίνεται αν ο φοιτητής επέδειξε ικανοποιητική εξάσκηση των καθηκόντων του.
- Η θεωρία περιλαμβάνει θέματα οργάνωσης γραφείου και αθλητικής επιχειρηματικότητας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εργασιακή αξιολόγηση, εξετάσεις θεωρίας.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Cuneen, J., Sidwell, M. (1994). Sport management field experiences. Morgantown, WV. : Fitness Information Technology.
- Chelladurai, P. (1999). Human resource management in sport and recreation. Champaign IL. : Human Kinetics.
- Kestner, J. (1996). Program evaluation for sport directors. Champaign IL. : Human Kinetics.
- Πετράκης Π. Η Επιχειρηματικότητα. ΕΠΕΑΕΚ.: ΕΚΠΑ. Αθήνα 2007.

### 3.3. ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ (ΑΠ)

Διευθυντής: Αναπληρωτής Καθηγητής Ν. Μπεργελές

Ο Τομέας Αθλοπαιδιών έχει ως κύριο αντικείμενό του την ανάλυση της τεχνικής και της τακτικής των ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, καθώς και τη μελέτη της διδακτικής μεθοδολογία τους στα διάφορα επίπεδα του αγωνιστικού και του σχολικού αθλητισμού.

Η ειδική προπονησιολογία και η μεγιστοποίηση της ατομικής και ομαδικής απόδοσης στα ομαδικά και μη-αθλήματα αποτελεί για τον Τομέα κατ'εξοχήν πεδίο έρευνας και εφαρμογών. Στα πλαίσια της αποστολής του ο Τομέας :

- Προσφέρει υποχρεωτικά μαθήματα και μαθήματα επιλογής υποχρεωτικά, που καλύπτουν όλες σχεδόν τις γνωστές και παγκοσμίου ενδιαφέροντος αθλοπαιδιές.
  - Παρέχει μέσω εξειδικευμένου προγράμματος μαθημάτων Δίπλωμα Ειδίκευσης στην προπονητική των Ολυμπιακών Αθλημάτων με στόχο την επιστημονική κατάρτιση των νέων πτυχιούχων μας, προκειμένου να είναι σε θέση να ασκήσουν προπονητική υψηλού επιπέδου στο άθλημα της εξειδίκευσής τους.
  - Συνεργάζεται με τους Τομείς των Θεωρητικών Επιστημών και της Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης, όπως και με τους άλλους τρεις Τομείς των Προπονητικών Επιστημών για την παραγωγή και διάδοση της νέας γνώσης και την εφαρμογή της στον χώρο της ειδικής προπονητικής των αθλοπαιδιών.
  - Συμμετέχει στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Βιολογίας της Άσκησης και στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός προσφέροντας ακαδημαϊκά κίνητρα στους πτυχιούχους με Προπονητική Ειδίκευση να συνεχίσουν τις σπουδές τους και σε μεταπτυχιακό επίπεδο, ώστε να μπορούν να συμβάλλουν στην ανάπτυξη της αθλητικής έρευνας και της αθλητικής επιστημονικής σκέψης στον τόπο μας.
- Επίσης, ο τομέας έχει την ευθύνη της λειτουργίας του εργαστηρίου Αθλοπαιδιών με Διευθυντή τον Αναπλ. Καθηγητή Ι. Μ. πάγιο.



3.3.α. Μαθήματα Υποχρεωτικά

**ΑΠ-154Υπ Χειροσφαίριση** (Συγχώνευση των πρ. 154Υπ & 158Υπ)

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	150	6	3	½ Α' ½ Β'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ιωάννης Μπάγιος

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής, Ιωάννης Μπάγιος, Λέκτορας Αντώνης Κουτουλούλης, μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π. Παναγιώτης Κορορός, Καθηγητές Φ. Α. με απόσπασα

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των βασικών τεχνικών στοιχείων του παιχνιδιού. Κανονισμοί παιχνιδιού, τεχνική και τακτική τερματοφύλακα. Διδακτική του παιχνιδιού σε συνδυασμό με την ατομική, τμηματική και ομαδική τακτική στην άμυνα και στην επίθεση.

**Θεματικές ενότητες:**

- Χαρακτηριστικά του αθλήματος, ιστορικά στοιχεία & εισαγωγή στη χειροσφαίριση.
- Βασικές θέσεις, μετακινήσεις, κανόνες. Κράτημα μπάλας, υποδοχή, βασική πάσα.
- Τρίπλα και προσποίηση: συνδυασμός ασκήσεων
- Σουτ με στήριξη και άλμα : συνδυασμοί ασκήσεων πάσας, τρίπλας & σουτ.
- Μαρκάρισμα παίκτη, κλέψιμο μπάλας, μπλόκ & διεκδίκηση.
- Τεχνική τερματοφύλακα : βασικές θέσεις, μετακίνηση, αποκρούσεις.
- Εισαγωγή στην τακτική του παιχνιδιού : σκοπός, κανόνες, μορφές, αρχές.
- Ατομική και τμηματική τακτική άμυνας : μοίρασμα παικτών, τοποθέτηση, μαρκάρισμα.
- Ομαδική τακτική άμυνας : άμυνα ζώνης 6 : 0, 5 : 1 & 3 : 2 : 1., ειδικές καταστάσεις.
- Ατομική,ομαδική και τμηματική τακτική επίθεσης: επιθετικές θέσεις, υποδοχή και πάσα, σουτ, κ.τ.λ., επίθεση με αλλαγές θέσεων.
- Τακτική τερματοφύλακα : θέσεις, μετακινήσεις, αποκρούσεις.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Αξιολόγηση της τεχνικής και τακτικής του αθλήματος, θεωρητική εξέταση, εργασίες.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Μπάγιος, Ι. (1999). Η τεχνική της χειροσφαίρισης. Αθήνα. • Μπάγιος, Ι., Καρράς, Δ., Κορορός, Π. & Κουτουλούλης, Α. (1991). Χειροσφαίριση. Αθήνα.
- Μπάγιος, Ι. (2000). Η τακτική της χειροσφαίρισης. Αθήνα.
- Κοτζαμανίδης, Χ. (1992). Αθλητική προπόνηση στο χάντμπωλ. Θεσ/νίκη : Εκδ. Χριστοδουλίδη

**ΑΠ-153Υπ Ποδοσφαίριση** (Συγχώνευση των πρ. 153Υπ & 157Υπ)

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	150	6	3	½ Α' ½ Β'	Θεωρία: 2 ώρες Ε- φαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Αριστομένης Σωτηρόπουλος

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Αριστομένης Σωτηρόπουλος ,Π.Δ.407/80 και Καθηγητές Φ. Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εισαγωγή στην ποδοσφαίριση, ιστορική εξέλιξη, βασική τεχνική, μέθοδος διδασκαλίας και βασικές αρχές τακτικής.

**Θεματικές ενότητες:**

- Φύση του αθλήματος της ποδοσφαίρισης
- Ιστορική ανασκόπηση.
- Βασικοί κανόνες της ποδοσφαίρισης
- Έλεγχος.
- Μεταβίβαση.
- Ελιγμός.
- Σουτ.
- Γλίστρημα.
- Τεχνική τερματοφύλακα.
- Ατομικές επιθετικές ενέργειες.
- Ατομικές αμυντικές ενέργειες.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική αξιολόγηση της τεχνικής και τακτικής του αθλήματος, θεωρητική εξέταση, εργασίες.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Σωτηρόπουλος, Α. & συνεργάτες (2002). Εγχειρίδιο Ποδοσφαίρου. Αθήνα : Τελέθριον.
- Σωτηρόπουλος, Α. & συνεργάτες (2003). Το Ποδόσφαιρο. (Β' Έκδοση). Αθήνα : Τελέθριον.
- Σωτηρόπουλος, Α. & Μπεκρής, Ε. (2007). Προπονησιολογία Ποδοσφαίρου. Αθήνα : Τελέθριον.



**ΑΠ-254Υπ Πετοσφαίριση** (Συγχώνευση των πρ. 254Υπ & 257Υπ)

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	150	6	3	½ Γ' ½ Δ'	Θεωρία: 2 ώρες Ε- φαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αγγελονίδης, Επίκουρος Καθηγητής Π. Κουντούρης

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αγγελονίδης, Επίκουρος Καθηγητής Π. Κουντούρης, Καθηγητές Φ. Α. με απόσπασση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Διδακτική της τεχνικής, τακτικής και προπονητικής του αθλήματος. Προγραμματισμός και διδασκαλία της Πετοσφαίρισης στην εκπαίδευση. Οργάνωση και προπόνηση ομάδας σε επίπεδο Συλλόγων. Ανάπτυξη της Πετοσφαίρισης στον Κοινωνικό χώρο.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορική αναδρομή, γνωριμία του αθλήματος.
- Μεθοδολογία της τεχνικής του αθλήματος (διδακτική των βασικών τεχνικών επιδεξιοτήτων).
- Ατομική και ομαδική τακτική (μεθοδος διδασκαλίας της τακτικής και των συστημάτων).
- Στοιχεία προπονητικής και ανάπτυξης των φυσικών ικανοτήτων.
- Οργάνωση και καταρτισμός ομάδας (σύνθεση ομάδας).
- Καθοδήγηση του αγώνα (Coaching).
- Ψυχικός παράγων (ψυχική προετοιμασία παικτών).
- Στατιστική ανάλυση αγώνα (έλεγχος απόδοσης παικτών και ομάδας).
- Συστήματα διοργάνωσης αγώνων.
- Προγραμματισμός του αθλήματος σε επίπεδο σχολικό και συλλόγων.
- Κανονισμοί του αθλήματος της Πετοσφαίρισης.
- Μίνι βόλεϊ (φιλοσοφία , παιδαγωγικές αξίες, μεθοδική διδασκαλία).
- Ανάπτυξη της Πετοσφαίρισης στον Κοινωνικό χώρο.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Συγγραφή εργασίας. Γραπτές και Πρακτικές εξετάσεις.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Κατσικαδέλλη, Α., Αγγελονίδης, Ι., Κουντούρης, Π., Λάιος, Ι. (2003). *Πετοσφαίριση*. Αθήνα. (Β' έκδοση).
- Κατσικαδέλλη, Α., Αγγελονίδης, Ι., Κουντούρης, Π., Λάιος, Ι. (2003). *Πετοσφαίριση – Μεθοδική διδασκαλία*. Αθήνα. (Β' έκδοση).
- Μπεργελές, Ν. (1993). *Προπονητική Πετοσφαίρισης*. Αθήνα.

**ΑΠ-352Υπ Καλαθοσφαίριση** (Συγχώνευση των πρ. 253Υπ & 256Υπ)

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	150	6	3	½ Ε' ½ ΣΤ'	Θεωρία: 2 ώρες Ε- φαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επικ.Καθηγητής Ν.Αποστολίδης

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Νίκος Αποστολίδης, Επικ.Καθηγητής Α.Γαβριηλίδης, Λέκτορας Ν.Κωστόπουλος, Λέκτορας Εμμανουήλ Ζαχαράκης, Μέλη Ε.Ε.ΔΙ.Π. Π.Ταυρόπουλος,

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εισαγωγή στην καλαθοσφαίριση, ιστορική αναδρομή, φυσική και ψυχοπνευματική αξία του αθλήματος, θεωρητική και πρακτική γνώση της βασικής τεχνικής και ομαδικής τακτικής του αθλήματος, στοιχεία προπονητικής, η μεθοδολογία διδασκαλίας, βασικοί κανονισμοί.

**Θεματικές Ενότητες:**

- Η φύση του αθλήματος – ιστορική αναδρομή.
- Η βασική τεχνική της καλαθοσφαίρισης.
- Η θεμελίωση της ομαδικής επίθεσης.
- Η θεμελίωση της ομαδικής άμυνας.
- Η ομαδική επίθεση (αιφνιδιασμός, αρχές ομαδικής επίθεσης, διάσπαση προσωπικής άμυνας, άμυνας ζώνης, πιεστικής άμυνας, ειδικές επιθετικές καταστάσεις).
- Η ομαδική άμυνα: (αρχές ομαδικής άμυνας, προσωπική άμυνα με κάλυψη, άμυνα ζώνης, πιεστική άμυνα, ειδικές αμυντικές καταστάσεις).
- Σκοποί και βασικές αρχές της προπόνησης.
- Προγραμματισμός των προπονήσεων.
- Η φυσική κατάσταση στην καλαθοσφαίριση.
- Η μεθοδολογία.
- Σχολική καλαθοσφαίριση και μίνι μπάσκετ. Οι βασικοί κανονισμοί.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτικές και θεωρητικές εξετάσεις, εργασίες.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Αναστασιάδης, Μ. (2007). Βασική τεχνική της Καλαθοσφαίρισης. Αθήνα.
- Αναστασιάδης, Μ. (1994). Καλαθοσφαίριση «Ομαδική Τεχνική και Τακτική». Αθήνα.
- Αναστασιάδης, Μ. (1990). Εφαρμοσμένες ασκήσεις Καλαθοσφαίρισης. Αθήνα.
- Αναστασιάδης, Μ. (2006). Προπονητική της Καλαθοσφαίρισης. Αθήνα.

### 3.3.β. Μαθήματα Κατ' Επιλογήν Υποχρεωτικά

#### ΑΠ-162Επ Αντισφαίριση

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
4	56	150	6	3	Ετήσιο	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αγγελονίδης

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Ν. Γρίβας, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση τεχνικής και τακτικής, Οργάνωση Αγώνων.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Παγκόσμια και ελληνική ιστορία του αθλήματος.
- Κανονισμοί & διαιτησία.
- Βασική τεχνική.
- Βασικές αρχές τακτικής.
- Μίνι τένις.
- Οργάνωση αγώνων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές και πρακτικές εξετάσεις.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Δουβής, Σ. (1992). Τένις : Τεχνική & Τακτική. Αθήνα.
- Δουβής, Σ. & Τραυλός, Α. (2000). Μεγιστοποίηση της Ικανότητας Εστίασης της Προσοχής. Αθήνα.
- Groppe, J. (1992). High Tech Tennis. Champaign IL. : Leisure Press.

**ΑΠ-164Επ Επιτραπέζια Αντισφαίριση**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αγγελονίδης

**Διδασκαλία:** Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Α. Μακρής

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση τεχνικής, τακτικής και προπονητικής του αθλήματος. Κανονισμοί δισαιτησίας.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορία του αθλήματος.
- Αθλητικός εξοπλισμός : ρακέτα, λάστιχα, τραπέζι, φιλέ, μπαλάκι, ενδυμασία, παραβάν, φωτισμός.
- Υλικά δισαιτησίας.
- Κανονισμοί παιδιάς & δισαιτησίας.
- Πιάσιμο ρακέτας, βασική στάση, θέση ετοιμότητας.
- Βασική τεχνική των επιθετικών και αμυντικών παικτών.
- Ασκήσεις για αρχάριους-Φύλλα Αγώνα.
- Οργάνωση Αγώνων.
- Παρακολούθηση Αγώνων (βίντεο).

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις, παρακολούθηση και οργάνωση αγώνων.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Manfred, M. (1986). Tischtennis (Lerner und Trainieren). Wiesbaden, Germany : Limpert.
- Walter, B. (1986). 1014 Spiel und Ubungsformen im Tischtennis. Schorndorf, Germany : Hofmann.
- Μεσσήνης, Δ. (1997). Επιτραπέζια Αντισφαίριση από το Α έως το Ω. Αθήνα.

**ΑΠ-183Επ Προχωρημένο Επίπεδο Καλαθοσφαίρισης(πρ.ΠΕΚ-253Επ)**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Ν. Αποστολίδης

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Ν. Αποστολίδης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εμπλουτισμός των θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων του φοιτητή με επιλεγμένα θέματα τεχνικής, τακτικής και προπονητικής.

**Θεματικές ενότητες:**

- Φυσική κατάσταση.
- Προπόνηση επιπέδου αρχαρίων.
- Ιδιαιτερότητες προπόνησης γυναικών.
- Προγραμματισμός προπονητικών δραστηριοτήτων σε χώρους μαζικής άθλησης.
- Προγραμματισμός αγωνιστικών δραστηριοτήτων αξιολόγησης τεχνικών ικανοτήτων.
- Στοιχεία καθοδήγησης.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Αναστασιάδης, Μ. (1995). Προπονητική της Καλαθοσφαίρισης. Αθήνα.
- Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (1995). Εγχειρίδιο Προπονητικής Handbunch Trainingslehre, Schomborf, Germany : V. K. Hofmann. Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης Κ. Ταξιλδάρης Θεσ/νίκη : Εκδότης Κυριάκος Ταξιλδάρης
- Αναστασιάδης, Μ. (2000). Αναλυτικό Πρόγραμμα Προπόνησης Αρχαρίων Καλαθοσφαίρισης : Εισαγωγικός Προγραμματισμός. Αθήνα.

**ΑΠ-185Επ Προχωρημένο Επίπεδο Πετοσφαίρισης (πρ.ΠΕΠ-254Επ)**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Π. Κουντούρης

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Π. Κουντούρης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Βελτίωση των γνώσεων με επιλεγμένα θέματα τεχνικής, τακτικής και προπονητικής του αθλήματος.

**Θεματικές ενότητες:**

- Προπονητική : προπόνηση ειδικής φυσικής κατάστασης.
- Προγράμματα προπόνησης σε ομάδα.
- Καθοδήγηση.
- Κατασκοπεία, καταγραφή, και ανάλυση αγώνα.
- Έλεγχος αγωνιστικής απόδοσης.
- Εξειδικευμένη προπόνηση πετοσφαιριστών.
- Κυβερνητική στην πετοσφαίριση
- Επιλογή ταλέντων.
- Η πετοσφαίριση σε άτομα με ειδικές ανάγκες.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις στη θεωρία. Παρακολούθηση και καταγραφή προγραμμάτων προπόνησης σε ομάδες. Καταγραφή αγωνιστικής απόδοσης ομάδων. Γραπτές εργασίες.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Κατσικαδέλλη, Α., Αγγελονίδης, Ι., Λαΐος, Ι. & Κουντούρης, Π., (2000). Πετοσφαίριση υψηλών στόχων. Αθήνα.
- Λαΐος, Ι. (1994). Στόχοι και Προοπτικές του Σύγχρονου Βόλλεϋ. Αθήνα : Αθλότυπο.
- Σέλινγκερ, Α., Άκερμαν-Μπλάουντ, Τζ. (1991). Power Volleyball. Θεσσαλονίκη : Σάλτο.

**ΑΠ-187Επ Προχωρημένο Επίπεδο Χειροσφαίρισης (πρ.ΠΕΧ-154Επ)**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπλ. Καθηγητής Ι.Μπάγιος

**Διδασκαλία:** Αναπλ. Καθηγητής Ι.Μπάγιος, Λέκτορας Α. Κουτουλούλης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εμβάθυνση των θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων με επιλεγμένα θέματα τεχνικής, τακτικής και προπονητικής του παιχνιδιού.

**Θεματικές ενότητες:**

- Προχωρημένη μεθοδολογία εκμάθησης τεχνικών στοιχείων του παιχνιδιού.
- Διδασκαλία ειδικών ασκήσεων με πολλαπλούς αγωνιστικούς στόχους.
- Ασκήσεις συνεργασίας δύο και τριών παικτών στην άμυνα και την επίθεση.
- Ανάπτυξη αιφνιδιασμού
- Άμυνα ζώνης
- Μικτές άμυνες
- Επίθεση με έναν και δύο παίκτες γραμμής
- Τεχνική και τακτική του τερματοφύλακα
- Προπόνηση φυσικής κατάστασης
- Καθοδήγηση ομάδας
- Διαιτησία

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, πρακτικές και θεωρητικές εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Μπάγιος, Ι. (2008). Η τεχνική της Χειροσφαίρισης, Αθήνα, αυτοέκδοση.
- Μπάγιος, Ι. (2010). Τακτική της Χειροσφαίρισης, Αθήνα, αυτοέκδοση.
- Κοτζμανίδης Χ. (2004). Αθλητική προπόνηση στο Χάντμπολ, Θεσσαλονίκη, εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

**ΑΠ-190Επ Πετοσφαίριση επί Άμμου**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Γρ. Μαλουσάρης

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Γρ. Μαλουσάρης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Να γνωρίσει ο φοιτητής το νέο ολυμπιακό άθλημα και να διδαχθεί τη χρησιμότητά του, τις μεθόδους διδασκαλίας και τις μεθόδους προπόνησης.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορία του αθλήματος.
- Δομή του αθλήματος.
- Κανονισμοί του παιχνιδιού.
- Διαφορές από την παραδοσιακή πετοσφαίριση.
- Διάφορες μορφές του αθλήματος.
- Τεχνική και τακτική.
- Επιθετικά και αμυντικά συστήματα.
- Ειδικές αρχές προπόνησης.
- Μορφές προπόνησης τεχνικής και τακτικής : μέθοδοι.
- Η φυσική προετοιμασία : μέθοδοι.
- Επιθετικές και αμυντικές αγωνιστικές στρατηγικές. • Οργάνωση αγώνων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Παρουσίαση εργασιών, διδακτική ικανότητα, ανασκόπηση βιβλιογραφίας, εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Homberg, S. & Papageorgiou, A. (1995). Handbook for beach volley. Aachen Cover. CEV, Luxemburg : Meyer & Meyer Verlag.
- Stevenso, J. & Obstfeld, R. (1989). Hot Sand : The beach volleyball HandBook. Irvine.
- Vandewegue, B. & Hoemberg, S. (1996). Two training weeks of a beach volleyball professional during the 1995 season. International Volleyball, 3, pp. 4-9, Lausanne.



**ΑΠ-193Επ Τοιχοσφαίριση**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αγγελονίδης

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση της τεχνικής, τακτικής και οργάνωσης αγώνων.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορία του αθλήματος.
- Αθλητικός εξοπλισμός.
- Βασικό forehand και backhand.
- Τεχνική : βασικά χτυπήματα.
- Τεχνική : ειδικά χτυπήματα.
- Τακτική του παιχνιδιού.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές και πρακτικές εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Yarrow, P. (1997). Squash : Steps to Success. Champaign IL. : Human Kinetics.
- Sales, P. (1996). Improve Your Squash Game: 101 Drills. Honolulu : Disa Publications.
- Mitchell, C. (1997). Squash (know the Game).

**ΑΠ-194Επ Χόκεϋ επί χόρτου**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** *Αναπληρωτής Καθηγητής Ν. Μπεργελές*

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση της τεχνικής, τακτικής και οργάνωσης αγώνων.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορία του αθλήματος.
- Αθλητικός εξοπλισμός.
- Τεχνική : βασικά χτυπήματα.
- Τεχνική : ειδικά χτυπήματα.
- Τακτική του παιχνιδιού.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές και πρακτικές εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

Σημειώσεις

### 3.3.γ. Ειδικευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ»

Συντονιστής: Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Μπολάτογλου

#### ΑΠ-470ΚΑ Τεχνική Ανάλυση Καλαθοσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Μπολάτογλου

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Μπολάτογλου, Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Κ. Μίσσας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η τεχνική ανάλυση των επιδεξιότητων, που συνθέτουν τη βασική τεχνική της καλαθοσφαίρισης, της ατομικής επιθετικής και αμυντικής τεχνικής και των επιθετικών και αμυντικών συνεργασιών δύο, τριών και τεσσάρων παικτών.

#### Θεματικές ενότητες:

- Τεχνική ανάλυση των στάσεων, μετατοπίσεων, σταματημάτων και στροφών.
- Τεχνική ανάλυση του ελιγμού με την μπάλα.
- Τεχνική ανάλυση της μεταβίβασης της μπάλας.
- Τεχνική ανάλυση της βολής.
- Τεχνική ανάλυση της διεκδίκησης της μπάλας.
- Τεχνική ανάλυση των ατομικών επιθετικών ενεργειών.
- Τεχνική ανάλυση της ατομικής αμυντικής τεχνικής.
- Τεχνική ανάλυση των επιθετικών ενεργειών δύο παικτών.
- Τεχνική ανάλυση των επιθετικών τριών παικτών.
- Τεχνική ανάλυση των αμυντικών συνεργασιών δύο παικτών.
- Τεχνική ανάλυση των αμυντικών συνεργασιών τριών παικτών.
- Τεχνική ανάλυση της επιθετικής και αμυντικής συνεργασίας τεσσάρων παικτών.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις. Πρακτική εφαρμογή.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Βασική Τεχνική της Καλαθοσφαίρισης. Αναστασιάδης Μιχαήλ, Αθήνα 1993
- Η σχετική ελληνική και ξένη βιβλιογραφία

### ΑΠ-471ΚΑ Προπονητική Καλαθοσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Μπολάτογλου

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Μπολάτογλου, Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π. Κ. Μίσσας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η θεωρητική προσέγγιση της ειδικής προπονητικής της καλαθοσφαίρισης σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.

#### Θεματικές ενότητες:

- Κύρια χαρακτηριστικά της προπονητικής στην καλαθοσφαίριση.
- Σκοποί της προπόνησης. Βασικές αρχές.
- Προγραμματισμός των προπονήσεων. Μέθοδοι προγραμματισμού.
- Προπονητικές περιόδους. Ατομική και ομαδική προπόνηση.
- Ιδιαιτερότητες προπόνησης αρχαρίων, παιδών και εφήβων και προπόνησης γυναικών.
- Ενεργειακές απαιτήσεις της καλαθοσφαίρισης.
- Η φυσική προετοιμασία του καλαθοσφαιριστή.
- Προγραμματισμός της φυσικής προετοιμασίας.
- Μέθοδοι προπόνησης για μεγιστοποίηση της φυσικής απόδοσης.
- Η ειδική μεθοδολογία της καλαθοσφαίρισης. Θεωρητική προσέγγιση.
- Η μεθοδολογία προσαρμογής των αρχαρίων στο ομαδικό παιχνίδι.
- Η ειδική μεθοδολογία των τεχνικών επιδεξιοτήτων, που συνθέτουν τη βασική τεχνική.
- Η ειδική μεθοδολογία της ατομικής επιθετικής και αμυντικής τεχνικής.
- Η ειδική μεθοδολογία των επιθετικών και αμυντικών συνεργασιών δύο και τριών παικτών.
- Η ειδική μεθοδολογία του αιφνιδιασμού και του δευτερεύοντα αιφνιδιασμού.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις. Εργασίες

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Προπονητική της Καλαθοσφαίρισης, Αναστασιάδης Μιχαήλ, Αθήνα, 2006
- Αναλυτικό Πρόγραμμα Προαγωνιστικής Προετοιμασίας Ομάδας Καλαθοσφαίρισης. Αναστασιάδης Μιχαήλ, Αθήνα, 1992
- Προπόνηση Μεταβατικής Περιόδου στην Καλαθοσφαίριση. Αναστασιάδης Μιχαήλ, Αθήνα, 1998
- Αναλυτικό πρόγραμμα προπόνησης αρχαρίων καλαθοσφαίρισης: Εισαγωγικός προγραμματισμός. Αναστασιάδης Μιχαήλ, Αθήνα 2000.

### ΑΠ-473ΚΑ Ειδικά Θέματα Καλαθοσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Η'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Μπολάτογλου

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Μπολάτογλου, Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π. Κ. Μίσσας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Θεωρητική προσέγγιση θεμάτων ειδικού προπονητικού ενδιαφέροντος.

#### Θεματικές ενότητες:

- Η προσωπικότητα του προπονητή. Η αγωνιστική φιλοσοφία του προπονητή.
- Τύποι παικτών και η ειδική αντιμετώπιση τους.
- Η ειδική διατροφή του καλαθοσφαιριστή.
- Μεταβολικές ανάγκες της καλαθοσφαίρισης : πρακτικές συνεπαγωγές.
- Ιδιαιτερότητες της γυναικείας καλαθοσφαίρισης.
- Φυσική κατάσταση παιδών και εφήβων καλαθοσφαιριστών.
- Η ειδική τραυματιολογία της καλαθοσφαίρισης.
- Αξιολόγηση της τεχνικής ικανότητας στην καλαθοσφαίριση.
- Αξιολόγηση της ομαδικής απόδοσης στην καλαθοσφαίριση.
- Οργάνωση και προβληματισμοί στα τμήματα υποδομής των αθλητικών σωματείων.
- Ψυχολογική ενεργοποίηση των καλαθοσφαιριστών.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Προπονητική της Καλαθοσφαίρισης Αναστασιάδης Μιχαήλ, Αθήνα, 1995.
- Αναλυτικό πρόγραμμα προπόνησης αρχαρίων καλαθοσφαίρισης:Εισαγωγικός προγραμματισμός. Αναστασιάδης Μιχαήλ, Αθήνα 2000.
- Η σχετική ελληνική και ξένη βιβλιογραφία

### ΑΠ-479ΚΑ Ομαδική Τακτική Καλαθοσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Μπολάτογλου

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Μπολάτογλου, Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π. Κ. Μίσσας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η θεωρητική ανάλυση της ομαδικής επίθεσης και άμυνας της καλαθοσφαίρισης. Ειδικές επιθετικές και αμυντικές καταστάσεις.

#### Θεματικές ενότητες:

- Βασικές αρχές ομαδικής επίθεσης.
- Αιφνιδιασμός. Δευτερεύοντας αιφνιδιασμός.
- Ομαδική επιθετική τακτική για διάσπαση της προσωπικής άμυνας
- Ομαδική επιθετική τακτική για διάσπαση της άμυνας ζώνης
- Ομαδική επιθετική τακτική για διάσπαση της πιεστικής άμυνας.
- Ειδικές επιθετικές καταστάσεις.
- Βασικές αρχές ομαδικής άμυνας.
- Η προσωπική άμυνα. Μορφές προσωπικής άμυνας.
- Άμυνα ζώνης. Αμυντικές διατάξεις ζώνης.
- Βασικές αρχές πιεστικής άμυνας. Προσωπική πιεστική άμυνα.
- Πιεστική άμυνα ζώνης. Αμυντικές διατάξεις πιεστικής ζώνης.
- Ειδικές αμυντικές καταστάσεις. Μικτές άμυνες.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις. Πρακτική εφαρμογή.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Καλαθοσφαίριση “Ομαδική Τεχνική και Τακτική”. Αναστασιάδης Μιχαήλ, Αθήνα, 1994.
- Η σχετική ελληνική και ξένη βιβλιογραφία

### ΑΠ-480ΚΑ Προπονητική Εξάσκηση Καλαθοσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Μπολάτογλου

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Μπολάτογλου, Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π. Κ. Μίσσας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Πρακτική εξάσκηση στη διδακτική και προπονητική της καλαθοσφαίρισης

#### Θεματικές ενότητες:

- Καθοδηγούμενη εξάσκηση στη διδασκαλία της βασικής τεχνικής της καλαθοσφαίρισης.
- Καθοδηγούμενη εξάσκηση στη διδασκαλία της ατομικής επιθετικής και αμυντικής τεχνικής της καλαθοσφαίρισης.
- Καθοδηγούμενη εξάσκηση στη διδασκαλία επιθετικών και αμυντικών συνεργασιών καλαθοσφαίρισης.
- Καθοδηγούμενη εξάσκηση στη διδασκαλία της τακτικής της καλαθοσφαίρισης.
- Καθοδηγούμενη εξάσκηση προπονητικής με εφαρμογή ενδεικτικών προπονητικών προγραμμάτων.
- Πρακτική εξάσκηση καθοδήγησης ομάδας σε αγώνα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Διδακτική ικανότητα.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Προπονητική της Καλαθοσφαίρισης, Αναστασιάδης Μιχαήλ, Αθήνα, 2006
- Αναλυτικό Πρόγραμμα Προαγωνιστικής Προετοιμασίας Ομάδας Καλαθοσφαίρισης. Αναστασιάδης Μιχαήλ, Αθήνα, 1992
- Προπόνηση Αγωνιστικής Περιόδου Ομάδας Καλαθοσφαίρισης. Αναστασιάδης Μιχαήλ, Αθήνα, 1997
- Προπόνηση Μεταβατικής Περιόδου στην Καλαθοσφαίριση. Αναστασιάδης Μιχαήλ, Αθήνα, 1998
- Αναλυτικό πρόγραμμα προπόνησης αρχαρίων καλαθοσφαίρισης: Εισαγωγικός προγραμματισμός. Αναστασιάδης Μιχαήλ, Αθήνα 2000.
- Η σχετική ελληνική και ξένη βιβλιογραφία

### 3.3.δ. Ειδίκευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ»

Συντονιστής: Αναπληρωτής Καθηγητής Ν. Μπεργελές,

#### ΑΠ-470ΠΕ Τεχνική Πετοσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ν. Μπεργελές

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ν. Μπεργελές, Λέκτορας Κ. Μπαρζούκα

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Περιγραφή της τεχνικής και της ατομικής τακτικής στον αγώνα. Αρχές προπόνησης και μέθοδοι για την τελειοποίηση της τεχνικής. Εφαρμογές.

#### Θεματικές ενότητες:

- Μέθοδοι προπόνησης για την τεχνική και αγωνιστική εφαρμογή των δεξιοτήτων του αθλήματος. Σύστημα προπόνησης για την τεχνική. Μέσα και ομάδες ασκήσεων.
- Τεχνική ανάλυση των στάσεων και μετακινήσεων. Μεθοδολογία και εφαρμοσμένες μορφές προπόνησης.
- Η Τεχνική της εναρκτήριας βολής (σερβίς). Μέθοδοι μάθησης και τακτική στον αγώνα.
- Η Τεχνική ανάλυση της υποδοχής. Μέθοδοι μάθησης και ατομική τακτική στον αγώνα.
- Η Τεχνική ανάλυση της δεύτερης μεταβίβασης (πάσας). Μέθοδοι μάθησης και ατομική τακτική στον αγώνα
- Τεχνική ανάλυση στο επιθετικό χτύπημα. Μέθοδοι μάθησης και τακτική στον αγώνα.
- Τεχνική ανάλυση του μπλοκ. Κινητική πρόβλεψη και μέθοδοι μάθησης όλων των τύπων.
- Ανάλυση και μέθοδοι μάθησης της τεχνικής όλων των τύπων της άμυνας εδάφους.
- Τεχνική των ενεργειών του ακραίου, του κεντρικού και του διαγώνιου επιθετικού, του πασαδόρου και του αμυντικού.
- Μεθοδολογία της βασικής τεχνικής και ατομικής τακτικής στα διάφορα στάδια.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες για την αξιολόγηση της ατομικής απόδοσης.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Μπεργελές, Ν., Προπονητική πετοσφαίρισης, Αθήνα 1993
- Μπεργελές, Ν., Προπόνηση Πασαδόρου 1991
- Μπεργελές, Ν. Προπόνηση για την υποδοχή του σερβίς στην πετοσφαίριση



### ΑΠ-471ΠΕ Προπονητική Πετοσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ν. Μπεργελές

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ν. Μπεργελές, Λέκτορας Κ. Μπαρζούκα

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Βασικές αρχές, και εφαρμοσμένες μορφές προπόνησης, με σκοπό την θεμελίωση, βελτίωση και μεγιστοποίηση της ατομικής και ομαδικής απόδοσης.

#### Θεματικές ενότητες:

- Προπονητικές ορίζουσες - Χαρακτηριστικά, έννοια, σκοπός, παράγοντες της προπόνησης .
- Παιδαγωγικές παράμετροι της προπόνησης. Αρχές, στόχοι, μέθοδοι.
- Βιολογικές παράμετροι της προπόνησης. Προπονητική επιβάρυνση και προσαρμογή.
- Μέθοδοι προπόνησης για την ανάπτυξη της δύναμης. Προπόνηση για την ανάπτυξη του άλματος. Πλειομετρικές ασκήσεις. Προγραμματισμός για την ανάπτυξη της δύναμης
- Μέθοδοι προπόνησης για την ανάπτυξη της ταχύτητας στην Πετοσφαίριση.
- Μέθοδοι για την ανάπτυξη της αντοχής στην Πετοσφαίριση.
- Τεχνική: μεγιστοποίηση της απόδοσης στην τεχνική σε συνδυασμό με την αντοχή.
- Προγραμματισμός προπόνησης. Είδη προγραμματισμού. Η περιοδικότητα της προπόνησης. Ετήσιος προγραμματισμός και προπονητικοί κύκλοι. Η προπονητική μονάδα.
- Καθοδήγηση. Βασικές αρχές και κανόνες για την καθοδήγησης της ομάδας. Η καθοδήγηση πριν τον αγώνα. Συλλογή πληροφοριών για την αντίπαλη ομάδα (κατασκοπία).
- Η στρατηγική, η τακτική και η ψυχολογική προετοιμασία της ομάδας πριν και κατά την διάρκεια του αγώνα. Ανάλυση της απόδοσης και του αποτελέσματος μετά τον αγώνα.
- Έλεγχος της απόδοσης

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες συλλογής αγωνιστικών πληροφοριών και ανασκόπηση βιβλιογραφίας. Γραπτές ή προφορικές εξετάσεις.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Μπεργελές, Ν., Προπονητική πετοσφαίρισης, Αθήνα 1993
- Μπεργελές, Ν., Προπόνηση Πασαδόρου 1991
- Μπεργελές, Ν. Προπόνηση για την υποδοχή του σερβίς στην πετοσφαίριση

### ΑΠ-473ΠΕ Ειδικά Θέματα Πετοσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Η'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ν. Μπεργελές

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ν. Μπεργελές

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Παροχή εξειδικευμένης γνώσης και ενίσχυση της επιστημονικής κατάρτισης των φοιτητών.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ο ψυχικός παράγων. Η προσωπικότητά και η δυναμική του προπονητή.
- Ο κοινωνικός, ο διδακτικός και ο διδακτικός ρόλος του προπονητή ως επικεφαλής.
- Προσοχή και αυτοσυγκέντρωση. Η συγκινησιακή κατάσταση των παικτών.
- Η ενίσχυση της βούλησης -Η ομάδα των παικτών ως ψυχολογική ομάδα και η συνοχή.
- Προπονητικοί, επιστημονικοί και οι ιατρικοί συνεργάτες.
- Ειδικός προγραμματισμός σε ομάδες υψηλού επιπέδου, ομάδες αθλητικών τάξεων και ομάδες προεφηβικής ηλικίας. Μακροπρόθεσμος προγραμματισμός στις ηλικίες ανάπτυξης.
- Διαλογή και καταλληλότητα των παικτών πετοσφαίρισης.
- Έλεγχος, δοκιμασίες και μετρήσεις για την τεχνική και τη φυσική κατάσταση των παικτών
- Εργαστηριακός έλεγχος και σωματομετρικά χαρακτηριστικά. Εκτίμηση των δεδομένων.
- Διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στην πετοσφαίριση.
- Οι φυσιολογικές βάσεις των ενεργειών στην πετοσφαίριση.
- Διατροφή και απόδοση των παικτών στην πετοσφαίριση.
- Προπόνηση σε υψόμετρο. Οι τραυματισμοί και η πρόληψή τους στην πετοσφαίριση.
- Πετοσφαίριση για άτομα με ειδικές ανάγκες. Πετοσφαίριση ορθίων και καθιστών ατόμων με αναπηρία.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές ή προφορικές εξετάσεις.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Reeser, J., C., Bahr, R, Πετοσφαίριση, Επ. Π. Κουντούρης, Σ. Παπαδοπούλου, Ι.Ο.Ο., 2003.
- Μπεργελές, Ν., Προπονητική πετοσφαίρισης, Αθήνα 1993

### ΑΠ-479ΠΕ Ομαδική Τακτική Πετοσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ν. Μπεργελές

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ν. Μπεργελές, Λέκτορας Κ. Μπαρζούκα

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η έννοια και η εφαρμογή των παραμέτρων της ομαδικής τακτικής: αγωνιστική σύνθεση, επιθετικά και αμυντικά συστήματα και στρατηγική.

#### Θεματικές ενότητες:

- Έννοια και περιεχόμενο της ομαδικής τακτικής, της στρατηγικής και των αγωνιστικών συστημάτων.
- Δομή και λειτουργία της ομάδας. Τα αγωνιστικά πρότυπα σύμφωνα με την κατοχή ή όχι του σερβίς (Αγωνιστικά Σύνδρομα Ι και ΙΙ).
- Ομαδικά συστήματα και δομικά συστατικά τους κατά τα σύνδρομα Ι και ΙΙ. Μορφές προπόνησης. Πενταμελή, τετραμελή, τριμελή και διμελή συστήματα υποδοχής. Ομαδικό μπλοκ. Συστήματα μπλοκ.
- Επιθετικοί συνδυασμοί. Παράγοντες και κανόνες συνεργασίας μεταξύ των παικτών για τη δημιουργία συνδυασμών με δύο, τρεις και τέσσερις παίκτες.
- Μορφές προπόνησης για την εκμάθηση των συστημάτων μπλοκ. Αμυντικά συστήματα.
- Μορφές προπόνησης για την οικοδόμηση των αμυντικών συστημάτων.
- Στρατηγικές επίθεσης και άμυνας. Προσαρμογές και ομαδική τακτική στην αντίπαλη ομάδα.
- Αγωνιστικές συνθέσεις των ομάδων. Αρχές και κανόνες για την αγωνιστική σύνθεση. Σύνθεση 4:0:2 και 5:0:1 με μερική ή απόλυτη εξειδίκευση στους ρόλους και τη θέση.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες. Γραπτή και προφορική παρουσίαση των εργασιών στο πλαίσιο του μαθήματος ενώπιον των φοιτητών. Γραπτές ή προφορικές εξετάσεις.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Σελινγκερ Τ., Α. Power volleyball, 1986
- Κατσικαδέλλη, Α. Αγγελονίδης, Ι., Κουντούρης, Π., Λαΐος, Ι. Πετοσφαίριση, τεχνική- τακτική 2003
- Μπεργελές, Ν., Βόλλεϋ-Μπωλ-Τεχνική (1993)
- Μπεργελές, Ν., Το σύνδρομο ΙΙ στην πετοσφαίριση, Πετοσφαίριση

### ΑΠ-480ΠΕ Προπονητική Εξάσκηση Πετοσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ν. Μπεργελές,

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ν. Μπεργελές, Λέκτορας Κ. Μπαρζούκα

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Πρακτική εξάσκηση στην εφαρμοσμένη προπόνηση, στην καθοδήγηση της ομάδας και στη διαιτησία αγώνων. Δημιουργία και ανάλυση εφαρμοσμένων προγραμμάτων προπόνησης σε μορφή διαλέξεων από τους φοιτητές.

#### Θεματικές ενότητες:

- Συνοπτική αναφορά στις θεωρίες της κινητικής μάθησης αναφορικά με τα χαρακτηριστικά των δεξιοτήτων της πετοσφαίρισης και στις αρχές της προπόνησης. Σύστημα προπόνησης
  - Δομή και περιεχόμενο προπονητικών μονάδων ανάλογα με τους προπονητικούς στόχους.
- Ορισμός θεμάτων από:
- Φυσική κατάσταση
  - Τεχνική
  - Ομαδική τακτική.
  - Διεύθυνση αγώνα
  - Παρουσίαση εργασιών σε μορφή σεμιναρίου από τη διεθνή βιβλιογραφία
  - Ανάλυση της εφαρμοσμένης προπόνησης σε μορφή διάλεξης.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Αξιολόγηση της προπονητικής δεινότητας του φοιτητή με βάση: τον ορισμό του προπονητικού στόχου, την παρουσίαση του κινητικού προτύπου, το περιεχόμενο και την οργάνωση της προπόνησης, την ανατροφοδότηση, την παρουσία και προπονητικό στυλ, τον έλεγχο της απόδοσης των ασκουμένων

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Μπεργελές, Ν., Προπονητική πετοσφαίρισης, Αθήνα 1993
- Μπεργελές, Ν., Προπόνηση Πασαδόρου 1991
- Bonnie, K., Cindy, G., Πετοσφαίριση- βήματα για την επιτυχία, 2008
- Κατσικαδέλλη, Α. Αγγελονίδης, Ι., Κουντούρης, Π., Λαίος, Ι. Πετοσφαίριση-Μεθοδική διδασκαλία, 2001

### 3.3.ε. Ειδίκευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ»

Συντονιστής: *Επικ. Καθηγητής Δ. Καρράς*

#### ΑΠ-470ΧΕ Τεχνική Ανάλυση Χειροσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** *Επικ. Καθηγητής Δ. Καρράς*

**Διδασκαλία:** *Επικ. Καθηγητής Δ. Καρράς, Λέκτορας Α. Κουτουλούλης, Μέλος ΕΕΔΙΠ Π. Κορορός*

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Ανάλυση των Τεχνικών ενεργειών και εκμάθηση της σωστής εκτέλεσης των δεξιοτήτων του παιχνιδιού. Μεθοδολογική προσέγγιση των τεχνικών στοιχείων σε άμυνα και επίθεση.

#### Θεματικές ενότητες:

- Μηχανική και Κινησιολογική ανάλυση τεχνικών στοιχείων.
- Ανάλυση σύνθετων κινήσεων άμυνας, επίθεσης.
- Ανάλυση κινήσεων του Τερματοφύλακα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες, πρακτική αξιολόγηση, γραπτές εξετάσεις, διδακτική ικανότητα.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Καρράς Δ., Μπάγιος Ι., Κουτουλούλης Α., Κορορός Π., Χάντμπολ (1986) Μπάγιος Ι., (1999) Η Τεχνική της Χειροσφαίρισης.
- Januw Czerwiniski (1987) Τεχνική Χάντμπολ Αθήνα.
- Παρασκευάς Σ., Παυλίδης Ε., Χατζηορφανός Α., (1991) Η Μεθοδολογία της Χειροσφαίρισης.

**ΑΠ-471ΧΕ Προπονητική Χειροσφαίρισης**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** *Επικ. Καθηγητής Δ. Καρράς*

**Διδασκαλία:** *Επικ. Καθηγητής Δ. Καρράς, Λέκτορας Α. Κουτουλούλης, Μέλος ΕΕΔΙΠ Π. Κορορός*

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση της Ειδικής Προπονητικής της Χειροσφαίρισης

**Θεματικές ενότητες:**

- Βασικές αρχές της προπόνησης της Χειροσφαίρισης.
- Μέθοδοι πρόπονησης.
- Δομή της προπόνησης.
- Προγραμματισμός, σχεδιασμός της προπόνησης.
- Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης στη Χειροσφαίριση.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες, γραπτές εξετάσεις, διδακτική ικανότητα.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Κοτζαμανίδης Χ. (1992) Αθλητική προπόνηση στο Χάντμπολ, Θεσ/νίκη, Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Hans-Dieter Trosse (2008) Εγχειρίδιο Χειροσφαίρισης Εκδόσεις Αθλότυπο.

**ΑΠ-473ΧΕ Ειδικά Θέματα Χειροσφαίρισης**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** *Επικ. Καθηγήτης Δ. Καρράς,*

**Διδασκαλία:** *Επικ. Καθηγήτης Δ. Καρράς , Λέκτορας Α. Κουτουλούλης, Μέλος ΕΕΔΙΠ Π. Κορορός*

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:**

**Θεματικές ενότητες:**

- Η ψυχολογία της Χειροσφαίρισης  
Η Ψυχολογία της καθοδήγησης της ομάδος - Παρακολούθηση του αγώνα και της προπόνησης - Μορφές παρακολούθησης – Κατανομή των ρόλων μέσα στην ομάδα – Τρόποι καθοδήγησης – Προϋποθέσεις για την καθοδήγηση της ομάδος που απαιτούν μέσο χρονικό διάστημα.
- Παράγοντες που επηρεάζουν την σύνθεση της ομάδος
- Κοουτσάρισμα (τι περιλαμβάνει το κοουτσάρισμα)
- Παρουσίαση Ανάλυση του τετραδίου του προπονητή
- Η Χειροσφαίριση στην παιδική ηλικία
- Η Χειροσφαίριση στο σχολείο
- Η επιλογή Ταλέντων στη Χειροσφαίριση
- Έλεγχος αξιολόγηση Αθλητών Χειροσφαίρισης υψηλού επιπέδου
- Οργάνωση αγώνων
- Χειροσφαίριση επί άμμου (κανόνες, τεχνική, τακτική προπόνηση)

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες, Γραπτές εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Κοτζαμανίδης Χ. (1992) Αθλητική Προπόνηση στο Χάντμπολ, Θεσ/νίκη : Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Καρράς Δ., Σημειώσεις για την ειδικότητα της Χειροσφαίρισης Αθήνα 2000.

### ΑΠ-479ΧΕ Ομαδική Τακτική Χειροσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** *Επικ. Καθηγητής Δ. Καρράς,*

**Διδασκαλία:** *Επικ. Καθηγητής Δ. Καρράς, Λέκτορας Α. Κουτουλούλης, Μέλος ΕΕΔΙΠ Π. Κορορός*

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των Τακτικών στοιχείων στην Άμυνα και Επίθεση. Εφαρμογή εξειδικευμένων επιθετικών και αμυντικών συστημάτων.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Ανάλυση ατομικής Τακτικής στοιχείων άμυνας και επίθεσης.
- Ανάλυση τακτικής τμήματος άμυνας και επίθεσης.
- Ανάλυση ομαδικής Τακτικής επίθεσης και άμυνας.
- Αμυντικά και επιθετικά συστήματα και τρόποι αντιμετώπισής τους.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες, πρακτική αξιολόγηση, γραπτές εξετάσεις.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Μπάγιος Ι. (2000) Τακτική Χειροσφαίρισης.



### ΑΠ-480ΧΕ Προπονητική Εξάσκηση Χειροσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** *Επικ. Καθηγητής Δ. Καρράς*

**Διδασκαλία:** *Επικ. Καθηγητής Δ. Καρράς, Λέκτορας Α. Κουτουλούλης*

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Καθοδηγούμενη εξάσκηση Προπόνησης Χειροσφαίρισης.

**Θεματικές ενότητες:**

- Σχεδιασμός και εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων, κατά ηλικία και φύλο.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες, πρακτική αξιολόγηση, διδακτική ικανότητα.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Κοτζαμανίδης Χ. (1992) Αθλητική προπόνηση στο Χάντμπολ, Θεσ/νίκη, Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

### 3.3.στ. Ειδίκευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗ»

**Συντονιστής:** *Επίκουρος Καθηγητής Α. Σωτηρόπουλος*

#### ΑΠ-470ΠΟ Τεχνική Ανάλυση Ποδοσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** *Επίκουρος Καθηγητής Α. Σωτηρόπουλος*

**Διδασκαλία:** *Επίκουρος Καθηγητής Α. Σωτηρόπουλος, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση*

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Ανάπτυξη βασικών και ειδικών τεχνικών δεξιοτήτων, εκμάθηση μεθοδολογίας διδασκαλίας της ποδοσφαιρικής τεχνικής, πρακτική προπονητική εξάσκηση θεματικών ενοτήτων τεχνικής, σχεδιασμός πλάνου βελτίωσης τεχνικών δεξιοτήτων.

#### **Θεματικές ενότητες:**

Μηχανική και κινησιολογική ανάλυση των τεχνικών δεξιοτήτων, εμβάθυνση στην βιομηχανική ανάλυση τεχνικών δεξιοτήτων, μεθοδολογία διδασκαλίας των τεχνικών δεξιοτήτων, η ανάπτυξη της τεχνικής στις αναπτυξιακές ηλικίες, η διδασκαλία της τεχνικής του ποδοσφαίρου στο σχολείο, φάσεις και μέθοδοι εκμάθησης, τεχνική τερματοφύλακα, ο ρόλος του επιπέδου τεχνικής κατάρτισης στο σχεδιασμό της τακτικής, αξιολόγηση τεχνικών δεξιοτήτων, το ταλέντο στο σύγχρονο ποδόσφαιρο, η τεχνική στην προπονητική μονάδα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές και πρακτικές εξετάσεις, εκπόνηση εργασιών κατά θεματική ενότητα, ανασκόπηση σχετικής βιβλιογραφίας και παρουσίαση εργασιών, διδακτική ικανότητα στην προπόνηση τεχνικής.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- «ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ» Αρ.Σωτηρόπουλος, Ε. Μπεκρής, Αντ. Τραυλός, Δ.Μπαλάφας, Γ.Τσαϊνης, Α Σουγλής, Χ.Ζελενίτσας,Γ Καραγιώργος, Δ Γεωργουλίας (2003), Β΄ έκδοση, Τελέθριον, Αθήνα
- «ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ»: Αρ.Σωτηρόπουλος, Ε. Μπεκρής (2007), εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα
- Ποδόσφαιρο -Βήματα για την επιτυχία JOSEPH A LUXBACHER (2008), Μετάφραση επιμέλεια Π.Νάτσας, Α Πατσιαούρας, Εκδόσεις Χριστοδουλιδή Θεσ/κη

### ΑΠ-471ΠΟ Προπονητική Ποδοσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** *Επίκουρος Καθηγητής Α. Σωτηρόπουλος*

**Διδασκαλία:** *Επίκουρος Καθηγητής Α. Σωτηρόπουλος, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση*

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Καθοδηγούμενη πρακτική εξάσκηση προπονητικής, γνώση των προσαρμογών κατά την προπόνηση φυσικής κατάστασης, εκμάθηση εννοιών και χαρακτηριστικών εξειδικευμένης προπονητικής φυσικής κατάστασης, σχεδιασμός προπονητικών κύκλων, ανάπτυξη σκοπός και εφαρμογή σύγχρονου ασκησιολογίου παραμέτρων φυσικής κατάστασης,

#### **Θεματικές ενότητες:**

Αρχές προπόνησης φυσικής κατάστασης, φυσιολογικά χαρακτηριστικά ποδοσφαιριστών/τριών,ετήσιος προγραμματισμός προπόνησης φυσικής κατάστασης σε περιόδους και κύκλους, μεταβατική περίοδος στο ποδόσφαιρο, μακρόκυκλος, μεσόκυκλος, μικρόκυκλος, δομή προπονητικής μονάδας, αντοχή και ειδική αντοχή ποδοσφαίρου, η ταχύτητα και η ταχυδύναμη στο ποδόσφαιρο, δύναμη και μορφές της, ευλυγισία, νευρομυϊκή συναρμογή στο ποδόσφαιρο, μέθοδοι προπόνησης φυσικής κατάστασης, αξιολόγηση απόδοσης φυσικής κατάστασης ποδοσφαιριστών, περιοδικότητα προπόνησης, υπερπροπόνηση, φορμάρισμα ομάδας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική αξιολόγηση προπονητικής, ενεργός συμμετοχή στην εκπαιδευτική διαδικασία, γραπτές εξετάσεις, γραπτές εργασίες κατά θεματική ενότητα, παρουσίαση εργασιών.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Προγραμματισμός Προετοιμασία ομάδων Α. Δόκας, Σ Κέλλης, Δ. Λιάπης, Χ. Μιχαηλίδης, Α.Παπαργυρίου, Κ. Τελμετίδης (1997) Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ Θεσ/κη
- Προπονητική – Φυσική κατάσταση ποδοσφαίρου J Weineck (1997) Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ Θεσ/κη
- Προπόνηση Φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο J.Bangbo (1994) Επιστημονική επιμέλεια Κ.Μανδρούκας Θεσ/κη

### ΑΠ-473ΠΟ Ειδικά Θέματα Ποδοσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** *Επίκουρος Καθηγητής Α. Σωτηρόπουλος*

**Διδασκαλία:** *Επίκουρος Καθηγητής Α. Σωτηρόπουλος, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπασση*

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Επιστημονική προσέγγιση του αθλήματος της ποδοσφαίρισης, εργομετρική αξιολόγηση ποδοσφαιριστών, προετοιμασία και επιπτώσεις της προπόνησης και του αγώνα σε ιδιαίτερες συνθήκες, εκμάθηση εννοιών και ζητημάτων φυσιολογίας, βιοχημείας και εργοφυσιολογίας στο ποδόσφαιρο, σύνδεση του ποδοσφαίρου με εξειδικευμένα επιστημονικά πεδία της ψυχολογίας, διοίκησης, διαίτολογίας αθλητιατρικής.

#### Θεματικές ενότητες:

Προπόνηση ποδοσφαίρου και υψόμετρο, προαγωνιστικός έλεγχος ποδοσφαιριστών, διατροφή και ποδόσφαιρο, θερμορρύθμιση, πρόσληψη υγρών, ηλεκτρολύτες ,φυσιολογία ποδοσφαίρου, εργαστηριακός, βιοχημικός και ενζυματικός έλεγχος στους ποδοσφαιριστές ,εργομετρική αξιολόγηση ποδοσφαιριστών, επιπτώσεις του αγώνα ποδοσφαίρου στους δείκτες της απόδοσης, μυϊκής βλάβης, και φλεγμονής των ποδοσφαιριστών, ιδιαιτερότητες παιδικού ποδοσφαίρου, ψυχολογικές και ψυχοκινητικές απαιτήσεις του σύγχρονου ποδοσφαίρου, διέγερση, στρες και άγχος και ποδοσφαιρική απόδοση, διοίκηση ποδοσφαιρικού τμήματος – μορφές ηγεσίας, τραυματισμοί στο ποδόσφαιρο και άμεση αντιμετώπιση, ενεργειακά υποστρώματα και πηγές ενέργειας ,μυϊκή λειτουργία και ποδόσφαιρο.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις, εκπόνηση εργασιών κατά θεματική ενότητα, ανασκόπηση σχετικής βιβλιογραφίας και παρουσίαση εργασιών, παρακολούθηση ειδικών σεμιναρίων.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- «ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ» Αρ.Σωτηρόπουλος, Ε. Μπεκρής, Αντ. Τραυλός, Δ.Μπαλάφας, Γ.Τσαϊνης, Α Σουγλής, Χ.Ζελενίτσας,Γ Καραγιώργος, Δ Γεωργούλιας (2003), Β΄ έκδοση, Τελέθριον, Αθήνα
- «ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ»: Αρ.Σωτηρόπουλος, Ε. Μπεκρής (2007), εκδόσεις Τελέθριον,Αθήνα
- Τα μαθηματικά του ποδοσφαίρου ΚΕΝ ΒΡΑΥ(2006) Αθήνα
- Ποδόσφαιρο Bjorn Ekdalom(2009). Γεν.Επιμέλεια: Α.Σωτηρόπουλος Εκδόσεις Πασχαλίδης,Αθήνα

### ΑΠ-479ΠΟ Ομαδική Τακτική Ποδοσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** *Επίκουρος Καθηγητής Α. Σωτηρόπουλος*

**Διδασκαλία:** *Επίκουρος Καθηγητής Α. Σωτηρόπουλος, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση*

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση προπόνησης ομαδικής αμυντικής και επιθετικής τακτικής ,εφαρμογή ,σύγκριση και αντιμετώπιση συστημάτων ,μεθοδολογική προσέγγιση και διδασκαλία σύνθετων τακτικών ζητημάτων.

#### **Θεματικές ενότητες:**

Διδασκαλία βασικών αρχών άμυνας και επίθεσης, εκμάθηση συστημάτων παιχνιδιού, σύστημα 4-4-2, 3-5-2, 3-4-3 ,3-4-1-2, 4-2-3-1, αμυντική και επιθετική τακτική υποομάδων, μονομαχίες (1:1), συνεργασία στο 2:1,ατομική αμυντική και επιθετική τακτική, βασικές αρχές άμυνας χώρου, αντεπίθεση, δημιουργία χώρου, διατήρηση μπάλας, ενισχυμένη άμυνα, pressing,διπλό μαρκάρισμα, συνοχή, παιχνίδι από τα άκρα, διάσπαση άμυνας με διπλή μεταβίβαση «1-2», ειδικές καταστάσεις υπεραριθμίας και ολιγαριθμίας, δημιουργία τελικών φάσεων, ειδική τακτική «στατικών» φάσεων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εργασίες κατά θεματική ενότητα, ανασκόπηση βιβλιογραφίας, πρακτική αξιολόγηση, ενεργός συμμετοχή στην εκπαιδευτική διαδικασία,γραπτές εξετάσεις.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- «ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ» Α.Zauli (2003), Επιστημονική επιμέλεια Αρ.Σωτηρόπουλος, Β. Βούζας, εκδόσεις Αθλότυπο,Αθήνα
- Τακτική- άμυνα χώρου Ο.Εμμανουηλίδης,Δ Λιάπης,Χ.Μιχαηλίδης,Β.Μούγιος,Κ. Τελετιδής (1997) Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ,Θεσσαλονίκη
- 120 παιχνίδια και συνδυασμοί στην επίθεση και άμυνα R.Mayer.(1994) Επιστημ.Επιμέλεια Νίκιας Τώνης Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ
- «ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ» Αρ.Σωτηρόπουλος, Ι.Γκίσης, Ε. Μπεκρής, Ξ.Κωνσταντινίδου, Μ.Κασέτα, Α Ζέρβα, Δ.Παναζής.(2005), Β΄Έκδοση, Τελέθριον, Αθήνα

#### **ΑΠ-480ΠΟ Προπονητική Εξάσκηση Ποδοσφαίρισης**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** *Επίκουρος Καθηγητής Α. Σωτηρόπουλος*

**Διδασκαλία:** *Επίκουρος Καθηγητής Α. Σωτηρόπουλος, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση*

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

#### **Γενικοί στόχοι του μαθήματος:**

Διδακτική και παιδαγωγική ικανότητα προπονητή ,αρχές διδασκαλίας προπόνησης τακτικής, οργάνωση προπόνησης ,κοουτσάρισμα ,διάκριση φάσεων παιχνιδιού και προπονητικές υποδείξεις, δημιουργία προπονητικών μονάδων για βελτίωση των ατομικών και ομαδικών τακτικών δεξιοτήτων, προγραμματισμός της προπόνησης τακτικής, καθοδηγούμενη προπονητική εξάσκηση

#### **Θεματικές ενότητες:**

Ο ρόλος του προπονητή στη διδακτική της προπόνησης τακτικής, προσωπικότητα και παιδαγωγική ικανότητα του προπονητή, η στρατηγική και ο ρόλος του προπονητή πριν και κατά τη διάρκεια του ποδοσφαιρικού αγώνα ,προετοιμασία και διαχείριση παιχνιδιού , αντιμετώπιση απρόβλεπτων παραγόντων κατά τη διάρκεια του αγώνα, καθοδήγηση ομάδας, ανάλυση αγώνα, έλεγχος απόδοσης παικτών, “scouting”, διαχείριση ομάδας και επιλογή ποδοσφαιριστών.μεθοδολογία προπόνησης με αγωνιστικά τετράγωνα και αγωνιστικά παιχνίδια, μεθοδολογία προπόνησης και ασκησιολόγιο προοδευτικής αύξησης της δυσκολίας, από το σχολείο έως τον επαγγελματία.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική προπονητικής αξιολόγησης και διδακτικής ικανότητας, ενεργός συμμετοχή στην εκπαιδευτική διαδικασία, γραπτές εξετάσεις, εργασίες καταγραφής αγωνιστικής απόδοσης και συλλογής στοιχείων αγώνων, εργασίες μεθοδολογίας θεματικών προπονητικών εννοιών.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Ποδόσφαιρο στο σταυροδρόμι των μεθόδων Joseph Mercier (1995) Επιστημ.επιμέλεια Α.Σωτηρόπουλος, Δ Γρηγοριάδης. Γραφικές Τέχνες Π. Νιφλής Αθήνα
- Προπόνηση ποδοσφαίρου W.Kock,D Krauspe,(1991) Επιστ. Επιμ.Δράμπης Κ. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. Θεσσαλονίκη
- Ποδόσφαιρο από το σχολείο...στις ομοσπονδίες.Corbeau J (1998) Επιστημ.Επιμέλεια Σωτηρόπουλος Α, Γρηγοριάδης Δ. Γραφικές Τέχνες Π. Νιφλής Αθήνα

#### **3.3.ζ. Ειδικευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ»**

### ΑΠ-470ΑΝ Τεχνική Ανάλυση Αντισφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αγγελονίδης

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Ν. Γρίβας, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Περιγραφή και ανάλυση της τεχνικής των βασικών κυττημάτων. Μέθοδοι για την ανάπτυξη της βασικής τεχνικής. Εφαρμογές.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορία του αθλήματος
- Παράγοντες που επηρεάζουν το άθλημα της αντισφαίρισης
- Ορισμός της τεχνικής. Κύρια ενέργεια και δευτερεύουσες ενέργειες τεχνικής
- Φάσεις κυττήματος
- Τεχνική ανάλυση των στάσεων, των λαβών και των μετακινήσεων
- Τεχνική ανάλυση του φόρχαντ
- Τεχνική ανάλυση του μπάκχαντ
- Τεχνική ανάλυση του βολέ
- Τεχνική ανάλυση του σερβίς
- Τεχνική ανάλυση του ρετούρ
- Τεχνική ανάλυση της λομπ
- Τεχνική ανάλυση του σμάς
- Αξιολόγηση της τεχνικής

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές και πρακτικές εξετάσεις.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Brown, J. Αντισφαίριση Βήματα για την επιτυχία, Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη 2008
- Δουβής, Σ.. Το Τένις, Art Work, Αθήνα, 2006

### ΑΠ-471ΑΝ Προπονητική Αντισφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αγγελονίδης

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Ν. Γρίβας, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Βασικές αρχές και εφαρμοσμένες μορφές προπόνησης, με σκοπό την θεμελίωση, βελτίωση και μεγιστοποίηση της επίδοσης.

**Θεματικές ενότητες:**

- Η ικανότητα επίδοσης στην αντισφαίριση
- Παράγοντες επίδοσης. Ρόλος και σχέση τεχνικής – τακτικής και φυσικής κατάστασης
- Χαρακτηριστικά, έννοια, σκοπός, παράγοντες της προπόνησης .
- Παιδαγωγικές παράμετροι της προπόνησης. Αρχές, στόχοι, μέθοδοι.
- Βιολογικές παράμετροι της προπόνησης. Προπονητική επιβάρυνση και προσαρμογή.
- Μέθοδοι προπόνησης για την ανάπτυξη της δύναμης.
- Μέθοδοι προπόνησης για την ανάπτυξη της ταχύτητας.
- Μέθοδοι για την ανάπτυξη της αντοχής
- Δομή μακροχρόνιου προγραμματισμού στην αντισφαίριση
- Περιοδικότητα της προπόνησης. Ετήσιος προγραμματισμός και προπονητικό κύκλο
- Προπονητική μονάδα - οργάνωση μαθήματος
- Ορισμός τακτικής και τακτικών ενεργειών στην αντισφαίριση
- Τακτική απλού - διπλού

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις, εργασίες

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Μαββίδης, Α.. Διδασκαλία και Προπόνηση στο Τένις, Αθήνα, Έλλην, 2000
- Γρίβας, Ν. και Μάντης, Κ. Η Τακτική του Τένις Θεωρία και Πράξη, Θεσσαλονίκη, Κάρολος, 1996
- Γρίβας Ν., Ζαχοπούλου Ε., Καμπάς Α. και Μάντης Κ., (1996), *ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΕΝΙΑΙΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ*, ΓΓΑ, Αθήνα, 1996

**ΑΠ-472ΑΝ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Αντισφαίρισης**



Οδηγός Προπτυχιακών Σπουδών του ΤΕΦΑΑ του Ε.Κ.Π.Α.

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αγγελονίδης

**Διδασκαλία:** *Λέκτορας Ν. Γρίβας, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση*

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Γενικές και ειδικές μέθοδοι διδασκαλίας της Αντισφαίρισης. Ο ρόλος του προπονητή

**Θεματικές ενότητες:**

- Ειδικά χαρακτηριστικά της αντισφαίρισης
- Διαφορές παιγνιδο-κεντρικής και τεχνικο-κεντρικής μεθόδου διδασκαλίας
- Μεθοδικές αρχές διδασκαλίας
- Μεθοδολογία διδασκαλίας αρχαρίων αθλητών
- Θεμελιώδεις ικανότητες τεχνικής
- Ο ρόλος και τα καθήκοντα του προπονητή
- Διαφορετικά στυλ προπονητή
- Είδη τροφοδοσίας
- Ατομικό και ομαδικό μάθημα
- Διάγνωση και διόρθωση λαθών
- Αγωνιστικές μορφές και πρωταθλήματα αντισφαίρισης

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραππές εξετάσεις. Εργασίες - γραπτή και προφορική παρουσίαση των εργασιών στο πλαίσιο του μαθήματος ενώπιον των φοιτητών.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- International Tennis Federation, Πάιξε Τένις, Αθήνα, ΕΦΟΑ, 1998
- Δουβής, Σ.. Το Τένις, Art Work, Αθήνα, 2006
- Γρίβας Ν., Ζαχοπούλου Ε., Καμπάς Α. και Μάντης Κ., (1996), *ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΕΝΙΑΙΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ*, ΓΓΑ, Αθήνα, 1996

**ΑΠ-473ΑΝ Ειδικά Θέματα Αντισφαίρισης**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Η'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αγγελονίδης

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Ν. Γρίβας, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Παροχή εξειδικευμένης γνώσης και ενίσχυση της επιστημονικής κατάρτισης των φοιτητών.

**Θεματικές ενότητες:**

- Κανονισμοί αντισφαίρισης
- Εξοπλισμός και ο ρόλος του στην σύγχρονη αντισφαίριση
- Ψυχολογική προετοιμασία .
- Διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στην αντισφαίριση.
- Οι τραυματισμοί και η πρόληψή τους στην αντισφαίριση .
- Διατροφή στην αντισφαίριση
- Αντισφαίριση και αθλητικό μάρκετινγκ
- Οργάνωση πρωταθλημάτων
- Ο όρος ταλέντο στην αντισφαίριση
- Ο ρόλος και η συμπεριφορά των γονέων στην αντισφαίριση
- Μπιτς τένις
- Αντισφαίριση για άτομα με αναπηρίες
- Αθλήματα ρακέτας

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις, εργασίες

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Δουβής, Σ. και Τραυλός, Α., Μεγιστοποίηση της Ικανότητας Εστίασης της Προσοχής, Αθήνα, 2000
- Κανονισμοί Αντισφαίρισης, ΕΦΟΑ, 2006

**ΑΠ-480ΑΝ Προπονητική Εξάσκηση Αντισφαίρισης**

Οδηγός Προπτυχιακών Σπουδών του ΤΕΦΑΑ του Ε.Κ.Π.Α.

