

Appendix A1- Original purpose and objectives

1. Σκοπός του προγράμματος σπουδών

Η ανάγκη για άσκηση, σε μια εποχή που η τεχνολογία αντικατέστησε τη σωματική εργασία, έχει γίνει απαραίτητη στις μέρες μας. Έχει τεκμηριωθεί ότι η ποιότητα της ζωής σχετίζεται τόσο με τη διατροφή όσο και με την άσκηση. Είναι επίσης αποδεδειγμένο ότι τα άτομα που ασκούνται συστηματικά, βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση, μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων παθήσεων, μειώνουν τον κίνδυνο για παχυσαρκία, βιώνουν περισσότερη ευφορία, έχουν μεγαλύτερη παραγωγικότητα και άλλα πολλά, όπως αναφέρεται στη δεύτερη έκθεση SafeACTIVE¹. Η Ευρωπαϊκή Ένωση, λαμβάνοντας υπόψη τα πιο πάνω, έχει εκδώσει κατευθυντήριες γραμμές προς τα Κράτη Μέλη, με συστάσεις πολιτικής για την υποστήριξη της σωματικής άσκησης με στόχο τη βελτίωση της υγείας των Ευρωπαίων πολιτών. Ήδη από το 2009, και με το άρθρο 165 της Συνθήκης της Λισαβόνας, ο αθλητισμός κατέστη επίσημος τομέας αρμοδιότητας της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι νέες αυτές διατάξεις ήρθαν για να δεσμεύσουν την Ευρωπαϊκή Ένωση στο να προωθήσει την άθληση, ώστε να διαμορφωθεί μία ευρωπαϊκή διάσταση στον αθλητισμό². Σε συνάρτηση με άλλες διατάξεις, όπως αυτή της Λευκής Βίβλου για τον αθλητισμό³, η ΕΕ έχει δημιουργήσει νέες ευκαιρίες δραστηριοποίησης στον τομέα του αθλητισμού. Πιο πρόσφατα, το Συμβούλιο των Ευρωπαίων Υπουργών Αθλητισμού ενέκρινε το τέταρτο πρόγραμμα εργασιών της ΕΕ για τον αθλητισμό (2021-2024)⁴ κατά το οποίο η σωματική άσκηση κατέχει προεξάρχουσα θέση, με τις επενδύσεις στον αθλητισμό και τη σωματική άσκηση για τη βελτίωση της υγείας, συμπεριλαμβανομένης της δημιουργίας αθλητικών ευκαιριών για όλες τις γενιές, να καταγράφονται ως βασική προτεραιότητα.

Το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών, Επιπέδου 5B κατά το Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων (CyQF)⁵, μετά την επιτυχή του λειτουργία τα τελευταία χρόνια, φαίνεται ότι μπορεί να εξυπηρετήσει τις ανάγκες της κοινωνίας, οι οποίες προκύπτουν από την όλο και αυξανόμενη ανάγκη των ανθρώπων να αθλούνται για τη διατήρηση της ψυχικής και σωματικής τους υγείας⁶. Σκοπός του Προγράμματος “ Προσωπικός και Ομαδικός Προπονητής Fitness (2 Έτη/120 ECTS, Δίπλωμα)”, είναι να εφοδιάσει τους φοιτητές με τις απαραίτητες ικανότητες που σχετίζονται με ένα ευρύ φάσμα προσωπικής και ομαδικής εκγύμνασης, αλλά και να καταστούν κοινωνικοί της αναγκαιότητας για δια βίου άσκηση.

Το Πρόγραμμα Σπουδών, όπως διαφάνηκε και πιο πάνω, εξελίσσεται σε δύο άξονες, της Προσωπικής Εκγύμνασης και της Ομαδικής Εκγύμνασης. Κατά τη διάρκεια των σπουδών τους, οι φοιτητές θα έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν ικανότητες που εστιάζονται στο πεδίο της φυσικής απόδοσης, να μπορούν να

¹ SafeACTIVE. [Πηγή](#)

² Ευρωπαϊκή Ένωση – Άθληση. [Πηγή](#).

³ Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο. [Πηγή](#).

⁴ Council Resolutions. [Πηγή](#).

⁵ CyQF. [Πηγή](#)

⁶ Europe Direct. [Πηγή](#).

προτείνουν πρωτόκολλα πρόληψης και κινητικής επανένταξης στην άσκηση ατόμων με χρόνια πάθηση χαμηλού κινδύνου ή σε αθλούμενους με κάποια μυοσκελετική κάκωση, ενώ παράλληλα εκπαιδεύονται στο να αναγνωρίζουν λάθη κατά την άσκηση και να προβαίνουν σε διορθωτικές παρεμβάσεις. Συνδυάζοντας θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα, το εν λόγω Πρόγραμμα Σπουδών αποβλέπει σε μαθησιακά αποτελέσματα που συντελούν στην παραγωγική παρουσία των φοιτητών στον χώρο της προσωπικής και ομαδικής εκγύμνασης σε γυμναστήρια, κέντρα άσκησης και υγείας κτλ. Τέλος, με τη συμβολή του εξειδικευμένου διδακτικού προσωπικού του Κολλεγίου, το Πρόγραμμα Σπουδών κατάφερε να ενώσει την τυπική με την άτυπη μάθηση και να ενσωματώσει έννοιες και τεχνικές, προσφέροντας εξειδικευμένες γνώσεις προσωπικής εκγύμνασης και ομαδικών προγραμμάτων fitness, καθιστώντας το ως ένα Πρόγραμμα Σπουδών καινοτόμο στον χώρο της εκγύμνασης.

1. Programme's purpose and objectives

The need for exercise has nowadays become a necessity, particularly considering the high levels of technology use which has replaced physical activity. The quality of life has been documented to be related to both diet and exercise. According to the second SafeACTIVE report⁷, it has been widely proven that people who exercise regularly have a better physical condition, have less chances of developing chronic illnesses, prevent obesity, experience euphoria, are more productive etc. The European Union, taking the above into consideration, has issued guidelines for the Member States recommending the adoption of policies that aim towards improving the health of the European citizens. In 2009 and with the Lisbon Treaty, the European Union acquired a specific competence in the field of sports⁸. The said Article directed the European Union towards the promotion of sports and helped to develop the European dimension of sports. In conjunction with other provisions, such as that of the White Paper on Sports⁹, the EU has created new opportunities for exercise in the field of sports. More recently, the Representatives of the Governments of the Member States adopted the fourth European Union Work Plan for Sport (2021-2024)¹⁰ in which physical activity continuously occupying a central role and which lists the investments in sports and physical activity, including the creation of sporting opportunities for all generations, as its key priorities.

The present Programme of Study, corresponding to the 5b Level of the National Qualifications Framework (CyQF)¹¹, after its successful operation during the last years, has been able to serve the needs of the society as they result for the ever-increasing need of people to exercise for the sake of maintaining both their mental and physical health¹². The purpose of the Programme of Study "Personal and Group Fitness Trainer (2 Years/120 ECTS, Diploma)", is to equip students with the necessary skills related to a wide range of personal and group fitness exercises, but also to become advocates for the benefits of lifelong exercising.

The Programme of Study, as discussed above, has been built on two axes: Personal Training and Group Training. During their studies, the students will have the opportunity to develop skills as they relate to the improvement of physical performance, to be able to recommend prevention and motor reintegration protocols during the exercise of people with low-risk chronic conditions or with certain musculoskeletal injuries, and to recognise errors

⁷ SafeACTIVE. [Source](#)

⁸ European Union – Sports. [Source](#).

⁹ European Commission. [Source](#).

¹⁰ Council Resolutions. [Source](#).

¹¹ CyQF. [Source](#)

¹² Europe Direct. [Source](#).

during exercise and make corrective interventions. Combining theoretical and practical courses, this Programme of Study aims at the development of learning outcomes that contribute to the productive presence of the students in the field of personal and group fitness in gyms, exercise and health centers, etc. Lastly, and with the support of the College's specialised teaching staff, the Programme of Study has succeeded in connecting formal academic education with informal education and integrating concepts and techniques, offering specialised knowledge on personal training and group training, making it an innovative Programme of Study in the field of fitness.

Appendix A2- Revised purpose and objectives

1. Σκοπός του προγράμματος σπουδών

Η ανάγκη για άσκηση, σε μια εποχή που η τεχνολογία αντικατέστησε τη σωματική εργασία, έχει γίνει απαραίτητη στις μέρες μας. Έχει τεκμηριωθεί ότι η ποιότητα της ζωής σχετίζεται τόσο με τη διατροφή όσο και με την άσκηση. Είναι επίσης αποδεδειγμένο ότι τα άτομα που ασκούνται συστηματικά, βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση, μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων παθήσεων, μειώνουν τον κίνδυνο για παχυσαρκία, βιώνουν περισσότερη ευφορία, έχουν μεγαλύτερη παραγωγικότητα και άλλα πολλά, όπως αναφέρεται στη δεύτερη έκθεση SafeACTiVE¹. Η Ευρωπαϊκή Ένωση, λαμβάνοντας υπόψη τα πιο πάνω, έχει εκδώσει κατευθυντήριες γραμμές προς τα Κράτη Μέλη, με συστάσεις πολιτικής για την υποστήριξη της σωματικής άσκησης με στόχο τη βελτίωση της υγείας των Ευρωπαίων πολιτών. Ήδη από το 2009, και με το άρθρο 165 της Συνθήκης της Λισαβόνας, ο αθλητισμός κατέστη επισήμως τομέας αρμοδιότητας της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι νέες αυτές διατάξεις ήρθαν για να δεσμεύσουν την Ευρωπαϊκή Ένωση στο να προωθήσει την άθληση, ώστε να διαμορφωθεί μία ευρωπαϊκή διάσταση στον αθλητισμό². Σε συνάρτηση με άλλες διατάξεις, όπως αυτή της Λευκής Βίβλου για τον αθλητισμό³, η ΕΕ έχει δημιουργήσει νέες ευκαιρίες δραστηριοποίησης στον τομέα του αθλητισμού. Πιο πρόσφατα, το Συμβούλιο των Ευρωπαίων Υπουργών Αθλητισμού ενέκρινε το τέταρτο πρόγραμμα εργασιών της ΕΕ για τον αθλητισμό (2021-2024)⁴ κατά το οποίο η σωματική άσκηση κατέχει προεξάρχουσα θέση, με τις επενδύσεις στον αθλητισμό και τη σωματική άσκηση για τη βελτίωση της υγείας, συμπεριλαμβανομένης της δημιουργίας αθλητικών ευκαιριών για όλες τις γενιές, να καταγράφονται ως βασική προτεραιότητα.

Το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών, Επιπέδου 5B κατά το Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων (CyQF)⁵, μετά την επιτυχή του λειτουργία τα τελευταία χρόνια, φαίνεται ότι μπορεί να εξυπηρετήσει τις ανάγκες της κοινωνίας, οι οποίες προκύπτουν από την όλο και αυξανόμενη ανάγκη των ανθρώπων να αθλούνται για τη διατήρηση της ψυχικής και σωματικής τους υγείας⁶. Σκοπός του Προγράμματος “ Προσωπικός και Ομαδικός Προπονητής Fitness (2 Έτη/120 ECTS, Δίπλωμα)”, είναι να εφοδιάσει τους φοιτητές με τις απαραίτητες ικανότητες που σχετίζονται με ένα ευρύ φάσμα προσωπικής και ομαδικής εκγύμνασης, αλλά και να καταστούν κοινωνικοί της αναγκαιότητας για δια βίου άσκηση.

Το Πρόγραμμα Σπουδών, όπως διαφάνηκε και πιο πάνω, εξελίσσεται σε δύο άξονες, της Προσωπικής Εκγύμνασης και της Ομαδικής Εκγύμνασης. Κατά τη διάρκεια των σπουδών τους, οι φοιτητές θα έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν ικανότητες που εστιάζουν στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και της φυσικής απόδοσης. Εκπαιδεύονται στη σωστή επίδειξη ασκήσεων, στην αναγνώριση και διόρθωση τεχνικών λαθών με σκοπό την αποτελεσματικότητα και μείωση του κινδύνου τραυματισμών. Επιπλέον εκπαιδεύονται στο να καθοδηγούν και να σχεδιάζουν προγράμματα επανένταξης στην άσκηση. Συνδυάζοντας θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα, το εν λόγω Πρόγραμμα Σπουδών αποβλέπει σε μαθησιακά αποτελέσματα που συντελούνται στην παραγωγική παρουσία των φοιτητών στον χώρο της προσωπικής και ομαδικής εκγύμνασης. Τέλος, με τη συμβολή του εξειδικευμένου διδακτικού προσωπικού του Κολεγίου, το Πρόγραμμα Σπουδών κατάφερε να ενώσει την τυπική με την άτυπη μάθηση και να ενσωματώσει έννοιες και τεχνικές, προσφέροντας ειδικές γνώσεις προσωπικής εκγύμνασης και ομαδικών προγραμμάτων fitness, καθιστώντας το ως ένα Πρόγραμμα Σπουδών καινοτόμο στον χώρο της εκγύμνασης.

¹ SafeACTIVE. [Πηγή](#)

² Ευρωπαϊκή Ένωση – Άθληση. [Πηγή](#).

³ Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο. [Πηγή](#).

⁴ Council Resolutions. [Πηγή](#).

⁵ CyQF. [Πηγή](#)

⁶ Europe Direct. [Πηγή](#).

1. Programme's purpose and objectives

The need for exercise has nowadays become a necessity, particularly considering the high levels of technology use which has replaced physical activity. The quality of life has been documented to be related to both diet and exercise. According to the second SafeACTIVE report¹, it has been widely proven that people who exercise regularly have a better physical condition, have less chances of developing chronic illnesses, prevent obesity, experience euphoria, are more productive etc. The European Union, taking the above into consideration, has issued guidelines for the Member States recommending the adoption of policies that aim towards improving the health of the European citizens. In 2009 and with the Lisbon Treaty, the European Union acquired a specific competence in the field of sports². The said Article directed the European Union towards the promotion of sports and helped to develop the European dimension of sports. In conjunction with other provisions, such as that of the White Paper on Sports³, the EU has created new opportunities for exercise in the field of sports. More recently, the Representatives of the Governments of the Member States adopted the fourth European Union Work Plan for Sport (2021-2024)⁴ in which physical activity continuously occupying a central role and which lists the investments in sports and physical activity, including the creation of sporting opportunities for all generations, as its key priorities.

The present Programme of Study, corresponding to the 5b Level of the National Qualifications Framework (CyQF)⁵, after its successful operation during the last years, has been able to serve the needs of the society as they result for the ever-increasing need of people to exercise for the sake of maintaining both their mental and physical health⁶. The purpose of the Programme of Study "Personal and Group Fitness Trainer (2 Years/120 ECTS, Diploma)", is to equip students with the necessary skills related to a wide range of personal and group fitness exercises, but also to become advocates for the benefits of lifelong exercising.

The Programme of Study, as discussed above, has been built on two axes: Personal Training and Group Training. During their studies, students will have the opportunity to develop skills focused on improving physical condition and performance. They are trained in the correct demonstration of exercises, the recognition and correction of technical errors aimed at effectiveness and injury risk reduction. Additionally, they are trained to guide and design reintegration exercise programmes. Combining theoretical and practical courses, this Programme of Study aims at the development of learning outcomes that contribute to the productive presence of the students in the field of personal and group fitness. Lastly, and with the support of the College's specialised teaching staff, the Programme of Study has succeeded in connecting formal academic education with informal education and integrating concepts and techniques, offering specialised knowledge on personal training and group training, making it an innovative Programme of Study in the field of fitness.

¹ SafeACTIVE. [Source](#)

² European Union – Sports. [Source](#).

³ European Commission. [Source](#).

⁴ Council Resolutions. [Source](#).

⁵ CyQF. [Source](#)

⁶ Europe Direct. [Source](#).

Appendix B1 - Original Programme Learning Outcomes

2. Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό πλαίσιο προσόντων

Με την ολοκλήρωση του Προγράμματος Σπουδών, οι απόφοιτοι αναμένεται να:

Γνώσεις

1. **Κατανοούν** τις βασικές αρχές και νομοτέλειες της άσκησης, όπως επίσης συστήματα και μεθόδους ασφαλούς προπόνησης, με στόχο την αποτελεσματική σχεδίαση εξατομικευμένων προγραμμάτων.
2. **Γνωρίζουν** τις κατάλληλες μετρήσεις αξιολόγησης φυσικής κατάστασης, όπως και μετρήσεις λειτουργικής κινητικής ικανότητας.
3. **Γνωρίζουν** διάφορες μεθόδους εκγύμνασης (κυκλική, διαλειμματική, conditioning κ.ά.) ανάλογα με τον στόχο και τον τύπο του ομαδικού προγράμματος
4. **Γνωρίζουν** μεθόδους διδασκαλίας Ομαδικών Προγραμμάτων με σκοπό τη σωστή και αποτελεσματική καθοδήγηση των ασκουμένων.

Δεξιότητες

5. **Σχεδιάζουν** και να **παρέχουν** εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης με βάση τις ιδιαιτερότητες του κάθε ασκούμενου (στόχους, ιατρικό ιστορικό, ιστορικό άσκησης, ηλικία, επίπεδο φυσικής κατάστασης κ.α.)
6. **Εφαρμόζουν** κατάλληλες μετρήσεις αξιολόγησης φυσικής κατάστασης, όπως και μετρήσεις λειτουργικής κινητικής ικανότητας.
7. **Προτείνουν** πρωτόκολλα πρόληψης και κινητικής επανένταξης στην άσκηση ατόμων με χρόνια πάθηση χαμηλού κινδύνου ή σε αθλούμενους με κάποια μυοσκελετική κάκωση.
8. **Εφαρμόζουν** διάφορες μεθόδους εκγύμνασης (κυκλική, διαλειμματική, conditioning κ.ά.) ανάλογα με τον στόχο και τον τύπο του ομαδικού προγράμματος
9. Είναι σε θέση να **σχεδιάζουν** και να **εφαρμόζουν** διαφορετικούς τύπους ομαδικών προγραμμάτων
10. Κατέχουν τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις ώστε να μπορούν να **σχεδιάσουν** και να **υλοποιήσουν** προγράμματα προσωπικής και ομαδικής εκγύμνασης, όπως και να μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της αγοράς εργασίας.

Υπευθυνότητα και Αυτονομία

11. Είναι σε θέση να **εκτελούν** τη σωστή τεχνική όλων των ασκήσεων που αφορά στην προπόνηση με αντίσταση και να **καθοδηγούν** τους ασκούμενους.
12. **Συμβάλλουν** στη συνειδητοποίηση των πολιτών / ασκουμένων της σημασίας της άσκησης ως βασικού παράγοντα για τη βελτίωση του τρόπου ζωής μέσω της διαβίου άσκησης.

13. **Καθοδηγούν, διορθώνουν και προσαρμόζουν** το ασκησιολόγιο με στόχο τη μείωση κινδύνου για τραυματισμό.

2. Intended learning outcomes in accordance with the European qualifications framework

Upon the completion of the Programme of Study, graduates are expected to:

Knowledge

- **Understand** the basic principles and laws of exercise, as well as safe training systems and methods, with the goal of effectively designing personalised training programmes.
- **Know** the appropriate fitness assessment measures, as well as measures of functional motor ability.
- **Know** various training methods (cyclic, interval, conditioning, etc.) depending on the goal and type of group training programme.
- **Know** methods of teaching group training programmes in order to properly and effectively guide the trainees.

Skills

- **Design** and provide personalised training programmes based on the specifics of each trainee (goals, medical history, exercise history, age, fitness level, etc.)
- **Apply** appropriate fitness assessment measures, as well as measures of functional motor ability.
- **Propose** protocols for prevention and motor reintegration into exercise of trainees with low-risk chronic illnesses or trainees with certain musculoskeletal injuries
- **Apply** various training methods (cyclic, interval, conditioning, etc.) depending on the goal and type of group training programme
- **Be able to design and implement** different types of group training programmes
- **Possess** the necessary **theoretical and practical knowledge** to be able to **design and implement** personal and group training programmes, as well as to be able to respond to the demands of the market.

Responsibility and Autonomy

- **Be able** to correctly **perform** resistance training exercises and guide the trainees accordingly
- **Contribute** to **raising the awareness** of citizens / trainees of how continuous physical exercise can benefit the quality of their life.
- **Guide, correct and adjust** a training programme with the aim of reducing the risk of injury.

Appendix B2 - Revised Programme Learning Outcomes

2. Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό πλαίσιο προσόντων

Με την ολοκλήρωση του Προγράμματος Σπουδών, οι απόφοιτοι αναμένεται να:

Γνώσεις

1. **Εξηγούν** τις βασικές αρχές και νομοτέλειες της άσκησης, όπως επίσης συστήματα και μεθόδους ασφαλούς προπόνησης, με στόχο την αποτελεσματική σχεδίαση εξατομικευμένων προγραμμάτων.
2. **Αναγνωρίζουν** τις κατάλληλες μετρήσεις αξιολόγησης φυσικής κατάστασης, όπως και μετρήσεις λειτουργικής κινητικής ικανότητας.
3. **Ονομάζουν** διάφορες μεθόδους εκγύμνασης (κυκλική, διαλειμματική, conditioning κ.ά.) ανάλογα με τον στόχο και τον τύπο του ομαδικού προγράμματος
4. **Διατυπώνουν** μεθόδους διδασκαλίας Ομαδικών Προγραμμάτων με σκοπό τη σωστή και αποτελεσματική καθοδήγηση των ασκούμενων.
5. **Αναγνωρίζουν** τους ειδικούς πληθυσμούς και **εξηγούν** τους συχνούς τραυματισμούς που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι αθλούμενοι με στόχο την εξασφάλιση ασφάλειας, πρόληψης και ευημερίας των αθλούμενων.

Δεξιότητες

6. **Σχεδιάζουν** και να **παρέχουν** εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης με βάση τις ιδιαιτερότητες του κάθε ασκούμενου (στόχους, ιατρικό ιστορικό, ιστορικό άσκησης, ηλικία, επίπεδο φυσικής κατάστασης κ.α.)
7. **Εφαρμόζουν** κατάλληλες μετρήσεις αξιολόγησης φυσικής κατάστασης, όπως και μετρήσεις λειτουργικής κινητικής ικανότητας.
8. **Εφαρμόζουν** διάφορες μεθόδους εκγύμνασης (κυκλική, διαλειμματική, conditioning κ.ά.) ανάλογα με τον στόχο και τον τύπο του ομαδικού προγράμματος
9. Είναι σε θέση να **σχεδιάζουν** και να **εφαρμόζουν** διαφορετικούς τύπους ομαδικών προγραμμάτων
10. Κατέχουν τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις ώστε να μπορούν να **σχεδιάσουν** και να **υλοποιήσουν** προγράμματα προσωπικής και ομαδικής εκγύμνασης, όπως και να μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της αγοράς εργασίας.

Ικανότητες

11. **Εκτελούν** τη σωστή τεχνική όλων των ασκήσεων που αφορούν στην προπόνηση με αντίσταση.
12. **Συμβάλλουν** στη συνειδητοποίηση των πολιτών / ασκούμενων της σημασίας της άσκησης ως βασικού παράγοντα για τη βελτίωση του τρόπου ζωής μέσω της δια βίου άσκησης.
13. **Καθοδηγούν, διορθώνουν και προσαρμόζουν** το ασκησιολόγιο με στόχο τη μείωση κινδύνου για τραυματισμό.

2. Intended learning outcomes in accordance with the European qualifications framework

Upon the completion of the Programme of Study, graduates are expected to:

Knowledge

1. **Explain** the basic principles and laws of exercise, as well as safe training systems and methods, with the goal of effectively designing personalised training programmes.
2. **Recognise** the appropriate fitness assessment measures, as well as measures of functional motor ability.
3. **Name** the various training methods (cyclic, interval, conditioning, etc.) depending on the goal and type of group training programme.
4. **Define** methods of teaching group training programmes in order to properly and effectively guide the trainees.
5. **Recognise** special populations and **explain** the common injuries that exercisers might face, aiming to ensure safety, prevention, and well-being of the exercisers.

Skills

6. **Design** and provide personalised training programmes based on the specifics of each trainee (goals, medical history, exercise history, age, fitness level, etc.)
7. **Apply** appropriate fitness assessment measures, as well as measures of functional motor ability.
8. **Apply** various training methods (cyclic, interval, conditioning, etc.) depending on the goal and type of group training programme
9. **Be able to design** and **implement** different types of group training programmes
10. **Possess** the necessary **theoretical** and **practical knowledge** to be able to **design** and **implement** personal and group training programmes, as well as to be able to respond to the demands of the market.

Competences

11. **Be able** to correctly **perform** resistance training exercises and guide the trainees accordingly
12. **Contribute to raising the awareness** of citizens / trainees of how continuous physical exercise can benefit the quality of their life.
13. **Guide, correct** and **adjust** a training programme with the aim of reducing the risk of injury.



Appendix C1 – Original Syllabi (EN)

Course title	Anatomy of Movement			
Course code	MEDI126			
Course type	Theoretical			
Level	Diploma			
Year / Semester	1 st Year / 1 st Semester			
Teacher's name	Polyviou Antonis			
ECTS	6	Lectures / week	3	Laboratories / week
Course purpose and objectives	The purpose of the course is to provide students with the necessary knowledge as it relates to the development and function of the organs that make up the human body with a focus on the muscular and muscular system, transmitting fundamental knowledge on anatomy and kinesiology. Emphasis is also placed on the movement and the basic human anatomy and the analysis of bones, joints and muscles as they relate to the execution of various body movements and exercises.			
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Know the various types of human movement, planes and axes of movement. • Know the morphology and anatomical characteristics of bones, ligaments, muscles and joints. • Know the function of the musculoskeletal system, recognise the various movements of the joints and muscles that facilitate certain physical exercise movements. • Recognise the importance of the spine as a structure of stability and mobility as well as the role of the abdominal and back muscles. • Recognise the agonist and the antagonist muscles in a series of movements and exercises <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyse movement analysis and joints (anterior bending, extension, lateral bending and twisting of the trunk, movements of the arm, movements of the forearm, etc.) • Distinguish the types of muscle contractions <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suggest movements or exercises that activate specific muscle groups 			

Prerequisites	Required
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Direction, types, planes and axes of motion • Bones – osseous tissue • Joints of the skeleton • Skeletal muscles and muscle mechanisms • Trunk – spine • Trunk – abdominal and back muscles • Upper extremity – shoulder girdle/elbow/wrist • Lower extremity – hip/knee/foot • Kinesiology analysis of simple movements and exercises • Muscle agonists and antagonists when performing various movements
Teaching methodology	The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions.
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αγγελούσης, Ν., και Γιάκας, Ι. (2015). <i>Βασικές έννοιες αθλητικής εμβιομηχανικής [Basic concepts of sports biomechanics]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. Ανακτήθηκε από https://hdl.handle.net/11419/5961 • Blandine Calais – Germain, (2020). <i>Ανατομία της κίνησης [Anatomy of Movement]</i>, Εκδόσεις: Σάλτο, ISBN: 9789602781906 • Δούκας, Ν. Μ. (2005). <i>Κινησιολογία [Movement]</i>. Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tucker, L., and Foulston, J. (2002). <i>An introductory guide to Anatomy and Physiology</i>. KES College. • Kingston, B. (2002). <i>Understanding muscles : A practical guide to muscle function</i>. Nelson Thornes. ISBN: 0-7487-4318-9 • Stone, R. J. and Stone, J. A. (2009). <i>Atlas of skeletal muscles</i>. 6th Edition. McGraw - Hill Higher Education. ISBN: 978-0-07-128359-5 • Floyd, R. T., Thompson, C. W. (2001). <i>Manual of structural Kinesiology</i>. McGraw-Hill. ISBN: 0-07-118191-1
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary written examination: 40% • Final written examination: 50%
Language	Greek or English

2

Course title	Nutrition And Physical Activity			
Course code	NUTR107			
Course type	Theoretical			
Level	Diploma			
Year / Semester	1st Year / 1st Semester			
Teacher's name	Constantinou Christos			
ECTS	6	Lectures / week	3	Laboratories / week
Course purpose and objectives	The purpose of the course is for students to understand the importance of nutrition in health and performance. The course also focuses on equipping students with the basic knowledge of the nutritional needs of an athlete or a trainee and to understand how these needs differ based on the selected training method and level of exercise.			
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Know the categories of nutrients and why they are necessary for humans • Know the rules and basic principles of nutrition • Understand the process of digestion, absorption and energy production through food • Know the nutritional needs of trainees depending on the type of exercise and the intensity of their training. • Understand basic information about health supplements • Mention any side effects and risks as they relate to the consumption of vitamins and supplements <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Link nutrition, training and nutritional supplements for performance with the needs of exercise and the specific characteristics of the trainees <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflect on how the knowledge gained in this course might relate to their profession 			
Prerequisites		Required		
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • The importance and basics of sports nutrition • Carbohydrates, fats, proteins: what they are and how they are used in sports nutrition • Vitamins, minerals, fluids and electrolytes: what they are and how they are used in sports nutrition 			

	<ul style="list-style-type: none"> • Energy balance: Caloric intake and caloric expenditure - ways to calculate calories • Nutrition for weight management (increase in muscle mass – decrease in fat) • Nutrition for individual sports teams • Nutritional requirements during training • Nutrition before and after training • Tips to improve performance • Supplements <ul style="list-style-type: none"> Proteins Hydrocarbons Metallic elements Rehabilitation • Side effects and risks from vitamin and supplement consumption • Nutritional Supplements and the Scientific Community • Doping and ethics
<p>Teaching methodology</p>	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions.</p>
<p>Bibliography</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τσιλιμιγκάκης, Μιχάλης Χ. (2012), <i>Αθλητισμός και διατροφή: Φαρμακοδιέγερση, συμπληρώματα [Sports and nutrition: Drug stimulation, supplements]</i>, Τσιλιμιγκάκης Μιχάλης Χρ., ISBN 978-960-93-4179-0. • Γουίλιαμς Χ. Μ. (2014), <i>Διατροφή: Υγεία. Ευρωστία και αθλητική απόδοση [Nutrition: Health: Agility and athletic performance]</i>, Π.Χ Πασχαλίδης, ISBN 9789603991359 • Χασαπίδου, Μ. (2008). <i>Διατροφή για υγεία, άσκηση και αθλητισμό [Nutrition for health, exercise and sports]</i>, Universitystudiopress, ISBN: 978-960-12-1130-5. • Σκόλιας, Γ. (2002). <i>Άσκηση και διατροφή [Exercise and nutrition]</i>, Gymnastika, ISBN 960-87283-0-4. <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jose, A. (2008). <i>Essentials of Sports Nutrition and Supplements</i>, Humana Press ISBN: 978-1588296115 • Webb, G. (2002). <i>Weight Control : Through Diet & Exercise</i>. Hodder & Stoughton Ltd. ISBN: 0-340-71219-8 • Webb, G. (2020). <i>Nutrition : Maintaining and Improving Health</i>. CRC Press. ISBN: 978-0-8153-6241-8
<p>Assessment</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary written examination: 40% • Final written examination: 50%
<p>Language</p>	<p>Greek or English</p>

3

Course title	Personal Training-Resistance Training				
Course code	TRAN106				
Course type	Theoretical and Practical				
Level	Diploma				
Year / Semester	1 st Year / 1 st Semester				
Teacher's name	Costa- Ioannou Froso				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	The purpose of the course is for students to understand the basic principles of designing a resistance training programme for healthy people, to consolidate the basic techniques of resistance exercises, and to adopt ways to motivate the trainees to stay motivated and achieve their fitness goals .				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Understand the importance of completing the trainees' medical history before their training programme has started • Know the basic resistance equipment as well as the correct technical execution of the exercises using resistance machines. • Categorise resistance exercises according to various criteria. • Know the types of muscle contraction as well as the types of strength training • Recognise what information requires further analysis when it comes to the development of a training programme • Understand the criteria that are at play during exercise selection • Have a basic knowledge on space organisation and safety <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perform the basic exercises with machines and resistance dumbbells with correct technique • Identify poor posture and incorrect execution of the exercise to minimize the chances for an injury. • Define the training load and the training method • Apply various tests and somatometric evaluation measurements, in order to record the real needs and goal-setting. • Implement behaviour change strategies that will empower trainees to remain motivated towards lifelong fitness <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluate the readiness of the trainees with the use of interviews and questionnaires. 				

Prerequisites	Required	
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction to Personal Training – role and responsibilities of a personal trainer • Medical History, anthropometric assessment, readiness interview and goal setting. • Mechanics of resistance training: Strength, types of muscle contraction and types of strength training. • The methodology of teaching exercises with weights • The Theory of physical fitness and its evaluation • Introduction to the principles of exercise (individual differences, specialisation, burden, progressivity, adaptation, reversibility, etc.) • Introduction to the principles of strength training (Load, intensity, duration, withdrawal, etc.) • Equipment and safety principles (warm-up, recovery, breathing, equipment maintenance, aids, etc.) • Details of the technical execution of the exercises (grips, rate of execution of repetitions, breathing, common errors of execution of exercises, etc.) • Technical analysis and practical application of an exercise program with resistance machines, free weights, and cardiorespiratory machines. • Advantages and disadvantages of machines and Free weights • Major and minor muscle groups involved in each exercise • Introduction to training programme design • Strategies for adherence to exercise 	
Teaching methodology	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.</p>	
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τερζής, Γ. (2022). <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση [Muscle strengthening]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. Ανακτήθηκε από https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-26 • American College of Sports Medicine (2008). <i>Το εγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή [The manual of the personal trainer]</i>, Αθλότυπο, ISBN 978-960-7378-82-8. • Αντωνιάδης, Κ. (2009). <i>Εισαγωγή στην άσκηση με βάρη [Introduction to weight exercise]</i>, Τελέθριον, ISBN 978-960-8410-54-1 • Φατούρος, Γ.Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων [Weight training, teaching safety and exercise management]</i>, ISBN 978-960-8410-97-8 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3^η Έκδοση. ISBN: 9789963744107 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bryant, C. X., and Green, D. J. (2010). <i>ACE Personal trainer manual: The ultimate resource for fitness professionals</i>. 4th Edition. American Council on Exercise. ISBN: 9781890720292 • American College of Sports Medicine (2018). <i>ACSM's Resources for the Personal Trainer</i>. 5th Edition. ISBN: 978-1496322890.
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary practical examination: 20% • Final practical examination: 30% • Final written examination: 40%
Language	Greek or English

4

Course title	Introduction To Group Fitness				
Course code	TRAN113				
Course type	Theoretical and Practical				
Level	Diploma				
Year / Semester	1 st Year / 1 st Semester				
Teacher's name	Costa- Ioannou Froso				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	The aim of the course is to train students so to be able to design and put into effect simple routines of group exercise programmes and to acquire the basic knowledge of how to motivate the trainees so the positively influence them towards remaining faithful to their training plan.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Understand the importance of warm-up and recovery • Know motivational techniques and strategies that will help their trainees to remain faithful to their training schedule • Have a basic understanding of space organisation and safety <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Use appropriate teaching methods depending on the type of the training programme. • Combine teaching exercises with rhythm and music. • Perform a variety of exercises using the correct technique, such as body weight exercises, floor exercises, exercises with resistance bands, bars, etc. • Design the structure of a training programme <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guide, adjust the training programme and correct the trainees on their techniques so to reduce any possibilities for an inquiry 				
Prerequisites		Required			
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction to Group Training – role, characteristics and responsibilities • Types of exercise and types of training programmes • Group programmes with music and rhythm • Methods of teaching group training programmes (visual guidance, verbal guidance, creating motivation) 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Analysis of elements that lead to successful teaching • Aerobics teaching methods (Linear Progression, Pyramidal, Progression Method) and step groups. • Planning a programme structure • Warm-up and recovery protocol • Types and methods of stretching • Equipment and exercise book (balls, tires, dumbbells, bars, etc.) • Group Management • Ensuring safety in the training area
Teaching methodology	The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennedy-Armbruster, C. και Yoke, M. (2018). <i>Καθοδήγηση προγραμμάτων ομαδικής εκγύμνασης</i>. 3^η Έκδοση. Κωνσταντάρας, ISBN9789606080258 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • American College of Sports Medicine (2012). <i>ACSM's Resources for the Group Exercise Instructor</i>. Wolters Kluwer. ISBN:9781608311965
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary practical examination: 20% • Final practical examination: 30% • Final written examination: 40%
Language	Greek or English

5

Course title	Exercise, Health And First Aid				
Course code	MEDI127				
Course type	Theoretical and Practical				
Level	Diploma				
Year / Semester	1 st Year / 1 st Semester				
Teacher's name	Assos Charalambos				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	<p>The purpose of the course is to teach students the health benefits of exercise. Students are taught the positive relationship of physical activity with psychosomatic health and that exercise is the key to promoting positive values and attitudes for a more active and healthy lifestyle. In addition, the aim of the course is to give students the theoretical and practical background on first aid so to tackle basic injuries and accidents, as well as first aid on trainees in a sports environment.</p>				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Know the types and methods of exercise that can have an effect on health and the quality of life. • Understand why it is important to assess one's health status before participating in any physical activities • Understand how diet and physical activity can be used to control body weight. • Describe the parts of the respiratory system and distinguish the special cases of respiratory problems such as hypoxia, suffocation in adults, airway obstruction, asthma, etc. • Present the parts of the circulatory system and describe ways to deal with problems, such as bleeding, heart attack, angina, etc. • Describe the basic parts of the musculoskeletal system and recognise cases of injuries such as fractures, sprains and strains. • Describe the primary insistent report <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apply basic first aid techniques to tackle basic accidents • Perform the necessary actions when it comes to adults and children with loss of consciousness. • Apply the necessary actions during an emergency situation, such as drowning situations with adults and children, fractures, etc. • Perform CPR to adults and children <p>Responsibility and Autonomy</p>				

	<ul style="list-style-type: none"> • Become more responsible and to act according to the characteristics of each situation 	
Prerequisites		Required
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • The effect of exercise on our body • Heart rate measurement and training zones • Rate of recovery • Cardiovascular problems and exercise • Activities and programmes that improve heart health • Body composition • Healthy muscular system-movement for life • Nutrition and body weight management-energy balance • The importance of fitness metrics for health and performance-Pre-exercise assessment • Incident management. Actions in an emergency, road accidents, fires, electrical accidents, water accidents. • The patient with loss of consciousness, Breathing and circulation, priorities for saving life, adult and child with loss of consciousness. • Respiratory problems. Respiratory system, hypoxia, suffocation to adults and children, airway obstruction, suffocation, asthma. • Injuries and circulatory system. The heart and blood vessels, bleeding and types of injuries, heart attack, angina pectoris, fainting, shock, cuts and scrapes, eye injuries, scalp injuries, bleeding in various parts of the body. • Damage to bones, muscles and joints. The skeleton. Bones, muscles and joints, fractures, sprains and strains. Injuries to various parts of the body. • Effects of cold and heat. Burns, dehydration, heatstroke, hypothermia and frostbite. • Emergency First Aid. Actions during an emergency. Primary incident assessment, CPR for adults and children. 	
Teaching methodology	<p>With the use of lectures, discussions, watching videos and demonstrations relating to various cases and circumstances, the students are exposed to the theoretical and practical nature of the course that will enable them to understand the benefits of exercise to the health of their body and mind so that they are able to adequately respond to an urgent event. The students also have the opportunity to practice on various sample cases and receive immediate feedback as it relates to the ways they have handled each case.</p>	
Bibliography	Greek Bibliography	

	<ul style="list-style-type: none"> • Θεοδωράκης, Ι. (2017). <i>Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής [Exercise, psychological health and quality of life]</i>, 2^η Έκδοση. Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-168-8. • Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ. (2021). <i>Άσκηση για την Υγεία [Exercise and health], Πρόληψη και αποκατάσταση</i>. Κωνσταντάρας, ISBN 978-960-608-051-7 • Sharkey, B. J. και Gaskill, S. E. (2016). <i>Άσκηση και υγεία: Ολοκληρωμένος οδηγός [Exercise and health: a complete guide]</i>. 7^η Έκδοση. Παρισιάνου Α.Ε.. ISBN 978-960-583-171-4. • Ιατράκης, Γ.Μ. και Αντωνίου, Ε. (2016). <i>Πρώτες βοήθειες : Επείγουσες καταστάσεις [First air: Urgent circumstances]</i>. Δεσμός. ISBN: 9786185046194 • Πορφυριάδου, Α. (2014). <i>Πρώτες βοήθειες [First aids]</i>, Α/φοι Κυριακίδη, ISBN: 9789606020209. <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieroudis, D. (2014). <i>First aids at work</i>. Σχολή Ασφάλειας και Υγείας Χείρωνας • Hashim, H. A. (2021). <i>Contemporary Research in Sports, Exercise and Health: Measurement and Protocols</i>. New York : Nova. EBSCOHost. • Bean, A. (2017). <i>The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th Edition</i>. ISBN: 9781472924209. EBSCOHost. • Nikolaidis, P. (2014). <i>Endurance: Attitudes/behaviors, Performance in Athletes and Potential Health Effects</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost.
<p>Assessment</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary written examination: 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 30%
<p>Language</p>	<p>Greek or English</p>

6

Course title	Physiology of Exercise			
Course code	TRAN118			
Course type	Theoretical			
Level	Diploma			
Year / Semester	1 st Year / 2 nd Semester			
Teacher's name	Polyviou Antonis / Dr Miliotou Androulla			
ECTS	6	Lectures / week	3	Laboratories / week
Course purpose and objectives	The purpose of the course is to give students the theoretical knowledge and explain the practical applications of exercise physiology. This course emphasises on the functions of the human body during physical exercise and the physiological adaptations performed by the body in response to systematic exercise, both in relation to training performance and health.			
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Know the neurological control of movement as well as the neuromuscular adaptations of training, in relation to aerobic, anaerobic and resistance training. • Know the energy production systems and energy substrates (aerobic and anaerobic metabolism during exercise) • Know the hormonal function during exercise and the role of hormones in training adaptations • Understand the training responses and metabolic adaptations of the human body • Understand the function of the cardiovascular and respiratory systems during exercise. • Know the environmental effects on performance (exercise in hot and cold environments, exercise in hypobaric and hyperbaric environments) • Understand the principles of applied exercise physiology to maximize performance and health • Know basic health and fitness metrics. <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluate and justify the principles of exercise physiology to improve general health and training performance • Evaluate muscle function during exercise <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Develop a responsible attitude towards training for health and performance 			

Prerequisites	MEDI126 Anatomy of Movement	Required	
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Muscular system – Structure and function – Effect of exercise on muscle fibers: • NS - Neuromuscular control - Neuromuscular adaptations • Metabolism and Energy Systems - Measurement of Energy Expenditure during Exercise. • Structure and Function of the Cardiovascular-Respiratory System. • Aerobic/Anaerobic Capacity – Aerobic and anaerobic adaptations. • Endocrine system - Hormonal regulation & Exercise • Thermoregulation & Exercise • Ergogenic aids - Dietary supplements - Doping • Exercise in a hypobaric - hyperbaric environment • Training for Health and Performance. • Laboratory and field trials to evaluate fitness and performance parameters. 		
Teaching methodology	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions.</p>		
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wilmore J. H. and Costill L. D. (2006.) <i>Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού [Physiology of exercise and sport Volume 1]</i>. Τόμος 1. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδης, ISBN: 9603994162 • Wilmore J. H. and Costill L. D. (2006.) <i>Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού [Physiology of exercise and sport. Volume 2]</i>. Τόμος 2. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδης, ISBN: 9603994170 • Raven P.B., Wasserman D.H., Squires W.G. και T.D. Murray (2016). <i>Φυσιολογία της Άσκησης: Μια ολιστική προσέγγιση [Physiology of exercise: A holistic approach]</i>. Ιατρικές εκδόσεις Λαγός Δημήτριος. Αθήνα • Καρατζαφέρη, Κ., et al. (2015). <i>Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση αθλητών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη του αγωνιστικού αθλητισμού [Manual for the body evaluation of the athletes]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4443 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraemer, Steven J. Fleck, Michael Deschenes, Lippincott Williams & William J. (2015). <i>Exercise Physiology: Integrating Theory and Application</i>, Wikins copyright. ISBN 145119319X, 9781451193190 • Murray R. W. and Kenney, L. (2020) <i>Practical Guide to Exercise Physiology: The Science of Exercise Training and Performance Nutrition</i>. 2nd Edition. Human Kinetics. ISBN-13 : 978-1492599050 		



Assessment	<ul style="list-style-type: none">• Attendance and class participation: 10%• Intermediary written examination: 30%• Assignment: 20%• Final written examination: 40%
Language	Greek or English

7.

