

Τίτλος Μαθήματος	Βελτίωση κινητικότητας - Foam Roller				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN225				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εφαρμογή (Επιλεγόμενο)				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	2 <sup>ο</sup> Έτος / 4 <sup>ο</sup> Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Ανδρέας Κωνσταντίνου				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές βασικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες αναφορικά με τις μεθόδους βελτίωσης της κινητικότητας και ευλυγισίας μέσω διάφορων μεθόδων διάτασης και τεστ αξιολόγησης. Επιπλέον, προς αυτή την κατεύθυνση, δίνεται η δυνατότητα στους φοιτητές να αξιοποιήσουν τεχνικές και ένα ευρύ φάσμα ασκησιολογίου μέσω του Κυλίνδρου Ισορροπίας (foam roller).</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p><b>Γνώσεις</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Εξηγούν</b> τις ωφέλειες και τη σημαντικότητα του foamroller</li> <li>2. <b>Αναφέρουν</b> ένα ευρύ φάσμα ασκησιολογίου για κάθε μέρος του σώματος.</li> <li>3. <b>Εξηγούν</b> τη μεθοδολογία και τεχνικές ανάπτυξης της κινητικότητας</li> </ol> <p><b>Δεξιότητες</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Είναι σε θέση να <b>δημιουργούν</b> προγράμματα foamrolling ως μέρος ενός μαθήματος προσωπικής εκγύμνασης ή ως μέρος ενός ομαδικού τμήματος</li> <li>5. Είναι σε θέση να <b>επιδεικνύουν</b> με σωστή τεχνική το ασκησιολόγιο και να <b>επιδεικνύουν</b> την σωστή θέση σώματος κατά την εκτέλεση του ασκησιολογίου</li> </ol> <p><b>Ικανότητες</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. <b>Προσαρμόζουν</b> την κάθε άσκηση ανάλογα με το επίπεδο και την ηλικία του κάθε ασκούμενου όπως και την εξέλιξη της άσκησης εκεί που χρειάζεται.</li> </ol>				
Προαπαιτούμενα	Συναπαιτούμενα				
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επίδραση της κινητικότητας στην υγεία.</li> <li>• Μεθοδολογία και τεχνικές ανάπτυξης της κινητικότητας</li> <li>• Αξιολόγηση ευλυγισίας-ευκαμψίας</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προπόνηση κινητικότητας στην παιδική και εφηβική ηλικία</li> <li>• Προπόνηση κινητικότητας σε ενήλικες και ηλικιωμένους</li> <li>• Εισαγωγή και Ιστορικά στοιχεία για τον κύλινδρο ισορροπίας(FoamRoller)</li> <li>• Επίδραση του Κυλίνδρου Ισορροπίας στην στάση σώματος και την κινητικότητα</li> <li>• Πρακτική εφαρμογή ασκησιολογίου , προσαρμογές και διορθώσεις</li> <li>• Τεχνικές και θέση σώματος κατά την εκτέλεση ασκήσεων</li> <li>• Επιλογή ασκήσεων ανάλογα με τις ανάγκες και ιδιαιτερότητες των ασκούμενων</li> <li>• Σετ και επαναλήψεις</li> <li>• Σημασία της αναπνοής</li> <li>• Δομή και σχεδιασμός μαθήματος (προθέρμανση, κυρίως μέρος, αποθεραπεία)</li> <li>• Ασφάλεια</li> </ul>
<b>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</b>	Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.
<b>Βιβλιογραφία</b>	<p><b>Ελληνική Βιβλιογραφία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπενέκα, Α. et al. (2015). <i>Θεραπευτική άσκηση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. <a href="https://hdl.handle.net/11419/372">https://hdl.handle.net/11419/372</a></li> </ul> <p><b>Αγγλική Βιβλιογραφία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jason Curtis (2021), <i>Mobility and Flexibility, Strength and conditioning course</i>, ISBN9798482398616</li> <li>• Steve Barrett, (2014), <i>Total Foam Rolling Techniques: Trade Secrets of a Personal Trainer</i>, Bloomsbury Sport, ISBN:978-147-290-664-9</li> </ul>
<b>Αξιολόγηση</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10 %</li> <li>• Ενδιάμεση Πρακτική Εξέταση 20%</li> <li>• Τελική Πρακτική Εξέταση: 30%</li> <li>• Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%</li> </ul>
<b>Γλώσσα</b>	Ελληνική ή Αγγλική