

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ: Προπονητική

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Φυσιολογικές αρχές της προπόνησης
ΚΩΔ. ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Φ105
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ηλίας Σμήλιος, Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39723 E-mail: ismilios@phyed.duth.gr
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	Αλεξάνδρα Αυλωνίτη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-397651 E-mail: alavloni@phyed.duth.gr
	Νικόλαος Ζάρας, Επίκουρος Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39630 E-mail: nzaras@phyed.duth.gr
ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	Διαλέξεις δια ζώσης και εξ' αποστάσεως
ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	Α' ΕΞΑΜΗΝΟ
ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Κατεύθυνσης
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 και τους μηχανισμούς κόπωσης κατά την εκτέλεση διαφόρων αθλητικών δραστηριοτήτων. 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 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,	90
Θα γνωρίζουν τους φυσιολογικούς παράγοντες που καθορίζουν την απόδοση των αθλητών.	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές δραστηριότητες, εργαστηριακές ασκήσεις	65
Θα κατέχουν γνώση σχετικά με ειδικά θέματα αθλητικής φυσιολογίας που θα βοηθούν στο σχεδιασμό αποτελεσματικότερων προγραμμάτων άσκησης.	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές δραστηριότητες	70
		ΣΥΝΟΛΟ	225

225 ώρες / 30 = 7.5 ECTS

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	ΤΙΤΛΟΣ ΔΙΑΛΕΞΗΣ	ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΣ
Διάλεξη 1 ^η	Βιολογική ανάπτυξη και απόδοση	Αυλωνίτη
Διάλεξη 2 ^η	Φυσιολογικές αποκρίσεις και προσαρμογές κατά την αναπτυξιακή ηλικία με την άσκηση	Αυλωνίτη
Διάλεξη 3 ^η	Ανοσοποιητική λειτουργία και άσκηση	Αυλωνίτη
Διάλεξη 4 ^η	Αρχιτεκτονική δομή των μυών: Αλλαγές μετά από προπόνηση δύναμης - ισχύος.	Ζάρας
Διάλεξη 5 ^η	Συνδυασμός προπόνησης δύναμης - ισχύος και η επίδραση στην αθλητική απόδοση.	Ζάρας
Διάλεξη 6 ^η	Συμπτωματολογία και αιτιολογία της υπερπροπόνησης	Αυλωνίτη
Διάλεξη 7 ^η	Ολυμπιακή άρση βαρών: Η λύση στην ανάπτυξη της μυϊκής ισχύος σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα.	Ζάρας
Διάλεξη 8 ^η	Φυσιολογία των μυϊκών διατάσεων	Σμήλιος
Διάλεξη 9 ^η	Παράγοντες που καθορίζουν την αερόβια απόδοση	Σμήλιος
Διάλεξη 10 ^η	Ενεργειακός μεταβολισμός κατά την άσκηση	Σμήλιος
Διάλεξη 11 ^η	Προσδιορισμός της έντασης στην αερόβια άσκηση – Κατανομή της επιβάρυνσης I	Σμήλιος
Διάλεξη 12 ^η	Προσδιορισμός της έντασης στην αερόβια άσκηση – Κατανομή της επιβάρυνσης II	Σμήλιος
Διάλεξη 13 ^η	Μηχανισμοί κόπωσης κατά την άσκηση	Σμήλιος

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:

- Σύντομη ανάλυση δύο ερευνητικών άρθρων: 15%
- Γραπτή ανασκόπηση 5 ερευνητικών άρθρων σε θέμα ελεύθερης επιλογής, που άπτεται της θεματολογίας του μαθήματος (≈800-1000 λέξεις, με ενδεικτικό πίνακα ανασκόπησης): 15%
- Τελικές εξετάσεις εξ αποστάσεως: 70%

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Smith D.L., Plowman S.A., & Ormsbee M.J. (2024). *Φυσιολογία της Άσκησης για Υγεία, Φυσική Κατάσταση και Απόδοση*. Κωνσταντάρας Ιατρικές εκδόσεις, Αθήνα.
2. Powers, S. & Howley, E. (2023). *Φυσιολογία της Άσκησης: Θεωρίες και εφαρμογές ευρωστίας και απόδοσης*. Εκδόσεις Παρισιάνου, Αθήνα.
3. 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.
4. Κλεισούρας Β. (2004). *Εργοφυσιολογία*. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.

ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΗ 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