Course title	Designing Training Programmes – Important Factors and Basic Principles				
Course code	TRAN121				
Course type	Theoretical				
Level	Diploma				
Year / Semester	1st Year / 2nd Semester				
Teacher's name	Charalambos Assos				
ECTS	6	Lectures / week	3	Laboratories / week	
Course purpose and objectives	The course aims to introduce students to the theory of coaching and to provide them with the basic knowledge for the design of fitness training programmes for athletes and trainees, with an emphasis on the design of resistance training programmes.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describe the basic principles and laws of physical fitness development • Analyse and explain training load data • Know the training principles of resistance training • Know the different types of strength training • Explain the acute response <i>and</i> chronic adaptation the body makes in response to the training stimulus. <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Develop training programmes based on the periodization of the training process (e.g. linear, non-linear or in blocks) • Apply different types of strength in their training. <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Be able to design resistance training programmes according to a trainee's level, goals and specifics. 				
Prerequisites	TRAN106 Personal Training-Resistance Training	Required			
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Training and methodological concepts (Health, Exercise, Physical activity, Competitive, general and special exercises, etc.) • Basic principles of fitness development (The burden principle, The specialisation principle, The progressive principle, The FITT principle, The individuality principle, etc.) • Basic principles of resistance training 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Types of Strength training (Isometric, Dynamic, variable resistance, Isokinetic, plyometric) • Biological laws of training (laws, exercise adaptation, performance) • Training programme planning stages (Assessment, goal setting, training planning, Program implementation, Reassessment) • Steps for designing resistance training programmes (needs analysis, exercise selection, training frequency, exercise sequence, resistance size and repetitions, training volume, rest) • Combining resistance training programmes with other training process (Aerobic exercise, plyometric exercise, speed training, speed endurance, etc.) • Differentiation of training - periodisation (periodic cycles, training periods, the seasons of a training year, etc. • Technical and simple resistance training systems • Methodology for designing strength programmes for women, children and older population.
<p>Teaching methodology</p>	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions.</p>
<p>Bibliography</p>	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τερζής, Γ. (2022). <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση [Muscle strength]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. Ανακτήθηκε από https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-26 • Αντωνιάδης, Κ. (2009). <i>Εισαγωγή στην άσκηση με βάρη [Introduction to weightlifting]</i>, Τελέθριον, ISBN 978-960-8410-54-1 • Φατούρος, Γ.Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων [Weight training, teaching safety and exercise management]</i>, ISBN 978-960-8410-97-8 • Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών [Training for muscle strength: Functional anatomy of muscles]</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3^η Έκδοση. ISBN: 9789963744107 • Θεοδοσίου, Χ. (2010). <i>Ασκήσεις με Αντιστάσεις [Resistance training]</i>. Παρισιάνου. ISBN 978-960-394-453-9 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wong, Del P., Tse, Michael A., Chin, June Lee-chuen, Carling, Christopher (2010). <i>Sport-specific Strength Training: Background, Rationale, and Program</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost. • Kai, James T. (2010). <i>Strength Training : Types and Principles, Benefits and Concerns</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost. • Fields, Zachary T. (2016). <i>Resistance Training : Principles, Adaptations and Health Effects</i>. Hauppauge, New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost.



Assessment	<ul style="list-style-type: none">• Attendance and class participation: 10%• Intermediary written examination: 20%• Assignment: 20%• Final written examination: 50%
Language	Greek or English

Course title	Group Fitness Programmes – Functional Training				
Course code	TRAN111				
Course type	Theoretical and Practical				
Level	Diploma				
Year / Semester	1st Year / 2nd Semester				
Teacher's name	Costa- Ioannou Froso				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	The purpose of this course is to provide students with specialised knowledge and skills so to be able to design different training programmes and, in particular, functional training programmes.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Know the importance, benefits and parameters of functional training • Know the most important features of basic training methods, such as circuit training, interval training, sports conditioning, etc. • Know different methods of stretching and increasing mobility <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Design effective and safe group functional training programmes, incorporating different flow drills and types of exercise • Perform the basic exercise technique correctly and use portable functional training equipment (swing straps, balance ball, "bosu", "kettlebells", etc.) • Apply different methods for stretching and flexibility <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teach exercises and deliver training programmes in a progressive manner taking into account the principles of exercise • Guide, adapt and correct the trainees in the technique they use to perform an exercise so to reduce the risk of injury. 				
Prerequisites	TRAN113 Introduction To Group Fitness	Required			
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Teaching methods (visual and verbal guidance and motivational guidance) • Theory, benefits and parameters of functional training • Understanding gluteal muscle function and core muscle function • Improving athletic performance: 				

	<p>Circuit Training</p> <p>Interval Training</p> <p>Sports Conditioning (agility, plyometrics, "tabata")</p> <ul style="list-style-type: none"> • Special modules of functional training and equipment (swing straps, "bosu", "kettlebell", "vibration", slideboard, medicine ball, sand ball, foam rolling, balance training, etc.) • Functional warm-up – analysis and application of various warm-up methods • Types of stretching - stabilisation and mobility • Planning functional training programmes to improve physical condition • Practical training with video analysis and feedback
Teaching methodology	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.</p>
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennedy-Armbruster, C. και Yoke, M. (2018). <i>Καθοδήγηση προγραμμάτων ομαδικής εκγύμνασης [Guiding group training programmes]</i>. 3^η Έκδοση. Κωνσταντάρας, ISBN 9789606080258 • Santos, R., Roca, A. J., Rieger, T. (2018). <i>Το εγχειρίδιο επαγγελματιών του Fitness [The manual of professional fitness coaches]</i>, Human Kinetics ISBN 978-1-4504-2379-3 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • American College of Sports Medicine (2012). <i>ACSM's Resources for the Group Exercise Instructor</i>. Wolters Kluwer. ISBN:9781608311965 • Guido Bruscia (2015). <i>The Functional Training Bible</i>, ISBN 978-1-78255-045-7
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary practical examination: 20% • Final practical examination: 30% • Final written examination: 40%
Language	Greek or English

Course title	Specialised Personal Training – Resistance Training				
Course code	TRAN119				
Course type	Theoretical and Practical				
Level	Diploma				
Year / Semester	1st Year / 2nd Semester				
Teacher's name	Costa- Ioannou Froso				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	The purpose of the course is to provide students with the theoretical principles on training so that they are able to design and implement specialised protocols for both healthy and low-risk population. Furthermore, the purpose of the course is to teach students how to correctly execute and deliver a training programme of free weights and pulleys.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Know the necessary fitness and health assessment metrics. • Know the basic forms of strength and methods of improving those. • Know resistance training techniques and methods • Know the main characteristics of chronic diseases, such as diseases of the cardiovascular system, respiratory system, musculoskeletal system, etc. (causes, symptoms, intervention through exercise protocols) • Know various techniques that can assist with machines or free weights resistance training • Understand the effect that the sudden stop of training can have on the various body tissues and human performance. <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apply the necessary fitness and health assessment metrics. • Apply resistance training techniques and systems • Perform, with proper technique, exercises with free weights and pulleys for the whole body • Apply resistance training assistance techniques depending on the type of machine or free exercise <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifying and correcting technical exercise mistakes 				
Prerequisites	TRAN106 Personal Training-Resistance Training	Required			

<p>Course content</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Physical Performance and Health Tests: Organising, evaluating and interpreting the results • Strength training systems • • Main forms of power and methods of improvement. • Adaptation of bones, muscle and tissue to exercise • Hormonal adaptations to resistance exercise • Special populations and exercise – chronic conditions (causes, symptoms, intervention through exercise protocols • Resistance training for children, women and older population. • Practical application and technical analysis of exercises with free weights and pulleys (front & back sit-ups, high & low bar sit-ups, deadlifts and variations, barbell and dumbbell rows, bench presses and variations, pull-ups, chest/triceps dips, good morning exercise, hip thrusters, Bulgarian squat etc.) • Warming up and stretching • Training Assistance Technique with resistances and exercise adaptations • Sudden stop of exercise and its effect on the various body tissues and human performance
<p>Teaching methodology</p>	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.</p>
<p>Bibliography</p>	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γεροδήμος, Β., Καρατράντου Κ. (2021). <i>Άσκηση για την Υγεία, Πρόληψη και αποκατάσταση [Exercise for Health, Prevention and Rehabilitation]</i>, Κωνσταντάρας, ISBN 978-960-608-051-7 • American College of Sports Medicine (2008). <i>Το εγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή [The personal trainer's handbook]</i> . 1^η Έκδοση. Αθλότυπο, ISBN 978-960-7378-82-8. • Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών [Training to increase muscle strength : Functional anatomy of muscles]</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3^η Έκδοση. ISBN: 9789963744107 • Αντωνιάδης, Κ. (2009). <i>Εισαγωγή στην άσκηση με βάρη [Introduction to weight training]</i>, Τελέθριον, ISBN 978-960-8410-54-1 • Φατούρος, Γ.Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων [Weight training, teaching safety and exercise management]</i>, ISBN 978-960-8410-97-8 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bryant, C. X., and Green, D. J. (2010). <i>ACE Personal trainer manual: The ultimate resource for fitness professionals</i>. 4th Edition. American Council on Exercise. ISBN: 9781890720292

	<ul style="list-style-type: none"> American College of Sports Medicine (2018). <i>ACSM's Resources for the Personal Trainer</i>. 5th Edition. ISBN: 978-1496322890.
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> Attendance and class participation: 10% Intermediary practical examination: 20% Final practical examination: 30% Final written examination: 40%
Language	Greek or English

10

Course title	Physical Fitness During Development				
Course code	TRAN120				
Course type	Theoretical and Practical				
Level	Diploma				
Year / Semester	1st Year / 2nd Semester				
Teacher's name	Costa- Ioannou Froso /Assos Charalambos				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	The purpose of the course is to provide students with the necessary knowledge and skills as they relate to the physical exercise at the developmental ages, taking into consideration the developmental particularities of a child until its adolescence. Furthermore, the course teaches students the methods used for the betterment of the physical condition of children during this developmental phase, having the promotion of health and safe training at the centre.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Know the stages of development as well as the effect of exercise during the developmental age • Know the effect of age on the development of basic motor skills <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Be able to apply methodologies for skills development as it relates to sports • Be able to apply coaching principles and plan training programmes on a long-term, weekly and training unit level. • Be able to apply tests to assess health indicators (body fat, blood pressure, etc.) and physical condition indicators (strength, aerobic capacity, speed, mobility, coordination skills, etc.) in childhood and adolescence. <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Be able to design, implement and lead safe training programmes to improve all aspects of physical condition. 				
Prerequisites			Required		
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Exercise, development and adolescence • The effect of exercise on physical and mental health • Motor skills • Design, implement and guide strength training in the developmental ages 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Design, implement and coach speed strength training in the developmental ages • Design, implement and coach speed training in the developmental ages • Design, implement and guide aerobic capacity training in the developmental ages • Design, implement and guide mobility training in the developmental ages • Design, implement and guide coordination skills training in the developmental ages • Fitness development planning • Assessment of health indicators (body fat, blood pressure, respiratory function and fitness indicators) • Myths and truths about resistance training in the developmental ages • Prevention of overuse injuries
<p>Teaching methodology</p>	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.</p>
<p>Bibliography</p>	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grosser, Manfred / Starischka, Stephan (et. al.) (2007). <i>Προπόνηση φυσικής κατάστασης [Physical condition training]</i>. 2^η Έκδοση. Salto • Σιμάτος, Ι. (2018). <i>Σύγχρονη προπονητική στις αναπτυξιακές ηλικίες [Contemporary training at the developmental age]</i>, Ιερεμίας Ε. 978-618-00-0338-3 • Παπαδάκης Β. (2020). <i>Προπονώντας παιδιά: Ασκήσεις για τμήματα Κ6 έως Κ14 [Training children: Exercises for groups K6 till K14]</i> ISBN:9786185316679 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faigenbaum, A., and Westcott, W. (2009) <i>Youth Strength Training: Programs for Health, Fitness, and Sport (Strength & Power for Young Athlete)</i> Human Kinetics. ISBN-13 : 978-0736067928 • Bompa, T. O., and Sarandan, S. (2022). <i>Training and conditioning Young Athletes</i> Human Kinetics. ISBN-13 : 978-1718216143
<p>Assessment</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10 % • Intermediary written examination: 20 % • Final practical examination: 40% • Final written examination: 30%
<p>Language</p>	<p>Greek or English</p>

11

Course title	Exercise for Special Population – Adaptation to Alternative Methods of Exercise				
Course code	TRAN208				
Course type	Theoretical and Practical				
Level	Diploma				
Year / Semester	2nd Year / 3rd Semester				
Teacher's name	Kristi Louca				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	<p>The purpose of the course is to provide students with a theoretical foundation on the pathophysiology of chronic diseases (coronary heart disease, hypertension, obesity, cancer, thyroid diseases, etc.) and how physical exercise can have prevention and rehabilitation effects on said. Furthermore, during the course, the students are presented with special protocols and are introduced to alternative types of exercise that can work towards the effective and safe physical training of the trainees.</p>				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Know and understand the immediate and long-term physiological effect of exercise on people with chronic illnesses (heart patients, diabetics, obese, etc.) • Know how specific chronic conditions affect physical function and exercise capacity • Know and understand the pathophysiology of certain diseases. • Know the correct training techniques and apply those techniques in ways that are effective and safe, depending on the type of chronic illness • Recognise technical errors in the execution of the exercises <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Design and implement safe training programmes to improve the functionality and physical condition of people with specific chronic conditions. • Indicate ways of correcting technical errors in the execution of the exercises <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determine the intensity of the exercise depending on the type of the chronic condition. 				

Prerequisites	Required	
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluation and medical history of people with chronic illnesses • Exercise & Hypertension • Exercise and Obese people • Exercise and Cancer • Metabolic syndrome and exercise • Exercise and diabetes • Exercise and thyroid conditions • Exercise and people with arthritis • Exercise and people with osteoporosis • Exercise to prevent and restore musculoskeletal problems • Exercise and mental health • Exercise during pregnancy • Special populations and adaptation of exercise with alternative training methods, such as functional training, ground pilates, pilates on machines (reformer, candillac, chair, barrel, tower), tires, dumbbells, fit balls, yoga, foam rollers, etc. 	
Teaching methodology	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.</p>	
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τοκμακίδης Σ. (2003). <i>Άσκηση και χρόνιες παθήσεις [Exercise and chronic illness]</i>. Εκδόσεις Πασχαλίδη. • Γεροδήμος, Β., Καρατράντου Κ. (2021). <i>Άσκηση για την Υγεία, Πρόληψη και αποκατάσταση [Exercise for health, prevention and rehabilitation]</i>. Κωνσταντάρας, ISBN 978-960-608-051-7 • Θεοδωράκης, Ι. (2017), <i>Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής [Exercise, psychological health and quality of life]</i>, Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-168-8. • Sharkey, Brian J. (2017). <i>Άσκηση και υγεία: Ολοκληρωμένος οδηγός [Exercise and health: A complete guide]</i>. 7^η Έκδοση. Παρισιάνου Α.Ε., ISBN 978-960-583-171-4. • Beneka, A., Malliou, P., Pafis, G., Malliou, V., & Koutra, C. (2015). <i>Θεραπευτική άσκηση [Therapeutic exercise]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/372 • Καρατζαφέρη, Κ., et al. (2015). <i>Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση αθλητών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη του αγωνιστικού αθλητισμού [Manual for the body evaluation of</i> 	

	<p><i>the athletes].</i> Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4443</p> <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Morc Coulson (2013). <i>The Complete Guide to Teaching Exercise to Special Populations</i>. London : Bloomsbury Sport. EBSCOHost. • Ayan Perez, C., Cancela C., Jose M., Martinez, V., S. (2010). <i>Aerobic Exercise in Special Populations</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost.
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Assignment: 20% • Final written assignment: 40% • Final practical assignment 30%
Language	Greek or English

Course title	Weightlifting			
Course code	TRAN209			
Course type	Theoretical and Practical			
Level	Diploma			
Year / Semester	2nd Year / 3rd Semester			
Teacher's name	Constantinou Andreas			
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week 2
Course purpose and objectives	The main purpose of the course is to introduce students to weightlifting, giving them the opportunity to learn the necessary principles for proper training, as well as to learn the basic technique of lifting.			
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Know the methods for teaching weightlifting. • Know the basic principles for designing a training programme for beginners and young athletes. • Recognise technical errors in the execution of weightlifting exercises. • Know the tactics and rules during a weightlifting competition. <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perform the basic technique of Arache, Epole and Zete. • Indicate ways to correct technical errors during the execution of the exercises <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Design training programmes aimed at all ages 			
Prerequisites		Required		
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Historical Review of Weightlifting • Analysis and practice of Weightlifting technique • Technical errors and ways to correct those • Methods of teaching Weightlifting • Development of muscle strength • Training methods • Basic principles of designing a Weightlifting training programme • Preparation (initial-special-final) for all ages • Tactics during a weightlifting competition 			

	<ul style="list-style-type: none"> • Technical regulations
Teaching methodology	The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σαρογλάκης, Γ. και Ζαρζαβατζίδης, Δ. (2016). <i>Άρση βαρών [Weightlifting]</i>, Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-047-6. <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Everett, G. (2016). <i>Olympic Weightlifting: A Complete Guide for Athletes & Coaches</i>, Catalyst Athletics, LLC, ISBN: 978-0990798545
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary practical exercise: 20% • Final practical exercise: 40% • Final written exercise: 30%
Language	Greek or English

Course title	Musculoskeletal Rehabilitation			
Course code	MEDI200			
Course type	Theoretical			
Level	Diploma			
Year / Semester	2nd Year / 3rd Semester			
Teacher's name	Antonis Polyviou			
ECTS	6	Lectures / week	3	Laboratories / week
Course purpose and objectives	The aim of the course is to equip students with the necessary knowledge as it relates to the main musculoskeletal disorders and knowledge on the most common musculoskeletal injuries. The course will emphasise on the mechanisms, causes, symptoms and treatment of such injuries or disorders.			
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Know the main characteristics of musculoskeletal disorders (lordosis, kyphosis, scoliosis, cervical syndrome, etc.) • Recognise the first signs and symptoms of musculoskeletal problems in trainees • Know and understand the main sport injuries of the upper and lower extremities • Know and understand the symptoms that the trainees exhibit after an injury • Know how certain inquiries can be caused • Know the basic principles of designing a rehabilitation programme for any sports injury or condition <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Classify the musculoskeletal problems into categories aiming towards the functional rehabilitation of the trainee and the reduction of symptoms <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plan prevention and mobility reintegration programmes. • Adjust their training programmes to accommodate the functional rehabilitation of the trainee and the reduction of the symptoms. 			
Prerequisites	Anatomy of Movement MEDI126		Required	
	Physiology of Exercise TRAN118			
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Musculoskeletal problems - prevention and exercise • Immediate consequences of sports injuries 			

	<ul style="list-style-type: none"> • Muscle injuries. • Tendinosis and myotendinous injuries. • Common ligament injuries • Meniscus injury. • • Fractures • Phases – stages and objectives of rehabilitation programmes • Designing programmes for prevention and rehabilitation
Teaching methodology	The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μάλλιου, Π. et al. (2015). <i>Αθλητικοί τραυματισμοί και αποκατάσταση [Sport injuries and rehabilitation]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/207 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Silva, Andreia C., Bastos, João H. (2012). <i>Athlete Performance and Injuries</i>. Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost. • Woude, L. H. V. van der (2010). <i>Rehabilitation, Mobility, Exercise and Sports : 4th International State-of-the-art Congress</i>. EBSCOHost. • Se Won Lee, MD (2017). <i>Musculoskeletal Injuries and Conditions: Assessment and Management</i>. New York : Demos Medical. EBSCOHost.
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary written examination: 30% • Tests: 20% • Final written examination: 50%
Language	Greek or English

14

Course title	Resistance training – Functional evaluation of movement				
Course code	TRAN210				
Course type	Theoretical and Practical				
Level	Diploma				
Year / Semester	2nd Year / 3rd Semester				
Teacher's name	Antonis Polyviou				
ECTS	6	Lectures / week	3	Laboratories / week	
Course purpose and objectives	<p>The aim of the course is to equip the students with all the necessary knowledge related to of strength exercise, while at the same time the students become engage with discussions on anatomical analysis of the joints, the limit of the range of movement, the muscles, etc. At the same time, the course emphasises on identifying the factors that seem to impair the musculoskeletal movement (injuries, localised stress / fatigue, etc.). Ultimately, the course discusses the solutions to musculoskeletal movement impairment, which can have positive effects on the quality of movement and the reduction of injury risks.</p>				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describe and understand the function of the muscles, bones, ligaments and joints that make up the human body. • Recognise types of muscle activation • Understand basic functional movement anatomy • Recognise common mistakes observed during the technical execution of the exercises. • Know what is proper bracing based on the various breathing techniques and why it is important for the correct execution of an exercise • Know the basic training systems (Drop set, Rest and pause, German Volume Training, etc.) <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perform the basic exercise technique correctly: <ul style="list-style-type: none"> a) Traditional strength exercises (e.g. sit-ups and variations, deadlifts, bench presses, etc.) b) Functional strength exercises (e.g. walking lunges -robot version, monster walk, Single Arm Cable Row with Wrist Rotation, etc.) • Apply the principles of designing individualised training programmes (choice-appropriate exercise, sequence of exercises, etc.) • Apply functional mobility assessments (posture, mobility, balance and flexibility) and mobility improvement protocols • Apply strength building techniques and methods 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Apply the basic training systems (Drop set, Rest and pause, German Volume Training, etc.) <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Be able to analyse the musculoskeletal movement, the factors that affect it (e.g. Injuries, localised stress, etc.) and to be able to deal with such issues, presenting corrective solutions which are important to the quality of life, the performance, and the limitation of risks associated with injuries. 		
<p>Prerequisites</p>	<p>Personal Training-Resistance Training TRAN106 Specialised Personal Training – Resistance Training TRAN119</p>	<p>Required</p>	
<p>Course content</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Theory, benefits and parameters of functional muscle anatomy as well as functional training • Bones, joints, ligaments and muscles of the human body and their function. • Technique improvement and practical application of exercises (Upper torso, lower torso, core) with hip dominant, knee-dominant, pushing, pulling and core exercises. • Stability and mobility training • Basic exercise routine and balance exercises • Measurements of functional mobility (body posture, mobility, balance and flexibility) • Planning exercise programmes with the aim of increasing strength and mobility. • Functional anatomy of the motor system and movement disorders. • Discussion of cases (case studies) 		
<p>Teaching methodology</p>	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.</p>		
<p>Bibliography</p>	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τερζής, Γ. (2022). <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση [Muscle strength]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. Ανακτήθηκε από https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-26 • American College of Sports Medicine (2008). <i>Το εγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή [The manual of the personal trainer]</i>, Αθλότυπο, ISBN 978-960-7378-82-8. • Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών [Training to increase muscle strength : Functional anatomy of muscles]</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3^η Έκδοση. ISBN: 9789963744107 • Φατούρος, Γ.Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων [Training with weights, teaching, safety and exercise planning]</i>, ISBN 978-960-8410-97-8 		

	<ul style="list-style-type: none"> Καρατζαφέρη, Κ., et al. (2015). <i>Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση αθλητών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη του αγωνιστικού αθλητισμού [Manual for the body evaluation of the athletes]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4443 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> Boyle M. (2010). <i>Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes</i>. On Target Publications. ISBN: 978-1931046015. Harris, Philip, Robertson, Angus, Ranson, Craig (2015). <i>Anatomy for Problem Solving in Sports Medicine</i>. Keswick, Cumbria : M&K Update Ltd. EBSCOHost. Thomas A. Toth (2015). <i>Technology for Trainers</i>. 2nd Edition. Alexandria, VA : Association for Talent Development. EBSCOHost. Bret Contreras (2013), <i>Human kinetics, Bodyweight Strength Training Anatomy</i>, ISBN 9781450466400
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> Attendance and class participation: 10 % Intermediary practical examination: 20% Final practical examination: 30% Final written examination: 40%
Language	Greek or English

15

Course title	Gym and Sports Centre Management				
Course code	TRAN217				
Course type	Theoretical				
Level	Diploma				
Year / Semester	2nd Year / 3rd Semester				
Teacher's name	Koutzis Marios				
ECTS	6	Lectures / week	3	Laboratories / week	
Course purpose and objectives	The purpose of the course is to provide the students with knowledge and skills that will help them understand the organisation, operation and design of a successful gym / sport centre management.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describe the basic principles of management and how they apply in sport centres / gyms. • Understand the basic functions of managing sports facilities • Know the basic structure and basic operating principles of a modern gym • Understand the main responsibilities and duties of the staff at a sport centre / gym • Mention the necessary equipment of a gym depending of its speciality and understand its maintenance needs. • Know the basics of customer service • Understand the importance of using gym sport centre software. <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Provide good customer service and create a friendly and positive environment <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adopt an attitude and behaviour that is focused on trainees and their requirements / expectations. 				
Prerequisites				Required	
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Sports organisations and Organisational structure • What are the components of the sports market? • Basic principles of management, such as planning, organising, leading and controlling • The role of commercialisation in sport, what is a sport product • Sports sponsorship and sponsors' goals 				

	<ul style="list-style-type: none"> • The structure of gyms today. What are the international trends? Conditions and characteristics of gyms. Organisation chart and staff responsibilities. • The role of the Manager – Manager Levels - Leadership • Gym design – Exterior / Interior. Equipment • Determining the prices (Subscription fees) • Advertising • Member Profile – Member acquisition and retention • Financial management (Financial Management). Payment Methods / Customer Invoicing / Payment Collection / Gym Computerisation. • Personnel management - partners and trainers. Recruitment, Planning schedules and duties • Organisation of the Secretariat / Reception • Customer service • Franchise • Legal and business matters • Code of ethics
<p>Teaching methodology</p>	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.</p>
<p>Bibliography</p>	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αλεξανδρής, Κ. (2016). <i>Αρχές Μάνατζμεντ Και Μάρκετινγκ Οργανισμών και Επιχειρήσεων Αθλητισμού και Αναψυχής</i>. 2^η Έκδοση. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη. ISBN: 97896060210690 • Παϊτσίνης, Κ. et al. (2015). <i>Αθλητική ψυχαγωγία και αναψυχή [Sports entertainment and recreation]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4956 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Main S. (2006). <i>Total Health Club Management</i>. The Changing Point. ISBN: 978-1599759500. • Watt, D. (2003). <i>Sports Management and Administration</i>. London : Routledge. EBSCOHost. • Sandalio Gómez, Kimio Kase, Ignacio Urrutia (2010). <i>Value Creation and Sport Management</i>. Cambridge: Cambridge University Press. EBSCOHost.
<p>Assessment</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary written examination 40% • Final written examination: 50%
<p>Language</p>	<p>Greek or English</p>

16

Course title	Practical Training				
Course code	PRCT225				
Course type	Practical				
Level	Diploma				
Year / Semester	2 nd Year / 4 th Semester				
Teacher's name	Costa-Ioannou Froso				
ECTS	12	Lectures / week		Laboratories / week	
Course purpose and objectives	The purpose of the course is the practical application of the skills acquired during the students' studies. The practical training takes place in College-approved companies/organisations and is supervised by the course teacher.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expand their knowledge of the subject of Personal and Group Fitness Training. <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Be able to put into practice the theory they have learned during the course of their studies. • Develop communication skills with clients and partners. <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gain work confidence. • Acquire competence as it relates to the practical application of the knowledge and skills they have acquired and which is essential for the effective execution of their profession. 				
Prerequisites				Required	
Course content	During students' Practical Training, the person in charge of the company works closely with the supervising teacher and agree on the students' duties. The supervising teacher visits the students' workplace and he/she is informed about the students' work. The supervising teacher visits the work placement premises, monitors the practical training logbook on a weekly basis, supervises students' performance and collaborates in solving their problems, either personal problems or problems faced by the head of the company / organisation. The manager of the company as well as the supervising teacher submit their report and update the practical training logbook.				

	<p>The supervising teacher records his /her notes on the students' performance throughout students' training period. The supervising teacher can also record any general notes that might relate to students' activities during their practical training.</p> <p>Lastly, the supervising teacher, taking into account the above reports, evaluates the students' overall performance during their work placement and share their opinion regarding the employer. This specific report is co-signed by the Programme Coordinator, thus becoming aware of students' performance.</p> <p>Duration Students' practical raining is carried out in the 4th Semester of the student's studies and it spans for a period of 12 weeks. In the event that the practical training is not completed correctly, the student is required to undertake the course again the following academic year.</p> <p>The Practical Training takes place in College-approved companies/organisations and is supervised by the course teacher.</p>
Teaching methodology	The course requires that the students are engaged during their practical training in meaningful ways. The completion of the Practical Training Logbook is an obligation for the successful participation to the Programme of Study.
Bibliography	Practical Training Log Book
Assessment	<p>Based on the above, the teacher evaluates Practical Training as "Pass" or "Fail":</p> <ul style="list-style-type: none"> • At least 70% participation to Practical Training, as per the practical training logbook • A report of the head of the company / organisation, as it is submitted in the practical training logbook. • Report of the inspector of KES College, as it is submitted in the practical training logbook. <p>The following conditions should be met:</p> <ul style="list-style-type: none"> • The teacher should enter detailed comments based on the above criteria in students' grade report <p>In case Failure, the students are obligated to repeat the course during a following semester.</p>
Language	Greek or English

17

Course title	Exercise Psychology			
Course code	PSOC200			
Course type	Theoretical			
Level	Diploma			
Year / Semester	2 nd Year / 4 th Semester			
Teacher's name	Dr Nicos Georgiou / Assos Charalambos			
ECTS	6	Lectures / week	3	Laboratories / week
Course purpose and objectives	The aim of the course is to teach students the main factors that can have an effect on the physical exercise, the mental health, the personality and the behaviour of the trainees of all ages. The course also discusses ways of improving performance.			
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Know the basic principles of exercise psychology • Understand what stress is and how it is dealt with in practice <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Work together with the trainees to put into practice the basic principles of goal setting • Apply psychological techniques aimed at enhancing performance. <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Be able to discover the main issues that concern the trainees (anxiety, self-confidence, chronic problems, etc.) so that they can support and approach the trainees properly by making the appropriate interventions. 			
Prerequisites				Required
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction to Sports Psychology and Exercise Psychology - Purpose and content of exercise psychology. • Psychology of exercise – models that explain it • Immediate and chronic psychological effects of exercise on mental health (mood, depression, anxiety). • Exercise and personality. • Physical activity, motivation and commitment, drop out. • Techniques and applications (goal setting technique, mental visualisation technique, self-talk technique, relaxation and activation techniques, etc.) • Self confidence • Anxiety and stress 			

	<ul style="list-style-type: none"> • Exercise and special groups of people (people with cardiovascular problems, obesity, the elderly, people with dementia and Alzheimer's disease, etc.) • Exercise addiction problems-Eating disorders-Body dysmorphia.
Teaching methodology	The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δογάνης, Γ. (2016). <i>Αθλητική ψυχολογία</i>. Χριστοδουλίδη, ISBN 978-960-8183-76-6. • Θεοδωράκης, Ι. (2017). <i>Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής</i>, 2^η Έκδοση. Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-168-8. • Sharkey, B. J. και Gaskill, S. E. (2016). <i>Άσκηση και υγεία: Ολοκληρωμένος οδηγός</i>. 7^η Έκδοση. Παρισιάνου Α.Ε.. ISBN 978-960-583-171-4. <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stuart J. H. Biddle (2015). <i>Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions</i>, 3rd Edition, Routledge, ISBN: 978-0415518185.
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10 % • Intermediary written examination: 30% • Assignment: 20% • Final written examination: 40%
Language	Greek or English

Course title	Programme Planning Case Study				
Course code	TRAN219				
Course type	Theoretical and Practical				
Level	Diploma				
Year / Semester	2 nd Year / 4 th Semester				
Teacher's name	Costa-Ioannou Froso / Plyviou Antonis / Assos Charalambos				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	<p>The purpose of the course is to provide students with the knowledge and skills that would enable them to select the appropriate type of training programme, taking into consideration the trainee's goal, exercise history, health history and other relevant factors. The course was designed to promote discussion and increase students' critical thinking. The course can be of benefit for the students as it encourages them to combine all the information they have received during the course of their studies in order for them to design and implement the best suited training programme according to different cases.</p>				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recognise how training programmes can differ depending on the particularities of the trainees and to know how to adapt to different a programme to satisfy certain parameters, such as fitness the level, age, existing equipment, etc. • Know which exercises are more suited for each case of injury or chronic conditions. <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Collaborate with fellow students to prepare, design and present a case study training programme, taking into account the particularities of a certain case and the specificities of a case. • Choose the right assessment measurements, such as measuring fitness level, etc., depending on the goal of the trainee • Use questionnaires and apply tests to evaluate and record the needs and peculiarities of the trainees • Recognise cautionary signs and symptoms that have the potential to impair the health of the trainee <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determine the goals of the training programmes taking into account the results of the fitness assessment. • Be able to recommend to the trainee a workout routine that best fits his/her training needs and particularities, to suggest a type of exercise, an exercise 				

	<p>sequence, the targeted muscle area, the training frequency, the training load, the breaks in between sessions etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recommend training programmes that concern various real-life situations the trainees might encounter at their work place, taking into consideration the health history, the training history and the goal of the trainee. • Propose training programmes, taking into consideration the level of readiness of each trainee to change his/her lifestyle. 		
Prerequisites	<p>Specialised Personal Training – Resistance Training TRAN119</p> <p>Musculoskeletal rehabilitation MEDI200</p>	Required	
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Medical history, evaluation of the physical fitness parameters. • Planning, implementing and guiding a training programme depending on the goal, the personal characteristics of the trainees (age, gender, body weight, training age, medical history, muscle imbalances). • Training for all levels (beginner, intermediate, advanced) • Exercise as a means of rehabilitation, prevention and improvement of health • Exercise and chronic diseases such as diabetes, cardiovascular diseases, arterial hypertension, metabolic syndrome, obesity, osteoporosis, etc. • Exercise and lower back, knee, neck, shoulder, wrist, ankle pain. • Exercise for spine disorders (kyphosis, lordosis, scoliosis) • Pathophysiology and symptoms as they relate to each condition / injury. <ul style="list-style-type: none"> ○ Implications and functional limitations. ○ Benefits of exercise. ○ The basics of a training programme. ○ Indicative training programmes. ○ Characteristics of a safe exercise, possible risk during exercise and how to prevent those ○ Exercise and pregnancy. • Exercise and the older population. • Planning group training programmes according to the level and specificities of the trainees. 		
Teaching methodology	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.</p>		
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraemer, William J. (2000). <i>Προπόνηση δύναμης, σχεδιασμός προγραμμάτων [Strength training designing training programmes]</i>, Salto, ISBN 960-278-091-6. • Γιεχασκιέλ, Μπαρούχ (2007), <i>Πρακτικός οδηγός προπόνησης και διατροφής [Practical manual for training and nutrition]</i>, Μαλλιάρης Παιδεία, ISBN 978-960-457-079-9. • Καρατζαφέρη, Κ., et al. (2015). <i>Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση αθλητών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη του αγωνιστικού αθλητισμού [Manual for the body evaluation of the athletes]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4443 		

	<p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bryant, C. X., and Green, D. J. (2010). <i>ACE Personal trainer manual: The ultimate resource for fitness professionals</i>. 4th Edition. American Council on Exercise. ISBN: 9781890720292 • American College of Sports Medicine (2018). <i>ACSM's Resources for the Personal Trainer</i>. 5th Edition. ISBN: 978-1496322890.
<p>Assessment</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Assignments: 30% • Presentation 20% • Final written examination: 50%
<p>Language</p>	<p>Greek or English</p>

Course title	Alternative Methods of Exercise				
Course code	TRAN223				
Course type	Theoretical and Practical (Elective)				
Level	Diploma				
Year / Semester	2nd Year / 4th Semester				
Teacher's name	Louca Kristi				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	The purpose of the course is to teach students the basic exercise routine and theory surrounding alternative methods of exercise, mainly Yoga and Pilates, using either body weight or equipment that is used in each method.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Know the energy centres of the human body and the various breathing techniques. • Know the basic characteristics of Yoga, power yoga, yogilates etc • Know the basic characteristics of the Pilates training method • Understand the importance of correct breathing, concentration and correct posture. • Know how to perform Pilates exercises with equipment (pilates ring, mini ball, swiss ball, foam roller, etc.) • Be able to recognise technical errors in the execution of the exercises. <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Be able to perform with Yoga exercises using proper techniques • Be able to demonstrate correction techniques <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Be able to design a Yoga and Pilates group fitness programme for adults • Be able to adjust a training programme of exercise to the physical condition, the mobility skills and health history of the trainee. 				
Prerequisites				Required	
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • History and paths of the Yoga method • Yoga and body positions (Asanas) • Energy centres (Chakra) • Basic breathing techniques (Pranayama) • Basic groups of Yoga exercises for beginners, technical analysis and practical application 				

	<ul style="list-style-type: none"> • History, principles and benefits of Pilates • Pilates and proper breathing • Anatomy and correct posture • Introductory Pilates Exercises • The application of the Pilates method with equipment (ball, rubber, foam roller, etc.) • Lesson planning and structure for Yoga and Pilates
Teaching methodology	The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κουθούρης, Κ. et al. (2022). <i>Κινητική Αναψυχή: Θεωρητική προσέγγιση, εφαρμογές, και δραστηριότητες [Physical Recreation: Theoretical approach, applications, and activities]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-50 • Μπενέκα, Α. et al. (2015). <i>Θεραπευτική άσκηση [Therapeutic exercise]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/372 • Moriabadi, Uschi (2006), <i>Pilates: Το βιβλίο των ασκήσεων [Pilates: the book of exercise]</i>, Salto, ISBN: 9602781416 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Satyananda Saraswati, Swami (2013), <i>Asana Pranayama Mudra Bandha, Bihar School Of Yoga</i>, ISBN: 978-0949551146. • Lawrence, D. (2008). <i>Pilates Method: An integrative approach to teaching (Fitness Professionals)</i>. A & C Black Publishers Ltd. ISBN: 9780713684964 • Iyengar, B.K.S. (2017). <i>Light on yoga : Yoga dipika-The classic guide to yoga by the world's foremost authority (Health)</i>. 53rd Edition. HarperCollins Publisher. ISBN: 9788172235017
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary practical examination: 20% • Final practical examination: 40% • Final written examination: 30%
Language	Greek or English

20

Course title	Pilates with Machines				
Course code	TRAN224				
Course type	Theoretical and Practical (Elective)				
Level	Diploma				
Year / Semester	2nd Year / 4th Semester				
Teacher's name	Louka Kristi				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	The purpose of the course is to educate students on the basic skills regarding Pilates and Pilates with machines.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Know the basic characteristics of Pilates as a training method. • Understand the importance of proper breathing, concentration and proper body posture. • Know the function of the abdominal muscles for movement and stabilisation • Know the basic Pilates floor exercise routine and machine exercise routine (Reformer, Chair, Barrel, Tower, etc.) <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Be able to demonstrate, using the correct technique, the basic floor exercise and the basic machine exercise for Pilates. • Be able to explain and correct the technique of the trainees <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choose a simple exercise routine for beginners that utilises all the Pilates machines (Reformer, Chair, Barrel, Tower) • Adapt the exercise programme to the needs of the trainee and his/her health history. 				
Prerequisites				Required	
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Theory and history of the machines used during a Pilates session • Basic principles of Pilates • Spine, core and body alignment • Exercise log of the Reformer machine. • Exercise log of the Chair Course. • Exercise log of the Barrel Course. 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Exercise log of the Tower machine • Adaptations of a Pilates course to the machines being used and to the skills, physical condition and health history of the trainee. • Course structure and design
Teaching methodology	The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moriabadi, Uschi (2006), <i>Pilates: Το βιβλίο των ασκήσεων [Pilates: The book of exercises]</i>, Salto, ISBN: 9602781416 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herman, E. (2007). <i>Pilates Reforme : A manual for pilates instructors and serious pilates students</i>. 2nd Edition. Ellie Herman Books. ISBN: 9780976518105 • Herman, E. (2007). <i>Pilates cadillac : A manual for pilates instructors and serious pilates students</i>. 2nd Edition. Ellie Herman Books. ISBN: 9780976518167
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10 % • Intermediary practical examination: 20% • Final practical examination: 40% • Final written examination: 30%
Language	Greek or English

Course title	Improving Mobility – Foam Roller				
Course code	TRAN225				
Course type	Theoretical and Practical (Elective)				
Level	Diploma				
Year / Semester	2 nd Year / 4 th Semester				
Teacher's name	Andreas Constantinou				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	The purpose of the course is to provide students with the basic knowledge and practical skills regarding methods of improving mobility and flexibility through various stretching methods and assessment tests. In addition, during this course, the students are given the opportunity to utilize techniques and a wide range of exercises with the use of the Foam roller.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Know the benefits and importance of the foam roller • Know a wide range of exercises of each part of the body. • Know the effect of mobility on health. • Know the methodology and techniques of mobility development <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Be able to create foam rolling programmes as part of a personal training class or as part of a group training class. • Be able to demonstrate training exercises using the correct technique and to demonstrate the correct body posture during the execution of the various exercises. <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adjust each training exercise to the level and age of the trainee as well as to the exercise order, where necessary. 				
Prerequisites				Required	
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Impact of mobility on health. • Mobility development methodology and techniques • Evaluation of flexibility • Mobility training in childhood and adolescence • Mobility training for adults and the elderly 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction and History of the Balance Roller (Foam Roller) • Effect of the Balance Training Air Roller on posture and mobility • Practical application of exercises, adjustments and corrections • Techniques and body position when performing exercises • Selection of exercises according to the needs and particularities of the trainees • Sets and reps • Importance of breathing • Lesson structure and planning (warm-up, main part, recovery) • Safety
Teaching methodology	The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μπενέκα, Α. et al. (2015). <i>Θεραπευτική άσκηση [Therapeutic exercise]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/372 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jason Curtis (2021), <i>Mobility and Flexibility, Strength and conditioning course</i>, ISBN9798482398616 • Steve Barrett, (2014), <i>Total Foam Rolling Techniques: Trade Secrets of a Personal Trainer</i>, Bloomsbury Sport, ISBN:978-147-290-664-9
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10 % • Intermediary practical examination 20% • Final practical examination: 30% • Final written examination: 40%
Language	Greek or English

Course title	Aerobics – Alternative Forms of Exercise				
Course code	TRAN222				
Course type	Theoretical and Practical (Elective)				
Level	Diploma				
Year / Semester	2nd Year / 4th Semester				
Teacher's name	Costa- Ioannou Froso				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	The purpose of the course is to provide students with basic theoretical knowledge and skills regarding the teaching of aerobics and other methods (functional training, suspension straps, Bosu, tires, agility ladder, vibration platform, etc.) of training that can be used during a group training session.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Understand the basic principles of designing and leading aerobic fitness programmes. • Know the basic methods of teaching aerobics. <p>Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Design a comprehensive aerobics programme / session for healthy trainees • Demonstrate, using correct technique, the basic steps of aerobic exercise and its alternative forms. • Demonstrate, using the correct technique, the basic exercise routine of various functional training methods. • Explain and correct the trainees on their technique of strengthening <p>Responsibility and Autonomy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adapt the training programme to the level and particularities of the trainees. 				
Prerequisites				Required	
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction to Aerobics – Basic types of aerobics depending on intensity • Introduction to music. Breakdown: musical measure, musical phrase, musical sentence. Apply steps to music. • Choreography Design-Structure of an aerobic programme • Methods of teaching a choreography- Kinds of guidance and step teaching. • Create basic movement combinations - Smooth transition of steps and combinations. 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Basic bodyweight strength training - full body floor exercises and basic coaching. • Introduction to step aerobics. Technique analysis of basic movements – safety rules. • Basic kickboxing movements, warm-up design. • Functional training principles, definitions, equipment and basic exercise routine • Planning a functional training programme • Functional Warm-up protocols using basic equipment (ladder, slam ball, kettlebells, etc.) • Aerobic exercise using equipment (dumbbells, rubber bands, fit ball, swing straps, etc.) • Stretching and mobility exercises • Ensuring safety in the group training area.
Teaching methodology	The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εμμανουήλ, Κ., και Διαματής, Δ. (2014). <i>Η διδακτική της αεροβικής γυμναστικής [The teaching method of aerobics]</i>. Συμμετρία. ISBN13 9789602663486 • Kennedy-Armbruster, C., και Yoke, M. (2018). <i>Καθοδήγηση Προγραμμάτων Ομαδικής Άσκησης [Coaching group training programmes]</i>. Κωνσταντάρας. ISBN: 9789606080258 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Galen, Jan Bishop (2008). <i>Fitness through aerobics</i>. 7th Edition. Health Physics. ISBN: 978-08053-4617-6
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary practical examination: 20% • Final practical examination: 40% • Final written examination: 30%
Language	Greek or English



Appendix C1 – Original Syllabi (GR)

1.

