ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΥΨΗΛΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1124	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	5ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΥΨΗΛΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	2		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	4		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Επιστημονικής Περιοχής, Γενικών Γνώσεων, Εργαστηριακό,		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS	PE_U_179		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	24310-47047/ifatouros@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ			

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
1. Τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών υψηλών επιδόσεων.	1.2
2. Ειδικά θέματα αθλητών υψηλών επιδόσεων.	2.4 2.9
3. Σχεδιασμός της προπόνησης με βάση τη φυσιολογία της άσκησης.	1.1 2.1 3.2
4. Νέες προπονητικές τάσεις με βάση τη σύγχρονη έρευνα.	2.4 2.9
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: · Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής · Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) · Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων · Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: · Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης · Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη · Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη · Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης.

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

· Ενεργειακές ιδιαιτερότητες των αθλητών υψηλών επιδόσεων.
· Είδη μυϊκής σύσπασης και προπόνηση δύναμης.
· Φυσιολογία του συνδετικού ιστού και προπόνηση υψηλών επιδόσεων.
· Ασκησιογενής μυϊκός τραυματισμός.
· Κινητική αποκατάστασης και απόδοσης – Περιοδισμός.
· Αποπροπόνηση.
· Υπερπροπόνηση.
· Προπόνηση σε υψόμετρο για βελτιστοποίηση της απόδοσης σε αθλητές υψηλών επιδόσεων.
· Φυσιολογία της προπόνησης υψηλών εντάσεων.
· Φυσιολογία του φορμαρίσματος.
· Ειδικά θέματα καρδιαγγειακής φυσιολογίας σε αθλητές υψηλών επιδόσεων.
· Ειδικά θέματα αναπνευστικής φυσιολογίας σε αθλητές υψηλών επιδόσεων.
· Προπόνηση σε ακραίες συνθήκες.
· Doping.

4. **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στην τάξη, στο εργαστήριο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class, χρήση Τ.Π.Ε. στην διδασκαλία και στην πρακτική εκπαίδευση, διαλέξεις, εργαστηριακή άσκηση, διαδραστική διδασκαλία

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Εργαστηριακές ασκήσεις που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	40
Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	30
Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	50
Σύνολο Μαθήματος ***(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)***	***120***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής - Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας II. Εργαστηριακές ασκήσεις (20%) III. Προφορική παρουσίαση εργασίας (20%)

5. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Wilmore JH, Costill DL. Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού, 2006.
- Διδακτικές σημειώσεις.
- Θα δοθούν επιστημονικά άρθρα.