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αγγελονίδης

**Διδασκαλία:** *Λέκτορας Ν. Γρίβας, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση*

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Περιγραφή και ανάλυση της τεχνικής των ειδικών κτυπημάτων. Μέθοδοι για την τελειοποίηση της ειδικής τεχνικής. Εφαρμογές

**Θεματικές ενότητες:**

- Ορισμός και έννοια της περιστροφής (σπιν). Είδη περιστροφής
- Τεχνική ανάλυση των τοπ σπιν και σλαίς φόρχαντ.
- Τεχνική ανάλυση των τοπ σπιν και σλαίς μπάκχαντ
- Τεχνική ανάλυση των ντράιβ και ντεμί βολέ
- Τεχνική ανάλυση των τοπ σπιν και σλαίς σερβίς
- Τεχνική ανάλυση του ντροπ σοτ
- Τεχνική ανάλυση της τοπ σπιν λομπ
- Τεχνική ανάλυση του μπάκχαντ σμάς
- Παρατήρηση και ανάλυση αγώνων
- Καταγραφή και παρουσίαση στατιστικών παραμέτρων αγώνων

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές και πρακτικές εξετάσεις. Πρακτική εξάσκηση στην εφαρμοσμένη προπόνηση, στην οργάνωση/συμμετοχή πρωταθλημάτων και στη διαιτησία αγώνων.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Brown, J. Αντιφαίριση Βήματα για την επιτυχία, Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη 2008
- Δουβής, Σ.. Το Τένις, Art Work, Αθήνα, 2006

**3.3.η. Ειδικευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ»**

**ΑΠ-470ΕΑ Τεχνική Ανάλυση Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αγγελονίδης

**Διδασκαλία:** Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Α. Μακρής, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση της τεχνικής και μηχανικής, ανάλυση των βασικών κτυπημάτων σε προχωρημένο επίπεδο.

**Θεματικές ενότητες:** Ιστορία του αθλήματος – Ελληνική – Ευρωπαϊκή – Παγκόσμια.

- Ορισμός της τεχνικής στο άθλημα.
- Φάσεις κτυπημάτων.
- Τεχνική ανάλυση του πιασίματος της ρακέτος.
- Τεχνική ανάλυση του φορχαντ.
- Τεχνική ανάλυση του μπακχαντ.
- Τεχνική ανάλυση του σερβίς.
- Τεχνική της κοφτής μπαλιάς από φορχαντ-μπακχαντ.
- Τεχνική του σπίν από φορχαντ-μπακχαντ.
- Τεχνική του μπλοκ από φορχαντ-μπακχαντ.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές και πρακτικές εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Tischtennis – Lehrplan Ralf Michaelis / Martin Sklorz – Technik 1-1982.
- Wie wird man Nzi im Tischtennis 2 Glenn Osth / Jens Felke – 1992.
- Επιτραπέζια Αντισφαίριση από το Α έως το Ω Μεσσήνης Δ. -1997.

**ΑΠ-471ΕΑ Προπονητική Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης**

Οδηγός Προπτυχιακών Σπουδών του ΤΕΦΑΑ του Ε.Κ.Π.Α.

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αγγελονίδης

**Διδασκαλία:** Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Α. Μακρής, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Βασικές αρχές και εφαρμοσμένες μορφές προπόνησης με σκοπό την θεμελίωση, βελτίωση και μεγιστοποίηση της επίδοσης.

**Θεματικές ενότητες:**

- Χαρακτηριστικά, έννοια, σκοπός, παράγοντες της προπόνησης.
- Παιδαγωγικές παράμετροι της προπόνησης : αρχές, μέσα και μέθοδοι ατομικής τεχνικής, τακτικής και συστημάτων.
- Προγραμματισμός του προπονητικού έργου – προετοιμασία αγώνων, μεταβατική περίοδος – Προπονητικό πρόγραμμα στο σωματείο.
- Ιδιαιτερότητες προπόνησης ανδρών – γυναικών – παιδιών και εφήβων.
- Μέθοδοι προπόνησης – βοηθητικά μέσα προπονητικής.
- Ψυχολογική προετοιμασία.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις και πρακτική παρουσία σε προπόνηση ομάδων – παρακολούθηση αγώνων.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Tischtennis – Lehrplan Ralf Michaelis / Martin Sklorz – Theorie 4-1982
- Tischtennis – Lehrplan Jochen Leib / Jurgen Wolf Training and wettkamf 3-1982
- Θεωρία της τακτικής στην Επιτραπέζια Αντισφαίριση Ν.Κωστόπουλος -1998.

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αγγελονίδης

**Διδασκαλία:** Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Α. Μακρής, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Γενικές και ειδικές μέθοδοι διδασκαλίας της επιτραπέζιας αντισφαίρισης.

**Θεματικές ενότητες:**

- Μεθοδικές αρχές διδασκαλίας.
- Μεθοδική διδασκαλία βασικής τεχνικής.
- Μέθοδοι – τρόποι διόρθωσης λανθασμένων κινήσεων.
- Αγωνιστικές μορφές και πρωτάθλημα Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης.
- Προπόνηση με Ρομπότ και κούτα.
- Διάφορες ασκήσεις με μπάλα και χωρίς για ειδίκευση του χώρου για τα αρχάρια παιδιά.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις – εργασίες – παρουσίες σε κλιμάκια προεθνικών ομάδων..

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Tischtennis – Lehrplan Wermez Heissing Methodic 2-1982
- 1014 Spiel – und ubungsformen In Tischtennis 2005.
- Table Tennis in Schools Program Australia – 2002.
- Neve Tischtennis – Lehre Gunter Stierle 1998.

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	84	100	4	2	Η'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αγγελονίδης

**Διδασκαλία:** Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Α. Μακρής, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εξειδικευμένη γνώση και ενίσχυση της επιστημονικής κατάρτισης των φοιτητών.

**Θεματικές ενότητες:**

- Κανονισμοί διεθνών και εσωτερικών διοργανώσεων.
- Διαιτησία – σύστημα επίστευσης – διπλά αγωνίσματα.
- Αθλητικός εξοπλισμός.
- Φύλλα αγώνων – ομαδικά – ατομικά.
- Διατροφή.
- Δελτία αθλητών – ιατρική παρακολούθηση.
- Αγωνιστικό πρόγραμμα.
- Προκυρήξεις πρωταθλημάτων – δηλώσεις συμμετοχής.
- Ο ρόλος και η συμπεριφορά των γονέων στην Επιτραπέζια Αντισφαίριση.
- Ο προγραμματισμός για τα προπονητικά καμπ.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις – εργασίες – παρακολούθηση και οργάνωση αγώνων και συμμετοχή στη διαιτησία.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Tischtennis – Technik Martin Perger 1995 Falken – Verlag – Niedernhausen / T.S.
- Tischtennis – Munchen 2004 Ralf Michaelis / Martin Sklorz.
- Κανονισμοί – τεχνικοί κανονισμοί αθλήματος ΕΦΟΕΠΑ 2000
- Κανονισμοί αθλήματος Καταστατικό Ομοσπονδίας ΕΦΟΕΠΑ 2000.

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Ι. Αγγελονίδης

**Διδασκαλία:** Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Α. Μακρής, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Περιγραφή και ανάλυση των ειδικών κτυπημάτων.

**Θεματικές ενότητες:**

- Προπονητική εξάσκηση σε όλα τα βασικά κτυπήματα.
- Προπονητική εξάσκηση σε ποικιλία σερβίς.
- Προπονητική εξάσκηση σε διπλά αγωνίσματα.
- Προπονητική εξάσκηση σε άμυνα...
- Προπονητική εξάσκηση για την βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές και πρακτικές εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Table Tennis The Skills of Game Gordon Steggall 1986.
- Tischtennis Lernen und Trainieren Germany 1986.



### **3.3.θ. Ειδικευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ»**

*Συντονιστής: Επίκουρος Καθηγητής Γρηγόρης Μαλουσάρης*

Τα μαθήματα της Ειδικευσης αφορούν στην παροχή ειδικής γνώσης στο μάθημα της πετοσφαίρισης επί άμμου. Με τον τρόπο αυτό η πετοσφαίριση επί άμμου αντιμετωπίζεται ως ένα ιδιαίτερο και όχι κοινό άθλημα με την πετοσφαίριση της σάλας.

Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να συνδέει τη θεωρία και την πράξη με την παραγωγή και δίνει τη δυνατότητα στους αποφοίτους να διαδώσουν και να προάγουν το άθλημα μέσα από γνώσεις που συνδέονται όχι μόνο με την προπονητική και τη μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης αλλά και με την αγοραγνωσία και τη δυνατότητα επιλογής αθλητικών ταλέντων. Στους αποφοίτους χορηγείται Δίπλωμα Ειδικευσης με τίτλο «Πετοσφαίριση επί Άμμου». Για την απόκτηση του Διπλώματος αυτού απαιτούνται 18 δ.μ. και 36 π.μ. αντίστοιχα.

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** *Επίκουρος Καθηγητής Γ. Μαλουσάρης*

**Διδασκαλία:** *Επίκουρος Καθηγητής Γ. Μαλουσάρης*

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των δεξιοτήτων που είναι σύμφωνες με τους κανονισμούς του αθλήματος. Δημιουργία κατάλληλων συνθηκών για την επίτευξη στόχων και υψηλών επιδόσεων.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορία αθλήματος
- Τεχνική και ατομική τακτική
- Εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων που αφορούν την υποδοχή, μεταβίβαση, επίθεση, άμυνα, μπλόκ και σερβίς.
- Μέθοδοι διδασκαλίας τεχνικών επιδεξιοτήτων – Διδακτικά βήματα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή και πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Το βιβλίο του Beach Volley, Homberg St., Parageorgiou. Αθλότυπο 1999.

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** *Επίκουρος Καθηγητής Γ. Μαλουσάρης*

**Διδασκαλία:** *Επίκουρος Καθηγητής Γ. Μαλουσάρης*

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Βελτίωση και μεγιστοποίηση φυσικών ικανοτήτων ανάλογα με την ηλικία και το φύλο. Συνδυασμός με την τεχνική και τακτική απόδοση.

**Θεματικές ενότητες:**

- Μέθοδοι ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων.
- Ειδική φυσική κατάσταση.
- Βελτίωση φυσικών ικανοτήτων μέσω της τεχνικής και τακτικής του αθλήματος.
- Σχεδιασμός επιβάρυνσης και ανάπαυλας ανά περίοδο και προπονητική ενότητα.
- Διατήρηση αποκτημένων γνώσεων και συντήρηση φυσικών ικανοτήτων.
- Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή εξέταση, εργασία.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Προπονητική Πετοσφαίρισης, Μπεργελές Ν., 1993 Αθήνα.
- Σύγχρονη Προπόνηση Δύναμης. Επιστημονική Επιμέλεια Ζαρζαβατσίδης Δ., Κέλλης Σπ., Ταξιλάρης Κ., 1989 Εκδ. ΑΛΤΟ.

**ΑΠ-473ΒΑ Ειδικά Θέματα Πετοσφαίρισης Επί Άμμου**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Γ. Μαλουσάρης

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Γ. Μαλουσάρης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εξειδικευμένη γνώση η οποία συμπληρώνει τις ενότητες των μαθημάτων της ειδικότητας. Η πορεία του αναπτυσσόμενου οργανισμού με βάση τις βιολογικές-σωματομετρικές, λειτουργικές, φυσιολογικές-μεταβολές και τη σημαντικότητα της αλληλεπίδρασης γονότυπου και περιβάλλοντος στην αθλητική απόδοση. Δίνεται από μέλη του Διδακτικού Ερευνητικού Προσωπικού, Επισκέπτες Καθηγητές και Ειδικούς Επιστήμονες.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εφαρμοσμένη Εργοφυσιολογία πετοσφαίρισης επί άμμου
- Θερμορρύθμιση. Αναπλήρωση υγρών
- Η πετοσφαίριση της άμμου στην παιδική ηλικία
- Τραυματισμοί και αποκατάσταση στην πετοσφαίριση επί άμμου. Διατάσεις.
- Αγοραγνωσία πετοσφαίρισης επί άμμου
- Βελτίωση των ατομικών επιδεδιοτήτων με βάση τη βιντεοανάλυση
- Ειδικές συνθήκες αγώνων πετοσφαίρισης επί άμμου (άμμος, ήλιος, βροχή, κρύο, υγρασία, ακραία καιρικά φαινόμενα περιβάλλοντος, υψόμετρο, τζετ-λαγκ)
- Ψυχολογική εκπαίδευση (έλεγχος, στρές, αντιπρωτίωση απρόοπτων καταστάσεων, νοερή προπόνηση, αποτελεσματική επικοινωνία, κ.λ.π.)
- Ομοιότητες και διαφορές με την πετοσφαίριση της σάλας και τα αθλήματα ρακέτας
- Οργάνωση αγώνων
- Τρόποι διάδοσης της πετοσφαίρισης επί άμμου και απορρόφηση του προπονητικού δυναμικού της πετοσφαίρισης επί άμμου
- Στάδια κινητικής ανάπτυξης. Βιολογική ωρίμανση
- Αξιολόγηση επιλεγμένων βιολογικών παραμέτρων. Προφίλ.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις, Εργασίες

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Reeser, J., C., Bahr, R, Πετοσφαίριση, Επ. Π. Κουντούρης, Σ. Παπαδοπούλου, I.O.C, 2003.

**ΑΠ-479ΒΑ Ομαδική Τακτική Πετοσφαίρισης Επί Άμμου**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επικ. Καθηγητής Γ. Μαλουσάρης

**Διδασκαλία:** Επικ. Καθηγητής Γ. Μαλουσάρης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση βασικών συστημάτων επίθεσης και άμυνας σε συνδυασμό με τις εκάστοτε καιρικές συνθήκες

**Θεματικές ενότητες:**

- Στρατηγικές επίθεσης (υποδοχή, πάσα, επίθεση).
- Στρατηγικές άμυνας (σέρβις, μπλοκ, άμυνα).
- Στρατηγική αντεπίθεσης ή 2<sup>ης</sup> επίθεσης.
- Μεθοδολογία ομαδικής τακτικής – Διδακτικά βήματα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή και πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Το βιβλίο του Beach Volley, Homberg St., Parageorgiou. Εκδόσεις Αθλότυπο 1999.

### ΑΠ-480ΒΑ Προπονητική Εξάσκηση Πετοσφαίρισης Επί Άμμου

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** *Επίκουρος Καθηγητής Γ. Μαλουσάρης*

**Διδασκαλία:** *Επίκουρος Καθηγητής Γ. Μαλουσάρης*

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Διδασκαλία εφαρμογής προπονητικών προγραμμάτων ανά περίοδο ανάλογο με το φύλο και την ηλικία. Αξιοποίηση των βασικών αρχών της επιστήμης της κινητικής συμπεριφοράς σε συνδυασμό και εφαρμογή με την πετοσφαίριση επί άμμου. Συστηματική καθοδήγηση για κάθε αγώνα ή τουρνουά σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.

#### Θεματικές ενότητες:

- Εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων ανά περίοδο
- Εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων κατά ηλικία
- Εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων κατά φύλο
- Εφαρμογή επιβαρύνσεων και ανάπαυλας ανάλογα με το στόχο
- Εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων σε διαφορετικές καιρικές συνθήκες
- Εφαρμογή εξειδικευμένων τεχνικοτακτικών για ειδικές συνθήκες μετά από βιντεοανάλυση
- Βασικές αρχές και ορισμός της ανθρώπινης κίνησης
  - Συνδυασμός και χρήση των βασικών αρχών της ανθρώπινης κίνησης στην πετοσφαίριση επί άμμου
- Ενδεικτικά προπονητικά προγράμματα
- Κατασκοπεία
  - Ανάλυση αντιπάλου
- Μέθοδοι
- Καθοδήγηση της ομάδας
  - α) Πριν τον αγώνα (στοιχεία αντιπάλου, βιντεοανάλυση, καιρικές συνθήκες, ψυχολογία, επιλογή τακτικών β) Απολογισμός (η μετά τον αγώνα κριτική και ανάλυση καθώς και έλεγχος της απόδοσης)
  - Τρόποι ελέγχου της απόδοσης

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή και πρακτική εξέταση καθώς και εργασία.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Α. Κατσικαδέλλη, Ι. Αγγελονίδη, Π. Κουντούρη, Ι. Λαΐου «Πετοσφαίριση-Μεθοδική διδασκαλία» (2000).

### 3.4. ΤΟΜΕΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ & ΧΟΡΟΥ (ΓΧ)

Διευθυντής: Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Βασιλική Τυροβολά

Ο Τομέας Γυμναστικής και Χορού έχει ως αποστολή του τη συστηματική ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων των αθλημάτων Γυμναστικής και των δραστηριοτήτων που ανήκουν στο πεδίο του Χορού, καθώς και την προαγωγή της διδακτικής μεθοδολογίας τους στα διάφορα επίπεδα του αγωνιστικού αθλητισμού και των σχολικών αθλητικο-πολιτιστικών δραστηριοτήτων. Στα πλαίσια της αποστολής του ο Τομέας :

- Ερευνά νέες κατευθύνσεις ανάλυσης και εφαρμογής των διαφόρων μεθόδων διδασκαλίας και συστηματοποιεί ερευνητικά τις αντίστοιχες αρχές μάθησης.
- Επιδιώκει τη μεθοδική εκπαίδευση των μελλοντικών στελεχών της Φυσικής Αγωγής καθώς και την ειδίκευση των προπονητών των Ολυμπιακών Αθλημάτων.
- Στοχεύει στην αναβάθμιση και την ενίσχυση του αθλητισμού και του πρωταθλητισμού σε αθλήματα και δραστηριότητες της αρμοδιότητάς του.
- Προσφέρει τις Ειδικεύσεις, Ενόργανη Γυμναστική, Ρυθμική Γυμναστική, και Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός, μέσω του οποίου οι φοιτητές και οι φοιτήτριες του Τμήματός μας έχουν την δυνατότητα να αποκτήσουν εξειδικευμένες λαογραφικές και χορολογικές γνώσεις και κινητικές εμπειρίες, ώστε να είναι σε θέση να συμβάλλουν στη μελέτη, στη διατήρηση και στη διάδοση των παραδόσεων και των αρχών της πολιτιστικής μας κληρονομιάς. Συμμετέχει σε ερευνητικές και θεωρητικές μελέτες για την παραγωγή νέας γνώσης με βάση τις σύγχρονες επιστημονικές μεθόδους, και στα πλαίσια αυτά συνεργάζεται με τα εργαστήρια του Τμήματος και ειδικότερα με αυτά της Αθλητικής Βιομηχανικής, της Εργοφυσιολογίας και της Αθλητικής Ψυχολογίας - Κινητικής Μάθησης.

Επίσης, ο τομέας έχει την ευθύνη της λειτουργίας του εργαστηρίου *Γυμναστικής και Χορού με Διευθυντή (εκκρεμεί)*.



### 3.4.α. Μαθήματα Υποχρεωτικά

#### ΓΧ-151Υπ Βασική Γυμναστική

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	150	6	3	½ Α' ½ Β'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Καλιόπη Θεοδωράκου

**Διδασκαλία:** Αναπλ.Καθηγήτρια Κ.Θεοδωράκου, Καθηγητές Φ. Α. με απόσταση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση και εμπέδωση των δομικών στοιχείων της γυμναστικής. Ψυχοκινητική ανάπτυξη, βελτίωση της φυσικής κατάστασης, καλλιέργεια του ρυθμού, και ανάπτυξη της δημιουργικότητας και της συνθετικής ικανότητας, εκμάθηση μεθόδων γύμνασης, εξάσκηση διδακτικής ικανότητας.

#### Θεματικές ενότητες:

- Εισαγωγή, ιστορική αναδρομή.
- Ρυθμός και κίνηση, εκτέλεση γυμναστικών ασκήσεων με μουσική.
- Η γυμναστική άσκηση, θεμελιώδεις κινήσεις για την εκτέλεση των γυμναστικών ασκήσεων.
- Ορθοσωμία, ασκήσεις που επιβαρύνουν το μυοσκελετικό σύστημα.
- Φυσική κατάσταση, φυσικές ικανότητες και δοκιμασίες φυσικής κατάστασης.
- Μέθοδοι γύμνασης, εφαρμογές σε διάφορες κατηγορίες ασκουμένων.
- Γυμναστικά και χορευτικά βήματα, ασκήσεις επιδεξιότητας, χορευτικά και εκφραστικά στοιχεία.
- Δημιουργική κίνηση και αυτοσχεδιασμός, ατομικές και ομαδικές δημιουργικές εργασίες, δημιουργική γυμναστική για τις μικρές ηλικίες.
- Σύνθεση γυμναστικών ασκήσεων και προγραμμάτων σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, χορογραφία.
- Γυμναστικές ασκήσεις στα όργανα, γυμναστικά παιδαγωγικά παιχνίδια, τακτικές ασκήσεις.
- Διδακτική και μεθοδολογία της γυμναστικής, προγραμματισμός της γύμνασης.
- Μορφές μη αγωνιστικής γυμναστικής. Ορολογία της γυμναστικής.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή και πρακτική εξέταση.

#### Ενδεικτική βιβλιογραφία:

- Κ. Θεοδωράκου (2010). *Γυμναστική - μια πολύπλευρη προσέγγιση*. Τελέθριον. Αθήνα.
- Κ. Θεοδωράκου (2004). *Δημιουργική Γυμναστική*. Αθήνα.
- Gallahue, D.L. (2002). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα σημερινά παιδιά*. University Studio Press. Θεσσαλονίκη.
- Sawyer, R.K., Moran, S., John-Steiner, V., Sternberg, R., Feldman, D.H., Csikszentmihalyi, M., Nakamura, J. (2003). *Creativity and Development*. Oxford University Press.



### ΓΧ-252Υπ Ενόργανη Γυμναστική

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	150	6	3	½ Γ' ½ Δ'	Θεωρία: 2 ώρες Ε- φαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Σπύρος Καμπιώτης

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Σπύρος Καμπιώτης, Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Σπύρος Αντωνίου, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η θεωρητική κατάρτιση της προπονησιολογίας της ενόργανης γυμναστικής, η πρακτική εξάσκηση και η διδασκαλία σύμφωνα με τους κανόνες της Μεθοδικής και της Διδακτικής απλών και βασικών ασκήσεων από τις διάφορες δομικές ομάδες. Η εφαρμογή των βοηθειών και των μέτρων ασφάλειας καθώς και η επίδωξη κινητικών συνθηθειών σε απλές και βασικές ασκήσεις στα όργανα ανδρών και γυναικών. Η χρήση των βοηθητικών οργάνων.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορική προσέγγιση της Ενόργανης Γυμναστικής.
- Η Ενόργανη Γυμναστική στο Σχολείο, στο Σύλλογο, στα Γυμναστήρια, στο Δήμο.
- Μέθοδοι διδασκαλίας και μάθησης καθώς και τρόποι καθοδήγησης.
- Παράμετροι των ασκήσεων (δομή, μορφή, κατηγοριοποίηση, ταξινόμηση, φάσεις, λάθη κ.λπ.).
- Στοιχεία μηχανικής των απλών και βασικών Ασκήσεων.
- Κατάρτιση και πρακτική εξάσκηση πάνω σε στοιχειώδεις, απλές και βασικές ασκήσεις και στις παραμέτρους αυτών.
- Ειδικά θέματα και θεωρητικά πλαίσια συνδεδεμένα με την προπονησιολογία της ενόργανης.
- Οργάνωση του μαθήματος και της προπόνησης της ενόργανης γυμναστικής.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Προφορική, πρακτική, και γραπτή εξέταση.

#### Ενδεικτική βιβλιογραφία:

- Καμπιώτης, Σ. (2004) Αρχές και Στοιχεία της Ενόργανης Γυμναστικής
- Ντάλλας, Γ. (2004). Ενόργανη Γυμναστική. Εκδόσεις Art Work. Αθήνα.
- Prestidge, P. (1978). Better Gymnastics. London.
- Πρώιος, Μ. (1992). Η προπόνηση στο Αρχικό και Βασικό Στάδιο Προετοιμασίας. Εκδόσεις Μαϊάνδρος. Θεσσαλονίκη.
- Θεοδωράκου, Κ. (2010). Γυμναστική: μια πολυεπίπεδη προσέγγιση.

**ΓΧ-255Υπ Ρυθμική Γυμναστική (Γ)**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	150	6	3	½ Γ' ½ Δ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Καλλιόπη Θεοδωράκου

**Διδασκαλία:** Δέσποινα Τσοπάνη Λέκτορας, Καθηγητές Φ. Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Θεωρητική κατάρτιση, μεθοδική διδασκαλία και εφαρμογή στο βασικό επίπεδο διδασκαλίας του μαθήματος

**Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορική αναδρομή.
- Αγωγή στο ρυθμό.
- Βασικές αρχές μεθοδολογίας.
- Ασκήσεις χωρίς όργανο.
- Τεχνική των οργάνων.
- Σύνθεση ασκήσεων και συνδυασμοί αυτών.
- Εξάσκηση διδακτικής ικανότητας.
- Τεχνικοί κανονισμοί.
- Σύνθεση προγραμμάτων με μουσική.
- Προσανατολισμός στον πρωταθλητισμό.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή και πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Καρπένκο, Λ. Α., Βίνερ Ι. Α., Μπιστρόβα Ι. Β., Νακλόνοφ Γ. Ι., Ρούμπα Ο. Γ., Σιβίτσκι Β. Α., Στεπάνοβα Ι. Α., Τεριοχίνα Π. Ν. (2007). *Ρυθμική γυμναστική – Ειδική προπονητική, χορογραφία – σκηνοθεσία, ρυθμική αγωγή* (μετ. Αθ. Αθανασίου, επιμ. Δ. Τσοπάνη). Τελέθριον. Αθήνα
- Jastrjembskaja, N., Titov, Y. (2001). *Ρυθμική Γυμναστική – σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλλα* (Μετ.-Επιμ. Γιαννιστοπούλου, Ε., Ζήση, Β.). University Press Studio. Θεσ/κη
- Palmer, H. (2003). *Teaching Rhythmic Gymnastics : A Developmental Appropriate Approach*. Human Kinetics.

**ΓΧ-256Υπ Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός** (πρ. 155Υπ)

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	150	6	3	½ Γ' ½ Δ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Μ. Κουτσούμπα Επίκουρος Καθηγήτρια

**Διδασκαλία:** Μ. Κουτσούμπα Επίκ.Καθηγήτρια, Γ. Ρούμπης Λέκτορας, Β. Λάντζος Λέκτορας, Μέλος ΕΕΔΙΠ

**Ώρες συνεργασίας με φοιητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εισαγωγή στη θεωρία και στην πράξη του ελληνικού παραδοσιακού χορού ώστε οι φοιητές/-τριες να αποκτήσουν μια σφαιρική γνώση για τη θεωρητική διάσταση και την πρακτική εφαρμογή του ελληνικού παραδοσιακού χορού στο σύγχρονο κοινωνικό, παιδαγωγικό και ακαδημαϊκό πλαίσιο.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός: έννοια και ορισμός.
- Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός στο πλαίσιο της παραδοσιακής και της σύγχρονης κοινωνίας.
- Κοινωνικός μετασχηματισμός και ελληνικός παραδοσιακός χορός.
- Χορός και αυτοσχεδιασμός.
- Αισθητική και χορός.
- Η μελέτη και έρευνα του χορού.
- Η μορφή του χορού.
- Μέθοδοι και τεχνικές ανάλυσης της μορφής του χορού.
- Χορός και ρυθμός: έννοια και ορισμός του ρυθμού. Ρυθμική αγωγή και ελληνικός παραδοσιακός χορός. Ο ρόλος του ρυθμού στη διδακτική του ελληνικού παραδοσιακού χορού
- Μέθοδοι διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού:
  - α) Μερική, ολική, μιμητική (συνδυασμός μεθόδων)
  - β) Άμεση και έμμεση
- Μορφολογική μέθοδος διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού.
- Η διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού στα σύγχρονα εκπαιδευτικά πλαίσια.
- Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από όλη την Ελλάδα.

**Αξιολόγηση των φοιητών-τριών:** Πρακτική και γραπτή εξέταση.

#### Ενδεικτική βιβλιογραφία:

- Δήμας, Η., Τυροβολά, Β. & Κουτσούμπα, Μ. (2010-υπό έκδοση), *Ελληνικός παραδοσιακός χορός. Θεωρήσεις για το λόγο, τη γραφή και τη διδασκαλία του*.
- Καρφής, Β. & Ζιάκα, Μ. (2009). *Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός στην εκπαίδευση. Προτάσεις διδασκαλίας*, Θεσσαλονίκη: Βιβλιοδιάπλους.
- Ζωγράφου, Μ. (2003). *Ο χορός στην ελληνική παράδοση*, Αθήνα: Artwork, 2<sup>η</sup> έκδοση.

#### 3.4.β. Μαθήματα Κατ' Επιλογήν Υποχρεωτικά

ΓΧ-160Επ Αεροβική Γυμναστική

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κ. Θεοδωράκου

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κ. Θεοδωράκου, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Επιστημονική γνώση της αερόβιας άσκησης. Ανάλυση της τεχνικής των βασικών ασκήσεων και των βημάτων της αεροβικής γυμναστικής, εξάσκηση. Δόμηση της χορογραφίας και μουσική επένδυση. Προγραμματισμός του μαθήματος. Μέθοδοι διδασκαλίας της αεροβικής γυμναστικής.

**Θεματικές ενότητες:**

- Έννοια και σκοπός του μαθήματος.
- Μέσα της αεροβικής γυμναστικής.
- Βασικές ασκήσεις, μουσική, βήματα.
- Τύποι μαθήματος.
- Αρχές αερόβιας άσκησης (ένταση, διάρκεια και συχνότητα του προγράμματος).
- Παράγοντες που επηρεάζουν την ένταση του προγράμματος.
- Προγραμματισμός του μαθήματος.
- Καθοδήγηση (προφορικός και οπτικός τρόπος, προκαθορισμένα σήματα χεριών).
- Προϋποθέσεις σύνθεσης και ανάπτυξης του μαθήματος.
- Μέθοδοι ανάπτυξης του μαθήματος, χορογραφίες, συνδυασμοί.
- Διδασκαλία της αεροβικής γυμναστικής.
- Ημερήσιο πρόγραμμα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή & πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Εμμανουήλ, Κ. Διαμάντης, Δ. (2009). Η διδακτική της αεροβικής γυμναστικής. Εκδόσεις Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Kennedy, C.A., Yoke, M.M. (2005). *Methods of group exercise instruction*. Champaign, LL: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Aerobics and Fitness Association of America. (2002). *Fitness theory and practice* (4<sup>th</sup> ed.). California: AFAA.
- Τζώρτζη, Τ., Λόης, Κ. (2005). *Aerobic: Θεωρία και Πράξη*. Εκδ. Σάλτο, Αθήνα.

**ΓΧ-172Επ Δημιουργική Κίνηση - Αυτοσχεδιασμός**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κ. Θεοδωράκου

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κ. Θεοδωράκου, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η ανάπτυξη του ατόμου σε σωματικό, ψυχοκινητικό και κοινωνικό επίπεδο μέσα από τη δημιουργική κίνηση και τον αυτοσχεδιασμό. Το μάθημα έχει παιδαγωγική προσέγγιση και αφορά τη γύμναση ελεύθερα στο χώρο και με γυμναστικά όργανα.

**Θεματικές ενότητες:**

- Η γυμναστική από τη σκοπιά της δημιουργικότητας και του αυτοσχεδιασμού.
- Ανάλυση της κίνησης . Είδη κινήσεων.
- Ατομικές ασκήσεις.
- Συνασκήσεις.
- Εξάσκηση με μουσική.
- Ατομικές και ομαδικές συνθέσεις.
- Άσκηση στα / με τα γυμναστικά όργανα.
- Μεθοδολογία. Οργάνωση του μαθήματος.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή & πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Θεοδωράκου, Κ. (2004). *Δημιουργική Γυμναστική*. Αθήνα.
- Sawyer, R. K., Moran, S., John-Steiner, V., Sternberg, R., Feldman, D.H., Csikszentmihalyi, M., Nakamura, J. (2003). *Creativity and development*. Oxford University Press.
- Dauer, Y.P. and Pangrazi, R. P. (1989). *Dynamic Physical Education for Elementary School children*. (9<sup>th</sup> ed.). New York: Macmillan.
- Carroll, M. E. & Manners, H. K. (1991). *Movement Education Leading to Gymnastics : A Session by Session Approach to Key Stage 1*. Philadelphia : Taylor & Francis.

**ΓΧ-188Επ Λαϊκοί Χοροί Άλλων Χωρών**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η κατανόηση άλλων πολιτισμών μέσω της μουσικής και του χορού με στόχο τον σεβασμό και την αποδοχή των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών τους. Παρακολούθηση και ανάλυση βιντεοσκοπημένου υλικού με ιστορικά, πολιτιστικά, τοπογραφικά και ανθρωπολογικά χαρακτηριστικά της χώρας που αναφέρεται ο λαϊκός χορός.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή σε βασικές έννοιες : χορός, λαϊκός χορός, παιδαγωγική, διαπολιτιστική προσέγγιση.
- Ανάλυση βιντεοσκοπημένου υλικού με ιστορικά, πολιτιστικά, τοπογραφικά και ανθρωπολογικά χαρακτηριστικά της χώρας που αναφέρεται ο λαϊκός χορός.
- Ανάλυση της δημιουργικής μεθόδου διδασκαλίας και των παραγόντων που επιδρούν θετικά (κλίμα ελευθερίας, αποδοχής και επικοινωνίας μέσα στην ομάδα).
- Έκφραση των δημιουργικών ικανοτήτων με απλές κινητικές φόρμες λαϊκών χορών (εφαρμογές).
- Βιωματική προσέγγιση των λαϊκών χορών από άλλες χώρες, ως προς τη μουσική, τα εθνογραφικά και τα κινητικά στοιχεία (εφαρμογές).
- Βασικά χαρακτηριστικά των Ευρωπαϊκών λαϊκών (εφαρμογές).
- Βασικά χαρακτηριστικά των Αμερικάνικων λαϊκών χορών (εφαρμογές).
- Βασικά χαρακτηριστικά των Ασιατικών λαϊκών χορών (εφαρμογές).
- Βασικά χαρακτηριστικά των Αφρικανικών λαϊκών χορών (εφαρμογές).
- Απλοποίηση και προσαρμογή των λαϊκών χορών στα γνωστικά, συναισθηματικά και κινητικά χαρακτηριστικά των παιδιών.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας ,πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Μπουρνέλλη, Π. (2010). Λαϊκοί χοροί απ’ όλο τον κόσμο. Αθήνα. (Αυτοέκδοση)
- Christy, L. (1998). Multicultural Folk Dance Guide. U.S.A. : Human Kinetics.
- Scmolke, A. (1959). Europaische Tanze. Germany : Moseler, Wolfenbutter.

### ΓΧ-189Επ Ορχηστική-Δημιουργικός Χορός

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Ανάπτυξη της δημιουργικότητας της αισθητικής αγωγής, της μη λεκτικής επικοινωνίας, της κινητικής έκφραση. Εφαρμογές ειδικών προγραμμάτων δημιουργικού χορού για παιδιά με βάση το σύστημα Laban.

#### Θεματικές ενότητες:

- Εισαγωγή στις βασικές έννοιες : Δημιουργικότητα, κινητική δημιουργικότητα, δημιουργικός χορός.
- Ανάλυση παραγόντων που επιδρούν στην έκφραση των δημιουργικών ικανοτήτων (νοημοσύνη, προσωπικότητα, περιβάλλον).
- Αγωγή και δημιουργικότητα, Φυσική Αγωγή και δημιουργικότητα.
- Ειδικά προγράμματα ανάπτυξης της κινητικής δημιουργικότητας : διδακτικοί στόχοι, περιεχόμενο-θέματα, μέθοδοι διδασκαλίας, αξιολόγηση
- Εφαρμογές των διδακτικών στόχων του ψυχοκινητικού τομέα στον δημιουργικό χορό
- Εφαρμογές του περιεχομένου του συστήματος και θεμάτων. Laban στον δημιουργικό χορό
- Εφαρμογές της δημιουργικής μεθόδου διδασκαλίας.
- Κινητική δημιουργική έκφραση στη Φυσική Αγωγή.
- Κινητική δημιουργική έκφραση στο χορό.
- Βασικά στοιχεία χορογραφίας δημιουργικού χορού.
- Εφαρμογές του δημιουργικού χορού στη Φυσική Αγωγή.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή εξέταση, πρακτική εξέταση.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Bournelli, P., Makri, A., Mylonas, C. (2009). Motor creativity and self-concept. *Creativity research Journal* 21(1), 1-7.
- Bartal, L., Ne'eman, N. (2001). *Movement, Awareness and Creativity*. London: Dance Books Ltd.
- Μπουρνέλλη, Π. (2006). Κινητική Δημιουργικότητα - Ειδικό πρόγραμμα ανάπτυξης της κινητικής δημιουργικότητας για παιδιά,. Αθήνα. (Αυτοέκδοση)

**ΓΧ- 125Επ- Θεατρικό Παιχνίδι**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Ανάπτυξη των δημιουργικών ικανοτήτων, της αισθητικής αγωγής και της επικοινωνίας. Αφύπνιση των εκφραστικών ικανοτήτων και καλλιέργεια της δυναμικής της ομάδας.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή στις έννοιες, θεατρικό παιχνίδι, δραματοποίηση.
- Στοιχεία δραματοποίησης.
- Δραματοποίηση χωρίς λόγο.
- Ο αυτοσχεδιασμός στο θεατρικό παιχνίδι.
- Εισαγωγή στη σωματική έκφραση
- Εισαγωγή στη μη λεκτική επικοινωνία.
- Ανάλυση των διδακτικών στόχων.
- Ανακάλυψη και έκφραση δημιουργικών ικανοτήτων.
- Ελευθερία έκφρασης με λόγο και κίνηση.
- Ανάπτυξη θεατρικού παιχνιδιού με οπτικοακουστικά μέσα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Άλκιστης, (1993). *Η δραματοποίηση για παιδιά*. Αθήνα: Άλκιστης.
- Κουρετζής, Λ., (1991). *Το θεατρικό παιχνίδι*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Faure, G., Lascar, S., (1990). *Το θεατρικό παιχνίδι στο νηπιαγωγείο και στο δημοτικό σχολείο*, (μετ. Στρομπούλη Α.). Αθήνα: Gutenberg.



**ΓΧ- 192Επ- Γυμναστική για όλους (Γενική Γυμναστική)**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κ. Θεοδωράκου

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κ. Θεοδωράκου, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Ανάπτυξη και διατήρηση των φυσικών ικανοτήτων του ατόμου, γύμναση μέσα από συλλογική και δημιουργική εργασία, επικοινωνία μεταξύ των ασκούμενων.

**Θεματικές ενότητες:**

- Σύνθεση και ανάπτυξη ομαδικών προγραμμάτων.
- Ρυθμική αγωγή, ανάλυση ρυθμών, χορογραφία.
- Μέθοδοι ανάπτυξης των φυσικών ικανοτήτων ανάλογα με το φύλο και την ηλικία.
- Στοιχεία ενόργανης, ρυθμικής, αεροβικής, τραμπολίνο, ακροβατικής.
- Γύμναση με μη συμβατικά όργανα (ξύλινες κατασκευές, σκάλες, μαντίλες, ομπρέλες, μπάλες, κλπ).
- Χορευτικά στοιχεία από κλασικό χορό, τζαζ, μοντέρνο, δημιουργικό, φολκλορικό.
- Μέθοδοι διδασκαλίας της γυμναστικής για όλους.
- Κριτήρια σύνθεσης, εκτέλεσης και δυσκολίας, κριτήρια αξιολόγησης προγραμμάτων γυμναστικής για όλους.
- Επιδείξεις ομαδικών προγραμμάτων γυμναστικής για όλους.
- Πρακτική εξάσκηση.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Θεωρητική εξέταση, εκπόνηση εργασίας, σύνθεση χορογραφίας.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Corbin, C.B., Lindsey, R. W., Gregory, J., Corbin, W.R. (2000). *Fundamental Concepts of Fitness and Wellness*. McGraw-Hill.
- F.I.G. (1999). *General Gymnastics Training Manual. Training Manual for FIG Instructors in General Gymnastics. F.I.G.*
- Mitchell, D., Davis, B., Lopez, R. (2002). *Teaching Fundamental Gymnastic Skills*. Human Kinetics.
- O'Quinn, G.D. (1990). *Teaching Developmental Gymnastics*. Austin, TX: University of Texas Press.

**ΓΧ- 191Επ- Πιλάτες**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 1 ώρα Εφαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κ. Θεοδωράκου

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κ. Θεοδωράκου, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Βελτίωση της στάσης του σώματος και αντιμετώπιση των προβλημάτων που προκαλεί η κακή στάση του σώματος. Συνεργασία σώματος και πνεύματος με στόχο τη συνολική καλή κατάσταση του ατόμου.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή, ιστορική αναδρομή.
- Εκμάθηση και εμπέδωση των βασικών αρχών της μεθόδου πιλάτες.
- Προπαρασκευαστικές ασκήσεις.
- Εκμάθηση του βασικού ασκησιολογίου.
- Προοδευτική εξάσκηση από το αρχάριο, στο μεσαίο και στο προχωρημένο επίπεδο.
- Άλλες μορφές πιλάτες.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή & πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Siler, B. (2005). *Pilates και σώμα*. Μετάφραση: Πουλίτσα Κ. Εκδ. Πατάκη. Αθήνα.
- Ackland L. (1998). *15 Minutes pilates*, Thorsons, London, UK.
- Fiasca, R. (2009). *Discovering Pure Classical Pilates*. Amazon. UK.
- Ungaro A. (2002). *Pilates body in motion*. Dorling Kindersley book, London, UK.
- Ungaro, A. (2005). *Πιλάτες, Αρμονία και κίνηση*. Μετάφραση: Λόη, Α. Εκδ.ΚΟΑΝ, Αθήνα.

**ΓΧ- 193Επ- Γιόγκα**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κ. Θεοδωράκου

**Διδασκαλία:** Δε διδάσκεται. Σε περίπτωση που διδαχθεί, θα αναρτηθεί η σχετική ανακοίνωση.

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των θέσεων της γιόγκα, εξάσκηση σε συνδυασμό με την αναπνοή, εναρμόνιση των κινήσεων με την αυτοσυγκέντρωση.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή, ιστορική αναδρομή.
- Εκμάθηση των βασικών ασκήσεων γιόγκα ως υπόβαθρο για όλα τα επίπεδα εξάσκησης.
- Προοδευτική εξάσκηση στις θέσεις γιόγκα.
- Επίδραση των θέσεων γιόγκα στις βασικές λειτουργίες του οργανισμού.
- Τεχνικές διδασκαλίας και μεθοδολογία.
- Φιλοσοφία της γιόγκα και συγχώνευση αυτής με την εξάσκηση και τη διδασκαλία.
- Αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας μέσα από την εξάσκηση με τη γιόγκα.
- Εφαρμογή και ενσωμάτωση της φιλοσοφίας γιόγκα στην καθημερινότητα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή & πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Singleton, M. (2010). *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford University Press. USA.
- Gerstein, N. (2004). *Guiding Yoga's light : Yoga Lessons for Yoga Teachers*. Pendagon Publishers. U.K.
- Farhi, D. (2003). *Bringing Yoga to life: The Everyday Practice of Enlightened Living*. Harper. San Francisco.
- Brown, Ch. (2006). *Η βίβλος της γιόγκα*. Ισόροπον. Αθήνα.

### ΓΧ- 190Επ- Τραμπολίνο

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Σπύρος Καμπιώτης

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Σπύρος Καμπιώτης, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Γνωριμία και εξοικείωση με τραμπολίνο. Διαχωρισμός μεταξύ του αγωνιστικού και ψυχολογικού τραμπολίνο (έννοια, φιλοσοφία, σκοπός). Θεωρητική κατάρτιση και πρακτική εξάσκηση των φοιτητών στο τραμπολίνο

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορική εξέλιξη
- Κατευθύνσεις ανάλογα με τη φιλοσοφία και το σκοπό του αντικειμένου. Παράγοντες και συνιστώσες για την ανάπτυξη του τραμπολίνο.
- Φυσιολογικές, μορφολογικές, ψυχοκινητικές, ιδιαιτερότητες ανάλογα με την ηλικία.
- Αναπτυξιακές και μαθησιακές αρχές. Σύγχρονοι μέθοδοι μάθησης.
- Επιλογή ταλέντων. Σωματομετρικά στοιχεία σε σχέση με το τραμπολίνο. Τεστ ικανοτήτων.
- Προπονητική του τραμπολίνο και κανονισμοί.
- Εξοικείωση, προσαρμογή, ασκήσεις αρχαρίων. Βασικές θέσεις στο τραμπολίνο.
- Ταξινόμηση των ασκήσεων ανάλογα την ομάδα και το είδος των αλμάτων στο τραμπολίνο. Μεθοδολογία, λάθη, διόρθωση των ασκήσεων στο τραμπολίνο.
- Στοιχεία μηχανικής στο τραμπολίνο.
- Σύγχρονοι προβληματισμοί και ερευνητικά αποτελέσματα της διεθνούς βιβλιογραφίας στο τραμπολίνο.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Θεωρητική & πρακτική εξέταση. Εκπόνηση εργασίας.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Καμπιώτης Σ. (2010). Το τραμπολίνο. Εκδόσεις Τελέθριο. Αθήνα
- Horne, E., D. (1978). Trampolining: A Complete Handbook. Faber & Faber.
- Μισιρλίδης, Γ. (2000). Ακροβατική Γυμναστική-Τραμπολίνο. Έκδοση Παν/μιακό τυπογραφείο. Θεσσαλονίκη.
- Schlosser, T. (1997). Trampoline & Tumbling : Coaching the Fundamentals. Cooper Pub Group. USA
- Traviss, D. (1993). Backyard Trampolining. A Comprehensive Guide for the Trampolinist. Life Line.

### **3.4.γ. Ειδίκευση (Κύκλος) «Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός»**

Συντονιστής:

Στους αποφοίτους χορηγείται δίπλωμα Ειδίκευσης με τίτλο «*Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός*». Για τους κατόχους του υπάρχει ένα ευρύ πεδίο δράσης, επαγγελματικής σταδιοδρομίας και απασχόλησης. Το πεδίο αυτό περιλαμβάνει θέσεις εργασίας σε όλο το φάσμα της δημόσιας και ιδιωτικής εκπαίδευσης (πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια) σε ιδιωτικά γυμναστήρια και τοπικής αυτοδιοίκησης σε καλλιτεχνικά σωματεία, χορευτικούς ομίλους, σχολές χορού και θεάτρου, καθώς επίσης και σε χώρους εργασίας και αναψυχής σε χειμερινά και θερινά θέρετρα ή ακόμα σε ειδικούς πληθυσμούς, όπως ηλικιωμένοι ή άτομα με ειδικές ανάγκες.

**ΓΧ-461ΕΧ Ανάλυση και Κριτική του Χορού - Εισαγωγή στην Αισθητική Μορφολογία**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Βασιλική Τυροβολά

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Βασιλική Τυροβολά

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εφαρμογή της αισθητικής στο πεδίο έρευνας του χορού με αναλυτικές προσεγγίσεις από χώρους των Κοινωνικών επιστημών, της κριτικής, της χορογραφίας και των θεωριών της κίνησης.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή στην ανάλυση και κριτική του χορού. Προσδιορισμός επιστημονικού πεδίου.
- Αισθητική και χορός. Η αντιμετώπιση του χορού υπό τους όρους της τέχνης. Θεωρητικοί προβληματισμοί.
- Τα είδη και η ανάλυση του χορού.
  - α) Ερμηνεία του χορού: κοινωνικο-πολιτιστικό περιβάλλον, σκοπός, είδος, ύφος.
  - β) Η αισθητική αξιολόγηση στο χορό. Τα κριτήρια της αισθητικής αξιολόγησης.
- Εισαγωγή στην αισθητική μορφολογία: Η δομική-μορφολογική ανάλυση ως τρόπος προσέγγισης της αισθητικής του χορού και της δημιουργικότητας.
- Φορμαλισμός, μορφολογική προσέγγιση και υλιστική κριτική θεωρία. Η δομή και η γέννηση των αισθητικών θεωριών.
- Χορός και σημασία. Η σημαντική και κοινωνική ανάλυση στη μελέτη του χορού.
- Αισθητικές κατηγορίες: Εισαγωγή στις κριτικές κατηγορίες του Stolnitz και η εφαρμογή τους στο χορό.
- Μέθοδοι οργάνωσης και παραγωγής χορευτικών εκδηλώσεων.
- Τέχνη και εθνικισμός. Το ελληνικό μουσικο-χορευτικό παράδειγμα.
- Μεθοδολογικά προβλήματα που αφορούν στις σχέσεις μορφής/περιεχομένου, τέχνης του χορού/ιδεολογίας, καλλιτεχνικής μορφής / ιδεολογικού περιεχομένου.
- Η Αισθητική της Πρόσληψης. Ο θεατής και η τέχνη του χορού.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση γραπτής εργασίας, γραπτή εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Adsheed, J. (Ed.)-Briginsshaw V.-Hodgens P.-Huxley M., (2007), *Ανάλυση του Χορού. Θεωρία και Πράξη*, μφρ/επμ. Βασιλική Κ. Τυροβολά & Μαρία Ι. Κουτσούμπα, Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη.
- Βασιλική Κ. Τυροβολά (2011). *Περί χορού. Επτά υποθέσεις εργασίας για την επιστήμη και την τέχνη του χορού*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.

**ΓΧ-463ΕΧ Διδακτική Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού** (συγχώνευση με το πρ. ΓΧ-462ΕΧ Καθοδηγ.Εξάσκηση Ελλην.Παραδοσιακού Χορού).

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
7	98	200	8	4	Εαρινό	Θεωρία: 1 ώρα Εφαρμογές: 6 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Βασιλική Τυροβολά

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Βασιλική Τυροβολά, Επίκουρος Καθηγήτρια Μαρία Κουτσούμπα.

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η μελέτη και η εφαρμογή των βασικών θεωριών μάθησης και τεχνικών διδασκαλίας στον ελληνικό παραδοσιακό χορό.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Θεωρίες μάθησης και τεχνικές διδασκαλίας.
- Ο χορός στην εκπαίδευση.
- Η χρήση της μουσικο-κινητικής αγωγής στη διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού.
- Η διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού στο σύγχρονο εκπαιδευτικό πλαίσιο.
- Μέθοδοι διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού I : Μερική, ολική, μιμητική μέθοδος και ο συνδυασμός τους.
- Μέθοδοι διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού II : Έμμεση, άμεση μέθοδος.
- Μέθοδοι διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού III : Μορφολογική μέθοδος.
- Δημιουργικότητα και αυτοσχεδιασμός στη διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού.
- Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός ως μέσο αισθητικής αγωγής.
- Η χρήση των τεχνολογιών της πληροφορίας και της επικοινωνίας στη διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού.
- Η οργάνωση του μαθήματος.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική και γραπτή εξέταση

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Δήμας, Η. (2005). *Λαϊκή μουσικοχορευτική παράδοση και νέοι. Χορευτικές συνήθειες των φοιτητών – τριων της Ελλάδος*. Αθήνα.
- Καρφής, Β. & Ζιάκα, Μ. (2009). *Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός στην εκπαίδευση. Προτάσεις διδασκαλίας*, Θεσσαλονίκη: Βιβλιοδιάπλους.

**ΓΧ-464ΕΧ Μορφολογία Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
4	56	150	6	3	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Βασιλική Τυροβολά

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Βασιλική Τυροβολά,

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η ανάπτυξη της αναλυτικής σκέψης, της κριτικής ικανότητας και της ευχέρειας στην αντιμετώπιση θεμάτων που σχετίζονται με τη μελέτη και έρευνα της δομής και μορφής του χορού. Προσεγγίζονται ακόμη, η μελέτη της δομής και του ύφους, καθώς και της ειδολογικής ιδιαιτερότητας του ελληνικού παραδοσιακού χορού. Τυπολογία. Μέθοδοι ταξινόμησης με αναφορά στον ελληνικό παραδοσιακό χορό.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ανάλυση της χορευτικής μορφής (θεωρητικές βάσεις, μέθοδοι και τεχνικές ανάλυσης).
- Ανάλυση των υλικο-τεχνικών συστατικών στοιχείων του χορού. Μέθοδοι προσέγγισης της δομής και του ύφους.
- Σχέσεις χορού και μουσικής (μουσική/ρυθμός, ρυθμική οργάνωση/ρυθμικό σχήμα/χορογραφία του χορού)
- Αναγνώριση χορευτικής μορφής. Μοντέλα φόρμας.
- Βασικές αρχές της Τυπολογίας (ο τύπος ως βασική μονάδα διαίρεσης και ταξινόμησης του χορευτικού υλικού).
- Μέθοδοι και κριτήρια ταξινόμησης. Χαρτογράφηση μορφικών τύπων και μοντέλων φόρμας κατά περιοχές και η ερμηνεία της μορφής (θεωρητικές βάσεις & μέθοδοι προσέγγισης)
- Χορός και κοινωνία. Σχέσεις χορευτικής μορφής / περιεχομένου, χορευτικής μορφής / κοσμοθεωρίας.
- Η συμβολική – ερμηνευτική προσέγγιση της χορευτικής μορφής.
- Πολιτισμική ταυτότητα (π.χ. έμφυλη, εθνική, εθνοτική) και χορευτική μορφή.
- Κοινωνική εξέλιξη, πολιτισμός, διαδικασία, ιδεολογία και δομή: Η σχέση τους με τη μορφή του χορού.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική και γραπτή εξέταση, εργασίες.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Δανδράκης, Λ. (1993). *Ο αυτοσχεδιασμός στον ελληνικό δημοτικό χορό*, Αθήνα: Αυτοέκδοση.
- Τυροβολά, Β. Κ. (2001). *Ο Ελληνικός χορός: Μια διαφορετική προσέγγιση*. Αθήνα: Gutenberg.
- Τυροβολά, Β. Κ. (2011). *Χορολογικά θέματα*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.



**ΓΧ-465EX Ιστορία Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγήτρια Μαγδαλινή Ζωγράφου

**Διδασκαλία:** Καθηγήτρια Μαγδαλινή Ζωγράφου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η κατανόηση της αναγκαιότητας της ιστορίας του χορού για την εκτίμηση του εύρους και της ποικιλίας της χορευτικής πρακτικής καθώς και της σημασίας της για την ανθρώπινη ζωή. Με έμφαση στις διαφορετικές περιόδους της Ελληνικής ιστορίας τα ιστορικά δεδομένα για το χορό προσεγγίζονται και σχολιάζονται κριτικά με βάση τις σύγχρονες μεθόδους της ιστορικής έρευνας.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή στην ιστορική έρευνα.
- Χορός και Ελληνική Μυθολογία - προϊστορικοί χρόνοι.
- Ο χορός στην αρχαία Ελλάδα: Λογοτεχνικές πηγές, Εικαστικές πηγές.
- Ο χορός στους Ελληνιστικούς χρόνους.
- Ο χορός κατά την περίοδο της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας.
- Ο χορός την περίοδο της Τουρκοκρατίας – περιηγητικός κύκλος.
- Ο χορός στην αυγή του 20ου αιώνα με έμφαση στον παραδοσιακό χορό: Οι πρώτες Πανελλήνιες και τοπικές εκδόσεις (κριτική παρουσίαση).
- Χορός και ελληνική εθνική ταυτότητα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις ή εκπόνηση εργασιών.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Κράους, Ρ. (1980). *Ιστορία του χορού*. Μετάφραση Σιδηρόπουλου-Κακαβούλια Αθήνα : Νεφέλη.
- Lawler, L. (1984) *Ο χορός στην αρχαία Ελλάδα*. Μετάφραση Μ. Δημητριάδη – Ψαροπούλου. Αθήνα : Κέντρο Παραδοσιακού Χορού.
- Hobsbawh E. (1997) *Για την ιστορία*. Μεταφρ.Π. Ματάλας. Αθήνα : Θεμέλιο. Ζωγράφου, Μ. (2004) *Επινοήσεις και παραγνωρίσεις στην κατασκευή της Ελληνικής χορευτικής ταυτότητας. Στο Χορευτικές ταυτότητες στα Βαλκάνια*. Πρακτικά 3ου Πανελληνίου Συνεδρίου Ελληνικού Πολιτισμού. Σέρρες: ΔΕΠΚΑ.

**ΓΧ-466ΕΧ Ειδικά Θέματα Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
5	70	150	6	3	Χειμερινό	Θεωρία: 1 ώρα Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Βασιλική Τυροβολά

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Βασιλική Τυροβολά, Επίκουρος Καθηγήτρια Μαρία Κουτσούμπα.

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η παρουσίαση των βασικών προσεγγίσεων και μεθόδων έρευνας του ελληνικού παραδοσιακού χορού ως πολιτισμικού φαινομένου. Παράλληλα, δίνεται έμφαση στη σχέση του ελληνικού παραδοσιακού χορού με την απραδοσιακή και τη σύγχρονη κοινωνία υπό τους όρους των διαφόρων μεθοδολογικών προσεγγίσεων και τάσεων στο πλαίσιο των λαο-εθνο-ανθρωπολογικών σπουδών.

**Θεματικές ενότητες:**

- Αρχαία ελληνική φιλοσοφία και χορός.
- Λαϊκός πολιτισμός: Χρήση και θεωρητική συγκρότηση του όρου.
- Πολιτισμός και κουλτούρα: Έννοια και περιεχόμενο. Κοινωνικός μετασχηματισμός και ελληνικός παραδοσιακός χορός: Παραδείγματα.
- Λαο-εθνο-ανθρωπολογικές σπουδές: Θεωρητικοί προβληματισμοί.
- Χορός και λαϊκός πολιτισμός (λαογραφία-εθνογραφία-ανθρωπολογία του χορού).
- Παράδοση και φολκλωρισμός.
- Αυτοσχεδιασμός και δημιουργικότητα στην ελληνική μουσικοχορευτική παράδοση.
- Πολιτισμική ταυτότητα(π.χ.έμφυλη, εθνική, εθνοτική) και ελληνικός παραδοσιακός χορός.
- Πολιτική και ελληνικός παραδοσιακός χορός.
- Σκηνική παρουσίαση του ελληνικού παραδοσιακού χορού.
- Ελληνική παραδοσιακή μουσική – Μουσικά λαϊκά όργανα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική και γραπτή εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Αυδίκος, Ε., Ρ. Λουτζάκη, Χρ. Παπακώστας (Επμ). (2004). *Χορευτικά Ετερόκλητα*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Δαμιανάκος, Στ. (1984). Λαϊκός πολιτισμός. Ιδεολογική χρήση και θεωρητική συγκρότηση του όρου. *Επιστημονική Σκέψη*, 19: 52-61.
- Ντάτση, Ε. (1988). Οι θεωρητικοί προβληματισμοί στις λαο-εθνο-ανθρωπολογικές σπουδές, *Σύνδεσμον*, Ιωάννινα: Φιλοσοφική σχολή Ιωαννίνων, σ.237-270.

### ΓΧ-467ΕΧ Εθνοχορολογία

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγήτρια Μαγδαλινή Ζωγράφου

**Διδασκαλία:** Καθηγήτρια Μαγδαλινή Ζωγράφου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εισαγωγικό μάθημα με στόχο την κατανόηση των θεμελιωδών εννοιών και της μεθοδολογίας που χρησιμοποιούνται για τη μελέτη του χορού. Παρουσιάζονται μέσα από μια κριτική εξελικτική σκοπιά οι κυριότερες θεωρίες και ρεύματα και η επίδρασή τους στη μελέτη του χορού μέσα από την παρουσίαση εφαρμοσμένων μελετών.

#### Θεματικές ενότητες:

- Εισαγωγή στις βασικές έννοιες & στην ορολογία των επί μέρους προσεγγίσεων.
- Λαογραφική προσέγγιση.
- Χορολογική προσέγγιση - Μέθοδος και δομικά αναλυτικά υποδείγματα.
- Ανθρωπολογία του χορού – Μέθοδος (εθνογραφική) και δομικά αναλυτικά υποδείγματα.
- Προσεγγίσεις και μέθοδοι ανάλυσης του Ύφους - Χορομετρία.
- Εθνοϊστορική προσέγγιση – αξιοποίηση των προφορικών μαρτυριών – μνήμη και ταυτότητα.
- Σημειωτική και Χορός.
- Ο χορός ως συμβολική πρακτική.
- Χορός – Τελετουργίες και ελληνικά χορευτικά δρώμενα.
- Η δεύτερη ύπαρξη του χορού – φολκλωριστικές επιτελέσεις και το ζήτημα της αυθεντικότητας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις, εκπόνηση εργασιών.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Royce, A.P. (2005) *Η ανθρωπολογία του χορού* [(1977, 2002) *The anthropology of Dance*]. Ζωγράφου Μ. (Μετάφραση-Επιμέλεια –Επίμετρο). Αθήνα: Νήσος
- Ζωγράφου, Μ. (2003). *Ο χορός στην ελληνική λαϊκή παράδοση*, Αθήνα: Art Work.
- Εθνογραφικά (1992). *Ο χορός στην Ελλάδα*. Αφιέρωμα. Ρ. Λουτζάκη (Επιμέλεια). Ναύπλιο : Πελοποννησιακό Λαογραφικό Ίδρυμα.

**ΓΧ-468ΕΧ Σημειογραφία του Χορού**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγήτρια Μ. Κουτσούμπα

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγήτρια Μ. Κουτσούμπα

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εισαγωγή στην έννοια της καταγραφής της χορευτικής κίνησης. Σύντομη ιστορική αναδρομή και κριτική παρουσίαση των σημειογραφικών συστημάτων. Ανάλυση των συστημάτων που χρησιμοποιούνται σήμερα. Έμφαση στο σύστημα του Laban. Ικανότητα ανάγνωσης και γραφής σε βασικό επίπεδο των δύο αυτών συστημάτων.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή στη σημειογραφία της χορευτικής κίνησης (ορισμός, είδη, αναγκαιότητα, στάδια)
- Σύντομη ιστορική αναδρομή και κριτική παρουσίαση των σημειογραφικών συστημάτων της χορευτικής κίνησης στο εξωτερικό και την Ελλάδα.
- Εισαγωγή στις θεωρίες και στο σύστημα Laban
- Σημειογραφία της δομικής πλευράς της χορευτικής κίνησης στο σύστημα του Laban (Labanotation) - θεμελιώδη στοιχεία I & II
- Σημειογραφία της δομικής πλευράς της χορευτικής κίνησης στο σύστημα του Laban (Labanotation) - άλματα και στροφές
- Σημειογραφία της δομικής πλευράς της χορευτικής κίνησης στο σύστημα του Laban (Labanotation) – επαναληπτικά σύμβολα, μετακίνηση στο χώρο
- Σημειογραφία της δομικής πλευράς της χορευτικής κίνησης στο σύστημα του Conté – τροποποιημένο σύστημα
- Σημειογραφία της ποιοτικής πλευράς της χορευτικής κίνησης στο σύστημα του Laban (Effort)
- Εφαρμογή του συστήματος Laban στον ελληνικό παραδοσιακό χορό

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** εκπόνησης εργασίας, γραπτές εξετάσεις

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Hutchinson Guest, A., (1984). *Dance Notation: The Process of Recording Movement on Paper*, London: Dance Books.
- Κουτσούμπα, Μ., (2005 υπό έκδοση). *Σημειογραφία της χορευτικής κίνησης. Το πέρασμα από την προϊστορία στην ιστορία του χορού*, Αθήνα: Προπομπός.
- Laban Rudolf and F. C. Lawrence, 1974, *Effort. Economy of human movement*, London: MacDonald and Evans, 2<sup>nd</sup> edition.

### 3.4.δ. Ειδίκευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ»

Συντονιστής: Επίκουρος Καθηγητής Σπύρος Καμπιώτης

#### ΓΧ-470ΕΓ Τεχνική Ανάλυση Ενόργανης Γυμναστικής

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Σπύρος Πρασσάς

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Σπύρος Πρασσάς, *Επικ.Καθηγητής* Γιώργος Ντάλλας.  
**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Ο σκοπός του μαθήματος είναι η μελέτη και η θεωρητική και πρακτική εφαρμογή των αρχών της μηχανικής στην τεχνική των ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής.

#### Θεματικές ενότητες:

- Κινηματικοί παράγοντες που προσδιορίζουν & περιγράφουν τις ασκήσεις της Ενόργανης Γυμναστικής.
  - a. Θέση/Μετατόπιση/Απόσταση
  - b. Ταχύτητα/Επιτάχυνση
- Κινητικοί παράγοντες και οι εφαρμογές τους στην Ενόργανη Γυμναστική.
  - a. Οι νόμοι του Νεύτωνα
  - b. Δύναμη
  - c. Τριβή
  - d. Ροπή
  - e. Ορμή
  - f. Έργο/Ενέργεια
  - g. Ισχύς
- Πρακτικές εφαρμογές

#### Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:

1. Πρακτικές Εφαρμογές και Θεωρητική Προσέγγιση

\* Οι φοιτητές πρέπει να επιδείξουν τουλάχιστον 50% (5 στην βαθμίδα 1-10) γνώση σε κάθε μια από τις 2 ενότητες (Θεωρητική Προσέγγιση/ Πρακτικές Εφαρμογές).

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- <http://eclass.uoa.gr/courses/PHED239/>
- Ντάλλας, Γ. (2004). Ενόργανη γυμναστική: Τεχνική ανάλυση των ασκήσεων—Κινησιολογική προσέγγιση. *Εκδόσεις Art Work*, Αθήνα.
- Σιάτρας Θ. (2001). Ενόργανη γυμναστική: Η μηχανική των ασκήσεων. *Εκδόσεις University Studio Press*, Θεσσαλονίκη.

### ΓΧ-471ΕΓ Προπονητική Ενόργανης Γυμναστικής

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** *Επικ. Καθηγήτης* Σπύρος Καμπιώτης

**Διδασκαλία:** *Επικ. Καθηγήτης* Σπύρος Καμπιώτης, *Επικ.Καθηγήτης* Γιώργος Ντάλλας.

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση γύρω από την προπονητική του αντικειμένου της ενόργανης γυμναστικής σε παιδαγωγικό και αγωνιστικό επίπεδο. Η φυσική προετοιμασία. Ανακάλυψη, ανάπτυξη και βελτίωση Ικανοτήτων/δεξιοτήτων.

#### Θεματικές ενότητες:

- Θεωρία της προπόνησης.
- Εφαρμογή των ερευνητικών αποτελεσμάτων της βιβλιογραφίας της επιστήμης της Φ.Α. στην προπόνηση της Ενόργανης γυμναστικής.
- Νέες προπονητικές τάσεις του αθλήματος.
- Κύκλοι προετοιμασίας
- Επιλογή ταλέντων.
- Στοιχεία ελέγχου και επανελέγχου.
- Φυσική κατάσταση.
- Βελτίωση των φυσιολογικών παραμέτρων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις στο θεωρητικό και πρακτικό μέρος. Γραπτές και προφορικές εξετάσεις. Εκπόνηση εργασίας.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Καμπιώτης, Σ. (2004) Αρχές και Στοιχεία της Ενόργανης Γυμναστικής
- Ντάλλας, Γ. (2004). Ενόργανη Γυμναστική. Εκδόσεις Art Work. Αθήνα.
- Θεοδωράκου, Κ. (2010). Γυμναστική: μια πολυεπίπεδη προσέγγιση.
- Prestidge, P. (1978). Better Gymnastics. London.

### ΓΧ-472ΕΓ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ενόργανης Γυμναστικής

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** *Επικ. Καθηγητής* Σπύρος Καμπιώτης

**Διδασκαλία:** *Επικ. Καθηγητής* Σπύρος Καμπιώτης, *Επικ. Καθηγητής* Γιώργος Ντάλλας.

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση σύμφωνα με τις παλαιότερες αλλά και τις σύγχρονες μεθόδους διδασκαλίας και προπονησιολογίας της ενόργανης γυμναστικής σε παιδαγωγικό και αγωνιστικό επίπεδο.

#### Θεματικές ενότητες:

- Διδακτικές αρχές και μέθοδοι διδασκαλίας σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και επίπεδα τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό πλαίσιο.
- Ταξινόμηση και κατάταξη των ασκήσεων.
- Προασκήσεις.
- Συνδυασμοί ασκήσεων.
- Σύνθεση προγραμμάτων.
- Εφαρμογή των σύγχρονων εποπτικών μέσων, τεχνολογιών και οργάνων για τη βελτίωση της μεθοδολογικής κατεύθυνσης στην ενόργανη γυμναστική.
- Πολυεπίπεδη προετοιμασία(φυσική, τεχνική, ψυχολογική).
- Αναζήτηση βιβλιογραφικών δεδομένων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις στο θεωρητικό και πρακτικό μέρος. Γραπτές και προφορικές εξετάσεις. Εκπόνηση εργασίας.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Καμπιώτης, Σ. (2004) Αρχές και Στοιχεία της Ενόργανης Γυμναστικής
- Chelladurai, P. & Kuga, D.J. (1996). Teaching and Coaching: Group and Task Differences. *Quest*, 48, 470-484.
- Θεοδωράκου, Κ. (2010). Γυμναστική: μια πολυεπίπεδη προσέγγιση.
- Prestidge, P. (1978). *Better Gymnastics*. London.
- Πρώιος, Μ. (1992). Η προπόνηση στο Αρχικό και Βασικό Στάδιο Προετοιμασίας. Εκδόσεις Μαϊάνδρος. Θεσσαλονίκη.

### ΓΧ-473ΕΓ Ειδικά Θέματα Ενόργανης Γυμναστικής

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** *Αναπληρωτής Καθηγητής Σπύρος Πρασσάς*

**Διδασκαλία:** *Αναπληρωτής Καθηγητής Σπύρος Πρασσάς*

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Το μάθημα περιλαμβάνει θεματικές ενότητες αναφερόμενες στον ρόλο της βιομηχανικής, της φυσιολογίας, της ψυχολογίας, της διατροφής και άλλων επιστημονικών κλάδων και τομέων της φυσικής αγωγής στην γυμναστική. Οι φοιτητές/φοιτήτριες έχουν την ευκαιρία να ερευνήσουν/παρουσιάσουν ένα θέμα σχετιζόμενο με τις παρακάτω ενότητες η να προτείνουν το δικό τους.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Ο ρόλος της Βιομηχανικής σε ατομικά αθλήματα και ειδικά στην Ενόργανη Γυμναστική.
- Χορογραφική Προετοιμασία στην Ενόργανη Γυμναστική.
- Data Collection and Analysis στην Ενόργανη Γυμναστική.
- Κινηματικές/Κινητικές Αρχές και οι εφαρμογές τους στην Ενόργανη Γυμναστική.
- Ανάλυση μεμονωμένων ασκήσεων.
- Αξιολόγηση στην Ενόργανη Γυμναστική (Code of Points).
- Διατροφή στην Ενόργανη Γυμναστική.
- Εργοφυσιολογία στην Ενόργανη Γυμναστική.
- Ψυχολογία στην Ενόργανη Γυμναστική.
- Κινηθρομετρία στην Ενόργανη Γυμναστική.
- Λοιπά θέματα.