Τίτλος Μαθήματος	Ανατομία της Κίνησης			
Κωδικός Μαθήματος	MEDI126			
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό			
Επίπεδο	Δίπλωμα			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1^ο Έτος / 1^ο Εξάμηνο			
Όνομα Διδάσκοντα	Πολυβίου Αντώνης			
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / Εβδομάδα
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις απαραίτητες γνώσεις για την κατασκευή και τη λειτουργία των οργάνων που συγκροτούν το ανθρώπινο σώμα με επικέντρωση στο ερειστικό και μυϊκό σύστημα, δίνοντας βασικές γνώσεις ανατομίας και κινησιολογίας. Δίνεται έμφαση στην κίνηση και τη βασική ανατομία του ανθρώπου, αναλύοντας τα χαρακτηριστικά των οστών, των αρθρώσεων και των μυών σε σχέση με τη λειτουργία διάφορων τμημάτων του σώματος μέσω διαφορετικών πραγματικών κινήσεων και είδη ασκήσεων.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τους διάφορους τύπους της ανθρώπινης κίνησης, επίπεδα και άξονες κίνησης. • Γνωρίζουν την μορφολογία και τα ανατομικά χαρακτηριστικά των οστών, συνδέσμων, μυών και αρθρώσεων. • Γνωρίζουν τη λειτουργία του μυοσκελετικού συστήματος, αναγνωρίζουν τις διάφορες κινήσεις των αρθρώσεων και των μυών που λειτουργούν σε διάφορες ασκήσεις. • Αναγνωρίζουν τη σπουδαιότητα της σπονδυλικής στήλης ως δομής σταθερότητας και κινητικότητας όπως και το ρόλο των κοιλιακών και ραχιαίων μυών • Αναγνωρίζουν τους πρωταγωνιστές, συναγωνιστές και ανταγωνιστές μύες σε μια σειρά κινήσεων και ασκήσεων <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναλύουν μια κίνηση σε οποιαδήποτε άρθρωση (πρόσθια κάμψη, έκταση, πλάγια κάμψη και στροφή κορμού, κινήσεις του βραχίονα, κινήσεις του πήχη κ.α.) 			

	<ul style="list-style-type: none"> • Ξεχωρίζουν τους τύπους των μυϊκών συστολών <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προτείνουν κινήσεις ή ασκήσεις για την ενεργοποίηση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων
Προαπαιτούμενα	Συναπαιτούμενα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Κατεύθυνση, τύποι, επίπεδα και άξονες κίνησης • Οστά – οστίτης ιστός • Αρθρώσεις του σκελετού • Σκελετικοί μύες και μηχανισμοί μυών • Κορμός – σπονδυλική στήλη • Κορμός – κοιλιακοί και ραχιαίοι μύες • Άνω άκρο – ωμική ζώνη/ αγκώνα/ καρπός • Κάτω άκρο – ισχίο/γόνατο/άκρο πόδι • Κινησιολογική ανάλυση απλών κινήσεων και ασκήσεων • Πρωταγωνιστές, συναγωνιστές και ανταγωνιστές μυών κατά την εκτέλεση διάφορων κινήσεων
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, και τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων.</p>
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αγγελούσης, Ν., και Γιάκας, Ι. (2015). <i>Βασικές έννοιες αθλητικής εμβιομηχανικής</i>. Kallipos, Open Academic Editions. Ανακτήθηκε από https://hdl.handle.net/11419/5961 • Blandine Calais – Germain, (2020). <i>Ανατομία της κίνησης</i>, Εκδόσεις: Σάλτο, ISBN: 9789602781906 • Δούκας, Ν. Μ. (2005). <i>Κινησιολογία</i>. Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tucker, L., and Foulston, J. (2002). <i>An introductory guide to Anatomy and Physiology</i>. KES College. • Kingston, B. (2002). <i>Understanding muscles : A practical guide to muscle function</i>. Nelson Thornes. ISBN: 0-7487-4318-9 • Stone, R. J. and Stone, J. A. (2009). <i>Atlas of skeletal muscles</i>. 6th Edition. McGraw - Hill Higher Education. ISBN: 978-0-07-128359-5 • Floyd, R. T., Thompson, C. W. (2001). <i>Manual of structural Kinesiology</i>. McGraw-Hill. ISBN: 0-07-118191-1
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 50%
Γλώσσα	Ελληνικά ή Αγγλικά

2.

Τίτλος Μαθήματος	Διατροφή και Άσκηση			
Κωδικός Μαθήματος	NUTR107			
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό			
Επίπεδο	Δίπλωμα			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 1 ^ο Εξάμηνο			
Όνομα Διδάσκοντα	Κωνσταντίνου Χρίστος			
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές να κατανοήσουν τη σημασία της διατροφής στην υγεία και την ικανότητα απόδοσης. Επίσης, στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές να λάβουν τη βασική γνώση για τις διατροφικές ανάγκες ενός αθλητή ή αθλούμενου και να κατανοήσουν πώς διαφοροποιούνται αυτές οι ανάγκες με βάση τον τρόπο εκγύμνασης και το επίπεδο άσκησης.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τις κατηγορίες των θρεπτικών συστατικών και την αναγκαιότητα τους στον άνθρωπο. • Γνωρίζουν τους κανόνες και τις βασικές αρχές της διατροφής • Κατανοούν την διαδικασία πέψης, απορρόφησης και παραγωγής ενέργειας μέσω των τροφών • Γνωρίζουν τις διατροφικές ανάγκες των αθλούμενων ανάλογα με το είδος της άσκησης και τις επιβαρύνσεις της προπόνησης τους. • Κατανοούν βασικές πληροφορίες για τα συμπληρώματα υγείας • Αναφέρουν τις τυχόν παρενέργειες και κινδύνους από την λήψη βιταμινών και συμπληρωμάτων <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συνδέουν τη διατροφή, την προπόνηση και τα συμπληρώματα διατροφής για απόδοση με τις ανάγκες της άσκησης και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αθλούμενων <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συλλογίζονται για τον πώς οι γνώσεις που αποκτούνται στο εν λόγω μάθημα συνδέονται με τις απαιτήσεις και το επάγγελμα τους 			
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα		

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Η σημασία και οι βάσεις της αθλητικής διατροφής • Υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες: τι είναι και πως χρησιμοποιούνται στην αθλητική διατροφή • Βιταμίνες, μέταλλα, υγρά και ηλεκτρολύτες: τι είναι και πως χρησιμοποιούνται στην αθλητική διατροφή • Ενεργειακό ισοζύγιο: Θερμιδική πρόσληψη και θερμιδική δαπάνη-τρόποι μέτρησης θερμίδων • Διατροφή για την διαχείριση σωματικού βάρους (αύξηση μυϊκής μάζας – μείωσης λίπους) • Η διατροφή στις επιμέρους ομάδες αθλημάτων • Διατροφικές απαιτήσεις κατά την προπόνηση • Η διατροφή πριν και μετά την προπόνηση • Συμβουλές για βελτίωση της απόδοσης • Συμπληρώματα <ul style="list-style-type: none"> ➢ Πρωτεϊνών ➢ Υδατανθράκων ➢ Μεταλλικών στοιχείων ➢ Αποκατάστασης • Παρενέργειες και κίνδυνοι από την λήψη βιταμινών και συμπληρωμάτων • Συμπληρώματα Διατροφής και Επιστημονική τοποθέτηση • Ντόπινγκ και ηθική
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τσιλιμιγκάκης, Μιχάλης Χ. (2012), <i>Αθλητισμός και διατροφή: Φαρμακοδιέγερση, συμπληρώματα</i>, Τσιλιμιγκάκης Μιχάλης Χρ., ISBN 978-960-93-4179-0. • Γουίλιαμς Χ. Μ. (2014), <i>Διατροφή: Υγεία. Ευρωστία και αθλητική απόδοση</i>, Π.Χ Πασχαλίδης, ISBN 9789603991359 • Χασαπίδου, Μ. (2008). <i>Διατροφή για υγεία, άσκηση και αθλητισμό</i>, Universitystudiopress, ISBN: 978-960-12-1130-5. • Σκόλιας, Γ. (2002). <i>Άσκηση και διατροφή</i>, Gymnastika, ISBN 960-87283-0-4. <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jose, A. (2008). <i>Essentials of Sports Nutrition and Supplements</i>, Humana Press ISBN: 978-1588296115 • Webb, G. (2002). <i>Weight Control : Through Diet & Exercise</i>. Hodder & Stoughton Ltd. ISBN: 0-340-71219-8 • Webb, G. (2020). <i>Nutrition : Maintaining and Improving Health</i>. CRC Press. ISBN: 978-0-8153-6241-8
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 50%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνικά ή Αγγλικά</p>

3.

Τίτλος Μαθήματος	Προσωπική Εκγύμναση-Προπόνηση αντιστάσεων				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN106				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό και Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	1 ^ο Έτος / 1 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Σκοπός του μαθήματος είναι η κατανόηση από τους φοιτητές των βασικών αρχών σχεδιασμού ενός προγράμματος με αντιστάσεις για υγιή άτομα, η εμπέδωση των βασικών τεχνικών των ασκήσεων με αντιστάσεις, όπως επίσης και η υιοθέτηση τρόπων παρακίνησης των αθλουμένων να παραμένουν στην άσκηση και να επιτυγχάνουν τους στόχους τους.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος , οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κατανοούν τη σημαντικότητα συμπλήρωσης του ιατρικού ιστορικού πριν την έναρξη εκγύμνασης των αθλουμένων. • Γνωρίζουν τον βασικό εξοπλισμό αντιστάσεων όπως και την ορθή τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων και μηχανημάτων αντίστασης. • Κατηγοριοποιούν τις ασκήσεις με αντιστάσεις με διάφορα κριτήρια. • Γνωρίζουν τα είδη μυϊκής συστολής όπως και τους τύπους προπόνησης δύναμης • Αναγνωρίζουν τα στοιχεία που χρήζουν ανάλυσης ώστε να ληφθούν υπόψη στο σχεδιασμό προγράμματος • Γνωρίζουν τα κριτήρια επιλογής των ασκήσεων • Έχουν τις βασικές γνώσεις οργάνωσης του χώρου και ασφάλειας <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν με σωστή τεχνική τις βασικές ασκήσεις με μηχανήματα και αλτήρες αντίστασης • Εντοπίζουν την κακή στάση του σώματος και την λάθος εκτέλεση της άσκησης, ώστε να ελαχιστοποιούνται οι πιθανότητες τραυματισμού. • Ορίζουν τα στοιχεία επιβάρυνσης και τη μέθοδο προπόνησης 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Εφαρμόζουν διάφορα τεστ και σωματομετρικές μετρήσεις αξιολόγησης, με σκοπό την καταγραφή των πραγματικών αναγκών και τη στοχοθέτηση. • Εφαρμόζουν στρατηγικές για την αλλαγή της συμπεριφοράς, οι οποίες θα ενισχύσουν τους αθλούμενους στο να παραμείνουν στην άσκηση μακροχρόνια <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αξιολογούν την ετοιμότητα των ασκουμένων μέσω συνέντευξης και ερωτηματολογίων.
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στην Προσωπική Εκγύμναση – ρόλος και υπευθυνότητες προσωπικού προπονητή • Ιατρικό Ιστορικό, ανθρωπομετρική αξιολόγηση, συνέντευξη ετοιμότητας ασκούμενου και στοχοθέτηση. • Βιομηχανική της προπόνησης με αντίσταση: Δύναμη, είδη μυϊκής συστολής και τύποι προπόνησης δύναμης. • Η μεθοδολογία της διδασκαλίας των ασκήσεων με βάρη • Η Θεωρία της φυσικής κατάστασης και αξιολόγηση της • Εισαγωγή στις αρχές άσκησης (ατομικών διαφορών, εξειδίκευσης, επιβάρυνσης, προοδευτικότητας, προσαρμογής, ανατρεψιμότητας, κ.α.) • Εισαγωγή στις αρχές προπόνησης δύναμης (Επιβάρυνση, ένταση, διάρκεια, ανάληψη κ.ά.) • Εξοπλισμός και αρχές ασφάλειας (προθέρμανση, αποθεραπεία, αναπνοή, συντήρηση εξοπλισμού, βοηθητικά μέσα κ.α.) • Στοιχεία τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων (λαβές, ρυθμός εκτέλεσης επαναλήψεων, αναπνοή, συνήθειες λάθη εκτέλεσης ασκήσεων κ.α.) • Τεχνική ανάλυση και πρακτική εφαρμογή ασκησιολογίου με μηχανήματα αντίστασης, ελεύθερα βάρη, και καρδιοαναπνευστικών μηχανημάτων. • Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των μηχανημάτων και των Ελεύθερων βαρών • Κύριες και δευτερεύουσες μυϊκές ομάδες που εμπλέκονται σε κάθε άσκηση • Εισαγωγή στον σχεδιασμό προγραμμάτων • Στρατηγικές για προσκόλληση στην άσκηση
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπρωβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>

<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τερζής, Γ. (2022). <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. Ανακτήθηκε από https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-26 • American College of Sports Medicine (2008). <i>Το εγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή</i>, Αθλότυπο, ISBN 978-960-7378-82-8. • Αντωνιάδης, Κ. (2009). <i>Εισαγωγή στην άσκηση με βάρη</i>, Τελέθριον, ISBN 978-960-8410-54-1 • Φατούρος, Γ.Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων</i>, ISBN 978-960-8410-97-8 • Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3^η Έκδοση. ISBN: 9789963744107 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bryant, C. X., and Green, D. J. (2010). <i>ACE Personal trainer manual: The ultimate resource for fitness professionals</i>. 4th Edition. American Council on Exercise. ISBN: 9781890720292 • American College of Sports Medicine (2018). <i>ACSM's Resources for the Personal Trainer</i>. 5th Edition. ISBN: 978-1496322890.
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση Πρακτική εξέταση: 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 30% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνικά ή Αγγλικά</p>

4.

Τίτλος Μαθήματος	Εισαγωγή στην Ομαδική Εκγύμναση				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN113				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό και Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 1 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να εκπαιδεύσει τους φοιτητές ώστε να είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν απλές ρουτίνες ομαδικών προγραμμάτων εκγύμνασης και να έχουν τη βασική γνώση δημιουργίας κινήτρων έτσι ώστε να επηρεάζουν θετικά τους αθλούμενους στην προσκόλληση τους στην άσκηση.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κατανοούν τη σημαντικότητα της προθέρμανσης και της αποθεραπείας • Γνωρίζουν τεχνικές κινήτρων και στρατηγικές οι οποίες θα ενισχύσουν τους αθλούμενους στο να παραμείνουν στην άσκηση • Έχουν τις βασικές γνώσεις οργάνωσης του χώρου και της ασφάλειας <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Χρησιμοποιούν κατάλληλες μεθόδους διδασκαλίας ανάλογα με το είδος του προγράμματος. • Συνδυάζουν τη διδασκαλία ασκήσεων με τον ρυθμό και τη μουσική. • Εκτελούν με την ορθή τεχνική ποικιλία ασκήσεων, όπως ασκήσεις με το βάρος του σώματος, ασκήσεις εδάφους, ασκήσεις με λάστιχα, μπάρες κ.ά. • Οργανώνουν τη δομή ενός ομαδικού προγράμματος. <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Καθοδηγούν, να προσαρμόζουν το ασκησιολόγιο και να διορθώνουν τους αθλούμενους στην τεχνική των ασκήσεων, έτσι ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος τραυματισμού. 				

Προαπαιτούμενα	Συναπαιτούμενα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στην Ομαδική Εκγύμναση – ρόλος, χαρακτηριστικά και υπευθυνότητες • Τύποι άσκησης και είδη προγραμμάτων • Διδασκαλία ομαδικών προγραμμάτων στη μουσική και ρυθμό • Μέθοδοι διδασκαλίας ομαδικών προγραμμάτων (οπτική καθοδήγηση, λεκτική καθοδήγηση, δημιουργία κινήτρων) • Ανάλυση στοιχείων που οδηγούν στην επιτυχή διδασκαλία • Μέθοδοι διδασκαλίας αεροβικής γυμναστικής (Γραμμική Πρόοδος, Πυραμιδική, Προσθετική, Μέθοδος εξέλιξης) και ομάδες βημάτων. • Σχεδιασμός δομής ενός προγράμματος • Πρωτόκολλο προθέρμανσης και αποθεραπείας • Τύποι και μέθοδοι διατάσεων • Εξοπλισμός και ασκησιολόγιο (μπάλες, λάστιχα, αλτήρες, μπάρες κ.ά) • Διαχείριση Ομάδας • Διασφάλιση ασφάλειας στον χώρο εκγύμνασης
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπρωβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennedy-Armbruster, C. και Yoke, M. (2018). <i>Καθοδήγηση προγραμμάτων ομαδικής εκγύμνασης</i>. 3^η Έκδοση. Κωνσταντάρας, ISBN 9789606080258 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • American College of Sports Medicine (2012). <i>ACSM's Resources for the Group Exercise Instructor</i>. Wolters Kluwer. ISBN: 9781608311965
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 30% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
Γλώσσα	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>

5.

Τίτλος Μαθήματος	Άθληση, Υγεία και Πρώτες Βοήθειες				
Κωδικός Μαθήματος	MEDI127				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό και Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1^ο Έτος / 1^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Άσος Χαράλαμπος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	2	Πρακτική / εβδομάδα	1
Στόχοι Μαθήματος	<p>Ο στόχος του μαθήματος είναι να διδάξει στους φοιτητές/τριες τα οφέλη της άσκησης στην υγεία. Οι φοιτητές διδάσκονται τη θετική σχέση της φυσικής δραστηριότητας με τη ψυχοσωματική υγεία και ότι η άσκηση αποτελεί το βασικό άξονα στην προώθηση θετικών αξιών και στάσεων για πιο δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής. Επιπλέον, στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές το θεωρητικό και πρακτικό υπόβαθρο για τις πρώτες βοήθειες σε βασικές καταστάσεις τραυματισμών και ατυχημάτων, όπως και τις πρώτες βοήθειες σε αθλούμενους στον χώρο προπόνησης.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τα είδη και τους τρόπους άσκησης οι οποίοι μπορούν να επηρεάσουν την υγεία και την ποιότητα ζωής. • Κατανοούν τη σημαντικότητα του ελέγχου της κατάστασης υγείας πριν από τη συμμετοχή σε πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας • Κατανοούν πώς μπορούν να διαχειριστούν τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα για τον έλεγχο του σωματικού βάρους. • Περιγράφουν τα μέρη του αναπνευστικού συστήματος και να ξεχωρίζουν τις ειδικές περιπτώσεις αναπνευστικών προβλημάτων όπως υποξία, πνιγμονή σε ενήλικες, απόφραξη αεραγωγών, άσθμα κ.α. • Παρουσιάζουν τα μέρη του κυκλοφοριακού συστήματος και να περιγράφουν τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων, όπως αιμορραγία, καρδιακή προσβολή, στηθάγχη, κ.α. • Περιγράφουν τα βασικά μέρη του ερειστικού και του μυϊκού συστήματος και να αναγνωρίζουν περιπτώσεις τραυματισμών, όπως κατάγματα, θλάσεις και διαστρέμματα. • Περιγράφουν την πρωτοβάθμια αξιολόγηση περιστατικού 				

	<p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εφαρμόζουν βασικές τεχνικές για παροχή πρώτων βοηθειών σε βασικά ατυχήματα • Εφαρμόζουν τις απαραίτητες ενέργειες στις περιπτώσεις ενηλίκων και παιδιών με απώλεια συνείδησης. • Εφαρμόζουν τις απαραίτητες ενέργειες σε μια επείγουσα κατάσταση, όπως πνιγμονή σε ενήλικες και στα παιδιά, κατάγματα κ.α • Εφαρμόζουν την ΚΑΡΠΑ για ενήλικες και παιδιά <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Υιοθετούν μία υπεύθυνη στάση ώστε να ενεργούν ανάλογα κατά περίπτωση. 		
<p>Προαπαιτούμενα</p>		<p>Συναπαιτούμενα</p>	
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Επίδραση της άσκησης στο σώμα μας • Μέτρηση σφυγμών και ζώνες προπόνησης • Ρυθμός αποκατάστασης • Καρδιαγγειακά προβλήματα και άσκηση • Δραστηριότητες και προγράμματα που βελτιώνουν την υγεία της καρδιάς • Σύνθεση του σώματος • Υγιείς μυϊκό σύστημα-κίνηση για ζωή • Διατροφή και διαχείριση σωματικού βάρους-ενεργειακό ισοζύγιο • Η σημασία μετρήσεων φυσικής κατάστασης για την υγεία και την απόδοση-Αξιολόγηση πριν την άσκηση • Διαχείριση περιστατικού. Ενέργειες σε επείγον περιστατικό, τροχαία ατυχήματα, πυρκαγιές, ατυχήματα με ηλεκτρικό ρεύμα, ατυχήματα στο νερό. • Ο πάσχων με απώλεια συνείδησης, Αναπνοή και κυκλοφορία, προτεραιότητες για διάσωση ζωής, ενήλικα και παιδιού με απώλεια συνείδησης. • Αναπνευστικά προβλήματα. Το αναπνευστικό σύστημα, υποξία, πνιγμονή σε ενήλικες, σε παιδιά, απόφραξη αεραγωγών, πνιγμός, άσθμα. • Τραύματα και κυκλοφορικό σύστημα. Η καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία, αιμορραγία και είδη τραυμάτων, καρδιακή προσβολή, στηθάγχη, λιποθυμία, καταπληξία, κοψίματα και γδαρσίματα, τραύματα οφθαλμών, τραύματα τριχωτού της κεφαλής, αιμορραγία σε διάφορα μέρη του σώματος. • Κακώσεις οστών, μυών και αρθρώσεων. Ο σκελετός. Οστά, μύες και αρθρώσεις, κατάγματα, θλάσεις και διαστρέμματα. Κακώσεις σε διάφορα μέρη του σώματος. • Επιδράσεις ψύχους και θερμότητας. Εγκαύματα, αφυδάτωση, θερμοπληξία, υποθερμία και κρουσπαγήματα. 		

	<ul style="list-style-type: none"> Επείγουσες Πρώτες Βοήθειες. Ενέργειες σε μια επείγουσα κατάσταση. Πρωτοβάθμια αξιολόγηση περιστατικού, ΚΑΡΠΑ για ενήλικες και παιδιά.
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Μέσω διαλέξεων, συζητήσεων, παρακολούθηση βιντεοταινιών και πρακτικών εφαρμογών σε διάφορα περιστατικά και συνθήκες, οι φοιτητές λαμβάνουν το θεωρητικό και πρακτικό υπόβαθρο που θα τους καταστήσει ικανούς να κατανοούν τα οφέλη της άσκησης στη ψυχοσωματική υγεία όπως και το να μπορούν να ανταποκριθούν άμεσα και αποτελεσματικά σε ένα επείγον περιστατικό. Επίσης οι φοιτητές έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν σε ποικίλα περιστατικών και να πάρουν ανατροφοδότηση για το χειρισμό του κάθε περιστατικού.</p>
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> Θεοδωράκης, Ι. (2017). <i>Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής</i>, 2^η Έκδοση. Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-168-8. Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ. (2021). <i>Άσκηση για την Υγεία, Πρόληψη και αποκατάσταση</i>. Κωνσταντάρας, ISBN 978-960-608-051-7 Sharkey, B. J. και Gaskill, S. E. (2016). <i>Άσκηση και υγεία: Ολοκληρωμένος οδηγός</i>. 7^η Έκδοση. Παρισιάνου Α.Ε.. ISBN 978-960-583-171-4. Ιατράκης, Γ.Μ. και Αντωνίου, Ε. (2016). <i>Πρώτες βοήθειες : Επείγουσες καταστάσεις</i>. Δεσμός. ISBN: 9786185046194 Πορφυριάδου, Α. (2014). <i>Πρώτες βοήθειες</i>, Α/φοι Κυριακίδη, ISBN: 9789606020209. <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> Pieroudis, D. (2014). <i>First aids at work</i>. Σχολή Ασφάλειας και Υγείας Χείρωνας Hashim, H. A. (2021). <i>Contemporary Research in Sports, Exercise and Health: Measurement and Protocols</i>. New York : Nova. EBSCOHost. Bean, A. (2017). <i>The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th Edition</i>. ISBN: 9781472924209. EBSCOHost. Nikolaidis, P. (2014). <i>Endurance: Attitudes/behaviors, Performance in Athletes and Potential Health Effects</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost.
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 20% Τελική Πρακτική Εξέταση: 40% Τελική Γραπτή Εξέταση: 30%
Γλώσσα	Ελληνική ή Αγγλική

6.

Τίτλος Μαθήματος	Φυσιολογία της Άσκησης			
Κωδικός Μαθήματος	TRAN118			
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό			
Επίπεδο	Δίπλωμα			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1^ο Έτος / 2^ο Εξάμηνο			
Όνομα Διδάσκοντα	Πολυβίου Αντώνης / Δρ. Μηλιώτου Ανδρούλα			
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα
Στόχοι Μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις θεωρητικές γνώσεις και να εξηγήσει τις πρακτικές εφαρμογές της φυσιολογίας της άσκησης. Το μάθημα εμβαθύνει στις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού κατά τη διάρκεια της άσκησης, καθώς και στις φυσιολογικές προσαρμογές του σώματος που προκαλούνται ως απάντηση στη συστηματική άσκηση, τόσο σε σχέση με την αθλητική απόδοση αλλά και με την υγεία.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τον νευρολογικό έλεγχο της κίνησης όπως και τις νευρομυϊκές προσαρμογές της προπόνησης, σε σχέση με την αερόβια, αναερόβια και προπόνηση αντιστάσεων. • Γνωρίζουν τα συστήματα παραγωγής ενέργειας και τα ενεργειακά υποστρώματα (αερόβιος και αναερόβιος μεταβολισμός κατά την άσκηση) • Γνωρίζουν την ορμονική λειτουργία κατά την άσκηση και τον ρόλο των ορμονών στις προπονητικές προσαρμογές • Αντιλαμβάνονται τις προπονητικές ανταποκρίσεις και τις μεταβολικές προσαρμογές του ανθρώπινου σώματος • Κατανοούν τη λειτουργία του καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος κατά την άσκηση. • Γνωρίζουν τις περιβαλλοντικές επιδράσεις στην απόδοση (άσκηση σε θερμό και ψυχρό περιβάλλον, άσκηση σε υποβαρικό και υπερβαρικό περιβάλλον) • Κατανοούν τις αρχές της εφαρμοσμένης φυσιολογίας της άσκησης για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και της υγείας • Γνωρίζουν τις βασικές μετρήσεις υγείας και φυσικής κατάστασης. <p>Δεξιότητες</p>			

	<ul style="list-style-type: none"> • Αξιολογούν και αιτιολογούν τις αρχές της φυσιολογίας της άσκησης για τη βελτίωση της γενικής υγείας αλλά και της αθλητικής απόδοσης • Αξιολογούν τη μυϊκή λειτουργία κατά τη διάρκεια της άσκησης <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναπτύσσουν μία υπεύθυνη στάση σε σχέση με την προπόνηση για υγεία και απόδοση 		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>MEDI126 Ανατομία της κίνησης</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>	
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Μυϊκό σύστημα – Δομή και λειτουργία– Επίδραση της άσκησης στις μυϊκές ίνες; • ΝΣ - Νευρομυϊκός έλεγχος- Νευρομυϊκές προσαρμογές • Μεταβολισμός και Ενεργειακά Συστήματα - Μέτρηση Ενεργειακής Δαπάνης κατά την Άσκηση. • Δομή και Λειτουργία του Καρδιαγγειακού –Αναπνευστικού Συστήματος. • Αερόβια/ Αναερόβια ικανότητα – Αερόβιες και αναερόβιες προσαρμογές. • Ενδοκρινικό σύστημα - Ορμονική ρύθμιση & Άσκηση • Θερμορύθμιση & Άσκηση • Εργογόνα βοηθήματα - Συμπληρώματα διατροφής –Ντόπινγκ • Άσκηση σε υποβαρικό - υπερβαρικό περιβάλλον • Προπόνηση για Υγεία και Απόδοση. • Δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την αξιολόγηση των παραμέτρων φυσικής κατάστασης και απόδοσης. 		
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων.</p>		
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wilmore J. H. and Costill L. D. (2006.) <i>Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού</i>. Τόμος 1. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδης, ISBN: 9603994162 • Wilmore J. H. and Costill L. D. (2006.) <i>Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού</i>. Τόμος 2. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδης, ISBN: 9603994170 • Raven P.B., Wasserman D.H., Squires W.G. και T.D. Murray (2016). <i>Φυσιολογία της Άσκησης: Μια ολιστική προσέγγιση</i>. Ιατρικές εκδόσεις Λαγός Δημήτριος. Αθήνα 		

	<ul style="list-style-type: none"> Καρατζαφέρη, Κ., et al. (2015). <i>Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση αθλητών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη του αγωνιστικού αθλητισμού</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4443 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> Kraemer, Steven J. Fleck, Michael Deschenes, Lippincott Williams & William J. (2015). <i>Exercise Physiology: Integrating Theory and Application</i>, Wikins copyright. ISBN 145119319X, 9781451193190 Murray R. W. and Kenney, L. (2020) <i>Practical Guide to Exercise Physiology: The Science of Exercise Training and Performance Nutrition</i>. 2nd Edition. Human Kinetics. ISBN-13 : 978-1492599050
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 30% Εργασία: 20% Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>

Τίτλος Μαθήματος	Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης-Βασικές Αρχές και Νομοτέλειες			
Κωδικός Μαθήματος	TRAN121			
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό			
Επίπεδο	Δίπλωμα			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 2 ^ο Εξάμηνο			
Όνομα Διδάσκοντα	Χαράλαμπος Άσσος			
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα
Στόχοι Μαθήματος	Το μάθημα αποσκοπεί στο να εισαγάγει τους φοιτητές στη θεωρία της προπονητικής και να τους δώσει τις βασικές γνώσεις για τον σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων φυσικής κατάστασης αθλητών αλλά και αθλούμενων, με έμφαση στον σχεδιασμό προγραμμάτων προπόνησης με αντιστάσεις.			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Περιγράφουν τις βασικές αρχές και νομοτέλειες ανάπτυξης φυσικής κατάστασης • Αναλύουν και να επεξηγούν τα στοιχεία προπονητικής επιβάρυνσης • Γνωρίζουν τις προπονητικές αρχές της προπόνησης με αντίσταση • Γνωρίζουν τα διάφορα είδη δύναμης. • Εξηγούν τις οξείες προπονητικές ανταποκρίσεις από την άσκηση και τις χρόνιες προσαρμογές. <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναπτύσσουν προπονητικά προγράμματα με βάση την περιοδικότητα της προπονητικής διαδικασίας (πχ γραμμική, μη γραμμική ή σε μπλοκ) • Εφαρμόζουν στις προπονήσεις τους τα διάφορα είδη δύναμης. <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Είναι σε θέση να σχεδιάσουν προγράμματα με αντιστάσεις ανάλογα με το επίπεδο, τον στόχο και τις ιδιαιτερότητες ενός ατόμου. 			
Προαπαιτούμενα	TRAN106 Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων	Συναπαιτούμενα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Προπονητική και μεθοδολογικές έννοιες (Υγεία, Άσκηση, Φυσική δραστηριότητα, Αγωνιστικές, γενικές και ειδικές ασκήσεις κ.α.) 			

	<ul style="list-style-type: none"> • Βασικές αρχές ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης (Η αρχή της επιβάρυνσης, Η αρχή της εξειδίκευσης, η αρχή της προοδευτικότητας, η αρχή FITT, η αρχή της ατομικότητας κ.α) • Βασικές αρχές της προπόνησης με αντίσταση • Είδη προπόνησης Δύναμης (Ισομετρική, Δυναμική, μεταβαλλόμενη αντίστασης, Ισοκινητική, πλειομετρική) • Βιολογικοί νόμοι προπόνησης (νομοτέλειες, προσαρμογή άσκησης, απόδοση) • Στάδια σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης (Αξιολόγηση, καθορισμός στόχων, σχεδιασμός της προπόνησης, Εφαρμογή προγράμματος, Επαναξιολόγηση) • Βήματα για τον σχεδιασμό προγραμμάτων με αντίσταση (ανάλυση αναγκών, επιλογή ασκήσεων, συχνότητα προπόνησης, σειρά εκτέλεσης ασκήσεων, μέγεθος αντίστασης και επαναλήψεις, προπονητικός όγκος, διάλειμμα) • Σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης αντίστασης σε συνδυασμό με ένα πρόγραμμα με άλλους παράγοντες φυσικής κατάστασης (Αερόβια άσκηση, πλειομετρική άσκηση, προπόνηση ταχύτητας, αντοχής στην ταχύτητα κ.α.) • Διαφοροποίηση προπόνησης- περιοδισμός (περιοδικοί κύκλοι, προπονητικές περίοδοι, ο χωρισμός μιας αθλητικής χρονιάς κ.α. • Τεχνικές και απλά προπονητικά συστήματα προπόνησης με αντιστάσεις • Μεθοδολογία οργάνωσης προγραμμάτων δύναμης για τη γυναίκα, τα παιδιά και την τρίτη ηλικία.
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τερζής, Γ. (2022). <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. Ανακτήθηκε από https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-26 • Αντωνιάδης, Κ. (2009). <i>Εισαγωγή στην άσκηση με βάρη</i>, Τελέθριον, ISBN 978-960-8410-54-1 • Φατούρος, Γ.Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων</i>, ISBN 978-960-8410-97-8 • Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3^η Έκδοση. ISBN: 9789963744107 • Θεοδοσίου, Χ. (2010). <i>Ασκήσεις με Αντιστάσεις</i>. Παρισιάνου. ISBN 978-960-394-453-9 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Wong, Del P., Tse, Michael A., Chin, June Lee-chuen, Carling, Christopher (2010). <i>Sport-specific Strength Training: Background, Rationale, and Program</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost. • Kai, James T. (2010). <i>Strength Training : Types and Principles, Benefits and Concerns</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost. • Fields, Zachary T. (2016). <i>Resistance Training : Principles, Adaptations and Health Effects</i>. Hauppauge, New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost.
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση εξέταση: 20% • Εργασία 20% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 50%

8.

Τίτλος Μαθήματος	Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης -Λειτουργική Προπόνηση				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN111				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό και Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 2 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στο μάθημα αυτό δίνονται στους φοιτητές εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες όσον αφορά στη διδασκαλία και τον σχεδιασμό διαφορετικών προγραμμάτων εκγύμνασης, δίνοντας έμφαση σε προγράμματα λειτουργικής προπόνησης.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τη σημαντικότητα, το όφελος και τις παραμέτρους της λειτουργικής προπόνησης • Γνωρίζουν τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά βασικών μεθόδων εκγύμνασης όπως της κυκλικής προπόνησης, της διαλειμματικής προπόνησης, του αθλητικού conditioning κ.α. • Γνωρίζουν διαφορετικές μεθόδους διατάσεων και αύξησης κινητικότητας <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σχεδιάζουν αποτελεσματικά και ασφαλή ομαδικά προγράμματα λειτουργικής προπόνησης για διαφορετικά επίπεδα επιβάρυνσης και τύπους άσκησης. • Εκτελούν σωστά την τεχνική του βασικού ασκησιολογίου όπως και να χρησιμοποιούν φορητά όργανα λειτουργικής προπόνησης (ιμάντες αιώρησης, μπάλα ισοροπίας, “bosu”, “kettlebells” κ.ά • Εφαρμόζουν διαφορετικές μεθόδους διατάσεων και αύξησης κινητικότητας <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διδάσκουν ασκήσεις και προγράμματα με προοδευτικότητα λαμβάνοντας υπόψη τις αρχές της άσκησης 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Καθοδηγούν, να προσαρμόζουν και να διορθώνουν τους αθλούμενους στην τεχνική των ασκήσεων, έτσι ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος τραυματισμού. 		
Προαπαιτούμενα	TRAN113 Εισαγωγή στην ομαδική εκγύμναση	Συναπαιτούμενα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Μέθοδοι διδασκαλίας (οπτική και λεκτική καθοδήγηση και καθοδήγηση για δημιουργία κινήτρων) • Θεωρία, οφέλη και παράμετροι της λειτουργικής προπόνησης • Κατανόηση λειτουργίας γλουτιαίων και κορμού • Βελτίωση αθλητικής απόδοσης: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Κυκλική Προπόνηση ➢ Διαλειμματική Προπόνηση ➢ Αθλητικό Conditioning (ευκινησία, πλειομετρικές, “tabata”) • Ειδικές ενότητες λειτουργικής προπόνησης και εξοπλισμός (ιμάντες αιώρησης, “bosu”, “kettlebell”, “vibration”, slideboard, medicine ball, sand ball, foam rolling, προπόνηση Ισορροπίας κ.α.) • Λειτουργική προθέρμανση – ανάλυση και εφαρμογή διάφορων μεθόδων προθέρμανσης • Τύποι διατάσεων- σταθεροποίηση και αύξηση κινητικότητας • Σχεδιασμός προγραμμάτων λειτουργικής προπόνησης για την βελτίωση των παραμέτρων φυσικής κατάστασης • Πρακτική φοιτητή με ανάλυση βίντεο και ανατροφοδότηση 		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγουμένων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο</p>		
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennedy-Armbruster, C. και Yoke, M. (2018). <i>Καθοδήγηση προγραμμάτων ομαδικής εκγύμνασης</i>. 3^η Έκδοση. Κωνσταντάρας, ISBN 9789606080258 • Santos, R., Roca, A. J., Rieger, T. (2018). <i>Το εγχειρίδιο επαγγελματιών του Fitness</i>, Human Kinetics ISBN 978-1-4504-2379-3 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • American College of Sports Medicine (2012). <i>ACSM's Resources for the Group Exercise Instructor</i>. Wolters Kluwer. ISBN: 9781608311965 • Guido Bruscia (2015). <i>The Functional Training Bible</i>, ISBN 978-1-78255-045-7 		
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 20% 		



	<ul style="list-style-type: none">• Τελική Πρακτική Εξέταση: 30%• Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
Γλώσσα	Ελληνικά ή Αγγλικά

9.

Τίτλος Μαθήματος	Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση-Προπόνηση Αντιστάσεων				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN119				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό και Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	1 ^ο Έτος / 2 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Σκοπός του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις πρώτες προπονητικές γνώσεις για να είναι ικανοί να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν εξειδικευμένα πρωτόκολλα τόσο για υγιή πληθυσμό όσο και για ειδικούς πληθυσμούς χαμηλού κίνδυνου. Επιπρόσθετα, το μάθημα στοχεύει στον να διδάξει τους φοιτητές να εκτελούν σωστά τεχνικά όπως και να διδάσκουν ασκησιολόγιο με ελεύθερα βάρη και τροχαλίες.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τις απαραίτητες μετρήσεις αξιολόγησης φυσικής κατάστασης και υγείας. • Γνωρίζουν τις βασικές μορφές δύναμης και τις μεθόδους βελτίωσης τους. • Γνωρίζουν τεχνικές και συστήματα προπόνησης με αντίσταση • Γνωρίζουν τα κύρια στοιχεία χρόνιων παθήσεων, όπως είναι οι παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος, αναπνευστικού συστήματος, μυοσκελετικού συστήματος κ.ά. (αίτια, συμπτώματα, παρέμβαση μέσω πρωτοκόλλων άσκησης) • Γνωρίζουν τεχνικές βοήθειας στην προπόνηση αντιστάσεων ανάλογα με τον τύπο μηχανήματος ή ελεύθερης άσκησης • Γνωρίζουν την επίδραση διακοπής της προπόνησης στους διάφορους ιστούς του σώματος και την απόδοση. <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εφαρμόζουν τις απαραίτητες μετρήσεις αξιολόγησης φυσικής κατάστασης και υγείας. • Εφαρμόζουν τεχνικές και συστήματα προπόνησης με αντίσταση 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν, με σωστή τεχνική, ασκήσεις με ελεύθερα βάρη και τροχαλίες για όλο το σώμα • Εφαρμόζουν τεχνικές βοήθειας στην προπόνηση αντιστάσεων ανάλογα με τον τύπο μηχανήματος ή ελεύθερης άσκησης <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εντοπίζουν λάθη στην τεχνική των ασκήσεων και να προτείνουν τις ανάλογες διορθώσεις. 		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>TRAN106 Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>	
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Δοκιμασίες σωματικής απόδοσης και Υγείας: Οργάνωση αξιολόγηση και ερμηνεία αποτελεσμάτων. • Συστήματα προπόνησης δύναμης • Κύριες μορφές δύναμης και μέθοδοι βελτίωσής τους. • Ασκησιογενείς προσαρμογές οστών, μυών και συνδετικού ιστού • Ορμονικές προσαρμογές στην άσκηση με αντιστάσεις • Ειδικοί πληθυσμοί και άσκηση – χρόνιες παθήσεις (αίτια, συμπτώματα, παρέμβαση μέσω πρωτόκολλων άσκησης • Προπόνηση με αντίσταση στα Παιδιά, τους Ηλικιωμένους και τις Γυναίκες. • Πρακτική εφαρμογή και τεχνική ανάλυση ασκήσεων με ελεύθερα βάρη και τροχαλίες (καθίσματα μπροστά & πίσω, καθίσματα high & low bar, άρση θανάτου και παραλλαγές, κωπηλατικές με μπάρα και αλτήρες, πιέσεις πάγκου και παραλλαγές, έλξεις πλάτης, βυθίσεις στήθους/τρικέφαλων, άσκηση καλημέρα, hip thrusters, Bulgarian squat κ.α.) • Προθέρμανση και διατάσεις • Τεχνική Βοήθειας στην προπόνηση με αντιστάσεις και προσαρμογές ασκήσεων • Διακοπή της Προπόνησης και επίδραση στους διάφορους ιστούς και την απόδοση. 		
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>		
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> • Γεροδήμος, Β., Καρατράντου Κ. (2021). <i>Άσκηση για την Υγεία, Πρόληψη και αποκατάσταση</i>, Κωνσταντάρας, ISBN 978-960-608-051-7 • American College of Sports Medicine (2008). <i>Το εγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή</i>. 1^η Έκδοση. Αθλότυπο, ISBN 978-960-7378-82-8. • Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3^η Έκδοση. ISBN: 9789963744107 • Αντωνιάδης, Κ. (2009). <i>Εισαγωγή στην άσκηση με βάρη</i>, Τελέθριον, ISBN 978-960-8410-54-1 • Φατούρος, Γ.Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων</i>, ISBN 978-960-8410-97-8 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bryant, C. X., and Green, D. J. (2010). <i>ACE Personal trainer manual: The ultimate resource for fitness professionals</i>. 4th Edition. American Council on Exercise. ISBN: 9781890720292 • American College of Sports Medicine (2018). <i>ACSM's Resources for the Personal Trainer</i>. 5th Edition. ISBN: 978-1496322890.
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση Πρακτική εξέταση 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 30% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνικά ή Αγγλικά</p>

10.

Τίτλος Μαθήματος	Αύξηση Φυσικής Κατάστασης στην Αναπτυξιακή Ηλικία				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN120				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό και Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	1^ο Έτος / 2^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω / Άσος Χαράλαμπος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει τις κατάλληλες γνώσεις στους φοιτητές για την άσκηση στις αναπτυξιακές ηλικίες, λαμβάνοντας υπόψη τις αναπτυξιακές ιδιαιτερότητες ενός παιδιού μέχρι και την εφηβεία του. Επιπλέον, διδάσκονται στους φοιτητές οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης αυτών των ηλικιακών ομάδων με γνώμονα την προαγωγή της υγείας και την ασφαλή εκγύμναση τους.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τα στάδια της ανάπτυξης και της ωρίμανσης όπως και την επίδραση της άσκησης στην αναπτυξιακή ηλικία • Γνωρίζουν την επίδραση της ηλικίας στην ανάπτυξη βασικών κινητικών ικανοτήτων <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Είναι σε θέση να εφαρμόζουν μεθοδολογίες ανάπτυξης αθλητικών δεξιοτήτων • Είναι σε θέση να εφαρμόζουν τις προπονητικές αρχές και να σχεδιάζουν προγράμματα μακροπρόθεσμα, σε επίπεδο εβδομάδας και σε επίπεδο προπονητικής μονάδας. • Είναι σε θέση να εφαρμόζουν δοκιμασίες αξιολόγησης δεικτών υγείας (σωματικό λίπος, αρτηριακή πίεση, κ.α.) και δεικτών φυσικής κατάστασης (δύναμη, αερόβια ικανότητα, ταχύτητα, κινητικότητα, συντονιστικών ικανοτήτων, κ.ά.) στην παιδική και εφηβική ηλικία. <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p>				

	<ul style="list-style-type: none"> Είναι σε θέση να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να καθοδηγούν ασφαλή προγράμματα για τη βελτίωση όλων των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης.
Προαπαιτούμενα	Συναπαιτούμενα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> Άσκηση, ανάπτυξη και ωρίμανση Η επίδραση της άσκησης στην σωματική και ψυχική υγεία Κινητικές δεξιότητες Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης δύναμης στις αναπτυξιακές ηλικίες Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης ταχυδύναμης στις αναπτυξιακές ηλικίες Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης ταχύτητας στις αναπτυξιακές ηλικίες Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης αερόβιας ικανότητας στις αναπτυξιακές ηλικίες Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης κινητικότητας στις αναπτυξιακές ηλικίες Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης συντονιστικών ικανοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες Προγραμματισμός ανάπτυξης φυσικής κατάστασης Αξιολόγηση δειχτών υγείας (σωματικό λίπος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία και δειχτών φυσικής κατάστασης) Μύθοι και αλήθειες για την προπόνηση με αντιστάσεις στις αναπτυξιακές ηλικίες Πρόληψη από τραυματισμούς υπέρχρησης
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγουμένων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο</p>
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> Grosser, Manfred / Starischka, Stephan (et. al.) (2007). Προπόνηση φυσικής κατάστασης. 2^η Έκδοση. Salto Σιμάτος, Ι. (2018). <i>Σύγχρονη προπονητική στις αναπτυξιακές ηλικίες</i>, Ιερεμίας Ε. 978-618-00-0338-3 Παπαδάκης Β. (2020). <i>Προπομώντας παιδιά: Ασκήσεις για τμήματα Κ6 έως Κ14</i> ISBN:9786185316679 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> Faigenbaum, A., and Westcott, W. (2009) <i>Youth Strength Training: Programs for Health, Fitness, and Sport (Strength & Power for Young Athlete)</i> Human Kinetics. ISBN-13 : 978-0736067928 Bompa, T. O., and Sarandan, S. (2022). <i>Training and conditioning Young Athletes</i> Human Kinetics. ISBN-13 : 978-1718216143

Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none">• Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10 %• Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 20 %• Τελική Πρακτική Εξέταση: 40%• Τελική Γραπτή Εξέταση: 30%
Γλώσσα	Ελληνική ή Αγγλική

11.

