

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ: Φυσιολογία της Άσκησης

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Εργοφυσιολογική αξιολόγηση αθλητών και αθλουμένων
ΚΩΔ. ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Φ203
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ηλίας Σμήλιος, Αναπληρωτής Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39723 E-mail: ismilios@phyed.duth.gr
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	Ελένη Δούδα, Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39715, 39723 E-mail: edouda@phyed.duth.gr
	Αργύρης Τουμπέκης, Επίκουρος Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Ε.Κ.Π.Α. Τηλ. ☎ 210-7276049 E-mail: atoubekis@phed.uoa.gr
	Γρηγόρης Μπογδάνης, Επίκουρος Καθηγητής, Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Ε.Κ.Π.Α. Τηλ. ☎ 210-7276115 E-mail: gbogdanis@phed.uoa.gr
	Αθανάσιος Χατζηνικολάου, Επίκουρος Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39632 E-mail: achatzin@phyed.duth.gr
	Απόστολος Σπάσης, Μέλος Ε.Ε.Π., Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39723 E-mail: aspassis@phyed.duth.gr
ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	Δια ζώσης εργαστηριακά μαθήματα
ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	Β' ΕΞΑΜΗΝΟ
ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ειδίκευσης
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ-ECTS	7,5

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Η αξιολόγηση φυσιολογικών παραμέτρων που είναι καθοριστικές για την ανθρώπινη απόδοση και υγεία αποτελούν θεμέλιο λίθο για τον καθορισμό στόχων καθώς και για το σχεδιασμό και την αξιολόγηση ενός προπονητικού προγράμματος. Στόχος του μαθήματος είναι ο

φοιτητές/τριες να μάθουν: α) τεχνικές μέτρησης φυσιολογικών παραμέτρων που σχετίζονται με την αερόβια ικανότητα, τη δύναμη και τη σύσταση σώματος, και βιοχημικών παραμέτρων που σχετίζονται με τη μεταβολική, ορμονική και ανοσοποιητική λειτουργία του οργανισμού, β) τεχνικές ανάλυσης και παρουσίασης των δεδομένων των μετρήσεων και γ) τη χρήση των μετρήσεων για τη στοχοθέτηση και το σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες:

- θα γνωρίζουν τεχνικές μέτρησης φυσιολογικών παραμέτρων που σχετίζονται με την αερόβια ικανότητα, τη δύναμη και τη σύσταση σώματος
- θα γνωρίζουν τη μέτρηση βασικών βιοχημικών παραμέτρων που σχετίζονται με τη μεταβολική, ορμονική και ανοσοποιητική λειτουργία του οργανισμού
- θα γνωρίζουν τεχνικές ανάλυσης και παρουσίασης των δεδομένων των μετρήσεων
- να εφαρμόζουν τη χρήση των μετρήσεων για τη στοχοθέτηση και το σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες	Κριτήρια Αξιολόγησης	Φόρτος εργασίας φοιτητή (ώρες)
Μέτρηση φυσιολογικών παραμέτρων που σχετίζονται με την αερόβια ικανότητα, τη δύναμη και τη σύσταση σώματος	Εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές δραστηριότητες, εργαστηριακές ασκήσεις	70
Μέτρηση βασικών βιοχημικών παραμέτρων που σχετίζονται με τη μεταβολική, ορμονική και ανοσοποιητική λειτουργία του οργανισμού	Εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές δραστηριότητες, εργαστηριακές ασκήσεις	45
Ανάλυση και παρουσίαση των δεδομένων των μετρήσεων	Εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές δραστηριότητες	42.5
Εφαρμογή των μετρήσεων για τη στοχοθέτηση και το σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων.	Εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές δραστηριότητες	30
		ΣΥΝΟΛΟ	187.5

