

There are no translations available.

Τίτλος μαθήματος: ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Ι

Κωδικός μαθήματος: ΚΕ1901

Υπεύθυνος μαθήματος: Μέλλος Βασίλειος MSc, PhD

Η Ενόργανη Γυμναστική αποτελεί πλέον μια ακόμα ειδικότητα του ΤΕΦΑΑ - ΣΕΦΑΑ Τρικάλων για τους Φοιτητές που θέλουν να ασχοληθούν με το άθλημα της Ενόργανης Αγωνιστικής Γυμναστικής.

Εντάσσεται στην Κατεύθυνση του Αγωνιστικού Αθλητισμού και σκοπό έχει την κατανόηση του αθλήματος της Ενόργανης Γυμναστικής (Ανδρών & Γυναικών) και η εφαρμογή της προπονητικής διαδικασίας στην πράξη.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:

- Περιγράφει και να εφαρμόζει έννοιες της φυσιολογίας και της εμβιομηχανικής οι οποίες σχετίζονται με την εκτέλεση επιδέξιων κινήσεων.
- Σχεδιάζει και να εφαρμόζει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα προπονητικά προγράμματα.
- Γνωρίζει πολλά για τις βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. δεξιότητες περιστροφών, δεξιότητες στηρίξεων, ισορροπίας κτλ) της Ενόργανης Αγωνιστικής Γυμναστικής και να μπορεί να τις διδάξει αποτελεσματικά.
- Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων που απαιτείται για την Ενόργανη Γυμναστική, και να έχει την ικανότητα αυτόνομης εργασίας ώστε να διδάξει ικανοποιητικά την Ενόργανη Αγωνιστική Γυμναστική κυρίως τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής, ως προπονητής σε Συλλόγους και ως ΚΦΑ στα σχολεία.
- Μπορεί να οργανώσει και να διδάξει με ασφάλεια, έτσι ώστε οι ασκούμενοι να μην

είναι πιθανό να τραυματιστούν.

- Αξιολογεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης και των παραμέτρων αυτής σε ένα φάσμα ηλικιών για να παρεμβαίνει στοχευμένα σε κάθε ασκούμενο.
- Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία.
- Οργανώνει και να λειτουργεί μια αθλητική διοργάνωση ή Αθλητικό Σύλλογο.

Λόγω της ιδιαιτερότητας του αθλήματος ο αριθμός των ατόμων που μπορούν να επιλεγούν για την ειδικότητα είναι περιορισμένος (περίπου 10).