Τίτλος Μαθήματος	Ειδικοί Πληθυσμοί -Προσαρμογή Άσκησης με Εναλλακτικές Μεθόδους				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN208				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό και Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2^ο Έτος / 3^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κρίστη Λουκά				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να μεταδοθούν στους φοιτητές οι θεωρητικές γνώσεις σχετικά με την παθοφυσιολογία των χρόνιων παθήσεων (στεφανιαία νόσος, υπέρταση, παχυσαρκία, καρκίνος, παθήσεις του θυρεοειδούς κ.α.) καθώς και οι δυνατότητες εφαρμογής της άσκησης ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης. Επιπλέον, κατά το μάθημα, παρουσιάζονται ειδικά πρωτόκολλα, όπως και εναλλακτικά είδη άσκησης, με προϋπόθεση την αποτελεσματική και ασφαλή εκγύμναση των αθλουμένων.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν και να κατανοούν τις άμεσες και μακροχρόνιες φυσιολογικές ανταποκρίσεις που προκαλεί η άσκηση σε άτομα με χρόνιες ασθένειες (καρδιοπαθείς, διαβητικού, παχύσαρκοι κτλ.) • Γνωρίζουν πώς συγκεκριμένες χρόνιες παθήσεις επηρεάζουν τη σωματική λειτουργία και την ικανότητα για άσκηση • Γνωρίζουν και να κατανοούν την παθοφυσιολογία κάποιων παθήσεων. • Γνωρίζουν τη σωστή τεχνική εκτέλεση ασκησιολογίου σε διάφορα είδη εκγύμνασης και την εφαρμόζουν με αποτελεσματικότητα και ασφάλεια ανάλογα με το είδος της πάθησης. • Αναγνωρίζουν τα λάθη τεχνικής στην εκτέλεση των ασκήσεων <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ασφαλή προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της φυσικής κατάστασης των ατόμων με συγκεκριμένες χρόνιες παθήσεις. • Υποδεικνύουν τρόπους διόρθωσής των λαθών τεχνικής στην εκτέλεση των ασκήσεων <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προσδιορίζουν την ένταση της άσκησης ανάλογα με το είδος της πάθησης 				

Προαπαιτούμενα	Συναπαιτούμενα
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Αξιολόγηση και λήψη ιστορικού ατόμων με χρόνιες παθήσεις • Άσκηση & Υπέρταση • Άσκηση σε Παχύσαρκα άτομα • Άσκηση και Καρκίνος • Μεταβολικό σύνδρομο και άσκηση • Άσκηση και ζαχαρώδης διαβήτη • Άσκηση και παθήσεις του θυρεοειδούς • Άσκηση σε άτομα με αρθρίτιδα • Άσκηση σε άτομα με οστεοπόρωση • Άσκηση για πρόληψη και αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων • Άσκηση και ψυχική υγεία • Άσκηση στην εγκυμοσύνη • Ειδικό πληθυσμοί και προσαρμογή άσκησης με εναλλακτικούς τρόπους εκγύμνασης όπως λειτουργική προπόνηση, πιλάτες εδάφους, πιλάτες στις μηχανές (reformer, candillac, chair, barrel, tower), λάστιχα, αλτήρες, fit balls, yoga, foam rollers κλπ.
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Η πρακτική εφαρμογή άσκησης θα γίνεται σε εγκεκριμένο χώρο γυμναστηρίου με τον απαραίτητο εξοπλισμό.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τοκμακίδης Σ. (2003). <i>Άσκηση και χρόνιες παθήσεις</i>. Εκδόσεις Πασχαλίδη. • Γεροδήμος, Β., Καρατράντου Κ. (2021). <i>Άσκηση για την Υγεία, Πρόληψη και αποκατάσταση</i>. Κωνσταντάρας, ISBN 978-960-608-051-7 • Θεοδωράκης, Ι. (2017), <i>Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής</i>, Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-168-8. • Sharkey, Brian J. (2017). <i>Άσκηση και υγεία: Ολοκληρωμένος οδηγός</i>. 7^η Έκδοση. Παρισιάνου Α.Ε., ISBN 978-960-583-171-4. • Beneka, A., Malliou, P., Pafis, G., Malliou, V., & Koutra, C. (2015). <i>Θεραπευτική άσκηση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/372 • Σακκάς, Γ. et al. (2015). <i>Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση ειδικών πληθυσμών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη προγραμμάτων άσκησης για υγεία</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4892

	<ul style="list-style-type: none"> • Γεροδήμος, Β., Καρατράντου Κ. (2021). <i>Άσκηση για την Υγεία, Πρόληψη και αποκατάσταση</i>, Κωνσταντάρας, ISBN 978-960-608-051 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Morc Coulson (2013). <i>The Complete Guide to Teaching Exercise to Special Populations</i>. London : Bloomsbury Sport. EBSCOHost. • Ayan Perez, C., Cancela C., Jose M., Martinez, V., S. (2010). <i>Aerobic Exercise in Special Populations</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost.
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Εργασία: 20% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 40% • Τελική Πρακτική Εξέταση 30%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>

12.

Τίτλος Μαθήματος	Άρση Βαρών				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN209				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό και Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 3 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κωνσταντίνου Αντρέας				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Βασικός σκοπός του μαθήματος είναι να εντάξει τους φοιτητές στον χώρο της Άρσης Βαρών, δίνοντας τους τη δυνατότητα να γνωρίσουν τις απαραίτητες αρχές για τη σωστή προπόνηση, όπως επίσης να μάθουν τη βασική τεχνική των Άρσεων.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τις μεθόδους για την διδασκαλία της τεχνικής στην άρση βαρών. • Γνωρίζουν τις βασικές αρχές για τον σχεδιασμό προγράμματος προπόνησης για αρχάριους και νεαρούς αθλητές. • Αναγνωρίζουν τα λάθη τεχνικής στην εκτέλεση των ασκήσεων στην άρση βαρών. • Γνωρίζουν την ταχτική και τους κανόνες κατά την διάρκεια ενός αγώνα. <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν την βασική τεχνική του Αρασέ, Επολέ και Ζετέ. • Υποδεικνύουν τρόπους διόρθωσης των λαθών τεχνικής στην εκτέλεση των ασκήσεων <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σχεδιάζουν προγράμματα προπόνησης που απευθύνονται σε όλες τις ηλικίες 				
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα			
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Ιστορική αναδρομή της Άρσης Βαρών • Ανάλυση και πρακτική της τεχνικής της Άρσης Βαρών • Τεχνικά σφάλματα και τρόποι διόρθωσης τους • Μέθοδοι διδασκαλίας της τεχνικής των ασκήσεων της Άρσης Βαρών • Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Μέθοδοι προπόνησης • Βασικές αρχές σχεδίασης προπονητικού προγράμματος της Άρσης Βαρών • Προετοιμασία (αρχική-ειδική-τελική) για όλες τις ηλικίες • Ταχτική κατά την διάρκεια των αγώνων • Τεχνικοί κανονισμοί
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σαρογλάκης, Γ. και Ζαρζαβατζίδης, Δ. (2016). <i>Άρση βαρών</i>, Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-047-6. <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Everett, G. (2016). <i>Olympic Weightlifting: A Complete Guide for Athletes & Coaches</i>, Catalyst Athletics, LLC, ISBN: 978-0990798545
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 30%
Γλώσσα	Ελληνική ή Αγγλική

13.

Τίτλος Μαθήματος	Αποκατάσταση Μυοσκελετικών Κακώσεων			
Κωδικός Μαθήματος	MEDI200			
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό			
Επίπεδο	Δίπλωμα			
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	2^ο Έτος / 3^ο Εξάμηνο			
Όνομα Διδάσκοντα	Αντώνης Πολυβίου			
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις απαραίτητες γνώσεις για τις κυριότερες μυοσκελετικές παθήσεις, όπως επίσης και για τους συχνότερους μυοσκελετικούς τραυματισμούς. Το μάθημα θα δώσει έμφαση στους μηχανισμούς πρόκλησης, τα αίτια, τα συμπτώματα και τρόπους αντιμετώπισης αυτών των τραυματισμών ή παθήσεων.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τα κυριότερα χαρακτηριστικά των μυοσκελετικών παθήσεων (λórdωση, κύφωση, σκολίωση, αυχενικό σύνδρομο κ.ά.) • Αναγνωρίζουν τα πρώτα σημάδια και συμπτώματα που παρουσιάζουν οι αθλούμενοι με μυοσκελετικά προβλήματα • Γνωρίζουν και κατανοούν τους βασικούς αθλητικούς τραυματισμούς των άνω και κάτω άκρων • Γνωρίζουν και κατανοούν τα συμπτώματα που εμφανίζουν οι αθλούμενοι μετά από μία κάκωση • Γνωρίζουν τους μηχανισμούς που μπορούν να προκαλέσουν τους συγκεκριμένους τραυματισμούς • Γνωρίζουν τις βασικές αρχές σχεδιασμού ενός προγράμματος αποκατάστασης για τον κάθε αθλητικό τραυματισμό ή πάθηση <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κατατάσσουν τα μυοσκελετικά προβλήματα σε κατηγορίες με στόχο τη λειτουργική αποκατάσταση του αθλούμενου και την εξάλειψη των επιμέρους συμπτωμάτων. <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σχεδιάζουν προγράμματα πρόληψης και κινητικής επανένταξης . 			

	<ul style="list-style-type: none"> • Προσαρμόζουν τα προγράμματά τους με στόχο τη λειτουργική αποκατάσταση του αθλούμενου και την εξάλειψη των επιμέρους συμπτωμάτων. 		
Προαπαιτούμενα	Ανατομία της Κίνησης MEDI126 Φυσιολογία της Άσκησης TRAN118	Συναπαιτούμενα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Μυοσκελετικά προβλήματα - πρόληψη και άσκηση • Άμεσες συνέπειες αθλητικών τραυματισμών • Μυϊκοί τραυματισμοί. • Τενόντιοι και μυοτενόντιοι τραυματισμοί. • Συχνές συνδεσμικές κακώσεις • Τραυματισμός μηνίσκου. • Κατάγματα • Φάσεις – στάδια και στόχοι προγραμμάτων αποκατάστασης • Σχεδιασμός προγραμμάτων πρόληψης και αποκατάστασης 		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>		
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μάλλιου, Π. et al. (2015). <i>Αθλητικοί τραυματισμοί και αποκατάσταση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/207 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Silva, Andreia C., Bastos, João H. (2012). <i>Athlete Performance and Injuries</i>. Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost. • Woude, L. H. V. van der (2010). <i>Rehabilitation, Mobility, Exercise and Sports : 4th International State-of-the-art Congress</i>. EBSCOHost. • Se Won Lee, MD (2017). <i>Musculoskeletal Injuries and Conditions: Assessment and Management</i>. New York : Demos Medical. EBSCOHost. 		
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 30% • Διαγωνίσματα: 20% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 50% 		
Γλώσσα	Ελληνικά ή Αγγλικά		

14.

Τίτλος Μαθήματος	Προπόνηση Αντίστασης -Λειτουργική Αξιολόγηση Κίνησης				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN210				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό και Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 3 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Πολυβίου Αντώνης				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές όλες τις ειδικές γνώσεις που αφορούν στην τεχνική ασκήσεων δύναμης, ενώ παράλληλα γίνεται μια ανατομική ανάλυση, όπως για παράδειγμα, στις εμπλεκόμενες αρθρώσεις, στο όριο εύρους κίνησης, στους υπεύθυνους μύες κ.α. Παράλληλα με την ανάλυση της μυοσκελετικής κίνησης, εντοπίζονται και οι παράγοντες που την επηρεάζουν (π.χ. βραχύνσεις, τραυματισμοί, τοπικό στρες κ.α.). Τέλος, παρουσιάζονται οι διορθωτικές λύσεις οι οποίες είναι σημαντικές για την ποιότητα της κίνησης, την απόδοση, όπως επίσης και για τη μείωση ρίσκου τραυματισμού.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Περιγράφουν και να κατανοούν τη λειτουργία των μυών, οστών, συνδέσμων και αρθρώσεων που απαρτίζουν το ανθρώπινο σώμα. • Αναγνωρίζουν τους τύπους μυϊκής ενεργοποίησης • Κατανοούν τη βασική λειτουργική ανατομία κίνησης • Αναγνωρίζουν συνήθης λάθη που παρατηρούνται κατά την τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων. • Γνωρίζουν το σωστό κλείδωμα του κορμού (bracing) με βάση τα διάφορα αναπνευστικά μοντέλα και τη σημαντικότητα που έχει στη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων. • Γνωρίζουν τα βασικά συστήματα προπόνησης (Drop set, Rest and pause, German Volume Training κ.ά.) <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εκτελούν σωστά την τεχνική βασικού ασκησιολογίου: 				

	<p>a) Παραδοσιακές ασκήσεις δύναμης (π.χ. καθίσματα και παραλλαγές, άρση θανάτου, πιέσεις στήθους στον πάγκο κ.α.</p> <p>b) Λειτουργικές ασκήσεις δύναμης (π.χ. walking lunges -robot version, monster walk, Single Arm Cable Row with Wrist Rotation, κ.α.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εφαρμόζουν τις αρχές σχεδιασμού εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης (επιλογή-καταλληλόλητα άσκησης, σειρά ασκήσεων, αλληλουχία κ.λπ.) • Εφαρμόζουν μετρήσεις λειτουργικής κινητικής ικανότητας (στάσης σώματος, κινητικότητας, ισορροπίας και ευλυγισίας) και πρωτόκολλα βελτίωσης κινητικής ικανότητας • Εφαρμόζουν τεχνικές και μεθόδους αύξησης δύναμης • Εφαρμόζουν τα βασικά συστήματα προπόνησης (Drop set, Rest and pause, German Volume Training κ.ά.) <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Είναι ικανοί να αναλύουν τη μυοσκελετική κίνηση, τους παράγοντες που την επηρεάζουν (π.χ. βραχύνσεις, τραυματισμοί, τοπικό στρες κ.α.) και να τους αντιμετωπίζουν, παρουσιάζοντας διορθωτικές λύσεις οι οποίες είναι σημαντικές για την ποιότητα της κίνησης, την απόδοση, όπως επίσης και για τη μείωση ρίσκου τραυματισμού. 			
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="384 1176 970 1348"> <p>Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων TRAN106</p> <p>Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων TRAN119</p> </td> <td data-bbox="970 1176 1257 1348"> <p>Συναπαιτούμενα</p> </td> <td data-bbox="1257 1176 1396 1348"></td> </tr> </table>	<p>Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων TRAN106</p> <p>Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων TRAN119</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>	
<p>Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων TRAN106</p> <p>Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων TRAN119</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>			
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρία, οφέλη και παράμετροι της λειτουργικής ανατομίας μυών όπως και της λειτουργικής προπόνησης • Οστά, αρθρώσεις, σύνδεσμοι και μύες του ανθρώπινου σώματος και η λειτουργία τους. • Πρακτική εφαρμογή ασκήσεων για την βελτίωση της τεχνικής (Πάνω μέρος κορμού, κάτω μέρος κορμού, πυρήνα) με ασκήσεις hip dominant, knee-dominant, pushing, pulling και ασκήσεις κορμού. • Σταθερότητα και προπόνηση για κινητικότητα • Βασικό ασκησιολόγιο και ασκήσεις ισορροπίας • Μετρήσεις λειτουργικής κινητικής ικανότητας (στάσης σώματος, κινητικότητας, Ισορροπίας και ευλυγισίας) • Σχεδιασμοί προγραμμάτων άσκησης με σκοπό την αύξηση Δύναμης και της κινητικής ικανότητας. • Λειτουργική ανατομική του κινητικού συστήματος και διαταραχές κίνησης. • Συζήτηση περιπτώσεων (case studies) 			
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>			

<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τερζής, Γ. (2022). <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. Ανακτήθηκε από https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-26 • American College of Sports Medicine (2008). <i>Το εγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή</i>, Αθλότυπο, ISBN 978-960-7378-82-8. • Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3^η Έκδοση. ISBN: 9789963744107 • Φατούρος, Γ.Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων</i>, ISBN 978-960-8410-97-8 • Καρατζαφέρη, Κ., et al. (2015). <i>Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση αθλητών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη του αγωνιστικού αθλητισμού</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4443 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boyle M. (2010). <i>Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes</i>. On Target Publications. ISBN: 978-1931046015. • Harris, Philip, Robertson, Angus, Ranson, Craig (2015). <i>Anatomy for Problem Solving in Sports Medicine</i>. Keswick, Cumbria : M&K Update Ltd. EBSCOHost. • Thomas A. Toth (2015). <i>Technology for Trainers</i>. 2nd Edition. Alexandria, VA : Association for Talent Development. EBSCOHost. • Bret Contreras (2013), <i>Human kinetics, Bodyweight Strength Training Anatomy</i>, ISBN 9781450466400
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10 % • Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 30% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>

15.

Τίτλος Μαθήματος	Διαχείριση Γυμναστηρίων και Αθλητικών Κέντρων				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN217				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 3 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κούτζης Μάριος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα	
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές γνώσεις και δεξιότητες οι οποίες θα τους βοηθήσουν να κατανοήσουν την οργάνωση, λειτουργία και σχεδιασμό ενός επιτυχημένου αθλητικού χώρου / γυμναστηρίου.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Περιγράφουν τις βασικές αρχές διοίκησης και πώς αυτές εφαρμόζονται σε ένα αθλητικό περιβάλλον • Κατανοούν τις βασικές λειτουργίες διαχείρισης αθλητικών εγκαταστάσεων • Γνωρίζουν τη βασική δομή και τις βασικές αρχές λειτουργίας ενός σύγχρονου γυμναστηρίου • Αντιλαμβάνονται τις κύριες ευθύνες και τα καθήκοντα του προσωπικού • Αναφέρουν τον απαραίτητο εξοπλισμό ενός γυμναστηρίου ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του και να γνωρίζουν πληροφορίες για τις ανάγκες συντήρησης του. • Γνωρίζουν τις βασικές αρχές εξυπηρέτησης πελατών • Κατανοούν τη σημαντικότητα μηχανοργάνωσης ενός γυμναστηρίου ή αθλητικού κέντρου. <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Παρέχουν καλή εξυπηρέτηση πελατών και να δημιουργούν ένα φιλικό και θετικό περιβάλλον <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Υιοθετούν μία στάση και συμπεριφορά που είναι επικεντρωμένη στους αθλούμενους και τις απαιτήσεις / προσδοκίες τους. 				

Προαπαιτούμενα	Συναπαιτούμενα
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Αθλητικοί οργανισμοί και Οργανωτική δομή • Από τι αποτελείται η αθλητική αγορά • βασικές αρχές διοίκησης όπως ο προγραμματισμός, η οργάνωση, η ηγεσία και ο έλεγχος • Ο ρόλος της εμπορευματοποίησης στον αθλητισμό, τι είναι το αθλητικό προϊόν • Η αθλητική χορηγία και οι στόχοι των χορηγών • Η διάρθρωση των Γυμναστηρίων σήμερα. Ποιες είναι οι τάσεις διεθνώς. Προϋποθέσεις και χαρακτηριστικά των γυμναστηρίων. Οργανόγραμμα και αρμοδιότητες προσωπικού. • Ο ρόλος του Μάνατζερ – Επίπεδα Μάνατζερ - Ηγεσία (Leadership) • Σχεδιασμός γυμναστηρίου – Exterior / Interior. Εξοπλισμός • Καθορισμός Τιμολόγησης (Συνδρομή) • Διαφήμιση (Advertising) • Προφίλ Μέλους – Απόκτηση και διατηρησιμότητας μελών • Οικονομική διαχείριση (Financial Management). Τρόποι πληρωμής / Τιμολόγηση πελατών / Συλλογή πληρωμών/ μηχανοργάνωση γυμναστηρίου. • Διαχείριση προσωπικού – συνεργατών και trainers. Προσλήψεις, Σχεδιασμός ωραρίων και καθηκόντων • Οργάνωση γραμματείας / Υποδοχή • Εξυπηρέτηση πελατών • Δικαιόχρηση (Franchise) • Νομικά και επιχειρηματικά θέματα • Κώδικας δεοντολογίας
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αλεξανδρής, Κ. (2016). <i>Αρχές Μάνατζμεντ Και Μάρκετινγκ Οργανισμών και Επιχειρήσεων Αθλητισμού και Αναψυχής</i>. 2^η Έκδοση. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη. ISBN: 97896060210690 • Παϊτσίνης, Κ. et al. (2015). <i>Αθλητική ψυχαγωγία και αναψυχή</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4956 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Main S. (2006). <i>Total Health Club Management</i>. The Changing Point. ISBN: 978-1599759500.

	<ul style="list-style-type: none"> • Watt, D. (2003). <i>Sports Management and Administration</i>. London : Routledge. EBSCOHost. • Sandalio Gómez, Kimio Kase, Ignacio Urrutia (2010). <i>Value Creation and Sport Management</i>. Cambridge: Cambridge University Press. EBSCOHost.
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 50%
Γλώσσα	Ελληνική ή Αγγλική

16.

Τίτλος Μαθήματος	Πρακτική Άσκηση		
Κωδικός Μαθήματος	PRCT225		
Τύπος μαθήματος	Πρακτικό		
Επίπεδο	Δίπλωμα		
Έτος/ Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο		
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω		
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	Πρακτική εβδομάδα
Στόχοι Μαθήματος	Σκοπός του μαθήματος είναι η πρακτική εφαρμογή των ικανοτήτων που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια των σπουδών των φοιτητών. Η πρακτική άσκηση πραγματοποιείται σε εγκεκριμένες από το Κολλέγιο εταιρείες / οργανισμούς και επιθεωρείται από τον καθηγητή του μαθήματος.		
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διευρύνουν τις γνώσεις τους στο αντικείμενο της Προσωπικής και Ομαδικής Προπόνησης στον χώρο του Fitness. <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Είναι σε θέση να εφαρμόσουν στην πράξη τη θεωρία που διδάχτηκαν κατά τη διάρκεια των σπουδών τους. • Αναπτύξουν επικοινωνιακές δεξιότητες με πελάτες και συνεργάτες. <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αποκτήσουν εργασιακή αυτοπεποίθηση. • Αποκτήσουν ικανότητα στην εφαρμογή των γνώσεων και των δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για την αποτελεσματική εκτέλεση του επαγγέλματός τους. 		
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Κατά τη διάρκεια της Πρακτικής Άσκησης, ο εργοδότης συνεργάζεται με τον αρμόδιο καθηγητή του Κολλεγίου, ο οποίος επιθεωρεί τους φοιτητές. Ο καθηγητής επισκέπτεται τον χώρο εργασίας του/της ασκούμενου/ης και λαμβάνει γνώση των εργασιών που αυτός/τη αναλαμβάνει. Εξετάζει σε εβδομαδιαία βάση το Βιβλίο Πρακτικής Άσκησης, το οποίο διαθέτει ο ασκούμενος και καταγράφει παρατηρήσεις, ενώ στο τέλος της περιόδου Πρακτικής Άσκησης ετοιμάζει έκθεση για κάθε φοιτητή. Εκθέσεις επίσης για την Πρακτική Άσκηση των φοιτητών ετοιμάζει ο υπεύθυνος της εταιρείας/οργανισμού.</p> <p>Ο Επόπτης των φοιτητών/τριών καταθέτει τις γενικότερες παρατηρήσεις του για τους φοιτητές/τριες κατά τη διάρκεια υλοποίησης της Πρακτικής Άσκησης. Παράλληλα, έχει τη δυνατότητα κατάθεσης γενικότερων παρατηρήσεων που συνδέονται με το σύνολο των πεπραγμένων που σχετίζονται με την πρακτική άσκηση.</p>		

	<p>Τέλος, ο/η Επόπτης Εκπαιδευτικός, λαμβάνοντας υπόψη τις παραπάνω εκθέσεις, πραγματοποιεί τη συνολική αποτίμηση της Πρακτικής Άσκησης αφενός αξιολογώντας την δραστηριότητα των φοιτητών/τριων και αφετέρου καταθέτοντας τη γνώμη του/της σχετικά με τον εργοδότη. Τη συγκεκριμένη έκθεση συνυπογράφει ο Συντονιστής Προγράμματος Σπουδών, λαμβάνοντας έτσι γνώση για την αξιολόγηση των φοιτητών/τριών, όσο και του εργοδότη.</p> <p>Χρονική Διάρκεια Ως χρονική διάρκεια της Πρακτικής Άσκησης υπολογίζεται η περίοδος κατά το 4^ο εξάμηνο των σπουδών των φοιτητών και εκτείνεται για περίοδο 12 εβδομάδων. Στην περίπτωση που η Πρακτική Άσκηση δεν αποπερατωθεί σωστά, ο/η φοιτητής/τρια υποχρεούται εκ νέου να συμμετάσχει στη πρακτική εξάσκηση τού νέου ακαδημαϊκού έτους.</p> <p>Η Πρακτική Άσκηση πραγματοποιείται σε εγκεκριμένες από το Κολλέγιο εταιρείες/οργανισμούς και επιθεωρείται από τον καθηγητή του μαθήματος.</p>
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Η Πρακτική Άσκηση απαιτεί την ουσιαστική απασχόληση του φοιτητή/τριας. Οι φοιτητές/ τριες επιθεωρούνται περιοδικά από το κολλέγιο στον τόπο εργασίας τους. Η συμπλήρωση του Προγράμματος Πρακτικής Άσκησης είναι απαραίτητη προϋπόθεση για αποφοίτηση από το πρόγραμμα σπουδών.</p>
Βιβλιογραφία	<p>Βιβλιάριο Πρακτικής Άσκησης</p>
Αξιολόγηση	<p>Με βάση τα πιο κάτω κριτήρια, ο καθηγητής του μαθήματος αξιολογεί την Πρακτική Άσκηση ως «Επιτυχία» ή «Αποτυχία»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Παρακολούθηση της Πρακτικής Άσκησης κατά 70% τουλάχιστο του χρόνου, όπως αυτό προκύπτει από το Βιβλιάριο Πρακτικής Άσκησης • Έκθεση του υπεύθυνου της επιχείρησης / οργανισμού, όπως αυτή είναι καταχωρισμένη στο Βιβλιάριο Πρακτικής Άσκησης • Έκθεση του επιθεωρητή του KES College, όπως αυτή είναι καταχωρισμένη στο Βιβλιάριο Πρακτικής Άσκησης <p>Ισχύουν οι ακόλουθες ρυθμίσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στο βαθμολόγιο του μαθήματος, ο καθηγητής τεκμηριώνει την αξιολόγηση του φοιτητή με κατάλληλα σχόλια με βάση τα πιο πάνω κριτήρια <p>Σε περίπτωση που η αξιολόγηση της Πρακτικής Άσκησης είναι “Αποτυχία”, ο φοιτητής υποχρεούται να επαναλάβει την πρακτική εξάσκηση όταν το μάθημα θα προσφέρεται σε επόμενο εξάμηνο.</p>
Γλώσσα	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>

17.

Τίτλος Μαθήματος	Ψυχολογία της Άσκησης			
Κωδικός Μαθήματος	PSOC200			
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό			
Επίπεδο	Δίπλωμα			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο			
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Νίκος Γεωργίου / Άσος Χαράλαμπος			
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να διδάξει στους φοιτητές τους κύριους παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική άσκηση, τη ψυχική διάθεση και υγεία, την προσωπικότητα και τη συμπεριφορά των ασκούμενων κάθε ηλικίας και συζητείται η χρήση τεχνικών για βελτίωση της απόδοσης.			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τις βασικές αρχές της ψυχολογίας της άσκησης • Αντιλαμβάνονται τι είναι άγχος και πώς αντιμετωπίζεται στη πράξη <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εφαρμόζουν τις βασικές αρχές της στοχοθεσίας στην πράξη μαζί με τους ασκούμενους • Εφαρμόζουν ψυχολογικές τεχνικές με στόχο την ενίσχυση της απόδοσης. <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Είναι σε θέση να διαπιστώνουν ποια είναι τα βασικά ζητήματα που απασχολούν τους ασκούμενους (άγχος, αυτοπεποίθηση, χρόνια προβλήματα κ.ά.) έτσι ώστε στηρίζουν και να προσεγγίζουν σωστά τους αθλούμενους κάνοντας τις κατάλληλες παρεμβάσεις. 			
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα		

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στην Αθλητική Ψυχολογία και την Ψυχολογία της άσκησης- Σκοπός και περιεχόμενο της ψυχολογίας της άσκησης. • Ψυχολογία της άσκησης – μοντέλα που την εξηγούν • Άμεσες και χρόνιες ψυχολογικές επιδράσεις της άσκησης στην ψυχική υγεία (ψυχική διάθεση, κατάθλιψη, άγχος). • Άσκηση και προσωπικότητα. • Φυσική δραστηριότητα Παρακίνηση και αφοσίωση, εγκατάλειψη. • Τεχνικές και Εφαρμογές (τεχνική καθορισμού στόχου, τεχνική νοερής απεικόνισης, τεχνική αυτό-ομιλίας, τεχνικές χαλάρωσης και ενεργοποίησης κ.α.) • Αυτοπεποίθηση • Άγχος και στρες • Η άσκηση σε ειδικές ομάδες ατόμων (άτομα με καρδιαγγειακά προβλήματα, παχυσαρκία, ηλικίες, άτομα με άνοια και την νόσο Alzheimer κ.α.) • Προβλήματα εθισμού στην άσκηση-Διατροφικές διαταραχές- Σωματική δυσμορφία.
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δογάνης, Γ. (2016). <i>Αθλητική ψυχολογία</i>. Χριστοδουλίδη, ISBN 978-960-8183-76-6. • Θεοδωράκης, Ι. (2017). <i>Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής</i>, 2^η Έκδοση. Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-168-8. • Sharkey, B. J. και Gaskill, S. E. (2016). <i>Άσκηση και υγεία: Ολοκληρωμένος οδηγός</i>. 7^η Έκδοση. Παρισιάνου Α.Ε.. ISBN 978-960-583-171-4. <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stuart J. H. Biddle (2015). <i>Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions</i>, 3rd Edition, Routledge, ISBN: 978-0415518185.
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10 % • Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 30% • Εργασία: 20% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>

18.

Τίτλος Μαθήματος	Περιπτωσιολογία-Σχεδιασμός Προγραμμάτων				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN219				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό και Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω / Πολυβίου Αντώνης / Άσος Χαράλαμπος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική/ εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να προσφέρει στους φοιτητές γνώσεις και δεξιότητες ώστε να μπορούν να επιλέξουν τον κατάλληλο τύπο προγράμματος, λαμβάνοντας υπόψη τον σκοπό του αθλούμενου, το ιστορικό άσκησης, το ιστορικό υγείας και άλλους συναφείς παράγοντες. Το μάθημα ετοιμάστηκε ώστε να προάγει τη συζήτηση και να αυξήσει την κριτική σκέψη των φοιτητών. Αποτελεί μια ωφέλιμη πρακτική για τους φοιτητές, οι οποίοι καλούνται να συνδυάσουν όλες τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει τα προηγούμενα εξάμηνα, καταλήγοντας έτσι στο βασικό σχεδιασμό του κατάλληλου προγράμματος και της εφαρμογής του ανάλογα των περιπτώσεων.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναγνωρίζουν τις διαφοροποιήσεις στα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων και γνωρίζουν πώς προσαρμόζονται σε διάφορες καταστάσεις, όπως επίπεδο φυσικής κατάστασης, ηλικία, υπάρχον εξοπλισμός κλπ. • Γνωρίζουν τις δυνατότητες άσκησης για κάθε περίπτωση πάθησης ή τραυματισμού <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συνεργάζονται με τους συμφοιτητές του για να προετοιμάσουν, να σχεδιάσουν και να παρουσιάσουν ένα σχέδιο προγράμματος άσκησης σε μελέτη περίπτωσης λαμβάνοντας υπόψιν τις ιδιαιτερότητες μιας περίπτωσης. 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Επιλέγουν τις σωστές μετρήσεις αξιολόγησης, όπως για παράδειγμα μέτρηση του επιπέδου φυσικής κατάστασης, κ.ά., ανάλογα με τον στόχο του αθλούμενου • Αξιολογούν και να καταγράφουν μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών τις ανάγκες και ιδιαιτερότητες των ασκούμενων • Αναγνωρίζουν συμπτώματα επικινδυνότητας και ενδείξεις που μπορούν να οδηγήσουν σε κίνδυνο για την υγεία των αθλούμενων <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Καθορίζουν τους στόχους των προγραμμάτων προπόνησης σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης • Είναι σε θέση ανάλογα με τις άμεσες ανάγκες ενός αθλούμενου, να προτείνουν το είδος άσκησης που θα χρησιμοποιήσουν, τον μυϊκό διαχωρισμό, την επιλογή ασκήσεων, προπονητική συχνότητα, επιβάρυνση, επαναλήψεις, προπονητικό όγκο και διαλείμματα μεταξύ των ασκήσεων και των σετ. • Προτείνουν προγράμματα εκγύμνασης για διάφορες πραγματικές περιπτώσεις που πιθανόν να αντιμετωπίσουν στην εργασία τους, λαμβάνοντας υπόψη το ιστορικό υγείας, το ιστορικό άσκησης και τον στόχο του αθλούμενου. • Προτείνουν προγράμματα λαμβάνοντας υπόψη το επίπεδο ετοιμότητας του κάθε ασκούμενου για αλλαγή του τρόπου ζωής του.
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων TRAN119</p> <p>Αποκατάσταση Μυοσκελετικών Κακώσεων MEDI200</p>
<p>Περιεχόμενα Μαθήματος</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ιατρικό ιστορικό, αξιολόγηση παραμέτρων φυσικής κατάστασης. • Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγράμματος ανάλογα με τον στόχο, τα προσωπικά χαρακτηριστικά των αθλούμενων (ηλικία, φύλο, σωματικό βάρος, προπονητική ηλικία, ιατρικό ιστορικό, μυϊκές ανισορροπίες). • Προπόνηση για όλα τα επίπεδα (αρχάριο, μεσαίο, προχωρημένο) • Άσκηση ως μέσο αποκατάστασης, πρόληψης και βελτίωσης της υγείας • Άσκηση και χρόνιες παθήσεις όπως ζαχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακές παθήσεις, αρτηριακή υπέρταση, μεταβολικό σύνδρομο, παχυσαρκία, οστεοπόρωση κ.τ.λ. • Άσκηση και πόνοι στη μέση, γόνατο, αυχένα, ώμο, καρπό, αστράγαλο. • Άσκηση για παθήσεις σπονδυλικής στήλης (κύφωση, λόρδωση, σκολίωση)

	<ul style="list-style-type: none"> • Στοιχεία παθοφυσιολογίας και συμπτώματα ανά πάθηση / τραυματισμό. <ul style="list-style-type: none"> ➢ Επιπτώσεις και λειτουργικοί περιορισμοί. ➢ Οφέλη άσκησης. ➢ Βασικές αρχές προγράμματος. ➢ Ενδεικτικά προγράμματα. ➢ Στοιχεία ασφαλούς άσκησης και πιθανοί κίνδυνοι κατά την άσκηση και πως τους προλαβαίνουμε. • Άσκηση και εγκυμοσύνη. • Άσκηση και τρίτη ηλικία. • Σχεδιασμός ομαδικών προγραμμάτων ανάλογα με το επίπεδο και τις ιδιαιτερότητες των ασκουμένων
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraemer, William J. (2000). <i>Προπόνηση δύναμης, σχεδιασμός προγραμμάτων</i>, Salto, ISBN 960-278-091-6. • Γιεχασκιέλ, Μπαρούχ (2007), <i>Πρακτικός οδηγός προπόνησης και διατροφής</i>, Μαλλιάρης Παιδεία, ISBN 978-960-457-079-9. • Καρατζαφέρη, Κ., et al. (2015). <i>Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση αθλητών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη του αγωνιστικού αθλητισμού</i>. Kallipros, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4443 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bryant, C. X., and Green, D. J. (2010). <i>ACE Personal trainer manual: The ultimate resource for fitness professionals</i>. 4th Edition. American Council on Exercise. ISBN: 9781890720292 • American College of Sports Medicine (2018). <i>ACSM's Resources for the Personal Trainer</i>. 5th Edition. ISBN: 978-1496322890.
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Εργασίες 30% • Παρουσίαση 20% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 50%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>

Τίτλος Μαθήματος	Εναλλακτικές μέθοδοι άσκησης				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN223				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό και Πρακτικό (Επιλεγόμενο)				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2^ο Έτος / 4^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Λουκά Κρίστη				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να διδάξει στους φοιτητές το βασικό ασκησιολόγιο και τη θεωρία γύρω από εναλλακτικές μεθόδους εκγύμνασης, κυρίως της Γιόγκα και του Πιλάτες, χρησιμοποιώντας είτε το βάρος του σώματος, είτε εξοπλισμό που να αφορά σε κάθε μέθοδο εκγύμνασης.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τα κέντρα ενέργειας του ανθρώπινου σώματος και τις διάφορες τεχνικές αναπνοών. • Γνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά της μεθόδου Γιόγκα, power yoga, yogilates κ.α • Γνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά της μεθόδου εκγύμνασης Πιλάτες • Κατανοούν τη σημαντικότητα της σωστής αναπνοής, συγκέντρωσης και σωστής στάσης σώματος. • Γνωρίζουν την εκτέλεση ασκησιολογίου Πιλάτες με ατομικά όργανα (pilates ring, mini ball, swiss ball, foam roller κ.α. • Είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα λάθη τεχνικής στην εκτέλεση των ασκήσεων. <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Είναι σε θέση να εκτελούν με ορθή τεχνική το βασικό ασκησιολόγιο Γιόγκα • Είναι σε θέση να υποδεικνύουν τρόπους διόρθωσής των λαθών τεχνικής εκτέλεσης. <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Είναι σε θέση να σχεδιάζουν τη δομή ενός ομαδικού προγράμματος Γιόγκα και Πιλάτες για ενήλικες. 				

	<ul style="list-style-type: none"> Είναι σε θέση να προσαρμόζουν το πρόγραμμα ή ασκησιολόγιο του ασκούμενου με βάση το επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις κινητικές του ικανότητες, και το ιστορικό υγείας.
Προαπαιτούμενα	Συναπαιτούμενα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> Ιστορική αναδρομή και μονοπάτια της μεθόδου Γιόγκα Γιόγκα και θέσεις σώματος (Asanas) Κέντρα ενέργειας (Chakra) Βασικές τεχνικές αναπνοών (Pranayama) Βασικές ομάδες ασκήσεων Γιόγκα για αρχάριους, τεχνική ανάλυση και πρακτική εφαρμογή Ιστορική αναδρομή, αρχές και οφέλη του Πιλάτες Πιλάτες και σωστή αναπνοή Ανατομία και σωστή στάση σώματος Εισαγωγικές Ασκήσεις Πιλάτες Η εφαρμογή της μεθόδου Πιλάτες με βοηθήματα (μπάλα, λάστιχο, foam roller κ.ά.) Σχεδιασμός και δομή μαθήματος για την Γιόγκα και το Πιλάτες
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> Κουθούρης, Κ. et al. (2022). <i>Κινητική Αναψυχή: Θεωρητική προσέγγιση, εφαρμογές, και δραστηριότητες</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-50 Μπενέκα, Α. et al. (2015). <i>Θεραπευτική άσκηση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/372 Moriabadi, Uschi (2006), <i>Pilates: Το βιβλίο των ασκήσεων</i>, Salto, ISBN: 9602781416 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> Satyananda Saraswati, Swami (2013), <i>Asana Pranayama Mudra Bandha, Bihar School Of Yoga</i>, ISBN: 978-0949551146. Lawrence, D. (2008). <i>Pilates Method: An integrative approach to teaching (Fitness Professionals)</i>. A & C Black Publishers Ltd. ISBN: 9780713684964 Iyengar, B.K.S. (2017). <i>Light on yoga : Yoga dipika-The classic guide to yoga by the world's foremost authority (Health)</i>. 53rd Edition. HarperCollins Publisher. ISBN: 9788172235017
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 20% Τελική Πρακτική Εξέταση: 40% Τελική Γραπτή Εξέταση: 30%
Γλώσσα	Ελληνικά ή Αγγλικά

20.

Τίτλος Μαθήματος	Μέθοδος Πιλάτες με Μηχανήματα				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN224				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό και Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Λουκά Κρίστη				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι μεταδώσει στους φοιτητές βασικές ικανότητες αναφορικά με τη μέθοδο εκγύμνασης Πιλάτες και Πιλάτες με μηχανήματα.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά της μεθόδου εκγύμνασης Πιλάτες. • Κατανοούν τη σημαντικότητα της σωστής αναπνοής, συγκέντρωσης και σωστής στάσης σώματος. • Γνωρίζουν τη λειτουργία των κοιλιακών μυών για κίνηση και σταθεροποίηση • Γνωρίζουν το βασικό ασκησιολόγιο Πιλάτες στο έδαφος όπως και για κάθε μηχανήμα (Reformer, Chair, Barrel, Tower κ.ά.) <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Είναι σε θέση να επιδεικνύουν με σωστή τεχνική τις βασικές ασκήσεις στο έδαφος και για κάθε μηχανήμα. • Είναι σε θέση να εξηγούν και να διορθώνουν την τεχνική των ασκήσεων στους ασκούμενους <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επιλέγουν απλό ασκησιολόγιο με όλα τα μηχανήματα της μεθόδου Πιλάτες για αρχάριους αθλούμενους (Reformer, Chair, Barrel, Tower) • Προσαρμόζουν το ασκησιολόγιο στις ανάγκες του ασκούμενου και το ιστορικό της υγείας του. 				
Προαπαιτούμενα			Συναπαιτούμενα		

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρία και ιστορική αναδρομή των μηχανημάτων της μεθόδου Πιλάτες • Βασικές αρχές του Πιλάτες • Σπονδυλική στήλη, πυρήνας και ευθυγράμμιση σώματος • Ασκησιολόγιο του μηχανήματος Reformer. • Ασκησιολόγιο του μαθήματος Chair. • Ασκησιολόγιο του μαθήματος Barrel. • Ασκησιολόγιο του μηχανήματος Tower • Παραλλαγές ασκήσεων στα μηχανήματα ανάλογα με τις ικανότητες, την κατάσταση και το ιστορικό υγείας του ασκούμενου. • Δομή και σχεδιασμός μαθήματος
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moriabadi, Uschi (2006), <i>Pilates: Το βιβλίο των ασκήσεων</i>, Salto, ISBN: 9602781416 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herman, E. (2007). <i>Pilates Reforme : A manual for pilates instructors and serious pilates students</i>. 2nd Edition. Ellie Herman Books. ISBN: 9780976518105 • Herman, E. (2007). <i>Pilates cadillac : A manual for pilates instructors and serious pilates students</i>. 2nd Edition. Ellie Herman Books. ISBN: 9780976518167
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10 % • Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 30%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>

21.