#### **Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:**

1. Παρακολούθηση 20%,
2. Εργασία 50% (20% Παρουσίαση --30% Paper),
3. Εξέταση 30%

#### **Πιθανά Θέματα Εργασίας**

- Οποιοδήποτε πού κατά κάποιο τρόπο σχετίζεται με τις Θεματικές Ενότητες.
- Κατά πρόταση του φοιτητή

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- <http://eclass.uoa.gr/courses/PHED239/>
- Sands, W.A, Caine, D.J. and Borms, J. (2003). Scientific aspects of women gymnastics. Basel, Switzerland: Karger AG.

**ΓΧ-480ΕΓ Προπονητική Εξάσκηση Ενόργανης Γυμναστικής**



Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** *Επικ. Καθηγήτης* Σπύρος Καμπιώτης

**Διδασκαλία:** *Επικ. Καθηγήτης* Σπύρος Καμπιώτης, *Επικ.Καθηγήτης* Γιώργος Ντάλλας.

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η προπονητική εξάσκηση για εξοικείωση, κατανόηση και αφομοίωση των ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής στα όργανα. Η απόκτηση κινητικών συνηθειών. Η κινητική αντίληψη και η άμεση παρέμβαση σε επίπεδο σωματικής βοήθειας. Η γνωστική επεξεργασία της άσκησης και η κινητική της εφαρμογή. \* Βοήθειες. \* βοηθητικά όργανα

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Πρακτική εξάσκηση και θεωρητική κατάρτιση.
- Παρουσιάσεις ασκήσεων, προγραμμάτων, αγώνων μέσω video.
- Κανονισμοί του αθλήματος (κώδικας βαθμολογίας).
- Βοηθητικά όργανα και βοήθειες.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις στο θεωρητικό και πρακτικό μέρος. Γραπτές και προφορικές εξετάσεις. Διδασκαλία 20 ωρών είτε σε συλλόγους, είτε στο πρακτικό μέρος του βασικού μαθήματος της ενόργανης γυμναστικής.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Καμπιώτης, Σ. (2004) Αρχές και Στοιχεία της Ενόργανης Γυμναστικής
- Ντάλλας, Γ. (2004). Ενόργανη Γυμναστική. Εκδόσεις Art Work. Αθήνα.
- Θεοδωράκου, Κ. (2010). Γυμναστική: μια πολυεπίπεδη προσέγγιση.
- Prestidge, P. (1978). Better Gymnastics. London.
- Πρώιος, Μ. (1992). Η προπόνηση στο Αρχικό και Βασικό Στάδιο Προετοιμασίας. Εκδόσεις Μαϊάνδρος. Θεσσαλονίκη
- Σατρατζέμη, Γ. (1998) Τα βοηθητικά όργανα. Αθήνα.

### 3.4.ε. Ειδικευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ»

Συντονιστής: Λέκτορας Δ. Τσοπάνη

#### ΓΧ-470ΡΓ Τεχνική Ανάλυση Ρυθμικής Γυμναστικής

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Καλλιόπη Θεοδωράκου

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Δέσποινα Τσοπάνη Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Το μάθημα βασίζεται στη βιο-μηχανική νομοτέλεια των ασκήσεων σώματος και οργάνων και στοχεύει στην ιδιαίτερη προσέγγιση της κίνησης αυτών από τη σκοπιά της τεχνικής που απαιτεί το άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Η τεχνική προετοιμασία και οι αρχές διδασκαλίας των ασκήσεων στη Ρυθμική Γυμναστική.
- Τεχνική των ασκήσεων σώματος.

Ισορροπίες: Δομή και βασική τεχνική, βασικός μηχανισμός εκτέλεσης. Στατική και δυναμική ισορροπία, φυσικές δυνάμεις που διέπουν τις ισορροπίες.

Άλματα: Δομή και βασική τεχνική, βασικός μηχανισμός εκτέλεσης. Στάδια δράσεις εκτέλεσης του άλματος, φυσικές δυνάμεις που διέπουν τα άλματα.

Στροφές: Δομή και βασική τεχνική, βασικός μηχανισμός εκτέλεσης. Βασικός μηχανισμός ώθησης, εκτέλεσης της περιστροφής, φυσικές δυνάμεις που διέπουν τις στροφές.

Κυματισμοί – Ευλυγισίες: Δομή και βασική τεχνική. Βασικός μηχανισμός εκτέλεσης.

Προακροβατικά – Ακροβατικά: Δομή και βασική τεχνική. Βασικός μηχανισμός εκτέλεσης των στοιχείων. Φυσικές δυνάμεις που διέπουν τα προακροβατικά-ακροβατικά.

- Τεχνική και μηχανική ανάλυση των ασκήσεων με τα φορητά όργανα. ( Μπάλα, σχοινάκι, στεφάνι, κορύνες, κορδέλα).

Φυσικοί νόμοι που διέπουν τις κινήσεις των οργάνων όταν αυτά εκτελούν κινήσεις περιστροφής, μετατόπισης, κυλίσματος, σε πτήση ή σε στήριξη στο έδαφος ή στο σώμα.

- Τεχνικοί κανονισμοί.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή και πρακτική δοκιμασία.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

• Καρπένκο, Λ. Α., Βίννερ Ι. Α., Μπιστρόβα Ι. Β., Νακλόνοφ Γ. Ι., Ρούμπα Ο. Γ., Σιβίτσκι Β. Α., Στεπάνοβα Ι. Α., Τεριοχίνα Π. Ν. (2007). *Ρυθμική γυμναστική – Ειδική προπονητική, χορογραφία – σκηνοθεσία, ρυθμική αγωγή* (μετ. Αθ. Αθανασίου, επιμ. Δ. Τσοπάνη). Τελέθριον. Αθήνα

• Jastrjembskaja, N., Titov, Y. (2001). *Ρυθμική Γυμναστική – σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλλα* (Μετ.-Επιμ. Γιαννιστοπούλου, Ε., Ζήση, Β.). University Press Studio. Θεσ/κη  
**ΓΧ-471ΡΓ Προπονητική Ρυθμικής Γυμναστικής**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Καλλιόπη Θεοδωράκου

**Διδασκαλία:** *Λέκτορας* Δέσποινα Τσοπάνη, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπασση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Το μάθημα στοχεύει στην ανάπτυξη της ειδικής προπονητικής διαδικασίας και στον πλήρη προπονητικό προγραμματισμό.

#### Θεματικές Ενότητες:

- Η δομή της πολυετούς προετοιμασίας των αθλητριών διαφορετικής ηλικίας και τα στάδια της. επιλογή των αθλητριών.
- Η περιοδικότητα της προπονητικής στη Ρυθμική Γυμναστική. Η έννοια της αθλητικής φόρμας και περιοδικότητα. Η δομή της προπονητικής διαδικασίας.
- Τα χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών προπονητικών μαθημάτων.
- Ο σχεδιασμός, η παρακολούθηση και ο έλεγχος της προπόνησης.
- Χαρακτηριστικά των αγώνων και της αγωνιστικής προετοιμασίας των αθλητριών.
- Ολοκληρωμένη προσέγγιση στην προετοιμασία αθλητριών υψηλού επιπέδου.
- Ιδιαιτερότητες στη σύνθεση και προπόνηση των ομαδικών προγραμμάτων.
- Η φυσική προετοιμασία και η μέθοδος ανάπτυξης των φυσικοσωματικών ικανοτήτων: Γενική και ειδική προετοιμασία.
- Ειδική και λειτουργική προετοιμασία.
- Κώδικας βαθμολογίας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή και πρακτική δοκιμασία.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Καρπένκο, Λ. Α., Βίνερ Ι. Α., Μπιστρόβα Ι. Β., Νακλόνοφ Γ. Ι., Ρούμπα Ο. Γ., Σιβίτσκι Β. Α., Στεπάνοβα Ι. Α., Τεριοχίνα Π. Ν. (2007). *Ρυθμική γυμναστική – Ειδική προπονητική, χορογραφία – σκηνοθεσία, ρυθμική αγωγή* (μετ. Αθ. Αθανασίου, επιμ. Δ. Τσοπάνη). Τελέθριον. Αθήνα
- Jastrjembuskaja, N., Τίτον, Υ. (2001). *Ρυθμική Γυμναστική – σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλλα* (Μετ.-Επιμ. Γιαννιστοπούλου, Ε., Ζήση, Β.). University Press Studio. Θεσ/κη
- Palmer, H. (2003). *Teaching Rythmic Gymnastics : A Developmental Appropriate Approach*. Human Kinetics.

**ΓΧ-472ΡΓ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ρυθμικής Γυμναστικής**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Καλλιόπη Θεοδωράκου

**Διδασκαλία:** *Λέκτορας* Δέσποινα Τσοπάνη, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Σκοπός του μαθήματος είναι να αναπτύξει τις απαραίτητες μεθοδολογικές τεχνικές για τη διδασκαλία της Ρυθμική Γυμναστικής.

**Θεματικές ενότητες:**

- Η λεκτική μέθοδος διδασκαλίας.
- Η μέθοδος διδασκαλίας με εποπτικά μέσα .
- Η πρακτική μέθοδος διδασκαλίας
- Η μέθοδος υποβοήθησης και ασφάλειας.
- Η ιδεοκινητική μέθοδος.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή και πρακτική δοκιμασία.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Καρπένκο, Λ. Α., Βίννερ Ι. Α., Μπιστρόβα Ι. Β., Νακλόνοφ Γ. Ι., Ρούμπα Ο. Γ., Σιβίτσκι Β. Α., Στεπάνοβα Ι. Α., Τεριοχίνα Π. Ν. (2007). *Ρυθμική γυμναστική – Ειδική προπονητική, χορογραφία – σκηνοθεσία, ρυθμική αγωγή* (μετ. Αθ. Αθανασίου, επιμ. Δ. Τσοπάνη). Τελέθριον. Αθήνα
- Jastrjembskaja, N., Τίτον, Υ. (2001). *Ρυθμική Γυμναστική – σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλλα* (Μετ.-Επιμ. Γιαννιστοπούλου, Ε., Ζήση, Β.). University Press Studio. Θεσ/κη
- Palmer, H. (2003). *Teaching Rythmic Gymnastics : A Developmental Appropriate Approach*. Human Kinetics.

**ΓΧ-473ΡΓ Ειδικά Θέματα Ρυθμικής Γυμναστικής**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Καλλιόπη Θεοδωράκου

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Δέσποινα Τσοπάνη, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπασα

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Σκοπός του μαθήματος είναι η προσέγγιση όλων εκείνων των βασικών παραγόντων, που συμβάλουν στην ολοκληρωμένη και μακροχρόνια προετοιμασία των αθλητριών υψηλών επιδόσεων.

#### Θεματικές ενότητες:

- Χορογραφική προετοιμασία στη Ρ.Γ.: κλασικός χορός, λαϊκός και χαρακτήρ χορός. Ιστορικός-κοινωνικός χορός.
- Αρχές της μουσικοκινητική προετοιμασίας των αθλητριών: Το περιεχόμενο και ο χαρακτήρας της μουσικής. Οι ιδιότητες του μουσικού ήχου. Ο ρυθμός στη μουσική. Η μελωδία. Το τέμπο στη μουσική. Μουσική δύναμη. Μουσική φόρμα.
- Ψυχολογική προετοιμασία στη Ρ.Γ. : Οι ψυχολογικές ιδιαιτερότητες των αθλητριών. Βασική ψυχολογική προετοιμασία.
- Η διατροφή και η ρύθμιση του βάρους των αθλητριών: Το περιεχόμενο και οι ποσότητες της ισορροπημένης διατροφής.
- Η προετοιμασία αθλητικών παραστάσεων, επιδείξεων και εορτών: Η δομή της σύνθεσης, η σημασία των στοιχείων σύνθεσης και οι ιδιαιτερότητες στη δημιουργία της καλλιτεχνικής εικόνας των αθλητικο-καλλιτεχνικών παραστάσεων διαφόρων επιπέδων και κατεύθυνσης.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή και πρακτική δοκιμασία.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Καρπένκο, Λ. Α., Βίνερ Ι. Α., Μπιστρόβα Ι. Β., Νακλόνοφ Γ. Ι., Ρούμπα Ο. Γ., Σιβίτσκι Β. Α., Στεπάνοβα Ι. Α., Τεριοχίνα Π. Ν. (2007). *Ρυθμική γυμναστική – Ειδική προπονητική, χορογραφία – σκηνοθεσία, ρυθμική αγωγή* (μετ. Αθ. Αθανασίου, επιμ. Δ. Τσοπάνη). Τελέθριον. Αθήνα
- Jastrjembskaja, N., Titov, Y. (2001). *Ρυθμική Γυμναστική – σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλλα* (Μετ.-Επιμ. Γιαννιστοπούλου, Ε., Ζήση, Β.). University Press Studio. Θεσ/κη
- Palmer, H. (2003). *Teaching Rhythmic Gymnastics : A Developmental Appropriate Approach*. Human Kinetics.

**ΓΧ-480ΡΓ Προπονητική Εξάσκηση Ρυθμικής Γυμναστικής**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Καλλιόπη Θεοδωράκου

**Διδασκαλία:** *Λέκτορας* Δέσποινα Τσοπάνη, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Το μάθημα στοχεύει στην ανάπτυξη της ικανότητας σύνθεσης και εκτέλεσης ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων μέσα από την πρακτική εξάσκηση, σύμφωνα με την ηλικιακή αγωνιστική κατηγορία και τις απαιτήσεις του κώδικα βαθμολογίας.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Χαρακτηριστικά των αγώνων-ταξινόμηση των αγώνων.
- Προετοιμασία στη σύνθεση-εκτέλεση αγωνιστικών συνδυασμών.
- Χαρακτηριστικά του περιεχομένου των αγωνιστικών συνθέσεων.
- Αρχές-τρόποι για τη δημιουργία καινούριων στοιχείων στηΡ.Γ.
- Τα χαρακτηριστικά της σύνθεσης των αγωνιστικών προγραμμάτων.
- Τα χαρακτηριστικά στυλ των διαφόρων αγωνιστικών συνθέσεων.
- Μεθοδολογία σύνταξης των αγωνιστικών συνδυασμών.
- Η τακτική προετοιμασία στη Ρ.Γ.
- Κώδικας βαθμολογίας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή και πρακτική δοκιμασία.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Καρπένκο, Λ. Α., Βίννερ Ι. Α., Μπιστρόβα Ι. Β., Νακλόνοφ Γ. Ι., Ρούμπα Ο. Γ., Σιβίτσκι Β. Α., Στεπάνοβα Ι. Α., Τεριοχίνα Π. Ν. (2007). *Ρυθμική γυμναστική – Ειδική προπονητική, χορογραφία – σκηνοθεσία, ρυθμική αγωγή* (μετ. Αθ. Αθανασίου, επιμ. Δ. Τσοπάνη). Τελέθριον. Αθήνα
- Jastrjembeskaja, N., Titov, Y. (2001). *Ρυθμική Γυμναστική – σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλλα* (Μετ.-Επιμ. Γιαννιστοπούλου, Ε., Ζήση, Β.). University Press Studio. Θεσ/κη
- Palmer, H. (2003). *Teaching Rhythmic Gymnastics : A Developmental Appropriate Approach*. Human Kinetics.

### **3.4.στ. Ειδίκευση (Κύκλος) «ΟΡΧΗΣΤΙΚΗ»**

Συντονίστρια Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

Πρωταρχικός στόχος της ειδικότητας “Ορχηστική” είναι η μελέτη των θεωρητικών και πρακτικών θεμάτων τα οποία αφορούν τη χρήση του χορού ως μέσο αγωγής. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας, της μη λεκτικής επικοινωνίας και της αισθητικής αγωγής. Η θεματολογία προσανατολίζεται στη δημιουργική διάσταση της κίνησης με εφαρμογές στην εκπαίδευση. Οι πτυχιούχοι με ειδίκευση σε αυτό το γνωστικό χώρο θα αποκτήσουν επάρκεια γνώσεων και εμπειρίες για τον χορό στην εκπαίδευση όπως επίσης στην Ψυχοκινητική και Μουσικοκινητική Αγωγή ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν στις νέες συνθήκες οι οποίες έχουν διαμορφωθεί στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και στα νηπιαγωγεία. Δεδομένου ότι η ειδίκευση αυτή δεν υπάρχει σε κανένα άλλο Τμήμα Φυσικής Αγωγής στη χώρα μας, οι απόφοιτοι έχουν τη δυνατότητα να διεκδικήσουν στην αγορά θέσεις εργασίας, οι οποίες μέχρι σήμερα καλύπτονται από μη ειδικούς. Θα μπορούν επίσης να εργαστούν εκτός από τα δημόσια και ιδιωτικά σχολεία, στα διαπολιτισμικά και στα ολοήμερα δημοτικά σχολεία, σε παιδικούς σταθμούς σε κέντρα δημιουργικής απασχόλησης, σε κατασκηνώσεις, σε προγράμματα κινητικής αναψυχής σε ξενοδοχεία και κρουαζιερόπλοια, όπως επίσης σε ιδιωτικά γυμναστήρια και σε Δήμους.

### ΓΧ-461ΟΡ Ο Χορός στην Εκπαίδευση

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η κατανόηση της σημαντικότητας του χορού ως μέσο αγωγής. Εισαγωγή στις εκπαιδευτικές αλλαγές και πως αυτές επηρέασαν την θέση του χορού στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα. Εξελίξεις και προοπτικές του χορού στην εκπαίδευση με ιδιαίτερη έμφαση στις εξελίξεις και προοπτικές του στην Ελλάδα.

#### Θεματικές ενότητες:

- Εισαγωγή και ανάλυση της έννοιας, Ορχηστική.
- Οι παιδαγωγικές απόψεις για την Ορχηστική από την αρχαία εποχή μέχρι σήμερα.
- Ιστορική εξέλιξη του χορού στην εκπαίδευση.
- Εκπαιδευτικές αλλαγές και πως επηρέασαν τον εκπαιδευτικό χορό.
- Η παιδαγωγική αξία του χορού .
- Χορός στην εκπαίδευση και δημιουργικότητα.
- Ο χορός στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.
- Ο χορός στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.
- Ο χορός στα τμήματα Φυσικής Αγωγής.
- Εξελίξεις και προοπτικές του χορού στην εκπαίδευση.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Bannon, F. (2004). Towards creative practice in research in dance education. *Research in Dance Education*, 5 (1), 25-43.
- Brinson, P. (2002). *Dance as Education: Towards a National Dance Culture*. UK: Routledge Falmer.
- Μπουρνέλλη Π. (2003) Ο Δημιουργικός χορός στην εκπαίδευση. *Φυσική Αγωγή-Αθλητισμός-Υγεία.*, 14-15:43-56.
- Smith, A., Jacqeline M. (2002). *Art of dance in education*. UK: A&C Black.



### ΓΧ 462 ΟΡ Μουσικοκινητική Αγωγή

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
5	70	150	6	3	Χειμ/νό	Θεωρία: 1 ώρα Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη, Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π. Μ. Ειρηναίου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Ανάπτυξη, του ψυχοκινητικού τομέα, της δημιουργικότητας της ρυθμικής ικανότητας και της αισθητικής αγωγής. Κατανόηση της σχέσης μουσικής-λόγου-κίνησης και η συμβολή τους στην ψυχοκινητική ανάπτυξη του παιδιού. Αφύπνιση της κινητικής δημιουργικής έκφρασης και καλλιέργεια της μη λεκτικής επικοινωνίας.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ανάλυση του όρου «Ψυχοκινητική και Μουσικοκινητική Αγωγή».
- Ανάλυση της σημαντικότητας της ψυχοκινητικής ανάπτυξης του παιδιού.
- Εισαγωγή στην ταξινόμια των διδακτικών στόχων του Ψυχοκινητικού τομέα.
- Οι στόχοι της Ψυχοκινητικής και Μουσικοκινητικής αγωγής στην Α'βάθμια εκπαίδευση.
- Η σχέση «μουσική - λόγος και κίνηση» και η συμβολή τους στην ψυχοκινητική ανάπτυξη του παιδιού.
- Εισαγωγή και εφαρμογές συγκεκριμένων τεχνικών διδασκαλίας ημερήσιων πλάνων της Ψυχοκινητικής και Μουσικοκινητικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.
- Εισαγωγή και εφαρμογές συγκεκριμένων τεχνικών διδασκαλίας ημερήσιων πλάνων της Ψυχοκινητικής και Μουσικοκινητικής Αγωγής στην νηπιακή ηλικία.
- Ανάπτυξη και έκφραση της κινητικής δημιουργικότητας.
- Εφαρμογές τεχνικών ανάπτυξης της μη λεκτικής επικοινωνίας
- Καλλιέργεια συνεργασίας και επικοινωνίας, με την ομάδα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Bournelli P., Mountakis C. (2008). The development of motor creativity in elementary school children and its retention. *Creativity Research Journal*, 20(1), 72-80.
- Goodkin, D., (2002), *Play, sing and dance*. New York: Schott.
- Haselbach, B. (2000). *The Phenomenon of Expression in Aesthetic Education, in Expression in Music and Dance Education: International Orff-Schulwerk*.
- Τσαφταρίδης, Ν. (1997). *Μουσική-Λόγος-Κίνηση*. Αθήνα: Νήσος.

**ΓΧ-463 ΟΡ Διδακτική του Χορού στην Εκπαίδευση**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
4	56	150	6	3	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Ανάλυση και εφαρμογές των διδακτικών στόχων της Ορχηστρικής και των βασικών αρχών στη διδασκαλία των επιμέρους μαθημάτων. Έμφαση στις παραγωγικές μεθόδους και ιδιαίτερα στη δημιουργική μέθοδο διδασκαλίας.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή στη θεωρία και τις πρακτικές εφαρμογές της δημιουργικής διδασκαλίας.
- Ανάλυση των κριτηρίων βάσει των οποίων εφαρμόζονται εναλλακτικές διδακτικές προσεγγίσεις ανάλογα με τους επιδιωκόμενους σκοπούς και στόχους της διδασκαλίας, το περιεχόμενο των μαθημάτων, τους μαθητές και άλλες διδακτικές-μαθησιακές παραμέτρους.
- Εισαγωγή σε τεχνικές ανάπτυξης και έκφρασης των δημιουργικών ικανοτήτων.
- Διδακτική αξιοποίηση των ψυχοκινητικών, νοητικών και συναισθηματικών ικανοτήτων. • Συνειδητοποίηση και αναμόρφωση της προσωπικής θεωρίας της διδασκαλίας και εμπλουτισμός της εκπ/κής πραγματικότητας στην οποία λειτουργούν με νέες έγκυρες αναπαραστάσεις ή συλλήψεις.
- Κατανόηση των πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων της διαθεματικότητας.
- Εισαγωγή στη θεωρία των πολλαπλών τύπων νοημοσύνης (Π.Τ.Ν.) και στις διδακτικές της εφαρμογές με ιδιαίτερη έμφαση στη σωματική (κιναισθητική) νοημοσύνη.
- Μέθοδοι διδασκαλίας (κατά Mosston) με έμφαση στις παραγωγικές μεθόδους
- Βασικές αρχές μεταφοράς μάθησης στο χορό.
- Ειδικά τεστ μέτρησης της κινητικής δημιουργικότητας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Gough, M., (1999). *Knowing dance, a guide for creative teaching*. U.S.A: Human Kinetics.
- Kassing, G., Jay, D. (2003). *Dance Teaching Methods and Curriculum Design*. UK: Human Kinetics.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1997). *Η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής*. Μετ.-Επ.Κ.Μουντάκης, Θεσ/νίκη: Σάλτο.

### ΓΧ-464ΟΡ Στοιχεία Σύγχρονου Χορού

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 1 ώρα Εργαστήριο: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εισαγωγή στα συστήματα του σύγχρονου χορού και στις επιμέρους τεχνικές τους. Ανάλυση βιντεοσκοπημένου υλικού με χορογραφίες των βασικών εκπροσώπων του σύγχρονου χορού. Βιωματική προσέγγιση στο σύγχρονο χορό με το σύστημα Limon και εφαρμογές της τεχνικής του στο δημιουργικό χορό. Ανάπτυξη της αισθητικής αγωγής και “ευαίσθητων” θεατών χορού.

#### Θεματικές ενότητες:

- Εισαγωγή στα συστήματα του σύγχρονου χορού.
- Ανάλυση βιντεοσκοπημένου υλικού με χορογραφίες των βασικών εκπροσώπων του σύγχρονου χορού.
- Βασικές αρχές της τεχνικής του σύγχρονου χορού με το σύστημα Limon.
- Εστίαση στην συνειδητοποίηση των αρχών ευθυγράμμισης του σώματος και τη μεταφορά του στην όρθια θέση.
- Ευθυγράμμιση, ισορροπία και σύνδεση των άκρων με το κέντρο βάρους του σώματος.
- Απομόνωση, διαδοχή, αντίθετες δυνάμεις σε σχέση με την κίνηση.
- Δυναμική και εν κινήσει ενέργεια, έλεγχος σώματος.
- Συνδυασμοί κινήσεων χεριών, κορμού και ποδιών.
- Χορογραφίες με συνδυασμούς των παραπάνω θεμάτων.
- Εφαρμογές του σύγχρονου χορού στη Φυσική Αγωγή.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Bournelli P. (2008). Rallou Manou and her contribution to modern dance in Greece. *Research in Dance Education* : (1), 55-75.
- Τσιλιμίκρα, Κ. (1983). *Ο χορός*. Αθήνα: Μέλισσα.
- Dunbar J. (2000). *Jose Limon*. New York: Routledge,.
- Lewis, D. (1999). *The illustrated dance of Jose Limon*. Canada: Dance Horizon.

**ΓΧ-465 ΟΡ Δημιουργικός Χορός**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
5	70	150	6	3	Εαρινό	Θεωρία: 1 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εισαγωγή στην έννοια της Δημιουργικότητας. Η επίδραση της νοημοσύνης, προσωπικότητας, και περιβάλλοντος στην ανάπτυξη της Δημιουργικότητας και στην έκφρασή της με κίνηση. Ο δημιουργικός χορός, ως μέσο ανάπτυξη της αισθητικής αγωγής, της μη λεκτικής επικοινωνίας, της έκφρασης και της δημιουργίας. Εφαρμογές ειδικών προγραμμάτων δημιουργικού χορού για παιδιά με βάση το σύστημα Laban.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή στην έννοια δημιουργικότητα.
- Νοημοσύνη και δημιουργικότητα. Προσωπικότητα και δημιουργικότητα.-
- Περιβάλλον και δημιουργικότητα.
- Εισαγωγή στην Κινητική Δημιουργικότητα
- Εισαγωγή στο Δημιουργικό χορό
- Ανάλυση και εφαρμογές της θεματολογίας του δημιουργικού χορού-Η κίνηση ως προς το χώρο το χρόνο και τη δυναμική (βιωματική προσέγγιση
- Κινητική δημιουργική έκφραση στο χορό. (βιωματική προσέγγιση
- Βασικά στοιχεία χορογραφίας του δημιουργικού χορού. (βιωματική προσέγγιση
- Η θεωρία των πολλαπλών τύπων νοημοσύνης (Π.Τ.Ν.) και οι διδακτικές εφαρμογές της στο Δημιουργικό χορό

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Bournelli, P., Makri, A., Mylonas, C. (2009). Motor creativity and self-concept. *Creativity research Journal* 21(1), 1-7.
- Bartal, L., Ne'eman, N. (2001). *Movement, Awareness and Creativity*. London: Dance Books Ltd.
- Laban, R. (1975). *Modern Education Dance (3<sup>rd</sup> rev. ed)*. London: Macdonald and Evans. •
- Μπουρνέλλη, Ν (2006). *Κινητική Δημιουργικότητα. - Ειδικό πρόγραμμα ανάπτυξης της κινητικής δημιουργικότητας για παιδιά.*. Αθήνα. (Αυτοέκδοση)

**ΓΧ-466ΟΡ Ειδικά Θέματα**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εξέταση, ανάλυση και σύνθεση θεμάτων που αφορούν τον χορό ως μορφή τέχνης και ως μέσο αγωγής. Τα ειδικά θέματα θα διδάσκονται από μέλη του Διδακτικού Ερευνητικού Προσωπικού, Επισκέπτες Καθηγητές, και Ειδικούς Επιστήμονες.

**Θεματικές ενότητες:**

- Διακεκριμένοι χορευτές και χορογράφοι του κλασσικού χορού.
- Διακεκριμένοι χορευτές και χορογράφοι του σύγχρονου χορού.
- Ελληνικό χορόδραμα.
- Έλληνες χορογράφοι και το έργο τους.
- Ο χορός στο φεστιβάλ Αθηνών και φεστιβάλ Καλαμάτας
- Εισαγωγή στο σύστημα Πιλάτες (Pilates)
- Εισαγωγή στη Χοροθεραπεία.
- Εισαγωγή στη Γιόγκα (Yoga)
- Εισαγωγή στους χορούς του δρόμου με έμφαση στο Hip-hop.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Bergsohn, H., Partsch - Bergsohn, I. (2003). "The makers of Modern Dance in Germany: Laban, Mary Wigman, Kurt Jooss". U:K:: Human Kinetics.
- Κράους, Π. (1980). *Ιστορία του χορού*. Μετάφραση Σιδηρόπουλου-Κακαβούλια. Αθήνα: Νεφέλη
- Press, C. (2002) *The Dancing Self: creativity, modern dance, self psychology and transformative education*, Hampton Press.

**ΓΧ-467 ΟΡ Παραδοσιακά Παιχνίδια και Λαϊκοί Χοροί απ' Όλο τον Κόσμο**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
5	70	150	6	3	Εαρινό	Θεωρία: 1 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π. Μπουρνέλλη

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Ανάλυση και κατανόηση άλλων πολιτισμών με στόχο το σεβασμό και την αποδοχή της ιδιαίτερης φυσιογνωμίας κάθε λαού. Η αναφορά σε χορούς και παραδοσιακά παιχνίδια απ' όλο τον κόσμο προωθεί την διαπολιτισμική επαφή με παράλληλη καλλιέργεια της αισθητικής αγωγής. Οι πρακτικές εφαρμογές και διαλέξεις υποστηρίζονται με βιντεοσκοπημένο χορευτικό υλικό συνδυασμένο με ιστορικά και εθνογραφικά στοιχεία που αντιστοιχούν στο εκάστοτε παραδοσιακό παιχνίδι ή λαϊκό χορό.

**Θεματικές ενότητες:**

- Διαπολιτισμική επαφή και καλλιέργεια της αισθητικής αγωγής .
- Εισαγωγή στις βασικές έννοιες: Παραδοσιακό παιχνίδι και Λαϊκός χορός.
- Εισαγωγή στα εθνογραφικά και τα τεχνολογικά χαρακτηριστικά των λαϊκών χωρών
- Βασικά χαρακτηριστικά των Ευρωπαϊκών λαϊκών χωρών, (εφαρμογές).
- Βασικά χαρακτηριστικά των Ευρωπαϊκών παραδοσιακών παιχνιδιών (εφαρμογές).
- Βασικά χαρακτηριστικά και Αμερικάνικων λαϊκών χωρών, (εφαρμογές).
- Βασικά χαρακτηριστικά των Αμερικάνικων παραδοσιακών παιχνιδιών (εφαρμογές)
- Βασικά χαρακτηριστικά των Ασιατικών και Αφρικάνικων παραδοσιακών παιχνιδιών, (εφαρμογές).
- Βασικά χαρακτηριστικά των Ασιατικών και Αφρικάνικων και λαϊκών χωρών, (εφαρμογές).
- Έκφραση των δημιουργικών ικανοτήτων με απλές κινητικές φόρμες λαϊκών χωρών, (εφαρμογές).

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Brinson, P. (2002). *Dance as Education: Towards a National Dance Culture*. UK: Routledge Falmer.
- Christy, L. (1998). *Multicultural Folk Dance Guide*. U.S.A: Human Kinetics
- Gunzenhauser, M., (1994). *Country dancing at school*. U.S.A: Human Kinetics
- Scmolke, A. (1959). *Europaische Tanze*. Germany: Moseler, Wolfenbutter

### 3.5. ΤΟΜΕΑΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (ΚΑ)

*Διευθυντής:* Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Αθανασία Σμυρνιώτη

Ο Τομέας Κλασικού Αθλητισμού έχει ως κύρια αποστολή του την ανάδειξη των μελλοντικών Αθλητικών Παιδαγωγών όλων των βαθμίδων της εκπαίδευσης πάνω σε θέματα που αφορούν τα κλασικά Ολυμπιακά Αγώνισματα των Δρόμων, των Ρίψεων και των Αλμάτων. Έχει υπό την εποπτεία του σειρά αθλημάτων εκτός κλασικού αθλητισμού, όπως η Χιονοδρομία, η Ξιφασκία, η Άρση Βαρών κ.λπ., ενώ μακροπρόθεσμος στόχος του είναι η εκπαίδευση και ανάδειξη ολοκληρωμένων επιστημόνων προπονητών για τα αθλήματα αυτά, μέσα από προγράμματα σχεδιασμένα έτσι, ώστε να διασφαλίζεται η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη.

Στα πλαίσια των σκοπών του ο Τομέας :

- Προσφέρει υποχρεωτικά και επιλεγόμενα μαθήματα σε πλήρη αντιστοιχία με τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού, προκειμένου να μπορούν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες του Τμήματός μας να εκπαιδούνται με επάρκεια στο θεμελιώδες πεδίο των κλασικών αγωνισμάτων του στίβου καθώς και σε ορισμένα από τα βαρέα αθλήματα .
- Προσφέρει αντίστοιχο πρόγραμμα μαθημάτων για την απόκτηση Διπλώματος Ειδίκευσης με στόχο την επιστημονική κατάρτιση των νέων πτυχιούχων μας, προκειμένου να είναι σε θέση να εφαρμόσουν προπονητική υψηλού επιπέδου στο άθλημα της εξειδίκευσής τους.
- Ερευνά νέες μεθόδους ανάλυσης και εφαρμογής της τεχνικής και της τακτικής των αθλημάτων της αρμοδιότητάς του μέσα από πειραματικές και θεωρητικές μελέτες, με ειδική έμφαση στις αρχές της επιστημονικής προπονησιολογίας όχι μόνο μέσα στα όρια του κλασικού αθλητισμού αλλά και στα ευρύτερα όρια του αγωνιστικού αθλητισμού.
- Παρέχει στους πτυχιούχους του Τμήματος προϋποθέσεις ανάπτυξης των ικανοτήτων και των προσόντων τους, ώστε, σε συνάρτηση με τη δυνατότητα απόκτησης διπλώματος ειδικότητας, να έχουν μπροστά τους ένα ευρύ φάσμα δραστηριοποίησης, επαγγελματικής σταδιοδρομίας και απασχόλησης.

Επίσης, ο τομέας έχει την ευθύνη της λειτουργίας του εργαστηρίου *Κλασικού Αθλητισμού με Διευθυντή τον Καθηγητή Γ. Γεωργιάδη* .



### 3.5.α. Μαθήματα Υποχρεωτικά

#### ΚΑ-152Υπ Αθλητικοί Δρόμοι

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	150	6	3	½ Α' ½ Β'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Αθανασία Σμυρνιώτου

**Διδασκαλία:** Αναπλ.Καθηγήτρια Αθ. Σμυρνιώτου Επίκ.Καθηγητής Γ. Παραδείσης, Επίκ. Καθηγήτρια Π. Αργειτάκη, Επίκ. Καθηγητής Η. Ζαχαρόγιαννης.

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Φυσιολογικές και βιομηχανικές βάσεις των δρομικών αγωνισμάτων. Μεθοδική διδασκαλία και εκμάθηση των επιμέρους στοιχείων της βασικής τεχνικής κάθε δρομικού αγωνίσματος.

#### Θεματικές ενότητες:

- Γενικά στοιχεία και βασικοί παράγοντες για την ανάπτυξη υψηλών επιδόσεων στα δρομικά αγωνίσματα του Κλασσικού Αθλητισμού.
- Φυσιολογικές βάσεις της απόδοσης στα δρομικά αγωνίσματα.
- Τεχνικά χαρακτηριστικά δρομικών αγωνισμάτων (στοιχεία μηχανικής): δρόμοι ταχύτητας & εκκινήσεις, δρόμοι μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων & αγωνιστικό βάδην, δρόμοι με εμπόδια, σκυταλοδρομίες.
- Μεθοδική διδασκαλία της βασικής τεχνικής κάθε δρομικού αγωνίσματος.
- Βασικές προπονητικές αρχές. Στοιχεία του προπονητικού προγραμματισμού των δρομικών αγωνισμάτων.
- Τα δρομικά αγωνίσματα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στη Δημοτική και Μέση Εκπαίδευση.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική αξιολόγηση της τεχνικής και τακτικής του αθλήματος, θεωρητική εξέταση, εργασίες.

#### Ενδεικτική βιβλιογραφία:

- Τζιωρτζής, Σ. (1998). Προπονητική δρομικών Αγωνισμάτων του Κλασσικού αθλητισμού. Αθήνα.
- Σμυρνιώτη, Σ. & Σμυρνιώτου, Α. (1989). Βιομηχανική του Δρόμου. Αθήνα. : Τελέθριον.
- Garr, G. (1991). Fundamentals of Track and Field. Champaign IL. : Human Kinetics.



**ΚΑ-251Υπ Αθλητικά Άλματα**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	150	6	3	½ Γ' ½ Δ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Παναγιώτης Βεληγκέκας

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Παναγιώτης Βεληγκέκας, Α. Θεοδώρου Λέκτορας, Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Δημήτριος Ευθυμίου, Καθηγητές Φ.Α. αποπασσμένοι

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Τεχνική και βιομηχανική ανάλυση των αθλητικών αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού. Ιστορική εξέλιξη. Μεθοδολογία διδασκαλίας αθλητικών αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού. Πρακτική εξάσκηση και εφαρμογή. Απόκτηση εξειδικευμένων γνώσεων για διδασκαλία και προπόνηση αθλητών των αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού όλων των βαθμίδων. Ανάλυση κανονισμών.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη των επιδόσεων στα άλματα του Κλασικού Αθλητισμού.
- Τεχνική και Βιοκινητική ανάλυση των επιμέρους φάσεων, συγκριτική ανάλυση των διαφορών τεχνικών κάθε άλματος.
- Μεθοδολογία διδασκαλίας και εκμάθησης της τεχνικής σε αρχάριους της κάθε φάσης και συνολικά, εκάστου άλματος.
- Προγραμματισμός της προπόνησης των αθλητών των αλμάτων.
- Σύστημα ελέγχου της κατεύθυνσης της προπόνησης.
- Σύστημα επιλογής και ανάπτυξης ταλέντων στα αγωνίσματα των αλμάτων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Θεωρητική εξέταση, προφορική και πρακτική εξέταση

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Βεληγκέκας Π. (2007). Θεωρία και Μεθοδολογία Αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού. Αθήνα
- Παπαδημητρίου Β. (2004). Άλματα Κλασικού Αθλητισμού. Αθήνα
- Φαφούτη Σ. & Ευθυμίου Δ. (1994). Τα άλματα. Αθήνα.

**ΚΑ-351Υπ Αθλητικές Ρίψεις**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	150	6	3	½ Ε' ½ ΣΤ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση Μαθήματος:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης, Επίκουρος Καθηγητής Γεράσιμος Τερζής

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Γεράσιμος Τερζής, Λέκτορας Γιώργος Καραμπάτσος, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπασση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Διδασκαλία του τρόπου εκτέλεσης και της μεθόδου διδασκαλίας της βασικής τεχνικής του ακοντισμού, δισκοβολίας, σφαιροβολίας σφυροβολίας, σε παιδιά και νέους σχολικής ηλικίας με ανάλυση των αντίστοιχων παλμών και αναφορά στην ιστορία της εξέλιξής τους και στους κανονισμούς διεξαγωγής αγώνων.

**Θεματικές Ενότητες:**

- Ιστορική αναδρομή & εξέλιξη των ρίψεων. Τα βασικά στοιχεία των κανονισμών .
- Στοιχεία μηχανικής και κινησιολογίας των αθλητικών ρίψεων.
- Στοιχεία προπονητικής & τρόποι εφαρμογή της σε αρχαίους & προχωρημένους.
- Μέθοδοι βελτίωσης της ριπτικής ικανότητας με βοηθητικά & κανονικά όργανα.
- Ακοντισμός: Ανάλυση τεχνικής, ασκήσεις διδασκαλίας της ρίψης χωρίς φόρα και με φόρα.
- Μεθοδολογία σύνδεσης ρίψης χωρίς φόρα & ρίψης με ολόκληρο τον παλμό.
- Δισκοβολία: Ανάλυση τεχνικής, ασκήσεις διδασκαλίας της ρίψης χωρίς φόρα και με φόρα.
- Μεθοδολογία σύνδεσης ρίψης χωρίς φόρα & ρίψης με ολόκληρο τον παλμό.
- Σφαιροβολία: Ανάλυση τεχνικής, ασκήσεις διδ/λίας της ρίψης χωρίς φόρα και με φόρα.
- Μεθοδολογία σύνδεσης ρίψης χωρίς φόρα & ρίψης με ολόκληρο τον παλμό.
- Σφυροβολία: Ανάλυση τεχνικής, διδασκαλία της ρίψης χωρίς φόρα και με φόρα.
- Μεθοδολογία σύνδεσης ρίψης χωρίς φόρα & ρίψης με ολόκληρο τον παλμό.
- Επικρατούσες μέθοδοι διδασκαλίας των ρίψεων στις μικρές ηλικίες.
- Στοιχεία βελτίωσης της μυϊκής δύναμης και των άλλων ικανοτήτων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Διδακτική ικανότητα, θεωρητικές εξετάσεις και εργασία.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Γεωργιάδης, Γ. (1995). Θεωρία και μεθοδική των αθλητικών ρίψεων. Αθήνα : Εκδόσεις Συμμετρία.
- Javer, J. (2000). The throws (5th ed). California : Tafnews Press.

**ΚΑ-354Υπ Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	ΣΤ'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Σταύρος Τζιωρτζής

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Σταύρος Τζιωρτζής

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των μεθόδων διερεύνησης, αξιολόγησης και μεγιστοποίησης της αθλητικής απόδοσης.

**Θεματικές Ενότητες:**

- Προπονητική ορολογία.
- Μέθοδοι προπόνησης.
- Παιδαγωγικές και αθλητικές αρχές της προπόνησης.
- Αρχές Περιοδισμού.
- Φυσική κατάσταση και προπόνηση.
- Συστήματα επιλογής και ανάπτυξης ταλέντων.
- Δημιουργία προφίλ αγωνισμάτων και αθλημάτων.
- Καθορισμός νομοτελειακών σχέσεων μεταξύ επιβάρυνσης και προσαρμογών.
- Παράγοντες αθλητικής απόδοσης.
- Αθλητική τεχνική και προπόνηση τεχνικής.
- Αθλητική τακτική και προπόνηση τακτικής.
- Προγραμματισμός της αθλητικής προπόνησης.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Τζιωρτζής, Σ. (1998). Προπονητική δρομικών αγωνισμάτων Κλασικού Αθλητισμού. Αθήνα.
- Mardin, D., (1993). Εγχειρίδιο Προπονητικής - Η σύνδεση της πράξης με την θεωρία. Θεσ/νίκη.

**ΚΑ-352Υπ Μυϊκή Ενδυνάμωση (πρ.ΚΑ-196Επ)**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
4	56	150	6	3	½ Ε' ½ ΣΤ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης, Επ. Καθηγητής Γεράσιμος Τερζής

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Γεράσιμος Τερζής, Λέκτορας Γιώργος Καραμπάτσος, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Διδασκαλία της προπόνησης δύναμης με αναφορές στη νευρομυϊκή λειτουργία και τις ενεργειακές πηγές της μυϊκής συστολής, των χαρακτηριστικών της δύναμης και των μεθόδων ανάπτυξής τους, του σχεδιασμού των προγραμμάτων και τις τεχνικές αξιολόγησης της απόδοσης, των γενικών και ειδικών ασκήσεων και των τεχνικών ασφάλειας από ατυχήματα και τραυματισμούς.

**Θεματικές Ενότητες:**

- Βασικές έννοιες και ορισμοί. Ιστορική αναδρομή στη σημασία της μυϊκής ενδυνάμωσης.
- Η φυσιολογία του μυός και ο μηχανισμός της μυϊκής συστολής.
- Η νευρομυϊκή λειτουργία και οι ενεργειακές πηγές της μυϊκής συστολής.
- Τα χαρακτηριστικά της μυϊκής δύναμης. Μέγιστη, ισχύς, αντοχή, εκρηκτικότητα.
- Τα είδη μυϊκών συστολών και η σχέση τους με τα αγωνίσματα και αθλήματα.
- Η δυναμική της προσαρμογής στην προπόνηση δύναμης, μυϊκή υπερτροφία.
- Μέθοδοι και συστήματα της προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης.
- Η ένταση και ο όγκος της προπόνησης δύναμης. Ο αριθμός των ασκήσεων.
- Αρχές οργάνωσης ενός προπονητικού προγράμματος μυϊκής ενδυνάμωσης.
- Η δομή της προπονητικής μονάδος και του μικρόκυκλου. Η συχνότητα της επιβάρυνσης.
- Προσδιορισμός και ταξινόμηση των ειδικών ασκήσεων των άνω, κάτω άκρων και οσφύος.
- Ταξινόμηση των ασκήσεων ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και το βαθμό ωριμότητας.
- Βασικές αρχές και εφαρμογές των μεθόδων της προπονητικής καθοδήγησης.
- Ανασκόπηση και κριτική των αναφορών στη προπονητική της μυϊκής ενδυνάμωσης.
- Τεχνικές ασφάλειας, προδιαγραφές οργάνωσης και λειτουργίας ενός γυμναστηρίου.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:**Εξέταση της ικανότητας οργάνωσης, διδασκαλίας και επίβλεψης προγραμμάτων με γραπτές ή προφορικές εξετάσεις και εργασίες.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Fleck, J. S. & Kraemer, J. W. (2004). Designing Resistance Training Programs. Champaign, IL. : Human Kinetics. Μετάφραση-Επιμέλεια Γεωργιάδης & Τερζής.
- Baechle Th. and Earle W. R., (2009). Essentials of Strength Training and Conditioning, NSCA, Champaign, IL. : Human Kinetics. Μετάφραση-Επιμέλεια Γεωργιάδης & Τερζής.

### 3.5.β. Μαθήματα Κατ' Επιλογήν Υποχρεωτικά

#### ΚΑ-163Επ Άρση Βαρών

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Γ. Γεωργιάδης

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση της τεχνικής των κλασικών κινήσεων. Ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή.
- Μέθοδοι διδασκαλίας της τεχνικής.
- Βασικές αρχές σχεδίασης της προπόνησης.
- Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης.
- Μέθοδοι προπόνησης.
- Ανάλυση της τεχνικής της άρσης βαρών.
- Τεχνικά σφάλματα.
- Τεχνικοί κανονισμοί.
- Επιλογή ταλέντων.
- Τακτική κατά τη διάρκεια των αγώνων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις στη θεωρία και στην πράξη

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Σαρογλάκης, Γ. & Ζαρζαβασιδής, Δ. (1995). Άρση βαρών. Θεσ/νίκη : Κ. Χριστοδουλίδης.
- Ζαρζαβασιδής, Δ. (1989). Η ολυμπιακή άρση βαρών. Θεσ/νίκη : Κ. Χριστοδουλίδης.
- Χαλατσόγλου, Ι. (1987). Διδασκαλία της τεχνικής στον αρχάριο αθλητή. Αθήνα.

**ΚΑ-165Επ Σκοποβολή**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Εφαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτου

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπασση (Δεν διδάσκεται. Σε περίπτωση που διδαχθεί, θα αναρτηθεί η σχετική ανακοίνωση).

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των βασικών κανόνων ασφαλείας του αθλήματος της σκοποβολής. Εκμάθηση της βασικής στάσης βολής για τυφέκιο και πιστόλι. Κατανόηση της ιδιαιτερότητας που υπάρχει στη σχέση της σκοποβολής της ψυχολογίας.

**Θεματικές ενότητες:**

- Σκόπευση - Σκοπευτικά όργανα.
- Φάσεις της βολής - Χρόνος σκόπευσης.
- Η αναπνοή στη σκοποβολή.
- Η τεχνική στη βολή με τυφέκιο (όρθια θέση)
- Η τεχνική στη βολή με πιστόλι.
- Το «τράβηγμα» της σκανδάλης.
- Η υποθετική ή άσφαιρη βολή.
- Η ψυχολογική προετοιμασία στη σκοποβολή.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξέταση στο πρακτικό και στο θεωρητικό μέρος, γραπτή εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Antal, L. & Skanaker, R. (1985). Pistol Shootin. London : A & C Black.
- Horneber, R. (1991). Olympic target rifle shooting.
- Hanenkrat, F. & Pullum, B. (1997). The new position rifle soothing. Peachtree City, GA : Target sports Education Center.

**ΚΑ-167Επ Ιππασία**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτου

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση επιλεγμένων στοιχείων ιππασίας. Συνεργασία και αρμονία με το άλογο σε βάδην, τροχάδην, καλπασμό. Στοιχεία δεξιότητας, υπερπήδηση εμποδίων.

**Θεματικές ενότητες:**

- Επίδειξη αλόγου, ονοματολογία, χαλίνωση, σέλωμα, ξεσέλωμα.
- Προετοιμασία αλόγου, εφίππευση, αφίππευση.
- Θέση ιππέα, οδήγηση αλόγου σε βάδην, ηνία, βοηθήματα.
- Ασκήσεις ευκαμψίας, ισοροπίας σε βάδην και τροχάδην.
- Τεχνική ίππευσης.
- Αλλαγές κατεύθυνσης αλόγου, διαγώνιος αλλαγή
- Δεξιότητα : κύκλος, ιπποστροφή, ανθυπποστροφή.
- Ασκήσεις γυμνίππευτικής.
- Καλπασμός : σωστή θέση σώματος.
- Δεξιότητα : σε βάδην, τροχάδην και καλπασμό.
- Απλά στοιχεία υπερπήδησης εμποδίων.
- Παιχνίδια με το άλογο, σκυταλοδρομίες.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις σε πρακτικό και θεωρητικό μέρος (γραπτή εξέταση).

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Haberman, W.(1987). Teaching better riding.
- Μοιρέας, Ι. (1994). Μαθήματα για νέους ιππείς. Αθήνα.

**ΚΑ-175Επ Ξιφασκία**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Εφαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Χ. Τσολάκης

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Χ. Τσολάκης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση διδασκαλίας με ομαδικό τρόπο βασικών κιναισθητικών ικανοτήτων και απλών τεχνικών στοιχείων αρχαρίων.

**Θεματικές ενότητες:**

- Θεωρητική εισαγωγή με το άθλημα.
- Έμμεσος τρόπος διδασκαλίας κιναισθητικών ικανοτήτων Ι & ΙΙ.
- Θέση φύλαξης, βήματα, αλλαγές κατευθύνσεων.
- Αίσθηση απόστασης Ι.
- Προβολή, βήμα προβολής.
- Απλές επιθετικές ενέργειες-Λαβή ξίφους-Νύξη.
- Αίσθηση απόστασης ΙΙ.
- Άμυνα (απόσταση-απόκρουση).
- Απλές αποκρούσεις (4η).
- Επίθεση απόκρουση.
- Επίθεση, απόκρουση, αντίνυση.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική & θεωρητική εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Τσολάκης, Χ., Αθανασιάδης, Κ. & Ντουράκος, Π. (1999). Μεθοδολογία Προπόνησης Ξιφασκίας. Αθήνα : Αθλότυπο.
- Τσολάκης, Χ. & Scabo, A. (1996). Ξιφασκία. Αθήνα : Εκδ. Συμμετρία.
- Scabo, L. (1982). Fencing Master. Korvinya, Budapest, Hungary.



**ΚΑ-176Επ Ορεινές Δραστηριότητες**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Εφαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτου

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Β. Γιοβάνης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εισαγωγή σε ορεινές δραστηριότητες. Ενόητες πρακτικής εφαρμογής αφορούν στη συνεργασία αθλημάτων.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή στις «ορεινές δραστηριότητες» .
- Προετοιμασία υλικών και εξοπλισμών υπαίθρου.
- Προγραμματισμός διαδρομής.
- Προσανατολισμός, ανάγνωση χαρτών.
- Μελέτη καιρικών συνθηκών.
- Κίνδυνοι στο βουνό και παροχή πρώτων βοηθειών.
- Ορεινή πεζοπορία., κατασκήνωση, ποδηλασία.
- Παραποτάμιες αθλητικές δραστηριότητες.
- Οδηγός ποταμών : ασφάλεια, διάσωση, εξοπλισμός.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξέταση στο θεωρητικό ή πρακτικό μέρος.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Rentrew, T. (1997). Orienteering. Champaign : Human Kinetics.
- Watts, P. (1996). Rock climbing. Champaign : Human Kinetics.
- Seaborg, E. & Dudley, E. Hiking and packpacking. Champaign : Human Kinetics.

**ΚΑ-178Επ Πάλη**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επικ. Καθηγητής Χ. Τσολάκης

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Χ. Κόλλιας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Μύηση των φοιτητών στην αθλητική πάλη. Εκμάθηση των βασικών στοιχείων της πάλης.

**Θεματικές ενότητες:**

- Η πάλη ως μέσο τελειοποίησης της προσωπικότητας του ανθρώπου.
- Κανονισμοί και οργάνωση των αγώνων.
- Βασικές βιομηχανικές αρχές που χαρακτηρίζουν το άθλημα της πάλης.
- Εκμάθηση των βασικών στάσεων, δεσιμάτων και μετακινήσεων στην αθλητική πάλη.
- Βασικές διαφορές της Ελληνορωμαϊκής και της Ελεύθερης αγωνιστικής πάλης.
- Εκμάθηση των κυριότερων ειδικών ασκήσεων της πάλης.
- Εκμάθηση απλών τεχνικών ενεργειών από το γκρουπ των μεταθέσεων από την όρθια πάλη.
- Εκμάθηση απλών τεχνικών ενεργειών από το γκρουπ των ανατροπών από την κάτω πάλη.
- Εκμάθηση απλών τεχνικών ενεργειών από το γκρουπ των ρίψεων από την όρθια πάλη.
- Τα βασικά χαρακτηριστικά του αθλητή υψηλών επιδόσεων στην πάλη.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξέταση στο θεωρητικό και πρακτικό μέρος.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Petrof, R. (1984). Free and Greco – Romain style Lausanne.262p. :(edition FILA).
- Johnston, J., Dalgewicz, C. & White, D. (1979). Wrestling Skills and Strategies for the Athlete and Coach. N.Y. : Hawthorn Books Inc.
- Gable, D. (1986). Coaching Wrestling Successfully. New York. 176p.

**ΚΑ-179Επ Ποδηλασία**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτου

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση (Δε διδάσκεται. Σε περίπτωση που διδαχθεί, θα αναρτηθεί η σχετική ανακοίνωση).

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εισαγωγή στις βασικές κατηγορίες ποδηλασίας δρόμου, πίστας και βουνού.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορική αναδρομή του αθλήματος.
- Γνωριμία με το ποδήλατο. Πρόληψη τραυματισμών.
- Βασικές κατηγορίες ποδηλασίας. Είδη ποδηλατοδρόμων.
- Αγώνισμα Δρόμου.
- Αγώνισμα Πίστας.
- Αγώνισμα Βουνού.
- Στοιχεία προπονητικής για αρχάριους ποδηλάτες.
- Κανονισμοί.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξέταση στο θεωρητικό και πρακτικό μέρος.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Burke, E. (1995). Serious Cycling. England : Human Kinetics Pubs.
- Burke, E. (1996). High Tech Cycling. England : Human Kinetics Pubs.
- Carmichael, C. & Burne, E. (1994). Fitness Cycling. England : Human Kinetics Pubs.

**ΚΑ-181Επ Πυγμαχία**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Γ. Γεωργιάδης

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπασση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των βασικών τεχνικών στοιχείων, που αφορούν σε αρχάριους πυγμάχους.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή στην πυγμαχία. Ιστορική εξέλιξη.
- Τεχνική : θεωρητική ανάλυση ή πρακτική εφαρμογή των κυριότερων επιθετικών και αντεπιθετικών χτυπημάτων καθώς και των αμυντικών τακτικών και των κινήσεων στο ρίνγκ.
- Μεθοδική διδασκαλία των τεχνικών στοιχείων.
- Βασικά στοιχεία προγραμματισμού.
- Κανονισμοί - Στοιχεία δαιτησίας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξέταση στο θεωρητικό και πρακτικό μέρος του μαθήματος.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Αγέλωβ, Ι. (1984). Σωματική και ψυχολογική προετοιμασία των πυγμάχων. Σόφια.
- Τοδόρ, Α. (1973). Ειδική και ατομική προετοιμασία των πυγμάχων. Σόφια.
- Ζέτσεβ, Ε. (1982). Ενιαίο πρόγραμμα και μεθοδολογία για εκμάθηση και προπόνηση της πυγμαχίας. Σόφια.

**ΚΑ-183Επ Τάε-Κβο-Ντο**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Σ. Τζιωρτζής

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπασση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Μύηση των φοιτητών στο άθλημα. Εκμάθηση των βασικών στοιχείων του Τάε-Κβο-Ντό.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή και ιστορική αναδρομή.
- Κανονισμοί του αθλήματος και οργάνωση των αγώνων.
- Βασικές βιομηχανικές αρχές που χαρακτηρίζουν το άθλημα του Τάε-Κβο-Ντό.
- Εκμάθηση των βασικών στάσεων και μετακινήσεων.
- Εκμάθηση των κυριότερων ειδικών ασκήσεων του αθλήματος.
- Εκμάθηση απλών επιθετικών τεχνικών ενεργειών.
- Εκμάθηση απλών αντεπιθετικών και αμυντικών ενεργειών.
- Εκμάθηση βασικών στοιχείων τακτικής.
- Βασικά στοιχεία προπονητικής.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική εξέταση, προφορική εξέταση στους κανονισμούς.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Φυσιετζίδης, Μ. (1992). Γνωριμία με το Τάε-Κβο-Ντο. Αθήνα : Εκδ. Σ. Βογιατζή & Σια.
- Lawler, J. (1998). The Secrets of Tae Kwo Do. Principles and Techniques for Beginners.
- Soon man Lee, Gaetane, R. (1999). Modern Tae Kwo Do. The Official Manual.

**ΚΑ-184Επ Τζούντο**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Εφαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτου

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση (Δε διδάσκεται. Σε περίπτωση που διδαχθεί, θα αναρτηθεί η σχετική ανακοίνωση).

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Μύηση των φοιτητών στο Τζούντο. Εκμάθηση των βασικών στοιχείων του Τζούντο.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εισαγωγή και ιστορία του Τζούντο.
- Αρχές και σκοποί του τζούντο.
- Βασικές βιομηχανικές αρχές που χαρακτηρίζουν το άθλημα του Τζούντο.
- Εκμάθηση των βασικών στάσεων : έλεγχος του σώματος.
- Οι πτώσεις στο τζούντο.
- Τύποι πιασιμάτων.
- Γενική και ειδική ορολογία.
- Βασικοί κανονισμοί δαιτησίας.
- Σύνθεση και ανάλυση τεχνικών.
- Εκμάθηση τεχνικών εδάφους : καθηλώσεις, στρεβλώσεις.
- Εκμάθηση τεχνικών ρίψεων από όρθια θέση : τεχνικές χεριών, γοφού, ποδιών.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική εξέταση, προφορική εξέταση στους κανονισμούς.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Κόλλιας, Χ., Βακατάσης, Σ. & Σταυριά, Α. (1998). Το ενιαίο προπονητικό πρόγραμμα στο Τζούντο. Αθήνα : Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.
- Kazuzo, K. (1979). Το Τζούντο στην πράξη. Τεχνικές εδάφους. Αθήνα : ΕΣΠΙ, Ε.Περσίδης και Σία Ε.Ε.
- Kazuzo, K. (1979). Το Τζούντο στην πράξη. Τεχνικές Ρίψεων. Αθήνα : ΕΣΠΙ, Ε. Περσίδης και Σία Ε.Ε.

### ΚΑ-185Επ Χιονοδρομία

Ωρες / εβδομ.	Ωρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτου

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Β. Γιοβάνης

**Ωρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εισαγωγή στη χιονοδρομία με σκοπό την εκμάθηση επιλεγμένων στοιχείων χιονοδρομίας όπως: ασφάλεια, εξοπλισμός, μεθοδολογία διδασκαλίας, τεχνική, προσομοίωση με τροχοπέδιλα (Rollers), προπονητική και κανονισμοί συγκεκριμένων αγωνισμάτων χιονοδρομίας.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορική εξέλιξη της χιονοδρομίας.
- Τα αγωνίσματα της χιονοδρομίας. Η ασφάλεια στη χιονοδρομία.
- Τα χαρακτηριστικά της φυσιολογίας και ψυχολογίας του χιονοδρόμου.
- Ο εξοπλισμός του χιονοδρόμου.
- Η ορολογία στη χιονοδρομία.
- Η τοπογραφική, μηχανική και τεχνική ανάλυση της χιονοδρομίας.
- Τα μέσα βελτίωσης της τεχνικής του χιονοδρόμου στο ξηρό έδαφος.
- Τα μέσα βελτίωσης της φυσικής κατάστασης του χιονοδρόμου στο ξηρό έδαφος.
- Μεθοδολογία διδασκαλίας της προσομοίωσης χιονοδρομίας με τροχοπέδιλα (Rollers).
- Μεθοδολογία διδασκαλίας της χιονοδρομίας στο χιόνι για αρχάριους (στροφή με διάσταση V - "Snow plow"), για μεσαίους (στροφή από διάσταση V - "Stem") και για προχωρημένους (παράλληλη στροφή "Carving").
- Χιονοδρομία στα σχολεία.
- Παιχνίδια.
- Τεστ της τεχνικής ικανότητας.
- Βασικοί κανονισμοί συγκεκριμένων αγωνισμάτων χιονοδρομίας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική και θεωρητική εξέταση.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Γιοβάνης, Β. (2006). Τεχνική της χιονοδρομίας. Εκδόσεις: Ελβεκαλτ, Αθήνα.
- Γιοβάνης, Β. (2008). Προπονητική στη χιονοδρομία καταβάσεων. Εκδόσεις: Ελβεκαλτ, Δ΄ Έκδοση, Αθήνα.

### 3.5.γ. Ειδίκευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΛΑΣ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ – ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΔΡΟΜΟΙ»

#### ΚΑ-470ΔΡ Τεχνική Ανάλυση Αθλητικών Δρόμων

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Σταύρος Τζιωρτζής Καθηγητής

**Διδασκαλία:** Σταύρος Τζιωρτζής Καθηγητής, Γιώργος Παραδείσης Επίκουρος Καθηγητής, Ηλίας Ζαχαρόγιαννης, Λέκτορας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των μεθόδων προγραμματισμού και κορύφωσης της αθλητικής επίδοσης στα δρομικά αγωνίσματα. Εφαρμογή και αξιολόγηση των αθλητικών προπονητικών προγραμμάτων. Δυνατότητα επίδειξης των αθλητικών τεχνικών.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ανάπτυξη και βελτίωση της φυσικής κατάστασης του δρομέα.
- Περιοδικότητα, περίοδοι και φάσεις, μεσόκυκλος, μικρόκυκλος.
- Ανάλυση των δρομικών αγωνισμάτων. Αξιολόγηση της δρομικής ταχύτητας.
- Επίδραση των διαφόρων μορφών προπόνησης στην απόδοση των δρομέων αντοχής.
- Προϋποθέσεις για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων στα δρομικά αγωνίσματα.
- Μηχανική δρομικών Αγωνισμάτων Κινηματικές αναλύσεις της τεχνικής.
- Επιλογή ταλέντων στα δρομικά αγωνίσματα.
- Αξιολόγηση του επιπέδου απόδοσης και δημιουργία αγωνιστικού προφίλ.
- Διδασκαλία της τεχνικής των δρομικών αγωνισμάτων ταχύτητας και εμποδίων
- Πρακτική εξάσκηση και ανάλυση των ομαδικών αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού
- Προγραμματισμός της προπόνησης των Σύνθετων αγωνισμάτων (Δέκαθλο έπταθλο)
- Πρακτική εφαρμογή αγωνιστικής τακτικής των δρομικών αγωνισμάτων αντοχής

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις, κινητική ικανότητα.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Τζιωρτζής, Στ. (1998). Προπονητική Δρομικών Αγωνισμάτων Κλασικού Αθλητισμού. Αθήνα.
- Butts, N., Gushiken, T. & Zarins, B. (1985). The Elite Athlete. Life Enhancement Publications.
- Dinev, P. (1993). Μοντελοποίηση της προπόνησης αθλητών στίβου. Θεσ/νίκη : Salto.



### ΚΑ-471ΔΡ Προπονητική Αθλητικών Δρόμων

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Σταύρος Τζιωρτζής Καθηγητής

**Διδασκαλία:** Σταύρος Τζιωρτζής Καθηγητής, Επίκουρος Καθηγητής Γιώργος Παραδείσης, Επίκουρος Καθηγητής Ηλίας Ζαχαρόγιαννης.

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των μεθόδων προγραμματισμού και κορύφωσης της αθλητικής επίδοσης στα δρομικά αγωνίσματα. Εφαρμογή και αξιολόγηση των αθλητικών προπονητικών προγραμμάτων. Δυνατότητα επίδειξης των αθλητικών τεχνικών.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ανάπτυξη και βελτίωση της φυσικής κατάστασης του δρομέα.
- Περιοδικότητα, περίοδοι και φάσεις, μεσόκυκλος, μικρόκυκλος.
- Ανάλυση των δρομικών αγωνισμάτων. Αξιολόγηση της δρομικής ταχύτητας.
- Επίδραση των διαφόρων μορφών προπόνησης στην απόδοση των δρομέων αντοχής.
- Προϋποθέσεις για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων στα δρομικά αγωνίσματα.
- Μηχανική δρομικών Αγωνισμάτων Κινηματικές αναλύσεις της τεχνικής.
- Επιλογή ταλέντων στα δρομικά αγωνίσματα.
- Αξιολόγηση του επιπέδου απόδοσης και δημιουργία αγωνιστικού προφίλ.
- Εκμάθηση και διδασκαλία της τεχνικής των δρομικών αγωνισμάτων ταχύτητας και εμποδίων
- Πρακτική εξάσκηση και ανάλυση των ομαδικών αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού (Σκυταλοδρομίες)
- Προγραμματισμός της προπόνησης των Σύνθετων αγωνισμάτων (Δέκαθλο έπταθλο)
- Πρακτική εφαρμογή αγωνιστικής τακτικής των δρομικών αγωνισμάτων αντοχής

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις, κινητική ικανότητα.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Τζιωρτζής, Στ. (1998). Προπονητική Δρομικών Αγωνισμάτων Κλασικού Αθλητισμού. Αθήνα.
- Butts, N., Gushiken, T. & Zarins, B. (1985). The Elite Athlete. Life Enhancement Publications.
- Dinev, P. (1993). Μοντελοποίηση της προπόνησης αθλητών στίβου. Θεσ/νίκη : Salto.

**ΚΑ-472ΔΡ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Αθλητικών Δρόμων**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπλ. Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτου

**Διδασκαλία:** Αναπλ. Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτου, Επίκουρος Καθηγητής Γ. Παραδείσης,

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των μεθόδων προγραμματισμού και κορύφωσης της αθλητικής επίδοσης στα δρομικά αγωνίσματα. Εφαρμογή και αξιολόγηση των αθλητικών προπονητικών προγραμμάτων. Δυνατότητα επίδειξης των αθλητικών τεχνικών.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ανάπτυξη και βελτίωση της φυσικής κατάστασης του δρομέα.
- Περιοδικότητα, περίοδοι και φάσεις, μεσόκυκλος, μικρόκυκλος.
- Ανάλυση των δρομικών αγωνισμάτων. Αξιολόγηση της δρομικής ταχύτητας.
- Επίδραση των διαφόρων μορφών προπόνησης στην απόδοση των δρομικών αντοχής.
- Προϋποθέσεις για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων στα δρομικά αγωνίσματα.
- Μηχανική δρομικών Αγωνισμάτων Κινηματικές αναλύσεις της τεχνικής.
- Επιλογή ταλέντων στα δρομικά αγωνίσματα.
- Αξιολόγηση του επιπέδου απόδοσης και δημιουργία αγωνιστικού προφίλ.
- Εκμάθηση και διδασκαλία της τεχνικής των δρομικών αγωνισμάτων ταχύτητας και εμποδίων
- Πρακτική εξάσκηση και ανάλυση των ομαδικών αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού (Σκυταλοδρομίες)
- Προγραμματισμός της προπόνησης των Σύνθετων αγωνισμάτων (Δέκαθλο έπταθλο)
- Πρακτική εφαρμογή αγωνιστικής τακτικής των δρομικών αγωνισμάτων αντοχής

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις, κινητική ικανότητα.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Τζιωρτζής, Στ. (1998). Προπονητική Δρομικών Αγωνισμάτων Κλασικού Αθλητισμού. Αθήνα.
- Butts, N., Gushiken, T. & Zarins, B. (1985). The Elite Athlete. Life Enhancement Publications.
- Dinev, P. (1993). Μοντελοποίηση της προπόνησης αθλητών στίβου. Θεσ/νίκη : Salto.

### ΚΑ-473ΔΡ Ειδικά Θέματα Αθλητικών Δρόμων

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Σταύρος Τζιωρτζής Καθηγητής

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Σταύρος Τζιωρτζής , Επίκουρος Καθηγητής Γιώργος Παραδείσης, Επίκουρος Καθηγητής Ηλίας Ζαχαρόγιαννης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των μεθόδων προγραμματισμού και κορύφωσης της αθλητικής επίδοσης στα δρομικά αγωνίσματα. Εφαρμογή και αξιολόγηση των αθλητικών προπονητικών προγραμμάτων. Δυνατότητα επίδειξης των αθλητικών τεχνικών.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ανάπτυξη και βελτίωση της φυσικής κατάστασης του δρομέα.
- Περιοδικότητα, περίοδοι και φάσεις, μεσόκυκλος, μικρόκυκλος.
- Ανάλυση των δρομικών αγωνισμάτων. Αξιολόγηση της δρομικής ταχύτητας.
- Επίδραση των διαφόρων μορφών προπόνησης στην απόδοση των δρομέων αντοχής.
- Προϋποθέσεις για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων στα δρομικά αγωνίσματα.
- Μηχανική δρομικών Αγωνισμάτων Κινηματικές αναλύσεις της τεχνικής.
- Επιλογή ταλέντων στα δρομικά αγωνίσματα.
- Αξιολόγηση του επιπέδου απόδοσης και δημιουργία αγωνιστικού προφίλ.
- Εκμάθηση και διδασκαλία της τεχνικής των δρομικών αγωνισμάτων ταχύτητας και εμποδίων
- Πρακτική εξάσκηση και ανάλυση των ομαδικών αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού (Σκυταλοδρομίες)
- Προγραμματισμός της προπόνησης των Σύνθετων αγωνισμάτων (Δέκαθλο έπταθλο)
- Πρακτική εφαρμογή αγωνιστικής τακτικής των δρομικών αγωνισμάτων αντοχής

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις, κινητική ικανότητα.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Τζιωρτζής, Στ. (1998). Προπονητική Δρομικών Αγωνισμάτων Κλασικού Αθλητισμού. Αθήνα.
- Butts, N., Gushiken, T. & Zarins, B. (1985). The Elite Athlete. Life Enhancement Publications.
- Dinev, P. (1993). Μοντελοποίηση της προπόνησης αθλητών στίβου. Θεσ/νίκη : Salto.

