



Διάγραμμα Μαθήματος

Κωδικός Μαθήματος SPSC-510	Τίτλος Μαθήματος Αξιολόγηση Φυσικής Κατάστασης και Συνταγογράφηση	Πιστωτικές Μονάδες ECTS 10
Προαπαιτούμενα Κανένα	Τμήμα Επιστημών Ζωής και Υγείας	Εξάμηνο Φθινοπωρινό
Κατηγορία Μαθήματος Υποχρεωτικό	Γνωστικό Πεδίο Υγεία	Γλώσσα Διδασκαλίας Ελληνικά
Επίπεδο Σπουδών 2 ^{ος} Κύκλος	Διδάσκων Δρ. Χριστόφορος Γιαννάκη Δρ. Γιώργος Αφάμης	Έτος Σπουδών 1 ^ο
Τρόπος Διδασκαλίας Πρόσωπο με Πρόσωπο	Πρακτική Άσκηση -	Συναπαιτούμενα Κανένα

Στόχοι του Μαθήματος:

Οι βασικοί στόχοι του μαθήματος είναι:

- Να παρέχει την γνώση σε βάθος και την ευκαιρία στους φοιτητές να αναπτύξουν τις πρακτικές και ερευνητικές τους ικανότητες στον τομέα της φυσιολογίας της άσκησης, της εργομετρίας και της αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης
- Η εκμάθηση διαφόρων εργαστηριακών και πρακτικών τεχνικών και μεθοδολογίας σε σχέση με τους πιο πάνω τομείς
- Η εκμάθηση της οξείας ανταπόκρισης και αξιολόγησης του κυκλοφορικού και αναπνευστικού συστήματος κατά την άσκηση σε φυσιολογικές περιβαλλοντολογικές συνθήκες
- Η αξιολόγησης της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου και του αναερόβιου/γαλακτικού κατωφλιού και η σχέση τους με την καρδιοαναπνευστική ικανότητα (αερόβια αντοχή) και η κατανόηση της μεταβολικής ανταπόκρισης στην άσκηση.
- Η αξιολόγηση των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης όπως η δύναμη, η σωματική σύσταση, η ισχύς, η ευλυγισία και η ευκινησία τόσο στο εργαστήριο αλλά και με δοκιμασίες πεδίου.
- Σε κάθε τρίωρο μάθημα θα υπάρχει ένα θεωρητικό μέρος το οποίο θα ακολουθείται από πρακτική εξάσκηση μέσα στο εργαστήριο σε θέματα εργομετρικής αξιολόγησης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα:

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:

1. Να δείξουν εις βάθος κατανόηση σημαντικών στοιχείων της φυσιολογίας της άσκησης και της εργομετρίας και να εξασκούν τις σύγχρονες τεχνικές αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης και απόδοσης στο εργαστήριο και στο γήπεδο
2. Να λαμβάνουν αξιόπιστα δεδομένα που αφορούν την εργομετρική αξιολόγηση αθλητών, με την χρήση έγκυρων μεθόδων
3. Να μπορούν να κατανοούν και να ερμηνεύσουν σωστά τα δεδομένα που λαμβάνουν από τις εργομετρικές αξιολογήσεις
4. Να συντάσσουν γραπτή αναφορά των αξιολογήσεων
5. Να μπορούν να παρουσιάσουν προφορικά και να εξηγήσουν ερευνητικά αποτελέσματα από σχετική βιβλιογραφία στο χώρο της εργομετρίας και φυσιολογίας της άσκησης.

Περιεχόμενο Μαθήματος:

1. Αξιολόγηση σωματικής σύστασης και ανθρωπομετρία
2. Καταγραφή και αξιολόγηση καρδιακής συχνότητας και αρτηριακής πίεσης
3. Οξείες και χρόνιες προσαρμογές στην άσκηση του κυκλοφορικού και αναπνευστικού συστήματος
4. Καρδιοαναπνευστική ανταπόκριση κατά τη διάρκεια της εργομετρικής αξιολόγησης
5. Μέτρηση μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου και μέγιστης καρδιακής συχνότητας με τη χρήση διαφορετικών πρωτοκόλλων και εργομέτρων
6. Συλλογή και ανάλυση δεδομένων από εργομετρική αξιολόγηση
7. Αξιολόγηση ισχύς και δύναμης
8. Προσδιορισμός γαλακτικού/αναερόβιου κατωφλιού με επεμβατικές και μη-επεμβατικές μεθόδους
9. Αξιολόγηση ενεργειακής δαπάνης κατά την ηρεμία και κατά τη διάρκεια της άσκησης
10. Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης με τη χρήση δοκιμασιών πεδίου

Μαθησιακές Δραστηριότητες και Διδακτικές Μέθοδοι:

Διαλέξεις, Συζήτηση, Πρακτική εξάσκηση στο εργαστήριο, Παρουσιάσεις από τους φοιτητές

Μέθοδοι Αξιολόγησης:

Τελική Εξέταση, Πρακτική εξέταση στο εργαστήριο, Παρουσιάσεις από τους φοιτητές

Απαιτούμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Βιβλιογραφία:

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
Σημειώσεις του μαθήματος	Δρ. Χριστόφορος Γιαννάκη και Δρ. Γιώργος Αφάμης	-	2019	-
Αξιολόγηση και σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης	American College of Sports Medicine Επιμέλεια στα Ελληνικά: Βράμπας Ι.	Broken Hill Publishers Ltd	2016	9789963716852

Προτεινόμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
Laboratory Manual for Exercise Physiology, Exercise Testing, and Physical Fitness	Terry J. Housh, Joel T. Cramer, Joseph P. Weir, Travis W. Beck, Glen O. Johnson	Routledge	2016	978-1621590460
Laboratory manual for exercise physiology	Haff G.C & Dumke C.	Human Kinetics	2012	9780736084130