Τίτλος Μαθήματος	Βελτίωση κινητικότητας - Foam Roller				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN225				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό και Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	2^ο Έτος / 4^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Ανδρέας Κωνσταντίνου				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές βασικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες αναφορικά με τις μεθόδους βελτίωσης της κινητικότητας και ευλυγισίας μέσω διάφορων μεθόδων διάτασης και τεστ αξιολόγησης. Επιπλέον, προς αυτή την κατεύθυνση, δίνεται η δυνατότητα στους φοιτητές να αξιοποιήσουν τεχνικές και ένα ευρύ φάσμα ασκησιολογίου μέσω του Κυλίνδρου Ισορροπίας (foam roller).</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τις ωφέλειες και τη σημαντικότητα του foamroller • Γνωρίζουν ένα ευρύ φάσμα ασκησιολογίου για κάθε μέρος του σώματος. • Γνωρίζουν την επίδραση της κινητικότητας στην υγεία. • Γνωρίζουν τη μεθοδολογία και τεχνικές ανάπτυξης της κινητικότητας <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Είναι σε θέση να δημιουργούν προγράμματα foamrolling ως μέρος ενός μαθήματος προσωπικής εκγύμνασης ή ως μέρος ενός ομαδικού τμήματος • Είναι σε θέση να επιδεικνύουν με σωστή τεχνική το ασκησιολόγιο και να επιδεικνύουν την σωστή θέση σώματος κατά την εκτέλεση του ασκησιολογίου <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προσαρμόζουν την κάθε άσκηση ανάλογα με το επίπεδο και την ηλικία του κάθε ασκούμενου όπως και την εξέλιξη της άσκησης εκεί που χρειάζεται. 				
Προαπαιτούμενα			Συναπαιτούμενα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Επίδραση της κινητικότητας στην υγεία. • Μεθοδολογία και τεχνικές ανάπτυξης της κινητικότητας • Αξιολόγηση ευλυγισίας-ευκαμψίας 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Προπόνηση κινητικότητας στην παιδική και εφηβική ηλικία • Προπόνηση κινητικότητας σε ενήλικες και ηλικιωμένους • Εισαγωγή και Ιστορικά στοιχεία για τον κύλινδρο ισορροπίας(FoamRoller) • Επίδραση του Κυλίνδρου Ισορροπίας στην στάση σώματος και την κινητικότητα • Πρακτική εφαρμογή ασκησιολογίου , προσαρμογές και διορθώσεις • Τεχνικές και θέση σώματος κατά την εκτέλεση ασκήσεων • Επιλογή ασκήσεων ανάλογα με τις ανάγκες και ιδιαιτερότητες των ασκούμενων • Σετ και επαναλήψεις • Σημασία της αναπνοής • Δομή και σχεδιασμός μαθήματος (προθέρμανση, κυρίως μέρος, αποθεραπεία) • Ασφάλεια
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μπενέκα, Α. et al. (2015). <i>Θεραπευτική άσκηση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/372 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jason Curtis (2021), <i>Mobility and Flexibility, Strength and conditioning course</i>, ISBN9798482398616 • Steve Barrett, (2014), <i>Total Foam Rolling Techniques: Trade Secrets of a Personal Trainer</i>, Bloomsbury Sport, ISBN:978-147-290-664-9
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10 % • Ενδιάμεση Πρακτική Εξέταση 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 30% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
Γλώσσα	Ελληνική ή Αγγλική

22.

Τίτλος Μαθήματος	Αεροβική γυμναστική-Εναλλακτικές Μορφές Εκγύμνασης				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN222				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό και Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	Επιλεγόμενο, 2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές βασικές θεωρητικές γνώσεις και δεξιότητες αναφορικά με τη διδασκαλία αεροβικής γυμναστικής και άλλων μεθόδων (λειτουργικής προπόνησης, Ιμάντες αιώρησης, Bosu, λάστιχα, agility ladder, πλατφόρμας δόνησης κ.α.) γυμναστικής που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στα πλαίσια ενός ομαδικού προγράμματος εκγύμνασης.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:”</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κατανοούν τις βασικές αρχές που απαιτούνται για τον σχεδιασμό και την καθοδήγηση προγραμμάτων αεροβικής γυμναστικής. • Γνωρίζουν τις βασικές μεθόδους διδασκαλίας της αεροβικής γυμναστικής. <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σχεδιάζουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα/μάθημα αεροβικής γυμναστικής για υγιείς ασκούμενους • Επιδεικνύουν, χρησιμοποιώντας σωστή τεχνική, τα βασικά βήματα αεροβικής γυμναστικής και των εναλλακτικών μορφών της. • Επιδεικνύουν, χρησιμοποιώντας σωστή τεχνική, το βασικό ασκησιολόγιο διάφορων μεθόδων λειτουργικής προπόνησης. • Εξηγούν και να διορθώνουν την τεχνική ασκήσεων ενδυνάμωσης στους ασκούμενους <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προσαρμόζουν το πρόγραμμα εκγύμνασης στο επίπεδο και τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων. 				
Προαπαιτούμενα			Συναπαιτούμενα		

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στην αεροβική γυμναστική – Βασικά είδη αεροβικής ανάλογα με την ένταση • Εισαγωγή στη μουσική. Διαχωρισμός: μουσικό μέτρο, μουσική φράση, μουσική πρόταση. Εφαρμογή βημάτων στη μουσική. • Σχεδιασμός χορογραφίας-Δομή αεροβικού προγράμματος • Μέθοδοι διδασκαλίας μιας χορογραφίας- Είδη καθοδήγησης και διδασκαλία βημάτων. • Δημιουργία βασικών κινητικών συνδυασμών - Ομαλή μετάβαση βημάτων και συνδυασμών. • Βασικές ασκήσεις ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος-ασκήσεις εδάφους για όλο το σώμα και βασική καθοδήγηση. • Εισαγωγή στη διδασκαλία άσκησης στο στεπ. Ανάλυση τεχνικής βασικών βηματισμών – κανόνες ασφάλειας. • Βασικές κινήσεις kickboxing, σχεδιασμός προθέρμανσης. • Αρχές λειτουργικής προπόνησης, ορισμοί, εξοπλισμός και βασικό ασκησιολόγιο • Σχεδιασμός προγράμματος λειτουργικής προπόνησης • Πρωτόκολλα λειτουργικής Προθέρμανσης με την χρήση βασικού εξοπλισμού (σκάλα, slam ball, kettlebells, κ.α.) • Αεροβική γυμναστική με τη χρήση εξοπλισμού (αλτήρες, λάστιχα, fit ball, ιμάντες αιώρησης, κ.α.) • Διατατικές ασκήσεις και ασκήσεις κινητικότητας • Διασφάλιση ασφάλειας στον χώρο εκγύμνασης ομαδικών προγραμμάτων
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εμμανουήλ, Κ., και Διαματής, Δ. (2014). <i>Η διδακτική της αεροβικής γυμναστικής</i>. Συμμετρία. ISBN13 9789602663486 • Kennedy-Armbruster, C., και Yoke, M. (2018). <i>Καθοδήγηση Προγραμμάτων Ομαδικής Άσκησης. Κωνσταντάρας</i>. ISBN: 9789606080258 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Galen, Jan Bishop (2008). <i>Fitness through aerobics</i>. 7th Edition. Health Physics. ISBN: 978-08053-4617-6
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση Πρακτική Εξέταση: 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 30%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>



Appendix C2 - Revised syllabi (EN)

Course title	Anatomy of Movement			
Course code	MEDI126			
Course type	Lectures			
Level	Diploma			
Year / Semester	1st Year / 1st Semester			
Teacher's name	Polyviou Antonis			
ECTS	6	Lectures / week	3	Laboratories / week
Course purpose and objectives	The purpose of the course is to provide students with the necessary knowledge as it relates to the development and function of the organs that make up the human body with a focus on the muscular and muscular system, transmitting fundamental knowledge on anatomy and kinesiology. Emphasis is also placed on the movement and the basic human anatomy and the analysis of bones, joints and muscles as they relate to the execution of various body movements and exercises.			
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mention the various types of human movement, planes and axes of movement. 2. Explain the morphology and anatomical characteristics of bones, ligaments, muscles and joints. 3. Describe the function of the musculoskeletal system and recognise the various movements of the joints and muscles that facilitate certain physical exercise movements. 4. Recognise the importance of the spine as a structure of stability and mobility as well as the role of the abdominal and back muscles. 5. Recognise the agonist and the antagonist muscles in a series of movements and exercises <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Analyse movement analysis and joints (anterior bending, extension, lateral bending and twisting of the trunk, movements of the arm, movements of the forearm, etc.) 7. Distinguish the types of muscle contractions <p>Competences</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Suggest movements or exercises that activate specific muscle groups 			

Prerequisites	Required
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Direction, types, planes and axes of motion • Bones – osseous tissue • Joints of the skeleton • Skeletal muscles and muscle mechanisms • Trunk – spine • Trunk – abdominal and back muscles • Upper extremity – shoulder girdle/elbow/wrist • Lower extremity – hip/knee/foot • Kinesiology analysis of simple movements and exercises • Muscle agonists and antagonists when performing various movements
Teaching methodology	The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions.
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αγγελούσης, Ν., και Γιάκας, Ι. (2015). <i>Βασικές έννοιες αθλητικής εμβιομηχανικής [Basic concepts of sports biomechanics]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. Ανακτήθηκε από https://hdl.handle.net/11419/5961 • Blandine Calais – Germain, (2020). <i>Ανατομία της κίνησης [Anatomy of Movement]</i>, Εκδόσεις: Σάλτο, ISBN: 9789602781906 • Δούκας, Ν. Μ. (2005). <i>Κινησιολογία [Movement]</i>. Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tucker, L., and Foulston, J. (2002). <i>An introductory guide to Anatomy and Physiology</i>. KES College. • Kingston, B. (2002). <i>Understanding muscles : A practical guide to muscle function</i>. Nelson Thornes. ISBN: 0-7487-4318-9 • Stone, R. J. and Stone, J. A. (2009). <i>Atlas of skeletal muscles</i>. 6th Edition. McGraw - Hill Higher Education. ISBN: 978-0-07-128359-5 • Floyd, R. T., Thompson, C. W. (2001). <i>Manual of structural Kinesiology</i>. McGraw-Hill. ISBN: 0-07-118191-1
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary written examination: 40% • Final written examination: 50%
Language	Greek or English

Course title	Nutrition And Physical Activity			
Course code	NUTR107			
Course type	Lectures			
Level	Diploma			
Year / Semester	1st Year / 1st Semester			
Teacher's name	Constantinou Christos			
ECTS	6	Lectures / week	3	Laboratories / week
Course purpose and objectives	The purpose of the course is for students to understand the importance of nutrition in health and performance. The course also focuses on equipping students with the basic knowledge of the nutritional needs of an athlete or a trainee and to understand how these needs differ based on the selected training method and level of exercise.			
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> Know the categories of nutrients and why they are necessary for humans Know the rules and basic principles of nutrition Understand the process of digestion, absorption and energy production through food Know the nutritional needs of trainees depending on the type of exercise and the intensity of their training. Understand basic information about health supplements Mention any side effects and risks as they relate to the consumption of vitamins and supplements <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> Link nutrition, training and nutritional supplements for performance with the needs of exercise and the specific characteristics of the trainees <p>Competences</p> <ol style="list-style-type: none"> Reflect on how the knowledge gained in this course might relate to their profession 			
Prerequisites		Required		
Course content	<ul style="list-style-type: none"> The importance and basics of sports nutrition Carbohydrates, fats, proteins: what they are and how they are used in sports nutrition Vitamins, minerals, fluids and electrolytes: what they are and how they are used in sports nutrition 			

	<ul style="list-style-type: none"> • Energy balance: Caloric intake and caloric expenditure - ways to calculate calories • Nutrition for weight management (increase in muscle mass – decrease in fat) • Nutrition for individual sports teams • Nutritional requirements during training • Nutrition before and after training • Tips to improve performance • Supplements <ul style="list-style-type: none"> Proteins Hydrocarbons Metallic elements Rehabilitation • Side effects and risks from vitamin and supplement consumption • Nutritional Supplements and the Scientific Community • Doping and ethics
Teaching methodology	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions.</p>
Bibliography	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τσιλιμιγκάκης, Μιχάλης Χ. (2012), <i>Αθλητισμός και διατροφή: Φαρμακοδιέγερση, συμπληρώματα [Sports and nutrition: Drug stimulation, supplements]</i>, Τσιλιμιγκάκης Μιχάλης Χρ., ISBN 978-960-93-4179-0. • Γουίλιαμς Χ. Μ. (2014), <i>Διατροφή: Υγεία. Ευρωστία και αθλητική απόδοση [Nutrition: Health: Agility and athletic performance]</i>, Π.Χ Πασχαλίδης, ISBN 9789603991359 • Χασαπίδου, Μ. (2008). <i>Διατροφή για υγεία, άσκηση και αθλητισμό [Nutrition for health, exercise and sports]</i>, Universitystudiopress, ISBN: 978-960-12-1130-5. • Σκόλιας, Γ. (2002). <i>Άσκηση και διατροφή [Exercise and nutrition]</i>, Gymnastika, ISBN 960-87283-0-4. <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jose, A. (2008). <i>Essentials of Sports Nutrition and Supplements</i>, Humana Press ISBN: 978-1588296115 • Webb, G. (2002). <i>Weight Control : Through Diet & Exercise</i>. Hodder & Stoughton Ltd. ISBN: 0-340-71219-8 • Webb, G. (2020). <i>Nutrition : Maintaining and Improving Health</i>. CRC Press. ISBN: 978-0-8153-6241-8
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary written examination: 40% • Final written examination: 50%
Language	<p>Greek or English</p>

Course title	Personal Training-Resistance Training				
Course code	TRAN106				
Course type	Theoretical and Practical				
Level	Diploma				
Year / Semester	1st Year / 1st Semester				
Teacher's name	Costa- Ioannou Froso				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	The purpose of the course is for students to understand the basic principles of designing a resistance training programme, to consolidate the basic techniques of resistance exercises, and to adopt ways to motivate the trainees to stay motivated and achieve their fitness goals .				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recognise the basic resistance equipment as well as the correct technical execution of the exercises using resistance machines. 2. Recognise the types of muscle contraction as well as the types of strength training 3. Recognise what information requires further analysis when it comes to the development of a training programme 4. Have a basic knowledge on space organisation and safety 5. Define the training load and the training method <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Perform the basic exercises with machines and resistance dumbbells with correct technique 7. Identify poor posture and incorrect execution of the exercise to minimize the chances for an injury. 8. Apply various tests and somatometric evaluation measurements, in order to record the real needs and goal-setting. 9. Implement behaviour change strategies that will empower trainees to remain motivated towards lifelong fitness <p>Competences</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Evaluate the readiness of the trainees with the use of interviews and questionnaires. 				

Prerequisites		Required	
Course content			<ul style="list-style-type: none"> • Introduction to Personal Training – role and responsibilities of a personal trainer • Medical History, anthropometric assessment, readiness interview and goal setting. • Mechanics of resistance training: Strength, types of muscle contraction and types of strength training. • The methodology of teaching exercises with weights • The Theory of physical fitness and its evaluation • Introduction to the principles of exercise (individual differences, specialisation, burden, progressivity, adaptation, reversibility, etc.) • Introduction to the principles of strength training (Load, intensity, duration, withdrawal, etc.) • Equipment and safety principles (warm-up, recovery, breathing, equipment maintenance, aids, etc.) • Details of the technical execution of the exercises (grips, rate of execution of repetitions, breathing, common errors of execution of exercises, etc.) • Technical analysis and practical application of an exercise program with resistance machines, free weights, and cardiorespiratory machines. • Advantages and disadvantages of machines and Free weights • Major and minor muscle groups involved in each exercise • Introduction to training programme design • Strategies for adherence to exercise
Teaching methodology	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.</p>		
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τερζής, Γ. (2022). <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση [Muscle strengthening]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. Ανακτήθηκε από https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-26 • American College of Sports Medicine (2008). <i>Το εγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή [The manual of the personal trainer]</i>, Αθλότυπο, ISBN 978-960-7378-82-8. • Αντωνιάδης, Κ. (2009). <i>Εισαγωγή στην άσκηση με βάρη [Introduction to weight exercise]</i>, Τελέθριον, ISBN 978-960-8410-54-1 • Φατούρος, Γ.Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων [Weight training, teaching safety and exercise management]</i>, ISBN 978-960-8410-97-8 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3^η Έκδοση. ISBN: 9789963744107 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bryant, C. X., and Green, D. J. (2010). <i>ACE Personal trainer manual: The ultimate resource for fitness professionals</i>. 4th Edition. American Council on Exercise. ISBN: 9781890720292 • American College of Sports Medicine (2018). <i>ACSM's Resources for the Personal Trainer</i>. 5th Edition. ISBN: 978-1496322890.
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary practical examination: 20% • Final practical examination: 30% • Final written examination: 40%
Language	Greek or English

Course title	Introduction To Group Fitness				
Course code	TRAN113				
Course type	Lectures and practical exercise				
Level	Diploma				
Year / Semester	1 st Year / 1 st Semester				
Teacher's name	Costa- Ioannou Froso				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	The aim of the course is to train students so to be able to design and put into effect simple routines of group exercise programmes and to acquire the basic knowledge of how to motivate the trainees so the positively influence them towards remaining faithful to their training plan.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> Explain the importance of warm-up and recovery Recognise motivational techniques and strategies that will help their trainees to remain faithful to their training schedule Have a basic understanding of space organisation and safety <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> Use appropriate teaching methods depending on the type of the training programme. Combine teaching exercises with rhythm and music. Design the structure of a training programme <p>Competence</p> <ol style="list-style-type: none"> Perform a variety of exercises using the correct technique, such as body weight exercises, floor exercises, exercises with resistance bands, bars, etc. Guide, adjust the training programme and correct the trainees on their techniques so to reduce any possibilities for an inquiry 				
Prerequisites			Required		
Course content	<ul style="list-style-type: none"> Introduction to Group Training – role, characteristics and responsibilities Types of exercise and types of training programmes Group programmes with music and rhythm Methods of teaching group training programmes (visual guidance, verbal guidance, creating motivation) 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Analysis of elements that lead to successful teaching • Aerobics teaching methods (Linear Progression, Pyramidal, Progression Method) and step groups. • Planning a programme structure • Warm-up and recovery protocol • Types and methods of stretching • Equipment and exercise book (balls, tires, dumbbells, bars, etc.) • Group Management • Ensuring safety in the training area
Teaching methodology	The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennedy-Armbruster, C. και Yoke, M. (2018). <i>Καθοδήγηση προγραμμάτων ομαδικής εκγύμνασης</i>. 3^η Έκδοση. Κωνσταντάρας, ISBN9789606080258 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • American College of Sports Medicine (2012). <i>ACSM's Resources for the Group Exercise Instructor</i>. Wolters Kluwer. ISBN:9781608311965
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary practical examination: 20% • Final practical examination: 30% • Final written examination: 40%
Language	Greek or English

Course title	Exercise, Health And First Aid				
Course code	MEDI127				
Course type	Lectures and practical exercise				
Level	Diploma				
Year / Semester	1st Year / 1st Semester				
Teacher's name	Assos Charalambos				
ECTS	6	Lectures / week	2	Laboratories / week	1
Course purpose and objectives	<p>The purpose of the course is to teach students the health benefits of exercise. Students are taught the positive relationship of physical activity with psychosomatic health and that exercise is the key to promoting positive values and attitudes for a more active and healthy lifestyle. In addition, the aim of the course is to give students the theoretical and practical background on first aid so to tackle basic injuries and accidents, as well as first aid on trainees in a sports environment.</p>				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recognise the types and methods of exercise that can have an effect on health and the quality of life. 2. Explain why it is important to assess one's health status before participating in any physical activities 3. Describe the parts of the respiratory system and distinguish the special cases of respiratory problems such as hypoxia, suffocation in adults, airway obstruction, asthma, etc. 4. Recognise the parts of the circulatory system, the parts of the musculoskeletal system and describe ways to deal with problems, such as bleeding, heart attack, angina, etc <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Apply basic first aid techniques to tackle basic accidents 6. Perform the necessary actions when it comes to adults and children with loss of consciousness, the necessary actions during an emergency situation, such as drowning situations with adults and children, fractures, etc. 7. Perform CPR to adults and children <p>Competence</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Become more responsible and to act according to the characteristics of each situation 				

Prerequisites		Required	
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • The effect of exercise on our body • Heart rate measurement and training zones • Rate of recovery • Cardiovascular problems and exercise • Activities and programmes that improve heart health • Body composition • Healthy muscular system-movement for life • Nutrition and body weight management-energy balance • The importance of fitness metrics for health and performance-Pre-exercise assessment • Incident management. Actions in an emergency, road accidents, fires, electrical accidents, water accidents. • The patient with loss of consciousness, Breathing and circulation, priorities for saving life, adult and child with loss of consciousness. • Respiratory problems. Respiratory system, hypoxia, suffocation to adults and children, airway obstruction, suffocation, asthma. • Injuries and circulatory system. The heart and blood vessels, bleeding and types of injuries, heart attack, angina pectoris, fainting, shock, cuts and scrapes, eye injuries, scalp injuries, bleeding in various parts of the body. • Damage to bones, muscles and joints. The skeleton. Bones, muscles and joints, fractures, sprains and strains. Injuries to various parts of the body. • Effects of cold and heat. Burns, dehydration, heatstroke, hypothermia and frostbite. • Emergency First Aid. Actions during an emergency. Primary incident assessment, CPR for adults and children. 		
Teaching methodology	<p>With the use of lectures, discussions, watching videos and demonstrations relating to various cases and circumstances, the students are exposed to the theoretical and practical nature of the course that will enable them to understand the benefits of exercise to the health of their body and mind so that they are able to adequately respond to an urgent event. The students also have the opportunity to practice on various sample cases and receive immediate feedback as it relates to the ways they have handled each case.</p>		
Bibliography	Greek Bibliography		

	<ul style="list-style-type: none"> • Θεοδωράκης, Ι. (2017). <i>Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής [Exercise, psychological health and quality of life]</i>, 2^η Έκδοση. Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-168-8. • Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ. (2021). <i>Άσκηση για την Υγεία [Exercise and health], Πρόληψη και αποκατάσταση</i>. Κωνσταντάρας, ISBN 978-960-608-051-7 • Sharkey, B. J. και Gaskill, S. E. (2016). <i>Άσκηση και υγεία: Ολοκληρωμένος οδηγός [Exercise and health: a complete guide]</i>. 7^η Έκδοση. Παρισιάνου Α.Ε.. ISBN 978-960-583-171-4. • Ιατράκης, Γ.Μ. και Αντωνίου, Ε. (2016). <i>Πρώτες βοήθειες : Επείγουσες καταστάσεις [First air: Urgent circumstances]</i>. Δεσμός. ISBN: 9786185046194 • Πορφυριάδου, Α. (2014). <i>Πρώτες βοήθειες [First aids]</i>, Α/φοι Κυριακίδη, ISBN: 9789606020209. <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieroudis, D. (2014). <i>First aids at work</i>. Σχολή Ασφάλειας και Υγείας Χείρωνας • Hashim, H. A. (2021). <i>Contemporary Research in Sports, Exercise and Health: Measurement and Protocols</i>. New York : Nova. EBSCOHost. • Bean, A. (2017). <i>The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th Edition</i>. ISBN: 9781472924209. EBSCOHost. • Nikolaidis, P. (2014). <i>Endurance: Attitudes/behaviors, Performance in Athletes and Potential Health Effects</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost.
<p>Assessment</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary written examination: 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 30%
<p>Language</p>	<p>Greek or English</p>

Course title	Physiology of Exercise			
Course code	TRAN118			
Course type	Lectures			
Level	Diploma			
Year / Semester	1st Year / 2nd Semester			
Teacher's name	Polyviou Antonis / Dr Miliotou Androulla			
ECTS	6	Lectures / week	3	Laboratories / week
Course purpose and objectives	The purpose of the course is to give students the theoretical knowledge and explain the practical applications of exercise physiology. This course emphasises on the functions of the human body during physical exercise and the physiological adaptations performed by the body in response to systematic exercise, both in relation to training performance and health.			
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> Explain the neurological control of movement as well as the neuromuscular adaptations of training, in relation to aerobic, anaerobic and resistance training, the energy production systems and energy substrates (aerobic and anaerobic metabolism during exercise), the hormonal function during exercise and the role of hormones in training adaptations Comprehend the training responses and metabolic adaptations of the human body Explain the function of the cardiovascular and respiratory systems during exercise. Recognise the environmental effects on performance (exercise in hot and cold environments, exercise in hypobaric and hyperbaric environments) Mention the principles of applied exercise physiology to maximize performance and health Comprehend basic health and fitness metrics. <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> Evaluate and justify the principles of exercise physiology to improve general health and training performance Evaluate muscle function during exercise <p>Competences</p> <ol style="list-style-type: none"> Develop a responsible attitude towards training for health and performance 			

Prerequisites	MEDI126 Anatomy of Movement	Required	
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Muscular system – Structure and function – Effect of exercise on muscle fibers: • NS - Neuromuscular control - Neuromuscular adaptations • Metabolism and Energy Systems - Measurement of Energy Expenditure during Exercise. • Structure and Function of the Cardiovascular-Respiratory System. • Aerobic/Anaerobic Capacity – Aerobic and anaerobic adaptations. • Endocrine system - Hormonal regulation & Exercise • Thermoregulation & Exercise • Ergogenic aids - Dietary supplements - Doping • Exercise in a hypobaric - hyperbaric environment • Training for Health and Performance. • Laboratory and field trials to evaluate fitness and performance parameters. 		
Teaching methodology	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions.</p>		
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wilmore J. H. and Costill L. D. (2006.) <i>Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού [Physiology of exercise and sport Volume 1]</i>. Τόμος 1. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδης, ISBN: 9603994162 • Wilmore J. H. and Costill L. D. (2006.) <i>Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού [Physiology of exercise and sport. Volume 2]</i>. Τόμος 2. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδης, ISBN: 9603994170 • Raven P.B., Wasserman D.H., Squires W.G. και T.D. Murray (2016). <i>Φυσιολογία της Άσκησης: Μια ολιστική προσέγγιση [Physiology of exercise: A holistic approach]</i>. Ιατρικές εκδόσεις Λαγός Δημήτριος. Αθήνα • Καρατζαφέρη, Κ., et al. (2015). <i>Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση αθλητών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη του αγωνιστικού αθλητισμού [Manual for the body evaluation of the athletes]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4443 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraemer, Steven J. Fleck, Michael Deschenes, Lippincott Williams & William J. (2015). <i>Exercise Physiology: Integrating Theory and Application</i>, Wikins copyright. ISBN 145119319X, 9781451193190 • Murray R. W. and Kenney, L. (2020) <i>Practical Guide to Exercise Physiology: The Science of Exercise Training and Performance Nutrition</i>. 2nd Edition. Human Kinetics. ISBN-13 : 978-1492599050 		



Assessment	<ul style="list-style-type: none">• Attendance and class participation: 10%• Intermediary written examination: 30%• Assignment: 20%• Final written examination: 40%
Language	Greek or English

Course title	Designing Training Programmes – Important Factors and Basic Principles			
Course code	TRAN121			
Course type	Lectures			
Level	Diploma			
Year / Semester	1 st Year / 2 nd Semester			
Teacher's name	Charalambos Assos			
ECTS	6	Lectures / week	3	Laboratories / week
Course purpose and objectives	The course aims to introduce students to the theory of coaching and to provide them with the basic knowledge for the design of fitness training programmes for athletes and trainees, with an emphasis on the design of resistance training programmes.			
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describe the basic principles and laws of physical fitness development 2. Analyse and explain training load data 3. Describe the training principles of resistance training 4. Describe the different types of strength training 5. Explain the acute response <i>and</i> chronic adaptation the body makes in response to the training stimulus. <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Develop training programmes based on the periodization of the training process (e.g. linear, non-linear or in blocks) 7. Apply different types of strength in their training. <p>Responsibility and Autonomy</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Be able to design resistance training programmes according to a trainee's level, goals and specifics. 			
Prerequisites	TRAN106 Personal Training-Resistance Training	Required		
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Training and methodological concepts (Health, Exercise, Physical activity, Competitive, general and special exercises, etc.) • Basic principles of fitness development (The burden principle, The specialisation principle, The progressive principle, The FITT principle, The individuality principle, etc.) • Basic principles of resistance training 			

	<ul style="list-style-type: none"> • Types of Strength training (Isometric, Dynamic, variable resistance, Isokinetic, plyometric) • Biological laws of training (laws, exercise adaptation, performance) • Training programme planning stages (Assessment, goal setting, training planning, Program implementation, Reassessment) • Steps for designing resistance training programmes (needs analysis, exercise selection, training frequency, exercise sequence, resistance size and repetitions, training volume, rest) • Combining resistance training programmes with other training process (Aerobic exercise, plyometric exercise, speed training, speed endurance, etc.) • Differentiation of training - periodisation (periodic cycles, training periods, the seasons of a training year, etc. • Technical and simple resistance training systems • Methodology for designing strength programmes for women, children and older population.
<p>Teaching methodology</p>	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions.</p>
<p>Bibliography</p>	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τερζής, Γ. (2022). <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση [Muscle strength]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. Ανακτήθηκε από https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-26 • Αντωνιάδης, Κ. (2009). <i>Εισαγωγή στην άσκηση με βάρη [Introduction to weightlifting]</i>, Τελέθριον, ISBN 978-960-8410-54-1 • Φατούρος, Γ.Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων [Weight training, teaching safety and exercise management]</i>, ISBN 978-960-8410-97-8 • Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών [Training for muscle strength: Functional anatomy of muscles]</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3^η Έκδοση. ISBN: 9789963744107 • Θεοδοσίου, Χ. (2010). <i>Ασκήσεις με Αντιστάσεις [Resistance training]</i>. Παρισιάνου. ISBN 978-960-394-453-9 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wong, Del P., Tse, Michael A., Chin, June Lee-chuen, Carling, Christopher (2010). <i>Sport-specific Strength Training: Background, Rationale, and Program</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost. • Kai, James T. (2010). <i>Strength Training : Types and Principles, Benefits and Concerns</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost. • Fields, Zachary T. (2016). <i>Resistance Training : Principles, Adaptations and Health Effects</i>. Hauppauge, New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost.



Assessment	<ul style="list-style-type: none">• Attendance and class participation: 10%• Intermediary written examination: 20%• Assignment: 20%• Final written examination: 50%
Language	Greek or English

Course title	Group Fitness Programmes – Functional Training				
Course code	TRAN111				
Course type	Theoretical and Practical				
Level	Diploma				
Year / Semester	1st Year / 2nd Semester				
Teacher's name	Costa- Ioannou Froso				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	The purpose of this course is to provide students with specialised knowledge and skills so to be able to design different training programmes and, in particular, functional training programmes.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mention the importance, benefits and parameters of functional training 2. Explain the most important features of basic training methods, such as circuit training, interval training, sports conditioning, etc. 3. Describe different methods of stretching and increasing mobility <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Design effective and safe group functional training programmes, incorporating different flow drills and types of exercise 5. Perform the basic exercise technique correctly and use portable functional training equipment (swing straps, balance ball, "bosu", "kettlebells", etc.) 6. Apply different methods for stretching and flexibility <p>Competences</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Teach exercises and deliver training programmes in a progressive manner taking into account the principles of exercise 8. Guide, adapt and correct the trainees in the technique they use to perform an exercise so to reduce the risk of injury. 				
Prerequisites	TRAN113 Introduction To Group Fitness	Required			
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Teaching methods (visual and verbal guidance and motivational guidance) • Theory, benefits and parameters of functional training • Understanding gluteal muscle function and core muscle function • Improving athletic performance: 				

	<p>Circuit Training</p> <p>Interval Training</p> <p>Sports Conditioning (agility, plyometrics, "tabata")</p> <ul style="list-style-type: none"> • Special modules of functional training and equipment (swing straps, "bosu", "kettlebell", "vibration", slideboard, medicine ball, sand ball, foam rolling, balance training, etc.) • Functional warm-up – analysis and application of various warm-up methods • Types of stretching - stabilisation and mobility • Planning functional training programmes to improve physical condition • Practical training with video analysis and feedback
Teaching methodology	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.</p>
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennedy-Armbruster, C. και Yoke, M. (2018). <i>Καθοδήγηση προγραμμάτων ομαδικής εκγύμνασης [Guiding group training programmes]</i>. 3^η Έκδοση. Κωνσταντάρας, ISBN 9789606080258 • Santos, R., Roca, A. J., Rieger, T. (2018). <i>Το εγχειρίδιο επαγγελματιών του Fitness [The manual of professional fitness coaches]</i>, Human Kinetics ISBN 978-1-4504-2379-3 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • American College of Sports Medicine (2012). <i>ACSM's Resources for the Group Exercise Instructor</i>. Wolters Kluwer. ISBN:9781608311965 • Guido Bruscia (2015). <i>The Functional Training Bible</i>, ISBN 978-1-78255-045-7
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary practical examination: 20% • Final practical examination: 30% • Final written examination: 40%
Language	Greek or English

Course title	Specialised Personal Training – Resistance Training				
Course code	TRAN119				
Course type	Lectures and practical exercises				
Level	Diploma				
Year / Semester	1st Year / 2nd Semester				
Teacher's name	Costa- Ioannou Froso				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	The purpose of the course is to provide the students with the knowledge, skills, and competences so that they are able to design and implement specialised protocols according to the specific needs and goals of the trainees. Furthermore, the purpose of the course is to teach the students how to correctly execute and deliver a training programme of free weights and pulleys.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> Explain the basic forms of strength and methods of improving them. Mention resistance training techniques and methods Mention the main characteristics of chronic diseases, such as diseases of the cardiovascular system, respiratory system, musculoskeletal system, etc. (causes, symptoms, intervention through exercise protocols) Explain various techniques that can assist with machines or free weights resistance training Comprehend the effect that the sudden stop of training can have on the various body tissues and human performance. <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> Apply the necessary fitness and health assessment metrics. Apply resistance training techniques and systems Perform, with proper technique, exercises with free weights and pulleys for the whole body Apply resistance training assistance techniques depending on the type of machine or free exercise <p>Competences</p> <ol style="list-style-type: none"> Identifying and correcting technical exercise mistakes 				
Prerequisites	TRAN106 Personal Training-Resistance Training	Required			

<p>Course content</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Physical Performance and Health Tests: Organising, evaluating and interpreting the results • Strength training systems • Main forms of power and methods of improvement. • Adaptation of bones, muscle and tissue to exercise • Hormonal adaptations to resistance exercise • Special populations and exercise – chronic conditions (causes, symptoms, exercise adjustments based on guidelines of national organisations) • Resistance training for children, women and older population. • Practical application and technical analysis of exercises with free weights and pulleys (front & back sit-ups, high & low bar sit-ups, deadlifts and variations, barbell and dumbbell rows, bench presses and variations, pull-ups, chest/triceps dips, good morning exercise, hip thrusters, Bulgarian squat etc.) • Warming up and stretching • Training Assistance Technique with resistances and exercise adaptations • Sudden stop of exercise and its effect on the various body tissues and human performance
<p>Teaching methodology</p>	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.</p>
<p>Bibliography</p>	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γεροδήμος, Β., Καρατράντου Κ. (2021). <i>Άσκηση για την Υγεία, Πρόληψη και αποκατάσταση [Exercise for Health, Prevention and Rehabilitation]</i>, Κωνσταντάρας, ISBN 978-960-608-051-7 • American College of Sports Medicine (2008). <i>Το εγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή [The personal trainer's handbook]</i>. 1^η Έκδοση. Αθλότυπο, ISBN 978-960-7378-82-8. • Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών [Training to increase muscle strength : Functional anatomy of muscles]</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3^η Έκδοση. ISBN: 9789963744107 • Αντωνιάδης, Κ. (2009). <i>Εισαγωγή στην άσκηση με βάρη [Introduction to weight training]</i>, Τελέθριον, ISBN 978-960-8410-54-1 • Φατούρος, Γ.Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων [Weight training, teaching safety and exercise management]</i>, ISBN 978-960-8410-97-8 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bryant, C. X., and Green, D. J. (2010). <i>ACE Personal trainer manual: The ultimate resource for fitness professionals</i>. 4th Edition. American Council on Exercise. ISBN: 9781890720292

	<ul style="list-style-type: none"> American College of Sports Medicine (2018). <i>ACSM's Resources for the Personal Trainer</i>. 5th Edition. ISBN: 978-1496322890.
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> Attendance and class participation: 10% Intermediary practical examination 20% Final practical examination: 30% Final written examination: 40%
Language	Greek or English

Course title	Physical Fitness During Development				
Course code	TRAN120				
Course type	Lectures and practical exercise				
Level	Diploma				
Year / Semester	1 st Year / 2 nd Semester				
Teacher's name	Costa- Ioannou Froso /Assos Charalambos				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	<p>The purpose of the course is to provide students with the necessary knowledge and skills as they relate to the physical exercise at the developmental ages, taking into consideration the developmental particularities of a child until its adolescence. Furthermore, the course teaches students the methods used for the betterment of the physical condition of children during this developmental phase, having the promotion of health and safe training at the centre.</p>				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describe the stages of development as well as the effect of exercise during the developmental age 2. Explain the effect of age on the development of basic motor skills <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Be able to apply methodologies for skills development as it relates to sports 4. Be able to apply coaching principles and plan training programmes on a long-term, weekly and training unit level. 5. Be able to apply tests to assess health indicators (body fat, blood pressure, etc.) and physical condition indicators (strength, aerobic capacity, speed, mobility, coordination skills, etc.) in childhood and adolescence. <p>Responsibility and Autonomy</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Be able to design and lead safe training programmes to improve all aspects of physical condition. 				
Prerequisites		Required			
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Exercise, development and adolescence • The effect of exercise on physical and mental health • Motor skills • Design, implement and guide strength training in the developmental ages 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Design, implement and coach speed strength training in the developmental ages • Design, implement and coach speed training in the developmental ages • Design, implement and guide aerobic capacity training in the developmental ages • Design, implement and guide mobility training in the developmental ages • Design, implement and guide coordination skills training in the developmental ages • Fitness development planning • Assessment of health indicators (body fat, blood pressure, respiratory function and fitness indicators) • Myths and truths about resistance training in the developmental ages • Prevention of overuse injuries
<p>Teaching methodology</p>	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.</p>
<p>Bibliography</p>	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grosser, Manfred / Starischka, Stephan (et. al.) (2007). <i>Προπόνηση φυσικής κατάστασης [Physical condition training]</i>. 2^η Έκδοση. Salto • Σιμάτος, Ι. (2018). <i>Σύγχρονη προπονητική στις αναπτυξιακές ηλικίες [Contemporary training at the developmental age]</i>, Ιερεμίας Ε. 978-618-00-0338-3 • Παπαδάκης Β. (2020). <i>Προπονώντας παιδιά: Ασκήσεις για τμήματα Κ6 έως Κ14 [Training children: Exercises for groups K6 till K14]</i> ISBN:9786185316679 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faigenbaum, A., and Westcott, W. (2009) <i>Youth Strength Training: Programs for Health, Fitness, and Sport (Strength & Power for Young Athlete)</i> Human Kinetics. ISBN-13 : 978-0736067928 • Bompa, T. O., and Sarandan, S. (2022). <i>Training and conditioning Young Athletes</i> Human Kinetics. ISBN-13 : 978-1718216143
<p>Assessment</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10 % • Intermediary written examination: 20 % • Final practical examination: 40% • Final written examination: 30%
<p>Language</p>	<p>Greek or English</p>

Course title	Exercise for Special Population – Guidelines for exercise adjustment			
Course code	TRAN208			
Course type	Lectures			
Level	Diploma			
Year / Semester	2nd Year / 3rd Semester			
Teacher's name	Assos Charalambos			
ECTS	6	Lectures / week	3	Laboratories / week
Course purpose and objectives	The purpose of the course is to provide students with a theoretical foundation on the pathophysiology of chronic diseases (coronary artery disease, hypertension, obesity, cancer, thyroid disorders, etc.). Additionally, during the course, specific protocols are presented based on guidelines from national organisations to ensure effective and safe exercise for the trainees.			
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recognise the immediate and long-term physiological effect of exercise on people with chronic illnesses (heart patients, diabetics, obese, etc.) 2. Explain how specific chronic conditions affect physical function and exercise capacity 3. Explain the guidelines for adapting exercise for special populations, including individuals with chronic conditions, the elderly, pregnant women, and others. <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Design and implement safe training programmes to improve the functionality and physical condition of the trainees. <p>Competences</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Determine the intensity of the exercise depending on the type of the chronic condition. 			

