ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΜΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ:
Άσκηση για πρόληψη και αποκατάσταση

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:
Σχεδιασμός προγραμμάτων δια βίου άσκησης
ΚΩΔ.ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: ΚΑΕ7

ΚΥΡΙΟΣ ΔΙΔΑΣΚΩΝ:
Μάνου Βασιλική, Αναπληρώτρια καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ

ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ:
Δαλαμήτρος Αθανάσιος, ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ
Ζουρλαδάνη Αθανασία, ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ
Μπάσσα Ελένη, Επίκουρη καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ Σερρών
Νικοπούλου Μαρία, ΕΔΙΠ ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ
Πετρίδου Ανατολή, ΕΔΙΠ ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ

ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:
Εννέα (9) τρίωρες διαλέξεις δια ζώσης, δύο (2) σύγχρονες διαλέξεις, δύο (2) ασύγχρονες διαλέξεις.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ:
Κατόπιν συνεννόησης.
e-mail: vmanou@phed.auth.gr
τηλ.: 2310 992175

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:
Είναι μάθημα επιλογής του 2^{ου} εξαμήνου

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ:
Aerobic, Aging, Assessment, Ballistic stretch, Cardiovascular function, Coordination, Endurance training, Evaluation, Fitness, Flexibility, Gender differences, Growth and strength, Guidance, Intensity, Interval training, Methodology of training, Prolonged continues training, Regulation, Static stretch, Strength, Stretch techniques, Stretching, Testing, Theory of training, Training, Training load, Training methods και συνδυασμοί αυτών.

ΣΚΟΠΟΙ & ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:
Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι η εμβάθυνση των γνώσεων των μεταπτυχιακών φοιτητών σε θέματα που αφορούν:

- στη μεθοδολογία ανάπτυξης των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης.
- στο σχεδιασμό της προπόνησης.
- στην αξιολόγηση & την καθοδήγηση-ρύθμιση της προπόνησης.
- στον αθλητισμό ελεύθερου χρόνου για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες.

Μαθησιακοί στόχοι του μαθήματος:
Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές/τριες θα:

- μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της δύναμης
- μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της αντοχής
- μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για τη διατήρηση και τη βελτίωση της υγείας
- μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για παιδιά, ενήλικες και ηλικιωμένους
- έχουν αποκτήσει τις βασικές γνώσεις για την αξιολόγηση και καθοδήγηση της προπόνησης.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

1. Περιορισμοί και ιδιαιτερότητες της ηλικίας στην άσκηση.
2. Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης σε ελεύθερα αθλούμενους ή στον αθλητισμό αναψυχής.
3. Αξιολόγηση των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης σε ελεύθερα αθλούμενους.
4. Εργαστηριακή αξιολόγηση.
5. Εργασίες φοιτητών.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Ημερομηνία		**Εισήγηση**	**Διδάσκων**
8/3/2024	Διά ζώσης	Σχεδιασμός και αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης	Μάνου Β.
9/3/2024	Διά ζώσης	Άσκηση και παιδιά: Ιδιαιτερότητες περιορισμοί	Μπάσσα Ε.
10/3/2024	Διά ζώσης	Ανάπτυξη της δύναμης σε ελεύθερα αθλούμενους	Μάνου Β.
3/4/2024	Σύγχρονο	Ανάπτυξη δύναμης και αντοχής	Μάνου Β.
10/4/2024	Ασύγχρονο	Ανάπτυξη κινητικότητας-ευκινησίας. Διάφορες μορφές άσκησης - Κουίζ	Μάνου Β.
19/4/2024	Διά ζώσης	Ανάπτυξη της αντοχής σε ελεύθερα αθλούμενους	Μάνου Β.
20/4/2024	Διά ζώσης	Άσκηση κατά την εγκυμοσύνη και τη λοχεία	Ζουρλαδάνη Α.
21/4/2024	Διά ζώσης	Αξιολόγηση σε ελεύθερα αθλούμενους	Δαλαμήτρος Α.
24/4/2024	Σύγχρονο	Σύσταση σώματος και βιοχημική αξιολόγηση σε αθλούμενους	Πετρίδου Α.
15/5/2024	Ασύγχρονο	Αξιολόγηση σε ελεύθερα αθλούμενους	Μάνου Β.
24/5/2024	Διά ζώσης	Σχεδιασμός προγραμμάτων σε κοινωνικά ευπαθείς ομάδες	Νικοπούλου Μ.
25/5/2024	Διά ζώσης	Ανασκοπικές εργασίες.	Μάνου Β.
26/5/2024	Διά ζώσης	Ανασκοπικές εργασίες.	Μάνου Β.