**ΚΑ-480ΔΡ Προπονητική Εξάσκηση Αθλητικών Δρόμων**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπλ. Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτου

**Διδασκαλία:** Αναπλ. Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτου, Επίκουρος Καθηγητής Γ. Παραδείσης.

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των μεθόδων προγραμματισμού και κορύφωσης της αθλητικής επίδοσης στα δρομικά αγωνίσματα. Εφαρμογή και αξιολόγηση των αθλητικών προπονητικών προγραμμάτων. Δυνατότητα επίδειξης των αθλητικών τεχνικών.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ανάπτυξη και βελτίωση της φυσικής κατάστασης του δρομέα.
- Περιοδικότητα, περίοδοι και φάσεις, μεσόκυκλος, μικρόκυκλος.
- Ανάλυση των δρομικών αγωνισμάτων. Αξιολόγηση της δρομικής ταχύτητας.
- Επίδραση των διαφόρων μορφών προπόνησης στην απόδοση των δρομικών αντοχής.
- Προϋποθέσεις για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων στα δρομικά αγωνίσματα.
- Μηχανική δρομικών Αγωνισμάτων Κινηματικές αναλύσεις της τεχνικής.
- Επιλογή ταλέντων στα δρομικά αγωνίσματα.
- Αξιολόγηση του επιπέδου απόδοσης και δημιουργία αγωνιστικού προφίλ.
- Εκμάθηση και διδασκαλία της τεχνικής των δρομικών αγωνισμάτων ταχύτητας και εμποδίων
- Πρακτική εξάσκηση και ανάλυση των ομαδικών αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού (Σκυταλοδρομίες)
- Προγραμματισμός της προπόνησης των Σύνθετων αγωνισμάτων (Δέκαθλο έπταθλο)
- Πρακτική εφαρμογή αγωνιστικής τακτικής των δρομικών αγωνισμάτων αντοχής

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις, κινητική ικανότητα.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Τζιωρτζής, Στ. (1998). Προπονητική Δρομικών Αγωνισμάτων Κλασικού Αθλητισμού. Αθήνα.
- Butts, N., Gushiken, T. & Zarins, B. (1985). The Elite Athlete. Life Enhancement Publications.
- Dinev, P. (1993). Μοντελοποίηση της προπόνησης αθλητών στίβου. Θεσ/νίκη : Salto.

### 3.5.δ. Ειδίκευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΛΑΣ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ – ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΑΛΜΑΤΑ»

#### ΚΑ-470ΑΑ Τεχνική Ανάλυση Αθλητικών Αλμάτων

Ωρες / εβδομ.	Ωρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Παναγιώτης Βεληγκέκας

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Παναγιώτης Βεληγκέκας, Λέκτορας Α. Θεοδώρου Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π. Δ. Ευθυμίου

**Ωρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

#### Γενικοί στόχοι του μαθήματος:

Απόκτηση βασικών γνώσεων στα ακόλουθα θέματα: Τεχνική και βιομηχανική ανάλυση των αθλητικών αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού.

#### Θεματικές ενότητες:

- Γενικές αρχές των αθλητικών αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού.
- Τεχνικές των αθλητικών αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού
- Αναλυτική περιγραφή των φάσεων των αθλητικών αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού.
- Στοιχεία Μηχανικής που αφορούν στα αθλητικά άλματα Κλασικού Αθλητισμού
- Άλμα σε μήκος.
- Άλμα τριπλούν.
- Άλμα σε ύψος.
- Άλμα επί κοντώ.

#### Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:

Θεωρητική εξέταση, προφορική εξέταση, πρακτική εξέταση και εργασίες.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Βεληγκέκας Π. (2007). Θεωρία και Μεθοδολογία Αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού
- Παπαδημητρίου Β. (2004). Άλματα Κλασικού Αθλητισμού
- Παπαδημητρίου Β. (2003). Ενιαίος Μακροχρόνιος Προγραμματισμός της Προπόνησης των Αλμάτων του Κλασικού Αθλητισμού

### ΚΑ-471ΑΛ Προπονητική Αθλητικών Αλμάτων

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Παναγιώτης Βεληγκέκας

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Παναγιώτης Βεληγκέκας, Λέκτορας Α. Θεοδώρου Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π., Δ. Ευθυμίου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Θεωρία της προπονητικής των αθλητικών αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού. Σχεδιασμός και δόμηση της πολυετούς και ετήσιας προετοιμασίας της προπόνησης των αλτών στα αγωνίσματα.

#### Θεματικές ενότητες:

- Θεωρία προπονητικής των αθλητικών αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού.
- Σχεδιασμός και δόμηση της προπόνησης στα αθλητικά άλματα Κλασικού Αθλητισμού
- Δομή πολυετούς προετοιμασίας
- Δομή ετήσιας προετοιμασίας
- Δομή μικροκύκλων
- Δομή φάσεων προετοιμασίας
- Σχεδιασμός και δόμηση της προπόνησης στο άλμα σε μήκος
- Σχεδιασμός και δόμηση της προπόνησης στο άλμα τριπλούν
- Σχεδιασμός και δόμηση της προπόνησης στο άλμα σε ύψος
- Σχεδιασμός και δόμηση της προπόνησης στο άλμα επί κοντώ

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Θεωρητική εξέταση, προφορική εξέταση, πρακτική εξέταση και εργασίες.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Βεληγκέκας Π. (2007). Θεωρία και Μεθοδολογία Αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού
- Παπαδημητρίου Β. (2004). Άλματα Κλασικού Αθλητισμού
- Παπαδημητρίου Β. (2003). Ενιαίος Μακροχρόνιος Προγραμματισμός της Προπόνησης των Αλμάτων του Κλασικού Αθλητισμού

**ΚΑ-472ΑΛ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Αθλητικών Αλμάτων**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Παναγιώτης Βεληγκέκας

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Παναγιώτης Βεληγκέκας, Λέκτορας Α. Θεοδώρου Μέλος Ε.Ε.Δι.Π., Δ. Ευθυμίου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Μέθοδοι διδασκαλίας των αθλητικών αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού. Ειδικές ασκήσεις προετοιμασίας για την διδασκαλία των παλμών. Πρακτική εξάσκηση και εφαρμογή.

**Θεματικές ενότητες:**

- Μεθοδολογία άλματος σε μήκος
- Μεθοδολογία άλματος τριπλούν
- Μεθοδολογία άλμα σε ύψος
- Μεθοδολογία άλματος επί κοντώ .

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Θεωρητική εξέταση, προφορική εξέταση, πρακτική εξέταση και εργασίες.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Βεληγκέκας Π. (2007). Θεωρία και Μεθοδολογία Αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού
- Παπαδημήτριου Β. (2004). Άλματα Κλασικού Αθλητισμού
- Παπαδημήτριου Β. (2003). Ενιαίος Μακροχρόνιος Προγραμματισμός της Προπόνησης των Αλμάτων του Κλασικού Αθλητισμού

**ΚΑ-473ΑΛ Ειδικά Θέματα Αθλητικών Αλμάτων**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Παναγιώτης Βεληγκέκας

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Παναγιώτης Βεληγκέκας, Λέκτορας Α. Θεοδώρου Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π., Δ. Ευθυμίου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Ιστορική εξέλιξη. Αξιολόγηση δεδομένων για την επιλογή ταλέντων. Ανάλυση κανονισμών. Απόκτηση εξειδικευμένων γνώσεων για διδασκαλία των αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης και σε αθλητικά σωματεία

**Θεματικές ενότητες:**

- Συμμετοχή και λειτουργία των μυο-σκελετικών ομάδων στα αθλητικά άλματα
- Συμμετοχή των ενεργειακών συστημάτων στα αθλητικά άλματα
- Οπτική ρύθμιση στα οριζόντια άλματα
- Κανονισμοί αθλητικών αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού
- Αγγλική ορολογία στα αθλητικά άλματα Κλασικού Αθλητισμού
- Νέες τεχνολογίες στα αθλητικά άλματα Κλασικού Αθλητισμού
- Τραυματισμοί - πρώτες βοήθειες στα αθλητικά άλματα Κλασικού Αθλητισμού
- Ο ρόλος της διατροφής στην προπονητική διαδικασία και την αθλητική απόδοση στα αθλητικά άλματα Κλασικού Αθλητισμού
- Νευρομυϊκές προσαρμογές για τη βελτίωση της μυϊκής ισχύος σε αθλητές αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού
- Επιστημονική υποστήριξη αλτών υψηλού επιπέδου (Εργοφυσιολογία, Βιομηχανική, Αθλητική Ψυχολογία, κ.ά)

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Θεωρητική εξέταση, προφορική εξέταση, πρακτική εξέταση και εργασίες.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Βεληγκέκας Π. (2007). Θεωρία και Μεθοδολογία Αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού
- Παπαδημητρίου Β. (2004). Άλματα Κλασικού Αθλητισμού
- Παπαδημητρίου Β. (2003). Ενιαίος Μακροχρόνιος Προγραμματισμός της Προπόνησης των Αλμάτων του Κλασικού Αθλητισμού



### ΚΑ-480ΑΛ Προπονητική Εξάσκηση Αθλητικών Αλμάτων

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Παναγιώτης Βεληγκέκας

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Παναγιώτης Βεληγκέκας, Λέκτορας Α. Θεοδώρου, Μέλος Ε.Ε.Δι.Π., Δ. Ευθυμίου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εξάσκηση στην εφαρμογή εξειδικευμένων γνώσεων σχετικές με την προπόνηση αθλητών κάθε επιπέδου στα άλματα του Κλασικού Αθλητισμού τόσο στην εκπαίδευση όσο και σε αθλητικά σωματεία Κλασικού Αθλητισμού. Πρακτική εξάσκηση και εφαρμογή.

#### Θεματικές ενότητες:

- Προπονητική εξάσκηση άλματος σε μήκος
- Προπονητική εξάσκηση άλματος τριπλούν
- Προπονητική εξάσκηση άλματος σε ύψος
- Προπονητική εξάσκηση άλματος επί κοντώ

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Θεωρητική εξέταση, προφορική εξέταση, πρακτική εξέταση και εργασίες.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Βεληγκέκας Π. (2007). Θεωρία και Μεθοδολογία Αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού
- Παπαδημητρίου Β. (2004). Άλματα Κλασικού Αθλητισμού
- Παπαδημητρίου Β. (2003). Ενιαίος Μακροχρόνιος Προγραμματισμός της Προπόνησης των Αλμάτων του Κλασικού Αθλητισμού

### 3.5.ε. Ειδίκευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ – ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΡΙΨΕΙΣ»

#### ΚΑ-470ΡΙ Ανάλυση Τεχνικής των Αθλητικών Ρίψεων

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης,

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης,

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Διδασκαλία των μηχανικών και κινησιολογικών αρχών που διέπουν τις αθλητικές ρίψεις, των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών τους, καθώς και των κινησιολογικών διαφορών και συγγενειών στην τεχνική των τεσσάρων ριπτικών αγωνισμάτων.

#### Θεματικές ενότητες:

- Βασικές έννοιες και ορισμοί της κίνησης. Τα είδη της κίνησης.
- Η κινησιολογική σημασία του μυοσκελετικού συστήματος. τα είδη της μυϊκής συστολής.
- Η μηχανική της ανθρώπινης κίνησης. Η λειτουργία των αρθρώσεων.
- Νόμοι της κίνησης και η σχέση τους με την ορθότητα εκτέλεσης της τεχνικής.
- Η αθλητική κίνηση. Αθλητική τεχνική και επιδεξιότητα.
- Ανατομικές και φυσιολογικές διαφορές ανδρών-γυναικών και η επίδραση στις ρίψεις.
- Απόσταση βολής και παράγοντες που την επηρεάζουν.
- Η σημασία της γωνίας, ύψους και ταχύτητας απελευθέρωσης των ριπτικών οργάνων.
- Αεροδυναμικοί παράγοντες. Γωνίες επίθεσης και πλεύσης, το κέντρο πίεσης.
- Μελέτη βιο-μηχανικών αναλύσεων της τεχνικής του ακοντισμού και της σφαιροβολίας.
- Μελέτη βιο-μηχανικών αναλύσεων της τεχνικής της δισκοβολίας και σφυροβολίας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξέταση με γραπτές ή προφορικές εξετάσεις και εργασίες. Αξιολόγηση της ικανότητας μεθοδικής διδασκαλίας των αγωνισμάτων.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Γεωργιάδης, Γ. (1995). Θεωρία και μεθοδική των αθλητικών ρίψεων. Αθήνα : Αυτοέκδοση.
- Dyson, G. (1977). The mechanics of Athletics (7th ed.). London : Hodder and Stoughton
- Carr, G. (1977). Mechanics of Sport - A practitioners Guide. Champaign, IL. : Human Kinetics.

#### ΚΑ-471ΡΙ Προπονητική Αθλητικών Ρίψεων

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης,

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης, Επίκουρος Καθηγητής Γεράσιμος Τερζής, Λέκτορας Γιώργος Καραμπάτσος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Διδασκαλία της θεωρητικής βάσης οργάνωσης της προπόνησης σε ετήσια και μακροχρόνια βάση σύμφωνα με τη θεωρία του περιοδισμού και των μεθόδων ανάπτυξης των ριπτικών ικανοτήτων (δύναμη, ταχύτητα, κ.τ.λ.). Αναφορές στη σημασία της ηθικής κοινωνικής και ψυχολογικής στήριξης των αθλητών, καθώς επίσης και τις αξίες των αρχών του Ολυμπισμού.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Το πρόγραμμα προπόνησης. Η θεωρία του απλού και διπλού περιοδισμού στις ρίψεις.
- Οι τομείς της προπόνησης. Περίοδοι και φάσεις του ετήσιου κύκλου.
- Επιβάρυνση και προσαρμογή. Μορφές, ένταση και όγκος της επιβάρυνσης.
- Η συχνότητα, η διάρκεια και η προοδευτική αύξηση της επιβάρυνσης.
- Αρχές και μέθοδοι κατασκευής του προπονητικού προγράμματος.
- Αγωνιστική περίοδος. Το χρονοδιάγραμμα των αγώνων. Η αγωνιστική προετοιμασία.
- Ειδικός προπαρασκευαστικός κύκλος. Ενδιάμεσο προπαρασκευαστικό στάδιο.
- Ταξινόμηση φορτίων της προπόνησης. Προπόνηση, υπερπροπόνηση και υπερκόπωση.
- Σφάλματα της προπόνησης και παράγοντες που μειώνουν την απόδοση.
- Συμπτώματα κόπωσης και υπερκόπωσης. Δείκτες αξιολόγησης της αθλητικής απόδοσης.
- Μέθοδοι ανάπτυξης της δύναμης. Ειδικές και γενικές ασκήσεις κατά αγώνισμα.
- Μέθοδοι ανάπτυξης της ταχύτητας, εκρηκτικότητας και ευκαμψίας των ριπτών

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξέταση με γραπτές ή προφορικές εξετάσεις και εργασίες. Αξιολόγηση της ικανότητας μεθοδικής διδασκαλίας των αγωνισμάτων.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Γεωργιάδης, Γ. (1995). Θεωρία και μεθοδική των αθλητικών ρίψεων. Αθήνα : Αυτοέκδοση.
- Matveyev, L. P. (1981). Fundamentals of Sports Training. Moscow : Progress Pub.
- Bompa, O. T. (1994). Theory and Methodology of Training. Dubuque, Iowa : Kendal / Hunt Pub. Co.,

**ΚΑ-472ΠΙ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Αθλητικών Ρίψεων**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης, Επίκουρος Καθηγητής Γεράσιμος Τερζής,

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης, Επίκουρος Καθηγητής Γεράσιμος Τερζής, Λέκτορας Γιώργος Καραμπάτσος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Μέθοδοι διδασκαλίας του τρόπου εκτέλεσης της τεχνικής του ακοντισμού, δισκοβολίας, σφαιροβολίας σφυροβολίας, σε αρχάριους και ώριμους αθλητές με λεπτομερή ανάλυση των παλμών. Ειδικές ασκήσεις προετοιμασίας για την διδασκαλία των παλμών. Πρακτική εξάσκηση και εφαρμογή.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Ανάλυση των διαφορετικών στυλ στους ριπτικούς παλμούς
- Ανάλυση και διδασκαλία των επιμέρους φάσεων των παλμών
- Η σημασία του ρυθμού στην εξέλιξη της κίνησης και στην εφαρμογή της δύναμης
- Μεθοδολογία διδασκαλίας της σφαιροβολίας
- Ειδικές ασκήσεις εφαρμογές
- Μεθοδολογία διδασκαλίας της δισκοβολίας
- Ειδικές ασκήσεις εφαρμογές
- Μεθοδολογία διδασκαλίας του ακοντισμού
- Ειδικές ασκήσεις εφαρμογές
- Μεθοδολογία διδασκαλίας της σφυροβολίας
- Ειδικές ασκήσεις εφαρμογές
- Σύνδεση των επιμέρους φάσεων των παλμών σε ενιαίο κινησιολογικό σύνολο.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξέταση με γραπτές ή προφορικές εξετάσεις και εργασίες. Αξιολόγηση της ικανότητας μεθοδικής διδασκαλίας των αγωνισμάτων.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Γεωργιάδης, Γ. (1995). Θεωρία και μεθοδική των αθλητικών ρίψεων. Αθήνα : Αυτοέκδοση.

**ΚΑ-473ΡΙ Ειδικά Θέματα Αθλητικών Ρίψεων**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Γεράσιμος Τερζής

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Γεράσιμος Τερζής, Λέκτορας Γιώργος Καραμπάτσος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Ιστορική εξέλιξη. Αξιολόγηση δεδομένων για την επιλογή ταλέντων. Ανάλυση κανονισμών. Απόκτηση εξειδικευμένων γνώσεων σε ειδικούς τομείς της προπόνησης.

**Θεματικές ενότητες:**

- Η εξέλιξη των επιδόσεων, των παλμών και των διαφόρων στυλ στις αθλητικές ρίψεις.
- Σημαντικές διαφορές στην εξέλιξη της προπόνησης και της τεχνικής των αγωνισμάτων
- Οι αρχές του ολυμπισμού και η σύγκρισή τους με τη σημερινή σύγχρονη πρακτική.
- Ανίχνευση, επιλογή και προετοιμασία του αθλητικού ταλέντου στα ριπτικά αγωνίσματα.
- Η σημασία της αποθεραπείας και των διατάσεων. Αναφορά σε ειδικές ασκήσεις.
- Βιβλιογραφική ανασκόπηση και κριτική των αναφορών στη προπονητική των ρίψεων
- Βασικές αρχές και εφαρμογές των μεθόδων της προπονητικής καθοδήγησης.
- Η σημασία της διατροφής στην απόδοση των ριπτών.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:**

Εξέταση με γραπτές ή προφορικές εξετάσεις και εργασίες. Αξιολόγηση της ικανότητας μεθοδικής διδασκαλίας των αγωνισμάτων.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Γεωργιάδης, Γ. (1995). Θεωρία και μεθοδική των αθλητικών ρίψεων. Αθήνα : Εκδόσεις Συμμετρία.
- Dyson, G. (1977). The mechanics of Athletics (7th ed.). London : Hodder and Stoughton

**ΚΑ-480ΡΙ Προπονητική Εξάσκηση Αθλητικών Ρίψεων**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης,

**Διδασκαλία:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης, Λέκτορας Γιώργος Καραμπάτσος

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Διδασκαλία των βασικών αρχών της προπονητικής καθοδήγησης και ελέγχου της πορείας της προπόνησης σε αρχάριους και ώριμους αθλητές ,με λεπτομερή ανάλυση των παλμών και πρακτική εξάσκηση.

**Θεματικές ενότητες:**

- Κριτική αξιολόγηση των διαφορών κατά τη εξέλιξη της τεχνικής των ριπτικών αγωνισμάτων
- Λάθη και διορθώσεις στον τρόπο εκτέλεσης της τεχνικής του ακοντισμού,
- Λάθη και διορθώσεις στον τρόπο εκτέλεσης της τεχνικής της δισκοβολίας,
- Λάθη και διορθώσεις στον τρόπο εκτέλεσης της τεχνικής της σφαιροβολίας
- Λάθη και διορθώσεις στον τρόπο εκτέλεσης της τεχνικής της σφυροβολίας
- Κριτική αξιολόγηση των κινησιολογικών προβλημάτων στην εκτέλεση των παλμών
- Η σημασία της εποπτικής παρουσίασης του λάθους και της διόρθωσης
- Αξιολόγηση και επιλογή του κυρίαρχου λάθους
- Εφαρμογή των κανόνων καθοδήγησης των αθλητών στην προπόνηση
- Εφαρμογή των κανόνων καθοδήγησης των αθλητών στον αγώνα
- Εφαρμογή των κανόνων προετοιμασίας και διεξαγωγής αγώνων
- Μέθοδοι ανάπτυξης της επιδεξιότητας, της ειδικής τεχνικής και της φυσικής κατάστασης.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξέταση με γραπτές ή προφορικές εξετάσεις και εργασίες. Αξιολόγηση της ικανότητας μεθοδικής διδασκαλίας των αγωνισμάτων.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Γεωργιάδης, Γ. (1995). Θεωρία και μεθοδική των αθλητικών ρίψεων. Αθήνα : Εκδόσεις Συμμετρία.
- Matveyev, L. P. (1981). Fundamentals of Sports Training. Moscow : Progress Pub.
- Bompa, O. T. (1994). Theory and Methodology of Training. Dubuque, Iowa : Kendal / Hunt Pub. Co.,

### 3.5.στ. «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΞΙΦΑΣΚΙΑΣ»

#### ΚΑ-470ΞΙ Ανάλυση Τεχνικής Ξιφασκίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Χ. Τσολάκης

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Χ. Τσολάκης, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Διδασκαλία Βασικών αρχών προπόνησης αρχάριων αθλητών των 3 όπλων.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Διδασκαλία τεχνικής τριών όπλων: Ξίφους άσκησης, Ξίφους μονομαχίας, Σπάθης.
- Απλές επιθέσεις.
- Απλές αποκρούσεις.
- Σύνθετες επιθέσεις.
- Αντεπιθέσεις.
- Σύνθετες αποκρούσεις.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική & θεωρητική εξέταση, εκπόνηση εργασιών.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Τσολάκης, Χ., Szabo A. Ξιφασκία, Εκδόσεις Αθανασόπουλου – Παπαδάμη, Αθήνα 1996.
- Τσολάκης, Χ., Ντουράκος, Π., Αθανασιάδης, Κ. Ξιφασκία, Μεθοδολογία της Προπόνησης, 1999.

**ΚΑ-471ΞΙ Προπονητική Ξιφασκίας**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Χ. Τσολάκης

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Χ. Τσολάκης, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Διδασκαλία μεθόδων φυσικής κατάστασης. Σύνδεση τεχνικής τακτικής.

**Θεματικές ενότητες:**

- Φυσική κατάσταση.
- Τακτική.
- Περιοδικότητα προπόνησης.
- Είδη μαθήματος (Βασικό, μηχανικό, πολλαπλής επιλογής, προαγωνιστικό).
- Συνασκήσεις (Μηχανικές, Επίθεσης – άμυνας, παιχνίδι με θέμα).

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική & θεωρητική εξέταση, εκπόνηση εργασιών.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Lukovich, I. Fencing, Alfordi Printing House, Debrecen, 1986.
- Tyshler, D., Tyshler, G. Fencing, Physical Education and Science Press, 1995.



**ΚΑ-472ΞΙ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ξιφασκίας**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Χ. Τσολάκης

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Χ. Τσολάκης, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Διδασκαλία μεθόδων προπόνησης με γενικά και ειδικά μέσα.

**Θεματικές ενότητες:**

- Έμμεσος τρόπος μετάδοσης αυτοματοποιημένων κινήσεων.
- Ομαδικός τρόπος διδασκαλίας.
- Προασκήσεις.
- Ορολογία
- Συμβατικές κινήσεις.
- Τακτική ιεραρχία.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική & θεωρητική εξέταση, εκπόνηση εργασιών.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Szabo, L., Fencing and the Master. Franklin Printing House, 1982.
- Popelin, D., Escrime, Ed. Amphora, 2002. • Thirioux, P., Escrime Moderne, 1977.

**ΚΑ-473ΞΙ Ειδικά Θέματα Ξιφασκίας**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Χ. Τσολάκης

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Χ. Τσολάκης, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Γνωστική επαφή με θέματα ειδικής προσέγγισης του αθλήματος.

**Θεματικές ενότητες:**

- Επιλογή αρχαρίων (Σωματότυπος, δοκιμασίες)
- Οπτικό πεδίο ξιφομάχου.
- Αριστεροχειρία.
- Ενεργειακά υποστρώματα και απόδοση.
- Διατροφή.
- Ασυμμετρίες.
- Ψυχολογική προετοιμασία (Τεχνικές χαλάρωσης και συγκέντρωσης).
- Διαιτησία.
- Οργάνωση αγώνων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική & θεωρητική εξέταση, εκπόνηση εργασιών.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Czaikowski, Z., Theory, practice and methodology of fencing: choosen aspects. Katowice 2001.
- Bressan, A., Theoria e Metodologia dell' allenamento. Dueci Escrime, 1993.
- Wojciechowski, Z., Libra Printing Datchet Berks, 1990.

**ΚΑ-480ΞΙ Προπονητική Εξάσκηση Ξιφασκίας**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Χ. Τσολάκης

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Χ. Τσολάκης, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπασση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η εξάσκηση και η απόκτηση εμπειριών σε πρακτικά θέματα αρχαρίων και υψηλού αθλητισμού.

**Θεματικές ενότητες:**

- Υποχρεωτική επίσκεψη σε χώρους προπόνησης συλλόγων και της Εθνικής ομάδας.
- Σεμιναριακά μαθήματα από τους Ομοσπονδιακούς προπονητές.
- Προπόνηση αρχαρίων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική & θεωρητική εξέταση, εκπόνηση εργασιών.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Ειδικά θέματα Ξιφασκίας, Τσολάκης Χάρης, Εκδόσεις Αθλότυπο, 2010.
- Barth, B and Beck, E. (2007) The complete guide to fencing. Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

### 3.5.ζ. Ειδίκευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ»

#### ΚΑ-470ΑΒ Τεχνική Ανάλυση Άρσης Βαρών

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Γιώργος Καραμπάτσος, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση της τεχνικής των κλασικών κινήσεων. Ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης. Γενική και ειδική προετοιμασία, προγραμματισμός αγώνων. Τελειοποίηση της τεχνικής και της φυσικής κατάστασης για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορική εξέλιξη. Ανάλυση της τεχνικής : κινήσεις-παλμοί στην άρση βαρών.
- Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής.
- Διορθώσεις σφαλμάτων τεχνικής.
- Τρόποι ανάπτυξης μυϊκής δύναμης.
- Βασικές αρχές σχεδίασης της προπόνησης. Μέθοδοι προπόνησης.
- Επιλογή ταλέντων : σύγχρονες αντιλήψεις.
- Στάδιο αρχικής προετοιμασίας (12-14 ετών).
- Στάδιο ειδικής προετοιμασίας (14-16 ετών).
- Στάδιο τελειοποίησης υψηλών επιδόσεων (16-18 ετών).
- Τακτική κατά τη διάρκεια των αγώνων.
- Τεχνικοί κανονισμοί - Οργάνωση αγώνων.
- Ασκήσεις γενικής προετοιμασίας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις στο θεωρητικό & πρακτικό μέρος του μαθήματος.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Σαρογλάκης, Γ. & Ζαρζαβασιδής, Δ. (1995). Άρση βαρών. Θεσ/νίκη : Κ. Χριστοδουλίδης.
- Ζαρζαβασιδής, Δ. (1989). Η ολυμπιακή άρση βαρών. Θεσ/νίκη : Κ. Χριστοδουλίδης.
- Χαλατσόγλου, Ι. (1987). Διδασκαλία της τεχνικής στον αρχάριο αθλητή. Αθήνα.

### ΚΑ-471ΑΒ Προπονητική Άρσης Βαρών

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Γιώργος Καραμπάτσος, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση της τεχνικής των κλασικών κινήσεων. Ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης. Γενική και ειδική προετοιμασία, προγραμματισμός αγώνων. Τελειοποίηση της τεχνικής και της φυσικής κατάστασης για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορική εξέλιξη. Ανάλυση της τεχνικής : κινήσεις-παλμοί στην άρση βαρών.
- Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής.
- Διορθώσεις σφαλμάτων τεχνικής.
- Τρόποι ανάπτυξης μυϊκής δύναμης.
- Βασικές αρχές σχεδίασης της προπόνησης. Μέθοδοι προπόνησης.
- Επιλογή ταλέντων : σύγχρονες αντιλήψεις.
- Στάδιο αρχικής προετοιμασίας (12-14 ετών).
- Στάδιο ειδικής προετοιμασίας (14-16 ετών).
- Στάδιο τελειοποίησης υψηλών επιδόσεων (16-18 ετών).
- Τακτική κατά τη διάρκεια των αγώνων.
- Τεχνικοί κανονισμοί - Οργάνωση αγώνων.
- Ασκήσεις γενικής και ειδικής προετοιμασίας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις στο θεωρητικό & πρακτικό μέρος του μαθήματος.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Σαρογλάκης, Γ. & Ζαρζαβατισίδης, Δ. (1995). Άρση βαρών. Θεσ/νίκη : Κ. Χριστοδουλίδης.
- Ζαρζαβατισίδης, Δ. (1989). Η ολυμπιακή άρση βαρών. Θεσ/νίκη : Κ. Χριστοδουλίδης.
- Χαλατσόγλου, Ι. (1987). Διδασκαλία της τεχνικής στον αρχάριο αθλητή. Αθήνα.

**ΚΑ-472ΑΒ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Άρσης Βαρών**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Γιώργος Καραμπάτσος, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση της τεχνικής των κλασικών κινήσεων. Ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης. Γενική και ειδική προετοιμασία, προγραμματισμός αγώνων. Τελειοποίηση της τεχνικής και της φυσικής κατάστασης για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορική εξέλιξη. Ανάλυση της τεχνικής : κινήσεις-παλμοί στην άρση βαρών.
- Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής.
- Διορθώσεις σφαλμάτων τεχνικής.
- Τρόποι ανάπτυξης μυϊκής δύναμης.
- Βασικές αρχές σχεδίασης της προπόνησης. Μέθοδοι προπόνησης.
- Επιλογή ταλέντων : σύγχρονες αντιλήψεις.
- Στάδιο αρχικής προετοιμασίας (12-14 ετών).
- Στάδιο ειδικής προετοιμασίας (14-16 ετών).
- Στάδιο τελειοποίησης υψηλών επιδόσεων (16-18 ετών).
- Τακτική κατά τη διάρκεια των αγώνων.
- Τεχνικοί κανονισμοί - Οργάνωση αγώνων.
- Ασκήσεις γενικής και ειδικής προετοιμασίας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις στο θεωρητικό & πρακτικό μέρος του μαθήματος.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Σαρογλάκης, Γ. & Ζαρζαβασιδής, Δ. (1995). Άρση βαρών. Θεσ/νίκη : Κ. Χριστοδουλίδης.
- Ζαρζαβασιδής, Δ. (1989). Η ολυμπιακή άρση βαρών. Θεσ/νίκη : Κ. Χριστοδουλίδης.
- Χαλατσόγλου, Ι. (1987). Διδασκαλία της τεχνικής στον αρχάριο αθλητή. Αθήνα.

### ΚΑ-473ΑΒ Ειδικά Θέματα Άρσης Βαρών

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Γιώργος Καραμπάτσος, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπασα

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση της τεχνικής των κλασικών κινήσεων. Ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης. Γενική και ειδική προετοιμασία, προγραμματισμός αγώνων. Τελειοποίηση της τεχνικής και της φυσικής κατάστασης για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορική εξέλιξη. Ανάλυση της τεχνικής : κινήσεις-παλμοί στην άρση βαρών.
- Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής.
- Διορθώσεις σφαλμάτων τεχνικής.
- Τρόποι ανάπτυξης μυϊκής δύναμης.
- Βασικές αρχές σχεδίασης της προπόνησης. Μέθοδοι προπόνησης.
- Επιλογή ταλέντων : σύγχρονες αντιλήψεις.
- Στάδιο αρχικής προετοιμασίας (12-14 ετών).
- Στάδιο ειδικής προετοιμασίας (14-16 ετών).
- Στάδιο τελειοποίησης υψηλών επιδόσεων (16-18 ετών).
- Τακτική κατά τη διάρκεια των αγώνων.
- Τεχνικοί κανονισμοί - Οργάνωση αγώνων.
- Ασκήσεις γενικής και ειδικής προετοιμασίας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις στο θεωρητικό & πρακτικό μέρος του μαθήματος.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Σαρογλάκης, Γ. & Ζαρζαβασιδής, Δ. (1995). Άρση βαρών. Θεσ/νίκη : Κ. Χριστοδουλίδης.
- Ζαρζαβασιδής, Δ. (1989). Η ολυμπιακή άρση βαρών. Θεσ/νίκη : Κ. Χριστοδουλίδης.
- Χαλατσόγλου, Ι. (1987). Διδασκαλία της τεχνικής στον αρχάριο αθλητή. Αθήνα.

### ΚΑ-480ΑΒ Προπονητική Εξάσκηση Άρσης Βαρών

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Γιώργος Καραμπάτσος, Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση της τεχνικής των κλασικών κινήσεων. Ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης. Γενική και ειδική προετοιμασία, προγραμματισμός αγώνων. Τελειοποίηση της τεχνικής και της φυσικής κατάστασης για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορική εξέλιξη. Ανάλυση της τεχνικής : κινήσεις-παλμοί στην άρση βαρών.
- Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής.
- Διορθώσεις σφαλμάτων τεχνικής.
- Τρόποι ανάπτυξης μυϊκής δύναμης.
- Βασικές αρχές σχεδίασης της προπόνησης. Μέθοδοι προπόνησης.
- Επιλογή ταλέντων : σύγχρονες αντιλήψεις.
- Στάδιο αρχικής προετοιμασίας (12-14 ετών).
- Στάδιο ειδικής προετοιμασίας (14-16 ετών).
- Στάδιο τελειοποίησης υψηλών επιδόσεων (16-18 ετών).
- Τακτική κατά τη διάρκεια των αγώνων.
- Τεχνικοί κανονισμοί - Οργάνωση αγώνων.
- Ασκήσεις γενικής και ειδικής προετοιμασίας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας, εξετάσεις στο θεωρητικό & πρακτικό μέρος του μαθήματος.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Σαρογλάκης, Γ. & Ζαρζαβασιδής, Δ. (1995). Άρση βαρών. Θεσ/νίκη : Κ. Χριστοδουλίδης.
- Ζαρζαβασιδής, Δ. (1989). Η ολυμπιακή άρση βαρών. Θεσ/νίκη : Κ. Χριστοδουλίδης.
- Χαλατσόγλου, Ι. (1987). Διδασκαλία της τεχνικής στον αρχάριο αθλητή. Αθήνα.



### 3.5.η. Ειδικευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ»

#### ΚΑ-470ΠΥ Τεχνική Ανάλυση Πυγμαχίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Ε-φαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των τεχνικών της πυγμαχίας. Συνειδητοποίηση των τεχνικο-τακτικών προβλημάτων. Τελειοποίηση της τεχνικής και της τακτικής στον αγώνα.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορική εξέλιξη της πυγμαχίας. Ιστορία της πυγμαχίας στην Ελλάδα.
- Μεθοδολογία της εκπαίδευσης στην πυγμαχία.
- Οι συνέπειες στην εκπαίδευση των πυγμάχων διαφόρων ηλικιών.
- Τεχνική της πυγμαχίας : μαχητική στάση, κινήσεις στο ρινγκ
- Χτυπήματα άμυνας, αντιχτυπήματος.
- Αριστερό στριφτό σαγόνι & άμυνες αντιχτυπήματος.
- Δεξί στριφτό σαγόνι & άμυνες αντιχτυπήματος.
- Συνδυασμός από ευθεία, απερκατ και χτυπήματα.
- Τακτική της πυγμαχίας : βασικά μέσα. Η τεχνική ως βασικό μέσο της τακτικής.
- Τακτικές ενέργειες-Ειδικά μέσα της τακτικής..
- Τακτικές μορφές του αγώνα.
- Προγραμματισμός αγώνων.
- Γενική και ειδική προετοιμασία. Ψυχολογική προετοιμασία.
- Οργάνωση αγώνων, διαίτησία.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξέταση θεωρητικού και πρακτικού μέρους, εκπόνηση εργασίας.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Αγγέλωβ, Ι. (1984). Σωματική και ψυχολογική προετοιμασία των πυγμάχων. Σόφια
- Τοδορ, Α. (1973). Ειδική και ατομική προετοιμασία των πυγμάχων. Σόφια
- Ζέτσεβ, Ε. (1982). Εννιαίο πρόγραμμα και μεθοδολογία για εκμάθηση και προπόνηση της πυγμαχίας. Σόφια.

### ΚΑ-471ΠΥ Προπονητική Πυγμαχίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Ε-φαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπασση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των τεχνικών της πυγμαχίας. Συνειδητοποίηση των τεχνικο-τακτικών προβλημάτων. Τελειοποίηση της τεχνικής και της τακτικής στον αγώνα.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορική εξέλιξη της πυγμαχίας. Ιστορία της πυγμαχίας στην Ελλάδα.
- Μεθοδολογία της εκπαίδευσης στην πυγμαχία.
- Οι συνέπειες στην εκπαίδευση των πυγμάχων διαφόρων ηλικιών.
- Τεχνική της πυγμαχίας : μαχητική στάση, κινήσεις στο ρινγκ
- Χτυπήματα άμυνας, αντιχτυπήματος.
- Αριστερό στριφτό σαγόνι & άμυνες αντιχτυπήματος.
- Δεξί στριφτό σαγόνι & άμυνες αντιχτυπήματος.
- Συνδυασμός από ευθεία, απερκατ και χτυπήματα.
- Τακτική της πυγμαχίας : βασικά μέσα. Η τεχνική ως βασικό μέσο της τακτικής.
- Τακτικές ενέργειες-Ειδικά μέσα της τακτικής..
- Τακτικές μορφές του αγώνα.
- Προγραμματισμός αγώνων.
- Γενική και ειδική προετοιμασία. Ψυχολογική προετοιμασία.
- Οργάνωση αγώνων, διαίτησία.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξέταση θεωρητικού και πρακτικού μέρους, εκπόνηση εργασίας.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Αγγέλωβ, Ι. (1984). Σωματική και ψυχολογική προετοιμασία των πυγμάχων. Σόφια
- Τοδορ, Α. (1973). Ειδική και ατομική προετοιμασία των πυγμάχων. Σόφια
- Ζέτσεβ, Ε. (1982). Εννιαίο πρόγραμμα και μεθοδολογία για εκμάθηση και προπόνηση της πυγμαχίας. Σόφια.

### ΚΑ-472ΠΥ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Πυγμαχίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Ε-φαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπασση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των τεχνικών της πυγμαχίας. Τα τεχνικο-τακτικά προβλήματα. Τελειοποίηση της τεχνικής και της τακτικής στον αγώνα.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορική εξέλιξη της πυγμαχίας. Ιστορία της πυγμαχίας στην Ελλάδα.
- Μεθοδολογία της εκπαίδευσης στην πυγμαχία.
- Οι συνέπειες στην εκπαίδευση των πυγμάχων διαφόρων ηλικιών.
- Τεχνική της πυγμαχίας : μαχητική στάση, κινήσεις στο ρινγκ
- Χτυπήματα άμυνας, αντιχτυπήματος.
- Αριστερό στριφτό σαγόνι & άμυνες αντιχτυπήματος.
- Δεξί στριφτό σαγόνι & άμυνες αντιχτυπήματος.
- Συνδυασμός από ευθεία, απερκατ και χτυπήματα.
- Τακτική της πυγμαχίας : βασικά μέσα. Η τεχνική ως βασικό μέσο της τακτικής.
- Τακτικές ενέργειες-Ειδικά μέσα της τακτικής..
- Τακτικές μορφές του αγώνα.
- Προγραμματισμός αγώνων.
- Γενική και ειδική προετοιμασία. Ψυχολογική προετοιμασία.
- Οργάνωση αγώνων, διαίτησία.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξέταση θεωρητικού και πρακτικού μέρους, εκπόνηση εργασίας.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Αγγέλωβ, Ι. (1984). Σωματική και ψυχολογική προετοιμασία των πυγμάχων. Σόφια
- Τοδορ, Α. (1973). Ειδική και ατομική προετοιμασία των πυγμάχων. Σόφια
- Ζέτσεβ, Ε. (1982). Εννιαίο πρόγραμμα και μεθοδολογία για εκμάθηση και προπόνηση της πυγμαχίας. Σόφια.

### ΚΑ-473ΠΥ Ειδικά Θέματα Πυγμαχίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπασση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των τεχνικών της πυγμαχίας. Συνειδητοποίηση των τεχνικο-τακτικών προβλημάτων. Τελειοποίηση της τεχνικής και της τακτικής στον αγώνα.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορική εξέλιξη της πυγμαχίας. Ιστορία της πυγμαχίας στην Ελλάδα.
- Μεθοδολογία της εκπαίδευσης στην πυγμαχία.
- Οι συνέπειες στην εκπαίδευση των πυγμάχων διαφόρων ηλικιών.
- Τεχνική της πυγμαχίας : μαχητική στάση, κινήσεις στο ρινγκ
- Χτυπήματα άμυνας, αντιχτυπήματος.
- Αριστερό στριφτό σαγόνι & άμυνες αντιχτυπήματος.
- Δεξί στριφτό σαγόνι & άμυνες αντιχτυπήματος.
- Συνδυασμός από ευθεία, απερκατ και χτυπήματα.
- Τακτική της πυγμαχίας : βασικά μέσα. Η τεχνική ως βασικό μέσο της τακτικής.
- Τακτικές ενέργειες-Ειδικά μέσα της τακτικής..
- Τακτικές μορφές του αγώνα.
- Προγραμματισμός αγώνων.
- Γενική και ειδική προετοιμασία. Ψυχολογική προετοιμασία.
- Οργάνωση αγώνων, διαιτησία.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξέταση θεωρητικού και πρακτικού μέρους, εκπόνηση εργασίας.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Αγγέλωβ, Ι. (1984). Σωματική και ψυχολογική προετοιμασία των πυγμάχων. Σόφια
- Τοδορ, Α. (1973). Ειδική και ατομική προετοιμασία των πυγμάχων. Σόφια
- Ζέτσεβ, Ε. (1982). Εννιαίο πρόγραμμα και μεθοδολογία για εκμάθηση και προπόνηση της πυγμαχίας. Σόφια.

### ΚΑ-480ΠΥ Προπονητική Εξάσκηση Πυγμαχίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Ε-φαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Γιώργος Γεωργιάδης

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των τεχνικών της πυγμαχίας. Συνειδητοποίηση των τεχνικο-τακτικών προβλημάτων. Τελειοποίηση της τεχνικής και της τακτικής στον αγώνα.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορική εξέλιξη της πυγμαχίας. Ιστορία της πυγμαχίας στην Ελλάδα.
- Μεθοδολογία της εκπαίδευσης στην πυγμαχία.
- Οι συνέπειες στην εκπαίδευση των πυγμάχων διαφόρων ηλικιών.
- Τεχνική της πυγμαχίας : μαχητική στάση, κινήσεις στο ρινγκ
- Χτυπήματα άμυνας, αντιχτυπήματος.
- Αριστερό στριφτό σαγόνι & άμυνες αντιχτυπήματος.
- Δεξί στριφτό σαγόνι & άμυνες αντιχτυπήματος.
- Συνδυασμός από ευθεία, απερκατ και χτυπήματα.
- Τακτική της πυγμαχίας : βασικά μέσα. Η τεχνική ως βασικό μέσο της τακτικής.
- Τακτικές ενέργειες-Ειδικά μέσα της τακτικής..
- Τακτικές μορφές του αγώνα.
- Προγραμματισμός αγώνων.
- Γενική και ειδική προετοιμασία. Ψυχολογική προετοιμασία.
- Οργάνωση αγώνων, διαιτησία.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξέταση θεωρητικού και πρακτικού μέρους, εκπόνηση εργασίας.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Αγγέλωβ, Ι. (1984). Σωματική και ψυχολογική προετοιμασία των πυγμάχων. Σόφια
- Τοδορ, Α. (1973). Ειδική και ατομική προετοιμασία των πυγμάχων. Σόφια
- Ζέτσεβ, Ε. (1982). Εννιαίο πρόγραμμα και μεθοδολογία για εκμάθηση και προπόνηση της πυγμαχίας. Σόφια.

### 3.5.θ. Ειδίκευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΑΛΗΣ»

#### ΚΑ-470ΠΑ Τεχνική Ανάλυση της Πάλης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επικ. Καθηγήτης Χ. Τσολάκης

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Χρήστος Κόλλιας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση και τελειοποίηση της τεχνικής και της τακτικής της πάλης. Θεωρία και μεθοδική της προπόνησης σε όλα τα στάδια της ηλικίας. Εκμάθηση και τελειοποίηση τακτικών συστημάτων. Έλεγχος της προετοιμασίας των αθλητών.

#### Θεματικές ενότητες:

- Εισαγωγή – Ιστορία : η πάλη ως μέσο τελειοποίησης της προσωπικότητας του ανθρώπου.
- Κανονισμοί και οργάνωση αγώνων. Ορολογία και ταξινόμηση των τεχνικών ενεργειών.
- Βασικές βιομηχανικές αρχές που αφορούν την τεχνική του αθλήματος της πάλης.
- Εκμάθηση και τελειοποίηση της παλαιστικής γέφυρας και των βασικών δεσιμάτων, απελευθερώσεων, κατακρατήσεων και μετακινήσεων στην όρθια και κάτω πάλη.
- Εκμάθηση και τελειοποίηση των βασικών επιθετικών τεχνικών ενεργειών των ρίψεων, καταρρίψεων και μεταθέσεων από την όρθια πάλη.
- Εκμάθηση και τελειοποίηση των βασικών αντι-επιθετικών και αμυντικών τεχνικών ενεργειών των ρίψεων, καταρρίψεων και μεταθέσεων από την όρθια πάλη.
- Μέθοδοι προπόνησης. Ανάπτυξη της δύναμης, της ταχύτητας, της αντοχής, της επιδεξιότητας και της ευκαμψίας. Τραυματισμοί και Μέθοδοι αποκατάστασης
- Σύστημα ανάλυσης των αγώνων με υπολογιστή. Διατροφή,
- Εκμάθηση και τελειοποίηση των βασικών επιθετικών τεχνικών ενεργειών των ανατροπών, και ρίψεων από την κάτω πάλη.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξέταση στο Θεωρητικό και πρακτικό μέρος

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Petrof, R. (1984). Free and Greco – Romain style Lausanne. Edition FILA.
- Johnston, J., Dalgewicz, C. & White, D. (1979). Wrestling Skills and Strategies for the Athlete and Coach. N.Y. : Hawthorn Books Inc.
- Gable, D. (1986). Coaching Wrestling Successfully. New York, p. 177.

### ΚΑ-471ΠΑ Προπονητική της Πάλης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επικ. Καθηγήτης Χ. Τσολάκης

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Χρήστος Κόλλιας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση και τελειοποίηση της τεχνικής και της τακτικής της πάλης. Θεωρία και μεθοδική της προπόνησης σε όλα τα στάδια της ηλικίας. Εκμάθηση και τελειοποίηση τακτικών συστημάτων. Έλεγχος της προετοιμασίας των αθλητών.

#### Θεματικές ενότητες:

- Εισαγωγή – Ιστορία : η πάλη ως μέσο τελειοποίησης της προσωπικότητας του ανθρώπου.
- Κανονισμοί και οργάνωση αγώνων. Ορολογία και ταξινόμηση των τεχνικών ενεργειών.
- Βασικές βιομηχανικές αρχές που αφορούν την τεχνική του αθλήματος της πάλης.
- Εκμάθηση και τελειοποίηση της παλαιστικής γέφυρας και των βασικών δεσιμάτων, απελευθερώσεων, κατακρατήσεων και μετακινήσεων στην όρθια και κάτω πάλη.
- Εκμάθηση και τελειοποίηση των βασικών επιθετικών τεχνικών ενεργειών των ρίψεων, καταρρίψεων και μεταθέσεων από την όρθια πάλη.
- Εκμάθηση και τελειοποίηση των βασικών αντι-επιθετικών και αμυντικών τεχνικών ενεργειών των ρίψεων, καταρρίψεων και μεταθέσεων από την όρθια πάλη.
- Μέθοδοι προπόνησης. Ανάπτυξη της δύναμης, της ταχύτητας, της αντοχής, της επιδεξιότητας και της ευκαμψίας. Τραυματισμοί και Μέθοδοι αποκατάστασης
- Σύστημα ανάλυσης των αγώνων με υπολογιστή. Διατροφή,
- Εκμάθηση και τελειοποίηση των βασικών επιθετικών τεχνικών ενεργειών των ανατροπών, και ρίψεων από την κάτω πάλη.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Επίδειξη τεχνικών και τακτικών ενεργειών, εξέταση θεωρίας. Εξετάσεις συστημάτων τακτικής, εκπόνηση μελέτης.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Petrof, R. (1984). Free and Greco – Romain style Lausanne. Edition FILA.
- Johnston, J., Dalgewicz, C. & White, D. (1979). Wrestling Skills and Strategies for the Athlete and Coach. N.Y. : Hawthorn Books Inc.
- Gable, D. (1986). Coaching Wrestling Successfully. New York, p. 177.

### ΚΑ-472ΠΑ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Πάλης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επικ. Καθηγήτης Χ. Τσολάκης

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Χρήστος Κόλλιας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση και τελειοποίηση της τεχνικής και της τακτικής της πάλης. Θεωρία και μεθοδική της προπόνησης σε όλα τα στάδια της ηλικίας. Εκμάθηση και τελειοποίηση τακτικών συστημάτων. Έλεγχος της προετοιμασίας των αθλητών.

#### Θεματικές ενότητες:

- Εισαγωγή – Ιστορία : η πάλη ως μέσο τελειοποίησης της προσωπικότητας του ανθρώπου.
- Κανονισμοί και οργάνωση αγώνων. Ορολογία και ταξινόμηση των τεχνικών ενεργειών.
- Βασικές βιομηχανικές αρχές που αφορούν την τεχνική του αθλήματος της πάλης.
- Εκμάθηση και τελειοποίηση της παλαιστικής γέφυρας και των βασικών δεσιμάτων, απελευθερώσεων, κατακρατήσεων και μετακινήσεων στην όρθια και κάτω πάλη.
- Εκμάθηση και τελειοποίηση των βασικών επιθετικών τεχνικών ενεργειών των ρίψεων, καταρρίψεων και μεταθέσεων από την όρθια πάλη.
- Εκμάθηση και τελειοποίηση των βασικών αντι-επιθετικών και αμυντικών τεχνικών ενεργειών των ρίψεων, καταρρίψεων και μεταθέσεων από την όρθια πάλη.
- Μέθοδοι προπόνησης. Ανάπτυξη της δύναμης, της ταχύτητας, της αντοχής, της επιδεξιότητας και της ευκαμψίας. Τραυματισμοί και Μέθοδοι αποκατάστασης
- Σύστημα ανάλυσης των αγώνων με υπολογιστή. Διατροφή,
- Εκμάθηση και τελειοποίηση των βασικών επιθετικών τεχνικών ενεργειών των ανατροπών, και ρίψεων από την κάτω πάλη.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Επίδειξη τεχνικών και τακτικών ενεργειών, εξέταση θεωρίας. Εξετάσεις συστημάτων τακτικής, εκπόνηση μελέτης.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Petrof, R. (1984). Free and Greco – Romain style Lausanne. Edition FILA.
- Johnston, J., Dalgewicz, C. & White, D. (1979). Wrestling Skills and Strategies for the Athlete and Coach. N.Y. : Hawthorn Books Inc.
- Gable, D. (1986). Coaching Wrestling Successfully. New York, p. 177.



### ΚΑ-473ΠΑ Ειδικά Θέματα Πάλης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επικ. Καθηγητής Χ. Τσολάκης

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Χρήστος Κόλλιας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση και τελειοποίηση της τεχνικής και της τακτικής της πάλης. Θεωρία και μεθοδική της προπόνησης σε όλα τα στάδια της ηλικίας. Εκμάθηση και τελειοποίηση τακτικών συστημάτων. Έλεγχος της προετοιμασίας των αθλητών.

#### Θεματικές ενότητες:

- Εισαγωγή – Ιστορία : η πάλη ως μέσο τελειοποίησης της προσωπικότητας του ανθρώπου.
- Κανονισμοί και οργάνωση αγώνων. Ορολογία και ταξινόμηση των τεχνικών ενεργειών.
- Βασικές βιομηχανικές αρχές που αφορούν την τεχνική του αθλήματος της πάλης.
- Εκμάθηση και τελειοποίηση της παλαιστικής γέφυρας και των βασικών δεσιμάτων, απελευθερώσεων, κατακρατήσεων και μετακινήσεων στην όρθια και κάτω πάλη.
- Εκμάθηση και τελειοποίηση των βασικών επιθετικών τεχνικών ενεργειών των ρίψεων, καταρρίψεων και μεταθέσεων από την όρθια πάλη.
- Εκμάθηση και τελειοποίηση των βασικών αντι-επιθετικών και αμυντικών τεχνικών ενεργειών των ρίψεων, καταρρίψεων και μεταθέσεων από την όρθια πάλη.
- Μέθοδοι προπόνησης. Ανάπτυξη της δύναμης, της ταχύτητας, της αντοχής, της επιδεξιότητας και της ευκαμψίας. Τραυματισμοί και Μέθοδοι αποκατάστασης
- Σύστημα ανάλυσης των αγώνων με υπολογιστή. Διατροφή,
- Εκμάθηση και τελειοποίηση των βασικών επιθετικών τεχνικών ενεργειών των ανατροπών, και ρίψεων από την κάτω πάλη.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Επίδειξη τεχνικών και τακτικών ενεργειών, εξέταση θεωρίας. Εξετάσεις συστημάτων τακτικής, εκπόνηση μελέτης.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Petrof, R. (1984). Free and Greco – Romain style Lausanne. Edition FILA.
- Johnston, J., Dalgewicz, C. & White, D. (1979). Wrestling Skills and Strategies for the Athlete and Coach. N.Y. : Hawthorn Books Inc.
- Gable, D. (1986). Coaching Wrestling Successfully. New York, p. 177.

### ΚΑ-480ΠΑ Προπονητική Εξάσκηση Πάλης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επικ. Καθηγήτης Χ. Τσολάκης

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Χρήστος Κόλλιας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση και τελειοποίηση της τεχνικής και της τακτικής της πάλης. Θεωρία και μεθοδική της προπόνησης σε όλα τα στάδια της ηλικίας. Εκμάθηση και τελειοποίηση τακτικών συστημάτων. Έλεγχος της προετοιμασίας των αθλητών.

#### Θεματικές ενότητες:

- Εισαγωγή – Ιστορία : η πάλη ως μέσο τελειοποίησης της προσωπικότητας του ανθρώπου.
- Κανονισμοί και οργάνωση αγώνων. Ορολογία και ταξινόμηση των τεχνικών ενεργειών.
- Βασικές βιομηχανικές αρχές που αφορούν την τεχνική του αθλήματος της πάλης.
- Εκμάθηση και τελειοποίηση της παλαιστικής γέφυρας και των βασικών δεσιμάτων, απελευθερώσεων, κατακρατήσεων και μετακινήσεων στην όρθια και κάτω πάλη.
- Εκμάθηση και τελειοποίηση των βασικών επιθετικών τεχνικών ενεργειών των ρίψεων, καταρρίψεων και μεταθέσεων από την όρθια πάλη.
- Εκμάθηση και τελειοποίηση των βασικών αντι-επιθετικών και αμυντικών τεχνικών ενεργειών των ρίψεων, καταρρίψεων και μεταθέσεων από την όρθια πάλη.
- Μέθοδοι προπόνησης. Ανάπτυξη της δύναμης, της ταχύτητας, της αντοχής, της επιδεξιότητας και της ευκαμψίας. Τραυματισμοί και Μέθοδοι αποκατάστασης
- Σύστημα ανάλυσης των αγώνων με υπολογιστή. Διατροφή,
- Εκμάθηση και τελειοποίηση των βασικών επιθετικών τεχνικών ενεργειών των ανατροπών, και ρίψεων από την κάτω πάλη.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Επίδειξη τεχνικών και τακτικών ενεργειών, εξέταση θεωρίας. Εξετάσεις συστημάτων τακτικής, εκπόνηση μελέτης.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Petrof, R. (1984). Free and Greco – Romain style Lausanne. Edition FILA.
- Johnston, J., Dalgewicz, C. & White, D. (1979). Wrestling Skills and Strategies for the Athlete and Coach. N.Y. : Hawthorn Books Inc.
- Gable, D. (1986). Coaching Wrestling Successfully. New York, p. 177.

### 3.5.1. Ειδίκευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ»

#### ΚΑ-470ΧΙ Τεχνική Ανάλυση Χιονοδρομίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπλ. Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτη

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Βασίλης Γιοβάνης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Οργάνωση και εφαρμογή της τοπογραφικής, μηχανικής και τεχνικής ανάλυσης της χιονοδρομίας με σκοπό τη βελτίωση της τεχνικής, τακτικής και φυσικής κατάστασης στο συγκεκριμένο αγώνισμα.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορική αναδρομή της τεχνικής στη χιονοδρομία.
- Τα χαρακτηριστικά της τεχνικής του χιονοδρόμου.
- Ανάλυση του εξοπλισμού και ασφάλειας του χιονοδρόμου.
- Προσδιορισμός του Κέντρου Βάρους (Μάζας) του χιονοδρόμου χωρίς τον εξοπλισμό και με τον εξοπλισμό.
- Ανάλυση της ισορροπίας του χιονοδρόμου.
- Ανάλυση των δυνάμεων που επιδρούν στον χιονοδρόμο.
- Ανάλυση της πορείας του χιονοδρόμου στην ευθεία και στη στροφή.
- Μέθοδοι τοπογραφικής ανάλυσης της αγωνιστικής πίστας (αξιολόγηση της δυσκολίας και ταχύτητας των σλάλομ).
- Κινηματική ανάλυση του χιονοδρόμου (αξιολόγηση της ταχύτητας, επιτάχυνσης, συχνότητας (τέμπο), ρυθμού, τακτικής, αντοχής και επιπέδου του αθλητή).

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική και θεωρητική εξέταση, εκπόνηση εργασιών.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Γιοβάνης, Β. (2006). Τεχνική της χιονοδρομίας. Εκδόσεις: Ελβεκαλι, Αθήνα.
- Γιοβάνης, Β. (2008). Προπονητική στη χιονοδρομία καταβάσεων. Εκδόσεις: Ελβεκαλι, Δ΄ Έκδοση, Αθήνα.
- LeMaster, R. (1999). The Skier's edge. USA, Human Kinetics.

### ΚΑ-471ΧΙ Προπονητική Χιονοδρομίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπλ. Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτη

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Βασίλης Γιοβάνης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Οργάνωση και εφαρμογή του προγραμματισμού και κύκλων προπόνησης αντίστοιχα, με σκοπό την κατάρτιση της φυσικής κατάστασης, της τεχνικής και της τακτικής στο συγκεκριμένο αγώνισμα.

#### Θεματικές ενότητες:

- Τα χαρακτηριστικά της φυσιολογίας και ψυχολογίας του χιονοδρόμου.
- Μεθοδική προπονητική σε όλα τα στάδια της ηλικίας του χιονοδρόμου.
- Τα μέσα και μέθοδοι προπόνησης της φυσικής κατάστασης του χιονοδρόμου στο ξηρό έδαφος.
- Βασικοί κανονισμοί συγκεκριμένων αγωνισμάτων χιονοδρομίας.
- Προγραμματισμός του μικρόκυκλου και μεσόκυκλου (περιοδικότητα).

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική και θεωρητική εξέταση, εκπόνηση εργασιών.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Γιοβάνης, Β. (2006). Τεχνική της χιονοδρομίας. Εκδόσεις: Ελβεκαλτ, Αθήνα.
- Γιοβάνης, Β. (2008). Προπονητική στη χιονοδρομία καταβάσεων. Εκδόσεις: Ελβεκαλτ, Δ΄ Έκδοση, Αθήνα.
- Sharkey, B. J. (1994). Προπονητής και αθλητική φυσιολογία. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

### ΚΑ-472ΧΙ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Χιονοδρομίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπλ. Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτη

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Βασίλης Γιοβάνης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Οργάνωση και εφαρμογή της μεθοδολογίας διδασκαλίας με σκοπό την κατάρτιση της τεχνικής στο συγκεκριμένο αγώνισμα.

#### Θεματικές ενότητες:

- Η ορολογία στη χιονοδρομία.
- Υποχρεώσεις του δασκάλου ή προπονητή χιονοδρομίας πριν, κατά και μετά το μάθημα, την προπόνηση ή του αγώνα αντίστοιχα.
- Μέθοδοι διδασκαλίας της χιονοδρομίας.
- Διδασκαλία προσομοίωσης της τεχνικής του χιονοδρόμου στο ξηρό έδαφος (στην ύπαιθρο πχ. με Rollers), στο γυμναστήριο, σε πίσινα και στο παγοδρόμιο με μιμητικές ασκήσεις.
- Διδασκαλία βασικής τεχνικής χιονοδρομίας αντοχής.
- Διδασκαλία τεχνικής χιονοδρομίας καταβάσεων για προχωρημένους (τεχνική "Carving").
- Προγραμματισμός ημερήσιας γύμνασης στη χιονοδρομία.
- Χιονοδρομία στα σχολεία.
- Παιχνίδια.
- Τεστ της τεχνικής και διδακτικής ικανότητας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική και θεωρητική εξέταση, εκπόνηση εργασιών.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Γιοβάνης, Β. (2006). Τεχνική της χιονοδρομίας. Εκδόσεις: Ελβεκαλτ, Αθήνα.
- Γιοβάνης, Β. (2008). Προπονητική στη χιονοδρομία καταβάσεων. Εκδόσεις: Ελβεκαλτ, Δ΄ Έκδοση, Αθήνα.
- Schaller, L. (1984). Techniques and Training. Innsbruck: Steiger Verlag.
- Wallner, H. (2004). CARVEN Skilauf Perfekt. Purkersdorf: Holinek.

### ΚΑ-473ΧΙ Ειδικά Θέματα Χιονοδρομίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπλ. Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτη

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Βασίλης Γιοβάνης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Οργάνωση και εφαρμογή των ειδικών θεμάτων, όπως: οργάνωση αγώνων, συντήρηση του εξοπλισμού, διατροφή, παραμονή σε υψόμετρο κ.α. με σκοπό την προσέγγιση της αγωνιστικής χιονοδρομίας.

#### Θεματικές ενότητες:

- Επιλογή ταλέντων στη χιονοδρομία.
- Διατροφή.
- Παραμονή σε υψόμετρο (π.χ. σε παγετώνα).
- Συντήρηση του εξοπλισμού.
- Χάραξη των διαδρομών σλάλομ.
- Οργάνωση αγώνων.
- Συμμετοχή στους αγώνες σαν κριτές.
- Αθλητικό μασάζ.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική και θεωρητική εξέταση, εκπόνηση εργασιών.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Γιοβάνης, Β. (2006). Τεχνική της χιονοδρομίας. Εκδόσεις: Ελβεκαλτ, Αθήνα.
- Γιοβάνης, Β. (2008). Προπονητική στη χιονοδρομία καταβάσεων. Εκδόσεις: Ελβεκαλτ, Δ΄ Έκδοση, Αθήνα.
- ΕΟΧ – FIS. (2005). Κανονισμοί. Αθήνα.

### ΚΑ-480ΧΙ Προπονητική Εξάσκηση Χιονοδρομίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπλ. Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτη

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Βασίλης Γιοβάνης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Οργάνωση και εφαρμογή της προπονητικής εξάσκησης χιονοδρομίας με σκοπό την κατάρτιση της φυσικής κατάστασης, της τεχνικής και της τακτικής στο συγκεκριμένο αγώνισμα.

#### Θεματικές ενότητες:

- Τα χαρακτηριστικά της φυσικής κατάστασης του χιονοδρόμου.
- Τα μέσα και μέθοδοι προπόνησης της χιονοδρομίας στο χιόνι.
- Διδασκαλία τεχνικής χιονοδρομίας καταβάσεων για επιδέξιους (ακραία τεχνική “Extreme”) και για αθλητές (αγωνιστική τεχνική).
- Διδασκαλία βασικής τεχνικής χιονοσανίδας (Snowboard).
- Συναγωνισμός στις διαδρομές των σλάλομ (GS, SL, Parallel SL).
- Προγραμματισμός του ετήσιου κύκλου προπόνησης και μακρόκυκλου (περιοδικότητα).

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτική και θεωρητική εξέταση, εκπόνηση εργασιών.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Γιοβάνης, Β. (2006). Τεχνική της χιονοδρομίας. Εκδόσεις: Ελβεκαλιτ, Αθήνα.
- Γιοβάνης, Β. (2008). Προπονητική στη χιονοδρομία καταβάσεων. Εκδόσεις: Ελβεκαλιτ, Δ΄ Έκδοση, Αθήνα.
- Schaller, L. (1984). Techniques and Training. Innsbruck: Steiger Verlag.
- Wallner, H. (2004). CARVEN Skilaut Perfekt. Purkersdorf: Holinek.

### 3.5.1α. Ειδίκευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΙΠΠΑΣΙΑΣ»

#### ΚΑ-470ΙΠ Τεχνική Ανάλυση Ιππασίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπλ. Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτη

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Απόκτηση γνώσεων στην: Ιππική Δεξιότητα, Υπερπήδηση εμποδίων και στο Ιππικό Τρίαθλο. Γυμναστική (rolling), Θεραπευτική Ιππασία. Εκπαίδευση αλόγου και αναβάτη, Οργάνωση μονάδων Ιππικού Τουρισμού. Στοιχεία συμπεριφοράς του αλόγου-βασικές κτηνιατρικές γνώσεις, Ιπποκομία, Κανονισμοί Αγωνιστικοί, κ.α.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορία και εξέλιξη της ιππασίας στην Ελλάδα, Εξαρτήματα αλόγου και ιππέα, Ιπποκομία, Σέλωμα-ξεσέλωμα, Εφίππευση-αφίππευση, Ιππείωση με συραγωγέα, Οδήγηση αλόγου στον ιππόδρομο – χρήση των βοηθημάτων, Τροχάδην εδραίο και ανακουφιστικό
- Τεχνικές εκπαίδευσης αρχαρίου ιππέα ομαδικά και ατομικά, Ισορροπίες-ευκαμψία, Καλπασμός, Εκπαίδευση αλόγου με συραγωγέα, Ασκήσεις ισορροπίας στο τροχάδην και τον καλπασμό, Επίπεδος εργασία, Δεξιότητα-τεστ δεξιότητας, Πέρασμα βαλβίδων και υπερπήδηση καβαλέτι
- Φάσεις άλματος, Προσέγγιση και υπερπήδηση εμποδίου. Ωθηση και σωστή χρήση των βοηθημάτων, Εξάσκηση στην γυμναστική, Ιππικός τουρισμός-Θεραπευτική ιππασία, Έφιππο πόλο-Τζιμκάνα (παιχνίδια με το άλογο), Μοντέρνο πένταθλο, Προδιαγραφές αθλητικού αλόγου, Κανονισμοί υπερπήδησης εμποδίων και δεξιότητας
- Διατροφή αλόγου-σταβλισμός, Εκπαίδευση νεόλεκτου ίππου, Προετοιμασία και οργάνωση αγώνων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:**Εξετάσεις θεωρητικού και πρακτικού μέρους. Συμμετοχή.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Παπαχριστόπουλος Π. (1990). Άλογο και Ιππασία. Σημειώσεις για τους φοιτητές. ΑΘΗΝΑ.
- Μοιρέας Ι. (1990). Εγχειρίδιο Ιππασίας / Εισαγωγή στη Βασική Τεχνική. Εκδόσεις Ε.Ο.Ι. ΑΘΗΝΑ.
- JANE KIDD (1992). LEARNING TO RIDE. Εκδόσεις J.A. Allen & CO London.



### ΚΑ-471ΙΠ Προπονητική Ιππασίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπλ. Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτη

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Απόκτηση γνώσεων στην: Ιππική Δεξιότητα, Υπερπήδηση εμποδίων και στο Ιππικό Τρίαθλο. Γυμναστική (rolling), Θεραπευτική Ιππασία. Εκπαίδευση αλόγου και αναβάτη, Οργάνωση μονάδων Ιππικού Τουρισμού. Στοιχεία συμπεριφοράς του αλόγου-βασικές κτηνιατρικές γνώσεις, Ιπποκομία, Κανονισμοί Αγωνιστικοί, κ.α.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορία και εξέλιξη της ιππασίας στην Ελλάδα, Εξαρτήματα αλόγου και ιππέα, Ιπποκομία, Σέλωμα-ξεσέλωμα, Εφίππευση-αφίππευση, Ιππευση με συραγωγέα, Οδήγηση αλόγου στον ιππόδρομο – χρήση των βοηθημάτων, Τροχάδην εδραίο και ανακουφιστικό
- Τεχνικές εκπαίδευσης αρχαρίου ιππέα ομαδικά και ατομικά, Ισορροπίες-ευκαμψία, Καλπασμός, Εκπαίδευση αλόγου με συραγωγέα, Ασκήσεις ισορροπίας στο τροχάδην και τον καλπασμό, Επίπεδος εργασία, Δεξιότητα-τεστ δεξιότητας, Πέρασμα βαλβίδων και υπερπήδηση καβαλέτι
- Φάσεις άλματος, Προσέγγιση και υπερπήδηση εμποδίου. Ώθηση και σωστή χρήση των βοηθημάτων, Εξάσκηση στην γυμναστική, Ιππικός τουρισμός-Θεραπευτική ιππασία, Έφιππο πόλο-Τζιμκάνα (παιχνίδια με το άλογο), Μοντέρνο πένταθλο, Προδιαγραφές αθλητικού αλόγου, Κανονισμοί υπερπήδησης εμποδίων και δεξιότητας
- Διατροφή αλόγου-σταβλισμός, Εκπαίδευση νεόλεκτου ίππου, Προετοιμασία και οργάνωση αγώνων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:**Εξετάσεις θεωρητικού και πρακτικού μέρους. Συμμετοχή σε δραστηριότητες που αφορούν στο αντικείμενο.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Παπαχριστόπουλος Π. (1990). Άλογο και Ιππασία. Σημειώσεις για τους φοιτητές. ΑΘΗΝΑ.
- Μοιρέας Ι. (1990). Εγχειρίδιο Ιππασίας / Εισαγωγή στη Βασική Τεχνική. Εκδόσεις Ε.Ο.Ι. ΑΘΗΝΑ.
- JANE KIDD (1992). LEARNING TO RIDE. Εκδόσεις J.A. Allen & CO London.