Prerequisites	Required	
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluation and medical history of people with chronic illnesses • Exercise & Hypertension • Exercise and Obese people • Exercise and Cancer • Metabolic syndrome and exercise • Exercise and diabetes • Exercise and thyroid conditions • Exercise and people with arthritis • Exercise and people with osteoporosis • Exercise to prevent and restore musculoskeletal problems • Exercise and mental health • Exercise during pregnancy • Special populations and exercise adaptation according to guidelines from national organizations and associations 	
Teaching methodology	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.</p>	
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τοκμακίδης Σ. (2003). <i>Άσκηση και χρόνιες παθήσεις [Exercise and chronic illness]</i>. Εκδόσεις Πασχαλίδη. • Γεροδήμος, Β., Καρατράντου Κ. (2021). <i>Άσκηση για την Υγεία, Πρόληψη και αποκατάσταση [Exercise for health, prevention and rehabilitation]</i>. Κωνσταντάρας, ISBN 978-960-608-051-7 • Θεοδωράκης, Ι. (2017), <i>Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής [Exercise, psychological health and quality of life]</i>, Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-168-8. • Sharkey, Brian J. (2017). <i>Άσκηση και υγεία: Ολοκληρωμένος οδηγός [Exercise and health: A complete guide]</i>. 7^η Έκδοση. Παρισιάνου Α.Ε., ISBN 978-960-583-171-4. • Beneka, A., Malliou, P., Pafis, G., Malliou, V., & Koutra, C. (2015). <i>Θεραπευτική άσκηση [Therapeutic exercise]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/372 • Καρατζαφέρη, Κ., et al. (2015). <i>Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση αθλητών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη του αγωνιστικού αθλητισμού [Manual for the body evaluation of</i> 	

	<p><i>the athletes].</i> Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4443</p> <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Morc Coulson (2013). <i>The Complete Guide to Teaching Exercise to Special Populations</i>. London : Bloomsbury Sport. EBSCOHost. • Ayan Perez, C., Cancela C., Jose M., Martinez, V., S. (2010). <i>Aerobic Exercise in Special Populations</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost.
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Assignment: 20% • Final written assignment: 40% • Final practical assignment 30%
Language	Greek or English

Course title	Weightlifting				
Course code	TRAN209				
Course type	Lectures and practical exercises				
Level	Diploma				
Year / Semester	2 nd Year / 3 rd Semester				
Teacher's name	Constantinou Andreas				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	The main purpose of the course is to introduce students to weightlifting, giving them the opportunity to learn the necessary principles for proper training, as well as to learn the basic technique of lifting.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> Describe the methods for teaching weightlifting. Describe the basic principles for designing a training programme for beginners and young athletes. Recognise technical errors in the execution of weightlifting exercises. Describe the tactics and rules during a weightlifting competition. <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> Perform the basic technique of Arache, Epole and Zete. Indicate ways to correct technical errors during the execution of the exercises <p>Competences</p> <ol style="list-style-type: none"> Design training programmes aimed at all ages 				
Prerequisites		Required			
Course content	<ul style="list-style-type: none"> Historical Review of Weightlifting Analysis and practice of Weightlifting technique Technical errors and ways to correct those Methods of teaching Weightlifting Development of muscle strength Training methods Basic principles of designing a Weightlifting training programme Preparation (initial-special-final) for all ages Tactics during a weightlifting competition 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Technical regulations
Teaching methodology	The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σαρογλάκης, Γ. και Ζαρζαβατζίδης, Δ. (2016). <i>Άρση βαρών [Weightlifting]</i>, Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-047-6. <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Everett, G. (2016). <i>Olympic Weightlifting: A Complete Guide for Athletes & Coaches</i>, Catalyst Athletics, LLC, ISBN: 978-0990798545
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary practical exercise: 20% • Final practical exercise: 40% • Final written exercise: 30%
Language	Greek or English

Course title	Musculoskeletal Injuries			
Course code	MEDI200			
Course type	Lectures			
Level	Diploma			
Year / Semester	2nd Year / 3rd Semester			
Teacher's name	Antonis Polyviou			
ECTS	6	Lectures / week	3	Laboratories / week
Course purpose and objectives	The aim of the course is to equip students with the necessary knowledge as it relates to the main musculoskeletal disorders and knowledge on the most common musculoskeletal injuries. The course will emphasise on the mechanisms, causes, and symptoms of such injuries.			
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> Recognise the main characteristics of musculoskeletal disorders (lordosis, kyphosis, scoliosis, cervical syndrome, etc.) Recognise the first signs and symptoms of musculoskeletal problems in trainees Explain the main sport injuries of the upper and lower extremities Mention the symptoms that the trainees exhibit after an injury Explain the basic principles of designing a rehabilitation programme for any sports injury or condition <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> Classify the musculoskeletal problems into categories aiming towards the functional rehabilitation of the trainee and the reduction of symptoms <p>Competences</p> <ol style="list-style-type: none"> Design and adjust mobility reintegration programmes. 			
Prerequisites	Anatomy of Movement MEDI126		Required	
	Physiology of Exercise TRAN118			
Course content	<ul style="list-style-type: none"> Musculoskeletal problems - prevention and exercise Immediate consequences of sports injuries 			

	<ul style="list-style-type: none"> • Muscle injuries. • Tendinosis and myotendinous injuries. • Common ligament injuries • Meniscus injury. • • Fractures • Phases – stages and objectives of rehabilitation programmes • Designing re-integration programmes
Teaching methodology	The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μάλλιου, Π. et al. (2015). <i>Αθλητικοί τραυματισμοί και αποκατάσταση [Sport injuries and rehabilitation]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/207 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Silva, Andreia C., Bastos, João H. (2012). <i>Athlete Performance and Injuries</i>. Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost. • Woude, L. H. V. van der (2010). <i>Rehabilitation, Mobility, Exercise and Sports : 4th International State-of-the-art Congress</i>. EBSCOHost. • Se Won Lee, MD (2017). <i>Musculoskeletal Injuries and Conditions: Assessment and Management</i>. New York : Demos Medical. EBSCOHost.
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary written examination: 30% • Tests: 20% • Final written examination: 50%
Language	Greek or English

Course title	Resistance training – Functional evaluation of movement				
Course code	TRAN210				
Course type	Lectures and practical exercise				
Level	Diploma				
Year / Semester	2nd Year / 3rd Semester				
Teacher's name	Antonis Polyviou				
ECTS	6	Lectures / week	3	Laboratories / week	
Course purpose and objectives	<p>The aim of the course is to equip the students with all the necessary knowledge related to of strength exercise, while at the same time the students become engage with discussions on anatomical analysis of the joints, the limit of the range of movement, the muscles, etc. At the same time, the course emphasises on identifying the factors that seem to impair the musculoskeletal movement (injuries, localised stress / fatigue, etc.). Ultimately, the course discusses the solutions to musculoskeletal movement impairment, which can have positive effects on the quality of movement and the reduction of injury risks.</p>				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> Describe and understand the function of the muscles, bones, ligaments and joints that make up the human body. Explain basic functional movement anatomy and the types of muscle activation Recognise common mistakes observed during the technical execution of the exercises. Describe what is proper bracing based on the various breathing techniques and why it is important for the correct execution of an exercise <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> Perform the basic exercise technique correctly: <ol style="list-style-type: none"> Traditional strength exercises (e.g. sit-ups and variations, deadlifts, bench presses, etc.) Functional strength exercises (e.g. walking lunges -robot version, monster walk, Single Arm Cable Row with Wrist Rotation, etc.) Apply the principles of designing individualised training programmes (choice-appropriate exercise, sequence of exercises, etc.) Apply functional mobility assessments (posture, mobility, balance and flexibility) and mobility improvement protocols Apply strength building techniques and methods 				

	<p>9. Apply the basic training systems (Drop set, Rest and pause, German Volume Training, etc.)</p> <p>Responsibility and Autonomy</p> <p>10. Be able to analyse the musculoskeletal movement, the factors that affect it (e.g. Injuries, localised stress, etc.) and to be able to deal with such issues, presenting corrective solutions which are important to the quality of life, the performance, and the limitation of risks associated with injuries.</p>		
<p>Prerequisites</p>	<p>Personal Training-Resistance Training TRAN106 Specialised Personal Training – Resistance Training TRAN119</p>	<p>Required</p>	
<p>Course content</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Theory, benefits and parameters of functional muscle anatomy as well as functional training • Bones, joints, ligaments and muscles of the human body and their function. • Technique improvement and practical application of exercises (Upper torso, lower torso, core) with hip dominant, knee-dominant, pushing, pulling and core exercises. • Stability and mobility training • Basic exercise routine and balance exercises • Measurements of functional mobility (body posture, mobility, balance and flexibility) • Planning exercise programmes with the aim of increasing strength and mobility. • Functional anatomy of the motor system and movement disorders. • Discussion of cases (case studies) 		
<p>Teaching methodology</p>	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.</p>		
<p>Bibliography</p>	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τερζής, Γ. (2022). <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση [Muscle strength]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. Ανακτήθηκε από https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-26 • American College of Sports Medicine (2008). <i>Το εγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή [The manual of the personal trainer]</i>, Αθλότυπο, ISBN 978-960-7378-82-8. • Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών [Training to increase muscle strength : Functional anatomy of muscles]</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3^η Έκδοση. ISBN: 9789963744107 • Φατούρος, Γ.Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων [Training with weights, teaching, safety and exercise planning]</i>, ISBN 978-960-8410-97-8 		

	<ul style="list-style-type: none"> Καρατζαφέρη, Κ., et al. (2015). <i>Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση αθλητών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη του αγωνιστικού αθλητισμού [Manual for the body evaluation of the athletes]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4443 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> Boyle M. (2010). <i>Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes</i>. On Target Publications. ISBN: 978-1931046015. Harris, Philip, Robertson, Angus, Ranson, Craig (2015). <i>Anatomy for Problem Solving in Sports Medicine</i>. Keswick, Cumbria : M&K Update Ltd. EBSCOHost. Thomas A. Toth (2015). <i>Technology for Trainers</i>. 2nd Edition. Alexandria, VA : Association for Talent Development. EBSCOHost. Bret Contreras (2013), <i>Human kinetics, Bodyweight Strength Training Anatomy</i>, ISBN 9781450466400
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> Attendance and class participation: 10 % Intermediary practical examination: 20% Final practical examination: 30% Final written examination: 40%
Language	Greek or English

Course title	Gym and Sports Centre Management				
Course code	TRAN217				
Course type	Lectures				
Level	Diploma				
Year / Semester	2nd Year / 3rd Semester				
Teacher's name	Koutzis Marios				
ECTS	6	Lectures / week	3	Laboratories / week	
Course purpose and objectives	The purpose of the course is to provide the students with knowledge and skills that will help them understand the organisation, operation and design of a successful gym / sport centre management.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describe the basic principles of management and how they apply in sport centres / gyms. 2. Explain the basic structure and basic operating principles of a modern gym 3. Recognise the main responsibilities and duties of the staff at a sport centre / gym 4. Mention the necessary equipment of a gym depending of its speciality and understand its maintenance needs. 5. Mention the basics of customer service 6. Explain the importance of using gym sport centre software. <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Provide good customer service and create a friendly and positive environment <p>Competences</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Adopt an attitude and behaviour that is focused on trainees and their requirements / expectations. 				
Prerequisites		Required			
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Sports organisations and Organisational structure • What are the components of the sports market? • Basic principles of management, such as planning, organising, leading and controlling • The role of commercialisation in sport, what is a sport product • Sports sponsorship and sponsors' goals 				

	<ul style="list-style-type: none"> • The structure of gyms today. What are the international trends? Conditions and characteristics of gyms. Organisation chart and staff responsibilities. • The role of the Manager – Manager Levels - Leadership • Gym design – Exterior / Interior. Equipment • Determining the prices (Subscription fees) • Advertising • Member Profile – Member acquisition and retention • Financial management (Financial Management). Payment Methods / Customer Invoicing / Payment Collection / Gym Computerisation. • Personnel management - partners and trainers. Recruitment, Planning schedules and duties • Organisation of the Secretariat / Reception • Customer service • Franchise • Legal and business matters • Code of ethics
<p>Teaching methodology</p>	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.</p>
<p>Bibliography</p>	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αλεξανδρή, Κ. (2016). <i>Αρχές Μάνατζμεντ Και Μάρκετινγκ Οργανισμών και Επιχειρήσεων Αθλητισμού και Αναψυχής</i>. 2^η Έκδοση. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη. ISBN: 97896060210690 • Παϊτσίνης, Κ. et al. (2015). <i>Αθλητική ψυχαγωγία και αναψυχή [Sports entertainment and recreation]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4956 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Main S. (2006). <i>Total Health Club Management</i>. The Changing Point. ISBN: 978-1599759500. • Watt, D. (2003). <i>Sports Management and Administration</i>. London : Routledge. EBSCOHost. • Sandalio Gómez, Kimio Kase, Ignacio Urrutia (2010). <i>Value Creation and Sport Management</i>. Cambridge: Cambridge University Press. EBSCOHost.
<p>Assessment</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary written examination 40% • Final written examination: 50%
<p>Language</p>	<p>Greek or English</p>

Course title	Practical Training				
Course code	PRCT225				
Course type	Practical Training				
Level	Diploma				
Year / Semester	2 nd Year / 4 th Semester				
Teacher's name	Costa-Ioannou Froso				
ECTS	12	Lectures / week		Laboratories / week	
Course purpose and objectives	The purpose of the course is the practical application of the skills acquired during the students' studies. The practical training takes place in College-approved companies/organisations and is supervised by the course teacher.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> Expand their knowledge of the subject of Personal and Group Fitness Training. <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> Be able to put into practice the theory they have learned during the course of their studies. Develop communication skills with clients and partners. <p>Competences</p> <ol style="list-style-type: none"> Gain work confidence. Acquire competence as it relates to the practical application of the knowledge and skills they have acquired and which is essential for the effective execution of their profession. 				
Prerequisites				Required	
Course content	During students' Practical Training, the person in charge of the company works closely with the supervising teacher and agree on the students' duties. The supervising teacher visits the students' workplace and he/she is informed about the students' work. The supervising teacher visits the work placement premises, monitors the practical training logbook on a weekly basis, supervises students' performance and collaborates in solving their problems, either personal problems or problems faced by the head of the company / organisation. The manager of the company as well as the supervising teacher submit their report and update the practical training logbook.				

	<p>The supervising teacher records his /her notes on the students' performance throughout students' training period. The supervising teacher can also record any general notes that might relate to students' activities during their practical training.</p> <p>Lastly, the supervising teacher, taking into account the above reports, evaluates the students' overall performance during their work placement and share their opinion regarding the employer. This specific report is co-signed by the Programme Coordinator, thus becoming aware of students' performance.</p> <p>Duration Students' practical raining is carried out in the 4th Semester of the student's studies and it spans for a period of 12 weeks. In the event that the practical training is not completed correctly, the student is required to undertake the course again the following academic year.</p> <p>The Practical Training takes place in College-approved companies/organisations and is supervised by the course teacher.</p>
Teaching methodology	The course requires that the students are engaged during their practical training in meaningful ways. The completion of the Practical Training Logbook is an obligation for the successful participation to the Programme of Study.
Bibliography	Practical Training Log Book
Assessment	<p>Based on the above, the teacher evaluates Practical Training as "Pass" or "Fail":</p> <ul style="list-style-type: none"> • At least 70% participation to Practical Training, as per the practical training logbook • A report of the head of the company / organisation, as it is submitted in the practical training logbook. • Report of the inspector of KES College, as it is submitted in the practical training logbook. <p>The following conditions should be met:</p> <ul style="list-style-type: none"> • The teacher should enter detailed comments based on the above criteria in students' grade report <p>In case Failure, the students are obligated to repeat the course during a following semester.</p>
Language	Greek or English

Course title	Exercise Psychology				
Course code	PSOC200				
Course type	Lectures				
Level	Diploma				
Year / Semester	2 nd Year / 4 th Semester				
Teacher's name	Dr Nicos Georgiou / Assos Charalambos				
ECTS	6	Lectures / week	3	Laboratories / week	
Course purpose and objectives	The aim of the course is to teach students the main factors that can have an effect on the physical exercise, the mental health, the personality and the behaviour of the trainees of all ages. The course also discusses ways of improving performance.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> Explain the basic principles of exercise psychology Recognise what stress is and how it is dealt with in practice <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> Work together with the trainees to put into practice the basic principles of goal setting Apply psychological techniques aimed at enhancing performance. <p>Competences</p> <ol style="list-style-type: none"> Be able to discover the main issues that concern the trainees (anxiety, self-confidence, chronic problems, etc.) so that they can support and approach the trainees properly by making the appropriate interventions. 				
Prerequisites				Required	
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction to Sports Psychology and Exercise Psychology - Purpose and content of exercise psychology. • Psychology of exercise – models that explain it • Immediate and chronic psychological effects of exercise on mental health (mood, depression, anxiety). • Exercise and personality. • Physical activity, motivation and commitment, drop out. • Techniques and applications (goal setting technique, mental visualisation technique, self-talk technique, relaxation and activation techniques, etc.) • Self confidence • Anxiety and stress 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Exercise and special groups of people (people with cardiovascular problems, obesity, the elderly, people with dementia and Alzheimer's disease, etc.) • Exercise addiction problems-Eating disorders-Body dysmorphia.
Teaching methodology	The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δογάνης, Γ. (2016). <i>Αθλητική ψυχολογία</i>. Χριστοδουλίδη, ISBN 978-960-8183-76-6. • Θεοδωράκης, Ι. (2017). <i>Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής</i>, 2^η Έκδοση. Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-168-8. • Sharkey, B. J. και Gaskill, S. E. (2016). <i>Άσκηση και υγεία: Ολοκληρωμένος οδηγός</i>. 7^η Έκδοση. Παρισιάνου Α.Ε.. ISBN 978-960-583-171-4. <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stuart J. H. Biddle (2015). <i>Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions</i>, 3rd Edition, Routledge, ISBN: 978-0415518185.
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10 % • Intermediary written examination: 30% • Assignment: 20% • Final written examination: 40%
Language	Greek or English

Course title	Programme Planning Case Study				
Course code	TRAN219				
Course type	Lectures and practical application				
Level	Diploma				
Year / Semester	2 nd Year / 4 th Semester				
Teacher's name	Costa-Ioannou Froso / Plyviou Antonis / Assos Charalambos				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	<p>The purpose of the course is to provide students with the knowledge and skills that would enable them to select the appropriate type of training programme, taking into consideration the trainee's goal, exercise history, health history and other relevant factors. The course was designed to promote discussion and increase students' critical thinking. The course can be of benefit for the students as it encourages them to combine all the information they have received during the course of their studies in order for them to design and implement the best suited training programme according to different cases.</p>				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> Recognise how training programmes can differ depending on the particularities of the trainees and to know how to adapt to different a programme to satisfy certain parameters, such as fitness the level, age, existing equipment, etc. Explain which exercises are more suited for each case of injury or chronic conditions. <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> Collaborate with fellow students to prepare, design and present a case study training programme, taking into account the particularities of a certain case and the specificities of a case. Choose the right assessment measurements, such as measuring fitness level, etc., depending on the goal of the trainee Use questionnaires and apply tests to evaluate and record the needs and peculiarities of the trainees Recognise cautionary signs and symptoms that have the potential to impair the health of the trainee <p>Competences</p> <ol style="list-style-type: none"> Determine the goals of the training programmes taking into account the results of the fitness assessment. Be able to recommend to the trainee a workout routine that best fits his/her training needs and particularities, to suggest a type of exercise, an exercise 				

	<p>sequence, the targeted muscle area, the training frequency, the training load, the breaks in between sessions etc.</p> <p>9. Propose training programmes, taking into consideration the health history, the training history and the goal of the trainee as well as the level of readiness of each trainee to change his/her lifestyle.</p>		
Prerequisites	<p>Specialised Personal Training – Resistance Training TRAN119</p> <p>Musculoskeletal Injuries MEDI200</p>	Required	
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Medical history, evaluation of the physical fitness parameters. • Planning, implementing and guiding a training programme depending on the goal, the personal characteristics of the trainees (age, gender, body weight, training age, medical history, muscle imbalances). • Training for all levels (beginner, intermediate, advanced) • Exercise as a means of, prevention and improvement of health • Exercise and chronic diseases such as diabetes, cardiovascular diseases, arterial hypertension, metabolic syndrome, obesity, osteoporosis, etc. • Exercise and lower back, knee, neck, shoulder, wrist, ankle pain. • Exercise for spine disorders (kyphosis, lordosis, scoliosis) • Pathophysiology. <ul style="list-style-type: none"> ○ Implications and functional limitations. ○ Benefits of exercise. ○ The basics of a training programme. ○ Adjusting the training programmes. ○ Characteristics of a safe exercise, possible risk during exercise and how to prevent those ○ Exercise and pregnancy. • Exercise and the older population. • Planning group training programmes according to the level and specificities of the trainees. 		
Teaching methodology	<p>The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.</p>		
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraemer, William J. (2000). <i>Προπόνηση δύναμης, σχεδιασμός προγραμμάτων [Strength training designing training programmes]</i>, Salto, ISBN 960-278-091-6. • Γιεχασκιέλ, Μπαρούχ (2007), <i>Πρακτικός οδηγός προπόνησης και διατροφής [Practical manual for training and nutrition]</i>, Μαλλιάρης Παιδεία, ISBN 978-960-457-079-9. • Καρατζαφέρη, Κ., et al. (2015). <i>Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση αθλητών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη του αγωνιστικού αθλητισμού [Manual for the body evaluation of the athletes]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4443 		

	<p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bryant, C. X., and Green, D. J. (2010). <i>ACE Personal trainer manual: The ultimate resource for fitness professionals</i>. 4th Edition. American Council on Exercise. ISBN: 9781890720292 • American College of Sports Medicine (2018). <i>ACSM's Resources for the Personal Trainer</i>. 5th Edition. ISBN: 978-1496322890.
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Assignments: 30% • Presentation 20% • Final written examination: 50%
Language	Greek or English

Course title	Alternative Methods of Exercise				
Course code	TRAN223				
Course type	Theoretical and Practical (Elective)				
Level	Diploma				
Year / Semester	2 nd Year / 4 th Semester				
Teacher's name	Louca Kristi				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	The purpose of the course is to teach students the basic exercise routine and theory surrounding alternative methods of exercise, mainly Yoga and Pilates, using either body weight or equipment that is used in each method.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> Describe the energy centres of the human body and the various breathing techniques. Recognise the basic characteristics of Yoga, power yoga, yogilates and the basic characteristics of the Pilates training method Recognise the importance of correct breathing, concentration and correct posture. Explain how to perform Pilates exercises with equipment (pilates ring, mini ball, swiss ball, foam roller, etc.) Recognise technical errors in the execution of the exercises. <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> Be able to perform with Yoga exercises using proper techniques Be able to demonstrate correction techniques <p>Competences</p> <ol style="list-style-type: none"> Be able to design a Yoga and Pilates group fitness programme for adults Be able to adjust a training programme of exercise to the physical condition, the mobility skills and health history of the trainee. 				
Prerequisites				Required	
Course content	<ul style="list-style-type: none"> History and paths of the Yoga method Yoga and body positions (Asanas) Energy centres (Chakra) Basic breathing techniques (Pranayama) Basic groups of Yoga exercises for beginners, technical analysis and practical application 				

	<ul style="list-style-type: none"> • History, principles and benefits of Pilates • Pilates and proper breathing • Anatomy and correct posture • Introductory Pilates Exercises • The application of the Pilates method with equipment (ball, rubber, foam roller, etc.) • Lesson planning and structure for Yoga and Pilates
Teaching methodology	The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κουθούρης, Κ. et al. (2022). <i>Κινητική Αναψυχή: Θεωρητική προσέγγιση, εφαρμογές, και δραστηριότητες [Physical Recreation: Theoretical approach, applications, and activities]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-50 • Μπενέκα, Α. et al. (2015). <i>Θεραπευτική άσκηση [Therapeutic exercise]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/372 • Moriabadi, Uschi (2006), <i>Pilates: Το βιβλίο των ασκήσεων [Pilates: the book of exercise]</i>, Salto, ISBN: 9602781416 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Satyananda Saraswati, Swami (2013), <i>Asana Pranayama Mudra Bandha, Bihar School Of Yoga</i>, ISBN: 978-0949551146. • Lawrence, D. (2008). <i>Pilates Method: An integrative approach to teaching (Fitness Professionals)</i>. A & C Black Publishers Ltd. ISBN: 9780713684964 • Iyengar, B.K.S. (2017). <i>Light on yoga : Yoga dipika-The classic guide to yoga by the world's foremost authority (Health)</i>. 53rd Edition. HarperCollins Publisher. ISBN: 9788172235017
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary practical examination: 20% • Final practical examination: 40% • Final written examination: 30%
Language	Greek or English

Course title	Pilates with Machines				
Course code	TRAN224				
Course type	Lectures and practical application (Elective)				
Level	Diploma				
Year / Semester	2 nd Year / 4 th Semester				
Teacher's name	Louka Kristi				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	The purpose of the course is to educate students on the basic skills regarding Pilates and Pilates with machines.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describe the basic characteristics of Pilates as a training method. 2. Explain the importance of proper breathing, concentration and proper body posture. 3. Explain the function of the abdominal muscles for movement and stabilisation <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Be able to demonstrate, using the correct technique, the basic floor exercise and the basic machine exercise for Pilates. 5. Be able to advise and correct the technique of the trainees <p>Competences</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Design a simple exercise routine for beginners that utilises all the Pilates machines (Reformer, Chair, Barrel, Tower) 7. Adapt the exercise programme to the needs of the trainee and his/her health history. 				
Prerequisites				Required	
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Theory and history of the machines used during a Pilates session • Basic principles of Pilates • Spine, core and body alignment • Exercise log of the Reformer machine. • Exercise log of the Chair Course. • Exercise log of the Barrel Course. 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Exercise log of the Tower machine • Adaptations of a Pilates course to the machines being used and to the skills, physical condition and health history of the trainee. • Course structure and design
Teaching methodology	The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moriabadi, Uschi (2006), <i>Pilates: Το βιβλίο των ασκήσεων [Pilates: The book of exercises]</i>, Salto, ISBN: 9602781416 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herman, E. (2007). <i>Pilates Reforme : A manual for pilates instructors and serious pilates students</i>. 2nd Edition. Ellie Herman Books. ISBN: 9780976518105 • Herman, E. (2007). <i>Pilates cadillac : A manual for pilates instructors and serious pilates students</i>. 2nd Edition. Ellie Herman Books. ISBN: 9780976518167
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10 % • Intermediary practical examination: 20% • Final practical examination: 40% • Final written examination: 30%
Language	Greek or English

Course title	Improving Mobility – Foam Roller				
Course code	TRAN225				
Course type	Lectures and practical application (Elective)				
Level	Diploma				
Year / Semester	2 nd Year / 4 th Semester				
Teacher's name	Andreas Constantinou				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	The purpose of the course is to provide students with the basic knowledge and practical skills regarding methods of improving mobility and flexibility through various stretching methods and assessment tests. In addition, during this course, the students are given the opportunity to utilize techniques and a wide range of exercises with the use of the Foam roller.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> Explain the benefits and importance of the foam roller Mention a wide range of exercises of each part of the body. Explain the methodology and techniques of mobility development <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> Be able to create foam rolling programmes as part of a personal training class or as part of a group training class. Be able to demonstrate training exercises using the correct technique and to demonstrate the correct body posture during the execution of the various exercises. <p>Competences</p> <ol style="list-style-type: none"> Adjust each training exercise to the level and age of the trainee as well as to the exercise order, where necessary. 				
Prerequisites				Required	
Course content	<ul style="list-style-type: none"> Impact of mobility on health. Mobility development methodology and techniques Evaluation of flexibility Mobility training in childhood and adolescence Mobility training for adults and the elderly 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction and History of the Balance Roller (Foam Roller) • Effect of the Balance Training Air Roller on posture and mobility • Practical application of exercises, adjustments and corrections • Techniques and body position when performing exercises • Selection of exercises according to the needs and particularities of the trainees • Sets and reps • Importance of breathing • Lesson structure and planning (warm-up, main part, recovery) • Safety
Teaching methodology	The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μπενέκα, Α. et al. (2015). <i>Θεραπευτική άσκηση [Therapeutic exercise]</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/372 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jason Curtis (2021), <i>Mobility and Flexibility, Strength and conditioning course</i>, ISBN9798482398616 • Steve Barrett, (2014), <i>Total Foam Rolling Techniques: Trade Secrets of a Personal Trainer</i>, Bloomsbury Sport, ISBN:978-147-290-664-9
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10 % • Intermediary practical examination 20% • Final practical examination: 30% • Final written examination: 40%
Language	Greek or English

Course title	Aerobics – Alternative Forms of Exercise				
Course code	TRAN222				
Course type	Lectures and practical application (Elective)				
Level	Diploma				
Year / Semester	2nd Year / 4th Semester				
Teacher's name	Costa- Ioannou Froso				
ECTS	6	Lectures / week	1	Laboratories / week	2
Course purpose and objectives	The purpose of the course is to provide students with basic theoretical knowledge and skills regarding the teaching of aerobics and other methods (functional training, suspension straps, Bosu, tires, agility ladder, vibration platform, etc.) of training that can be used during a group training session.				
Learning outcomes	<p>Upon the completion of the course, the students are expected to:</p> <p>Knowledge</p> <ol style="list-style-type: none"> Explain the basic principles of designing and leading aerobic fitness programmes. Explain the basic methods of teaching aerobics. <p>Skills</p> <ol style="list-style-type: none"> Design a comprehensive aerobics programme / session for healthy trainees Demonstrate, using correct technique, the basic steps of aerobic exercise and its alternative forms. Demonstrate, using the correct technique, the basic exercise routine of various functional training methods. Explain and correct the trainees on their technique of strengthening <p>Competences</p> <ol style="list-style-type: none"> Adapt the training programme to the level and particularities of the trainees. 				
Prerequisites				Required	
Course content	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction to Aerobics – Basic types of aerobics depending on intensity • Introduction to music. Breakdown: musical measure, musical phrase, musical sentence. Apply steps to music. • Choreography Design-Structure of an aerobic programme • Methods of teaching a choreography- Kinds of guidance and step teaching. • Create basic movement combinations - Smooth transition of steps and combinations. 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Basic bodyweight strength training - full body floor exercises and basic coaching. • Introduction to step aerobics. Technique analysis of basic movements – safety rules. • Basic kickboxing movements, warm-up design. • Functional training principles, definitions, equipment and basic exercise routine • Planning a functional training programme • Functional Warm-up protocols using basic equipment (ladder, slam ball, kettlebells, etc.) • Aerobic exercise using equipment (dumbbells, rubber bands, fit ball, swing straps, etc.) • Stretching and mobility exercises • Ensuring safety in the group training area.
Teaching methodology	The content of the course is taught through lectures with the help of a computer, video projector, electronic presentations and multimedia and the use of a whiteboard. Active student participation is ensured through guided discussions. The practical part of the course is carried out in an accredited gym centre.
Bibliography	<p>Greek Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εμμανουήλ, Κ., και Διαματής, Δ. (2014). <i>Η διδακτική της αεροβικής γυμναστικής [The teaching method of aerobics]</i>. Συμμετρία. ISBN13 9789602663486 • Kennedy-Armbruster, C., και Yoke, M. (2018). <i>Καθοδήγηση Προγραμμάτων Ομαδικής Άσκησης [Coaching group training programmes]</i>. Κωνσταντάρας. ISBN: 9789606080258 <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Galen, Jan Bishop (2008). <i>Fitness through aerobics</i>. 7th Edition. Health Physics. ISBN: 978-08053-4617-6
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> • Attendance and class participation: 10% • Intermediary practical examination: 20% • Final practical examination: 40% • Final written examination: 30%
Language	Greek or English



Appendix C2 - Revised syllabi (GR)

Τίτλος Μαθήματος	Ανατομία της Κίνησης			
Κωδικός Μαθήματος	MEDI126			
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις			
Επίπεδο	Δίπλωμα			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 1 ^ο Εξάμηνο			
Όνομα Διδάσκοντα	Πολυβίου Αντώνης			
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / Εβδομάδα
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις απαραίτητες γνώσεις για την κατασκευή και τη λειτουργία των οργάνων που συγκροτούν το ανθρώπινο σώμα με επικέντρωση στο ερειστικό και μυϊκό σύστημα, δίνοντας βασικές γνώσεις ανατομίας και κινησιολογίας. Δίνεται έμφαση στην κίνηση και τη βασική ανατομία του ανθρώπου, αναλύοντας τα χαρακτηριστικά των οστών, των αρθρώσεων και των μυών σε σχέση με τη λειτουργία διάφορων τμημάτων του σώματος μέσω διαφορετικών πραγματικών κινήσεων και είδη ασκήσεων.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναφέρουν τους διάφορους τύπους της ανθρώπινης κίνησης, επίπεδα και άξονες κίνησης. 2. Εξηγούν τη μορφολογία και τα ανατομικά χαρακτηριστικά των οστών, συνδέσμων, μυών και αρθρώσεων. 3. Διατυπώνουν τη λειτουργία του μυοσκελετικού συστήματος, αναγνωρίζουν τις διάφορες κινήσεις των αρθρώσεων και των μυών που λειτουργούν σε διάφορες ασκήσεις. 4. Αναγνωρίζουν τη σπουδαιότητα της σπονδυλικής στήλης ως δομής σταθερότητας και κινητικότητας όπως και το ρόλο των κοιλιακών και ραχιαίων μυών 5. Αναγνωρίζουν τους πρωταγωνιστές, συναγωνιστές και ανταγωνιστές μύες σε μια σειρά κινήσεων και ασκήσεων <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Αναλύουν μια κίνηση σε οποιαδήποτε άρθρωση (πρόσθια κάμψη, έκταση, πλάγια κάμψη και στροφή κορμού, κινήσεις του βραχίονα, κινήσεις του πήχη κ.α.) 			

	<p>7. Ξεχωρίζουν τους τύπους των μυϊκών συστολών</p> <p>Ικανότητες</p> <p>8. Προτείνουν κινήσεις ή ασκήσεις για την ενεργοποίηση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων</p>	
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Κατεύθυνση, τύποι, επίπεδα και άξονες κίνησης • Οστά – οστίτης ιστός • Αρθρώσεις του σκελετού • Σκελετικοί μύες και μηχανισμοί μυών • Κορμός – σπονδυλική στήλη • Κορμός – κοιλιακοί και ραχιαίοι μύες • Άνω άκρο – ωμική ζώνη/ αγκώνας/ καρπός • Κάτω άκρο – ισχίο/γόνατο/άκρο πόδι • Κινησιολογική ανάλυση απλών κινήσεων και ασκήσεων • Πρωταγωνιστές, συναγωνιστές και ανταγωνιστές μυών κατά την εκτέλεση διάφορων κινήσεων 	
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, και τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων.</p>	
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αγγελούσης, Ν., και Γιάκας, Ι. (2015). <i>Βασικές έννοιες αθλητικής εμβιομηχανικής</i>. Kallipos, Open Academic Editions. Ανακτήθηκε από https://hdl.handle.net/11419/5961 • Blandine Calais – Germain, (2020). <i>Ανατομία της κίνησης</i>, Εκδόσεις: Σάλτο, ISBN: 9789602781906 • Δούκας, Ν. Μ. (2005). <i>Κινησιολογία</i>. Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tucker, L., and Foulston, J. (2002). <i>An introductory guide to Anatomy and Physiology</i>. KES College. • Kingston, B. (2002). <i>Understanding muscles : A practical guide to muscle function</i>. Nelson Thornes. ISBN: 0-7487-4318-9 • Stone, R. J. and Stone, J. A. (2009). <i>Atlas of skeletal muscles</i>. 6th Edition. McGraw - Hill Higher Education. ISBN: 978-0-07-128359-5 • Floyd, R. T., Thompson, C. W. (2001). <i>Manual of structural Kinesiology</i>. McGraw-Hill. ISBN: 0-07-118191-1 	
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 50% 	
Γλώσσα	Ελληνικά ή Αγγλικά	

Τίτλος Μαθήματος	Διατροφή και Άσκηση				
Κωδικός Μαθήματος	NUTR107				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 1 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κωνσταντίνου Χρίστος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα	
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές να κατανοήσουν τη σημασία της διατροφής στην υγεία και την ικανότητα απόδοσης. Επίσης, στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές να λάβουν τη βασική γνώση για τις διατροφικές ανάγκες ενός αθλητή ή αθλούμενου και να κατανοήσουν πώς διαφοροποιούνται αυτές οι ανάγκες με βάση τον τρόπο εκγύμνασης και το επίπεδο άσκησης.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ονομάζουν τις κατηγορίες των θρεπτικών συστατικών και την αναγκαιότητα τους στον άνθρωπο. 2. Ορίζουν τους κανόνες και τις βασικές αρχές της διατροφής 3. Εξηγούν τη διαδικασία πέψης, απορρόφησης και παραγωγής ενέργειας μέσω των τροφών 4. Εξηγούν τις διατροφικές ανάγκες των αθλούμενων ανάλογα με το είδος της άσκησης και τις επιβαρύνσεις της προπόνησής τους. 5. Διατυπώνουν βασικές πληροφορίες για τα συμπληρώματα υγείας 6. Αναφέρουν τυχόν παρενέργειες και κινδύνους από τη λήψη βιταμινών και συμπληρωμάτων <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Συνδέουν τη διατροφή, την προπόνηση και τα συμπληρώματα διατροφής για απόδοση με τις ανάγκες της άσκησης και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αθλουμένων <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Συλλογίζονται για τον πώς οι γνώσεις που αποκτούνται στο εν λόγω μάθημα συνδέονται με τις απαιτήσεις και το επάγγελμά τους 				
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα			

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Η σημασία και οι βάσεις της αθλητικής διατροφής • Υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες: τι είναι και πως χρησιμοποιούνται στην αθλητική διατροφή • Βιταμίνες, μέταλλα, υγρά και ηλεκτρολύτες: τι είναι και πως χρησιμοποιούνται στην αθλητική διατροφή • Ενεργειακό ισοζύγιο: Θερμιδική πρόσληψη και θερμιδική δαπάνη-τρόποι μέτρησης θερμίδων • Διατροφή για την διαχείριση σωματικού βάρους (αύξηση μυϊκής μάζας – μείωσης λίπους) • Η διατροφή στις επιμέρους ομάδες αθλημάτων • Διατροφικές απαιτήσεις κατά την προπόνηση • Η διατροφή πριν και μετά την προπόνηση • Συμβουλές για βελτίωση της απόδοσης • Συμπληρώματα <ul style="list-style-type: none"> ➢ Πρωτεϊνών ➢ Υδατανθράκων ➢ Μεταλλικών στοιχείων ➢ Αποκατάστασης • Παρενέργειες και κίνδυνοι από την λήψη βιταμινών και συμπληρωμάτων • Συμπληρώματα Διατροφής και Επιστημονική τοποθέτηση • Ντόπινγκ και ηθική
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τσιλιμιγκάκης, Μιχάλης Χ. (2012), <i>Αθλητισμός και διατροφή: Φαρμακοδιέγερση, συμπληρώματα</i>, Τσιλιμιγκάκης Μιχάλης Χρ., ISBN 978-960-93-4179-0. • Γουίλιαμς Χ. Μ. (2014), <i>Διατροφή: Υγεία. Ευρωστία και αθλητική απόδοση</i>, Π.Χ Πασχαλίδης, ISBN 9789603991359 • Χασαπίδου, Μ. (2008). <i>Διατροφή για υγεία, άσκηση και αθλητισμό</i>, Universitystudiopress, ISBN: 978-960-12-1130-5. • Σκόλιας, Γ. (2002). <i>Άσκηση και διατροφή</i>, Gymnastika, ISBN 960-87283-0-4. <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jose, A. (2008). <i>Essentials of Sports Nutrition and Supplements</i>, Humana Press ISBN: 978-1588296115 • Webb, G. (2002). <i>Weight Control : Through Diet & Exercise</i>. Hodder & Stoughton Ltd. ISBN: 0-340-71219-8 • Webb, G. (2020). <i>Nutrition : Maintaining and Improving Health</i>. CRC Press. ISBN: 978-0-8153-6241-8
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 50%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνικά ή Αγγλικά</p>

Τίτλος Μαθήματος	Προσωπική Εκγύμναση-Προπόνηση αντιστάσεων				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN106				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	1 ^ο Έτος / 1 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Σκοπός του μαθήματος είναι η κατανόηση από τους φοιτητές των βασικών αρχών σχεδιασμού ενός προγράμματος με αντιστάσεις, η εμπέδωση των βασικών τεχνικών των ασκήσεων με αντιστάσεις, όπως επίσης και η υιοθέτηση τρόπων παρακίνησης των αθλουμένων να παραμένουν στην άσκηση και να επιτυγχάνουν τους στόχους τους.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος , οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> Αναγνωρίζουν τον βασικό εξοπλισμό αντιστάσεων όπως και την ορθή τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων και μηχανημάτων αντίστασης. Αναγνωρίζουν τα είδη μυϊκής συστολής όπως και τους τύπους προπόνησης δύναμης Αναγνωρίζουν τα στοιχεία που χρήζουν ανάλυσης ώστε να ληφθούν υπόψη στο σχεδιασμό προγράμματος Έχουν τις βασικές γνώσεις οργάνωσης του χώρου και ασφάλειας Ορίζουν τα στοιχεία επιβάρυνσης και τη μέθοδο προπόνησης <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> Εκτελούν με σωστή τεχνική τις βασικές ασκήσεις με μηχανήματα και αλτήρες αντίστασης Εντοπίζουν την κακή στάση του σώματος και την λάθος εκτέλεση της άσκησης, ώστε να ελαχιστοποιούνται οι πιθανότητες τραυματισμού. 				

	<p>8. Εφαρμόζουν διάφορα τεστ και σωματομετρικές μετρήσεις αξιολόγησης, με σκοπό την καταγραφή των πραγματικών αναγκών και τη στοχοθέτηση.</p> <p>9. Εφαρμόζουν στρατηγικές για την αλλαγή της συμπεριφοράς, οι οποίες θα ενισχύσουν τους αθλούμενους στο να παραμείνουν στην άσκηση μακροχρόνια</p> <p>Ικανότητες</p> <p>10. Αξιολογούν την ετοιμότητα των ασκουμένων μέσω συνέντευξης και ερωτηματολογίων.</p>
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στην Προσωπική Εκγύμναση – ρόλος και υπευθυνότητες προσωπικού προπονητή • Ιατρικό Ιστορικό, ανθρωπομετρική αξιολόγηση, συνέντευξη ετοιμότητας ασκούμενου και στοχοθέτηση. • Βιομηχανική της προπόνησης με αντίσταση: Δύναμη, είδη μυϊκής συστολής και τύποι προπόνησης δύναμης. • Η μεθοδολογία της διδασκαλίας των ασκήσεων με βάρη • Η Θεωρία της φυσικής κατάστασης και αξιολόγηση της • Εισαγωγή στις αρχές άσκησης (ατομικών διαφορών, εξειδίκευσης, επιβάρυνσης, προοδευτικότητας, προσαρμογής, ανατρεψιμότητας, κ.α.) • Εισαγωγή στις αρχές προπόνησης δύναμης (Επιβάρυνση, ένταση, διάρκεια, ανάληψη κ.ά.) • Εξοπλισμός και αρχές ασφάλειας (προθέρμανση, αποθεραπεία, αναπνοή, συντήρηση εξοπλισμού, βοηθητικά μέσα κ.α.) • Στοιχεία τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων (λαβές, ρυθμός εκτέλεσης επαναλήψεων, αναπνοή, συνήθειες λάθη εκτέλεσης ασκήσεων κ.α.) • Τεχνική ανάλυση και πρακτική εφαρμογή ασκησιολογίου με μηχανήματα αντίστασης, ελεύθερα βάρη, και καρδιοαναπνευστικών μηχανημάτων. • Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των μηχανημάτων και των Ελεύθερων βαρών • Κύριες και δευτερεύουσες μυϊκές ομάδες που εμπλέκονται σε κάθε άσκηση • Εισαγωγή στον σχεδιασμό προγραμμάτων • Στρατηγικές για προσκόλληση στην άσκηση
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπρωβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>

<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τερζής, Γ. (2022). <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. Ανακτήθηκε από https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-26 • American College of Sports Medicine (2008). <i>Το εγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή</i>, Αθλότυπο, ISBN 978-960-7378-82-8. • Αντωνιάδης, Κ. (2009). <i>Εισαγωγή στην άσκηση με βάρη</i>, Τελέθριον, ISBN 978-960-8410-54-1 • Φατούρος, Γ.Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων</i>, ISBN 978-960-8410-97-8 • Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3^η Έκδοση. ISBN: 9789963744107 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bryant, C. X., and Green, D. J. (2010). <i>ACE Personal trainer manual: The ultimate resource for fitness professionals</i>. 4th Edition. American Council on Exercise. ISBN: 9781890720292 • American College of Sports Medicine (2018). <i>ACSM's Resources for the Personal Trainer</i>. 5th Edition. ISBN: 978-1496322890.
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση Πρακτική εξέταση: 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 30% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνικά ή Αγγλικά</p>

4.

Τίτλος Μαθήματος	Εισαγωγή στην Ομαδική Εκγύμναση				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN113				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 1 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να εκπαιδεύσει τους φοιτητές ώστε να είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν απλές ρουτίνες ομαδικών προγραμμάτων εκγύμνασης και να έχουν τη βασική γνώση δημιουργίας κινήτρων έτσι ώστε να επηρεάζουν θετικά τους αθλούμενους στην προσκόλληση τους στην άσκηση.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εξηγούν τη σημαντικότητα της προθέρμανσης και της αποθεραπείας 2. Αναγνωρίζουν τεχνικές κινήτρων και στρατηγικές οι οποίες θα ενισχύσουν τους αθλούμενους στο να παραμείνουν στην άσκηση 3. Έχουν τις βασικές γνώσεις οργάνωσης του χώρου και της ασφάλειας <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Χρησιμοποιούν κατάλληλες μεθόδους διδασκαλίας ανάλογα με το είδος του προγράμματος. 5. Συνδυάζουν τη διδασκαλία ασκήσεων με τον ρυθμό και τη μουσική. 6. Οργανώνουν τη δομή ενός ομαδικού προγράμματος. <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Εκτελούν με την ορθή τεχνική ποικιλία ασκήσεων, όπως ασκήσεις με το βάρος του σώματος, ασκήσεις εδάφους, ασκήσεις με λάστιχα, μπάρες κ.ά. 8. Καθοδηγούν, να προσαρμόζουν το ασκησιολόγιο και να διορθώνουν τους αθλούμενους στην τεχνική των ασκήσεων, έτσι ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος τραυματισμού. 				

Προαπαιτούμενα	Συναπαιτούμενα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στην Ομαδική Εκγύμναση – ρόλος, χαρακτηριστικά και υπευθυνότητες • Τύποι άσκησης και είδη προγραμμάτων • Διδασκαλία ομαδικών προγραμμάτων στη μουσική και ρυθμό • Μέθοδοι διδασκαλίας ομαδικών προγραμμάτων (οπτική καθοδήγηση, λεκτική καθοδήγηση, δημιουργία κινήτρων) • Ανάλυση στοιχείων που οδηγούν στην επιτυχή διδασκαλία • Μέθοδοι διδασκαλίας αεροβικής γυμναστικής (Γραμμική Πρόοδος, Πυραμιδική, Προσθετική, Μέθοδος εξέλιξης) και ομάδες βημάτων. • Σχεδιασμός δομής ενός προγράμματος • Πρωτόκολλο προθέρμανσης και αποθεραπείας • Τύποι και μέθοδοι διατάσεων • Εξοπλισμός και ασκησιολόγιο (μπάλες, λάστιχα, αλτήρες, μπάρες κ.ά) • Διαχείριση Ομάδας • Διασφάλιση ασφάλειας στον χώρο εκγύμνασης
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπρωβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennedy-Armbruster, C. και Yoke, M. (2018). <i>Καθοδήγηση προγραμμάτων ομαδικής εκγύμνασης</i>. 3^η Έκδοση. Κωνσταντάρας, ISBN 9789606080258 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • American College of Sports Medicine (2012). <i>ACSM's Resources for the Group Exercise Instructor</i>. Wolters Kluwer. ISBN: 9781608311965
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 30% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
Γλώσσα	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>

Τίτλος Μαθήματος	Άθληση, Υγεία και Πρώτες Βοήθειες				
Κωδικός Μαθήματος	MEDI127				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 1 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Άσσος Χαράλαμπος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	2	Πρακτική / εβδομάδα	1
Στόχοι Μαθήματος	<p>Ο στόχος του μαθήματος είναι να διδάξει στους φοιτητές/τριες τα οφέλη της άσκησης στην υγεία. Οι φοιτητές διδάσκονται τη θετική σχέση της φυσικής δραστηριότητας με τη ψυχοσωματική υγεία και ότι η άσκηση αποτελεί το βασικό άξονα στην προώθηση θετικών αξιών και στάσεων για πιο δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής. Επιπλέον, στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές το θεωρητικό και πρακτικό υπόβαθρο για τις πρώτες βοήθειες σε βασικές καταστάσεις τραυματισμών και ατυχημάτων, όπως και τις πρώτες βοήθειες σε αθλούμενους στον χώρο προπόνησης.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναγνωρίζουν τα είδη και τους τρόπους άσκησης οι οποίοι μπορούν να επηρεάσουν την υγεία και την ποιότητα ζωής. 2. Εξηγούν τη σημαντικότητα του ελέγχου της κατάστασης υγείας πριν από τη συμμετοχή σε πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας 3. Περιγράφουν τα μέρη του αναπνευστικού συστήματος και να ξεχωρίζουν τις ειδικές περιπτώσεις αναπνευστικών προβλημάτων όπως υποξία, πνιγμονή σε ενήλικες, απόφραξη αεραγωγών, άσθμα κ.α. 4. Αναγνωρίζουν τα μέρη του κυκλοφοριακού συστήματος, ερειστικού και του μυϊκού συστήματος και να περιγράφουν τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων, όπως αιμορραγία, καρδιακή προσβολή, στηθάγχη, κατάγματα, θλάσεις και διαστρέματα. 				

