

Τίτλος Μαθήματος	ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ			
Κωδικός Μαθήματος	SSTRA203-1			
Τύπος μαθήματος	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1ο / Εαρινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Γαρύφαλλος Αναγνώστου			
ECTS	6	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήρια εβδομάδα
Στόχος Μαθήματος	<p>Ο σκοπός του μαθήματος για το μάθημα Βιοχημείας της Άσκησης περιλαμβάνουν την κατανόηση των βιοχημικών διεργασιών που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας. Οι φοιτητές θα αναπτύξουν γνώση σχετικά με την ενεργειακή μετατροπή, τον μεταβολισμό των θρεπτικών ουσιών, και τις αντιδράσεις που συμβαίνουν στους μύες κατά την άσκηση. Μέσω της εφαρμογής βιοχημικών αρχών, οι φοιτητές θα είναι σε θέση να αναλύουν τις αλλαγές στα επίπεδα ορισμένων μορίων κατά τη διάρκεια της άσκησης και να αξιολογούν τη συνεισφορά της βιοχημείας στην εκπόνηση της φυσικής δραστηριότητας και της αθλητικής επίδοσης.</p>			
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Περιγράφουν τις βασικές αρχές της προπονητικής διαδικασίας • Αναγνωρίζουν τα στοιχεία της αθλητικής προπόνησης και την ορολογία τους • Δομούν μια προπονητική μονάδα και να υπολογίζουν την προπονητική επιβάρυνση • Γνωρίζουν τις διάφορες στρατηγικές που χρησιμοποιούνται για αποκατάσταση από την προπόνηση • Κατανοούν την διαδικασία και τους μηχανισμούς της υπερανάπληρωσης, της υπερπροπόνησης και της αποκατάστασης 			