### ΚΑ-472ΙΠ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ιππασίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπλ. Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτη

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Απόκτηση γνώσεων στην: Ιππική Δεξιότητα, Υπερπήδηση εμποδίων και στο Ιππικό Τρίαθλο. Γυμνιστική (rolting), Θεραπευτική Ιππασία. Εκπαίδευση αλόγου και αναβάτη, Οργάνωση μονάδων Ιππικού Τουρισμού. Στοιχεία συμπεριφοράς του αλόγου-βασικές κτηνιατρικές γνώσεις, Ιπποκομία, Κανονισμοί Αγωνιστικοί, κ.α.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορία και εξέλιξη της ιππασίας στην Ελλάδα, Εξαρτήματα αλόγου και ιππέα, Ιπποκομία, Σέλωμα-ξεσέλωμα, Εφίππευση-αφίππευση, Ιππευση με συραγωγέα, Οδήγηση αλόγου στον ιππόδρομο – χρήση των βοηθημάτων, Τροχάδην εδραίο και ανακουφιστικό
- Τεχνικές εκπαίδευσης αρχαρίου ιππέα ομαδικά και ατομικά, Ισορροπίες-ευκαμψία, Καλπασμός, Εκπαίδευση αλόγου με συραγωγέα, Ασκήσεις ισορροπίας στο τροχάδην και τον καλπασμό, Επίπεδος εργασία, Δεξιότητα-τεστ δεξιότητας, Πέρασμα βαλβίδων και υπερπήδηση καβαλέτι
- Φάσεις άλματος, Προσέγγιση και υπερπήδηση εμποδίου. Ωθηση και σωστή χρήση των βοηθημάτων, Εξάσκηση στην γυμνιστική, Ιππικός τουρισμός-Θεραπευτική ιππασία, Έφιππο πόλο-Τζιμκάνα (παιχνίδια με το άλογο), Μοντέρνο πένταθλο, Προδιαγραφές αθλητικού αλόγου, Κανονισμοί υπερπήδησης εμποδίων και δεξιότητας
- Διατροφή αλόγου-σταβλισμός, Εκπαίδευση νεόλεκτου ίππου, Προετοιμασία και οργάνωση αγώνων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:**Εξετάσεις θεωρητικού και πρακτικού μέρους. Συμμετοχή σε δραστηριότητες που αφορούν στο αντικείμενο.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Παπαχριστόπουλος Π. (1990). Άλογο και Ιππασία. Σημειώσεις για τους φοιτητές. ΑΘΗΝΑ.
- Μοιρέας Ι. (1990). Εγχειρίδιο Ιππασίας / Εισαγωγή στη Βασική Τεχνική. Εκδόσεις Ε.Ο.Ι. ΑΘΗΝΑ.
- JANE KIDD (1992). LEARNING TO RIDE. Εκδόσεις J.A. Allen & CO London.

### ΚΑ-473ΙΠ Ειδικά Θέματα Ιππασίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπλ. Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτη

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπασση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Απόκτηση γνώσεων στην: Ιππική Δεξιότητα, Υπερπήδηση εμποδίων και στο Ιππικό Τρίαθλο. Γυμνιστική (rolling), Θεραπευτική Ιππασία. Εκπαίδευση αλόγου και αναβάτη, Οργάνωση μονάδων Ιππικού Τουρισμού. Στοιχεία συμπεριφοράς του αλόγου-βασικές κτηνιατρικές γνώσεις, Ιπποκομία, Κανονισμοί Αγωνιστικοί, κ.α.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορία και εξέλιξη της ιππασίας στην Ελλάδα, Εξαρτήματα αλόγου και ιππέα, Ιπποκομία, Σέλωμα-ξεσέλωμα, Εφίππευση-αφίππευση, Ιππευση με συραγωγέα, Οδήγηση αλόγου στον ιππόδρομο – χρήση των βοηθημάτων, Τροχάδην εδραίο και ανακουφιστικό
- Τεχνικές εκπαίδευσης αρχαρίου ιππέα ομαδικά και ατομικά, Ισορροπίες-ευκαμψία, Καλπασμός, Εκπαίδευση αλόγου με συραγωγέα, Ασκήσεις ισορροπίας στο τροχάδην και τον καλπασμό, Επίπεδος εργασία, Δεξιότητα-τεστ δεξιότητας, Πέρασμα βαλβίδων και υπερπήδηση καβαλέτι
- Φάσεις άλματος, Προσέγγιση και υπερπήδηση εμποδίου. Ωθηση και σωστή χρήση των βοηθημάτων, Εξάσκηση στην γυμνιστική, Ιππικός τουρισμός-Θεραπευτική ιππασία, Έφιππο πόλο-Τζιμκάνα (παιχνίδια με το άλογο), Μοντέρνο πένταθλο, Προδιαγραφές αθλητικού αλόγου, Κανονισμοί υπερπήδησης εμποδίων και δεξιότητας
- Διατροφή αλόγου-σταβλισμός, Εκπαίδευση νεόλεκτου ίππου, Προετοιμασία και οργάνωση αγώνων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:**Εξετάσεις θεωρητικού και πρακτικού μέρους. Συμμετοχή σε δραστηριότητες που αφορούν στο αντικείμενο.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Παπαχριστόπουλος Π. (1990). Άλογο και Ιππασία. Σημειώσεις για τους φοιτητές. ΑΘΗΝΑ.
- Μοιρέας Ι. (1990). Εγχειρίδιο Ιππασίας / Εισαγωγή στη Βασική Τεχνική. Εκδόσεις Ε.Ο.Ι. ΑΘΗΝΑ.
- JANE KIDD (1992). LEARNING TO RIDE. Εκδόσεις J.A. Allen & CO London.

### ΚΑ-480ΙΠ Προπονητική Εξάσκηση Ιππασίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπλ. Καθηγήτρια Α. Σμυρνιώτη

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπασση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Απόκτηση γνώσεων στην: Ιππική Δεξιότητα, Υπερπήδηση εμποδίων και στο Ιππικό Τρίαθλο. Γυμνιστική (rolting), Θεραπευτική Ιππασία. Εκπαίδευση αλόγου και αναβάτη, Οργάνωση μονάδων Ιππικού Τουρισμού. Στοιχεία συμπεριφοράς του αλόγου-βασικές κτηνιατρικές γνώσεις, Ιπποκομία, Κανονισμοί Αγωνιστικοί, κ.α.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορία και εξέλιξη της ιππασίας στην Ελλάδα, Εξαρτήματα αλόγου και ιππέα, Ιπποκομία, Σέλωμα-ξεσέλωμα, Εφίππευση-αφίππευση, Ιππηση με συραγωγέα, Οδήγηση αλόγου στον ιππόδρομο – χρήση των βοηθημάτων, Τροχάδην εδραίο και ανακουφιστικό
- Τεχνικές εκπαίδευσης αρχαρίου ιππέα ομαδικά και ατομικά, Ισοροπίες-ευκαμψία, Καλπασμός, Εκπαίδευση αλόγου με συραγωγέα, Ασκήσεις ισοροπίας στο τροχάδην και τον καλπασμό, Επίπεδος εργασία, Δεξιότητα-τεστ δεξιότητας, Πέρασμα βαλβίδων και υπερπήδηση καβαλέτι
- Φάσεις άλματος, Προσέγγιση και υπερπήδηση εμποδίου. Ωθηση και σωστή χρήση των βοηθημάτων, Εξάσκηση στην γυμνιστική, Ιππικός τουρισμός-θεραπευτική ιππασία, Έφιππο πόλο-Τζιμκάνα (παιχνίδια με το άλογο), Μοντέρνο πένταθλο, Προδιαγραφές αθλητικού αλόγου, Κανονισμοί υπερπήδησης εμποδίων και δεξιότητας
- Διατροφή αλόγου-σταβλισμός, Εκπαίδευση νεόλεκτου ίππου, Προετοιμασία και οργάνωση αγώνων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:**Εξετάσεις θεωρητικού και πρακτικού μέρους. Συμμετοχή σε δραστηριότητες που αφορούν στο αντικείμενο.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Παπαχριστόπουλος Π. (1990). Άλογο και Ιππασία. Σημειώσεις για τους φοιτητές. ΑΘΗΝΑ.
- Μοιρέας Ι. (1990). Εγχειρίδιο Ιππασίας / Εισαγωγή στη Βασική Τεχνική. Εκδόσεις Ε.Ο.Ι. ΑΘΗΝΑ.
- JANE KIDD (1992). LEARNING TO RIDE. Εκδόσεις J.A. Allen & CO London.

### 3.5.ιβ. Ειδίκευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ»

#### ΚΑ-470ΤΚ Τεχνική Ανάλυση Ταε κβο ντο

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Σ. Τζιωρτζής

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπασση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση και τελειοποίηση των τεχνικών και τακτικών του Ταεκβοντό. Ασκήσεις ακριβείας (Φόρμες - Roomse) εγχρώμων και μαύρων ζωνών. Μεθοδολογία της προπόνησης σε όλα τα στάδια της ηλικίας. Προπονητική προετοιμασία αθλητών.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορική εξέλιξη του Ταεκβοντό.
- Μεθοδολογία ανάπτυξης βασικών κινητικών ικανοτήτων στο Ταεκβοντό.
- Μεθοδολογία εκπαίδευσης αρχαρίων.
- Τεχνικές Ταεκβοντό: στάσεις, χτυπήματα με τα χέρια, άμυνες, λακτίσματα.
- Ανάλυση και εκμάθηση φορμών εγχρώμων ζωνών 1 – 8.
- Μεθοδική διδασκαλία προκαθορισμένης και ημιελεύθερης μάχης.
- Μέσα εξάσκησης τεχνικών Ταεκβοντό.
- Κανονισμοί και οργάνωση αγώνων. Κατηγορίες βάρους και διατροφή των αθλητών.
- Μεθοδολογία εκπαίδευσης προχωρημένων.
- Τεχνικές Ταεκβοντό: Περιστροφικά λακτίσματα και τεχνικές υψηλής δυσκολίας.
- Ανάλυση και εκμάθηση φορμών μαύρων ζωνών 9 – 14.
- Μεθοδική διδασκαλία ελεύθερης μάχης.
- Τακτικές αγώνα, επίθεση – αντεπίθεση.
- Προπονητικό πλάνο προετοιμασίας αθλητών υψηλού επιπέδου.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτικές και θεωρητικές εξετάσεις. Εργασία.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Jeon, I. (2000). Taekwondo. Wawoo Publishing Co. Seoul Korea.
- Lee, S. & Gaetane R. (1999). Σύγχρονο Ταεκβοντό – Επίσημο εγχειρίδιο της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας (WTF). Αλκίμαχον Αθήνα.
- Μπέης, Κ. (1998). Τεχνική – Τακτική και κινησιολογία του αγώνα. Θεσσαλονίκη.

**ΚΑ-471ΤΚ Προπονητική Ται κβο ντο**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Σ. Τζιωρτζής

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση και τελειοποίηση των τεχνικών και τακτικών του Ταεκβοντό. Ασκήσεις ακριβείας (Φόρμες - Poomsae) εγχρώμων και μαύρων ζωνών. Μεθοδολογία της προπόνησης σε όλα τα στάδια της ηλικίας. Προπονητική προετοιμασία αθλητών.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορική εξέλιξη του Ταεκβοντό.
- Μεθοδολογία ανάπτυξης βασικών κινητικών ικανοτήτων στο Ταεκβοντό.
- Μεθοδολογία εκπαίδευσης αρχαρίων.
- Τεχνικές Ταεκβοντό: στάσεις, χτυπήματα με τα χέρια, άμυνες, λακτίσματα.
- Ανάλυση και εκμάθηση φορμών εγχρώμων ζωνών 1 – 8.
- Μεθοδική διδασκαλία προκαθορισμένης και ημιελεύθερης μάχης.
- Μέσα εξάσκησης τεχνικών Ταεκβοντό.
- Κανονισμοί και οργάνωση αγώνων. Κατηγορίες βάρους και διατροφή των αθλητών.
- Μεθοδολογία εκπαίδευσης προχωρημένων.
- Τεχνικές Ταεκβοντό: Περιστροφικά λακτίσματα και τεχνικές υψηλής δυσκολίας.
- Ανάλυση και εκμάθηση φορμών μαύρων ζωνών 9 – 14.
- Μεθοδική διδασκαλία ελεύθερης μάχης.
- Τακτικές αγώνα, επίθεση – αντεπίθεση.
- Προπονητικό πλάνο προετοιμασίας αθλητών υψηλού επιπέδου.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτικές και θεωρητικές εξετάσεις. Εργασία.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Jeon, I. (2000). Taekwondo. Wawoo Publishing Co. Seoul Korea.
- Lee, S. & Gaetane R. (1999). Σύγχρονο Ταεκβοντό – Επίσημο εγχειρίδιο της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας (WTF). Αλκίμαχον Αθήνα.
- Μπέης, Κ. (1998). Τεχνική – Τακτική και κινησιολογία του αγώνα. Θεσσαλονίκη.

**ΚΑ-472ΤΚ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ταε κβο ντο**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Χειμερινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Σ. Τζιωρτζής

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση και τελειοποίηση των τεχνικών και τακτικών του Ταεκβοντό. Ασκήσεις ακριβείας (Φόρμες - Roomse) εγχρώμων και μαύρων ζωνών. Μεθοδολογία της προπόνησης σε όλα τα στάδια της ηλικίας. Προπονητική προετοιμασία αθλητών.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορική εξέλιξη του Ταεκβοντό.
- Μεθοδολογία ανάπτυξης βασικών κινητικών ικανοτήτων στο Ταεκβοντό.
- Μεθοδολογία εκπαίδευσης αρχαρίων.
- Τεχνικές Ταεκβοντό: στάσεις, χτυπήματα με τα χέρια, άμυνες, λακτίσματα.
- Ανάλυση και εκμάθηση φορμών εγχρώμων ζωνών 1 – 8.
- Μεθοδική διδασκαλία προκαθορισμένης και ημιελεύθερης μάχης.
- Μέσα εξάσκησης τεχνικών Ταεκβοντό.
- Κανονισμοί και οργάνωση αγώνων. Κατηγορίες βάρους και διατροφή των αθλητών.
- Μεθοδολογία εκπαίδευσης προχωρημένων.
- Τεχνικές Ταεκβοντό: Περιστροφικά λακτίσματα και τεχνικές υψηλής δυσκολίας.
- Ανάλυση και εκμάθηση φορμών μαύρων ζωνών 9 – 14.
- Μεθοδική διδασκαλία ελεύθερης μάχης.
- Τακτικές αγώνα, επίθεση – αντιμετώπιση.
- Προπονητικό πλάνο προετοιμασίας αθλητών υψηλού επιπέδου.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτικές και θεωρητικές εξετάσεις. Εργασία.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Jeon, I. (2000). Taekwondo. Wawoo Publishing Co. Seoul Korea.
- Lee, S. & Gaetane R. (1999). Σύγχρονο Ταεκβοντό – Επίσημο εγχειρίδιο της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας (WTF). Αλκίμαχον Αθήνα.
- Μπέης, Κ. (1998). Τεχνική – Τακτική και κινησιολογία του αγώνα. Θεσσαλονίκη.

**ΚΑ-473ΤΚ Ειδικά Θέματα Ταε κβο ντο**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Σ. Τζιωρτζής

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση και τελειοποίηση των τεχνικών και τακτικών του Ταεκβοντό. Ασκήσεις ακριβείας (Φόρμες - Roomse) εγχρώμων και μαύρων ζωνών. Μεθοδολογία της προπόνησης σε όλα τα στάδια της ηλικίας. Προπονητική προετοιμασία αθλητών.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορική εξέλιξη του Ταεκβοντό.
- Μεθοδολογία ανάπτυξης βασικών κινητικών ικανοτήτων στο Ταεκβοντό.
- Μεθοδολογία εκπαίδευσης αρχαρίων.
- Τεχνικές Ταεκβοντό: στάσεις, χτυπήματα με τα χέρια, άμυνες, λακτίσματα.
- Ανάλυση και εκμάθηση φορμών εγχρώμων ζωνών 1 – 8.
- Μεθοδική διδασκαλία προκαθορισμένης και ημιελεύθερης μάχης.
- Μέσα εξάσκησης τεχνικών Ταεκβοντό.
- Κανονισμοί και οργάνωση αγώνων. Κατηγορίες βάρους και διατροφή των αθλητών.
- Μεθοδολογία εκπαίδευσης προχωρημένων.
- Τεχνικές Ταεκβοντό: Περιστροφικά λακτίσματα και τεχνικές υψηλής δυσκολίας.
- Ανάλυση και εκμάθηση φορμών μαύρων ζωνών 9 – 14.
- Μεθοδική διδασκαλία ελεύθερης μάχης.
- Τακτικές αγώνα, επίθεση – αντεπίθεση.
- Προπονητικό πλάνο προετοιμασίας αθλητών υψηλού επιπέδου.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτικές και θεωρητικές εξετάσεις. Εργασία.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Jeon, I. (2000). Taekwondo. Wawoo Publishing Co. Seoul Korea.
- Lee, S. & Gaetane R. (1999). Σύγχρονο Ταεκβοντό – Επίσημο εγχειρίδιο της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας (WTF). Αλκίμαχον Αθήνα.
- Μπέης, Κ. (1998). Τεχνική – Τακτική και κινησιολογία του αγώνα. Θεσσαλονίκη.



**KA-480TK Προπονητική Εξάσκηση Ταε κβο ντο**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Εαρινό	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Καθηγητής Σ. Τζιωρτζής

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπασση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση και τελειοποίηση των τεχνικών και τακτικών του Ταεκβοντό. Ασκήσεις ακριβείας (Φόρμες - Roomse) εγχρώμων και μαύρων ζωνών. Μεθοδολογία της προπόνησης σε όλα τα στάδια της ηλικίας. Προπονητική προετοιμασία αθλητών.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορική εξέλιξη του Ταεκβοντό.
- Μεθοδολογία ανάπτυξης βασικών κινητικών ικανοτήτων στο Ταεκβοντό.
- Μεθοδολογία εκπαίδευσης αρχαρίων.
- Τεχνικές Ταεκβοντό: στάσεις, χτυπήματα με τα χέρια, άμυνες, λακτίσματα.
- Ανάλυση και εκμάθηση φορμών εγχρώμων ζωνών 1 – 8.
- Μεθοδική διδασκαλία προκαθορισμένης και ημιελεύθερης μάχης.
- Μέσα εξάσκησης τεχνικών Ταεκβοντό.
- Κανονισμοί και οργάνωση αγώνων. Κατηγορίες βάρους και διατροφή των αθλητών.
- Μεθοδολογία εκπαίδευσης προχωρημένων.
- Τεχνικές Ταεκβοντό: Περιστροφικά λακτίσματα και τεχνικές υψηλής δυσκολίας.
- Ανάλυση και εκμάθηση φορμών μαύρων ζωνών 9 – 14.
- Μεθοδική διδασκαλία ελεύθερης μάχης.
- Τακτικές αγώνα, επίθεση – αντεπίθεση.
- Προπονητικό πλάνο προετοιμασίας αθλητών υψηλού επιπέδου.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτικές και θεωρητικές εξετάσεις. Εργασία.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Jeon, I. (2000). Taekwondo. Wawoo Publishing Co. Seoul Korea.
- Lee, S. & Gaetane R. (1999). Σύγχρονο Ταεκβοντό – Επίσημο εγχειρίδιο της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας (WTF). Αλκίμαχον Αθήνα.
- Μπέης, Κ. (1998). Τεχνική – Τακτική και κινησιολογία του αγώνα. Θεσσαλονίκη.

### 3.6. ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥ (ΥΣ)

Διευθύντης: Αναπληρωτής Καθηγητής Θεόδωρος Πλατάνου

Ο Τομέας Υγρού Στίβου διατηρεί την παράδοση σε ότι αφορά τη διδασκαλία των κλασικών αθλημάτων του Υγρού Στίβου με την προσθήκη μαθημάτων σύμφωνα με την εξέλιξη και τη δυναμική της επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού. Στα πλαίσια της αποστολής του ο τομέας :

- Προσφέρει υποχρεωτικά μαθήματα κολύμβησης για τις προπτυχιακές σπουδές, μαθήματα κατ' επιλογήν υποχρεωτικά καθώς και ειδικεύσεις στην προπονητική των αθλημάτων Ολυμπιακού προγράμματος του Υγρού Στίβου, οι οποίες οδηγούν στην απόκτηση Διπλώματος Ειδικευσης.
- Παρέχει τη δυνατότητα εκπόνησης ερευνητικών εργασιών σε θέματα που άπτονται του επιστημονικού πεδίου της προπονητικής στα αντικείμενα του Υγρού Στίβου και στην απόκτηση υψηλού επιπέδου κατάρτισης των φοιτητών.
- Έχει οργανώσει εργαστήριο που χρησιμοποιείται για τις εργαστηριακές ασκήσεις των προπτυχιακών φοιτητών και των ειδικεύσεων και για την προαγωγή της επιστημονικής έρευνας στον Υγρό Στίβο.
- Εποπτεύει τη λειτουργία σύγχρονου και πλήρως εξοπλισμένου κολυμβητηρίου για την πρακτική άσκηση των φοιτητών μας. Το εργαστήριο και το κολυμβητήριο εκτός των άλλων παρέχουν υπηρεσίες στα μέλη της πανεπιστημιακής κοινότητας και στο κοινωνικό σύνολο, γενικότερα, με σύνδεση και μεταφορά της επιστημονικής γνώσης σε προπονητές, αθλητές, αθλητικούς φορείς και Ομοσπονδίες των αθλημάτων του Υγρού Στίβου καθώς και σε συνεργασίες που αναπτύχθηκαν για επιστημονική στήριξη της προπόνησης.

Επίσης, ο τομέας έχει την ευθύνη της λειτουργίας του εργαστηρίου *Υγρού Στίβου με Διευθυντή τον Αναπλ. Καθηγητή Θ. Πλατάνου.*



3.6.α. Μαθήματα Υποχρεωτικά

### ΥΣ – 352Υπ Κολύμβηση

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Γ'	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγήτρια Ελένη Σουλτανάκη

**Διδασκαλία:** Ελένη Σουλτανάκη Επ. Καθηγήτρια, Ανάργυρος Τουμπέκης Λέκτορας, Μέλη Ε.Ε.Δι.Π: Γιώργος Κέϊζερ και Μάρκος Μανταλούφας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η προσαρμογή με το υγρό στοιχείο. Η ανάλυση και εκμάθηση της τεχνικής των 4 στυλ αγωνιστικής κολύμβησης.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη της κολύμβησης.

#### ΤΕΧΝΙΚΗ

- Αυξάνοντας την Προώθηση.
- Μειώνοντας την Αντίσταση.
- Οδηγίες για την Αύξηση της Προώθησης και την Μείωση της Αντίστασης.
- Το Ελεύθερο.
- Η Πεταλούδα.
- Το Ύπτιο.
- Το Πρόσθιο.
- Εκκινήσεις, Στροφές και Τερματισμοί.
- Πρακτική εφαρμογή : εξάσκηση των κινητικών δεξιοτήτων στην κολύμβηση

#### ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

- Φυσιολογικές Προσαρμογές με την Προπόνηση στην Κολύμβηση.
- Ενεργειακοί Μηχανισμοί και Κολυμβητική Απόδοση.
- Τα Οφέλη της Προπόνησης στην Απόδοση.
- Προπονητική – Αρχές Προπονητικής.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Θεωρητική και πρακτική εξέταση.

#### Ενδεικτική βιβλιογραφία:

- Ernest W. Maglischo , Αγωνιστική Κολύμβηση: Ο απαραίτητος οδηγός τεχνικής, προπονητικής & σχεδιασμού προγραμμάτων, (2003), Μετάφραση Ελληνικής έκδοσης: Ελένη Σουλτανάκη (2009).
- Costill D., Maglischo E., Richardson A. (1992). Κολύμβηση, Swimming, IOC Publication, Μετάφραση Ελληνικής έκδοσης : Π.Χ.Πασχαλίδης (2007).

**ΥΣ – 353Υπ Διδακτική Κολύμβησης και Ασφάλεια στο Νερό**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Δ'	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγήτρια Ελένη Σουλτανάκη

**Διδασκαλία:** Ελένη Σουλτανάκη Επ.Καθηγήτρια, Ανάργυρος Τουμπέκης Λέκτορας, Μέλη Ε.Ε.Δι.Π.: Γιώργος Κέϊζερ και Μάρκος Μανταλούφας.

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Ανάπτυξη των βασικών επιδεξιοτήτων για την διδασκαλία της ασφάλειας και της εξοικείωσης στο νερό, αρχαρίων όλων των ηλικιών, με στοιχεία ναυαγοσωστικής και πρώτων βοηθειών για το υδάτινο περιβάλλον.

**Θεματικές Ενότητες:** Η ύλη περιέχει στοιχεία ασφάλειας και εξοικείωσης στο νερό και την διδακτική μέθοδο των 4 στυλ αγωνιστικής κολύμβησης από το επίπεδο του αρχαρίου έως το επίπεδο του ολοκληρωμένου κολυμβητή. Ακολουθούν οι θεματικές ενότητες του μαθήματος:

- Στοιχειώδης Ασφάλεια στο Νερό.
- Εξοικείωση με το Νερό.
- Διδακτικά Στάδια στη Σχολική και Ψυχαγωγική Διδασκαλία της Κολύμβησης.
- Προοδευτική Σειρά Προασκήσεων για την διδασκαλία των 4 στυλ Κολύμβησης.
- Εντοπισμός, ανάλυση και διόρθωση τεχνικών λαθών.
- Διδακτική Κολύμβησης και Ασφάλειας στο νερό για ειδικούς πληθυσμούς (βρέφη, εγκύους, άτομα με ειδικές ανάγκες).
- Εναλλακτικές μέθοδοι χρήσης του υδάτινου χώρου: Αερόβια άσκηση στον νερό (aquagobic) και Θεραπευτική Κολύμβηση.
- Βασική Ναυαγοσωστική, Πρώτες Βοήθειες και Καρδιοαναπνευστική ανάνηψη στο Υδάτινο Περιβάλλον.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Θεωρητική και πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική βιβλιογραφία:**

- Australian Swim Inc., Teaching Swimming and Water The Australian Way, Safety., 2001, Human Kinetics.
- Γιάτσης Σ.Γ., Σαμπάνης Μ.Α., Η Κολύμβηση, Τεχνική, Διδασκαλία, Προπονητική, Ναυαγοσωστική, 1993 Εκδόσεις Σάλτο
- Νικολόπουλος, Το Κολύμπι, , 2006, Artwork.
- Ruben J. Guzman, Swimming Drills for Every Stroke, 91 drills for competitive swimmers, 1998. Human Kinetics.

**3.6.β. Μαθήματα Κατ' Επιλογήν Υποχρεωτικά**

**ΥΣ – 166Επ Θαλάσσιο Σκι**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Εαρινό	Θεωρία: 1 ώρα Εφαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπλ. Καθηγητής Σ. Καλουπής

**Διδασκαλία:** Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Γ. Αραχωβίτης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση της βασικής τεχνικής του θαλάσσιου σκι. Εκμάθηση της τεχνικής του μονοσκι. Γνώση βασικών στοιχείων κανονισμών του αθλήματος.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορική εξέλιξη του αθλήματος, υλικά.
- Βασική τεχνική του αθλήματος.
- Μεθοδολογία διδασκαλίας των αρχαρίων.
- Ανάλυση της τεχνικής των πρώτων μαθημάτων (διπλά σκι).
- Ανάλυση της τεχνικής του μονοσκι.
- Διορθώσεις σφαλμάτων της τεχνικής κατά την πρακτική.
- Διδασκαλία - εκμάθηση στοιχείων κανονισμών αγώνων.
- Διδασκαλία κανόνων ασφαλούς οδήγησης του σκάφους.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Αραχωβίτης, Γ. (1999). Το θαλάσσιο σκι. Αθήνα : Σημειώσεις ΤΕΦΑΑ.
- Cau, J. M. (1987). Ski nautique. Paris : R. laffont.
- Αραχωβίτης, Γ. (1991). Μαθαίνω θαλάσσιο σκι. Αθήνα : Τελέθριον.

**ΥΣ – 168Επ Ιστιοπλοΐα**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Εφαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Ι. Βογιατζής

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Ι. Βογιατζής

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Βασικοί χειρισμοί πλεύσης. Κανονισμοί αποφυγής συγκρούσεων στο νερό. Κανόνες διεξαγωγής αγώνων. Κατηγορίες σκαφών.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ονοματολογία, εξοπλισμός, αρμάτωμα και συντήρηση ατομικών σκαφών.
- Μέτρα ασφαλείας κατά την πλεύση κανονισμοί αποφυγής συγκρούσεων.
- Εισαγωγή στην αρχή κίνησης αερίων και υδάτινων μαζών, καιρικά φαινόμενα.
- Μεθοδολογία εκμάθησης των πλεύσεων.
- Χειρισμοί αλλαγής κατεύθυνσης και στροφών.
- Τριμάρισμα πανιών ανάλογα με την κατεύθυνση και ένταση του ανέμου.
- Μέθοδοι προπόνησης στο νερό σε ατομικά σκάφη.
- Στίβος, κανονισμοί διεξαγωγής των αγώνων.
- Βασικές αρχές τακτικής κατά τον αγώνα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Θεωρητική και πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Berry, J. C. (1975). Εγχειρίδιο Ιστιοπλόου Laser. Αθήνα : Ε. Ι. Ο.
- Καλαθάκης, Μ., Μάνθος, Κ. & Καραπέτης, Γ. (1997). Η ιστιοπλοΐα χωρίς μυστικά. Αθήνα.
- Reekie, S. H. M. (1987). Sailing Made Simple. Champaign IL. : Leisure Press.

**ΥΣ – 169Επ Ιστιοσανίδα**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Εφαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Χ. Χαιροπούλου

**Διδασκαλία:** Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Γ. Αραχωβίτης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των βασικών κινήσεων της ισορροπίας. Χρήση εξοπλισμού και μέτρων ασφαλείας κατά την πλεύση. Αλλαγές κατευθύνσεων. Προπόνηση στο νερό. Κανονισμοί και διεξαγωγή αγώνων.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ονοματολογία, εξοπλισμός, αρμάτωμα, μεταφορά και συντήρηση ιστιοσανίδας.
- Μέτρα ασφαλείας, προφύλαξη, ειδικός εφοδιασμός.
- Αεροδυναμική, υδροδυναμική και κέντρα περιστροφής.
- Μεθοδολογία εκμάθησης των βασικών κινήσεων στο νερό και στην ξηρά.
- Ισορροπιστική ικανότητα και θέσεις του σώματος ανάλογα με την επιφάνεια του πανιού και τη δύναμη του αέρα.
- Χειρισμοί κατά την πλεύση και τις αλλαγές της πορείας.
- Βελτίωση φυσικής κατάστασης των αθλητών.
- Εκμάθηση των βασικών κινήσεων της τεχνικής
- Προπόνηση στο νερό.
- Ανάλυση κανονισμών και διεξαγωγή αγώνων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Θεωρητική και πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Αποστολόπουλος, Γ. (1982). Γουίντ - σέρφινγκ - Άθλημα και σπορ. Αθήνα.
- Prade, E. (1983). The complete windsurfing guide. Monchen : Walafield.
- Prade, K. (1984). Αυτό είναι το windsurfing : από τη θεωρία στην πράξη. Αθήνα : Αλκυών.

**ΥΣ – 170Επ Κανόε Καγιάκ.**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Διάφας

**Διδασκαλία:** Επίκ. Καθηγητής Β. Διάφας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:**

Κατηγορίες λέμβων, κανόνες, πλεύσης σκαφών καγιάκ-κανόε, κυβερνητικοί χειρισμοί. Βασικές κινήσεις για την απόκτηση τεχνικής δεξιότητας, κανονισμοί διεξαγωγής αγώνων.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εξέλιξη της κατασκευής των σκαφών και εξοπλισμός τους.
- Πρακτικές οδηγίες για τη χρήση των σκαφών και την πλεύση.
- Μέτρα ασφαλείας. Πρώτες βοήθειες στο νερό και την ξηρά.
- Μεθοδολογία εκμάθησης των βασικών κινήσεων της τεχνικής.
- Κυβερνητικοί χειρισμοί για την κίνηση των σκαφών.
- Περιγραφική ανάλυση της τεχνικής.
- Διόρθωση (μεθοδολογία) λανθασμένων, κινήσεων της τεχνικής.
- Προπόνηση αρχαρίων αθλητών του κανόε-καγιάκ στο νερό.
- Κανονισμοί διεξαγωγής των αγώνων.
- Γνωριμία με τα σκάφη : επιβίβαση, αποβίβαση, μέτρα ασφαλείας.
- Ασκήσεις ανάπτυξης ισορροπιστικής δεξιότητας.
- Κυβερνητική μέθοδος πορείας και πλεύσης.
- Εκμάθηση βασικής τεχνικής της κυκλικής κίνησης.
- Ανάλυση κανονισμών. Πρακτική εξάσκηση.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Θεωρητική και πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Διάφας, Β. (1998). Κανόε-Καγιάκ. Αθήνα : Εκδ. Συμμετρία.
- Szanto, C. (1995). Racing-Conoeing. China : International Canoe Federation.
- Διάφας, Β. (2000). Κανόε-Καγιάκ. Αθήνα : Εκδ. Συμμετρία.
- Szanto, C. (1995). Racing-Conoeing. China : International Canoe Federation.



### ΥΣ – 171Επ Καταδύσεις

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Χ. Χαιροπούλου

**Διδασκαλία:** Καθηγητές Φ.Α. με απόσπαση

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η θεωρητική κατάρτιση και πρακτική άσκηση των φοιτητών στο αγώνισμα των καταδύσεων.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορική εξέλιξη του αγώνισματος.
- Γενικές διατάξεις και κανονισμοί.
- Ομάδες και είδη των καταδύσεων.
- Μηχανική των κινήσεων των καταδύσεων.
- Διδακτική των καταδύσεων.
- Προπονητική των καταδύσεων.
- Οργάνωση των αγώνων.
- Ανάλυση προσωπικότητας και ψυχολογικών παραμέτρων των καταδύσεων.
- Προσόντα, επιλογή ταλέντου.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Θεωρητική & πρακτική εξέταση.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Lubin B., Andersons, B. L. (1996). Diving. Champaign IL. : Human Kinetics.
- Carter, R. C., (1994). Competitive diving. Baltimore : Williams & Wilkins.
- Panayi, R. (1991). Coaching diving. Australian Diving Association.

**ΥΣ – 173Επ Κωπηλασία**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Σ. Καλουψής

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Σ. Καλουψής

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση των βασικών κινήσεων της τεχνικής. Χειρισμοί και κανόνες πλεύσης. Προπόνηση μέσα κι έξω από το νερό. Κατηγορίες λέμβων και κανονισμοί διεξαγωγής των αγώνων.

**Θεματικές ενότητες:**

- Εξέλιξη κατασκευής των λέμβων και εξοπλισμός.
- Πρακτικές οδηγίες χρήσης και πλεύσης.
- Μέτρα ασφάλειας κατά την εξάσκηση.
- Μεθοδολογία εκμάθησης των βασικών κινήσεων της τεχνικής.
- Χειρισμοί προώθησης των λέμβων.
- Περιγραφική ανάλυση της τεχνικής.
- Διόρθωση εσφαλμένων κινήσεων της τεχνικής.
- Προπόνηση αρχαρίων κωπηλατών στο νερό.
- Προπόνηση έξω από το νερό.
- Κανονισμοί διεξαγωγής των αγώνων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Θεωρητική, πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Καλουψής, Σ. (1980). Μεθοδική διδασκαλία της κωπηλασίας. Αθήνα.
- Καλουψής, Σ. (1999). Μεθοδολογία και τεχνική της κωπηλασίας. Αθήνα : Εκδ. Συμμετρία.
- Schroder, W. (1987). «Rudern» Training - technik - taktik. Hamburg : r. r. r.
- Mayglothling, R. (1994). Rowing the skills of the game. Great Britain : The Crowood Press Ltd.

**ΥΣ – 174Επ Ναυαγοσωστική**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Χ. Χαιροπούλου

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Χ. Χαιροπούλου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η σωστή εκμάθηση της παροχής σωστικής βοήθειας σε άτομα που αντιμετωπίζουν έκτακτα προβλήματα επιβίωσης στους χώρους άσκησης και α-ναψυχής της κολύμβησης.

**Θεματικές ενότητες:**

- Μέτρα ασφάλειας : κολυμβητήρια, θάλασσα, λίμνες κ.λπ.
- Ο ναυαγοσώστης.
- Επικοινωνία, συνδυασμός εποπτείας και αντικατάσταση.
- Πνιγμός - Είδη πνιγμού.
- Θερμορύθμιση.
- Είδη ναυαγοσωστικής κολύμβησης, επιβίωση στο νερό.
- Σωσίβια, βοηθήματα επίπλευσης.
- Προσεγγίσεις θύματος, ρυμουλκήσεις.
- Στοιχεία μετεωρολογίας.
- Πρώτες βοήθειες.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Θεωρητική και πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Αβραμίδης, Ε. (1998). Το εγχειρίδιο του Έλληνα Ναυαγοσώστη. Αθήνα.
- The National Technical Committee of The Royal Life Saving Society (1969). Life Saving. London and Colchester.

**ΥΣ – 182Επ Συγχρονισμένη Κολύμβηση**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Εφαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Χ. Χαιροπούλου

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Χ. Χαιροπούλου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση βασικών μορφών ασκήσεων συγχρονισμένης κολύμβησης. Εκμάθηση προπονητικών αρχών και αρχών επίπλευσης. Διδασκαλία υδροδυναμικής και τεχνικής του αθλήματος για εφαρμογή στην προπονητική διαδικασία.

**Θεματικές ενότητες:**

- Τεχνική υποδομή αθλήματος : κολυμβητικά στυλ, θέσεις, φιγούρες.
- Προπόνηση με κολυμβητικά στυλ : κολυμβητικές συνθέσεις, ζευγάρια.
- Σκάλινγκ : είδη μετακίνησης και επί τόπου, τεχνική.
- Τεχνική : αρχές μηχανικής του σκάλινγκ.
- Βασικές θέσεις : διδασκαλία υποστήριξης.
- Στοιχεία χορογραφίας : ορισμός χορογραφίας, δημιουργία ρουτίνας.
- Αναπτυξιακό πρόγραμμα συλλόγων : ανάπτυξη υποδομής, φυτώριο.
- Οργάνωση Αγώνων : Οργάνωση Γραμματείας Αγώνων.
- Θέματα κρίσης στη συγχρονισμένη κολύμβηση : αξιολόγηση.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες, εξετάσεις.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Χαιροπούλου, Χ. (1997). Συγχρονισμένη Κολύμβηση Αθήνα : Τελέθριον.
- Gray, J. (1993). Coaching Synchronized Swimming. England : Standard Studio.
- Counsilman, J. E. (1968). The science of swimming. New Jwersey : Prentice Hall.

**ΥΣ – 186Επ Υδατοσφαίριση**

Ωρες / εβδομ.	Ωρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε- φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Πλατάνου

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Πλατάνου

**Ωρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Σύντομη ιστορική ανασκόπηση. Τεχνική ανάλυση και μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών κινήσεων της υδατοσφαίρισης. Θεμελιώδεις τακτικές σε σταθερές συνθήκες. Διεθνείς κανονισμοί παιχνιδιού.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορική ανασκόπηση και προοπτική της υδατοσφαίρισης.
- Φυσική προετοιμασία στο νερό.
- Τεχνική ανάλυση των βασικών κολυμβητικών τεχνικών.
- Μεθοδολογία εκμάθησης των βασικών κολυμβητικών τεχνικών.
- Τεχνική ανάλυση των ειδικών τεχνικών της υδατοσφαίρισης.
- Μεθοδολογία εκμάθησης των ειδικών τεχνικών της υδατοσφαίρισης.
- Τεχνική ανάλυση των τεχνικών επίθεσης.
- Μεθοδολογία των τεχνικών επίθεσης.
- Τεχνική ανάλυση των τεχνικών άμυνας.
- Μεθοδολογία των τεχνικών άμυνας.
- Θεμελιώδη τακτική σε σταθερές συνθήκες.
- Μεθοδολογία της τακτικής.
- Διεθνείς κανονισμοί παιχνιδιού.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή θεωρητική εξέταση. Πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Πλατάνου, Θ. (1997). Η Υδατοσφαίριση. Kεγραft Ε.Π.Ε. Αθήνα.
- Πλατάνου Θ. (1994). Η Φυσική Προετοιμασία Υδατοσφαιριστών. Kεγραft. Ε.Π.Ε. Αθήνα.
- Καρούλη, Α. (1993). Το παιχνίδι των δυνατών. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. Θεσσαλονίκη.

**ΥΣ –188Επ Άσκηση στο νερό στις καρδιοαναπνευστικές παθήσεις**

Ωρες / εβδομ.	Ωρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
3	42	100	4	2	Ετήσιο	Θεωρία: 1 ώρα Ε-φαρμογές: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επικ.Καθηγητής Ι. Βογιατζής

**Διδασκαλία:** Επικ.Καθηγητής Ι. Βογιατζής

**Ωρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Μέσω διαλέξεων και παρακολούθησης συνεδριών καρδιοαναπνευστικής αποκατάστασης σε εξειδικευμένες μονάδες αποκατάστασης οι φοιτητές θα διδαχθούν τις αρχές εκπόνησης προγραμμάτων σωματικής άσκησης για ασθενείς με χρόνιες καρδιοαναπνευστικές παθήσεις.

**Θεματικές ενότητες:**

- Θεραπευτικές εφαρμογές της άσκησης.
- Παράγοντες περιορισμού της ικανότητας για άσκηση.
- Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης.
- Μέθοδοι αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
- Απαιτούμενα μέσα για τον ασφαλή τρόπο άσκησης στο νερό.
- Κριτήρια εισαγωγής ασθενών σε προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.
- Απαραίτητος εξοπλισμός και το αναγκαίο προσωπικό.
- Εφαρμογή ασκήσεων αντοχής και μυικής ενδυνάμωσης στο νερό.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Θεωρητική εξέταση

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Αναπνευστική Αποκατάσταση. Κλινική Πνευμονολογία, 2005 Τόμος Γ, Β΄ Έκδοση. Επιμέλεια Δ. Πολυζωγόπουλος και Βλ. Πολυχρονόπουλος. Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλλίδης. Κεφάλαιο 23. σελ 2351-2368. Συγγραφείς Εμ. Καστανάκης και Ι. Βογιατζής.
- Εναλλακτικές μέθοδοι αξιολόγησης της λειτουργικής ικανότητας ασθενών με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια. Φυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος. Εκδόσεις Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας. Τίτλος κεφαλαίου: Συγγραφείς Ι. Νάσης, Ι. Βογιατζής, 2006, σελ 499-507.

### 3.6.γ. Ειδικευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ»

#### ΥΣ-470ΚΟ Τεχνική Ανάλυση Κολύμβησης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** *Επίκουρος Καθηγητής Β. Θανόπουλος*

**Διδασκαλία:** *Επίκουρος Καθηγητής Β. Θανόπουλος, μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Μ. Μανταλούφας*

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η εμπάθυνση στην ανάλυση και η τελειοποίηση της τεχνικής των τεσσάρων στυλ (ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο, πεταλούδα) της αγωνιστικής κολύμβησης. Ανάλυση της τεχνικής της κολύμβησης σε σχέση με τη θέση της κεφαλής, του κορμού, της κίνησης των χεριών και των ποδιών καθώς και σε όλη την κίνηση.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Μηχανική, υδροστατική, υδροδυναμική, αντιστάσεις
- Τεχνική και μηχανική ανάλυση των στυλ (ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο, πεταλούδα) της αγωνιστικής κολύμβησης.
- Τεχνική και μηχανική ανάλυση των εκκινήσεων και των στροφών.
- Ανάλυση της κίνησης του σώματος στο νερό με τη βοήθεια των κινηματικών, δυναμικών και υδροδυναμικών χαρακτηριστικών στα τέσσερα στυλ της κολύμβησης.
- Διδασκαλία και ανάλυση κανονισμών κολύμβησης.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας. Γραπτή και πρακτική εξέταση.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Νικολόπουλος, Γ. (2006). Η Κολύμβηση. Αθήνα.
- Counsilman, J. (1968). The Science of Swimming. London : Pelham Books.
- David Wilkie, & Kelvin Juba. The hand book of swimming. London : Pelham Books.
- Maglischo, E. (1993). Swimming Even Faster. California: Mayfield Publ. Co.
- Maglischo, E. (2003). Swimming Fastest, Champaign IL: Human Kinetics.
- Sweetnam, B., Atkinson J., (2003). Championship Swim Training. Champaign IL: Human Kinetics.

### ΥΣ-471ΚΟ Προπονητική Κολύμβησης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Θανάπουλος

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Θανάπουλος, Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π. Μ. Μανταλούφας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η διδασκαλία της θεωρητικής και πρακτικής οργάνωσης της προπόνησης. Οδηγίες για την σωστή εφαρμογή των αρχών της προπόνησης σε συνδυασμό με τις βασικές αρχές της Φυσιολογίας. Η γνώση των παραμέτρων για την δομή της προπόνησης. Δημιουργία προγραμμάτων προπόνησης.

#### Θεματικές ενότητες:

- Θεωρία της προπόνησης: Βασικές αρχές της προπόνησης.
- Φυσιολογία της προπόνησης: Πηγές μυϊκής ενέργειας. Ενεργειακοί μηχανισμοί
- Εφαρμογή των φυσιολογικών αρχών στην κολύμβηση.
- Μέθοδοι προπόνησης. Παράμετροι της προπόνησης
- Προπόνηση έξω από το νερό - ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων των κολυμβητών.
- Είδη προετοιμασίας (τεχνική, τακτική, ψυχολογική, θεωρητική).
- Προθέρμανση
- Προετοιμασία σε υψόμετρο. Υπερπροπόνηση
- Φορμάρισμα
- Σχεδιασμός, προγραμματισμός και έλεγχος της κολυμβητικής προπόνησης.
- Ετήσιος και πολυετής προγραμματισμός προπόνησης κολυμβητών.
- Έλεγχος της προπόνησης των κολυμβητών.
- Προπόνηση κολυμβητών κατά ηλικίες.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Υποχρεωτική παρακολούθηση του θεωρητικού και του πρακτικού μέρους. Εκπόνηση εργασίας. Γραπτή και πρακτική εξέταση του μαθήματος.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Η Κολύμβηση, Νικολόπουλος 2006, Εκδ. Art Work.
- Αγωνιστική Κολύμβηση, 2009 Μετάφραση Σουλτανάκη Ε., Εκδ.Μετέωρο, Manglischo Ε., Αθήνα.
- Sweetnham, B., Atkinson J., (2003). Championship Swim Training. Champaign IL: Human Kinetics.



### ΥΣ-472ΚΟ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Κολύμβησης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Θανόπουλος

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Θανόπουλος, Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Μ. Μανταλούφας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η απόκτηση θεωρητικής γνώσης και η πρακτική εξάσκηση στις μεθόδους διδασκαλίας των τεσσάρων στυλ της αγωνιστικής κολύμβησης και την σταδιακή εφαρμογή των ασκήσεων εκμάθησης τόσο στην ξηρά όσο και στο νερό. Εφαρμογή των διδακτικών αρχών στην εκμάθηση κολύμβησης σε όλες τις ηλικίες.

#### Θεματικές ενότητες:

- Διδασκαλία του ελευθέρου
- Διδασκαλία του υπτίου
- Διδασκαλία του προσθίου
- Διδασκαλία της πεταλούδας
- Διδασκαλία εκκινήσεων και στροφών
- Διδακτικές αρχές και μέθοδοι διδασκαλίας στην κολύμβηση. (Rendic)
- Μεθοδολογία εκμάθησης κολύμβησης σε όλα τα ηλικιακά επίπεδα (Rendic)
- Έλεγχος προόδου και τελειοποίηση της τεχνικής της κολύμβησης (Rendic)
- Οργάνωση του μαθήματος της κολύμβησης. Σύνθεση ημερήσιου προγράμματος διδακτικής στη κολύμβηση.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Υποχρεωτική παρακολούθηση του θεωρητικού και του πρακτικού μέρους. Πρακτική εξάσκηση στους φοιτητές του 3<sup>ου</sup> έτους, σε σχολεία και κολυμβητικούς συλλόγους. Εκπόνηση εργασίας. Γραπτή και πρακτική εξέταση.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Νικολόπουλος, Γ. (1988). Το Κολύμπι. Αθήνα • Counsilman, J. (1968). The Science of Swimming. London : Pelham Books.
- David Wilkie, & Kelvin Juba. The hand book of swimming. London : Pelham Books.
- Maglischo, E. (1993). Swimming Even Faster. California: Mayfield Publ. Co.
- Maglischo, E. (2003). Swimming Fastest, Champaign IL: Human Kinetics.
- Sweetnham, B., Atkinson J., (2003). Championship Swim Training. Champaign IL: Human Kinetics.

### ΥΣ-473ΚΟ Ειδικά Θέματα Κολύμβησης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Θανόπουλος

**Διδασκαλία:** Λέκτορας Α. Τουμπέκης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

#### Γενικοί στόχοι του μαθήματος:

Αναφορές σε εξειδικευμένα θέματα, συναφή με τη κολύμβηση. Προσέγγιση των φοιτητών με την επιστημονική έρευνα.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ανάλυση και συζήτηση θεμάτων που αφορούν την κολύμβηση.
- Ερευνητικοί μέθοδοι.
- Ανίχνευση, επιλογή και προετοιμασία αθλητικού ταλέντου στη κολύμβηση.
- Ανάπτυξη και βιολογική ωρίμανση.
- Σωματομετρικοί δείκτες και μέθοδοι προσδιορισμού τους.
- Μέθοδοι προσδιορισμού κινητικών χαρακτηριστικών.
- Γυναίκα και πρωταθλητισμός.
- Τραυματισμοί στην κολύμβηση. Σάουνα και μασάζ.
- Η διατροφή των κολυμβητών.
- Οργάνωση και διεύθυνση κολυμβητηρίων.
- Οργάνωση αγώνων κολύμβησης Οργάνωση διεθνών συναντήσεων..
- Άσκηση των φοιτητών /τριών σε κολυμβητικά προγράμματα στον Η/Υ.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εκπόνηση εργασίας. Θεωρητική εξέταση.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Αυλωνίτου Ε. (2000). Αθλητικές επιδόσεις στην κολύμβηση, College of Sports Sciences Press.
- Costill D., Maglisco E, Richardson A. (1996). Κολύμβηση, Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης, Σάββας Τοκμακίδης, Αργύρης Τουμπέκης. Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Maglisco E. (2003). Αγωνιστική Κολύμβηση, Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης, Ελένη Σουλτανάκη, Εκδότης, Ελένη Σουλτανάκη.

### ΥΣ-480ΚΟ Προπονητική Εξάσκηση Κολύμβησης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Θανόπουλος

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Θανόπουλος, Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π. Μ. Μανταλούφας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Η εξειδικευμένη και λεπτομερής ανάπτυξη της προπόνησης. Μέθοδοι ελέγχου της προπόνησης. Αξιολόγηση δεδομένων. Συνεχής παρακολούθηση της αποτελεσματικότητας της προπόνησης και υλοποίηση της προπονητικής διαδικασίας. Τελειοποίηση των φοιτητών /τριών στο επάγγελμα του προπονητή.

#### Θεματικές ενότητες:

- Πρακτική εξάσκηση των φοιτητών της ειδικευσης, σε προπονήσεις αθλητών κολυμβητικών ομάδων.
- Παρακολούθηση προπονήσεων αθλητών κολυμβητικών ομάδων και αγώνων και ανάλυση προθέρμανσης, τεχνικής, αποτελεσμάτων και άλλων στοιχείων.
- Ανάλυση τεχνικής με τη βοήθεια παραμέτρων κατά τη διάρκεια των αγώνων.
- Ανάλυση αποτελεσμάτων κολύμβησης σε σχέση με την χρονολογική ηλικία και την βιολογική ωρίμανση.
- Ανάλυση μορφολογικών χαρακτηριστικών - λειτουργικών και κινητικών ικανοτήτων των κολυμβητών.
- Ανάλυση προθέρμανσης, εκκινήσεων και στροφών.
- Σχεδιασμός και εφαρμογή από τους φοιτητές της ειδικότητας ημερησίων προγραμμάτων προπόνησης στο κολυμβητήριο.
- Σχεδιασμός και προγραμματισμός προπόνησης κολυμβητών για έναν Ολυμπιακό κύκλο.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Υποχρεωτική παρακολούθηση του θεωρητικού και πρακτικού μέρους του μαθήματος. Εκπόνηση εργασίας. Θεωρητική εξέταση.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Νικολόπουλος, Γ. (1988). Το Κολύμπι. Αθήνα.
- Counsilman, J. (1968). The Science of Swimming. London : Pelham Books.
- Maglischo, E. (2003). Swimming Fastest, Champaign IL: Human Kinetics.
- Sweetnham, B., Atkinson J., (2003). Championship Swim Training. Champaign IL: Human Kinetics.

### 3.6.δ. Ειδίκευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ»

#### ΥΣ-470ΚΩ Τεχνική Ανάλυση Κωπηλασίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Σ. Καλουψής

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Σ. Καλουψής

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Ανάλυση της τεχνικής, διόρθωση εσφαλμένων κινήσεων κατά τη διάρκεια της πλεύσης.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορική εξέλιξη της κωπηλατικής τεχνικής.
- Σύντομη περιγραφική ανάλυση της τεχνικής.
- Βιο-μηχανική ανάλυση των μελών του σώματος που συμμετέχουν στην τεχνική.
- Συντονισμός κινήσεων των μελών του σώματος που συμμετέχουν στην κωπηλατική τεχνική.
- Ανάλυση δυνάμεων στα υποπόδια, στη λαβή του κουπιού, στο σκαλμό.
- Καμπύλες δύναμης ανάλογα με την τεχνική.
- Συμμετοχή των μελών του σώματος ανάλογα με τον ρυθμό.
- Εσφαλμένες κινήσεις εκτέλεσης της τεχνικής και τρόποι διόρθωσής τους.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασία, Θεωρητική και πρακτική εξέταση.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Καλουψής, Σ. (1999). Μεθοδολογία και τεχνική της κωπηλασίας: Ρύθμιση – Υδροδυναμική – Προπονητική. Αθήνα : Εκδ. Συμμετρία.
- McArthur, J. (1997). High performance Rowing : The Crowood Press.
- Sayer, B. (1996). Rowing and sculling. England: Robert Hale Ed.

### ΥΣ-471ΚΩ Προπονητική Κωπηλασίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Σ. Καλουψής

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Σ. Καλουψής

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Καταρτισμός βραχυχρόνιων και μακροχρόνιων προπονητικών προγραμμάτων μέσα κι' έξω από το νερό, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και την αγωνιστική κατηγορία.

#### Θεματικές ενότητες:

- Γενικές και ειδικές μέθοδοι προπόνησης της κωπηλασίας.
- Μέθοδοι βελτίωσης των γενικών φυσικών ικανοτήτων των κωπηλατών.
- Ανάπτυξη των ειδικών ικανοτήτων απόδοσης του αθλήματος.
- Κατάρτιση προπονητικών προγραμμάτων ανάλογα με το επίπεδο μάθησης και την χρονολογική ηλικία των κωπηλατών.
- Προπόνηση στην ξηρά για την βελτίωση της φυσικής κατάστασης.
- Εξατομικευμένη προπόνηση ανάλογα με τις ελλείψεις των κωπηλατών.
- Προπόνηση στο νερό ανάλογα με τις χρονικές περιόδους του έτους.
- Προγράμματα προπόνησης ανάλογα με την ηλικία και φύλο των αθλητών.
- Τελειοποίηση του τρόπου εκτέλεσης και εφαρμογής ημερήσιων και βραχυχρόνιων προπονητικών προγραμμάτων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασία, Θεωρητική και πρακτική εξέταση.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Bompa, T. (1990). Theory and methodology of trainig. Toronto: Kendall / Hunt Publ. Comp.
- Ed Mc Neely (2000). Training for rowing.
- Καλουψής, Σ. (1999). Μεθοδολογία και τεχνική της κωπηλασίας: Ρύθμιση – Υδροδυναμική – Προπονητική. Αθήνα : Εκδ. Συμμετρία.
- Körner, T. & Schwanitz, P. (1989). Rudern. Berlin : Sportverlang.

**ΥΣ-472ΚΩ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Κωπηλασίας**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Σ. Καλουψής

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Σ. Καλουψής

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Μεθοδική διδασκαλία της ισορροπίας και τεχνικής της κωπηλασίας. Χειρισμοί προώθησης της λέμβου.

**Θεματικές ενότητες:**

- Γενικές και ειδικές μέθοδοι διδασκαλίας της κωπηλασίας.
- Αρχές της κωπηλασίας.
- Σκοπός και σειρά μαθήσεως.
- Ισορροπιστική ικανότητα.
- Ανατροφοδότηση για την βελτίωση της ισορροπίας.
- Προοδευτική σύνδεση των κωπηλατικών κινήσεων κατά σειρά δυσκολίας.
- Χειρισμοί προώθησης των λέμβων.
- Εκπαίδευση σε ατομικές και ομαδικές λέμβους.
- Κατάλληλη ηλικία έναρξης της κωπηλασίας.
- Βοηθητικά μέσα εκμάθησης της βασικής τεχνικής στην ξηρά και το νερό.
- Πηδαλιούχηση των λέμβων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασία, Θεωρητική και πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Καλουψής, Σ. (1999). Μεθοδολογία και τεχνική της Κωπηλασίας. Αθήνα: Εκδ. Συμμετρία.
- Mayglothling, R. (1994). Rowing the skillw of the game. Great Britain : The Crowood Press Ltd.
- Schröder, W. (1987). Rudern Training – Technik – Taktik. Hamburg : ro.ro.ro.

### ΥΣ-473ΚΩ Ειδικά Θέματα Κωπηλασίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Η'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Σ. Καλουψής

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Σ. Καλουψής

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Ρύθμιση του εξοπλισμού των λέμβων ανάλογα με τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά των κωπηλατών. Υδροδυναμική κατά την πλεύση. Επιλογή και αξιολόγηση αθλητικού ταλέντου. Ενεργειακές απαιτήσεις της κωπηλασίας.

#### Θεματικές ενότητες:

- Υλικά κατασκευής των λέμβων και των εξαρτημάτων τους.
- Μηχανική ανάλυση των εξαρτημάτων της λέμβου και των κουπιών.
- Ελαστικότητα των λέμβων και των κουπιών.
- Προσαρμογή των εξαρτημάτων των λέμβων ανάλογα με τα σωματομετρικά στοιχεία και την δυναμικότητα των κωπηλατών.
- Άνωση και πλεύση. Σχήματα λέμβων και κουπιών.
- Παρουσιαζόμενα φαινόμενα υδροδυναμικής κατά την πλεύση.
- Εσωτερικές και εξωτερικές δυνάμεις που παρουσιάζονται κατά την πλεύση.
- Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της αναπτυξιακής ηλικίας.
- Επιλογή και αξιολόγηση αθλητικού ταλέντου.
- Τραυματισμοί και ενεργειακές απαιτήσεις του αθλήματος της κωπηλασίας.
- Ανάλυση κανονισμών και διοργάνωση αγώνων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασία, Θεωρητική και πρακτική εξέταση.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Καλουψής, Σ. (1999). Μεθοδολογία και τεχνική της κωπηλασίας: Ρύθμιση – Υδροδυναμική – Προπονητική. Αθήνα : Εκδ. Συμμετρία.
- Nolte, V. (1984). Trimmen von booten: Bootswerft Empacher.
- Willicombe, B., Scott, A. (1967). Rowing a scientific approach. London : Kaye & Watd Ltd.

### ΥΣ-480ΚΩ Προπονητική Εξάσκηση Κωπηλασίας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Σ. Καλουψής

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Σ. Καλουψής

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Βελτίωση της διδακτικής και προπονητικής ικανότητας των φοιτητών.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ειδική εξάσκηση των φοιτητών και φοιτητριών στην εφαρμογή των μεθόδων προπόνησης σε αθλητικούς Συλλόγους ή φοιτητές του μαθήματος επιλογής.
- Απόκτηση διδακτικής ικανότητας και επικοινωνίας με τους αρχάριους και προχωρημένους κωπηλάτες.
- Εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων μέσα κι' έξω από το νερό.
- Εξάσκηση για την απόκτηση ικανότητας διαπίστωσης σφαλμάτων εκτέλεσης της τεχνικής και διόρθωσης αυτών.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασία, Θεωρητική και πρακτική εξέταση.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Καλουψής, Σ. (1999). Μεθοδολογία και τεχνική της κωπηλασίας: Ρύθμιση – Υδροδυναμική – Προπονητική. Αθήνα : Εκδ. Συμμετρία.
- Sayer, B. (1996). Rowing and sculling. England: Robert Hale Ed.



### 3.6.ε. Ειδίκευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ»

#### ΥΣ-470ΥΔ Τεχνική Ανάλυση Υδατοσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Πλατάνου

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Πλατάνου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Τεχνική και μηχανική ανάλυση, μεθοδολογία τεχνικών, προετοιμασία τεχνικής.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Τεχνική και μηχανική ανάλυση των βασικών τρόπων μετακίνησης του Υδατοσφαιριστή.
- Τεχνική και μηχανική ανάλυση των ειδικών τρόπων μετακίνησης του Υδατοσφαιριστή.
- Τεχνική της επίθεσης.
- Τεχνική της άμυνας.
- Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών.
- Μεθοδολογία αφομοίωσης, στερεοποίησης και παραπέρα τελειοποίησης των τεχνικών.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασία, Θεωρητική και πρακτική εξέταση.

Διάλεξη, εργαστήριο πρακτική εξάσκηση, γραπτές εξετάσεις.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Πλατάνου, Θ. (1997). *Η Υδατοσφαίριση*, Kεγραft Ε.Π.Ε. Αθήνα.
- Καρούλη, Α. (1993). Το παιχνίδι των δυνατών. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. Θεσσαλονίκη.
- Cutino P. and D. Bledsoe (1976). *The manual for coach and player*, Swimming World Publications. CA, Los Angeles.

### ΥΣ-471ΥΔ Προπονητική Υδατοσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Πλατάνου

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Πλατάνου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Φυσιολογικές απαιτήσεις Υδατοσφαίρισης. Μέσα, περιεχόμενο και μέθοδοι βελτίωσης των γενικών και ειδικών φυσικών ικανοτήτων έξω και μέσα στο νερό. Σχεδιασμός της προπόνησης.

#### Θεματικές ενότητες:

- Φυσιολογικές απαιτήσεις της Υδατοσφαίρισης
- Φυσικά και φυσιολογικά χαρακτηριστικά των υδατοσφαιριστών.
- Μέσα, περιεχόμενο και μέθοδοι βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων έξω από το νερό.
- Μέσα, περιεχόμενο και μέθοδοι βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων μέσα στο νερό. Κολυμβητική προετοιμασία.
- Έλεγχος των φυσικών ικανοτήτων με δοκιμασίες έξω και μέσα στο νερό.
- Προπόνηση φυσικής κατάστασης μέσα από τεχνική και τακτική.
- Εξατομικευμένη προπόνηση και κυκλική προπόνηση στο νερό.
- Μακροχρόνιος προγραμματισμός - Σχεδίαση της προπόνησης.
- Ετήσιοι και περιοδικοί κύκλοι. Δομή και περιεχόμενο. Δομή, περιεχόμενο και σχεδίαση εβδομαδιαίων μικρόκυκλων και προπονητικών μονάδων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασία, Θεωρητική και πρακτική εξέταση.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Πλατάνου, Θ. (1997). *Η Υδατοσφαίριση*, Kεγραft Ε.Π.Ε. Αθήνα.
- Πλατάνου Θ. (1994). *Η Φυσική Προετοιμασία Υδατοσφαιριστών*, Kεγραft. Ε.Π.Ε. Αθήνα.
- Καρούλη, Α. (1993). Το παιχνίδι των δυνατών. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. Θεσσαλονίκη.
- Cutino P. and D. Bledsoe (1976). *The manual for coach and player*, Swimming World Publications. CA, Los Angeles.
- Riera, M. (1990). "Water polo" Técnica-Táctica - Niveles de aprendizaje, Editorial Hispano Europea, Barcelona.

**ΥΣ-473ΥΔ Ειδικά Θέματα Υδατοσφαίρισης**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξαμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Η'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Πλατάνου

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Πλατάνου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εξειδικευμένα θέματα της προπόνησης. Εστιάζεται σε θέματα που αφορούν την επιλογή αθλητών, την διατροφή, μετρήσεων φυσικών και φυσιολογικών χαρακτηριστικών στην υδατοσφαίριση καθώς και ειδικά θέματα της τακτικής.

**Θεματικές ενότητες:**

- Καταγραφή και αξιολόγηση της προπόνησης.
- Καταγραφή αγώνων.
- Επιλογή και αξιολόγηση αθλητικού ταλέντου.
- Καθοδήγηση αγώνων.
- Κατασκοπεία.
- Μετρήσεις φυσικών και φυσιολογικών χαρακτηριστικών υδατοσφαιριστών.
- Διατροφή Υδατοσφαιριστών.
- Τραυματισμοί Υδατοσφαιριστών.
- Ανάλυση κανονισμών.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασία, Θεωρητική και πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Κανονισμοί FINA.

### ΥΣ-479ΥΔ Ομαδική Τακτική Υδατοσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Πλατάνου

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Πλατάνου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Ανάλυση, μεθοδολογία και προετοιμασία των θεμελιωδών, των σύνθετων και μεταβαλλόμενων τακτικών ενεργειών.

#### Θεματικές ενότητες:

- Τακτική επίθεσης
- Τακτική άμυνας
- Τακτική ατομική
- Τακτική μέρους της ομάδας
- Τακτική Ομαδική
- Μεθοδολογία Τακτικής
- Προετοιμασία στην Τακτική

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασία, Θεωρητική και πρακτική εξέταση.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Πλατάνου, Θ. (1997). *Η Υδατοσφαίριση*, Kegrift Ε.Π.Ε. Αθήνα.
- Καρούλη, Α. (1993). Το παιχνίδι των δυνατών. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. Θεσσαλονίκη.
- Cutino P. and D. Bledsoe (1976). *The manual for coach and player*, Swimming World Publications. CA, Los Angeles.
- Riera, M. (1990). "Water polo" Técnica-Táctica - Niveles de aprendizaje, Editorial Hispano Europea, Barcelona.

### ΥΣ-480ΥΔ Προπονητική Εξάσκηση Υδατοσφαίρισης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Πλατάνου

**Διδασκαλία:** Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Πλατάνου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Πρακτική εξάσκηση της μεθοδολογίας των τεχνικών κινήσεων και των τακτικών ενεργειών της Υδατοσφαίρισης. Απόκτηση διδακτικής εμπειρίας από τους φοιτητές.

#### Θεματικές ενότητες:

- Εξάσκηση των φοιτητών-τριων της ειδικότητας, στην εφαρμογή της μεθοδολογίας της τεχνικής, στους φοιτητές του μαθήματος επιλογής και σε αθλητές αθλητικών συλλόγων.
- Εξάσκηση των φοιτητών-τριων της ειδικότητας στην εφαρμογή της μεθοδολογίας απλών τακτικών ενεργειών, στους φοιτητές και φοιτήτριες του μαθήματος επιλογής.
- Σχεδιασμός και πρακτική εφαρμογή από τους φοιτητές της ειδικότητας ημερήσιων προπονητικών προγραμμάτων στο κολυμβητήριο.
- Απόκτηση εμπειρίας διαιτητή.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασία, Θεωρητική και πρακτική εξέταση.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Πλατάνου, Θ. (1997). *Η Υδατοσφαίριση*, Kεγραft Ε.Π.Ε. Αθήνα.

**3.6.στ'. Ειδικευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ»**

**ΥΣ-470ΣΚ Τεχνική Ανάλυση Συγχρονισμένης Κολύμβησης**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Χ. Χαιροπούλου

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Χ. Χαιροπούλου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Σκοπός του μαθήματος είναι η εκμάθηση της τεχνικής των βασικών ασκήσεων στην πρακτική και θεωρητική βάση.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορική Ανασκόπηση.
- Τεχνική Υποδομή του αθλήματος.
- Κολυμβητικά στυλ.
- Υδροδυναμική. Επίπλευση.
- Πίεση νερού. Πλευστικότητα και ισορροπία.
- Οριζόντια επίπλευση.
- Επιτάχυνση.
- Σκάλινγκ. Αρχές της Μηχανικής του σκάλινγκ.
- Προχωρημένες μορφές σκάλινγκ.
- Βασικές θέσεις, Μετακινήσεις και Φιγούρες.
- Φιγούρες FINA.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις θεωρίας & πρακτικής.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Λ. Χαιροπούλου, Συγχρονισμένη Κολύμβηση, Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα 1997.
- J. Gray, Coaching Synchronized Swimming Figure Transitions 1993.