	<p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Εφαρμόζουν βασικές τεχνικές για παροχή πρώτων βοηθειών σε βασικά ατυχήματα 6. Εφαρμόζουν τις απαραίτητες ενέργειες στις περιπτώσεις ενηλίκων και παιδιών με απώλεια συνείδησης, τις απαραίτητες ενέργειες σε μια επείγουσα κατάσταση, όπως πνιγμονή σε ενήλικες και στα παιδιά, κατάγματα κ.α 7. Εφαρμόζουν την ΚΑΡΠΑ για ενήλικες και παιδιά <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Υιοθετούν μία υπεύθυνη στάση ώστε να ενεργούν ανάλογα κατά περίπτωση. 		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>		
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Επίδραση της άσκησης στο σώμα μας • Μέτρηση σφυγμών και ζώνες προπόνησης • Ρυθμός αποκατάστασης • Καρδιαγγειακά προβλήματα και άσκηση • Δραστηριότητες και προγράμματα που βελτιώνουν την υγεία της καρδιάς • Σύνθεση του σώματος • Υγιείς μυϊκό σύστημα-κίνηση για ζωή • Διατροφή και διαχείριση σωματικού βάρους-ενεργειακό ισοζύγιο • Η σημασία μετρήσεων φυσικής κατάστασης για την υγεία και την απόδοση-Αξιολόγηση πριν την άσκηση • Διαχείριση περιστατικού. Ενέργειες σε επείγον περιστατικό, τροχαία ατυχήματα, πυρκαγιές, ατυχήματα με ηλεκτρικό ρεύμα, ατυχήματα στο νερό. • Ο πάσχων με απώλεια συνείδησης, Αναπνοή και κυκλοφορία, προτεραιότητες για διάσωση ζωής, ενήλικα και παιδιού με απώλεια συνείδησης. • Αναπνευστικά προβλήματα. Το αναπνευστικό σύστημα, υποξία, πνιγμονή σε ενήλικες, σε παιδιά, απόφραξη αεραγωγών, πνιγμός, άσθμα. • Τραύματα και κυκλοφορικό σύστημα. Η καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία, αιμορραγία και είδη τραυμάτων, καρδιακή προσβολή, στηθάγχη, λιποθυμία, καταπληξία, κοψίματα και γδαρσίματα, τραύματα οφθαλμών, τραύματα τριχωτού της κεφαλής, αιμορραγία σε διάφορα μέρη του σώματος. • Κακώσεις οστών, μυών και αρθρώσεων. Ο σκελετός. Οστά, μύες και αρθρώσεις, κατάγματα, θλάσεις και διαστρέμματα. Κακώσεις σε διάφορα μέρη του σώματος. • Επιδράσεις ψύχους και θερμότητας. Εγκαύματα, αφυδάτωση, θερμοπληξία, υποθερμία και κρουσπαγήματα. 		

	<ul style="list-style-type: none"> Επείγουσες Πρώτες Βοήθειες. Ενέργειες σε μια επείγουσα κατάσταση. Πρωτοβάθμια αξιολόγηση περιστατικού, ΚΑΡΠΑ για ενήλικες και παιδιά.
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Μέσω διαλέξεων, συζητήσεων, παρακολούθηση βιντεοταινιών και πρακτικών εφαρμογών σε διάφορα περιστατικά και συνθήκες, οι φοιτητές λαμβάνουν το θεωρητικό και πρακτικό υπόβαθρο που θα τους καταστήσει ικανούς να κατανοούν τα οφέλη της άσκησης στη ψυχοσωματική υγεία όπως και το να μπορούν να ανταποκριθούν άμεσα και αποτελεσματικά σε ένα επείγον περιστατικό. Επίσης οι φοιτητές έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν σε ποικίλα περιστατικών και να πάρουν ανατροφοδότηση για το χειρισμό του κάθε περιστατικού.</p>
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> Θεοδωράκης, Ι. (2017). <i>Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής</i>, 2^η Έκδοση. Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-168-8. Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ. (2021). <i>Άσκηση για την Υγεία, Πρόληψη και αποκατάσταση</i>. Κωνσταντάρας, ISBN 978-960-608-051-7 Sharkey, B. J. και Gaskill, S. E. (2016). <i>Άσκηση και υγεία: Ολοκληρωμένος οδηγός</i>. 7^η Έκδοση. Παρισιάνου Α.Ε.. ISBN 978-960-583-171-4. Ιατράκης, Γ.Μ. και Αντωνίου, Ε. (2016). <i>Πρώτες βοήθειες : Επείγουσες καταστάσεις</i>. Δεσμός. ISBN: 9786185046194 Πορφυριάδου, Α. (2014). <i>Πρώτες βοήθειες</i>, Α/φοί Κυριακίδη, ISBN: 9789606020209. <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> Pieroudis, D. (2014). <i>First aids at work</i>. Σχολή Ασφάλειας και Υγείας Χείρωνας Hashim, H. A. (2021). <i>Contemporary Research in Sports, Exercise and Health: Measurement and Protocols</i>. New York : Nova. EBSCOHost. Bean, A. (2017). <i>The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th Edition</i>. ISBN: 9781472924209. EBSCOHost. Nikolaidis, P. (2014). <i>Endurance: Attitudes/behaviors, Performance in Athletes and Potential Health Effects</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost.
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 20% Τελική Πρακτική Εξέταση: 40% Τελική Γραπτή Εξέταση: 30%
Γλώσσα	Ελληνική ή Αγγλική

Τίτλος Μαθήματος	Φυσιολογία της Άσκησης			
Κωδικός Μαθήματος	TRAN118			
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις			
Επίπεδο	Δίπλωμα			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 2 ^ο Εξάμηνο			
Όνομα Διδάσκοντα	Πολυβίου Αντώνης / Δρ. Μηλιώτου Ανδρούλα			
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα
Στόχοι Μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις θεωρητικές γνώσεις και να εξηγήσει τις πρακτικές εφαρμογές της φυσιολογίας της άσκησης. Το μάθημα εμβαθύνει στις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού κατά τη διάρκεια της άσκησης, καθώς και στις φυσιολογικές προσαρμογές του σώματος που προκαλούνται ως απάντηση στη συστηματική άσκηση, τόσο σε σχέση με την αθλητική απόδοση αλλά και με την υγεία.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> Εξηγούν τον νευρολογικό έλεγχο της κίνησης όπως και τις νευρομυϊκές προσαρμογές της προπόνησης, σε σχέση με την αερόβια, αναερόβια και προπόνηση αντιστάσεων, τα συστήματα παραγωγής ενέργειας και τα ενεργειακά υποστρώματα (αερόβιος και αναερόβιος μεταβολισμός κατά την άσκηση), την ορμονική λειτουργία κατά την άσκηση και τον ρόλο των ορμονών στις προπονητικές προσαρμογές Αντιλαμβάνονται τις προπονητικές ανταποκρίσεις και τις μεταβολικές προσαρμογές του ανθρώπινου σώματος Εξηγούν τη λειτουργία του καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος κατά την άσκηση. Αναγνωρίζουν τις περιβαλλοντικές επιδράσεις στην απόδοση (άσκηση σε θερμό και ψυχρό περιβάλλον, άσκηση σε υποβαρικό και υπερβαρικό περιβάλλον) Αναφέρουν τις αρχές της εφαρμοσμένης φυσιολογίας της άσκησης για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και της υγείας Αντιλαμβάνονται τις βασικές μετρήσεις υγείας και φυσικής κατάστασης. <p>Δεξιότητες</p>			

	<p>7. Αξιολογούν και αιτιολογούν τις αρχές της φυσιολογίας της άσκησης για τη βελτίωση της γενικής υγείας αλλά και της αθλητικής απόδοσης</p> <p>8. Αξιολογούν τη μυϊκή λειτουργία κατά τη διάρκεια της άσκησης</p> <p>Ικανότητες</p> <p>9. Αναπτύσσουν μία υπεύθυνη στάση σε σχέση με την προπόνηση για υγεία και απόδοση</p>		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>MEDI126 Ανατομία της κίνησης</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>	
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Μυϊκό σύστημα – Δομή και λειτουργία– Επίδραση της άσκησης στις μυϊκές ίνες; • ΝΣ - Νευρομυϊκός έλεγχος- Νευρομυϊκές προσαρμογές • Μεταβολισμός και Ενεργειακά Συστήματα - Μέτρηση Ενεργειακής Δαπάνης κατά την Άσκηση. • Δομή και Λειτουργία του Καρδιαγγειακού –Αναπνευστικού Συστήματος. • Αερόβια/ Αναερόβια ικανότητα – Αερόβιες και αναερόβιες προσαρμογές. • Ενδοκρινικό σύστημα - Ορμονική ρύθμιση & Άσκηση • Θερμορύθμιση & Άσκηση • Εργογόνα βοηθήματα - Συμπληρώματα διατροφής –Ντόπινγκ • Άσκηση σε υποβαρικό - υπερβαρικό περιβάλλον • Προπόνηση για Υγεία και Απόδοση. • Δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την αξιολόγηση των παραμέτρων φυσικής κατάστασης και απόδοσης. 		
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων.</p>		
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wilmore J. H. and Costill L. D. (2006.) <i>Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού</i>. Τόμος 1. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδης, ISBN: 9603994162 • Wilmore J. H. and Costill L. D. (2006.) <i>Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού</i>. Τόμος 2. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδης, ISBN: 9603994170 • Raven P.B., Wasserman D.H., Squires W.G. και T.D. Murray (2016). <i>Φυσιολογία της Άσκησης: Μια ολιστική προσέγγιση</i>. Ιατρικές εκδόσεις Λαγός Δημήτριος. Αθήνα 		

	<ul style="list-style-type: none"> Καρατζαφέρη, Κ., et al. (2015). <i>Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση αθλητών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη του αγωνιστικού αθλητισμού</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4443 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> Kraemer, Steven J. Fleck, Michael Deschenes, Lippincott Williams & William J. (2015). <i>Exercise Physiology: Integrating Theory and Application</i>, Wikins copyright. ISBN 145119319X, 9781451193190 Murray R. W. and Kenney, L. (2020) <i>Practical Guide to Exercise Physiology: The Science of Exercise Training and Performance Nutrition</i>. 2nd Edition. Human Kinetics. ISBN-13 : 978-1492599050
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 30% Εργασία: 20% Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>

Τίτλος Μαθήματος	Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης-Βασικές Αρχές και Νομοτέλειες			
Κωδικός Μαθήματος	TRAN121			
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις			
Επίπεδο	Δίπλωμα			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 2 ^ο Εξάμηνο			
Όνομα Διδάσκοντα	Χαράλαμπος Άσσοις			
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα
Στόχοι Μαθήματος	Το μάθημα αποσκοπεί στο να εισαγάγει τους φοιτητές στη θεωρία της προπονητικής και να τους δώσει τις βασικές γνώσεις για τον σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων φυσικής κατάστασης αθλητών αλλά και αθλούμενων, με έμφαση στον σχεδιασμό προγραμμάτων προπόνησης με αντιστάσεις.			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Περιγράφουν τις βασικές αρχές και νομοτέλειες ανάπτυξης φυσικής κατάστασης 2. Αναλύουν και να επεξηγούν τα στοιχεία προπονητικής επιβάρυνσης 3. Περιγράφουν τις προπονητικές αρχές της προπόνησης με αντίσταση 4. Αναφέρουν τα διάφορα είδη δύναμης. 5. Εξηγούν τις οξείες προπονητικές ανταποκρίσεις από την άσκηση και τις χρόνιες προσαρμογές. <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Αναπτύσσουν προπονητικά προγράμματα με βάση την περιοδικότητα της προπονητικής διαδικασίας (πχ γραμμική, μη γραμμική ή σε μπλοκ) 7. Εφαρμόζουν στις προπονήσεις τους τα διάφορα είδη δύναμης. <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Είναι σε θέση να σχεδιάσουν προγράμματα με αντιστάσεις ανάλογα με το επίπεδο, τον στόχο και τις ιδιαιτερότητες ενός ατόμου. 			
Προαπαιτούμενα	TRAN106 Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων	Συναπαιτούμενα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Προπονητική και μεθοδολογικές έννοιες (Υγεία, Άσκηση, Φυσική δραστηριότητα, Αγωνιστικές, γενικές και ειδικές ασκήσεις κ.α.) 			

	<ul style="list-style-type: none"> • Βασικές αρχές ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης (Η αρχή της επιβάρυνσης, Η αρχή της εξειδίκευσης, η αρχή της προοδευτικότητας, η αρχή FITT, η αρχή της ατομικότητας κ.α) • Βασικές αρχές της προπόνησης με αντίσταση • Είδη προπόνησης Δύναμης (Ισομετρική, Δυναμική, μεταβαλλόμενη αντίστασης, Ισοκινητική, πλειομετρική) • Βιολογικοί νόμοι προπόνησης (νομοτέλειες, προσαρμογή άσκησης, απόδοση) • Στάδια σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης (Αξιολόγηση, καθορισμός στόχων, σχεδιασμός της προπόνησης, Εφαρμογή προγράμματος, Επαναξιολόγηση) • Βήματα για τον σχεδιασμό προγραμμάτων με αντίσταση (ανάλυση αναγκών, επιλογή ασκήσεων, συχνότητα προπόνησης, σειρά εκτέλεσης ασκήσεων, μέγεθος αντίστασης και επαναλήψεις, προπονητικός όγκος, διάλειμμα) • Σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης αντίστασης σε συνδυασμό με ένα πρόγραμμα με άλλους παράγοντες φυσικής κατάστασης (Αερόβια άσκηση, πλειομετρική άσκηση, προπόνηση ταχύτητας, αντοχής στην ταχύτητα κ.α.) • Διαφοροποίηση προπόνησης- περιοδισμός (περιοδικοί κύκλοι, προπονητικές περίοδοι, ο χωρισμός μιας αθλητικής χρονιάς κ.α. • Τεχνικές και απλά προπονητικά συστήματα προπόνησης με αντιστάσεις • Μεθοδολογία οργάνωσης προγραμμάτων δύναμης για τη γυναίκα, τα παιδιά και την τρίτη ηλικία.
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τερζής, Γ. (2022). <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. Ανακτήθηκε από https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-26 • Αντωνιάδης, Κ. (2009). <i>Εισαγωγή στην άσκηση με βάρη</i>, Τελέθριον, ISBN 978-960-8410-54-1 • Φατούρος, Γ.Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων</i>, ISBN 978-960-8410-97-8 • Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3^η Έκδοση. ISBN: 9789963744107 • Θεοδοσίου, Χ. (2010). <i>Ασκήσεις με Αντιστάσεις</i>. Παρισιάνου. ISBN 978-960-394-453-9 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Wong, Del P., Tse, Michael A., Chin, June Lee-chuen, Carling, Christopher (2010). <i>Sport-specific Strength Training: Background, Rationale, and Program</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost. • Kai, James T. (2010). <i>Strength Training : Types and Principles, Benefits and Concerns</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost. • Fields, Zachary T. (2016). <i>Resistance Training : Principles, Adaptations and Health Effects</i>. Hauppauge, New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost.
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση εξέταση: 20% • Εργασία 20% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 50%
Γλώσσα	Ελληνική ή Αγγλική

Τίτλος Μαθήματος	Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης -Λειτουργική Προπόνηση				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN111				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 2 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στο μάθημα αυτό δίνονται στους φοιτητές εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες όσον αφορά στη διδασκαλία και τον σχεδιασμό διαφορετικών προγραμμάτων εκγύμνασης, δίνοντας έμφαση σε προγράμματα λειτουργικής προπόνησης.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> Αναφέρουν τη σημαντικότητα, το όφελος και τις παραμέτρους της λειτουργικής προπόνησης Εξηγούν τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά βασικών μεθόδων εκγύμνασης όπως της κυκλικής προπόνησης, της διαλειμματικής προπόνησης, του αθλητικού conditioning κ.α. Περιγράφουν διαφορετικές μεθόδους διατάσεων και αύξησης κινητικότητας <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> Σχεδιάζουν αποτελεσματικά και ασφαλή ομαδικά προγράμματα λειτουργικής προπόνησης για διαφορετικά επίπεδα επιβάρυνσης και τύπους άσκησης. Εκτελούν σωστά την τεχνική του βασικού ασκησιολογίου όπως και να χρησιμοποιούν φορητά όργανα λειτουργικής προπόνησης (ιμάντες αιώρησης, μπάλα ισορροπίας, “bosu”, “kettlebells” κ.ά Εφαρμόζουν διαφορετικές μεθόδους διατάσεων και αύξησης κινητικότητας <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> Διδάσκουν ασκήσεις και προγράμματα με προοδευτικότητα λαμβάνοντας υπόψη τις αρχές της άσκησης 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Καθοδηγούν, να προσαρμόζουν και να διορθώνουν τους αθλούμενους στην τεχνική των ασκήσεων, έτσι ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος τραυματισμού. 		
Προαπαιτούμενα	TRAN113 Εισαγωγή στην ομαδική εκγύμναση	Συναπαιτούμενα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Μέθοδοι διδασκαλίας (οπτική και λεκτική καθοδήγηση και καθοδήγηση για δημιουργία κινήτρων) • Θεωρία, οφέλη και παράμετροι της λειτουργικής προπόνησης • Κατανόηση λειτουργίας γλουτιαίων και κορμού • Βελτίωση αθλητικής απόδοσης: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Κυκλική Προπόνηση ➢ Διαλειμματική Προπόνηση ➢ Αθλητικό Conditioning (ευκινησία, πλειομετρικές, “tabata”) • Ειδικές ενότητες λειτουργικής προπόνησης και εξοπλισμός (ιμάντες αιώρησης, “bosu”, “kettlebell”, “vibration”, slideboard, medicine ball, sand ball, foam rolling, προπόνηση Ισορροπίας κ.α.) • Λειτουργική προθέρμανση – ανάλυση και εφαρμογή διάφορων μεθόδων προθέρμανσης • Τύποι διατάσεων- σταθεροποίηση και αύξηση κινητικότητας • Σχεδιασμός προγραμμάτων λειτουργικής προπόνησης για την βελτίωση των παραμέτρων φυσικής κατάστασης • Πρακτική φοιτητή με ανάλυση βίντεο και ανατροφοδότηση 		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγουμένων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο</p>		
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennedy-Armbruster, C. και Yoke, M. (2018). <i>Καθοδήγηση προγραμμάτων ομαδικής εκγύμνασης</i>. 3^η Έκδοση. Κωνσταντάρας, ISBN 9789606080258 • Santos, R., Roca, A. J., Rieger, T. (2018). <i>Το εγχειρίδιο επαγγελματιών του Fitness</i>, Human Kinetics ISBN 978-1-4504-2379-3 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • American College of Sports Medicine (2012). <i>ACSM's Resources for the Group Exercise Instructor</i>. Wolters Kluwer. ISBN: 9781608311965 • Guido Bruscia (2015). <i>The Functional Training Bible</i>, ISBN 978-1-78255-045-7 		
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 20% 		



	<ul style="list-style-type: none">• Τελική Πρακτική Εξέταση: 30%• Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
Γλώσσα	Ελληνικά ή Αγγλικά

Τίτλος Μαθήματος	Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση-Προπόνηση Αντιστάσεων				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN119				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	1 ^ο Έτος / 2 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες για να είναι ικανοί να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν εξειδικευμένα πρωτόκολλα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες και στόχους των αθλούμενων. Επιπρόσθετα, το μάθημα στοχεύει στον να διδάξει τους φοιτητές να εκτελούν σωστή τεχνική όπως και να διδάσκουν ασκησιολόγιο με ελεύθερα βάρη και τροχαλίες.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εξηγούν τις βασικές μορφές δύναμης και τις μεθόδους βελτίωσης τους. 2. Αναφέρουν τεχνικές και συστήματα προπόνησης με αντίσταση 3. Αναφέρουν τα κύρια στοιχεία χρόνιων παθήσεων, όπως είναι οι παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος, αναπνευστικού συστήματος, μυοσκελετικού συστήματος κ.ά. (αίτια, συμπτώματα και προσαρμογή άσκησης μέσω οδηγιών εθνικών οργανισμών) 4. Εξηγούν τεχνικές βοήθειας στην προπόνηση αντιστάσεων ανάλογα με τον τύπο μηχανήματος ή ελεύθερης άσκησης 5. Αντιλαμβάνονται την επίδραση διακοπής της προπόνησης στους διάφορους ιστούς του σώματος και την απόδοση. <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Εφαρμόζουν τις απαραίτητες μετρήσεις αξιολόγησης φυσικής κατάστασης και υγείας. 7. Εφαρμόζουν τεχνικές και συστήματα προπόνησης με αντίσταση 				

	<p>8. Εκτελούν, με σωστή τεχνική, ασκήσεις με ελεύθερα βάρη και τροχαλίες για όλο το σώμα</p> <p>9. Εφαρμόζουν τεχνικές βοήθειας στην προπόνηση αντιστάσεων ανάλογα με τον τύπο μηχανήματος ή ελεύθερης άσκησης</p> <p>Ικανότητες</p> <p>10. Εντοπίζουν λάθη στην τεχνική των ασκήσεων και να προτείνουν τις ανάλογες διορθώσεις.</p>		
Προαπαιτούμενα	TRAN106 Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων	Συναπαιτούμενα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Δοκιμασίες σωματικής απόδοσης και Υγείας: Οργάνωση αξιολόγηση και ερμηνεία αποτελεσμάτων. • Συστήματα προπόνησης δύναμης • Κύριες μορφές δύναμης και μέθοδοι βελτίωσης τους. • Ασκησιογενείς προσαρμογές οστών, μυών και συνδετικού ιστού • Ορμονικές προσαρμογές στην άσκηση με αντιστάσεις • Ειδικοί πληθυσμοί και άσκηση – χρόνιες παθήσεις (αίτια, συμπτώματα, προσαρμογές άσκησης μέσω οδηγιών εθνικών οργανισμών) • Προπόνηση με αντίσταση στα Παιδιά, τους Ηλικιωμένους και τις Γυναίκες. • Πρακτική εφαρμογή και τεχνική ανάλυση ασκήσεων με ελεύθερα βάρη και τροχαλίες (καθίσματα μπροστά & πίσω, καθίσματα high & low bar, άρση θανάτου και παραλλαγές, κωπηλατικές με μπάρα και αλτήρες, πιέσεις πάγκου και παραλλαγές, έλξεις πλάτης, βυθίσεις στήθους/τρικέφαλων, άσκηση καλημέρα, hip thrusters, Bulgarian squat κ.α.) • Προθέρμανση και διατάσεις • Τεχνική Βοήθειας στην προπόνηση με αντιστάσεις και προσαρμογές ασκήσεων • Διακοπή της Προπόνησης και επίδραση στους διάφορους ιστούς και την απόδοση. 		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>		
Βιβλιογραφία	Ελληνική Βιβλιογραφία		

	<ul style="list-style-type: none"> • Γεροδήμος, Β., Καρατράντου Κ. (2021). <i>Άσκηση για την Υγεία, Πρόληψη και αποκατάσταση</i>, Κωνσταντάρας, ISBN 978-960-608-051-7 • American College of Sports Medicine (2008). <i>Το εγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή</i>. 1^η Έκδοση. Αθλότυπο, ISBN 978-960-7378-82-8. • Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3^η Έκδοση. ISBN: 9789963744107 • Αντωνιάδης, Κ. (2009). <i>Εισαγωγή στην άσκηση με βάρη</i>, Τελέθριον, ISBN 978-960-8410-54-1 • Φατούρος, Γ.Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων</i>, ISBN 978-960-8410-97-8 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bryant, C. X., and Green, D. J. (2010). <i>ACE Personal trainer manual: The ultimate resource for fitness professionals</i>. 4th Edition. American Council on Exercise. ISBN: 9781890720292 • American College of Sports Medicine (2018). <i>ACSM's Resources for the Personal Trainer</i>. 5th Edition. ISBN: 978-1496322890.
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση Πρακτική εξέταση 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 30% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνικά ή Αγγλικά</p>

Τίτλος Μαθήματος	Αύξηση Φυσικής Κατάστασης στην Αναπτυξιακή Ηλικία				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN120				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	1 ^ο Έτος / 2 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω / Άσος Χαράλαμπος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει τις κατάλληλες γνώσεις στους φοιτητές για την άσκηση στις αναπτυξιακές ηλικίες, λαμβάνοντας υπόψη τις αναπτυξιακές ιδιαιτερότητες ενός παιδιού μέχρι και την εφηβεία του. Επιπλέον, διδάσκονται στους φοιτητές οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης αυτών των ηλικιακών ομάδων με γνώμονα την προαγωγή της υγείας και την ασφαλή εκγύμναση τους.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Περιγράφουν τα στάδια της ανάπτυξης και της ωρίμανσης όπως και την επίδραση της άσκησης στην αναπτυξιακή ηλικία 2. Εξηγούν την επίδραση της ηλικίας στην ανάπτυξη βασικών κινητικών ικανοτήτων <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Είναι σε θέση να εφαρμόζουν μεθοδολογίες ανάπτυξης αθλητικών δεξιοτήτων 4. Είναι σε θέση να εφαρμόζουν τις προπονητικές αρχές και να σχεδιάζουν προγράμματα μακροπρόθεσμα, σε επίπεδο εβδομάδας και σε επίπεδο προπονητικής μονάδας. 5. Είναι σε θέση να εφαρμόζουν δοκιμασίες αξιολόγησης δεικτών υγείας (σωματικό λίπος, αρτηριακή πίεση, κ.α.) και δεικτών φυσικής κατάστασης (δύναμη, αερόβια ικανότητα, ταχύτητα, κινητικότητα, συντονιστικών ικανοτήτων, κ.ά.) στην παιδική και εφηβική ηλικία. 				

	Ικανότητες 6. Είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να καθοδηγούν ασφαλή προγράμματα για τη βελτίωση όλων των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης.		
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Άσκηση, ανάπτυξη και ωρίμανση • Η επίδραση της άσκησης στην σωματική και ψυχική υγεία • Κινητικές δεξιότητες • Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης δύναμης στις αναπτυξιακές ηλικίες • Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης ταχυδύναμης στις αναπτυξιακές ηλικίες • Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης ταχύτητας στις αναπτυξιακές ηλικίες • Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης αερόβιας ικανότητας στις αναπτυξιακές ηλικίες • Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης κινητικότητας στις αναπτυξιακές ηλικίες • Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης συντονιστικών ικανοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες • Προγραμματισμός ανάπτυξης φυσικής κατάστασης • Αξιολόγηση δειχτών υγείας (σωματικό λίπος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία και δειχτών φυσικής κατάστασης) • Μύθοι και αλήθειες για την προπόνηση με αντιστάσεις στις αναπτυξιακές ηλικίες • Πρόληψη από τραυματισμούς υπέρχρησης 		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγουμένων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο</p>		
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grosser, Manfred / Starischka, Stephan (et. al.) (2007). Προπόνηση φυσικής κατάστασης. 2^η Έκδοση. Salto • Σιμάτος, Ι. (2018). <i>Σύγχρονη προπονητική στις αναπτυξιακές ηλικίες</i>, Ιερεμίας Ε. 978-618-00-0338-3 • Παπαδάκης Β. (2020). <i>Προπονώντας παιδιά: Ασκήσεις για τμήματα Κ6 έως Κ14</i> ISBN:9786185316679 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faigenbaum, A., and Westcott, W. (2009) <i>Youth Strength Training: Programs for Health, Fitness, and Sport (Strength & Power for Young Athlete)</i> Human Kinetics. ISBN-13 : 978-0736067928 • Bompa, T. O., and Sarandan, S. (2022). <i>Training and conditioning Young Athletes</i> Human Kinetics. ISBN-13 : 978-1718216143 		

Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10 % • Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 20 % • Τελική Πρακτική Εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 30%
Γλώσσα	Ελληνική ή Αγγλική

Τίτλος Μαθήματος	Ειδικό πληθυσμοί – Κατευθυντήριες Γραμμές Για Προσαρμογή άσκησης				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN208				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 3 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Άσος Χαράλαμπος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα	
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να μεταδοθούν στους φοιτητές οι θεωρητικές γνώσεις σχετικά με την παθοφυσιολογία των χρόνιων παθήσεων (στεφανιαία νόσος, υπέρταση, παχυσαρκία, καρκίνος, παθήσεις του θυρεοειδούς κ.α.). Επιπλέον, κατά το μάθημα, παρουσιάζονται ειδικά πρωτόκολλα με βάση κατευθυντήριες γραμμές εθνικών οργανισμών με προϋπόθεση την αποτελεσματική και ασφαλή εκγύμναση των αθλουμένων.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναγνωρίζουν τις άμεσες και μακροχρόνιες φυσιολογικές ανταποκρίσεις που προκαλεί η άσκηση σε άτομα με χρόνιες ασθένειες (καρδιοπαθείς, διαβητικού, παχύσαρκοι κτλ.) 2. Εξηγούν πώς συγκεκριμένες χρόνιες παθήσεις επηρεάζουν τη σωματική λειτουργία και την ικανότητα για άσκηση 3. Εξηγούν τις κατευθυντήριες γραμμές για την προσαρμογή άσκησης σε ειδικό πληθυσμό συμπεριλαμβανομένων ατόμων με χρόνιες παθήσεις, Τρίτη ηλικία, εγκύους κ.α. <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ασφαλή προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της φυσικής κατάστασης των αθλούμενων. <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Αξιοποιούν πρωτόκολλα με βάση κατευθυντήριες γραμμές εθνικών οργανισμών 				
Προαπαιτούμενα			Συναπαιτούμενα		

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Αξιολόγηση και λήψη ιστορικού ατόμων με χρόνιες παθήσεις • Άσκηση & Υπέρταση • Άσκηση σε Παχύσαρκα άτομα • Άσκηση και Καρκίνος • Μεταβολικό σύνδρομο και άσκηση • Άσκηση και ζαχαρώδης διαβήτης • Άσκηση και παθήσεις του θυρεοειδούς • Άσκηση σε άτομα με αρθρίτιδα • Άσκηση σε άτομα με οστεοπόρωση • Άσκηση για πρόληψη και αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων • Άσκηση και ψυχική υγεία • Άσκηση στην εγκυμοσύνη • Ειδικοί πληθυσμοί και προσαρμογή άσκησης σύμφωνα με κατευθυντήριες γραμμές εθνικών οργανισμών και συνδέσμων.
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Η πρακτική εφαρμογή άσκησης θα γίνεται σε εγκεκριμένο χώρο γυμναστηρίου με τον απαραίτητο εξοπλισμό.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τοκμακίδης Σ. (2003). <i>Άσκηση και χρόνιες παθήσεις</i>. Εκδόσεις Πασχαλίδη. • Γεροδήμος, Β., Καρατράντου Κ. (2021). <i>Άσκηση για την Υγεία, Πρόληψη και αποκατάσταση</i>. Κωνσταντάρας, ISBN 978-960-608-051-7 • Θεοδωράκης, Ι. (2017), <i>Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής</i>, Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-168-8. • Sharkey, Brian J. (2017). <i>Άσκηση και υγεία: Ολοκληρωμένος οδηγός</i>. 7^η Έκδοση. Παρισιάνου Α.Ε., ISBN 978-960-583-171-4. • Beneka, A., Malliou, P., Pafis, G., Malliou, V., & Koutra, C. (2015). <i>Θεραπευτική άσκηση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/372 • Σακκάς, Γ. et al. (2015). <i>Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση ειδικών πληθυσμών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη προγραμμάτων άσκησης για υγεία</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4892

	<ul style="list-style-type: none"> • Γεροδήμος, Β., Καρατράντου Κ. (2021). <i>Άσκηση για την Υγεία, Πρόληψη και αποκατάσταση</i>, Κωνσταντάρας, ISBN 978-960-608-051 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Morc Coulson (2013). <i>The Complete Guide to Teaching Exercise to Special Populations</i>. London : Bloomsbury Sport. EBSCOHost. • Ayan Perez, C., Cancela C., Jose M., Martinez, V., S. (2010). <i>Aerobic Exercise in Special Populations</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost.
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Εργασία: 20% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 40% • Τελική Πρακτική Εξέταση 30%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>

Τίτλος Μαθήματος	Άρση Βαρών				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN209				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 3 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κωνσταντίνου Αντρέας				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Βασικός σκοπός του μαθήματος είναι να εντάξει τους φοιτητές στον χώρο της Άρσης Βαρών, δίνοντας τους τη δυνατότητα να γνωρίσουν τις απαραίτητες αρχές για τη σωστή προπόνηση, όπως επίσης να μάθουν τη βασική τεχνική των Άρσεων.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> Περιγράφουν τις μεθόδους για τη διδασκαλία της τεχνικής στην άρση βαρών. Περιγράφουν τις βασικές αρχές για τον σχεδιασμό προγράμματος προπόνησης για αρχάριους και νεαρούς αθλητές. Αναγνωρίζουν τα λάθη τεχνικής στην εκτέλεση των ασκήσεων στην άρση βαρών. Περιγράφουν την ταχτική και τους κανόνες κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> Εκτελούν την βασική τεχνική του Αρασέ, Επολέ και Ζετέ. Υποδεικνύουν τρόπους διόρθωσης των λαθών τεχνικής στην εκτέλεση των ασκήσεων <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> Σχεδιάζουν προγράμματα προπόνησης που απευθύνονται σε όλες τις ηλικίες 				
Προαπαιτούμενα			Συναπαιτούμενα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Ιστορική αναδρομή της Άρσης Βαρών • Ανάλυση και πρακτική της τεχνικής της Άρσης Βαρών • Τεχνικά σφάλματα και τρόποι διόρθωσης τους • Μέθοδοι διδασκαλίας της τεχνικής των ασκήσεων της Άρσης Βαρών • Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Μέθοδοι προπόνησης • Βασικές αρχές σχεδίασης προπονητικού προγράμματος της Άρσης Βαρών • Προετοιμασία (αρχική-ειδική-τελική) για όλες τις ηλικίες • Ταχτική κατά την διάρκεια των αγώνων • Τεχνικοί κανονισμοί
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σαρογλάκης, Γ. και Ζαρζαβατζίδης, Δ. (2016). <i>Άρση βαρών</i>, Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-047-6. <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Everett, G. (2016). <i>Olympic Weightlifting: A Complete Guide for Athletes & Coaches</i>, Catalyst Athletics, LLC, ISBN: 978-0990798545
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 30%
Γλώσσα	Ελληνική ή Αγγλική

Τίτλος Μαθήματος	Μυοσκελετικές Κακώσεις				
Κωδικός Μαθήματος	MED1200				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	2 ^ο Έτος / 3 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Αντώνης Πολυβίου				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα	
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις απαραίτητες γνώσεις για τις κυριότερες μυοσκελετικές παθήσεις, όπως επίσης και για τους συχνότερους μυοσκελετικούς τραυματισμούς. Το μάθημα θα δώσει έμφαση στους μηχανισμούς πρόκλησης, τα αίτια, τα συμπτώματα των μυοσκελετικών κακώσεων.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Διακρίνουν τα κυριότερα χαρακτηριστικά των μυοσκελετικών παθήσεων (λόρδωση, κύφωση, σκολίωση, αυχενικό σύνδρομο κ.ά.) 2. Αναγνωρίζουν τα πρώτα σημάδια και συμπτώματα που παρουσιάζουν οι αθλούμενοι με μυοσκελετικά προβλήματα 3. Εξηγούν τους βασικούς αθλητικούς τραυματισμούς των άνω και κάτω άκρων 4. Αναφέρουν τα συμπτώματα που εμφανίζουν οι αθλούμενοι μετά από μία κάκωση 5. Εξηγούν τους μηχανισμούς που μπορούν να προκαλέσουν τους συγκεκριμένους τραυματισμούς <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Κατατάσσουν τα μυοσκελετικά προβλήματα σε κατηγορίες με στόχο να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα και να μπορούν να προσαρμόζουν ένα ασκησιολόγιο για μεγαλύτερη ασφάλεια. <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Σχεδιάζουν και προσαρμόζουν προγράμματα επανένταξης. 				

<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>Ανατομία της Κίνησης MEDI126 Φυσιολογία της Άσκησης TRAN118</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>	
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Μυοσκελετικά προβλήματα - πρόληψη και άσκηση • Άμεσες συνέπειες αθλητικών τραυματισμών • Μυϊκοί τραυματισμοί. • Τενόντιοι και μυοτενόντιοι τραυματισμοί. • Συχνές συνδεσμικές κακώσεις • Τραυματισμός μηνίσκου. • Κατάγματα • Φάσεις – στάδια και στόχοι προγραμμάτων αποκατάστασης • Σχεδιασμός προγραμμάτων επανένταξης 		
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>		
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μάλλιου, Π. et al. (2015). <i>Αθλητικοί τραυματισμοί και αποκατάσταση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/207 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Silva, Andreia C., Bastos, João H. (2012). <i>Athlete Performance and Injuries</i>. Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost. • Woude, L. H. V. van der (2010). <i>Rehabilitation, Mobility, Exercise and Sports : 4th International State-of-the-art Congress</i>. EBSCOHost. • Se Won Lee, MD (2017). <i>Musculoskeletal Injuries and Conditions: Assessment and Management</i>. New York : Demos Medical. EBSCOHost. 		
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 30% • Διαγωνίσματα: 20% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 50% 		
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνικά ή Αγγλικά</p>		

Τίτλος Μαθήματος	Προπόνηση Αντίστασης -Λειτουργική Αξιολόγηση Κίνησης				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN210				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 3 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Πολυβίου Αντώνης				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές όλες τις ειδικές γνώσεις που αφορούν στην τεχνική ασκήσεων δύναμης, ενώ παράλληλα γίνεται μια ανατομική ανάλυση, όπως για παράδειγμα, στις εμπλεκόμενες αρθρώσεις, στο όριο εύρους κίνησης, στους υπεύθυνους μύες κ.α. Παράλληλα με την ανάλυση της μυοσκελετικής κίνησης, εντοπίζονται και οι παράγοντες που την επηρεάζουν (π.χ. βραχύνσεις, τραυματισμοί, τοπικό στρες κ.α.). Τέλος, παρουσιάζονται οι διορθωτικές λύσεις οι οποίες είναι σημαντικές για την ποιότητα της κίνησης, την απόδοση, όπως επίσης και για τη μείωση ρίσκου τραυματισμού.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Περιγράφουν τη λειτουργία των μυών, οστών, συνδέσμων και αρθρώσεων που απαρτίζουν το ανθρώπινο σώμα. 2. Εξηγούν τη βασική λειτουργική ανατομία κίνησης και τους τύπους μυϊκής ενεργοποίησης 3. Αναγνωρίζουν συνήθης λάθη που παρατηρούνται κατά την τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων. 4. Περιγράφουν το σωστό κλείδωμα του κορμού (bracing) με βάση τα διάφορα αναπνευστικά μοντέλα και τη σημαντικότητα που έχει στη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων. <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Εκτελούν σωστά την τεχνική βασικού ασκησιολογίου: 				

	<p>a) Παραδοσιακές ασκήσεις δύναμης (π.χ. καθίσματα και παραλλαγές, άρση θανάτου, πιέσεις στήθους στον πάγκο κ.α.</p> <p>b) Λειτουργικές ασκήσεις δύναμης (π.χ. walking lunges -robot version, monster walk, Single Arm Cable Row with Wrist Rotation, κ.α.)</p> <p>6. Εφαρμόζουν τις αρχές σχεδιασμού εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης (επιλογή-καταλληλόλητα άσκησης, σειρά ασκήσεων, αλληλουχία κ.λπ.)</p> <p>7. Εφαρμόζουν μετρήσεις λειτουργικής κινητικής ικανότητας (στάσης σώματος, κινητικότητας, ισορροπίας και ευλυγισίας) και πρωτόκολλα βελτίωσης κινητικής ικανότητας</p> <p>8. Εφαρμόζουν τεχνικές και μεθόδους αύξησης δύναμης</p> <p>9. Εφαρμόζουν τα βασικά συστήματα προπόνησης (Drop set, Rest and pause, German Volume Training κ.ά.)</p> <p>Ικανότητες</p> <p>10. Είναι ικανοί να αναλύουν τη μυοσκελετική κίνηση, τους παράγοντες που την επηρεάζουν (π.χ. βραχύνσεις, τραυματισμοί, τοπικό στρες κ.α.) και να τους αντιμετωπίζουν, παρουσιάζοντας διορθωτικές λύσεις οι οποίες είναι σημαντικές για την ποιότητα της κίνησης, την απόδοση, όπως επίσης και για τη μείωση ρίσκου τραυματισμού.</p>		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων TRAN106</p> <p>Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων TRAN119</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>	
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρία, οφέλη και παράμετροι της λειτουργικής ανατομίας μυών όπως και της λειτουργικής προπόνησης • Οστά, αρθρώσεις, σύνδεσμοι και μύες του ανθρώπινου σώματος και η λειτουργία τους. • Πρακτική εφαρμογή ασκήσεων για την βελτίωση της τεχνικής (Πάνω μέρος κορμού, κάτω μέρος κορμού, πυρήνα) με ασκήσεις hip dominant, knee-dominant, pushing, pulling και ασκήσεις κορμού. • Σταθερότητα και προπόνηση για κινητικότητα • Βασικό ασκησιολόγιο και ασκήσεις ισορροπίας • Μετρήσεις λειτουργικής κινητικής ικανότητας (στάσης σώματος, κινητικότητας, Ισορροπίας και ευλυγισίας) • Σχεδιασμοί προγραμμάτων άσκησης με σκοπό την αύξηση Δύναμης και της κινητικής ικανότητας. • Λειτουργική ανατομική του κινητικού συστήματος και διαταραχές κίνησης. • Συζήτηση περιπτώσεων (case studies) 		
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>		

<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τερζής, Γ. (2022). <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. Ανακτήθηκε από https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-26 • American College of Sports Medicine (2008). <i>Το εγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή</i>, Αθλότυπο, ISBN 978-960-7378-82-8. • Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης : Λειτουργική ανατομική των μυών</i>. Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. 3^η Έκδοση. ISBN: 9789963744107 • Φατούρος, Γ.Ι. & Χατζηνικολάου, Θ. (2012). <i>Προπόνηση με βάρη, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση ασκήσεων</i>, ISBN 978-960-8410-97-8 • Καρατζαφέρη, Κ., et al. (2015). <i>Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση αθλητών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη του αγωνιστικού αθλητισμού</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4443 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boyle M. (2010). <i>Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes</i>. On Target Publications. ISBN: 978-1931046015. • Harris, Philip, Robertson, Angus, Ranson, Craig (2015). <i>Anatomy for Problem Solving in Sports Medicine</i>. Keswick, Cumbria : M&K Update Ltd. EBSCOHost. • Thomas A. Toth (2015). <i>Technology for Trainers</i>. 2nd Edition. Alexandria, VA : Association for Talent Development. EBSCOHost. • Bret Contreras (2013), <i>Human kinetics, Bodyweight Strength Training Anatomy</i>, ISBN 9781450466400
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10 % • Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 30% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>

Τίτλος Μαθήματος	Διαχείριση Γυμναστηρίων και Αθλητικών Κέντρων				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN217				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2^ο Έτος / 3^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κούτζης Μάριος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα	
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές γνώσεις και δεξιότητες οι οποίες θα τους βοηθήσουν να κατανοήσουν την οργάνωση, λειτουργία και σχεδιασμό ενός επιτυχημένου αθλητικού χώρου / γυμναστηρίου.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Περιγράφουν τις βασικές αρχές διοίκησης και πώς αυτές εφαρμόζονται σε ένα αθλητικό περιβάλλον 2. Εξηγούν τη βασική δομή και τις βασικές αρχές λειτουργίας ενός σύγχρονου γυμναστηρίου 3. Αντιλαμβάνονται τις κύριες ευθύνες και τα καθήκοντα του προσωπικού 4. Αναφέρουν τον απαραίτητο εξοπλισμό ενός γυμναστηρίου ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του και να γνωρίζουν πληροφορίες για τις ανάγκες συντήρησης του. 5. Αναφέρουν τις βασικές αρχές εξυπηρέτησης πελατών 6. Εξηγούν τη σημαντικότητα μηχανοργάνωσης ενός γυμναστηρίου ή αθλητικού κέντρου. <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Παρέχουν καλή εξυπηρέτηση πελατών και να δημιουργούν ένα φιλικό και θετικό περιβάλλον <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Υιοθετούν μία στάση και συμπεριφορά που είναι επικεντρωμένη στους αθλούμενους και τις απαιτήσεις / προσδοκίες τους. 				