ΩΡΕΣ ΚΑΙ ΧΩΡΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Παρασκευή: Διά ζώσης στην αίθουσα Συνεδριάσεων της Θέρμης, 11.30-13.45
Σάββατο-Κυριακή: Διά ζώσης στην αίθουσα Συνεδριάσεων της Θέρμης, 16.30-18.45
Τετάρτη: Σύγχρονο μάθημα μέσω zoom, 14.00-16.30

ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

- Κουίζ και παρουσιάσεις άρθρων σε συγκεκριμένα θέματα στη διάρκεια των μαθημάτων (30%)
- Εκπόνηση ανασκοπικής εργασίας (45%)
  Συγγραφή (σε μορφή Word) και παρουσίαση (σε μορφή PowerPoint) βιβλιογραφικής ανασκόπησης σε θέμα σχετικό με διάφορες μορφές άσκησης (π.χ. Yoga, cross fit, Tai tsi, ορειβασία, προπόνηση με αντιστάσεις, τρέξιμο κ.α.).
- Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης (25%)

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ

10/4/2024	Κουίζ στην ύλη του ασύγχρονου μαθήματος.
Έως 19/4/2024	Κατάθεση άρθρου στο e-learning, σχετικό με την ανάπτυξη της δύναμης (το pdf του άρθρου και το αρχείο PowerPoint).
Έως 12/5/2024	Κατάθεση ανασκοπικής εργασίας στο e-learning (αρχείο word και οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν σε pdf.
Έως 24/5/2024	Κατάθεση ανασκοπικής εργασίας στο e-learning (το αρχείο PowerPoint).
25-26/5/2024	Παρουσίαση ανασκοπικών εργασιών.
Έως 9/6/2024	Κατάθεση εργασίας σχεδιασμού προγράμματος άσκησης.

ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΑΡΘΡΟ

- Το άρθρο πρέπει να είναι ερευνητικό.
- Το PowerPoint πρέπει να περιλαμβάνει 5-8 διαφάνειες:
  - Τον τίτλο, τους συγγραφής και το περιοδικό δημοσίευσης.
  - Εισαγωγή
  - Σκοπό
  - Μεθοδολογία
    - Συμμετέχοντες
    - Σχεδιασμός έρευνας
    - Προπονητικά πρωτόκολλα
  - Αποτελέσματα
  - Συμπεράσματα
- Δεν απαιτείται πλήρης μετάφραση του άρθρου, αλλά η κατανόηση και η παρουσίαση των σημαντικότερων σημείων του.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

- Η εργασία έχει τη μορφή ανασκόπησης της βιβλιογραφίας σε κάποιο συγκεκριμένο θέμα (review).
- Ο ελάχιστος αριθμός των πηγών που πρέπει να χρησιμοποιηθούν είναι 10 άρθρα (δεν συμπεριλαμβάνονται τα βιβλία).
- Η εργασία θα πρέπει να παραδοθεί ηλεκτρονικά σε μορφή word έως τις **12 Μάϊου 2024**. Μαζί με την εργασία πρέπει να αποσταλούν και οι πηγές (τα άρθρα) που χρησιμοποιήθηκαν.
- Η παρουσίαση των εργασιών θα γίνει στις **25 & 26 Μαΐου 2024** με σειρά που θα καθοριστεί μετά από κλήρωση.

