

Τίτλος Μαθήματος	ΕΤΗΣΙΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΙΑ ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ			
Κωδικός Μαθήματος	SSERG308-1			
Τύπος μαθήματος	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	3 ^ο / Εαρινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Ανθή Ξενοφώντος, Δρ. Έλενα Παπακώστα			
ECTS	6	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 2	Εργαστήρια εβδομάδα / 1
Στόχος Μαθήματος	<p>Ο στόχος του μαθήματος είναι να παράσχει στους φοιτητές μια σφαιρική κατανόηση των αρχών της αθλητικής επιστήμης και της προπονητικής των αθλητών. Μέσω της θεωρητικής γνώσης και της πρακτικής εφαρμογής, το μάθημα στοχεύει να εξοπλίσει τους φοιτητές με τις δεξιότητες και την εμπειρία που απαιτούνται για να αναλύουν τις ανάγκες των αθλητών, να συλλέγουν ποσοτικά στοιχεία της αθλητικής απόδοσης με διάφορες μεθόδους αξιολόγησης και να τα χρησιμοποιούν για να σχεδιάζουν αποτελεσματικά προγράμματα προπόνησης και να προσαρμόζουν τα προγράμματα εκπαίδευσης με βάση τη συνεχή αξιολόγηση.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα έχουν τη δυνατότητα να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κατανοούν και ερμηνεύουν τις αθλητικές ανάγκες και να καθορίζουν στόχους και ανάγκες των αθλητών. 2. Κατανοούν τις διάφορες περιόδους προπόνησης, συμπεριλαμβανομένων των μακροκύκλων, μεσοκύκλων και μικροκύκλων. 3. Σχεδιάζουν μακροκύκλους και ετήσια προγράμματα προπόνησης βάσει των αγωνιστικών στόχων. 4. Σχεδιάζουν μεσοκύκλους και μικροκύκλους για εβδομαδιαίο και ημερήσιο προγραμματισμό. 5. Εφαρμόζουν εργομετρία για μέτρηση, αξιολόγηση και προγραμματισμό της προπόνησης. 6. Χρησιμοποιούν μεθόδους μέτρησης καρδιακής απόδοσης και αναλύουν την επίδραση παραγόντων στην καρδιακή συχνότητα. 7. Αναλύουν διάφορα πρωτόκολλα εργομετρικών δοκιμασιών (εργαστηριακές, υπαίθριες) και αντιλαμβάνονται τις αντενδείξεις και τα κριτήρια τερματισμού της εργομέτρησης. 8. Αναλύουν μεθόδους μέτρησης της αερόβιας ικανότητας, της αναερόβιας ικανότητας - ισχύος και της μυϊκής δύναμης. 9. Δημιουργούν και προσαρμόζουν προγράμματα προπόνησης με βάση τις μετρήσεις και τις αξιολογήσεις των αθλητικών δεδομένων. 10. Αξιολογούν την πρόοδο των αθλητών και προβαίνουν σε τροποποιήσεις στα προγράμματα προπόνησης βάσει των αξιολογήσεων. 			

Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Ανάλυση αθλητικών αναγκών - Καθορισμός στόχων και ανάγκων αθλητών. • Περίοδοι προπόνησης - Μακροκύκλοι, μεσοκύκλοι, και μικροκύκλοι. • Σχεδιασμός μακροκύκλου - Πλάνο ετήσιας προπόνησης με βάση τους αγωνιστικούς στόχους. • Σχεδιασμός μεσοκύκλου και μικροκύκλου - Εβδομαδιαίος και ημερήσιος προγραμματισμός. • Εργομετρία: ορολογία, μέτρηση και αξιολόγηση, μονάδες μέτρησης, παρουσίαση βασικών εργομέτρων, αρχές εργομέτρησης, πρωτόκολλα εργομετρικών δοκιμασιών (εργαστηριακές, υπαίθριες), αντενδείξεις εργομέτρησης, εγκυρότητα, αξιοπιστία και αντικειμενικότητα δοκιμασιών, προετοιμασία δοκιμαζομένου, συνθήκες εργαστηρίου, κριτήρια τερματισμού εργομέτρησης. • Μέτρηση καρδιακής απόδοσης: μέτρηση καρδιακής συχνότητας, μέθοδοι μέτρησης καρδιακή συχνότητας, επίδραση παραγόντων στην μέτρηση της καρδιακής συχνότητας. • Αξιολόγηση αερόβιας ικανότητας: μέτρηση μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, υπομέγιστα και μέγιστα πρωτόκολλα αξιολόγησης μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, εργαστηριακά και υπαίθρια πρωτόκολλα αξιολόγησης μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου. • Αξιολόγηση αναερόβιας ικανότητας – ισχύος: αξιολόγηση αναερόβιου κατωφλιού, μέτρηση γαλακτικού οξέος για προσδιορισμό γαλακτικού κατωφλιού, μέτρηση αναερόβιας ισχύος, μέτρηση ισχύος κάτω άκρων (αλτική ικανότητα). • Αξιολόγηση μυϊκής δύναμης: δοκιμασίες μέτρησης ιστονικής, ισοκινητικής και ισομετρικής μυϊκής δύναμης. • Αξιολόγηση ευλυγισίας και σωματικής σύστασης: τρόποι μέτρησης εύρους κίνησης αρθρώσεων, αξιολόγηση σωματικής σύστασης: ανθρωπομετρία, τρόποι αξιολόγησης σωματικού λίπους (δερματοπτυχές, βιοηλεκτρική αγωγιμότητα), δείκτης μάζας σώματος, σωματικές περιμέτροι. • Αξιολόγηση και προσαρμογές - Επιθεώρηση προόδου και τροποποιήσεις προγραμμάτων 		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Θεωρία</p> <p>Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει διαλέξεις για την παροχή του θεωρητικού υποβάθρου. Αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και βίντεο χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία. Μέθοδοι όπως μελέτες περιπτώσεων, πραγματικά σενάρια, συζήτηση, ερωτήσεις/απαντήσεις χρησιμοποιούνται στη διδακτική μεθοδολογία ανάλογα με τη φύση του μαθήματος. Επιπλέον, παρέχονται εργαστήρια και επιτόπιες επισκέψεις με πρακτικές εμπειρίες για την παράδοση του πρακτικού υποβάθρου του περιεχομένου του μαθήματος. Σχετικό υλικό που δημοσιεύεται σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά χρησιμοποιείται επίσης για την παρακολούθηση των τελευταίων εξελίξεων που σχετίζονται με το αντικείμενο του μαθήματος.</p> <p>Εργαστήριο</p>		