Προαπαιτούμενα	Συναπαιτούμενα
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Αθλητικοί οργανισμοί και Οργανωτική δομή • Από τι αποτελείται η αθλητική αγορά • βασικές αρχές διοίκησης όπως ο προγραμματισμός, η οργάνωση, η ηγεσία και ο έλεγχος • Ο ρόλος της εμπορευματοποίησης στον αθλητισμό, τι είναι το αθλητικό προϊόν • Η αθλητική χορηγία και οι στόχοι των χορηγών • Η διάρθρωση των Γυμναστηρίων σήμερα. Ποιες είναι οι τάσεις διεθνώς. Προϋποθέσεις και χαρακτηριστικά των γυμναστηρίων. Οργανόγραμμα και αρμοδιότητες προσωπικού. • Ο ρόλος του Μάνατζερ – Επίπεδα Μάνατζερ - Ηγεσία (Leadership) • Σχεδιασμός γυμναστηρίου – Exterior / Interior. Εξοπλισμός • Καθορισμός Τιμολόγησης (Συνδρομή) • Διαφήμιση (Advertising) • Προφίλ Μέλους – Απόκτηση και διατηρησιμότητας μελών • Οικονομική διαχείριση (Financial Management). Τρόποι πληρωμής / Τιμολόγηση πελατών / Συλλογή πληρωμών/ μηχανοργάνωση γυμναστηρίου. • Διαχείριση προσωπικού – συνεργατών και trainers. Προσλήψεις, Σχεδιασμός ωραρίων και καθηκόντων • Οργάνωση γραμματείας / Υποδοχή • Εξυπηρέτηση πελατών • Δικαιόχρηση (Franchise) • Νομικά και επιχειρηματικά θέματα • Κώδικας δεοντολογίας
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αλεξανδρής, Κ. (2016). <i>Αρχές Μάνατζμεντ Και Μάρκετινγκ Οργανισμών και Επιχειρήσεων Αθλητισμού και Αναψυχής</i>. 2^η Έκδοση. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη. ISBN: 97896060210690 • Παϊτσίνης, Κ. et al. (2015). <i>Αθλητική ψυχαγωγία και αναψυχή</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4956 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Main S. (2006). <i>Total Health Club Management</i>. The Changing Point. ISBN: 978-1599759500.

	<ul style="list-style-type: none"> • Watt, D. (2003). <i>Sports Management and Administration</i>. London : Routledge. EBSCOHost. • Sandalio Gómez, Kimio Kase, Ignacio Urrutia (2010). <i>Value Creation and Sport Management</i>. Cambridge: Cambridge University Press. EBSCOHost.
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 50%
Γλώσσα	Ελληνική ή Αγγλική

Τίτλος Μαθήματος	Πρακτική Άσκηση		
Κωδικός Μαθήματος	PRCT225		
Τύπος μαθήματος	Πρακτική Άσκηση		
Επίπεδο	Δίπλωμα		
Έτος/ Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο		
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω		
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	Πρακτική εβδομάδα
Στόχοι Μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος είναι η πρακτική εφαρμογή των ικανοτήτων που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια των σπουδών των φοιτητών. Η πρακτική άσκηση πραγματοποιείται σε εγκεκριμένες από το Κολλέγιο εταιρείες / οργανισμούς και επιθεωρείται από τον καθηγητή του μαθήματος.</p>		
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Διευρύνουν τις γνώσεις τους στο αντικείμενο της Προσωπικής και Ομαδικής Προπόνησης στον χώρο του Fitness. <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Είναι σε θέση να εφαρμόσουν στην πράξη τη θεωρία που διδάχτηκαν κατά τη διάρκεια των σπουδών τους. 3. Αναπτύξουν επικοινωνιακές δεξιότητες με πελάτες και συνεργάτες. <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Αποκτήσουν εργασιακή αυτοπεποίθηση. 5. Αποκτήσουν ικανότητα στην εφαρμογή των γνώσεων και των δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για την αποτελεσματική εκτέλεση του επαγγέλματός τους. 		
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Κατά τη διάρκεια της Πρακτικής Άσκησης, ο εργοδότης συνεργάζεται με τον αρμόδιο καθηγητή του Κολλεγίου, ο οποίος επιθεωρεί τους φοιτητές. Ο καθηγητής επισκέπτεται τον χώρο εργασίας του/της ασκούμενου/ης και λαμβάνει γνώση των εργασιών που αυτός/τη αναλαμβάνει. Εξετάζει σε εβδομαδιαία βάση το Βιβλίο Πρακτικής Άσκησης, το οποίο διαθέτει ο ασκούμενος και καταγράφει παρατηρήσεις, ενώ στο τέλος της περιόδου Πρακτικής Άσκησης ετοιμάζει έκθεση για κάθε φοιτητή. Εκθέσεις επίσης για την Πρακτική Άσκηση των φοιτητών ετοιμάζει ο υπεύθυνος της εταιρείας/οργανισμού.</p> <p>Ο Επόπτης των φοιτητών/τριών καταθέτει τις γενικότερες παρατηρήσεις του για τους φοιτητές/τριες κατά τη διάρκεια υλοποίησης της Πρακτικής Άσκησης. Παράλληλα, έχει τη δυνατότητα κατάθεσης γενικότερων παρατηρήσεων που συνδέονται με το σύνολο των πεπραγμένων που σχετίζονται με την πρακτική άσκηση.</p>		

	<p>Τέλος, ο/η Επόπτης Εκπαιδευτικός, λαμβάνοντας υπόψη τις παραπάνω εκθέσεις, πραγματοποιεί τη συνολική αποτίμηση της Πρακτικής Άσκησης αφενός αξιολογώντας την δραστηριότητα των φοιτητών/τριων και αφετέρου καταθέτοντας τη γνώμη του/της σχετικά με τον εργοδότη. Τη συγκεκριμένη έκθεση συνυπογράφει ο Συντονιστής Προγράμματος Σπουδών, λαμβάνοντας έτσι γνώση για την αξιολόγηση των φοιτητών/τριών, όσο και του εργοδότη.</p> <p>Χρονική Διάρκεια Ως χρονική διάρκεια της Πρακτικής Άσκησης υπολογίζεται η περίοδος κατά το 4^ο εξάμηνο των σπουδών των φοιτητών και εκτείνεται για περίοδο 12 εβδομάδων. Στην περίπτωση που η Πρακτική Άσκηση δεν αποπερατωθεί σωστά, ο/η φοιτητής/τρια υποχρεούται εκ νέου να συμμετάσχει στη πρακτική εξάσκηση τού νέου ακαδημαϊκού έτους.</p> <p>Η Πρακτική Άσκηση πραγματοποιείται σε εγκεκριμένες από το Κολλέγιο εταιρείες/οργανισμούς και επιθεωρείται από τον καθηγητή του μαθήματος.</p>
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Η Πρακτική Άσκηση απαιτεί την ουσιαστική απασχόληση του φοιτητή/τριας. Οι φοιτητές/ τριες επιθεωρούνται περιοδικά από το κολλέγιο στον τόπο εργασίας τους. Η συμπλήρωση του Προγράμματος Πρακτικής Άσκησης είναι απαραίτητη προϋπόθεση για αποφοίτηση από το πρόγραμμα σπουδών.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Βιβλιάριο Πρακτικής Άσκησης</p>
<p>Αξιολόγηση</p>	<p>Με βάση τα πιο κάτω κριτήρια, ο καθηγητής του μαθήματος αξιολογεί την Πρακτική Άσκηση ως «Επιτυχία» ή «Αποτυχία»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Παρακολούθηση της Πρακτικής Άσκησης κατά 70% τουλάχιστο του χρόνου, όπως αυτό προκύπτει από το Βιβλιάριο Πρακτικής Άσκησης • Έκθεση του υπεύθυνου της επιχείρησης / οργανισμού, όπως αυτή είναι καταχωρισμένη στο Βιβλιάριο Πρακτικής Άσκησης • Έκθεση του επιθεωρητή του KES College, όπως αυτή είναι καταχωρισμένη στο Βιβλιάριο Πρακτικής Άσκησης <p>Ισχύουν οι ακόλουθες ρυθμίσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στο βαθμολόγιο του μαθήματος, ο καθηγητής τεκμηριώνει την αξιολόγηση του φοιτητή με κατάλληλα σχόλια με βάση τα πιο πάνω κριτήρια <p>Σε περίπτωση που η αξιολόγηση της Πρακτικής Άσκησης είναι “Αποτυχία”, ο φοιτητής υποχρεούται να επαναλάβει την πρακτική εξάσκηση όταν το μάθημα θα προσφέρεται σε επόμενο εξάμηνο.</p>
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>

Τίτλος Μαθήματος	Ψυχολογία της Άσκησης			
Κωδικός Μαθήματος	PSOC200			
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις			
Επίπεδο	Δίπλωμα			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο			
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Νίκος Γεωργίου / Άσος Χαράλαμπος			
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να διδάξει στους φοιτητές τους κύριους παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική άσκηση, τη ψυχική διάθεση και υγεία, την προσωπικότητα και τη συμπεριφορά των ασκούμενων κάθε ηλικίας και συζητείται η χρήση τεχνικών για βελτίωση της απόδοσης.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εξηγούν τις βασικές αρχές της ψυχολογίας της άσκησης 2. Αντιλαμβάνονται τι είναι άγχος και πώς αντιμετωπίζεται στη πράξη <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Εφαρμόζουν τις βασικές αρχές της στοχοθεσίας στην πράξη μαζί με τους ασκούμενους 4. Εφαρμόζουν ψυχολογικές τεχνικές με στόχο την ενίσχυση της απόδοσης. <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Είναι σε θέση να διαπιστώνουν ποια είναι τα βασικά ζητήματα που απασχολούν τους ασκούμενους (άγχος, αυτοπεποίθηση, χρόνια προβλήματα κ.ά.) έτσι ώστε στηρίζουν και να προσεγγίζουν σωστά τους αθλούμενους κάνοντας τις κατάλληλες παρεμβάσεις. 			
Προαπαιτούμενα			Συναπαιτούμενα	

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στην Αθλητική Ψυχολογία και την Ψυχολογία της άσκησης- Σκοπός και περιεχόμενο της ψυχολογίας της άσκησης. • Ψυχολογία της άσκησης – μοντέλα που την εξηγούν • Άμεσες και χρόνιες ψυχολογικές επιδράσεις της άσκησης στην ψυχική υγεία (ψυχική διάθεση, κατάθλιψη, άγχος). • Άσκηση και προσωπικότητα. • Φυσική δραστηριότητα Παρακίνηση και αφοσίωση, εγκατάλειψη. • Τεχνικές και Εφαρμογές (τεχνική καθορισμού στόχου, τεχνική νοερής απεικόνισης, τεχνική αυτό-ομιλίας, τεχνικές χαλάρωσης και ενεργοποίησης κ.α.) • Αυτοπεποίθηση • Άγχος και στρες • Η άσκηση σε ειδικές ομάδες ατόμων (άτομα με καρδιαγγειακά προβλήματα, παχυσαρκία, ηλικίες, άτομα με άνοια και την νόσο Alzheimer κ.α.) • Προβλήματα εθισμού στην άσκηση-Διατροφικές διαταραχές- Σωματική δυσμορφία.
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δογάνης, Γ. (2016). <i>Αθλητική ψυχολογία</i>. Χριστοδουλίδη, ISBN 978-960-8183-76-6. • Θεοδωράκης, Ι. (2017). <i>Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής</i>, 2^η Έκδοση. Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-168-8. • Sharkey, B. J. και Gaskill, S. E. (2016). <i>Άσκηση και υγεία: Ολοκληρωμένος οδηγός</i>. 7^η Έκδοση. Παρισιάνου Α.Ε.. ISBN 978-960-583-171-4. <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stuart J. H. Biddle (2015). <i>Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions</i>, 3rd Edition, Routledge, ISBN: 978-0415518185.
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10 % • Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 30% • Εργασία: 20% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>

Τίτλος Μαθήματος	Περιπτωσιολογία-Σχεδιασμός Προγραμμάτων				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN219				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εφαρμογή				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω / Πολυβίου Αντώνης / Άσσος Χαράλαμπος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική/ εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να προσφέρει στους φοιτητές γνώσεις και δεξιότητες ώστε να μπορούν να επιλέξουν τον κατάλληλο τύπο προγράμματος, λαμβάνοντας υπόψη τον σκοπό του αθλούμενου, το ιστορικό άσκησης, το ιστορικό υγείας και άλλους συναφείς παράγοντες. Το μάθημα ετοιμάστηκε ώστε να προάγει τη συζήτηση και να αυξήσει την κριτική σκέψη των φοιτητών. Αποτελεί μια ωφέλιμη πρακτική για τους φοιτητές, οι οποίοι καλούνται να συνδυάσουν όλες τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει τα προηγούμενα εξάμηνα, καταλήγοντας έτσι στο βασικό σχεδιασμό του κατάλληλου προγράμματος και της εφαρμογής του ανάλογα των περιπτώσεων.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> Αναγνωρίζουν τις διαφοροποιήσεις στα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων και γνωρίζουν πώς προσαρμόζονται σε διάφορες καταστάσεις, όπως επίπεδο φυσικής κατάστασης, ηλικία, υπάρχον εξοπλισμός κλπ. Εξηγούν τις δυνατότητες άσκησης για κάθε περίπτωση πάθησης ή τραυματισμού <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> Συνεργάζονται με τους συμφοιτητές του για να προετοιμάσουν, να σχεδιάσουν και να παρουσιάσουν ένα σχέδιο προγράμματος άσκησης σε μελέτη περίπτωσης λαμβάνοντας υπόψιν τις ιδιαιτερότητες μιας περίπτωσης. 				

	<p>4. Επιλέγουν τις σωστές μετρήσεις αξιολόγησης, όπως για παράδειγμα μέτρηση του επιπέδου φυσικής κατάστασης, κ.ά., ανάλογα με τον στόχο του αθλούμενου</p> <p>5. Αξιολογούν και να καταγράφουν μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών τις ανάγκες και ιδιαιτερότητες των ασκουμένων</p> <p>6. Αναγνωρίζουν συμπτώματα επικινδυνότητας και ενδείξεις που μπορούν να οδηγήσουν σε κίνδυνο για την υγεία των αθλούμενων</p> <p>Ικανότητες</p> <p>7. Καθορίζουν τους στόχους των προγραμμάτων προπόνησης σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης</p> <p>8. Είναι σε θέση ανάλογα με τις άμεσες ανάγκες ενός αθλούμενου, να προτείνουν το είδος άσκησης που θα χρησιμοποιήσουν, τον μυϊκό διαχωρισμό, την επιλογή ασκήσεων, προπονητική συχνότητα, επιβάρυνση, επαναλήψεις, προπονητικό όγκο και διαλείμματα μεταξύ των ασκήσεων και των σετ.</p> <p>9. Προτείνουν προγράμματα λαμβάνοντας υπόψη το ιστορικό υγείας, το ιστορικό άσκησης και τον στόχο του αθλούμενου καθώς και το επίπεδο ετοιμότητας του κάθε ασκούμενου για αλλαγή του τρόπου ζωής του.</p>		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων TRAN119</p> <p>Μυοσκελετικές Κακώσεις MED1200</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>	
<p>Περιεχόμενα Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ιατρικό ιστορικό, αξιολόγηση παραμέτρων φυσικής κατάστασης. • Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγράμματος ανάλογα με τον στόχο, τα προσωπικά χαρακτηριστικά των αθλούμενων (ηλικία, φύλο, σωματικό βάρος, προπονητική ηλικία, ιατρικό ιστορικό, μυϊκές ανισορροπίες). • Προπόνηση για όλα τα επίπεδα (αρχάριο, μεσαίο, προχωρημένο) • Άσκηση ως μέσο πρόληψης και βελτίωσης της υγείας • Άσκηση και χρόνιες παθήσεις όπως ζαχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακές παθήσεις, αρτηριακή υπέρταση, μεταβολικό σύνδρομο, παχυσαρκία, οστεοπόρωση κ.τ.λ. • Άσκηση και πόνοι στη μέση, γόνατο, αυχένα, ώμο, καρπό, αστράγαλο. • Άσκηση για παθήσεις σπονδυλικής στήλης (κύφωση, λόρδωση, σκολίωση) 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Στοιχεία παθοφυσιολογίας. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Επιπτώσεις και λειτουργικοί περιορισμοί. ➤ Οφέλη άσκησης. ➤ Βασικές αρχές προγράμματος. ➤ Προσαρμογή άσκησης. ➤ Στοιχεία ασφαλούς άσκησης και πιθανοί κίνδυνοι κατά την άσκηση και πως τους προλαβαίνουμε. • Άσκηση και εγκυμοσύνη. • Άσκηση και τρίτη ηλικία. • Σχεδιασμός ομαδικών προγραμμάτων ανάλογα με το επίπεδο και τις ιδιαιτερότητες των ασκουμένων
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraemer, William J. (2000). <i>Προπόνηση δύναμης, σχεδιασμός προγραμμάτων</i>, Salto, ISBN 960-278-091-6. • Γιεχασκιέλ, Μπαρούχ (2007), <i>Πρακτικός οδηγός προπόνησης και διατροφής</i>, Μαλλιάρης Παιδεία, ISBN 978-960-457-079-9. • Καρατζαφέρη, Κ., et al. (2015). <i>Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση αθλητών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη του αγωνιστικού αθλητισμού</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4443 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bryant, C. X., and Green, D. J. (2010). <i>ACE Personal trainer manual: The ultimate resource for fitness professionals</i>. 4th Edition. American Council on Exercise. ISBN: 9781890720292 • American College of Sports Medicine (2018). <i>ACSM's Resources for the Personal Trainer</i>. 5th Edition. ISBN: 978-1496322890.
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Εργασίες 30% • Παρουσίαση 20% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 50%
Γλώσσα	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>

Τίτλος Μαθήματος	Εναλλακτικές μέθοδοι άσκησης				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN223				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εφαρμογή (Επιλεγόμενο)				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Λουκά Κρίστη				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να διδάξει στους φοιτητές το βασικό ασκησιολόγιο και τη θεωρία γύρω από εναλλακτικές μεθόδους εκγύμνασης, κυρίως της Γιόγκα και του Πιλάτες, χρησιμοποιώντας είτε το βάρος του σώματος, είτε εξοπλισμό που να αφορά σε κάθε μέθοδο εκγύμνασης.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> Περιγράφουν τα κέντρα ενέργειας του ανθρώπινου σώματος και τις διάφορες τεχνικές αναπνοών. Αναγνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά της μεθόδου Γιόγκα, power yoga, yogilates και τα βασικά χαρακτηριστικά της μεθόδου εκγύμνασης Πιλάτες Αναγνωρίζουν τη σημαντικότητα της σωστής αναπνοής, συγκέντρωσης και σωστής στάσης σώματος. Εξηγούν την εκτέλεση ασκησιολογίου Πιλάτες με ατομικά όργανα (pilates ring, mini ball, swiss ball, foam roller κ.α. Αναγνωρίζουν τα λάθη τεχνικής στην εκτέλεση των ασκήσεων. <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> Είναι σε θέση να εκτελούν με ορθή τεχνική το βασικό ασκησιολόγιο Γιόγκα Είναι σε θέση να υποδεικνύουν τρόπους διόρθωσής των λαθών τεχνικής εκτέλεσης. <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ol style="list-style-type: none"> Είναι σε θέση να σχεδιάζουν τη δομή ενός ομαδικού προγράμματος Γιόγκα και Πιλάτες για ενήλικες. 				

	9. Είναι σε θέση να προσαρμόζουν το πρόγραμμα ή ασκησιολόγιο του ασκούμενου με βάση το επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις κινητικές του ικανότητες, και το ιστορικό υγείας.		
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Ιστορική αναδρομή και μονοπάτια της μεθόδου Γιόγκα • Γιόγκα και θέσεις σώματος (Asanas) • Κέντρα ενέργειας (Chakra) • Βασικές τεχνικές αναπνοών (Pranayama) • Βασικές ομάδες ασκήσεων Γιόγκα για αρχάριους, τεχνική ανάλυση και πρακτική εφαρμογή • Ιστορική αναδρομή, αρχές και οφέλη του Πιλάτες • Πιλάτες και σωστή αναπνοή • Ανατομία και σωστή στάση σώματος • Εισαγωγικές Ασκήσεις Πιλάτες • Η εφαρμογή της μεθόδου Πιλάτες με βοηθήματα (μπάλα, λάστιχο, foam roller κ.ά.) • Σχεδιασμός και δομή μαθήματος για την Γιόγκα και το Πιλάτες 		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>		
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κουθούρης, Κ. et al. (2022). <i>Κινητική Αναψυχή: Θεωρητική προσέγγιση, εφαρμογές, και δραστηριότητες</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-50 • Μπενέκα, Α. et al. (2015). <i>Θεραπευτική άσκηση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/372 • Moriabadi, Uschi (2006), <i>Pilates: Το βιβλίο των ασκήσεων</i>, Salto, ISBN: 9602781416 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Satyananda Saraswati, Swami (2013), <i>Asana Pranayama Mudra Bandha, Bihar School Of Yoga</i>, ISBN: 978-0949551146. • Lawrence, D. (2008). <i>Pilates Method: An integrative approach to teaching (Fitness Professionals)</i>. A & C Black Publishers Ltd. ISBN: 9780713684964 • Iyengar, B.K.S. (2017). <i>Light on yoga : Yoga dipika-The classic guide to yoga by the world's foremost authority (Health)</i>. 53rd Edition. HarperCollins Publisher. ISBN: 9788172235017 		
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 30% 		
Γλώσσα	Ελληνικά ή Αγγλικά		

Τίτλος Μαθήματος	Μέθοδος Πιλάτες με Μηχανήματα				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN224				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εφαρμογή (Επιλεγόμενο)				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Λουκά Κρίστη				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι μεταδώσει στους φοιτητές βασικές ικανότητες αναφορικά με τη μέθοδο εκγύμνασης Πιλάτες και Πιλάτες με μηχανήματα.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Περιγράφουν τα βασικά χαρακτηριστικά της μεθόδου εκγύμνασης Πιλάτες. 2. Εξηγούν τη σημαντικότητα της σωστής αναπνοής, συγκέντρωσης και σωστής στάσης σώματος. 3. Εξηγούν τη λειτουργία των κοιλιακών μυών για κίνηση και σταθεροποίηση <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Είναι σε θέση να επιδεικνύουν με σωστή τεχνική τις βασικές ασκήσεις στο έδαφος και για κάθε μηχανήμα. 5. Είναι σε θέση να καθοδηγούν και να διορθώνουν την τεχνική των ασκήσεων στους ασκούμενους <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Σχεδιάζουν απλό ασκησιολόγιο με όλα τα μηχανήματα της μεθόδου Πιλάτες για αρχάριους αθλούμενους (Reformer, Chair, Barrel, Tower) 7. Προσαρμόζουν το ασκησιολόγιο στις ανάγκες του ασκούμενου και το ιστορικό της υγείας του. 				
Προαπαιτούμενα			Συναπαιτούμενα		

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρία και ιστορική αναδρομή των μηχανημάτων της μεθόδου Πιλάτες • Βασικές αρχές του Πιλάτες • Σπονδυλική στήλη, πυρήνας και ευθυγράμμιση σώματος • Ασκησιολόγιο του μηχανήματος Reformer. • Ασκησιολόγιο του μαθήματος Chair. • Ασκησιολόγιο του μαθήματος Barrel. • Ασκησιολόγιο του μηχανήματος Tower • Παραλλαγές ασκήσεων στα μηχανήματα ανάλογα με τις ικανότητες, την κατάσταση και το ιστορικό υγείας του ασκούμενου. • Δομή και σχεδιασμός μαθήματος
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moriabadi, Uschi (2006), <i>Pilates: Το βιβλίο των ασκήσεων</i>, Salto, ISBN: 9602781416 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herman, E. (2007). <i>Pilates Reforme : A manual for pilates instructors and serious pilates students</i>. 2nd Edition. Ellie Herman Books. ISBN: 9780976518105 • Herman, E. (2007). <i>Pilates cadillac : A manual for pilates instructors and serious pilates students</i>. 2nd Edition. Ellie Herman Books. ISBN: 9780976518167
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10 % • Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 30%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>

Τίτλος Μαθήματος	Βελτίωση κινητικότητας - Foam Roller				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN225				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εφαρμογή (Επιλεγόμενο)				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	2^ο Έτος / 4^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Ανδρέας Κωνσταντίνου				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές βασικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες αναφορικά με τις μεθόδους βελτίωσης της κινητικότητας και ευλυγισίας μέσω διάφορων μεθόδων διάτασης και τεστ αξιολόγησης. Επιπλέον, προς αυτή την κατεύθυνση, δίνεται η δυνατότητα στους φοιτητές να αξιοποιήσουν τεχνικές και ένα ευρύ φάσμα ασκησιολογίου μέσω του Κυλίνδρου Ισορροπίας (foam roller).</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> Εξηγούν τις ωφέλειες και τη σημαντικότητα του foamroller Αναφέρουν ένα ευρύ φάσμα ασκησιολογίου για κάθε μέρος του σώματος. Εξηγούν τη μεθοδολογία και τεχνικές ανάπτυξης της κινητικότητας <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> Είναι σε θέση να δημιουργούν προγράμματα foamrolling ως μέρος ενός μαθήματος προσωπικής εκγύμνασης ή ως μέρος ενός ομαδικού τμήματος Είναι σε θέση να επιδεικνύουν με σωστή τεχνική το ασκησιολόγιο και να επιδεικνύουν την σωστή θέση σώματος κατά την εκτέλεση του ασκησιολογίου <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> Προσαρμόζουν την κάθε άσκηση ανάλογα με το επίπεδο και την ηλικία του κάθε ασκούμενου όπως και την εξέλιξη της άσκησης εκεί που χρειάζεται. 				
Προαπαιτούμενα			Συναπαιτούμενα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> Επίδραση της κινητικότητας στην υγεία. Μεθοδολογία και τεχνικές ανάπτυξης της κινητικότητας Αξιολόγηση ευλυγισίας-ευκαμψίας 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Προπόνηση κινητικότητας στην παιδική και εφηβική ηλικία • Προπόνηση κινητικότητας σε ενήλικες και ηλικιωμένους • Εισαγωγή και Ιστορικά στοιχεία για τον κύλινδρο ισορροπίας(FoamRoller) • Επίδραση του Κυλίνδρου Ισορροπίας στην στάση σώματος και την κινητικότητα • Πρακτική εφαρμογή ασκησιολογίου , προσαρμογές και διορθώσεις • Τεχνικές και θέση σώματος κατά την εκτέλεση ασκήσεων • Επιλογή ασκήσεων ανάλογα με τις ανάγκες και ιδιαιτερότητες των ασκούμενων • Σετ και επαναλήψεις • Σημασία της αναπνοής • Δομή και σχεδιασμός μαθήματος (προθέρμανση, κυρίως μέρος, αποθεραπεία) • Ασφάλεια
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μπενέκα, Α. et al. (2015). <i>Θεραπευτική άσκηση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/372 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jason Curtis (2021), <i>Mobility and Flexibility, Strength and conditioning course</i>, ISBN9798482398616 • Steve Barrett, (2014), <i>Total Foam Rolling Techniques: Trade Secrets of a Personal Trainer</i>, Bloomsbury Sport, ISBN:978-147-290-664-9
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10 % • Ενδιάμεση Πρακτική Εξέταση 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 30% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
Γλώσσα	Ελληνική ή Αγγλική

Τίτλος Μαθήματος	Αεροβική γυμναστική-Εναλλακτικές Μορφές Εκγύμνασης				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN222				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εφαρμογή (Επιλεγόμενο)				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	Επιλεγόμενο, 2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές βασικές θεωρητικές γνώσεις και δεξιότητες αναφορικά με τη διδασκαλία αεροβικής γυμναστικής και άλλων μεθόδων (λειτουργικής προπόνησης, Ιμάντες αιώρησης, Bosu, λάστιχα, agility ladder, πλατφόρμας δόνησης κ.α.) γυμναστικής που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στα πλαίσια ενός ομαδικού προγράμματος εκγύμνασης.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:·</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> Εξηγούν τις βασικές αρχές που απαιτούνται για τον σχεδιασμό και την καθοδήγηση προγραμμάτων αεροβικής γυμναστικής. Εξηγούν τις βασικές μεθόδους διδασκαλίας της αεροβικής γυμναστικής. <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> Σχεδιάζουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα/μάθημα αεροβικής γυμναστικής για υγιείς ασκούμενους Επιδεικνύουν, χρησιμοποιώντας σωστή τεχνική, τα βασικά βήματα αεροβικής γυμναστικής και των εναλλακτικών μορφών της. Επιδεικνύουν, χρησιμοποιώντας σωστή τεχνική, το βασικό ασκησιολόγιο διάφορων μεθόδων λειτουργικής προπόνησης. Εξηγούν και να διορθώνουν την τεχνική ασκήσεων ενδυνάμωσης στους ασκούμενους <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> Προσαρμόζουν το πρόγραμμα εκγύμνασης στο επίπεδο και τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων. 				
Προαπαιτούμενα			Συναπαιτούμενα		

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στην αεροβική γυμναστική – Βασικά είδη αεροβικής ανάλογα με την ένταση • Εισαγωγή στη μουσική. Διαχωρισμός: μουσικό μέτρο, μουσική φράση, μουσική πρόταση. Εφαρμογή βημάτων στη μουσική. • Σχεδιασμός χορογραφίας-Δομή αεροβικού προγράμματος • Μέθοδοι διδασκαλίας μιας χορογραφίας- Είδη καθοδήγησης και διδασκαλία βημάτων. • Δημιουργία βασικών κινητικών συνδυασμών - Ομαλή μετάβαση βημάτων και συνδυασμών. • Βασικές ασκήσεις ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος-ασκήσεις εδάφους για όλο το σώμα και βασική καθοδήγηση. • Εισαγωγή στη διδασκαλία άσκησης στο στεπ. Ανάλυση τεχνικής βασικών βηματισμών – κανόνες ασφάλειας. • Βασικές κινήσεις kickboxing, σχεδιασμός προθέρμανσης. • Αρχές λειτουργικής προπόνησης, ορισμοί, εξοπλισμός και βασικό ασκησιολόγιο • Σχεδιασμός προγράμματος λειτουργικής προπόνησης • Πρωτόκολλα λειτουργικής Προθέρμανσης με την χρήση βασικού εξοπλισμού (σκάλα, slam ball, kettlebells, κ.α.) • Αεροβική γυμναστική με τη χρήση εξοπλισμού (αλτήρες, λάστιχα, fit ball, ιμάντες αιώρησης, κ.α.) • Διατατικές ασκήσεις και ασκήσεις κινητικότητας • Διασφάλιση ασφάλειας στον χώρο εκγύμνασης ομαδικών προγραμμάτων
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εμμανουήλ, Κ., και Διαματής, Δ. (2014). <i>Η διδακτική της αεροβικής γυμναστικής</i>. Συμμετρία. ISBN13 9789602663486 • Kennedy-Armbruster, C., και Yoke, M. (2018). <i>Καθοδήγηση Προγραμμάτων Ομαδικής Άσκησης. Κωνσταντάρας</i>. ISBN: 9789606080258 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Galen, Jan Bishop (2008). <i>Fitness through aerobics</i>. 7th Edition. Health Physics. ISBN: 978-08053-4617-6
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση Πρακτική Εξέταση: 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 30%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>



Appendix D1 Original Programme Structure

TABLE 2: COURSE DISTRIBUTION PER SEMESTER

A/A	Course type	Course title	Course code	Periods per week	Period duration	Number of weeks/ Semester	Total periods/ Semester	Number of ECTS
A' Semester								
1.	Compulsory	Anatomy Of Movement	MEDI126	3	55'	14	42	6
2.	Compulsory	Nutrition And Physical Activity	NUTR107	3	55'	14	42	6
3.	Compulsory	Personal Training-Resistance Training	TRAN106	3	55'	14	42	6
4.	Compulsory	Introduction To Group Fitness	TRAN113	3	55'	14	42	6
5.	Compulsory	Exercise, Health And First Aid	MEDI127	3	55'	14	42	6
Total				15	Total			30
B' Semester								
1.	Υποχρεωτικό	Physiology of Exercise	TRAN118	3	55'	14	42	6
2.	Υποχρεωτικό	Designing Training Programmes – Important Factors and Basic Principles	TRAN121	3	55'	14	42	6
3.	Υποχρεωτικό	Group Fitness Programmes – Functional Training	TRAN111	3	55'	14	42	6
4.	Υποχρεωτικό	Specialised Personal Training – Resistance Training	TRAN119	3	55'	14	42	6
5.	Υποχρεωτικό	Physical Fitness During Development	TRAN120	3	55'	14	42	6
Total				15	Total			30

TABLE 2: COURSE DISTRIBUTION PER SEMESTER

A/A	Course type	Course title	Course code	Periods per week	Period duration	Number of weeks/ Semester	Total periods/ Semester	Number of ECTS
C' Semester								
1.	Compulsory	Exercise for Special Population – Adaptation to Alternative Methods of Exercise	TRAN208	3	55'	14	42	6
2.	Compulsory	Weightlifting	TRAN209	3	55'	14	42	6
3.	Compulsory	Musculoskeletal rehabilitation	MEDI200	3	55'	14	42	6
4.	Compulsory	Resistance training – Functional evaluation of movement	TRAN210	3	55'	14	42	6
5.	Compulsory	Gym and Sports Centre Management	TRAN217	3	55'	14	42	6
Total				15	Total			30
D' Semester								
1.	Compulsory	Practical Training	PRCT225	3	55'	14	42	6
2.	Compulsory	Exercise Psychology	PSOC200	3	55'	14	42	6
3.	Compulsory	Programme Planning Case Study	TRAN219	3	55'	14	42	6
Elective Courses (Selection of one of the four choices)								
1.	Elective	Alternative Methods of Exercise	TRAN223	3	55'	14	42	6
2.	Elective	Pilates with Machines	TRAN224	3	55'	14	42	6
3.	Elective	Improving Mobility – Foam Roller	TRAN225	3	55'	14	42	6
4.	Elective	Aerobics – Alternative Forms of Exercise	TRAN222	3	55'	14	42	6
Total				15	Total			30

ΠΙΝΑΚΑΣ 2: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΝΑ ΕΞΑΜΗΝΟ

A/A	Τύπος μαθήματος	Τίτλος μαθήματος	Κωδικός μαθήματος	Περίοδοι ανά βδομάδα	Διάρκεια περιόδου	Αριθμός βδομάδων/ Εξάμηνο	Σύνολο περιόδων/ Εξάμηνο	Αριθμός πιστωτικών μονάδων (ECTS)
Α' Εξάμηνο								
1.	Υποχρεωτικό	Ανατομία της Κίνησης	MEDI126	3	55'	14	42	6
2.	Υποχρεωτικό	Διατροφή και Άσκηση	NUTR107	3	55'	14	42	6
3.	Υποχρεωτικό	Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων	TRAN106	3	55'	14	42	6
4.	Υποχρεωτικό	Εισαγωγή στην Ομαδική Εκγύμναση	TRAN113	3	55'	14	42	6
5.	Υποχρεωτικό	Άθληση, Υγεία και Πρώτες Βοήθειες	MEDI127	3	55'	14	42	6
Σύνολο				15			Σύνολο	30
Β' Εξάμηνο								
1.	Υποχρεωτικό	Φυσιολογία της Άσκησης	TRAN118	3	55'	14	42	6
2.	Υποχρεωτικό	Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης – Βασικές Αρχές και Νομοτέλειες	TRAN121	3	55'	14	42	6
3.	Υποχρεωτικό	Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης – Λειτουργική Προπόνηση	TRAN111	3	55'	14	42	6
4.	Υποχρεωτικό	Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων	TRAN119	3	55'	14	42	6
5.	Υποχρεωτικό	Αύξηση Φυσικής Κατάστασης στην Αναπτυξιακή Ηλικία	TRAN120	3	55'	14	42	6
Σύνολο				15			Σύνολο	30

ΠΙΝΑΚΑΣ 2: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΝΑ ΕΞΑΜΗΝΟ (συν.)

A/A	Τύπος μαθήματος	Τίτλος μαθήματος	Κωδικός μαθήματος	Περίοδοι ανά βδομάδα	Διάρκεια περιόδου	Αριθμός βδομάδων/ Εξάμηνο	Σύνολο περιόδων/ Εξάμηνο	Αριθμός πιστωτικών μονάδων (ECTS)
Α' Εξάμηνο								
1.	Υποχρεωτικό	Ειδικοί Πληθυσμοί –Προσαρμογή Άσκησης με Εναλλακτικές Μεθόδους	TRAN208	3	55'	14	42	6
2.	Υποχρεωτικό	Άρση Βαρών	TRAN209	3	55'	14	42	6
3.	Υποχρεωτικό	Αποκατάσταση Μυοσκελετικών Κακώσεων	MEDI200	3	55'	14	42	6
4.	Υποχρεωτικό	Προπόνηση αντίστασης -Λειτουργική αξιολόγηση κίνησης	TRAN210	3	55'	14	42	6
5.	Υποχρεωτικό	Διαχείριση Γυμναστηρίων και Αθλητικών Κέντρων	TRAN217	3	55'	14	42	6
Σύνολο				15			Σύνολο	30
Β' Εξάμηνο								
1.	Υποχρεωτικό	Πρακτική Άσκηση	PRCT225	----	55'	14	42	12
2.	Υποχρεωτικό	Ψυχολογία της άσκησης	PSOC200	3	55'	14	42	6
3.	Υποχρεωτικό	Περιπτώσιολογία - Σχεδιασμός Προγραμμάτων	TRAN219	3	55'	14	42	6
Επιλεγόμενα Μαθήματα (Επιλογή ενός εκ των τεσσάρων επιλογών)								
1.	Επιλεγόμενο	Εναλλακτικές μέθοδοι άσκησης	TRAN223	3	55'	14	42	6
2.	Επιλεγόμενο	Μέθοδος Πιλάτες με Μηχανήματα	TRAN224	3	55'	14	42	6
3.	Επιλεγόμενο	Βελτίωση κινητικότητας - Foam Roller	TRAN225	3	55'	14	42	6
4.	Επιλεγόμενο	Αεροβική Γυμναστική - Εναλλακτικές Μορφές Εκγύμνασης	TRAN222	3	55'	14	42	6
Σύνολο				15			Σύνολο	30



Appendix D2 Revised Programme Structure

TABLE 2: COURSE DISTRIBUTION PER SEMESTER

A/A	Course type	Course title	Course code	Periods per week	Period duration	Number of weeks/ Semester	Total periods/ Semester	Number of ECTS
A' Semester								
1.	Compulsory	Anatomy Of Movement	MEDI126	3	55'	14	42	6
2.	Compulsory	Nutrition And Physical Activity	NUTR107	3	55'	14	42	6
3.	Compulsory	Personal Training-Resistance Training	TRAN106	3	55'	14	42	6
4.	Compulsory	Introduction To Group Fitness	TRAN113	3	55'	14	42	6
5.	Compulsory	Exercise, Health And First Aid	MEDI127	3	55'	14	42	6
Total				15	Total			30
B' Semester								
1.	Υποχρεωτικό	Physiology of Exercise	TRAN118	3	55'	14	42	6
2.	Υποχρεωτικό	Designing Training Programmes – Important Factors and Basic Principles	TRAN121	3	55'	14	42	6
3.	Υποχρεωτικό	Group Fitness Programmes – Functional Training	TRAN111	3	55'	14	42	6
4.	Υποχρεωτικό	Specialised Personal Training – Resistance Training	TRAN119	3	55'	14	42	6
5.	Υποχρεωτικό	Physical Fitness During Development	TRAN120	3	55'	14	42	6
Total				15	Total			30

TABLE 2: COURSE DISTRIBUTION PER SEMESTER

A/A	Course type	Course title	Course code	Periods per week	Period duration	Number of weeks/ Semester	Total periods/ Semester	Number of ECTS
C' Semester								
1.	Compulsory	Exercise for Special Population – Guidelines for Exercise Adjustment	TRAN208	3	55'	14	42	6
2.	Compulsory	Weightlifting	TRAN209	3	55'	14	42	6
3.	Compulsory	Musculoskeletal injuries	MEDI200	3	55'	14	42	6
4.	Compulsory	Resistance training – Functional evaluation of movement	TRAN210	3	55'	14	42	6
5.	Compulsory	Gym and Sports Centre Management	TRAN217	3	55'	14	42	6
Total				15	Total			30
D' Semester								
1.	Compulsory	Practical Training	PRCT225	3	55'	14	42	6
2.	Compulsory	Exercise Psychology	PSOC200	3	55'	14	42	6
3.	Compulsory	Programme Planning Case Study	TRAN219	3	55'	14	42	6
Elective Courses (Selection of one of the four choices)								
1.	Elective	Alternative Methods of Exercise	TRAN223	3	55'	14	42	6
2.	Elective	Pilates with Machines	TRAN224	3	55'	14	42	6
3.	Elective	Improving Mobility – Foam Roller	TRAN225	3	55'	14	42	6
4.	Elective	Aerobics – Alternative Forms of Exercise	TRAN222	3	55'	14	42	6
Total				15	Total			30

ΠΙΝΑΚΑΣ 2: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΝΑ ΕΞΑΜΗΝΟ

A/A	Τύπος μαθήματος	Τίτλος μαθήματος	Κωδικός μαθήματος	Περίοδοι ανά βδομάδα	Διάρκεια περιόδου	Αριθμός βδομάδων/ Εξάμηνο	Σύνολο περιόδων/ Εξάμηνο	Αριθμός πιστωτικών μονάδων (ECTS)
Α' Εξάμηνο								
1.	Υποχρεωτικό	Ανατομία της Κίνησης	MEDI126	3	55'	14	42	6
2.	Υποχρεωτικό	Διατροφή και Άσκηση	NUTR107	3	55'	14	42	6
3.	Υποχρεωτικό	Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων	TRAN106	3	55'	14	42	6
4.	Υποχρεωτικό	Εισαγωγή στην Ομαδική Εκγύμναση	TRAN113	3	55'	14	42	6
5.	Υποχρεωτικό	Άθληση, Υγεία και Πρώτες Βοήθειες	MEDI127	3	55'	14	42	6
Σύνολο				15			Σύνολο	30
Β' Εξάμηνο								
1.	Υποχρεωτικό	Φυσιολογία της Άσκησης	TRAN118	3	55'	14	42	6
2.	Υποχρεωτικό	Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης – Βασικές Αρχές και Νομοτέλειες	TRAN121	3	55'	14	42	6
3.	Υποχρεωτικό	Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης – Λειτουργική Προπόνηση	TRAN111	3	55'	14	42	6
4.	Υποχρεωτικό	Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση – Προπόνηση Αντιστάσεων	TRAN119	3	55'	14	42	6
5.	Υποχρεωτικό	Αύξηση Φυσικής Κατάστασης στην Αναπτυξιακή Ηλικία	TRAN120	3	55'	14	42	6
Σύνολο				15			Σύνολο	30

ΠΙΝΑΚΑΣ 2: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΝΑ ΕΞΑΜΗΝΟ (συν.)

A/A	Τύπος μαθήματος	Τίτλος μαθήματος	Κωδικός μαθήματος	Περίοδοι ανά βδομάδα	Διάρκεια περιόδου	Αριθμός βδομάδων/ Εξάμηνο	Σύνολο περιόδων/ Εξάμηνο	Αριθμός πιστωτικών μονάδων (ECTS)
Α' Εξάμηνο								
1.	Υποχρεωτικό	Ειδικοί πληθυσμοί – Κατευθυντήριες Γραμμές για Προσαρμογή Άσκησης	TRAN208	3	55'	14	42	6
2.	Υποχρεωτικό	Άρση Βαρών	TRAN209	3	55'	14	42	6
3.	Υποχρεωτικό	Μυοσκελετικές Κακώσεις	MEDI200	3	55'	14	42	6
4.	Υποχρεωτικό	Προπόνηση αντίστασης -Λειτουργική αξιολόγηση κίνησης	TRAN210	3	55'	14	42	6
5.	Υποχρεωτικό	Διαχείριση Γυμναστηρίων και Αθλητικών Κέντρων	TRAN217	3	55'	14	42	6
Σύνολο				15			Σύνολο	30
Β' Εξάμηνο								
1.	Υποχρεωτικό	Πρακτική Άσκηση	PRCT225	----	55'	14	42	12
2.	Υποχρεωτικό	Ψυχολογία της άσκησης	PSOC200	3	55'	14	42	6
3.	Υποχρεωτικό	Περιπτώσιολογία - Σχεδιασμός Προγραμμάτων	TRAN219	3	55'	14	42	6
Επιλεγόμενα Μαθήματα (Επιλογή ενός εκ των τεσσάρων επιλογών)								
1.	Επιλεγόμενο	Εναλλακτικές μέθοδοι άσκησης	TRAN223	3	55'	14	42	6
2.	Επιλεγόμενο	Μέθοδος Πιλάτες με Μηχανήματα	TRAN224	3	55'	14	42	6
3.	Επιλεγόμενο	Βελτίωση κινητικότητας - Foam Roller	TRAN225	3	55'	14	42	6
4.	Επιλεγόμενο	Αεροβική Γυμναστική - Εναλλακτικές Μορφές Εκγύμνασης	TRAN222	3	55'	14	42	6
Σύνολο				15			Σύνολο	30