### ΥΣ-471ΣΚ Προπονητική Συγχρονισμένης Κολύμβησης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Χ. Χαιροπούλου

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Χ. Χαιροπούλου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Σκοπός του μαθήματος η προπονητική κατάρτιση των φοιτητών σε πρακτική και θεωρητική βάση για την απόκτηση φυσικής κατάστασης και την εκμάθηση των προπονητικών μεθόδων στη Συγχρονισμένη Κολύμβηση.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ανάλυση κίνησης.
- Ετήσιος Αγωνιστικός Προγραμματισμός.
- Ανάπτυξη Φυσικής Κατάστασης.
- Φυσιολογικοί μηχανισμοί προπόνησης.
- Τεχνικό Πρόγραμμα.
- Ασκήσεις με βάρη για την Συγχρονισμένη Κολύμβηση.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις θεωρίας & πρακτικής.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Human Kinetics Publishers, Coaching Synchronized Swimming Effectively, 1984, Vol1, Vol 2.
- Χαιροπούλου Χ. Προπονητική στη Συγχρονισμένη Κολύμβηση, Εκδόσεις Τελέθριον, 2010.

**ΥΣ-473ΣΚ Ειδικά Θέματα Συγχρονισμένης Κολύμβησης**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Χ. Χαιροπούλου

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Χ. Χαιροπούλου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Σκοπός του μαθήματος η αναζήτηση της βιβλιογραφίας και η παρουσίαση θέματος από τους φοιτητές συναφές με την ερευνητική διαδικασία στο άθλημα της Συγχρονισμένης Κολύμβησης.

**Θεματικές ενότητες:**

- Φυσιολογικοί μηχανισμοί στην Συγχρονισμένη Κολύμβηση.
- Όραση και Συγχρονισμένη Κολύμβηση.
- Ευλυγισία.
- Ρυθμός στην Συγχρονισμένη Κολύμβηση.
- Χορογραφία.
- Ψυχολογία του αθλητού.
- Ψυχολογία του προπονητού.
- Επιλογή ταλέντων.
- Προσωπικός ρυθμός.
- Ανατροφοδότηση στην Συγχρονισμένη Κολύμβηση.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις θεωρίας & πρακτικής, παρουσίαση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Χαιροπούλου Χ. Προπονητική στη Συγχρονισμένη Κολύμβηση, Εκδόσεις Τελέθριον, 2010.
- Gundling B. and White J. E. Creative Synchronized Swimming 1988.
- Schmidt, R.A., Motor Control and Learning, a Behavioral Emphasis, Human Kinetics Publishers, 1988.
- Ζέρβας Ι. Εισαγωγή στην Κινητική Συμπεριφορά. Κινητικός έλεγχος και μάθηση, Αθήνα 1992.



### ΥΣ-472ΣΚ Μεθοδολογία Συγχρονισμένης Κολύμβησης

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Χ. Χαιροπούλου

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Χ. Χαιροπούλου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Σκοπός του μαθήματος η ανάπτυξη της ομαδικότητας στον έλεγχο των χορογραφιών.

**Θεματικές ενότητες:**

- Κρίση φιγούρων.
- Κρίση ρουτίνας.
- Μέθοδοι Διδασκαλίας στην Συγχρονισμένη Κολύμβηση.
- Θέματα Κριτών.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις θεωρίας & πρακτικής.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Κανονισμοί FINA 2005.
- Judging Manual, FINA 2005.

**ΥΣ-480ΣΚ Προπονητική Εξάσκηση Συγχρονισμένης Κολύμβησης**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Χ. Χαιροπούλου

**Διδασκαλία:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Χ. Χαιροπούλου

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Σκοπός του μαθήματος η διδακτική της Συγχρονισμένης Κολύμβησης σε συλλόγους, φοιτητές επιλογής με σκοπό την ανάπτυξη της ικανότητας διδασκαλίας των φιγούρων και χορογραφιών.

**Θεματικές ενότητες:**

- Παρακολούθηση προπονήσεων Εθνικής Ομάδος.
- Διδασκαλία στο μάθημα επιλογής.
- Διδασκαλία σε συλλόγους.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις θεωρίας & πρακτικής.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Κανονισμοί FINA 2005.
- Προκήρυξη ΚΟΕ

### 3.6.ζ. Ειδίκευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΘΑΛΑΣΣΙΟΥ ΣΚΙ»

#### ΥΣ-470ΘΣ Τεχνική Ανάλυση Θαλάσσιου Σκι

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπλ. Καθηγητής Σ. Καλουπής

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Διάφας, Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Γ. Αραχωβίτης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση της βασικής και εξειδικευμένης τεχνικής του θαλάσσιου σκι.

#### Θεματικές ενότητες:

- Ιστορική εξέλιξη αθλήματος. Υλικά, εξέλιξη, συντήρηση.
- Εισαγωγή στο αντικείμενο.
- Η βασική στάση - το πρώτο μάθημα-πορεία.
- Είδη εκκινήσεων.
- Τεχνική του μονοσκι, στάση "πέλαργού".
- Ανάλυση των φάσεων επιτάχυνσης, προβολής, προστροφής.
- Είσοδος στον στίβο σλάλομ, η τεχνική της πρώτης μπάλας.
- Τεχνική των φιγουρών, βασικές θέσεις.
- Παρουσία των ασκήσεων των φιγουρών.
- Εισαγωγή στην τεχνική του άλματος.
- Πορεία προς τον βατήρα, εκτίναξη, πτήση, προσθαλάσσωση.
- Ανάλυση μονού και διπλού κοψίματος.
- Βιομηχανική ανάλυση του άλματος.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις : πρακτικά & θεωρητικά.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Farvet, B. & Benzel, D. (1997). The Complete Guide to Water Skiing. Champaign, IL. : Human Kinetics.
- Cau, J. M. & Favret, B. (1983). Ski Nautique (de l' apprentissage a la competition). Paris : Vigot.
- Cau, J. M. (1992). Le ski nautique en questions. Paris : Amphora.
- Cau .J. M. Ski Nautique ( Decouvert- Technique- Entraînement ).

**ΥΣ-471ΘΣ Προπονητική Θαλάσσιου Σκι**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπλ. Καθηγητής Σ. Καλουπής

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Διάφας, Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Γ. Αραχωβίτης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση της προπονητικής μεθοδολογίας.

**Θεματικές ενότητες:**

- Ανάλυση μεθόδων προπόνησης στο θαλάσσιο σκι.
- Περίοδοι προπόνησης αθλητών.
- Προετοιμασία φυσικής κατάστασης.
- Κατάρτιση προπονητικών προγραμμάτων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις πρακτικά & θεωρητικά.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Farvet, B. & Benzel, D. (1997). The Complete Guide to Water Skiing. Champaign, IL. : Human Kinetics.
- Cau, J. M. & Favret, B. (1983). Ski Nautique (de l' apprentissage a la competition). Paris : Vigot.
- Cau, J. M. (1992). Le ski nutique en questions. Paris : Amphora.
- D. Benzel. Psyching

**ΥΣ-472ΘΣ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Θαλάσσιου Σκι**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπλ. Καθηγητής Σ. Καλουπής,

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Διάφας, Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Γ. Αραχωβίτης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:**

Βελτίωση του τρόπου διδασκαλίας. Γνώση της αθλητικής εκπαίδευσης.

**Θεματικές ενότητες:**

- Μεθοδολογία διδασκαλίας αρχαρίων.
- Η σημαντικότητα του πρώτου μαθήματος.
- Διδασκαλία της σειράς των μαθημάτων.
- Ανάλυση των τεχνικών διδασκαλίας του προπονητή.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις: πρακτικά & θεωρητικά.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Farvet, B. & Benzel, D. (1997). The Complete Guide to Water Skiing. Champaign, IL. : Human Kinetics.
- Cau, J. M. Code Vagnon - Le ski nautique . Les edition du Plaisancier.
- Cau, J. M. (1992). Le ski nautique en questions. Paris : Amphora.

**ΥΣ-473ΘΣ Ειδικά Θέματα Θαλάσσιου Σκι**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Η'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπλ. Καθηγητής Σ. Καλουπής,

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Διάφας, Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Γ. Αραχωβίτης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Εκμάθηση κανονισμών αγωνισμάτων του θαλασσιού σκι . Εκπαίδευση στον χειρισμό του σκάφους. Γνώση της συντήρησης της μηχανής και του σκάφους . Γνώση της οργάνωσης αγώνων θαλασσιού σκι.

**Θεματικές ενότητες:**

- Διδασκαλία κανονισμών αγωνισμάτων (σλάλομ, φιγούρες, άλμα).
- Διδασκαλία κανονισμών Μπέρφουτ, Γουέηκμπορντ.
- Ανάλυση του κανονισμού Λιμένα, το Νομικό καθεστώς.
- Στοιχεία μηχανολογίας, συντήρηση κινητήρων σκαφών, επίσκεψη σε συνεργείο.
- Στοιχεία ναυπηγικής, επίσκεψη σε ναυπηγείο σκαφών αλεξιπτώτου θάλασσας.
- Ανάλυση τρόπου βαθμολογίας αγωνισμάτων.
- Γραμματεία αγώνων, σεμινάριο κριτών αγώνων.
- Θαλάσσιος Τουρισμός.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις : πρακτικά & θεωρητικά.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Farvet, B. & Benzel, D. (1997). The Complete Guide to Water Skiing. Champaign, IL. : Human Kinetics.
- Ελληνική Ομοσπονδία Θαλασσιού Σκι (2005). Τεχνικός Κανονισμός Αγώνων Θαλασσιού Σκι. Αθήνα.
- Άγγ. Θ. Αργυρακόπουλος, Λιμενομία. 2003.
- Δ. Μυλωνόπουλος, Πολ. Μοίρα. Θαλάσσιος Τουρισμός 2005.

**ΥΣ-480ΘΣ Προπονητική Εξάσκηση Θαλάσσιου Σκι**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Αναπλ. Καθηγητής Σ. Καλουπής,

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Διάφας, Μέλος Ε.Ε.Δι.Π. Γ. Αραχωβίτης

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Γνώση του χειρισμού του σκάφους σε αγώνες και προπόνηση . Βελτίωση της προπονητικής μεθοδολογίας.

**Θεματικές ενότητες:**

- Καθοδήγηση αθλητικής ομάδας.
- Εκπαίδευση στην οδήγηση σκάφους με έλξη σκιέρ.
- Οδήγηση σκάφους αγώνων σε αγωνιστικούς στίβους.
- Παρακολούθηση προπονήσεων αθλητικών ομάδων.
- Πρακτική εξάσκηση στην εκπαίδευση των φοιτητών του μαθήματος επιλογής.
- Πρακτική εξάσκηση στην προπόνηση αθλητών.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εξετάσεις : πρακτικά & θεωρητικά.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Farvet, B. & Benzel, D. (1997). The Complete Guide to Water Skiing. Champaign, IL. : Human Kinetics.
- Cau, J. M. & Favret, B. (1983). Ski Nautique (de l' apprentissage a la competition). Paris : Vigot.
- Ελληνική Ομοσπονδία Θαλασσιού Σκι (2005). Τεχνικός Κανονισμός Αγώνων Θαλασσιού Σκι. Αθήνα.
- Cau, J. M. (1992). Le ski nautique en questions. Paris : Amphora.

### 3.6.η. Ειδικευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ»

#### ΥΣ-470ΙΣ Τεχνική Ανάλυση Ιστιοπλοΐας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Ι. Βογιατζής

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Ι. Βογιατζής

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Αρχές αεροδυναμικής, υδροδυναμικής σκαφών, βιομηχανική ανάλυση κινήσεων στην ιστιοπλοΐα.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Αρχές αεροδυναμικής ιστίων σκαφών Ολυμπιακών κατηγοριών.
- Αρχές υδροδυναμικής σκαφών Ολυμπιακών κατηγοριών.
- Βιομηχανική ανάλυση κινήσεων στην ιστιοπλοΐα.
- Τεχνική τριμαρίσματος των πανιών σε διαφορετικές καιρικές συνθήκες.
- Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών τριμαρίσματος πανιών στην θάλασσα.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Στρούντζας Π. (2003). Ιστιοπλοΐα και Ναυτική Τέχνη. Εκδότης Πανελληνίος Όμιλος Ιστιοπλοΐας Ανοικτής Θαλάσσης.



### ΥΣ-471ΙΣ Προπονητική Ιστιοπλοΐας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Γ. Βογιατζής

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Γ. Βογιατζής

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Φυσιολογικές απαιτήσεις Ιστιοπλοΐας. Μέσα, περιεχόμενο και μέθοδοι βελτίωσης των γενικών και ειδικών φυσικών ικανοτήτων έξω και μέσα στη θάλασσα. Σχεδιασμός της προπόνησης.

#### Θεματικές ενότητες:

- Φυσιολογικές απαιτήσεις της Ιστιοπλοΐας.
- Φυσιολογικά χαρακτηριστικά των Ιστιοπλόων.
- Μέσα, περιεχόμενο και μέθοδοι βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων στο γυμναστήριο.
- Μέσα, περιεχόμενο και μέθοδοι βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων στην θάλασσα.
- Έλεγχος των φυσικών ικανοτήτων με δοκιμασίες στο εργαστήριο.
- Εξατομικευμένη προπόνηση και κυκλική προπόνηση στο γυμναστήριο.
- Μακροχρόνιος προγραμματισμός - Σχεδίαση της προπόνησης.
- Ετήσιοι και περιοδικοί κύκλοι. Δομή και περιεχόμενο. Δομή, περιεχόμενο και σχεδίαση εβδομαδιαίων μικρόκυκλων και προπονητικών μονάδων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις, εργασία ετήσιου προγραμματικού πλάνου.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Βογιατζής Γ. (2005). Σημειώσεις στην Προπονητική της Ιστιοπλοΐας. Αθήνα. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Gisela Sjogaard, Jens Bangsbo (2002). Sailing and Science. Συγγραφείς: Εκδότης: University of Copenhagen.

**ΥΣ-472ΙΣ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ιστιοπλοΐας**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Γ. Βογιατζής

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Γ. Βογιατζής

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Θεωρητική εξάσκηση της μεθοδολογίας διδασκαλίας των τεχνικών κινήσεων και των τακτικών ενεργειών της Ιστιοπλοΐας.

**Θεματικές ενότητες:**

- Γενικές και ειδικές μέθοδοι διδασκαλίας αρχαρίων στην Ιστιοπλοΐα.
- Γενικές και ειδικές μέθοδοι διδασκαλίας αγωνιστικής τεχνικής στην Ιστιοπλοΐα.
- Γενικές και ειδικές μέθοδοι διδασκαλίας αγωνιστικής τακτικής στην Ιστιοπλοΐα.
- Γενικές και ειδικές μέθοδοι διδασκαλίας καιρικών συνθηκών στην Ιστιοπλοΐα.
- Εφαρμογή κανονισμών σε αγώνες Ιστιοπλοΐας.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτή εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Στρούντζας Π. (2003). Ιστιοπλοΐα και Ναυτική Τέχνη. Εκδότης Πανελληνίος Όμιλος Ιστιοπλοΐας Ανοικτής Θαλάσσης.
- Michael Blackburn (1998). Sailing Tactics Training. Southwood Press.
- CD : Laser sailing Instruction racing by Laser Coach 2000.

### ΥΣ-473ΙΣ Ειδικά Θέματα Ιστιοπλοΐας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Η'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Γ. Βογιατζής

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Γ. Βογιατζής

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Πραγματεύεται εξειδικευμένα θέματα της προπόνησης. Εστιάζεται σε θέματα που αφορούν την αποφυγή χρόνιων τραυματισμών, την διατροφή, και την αξιολόγηση μετρήσεων φυσιολογικών παραμέτρων στην ιστιοπλοΐα.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Καταγραφή και αξιολόγηση βιολογικών παραμέτρων στην ιστιοπλοΐα.
- Βιντεοσκόπηση προπόνησης και αγώνων.
- Μετρήσεις φυσικών και φυσιολογικών χαρακτηριστικών ιστιοπλόων.
- Διατροφή ιστιοπλόων.
- Τραυματισμοί ιστιοπλόων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Γραπτές εξετάσεις.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Jim Saltonstall (1996). Race Training Manual. Εκδότης: Royal Yachting Association.
- Βογιατζής Γ. (2005). Σημειώσεις στην Προπονητική της Ιστιοπλοΐας. Αθήνα. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

### ΥΣ-480ΙΣ Προπονητική Εξάσκηση Ιστιοπλοΐας

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Γ. Βογιατζής

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Γ. Βογιατζής

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Πρακτική εξάσκηση της μεθοδολογίας των τεχνικών κινήσεων και των τακτικών ενεργειών της Ιστιοπλοΐας. Απόκτηση διδακτικής εμπειρίας από τους φοιτητές.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Εξάσκηση των φοιτητών-τριων της ειδικότητας στην εφαρμογή της μεθοδολογίας της τεχνικής στους φοιτητές του μαθήματος επιλογής.
- Εξάσκηση των φοιτητών-τριων της ειδικότητας στην εφαρμογή της μεθοδολογίας απλών τακτικών και τεχνικών ενεργειών στους φοιτητές και φοιτήτριες του μαθήματος επιλογής.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Πρακτικές εξετάσεις.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Βογιατζής Γ (2005). Σημειώσεις στο μάθημα Επιλογής στην Ιστιοπλοΐας. Αθήνα.

### 3.6.Θ. Ειδικευση «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΝΟΕ - ΚΑΓΙΑΚ»

#### ΥΣ-470ΚΚ Τεχνική Ανάλυση Κανόε Καγιάκ

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Διάφας

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Διάφας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Μηχανική ανάλυση της τεχνικής, διόρθωση των λανθασμένων κινήσεων κατά τη διάρκεια της πλεύσης.

#### **Θεματικές ενότητες:**

- Ιστορική εξέλιξη της τεχνικής του κανόε καγιάκ
- Σύντομη περιγραφική ανάλυση της τεχνικής
- Βιοκινητική ανάλυση της τεχνικής
- Συντονισμός κινήσεων των μελών του σώματος που συμμετέχουν στην τεχνική του κανόε καγιάκ
- Λάθη εκτέλεσης της τεχνικής και τρόποι διόρθωσής τους
- Διαφορετικοί τρόποι κίνησης του κουπιού για την προώθηση, ισορροπία και διεύθυνση του σκάφους στα διαφορετικά αγωνίσματα
- Εξωτερικοί παράγοντες επηρεασμού της ισορροπίας και διεύθυνσης του σκάφους
- Επιλογή της τεχνικής ανάλογα με ροή, ρεύμα, στρόβιλο, πόρτα του ποταμού
- Φάσεις εκμάθησης της τεχνικής.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες, θεωρητική και πρακτική εξέταση.

#### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Διάφας, Β. (1998) Κανόε – Καγιάκ. Αθήνα: εκδ. Αθανασόπουλος – Παπαδάμης.
- Santo, C. (1995) Racing Canoeing. China: International Canoe Federation.
- Διάφας, Β. (2000) Κανόε – Καγιάκ. Αθήνα: Αθανασόπουλος – Παπαδάμης.
- Stuhaug, O, D. (1995) Kayaking. USA: The old Pequot Press.

**ΥΣ-471ΚΚ Προπονητική Κανόε Καγιάκ**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Διάφας

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Διάφας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Καταρτισμός βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων προπονητικών προγραμμάτων μέσα και έξω από το νερό, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το επίπεδο και την αγωνιστική κατηγορία.

**Θεματικές ενότητες:**

- Γενικές και ειδικές μέθοδοι προπόνησης του κανόε καγιάκ.
- Μέθοδοι βελτίωσης των γενικών φυσικών ικανοτήτων των καγιακιστών.
- Ανάπτυξη των ειδικών ικανοτήτων απόδοσης του αθλήματος.
- Κατάρτιση προπονητικών προγραμμάτων ανάλογα με το επίπεδο μάθησης και την χρονολογική ηλικία των καγιακιστών.
- Προπόνηση στην ξηρά για την βελτίωση της φυσικής κατάστασης.
- Εξατομικευμένη προπόνηση ανάλογα με τις ελλείψεις των καγιακιστών.
- Προπόνηση στο νερό ανάλογα με τις χρονικές περιόδους του έτους.
- Προγράμματα προπόνησης ανάλογα με την ηλικία και φύλο των αθλητών.
- Τελειοποίηση του τρόπου εκτέλεσης και εφαρμογής ημερησίων και βραχυχρόνιων προπονητικών προγραμμάτων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες, θεωρητική και πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Διάφας, Β. (1998) Κανόε – Καγιάκ. Αθήνα: εκδ. Αθανασόπουλος – Παπαδάμης.
- Santo, C. (1995) Racing Canoeing. China: International Canoe Federation.
- Διάφας, Β. (2000) Κανόε – Καγιάκ. Αθήνα: Αθανασόπουλος – Παπαδάμης.
- Stuhau, O, D. (1995) Kayaking. USA: The old Pequot Press.

**ΥΣ-472ΚΚ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Κανόε Καγιάκ**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Ζ'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Διάφας

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Διάφας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Γενικές και ειδικές μέθοδοι διδασκαλίας του ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ.

**Θεματικές ενότητες:**

- Αρχές του κανόε καγιάκ.
- Σκοπός και σειρά εκμάθησης. Ισορροπιστική ικανότητα.
- Προοδευτική σύνδεση των κινήσεων του κανόε καγιάκ κατά σειρά δυσκολίας.
- Χειρισμοί κίνησης των λέμβων. Ρυθμίσεις προφύλαξη σκαφών.
- Αναγνώριση κινδύνων. Περιβαλλοντική προφύλαξη. Πρώτες βοήθειες.
- Εκπαίδευση σε ατομικές και ομαδικές λέμβους.
- Κατάλληλη ηλικία έναρξης του κανόε καγιάκ.
- Βοηθητικά μέσα εκμάθησης της βασικής τεχνικής.
- Υλικά κατασκευής των λέμβων και των εξαρτημάτων τους.
- Παρουσιαζόμενα φαινόμενα υδροδυναμικής κατά την πλεύση.
- Σχήματα λέμβων και κουπιών, άνωση και πλεύση.
- Εσωτερικές και εξωτερικές δυνάμεις.
- Προσαρμογή των εξαρτημάτων των λέμβων ανάλογα με τα σωματομετρικά στοιχεία και την δυναμικότητα των καγιακιστών – κανοϊστών.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες, θεωρητική και πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Διάφας, Β. (1998) Κανόε – Καγιάκ. Αθήνα: εκδ. Αθανασόπουλος – Παπαδάμης.
- Santo, C. (1995) Racing Canoeing. China: International Canoe Federation.
- Διάφας, Β. (2000) Κανόε – Καγιάκ. Αθήνα: Αθανασόπουλος – Παπαδάμης.
- Stuhau, O, D. (1995) Kayaking. USA: The old Pequot Press.

**ΥΣ-473ΚΚ Ειδικά Θέματα Κανόε Καγιάκ**

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
2	28	100	4	2	Η'	Θεωρία: 2 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Διάφας

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Διάφας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Υλικά κατασκευής των λέμβων και των εξαρτημάτων τους. Παρουσιαζόμενα φαινόμενα υδροδυναμικής κατά την πλεύση. Σχήματα λέμβων και κουπιών, άνωση και πλεύση. Εσωτερικές και εξωτερικές δυνάμεις. Προσαρμογή των εξαρτημάτων των λέμβων ανάλογα με τα σωματομετρικά στοιχεία και την δυναμικότητα των καγιακιστών - κανοϊστών.

**Θεματικές ενότητες:**

- Υλικά κατασκευής των λέμβων και των εξαρτημάτων τους.
- Παρουσιαζόμενα φαινόμενα υδροδυναμικής κατά την πλεύση.
- Σχήματα λέμβων και κουπιών, άνωση και πλεύση.
- Εσωτερικές και εξωτερικές δυνάμεις.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες, θεωρητική και πρακτική εξέταση.

**Ενδεικτική Βιβλιογραφία:**

- Διάφας, Β. (1998) Κανόε – Καγιάκ. Αθήνα: εκδ. Αθανασόπουλος – Παπαδάμης.
- Santo, C. (1995) Racing Canoeing. China: International Canoe Federation.
- Διάφας, Β. (2000) Κανόε – Καγιάκ. Αθήνα: Αθανασόπουλος – Παπαδάμης.
- Stuhau, O, D. (1995) Kayaking. USA: The old Pequot Press.
- Διάφας, Β. (2008) «Το άθλημα του Κάνοε- Καγιάκ και οι Ολυμπιακές του κατηγορίες: τόμος Α' : ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ ΗΡΕΜΩΝ ΝΕΡΩΝ (Flatwater), και τόμος Β': ΚΑΝΟΕ – ΚΑΓΙΑΚ ΣΛΑΛΟΜ (slalom) - Εκδόσεις Σ. Αθανασόπουλος - Σ. Παπαδάμης, & ΣΙΑ Ε.Ε.



### ΥΣ-480ΚΚ Προπονητική Εξάσκηση Κανόε Καγιάκ

Ώρες / εβδομ.	Ώρες / εξάμ.	Εκπ/τικό φορτίο	Πιστ/κές μονάδες	Διδ/κές μονάδες	Εξάμηνο	Διδασκαλία
6	84	200	8	4	Η'	Θεωρία: 2 ώρες Εφαρμογές: 4 ώρες

**Ανάθεση μαθήματος:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Διάφας

**Διδασκαλία:** Επίκουρος Καθηγητής Β. Διάφας

**Ώρες συνεργασίας με φοιτητές-τριες:** (Ορίζονται από τους διδάσκοντες)

**Γενικοί στόχοι του μαθήματος:** Καταρτισμός βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων προπονητικών προγραμμάτων μέσα και έξω από το νερό, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το επίπεδο και την αγωνιστική κατηγορία.

#### Θεματικές ενότητες:

- Γενικές και ειδικές μέθοδοι προπόνησης του κανόε καγιάκ.
- Μέθοδοι βελτίωσης των γενικών φυσικών ικανοτήτων των καγιακιστών.
- Ανάπτυξη των ειδικών ικανοτήτων απόδοσης του αθλήματος.
- Κατάρτιση προπονητικών προγραμμάτων ανάλογα με το επίπεδο μάθησης και την χρονολογική ηλικία των καγιακιστών.
- Προπόνηση στην ξηρά για την βελτίωση της φυσικής κατάστασης.
- Εξατομικευμένη προπόνηση ανάλογα με τις ελλείψεις των καγιακιστών.
- Προπόνηση στο νερό ανάλογα με τις χρονικές περιόδους του έτους.
- Προγράμματα προπόνησης ανάλογα με την ηλικία και φύλο των αθλητών.
- Τελειοποίηση του τρόπου εκτέλεσης και εφαρμογής ημερήσιων και βραχυχρόνιων προπονητικών προγραμμάτων.

**Αξιολόγηση των φοιτητών-τριών:** Εργασίες, θεωρητική και πρακτική εξέταση.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Διάφας, Β. (1998) Κανόε – Καγιάκ. Αθήνα: εκδ. Αθανασόπουλος – Παπαδάμης.
- Santo, C. (1995) Racing Canoeing. China: International Canoe Federation.
- Διάφας, Β. (2000) Κανόε – Καγιάκ. Αθήνα: Αθανασόπουλος – Παπαδάμης.

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

##### 4.1 ΤΟΜΕΑΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΤΑΜΙΡΗΣ

Καθηγητής Κοινωνιολογίας του Αθλητισμού

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου York, Καναδάς.

Διδασκαλία: Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία. Κοινωνιολογία του Αθλητισμού. Ολυμπισμός : Κοινωνιολογική Προσέγγιση.

Έρευνα: Θεωρητικά Προβλήματα, Ειδικά Αθλητικά Φαινόμενα, Μεθοδολογικά Θέματα.

ΔΗΜΗΤΡΑ ΚΟΥΤΣΟΥΚΗ

Καθηγήτρια Ειδικής Φυσικής Αγωγής

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Alberta, Καναδάς. Μέλος Εταιρείας Κοινωνικής και Προληπτικής Παιδιατρικής, International Federation of Adapted Physical Activity, European Association of Adapted Physical Activity.

Διδασκαλία: Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή. Κινητική μάθηση και εξέλιξη. Ειδική Αγωγή.

Έρευνα: Νοητική Καθυστέρηση, Ειδικές Μαθησιακές δυσκολίες, Σύνδρομο Διαταραχών Κινητικού Συντονισμού, Ψυχικές διαταραχές και Κινητική Αγωγή.

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΧΑΤΖΗΧΑΡΙΣΤΟΣ

Καθηγητής Αθλητικής Παιδαγωγικής

Διδάκτωρ Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής Βαρσοβίας, Πολωνία. Μέλος Association Internationale des Ecoles Superieures d'Education Physique, Polish Society of Science of Physical Culture, της Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Επιστήμης, της Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας.

Διδασκαλία: Αθλητική Παιδαγωγική, Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Γενική Παιδαγωγική.

Έρευνα: Διδακτική τεχνολογία, Αξιολόγηση της απόδοσης των μαθητών, Διδακτική και παιδαγωγική αποτελεσματικότητα του καθηγητή Φυσικής Αγωγής.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΒΑΓΕΝΑΣ

Καθηγητής Αθλητικής Στατιστικής

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου McGill, Καναδάς. Μέλος Canadian Association of Sport Sciences, Canadian Society of Biomechanics, International Statistical Institute (Sports Statistics), Ιδρυτικό μέλος του Δ.Σ. της Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Επιστήμης. Μέλος της συντονιστικής

επιτροπής του ΠΜΣ “Βιολογία της Άσκησης” & του Π.Μ.Σ. «Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός».

Διδασκαλία: Αθλητική Στατιστική, Βιοστατιστική, Στατιστική Αθλητικών Αγώνων. Έχει διδάξει Biomechanics - Structural Analysis και Biomechanics - Kinematical Analysis στο πανεπιστήμιο McGill (Καναδά) και Εργομετρία στη Σχολή Ικάρων.

Έρευνα: Ανάλυση σφαλμάτων και κλίμακες μέτρησης. Πολυμεταβλητοί σχεδιασμοί και στατιστικές εφαρμογές στην έρευνα. Ασυμμετρίες, πλευρικότητες και πλευρίωση τραυμάτων στην αθλητική κίνηση. Στατιστικά αθλημάτων, αγώνων, δισαιτησίας, ντόπινγκ, αθλητικής βίας, Ολυμπιακών αγώνων.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ

Καθηγητής Μεθοδολογίας της Έρευνας στη Φυσική Αγωγή

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Iowa, ΗΠΑ. Μέλος Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, European College of Sport Science, European Federation of Sport Psychology, Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας.

Διδασκαλία: Μεθοδολογία Επιστημονικής Έρευνας. Πληροφορική στη Φυσική Αγωγή. Μετρήσεις και Αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό. Αθλητική Ψυχολογία, Ερευνητική Εργασία.

Έρευνα: Πειραματικοί σχεδιασμοί, Αξιολόγηση δοκιμασιών / κλιμάκων, Παραγοντική ανάλυση, Μοντέλα δομικών εξισώσεων, Άσκηση και υγεία.

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ

Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικού Δικαίου

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος Ελληνικού Κέντρου Έρευνας Αθλητικού Δικαίου, Διεθνούς Ένωσης Αθλητικού Δικαίου, International Council Of Physical Education and Sports Science.

Διδασκαλία: Αθλητικό Δίκαιο. Διεθνείς Αθλητικοί Οργανισμοί. Εργασιακές Σχέσεις στον Αθλητισμό. Αθλητικές Σχέσεις. Δίκαιο Ολυμπιακών Αγώνων.

Έρευνα: Αθλητικοί Θεσμοί, Αθλητικά Ίθνη, Δικαιώματα Αθλητών & Προπονητών. Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Δίκαιο και Αθλητισμός. Διεθνείς Σχέσεις στον Αθλητισμό. Ευθύνη και Αθλητική Δραστηριότητα. Ανθρώπινα Δικαιώματα και Αθλητισμός. Αθλητικές Διαφορές - Επίλυση.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΑΥΘΙΝΟΣ

Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Διοίκησης

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου New York, ΗΠΑ. Μέλος European Association for Sport Management, Ελληνικής Εταιρείας Διοίκησης Αθλητισμού.

Διδασκαλία: Οργάνωση και Διοίκηση στον Αθλητισμό. Αθλητική Αγοραπωσία. Οργάνωση

και Διοίκηση Εγκαταστάσεων.

Έρευνα: Ποιότητα παροχής υπηρεσιών άσκησης, άθλησης, αναψυχής. Διοίκηση εγκαταστάσεων άσκησης, άθλησης, αναψυχής. Διοίκηση αθλητικών γεγονότων. Αξιολόγηση αθλητικών φορέων. Βελτίωση επικοινωνίας αθλητικών φορέων και αθλημάτων.

ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΖΟΥΝΧΙΑ

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Αθλητικής Παιδαγωγικής

Διδάκτωρ Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής Βαρσοβίας, Πολωνία. Μέλος της International Society of Sport Psychology, European College of Sport Science, Polish Society of Science of Physical Culture, της Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Επιστήμης, της Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας.

Διδασκαλία: Αθλητική Παιδαγωγική, Διδακτική Φυσικής Αγωγής.

Έρευνα: Παιδαγωγική και διδακτική αποτελεσματικότητα του καθηγητή Φυσικής Αγωγής, Διδακτικές ανησυχίες, Αλληλεπίδραση καθηγητή Φυσικής Αγωγής (προπονητή) – μαθητή (αθλητή).

ΝΙΚΗΤΑΣ ΝΙΚΗΤΑΡΑΣ

Αναπληρωτής Καθηγητής Άσκησης για Όλους

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Ιστορίας και Φιλοσοφίας.

Διδασκαλία: Άσκηση και Αθλητισμός για Όλους. Άσκηση, Αναψυχή και Διακοπές. Κατασκηνώσεις και Υπαίθριες Δραστηριότητες.

Έρευνα: Ιστορία του αθλητισμού για όλους. Ιδεολογία και πολιτική του αθλητισμού. Τρίτη ηλικία και φυσική δραστηριότητα. Κατασκηνωτικός θεσμός.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΓΟΓΓΑΚΗ

Επίκουρος Καθηγήτρια Φιλοσοφίας του Αθλητισμού

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών και Πτυχιούχος Φιλοσοφικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών.

Διδασκαλία: Φιλοσοφία του Αθλητισμού.

Έρευνα: Φιλοσοφία του Σώματος. Ερμηνεία Κειμένων. Αισθητική του Αθλητισμού. Ηθική του Αθλητισμού.

ΜΑΡΙΑ ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ

Επίκουρος Καθηγήτρια Αθλητικής Ψυχολογίας

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος International Society of Sport Psychology, Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας

Διδασκαλία: Αθλητική Ψυχολογία, Ψυχολογία Κινητικής Συμπεριφοράς.

Έρευνα: Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών, Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης, συνοχής και επικοινωνίας, Ψυχοδιάγνωση και ψυχική διάθεση ασκουμένων.

EMMANΟΥΗΛ ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ

Επίκουρος Καθηγητής Προσαρμοσμένης Κινητικής Αγωγής

Διδάκτωρ Springfield College. Αμερικής.

Διδασκαλία: Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή, Μετρήσεις και αξιολόγηση στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή, Αναπτυξιακές Διαταραχές, Κινητικές Αναπηρίες, Αισθητηριακές Διαταραχές.

Έρευνα: Κινητικές Αναπηρίες, Αναπτυξιακές Διαταραχές.

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΠΑΤΣΑΝΤΑΡΑΣ

Επίκουρος Καθηγητής Κοινωνιολογίας του Αθλητισμού

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Konstanz, Γερμανία

Διδασκαλία: Κοινωνιολογία του Αθλητισμού. Ολυμπισμός: Κοινωνιολογική Προσέγγιση.

Έρευνα: Διαφοροποίηση και περιβαλλοντικοί διασυσχετισμοί της αθλητικής κοινωνικής περιοχής. Μετασχηματισμός του συστήματος αξιών του αθλητισμού. Δυνατότητες και όρια οικονομικοποίησης και επαγγελματικοποίησης της αθλητικής δραστηριότητας και των αθλητικών ρόλων. Νοηματικές ιδιαιτερότητες και εργαλειοποίηση του Ολυμπιακού Αθλητισμού.

ΕΙΡΗΝΗ ΚΑΜΠΕΡΙΔΟΥ

Επίκουρος Καθηγήτρια της Κοινωνιολογίας

Διδάκτωρ του Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών.  
ΜΑ (Μάστερ) του Boston College, Βοστώνη, ΗΠΑ.

Διδασκαλία: Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία.

Έρευνα: Κοινωνιολογία του Φύλου και Αθλητισμός. Ειδικά Κοινωνικά Ζητήματα: Το Κοινωνικό Φύλο και Αθλητισμός, Gender και Τεχνολογία στα πλαίσια της Κοινωνίας της Πληροφορίας, η κοινωνική και πολιτισμική διάσταση του ανθρώπινου σώματος, Γυναίκες, Κουλτούρα, Φυλετικές Διακρίσεις, Έμφυλη Ισονομία και Αθλητισμός.

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ  
Λέκτορας Αθλητικής Παιδαγωγικής

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Γερμανίας

ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ  
Λέκτορας Αθλητικής Ψυχολογίας – Κινητική Συμπεριφορά

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

**ΜΕΛΗ Ε.Ε.ΔΙ.Π. του ΤΟΜΕΑ**

ΣΩΤΗΡΙΑ ΓΙΑΝΝΑΚΗ  
Ιστορία Φυσικής Αγωγής. Διδάκτωρ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

ΑΘΑΝΑΣΙΑ ΒΕΚΙΑΡΕΛΗ  
Αγγλική Γλώσσα. Μετ. Δίπλωμα Ειδίκευσης, Πανεπιστήμιο ESSEX, Μ. Βρετανία.

ANNA ΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ  
Αγγλική Γλώσσα. Μετ. Δίπλωμα Ειδίκευσης, Πανεπιστήμιο IOWA, ΗΠΑ.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΓΚΟΥΤΖΙΑΜΑΝΗ – ΣΩΤΗΡΙΑΔΗ  
Προσαρμοσμένη Φ. Α. και Αθλητισμός. Υποψ. Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών.

ΜΑΡΙΑ ΕΙΡΗΝΑΙΟΥ  
Μουσική. Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης.

ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΚΑΚΚΑΒΑ  
Αγγλική Γλώσσα. Μετ. Δίπλωμα Ειδίκευσης, Saint Michael's College, ΗΠΑ.

ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΚΟΝΤΟΠΟΔΗΣ  
Αγγλική Φιλολογία. Μετ. Δίπλωμα Ειδίκευσης, George Brawn College, Καναδάς.

ΑΔΑΜ-ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΣΩΤΗΡΙΑΔΗΣ  
Διοίκηση, Οργάνωση Αθλητισμού. Μετ. Δίπλωμα Ειδίκευσης, Παν/μιο New York.

ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΚΙΑΦΦΑΣ  
Αθλητική Διοίκηση. Μετ. Δίπλωμα Ειδίκευσης, Υποψήφιος διδάκτωρ

**4.2 ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ & ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ

Καθηγητής Αθλητικής Βιο-Μηχανικής

Διδάκτωρ Ανώτατου Ινστιτούτου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Σόφια, Βουλγαρία. Μέλος International Society of Biomechanics, International Society of Biomechanics in Sports.

Διδασκαλία: Εφαρμοσμένη Αθλητική Βιο-μηχανική. Μέθοδοι και Τεχνικές Έρευνας στην Αθλητική Βιομηχανική. Αθλητικό ταλέντο. Εργονομία. Κινησιολογία.

Έρευνα: Αξιολόγηση ικανοτήτων νέων αθλητών και επιλογή ταλαντούχων αθλητών (κλασικός αθλητισμός, κολύμβηση, καλαθοσφαίριση). Νέες τεχνικές και βελτίωση των βιο-μηχανικών μεθόδων μέτρησης. Πρωτότυπες κατασκευές.

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΓΕΛΑΔΑΣ

Καθηγητής Εργοφυσιολογίας

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Simon Fraser, Καναδάς. Μέλος European College of Sport Science, American College of Sport Medicine, Ευρωπαϊκής Εταιρείας Υποβρύχιας Βαροϊατρικής, Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Επιστήμης.

Διδασκαλία: Εργοφυσιολογία, Φυσιολογία του Ανθρώπου. Πειραματική Εργοφυσιολογία. Φυσιολογία και Ασφάλεια της Αυτόνομης Κατάδυσης. Άσκηση-Γήρανση και Ευρωστία. Οικολογία και Απόδοση.

Έρευνα: Επίδραση αντίξων περιβαλλοντικών συνθηκών (κρύο, ζέστη, μόλυνση, υψόμετρο, θαλάσσιος βυθός) στη διαβίωση και απόδοση του ανθρώπου. Επιλογή και αξιολόγηση αθλητών υψηλού επιπέδου.

ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ

Καθηγητής Αθλητικής Φυσικοθεραπείας

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος European College of Sports Science Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Φυσικοθεραπείας, Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Επιστήμης.

Διδασκαλία: Αθλητική Φυσικοθεραπεία. Πρόληψη Τραυματισμών κατά την Άθληση. Αποκατάσταση Μυοσκελετικών Δυσλειτουργιών. Παθοκινησιολογία.

Έρευνα: Σκελετικές δυσμορφίες των κάτω άκρων και η σχέση τους με τραυματισμούς σε κεντρικότερες αρθρώσεις. Μηχανική συμπεριφορά και προσαρμογές των κολλαγόνων ιστών στην προπόνηση. Ικανότητα απόδοσης έργου σε ειδικούς πληθυσμούς (σκολιωτικοί, παραπληγικοί).

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΠΑΛΤΟΠΟΥΛΟΣ

Αναπληρωτής Καθηγητής Λειτουργικής Ανατομικής

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

Διδασκαλία: Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητιατρική, Ανατομική Συστημάτων, Υγιεινή, Παθήσεις και Άσκηση.

Έρευνα: Παθογένεια αθλητικών κακώσεων-Μέθοδοι θεραπείας αθλητικών κακώσεων. Επίδραση οιστρογόνων στο συζευκτικό χόνδρο-Χρήση αλλομοσχευμάτων και ξενομοσχευμάτων στην ορθοπεδική.

ΜΑΡΙΑ ΜΑΡΙΔΑΚΗ  
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Εργοφυσιολογίας

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος European College of Sport Science, Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Επιστήμης.

Διδασκαλία: Εργοφυσιολογία. Εργομετρία. Εφαρμοσμένη Αθλητική Εργοφυσιολογία. Άσκηση, Ανάπτυξη και Ωρίμανση. Άσκηση και Γυναίκα.

Έρευνα: Επίδραση βιολογικής ηλικίας στην απόδοση. Άσκηση και αναπτυξιακή ηλικία. Κληρονομιοσιμότητα Βιολογικών Ικανοτήτων. Άσκηση και Γυναίκα. Άσκηση σε ειδικούς πληθυσμούς.

ΜΑΡΙΑ ΚΟΣΚΟΛΟΥ  
Επίκουρος Καθηγήτρια Εργοφυσιολογίας

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Κοπεγχάγης, Δανία. Κάτοχος Μεταπτυχιακού Τίτλου Ειδίκευσης Πανεπιστημίου Βρετανικής Κολομβίας, Καναδάς. Μέλος της Αμερικανικής Εταιρείας Φυσιολογίας, του Ευρωπαϊκού Κολεγίου Αθλητικής Επιστήμης και της Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Επιστήμης.

Διδασκαλία: Εργοφυσιολογία, Εργομετρία. Άσκηση, Ευρωστία και Υγεία. Φυσική Δραστηριότητα και Γήρανση. Διατροφή.

Έρευνα: Μελέτη των συστημάτων μεταφοράς και κατανάλωσης οξυγόνου (υποξία, αναιμία, άπνοια, ασκησιογενής υποξαιμία) σε σχέση με τη σωματική απόδοση. Επίδραση φύλου και ηλικίας. Προπόνηση σε υψόμετρο. Περιβαλλοντική εργοφυσιολογία. Εφαρμοσμένη εργοφυσιολογία αθλημάτων.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ  
Λέκτορας Αθλητικής Φυσικοθεραπείας

Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών.

Διδασκαλία: Πρόληψη αθλητικών τραυματισμών. Λειτουργική αποκατάσταση κινητικών αναπηριών.



Έρευνα: Περιφερικοί τραυματισμοί και επιδράσεις στις κεντρικές αρθρώσεις και μύς. Πρόληψη των τραυματισμών και μυοσκελετικών δυσλειτουργιών σε αθλούμενους.

ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ  
Λέκτορας Αθλητικής Βιομηχανικής

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

#### **4.3 ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ**

ΙΩΑΝΝΗΣ ΑΓΓΕΛΟΝΙΔΗΣ  
Αναπληρωτής Καθηγητής Πετοσφαίρισης

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας.

Διδασκαλία: Προπονητική της Πετοσφαίρισης. Θεωρητικό μέρος της Πετοσφαίρισης, Διδακτική της Πετοσφαίρισης. Ομαδική Τακτική Ειδίκευσης. Πετοσφαίριση επί Άμμου.

Έρευνα: Συνοχή ηγεσία και προπονητική αθλητικών ομάδων.

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΜΠΕΡΓΕΛΕΣ  
Αναπληρωτής Καθηγητής Πετοσφαίρισης

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας.

Διδασκαλία: Πετοσφαίριση. Τεχνική Ανάλυση Πετοσφαίρισης. Προπονητική Πετοσφαίρισης. Μεθοδολογία Διδασκαλίας Πετοσφαίρισης.

Έρευνα: Συνοχή αθλητικών ομάδων. Ιστορία αθλητικών αγώνων. Ιστορική διερεύνηση της έννοιας ομάδα. Προβλεπές καταλληλότητας νέων παικτών πετοσφαίρισης. Αξιολόγηση αγώνων πετοσφαίρισης. Μοντέλο προπόνησης τεχνικής-τακτικής στο μικρόκυκλο με βάση στατιστικά δεδομένα.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΠΑΓΙΟΣ  
Αναπληρωτής Καθηγητής Χειροσφαίρισης

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών.

Διδασκαλία: Χειροσφαίριση, Επιλογή χειροσφαίρισης, Ειδικότητα Χειροσφαίρισης. Τεχνική Ανάλυση Χειροσφαίρισης. Προπονητική Χειροσφαίρισης. Μεθοδολογία Διδασκαλίας Χειροσφαίρισης.

Έρευνα: Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά χειροσφαιριστών. Ισοκινητική αξιολόγηση. Εδαφικές δυνάμεις αντίδρασης. Αξιολόγηση ευστοχίας και ταχύτητας ρίψης.

ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΜΠΟΛΑΤΟΓΛΟΥ

Αναπληρωτής Καθηγητής Καλαθοσφαίρισης

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

Διδασκαλία: Καλαθοσφαίριση. Τεχνική Ανάλυση Καλαθοσφαίρισης. Προπονητική Καλαθοσφαίρισης. Μεθοδολογία Διδασκαλίας Καλαθοσφαίρισης.

Έρευνα: Προπονητική Καλαθοσφαίρισης.

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΑΡΡΑΣ

Επίκουρος Καθηγητής Χειροσφαίρισης

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

Διδασκαλία: Χειροσφαίριση. Τεχνική Ανάλυση Χειροσφαίρισης. Προπονητική Χειροσφαίρισης. Μεθοδολογία Διδασκαλίας Χειροσφαίρισης.

Έρευνα : Προπονητική Χειροσφαίρισης.

ΑΝΔΡΕΑΣ ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΗΣ

Επίκουρος Καθηγητής Καλαθοσφαίρισης

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος Ένωση Αθλητικών Ψυχολόγων.

Διδασκαλία: Καλαθοσφαίριση. Τεχνική ανάλυση Καλαθοσφαίρισης. Προπονητική Καλαθοσφαίρισης. Μεθοδολογία Διδασκαλίας Καλαθοσφαίρισης.

Έρευνα : Αθλητική Ψυχολογία, Προπονητική Καλαθοσφαίρισης.

ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΗΣ ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ

Επίκουρος Καθηγητής Ποδοσφαίρισης

Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών.

Διδασκαλία: Προπονητική στην Ποδοσφαίριση, Ειδικά θέματα Προπονητικής, Σεμινάριο Προπονητικής.

Έρευνα: Ειδικά θέματα της Ποδοσφαίρισης και Προπονητική Ποδοσφαίρισης.

ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΜΑΛΟΥΣΑΡΗΣ

Επίκουρος Καθηγητής Πετοσφαίρισης

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Βουκουρεστίου.

Διδασκαλία: Πετοσφαίριση. Τεχνική ανάλυση Πετοσφαίρισης. Προπονητική Πετοσφαίρισης. Ειδικότητα Πετοσφαίρισης. Πετοσφαίριση επί Άμμου.

Έρευνα: Προσωπικότητα πετοσφαιριστών, Προπονητική Πετοσφαίρισης.

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΟΥΝΤΟΥΡΗΣ

Επίκουρος Καθηγητής Προπονησιολογίας της Πετοσφαίρισης

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Διεθνής προπονητής Πετοσφαίρισης. Μέλος του Πανελληνίου Συνδέσμου Προπονητών Πετοσφαίρισης και της Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας.

Διδασκαλία: Προπονητική της Πετοσφαίρισης και εφαρμοσμένη Κινητική Μάθηση στην Πετοσφαίριση και την Πετοσφαίριση επί Άμμου.

Έρευνα: Προπονητική και εφαρμοσμένη Κινητική Μάθηση σε σχέση με την Πετοσφαίριση και την Πετοσφαίριση επί Άμμου.

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ

Επίκουρος Καθηγητής Χειροσφαίρισης

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

ΑΝΤΩΝΙΟΣ ΚΟΥΤΟΥΛΟΥΛΗΣ

Λέκτορας Χειροσφαίρισης

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Βουκουρεστίου

Διδασκαλία: Χειροσφαίριση. Τεχνική, Τακτική.

Έρευνα: Ενιαίο μεθοδολογικό σύστημα επιλογής παικτών σχολικής ηλικίας.

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΓΡΙΒΑΣ

Λέκτορας Αντισφαίρισης

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Σόφιας

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ

Λέκτορας Καλαθοσφαίρισης

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Κρήτης

ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ  
Λέκτορας Πετοσφαίρισης

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

**ΜΕΛΗ Ε.Ε.ΔΙ.Π. του ΤΟΜΕΑ**  
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΟΡΟΡΟΣ  
Χειροσφαίριση. Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Αθηνών.

ΑΓΓΕΛΟΣ ΜΑΚΡΗΣ  
Επιτραπέζια Αντισφαίριση. Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Αθηνών.

ΚΩΝ/ΝΟΣ ΜΙΣΣΑΣ  
Καλαθοσφαίριση. Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Αθηνών.

ΠΕΡΙΚΛΗΣ ΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ  
Καλαθοσφαίριση. Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Αθηνών.

#### **4.4 ΤΟΜΕΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ & ΧΟΡΟΥ**

ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ ΖΩΓΡΑΦΟΥ  
Καθηγήτρια Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Μέλος International Council for Traditional Music, Modern Greek Studies Association, Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρείας.

Διδασκαλία : Παραδοσιακοί Χοροί. Εθνογραφία του Χορού. Ειδικότητα Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών.

Έρευνα : Λαογραφία - Ανθρωπολογία (χορολογική οπτική). Ιστορία του Χορού : κριτική και θέματα συγκρητισμού.

ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΥ  
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Γυμναστικής

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας.

Διδασκαλία : Γυμναστική. Ενόργανη Γυμναστική, Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική. Προπονητική, Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ρυθμικής Αγωνιστικής Γυμναστικής.

Έρευνα : Δημιουργικότητα & Ψυχοκινητική ανάπτυξη. Μέθοδοι διδασκαλίας στη Φυσική

Αγωγή. Ρυθμική κίνηση και εκμάθηση κινητικών σχημάτων, ψυχοκινητική ανάπτυξη & ευεξία, ανάπτυξη παραγόντων της προσωπικότητας του ατόμου.

ΠΑΓΩΝΑ ΜΠΟΥΡΝΕΛΛΗ

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ορχηστρικής-Δημιουργικού Χορού

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος Dance & the Child International, Councell International de la Dance UNESCO. Ελληνικός Σύλλογος Μουσικοκινητικής Αγωγής Carl Orff.

Διδασκαλία : Ορχηστρική, Δημιουργικός χορός, Κινητικός Αυτοσχεδιασμός, Ψυχοκινητική, Μουσικο-κινητική, Λαϊκοί χοροί απ' όλο τον κόσμο.

Έρευνα : Η ανάπτυξη της Κινητικής Δημιουργικότητας.

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΤΥΡΟΒΟΛΑ

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος του International Council for traditional Music. Modern Greek Studies Association. Κέντρο Μικρασιατικών Σπουδών. Μουσικό Λαογραφικό Αρχείο Ελλάδας.

Διδασκαλία : Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί.

Έρευνα : Μορφολογία του Ελληνικού χορού. Κριτική και Αισθητική του Ελληνικού χορού. Ελληνικός χορός και Κοινωνικές Επιστήμες.

ΣΠΥΡΟΣ ΠΡΑΣΣΑΣ

Αναπληρωτής Καθηγητής Ενόργανης Γυμναστικής

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου

ΣΠΥΡΟΣ ΚΑΜΠΙΩΤΗΣ

Επίκουρος Καθηγητής Ενόργανης Γυμναστικής.

Διδάκτωρ Παν/ Αθηνών. Μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Αθλητικής Ψυχολογίας.

Διδασκαλία : Ενόργανη Γυμναστική, Ειδικότητα Ενόργανης Γυμναστικής.

Έρευνα : Μέθοδοι εξάσκησης μαθητών γυμνασίου, χρονική ανάλυση του πλάγιου ίππου, Κιναισθησιμετρική ανάλυση της κίνησης του ποδιού. Μέθοδοι μάθησης κινητικών και γνωστικών δεξιοτήτων.

ΜΑΡΙΑ Ι. ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ

Επίκουρος Καθηγήτρια Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Λονδίνου, Αγγλία. Μέλος του Study Group on Ethnochoreology του International Council for Traditional Music, του Congress for the Research of Dance, του International Council of Kinetography Laban, της Ελληνικής Εταιρείας Εθνολογίας, της Εταιρείας Ελληνικό Δίκτυο Ανοικτής και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης.

Διδασκαλία: Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί, Διδακτική ελληνικού παραδοσιακού χορού, Σημειογραφία του Χορού.

Έρευνα: Εθνοχορολογία. Εθνογραφία του χορού. Ανθρωπιστικές-κοινωνικές επιστήμες και χορός. Σημειογραφία του χορού. Νέες μορφές εκπαίδευσης και χορός.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΝΤΑΛΛΑΣ

Επικ.Καθηγητής Προπονησιολογίας Ενόργανης Γυμναστικής

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

Διδασκαλία: Προπονησιολογία Ενόργανης Γυμναστικής, Μηχανική – Τεχνική ανάλυση των ασκήσεων, καθοδηγούμενη μελέτη.

Έρευνα: Ανατροφοδότηση και μάθηση ασκήσεων ενόργανης γυμναστικής. Κινηματικές παράμετροι ασκήσεων και τεχνικές οδηγίες εκμάθησης ασκήσεων. Οπτική γωνία παρατήρησης και αξιολόγηση των ασκήσεων.

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΤΣΟΠΑΝΗ

Λέκτορας Ρυθμικής Γυμναστικής

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Πτυχιούχος του Ανωτάτου Ινστιτούτου Κινητικών Επιστημών I.U.S.M. του Πανεπιστημίου της Ρώμης Κριτής Ρυθμικής Γυμναστικής

Διδασκαλία: Ρυθμική Γυμναστική. Ειδικότητα Ρυθμικής Γυμναστικής

Έρευνα: Προοπτικές της σύνθεσης των ασκήσεων και της μουσικής συνοδείας. Ειδική προπονητική και αξιολόγηση στη Ρυθμική Γυμναστική. Μουσικοκινητική Αγωγή στη Ρυθμική Γυμναστική.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΡΟΥΜΠΗΣ

Λέκτορας Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

Διδασκαλία: Διδακτική Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών, Καθοδηγούμενη Εξάσκηση Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού, Διδακτική Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού, Ειδικά Θέματα Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού.

Έρευνα: Έρευνα στον Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό.

ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΛΑΝΤΖΟΣ

Λέκτορας Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

ΟΛΥΒΙΑ ΔΟΝΤΗ

Λέκτορας Βασικής Γυμναστικής

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Π.Φ. Λέσγκαφτ Αγίας Πετρούπολης Ρωσίας

#### **ΜΕΛΗ Ε.Ε.ΔΙ.Π. του ΤΟΜΕΑ**

ΣΠΥΡΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ

Ενόργανη Γυμναστική. Υποψήφιος Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών.

ΣΤΑΥΡΟΣ ΣΠΗΛΙΑΚΟΣ

Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί. Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών.

#### **4.5 ΤΟΜΕΑΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

ΣΤΑΥΡΟΣ ΤΖΙΩΡΤΖΗΣ

Καθηγητής Κλασικού Αθλητισμού

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος Πανελληνίας Ένωση Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής. Πρόεδρος Συλλόγου Ελλήνων Ολυμπιονικών.

Διδασκαλία : Κλασικός Αθλητισμός. Ειδικότητα Δρόμων. Προπονητική.

Έρευνα : Επιδράσεις προπονητικών μεθόδων. Βιολογικές και κινητικές προσαρμογές. Αξιολόγηση προπονητικών ερεθισμάτων. Κινητικές και κινηματικές αναλύσεις.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ

Καθηγητής Κλασικού Αθλητισμού-Αθλητικών Ρίψεων

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Προπονητών Κλασικού Αθλητισμού.

Διδασκαλία : Αθλητικές Ρίψεις και «Ειδικότητα Αθλητικών Ρίψεων», Μυϊκή Ενδυνάμωση. Τεχνική και Μηχανική Ανάλυση Αθλητικών Ρίψεων, Προπονητική Αθλητικών Ρίψεων, Μεθοδολογία Διδασκαλίας Αθλητικών Ρίψεων.

Έρευνα : Αθλητική προπόνηση και μέθοδοι ενδυνάμωσης. Σχέσεις μυϊκής δύναμης και απόδοσης στις αθλητικές ρίψεις. Αξιολόγηση υγείας και ευρωστίας μαθητικού πληθυσμού. Έλεγχος κινήτρων που ωθούν τα παιδιά και τους εφήβους στην συμμετοχή στην άσκηση.

ΑΘΑΝΑΣΙΑ ΣΜΥΡΝΙΩΤΟΥ

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κλασικού Αθλητισμού-Αθλητικών Δρόμων

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος International Track and Field Coaches Association

Διδασκαλία : Κλασικός Αθλητισμός. Τεχνική και Μηχανική Ανάλυση Αθλητικών Δρόμων. Προπονητική Αθλητικών Δρόμων. Μεθοδολογία Διδασκαλίας Αθλητικών Δρόμων.

Έρευνα : Προβλήματα προπονητικής διαδικασίας δρομικών αγωνισμάτων όλων των αναπτυξιακών φάσεων. Ιδιαιτερότητες του γυναικείου οργανισμού κατά την προπονητική διαδικασία και επιδράσεις του «περιοδικού κύκλου» σε διάφορους παραμέτρους της αθλητικής επίδοσης.

ΧΑΡΙΛΑΟΣ ΤΣΟΛΑΚΗΣ

Επίκουρος Καθηγητής Ξιφασκίας

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος του American College of Sports Medicine (ACSM).

Διδασκαλία: Ξιφασκία. Τεχνική και Μηχανική Ανάλυση Ξιφασκίας. Προπονητική Ξιφασκίας. Ειδικά θέματα Ξιφασκίας.

Έρευνα: Μορφολογικές, λειτουργικές, βιοχημικές προσαρμογές προπόνησης δύναμης στην εφηβική ηλικία. Άσκηση & σωματική ανάπτυξη. Μυοδυναμικές μελέτες αθλητών ξιφασκίας.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ

Επίκουρος Καθηγητής Κλασικού Αθλητισμού – Δρόμοι

Διδάκτωρ Leeds Met University. Μέλος American College of Sport Medicine, European College of Sport Science.

Διδασκαλία: Ειδικότητα Κλασικού Αθλητισμού Δρόμοι, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης.

Έρευνα: Αθλητική Απόδοση. Βιολογικές, Κινηματικές και Κινητικές προσαρμογές νέων προπονητικών μεθόδων. Εργοφυσιολογικά και Εμβιομηχανικά χαρακτηριστικά δρομικών αγωνισμάτων.

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΒΕΛΗΓΚΕΚΑΣ

Επίκουρος Καθηγητής Κλασικού Αθλητισμού – Άλματα

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών.

Διδασκαλία: Αθλητικά Άλματα – Κλασικός Αθλητισμός.

Έρευνα: Αθλητική Ψυχολογία-Αυτοσυνειδησία-Αυτοαποτελεσματικότητα-Καθορισμός και προσανατολισμός στόχου σε αθλητές Κλασικού Αθλητισμού.



ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΤΕΡΖΗΣ

Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικών Ρίψεων

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος του Ευρωπαϊκού Κολεγίου Αθλητικής Επιστήμης

Διδασκαλία: Αθλητικές Ρίψεις, Ειδικά Θέματα Αθλητικών Ρίψεων, Καθοδηγούμενη Μελέτη στις Αθλητικές Ρίψεις, Μυϊκή Ενδυνάμωση.

Έρευνα: Επίδραση της μυϊκής υπερτροφίας και της ποσοστιαίας κατανομής των σκελετικών μυϊκών ινών στην ριπτική επίδοση. Μέθοδοι ανάπτυξης της μυϊκής δύναμης και ισχύος.

ΠΟΛΥΞΕΝΗ ΑΡΓΕΙΤΑΚΗ

Επίκουρη Καθηγήτρια Κλασικού Αθλητισμού

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

Διδασκαλία: Αθλητικοί Δρόμοι Κλασικός Αθλητισμός. Τεχνική και Μηχανική Ανάλυση Αθλητικών Δρόμων. Προπονητική Αθλητικών Δρόμων. Προπονητική Αθλητικών Δρόμων. Μεθοδολογία Διδασκαλίας Αθλητικών Δρόμων.

Έρευνα: Παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση και εξέλιξη των δρομικών αγωνισμάτων. Μελέτη μεταβολών βιοχημικών, αιματολογικών και ανοσολογικών παραμέτρων σε αθλητές των δρομικών αγωνισμάτων. Συσχετισμοί των παραμέτρων με την απόδοση και την ηλικία.

ΗΛΙΑΣ ΖΑΧΑΡΟΓΙΑΝΝΗΣ

Επίκουρος Καθηγητής Κλασικού Αθλητισμού-Δρόμοι

Διδασκαλία: Ειδικότητα Κλασικού Αθλητισμού – Δρόμοι

Έρευνα: Κατανάλωση ενέργειας σε μέγιστη προσπάθεια πολύ μεγάλης διάρκειας. Επίδραση μεθόδων τακτικής στην απόδοση στην ημιαντοχή. Συνεισφορά αναερόβιας ισχύος-ικανότητας στην απόδοση στην αντοχή.

ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΟΛΜΙΑΣ

Λέκτορας Πάλης

Διδάκτωρ Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Μόσχας Ρωσία. Ίδρυτικό μέλος Ένωσης Ελλήνων Αθλητικών Επιστημόνων.

Διδασκαλία : Προπονησιολογία της Αθλητικής Πάλης. Τεχνική και Μηχανική Ανάλυση Πάλης. Προπονητική Πάλης. Μεθοδολογία Διδασκαλίας Πάλης.

Έρευνα : Καθοδήγηση της προετοιμασίας αθλητικών υψηλών επιδόσεων στα αθλήματα

μονομαχιών (πάλη, τζούντο).

**ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΓΙΟΒΑΝΗΣ**  
Λέκτορας Χιονοδρομίας

Διδάκτωρ Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής, Κρακοβία, Πολωνία.  
Μέλος της Διεθνούς και της Πανελλήνιας Ένωση Δασκάλων-Προπονητών Χιονοδρομίας, Πολωνικής Ένωσης Βιομηχανικής

Διδασκαλία: Ειδικότητα χιονοδρομίας, μάθημα επιλογής χιονοδρομία.  
Μεθοδολογία και προπονητική χιονοδρομίας, καταβάσεων, αντοχής, χιονοσανίδας, παγοδρομίας και τροχοπέδλων (Rollers).

Έρευνα: Τοπογραφική ανάλυση της αγωνιστικής πίστας χιονοδρομίας. Κινηματική ανάλυση χιονοδρόμων. Η τακτική στη χιονοδρομία. Επιδημιολογία τραυματισμών στη χιονοδρομία.

**ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΥ**  
Λέκτορας Αθλητικών Αλμάτων

Διδάκτωρ Leeds Metropolitan University-U.K.

**ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΡΑΜΠΑΤΣΟΣ**  
Λέκτορας Αθλητικών Ρίψεων

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

**ΜΕΛΗ Ε.Ε.ΔΙ.Π. του ΤΟΜΕΑ**  
**ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΕΥΘΥΜΙΟΥ**  
Κλασικός Αθλητισμός (Άλματα).  
Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης, Παν/μιο Southern California, ΗΠΑ.

#### **4.6 ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥ**

**ΧΡΥΣΟΥΛΑ ΧΑΙΡΟΠΟΥΛΟΥ**  
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Υγρού Στίβου

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Maryland, ΗΠΑ . Μέλος Παναμερικανικού Οργανισμού Υγείας Σωματικής Αγωγής, Οργανισμού Ανθρωπίνων Παραγόντων

Διδασκαλία : Συγχρονισμένη Κολύμβηση. Τεχνική και Μηχανική Ανάλυση Συγχρονισμένης Κολύμβησης. Προπονητική Συγχρονισμένης Κολύμβησης. Μεθοδολογία Διδασκαλίας Συγχρονισμένης Κολύμβησης.

Έρευνα : Θέματα αποδοτικότητας στην τεχνική της συγχρονισμένης κολύμβησης για την βελτιστοποίηση της επίδοσης. Ο ρόλος του προσωπικού ρυθμού στον έλεγχο και στην παραγωγή κολυμβητικών κινήσεων.

ΣΩΚΡΑΤΗΣ ΚΑΛΟΥΨΗΣ

Αναπληρωτής Καθηγητής Κωπηλασίας

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

Διδασκαλία : Κωπηλασία. Τεχνική και Μηχανική Ανάλυση Κωπηλασίας. Προπονητική Κωπηλασίας. Μεθοδολογία Διδασκαλίας Κωπηλασίας.

Έρευνα : Βιολογική ωρίμανση αρχαρίων κωπηλατών. Επιλογή κωπηλατών με μυοδυναμικά και εργομετρικά κριτήρια. Δυναμομετρήσεις κατά την εκτέλεση της τεχνικής ανάλογα με το ρυθμό κωπηλάτησης. Ενεργειακές απαιτήσεις των κωπηλατών.

ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΠΛΑΤΑΝΟΥ

Αναπληρωτής Καθηγητής Υδατοσφαίρισης

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών.

Διδασκαλία : Τεχνική και Μηχανική Ανάλυση Υδατοσφαίρισης. Προπονητική Υδατοσφαίρισης. Ομαδική Τακτική Υδατοσφαίρισης, Ειδικά θέματα. Προπονητική Εξάσκηση Υδατοσφαίρισης καθώς και Καθοδηγούμενη Μελέτη.

Έρευνα : Φυσικά & φυσιολογικά χαρακτηριστικά αθλητών ομαδικών αθλημάτων. Ενεργειακές απαιτήσεις ομαδικών αθλημάτων. Χρονική ανάλυση κινήσεων ομαδικών αθλημάτων.

ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΔΙΑΦΑΣ

Επίκουρος Καθηγητής Κάνοε-Καγιάκ.

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Σόφιας.

Διδασκαλία: Κάνοε-Καγιάκ. Τεχνική και Μηχανική Ανάλυση Κάνοε-Καγιάκ. Προπονητική Κάνοε-Καγιάκ. Μεθοδολογία διδασκαλίας.

Έρευνα: Θέματα επίδοσης και προπονητικών απαιτήσεων των αθλητών του Κάνοε-Καγιάκ. Βελτιστοποίηση της απόδοσης. Έλεγχος και σημασία των ιδιοτήτων της Φυσικής κατάστασης.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΒΟΓΙΑΤΖΗΣ

Επίκουρος Καθηγητής στην Ιστιοπολοία

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Γλασκόβης. Μεγάλη Βρετανία. Μέλος της Βρετανικής Εταιρίας Φυσιολόγων (The Physiological Society) και της Βρετανικής Ένωσης Αθλητικής Επιστήμης

(BASES).

Διδασκαλία: Προπονητική Ιστιοπλοίας, Τεχνική και Μηχανική Ανάλυση Ιστιοπλοίας, Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ιστιοπλοίας.

Έρευνα: Βιολογικές απαιτήσεις της αγωνιστικής ιστιοπλοίας, ρύθμιση της αναπνοής στην άσκηση σε αθλητές υψηλού επιπέδου, κλινική εργοσπιρομετρία-αποκατάσταση.

ΕΛΕΝΗ ΣΟΥΛΤΑΝΑΚΗ

Επίκουρος Καθηγήτρια Κολύμβησης

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Νότιας Καλιφόρνιας, ΗΠΑ-Μεταπτυχιακό U.C. Berkeley, ΗΠΑ.

Διδασκαλία: Κολύμβηση. Τεχνική και Μηχανική Ανάλυση της Κολύμβησης. Προπονητική Κολύμβησης. Μεθοδολογία Διδασκαλίας Κολύμβησης. Ασφάλεια στο Νερό-Ναυαγιστική.

Έρευνα: Περιοριστικοί Παράγοντες της Απόδοσης στην Κολύμβηση. Ενεργειακά συστήματα, προπονητική επιβάρυνση και Κολυμβητική Απόδοση.

ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΘΑΝΟΠΟΥΛΟΣ

Επίκουρος Καθηγητής Κολύμβησης

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Φυσικής Αγωγής Βελιγραδίου

Διδασκαλία: Κολύμβηση. Τεχνική και Μηχανική Ανάλυση Κολύμβησης. Μεθοδολογία Διδασκαλίας Κολύμβησης. Προπονητική κολύμβησης

Έρευνα: Το γαλακτικό κατώφλι ως μέτρο αναερόβιας ενεργειακής δυνατότητα και ειδικού αποθέματος απόδοσης σε υψηλού επιπέδου κολυμβητές και υδατοσφαιριστές. Δυναμομετρήσεις κατά την εκτέλεση της τεχνικής της κολύμβησης

ΑΝΑΡΓΥΡΟΣ ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ

Λέκτορας Κολύμβησης

**ΜΕΛΗ Ε.Ε.ΔΙ.Π. του ΤΟΜΕΑ**

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ

Θαλάσσιο Σκι. Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Αθηνών.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΕΪΖΕΡ

Κολύμβηση. Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Αθηνών.

ΜΑΡΚΟΣ ΜΑΝΤΑΛΟΥΦΑΣ

Κολύμβηση. Υποψήφιος Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών.

#### 4.7 ΟΜΟΤΙΜΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

ΗΛΙΑΣ ΔΗΜΑΣ

Καθηγητής Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Μέλος Λαογραφικής Εταιρείας.

