

Τίτλος Μαθήματος	Προσωπική Εκγύμναση-Προπόνηση αντιστάσεων				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN106				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	1 ^ο Έτος / 1 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Σκοπός του μαθήματος είναι η κατανόηση από τους φοιτητές των βασικών αρχών σχεδιασμού ενός προγράμματος με αντιστάσεις, η εμπέδωση των βασικών τεχνικών των ασκήσεων με αντιστάσεις, όπως επίσης και η υιοθέτηση τρόπων παρακίνησης των αθλουμένων να παραμένουν στην άσκηση και να επιτυγχάνουν τους στόχους τους.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος , οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> Αναγνωρίζουν τον βασικό εξοπλισμό αντιστάσεων όπως και την ορθή τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων και μηχανημάτων αντίστασης. Αναγνωρίζουν τα είδη μυϊκής συστολής όπως και τους τύπους προπόνησης δύναμης Αναγνωρίζουν τα στοιχεία που χρήζουν ανάλυσης ώστε να ληφθούν υπόψη στο σχεδιασμό προγράμματος Έχουν τις βασικές γνώσεις οργάνωσης του χώρου και ασφάλειας Ορίζουν τα στοιχεία επιβάρυνσης και τη μέθοδο προπόνησης <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> Εκτελούν με σωστή τεχνική τις βασικές ασκήσεις με μηχανήματα και αλτήρες αντίστασης Εντοπίζουν την κακή στάση του σώματος και την λάθος εκτέλεση της άσκησης, ώστε να ελαχιστοποιούνται οι πιθανότητες τραυματισμού. 				

	<p>8. Εφαρμόζουν διάφορα τεστ και σωματομετρικές μετρήσεις αξιολόγησης, με σκοπό την καταγραφή των πραγματικών αναγκών και τη στοχοθέτηση.</p> <p>9. Εφαρμόζουν στρατηγικές για την αλλαγή της συμπεριφοράς, οι οποίες θα ενισχύσουν τους αθλούμενους στο να παραμείνουν στην άσκηση μακροχρόνια</p> <p>Ικανότητες</p> <p>10. Αξιολογούν την ετοιμότητα των ασκουμένων μέσω συνέντευξης και ερωτηματολογίων.</p>		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>		
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στην Προσωπική Εκγύμναση – ρόλος και υπευθυνότητες προσωπικού προπονητή • Ιατρικό Ιστορικό, ανθρωπομετρική αξιολόγηση, συνέντευξη ετοιμότητας ασκούμενου και στοχοθέτηση. • Βιομηχανική της προπόνησης με αντίσταση: Δύναμη, είδη μυϊκής συστολής και τύποι προπόνησης δύναμης. • Η μεθοδολογία της διδασκαλίας των ασκήσεων με βάρη • Η Θεωρία της φυσικής κατάστασης και αξιολόγηση της • Εισαγωγή στις αρχές άσκησης (ατομικών διαφορών, εξειδίκευσης, επιβάρυνσης, προοδευτικότητας, προσαρμογής, ανατρεψιμότητας, κ.α.) • Εισαγωγή στις αρχές προπόνησης δύναμης (Επιβάρυνση, ένταση, διάρκεια, ανάληψη κ.ά.) • Εξοπλισμός και αρχές ασφάλειας (προθέρμανση, αποθεραπεία, αναπνοή, συντήρηση εξοπλισμού, βοηθητικά μέσα κ.α.) • Στοιχεία τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων (λαβές, ρυθμός εκτέλεσης επαναλήψεων, αναπνοή, συνήθειες λάθη εκτέλεσης ασκήσεων κ.α.) • Τεχνική ανάλυση και πρακτική εφαρμογή ασκησιολογίου με μηχανήματα αντίστασης, ελεύθερα βάρη, και καρδιοαναπνευστικών μηχανημάτων. • Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των μηχανημάτων και των Ελεύθερων βαρών • Κύριες και δευτερεύουσες μυϊκές ομάδες που εμπλέκονται σε κάθε άσκηση • Εισαγωγή στον σχεδιασμό προγραμμάτων • Στρατηγικές για προσκόλληση στην άσκηση 		
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπρωβολέα, 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. • Αντωνιάδης, Κ. (2009). <i>Εισαγωγή στην άσκηση με βάρη</i>, Τελέθριον, ISBN 978-960-8410-54-1 • Φατούρος, Γ.Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων</i>, ISBN 978-960-8410-97-8 • Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3^η Έκδοση. ISBN: 9789963744107 <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.
<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>Ελληνικά ή Αγγλικά</p>