187.5 ώρες / 25 = 7.5 ECTS

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ-ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Τίτλος διάλεξης	Διδάσκων
Διάλεξη 1 ^η	Μεταβολισμός ηρεμίας – Έμμεση θερμιδομετρία.	Απόστολος Σπάσης
Διάλεξη 2 ^η	Μέτρηση μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου.	Ηλίας Σμήλιος
Διάλεξη 3 ^η	Καμπύλη γαλακτικού: διαδικασία μέτρησης.	Ηλίας Σμήλιος
Διάλεξη 4 ^η	Καμπύλη γαλακτικού: επεξεργασία δεδομένων και χρήση της στην προπόνηση.	Αργύρης Τουμπέκης
Διάλεξη 5 ^η	Προσδιορισμός και χρήση της κρίσιμης ταχύτητας.	Αργύρης Τουμπέκης
Διάλεξη 6 ^η	Έλλειμα οξυγόνου.	Αργύρης Τουμπέκης
Διάλεξη 7 ^η	Σύσταση σώματος.	Ελένη Δούδα
Διάλεξη 8 ^η	Αλτικές δοκιμασίες.	Ηλίας Σμήλιος
Διάλεξη 9 ^η	Βιοχημική αξιολόγηση αθλουμένων Ι.	Αθανάσιος Χατζηνικολάου
Διάλεξη 10 ^η	Βιοχημική αξιολόγηση αθλουμένων ΙΙ.	Αθανάσιος Χατζηνικολάου
Διάλεξη 11 ^η	Αξιολόγηση αναερόβιας ικανότητας.	Γρηγόρης Μπογδάνης
Διάλεξη 12 ^η	Ισομετρική αξιολόγηση – Ρυθμός ανάπτυξη της δύναμης.	Γρηγόρης Μπογδάνης
Διάλεξη 13 ^η	Ταχοδυναμική αξιολόγηση.	Ηλίας Σμήλιος

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Οι παραπάνω θεματικές ενότητες θα αναπτυχθούν με εργαστηριακά μαθήματα στο Εργαστήριο Κλινικής Εργοφυσιολογίας και Φυσιολογίας της Άσκησης του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης.

ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η αξιολόγηση των φοιτητών περιλαμβάνει:

- Εργασία: 35%
- Τελικές εξετάσεις, εξ αποστάσεως: 65%

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Τοκμακίδης Σ. (2012). Εργαστηριακά μαθήματα εργοφυσιολογίας. ΔΠΘ, Κομοτηνή.
2. Σακκάς Γ. (2015). Εγχειρίδιο για τη σωματική αξιολόγηση ειδικών πληθυσμών. Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα. www.kallipos.gr
3. Καρατζαφέρη Χ. (2015). Εγχειρίδιο για τη σωματική αξιολόγηση αθλητών. Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα. www.kallipos.gr
4. Κλεισούρας Β., Γελαδάς Ν., Κοσκολού Μ. (2015). Εργομετρία. Εκδόσεις Πασχαλίδη – Broken Hill publishers, Αθήνα.

5. Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία (ACSM). (2007). Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγησης. 7^η έκδοση. Ιωάννου Χρ. – Γολέμης Αιμ. ΟΛΕΜΗΣ Ο., Αθήνα.

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Οι φοιτητές που μετέχουν στο μάθημα αυτό οφείλουν να πραγματοποιούν όλες τις εργασίες και τις σχετικές δραστηριότητες σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία για τα πνευματικά δικαιώματα Ν. 2121/1993. Οποιασδήποτε μορφή λογοκλοπής δεν είναι αποδεκτή και αποτελεί σοβαρό πειθαρχικό παράπτωμα με σοβαρότατες κυρώσεις. Σε κάθε περίπτωση οδηγεί σε αποτυχία (Βαθμός = 0) στο μάθημα και αναφέρεται άμεσα στην Συντονιστική Επιτροπή του ΠΜΣ και μπορεί να οδηγήσει και στη διαγραφή σύμφωνα με τον Κανονισμό λειτουργίας των Προγραμμάτων Μεταπτυχιακών Σπουδών του ΔΠΘ. Όποιες ιδέες ή κείμενο δεν αποτελούν πρωτότυπο έργο του φοιτητή θα πρέπει να συνοδεύονται από πλήρη αναφορά της πηγής τους.