

<b>ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ</b> <b>ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ</b>
<b>“Μεταπτυχιακό πρόγραμμα ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ”</b>
<b>ΠΑΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΕΝΤΥΠΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>

1. ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: Σύγχρονη προπόνηση τεχνικής
2. ΚΩΔ. Μ/ΤΟΣ: Ν706
3. ΚΥΡΙΟΣ ΔΙΔΑΣΚΩΝ: Αγγελούσης Ν. τηλ. 25310-39655 Fax: 25310-39623 e-mail [nagelous@phyed.duth.gr](mailto:nagelous@phyed.duth.gr)
4. ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ: Γούργουλης Β. τηλ. 25310-39656 Fax: 25310-39623 e-mail [vgovrgov@phyed.duth.gr](mailto:vgovrgov@phyed.duth.gr)  
Χατζηνικολάου Α. τηλ. 25310-39632 Fax: 25310-39623 e-mail [achatzin@phyed.duth.gr](mailto:achatzin@phyed.duth.gr)
5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: Διαλέξεις – Εργαστήρια
6. ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ:
7. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: Είναι μάθημα επιλογής της κατεύθυνσης «Μεγιστοποίηση αθλητικής επίδοσης και απόδοσης» και διδάσκεται στο Β' ΕΞΑΜΗΝΟ.

Λέξεις-κλειδιά για αναζήτηση στο διαδίκτυο: sport technique, training, biomechanics, performance

**8. ΣΚΟΠΟΙ & ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:**

<p>Η κατανόηση των σύγχρονων πρακτικών για την προπόνηση της τεχνικής των αθλητικών κινήσεων με πλήρη αξιοποίηση της σύγχρονης τεχνολογίας για την καταγραφή, αξιολόγηση και καθοδήγηση της εκτέλεσής τους. Ειδικότερα στο τέλος του μαθήματος οι φοιτητές θα μπορούν να ερμηνεύουν και να αξιολογούν:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. τα μηχανικά χαρακτηριστικά της τεχνικής των αθλητικών κινήσεων,</li> <li>2. τις μυοσκελετικές ροπές και επιβαρύνσεις που ασκούνται στον αθλητή στη διάρκεια των αθλητικών κινήσεων</li> <li>3. τη λειτουργία και το συγχρονισμό των αγωνιστών και ανταγωνιστών μυών</li> </ol> <p>ώστε να είναι ικανοί για την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με τις απαιτούμενες παρεμβάσεις μέσω της προπόνησης με στόχους:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>α) τη βελτίωση/τροποποίηση της τεχνικής των αθλητών ανάλογα με τις ατομικές ιδιαιτερότητες τους</li> <li>β) τη βελτιστοποίηση των αρθρικών ροπών και επιβαρύνσεων ώστε να επιτυγχάνεται η μέγιστη δυνατή απόδοση με την ελάχιστη πιθανότητα τραυματισμού</li> <li>γ) την εφαρμογή της αρχής της εξειδίκευσης στην προπόνηση</li> <li>δ) την εφαρμογή αγωνιστικών επιβαρύνσεων στην προπόνηση τεχνικής</li> </ol>
---

**9. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ-ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:**

**10. ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Εισηγήσεις και εργαστήρια

**11. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΥΛΗΣ:**

Ημερομηνία	Εισηγητής	Θέμα
1	Αγγελούσης Νικόλαος	Εισαγωγή στις σύγχρονες πρακτικές για την καθοδήγηση της προπόνησης τεχνικής
2	Αγγελούσης Νικόλαος	Ποιοτική ανάλυση της τεχνικής των κινήσεων
3	Αγγελούσης Νικόλαος	Ανάλυση κινητικών προτύπων στον αθλητισμό – Εργαστήριο
4	Αγγελούσης Νικόλαος	Ερμηνεία & αξιολόγηση δεδομένων ανάλυσης κίνησης – Εργαστήριο
5	Γούργουλης Βασίλειος	Δυναμογραφικές και ηλεκτρομυογραφικές προσεγγίσεις της τεχνικής των αθλητικών κινήσεων
6	Γούργουλης Βασίλειος	Ερμηνεία & αξιολόγηση δεδομένων δυναμογραφίας & ηλεκτρομυογραφίας
7	Χατζηνικολάου Αθανάσιος	Σύγχρονες προπονητικές αρχές για τη βελτίωση της τεχνικής
8	Χατζηνικολάου Αθανάσιος	Καλές πρακτικές της προπόνησης τεχνικής σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα
9	Αγγελούσης Νικόλαος	Περιορισμοί & αξιοπιστία των μετρήσεων για την αξιολόγηση της τεχνικής
10	Γούργουλης Βασίλειος	Έλεγχος και καθοδήγηση της προπόνησης τεχνικής – παραδείγματα
11	Γούργουλης Βασίλειος	Εμβιομηχανικές αναλύσεις στον υγρό στίβο – Εργαστήριο
12	Γούργουλης Βασίλειος	Αξιολόγηση προπονητικών παρεμβάσεων – Εργαστήριο
		Εξετάσεις

**12. ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:**

Η αξιολόγηση των φοιτητών θα γίνει:

- Συμμετοχή στο μάθημα (10%)
- Ενδιάμεσες αξιολογήσεις (60%)
- Εργασία (30%)

**13. ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:**

1. Άρθρα σχετικά με την προπόνηση τεχνικής σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα (η σχετική λίστα θα δοθεί στο πλαίσιο των διαλέξεων)