- Η εργασία είναι ομαδική. Θα πρέπει να αναφέρεται αναλυτικά η συνεισφορά του κάθε μέλους της ομάδας στην εργασία.
- Η βαθμολογία θα είναι ανάλογη της συνεισφοράς του κάθε μέλους στην εργασία.
- Δομή εργασίας:
    - Περίληψη
    - Λέξεις κλειδιά (ελληνικά, αγγλικά)
    - Εισαγωγή
    - Θεματικές ενότητες (υποκεφάλαια)
    - Συμπεράσματα
    - Βιβλιογραφία
- Τρόπος γραφής βιβλιογραφίας: Για τις βιβλιογραφικές αναφορές μέσα στο κείμενο και στο τέλος του κειμένου ακολουθείτε το σύστημα APA https://owl.english.purdue.edu/owl/resource/560/10/ ή http://flash1r.apa.org/apastyle/basics/index.htm

Βιβλιογραφία μέσα στο κείμενο

- Οι συγγραφείς αναφέρονται με το επίθετό τους και το έτος έκδοσης του άρθρου ή του βιβλίου, είτε μέσα στο κείμενο, ή στο τέλος της πρότασης μέσα σε παρένθεση. Όταν αναφέρονται μέσα στο κείμενο η αναφορά γράφεται ως εξής: Οι Pollock et al. (1998), αναφέρουν …… Όταν αναφέρονται στο τέλος της πρότασης, η αναφορά γράφεται μέσα σε παρένθεση ως εξής: (Pollock et al., 1998).
- Όταν υπάρχουν περισσότεροι από ένας συγγραφείς και λιγότεροι από έξι, αναφέρονται τα ονόματα όλων την πρώτη φορά που γίνεται αναφορά στη συγκεκριμένη πηγή και τις επόμενες φορές αναφέρεται ο πρώτος συγγραφέας και η φράση et al. π.χ. Οι Hakkinen, Alen, Kallinen, Newton, Kraemer (2000), τόνισαν ..... (την πρώτη φορά) και οι Hakkinen et al. (2000), τόνισαν ..... (τις επόμενες φορές).
- Όταν η αναφορά είναι ελληνική η φράση et al. αντικαθίσταται με τη φράση και συν. (δηλ. και συνεργάτες). Π.χ. (Κέλλης και συν., 2004)
- Όταν οι συγγραφείς είναι περισσότεροι από έξι, τότε από την πρώτη φορά αναφέρεται ο πρώτος συγγραφέας και η λέξη et al. π.χ. (Pollock et al., 1998).
- Όταν αναφέρονται μέσα στο κείμενο περισσότερες από μία πηγές, τότε γράφονται αλφαβητικά μέσα στην παρένθεση και διαχωρίζονται με άνω τελεία (·) για ελληνικό κείμενο και με ερωτηματικό (;) για αγγλικό κείμενο π.χ. (Hakkinen, 1989· Hakkinen et al., 2000· Kubukeli, Noakes, Dennis, 2002· Pollock et al., 1998).

Βιβλιογραφία στο τέλος του κειμένου

Μόνο οι βιβλιογραφικές πηγές που αναφέρονται στο κείμενο γράφονται στη βιβλιογραφία. Γράφονται με αλφαβητική σειρά, και στην περίπτωση που ένας συγγραφέας έχει περισσότερες από μια αναφορές, χρονολογικά με πρώτη την πιο πρόσφατη.

- Άρθρο

  Όνομα ή ονόματα συγγραφέων. (έτος). Τίτλος άρθρου. *Όνομα περιοδικού, τόμος* (τεύχος), πρώτη και τελευταία σελίδα.