Διδασκαλία: Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός. Εθνογραφία.

Έρευνα : Έρευνα στον Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό.

ΘΩΜΑΣ ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ

Ομότιμος Καθηγητής Ιστορίας Φυσικής Αγωγής

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος Ελληνικής Εταιρείας Ιστορίας και Φιλοσοφίας του Αθλητισμού, Balkan Association for the History of Physical Education and Sports, International Society for the History of Physical Education and Sports.

Διδασκαλία : Ιστορία Φυσικής Αγωγής. Ιστορία Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων. Ειδικά θέματα Ολυμπισμού-Ολυμπιακής Παιδείας. Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες.

Έρευνα : Ιστορία Αρχαίων και Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, Ιστορία Φυσικής Αγωγής, Λαογραφία Γυμναστικής, Ολυμπιακή - Αθλητική Παιδεία, Ολυμπισμός.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ

Ομότιμος Καθηγητής Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας, Πανελληνίας Ένωσης Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής.

Διδασκαλία : Διδακτική της Φυσικής Αγωγής. Γυμναστική. Αεροβική.

Έρευνα : Παιδαγωγική και διδακτική αποτελεσματικότητα του καθηγητή της Φυσικής Αγωγής. Συστήματα παρατήρησης και αλληλεπίδρασης στην τάξη.

ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΛΕΙΣΟΥΡΑΣ

Ομότιμος Καθηγητής Εργοφυσιολογίας

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Springfield, ΗΠΑ. Ιδρυτικός Πρόεδρος του Τμήματος, Ιδρυτικός Διευθυντής του Εργομετρικού Κέντρου Αθλητικών Ερευνών, Ιδρυτικός Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Επιστήμης, Εταίρος και Συνιδρυτής του European College of Sport Science, Εταίρος του American College of Sport Medicine.

Διδασκαλία : Εργοφυσιολογία. Εργομετρία. Εφαρμοσμένη Αθλητική Εργοφυσιολογία. Άσκηση, Ευρωστία και Υγεία. Δίδαξε Εργοφυσιολογία ως Τακτικός Καθηγητής στο Πανεπιστή-

μιο McGill και ως Επισκέπτης Καθηγητής στα Πανεπιστήμια Λιέγης, Τόκιο, Πράγας, Ζάγκρεμπ και Ρώμης.

Έρευνα : Σωματική άσκηση, υγεία, ευρωστία και απόδοση του ανθρώπινου οργανισμού. Εστίαση στο θεμελιώδες πρόβλημα της σχετικής ισχύος του γονότυπου και του περιβάλλοντος στις παρατηρούμενες ατομικές διαφορές, φυσιολογικές λειτουργίες και προσαρμογές, μεταβολικές διεργασίες, μορφολογικές και κυτταρικές ιδιότητες και κινητικές ικανότητες.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΖΕΡΒΑΣ

Καθηγητής Κινητικής Συμπεριφοράς και Αθλητικής Ψυχολογίας

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Βοστώνης, ΗΠΑ. Μέλος International Society of Sport Psychology, Μέλος Δ.Σ. European Society of Sport Psychology, Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας, Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας

Διδασκαλία : Αθλητική Ψυχολογία, Ψυχολογία Κινητικής Συμπεριφοράς. Άσκηση και Ψυχική Υγεία, Κοινωνική ψυχολογία της Κινητικής Αναψυχής, Ερευνητική Εργασία.

Έρευνα : Άσκηση και ψυχική υγεία, Νοερή εξάσκηση και αθλητική απόδοση, Άσκηση και πνευματική απόδοση, Αθλητική ηθική, Σκέψη και αθλητική απόδοση.

ΜΙΧΑΗΛ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ

Καθηγητής Αθλοπαιδιών

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

Διδασκαλία: Προπονητική στην Καλαθοσφαίριση. Ειδικά θέματα προπονητικής. Σεμινάριο Προπονητικής.

Έρευνα: Προπονητική και Ειδικά της Καλαθοσφαίρισης.

ΣΑΡΑΝΤΗΣ ΧΑΤΖΗΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ

Καθηγητής Αθλητιατρικής (Ομότιμος)

#### **4.8. ΑΦΥΠΗΡΕΤΗΣΑΝΤΕΣ**

ΑΛΚΙΝΟΗ ΚΑΤΣΙΚΑΔΕΛΛΗ

Καθηγήτρια Ειδικής Προπονησιολογίας των Αθλοπαιδιών

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος Πανελλήνιας Ένωσης για την προώθηση των γυναικών στον Αθλητισμό και στα Σπορ.

Διδασκαλία: Προπονητική της Πετοσφαίρισης. Ειδικά θέματα προπονητικής. Κατευθυνόμενη μελέτη. Πετοσφαίριση επί άμμου.

Έρευνα: Προπονητική ανάλυση της τακτικής της Πετοσφαίρισης. Ανάλυση της τακτικής της Πετοσφαίρισης επί άμμου.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΛΑΪΟΣ

Επίκουρος Καθηγητής Προπονησιολογίας Πετοσφαίρισης

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Διεθνής Προπονητής. Μέλος του Πανελληνίου Συνδέσμου Προπονητών Πετοσφαίρισης (Σ.Ε.Π.ΠΕ).

Διδασκαλία: Προπονητική Πετοσφαίρισης επί άμμου. Προπονητική εξάσκηση Πετοσφαίρισης επί άμμου. Προχωρημένων επίπεδο Πετοσφαίρισης.

Έρευνα: Προπονητική ανάλυση τακτικής της Πετοσφαίρισης. Προπονητική ανάλυση τακτικής της Πετοσφαίρισης επί άμμου. Εφαρμοσμένη κινητική μάθηση σε σχέση με την Πετοσφαίριση. Εφαρμοσμένη Πετοσφαίριση επί άμμου.

ΜΠΟΓΚΝΤΑΝ ΓΚΟΥΓΚΟΥ

Επίκουρος Καθηγητής Γυμναστικής

Διδάκτωρ Πανεπ/μίου Βουκουρεστίου. Μέλος Παιδαγωγικής Εταιρείας Ελλάδας.

Διδασκαλία : Ενόργανη Γυμναστική. Τεχνική και Μηχανική Ανάλυση Ενόργανης Γυμναστικής. Προπονητική, Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ενόργανης Γυμναστικής.

Έρευνα : Ρυθμική κινητική μάθηση της Ενόργανης Γυμναστικής. Αύξηση της παραγωγικής ικανότητας των εργαζομένων με βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΑΤΡΑΤΖΕΜΗΣ

Αναπληρωτής Καθηγητής Ενόργανης Γυμναστικής

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Δίπλωμα & Ειδικότητα Ενόργανης Γυμναστικής της Deutschesporthochschule Κολωνίας, Γερμανία.

Διδασκαλία : Ενόργανη Γυμναστική.

Έρευνα : Προπονησιολογία Ενόργανης Γυμναστικής. Κινηματική Ανάλυση. Μεθοδική-Διδακτική. Κατασκευές βοηθητικών οργάνων εκμάθησης ασκήσεων.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ

Καθηγητής Υγρού Στίβου

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος The American Swimming Coaches Association. European College of Sport Science.

Διδασκαλία : Κολύμβηση. Υδατοσφαίριση, Καταδύσεις, Ναυαγοσωστική.

Έρευνα : Σωματική άσκηση και βιολογική ωρίμανση νεαρών ατόμων. Μέθοδοι διδακτικής Υγρού Στίβου. Προπονητική Υγρού Στίβου.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΦΑΡΑΝΤΟΣ

Καθηγητής Φιλοσοφίας του Αθλητισμού

Διδάκτωρ Universitat Wurzburg, Γερμανία.

Διδασκαλία : Αθλητική Ηθική. Φιλοσοφία του Αθλητισμού : Φιλοσοφική Προσέγγιση. Εισαγωγή στη Φιλοσοφία.

Έρευνα : Συστηματική φιλοσοφία, Ελληνική, Σύγχρονη, Κλάδοι, Βιοηθική, Φιλοσοφία Αθλητισμού.

ΣΤΑΥΡΟΣ ΔΟΥΒΗΣ

Αναπληρωτής Καθηγητής Αντισφαίρισης

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Μέλος Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας.

Διδασκαλία: Αντισφαίριση. Καλαθοσφαίριση. Πετοσφαίριση.

Έρευνα: Προπονητική, Κακώσεις στην Αντισφαίριση, Κινητική Μάθηση. Διαιτησία στην Καλαθοσφαίριση.

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΡΘΥΜΟΣ

Επίκουρος Καθηγητής Ενόργανης Γυμναστικής

Διδάκτωρ Πανεπι/μίου Αθηνών. Διεθνές Κέντρο Φιλοσοφίας & Διεπιστημονικής Έρευνας.

Διδασκαλία : Ενόργανη Γυμναστική. Προπονητική Ενόργανης Γυμναστικής. Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ενόργανης Γυμναστικής.

Έρευνα : Ενόργανη Γυμναστική : Προπονητικό, Νομικό & Παιδαγωγικό πεδίο.

ΒΑΣΙΛΗΣ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Λέκτορας Αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Σόφιας. Γ.Γ. Παγκόσμιας Ένωσης Προπονητών Στίβου (ITFCA).

Διδασκαλία : Ειδικότητα αλμάτων Λ. Αθλητισμού. Τεχνική και Βιοκινητική ανάλυση των αλ-



μάτων. Προπονητική και μεθοδολογία διδασκαλίας αλμάτων.

Έρευνα : Ανάλυση τακτικής για το αγώνισμα του Άλματος σε ύψος αθλητών υψηλών επιδόσεων. Μέθοδος ελέγχου της κατεύθυνσης της προπονητικής προετοιμασίας στο Άλμα σε ύψος. Προπονητική κατάσταση των αθλητών των Αλμάτων κατά την περίοδο του αθλητικού προσανατολισμού, στην Ελλάδα. Διερεύνηση των παραγόντων που σχετίζονται με την επιλογή του αγωνίσματος των αλμάτων των υπό ένταξη αθλητών στην Ελλάδα.

ΕΡΙΦΥΛΛΗ ΛΑΛΟΥ

Λέκτορας Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί

ΙΩΑΝΝΗΣ ΖΟΜΠΑΝΑΚΗΣ

Λέκτορας Κολύμβηση

ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΣΜΥΡΝΙΩΤΗΣ

Λέκτορας Κλασικού Αθλητισμού

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΣΟΦΙΑΝΙΔΗΣ

Λέκτορας Ποδοσφαίρου

ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΒΥΤΙΝΑΡΟΣ

Λέκτορας Κλασικού Αθλητισμού

ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ ΦΑΦΟΥΤΗΣ

Λέκτορας Κλασικού Αθλητισμού

ΕΙΡΗΝΗ ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ

Λέκτορας Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική

ΠΕΤΡΟΣ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

Λέκτορας Κλασικού Αθλητισμού

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΛΑΜΠΡΟΥ

Λέκτορας Καλαθοσφαίρισης

ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΙΛΑΤΗΣ

Λέκτορας Κλασικού Αθλητισμού

ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΓΚΙΟΚΑ-ΣΤΑΘΑΚΗ

Λέκτορας Ρυθμικής Αγωνιστικής Γυμναστικής

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΠΑΛΑΝΤΖΑΣ

Λέκτορας Ποδοσφαίρου

ΕΛΕΝΗ ΛΑΜΠΡΟΥ

Λέκτορας Ρυθμικής Αγωνιστικής Γυμναστικής

ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ ΦΡΑΓΚΟΥ

Λέκτορας Ρυθμικής Αγωνιστικής Γυμναστικής

ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΑΡΤΙΔΗΣ

Ενόργανη Γυμναστική. Υποψήφιος Διδάκτωρ Παντείου Πανεπιστημίου. Πτυχίο Παν/μιο Αθηνών. Δίπλωμα Μ.Sc και Ειδικότητα Ενόργανη Γυμναστική της Ανώτατης Σχολής Γυμναστικής και Αθλητισμού Στοκχόλμης, Σουηδίας. Πτυχιούχος Τμήματος Δημόσιας Διοίκησης Παντείου Πανεπιστημίου.

ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ ΧΟΥΜΑΣ

Κολύμβηση. Υποψήφιος Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών.

ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΚΑΓΚΑΣ, Ε.Ε.Δι.Π. Αθλητιατρικής

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ, Ε.Ε.Δι.Π. Υγρού Στίβου

ΜΠΑΡΛΟΥ-ΠΑΝΟΠΟΥΛΟΥ, Ε.Ε.Δι.Π. Φυσικοθεραπεία

ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΦΙΛΙΑ, Ε.Ε.Δι.Π. Κολύμβηση

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΟΥ, Ε.Ε.Δι.Π. Μουσικής

ΔΙΑΜΑΝΤΩ ΚΟΚΟΣΙΕΛΗ, Ε.Ε.Δι.Π. Κλασικού Αθλητισμού

ΟΔΥΣΣΕΑΣ ΜΠΑΤΙΣΤΑΤΟΣ

Αντισφαίριση. Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Αθηνών.

## 5. ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Ο Καθηγητής (Ομότιμος σήμερα) Ι. Ζέρβας είναι ο βασικός συντάκτης αυτού του Κεφαλαίου.

### 5.1 ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η πτυχιακή εργασία αποτελεί την πλέον σημαντική εργασία κάθε προπτυχιακού φοιτητή και απαραίτητη υποχρέωση για τη λήψη του πτυχίου του. Η πτυχιακή εργασία εκπονείται στον συγγενέστερο προς το θέμα τομέα. Σε περίπτωση που ο φοιτητής έχει παρκολουθήσει μία εκ των ειδίκευσεων που παρέχονται στο Τμήμα, η πτυχιακή εργασία θα πρέπει να έχει την έγκριση του υπεύθυνου Καθηγητή ειδίκευσης. Κάθε φοιτητής υποβάλλει αίτηση στη Γραμματεία του τομέα με το θέμα της εργασίας του. Ο τομέας εγκρίνει το θέμα και ορίζει επιβλέποντα Καθηγητή ένα από τα μέλη ΔΕΠ του Τμήματος. Ο τομέας μπορεί να ορίσει τριμελή συμβουλευτική επιτροπή, μετά από αιτιολογημένη απόφαση. Τα μέλη της εξεταστικής επιτροπής ανήκουν στην ίδια ή συγγενή επιστημονική ειδικότητα με αυτή την οποία ο φοιτητής εκπονεί την εργασία του. Ένα από τα μέλη μπορεί να προέρχεται από άλλο τμήμα του ίδιου ή άλλου ΑΕΙ. Ο επιβλέπων καθηγητής παρακολουθεί την πορεία του φοιτητή μέχρι την ολοκλήρωσή της. Η συμβουλευτική επιτροπή αξιολογεί την εργασία από 1 έως 10 και παραδίδει τη βαθμολογία στον τομέα και τη Γραμματεία του Τμήματος. Σε περίπτωση διαφωνίας, η απόφαση λαμβάνεται κατά πλειοψηφία. Σε περίπτωση καθυστέρησης παράδοσης της πτυχιακής εργασίας, ο φοιτητής ενημερώνει ανάλογα τον επιβλέποντα καθηγητή, τα μέλη της συμβουλευτικής επιτροπής και τον τομέα.

### ΠΡΟΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

#### Το εξώφυλλο της πτυχιακής εργασίας

Το εξώφυλλο της πτυχιακής εργασίας περιλαμβάνει τον τίτλο της εργασίας, το ονοματεπώνυμο του φοιτητή, το Τμήμα, το Πανεπιστήμιο, τον μήνα και το ακαδημαϊκό έτος κατάθεσης της εργασίας.

#### Ο τίτλος της εργασίας

Ο τίτλος της εργασίας γράφεται με κεφαλαία γράμματα και τοποθετείται στο κέντρο της σελίδας σε οκτώ (8) μονά διαστήματα από την κορυφή της σελίδας. Το ονοματεπώνυμο του φοιτητή γράφεται επίσης στο κέντρο της σελίδας σε απόσταση οκτώ (8) μονών διαστημάτων από το κάτω μέρος του τίτλου της εργασίας, ο μήνας και το έτος παρουσίασης της διατριβής. Ο τίτλος της εργασίας -όπως και κάθε μελέτης- διατυπώνεται με πολύ προσοχή για να αποφευχθεί οποιαδήποτε σύγχυση ή παρερμηνεία. Ο τίτλος γράφεται αφού διατυπωθεί το θέμα/πρόβλημα και περιέχει την κεντρική ιδέα της μελέτης και τις μεταβλητές του θέματος/ερευνητικού προβλήματος. Πρέπει να είναι σαφής, σύντομος (μέχρι 12–15 λέξεις) και εύκολος στη χρήση του.

#### Δικαιώματα (Copyright)

Ο διεθνής όρος copyright, που δηλώνει την πνευματική ιδιοκτησία και το δικαίωμα αναπαραγωγής, αναγράφεται στο κέντρο της δεύτερης (ii) σελίδας (που δεν αριθμείται) με το ονοματεπώνυμο του φοιτητή.

#### Έγκριση της εργασίας

Η τρίτη (iii) σελίδα είναι η σελίδα έγκρισης της εργασίας με την ένδειξη «εγκρίθηκε από» και ακολουθούν τα ονόματα της τριμελούς εξεταστικής επιτροπής, ο τίτλος του κάθε μέλους και η

υπογραφή. Πρώτο τοποθετείται το ονοματεπώνυμο και ο τίτλος του επιβλέποντος καθηγητή με την ένδειξη «επόπτης», ακολουθούν τα δυο άλλα μέλη της τριμελούς επιτροπής.

#### Έκφραση ευχαριστιών

Πολλές φορές ο φοιτητής αισθάνεται την ανάγκη να ευχαριστήσει αυτούς που τον βοήθησαν στη διεκπεραίωση της πτυχιακής του εργασίας και στις σπουδές του, γενικότερα. Ο τρόπος που εκφράζει τις ευχαριστίες του ο κάθε φοιτητής είναι καθαρά προσωπικός. Γενικά, οι ευχαριστίες απευθύνονται σε άτομα του οικογενειακού περιβάλλοντος, συμβούλους, συνεργάτες, βοηθούς, φορείς, χορηγούς κ.λπ. Σε αυτές τις περιπτώσεις επιτρέπεται η χρήση του τίτλου και της ιδιότητας του ατόμου προς το οποίο εκφράζονται οι ευχαριστίες, όπως για παράδειγμα καθηγητή, κύριο ή κυρία, γονείς, φίλο/η κ.λπ.

#### Η περίληψη

Σκοπός της περίληψης είναι να παρουσιάσει συνοπτικά το περιεχόμενο της εργασίας. Περιλαμβάνει μια σύντομη περιγραφή του θέματος/προβλήματος (μέσα σε μια φράση, αν είναι δυνατό). Αν πρόκειται για ανασκόπηση βιβλιογραφίας, ο φοιτητής αναφέρεται στο σκοπό της εργασίας, τη μέθοδο που συγκέντρωσε τη βιβλιογραφία, στα αποτελέσματα και στα γενικά συμπεράσματα που προέκυψαν από το σύνολο των εργασιών που χρησιμοποίησε στην εργασία και τη σημασία των αποτελεσμάτων για την επιστήμη και την πρακτική χρήση. Αν πρόκειται για περιγραφική ή πειραματική έρευνα, ο φοιτητής αναφέρεται εν συντομία στο δείγμα (με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, όπως αριθμό, φύλο και ηλικία), την μέθοδο (όργανα και διαδικασία συγκέντρωσης των δεδομένων), τα σημαντικότερα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα. Η περίληψη αναπτύσσεται μέσα σε διακόσιες (200) έως τριακόσιες (300) λέξεις. Η περίληψη γράφεται στη μια πλευρά της σελίδας και σε διπλό διάστημα, όπως και η υπόλοιπη εργασία.

#### Πίνακας περιεχομένων

Στα περιεχόμενα περιλαμβάνονται όλα τα κεφάλαια και οι υποδιαιρέσεις της εργασίας. Τα κεφάλαια γράφονται με κεφαλαία γράμματα, τα οποία αριθμούνται με λατινικά στοιχεία. Οι σελίδες αριθμούνται με αραβικούς αριθμούς. Οι επιμέρους υποδιαιρέσεις χαρακτηρίζονται με αύξοντα αριθμό (για παράδειγμα, 3.1., 3.2., ή 3.1.1., 3.1.2 κ.ο.κ.). Ο αριθμός και ο τίτλος κεφαλαίου ακολουθεί την αρίθμηση και τον τρόπο που παρουσιάζεται στα περιεχόμενα.

Κατάλογος πινάκων, γραφικών παραστάσεων και εικόνων

Στον κατάλογο πινάκων, γραφικών παραστάσεων και εικόνων αναφέρεται ο ακριβής τίτλος κάθε πίνακα, γραφικής παράστασης ή εικόνας και η σελίδα στην οποία εμφανίζονται. Πίνακες, γραφικές παραστάσεις και εικόνες φέρουν τον αριθμό του κεφαλαίου με αραβικό αριθμό και με την ανάλογη υποδιαίρεση. Για παράδειγμα, η ένδειξη Πίνακας 3.1 σημαίνει τρίτο κεφάλαιο, υποδιαίρεση ένα. Η ένδειξη Εικόνα 3.1 σημαίνει τρίτο κεφάλαιο, υποδιαίρεση ένα. Συνεπώς, πίνακες και εικόνες έχουν την ίδια αρίθμηση αλλά διακρίνονται από την ένδειξη Πίνακας ή Εικόνα (για παράδειγμα, Πίνακας 1.1 ή Εικόνα 1.1)

## 5.2 ΚΟΡΜΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η περιγραφή που ακολουθεί αναφέρεται: α) σε περιγραφικές και πειραματικές έρευνες και β) σε βιβλιογραφική έρευνα (έρευνα βιβλιοθήκης).

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εισαγωγή έχει ως σκοπό να θέσει το πρόβλημα και να περιγράψει τη σπουδαιότητα της μελέτης, τις υποθέσεις, την οριοθέτηση και τους περιορισμούς της μελέτης, την ορολογία και τις συντομογραφίες. Στην εισαγωγή γίνεται συνήθως μια σύντομη βιβλιογραφική αναφορά των σημαντικότερων ερευνών που έχουν άμεση σχέση με το πρόβλημα.

### Ο ορισμός και η διατύπωση του προβλήματος

Το πρόβλημα προσδιορίζει με σαφήνεια και ακρίβεια αυτό που έχει στο μυαλό του και που πρόκειται να κάνει ο φοιτητής. Ο τρόπος με τον οποίο ο φοιτητής διατυπώνει το πρόβλημα καθορίζει την πορεία και την κατεύθυνση της μελέτης, και περικλείει όλες τις προσπάθειες του φοιτητή στην πραγματοποίηση της μελέτης. Αποτελεί οδηγό όλων των ενεργειών του, μέχρι την ολοκλήρωση της εργασίας. Κάθε βήμα της εργασίας/μελέτης γίνεται με αναφορά στο θέμα/πρόβλημα και στις μεθόδους επίλυσης του προβλήματος. Ανάλογα με το θέμα, ο φοιτητής μπορεί να θέσει χωριστά ορισμένα υποπροβλήματα. Σκοπός κάθε μελέτης είναι πρώτον να εξετάσει τις υποθέσεις και δεύτερον να δώσει απαντήσεις σε ερωτήσεις. Ένα ερευνητικό πρόβλημα διατυπώνεται έτσι ώστε να καθορίζει με ακρίβεια ποιες ερωτήσεις πρόκειται να ερευνηθούν και ποιες υποθέσεις θα εξετασθούν. Το πρόβλημα τίθεται είτε σε μορφή ερώτησης ή σειρά ερωτήσεων ή ως μια δήλωση. Πρόβλημα, ερωτήσεις και υποθέσεις κατευθύνουν τον τρόπο που ο φοιτητής προσπαθεί να δώσει απάντηση.

### Ερευνητικά ερωτήματα

Οι ερωτήσεις πρέπει να είναι σύντομες, να αναφέρονται στη σχέση μεταξύ των μεταβλητών και να μπορούν να ερευνηθούν. Η διατύπωση των ερωτήσεων βασίζεται στη διατύπωση του προβλήματος. Σε ένα πρόβλημα όπως «η επίδραση του άγχους στην απόδοση του αθλητή», ο φοιτητής προσπαθεί να κατανοήσει πώς μπορεί να επιδράσει το άγχος στην αθλητική απόδοση. Στην περίπτωση αυτή, τόσο το άγχος όσο και η αθλητική απόδοση είναι παράγοντες που μεταβάλλονται. Είναι δηλαδή οι «μεταβλητές» του υπό εξέταση θέματος/προβλήματος, η πρώτη ανεξάρτητη και η δεύτερη εξαρτημένη. Η εξαρτημένη μεταβλητή είναι αυτή που μετράμε για να προσδιορίσουμε την επίδραση της ανεξάρτητης μεταβλητής. Παράλληλα ελέγχουμε τα επίπεδα της ανεξάρτητης μεταβλητής. Για παράδειγμα, ένα χαμηλό, μέτριο ή υψηλό επίπεδο άγχους διευκολύνει ή χειροτερεύει την αθλητική απόδοση; Έτσι, σε ένα γενικό ερώτημα κατά πόσο το μέτριο επίπεδο άγχους (ανεξάρτητη μεταβλητή) διευκολύνει την αθλητική απόδοση (εξαρτημένη μεταβλητή), η ερευνητική ερώτηση μπορεί να διατυπωθεί ως εξής: «Ένα μέτριο επίπεδο άγχους διευκολύνει την αθλητική απόδοση»;

### Ερευνητικές και στατιστικές υποθέσεις

Η υπόθεση είναι μια εικασία, η οποία, ωστόσο, βασίζεται στη βιβλιογραφία και στις εκτιμήσεις του φοιτητή που διερευνά το θέμα. Οι υποθέσεις ορίζουν τον τρόπο που ο φοιτητής θα χειρισθεί τις μεταβλητές. Η διατύπωση της υπόθεσης ακολουθεί τη διατύπωση του θέματος/προβλήματος και των ερωτήσεων. Οι υποθέσεις γράφονται σε ενεστώτα χρόνο. Έτσι, σύμφωνα με το παράδειγμα, η υπόθεση μπορεί να διατυπωθεί ως εξής: «Όσο αυξάνει το

άγχος, τόσο μειώνεται και η αθλητική απόδοση» ή «όσο χαμηλό είναι το επίπεδο του άγχους, τόσο μειώνεται και η αθλητική απόδοση». Οι υποθέσεις πρέπει να είναι εννοιολογικά σαφείς, να σχετίζονται με τη θεωρία και τα μέσα και τις τεχνικές που έχει στη διάθεσή του ο φοιτητής να πραγματοποιήσει τη μελέτη.

### **Οριοθέτηση και περιορισμοί**

Στη βιβλιογραφική έρευνα, η οριοθέτηση αφορά στον περιορισμό των πηγών που χρησιμοποιήθηκαν. Σε μια πειραματική έρευνα, η οριοθέτηση αφορά στη γεωγραφική περιοχή, στα χαρακτηριστικά ατόμων (ιδιότητα, ηλικία, φύλο), στο φορέα ή το χώρο από τον οποίο προέρχονται τα άτομα (για παράδειγμα, ίδρυμα, σχολείο, σύλλογος, κατηγορία κ.λπ), στις επιλεγόμενες μετρήσεις (χαρακτηριστικά μετρήσεων), στη χρονική περίοδο που πραγματοποιήθηκε η έρευνα κ.ά. Οι οριοθετήσεις δείχνουν και τα «αδύνατα σημεία» ή τα «μειονεκτήματα» της εργασίας σε ότι αφορά το δείγμα, τους περιβαλλοντικούς παράγοντες και τον έλεγχο των μεταβλητών. Φυσικά, η αναγνώριση τέτοιων παραγόντων δεν βελτιώνει την εργασία ούτε και αυξάνει την εγκυρότητά της. Απλά ενημερώνει τον αναγνώστη.

### **Διευκρίνηση όρων**

Για την κατανόηση του κειμένου από την πρώτη στιγμή, ο φοιτητής διευκρινίζει τους πλέον σημαντικούς όρους τους οποίους χρησιμοποιεί στην εργασία του. Οι όροι διευκρινίζονται ως εξής: πρώτα αναφέρεται ο όρος με τονισμό γραφή, άνω κάτω τελεία (:) και ακολουθεί η διευκρίνηση. Παράδειγμα : Άερόβια ικανότητα : η ικανότητα του οργανισμού να... Ο φοιτητής διευκρινίζει επίσης και τις μεταβλητές του προβλήματος (ανεξάρτητες και μη).

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β - ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ**

Το κεφάλαιο αυτό έχει ως σκοπό να παρουσιάσει με συστηματικό τρόπο την επιστημονική βιβλιογραφία που έχει σχέση με το θέμα.. Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας είναι χρήσιμη για τον ίδιο το φοιτητή και την πρόοδο της μελέτης. Βοηθάει το φοιτητή να γνωρίσει καλά το πρόβλημα και την ιστορία του, να γνωρίσει τη θεωρητική βάση του προβλήματος, να ενημερωθεί για τη μεθοδολογία που ακολούθησαν οι ερευνητές, να ενημερωθεί για τα υπάρχοντα αποτελέσματα, να εκτιμήσει τα πλεονεκτήματα του θέματος, να αποφύγει την επανάληψη, να γνωρίσει τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν οι ερευνητές με ανάλογο πρόβλημα, να επιλέξει το πρόβλημα, να διατυπώσει καλύτερα τα ερωτήματα, και να αιτιολογήσει την επιλογή του προβλήματος. Η εμπειρία του φοιτητή από την ανασκόπηση της σχετικής επιστημονικής βιβλιογραφίας, θα τον βοηθήσει να εκτιμήσει την αξία των υπάρχουσών ερευνών και να γνωρίσει την ποιότητα του σχεδίου έρευνας και τη σχέση του με τις δικές του σκέψεις. Η έκταση του κεφαλαίου αυτού ποικίλει ανάλογα με το θέμα. Σε ορισμένα θέματα η έρευνα είναι εκτεταμένη, σε άλλα λιγότερο. Ο φοιτητής θα πρέπει να εκτιμήσει ποιες έρευνες θα συμπεριλάβει στην ανασκόπηση και ποιες όχι. Σε κάποιες περιπτώσεις πρέπει να συζητηθούν οι μεθοδολογικές προσεγγίσεις των ερευνητών, σε άλλες όχι. Σε ορισμένα θέματα συμπεριλαμβάνονται μόνον οι εργασίες που σχετίζονται άμεσα με το θέμα, ενώ σε άλλα θέματα μπορεί να συμπεριληφθούν και εργασίες που έχουν έμμεση σχέση.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ - ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ**

Το κεφάλαιο αυτό συνδέεται με το πρόβλημα ή τα επιμέρους προβλήματα, όπως αυτά τέθη-

καν στο πρώτο κεφάλαιο. Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι να περιγράψει ο φοιτητής με κάθε λεπτομέρεια τη μέθοδο και τη διαδικασία της μελέτης και συγκεκριμένα το δείγμα, την επιλογή του δείγματος, τα όργανα, τη μέθοδο παρέμβασης (αν έχει κάνει πείραμα) και την ανάλυση των δεδομένων.

### **Το δείγμα**

Το δείγμα αναφέρεται στον αριθμό των υποκειμένων και στον τρόπο επιλογής τους. Ο αριθμός των συμμετεχόντων είναι ανάλογος προς τη φύση της μελέτης. Για παράδειγμα, σε μια περιγραφική έρευνα, ο αριθμός είναι κατά κανόνα πολύ μεγαλύτερος από εκείνον μιας πειραματικής έρευνας. Στην περιγραφή του δείγματος περιλαμβάνονται τα κριτήρια επιλογής και τα χαρακτηριστικά των ατόμων. Περιγράφεται ο πληθυσμός, είτε χρησιμοποιήθηκε ένας ολόκληρος πληθυσμός ή ένα μέρος (δείγμα) αυτού. Στην περίπτωση που χρησιμοποιηθεί ένα μέρος από έναν πληθυσμό θα πρέπει να περιγραφεί με κάθε λεπτομέρεια η μέθοδος επιλογής του δείγματος (για παράδειγμα, τυχαία δειγματοληψία). Σε περίπτωση που έχουν επιλεγεί πολλές ομάδες πρέπει να περιγραφούν λεπτομερώς τα είδη των ομάδων.

### **Το πρόγραμμα παρέμβασης (για πειραματικές έρευνες)**

Σε μια πειραματική έρευνα χρησιμοποιείται ένα πρόγραμμα εξάσκησης (μάθησης, διδασκαλίας, άσκησης, προπόνησης). Το πρόγραμμα εξάσκησης αποτελεί την κύρια μεταβλητή μιας έρευνας και γι' αυτό θα πρέπει να περιγραφεί με κάθε λεπτομέρεια. Σχετικά με το περιεχόμενο (είδος), τη συχνότητα, την ένταση και τη διάρκεια, καθώς και οι συνθήκες κάτω από τις οποίες εφαρμόζεται ένα πρόγραμμα (λόγου χάρη, περιβαλλοντικές συνθήκες). Περιγράφεται επίσης το θεωρητικό υπόβαθρο του προγράμματος. Ολόκληρο το πρόγραμμα παρατίθεται στο παράρτημα, ώστε να μπορεί να εκτελεσθεί (επαναληφθεί) είτε από τον ίδιο ερευνητή είτε από άλλους.

### **Όργανα**

Τα όργανα που χρησιμοποιούνται σε μια έρευνα πρέπει να περιγραφούν με κάθε λεπτομέρεια. Αν πρόκειται για ένα έτοιμο όργανο μέτρησης, θα πρέπει να αιτιολογηθεί η επιλογή του και να αναφερθούν οι δείκτες εγκυρότητας και αξιοπιστίας. Αν πρόκειται για προσαρμογή θα πρέπει να αναφερθούν οι σχετικές διαδικασίες προσαρμογής και οι δείκτες εγκυρότητας και αξιοπιστίας,

### **Συλλογή και επεξεργασία των δεδομένων**

Εδώ ο φοιτητής κάνει πλήρη αναφορά στον τρόπο που συγκέντρωσε τα δεδομένα, ποιες μετρήσεις έκανε, πώς τις έκανε, ποια όργανα χρησιμοποίησε και κάτω από ποιες συνθήκες. Περιγράφει επίσης τους συνεργάτες που συμμετείχαν και που ενδεχομένως έπαιξαν ρόλο στις μετρήσεις, τον τρόπο και το χρόνο εκπαίδευσής τους, τη διάρκεια των μετρήσεων. Αυτό είναι ένα μέρος της διαδικασίας μέσα από την οποία φαίνεται ο έλεγχος των μεταβλητών και επικυρώνεται η αξιοπιστία της μελέτης. Η περιγραφή αυτή εξυπηρετεί τη δυνατότητα επανάληψης της έρευνας.

### **Χρονοδιάγραμμα**

Το χρονοδιάγραμμα αναφέρεται στο χρονικό διάστημα που έγιναν οι μετρήσεις ή/και το

πρόγραμμα εξάσκησης και που συγκεντρώθηκαν τα δεδομένα της έρευνας.

#### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Το κεφάλαιο αυτό περιορίζεται μόνο στην παρουσίαση των αποτελεσμάτων. Η πρώτη παράγραφος αναφέρεται στην οργάνωση του κεφαλαίου και τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων.

##### **Παρουσίαση**

Η επεξεργασία και η ανάλυση των δεδομένων γίνεται σύμφωνα με το πρόβλημα και τις υποθέσεις. Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων γίνεται σύμφωνα με το πρόβλημα, τα επιμέρους προβλήματα (υποπροβλήματα) και τις μεταβλητές του προβλήματος. Μερικές φορές είναι απαραίτητο να διαιρεθεί το κεφάλαιο σε μέρη, ανάλογα πώς εξυπηρετείται η λειτουργία του κεφαλαίου από πλευράς κατανόησης αλλά και ενδιαφέροντος για τον αναγνώστη. Γενικά, το κεφάλαιο αυτό περιορίζεται μόνο στην παρουσίαση των αποτελεσμάτων.

##### **Πίνακες και σχήματα**

Τα δεδομένα παρουσιάζονται σε πίνακες. Οι πίνακες πρέπει να είναι περιεκτικοί και απολύτως σαφείς. Πέραν αυτών που παρουσιάζει ο φοιτητής στους πίνακες, μερικές φορές είναι απαραίτητο να γίνει κάποια περιγραφή των δεδομένων. Κάθε πίνακας πρέπει να ερμηνευθεί και να τονισθούν τα σημαντικότερα σημεία (για παράδειγμα, συγκρίσεις, συσχετίσεις). Ο φοιτητής παραπέμπει στους πίνακες στο τέλος της φράσης με την ένδειξη (Πίνακας 4.1 ή βλ. Πίνακα 4.1). Τα πλήρη αποτελέσματα παρατίθενται στο παράρτημα με την ένδειξη: (Παράρτημα 1). Προηγείται η περιγραφή του περιεχομένου του πίνακα και έπεται ο πίνακας. Αν ένας πίνακας καταλαμβάνει περισσότερο χώρο από μισή σελίδα, τότε μπαίνει μόνος του σε μια σελίδα.

Η χρήση σχημάτων και διαγραμμάτων πρέπει να γίνεται μόνο στις περιπτώσεις που εξυπηρετούν κάποιο σκοπό. Κάθε διάγραμμα πρέπει να παραπέμπει σε παράρτημα όπου θα παρατίθενται όλα τα δεδομένα.

#### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ε – ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Στο κεφάλαιο αυτό ο φοιτητής ερμηνεύει τα ευρήματα της μελέτης του και περιγράφει τη σημασία τους. Το κεφάλαιο συνδέεται με το εισαγωγικό μέρος του πρώτου κεφαλαίου και ιδιαίτερα με τη σπουδαιότητα της μελέτης. Κατόπιν εξηγεί κάθε αποτέλεσμα σχετικά με τις υποθέσεις.

##### **Τρόπος συζήτησης**

Οι μεταβλητές και τα επιμέρους προβλήματα (υποπροβλήματα) συζητούνται με σειρά που ορίζει η βαρύτητά τους, η σπουδαιότητά τους. Στο τέλος γίνεται ένας συντονισμός, μια σύγκριση και μια σφαιρική παρουσίαση των ευρημάτων και των ερμηνειών που έχουν δοθεί. Οι ερμηνείες δίνονται με βάση τη θεωρία. Στο κεφάλαιο αυτό ο τρόπος γραφής είναι κάπως πιο ελεύθερος σε σύγκριση με τα άλλα κεφάλαια.

##### **Διατύπωση συμπερασμάτων**

Τα συμπεράσματα διατυπώνονται με βάση το κεφ. Ι, τη διατύπωση του προβλήματος και τις υποθέσεις. Εδώ πρέπει να βγει ένα συμπέρασμα για κάθε πρόβλημα και υποπρόβλημα. Με



άλλα λόγια, εδώ πρέπει να δοθεί απάντηση στο σκοπό της μελέτης. Ο αναγνώστης πρέπει να πάρει μια απάντηση ως προς τα ευρήματα και τις αιτίες. Δεν πρέπει να γίνεται απλώς μια επανάληψη των ευρημάτων. Αυτό που πρέπει να κάνει ο φοιτητής είναι να βγάλει συμπεράσματα με βάση τα ευρήματα. Εδώ ο φοιτητής χρησιμοποιεί ενεστώτα χρόνο εκτός από την αναφορά στα ευρήματα όπου χρησιμοποιεί παρελθόντα χρόνο.

### **5.3 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ**

Στην βιβλιογραφική έρευνα (έρευνα βιβλιοθήκης) χρησιμοποιούνται ανάλογα οι οδηγίες της προηγούμενης περιγραφής που αφορά κυρίως σε περιγραφικές και πειραματικές έρευνες. Η βιβλιογραφική έρευνα (έρευνα βιβλιοθήκης) αποτελεί αποκλειστικό τρόπο μελέτης για ορισμένες ανθρωπιστικές επιστήμες, όπως η ιστορία και η φιλοσοφία, αλλά και τον κύριο όγκο των πτυχιακών εργασιών που αφορούν σε όλες τις επιστήμες της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού. Η βιβλιογραφική έρευνα αναφέρεται στη μελέτη ενός προβλήματος μέσα από την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Ο φοιτητής επιλέγει ένα θέμα, σύμφωνα με το ιδιαίτερο επιστημονικό του ενδιαφέρον, το οποίο σχεδιάζει και επεξεργάζεται ακολουθώντας τις γενικές διαδικασίες της μεθοδολογίας της επιστημονικής έρευνας. Με άλλα λόγια, ο φοιτητής θέτει ένα πρόβλημα, διατυπώνει μια ή περισσότερες υποθέσεις, μελετάει τα υπάρχοντα επιστημονικά δεδομένα και εξάγει συμπεράσματα, επιβεβαιώνοντας ή απορρίπτοντας την υπόθεση. Σε ορισμένες ανθρωπιστικές επιστήμες όπως η ιστορία, και φιλοσοφία, αλλά και άλλες κοινωνικές επιστήμες όπως η κοινωνιολογία, η λαογραφία κλπ, ενδεχομένως να μην είναι απαραίτητο να τεθεί υπόθεση. Η αναζήτηση των βιβλιογραφικών πηγών που έχουν σχέση με το θέμα/πρόβλημα γίνεται μέσα από άρθρα που έχουν δημοσιευθεί σε περιοδικά, μονογραφίες, βιβλία, κεφάλαια σε βιβλία και εγκυκλοπαίδειες. Χρησιμοποιούνται έρευνες με δεδομένα τα οποία στηρίζουν την εγκυρότητα, την αξιοπιστία και την αντικειμενικότητα ενός μέσου μέτρησης. Η βιβλιογραφική έρευνα οργανώνεται στα εξής μέρη: εισαγωγή, ανασκόπηση βιβλιογραφίας και συμπεράσματα.

#### **Εισαγωγή**

Το εισαγωγικό μέρος αναπτύσσεται σύμφωνα με τις γενικές οδηγίες που αφορούν στη διατύπωση του σκοπού της έρευνας και των υποθέσεων καθώς και όλων των άλλων στοιχείων που περιλαμβάνονται σε μια περιγραφική ή πειραματική έρευνα. Συγκεκριμένα, η εισαγωγή αρχίζει με μια σύντομη περιγραφή του θέματος/προβλήματος. Αναφέρονται τα πλέον σημαντικά αποτελέσματα ορισμένων ερευνών που έχουν άμεση σχέση με το θέμα που εξετάζεται. Η αναφορά αυτή θα βοηθήσει τον φοιτητή να διατυπώσει τα ερωτήματα της μελέτης. Η αναφορά σε προηγούμενες έρευνες είναι γενική και όχι λεπτομερής. Ο τρόπος με τον οποίο ο φοιτητής διατυπώνει τα ερωτήματα και τις υποθέσεις αναλύεται στα μαθήματα μεθοδολογίας της έρευνας και συνεπώς στη σχετική βιβλιογραφία.

#### **Ανασκόπηση βιβλιογραφίας**

Στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, ο φοιτητής οργανώνει τις σχετικές με το θέμα έρευνες και όλες τις βιβλιογραφικές πηγές, σύμφωνα με τα κριτήρια που έγινε η επιλογή των ερευνών. Οι έρευνες χωρίζονται σε θεματικές ενότητες. Κάθε βιβλιογραφική αναφορά πρέπει να γίνεται εν συντομία αλλά με τις αναγκαίες λεπτομέρειες. Σε περίπτωση που χρησιμοποιούνται περιγραφικές ή πειραματικές έρευνες η αναφορά περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα στοιχεία (πληροφορίες) όπως: σκοπός της έρευνας, αριθμός των ατόμων, γεωγραφική περιοχή,

διαδικασία, ευρήματα και συμπεράσματα. Σε περίπτωση που οι εργασίες παρουσιάζουν ομοιογένεια και ομαδοποιούνται, η αναφορά στα παραπάνω χαρακτηριστικά των ερευνών είναι γενική. Ο φοιτητής αντιπαραθέτει τις έρευνες που έχουν διαφορετικά αποτελέσματα. Εννοείται ότι οι επιλεγόμενες έρευνες και όλα τα δεδομένα πρέπει να πληρούν τα κριτήρια εγκυρότητας, αξιοπιστίας και αντικειμενικότητας, είτε αυτά αφορούν συγγραφικό ή ερευνητικό έργο. Στο τέλος κάθε ενότητας ή ολόκληρης της ανασκόπησης, ο φοιτητής περιγράφει τα γενικά αποτελέσματα των ερευνών που προέκυψαν από την ετεξεργασία, δίνοντας απάντηση στα ερωτήματα και επιβεβαιώνοντας ή απορρίπτοντας την υπόθεση. Εδώ ο φοιτητής πρέπει να προβεί σε στοιχειώδεις τουλάχιστον ερμηνείες και κρίσεις των αποτελεσμάτων που συγκέντρωσε. Η συζήτηση των αποτελεσμάτων γίνεται μόνο σε έρευνες με στατιστικώς σημαντικές διαφορές, θετικές και αρνητικές.

### **Ανακεφαλαίωση-συμπεράσματα**

Η βιβλιογραφική έρευνα ολοκληρώνεται με μια ανακεφαλαίωση γύρω από τη γνώση που προέκυψε από τη βιβλιογραφική μελέτη και κλείνει με την εξαγωγή συμπερασμάτων. Ο τρόπος που γίνεται η ανακεφαλαίωση και η εξαγωγή συμπερασμάτων αναλύεται στα μαθήματα μεθοδολογίας της έρευνας και συνεπώς στη σχετική βιβλιογραφία.

## **5.4 ΓΕΝΙΚΑ ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

### **Τρόπος γραφής**

Η πτυχιακή εργασία γράφεται στη μια πλευρά της σελίδας και σε διπλό διάστημα, συμπεριλαμβανομένων και των προκαταρκτικών σελίδων, εκτός από τις μεγάλες περικοπές άλλων συγγραφέων και τις υποσημειώσεις, οι οποίες γράφονται σε μονό διάστημα. Η γραμματοσειρά είναι Hellas Times ή Times New Roman. Τα περιθώρια επάνω και αριστερά είναι 4 εκ., κάτω και δεξιά 2,5 εκ. Οι προκαταρκτικές σελίδες αριθμούνται με λατινικούς αριθμούς οι οποίοι τοποθετούνται στο κέντρο του κάτω μέρους της σελίδας (για παράδειγμα, i , ii, iii, iv, κ.ο.κ.). Η σελίδα του τίτλου αριθμείται με i. Το copyright (αν θέλει ο συντάκτης) μπαίνει στη δεύτερη σελίδα (ii) χωρίς να φαίνεται η αρίθμηση. Ο αριθμός της σελίδας μπαίνει στο κέντρο του επάνω μέρους της σελίδας. Στις σελίδες που υπάρχουν γραφικές παραστάσεις, στη βιβλιογραφία και τα παραρτήματα, χρησιμοποιούνται αραβικοί αριθμοί. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ίδιοι αριθμοί, όπως λόγου χάρη 20α, 20β κ.λπ. αλλά 21, 22, κ.ο.κ. Αν ο φοιτητής θέλει να εισαγάγει το κάθε μέρος ή κεφάλαιο με νέα σελίδα, αυτή η σελίδα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται στην αρίθμηση χωρίς όμως να φαίνεται ο αριθμός στη σελίδα. Το κείμενο, γενικά, πρέπει να είναι σε απλή επιστημονική γλώσσα. Πρέπει να υπάρχει ποικιλία στον τρόπο παρουσίασης, στη δομή και το λεξιλόγιο. Η δημιουργία παραγράφων εξυπηρετεί τις ενότητες και παρέχει άνετη και ξεκούραστη ανάγνωση. Μια παράγραφος πρέπει να έχει τουλάχιστον δυο φράσεις. Οι πίνακες, οι εικόνες και οι γραφικές παραστάσεις πρέπει να είναι στα ίδια περιθώρια με το υπόλοιπο κείμενο. Σε περίπτωση που χρησιμοποιηθούν φωτογραφίες, αυτές πρέπει να είναι ασπρόμαυρες και πολύ καθαρές. Η εργασία γράφεται συνήθως σε παρελθόντα χρόνο ( για παράδειγμα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι...), χωρίς να αποκλείεται ο ενεστώτας χρόνος (λόγου χάρη, σύμφωνα με τον Χ -ερευνητή ή συγγραφέα- η αυτοπεποίθηση αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην απόδοση του αθλητή). Ο τρόπος γραφής της εισαγωγής (κεφάλαιο I) είναι κάπως διαφορετικός από τα άλλα κεφάλαια. Για παράδειγμα, στην εισαγωγή χρησιμοποιείται ενεστώτας χρόνος («σκοπός αυτής της μελέτης είναι...»). Οι βιβλιογραφικές αναφορές γίνονται σε παρελθόντα χρόνο (για παράδειγμα, «η μελέτη του Χ

έδειξε ότι...»). Πρέπει να αποφεύγεται η χρήση του πρώτου προσώπου, όπως, λόγου χάρη, «θα εξετάσω», «εξετάσαμε», «θα χρησιμοποιήσω», «χρησιμοποιήσαμε» κ.λπ. Αντ' αυτών ο συγγραφέας γράφει «θα εξετασθεί», «εξετάστηκαν...», «χρησιμοποιήθηκαν...» κ.ο.κ. Όταν ο φοιτητής αναφέρεται στον εαυτό σου, να προτιμάει το χαρακτηρισμό «συγγραφέας». Όταν αναφέρεται σε άλλους, μπορεί να χρησιμοποιεί το «ερευνητής» ή «συγγραφέας», ανάλογα. Οι τίτλοι των πινάκων εμφανίζονται πάνω από κάθε πίνακα. Οι λεζάντες των γραφικών παραστάσεων και εικόνων μπαίνουν κάτω από αυτές. Οι πίνακες, οι γραφικές παραστάσεις και οι εικόνες πρέπει να ερμηνεύονται σύντομα, με σαφήνεια, και χωρίς αναφορά στο κείμενο. Αντίθετα, το κείμενο παραπέμπει στους πίνακες, στις γραφικές παραστάσεις ή στις εικόνες.

### **Κανόνες δεοντολογίας**

Κάθε επιστημονική εργασία πρέπει να προστατεύει τα δικαιώματα των ατόμων που καλούνται να συμμετάσχουν ως υποκείμενα στην έρευνα. Η συμμετοχή είναι πάντα εθελοντική. Οι συμμετέχοντες υπογράφουν δήλωση συγκατάθεσης συμμετοχής στην έρευνα. Είναι δικαίωμα του κάθε ατόμου να αρνηθεί να πάρει μέρος στην έρευνα, όπως δικαίωμα του κάθε ατόμου είναι να κρατηθεί η ανωνυμία του. Σε θέματα ευαίσθητα, ο ερευνητής πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός με τους συμμετέχοντες. Αντί των ονομάτων μπορεί να χρησιμοποιήσει αριθμούς. Σε κάθε περίπτωση ο ερευνητής πρέπει να διασφαλίσει την ψυχική και σωματική ακεραιότητα των συμμετεχόντων.

### **Η αντιγραφή**

Η κλοπή ξένης πνευματικής ιδιοκτησίας είναι ένα θέμα που πρέπει να προσέξει ιδιαίτερα ο φοιτητής όπως και κάθε συγγραφέας ή ερευνητής. Είναι μια πράξη παράνομη και ανήθικη. Όλοι την καταδικάζουν και όλοι λίγο πολύ την εφαρμόζουν. Σε κάθε περίπτωση που χρησιμοποιείται μια ξένη ιδέα, μια σκέψη άλλου συγγραφέα, οτιδήποτε που ανήκει σε άλλον, πρέπει να αναφέρεται σύμφωνα με τους διεθνείς κανόνες. Αν ο φοιτητής κάνει μια γενική αναφορά ή έχει παραφράσει ένα κείμενο, βάζει απλά το όνομα του συγγραφέα και τη χρονολογία. Αν χρησιμοποιήσει μια αυτούσια πρόταση ή περικοπή, πρέπει να βάλει το κείμενο σε εισαγωγικά και να αναφέρει την πηγή, δηλαδή τον συγγραφέα, τη χρονολογία και τη σελίδα που βρίσκεται το κείμενο. Αυτό ισχύει για περικοπές μέχρι 200 λέξεις.

### **Περιπτώσεις που απαιτείται άδεια για τη χρησιμοποίηση δάνειων στοιχείων**

Για περικοπές πέραν των 200 λέξεων χρειάζεται γραπτή άδεια από τον εκδότη. Γενικά, γραπτή άδεια χρειάζεται για κάθε αναδημοσίευση εικόνων, πινάκων, διαγραμμάτων, φωτογραφιών, ασκήσεων, ερωτηματολογίων, σημειώσεων που δίνονται στα μαθήματα. καθώς και για αναφορά σε λόγια προσωπικής επικοινωνίας. Δεν χρειάζεται άδεια όταν πρόκειται για πίνακες και εικόνες που αναφέρονται από πολλούς ερευνητές και συγγραφείς. Στις περιπτώσεις αυτές αναφέρεται το όνομα του συγγραφέα, το έτος και η σελίδα. Για παράδειγμα, «δεδομένα από τους Α και Β (1987, σελ. 89), Χ και Ψ (1995, σελ. 34)». Οι όροι «δεδομένα από...» ή «προσαρμοσμένο» χρησιμοποιούνται βάσει κανόνων. «Προσαρμοσμένο» σημαίνει ότι ο συγγραφέας προσθέτει στοιχεία ή παρουσιάζει με διαφορετικό τρόπο τα στοιχεία ή ερμηνεύει διαφορετικά τα στοιχεία ή χρησιμοποιεί ένα μικρό μέρος των αρχικών στοιχείων. Σε κάθε περίπτωση, λόγω της σοβαρότητας του θέματος αυτού, ο φοιτητής, όπως και κάθε συγγραφέας ή ερευνητής, πρέπει να γνωρίζει και να τηρεί τους καθιερωμένους νομικούς και ηθικούς κανόνες που ισχύουν για όλον τον κόσμο.

**Τρόπος παράθεσης βιβλιογραφίας (παραδείγματα)**

Άρθρο σε περιοδικό

Adams, J.A. (1971). A closed-loop theory of motor learning. *Journal of Motor Behavior*, 3, 11-150.

Βιβλίο Deci, E.L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Penguin.

Κεφάλαιο σε βιβλίο

Abernethy, B. (2001). Attention. In R. N. Singer, H.A. Hausenblass, & C.M Janelle (Eds.) *Handbook of sport psychology* (pp. 53-85). New York: Macmillan.

Πρακτικά Συνεδρίου

Dishman, R.K. (1989). Physical activity: The way to psychological well-being. In C. Giam, K. Cook, & K. Thy. (Eds.) *Proceedings of the 7<sup>th</sup> World Congress in Sport Psychology*. Singapore: Singapore Sports Council .

Διδακτορική διατριβή

Wifley, D.E. (1989). *Interpersonal analyses of bulimia: Normal weight and obese*. Unpublished doctoral dissertation. University of Missouri, Columbia.

Bower, D.L. (1993). Employee assistant programs supervisory referrals: Characteristics of referring and nonreferring supervisors. *Dissertation Abstracts International*, 54 (01), 534B. (UMI No. 9315947).

## 6. ΦΟΙΤΗΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

### 6.1 ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

Εθνικής Αντίστασης 41, 172 37 Δάφνη, Αθήνα  
Τηλ.: 210 - 7276029-43, e-mail : sectefaa@phed.uoa.gr

Γραμματέας του Τμήματος: Θ. Διακάκη.

Φοιτητικά Θέματα: Π. Σταυροπούλου, Ι. Μάντζαρη, Ι. Παθιάκη, Α. Ζώτος, Κ. Τασσοπούλου, Σ. Κασιώλας.

Διοικητικά - Οικονομικά Θέματα: Π. Μπαλάση, Σ. Δασκαλάκη.

Θέματα Εφαρμογής Ωρολογίου Προγράμματος Σπουδών και Εξετάσεων: Κ. Μάρκου

Γραμματέας Τομέα Θεωρητιών Επιστημών: Σ. Χαρίτου.

Γραμματέας Τομέα Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης: Α. Κλεισούρας.

Χρέη Γραμματέως Τομέα Αθλοπαιδιών:

Χρέη Γραμματέως Τομέα Γυμναστικής & Χορού:

Χρέη Γραμματέως Τομέα Κλασικού Αθλητισμού:

Χρέη Γραμματέως Τομέα Υγρού Στίβου:

Γραμματεία Π.Μ.Σ. «Βιολογία της Άσκησης» & «Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός»:  
Ε. Κόσσυβα

Επόπτης Εγκαταστάσεων: Αναπληρωτής Καθηγητής Θ. Πλατάνου

Υπεύθυνος Τεχνικής Υπηρεσίας:

Η Γραμματεία του Τμήματος δέχεται κάθε Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή 11-2 μ.μ. (πληροφορίες, υποβολή αιτήσεων για βεβαιώσεις, αναλυτική βαθμολογία κ.λπ.).

#### Φοιτητικά Εισιτήρια

Χορηγούνται στους φοιτητές σύμφωνα με την 20027/1006/81 Υπουργική Απόφαση (ΦΕΚ 483/Β/19-8-81). Δε δικαιούνται φοιτητικού εισιτηρίου οι πτυχιούχοι φοιτητές άλλων ανωτέρων ή ανωτάτων σχολών, καθώς και οι φοιτητές που έχουν υπερβεί την ελάχιστη διάρκεια των σπουδών προσαυξημένης κατά 2 (δύο) έτη. Τα δελτία φοιτητικών εισιτηρίων όσων φοιτητών περάτωσαν τις σπουδές τους (έγιναν πτυχιούχοι) επιστρέφονται στη Γραμματεία μαζί με την αίτηση που υποβάλλουν για την ορκωμοσία τους.

### **ΜΟΝΑΔΑ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ**

Η Μονάδα Προσβασιμότητας για Φοιτητές με Αναπηρία (ΜοΠροΦμεΑ) του Πανεπιστημίου Αθηνών επιδιώκει την ισότιμη πρόσβασης στις ακαδημαϊκές σπουδές των φοιτητών με διαφορετικές ικανότητες και απαιτήσεις, μέσω της παροχής προσαρμογών στο περιβάλλον, Υποστηρικτικών Τεχνολογιών Πληροφορικής και Υπηρεσιών Πρόσβασης.

Η Μονάδα Προσβασιμότητας προσφέρει:

- Υπηρεσία καταγραφής των συγκεκριμένων αναγκών κάθε ΦμεΑ.
- Τμήμα Προσβασιμότητας στο Δομημένο Χώρο του Πανεπιστημίου.
- Υπηρεσία Μεταφοράς των ΦμεΑ από την κατοικία τους στις Σχολές και αντιστρόφως
- Υποστηρικτικές Τεχνολογίες Πληροφορικής.
- Δωρεάν Λογισμικό για ΦμεΑ.
- Προσβάσιμα Συγγράμματα.
- Προσβάσιμους Σταθμούς Εργασίες στις Βιβλιοθήκες.
- Υπηρεσία Διαμεταγωγής για την άμεση ζωντανή τηλεπικοινωνία των ΦμεΑ, μέσω διερμηνείας στην Ελληνική Νοηματική Γλώσσα, με τους συμφοιτητές, καθηγητές και υπαλλήλους του Πανεπιστημίου.
- Υπηρεσία εθελοντών συμφοιτητών υποστήριξης ΦμεΑ.
- Οδηγίες σχετικά με τους ενδεδειγμένους τρόπους εξέτασης των ΦμεΑ.
- Υπηρεσία Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Υποστήριξης για ΦμεΑ.

Για την καλύτερη εξυπηρέτηση των ΦμεΑ σε κάθε Τμήμα/Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών έχουν οριστεί:

α) Σύμβουλος Καθηγητής ΦμεΑ και αναπληρωτής του και

β) Αρμόδιος υπάλληλος της Γραμματείας και αναπληρωτής του για την εξυπηρέτηση ΦμεΑ με τους οποίους οι ενδιαφερόμενοι μπορούν επιπλέον να επικοινωνούν τηλεφωνικά, με fax, με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή μέσω της Υπηρεσίας Διαμεταγωγής. Τα στοιχεία επικοινωνίας με τους αρμοδίους κάθε Τμήματος/Σχολής υπάρχουν στην ιστοσελίδα της ΜοΠροΦμεΑ.

Επικοινωνία και περισσότερες πληροφορίες:

Τηλέφωνα: 2107275130, 2107275687, 2107275183

Fax: 2107275193

Ηλ. ταχυδρομείο: [access.uoa.gr](mailto:access.uoa.gr)

Ιστοθέση: <http://access.uoa.gr>

MSN ID: [m.emmanouil@di.uoa.gr](mailto:m.emmanouil@di.uoa.gr)

οοVoo ID: [m.emmanouil](mailto:m.emmanouil)

Αποστολή SMS: 6958450861

### **Δωρεάν Παροχή Διδακτικών Βιβλίων & Βοηθημάτων**

Το διδακτικό έργο συμπληρώνεται με αντίστοιχα διδακτικά βιβλία ή άλλα βοηθήματα καθώς και με την εξασφάλιση της ενημέρωσης και της πρόσβασης των φοιτητών στη σχετική ελληνική και ξένη βιβλιογραφία. Στους προπτυχιακούς φοιτητές των Α.Ε.Ι. παρέχονται δωρεάν διδακτικά βιβλία ή άλλα βοηθήματα, εφόσον συγκεντρώνουν τις ακόλουθες προϋποθέσεις : (1) Μετά την πάροδο του χρονικού διαστήματος, που προβλέπεται ως ελάχιστη διάρκεια των προπτυχιακών σπουδών ενός τμήματος προσαυξημένου κατά δύο (2) έτη, δεν χορηγούνται οι προβλεπόμενες πάσης φύσεως παροχές προς τους φοιτητές, όπως ιατροφαρμακευτική και νοσοκομειακή περίθαλψη, υποτροφίες επίδοσης και υποτροφίες και δάνεια ενίσχυσης, δω-

ρεάν σίτιση, στέγαση και παροχή διδακτικών βιβλίων ή άλλων βοηθημάτων, διευκόλυνση για τις μετακινήσεις κ.α. (2) Στους πτυχιούχους Α.Ε.Ι. που εγγράφονται για απόκτηση δεύτερου πτυχίου Α.Ε.Ι χορηγούνται δωρεάν συγγράμματα, σύμφωνα με τη Φ.952.1/45/5732/03 Υπουργική Απόφαση.

## 6.2 ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Βιβλιοθηκονόμοι : Νίκος Σταυρόπουλος, Κωστάκη Γεωργία, Κατερίνα Τζαβάρα.  
Τηλ.: 210 7276072-75 - Φαξ : 210-7276074, [http : //www.lib.uoa.gr](http://www.lib.uoa.gr), e-mail : [nstavrop@cc.uoa.gr](mailto:nstavrop@cc.uoa.gr), [gstak@lib.uoa.gr](mailto:gstak@lib.uoa.gr), [ktzabara@lib.uoa.gr](mailto:ktzabara@lib.uoa.gr).

Ώρες Λειτουργίας : Δευτέρα και Παρασκευή : 08:30 - 14:30  
Τρίτη - Τετάρτη - Πέμπτη : 08:30 – 18:00

### Εσωτερικό Κανονισμό Χρήσης-Δανεισμού

1. Χρήστες της βιβλιοθήκης είναι όλοι όσοι επιθυμούν να γίνουν μέλη της αφού προμηθευτούν την κάρτα μέλους (απαραίτητη η αστυνομική τους ταυτότητα). Η κάρτα μέλους ισχύει για μια Πανεπιστημιακή χρονιά (Σεπτέμβριος-Ιούλιος) και ανανεώνεται κάθε χρόνο. Μέλη έχουν δυνατότητα να γίνουν όλοι όσοι ενδιαφέρονται για τη συλλογή και τις παροχές της ( προπτυχιακοί - μεταπτυχιακοί φοιτητές, Πανεπιστημιακοί του ΕΚΠΑ). Οι εξωτερικοί χρήστες πληρώνουν ετήσια συνδρομή 10€ για την απόκτηση κάρτας φωτοτυπικού 50 φωτοτυπιών.

2. Τα μέλη έχουν το δικαίωμα χρήσης του χώρου και του υλικού της βιβλιοθήκης (αναγνωστήριο, φωτοτυπίες, δανεισμό).

3. Υπάρχει ανοιχτή πρόσβαση στη συλλογή. Οι χρήστες μπορούν να αναζητήσουν μόνοι τους το υλικό που τους ενδιαφέρει, στα ράφια, μέσα από το πρόγραμμα του Η/Υ, στους καταλόγους με τη βοήθεια των βιβλιοθηκονόμων.

4. Οι χρήστες αφήνουν υποχρεωτικά τις τσάντες τους στον ειδικό χώρο στην είσοδο της βιβλιοθήκης.

5. Σε όλους τους χώρους της βιβλιοθήκης (Βιβλιοστάσιο-Αναγνωστήριο) τα μέλη-χρήστες τηρούν ησυχία. Δεν επιτρέπονται το κάπνισμα, κάθε είδους ποτά και τα φαγητά.

6. Το υλικό της συλλογής διατίθεται στα μέλη για φωτοτυπίες (κάρτα φωτοτυπικού), για διάβασμα στο αναγνωστήριο, για δανεισμό. Το κόστος αγοράς της κάρτας του φωτοτυπικού είναι : 1) κάρτα 50 φ. 2,50€. Στα μέλη ΔΕΠ και στους μεταπτυχιακούς φοιτητές παρέχεται δωρεάν κάρτα 100 φ. το μήνα.

7. Η βιβλιοθήκη είναι δανειστική για όλο το υλικό της εκτός από τα πληροφοριακά, τα σπάνια βιβλία, τις διατριβές (microfiches), τις διαφάνειες (slides), τις βιντεοκασέτες, τις κασέτες ήχου και τα περιοδικά, που δίνονται μόνο για εσωτερικό δανεισμό.

- Ο δανεισμός γίνεται μόνο στα μέλη, σε αυτοματοποιημένο πρόγραμμα Η/Υ.

- Όλα τα μέλη μπορούν να δανειστούν μέχρι τρία (3) βιβλία συγχρόνως α) προπτυχιακοί φοιτητές για επτά ημέρες και β) μεταπτυχιακοί φοιτητές και μέλη ΔΕΠ για είκοσι ημέρες.

- Τα βιβλία που έχουν αυξημένη ζήτηση, είναι δυνατόν να δανείζονται για τρεις μέρες, για μία μέρα ή και καθόλου, για όσο χρόνο διαρκεί η αυξημένη ζήτηση.
- Όλα τα μέλη έχουν το δικαίωμα ανανέωσης του δανεισμένου υλικού, μία φορά για επτά ημέρες, με την προϋπόθεση ότι δεν έχει ζητηθεί από άλλο χρήστη. Υπάρχει Λίστα Αναμονής Εντύπου, για βιβλία που είναι ήδη δανεισμένα.
- Για την ανανέωση ο χρήστης υποχρεούται να φέρνει το υλικό στην βιβλιοθήκη ή να τηλεφωνεί την καθορισμένη ημερομηνία της επιστροφής του. Ο δανειζόμενος που επιστρέφει βιβλία έχει δικαίωμα επαναδανεισμού τους μετά από μία εβδομάδα.
- Για κάθε μέρα καθυστέρησης επιστροφής κάθε ενός από τα δανεισμένα τεκμήρια, τα μέλη υποχρεούνται να καταβάλλουν το ποσό των 0,20 λεπτών.

8. Το μέλος που χάνει ή επιστρέφει υλικό σε κακή κατάσταση, υποχρεούται να το αντικαταστήσει ή, αν αυτό δεν κυκλοφορεί στο εμπόριο, να καταβάλλει το αντίτιμο της τρέχουσας αξίας του, συν 20% για το κόστος της βιβλιοθηκονομικής επεξεργασίας του.

9. Οι φοιτητές δεν μπορούν να εγγραφούν σε νέο εξάμηνο και δεν μπορούν να πάρουν μέρος στην ορκωμοσία πτυχιούχων, αν δεν έχουν επιστρέψει στη βιβλιοθήκη το υλικό που έχει λήξει η ημερομηνία επιστροφής ή δεν το έχουν αντικαταστήσει όπως ορίζει το άρθρο 8.

10. Όλοι οι χρήστες που είναι χρεωμένοι με ληξιπρόθεσμα βιβλία δεν έχουν δικαίωμα άλλου δανεισμού.

11. Το δικαίωμα δανεισμού δεν μεταφέρεται σε άλλους. Ο καθένας δανείζεται για τον εαυτό του.

12. Στα μέλη παρέχεται η υπηρεσία παραγγελίας on-line φωτοαντιγράφων άρθρων περιοδικών από όλες τις Ελληνικές Επιστημονικές Βιβλιοθήκες σε συνεργασία με το Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών (κόστος 2 - 3 € δρχ. ανά άρθρο).

13. Το Διαδίκτυο (Internet) και οι υπηρεσίες του, παρέχονται στα μέλη για τρεις(3) ώρες την ημέρα για βιβλιογραφικές αναζητήσεις. Υπάρχει online αναζήτηση σε βάσεις δεδομένων (Sport Discus, Medline, PsycLIT, Eric κ.α.) με την επίσκεψη στην ιστοσελίδα του Ε.Κ.Π.Α. στο πεδίο cd-rom online (για εκτύπωση χρησιμοποιείται η κάρτα φωτοτυπικού).

Στην ηλεκτρονική διεύθυνση (e-mail) [nstavrop@cc.uoa.gr](mailto:nstavrop@cc.uoa.gr), [ktzabara@lib.uoa.gr](mailto:ktzabara@lib.uoa.gr), μπορείτε να αφήσετε μηνύματα, παραγγελίες, αιτήματά σας. Η χρήση των Η/Υ για πρόσβαση στο διαδίκτυο γίνεται με σειρά προτεραιότητας.

14. Η συλλογή αποτελείται από : α) 180 τίτλους περιοδικών, β) 20000 βιβλία, γ) 8000 διατριβές που εκπονήθηκαν σε Πανεπιστήμια της Αμερικής (1975-1995) (κόστος εκτύπωσης 20 δρχ./σελ.), δ) βιντεοκασέτες, ε) κασέτες ήχου, στ) διαφάνειες (slides).

Το υλικό της βιβλιοθήκης είναι ταξινομημένο σύμφωνα με το διεθνές Δεκαδικό ταξινομικό σύστημα Dewey Decimal Classification και αποθηκευμένο στον αυτοματοποιημένο κατάλογο της Βιβλιοθήκης. Η αναζήτηση γίνεται με ελεύθερη πρόσβαση στα ράφια, με αναζήτηση ηλεκτρονικά μέσα από τη ιστοσελίδα ([www.lib.uoa.gr](http://www.lib.uoa.gr)), (βλέπε OPAC).

