



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

| | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|
| Τίτλος μαθήματος: | ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ | | |
| Κωδικός: | PESS307 | | |
| Κατηγορία: | Υποχρεωτικό | | |
| Επίπεδο: | Προπτυχιακό | | |
| Έτος σπουδών: | 3 | | |
| Εξάμηνο: | Χειμερινό | | |
| ECTS: | 6 | | |
| Όνομα διδάσκοντα(ουσας): | Δρ. Γιώργος Νάσης, Δημήτρης Σωκράτους | | |
| Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα: | <p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none">• Εφαρμόζουν κλινική αξιολόγηση σε αθλητές αλλά και υγιείς άτομα.• Εφαρμόζουν διάφορες μεθόδους αποκατάστασης και εκγύμνασης μετά από ένα αθλητικό τραυματισμό.• Αναγνωρίζουν της πιο συχνές αθλητικές κακώσεις.• Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν ένα πλάνο αποκατάστασης σε αθλητικές κακώσεις. | | |
| Μέθοδοι Διδασκαλίας: | <ul style="list-style-type: none">• Θεωρητικά μαθήματα – παράδοση μαθήματος, ερωτήσεις και συζήτηση για το περιεχόμενο του μαθήματος, κατά τη διάρκεια του μαθήματος.• Εργαστηριακά μαθήματα – παράδοση και εφαρμογή πρακτικών μεθόδων, εφαρμογή των μεθόδων που έχουν διδακτοί κατά τη διάρκεια του μαθήματος.• Παρουσίαση διαφόρων περιπτώσεων, συζήτηση και επίλυση προβλημάτων μεταξύ μαθητών και καθηγητή στη τάξη.• Παρουσίαση εργασιών στη τάξη – ερωτήσεις και απαντήσεις μεταξύ φοιτητών. | | |
| Προ-απαιτούμενα: | ΑΝΑΤΟΜΙΑ, ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ | | |
| Περιεχόμενο μαθήματος: | <p>Εισαγωγή: Ποιοι είναι και πώς προκαλούνται οι πιο συνήθεις τραυματισμοί σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες, η βάση και οι στόχοι της αποκατάστασης.</p> <p>Στόχοι Αποκατάστασης: Επανάκτηση νευρομυϊκού ελέγχου, επανάκτηση εύρους κίνησης και βελτίωση της ευκαμψίας, επανάκτηση της μυϊκής δύναμης, επανάκτηση αντοχής και ισχύος, επανάκτηση της σταθερότητας κατά την όρθια στάση και της ισορροπίας, διατήρηση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας κατά την αποκατάσταση.</p> <p>Πρόληψη τραυματισμών και Λειτουργική πρόοδος: Τρόποι και μέσα πρόληψης αθλητικών τραυματισμών, λειτουργική πρόοδος για επανένταξη στην αγωνιστική δραστηριότητα.</p> <p>Εργασία Αποκατάστασης: Ασκήσεις ενδυνάμωσης, Ασκήσεις νευρομυϊκού συντονισμού, Πλειομετρική προπόνηση, ασκήσεις κλειστής και ανοικτής κινητικής αλυσίδας, τεχνικές κινητοποίησης και έλξης των αρθρώσεων, τεχνικές PNF,</p> | | |



| | | | | | | | | | |
|---|--|-----------|-----|---------|-----|----------|-----|----------------|-----|
| | <p>τεχνικές υδροθεραπεία, kinesiotape, διατάσεις.</p> <p>Φυσικά Μέσα: Ηλεκτροθεραπεία, Μηχανοθεραπεία, Φωτοθεραπεία, Θερμοθεραπεία, Κρυοθεραπεία.</p> <p>Εργαλεία Αξιολόγησης: Εύρος κίνησης, Μυϊκή ισχύς, Μήκος μυός, Όρθια στάση.</p> <p>Παθομηχανική και αποκατάσταση σε συγκεκριμένες κακώσεις: Άνω άκρο, Κάτω άκρο, Κορμός.</p> <p>Πλάνο αποκατάστασης: Βραχυπρόθεσμοι στόχοι, Μακροπρόθεσμοι στόχοι, Εργαλεία-Μέσα αποκατάστασης.</p> | | | | | | | | |
| Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια: | <ol style="list-style-type: none">1. Φουσέκης Κ. (2015). Εφαρμοσμένη Αθλητική Φυσικοθεραπεία, Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Κύπρος. ISBN: 978-9963-716-71-5.2. Αθανασόπουλος, Σ., & Κατσουλάκης, Κ. (2007). Τεχνικές αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων, 4η Έκδοση, Επιστημονικές Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε., Αθήνα. ISBN:978-960-394-449-2. | | | | | | | | |
| Συμπληρωματική βιβλιογραφία: | <ol style="list-style-type: none">1. Μάλιου Β, Ποφτσιδου Α., Πάφης Γ., Κούτρα Χ. (2015), <i>Αθλητική τραυματισμοί και Αποκατάσταση</i>, ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΩΝ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΩΝ, Αθήνα, ISBN: 978-960-603-004-82. Μπαλτόπουλος Π., <i>Αθλητιατρική</i>, Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Θεσσαλονίκη. ISBN: 960-399-096-5.3. Kendall, F.P. McCreary, E,K. Provance, P,G. Rodgers, M,M. Romani, W,A., (2005), <i>Muscles testing and function with posture and pain</i>. 5th edition, Lipincott Williams and Wilkins, Philadelphia. ISBN: 0-7817-4780-5.4. Boyle M., (2015). <i>Advances in Functional Training</i>, On Target Publications. USA ISBN: 978-1-931046-01-5.5. Brukner & Khans, (2012), <i>Clinical Sports Medicine</i>, 4th edition, Sports Medicine Series. ISBN-13: 978-007099813, ISBN-10: 007099813-2. | | | | | | | | |
| Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία: | Διαλέξεις, πρακτική εξάσκηση, ομαδική/ατομική εργασία στην τάξη, συζήτηση, παρουσίαση. | | | | | | | | |
| Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης: | <table><tr><td>Συμμετοχή</td><td>10%</td></tr><tr><td>Εργασία</td><td>30%</td></tr><tr><td>Πρακτική</td><td>20%</td></tr><tr><td>Τελική Εξέταση</td><td>40%</td></tr></table> | Συμμετοχή | 10% | Εργασία | 30% | Πρακτική | 20% | Τελική Εξέταση | 40% |
| Συμμετοχή | 10% | | | | | | | | |
| Εργασία | 30% | | | | | | | | |
| Πρακτική | 20% | | | | | | | | |
| Τελική Εξέταση | 40% | | | | | | | | |
| Γλώσσα διδασκαλίας: | Ελληνική | | | | | | | | |