



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστημιούπολη - 69100 Κομοτηνή

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
School of Physical Education & Sports Science
Department of Physical Education & Sports Science
University Campus - GR 69100 Komotini



Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Φυσιολογία της Άσκησης
& Προπονητική

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ: Προπονητική

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	<i>Φυσιολογικές αρχές της προπόνησης</i>
ΚΩΔ. ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Φ105
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ηλίας Σμήλιος, Επίκουρος Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39723 E-mail: ismilios@phyed.duth.gr
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	Αθανάσιος Χατζηνικολάου, Επίκουρος Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39632 E-mail: achatzin@phyed.duth.gr
	Αλεξάνδρα Αυλωνίτη, Επίκουρος Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39651 E-mail: alavloni@phyed.duth.gr
ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	Διαλέξεις δια ζώσης και εξ' αποστάσεως
ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	Α' ΕΞΑΜΗΝΟ
ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ειδίκευσης
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ-ECTS	7,5

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Σκοπός και στόχος του μαθήματος είναι να διδάξει και να αναλύσει τις λειτουργίες του οργανισμού κατά την εκτέλεση προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη των βασικών παραμέτρων της φυσικής κατάστασης, της αντοχής, της δύναμης, της ταχύτητας και της ευκαμψίας καθώς τους φυσιολογικούς παράγοντες που καθορίζουν την απόδοση των αθλητών. Επιπλέον, αναλύονται ειδικότερα θέματα που αφορούν τον προπονητή όπως οι βιολογικοί παράγοντες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για την προπόνηση ατόμων στην αναπτυξιακή ηλικία, τους μηχανισμούς κόπωσης κατά την εκτέλεση διαφόρων αθλητικών δραστηριοτήτων καθώς και τις λειτουργικές διαταραχές σε περιόδους υπερπροπόνησης των αθλητών. Τα παραπάνω θα προσφέρουν στους προπονητές ειδική γνώση της λειτουργία του οργανισμού κατά την προπόνηση των αθλητών βοηθώντας τους στο σχεδιασμό αποτελεσματικότερων προγραμμάτων άσκησης βάση των στόχων, του επιπέδου και της λειτουργικής κατάστασης των αθλητών.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές/–τριες θα είναι ικανοί:

- Θα κατανοούν τις λειτουργίες του οργανισμού κατά την εκτέλεση προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη των βασικών παραμέτρων της φυσικής κατάστασης, της αντοχής, της δύναμης, της ταχύτητας και της ευκαμψίας
- Θα γνωρίζουν τους φυσιολογικούς παράγοντες που καθορίζουν την απόδοση των αθλητών.
- Θα κατέχουν γνώση σχετικά με ειδικά θέματα αθλητικής φυσιολογίας που θα βοηθούν στο σχεδιασμό αποτελεσματικότερων προγραμμάτων άσκησης.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες	Κριτήρια Αξιολόγησης	Φόρτος εργασίας φοιτητή (ώρες)
Θα κατανοούν τις λειτουργίες του οργανισμού κατά την εκτέλεση προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη των βασικών παραμέτρων της φυσικής κατάστασης, της αντοχής, της δύναμης, της ταχύτητας και της ευκαμψίας	Διαλέξεις	Γραπτές δραστηριότητες	82.5
Θα γνωρίζουν τους φυσιολογικούς παράγοντες που καθορίζουν την απόδοση των αθλητών.	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές δραστηριότητες, εργαστηριακές ασκήσεις	55
Θα κατέχουν γνώση σχετικά με ειδικά θέματα αθλητικής φυσιολογίας που θα βοηθούν στο σχεδιασμό αποτελεσματικότερων προγραμμάτων άσκησης.	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές δραστηριότητες	50
		ΣΥΝΟΛΟ	187.5

187.5 ώρες / 25 = 7.5 ECTS

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ-ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Τίτλος διάλεξης	Διδάσκων
Διάλεξη 1 ^η	Ενεργειακός μεταβολισμός κατά την άσκηση υψηλής και χαμηλής έντασης	Χατζηνικολάου Αθανάσιος
Διάλεξη 2 ^η	Βιολογική ανάπτυξη και απόδοση	Αυλωνίτη Αλεξάνδρα
Διάλεξη 3 ^η	Φυσιολογικές αποκρίσεις και προσαρμογές κατά την αναπτυξιακή ηλικία με την άσκηση	Αυλωνίτη Αλεξάνδρα
Διάλεξη 4 ^η	Φυσιολογία των μυϊκών διατάσεων	Αυλωνίτη Αλεξάνδρα
Διάλεξη 5 ^η	Ανοσοποιητική λειτουργία και άσκηση	Αυλωνίτη Αλεξάνδρα
Διάλεξη 6 ^η	Συμπτωματολογία και αιτιολογία της υπερπροπόνησης	Αυλωνίτη Αλεξάνδρα
Διάλεξη 7 ^η	Ασκησιογενής μυϊκός τραυματισμός	Χατζηνικολάου Αθανάσιος
Διάλεξη 8 ^η	Μηχανισμοί κόπωσης κατά την άσκηση	Σμήλιος Ηλίας
Διάλεξη 9 ^η	Παράγοντες που καθορίζουν την αερόβια απόδοση	Σμήλιος Ηλίας
Διάλεξη 10 ^η	Προσδιορισμός της έντασης στην αερόβια άσκηση – Κατανομή της επιβάρυνσης I	Σμήλιος Ηλίας
Διάλεξη 11 ^η	Προσδιορισμός της έντασης στην αερόβια άσκηση – Κατανομή της επιβάρυνσης II	Σμήλιος Ηλίας
Διάλεξη 12 ^η	Φυσιολογικές μεταβολές με την προπόνηση δύναμης	Σμήλιος Ηλίας
Διάλεξη 13 ^η	Ειδικά θέματα φυσιολογίας της προπόνησης δύναμης	Σμήλιος Ηλίας

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Οι παραπάνω θεματικές ενότητες θα αναπτυχθούν θεωρητικά με εισηγήσεις δια ζώσης και εξ αποστάσεως.

ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η αξιολόγηση των φοιτητών περιλαμβάνει:

- Γραπτή ανασκόπηση σε θέμα ελεύθερης επιλογής, που άπτεται της θεματολογίας του μαθήματος, με πρόσφατη βιβλιογραφία (~ 1200 λέξεις με ελάχιστο όριο 8 ερευνητικά άρθρα και ενδεικτικό πίνακα ανασκόπησης): 30%
- Τελικές εξετάσεις εξ αποστάσεως: 70%

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Raven P.B., Wasserman D.H., Squires W.G., και Murray T.D. (2016). *Φυσιολογία της Άσκησης: Μια Ολιστική Προσέγγιση*. Ιατρικές Εκδόσεις Λαγός Δημήτριος, Αθήνα.
2. Κλεισούρας Β. (2004). *Εργοφυσιολογία*. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.
3. Powers, Scott, & Howley, Edward. (2017). *Φυσιολογία της Άσκησης: Θεωρίες και εφαρμογές ευρωστίας και απόδοσης*. Broken Hill Publishers LTD., 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.