Από την άνοιξη του 1996 η Βιβλιοθήκη έχει συνδεθεί με το διεθνές διαδίκτυο internet μέσω του οποίου υπάρχει πρόσβαση σε βάσεις πληροφοριών σε όλο τον κόσμο.





### 6.3 ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου για το ΤΕΦΑΑ: Καθηγητής κ. Γιώργος Γεωργιάδης  
Πληροφορίες: Γραφείο Αθλητικών Ρίψεων. Τηλ.: 7276104, Fax: 7276105

Στο Τμήμα μας λειτουργεί το πρόγραμμα «Πρακτική Άσκηση Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών». Το πρόγραμμα αυτό συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους και εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Εκπαίδευση & Δια Βίου Μάθηση», του Υπουργείου Δια Βίου Μάθησης & Θρησκευμάτων για την περίοδο 2010-2013. Υπενθυμίζουμε για μια ακόμη φορά ότι Βασικός στόχος του προγράμματος είναι η προετοιμασία των φοιτητών-τριών και η εξοικείωσή τους με το αντικείμενο της μελλοντικής τους απασχόλησης, καθώς και η δυνατότητα κατανόησης των πιθανών προβλημάτων, των ειδικών συνθηκών που ενυπάρχουν στην εργασία και το εργασιακό περιβάλλον, ώστε να είναι προετοιμασμένοι για το μέλλον.

Το Έργο περιλαμβάνει την απασχόληση προπτυχιακών φοιτητών από το ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Αθηνών σε Αθλητικά Σωματεία, Οργανισμούς ή Ιδρύματα για την πραγματοποίηση πρακτικής άσκησης στο διάστημα μέχρι 30 Σεπτεμβρίου 2012.

Η πρακτική άσκηση διεξάγεται στο πλαίσιο των μαθημάτων **ειδικότητας**, τα οποία έχουν παρακολουθήσει ή παρακολουθούν οι ενδιαφερόμενοι φοιτητές πριν την τοποθέτησή τους

στους Φορείς που θα εργαστούν.

Πραγματοποιείται σε συγκεκριμένο αντικείμενο προπονητικής, εκπαιδευτικής ή διοικητικής διαδικασίας το οποίο έχει συμφωνηθεί μεταξύ των μελών ΔΕΠ και του Επιστημονικού Υπευθύνου που έχουν την ευθύνη για την πρακτική άσκηση από πλευράς Πανεπιστημίου και των υπευθύνων στελεχών των Φορέων εργασίας που έχουν οριστεί από αυτούς ως επόπτες, για να επιβλέπουν και να καθοδηγούν τους φοιτητές.

Η διάρκεια της πρακτικής άσκησης κάθε φοιτητή-τριας είναι 2 μήνες πλήρους απασχόλησης ή 4 μήνες μερικής απασχόλησης.

Οι φοιτητές ασκούνται τις εργάσιμες ημέρες και ακολουθούν το ωράριο του εργασιακού χώρου. Η απασχόληση αφορά σε φοιτητές-τριες που παρακολουθούν τα Ε', ΣΤ', Ζ' και Η' εξάμηνα των ειδικοτήτων και των κύκλων σπουδών.

Μετά το τέλος της πρακτικής οι ασκούμενοι υποβάλλουν:

**α)** Βεβαίωση πραγματοποίησης της πρακτικής του φοιτητή, που υπογράφεται από τον πρόεδρο ή διευθυντή του Φορέα απασχόλησης.

**β)** Συνοπτική έκθεση του υπεύθυνου επόπτη που ορίστηκε από τον Φορέα απασχόλησης για την ποιότητα της προσφερόμενης εργασίας του απασχολούμενου

**γ)** Σημείωμα των ίδιων των απασχολούμενων στο οποίο θα αναφέρουν τις εντυπώσεις τους από την επαφή τους με τους Φορείς απασχόλησής.

Για την απασχόλησή του (πλήρη ή μερική) ο φοιτητής θα λαμβάνει αποζημίωση η οποία χορηγείται αφού έχει ολοκληρωθεί η πρακτική άσκηση και έχει υπογραφεί η σχετική σύμβαση συνοδευόμενη με τα απαραίτητα δικαιολογητικά.

Η διαδικασία και τα κριτήρια επιλογής των υποψηφίων φοιτητών-τριων για τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα αυτό είναι τα εξής:

**Δικαίωμα υποψηφιότητας.** Το έχουν οι φοιτητές-τριες που βρίσκονται στο 3<sup>ο</sup> και 4<sup>ο</sup> έτος φοίτησής τους και έχουν παρακολουθήσει επιτυχώς τουλάχιστον τα 1/2 των μαθημάτων, μέχρι την ημερομηνία υποβολής υποψηφιότητας.

**Υποβολή υποψηφιότητας.** Υποβάλλεται στον επιστημονικό υπεύθυνο του προγράμματος με τη συμπλήρωση έντυπης αίτησης, η οποία συνοδεύεται από το έντυπο της αναλυτικής βαθμολογίας του υποψηφίου που εκδίδει η Γραμματεία του Τμήματος.

Για την αξιολόγηση των υποψηφίων θα ληφθούν υπόψη:

**α.** Ο αριθμός των μαθημάτων που έχει παρακολουθήσει επιτυχώς ο υποψήφιος.

**β.** Η κατά μέσο όρο βαθμολογία των μαθημάτων που έχει παρακολουθήσει με επιτυχία.

**γ.** Η βαθμολογία σε 1 ή 2 ειδικά μαθήματα σχετικά με το αντικείμενο της απασχόλησης.

**δ.** Η πιστοποίηση κατοχής ξένης γλώσσας.

**στ.** Το συστατικό σημείωμα από μέλος ΔΕΠ του Τμήματος

Σημειώνεται ότι ο Φορέας απασχόλησης των φοιτητών-τριών δεν έχει καμία πρόσθετη οικονομική ή ασφαλιστική υποχρέωση έναντι του απασχολούμενου.

**Σημείωση:**

1. Η Γραμματεία του Προγράμματος βρίσκεται στο Γραφείο των Αθλητικών Ρίψεων στο Β' κτήριο των εγκαταστάσεων του ΤΕΦΑΑ στη Δάφνη.

2. Οι ώρες συνεργασίας με τους φοιτητές με τα σχετικά ενημερωτικά κείμενα βρίσκονται ανηρτημένες στους πίνακες ανακοινώσεων.

## 6.4 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΩΚΡΑΤΗΣ-ERASMUS

### Προϋποθέσεις συμμετοχής των φοιτητών στο πρόγραμμα ERASMUS

Στο πρόγραμμα μπορούν να συμμετάσχουν φοιτητές που είναι:  
Υπήκοοι χώρας που συμμετέχει στο Πρόγραμμα Δια Βίου Μάθηση (LLP)  
Υπήκοοι άλλων χωρών εγγεγραμμένοι σε κανονικό πρόγραμμα σπουδών στο Πανεπιστήμιο Αθηνών (σε προπτυχιακό, μεταπτυχιακό ή διδακτορικό επίπεδο)  
Φοιτητές εγγεγραμμένοι στο δεύτερο έτος σπουδών τουλάχιστον

Οι φοιτητές μπορούν να μετακινηθούν μόνο μέσω των διμερών συμφωνιών που έχουν συνάψει καθηγητές του Τμήματος στο οποίο ανήκουν.

### Βασικά Κριτήρια

#### Προπτυχιακοί φοιτητές

1. Επίπεδο γνώσης της γλώσσας της χώρας του Πανεπιστημίου υποδοχής (ή της Αγγλικής γλώσσας στην περίπτωση που το Πανεπιστήμιο χρησιμοποιεί την Αγγλική γλώσσα ως γλώσσα διδασκαλίας για τους αλλοδαπούς φοιτητές του).

Ως ελάχιστο απαιτούμενο ορίζεται η επαρκής γνώση της γλώσσας, δηλ. το επίπεδο B2 ή η πολύ καλή γνώση, επίπεδο C1. Οι φοιτητές πρέπει να προσκομίζουν στους καθηγητές τα διπλώματα ή βεβαίωση παρακολούθησης κύκλου σπουδών αντίστοιχου επιπέδου, ώστε να πιστοποιείται η επαρκής γνώση της γλώσσας. Παρακάτω αναφέρονται ενδεικτικά για τις 5 ευρύτερα διαδεδομένες γλώσσες τα αντίστοιχα διπλώματα.

Επίπεδο B2:

Αγγλικά: First Certificate in English (FCE) του Πανεπιστημίου Cambridge ή άλλο ισότιμο,

Γαλλικά: DELF B2 ή DELF 1er Degre ή Sorbonne B2 ή άλλο ισότιμο,

Γερμανικά: Goethe – ZERTIFIKAT DEUTSCH FUR DEN BERUF (ZDFB) ή Goethe-ZERTIFIKAT B2 ή άλλο ισότιμο,

Ιταλικά: Certificato di Conoscenza della Lingua Italiana, Livello 3 (CELI 3) του Πανεπιστημίου της Perugia ή άλλο ισότιμο,

Ισπανικά: Diploma de Espanol como Lengua Extranjera (Nivel Intermedio) ή Diploma dele Basico de Espanol, ή άλλο ισότιμο.

Επίπεδο C1:

Αγγλικά: Certificate in Advanced English (CAE) του Πανεπιστημίου Cambridge ή άλλο ισότιμο,

Γαλλικά: DALF C1 ή DELF 2eme Degre ή άλλο ισότιμο,

Γερμανικά: Goethe – ZERTIFIKAT C1 ή το παλαιότερο Zentrale Mittelstufenprüfung (ZMP) ή άλλο ισότιμο,

Ιταλικά: Diploma di Lingua Italiana του Ιταλικού Μορφωτικού Ινστιτούτου Αθήνας ή Certificato di Conoscenza della Lingua Italiana, Livello 4 (CELI 4) του Πανεπιστημίου της Perugia ή άλλο ισότιμο,

Ισπανικά: Certificato Elemental E.O.I. (Escuelas Oficiales de Idiomas) ή άλλο ισότιμο.

Και για τις πέντε παραπάνω γλώσσες η επαρκής γνώση ή η πολύ καλή γνώση αποδεικνύεται επίσης και με το Κρατικό Πιστοποιητικό Γλωσσολογίας επιπέδου B2 ή Γ1 ή του ν.2740/1999.

## 2. Αριθμός μαθημάτων

Οι προπτυχιακοί φοιτητές δικαιούνται να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα μόνο αν τη στιγμή που κάνουν αίτηση για μετακίνηση Erasmus έχουν εξεταστεί επιτυχώς σε τουλάχιστον τόσα μαθήματα όσα αντιστοιχούν αριθμητικά σε ένα έτος σπουδών. (Να έχουν ήδη περάσει 12 μαθήματα).

Οι φοιτητές που βρίσκονται στο τελευταίο έτος φοίτησης ή είναι επί πτυχίω, έχουν δικαίωμα συμμετοχής στο πρόγραμμα μόνο αν χρωστούν ικανό αριθμό μαθημάτων ώστε να έχουν μεγαλύτερη δυνατότητα επιλογής και αναγνώρισης μαθημάτων από το πρόγραμμα σπουδών του Πανεπιστημίου υποδοχής. (4-5 μαθήματα).

## 3. Μέσος όρος βαθμολογίας

Υπολογίζεται ο μέσος όρος βαθμολογίας του φοιτητή στα μαθήματα στα οποία έχει εξεταστεί επιτυχώς ως τη στιγμή που κάνει αίτηση για μετακίνηση Erasmus.

## Μεταπτυχιακοί φοιτητές

1. Επίπεδο γνώσης της γλώσσας της χώρας του Πανεπιστημίου ισχύει ό,τι αναφέρθηκε για τους προπτυχιακούς φοιτητές με εξαίρεση τους πτυχιούχους των ξενόγλωσσων τμημάτων.

## 2. Αριθμός μαθημάτων

Οι φοιτητές μεταπτυχιακών προγραμμάτων σπουδών πρέπει να έχουν ολοκληρώσει επιτυχώς τα μισά τουλάχιστον από τα μαθήματα του προγράμματος.

## 3. Μέσος όρος βαθμολογίας

Υπολογίζεται ο μέσος όρος βαθμολογίας του μεταπτυχιακού φοιτητή στα μαθήματα στα οποία έχει εξεταστεί επιτυχώς ως τη στιγμή που κάνει αίτηση για μετακίνηση Erasmus.

## Υποψήφιοι διδάκτορες

Για την επιλογή υποψηφίων διδασκόντων – εκτός της πολύ καλής γνώσης της γλώσσας (τουλάχιστον επίπεδο B2 ή C1) – είναι απαραίτητη η αιτιολογημένη εισήγηση της Τριμελούς Επιτροπής. Στην εισήγηση θα αναγράφεται το θέμα της διατριβής και θα βεβαιώνεται ότι το πρόγραμμα που θα ακολουθήσει ο υποψήφιος στο εξωτερικό θα αποτελέσει μέρος της ερευνητικής του εργασίας για την εκπόνηση της διδακτορικής του διατριβής και θα προσμετρηθεί στο συνολικό χρόνο των σπουδών του. Στην επιλογή συνεκτιμώνται ο βαθμός πτυχίου και του Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης.

Περίοδος σπουδών, επιλογή μαθημάτων και αναγνώριση

Η διάρκεια των σπουδών στο εξωτερικό δεν μπορεί, σε καμία περίπτωση να είναι μικρότερη από τρεις (3) μήνες ούτε μεγαλύτερη από δώδεκα (12).

Οι φοιτητές μπορούν να μετακινηθούν μέσω του προγράμματος ERASMUS μόνο για να διανύσουν μια περίοδο σπουδών σε ξένο ίδρυμα αντικαθιστώντας την αντίστοιχη περίοδο του Πανεπιστημίου τους. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να παρακολουθήσουν αντίστοιχο αριθμό μαθημάτων με αυτόν που θα παρακολουθούσαν στο Πανεπιστήμιό μας κατά την ίδια χρονική περίοδο (όχι λιγότερα από 3 μαθήματα ανά εξάμηνο σπουδών ή μαθήματα που να αντιστοιχούν σε 30 ECTS credits (πιστωτικές μονάδες) για όσους φοιτούν σε τμήματα που εφαρμόζεται το σύστημα ECTS.

Οι φοιτητές μετά την επιλογή τους δεν εξετάζονται στην Ελλάδα στα μαθήματα που αντιστοιχούν σε αυτά που έχουν δηλώσει ότι θα παρακολουθήσουν στο εξωτερικό.

Οι φοιτητές οφείλουν να εξεταστούν σε όλα τα μαθήματα που θα παρακολουθήσουν και να εξασφαλίσουν ικανοποιητική επίδοση. Σε περίπτωση αποτυχίας σε όλα τα μαθήματα ή επιτυχίας σε ένα μόνο μάθημα ανά εξάμηνο σπουδών, οι φοιτητές πρέπει να προσκομίσουν:

α) αποδεικτικό του Ιδρύματος υποδοχής που να πιστοποιεί την παρακολούθηση όλων των μαθημάτων που αναγράφονται στο learning agreement των φοιτητών και την εξέτασή τους σε αυτά και  
β) έγγραφο του υπεύθυνου καθηγητή που να αιτιολογεί τη χαμηλή επίδοση ή αποτυχία.

Το Πανεπιστήμιο Αθηνών, μετά την εξέταση των εγγράφων, σύμφωνα με τα άρθρα 7 και 14 της Σύμβασης μεταξύ φοιτητών και Ιδρύματος δικαιούται να ζητήσει την επιστροφή μέρους ή του συνόλου της χορηγηθείσης υποτροφίας.

Η πλήρης ακαδημαϊκή αναγνώριση της περιόδου σπουδών στο εξωτερικό είναι ο βασικός σκοπός του προγράμματος και επιτυγχάνεται ως εξής:

A. Στα τμήματα όπου εφαρμόζεται το σύστημα μεταφοράς πιστωτικών μονάδων ECTS. Οι φοιτητές επιλέγουν από το πρόγραμμα σπουδών του πανεπιστημίου υποδοχής μαθήματα που πρέπει να αντιστοιχούν σε 30 πιστωτικές μονάδες ECTS ανά εξάμηνο σπουδών ή 20 πιστωτικές μονάδες ECTS σε περίπτωση διάρκειας σπουδών ενός τριμήνου.

B. Σε όλα τα άλλα τμήματα μετά την επιλογή τους οι φοιτητές πρέπει να συμβουλευτούν το πρόγραμμα σπουδών του Πανεπιστημίου για το οποίο έχουν επιλεγεί και σε συνεργασία με τον ακαδημαϊκό υπεύθυνο της διμερούς συμφωνίας να επιλέξουν μαθήματα τα οποία να παρουσιάζουν ομοιότητα στην ύλη με τα διδασκόμενα μαθήματα στο τμήμα τους στο Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Η επιλογή των μαθημάτων αποτυπώνεται στη Συμφωνία Σπουδών (learning Agreement) η οποία υπογράφεται από το φοιτητή, τους ακαδημαϊκούς υπευθύνους και τους Συντονιστές ERASMUS και των 2 Ιδρυμάτων.

Μετά την επιστροφή από το εξωτερικό και εφόσον έχει εξεταστεί επιτυχώς στα μαθήματα που έχει επιλέξει, ο φοιτητής προσκομίζει στον ακαδημαϊκό υπεύθυνο πιστοποιητικό αναλυτικής βαθμολογίας των μαθημάτων ώστε να αναγνωριστούν τα μαθήματα και να καταχωρηθούν οι βαθμοί των μαθημάτων στο μηχανογραφικό του φοιτητή.

#### Άλλες πληροφορίες

1. Στον πίνακα Ξένων Ιδρυμάτων που βρίσκεται στην ηλεκτρονική διεύθυνση [www.intereel.uoa.gr/socrates-erasmus/](http://www.intereel.uoa.gr/socrates-erasmus/) οι φοιτητές μπορούν να βρουν τις ιστοσελίδες των συνεργαζόμενων πανεπιστημίων (Διεθνείς Σχέσεις ή πρόγραμμα ERASMUS), όπου δίνονται πληροφορίες για πρακτικά θέματα (διαδικασία εγγραφής, πρόγραμμα σπουδών, διάρκεια των εξαμήνων, δυνατότητα στέγασης). Μπορούν επίσης να συμβουλευτούν το έντυπο υλικό των συνεργαζόμενων Ιδρυμάτων στο αρχείο που τηρείται στο Τμήμα Ευρωπαϊκών και Διεθνών Σχέσεων του Πανεπιστημίου Καθημερινά εκτός Παρασκευής 11.00-13.00.

2. Οι φοιτητές μετά την επιλογή τους οφείλουν να συμπληρώσουν οι ίδιοι τα έντυπα που θα τους χορηγηθούν από τους ακαδημαϊκούς υπευθύνους και να τα καταθέσουν στο Τμήμα Ευρωπαϊκών και Διεθνών Σχέσεων του Πανεπιστημίου Αθηνών.

#### **6.5 ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ Ι.Κ.Υ.**

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ - ΥΠΟΤΡΟΦΙΩΝ ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (Ι.Κ.Υ.) χορηγεί υποτροφίες και βραβεία σε φοιτητές / σπουδαστές που πρώτευσαν στους πανελλαδικούς διαγωνισμούς εισαγωγής στα Ιδρύματα της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης ή στις προαγωγικές εξετάσεις των Α.Ε.Ι. και Τ.Ε.Ι. με βάση το πρόγραμμα υποτροφιών που καταρτίζεται κάθε χρόνο από το Ι.Κ.Υ. με ποσοστιαία αναλογία επί του αριθμού των εισαχθέντων-όπως καθορίζεται από το Διοικητικό Συμβούλιο και εγκρίνεται από το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων. Το ύψος της υποτροφίας καθορίζεται κάθε έτος από το Διοικητικό Συμβούλιο του Ι.Κ.Υ.

Για το προηγούμενο ακαδημαϊκό έτος το ύψος της υποτροφίας ανερχόταν στο εφάπαξ 1467,35€ για τον κάθε δικαιούχο. Τα βραβεία για το προηγούμενο ακαδημαϊκό έτος συνίστανται σε γραπτό δίπλωμα και σε χορήγηση χρηματικού ποσού ύψους 293,47€ εφάπαξ για την αγορά επιστημονικών βιβλίων του γνωστικού αντικείμενου των φοιτητών / σπουδαστών που πληρούσαν τις παραπάνω προϋποθέσεις (διάκριση στις εξετάσεις εισαγωγής στα Ιδρύματα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης ή στις προαγωγικές εξετάσεις των Α.Ε.Ι.), καθώς και στον αριστούχο απόφοιτο προηγούμενου ακαδημαϊκού έτους. Στην περίπτωση αυτή ο υποψήφιος δεν έπρεπε να έχει υπερβεί το σύνολο των ετών φοίτησης που απαιτούνται για τη λήψη πτυχίου από το Τμήμα του.

## ΜΕΡΟΣ Α' - Ι. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ

Για την απονομή των υποτροφιών και βραβείων οι υποψήφιοι πρέπει να καλύπτουν τις ακόλουθες προϋποθέσεις :

- (1) Ελληνική εθνικότητα ή ιθαγένεια.
- (2) Το προσωπικό τους εισόδημα δεν υπερβαίνει τα 12.000€ το δε οικογενειακό, τα 53.000€ ετησίως. (Σύμφωνα με τα ισχύοντα).
- (3) Έχουν επιτύχει με την πρώτη συμμετοχή στις Γενικές εξετάσεις εισαγωγής και έχουν εγγραφεί ως πρωτοετείς σπουδαστές / φοιτητές στο Τμήμα ή τη Σχολή όπου εισήχθησαν ή κατατάχθηκαν τελικά με πρόβλεψη νόμου. Σπουδαστής / φοιτητής που πέτυχε σε Τμήμα ή Σχολή μετεγγράφηκε σε άλλο ΑΕΙ ή ΤΕΙ, διεκδικεί την υποτροφία ή το βραβείο από το Τμήμα ή τη Σχολή στην οποία επέτυχε.
- (4) Έχουν επιτύχει μέσο όρο βαθμολογίας τουλάχιστο 6,51 σε αριθμό μαθημάτων που δεν μπορεί να είναι μικρότερος από τον προβλεπόμενο αριθμό μαθημάτων του ενδεικτικού προγράμματος σπουδών των δύο εξαμήνων του προηγούμενου ακαδημαϊκού έτους κάθε Τμήματος. Όπου δεν ορίζεται ενδεικτικό αριθμός μαθημάτων, ισχύει ως ενδεικτικός αριθμός αυτός που προκύπτει από τη διαίρεση του συνόλου των μαθημάτων όλων των ετών φοίτησεως δια του αριθμού των ετών φοίτησεως που καθορίζεται για το Τμήμα σπουδών.
- (5) Έχουν υποβάλει εμπρόθεσμα τα δικαιολογητικά που προβλέπονται στο Μέρος Β' παράγρ.1 των Κανονισμών.
- (6) Δεν χορηγείται υποτροφία για την επίδοση φοιτητών / στα 2 εξάμηνα του τελευταίου έτους σπουδών του Τμήματός μας, δεδομένου ότι υποτροφία χορηγείται από την εισαγωγή τους σε αυτό, με βάση την επίδοσή τους στις Γενικές εξετάσεις.

## II. ΤΡΟΠΟΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

Η σειρά προτεραιότητας αυτών που πληρούν τις προϋποθέσεις για τη χορήγηση υποτροφίας επίδοσης ορίζεται με βάση την απόλυτη βαθμολογική σειρά επιτυχία κατά φθίνουσα σειρά, αφού ληφθεί υπόψη ότι :

1. Οι υποτροφίες επίδοσης χορηγούνται με πρώτο κριτήριο την οικονομική κατάσταση του ιδίου του φοιτητή / εφόσον το μεν ετήσιο προσωπικό του εισόδημα (καθαρό φορολογητέο) δεν υπερβαίνει 12.000€ και των γονέων του 53.000€, και δεύτερο κριτήριο την επίδοσή του. Το όριο των 53.000€ προσαυξάνεται κατά 1500€ για κάθε επιπλέον - πέραν του ενός - τέκνο, έως και το τρίτο και κατά 3.000€ από τέσσερα τέκνα και άνω.
2. Για την απονομή των βραβείων που συνίστανται σε γραπτό δίπλωμα και στη χορήγηση του χρηματικού ποσού των 293,47€ λαμβάνεται υπόψη μόνο η επίδοση του φοιτητή / που τον κατατάσσει στην πρώτη κατά βαθμολογική σειρά επιτυχίας θέση. Φοιτητής που η βαθμολογία του τον κατατάσσει πρώτο στις Γενικές Εξετάσεις εισαγωγής και επίδοσης στα εξάμηνα σπουδών του προηγούμενου ακαδημαϊκού έτους (εξαιρουμένου του αριστούχου αποφοίτου) είναι δυνατόν να λάβει και την υποτροφία επίδοσης (1467,35€), εφόσον πληροί και τους όρους των οικονομικών εισοδημάτων.

Δεν χορηγείται υποτροφία παρά μόνο τιμητικός τίτλος στους φοιτητές που :

- (α) Το ετήσιο προσωπικό τους εισόδημα καθώς και των γονέων τους υπερβαίνει το ποσό που προβλέπεται στην παρ. 1 του Μέρους Α' Κεφ. 2 των Κανονισμών.
- (β) Είναι κάτοχοι άλλου πτυχίου ή
- (γ) Ομογενείς υπότροφοι του ΙΚΥ.

Δεν χορηγείται βραβείο παρά μόνο τιμητικός τίτλος στους φοιτητές που : (α) Είναι κάτοχοι άλλου πτυχίου, (β) Είναι Ομογενείς υπότροφοι του Ι.Κ.Υ.

Σε περίπτωση απόλυτη ισοβαθμίας για την κάλυψη της τελευταίας ή των τελευταίων θέσεων υποτροφιών επίδοσης, η υποτροφία χορηγείται σε εκείνον που έχει το χαμηλότερο προσωπικό και οικογενειακό εισόδημα. Πλήρης υποτροφία χορηγείται στους φοιτητές / σπουδαστές των οποίων και τα δηλούμενα προσωπικά και οικογενειακά εισοδήματα είναι απολύτως ίσα. (Η υποβολή σχετικών αποδεικτικών κρίνεται αναγκαία).

#### ΜΕΡΟΣ Β' - ΟΔΗΓΙΕΣ

Οι υποψήφιοι για υποτροφία επίδοσης και βραβείου καλούνται, με βάση την απόλυτη βαθμολογική σειρά επιδόσεως, να υποβάλουν στη Γραμματεία του Τμήματος ή της Σχολής -μέσα σε εύλογη προθεσμία- τα εξής δικαιολογητικά :

- α) Αίτηση-Δήλωση και ειδικό μηχανογραφημένο δελτίο του Ι.Κ.Υ.
- β) Εκκαθαριστικό σημείωμα της αρμόδιας Οικονομικής Εφορίας μόνο για τις υποτροφίες (πρωτότυπο ή επικυρωμένο φωτοαντίγραφο) για το προσωπικό και οικογενειακό φορολογητέο εισόδημα του φοιτητή και των γονέων του, του προηγούμενου έτους, ή βεβαίωση ότι δεν υποχρεούνται σε υποβολή φορολογικής δήλωσης.
- γ) Υπεύθυνη Δήλωση του Ν. 1599/1986, ότι το ποσό των 293,47€ του βραβείου θα διατεθεί για την αγορά βιβλίων του γνωστικού αντικείμενου του φοιτητή. Η Γραμματεία έχει το δικαίωμα να ζητήσει επιπλέον στοιχεία εφόσον θεωρεί ότι θεμελιώνουν το δικαίωμα του φοιτητή να λάβει την υποτροφία επίδοσης ή το βραβείο.

#### ΜΕΡΟΣ Γ' - ΥΠΟΒΟΛΗ ΠΡΟΤΑΣΕΩΝ ΣΤΟ Ι.Κ.Υ.

Η Γραμματεία του Τμήματος εκδίδει ανακοίνωση σχετική με τη χορήγηση υποτροφιών και βραβείων και ορίζει εύλογη προθεσμία (όχι μικρότερη των 30 ημερών) για την υποβολή δικαιολογητικών από τους φοιτητές με βάση την απόλυτη βαθμολογική σειρά επιδόσεως.

Οι τελικοί πίνακες των υποψηφίων υποτρόφων, υπογεγραμμένοι από τον Πρόεδρο Τμήματος, πρέπει να περιέλθουν στο Ι.Κ.Υ. το αργότερο ως την ημερομηνία που προκαθορίζεται με το ειδικό διαβιβαστικό έγγραφό του, συνοδευόμενοι μόνο από τα μηχανογραφικά δελτία.

Οι επιταγές (δίγραμμες) αποστέλλονται στις διευθύνσεις των δικαιούχων όπως δηλώθηκαν στα μηχανογραφικά τους δελτία. Κάθε παράλειψη π.χ. αριθμού ταυτότητας, ταχυδρομικού κώδικα κ.λπ. έχει ως συνέπεια τη μη έκδοση της επιταγής ή του γραπτού διπλώματος.

Μετά τη λήξη της ανατρεπτικής προθεσμίας δεν γίνονται δεκτοί -ανεξαρτήτως λόγου- από το Ι.Κ.Υ. πίνακες υποψηφίων, ενώ οι ακάλυπτες προγραμματισμένες θέσεις αυτόματα και οριστικά ανακαλούνται. Τυχόν επί μέρους ζητήματα που είναι ενδεχόμενο να ανακύψουν, ρυθμίζονται από το Διοικητικό Συμβούλιο του Ι.Κ.Υ.

### 6.6 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΗ ΛΕΣΧΗ

#### Υγειονομική Υπηρεσία

Υγειονομική περίθαλψη διακρίνονται οι προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί φοιτητές, ημεδαποί, ομογενείς και αλλοδαποί για διάστημα ίσο προς τα έτη φοίτησης που προβλέπονται ως ελάχιστη διάρκεια των προπτυχιακών ή μεταπτυχιακών σπουδών, αντίστοιχα, ενός Τμήματος, προσασυζημένο κατά το ήμισυ. Προκειμένου για το τελευταίο έτος σπουδών, η περίθαλψη παρατείνεται και μετά τη λήξη του ακαδημαϊκού έτους μέχρι 31 Δεκεμβρίου, για όσους δεν έχουν λάβει τον τίτλο σπουδών τους μέχρι τότε. Η υγειονομική περίθαλψη των φοιτητών περιλαμβάνει : α) Ιατρική εξέταση, β) Νοσοκομειακή εξέταση, γ) Φαρμακευτική περίθαλψη, δ) Παρακλινικές εξετάσεις, ε) Εξέταση στο σπίτι, στ) Τοκετούς, ζ) Φυσιοθεραπείες, η) Οδοντιατρική περίθαλψη, θ) Ορθοπαιδικά είδη.

Αναλυτικά η Υγειονομική περίθαλψη παρέχεται στους φοιτητές ως εξής:

#### Ιατρική εξέταση

Ο φοιτητής που έχει ανάγκη ιατρικής περίθαλψης μπορεί να προσέρχεται καθημερινά τις εργάσιμες ημέρες και ώρες στα ιατρεία της Υγειονομικής Υπηρεσίας της Πανεπιστημιακής Λέσχης, προσκομίζοντας το φοιτητικό βιβλιάριο περίθαλψης (Φ.Β.Π.). Το βιβλιάριο αυτό δίνεται στο σπουδαστή κατά την εγγραφή του στο Τμήμα και ανανεώνεται κάθε χρόνο από τη Γραμματεία του Τμήματος.

#### Νοσοκομειακή Περίθαλψη

Η Νοσοκομειακή περίθαλψη παρέχεται στα Νοσηλευτικά Ιδρύματα Ν.Π.Δ.Δ. και κατά προτίμηση στις Πανεπιστημιακές Κλινικές σε Β' θέση και υπολογίζεται με βάση το τιμολόγιο που ισχύει κάθε φορά για τους δημόσιους υπαλλήλους. Η περίθαλψη αυτή μπορεί να παρασχεθεί και σε Νοσηλευτικά Ιδρύματα Ν.Π.Ι.Δ. ή σε Ιδιωτικές Κλινικές, σε περίπτωση που στα Ιδρύματα του Δημοσίου υπάρχει έλλειψη κλίνης, όταν το περιστατικό κριθεί επείγον. Στην περίπτωση αυτή καταβάλλονται τα αντίστοιχα νοσήλια της θέσης Β' σε Νοσηλευτικά Ιδρύματα Ν.Π.Δ.Δ. Η εισαγωγή στα ανωτέρω Ιδρύματα γίνεται, αφού προηγουμένως ο φοιτητής εφοδιασθεί με το ανάλογο εισιτήριο από την Υγειονομική Υπηρεσία της Πανεπιστημιακής Λέσχης.

Η διαδικασία αυτή μπορεί να παρακαμφθεί : α) όταν τα γραφεία της Υπηρεσίας αργούν και β) όταν το περιστατικό κριθεί επείγον. Στις περιπτώσεις αυτές πρέπει, μέσα σε δύο



κατ'άνωτατο όριο εργάσιμες ημέρες από την εισαγωγή, να ειδοποιηθεί η Υγειονομική Υπηρεσία της Πανεπιστημιακής Λέσχης από τον ασθενή ή από κάποιον οικείο του ή από το Νοσηλευτικό Ίδρυμα, προκειμένου ο αρμόδιος ιατρός της Λέσχης να αποφανθεί για το επείγον της περίπτωσης. Σε περίπτωση μη αναγγελίας και μη πιστοποίησης της αναγκαιότητας εισαγωγής του, εκ μέρους ιατρού της Υγειονομικής Υπηρεσίας, η δαπάνη βαρύνει εξ ολοκλήρου το φοιτητή. Όταν όμως υπάρχουν περιστατικά, κατά τα οποία οι φοιτητές εισάγονται στο Νοσοκομείο σε κωματώδη κατάσταση ή βαριά ψυχική διέγερση, επειδή πρόκειται για περιπτώσεις ανωτέρας βίας, το παραπάνω αναφερόμενο χρονικό όριο για ενημέρωση της Υγειονομικής Υπηρεσίας αρχίζει από τότε που έληξε η περίπτωση ανωτέρας βίας (Απόφαση Πρυτανικού Συμβουλίου της 7.2.85).

#### **Φαρμακευτική Περίθαλψη**

Οι συνταγές αναγράφονται στο Φ.Β.Π. και χορηγούνται : 1) από τους ιατρούς της Υγειονομικής Υπηρεσίας της Πανεπιστημιακής Λέσχης, 2) από τους ιατρούς Νοσηλευτικών Ίδρυμάτων και 3) από ιδιώτες ιατρούς. Για τους περιπτώσεις 2 και 3 πρέπει, μέσα σε δύο κατ' άνωτατο όριο εργάσιμες ημέρες από την έκδοσή της, να θεωρηθεί η συνταγή από τους ιατρούς της Υγειονομικής Υπηρεσίας της Πανεπιστημιακής Λέσχης, αλλιώς δεν είναι εκτελεστή. Η συνταγή πρέπει να περιλαμβάνει με σαφήνεια το ονοματεπώνυμο, το Τμήμα, τον αριθμό μητρώου του φοιτητή, τη γνωμάτευση της πάθησης, την ημερομηνία, την υπογραφή και τη σφραγίδα του ιατρού. Οι συνταγές εκτελούνται στα συμβεβλημένα φαρμακεία, ο δε ενδιαφερόμενος υπογράφει τη συνταγή με την παραλαβή των φαρμάκων.

#### **Παρακλινικές Εξετάσεις**

Γίνονται στο μικροβιολογικό εργαστήριο της Ιατρικής Σχολής ή στα εργαστήρια των Νοσηλευτικών Ίδρυμάτων του Δημοσίου ή στα εργαστήρια των Νοσηλευτικών Ίδρυμάτων Ιδιωτικού Δικαίου, μετά από παραπομπή των φοιτητών από την Υγειονομική Υπηρεσία της Πανεπιστημιακής Λέσχης. Η πληρωμή γίνεται με βάση το τιμολόγιο των δημοσίων υπαλλήλων.

#### **Εξέταση στο Σπίτι**

Όταν η κατάσταση του ασθενούς καθιστά δυσχερή τη μετάβασή τους στο ιατρείο, μπορεί να καλέσει κατά τις εργάσιμες ημέρες και ώρες ιατρό της Υγειονομικής Υπηρεσίας της Πανεπιστημιακής Λέσχης στο σπίτι του. Αν ο ιατρός αδυνατεί να μεταβεί στο σπίτι του ασθενούς ή τα γραφεία της Υπηρεσίας αργούν, και εφόσον η κατάσταση του ασθενούς το επιβάλλει, ο ασθενής μπορεί να εισαχθεί στο εφημερεύον Νοσοκομείο ή σε Ιδιωτική Κλινική. Στην περίπτωση αυτή ακολουθείται η διαδικασία που προβλέπεται στην ενότητα β' (νοσοκομειακή περίθαλψη).

#### **Τοκετοί**

Σε περίπτωση φυσιολογικού τοκετού ή καισαρικής τομής, εκτός από την κάλυψη των δαπανών νοσηλείας, εφόσον αυτή έγινε σε Πανεπιστημιακή Κλινική ή Νοσηλευτικό Ίδρυμα Ν.Π.Δ.Δ., παρέχεται στις φοιτήτριες επίδομα τοκετού, ίσο με το επίδομα που παρέχεται στους δημόσιους υπαλλήλους και με την προϋπόθεση ότι η φοιτήτρια δεν παίρνει επίδομα ή βοήθημα από άλλη πηγή η ίδια ή ο σύζυγός της.

#### **Φυσιοθεραπείες**

Οι φυσιοθεραπείες εκτελούνται σε φυσιοθεραπευτήρια των Νοσηλευτικών Ίδρυμάτων του Δημοσίου ή των Ν.Π.Ι.Δ., ύστερα από παραπομπή του ασθενούς από την Υγειονομική Υπηρεσία. Ο φοιτητής που έχει ανάγκη φυσιοθεραπείας από ατύχημα ή άλλη ασθένεια υποβάλλει στην Υγειονομική Υπηρεσία αίτηση με σχετική γνωμάτευση του θεράποντος ιατρού. Για τους φοιτητές του Τμήματός μας παρέχονται ειδικές φυσιοθεραπευτικές υπηρεσίες (Ισμήνης

8, τηλ.210-9768209, Επιστημονικός Υπεύθυνος: Καθηγητής Σπύρος Αθανασόπουλος).

### **Οδοντιατρική Περίθαλψη**

Οδοντιατρική περίθαλψη παρέχεται στο Οδοντιατρείο της Υγειονομικής Υπηρεσίας. Η περίθαλψη αφορά θεραπευτικές εργασίες και όχι προσθετικές και ορθοδοντική, είναι δε ανάλογη με εκείνη των δημοσίων υπαλλήλων.

### **Ορθοπεδικά Είδη**

Η δαπάνη για ορθοπεδικά είδη καλύπτεται, σύμφωνα με τις διατάξεις που ισχύουν για τους δημόσιους υπαλλήλους και μόνο στην περίπτωση που η ανάγκη προέρχεται από ασθένεια ή ατύχημα. Στην περίπτωση αυτή ο φοιτητής υποβάλλει αίτηση, με σχετική γνωμάτευση ορθοπεδικού ιατρού, η οποία εξετάζεται από την Υγειονομική Υπηρεσία που αποφαίνεται σχετικά.

### **Δαπάνες που δεν Καλύπτονται από την Ιατροφαρμακευτική Περίθαλψη**

Η υγειονομική περίθαλψη των φοιτητών δεν περιλαμβάνει τις εξής δαπάνες: για ακουστικά βαρκοκίς, στοιχειώδη φάρμακα, ιατρικά εργαλεία και όργανα, διορθωτικούς φακούς πάνω από το ποσό των 3.000δρχ., φακούς επαφής πάνω από το ποσό των 10.000δρχ., σκελετό πάνω από το ποσό των 5.000δρχ., καλλυντικά, λουτροθεραπείες, αμοιβή αποκλειστικής νοσοκόμου και πλαστικές εγχειρήσεις. Σχετικά με τη χορήγηση διορθωτικών φακών, φακών επαφής και σκελετού διευκρινίζεται ότι οι φοιτητές (προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί) έχουν δικαίωμα, και εφόσον θεωρείται απαραίτητη η αλλαγή κατά την κρίση του αρμόδιου ιατρού, για ένα ζευγάρι διορθωτικών φακών κάθε χρόνο, φακών επαφής κάθε δύο χρόνια και σκελετού εφάπαξ κατά τη διάρκεια των σπουδών τους.

### **Εκλογή Ασφαλιστικού Φορέα**

Σε περίπτωση που ο φοιτητής διακινείται άμεσα ή έμμεσα περίθαλψη από άλλο ασφαλιστικό φορέα, μπορεί να επιλέξει τον ασφαλιστικό φορέα που προτιμάει, κάθε πανεπιστημιακό έτος με υπεύθυνη δήλωση. Σε περίπτωση που ο ασφαλιστικός φορέας, τον οποίο έχει επιλέξει ο φοιτητής, καλύπτει μόνο την νοσοκομειακή και ιατροφαρμακευτική περίθαλψη ή μέρος της δαπάνης νοσηλείας, η Πανεπιστημιακή Λέσχη καλύπτει την υπόλοιπη δαπάνη, σύμφωνα με τα αναφερόμενα στην ενότητα που αφορά τη νοσοκομειακή περίθαλψη.

### **Τόπος Παροχής Υγειονομικής Περίθαλψης**

Η περίθαλψη παρέχεται μέσα στην Ελληνική Επικράτεια και ειδικότερα : α) στους φοιτητές στην έδρα του Α.Ε.Ι., β) στους φοιτητές που μετέχουν σε πανεπιστημιακές εκδρομές ή κάνουν πρακτική εξάσκηση ή εκπονούν διατριβή ή στον τόπο που έλαβε χώρα το περιστατικό, γ) στους φοιτητές που βρίσκονται εκτός έδρας του οικείου Α.Ε.Ι. και εφόσον το περιστατικό κρίνεται επείγον. Στην περίπτωση αυτή ο φοιτητής είναι υποχρεωμένος να γνωρίσει στην Υγειονομική Υπηρεσία της Πανεπιστημιακής Υπηρεσίας την κατάστασή του μέσα στις δύο επόμενες εργάσιμες ημέρες. Για την έγκριση της δαπάνης εκτός των άλλων διακιολογητικών απαιτείται βεβαίωση ιατρού του Δημοσίου (Νοσοκομείου – Αγροτικού Ιατρείου), καθώς και έγκριση του Οργάνου που διοικεί την Πανεπιστημιακή Λέσχη.



ΙΑΤΡΕΙΟ

### **Μετάβαση Ασθενούς Φοιτητή στο Εξωτερικό**

Σε εξαιρετικές περιπτώσεις των φοιτητών που πάσχουν από σοβαρότερο νόσημα, η διάγνωση και η θεραπεία του οποίου δεν μπορεί να γίνει στην Ελλάδα, ύστερα από γνωμάτευση Διευθυντή Κλινικής Πανεπιστημιακών Νοσηλευτικών Ιδρυμάτων Δημοσίου και Ν.Π.Ι.Δ. και ύστερα από σχετική εισήγηση της Υγειονομικής Υπηρεσίας και σύμφωνη γνώμη του Δ.Σ. του Τμήματος, στο οποίο ο φοιτητής φοιτά, παραπέμπονται στην αρμόδια Επιτροπή του Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας για την τελική έγκριση μετάβασης στο εξωτερικό.

### **Υποχρεωτική Υγειονομική Εξέταση**

Οι μετεγγραφόμενοι από το εξωτερικό φοιτητές υποχρεώνονται στις εξής ιατρικές εξετάσεις, οι οποίες παρέχονται δωρεάν από την Υγειονομική Υπηρεσία : (1) Ακτινολογική, (2) Παθολογική, (3) Δερματολογική. Οι υπόλοιποι φοιτητές που ανανεώνουν με οποιοδήποτε τρόπο την εγγραφή τους, καθώς και οι μετεγγραφόμενοι από άλλα Α.Ε.Ι. και οι κατατασσόμενοι πτυχιούχοι Ανωτέρων και Ανωτάτων Σχολών, υποβάλλονται κάθε χρόνο σε ακτινολογική εξέταση για την παρακολούθηση της υγείας τους. Η Υγειονομική Υπηρεσία στεγάζεται στον Α' όροφο της Παν/κής Λέσχης.(Τηλ.210-3628200).

### **ΣΙΤΙΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ**

Η διαδικασία διάθεσης, οι προθεσμίες έκδοσης καθώς και η διάρκεια των καρτών δωρεάν σίτισης όλων των κατηγοριών φοιτητών του ΤΕΦΑΑ για κάθε Πανεπιστημιακό Έτος, ορίζονται με σχετική ανακοίνωση.

1)Οι προπτυχιακοί φοιτητές που έχουν ενταχθεί στο ηλεκτρονικό σύστημα του Τμήματος θα υποβάλουν απλή αίτηση στο Τμήμα Σίτισης Φοιτητών του Πανεπιστημίου (Ιπποκράτους 15), χωρίς θεώρηση από τη Γραμματεία μαζί με δύο φωτογραφίες και τη φοιτητική τους ταυτότητα (τρίπτυχο).

2) Οι Μεταπτυχιακοί φοιτητές θα υποβάλουν στο Τμήμα Σίτισης Φοιτητών του Πανεπιστημίου, αίτηση θεωρημένη από τη Γραμματεία του Τμήματος και βεβαίωση για το α' έτος εγγραφής και τη διάρκεια των σπουδών μαζί με δύο φωτογραφίες.

3) Οι φοιτητές που έρχονται στο Τμήμα μας με το Πρόγραμμα «ERASMUS» θα υποβάλουν στο Τμήμα Σίτισης Φοιτητών του Πανεπιστημίου, βεβαίωση του αρμόδιου γραφείου «ERASMUS» (πρωτότυπη) και βεβαίωση για τα έτη του Προγράμματος και το έτος Α' έγγραφης.

Δωρεάν σίτιση δικαιούνται, οι προπτυχιακοί φοιτητές του Τμήματος, για διάστημα ίσο προς τα έτη φοίτησης, που προβλέπονται ως ελάχιστη διάρκεια των σπουδών του Τμήματος προσαυξημένα κατά 2 έτη, οι Μεταπτυχιακοί φοιτητές – υποψήφιοι Διδάκτορες, καθ' όλη τη διάρκεια του Προγράμματος σπουδών τους και μέχρι τη συμπλήρωση του προβλεπόμενου μέγιστου χρόνου αυτού, που αναγράφεται στη θεωρημένη από τη Γραμματεία αίτηση, ενώ οι υπόλοιπες κατηγορίες φοιτητών, μέχρι τη συμπλήρωση του προβλεπόμενου χρόνου διάρκειας του Προγράμματός τους, που θα αναγράφεται στη σχετική βεβαίωση της Γραμματείας. Όσοι φοιτητές δεν έχουν κάρτα σίτισης, μπορούν να σιτίζονται στα φοιτητικά εστιατόρια, πληρώνοντας 4 ευρώ ημερησίως, για 2 γεύματα (μεσημέρι – βράδυ).

Το Τμήμα Σίτισης Φοιτητών, λειτουργεί καθημερινά από τις 9.30π.μ. μέχρι τις 12.30μ.μ., στον 4<sup>ο</sup> όροφο της Πανεπιστημιακής Λέσχης, Ιπποκράτους 15, Αθήνα.

#### **ΣΤΕΓΑΣΗ**

Οι φοιτητές που επιθυμούν να υποβάλουν αίτηση για στέγαση μπορούν να απευθύνονται στην Γραμματεία της Α' Φοιτητικής Εστίας Οδός Ούλαφ Πάλμε Ιλίσσια. Τηλ. 210-7258723.

Οι ημερομηνίες για την υποβολή αιτήσεων ορίζονται με σχετική ανακοίνωση.



**ΚΑΛΗ ΔΥΝΑΜΗ  
ΚΑΙ  
ΚΑΛΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ**

## 7. UNDERGRADUATE PROGRAMME

### 7.1 DEPARTMENT OF SPORT MEDICINE & BIOLOGY OF EXERCISE (BA)

	COMPULSORY COURSES (ΥΠ)	ECTS
AB-101Υπ	Functional Human Anatomy *	6
AB- 102Υπ	Human Physiology *	6
AB- 201Υπ	Ergophysiology *	6
AB- 202Υπ	Ergometry	4
AB- 301Υπ	Sport Physical Therapy	4
AB- 302Υπ	Sport Biomechanics *	6
AB- 303Υπ	Sport Medicine	4

	ELECTIVE COURSES (Επ)	ECTS
AB- 111Επ	Kinesiology	4
AB- 112Επ	Physiological Regulatory Systems*	4
AB- 114Επ	Applied Sport Ergophysiology*	4
AB - 115Επ	Applied Sport Biomechanics*	4
AB - 117Επ	Talent in Sport: Identification and Preparation Process	4
AB - 119Επ	Systems Anatomy*	4
AB - 120Επ	Independent Diving: Physiology & Safety	4
AB- 121Επ	Hygiene and First Aids	4
AB- 122Επ	Pathokinesiology	6

	SPECIALIZATION IN «FITNESS & HEALTH» (ΕΥ)	ECTS
AB- 401ΕΥ	Nutrition	6
AB- 402ΕΥ	Growth, Maturity and Exercise*	6
AB- 403ΕΥ	Exercise and Women <sup>2</sup>	4
AB- 404ΕΥ	Physical Activity and Aging <sup>2</sup>	4
AB- 405ΕΥ	Exercise, Fitness & Health <sup>2</sup>	8
AB- 406ΕΥ	Ergonomics	6
AB- 410ΕΥ	Rehabilitation of Musculoskeletal Dysfunctions <sup>2</sup>	6
AB- 412ΕΥ	Diseases and Exercise	4
AB- 415ΕΥ	Guided Practical Exercise <sup>1</sup>	4
AB- 417ΕΥ	Injury Prevention in Exercise*	4
AB- 419ΕΥ	Evaluation- Rehabilitation Principles of the Musculoskeletal System	6
AB- 421ΕΥ	Exercise Programs for Chronic Diseases	6

\*One hour of the lab classes (laboratory) will be held in the Auditorium (MA)

<sup>1</sup> Co-Instructed by Department of *Theoretical Sciences*

<sup>2</sup> Compulsory Specialization Courses

## 7.2 DEPARTMENT OF THEORETICAL SCIENCES (ΘΕ)

	COMPULSORY COURSES(Υπ)	ECTS
ΘΕ- 131Υπ	History of Physical Education and Sport	4
ΘΕ- 132Υπ	Sport Administration and Management	4
ΘΕ- 141Υπ	Introduction to Sociology	4
ΘΕ- 142Υπ	General Pedagogy	4
ΘΕ- 143Υπ	Introduction to Psychology	4
ΘΕ- 233Υπ	Methods in Sport Research	4
ΘΕ- 335Υπ	Sport Statistics (pr. ΘΕ- 234Υπ)	4
ΘΕ- 235Υπ	Motor Behavior	4
ΘΕ- 331Υπ	Sport Psychology*	4
ΘΕ- 332Υπ	Sport Pedagogy	4
ΘΕ- 333Υπ	Physical Education Didactics	4
ΘΕ- 334Υπ	Sport Sociology	4

	ELECTIVE COURSES (Επ)	ECTS
ΘΕ- 153Επ	Introduction to Philosophy & Sport Philosophy	4
ΘΕ- 145Επ	Exercise & Sport for All	4
ΘΕ- 146Επ	Measurements & Evaluation in Phys. Ed. & Sport	4
ΘΕ- 147Επ	Informatics in Physical Education	4
ΘΕ- 148Επ	Music	4
ΘΕ- 149Επ	Foreign Language (English I)	4
ΘΕ- 150Επ	Foreign Language (English II)	4
ΘΕ- 121Επ	Foreign Language (French)	4
ΘΕ- 122Επ	Camping and Outdoor Recreational Activities	4
ΘΕ- 123Επ	History of Civilization	4
ΘΕ- 124Επ	Gender Issues and Sports	4
ΘΕ- 231Επ	Sport Law (pr. ΘΕ- 231Υπ)	4
ΘΕ- 232Επ	Introduction to Adapted Physical Education (pr. ΘΕ- 232Υπ)	4
ΘΕ- 154Επ	Ancient Olympic Games and History of Athletic Art	4
ΘΕ- 155Επ	Olympic Culture – Education and Sport Ethics	4
ΘΕ- 156Επ	Olympism: Sociological Approach	4

	SPECIALIZATION IN “ADAPTED PHYSICAL EDUCATION” (ΠΑ)	ECTS
ΘΕ-421ΠΑ	Current Issues in Adapted Physical Education	4
ΘΕ-424ΠΑ	Measurement and Evaluation in Adapted Physical Education	4
ΘΕ-425ΠΑ	Growth and Motor Development <sup>2</sup>	4
ΘΕ-427ΠΑ	Adapted Sport for All and Recreational Activities <sup>2</sup>	4
ΘΕ-428ΠΑ	Developmental Disabilities- Practice I <sup>2</sup>	8
ΘΕ-430ΠΑ	Movement and Sensory Disabilities- Practice II <sup>2</sup>	8
ΘΕ-432ΠΑ	Proprioceptive Neuromuscular Facilitation <sup>1</sup>	4
ΘΕ-433ΠΑ	Functional Rehabilitation of Movement Disabilities <sup>2</sup>	4

	SPECIALIZATION IN "SPORT MANAGEMENT" (ΑΔ)	ECTS
ΘΕ-435ΑΔ	Science of Administration: General Principles	4
ΘΕ-436ΑΔ	Sport Marketing	4
ΘΕ-437ΑΔ	Labor Relations in Sport	4
ΘΕ-438ΑΔ	Admin. & Management of Sport Facilities	4
ΘΕ-439ΑΔ	Sport Economics	4
ΘΕ-441ΑΔ	International Sport Organizations and Olympic Games Law	4
ΘΕ-442ΑΔ	Organization of Sport Events	4
ΘΕ-446ΑΔ	Organization of Recreational Activities	4
ΘΕ-447ΑΔ	Practice Sessions	4

\*One hour of the lab classes (laboratory) will be held in the Auditorium (MA)

<sup>1</sup>Department of Sport Medicine and Biology of Exercise. .

<sup>2</sup> Compulsory Specialization Courses.



### 7.3 DEPARTMENT OF TEAM SPORTS (ΑΠ)

COMPULSORY COURSES (Υπ)		ECTS
ΑΠ-153Υπ	Soccer	6
ΑΠ-154Υπ	Handball	6
ΑΠ-352Υπ	Basketball (pr. ΑΠ- 253Υπ)	6
ΑΠ-254Υπ	Volleyball	6

ELECTIVE COURSES (Επ)		ECTS
ΑΠ- 162Επ	Tennis	6
ΑΠ- 164Επ	Table Tennis	4
ΑΠ- 183Επ	Advanced level in Basketball (pr. ΠΕΚ- 253Επ)	4
ΑΠ- 185Επ	Advanced level in Volleyball (pr. ΠΕΠ- 245Επ)	4
ΑΠ- 187Επ	Advanced level in Handball (pr. ΠΕΧ- 154Επ)	4
ΑΠ- 190Επ	Beach Volleyball	4
ΑΠ- 193Επ	Squash	4
ΑΠ- 194Επ	Hockey	4

SPECIALIZATION IN «BASKETBALL» (ΚΑ)		ECTS
ΑΠ- 470ΚΑ	Technical Analysis of Basketball	8
ΑΠ- 471ΚΑ	Basketball Training	8
ΑΠ- 473ΚΑ	Special Issues in Basketball	4
ΑΠ- 479ΚΑ	Team Tactics in Basketball	8
ΑΠ- 480ΚΑ	Training Practice in Basketball	8

SPECIALIZATION IN «VOLLEYBALL» (ΠΕ)		ECTS
ΑΠ- 470ΠΕ	Volleyball Technique	8
ΑΠ- 471ΠΕ	Volleyball Training	8
ΑΠ- 473ΠΕ	Special Issues in Volleyball	4
ΑΠ- 479ΠΕ	Team Tactics in Volleyball	8
ΑΠ- 480ΠΕ	Training Practice in Volleyball	8

SPECIALIZATION IN «HANDBALL» (ΧΕ)		ECTS
ΑΠ- 470ΧΕ	Technical Analysis in Handball	8
ΑΠ- 471ΧΕ	Handball Training	8
ΑΠ- 473ΧΕ	Special Issues in Handball	4
ΑΠ- 479ΧΕ	Team Tactics in Handball	8
ΑΠ- 480ΧΕ	Training Practice in Handball	8

SPECIALIZATION IN «SOCCER» (ΠΟ)		ECTS
ΑΠ- 470ΠΟ	Technical Analysis in Soccer	8
ΑΠ- 471ΠΟ	Soccer Training	8

Οδηγός Προπτυχιακών Σπουδών του ΤΕΦΑΑ του Ε.Κ.Π.Α.

ΑΠ- 473ΠΟ	Special Issues in Soccer	4
ΑΠ- 479ΠΟ	Team Tactics in Soccer	8
ΑΠ- 480ΠΟ	Training Practice in Soccer	8

	SPECIALIZATION IN «TENNIS» (AN)	ECTS
ΑΠ- 470AN	Technical Analysis in Tennis	8
ΑΠ- 471AN	Tennis Training	8
ΑΠ- 472AN	Teaching Methods in Tennis	8
ΑΠ- 473AN	Special Issues in Tennis	4
ΑΠ- 480AN	Training Practice in Tennis	8

	SPECIALIZATION IN «TABLE TENNIS» (EA)	ECTS
ΑΠ- 470EA	Technical Analysis in Table Tennis	8
ΑΠ- 471EA	Table Tennis Training	8
ΑΠ- 472EA	Teaching Methods in Table Tennis	8
ΑΠ- 473EA	Special Issues in Table Tennis	4
ΑΠ- 480EA	Training Practice in Table Tennis	8

	SPECIALIZATION IN «BEACH VOLLEYBALL» (BA)	ECTS
ΑΠ- 470BA	Beach Volleyball Technique	8
ΑΠ- 471BA	Beach Volleyball Training	8
ΑΠ- 473BA	Special Issues in Beach Volleyball	4
ΑΠ- 479BA	Team Tactics in Beach Volleyball	8
ΑΠ- 480BA	Training Practice in Beach Volleyball	8

#### 7.4 DEPARTMENT OF GYMNASTICS & DANCE (ΓΧ)

COMPULSORY COURSES (ΥΠ)		ECTS
ΓΧ- 151ΥΠ	Basic Gymnastics	6
ΓΧ- 256ΥΠ	Greek Traditional Dance (pr. ΓΧ- 155ΥΠ)	6
ΓΧ- 252ΥΠ	Apparatus Gymnastics	6
ΓΧ- 255ΥΠ	Women's Rhythmic Gymnastics	6

ELECTIVE COURSES (ΕΠ)		ECTS
ΓΧ- 125ΕΠ	Drama Play	4
ΓΧ- 160ΕΠ	Aerobics	4
ΓΧ- 172ΕΠ	Creative Movement – Improvisation	4
ΓΧ- 188ΕΠ	Folk Dances of Other Countries	4
ΓΧ- 189ΕΠ	Orchestral- Creative Dance	4
ΓΧ- 190ΕΠ	Trampoline	4
ΓΧ- 191ΕΠ	Pilates	4
ΓΧ- 192ΕΠ	Gymnastics for All	4
ΓΧ- 193ΕΠ	Yoga	4

SPECIALIZATION IN «GREEK TRADITIONAL DANCE» (ΕΧ)		ECTS
ΓΧ- 461ΕΧ	Dance Analysis and Criticism- Introduction to Aesthetic Morphology	4
ΓΧ- 463ΕΧ	Didactics of Greek Traditional Dance	8
ΓΧ- 464ΕΧ	Morphology of Greek Traditional Dance	6
ΓΧ- 465ΕΧ	History of Greek Traditional Dance	4
ΓΧ- 466ΕΧ	Special Issues in Greek Traditional Dance	6
ΓΧ- 467ΕΧ	Ethnochorology	4
ΓΧ- 468ΕΧ	Dance Notation	4

SPECIALIZATION IN «APPARATUS GYMNASTICS » (ΕΓ)		ECTS
ΓΧ- 470 ΕΓ	Technical Analysis in Apparatus Gymnastics	8
ΓΧ- 471 ΕΓ	Apparatus Gymnastics Training	8
ΓΧ- 472 ΕΓ	Teaching Methods in Apparatus Gymnastics	8
ΓΧ- 473 ΕΓ	Special Issues in Apparatus Gymnastics	4
ΓΧ- 480 ΕΓ	Training Practice in Apparatus Gymnastics	8

SPECIALIZATION IN «DANCING»(ΟΡ)		ECTS
ΓΧ- 461ΟΡ	Dance in Education	4
ΓΧ- 462ΟΡ	Music and Movement Education	6
ΓΧ- 463ΟΡ	Dance Didactics in Education	6
ΓΧ- 464ΟΡ	Elements of Contemporary Dance	4
ΓΧ- 465ΟΡ	Creative Dance	6

ΓΧ- 466ΟΡ	Orchestral Special Issues	4
ΓΧ- 467ΟΡ	Traditional Games and Dances from All Over the World	6

	SPECIALIZATION IN «WOMEN'S RHYTHMIC GYMNASTICS» (ΡΓ)	ECTS
ΓΧ- 470ΡΓ	Technical Analysis in Rhythmic Gymnastics	8
ΓΧ- 471ΡΓ	Rhythmic Gymnastics Training	8
ΓΧ- 472ΡΓ	Teaching Methods in Rhythmic Gymnastics	8
ΓΧ- 473ΡΓ	Special Issues in Rhythmic Gymnastics	4
ΓΧ- 480ΡΓ	Training Practice in Rhythmic Gymnastics	8

### 7.5 DEPARTMENT OF TRACK & FIELD (KA)

COMPULSORY COURSES (Υπ)		ECTS
KA- 152Υπ	Road Events	6
KA- 251Υπ	Jumping Events	6
KA- 351Υπ	Athletic Throws	6
KA- 352Υπ	Muscle Strength Training (pr. KA- 196Επ)	6
KA- 354Υπ	Theory of Athletic Training	4

ELECTIVE COURSES (Επ)		ECTS
KA- 163Επ	Weightlifting	4
KA- 165Επ	Shooting	4
KA- 167Επ	Equestrian Events	4
KA- 175Επ	Fencing	4
KA- 176Επ	Mountain Activities	4
KA- 178Επ	Wrestling	4
KA- 179Επ	Cycling	4
KA- 181Επ	Boxing	4
KA- 183Επ	Tae kwon do	4
KA- 184Επ	Judo	4
KA- 185Επ	Skiing	4

SPECIALIZATION IN « ROAD EVENTS» (ΔΡ)		ECTS
KA-470ΔΡ	Technical Analysis in Road Events	8
KA-471ΔΡ	Road Events Training	8
KA-472ΔΡ	Teaching Methods in Road Events	8
KA-473ΔΡ	Special Issues in Road Events	4
KA-480ΔΡ	Training Practice in Road Events	8

SPECIALIZATION IN «JUMPING EVENTS» (ΑΛ)		ECTS
KA-470ΑΛ	Technical Analysis in Jumping Events	8
KA-471ΑΛ	Jumping Events Training	8
KA-472ΑΛ	Teaching Methods in Jumping Events	8
KA-473ΑΛ	Special Issues in Jumping Events	4
KA-480ΑΛ	Training Practice in Jumping Events	8

SPECIALIZATION IN « ATHLETIC THROWS» (ΠΙ)		ECTS
KA-470ΠΙ	Technical Analysis in Athletic Throws	8
KA-471ΠΙ	Athletic Throws Training	8
KA-472ΠΙ	Teaching Methods in Athletic Throws	8
KA-473ΠΙ	Special Issues in Athletic Throws	4
KA-480ΠΙ	Training Practice in Athletic Throws	8

Οδηγός Προπτυχιακών Σπουδών του ΤΕΦΑΑ του Ε.Κ.Π.Α.

	SPECIALIZATION IN «FENCING» (ΞΙ)	ECTS
KA-470ΞΙ	Technical Analysis in Fencing	8
KA-471ΞΙ	Fencing Training	8
KA-472ΞΙ	Teaching Methods in Fencing	8
KA-473ΞΙ	Special Issues in Fencing	4
KA-480ΞΙ	Training Practice in Fencing	8

	SPECIALIZATION IN «WEIGHTLIFTING» (ΑΒ)	ECTS
KA-470ΑΒ	Technical Analysis in Weightlifting	8
KA-471ΑΒ	Weightlifting Training	8
KA-472ΑΒ	Teaching Methods in Weightlifting	8
KA-473ΑΒ	Special Issues in Weightlifting	4
KA-480ΑΒ	Training Practice in Weightlifting	8

	SPECIALIZATION IN «BOXING» (ΠΥ)	ECTS
KA-470ΠΥ	Technical Analysis in Boxing	8
KA-471ΠΥ	Boxing Training	8
KA-472ΠΥ	Teaching Methods in Boxing	8
KA-473ΠΥ	Special Issues in Boxing	4
KA-480ΠΥ	Training Practice in Boxing	8

	SPECIALIZATION IN «WRESTLING» (ΠΑ)	ECTS
KA-470ΠΑ	Technical Analysis in Wrestling	8
KA-471ΠΑ	Wrestling Training	8
KA-472ΠΑ	Teaching Methods in Wrestling	8
KA-473ΠΑ	Special Issues in Wrestling	4
KA-480ΠΑ	Training Practice in Wrestling	8

	SPECIALIZATION IN «SKIING» (ΧΙ)	ECTS
KA-470ΧΙ	Technical Analysis in Skiing	8
KA-471ΧΙ	Skiing Training	8
KA-472ΧΙ	Teaching Methods in Skiing	8
KA-473ΧΙ	Special Issues in Skiing	4
KA-480ΧΙ	Training Practice in Skiing	8

	SPECIALIZATION IN «EQUESTRIAN EVENTS» (ΙΠ)	ECTS
KA-470ΙΠ	Technical Analysis in Equestrian Events	8
KA-471ΙΠ	Equestrian Events Training	8

Οδηγός Προπτυχιακών Σπουδών του ΤΕΦΑΑ του Ε.Κ.Π.Α.

KA-472ΙΠ	Teaching Methods in Equestrian Events	8
KA-473ΙΠ	Special Issues in Equestrianism	4
KA-480ΙΠ	Training Practice in Equestrian Events	8

	SPECIALIZATION IN «TAEKWONDO» (ΙΠ)	ECTS
KA-470TK	Technical Analysis in Taekwondo	8
KA-471TK	Taekwondo Training	8
KA-472TK	Teaching Methods in Taekwondo	8
KA-473TK	Special Issues in Taekwondo	4
KA-480TK	Training Practice in Taekwondo	8

## 7.6 DEPARTMENT OF AQUATICS (ΥΣ)

COMPULSORY COURSES (Υπ)		ECTS
ΥΣ-352Υπ	Swimming	4
ΥΣ-353Υπ	Teaching Swimming and Water Safety	4

ELECTIVE COURSES (Επ)		ECTS
ΥΣ-166Επ	Water Skiing	4
ΥΣ-168Επ	Sailing	4
ΥΣ-169Επ	Windsurfing	4
ΥΣ-170Επ	Canoe/ Kayak	4
ΥΣ-171Επ	Diving	4
ΥΣ-173Επ	Rowing	4
ΥΣ-174Επ	Aquatic Lifesaving	4
ΥΣ-182Επ	Synchronized Swimming	4
ΥΣ-186Επ	Water Polo	4
ΥΣ-188Επ	Exercise in Water for Cardiovascular Diseases	4

SPECIALIZATION IN «SWIMMING» (ΚΟ)		ECTS
ΥΣ-470ΚΟ	Technical Analysis in Swimming	8
ΥΣ-471ΚΟ	Swimming Training	8
ΥΣ-472ΚΟ	Teaching Methods in Swimming	8
ΥΣ-473ΚΟ	Special Issues in Swimming	4
ΥΣ-480ΚΟ	Training Practice in Swimming	8

SPECIALIZATION IN «ROWING» (ΚΩ)		ECTS
ΥΣ-470ΚΩ	Technical Analysis in Rowing	8
ΥΣ-471ΚΩ	Rowing Training	8
ΥΣ-472ΚΩ	Teaching Methods in Rowing	8
ΥΣ-473ΚΩ	Special Issues in Rowing	4
ΥΣ-480ΚΩ	Training Practice in Rowing	8

SPECIALIZATION IN «WATER POLO» (ΥΔ)		ECTS
ΥΣ-470ΥΔ	Technical Analysis in Water Polo	8
ΥΣ-471ΥΔ	Water Polo Training	8
ΥΣ-473ΥΔ	Special Issues in Water Polo	4
ΥΣ-479ΥΔ	Team Tactics in Water Polo	8
ΥΣ-480ΥΔ	Training Practice in Water Polo	8



Οδηγός Προπτυχιακών Σπουδών του ΤΕΦΑΑ του Ε.Κ.Π.Α.

	SPECIALIZATION IN «SYNCHRONIZED SWIMMING» (ΣΚ)	ECTS
ΥΣ-470ΣΚ	Technical Analysis in Synchronized Swimming	8
ΥΣ-471ΣΚ	Synchronized Swimming Training	8
ΥΣ-473ΣΚ	Special Issues in Synchronized Swimming	4
ΥΣ-472ΣΚ	Teaching Methods in Synchronized Swimming	8
ΥΣ-480ΣΚ	Training Practice in Synchronized Swimming	8

	SPECIALIZATION IN «WATER SKIING»	ECTS
ΥΣ-470ΘΣ	Technical Analysis in Water skiing	8
ΥΣ-471ΘΣ	Water skiing Training	8
ΥΣ-472ΘΣ	Teaching Methods in Water skiing	8
ΥΣ-473ΘΣ	Special Issues in Water skiing	4
ΥΣ-480ΘΣ	Training Practice in Water skiing	8

	SPECIALIZATION IN «SAILING» (ΙΣ)	ECTS
ΥΣ-470ΙΣ	Technical Analysis in Sailing	8
ΥΣ-471ΙΣ	Sailing Training	8
ΥΣ-472ΙΣ	Teaching Methods in Sailing	8
ΥΣ-473ΙΣ	Special Issues in Sailing	4
ΥΣ-480ΙΣ	Training Practice in Sailing	8

	SPECIALIZATION IN «CANOE/ KAYAK»	ECTS
ΥΣ-470ΚΚ	Technical and Mechanical Analysis in Canoe/ Kayak	8
ΥΣ-471ΚΚ	Canoe/ Kayak Training	8
ΥΣ-472ΚΚ	Teaching Methods in Canoe/ Kayak	8
ΥΣ-473ΚΚ	Special Issues in Canoe/ Kayak	4
ΥΣ-480ΚΚ	Training Practice in Canoe/ Kayak	8