

Τίτλος Μαθήματος	Περιπτωσιολογία-Σχεδιασμός Προγραμμάτων				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN219				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εφαρμογή				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω / Πολυβίου Αντώνης / Άσος Χαράλαμπος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική/ εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να προσφέρει στους φοιτητές γνώσεις και δεξιότητες ώστε να μπορούν να επιλέξουν τον κατάλληλο τύπο προγράμματος, λαμβάνοντας υπόψη τον σκοπό του αθλούμενου, το ιστορικό άσκησης, το ιστορικό υγείας και άλλους συναφείς παράγοντες. Το μάθημα ετοιμάστηκε ώστε να προάγει τη συζήτηση και να αυξήσει την κριτική σκέψη των φοιτητών. Αποτελεί μια ωφέλιμη πρακτική για τους φοιτητές, οι οποίοι καλούνται να συνδυάσουν όλες τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει τα προηγούμενα εξάμηνα, καταλήγοντας έτσι στο βασικό σχεδιασμό του κατάλληλου προγράμματος και της εφαρμογής του ανάλογα των περιπτώσεων.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναγνωρίζουν τις διαφοροποιήσεις στα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων και γνωρίζουν πώς προσαρμόζονται σε διάφορες καταστάσεις, όπως επίπεδο φυσικής κατάστασης, ηλικία, υπάρχον εξοπλισμός κλπ. 2. Εξηγούν τις δυνατότητες άσκησης για κάθε περίπτωση πάθησης ή τραυματισμού <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Συνεργάζονται με τους συμφοιτητές του για να προετοιμάσουν, να σχεδιάσουν και να παρουσιάσουν ένα σχέδιο προγράμματος άσκησης σε μελέτη περίπτωσης λαμβάνοντας υπόψιν τις ιδιαιτερότητες μιας περίπτωσης. 				

	<p>4. Επιλέγουν τις σωστές μετρήσεις αξιολόγησης, όπως για παράδειγμα μέτρηση του επιπέδου φυσικής κατάστασης, κ.ά., ανάλογα με τον στόχο του αθλούμενου</p> <p>5. Αξιολογούν και να καταγράφουν μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών τις ανάγκες και ιδιαιτερότητες των ασκουμένων</p> <p>6. Αναγνωρίζουν συμπτώματα επικινδυνότητας και ενδείξεις που μπορούν να οδηγήσουν σε κίνδυνο για την υγεία των αθλούμενων</p> <p>Ικανότητες</p> <p>7. Καθορίζουν τους στόχους των προγραμμάτων προπόνησης σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης</p> <p>8. Είναι σε θέση ανάλογα με τις άμεσες ανάγκες ενός αθλούμενου, να προτείνουν το είδος άσκησης που θα χρησιμοποιήσουν, τον μυϊκό διαχωρισμό, την επιλογή ασκήσεων, προπονητική συχνότητα, επιβάρυνση, επαναλήψεις, προπονητικό όγκο και διαλείμματα μεταξύ των ασκήσεων και των σετ.</p> <p>9. Προτείνουν προγράμματα λαμβάνοντας υπόψη το ιστορικό υγείας, το ιστορικό άσκησης και τον στόχο του αθλούμενου καθώς και το επίπεδο ετοιμότητας του κάθε ασκούμενου για αλλαγή του τρόπου ζωής του.</p>		
Προαπαιτούμενα	<p>Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων TRAN119</p> <p>Μυοσκελετικές Κακώσεις MED1200</p>	Συναπαιτούμενα	
Περιεχόμενα Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Ιατρικό ιστορικό, αξιολόγηση παραμέτρων φυσικής κατάστασης. • Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγράμματος ανάλογα με τον στόχο, τα προσωπικά χαρακτηριστικά των αθλούμενων (ηλικία, φύλο, σωματικό βάρος, προπονητική ηλικία, ιατρικό ιστορικό, μυϊκές ανισορροπίες). • Προπόνηση για όλα τα επίπεδα (αρχάριο, μεσαίο, προχωρημένο) • Άσκηση ως μέσο πρόληψης και βελτίωσης της υγείας • Άσκηση και χρόνιες παθήσεις όπως ζαχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακές παθήσεις, αρτηριακή υπέρταση, μεταβολικό σύνδρομο, παχυσαρκία, οστεοπόρωση κ.τ.λ. • Άσκηση και πόνοι στη μέση, γόνατο, αυχένα, ώμο, καρπό, αστράγαλο. • Άσκηση για παθήσεις σπονδυλικής στήλης (κύφωση, λόρδωση, σκολίωση) 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Στοιχεία παθοφυσιολογίας. <ul style="list-style-type: none"> ➢ Επιπτώσεις και λειτουργικοί περιορισμοί. ➢ Οφέλη άσκησης. ➢ Βασικές αρχές προγράμματος. ➢ Προσαρμογή άσκησης. ➢ Στοιχεία ασφαλούς άσκησης και πιθανοί κίνδυνοι κατά την άσκηση και πως τους προλαβαίνουμε. • Άσκηση και εγκυμοσύνη. • Άσκηση και τρίτη ηλικία. • Σχεδιασμός ομαδικών προγραμμάτων ανάλογα με το επίπεδο και τις ιδιαιτερότητες των ασκουμένων
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 διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraemer, William J. (2000). <i>Προπόνηση δύναμης, σχεδιασμός προγραμμάτων</i>, Salto, ISBN 960-278-091-6. • Γιεχασκίελ, Μπαρούχ (2007), <i>Πρακτικός οδηγός προπόνησης και διατροφής</i>, Μαλλιάρης Παιδεία, ISBN 978-960-457-079-9. • Καρατζαφέρη, Κ., et al. (2015). <i>Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση αθλητών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη του αγωνιστικού αθλητισμού</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4443 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bryant, C. X., and Green, D. J. (2010). <i>ACE Personal trainer manual: The ultimate resource for fitness professionals</i>. 4th Edition. American Council on Exercise. ISBN: 9781890720292 • American College of Sports Medicine (2018). <i>ACSM's Resources for the Personal Trainer</i>. 5th Edition. ISBN: 978-1496322890.
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Εργασίες 30% • Παρουσίαση 20% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 50%
Γλώσσα	Ελληνική ή Αγγλική