  Aagaard, P., Simonsen, E. B., Andersen, J. L., Magnusson, S. P., Halkjaer-Kristensen, J., & Dyhre-Poulsen, P. (2000). Neural inhibition during maximal eccentric and concentric quadriceps contraction: effects of resistance training. *J Appl Physiol, 89*(6), 2249-2257.

  Hakkinen, K. (1989). Neuromuscular and hormonal adaptations during strength and power training. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *29*(1), 9-26.

Hakkinen, K., Alen, M., Kallinen, M., Newton, R., Kraemer, W.J. (2000). Neuromuscular adaptation during prolonged strength training, detraining and re-strength-training in middle-aged and elderly adults. *Eur J Appl Physiol, 8, 51-62.*

Kubukeli, Z.N., Noakes, T.D., Dennis, S.C. (2002) Training techniques to improve endurance exercise performances. *Sports Medicine, 32*(8), 489-509.

Pollock, M., Gaesser, G., Butcher, J., Despres, J., Dishman, R., Franklin, B., Garber, C. (1998). The recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness, and Flexibility in Healthy Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 30*(6), 975-991.

- Βιβλίο

Όνομα ή ονόματα συγγραφέων. (έτος). *Τίτλος βιβλίου*. Τόπος έκδοσης: Εκδοτικός οίκος.

Baechle, T. R. (1994). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Champaign, Ilinois: Human Kinetics.

Grosser, M. & Starischka, S. (2000). *Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.

MacDougall, J. D., Wenger, H. A., & Green, H. J. (1991). *Physiological Testing of the High-Performance Athlete*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

- Κεφάλαιο βιβλίου

Όνομα ή ονόματα συγγραφέων του κεφαλαίου. (έτος). Τίτλος κεφαλαίου. In Όνομα ή ονόματα συγγραφέων ή εκδοτών του βιβλίου (Ed. ή Eds), *Τίτλος βιβλίου* (pp. πρώτη και τελευταία σελίδα). Τόπος έκδοσης: Εκδοτικός οίκος.

Aura, O., & Komi, P. V. (1987). Coupling Time in Stretch-Shortening Cycle: Influence on Mechanical Efficiency and Elastic Characteristics of Leg Extensor Muscles. In B. Jonsson (Ed.), *Biomechanics X-A* (pp. 507-511). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Kraemer, W. J., Fleck, S. J., & Evans, W. J. (1996). Strength and Power Training: Physiological Mechanisms of Adaptation. In J. O. Holloszy (Ed.), *Exercise and Sports Science Reviews* (Vol. 24, pp. 363-397). Baltimore: Williams & Wilkins.

Nigg, B. M. (1994). Force. In B. M. Nigg & W. Herzog (Eds.), *Biomechanics of the Muskulo-skeletal System* (pp. 211-224). London: John Wiley and Sons.

Προσοχή:
Πρέπει να ακολουθήσετε τη δομή και τον τρόπο γραφής της βιβλιογραφίας που προτείνετε σε αυτό το έντυπο.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Προσδιορίστε το αρχικό του/της επίπεδο.
- Θέσετε τυχόν περιορισμούς στην άσκηση (π.χ. προβλήματα υγείας, τραυματισμούς κ.α.)
- Καθορίστε τους στόχους της άσκησης.
- Σχεδιάστε το πρόγραμμα άσκησης προσδιορίζοντας:
    - Τη συχνότητα προπόνησης
    - Το είδος της άσκησης για κάθε προπόνηση
    - Τη διάρκεια της άσκησης για κάθε προπόνηση
    - Τις μεθόδους προπόνησης για κάθε προπόνηση
- Καταγράψτε αναλυτικά τα περιεχόμενα και τα στοιχεία της επιβάρυνσης μίας προπόνησης με στόχο τη δύναμη και μίας με στόχο την αντοχή.
- Αξιολογείστε την αποτελεσματικότητα του προγράμματος.