	<ul style="list-style-type: none"> • Σχεδιάζουν τα κατάλληλα προγράμματα για τη βελτίωση των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης • Αντιλαμβάνονται, να περιγράφουν και να αξιολογούν ένα ετήσιο προπονητικό πλάνο 		
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Εισαγωγή στην προπονητική: Στοιχεία της διαδικασίας του προπονητικής, ορολογία.</p> <p>Αρχές προπόνησης: γενικές αρχές για τον σχεδιασμό και καθοδήγηση της προπόνησης, αρχή της εξατομίκευσης, αρχή της εξειδίκευσης, αρχή της επιβάρυνσης, αρχή της προσαρμογής, αρχή της αναστροφής.</p> <p>Περιοδισμός: προπονητικοί κύκλοι, προπονητική μονάδα, ετήσιο προπονητικό πλάνο, σχεδιασμός προπονητικού πλάνου, φορμάρισμα, προσαρμογή και επίτευξη ιδανικής απόδοσης</p> <p>Ποσοτικοποίηση προπονητικής επιβάρυνσης</p> <p>Υπεραναπλήρωση, υπερπροπόνηση και μέθοδοι αποκατάστασης. Μυϊκός κάματος και καθυστερημένος μυϊκός πόνος (DOMS)</p> <p>Προπόνηση φυσικής κατάστασης: αρχές προπόνησης αντοχής, ταχύτητας, δύναμης, ευλυγισίας.</p> <p>Στρατηγικές αποκατάστασης: Σημασία αποκατάστασης στην αθλητική προπόνηση, καθυστερημένη έναρξη μυϊκού πόνου (DOMS), ενεργητικές και παθητικές τεχνικές αποκατάστασης, ύπνος, διαχείριση άγχους και άλλες παρεμβάσεις αποκατάστασης.</p> <p>Περίληψη και κριτική αξιολόγηση των θεμάτων που διδάσκονται.</p>		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Θεωρία</p> <p>Η διδασκαλία του μαθήματος συμπεριλαμβάνει διαλέξεις για την προσφορά του θεωρητικού υπόβαθρου. Στη διδασκαλία χρησιμοποιούνται αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και videos. Μέθοδοι όπως μελέτες περίπτωσης, κλινικά σενάρια, συζήτηση, ερωτήσεις / απαντήσεις χρησιμοποιούνται στην μεθοδολογία διδασκαλίας ανάλογα με τη φύση του μαθήματος. Χρησιμοποιείται επίσης σχετικό υλικό δημοσιευμένο σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά για παρακολούθηση των πιο πρόσφατων εξελίξεων σχετικών με το αντικείμενο του μαθήματος.</p>		
Βιβλιογραφία	<ul style="list-style-type: none"> • Τζιωρτζής, Σ. Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης. Εκδόσεις Artwork. Αθήνα, Ελλάδα. (2004). 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Bompa, T.O. & Buzzichelli, C. Periodization training for sports. 3rd Edition. Human Kinetics, Champaign, IL, USA. (2015) • Grosser, M. & Starischka, S. Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης σε όλα τα Αθλήματα και τις Ηλικίες. 2^η έκδοση. Εκδόσεις Salto, Θεσσαλονίκη. (2007). • Mujika, I. Tapering and peaking for optimal performance. Human Kinetics, Champaign, IL, USA. (2009) • Γεωργιάδης, Γ. Αθλητική προπόνηση. Εκδόσεις Πασχαλίδη (2015). • Fleck, S.J. & Kraemer, W.J. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη (2007).
Αξιολόγηση	<p>Συνεχής αξιολόγηση (50%): Η αξιολόγηση περιλαμβάνει συνδυασμό των ακόλουθων:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διαδικτυακά κουίζ ή διαδραστικές αξιολογήσεις (30%): Τα διαδικτυακά κουίζ ή οι διαδραστικές αξιολογήσεις, μπορούν να χρησιμοποιηθούν μέσω της πλατφόρμας Moodle, για τη δημιουργία κουίζ με διάφορες μορφές ερωτήσεων. Αυτές οι αξιολογήσεις είναι χρονομετρημένες και μπορεί να παρέχεται άμεση ανατροφοδότηση στους μαθητές. • Μια εργασία κριτικού αναστοχασμού (20%): όπου οι φοιτητές καλούνται να αναλύσουν και να αξιολογήσουν την εμπειρία τους στις συγκεκριμένες θεματολογίες του μαθήματος. Στο πλαίσιο μιας τέτοιας εργασίας θα συνδέσουν στα προσωπικά τους συναισθήματα, θα συγκρίνουν την προηγούμενη εμπειρική γνώση τους στα θέματα της προπονητικής, και θα συνδέσουν την εμπειρία τους με τις θεωρητικές γνώσεις που απέκτησαν. Αυτοί οι τύποι εργασιών έχει στόχο να είναι προσωπικός και αυθεντικός, εστιάζοντας στην ανάπτυξη της αυτοσυνειδησίας και της αναλυτικής σκέψης του φοιτητή. Μερικές φορές οι εργασίες αυτές περιλαμβάνουν επίσης προτάσεις για μελλοντικές ενέργειες ή βελτιώσεις βασισμένες στην εμπειρία τους. • Συζητήσεις στην τάξη: Οι φοιτητές συμμετέχουν σε συζητήσεις στην τάξη για την αξιολόγηση των θεωρητικών τους γνώσεων. Ενθαρρύνεται η ενεργός συμμετοχή για να ακονίσουν τις δεξιότητες κριτικής σκέψης τους, θέτοντας ερωτήσεις ανοικτού τύπου και διευκόλυνσης του διαλόγου τους. <p>Τελική εξέταση (50%): Περιεκτική τελική εξέταση, για την αξιολόγηση της συνολικής θεωρητικής γνώσης των φοιτητών. Αυτές οι αξιολογήσεις καλύπτουν ένα ευρύτερο φάσμα θεμάτων</p>



	και μαθησιακών αποτελεσμάτων από ολόκληρο το πρόγραμμα σπουδών, για να εκτιμηθεί η κατανόηση και η ενσωμάτωση της γνώσης των φοιτητών σε διάφορους τομείς.
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά