

Τίτλος Μαθήματος	Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση-Προπόνηση Αντιστάσεων				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN119				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	1 <sup>ο</sup> Έτος / 2 <sup>ο</sup> Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες για να είναι ικανοί να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν εξειδικευμένα πρωτόκολλα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες και στόχους των αθλούμενων. Επιπρόσθετα, το μάθημα στοχεύει στον να διδάξει τους φοιτητές να εκτελούν σωστή τεχνική όπως και να διδάσκουν ασκησιολόγιο με ελεύθερα βάρη και τροχαλίες.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p><b>Γνώσεις</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Εξηγούν</b> τις βασικές μορφές δύναμης και τις μεθόδους βελτίωσης τους.</li> <li><b>Αναφέρουν</b> τεχνικές και συστήματα προπόνησης με αντίσταση</li> <li><b>Αναφέρουν</b> τα κύρια στοιχεία χρόνιων παθήσεων, όπως είναι οι παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος, αναπνευστικού συστήματος, μυοσκελετικού συστήματος κ.ά. (αίτια, συμπτώματα και προσαρμογή άσκησης μέσω οδηγιών εθνικών οργανισμών)</li> <li><b>Εξηγούν</b> τεχνικές βοήθειας στην προπόνηση αντιστάσεων ανάλογα με τον τύπο μηχανήματος ή ελεύθερης άσκησης</li> <li><b>Αντιλαμβάνονται</b> την επίδραση διακοπής της προπόνησης στους διάφορους ιστούς του σώματος και την απόδοση.</li> </ol> <p><b>Δεξιότητες</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Εφαρμόζουν</b> τις απαραίτητες μετρήσεις αξιολόγησης φυσικής κατάστασης και υγείας.</li> <li><b>Εφαρμόζουν</b> τεχνικές και συστήματα προπόνησης με αντίσταση</li> </ol>				

	<p>8. <b>Εκτελούν</b>, με σωστή τεχνική, ασκήσεις με ελεύθερα βάρη και τροχαλίες για όλο το σώμα</p> <p>9. <b>Εφαρμόζουν</b> τεχνικές βοήθειας στην προπόνηση αντιστάσεων ανάλογα με τον τύπο μηχανήματος ή ελεύθερης άσκησης</p> <p><b>Ικανότητες</b></p> <p>10. <b>Εντοπίζουν</b> λάθη στην τεχνική των ασκήσεων και να <b>προτείνουν</b> τις ανάλογες διορθώσεις.</p>		
<p><b>Προαπαιτούμενα</b></p>	<p><b>TRAN106 Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων</b></p>	<p><b>Συναπαιτούμενα</b></p>	
<p><b>Περιεχόμενο Μαθήματος</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δοκιμασίες σωματικής απόδοσης και Υγείας: Οργάνωση αξιολόγηση και ερμηνεία αποτελεσμάτων.</li> <li>• Συστήματα προπόνησης δύναμης</li> <li>• Κύριες μορφές δύναμης και μέθοδοι βελτίωσης τους.</li> <li>• Ασκησιογενείς προσαρμογές οστών, μυών και συνδετικού ιστού</li> <li>• Ορμονικές προσαρμογές στην άσκηση με αντιστάσεις</li> <li>• Ειδικοί πληθυσμοί και άσκηση – χρόνιες παθήσεις (αίτια, συμπτώματα, προσαρμογές άσκησης μέσω οδηγιών εθνικών οργανισμών)</li> <li>• Προπόνηση με αντίσταση στα Παιδιά, τους Ηλικιωμένους και τις Γυναίκες.</li> <li>• Πρακτική εφαρμογή και τεχνική ανάλυση ασκήσεων με ελεύθερα βάρη και τροχαλίες (καθίσματα μπροστά &amp; πίσω, καθίσματα high &amp; low bar, άρση θανάτου και παραλλαγές, κωπηλατικές με μπάρα και αλτήρες, πιέσεις πάγκου και παραλλαγές, έλξεις πλάτης, βυθίσεις στήθους/τρικέφαλων, άσκηση καλημέρα, hip thrusters, Bulgarian squat κ.α.)</li> <li>• Προθέρμανση και διατάσεις</li> <li>• Τεχνική Βοήθειας στην προπόνηση με αντιστάσεις και προσαρμογές ασκήσεων</li> <li>• Διακοπή της Προπόνησης και επίδραση στους διάφορους ιστούς και την απόδοση.</li> </ul>		
<p><b>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</b></p>	<p>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.</p>		
<p><b>Βιβλιογραφία</b></p>	<p><b>Ελληνική Βιβλιογραφία</b></p>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γεροδήμος, Β., Καρατράντου Κ. (2021). <i>Άσκηση για την Υγεία, Πρόληψη και αποκατάσταση</i>, Κωνσταντάρας, ISBN 978-960-608-051-7</li> <li>• American College of Sports Medicine (2008). <i>Το εγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή</i>. 1<sup>η</sup> Έκδοση. Αθλότυπο, ISBN 978-960-7378-82-8.</li> <li>• Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3<sup>η</sup> Έκδοση. ISBN: 9789963744107</li> <li>• Αντωνιάδης, Κ. (2009). <i>Εισαγωγή στην άσκηση με βάρη</i>, Τελέθριον, ISBN 978-960-8410-54-1</li> <li>• Φατούρος, Γ.Ι. &amp; Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων</i>, ISBN 978-960-8410-97-8</li> </ul> <p><b>Αγγλική Βιβλιογραφία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bryant, C. X., and Green, D. J. (2010). <i>ACE Personal trainer manual: The ultimate resource for fitness professionals</i>. 4<sup>th</sup> Edition. American Council on Exercise. ISBN: 9781890720292</li> <li>• American College of Sports Medicine (2018). <i>ACSM's Resources for the Personal Trainer</i>. 5<sup>th</sup> Edition. ISBN: 978-1496322890.</li> </ul>
<p><b>Αξιολόγηση</b></p>	<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>
<p><b>Γλώσσα</b></p>	<p>Ελληνικά ή Αγγλικά</p>