

Τίτλος Μαθήματος	Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης -Λειτουργική Προπόνηση				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN111				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 2 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στο μάθημα αυτό δίνονται στους φοιτητές εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες όσον αφορά στη διδασκαλία και τον σχεδιασμό διαφορετικών προγραμμάτων εκγύμνασης, δίνοντας έμφαση σε προγράμματα λειτουργικής προπόνησης.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> Αναφέρουν τη σημαντικότητα, το όφελος και τις παραμέτρους της λειτουργικής προπόνησης Εξηγούν τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά βασικών μεθόδων εκγύμνασης όπως της κυκλικής προπόνησης, της διαλειμματικής προπόνησης, του αθλητικού conditioning κ.α. Περιγράφουν διαφορετικές μεθόδους διατάσεων και αύξησης κινητικότητας <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> Σχεδιάζουν αποτελεσματικά και ασφαλή ομαδικά προγράμματα λειτουργικής προπόνησης για διαφορετικά επίπεδα επιβάρυνσης και τύπους άσκησης. Εκτελούν σωστά την τεχνική του βασικού ασκησιολογίου όπως και να χρησιμοποιούν φορητά όργανα λειτουργικής προπόνησης (ιμάντες αιώρησης, μπάλα ισορροπίας, “bosu”, “kettlebells” κ.ά Εφαρμόζουν διαφορετικές μεθόδους διατάσεων και αύξησης κινητικότητας <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> Διδάσκουν ασκήσεις και προγράμματα με προοδευτικότητα λαμβάνοντας υπόψη τις αρχές της άσκησης 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Καθοδηγούν, να προσαρμόζουν και να διορθώνουν τους αθλούμενους στην τεχνική των ασκήσεων, έτσι ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος τραυματισμού. 		
Προαπαιτούμενα	TRAN113 Εισαγωγή στην ομαδική εκγύμναση	Συναπαιτούμενα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Μέθοδοι διδασκαλίας (οπτική και λεκτική καθοδήγηση και καθοδήγηση για δημιουργία κινήτρων) • Θεωρία, οφέλη και παράμετροι της λειτουργικής προπόνησης • Κατανόηση λειτουργίας γλουτιαίων και κορμού • Βελτίωση αθλητικής απόδοσης: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Κυκλική Προπόνηση ➢ Διαλειμματική Προπόνηση ➢ Αθλητικό Conditioning (ευκινησία, πλειομετρικές, “tabata”) • Ειδικές ενότητες λειτουργικής προπόνησης και εξοπλισμός (ιμάντες αιώρησης, “bosu”, “kettlebell”, “vibration”, slideboard, medicine ball, sand ball, foam rolling, προπόνηση Ισορροπίας κ.α.) • Λειτουργική προθέρμανση – ανάλυση και εφαρμογή διάφορων μεθόδων προθέρμανσης • Τύποι διατάσεων- σταθεροποίηση και αύξηση κινητικότητας • Σχεδιασμός προγραμμάτων λειτουργικής προπόνησης για την βελτίωση των παραμέτρων φυσικής κατάστασης • Πρακτική φοιτητή με ανάλυση βίντεο και ανατροφοδότηση 		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<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 καθοδηγουμένων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο</p>		
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennedy-Armbruster, C. και Yoke, M. (2018). <i>Καθοδήγηση προγραμμάτων ομαδικής εκγύμνασης</i>. 3^η Έκδοση. Κωνσταντάρας, ISBN 9789606080258 • Santos, R., Roca, A. J., Rieger, T. (2018). <i>Το εγχειρίδιο επαγγελματιών του Fitness</i>, Human Kinetics ISBN 978-1-4504-2379-3 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • American College of Sports Medicine (2012). <i>ACSM's Resources for the Group Exercise Instructor</i>. Wolters Kluwer. ISBN: 9781608311965 • Guido Bruscia (2015). <i>The Functional Training Bible</i>, ISBN 978-1-78255-045-7 		
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 20% 		



	<ul style="list-style-type: none">• Τελική Πρακτική Εξέταση: 30%• Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
Γλώσσα	Ελληνικά ή Αγγλικά