

Τίτλος Μαθήματος	Προπόνηση Αντίστασης -Λειτουργική Αξιολόγηση Κίνησης				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN210				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 3 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Πολυβίου Αντώνης				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές όλες τις ειδικές γνώσεις που αφορούν στην τεχνική ασκήσεων δύναμης, ενώ παράλληλα γίνεται μια ανατομική ανάλυση, όπως για παράδειγμα, στις εμπλεκόμενες αρθρώσεις, στο όριο εύρους κίνησης, στους υπεύθυνους μύες κ.α. Παράλληλα με την ανάλυση της μυοσκελετικής κίνησης, εντοπίζονται και οι παράγοντες που την επηρεάζουν (π.χ. βραχύνσεις, τραυματισμοί, τοπικό στρες κ.α.). Τέλος, παρουσιάζονται οι διορθωτικές λύσεις οι οποίες είναι σημαντικές για την ποιότητα της κίνησης, την απόδοση, όπως επίσης και για τη μείωση ρίσκου τραυματισμού.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Περιγράφουν τη λειτουργία των μυών, οστών, συνδέσμων και αρθρώσεων που απαρτίζουν το ανθρώπινο σώμα. 2. Εξηγούν τη βασική λειτουργική ανατομία κίνησης και τους τύπους μυϊκής ενεργοποίησης 3. Αναγνωρίζουν συνήθεις λάθη που παρατηρούνται κατά την τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων. 4. Περιγράφουν το σωστό κλείδωμα του κορμού (bracing) με βάση τα διάφορα αναπνευστικά μοντέλα και τη σημαντικότητα που έχει στη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων. <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Εκτελούν σωστά την τεχνική βασικού ασκησιολογίου: 				

	<p>a) Παραδοσιακές ασκήσεις δύναμης (π.χ. καθίσματα και παραλλαγές, άρση θανάτου, πιέσεις στήθους στον πάγκο κ.α.</p> <p>b) Λειτουργικές ασκήσεις δύναμης (π.χ. walking lunges -robot version, monster walk, Single Arm Cable Row with Wrist Rotation, κ.α.)</p> <p>6. Εφαρμόζουν τις αρχές σχεδιασμού εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης (επιλογή-καταλληλόλητα άσκησης, σειρά ασκήσεων, αλληλουχία κ.λπ.)</p> <p>7. Εφαρμόζουν μετρήσεις λειτουργικής κινητικής ικανότητας (στάσης σώματος, κινητικότητας, ισορροπίας και ευλυγισίας) και πρωτόκολλα βελτίωσης κινητικής ικανότητας</p> <p>8. Εφαρμόζουν τεχνικές και μεθόδους αύξησης δύναμης</p> <p>9. Εφαρμόζουν τα βασικά συστήματα προπόνησης (Drop set, Rest and pause, German Volume Training κ.ά.)</p> <p>Ικανότητες</p> <p>10. Είναι ικανοί να αναλύουν τη μυοσκελετική κίνηση, τους παράγοντες που την επηρεάζουν (π.χ. βραχύνσεις, τραυματισμοί, τοπικό στρες κ.α.) και να τους αντιμετωπίζουν, παρουσιάζοντας διορθωτικές λύσεις οι οποίες είναι σημαντικές για την ποιότητα της κίνησης, την απόδοση, όπως επίσης και για τη μείωση ρίσκου τραυματισμού.</p>		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων TRAN106</p> <p>Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων TRAN119</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>	
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρία, οφέλη και παράμετροι της λειτουργικής ανατομίας μυών όπως και της λειτουργικής προπόνησης • Οστά, αρθρώσεις, σύνδεσμοι και μύες του ανθρώπινου σώματος και η λειτουργία τους. • Πρακτική εφαρμογή ασκήσεων για την βελτίωση της τεχνικής (Πάνω μέρος κορμού, κάτω μέρος κορμού, πυρήνα) με ασκήσεις hip dominant, knee-dominant, pushing, pulling και ασκήσεις κορμού. • Σταθερότητα και προπόνηση για κινητικότητα • Βασικό ασκησιολόγιο και ασκήσεις ισορροπίας • Μετρήσεις λειτουργικής κινητικής ικανότητας (στάσης σώματος, κινητικότητας, Ισορροπίας και ευλυγισίας) • Σχεδιασμοί προγραμμάτων άσκησης με σκοπό την αύξηση Δύναμης και της κινητικής ικανότητας. • Λειτουργική ανατομική του κινητικού συστήματος και διαταραχές κίνησης. • Συζήτηση περιπτώσεων (case studies) 		
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</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>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τερζής, Γ. (2022). <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. Ανακτήθηκε από https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-26 • American College of Sports Medicine (2008). <i>Το εγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή</i>, Αθλότυπο, ISBN 978-960-7378-82-8. • Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3^η Έκδοση. ISBN: 9789963744107 • Φατούρος, Γ.Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων</i>, ISBN 978-960-8410-97-8 • 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"> • Boyle M. (2010). <i>Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes</i>. On Target Publications. ISBN: 978-1931046015. • Harris, Philip, Robertson, Angus, Ranson, Craig (2015). <i>Anatomy for Problem Solving in Sports Medicine</i>. Keswick, Cumbria : M&K Update Ltd. EBSCOHost. • Thomas A. Toth (2015). <i>Technology for Trainers</i>. 2nd Edition. Alexandria, VA : Association for Talent Development. EBSCOHost. • Bret Contreras (2013), <i>Human kinetics, Bodyweight Strength Training Anatomy</i>, ISBN 9781450466400
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10 % • Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 30% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>