	<p>Κατά τη διάρκεια των εργαστηριακών μαθημάτων, οι φοιτητές αναπτύσσουν τις πρακτικές τους δεξιότητες στην εργομετρική αξιολόγηση παραμέτρων της απόδοσης έτσι ώστε να μπορούν να αξιολογήσουν με επιτυχία μετρήσεις και ανάλυση δεδομένων σε πραγματικό αθλητικό περιβάλλον.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Κλεισούρας, Β. Εργομετρία, Μέτρηση της μυϊκής προσπάθειας. Εκδόσεις Συμμετρία. Αθήνα, Ελλάδα, (1991). • Winter, E.M., Jones, A.M., Richard Davison, R.C., Bromley, P.M. & Mercer T.M. Sport and Exercise Physiology Testing Guidelines, Volume One, Sport Testing. The British Association of Sport and Exercise Sciences Guide. Routledge, New York, USA, (2007) • Eston, R. & Reily, T. Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual. Tests, Procedures and Data: Anthropometry. 3rd Ed. Routledge, New York, USA, (2009). • Davison, R., Smith, P. M., Hopker, J., Price, M. J., & Hettinga, F. J. (2022). <i>Sport and Exercise Physiology Testing Guidelines: Volume I - Sport Testing: The British Association of Sport and Exercise Sciences Guide</i>. Routledge. • Bompa, T.O. & Buzzichelli, C. (2015). <i>Periodization training for sports</i>. 3rd Edition. Human Kinetics, Champaign, IL, USA • Mujika, I. (2009). <i>Tapering and peaking for optimal performance</i>. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.
<p>Αξιολόγηση</p>	<p>1. Pop-up Εισιτήρια εξόδου (30%):</p> <p>Τα Pop-up εισιτήρια εξόδου αποτελείται από μικρά σε έκταση quizzes. Οι ερωτήσεις θα εξετάσουν την επίδοση του μαθητή στα αναφερόμενα μαθησιακά αποτελέσματα της τρέχουσας διάλεξης. Κάθε εισιτήριο εξόδου θα συνεισφέρει έως και στο 5% του βαθμού του τελικού μαθήματος. Οι φοιτητές/τριες ενθαρρύνονται να συμπληρώσουν 4 εισιτήρια εξόδου κατά τη διάρκεια του μαθήματος.</p> <p>2. Εργαστήρια (30%)</p> <p>Οι εργαστηριακές εκθέσεις θα εξετάσουν την επίδοση του φοιτητή στα αναφερόμενα μαθησιακά πρακτικά αποτελέσματα της τρέχουσας διάλεξης. Κάθε εργαστηριακή εκθεση θα συνεισφέρει έως και στο 10% του βαθμού του τελικού μαθήματος. Οι φοιτητές/τριες ενθαρρύνονται να συμπληρώσουν 3 εργαστηριακές εκθέσεις κατά τη διάρκεια του μαθήματος.</p> <p>3. Τελικό Project (40%)</p> <p>Οι φοιτητές/τριες θα κληθούν να σχεδιάσουν και να παρουσιάσουν έναν ρεαλιστικό προπονητικό κύκλο για ένα άθλημα και ηλικιακή κατηγορία της επιλογής τους. Η εργασία θα πρέπει να περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ανάλυση Στόχων: Διεξοδική εξέταση των στόχων που επιδιώκονται μέσω του μακρόκυκλου, του μεσοκυκλου, και του μικρόκυκλου προπόνησης, καθώς και η επιλογή και διαμόρφωση των επιβαρύνσεων σύμφωνα με τους στόχους αυτούς. -Περιγραφική Ανάλυση Προπονητικής Μονάδας: Παρουσίαση μίας ενδεικτικής προπονητικής μονάδας, περιγράφοντας λεπτομερώς τις ασκήσεις, τη διάρκεια, την ένταση, και τα διαλείμματα. -Λεπτομερής Ανάλυση Εργομετρικών Δοκιμασιών: Καθορισμός και ανάλυση των εργομετρικών δοκιμασιών που θα διεξαχθούν κατά τη διάρκεια του



	<p>μακρόκυκλου για την αξιολόγηση και την παρακολούθηση της προόδου των αθλητών.</p> <p>-Προσαρμογές Προπονητικού Προγράμματος: Ανάλυση πιθανών προσαρμογών στο προπονητικό πρόγραμμα με βάση τα αποτελέσματα των δοκιμασιών, προκειμένου να εξασφαλιστεί η συνεχής βελτίωση και η προσαρμοστικότητα του προγράμματος στις ανάγκες και τις απαιτήσεις του αθλητή.</p>
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά