



**ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΠΟΔΟΣΗ»**

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ 2022-23

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2022

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Άρθρο 1. Σκοπός του προγράμματος	2
Άρθρο 2. Όργανα	2
Άρθρο 3. Διδακτικό προσωπικό	3
Άρθρο 4. Διάρκεια και όροι φοίτησης	4
Άρθρο 5. Πρόγραμμα σπουδών- έλεγχος γνώσεων	
5.1. Κατεύθυνση «Μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης»	5
5.2. Κατεύθυνση «Μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης»	15
Άρθρο 6. Τελετουργικό αποφοίτησης	27
Άρθρο 7. Τύπος απονεμόμενου διπλώματος μεταπτυχιακών σπουδών	27
Άρθρο 8. Υποτροφίες	27
Άρθρο 9. Λογοκλοπή	27
Άρθρο 10. Διοικητική υποστήριξη-υλικοτεχνική υποδομή	28
Άρθρο 11. Μεταβατικές ρυθμίσεις	28

Άρθρο 1 **Σκοπός του προγράμματος**

Το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΠΜΣ) «Ανθρώπινη Απόδοση» αποσκοπεί στην προαγωγή της γνώσης, στην ανάπτυξη της έρευνας και στην κατάρτιση επιστημόνων υψηλού επιπέδου, ικανών να συμβάλουν σε θεωρητικές και εφαρμοσμένες περιοχές στα γνωστικά πεδία της μεγιστοποίησης της αθλητικής απόδοσης και της άσκησης για πρόληψη και αποκατάσταση.

Το ΠΜΣ παρουσιάζει τις εξής καινοτομίες:

- Δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην έρευνα και τη συνεργασία μεταξύ των Πανεπιστημιακών Τμημάτων της Ελλάδας μέσα από ακαδημαϊκές δραστηριότητες κοινού ενδιαφέροντος (π.χ. διατμηματικά ερευνητικά προγράμματα, κοινά προγράμματα σπουδών κλπ.).
- Προάγει την έρευνα και τη συνεργασία μεταξύ των Πανεπιστημιακών Τμημάτων της ημεδαπής και αντίστοιχων Τμημάτων του εξωτερικού (π.χ. διευρωπαϊκά ερευνητικά προγράμματα, έρευνα, ανταλλαγές μεταπτυχιακών φοιτητών/-ριών, ανταλλαγές διδασκόντων κλπ.).
- Δίνει έμφαση στη σύνδεση της ακαδημαϊκής γνώσης και θεωρίας με την πράξη και την αγορά εργασίας.
- Προωθεί την έρευνα μέσα από τη συνεργασία με τα Εργαστήρια του ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης.
- Παρέχεται η δυνατότητα συμμετοχής των φοιτητών/-ριών σε ερευνητικές δραστηριότητες και προγράμματα.
- Στο διδακτικό προσωπικό συμπεριλαμβάνονται καταξιωμένοι επιστήμονες αναγνωρισμένου επιστημονικού κύρους και εμπειρίας.
- Παρέχεται οικονομική ενίσχυση στους/στις φοιτητές/-ριες με εξαιρετικές επιδόσεις με τη χορήγηση υποτροφιών και με την απασχόλησή τους σε ερευνητικά προγράμματα.
- Έχουν θεσπιστεί μηχανισμοί αξιολόγησης της πορείας του προγράμματος, διασφαλίζοντας έτσι την ποιότητα και αποτελεσματικότητά του.
- Παρέχεται η δυνατότητα στους διδάσκοντες, στο διοικητικό προσωπικό και στους/στις φοιτητές/-ριες να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους σε μια σειρά από θέματα κυρίως ακαδημαϊκού ενδιαφέροντος, μέσα από προγραμματισμένα σεμινάρια που διεξάγονται στο πλαίσιο του (προγράμματα επιμόρφωσης προσωπικού).
- Η σκοπιμότητα και η πρακτική αξία του ΠΜΣ προκύπτει από τα ακόλουθα:
- Η δημιουργία υποδομής για τη διαρκή ανανέωση και προαγωγή της εξειδικευμένης επιστημονικής γνώσης.
- Η παραγωγή καταρτισμένων στελεχών σε γνωστικές κατευθύνσεις που δεν προσφέρονται σε άλλο ελληνικό ΤΕΦΑΑ.
- Η συνεργασία με παραγωγικούς, κοινωνικούς και ερευνητικούς φορείς, τόσο της Ελλάδας, όσο και του εξωτερικού.
- Η παροχή υψηλής ποιότητας γνώσεων και δεξιοτήτων για την αποτελεσματική εκπαίδευση του επιστημονικού και ερευνητικού προσωπικού.

Άρθρο 2 **Όργανα**

Αρμόδια Όργανα για τη διοίκηση, οργάνωση και λειτουργία των προγραμμάτων μεταπτυχιακών σπουδών είναι:

Ι. Η Σύγκλητος του Α.Π.Θ., αρμόδιο όργανο για τα θέματα ακαδημαϊκού, διοικητικού και οργανωτικού χαρακτήρα των Π.Μ.Σ., ασκεί όσες αρμοδιότητες σχετικά με τα Π.Μ.Σ. δεν ανατίθενται από το νόμο ειδικώς σε άλλα όργανα.

II. Η Επιτροπή Μεταπτυχιακών Σπουδών, συγκροτείται με απόφαση της Συγκλήτου και αποτελείται από τον Αντιπρύτανη που είναι αρμόδιος για ακαδημαϊκά θέματα, ως Πρόεδρο, καθώς επίσης και μετά από πρόταση των Κοσμητειών από ένα (1) μέλος Διδακτικού Ερευνητικού Προσωπικού (ΔΕΠ) από κάθε Σχολή του Α.Π.Θ., και από ένα (1) μέλος που προέρχεται από τις κατηγορίες μελών Ειδικού Εκπαιδευτικού Προσωπικού (Ε.Ε.Π.), Εργαστηριακού Διδακτικού Προσωπικού (Ε.ΔΙ.Π.) και Ειδικού Τεχνικού Εργαστηριακού Προσωπικού (Ε.Τ.Ε.Π.) του Α.Π.Θ. Τα μέλη της Επιτροπής έχουν εμπειρία στην οργάνωση και συμμετοχή σε προγράμματα δεύτερου κύκλου. Η θητεία της Επιτροπής είναι δύο (2) ακαδημαϊκά έτη.

III. Η Συνέλευση του Τμήματος, η οποία εισηγείται, κατόπιν γνώμης της Επιτροπής Μεταπτυχιακών Σπουδών, προς τη Σύγκλητο του ΑΠΘ την ίδρυση νέου ή τροποποίηση ήδη λειτουργούντων Π.Μ.Σ, μαζί με τον Κανονισμό Λειτουργίας του Π.Μ.Σ καθώς και την κατάργηση Π.Μ.Σ. που προσφέρεται από το Τμήμα.

IV. Η Συντονιστική Επιτροπή (Σ.Ε.) του Π.Μ.Σ., απαρτίζεται από τον Διευθυντή του Π.Μ.Σ. και τέσσερα (4) μέλη Δ.Ε.Π. του Τμήματος, οι οποίοι έχουν συναφές γνωστικό αντικείμενο με αυτό του Π.Μ.Σ. και έχουν αναλάβει διδακτικό έργο. Τα μέλη της ΣΕ καθορίζονται με απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος με διετή θητεία και είναι αρμόδια για την παρακολούθηση και τον συντονισμό της λειτουργίας των Π.Μ.Σ.

V. Ο Διευθυντής του Π.Μ.Σ., προέρχεται από τα μέλη Δ.Ε.Π. του Τμήματος κατά προτεραιότητα βαθμίδας Καθηγητή ή Αναπληρωτή Καθηγητή και ορίζεται με απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος για διετή θητεία, με δυνατότητα ανανέωσης χωρίς περιορισμό.

Άρθρο 3

Διδακτικό προσωπικό

Τη διδασκαλία των μαθημάτων στο ΠΜΣ μπορούν να αναλαμβάνουν:

- I. Μέλη ΔΕΠ του Τμήματος.
- II. Μέλη ΕΕΠ, ΕΔΙΠ και ΕΤΕΠ της Σχολής, τα οποία είναι κάτοχοι διδακτορικού διπλώματος.
- III. Διδάσκοντες του Τμήματος με σύμβαση σύμφωνα με το ΠΔ 407/80.
- IV. Ομότιμοι καθηγητές και αφυπηρετήσαντα μέλη ΔΕΠ του Τμήματος.

Με αιτιολογημένη απόφασή της η ΣΕ, σε περίπτωση που δεν επαρκεί το διδακτικό προσωπικό των κατηγοριών που αναφέρονται παραπάνω, μπορεί να αναθέσει διδακτικό έργο σε μέλη ΔΕΠ άλλων Τμημάτων του ίδιου ΑΕΙ ή να προσκαλέσει μέλη ΔΕΠ άλλων ΑΕΙ ή ερευνητές από ερευνητικά κέντρα, συμπεριλαμβανομένων των ερευνητικών κέντρων της Ακαδημίας Αθηνών και του Ιδρύματος Ιατροβιολογικών Ερευνών της Ακαδημίας Αθηνών.

Επιπλέον, η ΣΕ, λαμβάνοντας υπόψη εισήγηση του Διευθυντή του ΠΜΣ, μπορεί να καλέσει, ως επισκέπτες, καταξιωμένους επιστήμονες που έχουν θέση ή προσόντα καθηγητή ή ερευνητή σε ερευνητικό κέντρο, καλλιτέχνες ή επιστήμονες αναγνωρισμένου κύρους με εξειδικευμένες γνώσεις ή σχετική εμπειρία στο γνωστικό αντικείμενο του ΠΜΣ από την ημεδαπή ή την αλλοδαπή. Σε κάθε περίπτωση, η ανάθεση διδασκαλίας των μαθημάτων, σεμιναρίων και ασκήσεων του ΠΜΣ αποφασίζεται από τη ΣΕ.

Στις υποχρεώσεις των διδασκόντων περιλαμβάνεται η δημιουργία πλήρους ιστοσελίδας του μαθήματος στο e-learning, η οποία θα περιλαμβάνει την περιγραφή του μαθήματος, σχετική βιβλιογραφία, τον τρόπο αξιολόγησης και τον τρόπο επικοινωνίας με τους/τις μεταπτυχιακούς/-ές φοιτητές/-ριες.

Κατεύθυνση «ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ»

Όνοματεπώνυμο	Βαθμίδα	Email	Τηλέφωνο
Γαλαζούλας Χρήστος	Καθηγητής	galaz@phed.auth.gr	2310 992481
Γρούιος Γεώργιος	Καθηγητής	ggrouios@phed.auth.gr	2310 992178

Κουτλιάνος Νικόλαος	Αν.Καθηγητής	koutlian@phed.auth.gr	2310 992188
Μάνου Βασιλική	Αν. Καθηγήτρια	vmanou@phed.auth.gr	2310 992175
Μαυρομμάτης Γεώργιος	Καθηγητής	gmvromma@phed.auth.gr	2310 992248
Μεταξάς Θωμάς	Καθηγητής	tomet@phed.auth.gr	2310 992250
Μούγιος Βασίλειος	Καθηγητής	mougiος@phed.auth.gr	2310 992237
Τερζίδης Ιωάννης	Αν. Καθηγητής	terzidis@phed.auth.gr	6944265217
Τζέτζης Γεώργιος	Καθηγητής	tzetziς@phed.auth.gr	2310 992196
Χατζητάκη Βασιλεία	Καθηγήτρια	vaso1@phed.auth.gr	2310 992193
Χριστούλας Κοσμάς	Καθηγητής	khristo@phed.auth.gr	2310 992230

Κατεύθυνση «Άσκηση για Πρόληψη και Αποκατάσταση»

Όνοματεπώνυμο	Βαθμίδα	Email	Τηλέφωνο
Κουϊδή Ευαγγελία	Καθηγήτρια	kouidi@phed.auth.gr	2310 992189
Μαμελετζή Δήμητρα	Επ. Καθηγήτρια	mamel@phed.auth.gr	2310 992493
Μάνου Βασιλική	Αν. Καθηγήτρια	vmanou@phed.auth.gr	2310 992175
Μαυρομμάτης Γεώργιος	Καθηγητής	gmvromma@phed.auth.gr	2310 992248
Μεταξάς Θωμάς	Καθηγητής	tomet@phed.auth.gr	2310 992250
Μούγιος Βασίλειος	Καθηγητής	mougiος@phed.auth.gr	2310 992237
Σιάτρας Θεοφάνης	Καθηγητής	fsiatras@phed.auth.gr	2310 992179
Τσορμπατζούδης Χαράλαμπος	Καθηγητής	lambo@phed.auth.gr	2310 992212
Χατζητάκη Βασιλεία	Καθηγήτρια	vaso1@phed.auth.gr	2310 992193
Χριστούλας Κοσμάς	Καθηγητής	khristo@phed.auth.gr	2310 992230

Άρθρο 4

Διάρκεια και όροι φοίτησης

Χρονική διάρκεια και όροι φοίτησης

Η χρονική διάρκεια φοίτησης στο ΠΜΣ ορίζεται στα τρία εξάμηνα **πλήρους φοίτησης**, στα οποία περιλαμβάνεται και ο χρόνος εκπόνησης και κρίσης της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας. Ο ανώτατος επιτρεπόμενος χρόνος ολοκλήρωσης των σπουδών καθορίζεται στα έξι εξάμηνα.

Για εργαζόμενους/-ες μεταπτυχιακούς/-ές φοιτητές/-ριες προβλέπεται, η **δυνατότητα μερικής φοίτησης**, η διάρκεια της οποίας δεν μπορεί να υπερβαίνει το διπλάσιο της κανονικής φοίτησης. Η μερική φοίτηση προβλέπεται και για μη εργαζόμενους/-ες μεταπτυχιακούς/-ές φοιτητές/-ριες που αδυνατούν να ανταποκριθούν στις ελάχιστες απαιτήσεις του προγράμματος πλήρους φοίτησης και για λόγους ανωτέρας βίας, για τους οποίους αποφασίζει η ΣΕ.

Επίσης στους/στις μεταπτυχιακούς/-ές φοιτητές/-ριες μπορεί να χορηγηθεί, κατόπιν υποβολής σχετικής αίτησης, **αναστολή φοίτησης**, η οποία δεν μπορεί να υπερβαίνει τα δύο εξάμηνα. Κατά τη διάρκεια της αναστολής, ο/η μεταπτυχιακός/-ή φοιτητής/-ρια χάνει την ιδιότητα του/της φοιτητή/-ριας. Ο χρόνος της αναστολής δεν προσμετράται στην ανώτατη διάρκεια κανονικής φοίτησης. Δύναται, και μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις, να χορηγείται παράταση σπουδών μέχρι ένα έτος, κατόπιν αιτιολογημένης απόφασης της ΣΕ.

Για θέματα επανεξέτασης μαθημάτων σε οφειλόμενα μαθήματα ή διαγραφής αποφαίνεται η ΣΕ και αποφασίζει για τους όρους της επανεξέτασης και τους λόγους διαγραφής, τους οποίους και περιλαμβάνει στον οικείο Κανονισμό Μεταπτυχιακών Σπουδών. Αν ο/η μεταπτυχιακός/-ή φοιτητής/-

ήτρια αποτύχει στην εξέταση μαθήματος ή μαθημάτων, εξετάζεται ύστερα από αίτησή του/της από τριμελή επιτροπή μελών ΔΕΠ του Τμήματος, οι οποίοι έχουν το ίδιο ή συναφές γνωστικό αντικείμενο με το εξεταζόμενο μάθημα και ορίζονται από την ΣΕ. Από την επιτροπή εξαιρείται ο υπεύθυνος της εξέτασης διδασκων.

Οι μεταπτυχιακοί/-ές φοιτητές/-ριες έχουν όλα τα δικαιώματα, τις παροχές και τις διευκολύνσεις που προβλέπονται και για τους/τις φοιτητές/-ριες του πρώτου κύκλου σπουδών, πλην του δικαιώματος παροχής δωρεάν διδακτικών συγγραμμάτων. Το Τμήμα οφείλει να εξασφαλίζει διευκολύνσεις σε μεταπτυχιακούς/-ές φοιτητές/-ριες με αναπηρία ή ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες που θα οριστούν στον οικείο Κανονισμό Μεταπτυχιακών Σπουδών.

Τέλη φοίτησης

Το ύψος των τελών φοίτησης ανέρχεται στο ποσό των € 2.500,00. Η καταβολή των διδάκτρων γίνεται στην αρχή κάθε εξαμήνου, πριν τις δηλώσεις μαθημάτων (€ 800,00 για το 1ο εξάμηνο φοίτησης, € 800,00 για το 2ο εξάμηνο φοίτησης και € 900,00 για το 3ο εξάμηνο φοίτησης), με κατάθεση σε λογαριασμό τράπεζας. Η καταβολή των διδάκτρων για την εκπόνηση της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας θα πρέπει να γίνει πριν από τη διαδικασία δήλωσης επιβλέποντα καθηγητή της διπλωματικής εργασίας.

Απαλλάσσονται από τα τέλη φοίτησης οι μεταπτυχιακοί/-ές φοιτητές/-ριες των οποίων το εισόδημα δεν υπερβαίνει, το μεν ατομικό το 100%, το δε οικογενειακό το 70% του εθνικού διάμεσου ισοδύναμου εισοδήματος. Οι απαλλασσόμενοι/-ες φοιτητές/-ριες δεν θα πρέπει να ξεπερνούν το ποσοστό του 30% του συνολικού αριθμού των φοιτητών/-ριών που εισάγονται στο ΠΜΣ και η απαλλαγή αφορά τη συμμετοχή σε ένα μόνο πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών. Αν οι δικαιούχοι υπερβαίνουν το ανωτέρω ποσοστό, επιλέγονται με σειρά κατάταξης, ξεκινώντας από αυτούς που έχουν το μικρότερο εισόδημα.

Η αίτηση απαλλαγής από τα τέλη φοίτησης υποβάλλεται από τον/την ενδιαφερόμενο/-η στη Γραμματεία του ΠΜΣ ύστερα από την ολοκλήρωση της διαδικασίας επιλογής των φοιτητών/-ριών στο ΠΜΣ. Σε καμία περίπτωση η οικονομική αδυναμία δεν αποτελεί λόγο μη επιλογής σε ΠΜΣ.

Άρθρο 5 Πρόγραμμα σπουδών - έλεγχος γνώσεων

Τα μαθήματα διδάσκονται στην ελληνική γλώσσα. Το πρόγραμμα σπουδών περιλαμβάνει δύο κατευθύνσεις, μεταξύ των οποίων πρέπει να επιλέξει ο/η μεταπτυχιακός/-ή φοιτητής/-ρια: α) Μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης, β) Άσκηση για πρόληψη και αποκατάσταση. Παρακάτω αναλύονται τα πεδία των κατευθύνσεων. Για κάθε ειδίκευση ο αριθμός εισακτέων ορίζεται σε τριάντα (30) μεταπτυχιακούς/ές φοιτητές/τριες ετησίως. Σε κάθε ειδίκευση επιλέγονται είκοσι τέσσερις (24) πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ και έξι (6) πτυχιούχοι άλλων Τμημάτων με βάση τις προτιμήσεις τους. Σε περίπτωση μη συμπλήρωσης του αριθμού κάποιας κατηγορίας, αυτός συμπληρώνεται από υποψήφιους της άλλης.

α) Μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Στην κατεύθυνση αυτήν οι μεταπτυχιακοί/-ές φοιτητές/-ριες εμβαθύνουν σε θέματα που αφορούν στην προπονητική. Η προπονητική καθοδήγηση, η έρευνα στο εργαστήριο και στους χώρους άσκησης, η

ανάπτυξη προπονητικών προγραμμάτων, οι αρχές διατροφής στα αθλήματα, οι μέθοδοι και οι τεχνικές βελτίωσης της αποτελεσματικότητας του προπονητή, οι μέθοδοι ψυχολογικής υποστήριξης αθλητών, οι κακώσεις και οι τραυματισμοί στα αθλήματα, οι αρχές της εργοφυσιολογίας και της βιοκινητικής περιλαμβάνονται στα αντικείμενα και τις επιστημονικές περιοχές της κατεύθυνσης. Με την ολοκλήρωση του προγράμματος σπουδών, οι απόφοιτοι θα έχουν σχηματίσει σαφή αντίληψη για την προπόνηση και τα στοιχεία που απαιτούνται για την καθοδήγηση ομάδων και αθλητών υψηλού επιπέδου. Οι δυνατότητες εργασίας για τους αποφοίτους αυτής της κατεύθυνσης βρίσκονται σε όλο το φάσμα των ηλικιών και όπου έχει θέση η συστηματική άσκηση. Συμπεριλαμβάνονται ο πρωταθλητισμός, αλλά και τα αθλήματα αναψυχής.

β) Άσκηση για πρόληψη και αποκατάσταση. Στην κατεύθυνση αυτήν οι μεταπτυχιακοί/-ές φοιτητές/-ριες εμβαθύνουν σε θέματα που σχετίζονται με τον ρόλο και τη σπουδαιότητα της άσκησης στη βελτίωση της υγείας, κατανοούν τις ιδιαιτερότητες της συμπεριφοράς που σχετίζεται με την υγεία και ειδικεύονται στον σχεδιασμό εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης για υγεία, ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες και ιδιαιτερότητες κάθε πληθυσμιακής κατηγορίας. Επιπλέον, λαμβάνουν γνώσεις σχετικά με τις διατροφικές αρχές και τους παράγοντες που καθορίζουν τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα για πολλές πληθυσμιακές ομάδες. Οι απόφοιτοι αυτής της κατεύθυνσης αποκτούν γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες οι οποίες τους καθιστούν ικανούς να στελεχώσουν φορείς του δημόσιου και ιδιωτικού τομέα εργασίας με αντικείμενο την οργάνωση και αξιολόγηση προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού και άσκησης ατόμων με χρόνιες παθήσεις.

Πρόγραμμα σπουδών

Για να ολοκληρώσει τις υποχρεώσεις του ένας/μία μεταπτυχιακός/-ή φοιτητής/-ρια, πρέπει να ακολουθήσει επιτυχώς μία από τις δύο παρακάτω επιλογές:

1η Επιλογή [σύνολο ενενήντα (90) πιστωτικές μονάδες (ECTS)]

- 7 μαθήματα επιλογής [7 x 10 πιστωτικές μονάδες (ECTS)]
- Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία [20 πιστωτικές μονάδες (ECTS)]

2η Επιλογή [σύνολο ενενήντα (90) πιστωτικές μονάδες (ECTS)]

- 9 μαθήματα επιλογής [9 x 10 πιστωτικές μονάδες (ECTS)]

Μαθήματα

5.1. Κατεύθυνση «Μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης»

Κατεύθυνση «Μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης»				
Α' εξάμηνο (Σύνολο ECTS 30)				
(Από τα μαθήματα επιλογής, οι φοιτητές επιλέγουν 3 από τα 4)				
α/α	Τίτλος Μαθήματος	Τύπος μαθήματος (Επιλογής)	Εξ'αποστάσεως	ECTS
1	Φυσιολογία της άσκησης	E	31%	10
2	Θεωρία και μεθοδολογία της προπόνησης	E	31%	10
3	Μάθηση και έλεγχος αθλητικών δεξιοτήτων	E	31%	10
4	Άσκησιακός μεταβολισμός	E	31%	10
Β' εξάμηνο (Σύνολο ECTS 30)				
(Από τα μαθήματα επιλογής, οι φοιτητές επιλέγουν 3 από τα 4)				
α/α	Τίτλος Μαθήματος	Τύπος μαθήματος (Επιλογής)	Εξ'αποστάσεως	ECTS
1	Μηχανική Ανάλυση της κίνησης	E	31%	10

2	Προπόνηση επανένταξης μετά από τραυματισμό	E	31%	10
3	Περιβάλλον και αθλητική Απόδοση	E	31%	10
4	Αξιολόγηση αθλητών και καθοδήγηση της προπόνησης	E	31%	10
Γ' εξάμηνο (Σύνολο ECTS 30)				
1^η Επιλογή: Από τα μαθήματα επιλογής, οι φοιτητές επιλέγουν 3 από τα 5)				
2^η Επιλογή: Από τα μαθήματα επιλογής, οι φοιτητές επιλέγουν 1 από τα 5 + Μεταπτυχιακή Διπλωματική εργασία				
α/α	Τίτλος Μαθήματος	Τύπος μαθήματος (Επιλογής)	Εξ' αποστάσεως	ECTS
1	Μέθοδοι έρευνας και εφαρμοσμένη στατιστική	E	31%	10
2	Ειδικά θέματα προπονητικής	E	31%	10
3	Εργασιές βοηθήματα-αθλητική διατροφή	E	31%	10
4	Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών	E	31%	10
5	Ανεξάρτητη επιβλεπόμενη μελέτη	E	31%	10
	Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία	-	-	20

ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ «ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ»

KME1 ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ECTS: 10

Σκοπός : Σκοπός του μαθήματος είναι η ανάλυση ερευνητικών δεδομένων μέσα από τις επιστημονικές δημοσιεύσεις, που μελετούν τις βιολογικές προσαρμογές των οργανικών συστημάτων του ανθρώπου, ως αποτέλεσμα προπονητικών παρεμβάσεων, με στόχο τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα : Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα έχουν αποκτήσει τις γνώσεις και δεξιότητες για την αναζήτηση και αξιοποίηση των πληροφοριών που προσφέρει η διεθνής αρθρογραφία, όσον αφορά τις βιολογικές προσαρμογές από την άσκηση.

Διδακτικές ενότητες :

1. Βιολογικές προσαρμογές και ανθρώπινη απόδοση
2. Αερόβια ικανότητα και κληρονομικότητα
3. Μεταβολές της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου με ακινητοποίηση & προπόνηση
4. Εργαστηριακές εφαρμογές για τη μέτρηση και αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας
5. Νευρομυϊκή λειτουργία και κόπωση
6. Εργαστηριακές εφαρμογές για τη μέτρηση και αξιολόγηση της νευρομυϊκής λειτουργίας
7. Προσαρμοστικότητα μυϊκών ινών
8. Άπνοια και απόδοση
9. Το ενεργειακό ζήτημα στους δρόμους μεγάλων αποστάσεων
10. Όρια αθλητικής απόδοσης
11. Παρουσιάσεις επιστημονικών άρθρων: καρδιο-αναπνευστικές προσαρμογές και αθλητική απόδοση
12. Παρουσιάσεις επιστημονικών άρθρων: προσαρμογές μυϊκού ιστού και αθλητική απόδοση

13. Παρουσιάσεις επιστημονικών άρθρων: μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης

ΚΜΕ2 ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ECTS: 10

Σκοπός : Σκοπός του μαθήματος είναι η εμβάθυνση των γνώσεων των μεταπτυχιακών φοιτητών σε θέματα που αφορούν στη θεωρία της προπόνησης, στη μεθοδολογία ανάπτυξης των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης, στον σχεδιασμό της προπόνησης και στην αξιολόγηση & την καθοδήγηση-ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας τόσο στον αγωνιστικό αθλητισμό, όσο και στον αθλητισμό αναψυχής και για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες.

Μαθησιακά Αποτελέσματα :

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα:

- έχουν αποκτήσει τις βασικές γνώσεις της θεωρίας της προπόνησης
- μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της δύναμης
- μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της ταχύτητας
- μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της αντοχής
- μπορούν να σχεδιάζουν την ετήσια προπόνηση για αθλητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων
- μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για τη διατήρηση και τη βελτίωση της υγείας
- μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για παιδιά, ενήλικες και ηλικιωμένους
- έχουν αποκτήσει τις βασικές γνώσεις για την αξιολόγηση και καθοδήγηση της προπόνησης.

Διδακτικές ενότητες :

1. Θεωρία προπόνησης I: Προπονητική επιστήμη - Βασικές έννοιες προπονητικής – Βιολογικοί νόμοι – Νομοτέλειες.
2. Θεωρία προπόνησης II: Αρχές προπόνησης – Δημιουργία, σταθεροποίηση και διατήρηση προσαρμογών.
3. Θεωρία προπόνησης III: Μακροχρόνιος προγραμματισμός – Ετήσιος προγραμματισμός.
4. Προπόνηση δύναμης I: Μορφές δύναμης – Μεθοδολογία προπόνησης δύναμης – Ιδιαιτερότητες προπόνησης δύναμης σε παιδιά, ενήλικες και ηλικιωμένους.
5. Προπόνηση δύναμης II: Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη της δύναμης. Παρουσίαση εργασιών.
6. Προπόνηση αντοχής I: Μορφές αντοχής – Μεθοδολογία προπόνησης αντοχής – Ιδιαιτερότητες προπόνησης δύναμης σε παιδιά, ενήλικες και ηλικιωμένους.
7. Προπόνηση αντοχής II: Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη της αντοχής.
8. Σύγχρονες μέθοδοι κατανομής της έντασης της προπόνησης.
9. Προπόνηση ταχύτητας: Μορφές ταχύτητας – Μεθοδολογία προπόνησης ταχύτητας – Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη της ταχύτητας. Παρουσίαση εργασιών.
10. Η κινητικότητα των αρθρώσεων στην καθημερινότητα και τον αθλητισμό.
11. Αξιολόγηση καθοδήγηση της προπονητικής διαδικασίας.

12. Εργαστηριακό μάθημα αξιολόγησης της δύναμης (ισοκίνηση, EMG)
13. Παρουσίαση εργασιών.

ΚΜΕ3 ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ECTS: 10

Σκοπός: Ο σκοπός του μαθήματος είναι να μυήσει τους/τις φοιτητές/τριες στις έννοιες και της θεωρίες της μάθησης, ανάπτυξης και ελέγχου των αθλητικών, κινητικών κυρίως αλλά και των αντιληπτικών και γνωστικών δεξιοτήτων

Μαθησιακά Αποτελέσματα :

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα είναι ικανοί να:

- Γνωρίζουν τις έννοιες της κινητικής απόδοσης, μάθησης και ελέγχου της κίνησης.
- Να αναλύουν τις αρχές της επιδέξιας κίνησης
- Να κατανοούν τις αρχές μάθησης δεξιοτήτων
- Να μπορούν να συνθέτουν τις πληροφορίες που λαμβάνουν από τις θεωρητικές προσεγγίσεις και τα συμπεράσματα των ερευνών
- Να μπορούν να εφαρμόζουν τις θεωρίες που αποκτήθηκαν στην πράξη σχεδιάζοντας κατάλληλα προγράμματα εξάσκησης -Να αξιολογούν το αποτέλεσμα των μεθόδων εξάσκησης

Διδακτικές ενότητες :

1. Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά.
2. Δείκτες και καμπύλες μάθησης. Στάδια, μεταφορά και αξιολόγηση της μάθησης.
3. Μνήμη και μάθηση.
4. Προετοιμασία και υποστήριξη της μαθησιακής εμπειρίας Οργάνωση της εξάσκησης.
5. Διαδικασία μεθόδευσης πληροφοριών - Συνεισφορά των ικανοτήτων στη μάθηση.
6. Ανατροφοδότηση καθοδήγηση.
7. Γενετικές – περιβαλλοντικές επιδράσεις στη μάθηση των δεξιοτήτων.
8. Κινητική ασυμμετρία και αθλητική επίδοση.
9. Μηχανισμοί ελέγχου της κίνησης: Από το κλειστό στο ανοιχτό κύκλωμα. Βαθμοί ελευθερίας. Αθλητικές δεξιότητες ανοικτού και κλειστού τύπου.
10. Θεωρίες ελέγχου και μάθησης κινητικών δεξιοτήτων.
11. Έλεγχος ισορροπίας κατά την εκτέλεση και εκμάθηση αθλητικών δεξιοτήτων.
12. Σχεδιασμός και εκμάθηση δεξιοτήτων που εκτελούνται από τα άνω άκρα (χειρισμός, στόχευση, ρίψη, αμφίπλευρες κινήσεις).
13. Αθλητικές δεξιότητες μετακίνησης (βάδιση τρέξιμο) - Ρυθμικές αθλητικές δεξιότητες.

ΚΜΕ4 ΑΣΚΗΣΙΑΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ECTS: 10

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους/στις φοιτητές/-ριες γνώσεις και δεξιότητες σχετικές με την περιγραφή, ανάλυση κι αξιολόγηση των επιδράσεων της άσκησης στον μεταβολισμό.

Μαθησιακά Αποτελέσματα :

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα είναι σε θέση να:

- Παραθέτουν τα χαρακτηριστικά του μεταβολισμού και, ιδιαίτερα, του ασκησιακού μεταβολισμού.
- Περιγράφουν τον μεταβολισμό των ενεργειακών πηγών κατά την άσκηση.
- Συζητούν τους παράγοντες που επηρεάζουν τη χρήση ενεργειακών πηγών κατά την άσκηση.
- Συζητούν τον ρόλο των ορμονών στον ασκησιακό μεταβολισμό.
- Περιγράφουν εργαστηριακές τεχνικές αξιολόγησης του ασκησιακού μεταβολισμού.
- Γράφουν αναφορές εργαστηριακών μετρήσεων του ασκησιακού μεταβολισμού.
- Παρουσιάζουν τα αποτελέσματα εργαστηριακών μετρήσεων του ασκησιακού μεταβολισμού.

Διδακτικές ενότητες :

1. Χαρακτηριστικά του μεταβολισμού
2. Αρχές του ασκησιακού μεταβολισμού
3. Ενώσεις υψηλού δυναμικού μεταφοράς της φωσφορικής ομάδας ως ενεργειακές πηγές κατά την άσκηση
4. Η αναερόβια διάσπαση των υδατανθράκων ως ενεργειακή πηγή κατά την άσκηση
5. Η αερόβια διάσπαση των υδατανθράκων ως ενεργειακή πηγή κατά την άσκηση
6. Μεταβολισμός λιπιδίων κατά την άσκηση
7. Μεταβολισμός πρωτεϊνών κατά την άσκηση
8. Εργαστηριακή άσκηση
9. Ενεργειακά συστήματα και οι παράγοντες που επηρεάζουν τη χρήση τους κατά την άσκηση
10. Προσαρμογές του ενεργειακού μεταβολισμού στην προπόνηση – Μυϊκός κάματος
11. Ο ρόλος των ορμονών και της οξειδοαναγωγικής κατάστασης στον ασκησιακό μεταβολισμό
12. Επιδράσεις της άσκησης και της προπόνησης στη γονιδιακή έκφραση
13. Παρουσίαση εργασιών φοιτητών/-ριών

KME5 ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ECTS: 10

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει την γνώση που απαιτείται για την κατανόηση και την εφαρμογή των αρχών της μηχανικής στην ανθρώπινη κίνηση και την αθλητική απόδοση. Δευτερεύον στόχος είναι η γνωριμία με τις εργαστηριακές μεθόδους, τα εργαλεία και την σύγχρονη τεχνολογία που χρησιμοποιείται για την μηχανική ανάλυση της κίνησης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα :

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης, ο φοιτητής/τρια θα πρέπει:

- να κατανοεί πως οι νόμοι της μηχανικής εφαρμόζονται στην ανθρώπινη κίνηση και ερμηνεύουν την αθλητική απόδοση

- να γνωρίζει τις έννοιες που απαιτούνται για την περιγραφή της κίνησης, τις εξωτερικές δυνάμεις που δρουν στο ανθρώπινο σώμα και τις δυνάμεις που αναπτύσσονται μέσα στο ανθρώπινο σώμα
- να εφαρμόζει τις έννοιες της μηχανικής στην ανάλυση της κίνησης για την βελτίωση της απόδοσης βασικών και εξειδικευμένων (αθλητικών) δεξιοτήτων
- να συνθέτει τις γνώσεις της μηχανικής και του κινητικού ελέγχου του ανθρώπινου σώματος για την καθοδήγηση της άσκησης με στόχο την βελτίωση της αθλητικής απόδοσης
- να αναλύει/αξιολογεί την αθλητική κίνηση χρησιμοποιώντας σύγχρονα τεχνολογικά μέσα και εργαστηριακές μεθόδους/μεθοδολογίες ανάλυσης
- να σχεδιάζει και να υλοποιεί πειράματα για την αξιολόγηση και διερεύνηση προβλημάτων της αθλητικής κίνησης και να κρίνει/ερμηνεύει τα αποτελέσματά τους
- να συνεργάζεται με τους συμφοιτητές του για τον σχεδιασμό και την εκπόνηση ερευνητικών εργασιών, καθώς και για την ερμηνεία/συζήτηση των αποτελεσμάτων της έρευνας

Διδακτικές ενότητες :

1. Εισαγωγή στην κίνηση. Μηχανικές αρχές της κίνησης. Μυϊκή μηχανική.
2. Εργαστηριακές μέθοδοι και εργαλεία ανάλυσης της κίνησης. Πειραματικός σχεδιασμός. Παρουσίαση εργαστηριακών ασκήσεων.
3. Στατική-Δυναμική ισορροπία, ρυθμός
4. Ηλεκτρομυογραφία
5. Κινηματική ανάλυση
6. Αξιολόγηση κατακόρυφων αλμάτων
7. Οφθαλμοκίνηση
8. Αντανεκλαστικά (μυοτατικό, H-reflex, τενόντια δόνηση)
9. Ανάλυση βάρδισης
10. Σύνθετες κινητικές – αθλητικές δεξιότητες
11. Αξιολόγηση δύναμης (Ισοκίνηση – Ισομετρία)
12. Μηχανικές αρχές των ασκήσεων στην ενόργανη γυμναστική
13. Παρουσίαση αποτελεσμάτων πειραματικών ασκήσεων

ΚΜΕ6 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ ECTS: 10

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/-ριες τις απαραίτητες γνώσεις προπόνησης αποκατάστασης με στόχο την επιστροφή στην καθημερινότητα και σε αθλητικές δραστηριότητες μετά από τραυματισμό

Μαθησιακά Αποτελέσματα : Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα πρέπει να έχουν την δυνατότητα εφαρμογής ενός πλήρους προγράμματος γυμναστικής αποκατάστασης με στόχο την σταδιακή επανένταξη στην καθημερινότητα μετά από ένα τραυματισμό.

Διδακτικές ενότητες :

1. Εισαγωγή στην προπόνηση αποκατάστασης
2. Μέθοδοι αξιολόγησης αθλητών και αθλουμένων κατά την επαναδραστηριοποίηση
3. Αποκατάσταση μυϊκών ελλειμμάτων

4. Αποκατάσταση πλήρους εύρους κίνησης αρθρώσεων: τεχνικές κινητοποίησης και έλξης των αρθρώσεων
5. Ασκήσεις πλειομετρικές, ιδιοδεκτικής και νευρομυϊκής διευκόλυνσης
6. Ασκήσεις κλειστής και ανοικτής κινητικής αλυσίδας
7. Επίτευξη κεντρικής σταθερότητας, της στάσης και της ισορροπίας
8. Προπόνηση αποκατάστασης στο νερό – υδροθεραπεία
9. Αποκατάσταση δύναμης και αντοχής στην δύναμη
10. Τεχνικές επίδεσης και περίδεσης στην αποκατάσταση
11. Εφαρμογή ατομικού προγράμματος
12. Αποκατάσταση στα πλαίσια ομαδικού αθλήματος
13. Κριτήρια επιστροφής

ΚΜΕ7 ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ECTS: 10

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι η ανάλυση ερευνητικών δεδομένων μέσα από τις επιστημονικές δημοσιεύσεις, που μελετούν τις αντιδράσεις, τις βιολογικές προσαρμογές και τον εγκλιματισμό του ανθρώπινου οργανισμού σε διαφορετικές περιβαλλοντικές συνθήκες. Επίσης, αναλύονται τα επιστημονικά ευρήματα των ερευνών, όσον αφορά την επίδραση του περιβάλλοντος στην αθλητική απόδοση και επίδοση, καθώς και στρατηγικές αντιμετώπισης των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν οι αθλητές/-τριες όταν προπονούνται και αγωνίζονται σε ιδιαίτερες περιβαλλοντικές συνθήκες.

Μαθησιακά Αποτελέσματα : Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα έχουν αποκτήσει τις γνώσεις και δεξιότητες για την αναζήτηση και αξιοποίηση των πληροφοριών που προσφέρει η διεθνής αρθρογραφία, όσον αφορά τις αντιδράσεις, προσαρμογές και απόδοση των αθλητών/-τριών σε διαφορετικές περιβαλλοντικές συνθήκες.

Διδακτικές ενότητες :

1. Το περιβάλλον στο υψόμετρο - Αντιδράσεις και Προσαρμογές του οργανισμού σε Υψόμετρο
2. Η αναπνευστική λειτουργία στο υψόμετρο
3. Μυϊκές Προσαρμογές, Οφέλη και Διαταραχές στο Υψόμετρο
4. Αθλητική απόδοση και προπόνηση σε υψόμετρο
5. Μοντέλα υποξικής προπόνησης και μέθοδοι προσομοίωσης υψομέτρου
6. Θερμορύθμιση - Άσκηση και απόδοση σε θερμό περιβάλλον
7. Φυσιολογικές αντιδράσεις και προσαρμογές του οργανισμού στο νερό
8. Μέθοδοι ψύξης και πρόψυξης στον αθλητισμό
9. Άσκηση και απόδοση σε ψυχρό περιβάλλον
10. Περιβάλλον, βιολογικοί ρυθμοί και αθλητική απόδοση
11. Παρουσιάσεις επιστημονικών άρθρων: Απόδοση σε υψόμετρο
12. Παρουσιάσεις επιστημονικών άρθρων: Απόδοση σε θερμό περιβάλλον
13. Παρουσιάσεις επιστημονικών άρθρων: Απόδοση σε ψυχρό περιβάλλον – Περιβάλλον και βιολογικοί ρυθμοί

ΚΜΕ8 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ECTS: 10

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/-ριες βασική και εφαρμοσμένη γνώση για τον έλεγχο της προπόνησης και την αποτελεσματική καθοδήγηση

για τη βελτίωση και τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης μέσα από τη διαδικασία της επιστημονικής υποστήριξης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα : Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές/τριες θα είναι ικανοί: α) να επιλέγουν και να εφαρμόζουν τις κατάλληλες δοκιμασίες για την αξιολόγηση της ανθρώπινης απόδοσης β) να αξιολογούν τα αποτελέσματα των παραπάνω μετρήσεων και να μελετούν τις προσαρμογές των προπονητικών προγραμμάτων από τα αποτελέσματα των μετρήσεων και γ) να σχεδιάζουν προπονητικά και παρεμβατικά προγράμματα βασισμένα στα αποτελέσματα της εργομετρικής αξιολόγησης.

Διδακτικές ενότητες :

1. Εισαγωγή στο μάθημα της αξιολόγησης της απόδοσης με εργαστηριακές δοκιμασίες και τεστ πεδίου αθλητών και αθλητριών (παρουσίαση εργαστηρίου) – Εργομετρική διαδικασία
2. Η σημασία της εργομετρικής αξιολόγησης στον αθλητισμό υψηλού επιπέδου
3. Αξιολόγηση της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας
4. Πρακτική εφαρμογή εργοσπιρομετρίας (προσδιορισμός της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου – αναερόβιο κατώφλι – γαλακτικό οξύ)
5. Αξιολόγηση της μυϊκής απόδοσης
6. Πρακτική εφαρμογή ισοκινητικής δυναμομετρίας
7. Τηλεμετρία – Συστήματα εφαρμογής και καταγραφής δεδομένων (τηλεμετρία - GPS) στην προπονητική διαδικασία - Αξιολόγηση προπονητικών στόχων
8. Πρακτική εφαρμογή GPS monitoring
9. Αξιολόγηση της απόδοσης στα ομαδικά αθλήματα με δοκιμασίες πεδίου
10. Αξιολόγηση της απόδοσης στα ατομικά αθλήματα με δοκιμασίες πεδίου
11. Αξιολόγηση βιολογικών προσαρμογών από την προπόνηση
12. Σχεδιασμός παρεμβατικών προπονητικών προγραμμάτων ατομικής βελτίωσης
13. Παρουσιάσεις εργασιών των φοιτητών

ΚΜΕ9 ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ECTS:10

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι η εμπέδωση των γνώσεων των μεταπτυχιακών φοιτητών σε θέματα που αφορούν στην προπονητική διαδικασία στον αγωνιστικό αθλητισμό για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες.

Μαθησιακά Αποτελέσματα : Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές/τριες θα έχουν αποκτήσει ειδικές γνώσεις σε σύγχρονα θέματα της προπονητικής διαδικασίας.

Διδακτικές ενότητες :

1. Ιδιαιτερότητες αναπτυξιακών ηλικιών – Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά
2. Ανάπτυξη δύναμης - αλτικότητας στις αναπτυξιακές ηλικίες. Νευρομυϊκές προσαρμογές.
3. Συνδυαστική προπόνηση
4. Διαφορές φύλου στην προπονητική διαδικασία.
5. Προθέρμανση – Επαναπροθέρμανση.

6. Προπόνηση σε υψόμετρο.
7. Προπόνηση σε διαφορετικές επιφάνειες
8. Μέθοδοι ανάπτυξης ταχύτητας με εξωτερικές αντιστάσεις
9. Αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης και αναλογία καμπτήρων – εκτεινόντων μυών του γόνατος.
10. Προπόνηση φυσικών ικανοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες
11. Ιδιαιτερότητες Ομαδικών Αθλημάτων
12. Ευκαμψία και απόδοση – Ευκαμψία και ποιότητα ζωής
13. Παρουσιάσεις εργασιών

ΚΜΕ 10 ΕΡΓΟΓΟΝΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ – ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ECTS: 10

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/-ριες εξειδικευμένες γνώσεις γύρω από (α) τη δυνατότητα των νόμιμων εργογόνων βοηθημάτων και των συμπληρωμάτων διατροφής να αυξάνουν την αθλητική απόδοση, (β) την κατάλληλη διατροφική υποστήριξη των αθλητών/-τριών και γ) τις απαγορευμένες ουσίες και μεθόδους ντόπινγκ και την επίδρασή τους στην υγεία και την ανθρώπινη απόδοση.

Μαθησιακά Αποτελέσματα :

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-τριες θα γνωρίζουν τις βασικές αρχές κατάλληλης διατροφικής υποστήριξης των αθλητών/-τριων καθώς και να διακρίνουν τα εργογόνα βοηθήματα και τα διατροφικά συμπληρώματα:

- στα αποτελεσματικά από τα αναποτελεσματικά
- στα ασφαλή από τα επιβλαβή και
- στα νόμιμα από τα παράνομα.

Διδακτικές ενότητες :

1. Γνωριμία. Περιεχόμενο και απαιτήσεις του μαθήματος
2. Γενικές αρχές αθλητικής διατροφής
3. Αθλητική διατροφή στις αναπτυξιακές ηλικίες
4. Ειδικές καταστάσεις στην αθλητική διατροφή
5. Νόμιμα διατροφικά συμπληρώματα στον αθλητισμό (Γενική θεώρηση)
6. Επίδραση της χρήσης νόμιμων εργογόνων συμπληρωμάτων στην αθλητική απόδοση
7. Διατροφική υποστήριξη πριν, μετά και κατά τον αγώνα
8. Διατροφικές διαταραχές αθλητών
9. Ντόπινγκ
10. Επίδραση της χρήσης απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων στην απόδοση
11. Επίδραση της χρήσης απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων στην υγεία
12. Παρουσίαση εργασιών - Νεότερα ερευνητικά δεδομένα
13. Παρουσίαση εργασιών - Νεότερα ερευνητικά δεδομένα - Σύνοψη μαθήματος

ΚΜΕ11 ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ECTS: 10

Σκοπός: Ο σκοπός του μαθήματος είναι τετραμερής. Πρώτον, η εκμάθηση και εμπάθυση των φοιτητών/τριών σε θεμελιώδεις και ειδικές γνώσεις ψυχολογικών μεθόδων και τεχνικών που είναι διαθέσιμες στην επιστημονική κοινότητα σήμερα και αξιοποιούνται από τους ειδικούς για τη βελτίωση των επιδόσεων των αθλητών. Δεύτερον, ο εμπλουτισμός, η

ανανέωση και επικαιροποίηση των καταγεγραμμένων πληροφοριών και εμπειριών των φοιτητών/τριών, αναφορικά με τη χρήση ψυχολογικών παρεμβάσεων στον αθλητισμό και την αποτελεσματικότητά τους στη βελτίωση των αθλητικών επιδόσεων, με επιδίωξη την πληρέστερη θεωρητική και εφαρμοσμένη κατανόηση από αυτούς, των γνωστικών μηχανισμών και διεργασιών που διέπουν την ψυχολογική προπόνηση στον αθλητισμό. Τρίτον, ο εφοδιασμός των φοιτητών/τριών με την αναγκαία εφαρμοσμένη ψυχολογική γνώση και τα απαραίτητα επιστημονικά "εργαλεία" για να προσφέρουν εξειδικευμένο προπονητικό έργο που να εστιάζει στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Τέταρτον, η προαγωγή της διεπιστημονικής γνώσης και η προώθηση της διαθεματικής επαγγελματικής συνεργασίας των φοιτητών/τριών για την αντιμετώπιση των προκλήσεων και την αξιοποίηση των ευκαιριών που ενυπάρχουν στη σύγχρονη συστηματική διαδικασία προετοιμασίας των αθλητών για την επίτευξη υψηλότερων επιπέδων απόδοσης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα :

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές/τριες:

- Θα κατέχουν θεμελιώδεις και ειδικές γνώσεις για τη φύση και το περιεχόμενο των ψυχολογικών μεθόδων και τεχνικών που χρησιμοποιούνται στην προετοιμασία των αθλητών με σκοπό τη βελτίωση της απόδοσής τους.
- Θα κατανοούν τους γνωστικούς μηχανισμούς και τις διεργασίες που διέπουν την ψυχολογική προετοιμασία στον αθλητισμό.
- Θα κατέχουν την εφαρμοσμένη ψυχολογική γνώση και τα επιστημονικά "εργαλεία" για να προσφέρουν εξειδικευμένο καθοδηγητικό έργο που να εστιάζει στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.
- Θα δύνανται να προάγουν τη διεπιστημονική γνώση και να προωθούν τη διαθεματική επαγγελματική συνεργασία στη σύγχρονη προπονητική διαδικασία που στοχεύει στην επίτευξη υψηλών αθλητικών επιδόσεων.

Διδακτικές ενότητες :

1. Αθλητική ψυχολογία: Επιστημονικό και επαγγελματικό αντικείμενο.
2. Εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία: Βελτίωση της αθλητικής απόδοσης με τη χρήση ψυχολογικών τεχνικών παρέμβασης.
3. Νοητική εξάσκηση στον αθλητισμό.
4. Ύπνωση στον αθλητισμό.
5. Διαχείριση του στρες και του άγχους στον αθλητισμό.
6. Παρακίνηση και καθορισμός στόχων στον αθλητισμό.
7. Αυτοδιάλογος στον αθλητισμό.
8. Διαχείριση χρόνου και συγκρούσεων στον αθλητισμό.
9. Εικονική πραγματικότητα στον αθλητισμό.
10. Βιοανάδραση και νευροανάδραση στον αθλητισμό.
11. Προσοχή και συγκέντρωση στον αθλητισμό.
12. Αυτοαποτελεσματικότητα και αυτοπεποίθηση στον αθλητισμό.
13. Εξετάσεις.

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/-ριες γνώσεις σχετικά με τις βασικές έννοιες των επαγωγικών στατιστικών ελέγχων καθώς και γνώσεις που να αφορούν τη δημιουργία και τη συγγραφή της ερευνητικής διαδικασίας.

Μαθησιακά Αποτελέσματα :

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα πρέπει:

- να γνωρίζουν τις βασικές έννοιες της στατιστικής αλλά και των ελέγχων υποθέσεων
- να αναγνωρίζουν τα βασικά μοντέλα δεδομένων και να επιλέγουν την προσήκουσα ανάλυση
- να δύνανται να εφαρμόσουν κάποια από τις διδαχθείσες αναλύσεις
- να μπορεί να αναγνωρίσει τους ερευνητικούς σχεδιασμούς
- να γνωρίζει την διαδικασία στάθμισης ενός ερωτηματολογίου
- να γνωρίζει την διαδικασία συγγραφής μιας ερευνητικής αναφοράς

Διδακτικές ενότητες :

1. Εισαγωγή στη Στατιστική και συλλογή δεδομένων
2. Περιγραφική στατιστική και κανονική κατανομή
3. Δειγματική κατανομή και διαστήματα εμπιστοσύνης
4. Βασικές έννοιες επαγωγικής στατιστικής και t test
5. Εισαγωγή στο spss και εφαρμογές
6. Ανάλυση διακύμανσης για έναν ανεξάρτητο παράγοντα
7. Ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο ανεξάρτητους παράγοντες
8. Μικτή ανάλυση διακύμανσης, εφαρμογές
9. Χι τετράγωνο test
10. Είδη έρευνας με έμφαση στα πειραματικά μοντέλα
11. Ερωτηματολόγια – κλίμακες μέτρησης
12. Αξιοπιστία και Εγκυρότητα
13. Αναφορά έρευνας

Κατεύθυνση «Άσκηση για πρόληψη και αποκατάσταση»

Κατεύθυνση «Άσκηση για πρόληψη και αποκατάσταση»				
Α' εξάμηνο (Σύνολο ECTS 30)				
(Από τα μαθήματα επιλογής, οι φοιτητές επιλέγουν 3 από τα 4)				
α/α	Τίτλος Μαθήματος	Τύπος μαθήματος (Επιλογής)	Εξ'αποστάσεως	ECTS
1	Μέθοδοι έρευνας και εφαρμοσμένη στατιστική	E	31%	10
2	Φυσιολογία της άσκησης	E	31%	10
3	Ιατρική της άσκησης	E	31%	10
4	Κλινική εργοφυσιολογία και εργομετρία	E	31%	10
Β' εξάμηνο (Σύνολο ECTS 30)				
(Από τα μαθήματα επιλογής, οι φοιτητές επιλέγουν 3 από τα 4)				
α/α	Τίτλος Μαθήματος	Τύπος μαθήματος (Επιλογής)	Εξ'αποστάσεως	ECTS
1	Καρδιαγγειακή αποκατάσταση	E	31%	10
2	Διατροφή για άσκηση σε χρόνιες παθήσεις	E	31%	10
3	Άσκηση σε άτομα με χρόνιες παθήσεις	E	31%	10

4	Σχεδιασμός προγραμμάτων δια βίου άσκησης	Ε	31%	10
Γ' εξάμηνο (Σύνολο ECTS 30)				
1^η Επιλογή: Από τα μαθήματα επιλογής, οι φοιτητές επιλέγουν 3 από τα 4)				
2^η Επιλογή: Από τα μαθήματα επιλογής, οι φοιτητές επιλέγουν 1 από τα 4 + Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία				
α/α	Τίτλος Μαθήματος	Τύπος μαθήματος (Επιλογής)	Εξ' αποστάσεως	ECTS
1	Ψυχολογική και συμπεριφορική διαχείριση	Ε	31%	10
2	Εργονομία της επιβάρυνσης	Ε	31%	10
3	Άσκηση για την αντιμετώπιση νευρολογικών και μυοσκελετικών παθήσεων	Ε	31%	10
4	Ανεξάρτητη επιβλεπόμενη μελέτη	Ε	31%	10
	Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία	-	-	20

ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ «ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ»

ΚΑΕ1 ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ECTS: 10

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι η ανάλυση ερευνητικών δεδομένων μέσα από τις επιστημονικές δημοσιεύσεις, που μελετούν τις βιολογικές προσαρμογές των οργανικών συστημάτων του ανθρώπου, ως αποτέλεσμα ασκησιογενών ερεθισμάτων και παρεμβάσεων, με στόχο την πρόληψη και την αποκατάσταση της ευρωστίας και της υγείας του ανθρώπου.

Μαθησιακά Αποτελέσματα : Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα έχουν αποκτήσει τις γνώσεις και δεξιότητες για την αναζήτηση και αξιοποίηση των πληροφοριών που προσφέρει η διεθνής αρθρογραφία, όσον αφορά τις βιολογικές προσαρμογές από την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε υγιείς και ειδικούς πληθυσμούς.

Διδακτικές ενότητες :

1. Βιολογικές προσαρμογές και ανθρώπινη απόδοση
2. Αερόβια ικανότητα και κληρονομικότητα
3. Μεταβολές της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου με ακινητοποίηση & προπόνηση
4. Εργαστηριακές εφαρμογές για τη μέτρηση και αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας
5. Νευρομυϊκή λειτουργία και κόπωση
6. Εργαστηριακές εφαρμογές για τη μέτρηση και αξιολόγηση της νευρομυϊκής λειτουργίας
7. Προσαρμοστικότητα μυϊκών ινών
8. Φυσιολογικές αντιδράσεις και προσαρμογές του οργανισμού στο νερό
9. Άσκηση και γυναίκα
10. Οι συνέπειες του εγκλεισμού στη φυσική κατάσταση
11. Παρουσιάσεις επιστημονικών άρθρων: καρδιο-αναπνευστικές προσαρμογές με άσκηση για πρόληψη και αποκατάσταση
12. Παρουσιάσεις επιστημονικών άρθρων: προσαρμογές μυϊκού ιστού με άσκηση για πρόληψη και αποκατάσταση
13. Παρουσιάσεις επιστημονικών άρθρων: άσκηση και βιολογικές προσαρμογές σε ηλικιωμένα άτομα

ΚΑΕ2 ΙΑΤΡΙΚΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ECTS: 10

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/-ριες τις απαραίτητες γνώσεις για γενικά και ειδικά θέματα της Αθλητιατρικής. Τα περιεχόμενα του μαθήματος σχετίζονται με την εκμάθηση της σημασίας της άσκησης σε όλο το φάσμα της ζωής, είτε ως μέσο πρόληψης είτε ως μέσο αποκατάστασης διαφόρων παθήσεων, με ειδίκευση στα προγράμματα γύμνασης των διαφορετικών ομάδων πληθυσμού, της επίδρασης της άσκησης και της υποκινητικότητας σε άτομα διαφόρων ηλικιών.

Μαθησιακά Αποτελέσματα : Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα είναι σε θέση να αναζητήσουν, αναλύσουν και συνθέσουν δεδομένα και πληροφορίες, να εντοπίσουν τους πιθανούς κινδύνους κατά την άσκηση και τις ασκησιογενείς επιπλοκές με στόχο την ασφαλή γύμναση.

Διδακτικές ενότητες :

1. Η υποκινητικότητα ως παράγοντας κινδύνου για την υγεία
2. Άσκηση και υγεία
3. Υψηλής έντασης άσκησης και υγεία
4. Άσκηση στην παιδική ηλικία
5. Επιπλοκές για το καρδιαγγειακό της χρήσης απαγορευμένων ουσιών
6. Οξείες παθολογικές διαταραχές κατά την άσκηση
7. Άσκηση στο μεταβολικό σύνδρομο
8. Άσκηση σε ηλικιωμένους
9. Άσκηση και αρτηριακή πίεση
10. Αθλητική τριάδα, άσκηση στην εγκυμοσύνη
11. Η άθληση σε ακραίες συνθήκες περιβάλλοντος: νόσος των Ορέων και νόσος των δυτών
12. Άσκηση και οστική υγεία
13. Αιφνίδιος καρδιακός θάνατος κατά την άσκηση - Αξιολόγηση καρδιαγγειακής υγείας αθλουμένων

ΚΑΕ3 ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ ECTS: 10

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/-ριες τη γνώση των αποκρίσεων και των προσαρμογών του οργανισμού ατόμων που πάσχουν από χρόνια νοσήματα στην άσκηση και στην προπόνηση και μέσω της εργομετρικής αξιολόγησης να γίνει ο σχεδιασμός και η υλοποίηση ενός προγράμματος άσκησης στα άτομα αυτά.

Μαθησιακά Αποτελέσματα : Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος τα Μαθησιακά Αποτελέσματα : σχετίζονται άμεσα με την εκμάθηση των τρόπων και των μεθόδων εφαρμογής της εργομετρικής αξιολόγησης της φυσικής δραστηριότητας και της λειτουργικής ικανότητας ειδικών ομάδων πληθυσμού, ασθενών με χρόνιες παθήσεις, και ατόμων τρίτης ηλικίας.

Διδακτικές ενότητες :

1. Παρελθόν, παρόν και μέλλον της Κλινικής εργοφυσιολογίας / Εισαγωγή στην Κλινική εργοφυσιολογία και εργομετρία
2. Εργομετρική αξιολόγηση της φυσικής επάρκειας ειδικών ομάδων πληθυσμού
3. Εργομετρική αξιολόγηση της φυσικής επάρκειας ατόμων αναπτυξιακών ηλικιών, διαφορές φύλου και ατόμων τρίτης ηλικίας

4. Υπομέγιστες δοκιμασίες ελέγχου και αξιολόγησης της λειτουργικής ικανότητας
5. Πρωτόκολλα εργομετρικής επιβάρυνσης ασθενών με χρόνιες παθήσεις Εργόμετρα
6. Βασικές εφαρμογές της εργοσπιρομετρίας σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις
7. Μέτρηση και αξιολόγηση σωματομετρικών δεικτών και σύστασης σώματος ατόμων με παχυσαρκία – Εφαρμογή εργομετρικής διαδικασίας
8. Αξιολόγηση λειτουργικής ικανότητας ατόμων με αρτηριακή υπέρταση
9. Περιοριστικοί παράγοντες της αναπνευστικής λειτουργίας
10. Σπιρομέτρηση ηρεμίας – Πνευμονικοί όγκοι και χωρητικότητες – Πρακτική εφαρμογή για την αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας ατόμων με πνευμονοπάθειες
11. Μέτρηση και αξιολόγηση της μυϊκής λειτουργίας των άνω και κάτω άκρων σε ασθενείς με χρόνια νοσήματα – Πρακτική εφαρμογή στο ισοκινητικό δυναμόμετρο
12. Καταγραφή και αξιολόγηση των καρδιοαναπνευστικών δεικτών από την εφαρμογή της εργοσπιρομετρίας (σύγκριση φυσιολογικών τιμών και παθολογικών καταστάσεων)
13. Κριτική αξιολόγηση επιστημονικής βιβλιογραφίας στην αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας και φυσικής επάρκειας

ΚΑΕ4 ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ECTS: 10

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/-ριες τις απαραίτητες γνώσεις για την ασφαλή και αποτελεσματική εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα. Στα πλαίσια του μαθήματος περιγράφονται οι μέθοδοι εκτίμησης της λειτουργικής ικανότητας και της κατάστασης της υγείας των ασθενών και οι αντενδείξεις για άσκηση. Θα καλυφθούν επίσης, οι βασικές αρχές γύμνασης ασθενών, οι ιδιαιτερότητες κάθε νόσου και ο σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης κατάλληλων για κάθε καρδιαγγειακή πάθηση. Τέλος, στο μάθημα γίνεται αναφορά στα ωφέλιμα αποτελέσματα, στις προσαρμογές και στους πιθανούς κινδύνους και θα αναπτυχθούν τρόποι διαχείρισης των προγραμμάτων για τη διατήρησή τους.

Μαθησιακά Αποτελέσματα : Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν κατάλληλα και αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης για ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα, ανάλογα με τις δυνατότητες κάθε ασθενούς. Θα μπορούν αναζητήσουν, αναλύσουν και συνθέσουν δεδομένα και πληροφορίες, να εκτιμούν την λειτουργική ικανότητα των ασθενών, να εντοπίσουν τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές τους με στόχο την ασφαλή και αποτελεσματική γύμναση.

Διδακτικές ενότητες :

1. Καρδιαγγειακά νοσήματα: Στεφανιαία νόσος και καρδιακή ανεπάρκεια
2. Καρδιαγγειακά νοσήματα: άλλες δομικές καρδιοπάθειες και αρρυθμίες
3. Θεραπευτική γυμναστική: παρελθόν παρόν και μέλλον
4. Οργάνωση προγραμμάτων
5. Άσκηση σε ασθενείς με αρτηριακή υπέρταση
6. Ιατρικός έλεγχος ασθενών (Πράξη)
7. Εκτίμηση λειτουργικής ικανότητας (Πράξη)
8. Άσκηση ασθενών με στεφανιαία νόσο
9. Επαναδραστηριοποίηση σε ασθενείς μετά από Καρδιοχειρουργικές επεμβάσεις, αγγειοπλαστική, μεταμόσχευση καρδιάς, μηχανική καρδιά
10. Προγράμματα άσκησης ασθενών με καρδιαγγειακά νοσήματα (πράξη)
11. Προγράμματα ψυχαγωγικής γύμνασης σε καρδιαγγειακά νοσήματα

12. Προγράμματα αποκατάστασης σε ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια
13. Αποτελέσματα της γύμνασης ασθενών με καρδιαγγειακά νοσήματα

ΚΑΕ5 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ECTS: 10

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους/στις φοιτητές/-ριες γνώσεις και δεξιότητες σχετικές με τις διατροφικές ιδιαιτερότητες όσων ασκούμενων πάσχουν από χρόνιες παθήσεις.

Μαθησιακά Αποτελέσματα :

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα είναι σε θέση να:

- Περιγράφουν τις διατροφικές ιδιαιτερότητες όσων ασκούμενων πάσχουν από χρόνιες παθήσεις.
- Αξιολογούν διατροφικά ασκούμενους που πάσχουν από χρόνιες παθήσεις.
- Περιγράφουν πώς μπορούν να υποστηριχθούν διατροφικά ασκούμενοι που πάσχουν από μια σειρά χρόνιων παθήσεων.
- Υπολογίζουν ασκησιακές παραμέτρους αναλύοντας πειραματικά δεδομένα που λαμβάνουν κατά τη διάρκεια δοκιμασιών άσκησης ατόμων που πάσχουν από χρόνιες παθήσεις
- Γράφουν αναφορές εργαστηριακών μετρήσεων του ασκησιακού μεταβολισμού.
- Παρουσιάζουν τα αποτελέσματα εργαστηριακών μετρήσεων του ασκησιακού μεταβολισμού.

Διδακτικές ενότητες :

1. Ο ρόλος της διατροφής στην υποστήριξη του ασκησιακού μεταβολισμού 1
2. Ο ρόλος της διατροφής στην υποστήριξη του ασκησιακού μεταβολισμού 2
3. Διατροφική αξιολόγηση ασκούμενων που πάσχουν από χρόνιες παθήσεις
4. Διατροφική υποστήριξη ασκούμενων παχύσαρκων ατόμων
5. Διατροφικές ανάγκες και υποστήριξη παιδιών και εφήβων με χρόνιες παθήσεις
6. Διατροφικές ανάγκες και υποστήριξη ηλικιωμένων με χρόνιες παθήσεις
7. Διατροφική υποστήριξη ασκούμενων καρδιοπαθών
8. Εργαστηριακή άσκηση
9. Διατροφική υποστήριξη ασκούμενων με οστεοπόρωση
10. Διατροφική υποστήριξη ασκούμενων με σακχαρώδη διαβήτη
11. Διατροφική υποστήριξη ασκούμενων με διαταραγμένη διατροφική συμπεριφορά και διατροφικές διαταραχές
12. Παρουσίαση εργασιών φοιτητών/-ριών 1
13. Παρουσίαση εργασιών φοιτητών/-ριών 2

ΚΑΕ6 ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ECTS: 10

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/-ριες τις βασικές γνώσεις για την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με χρόνιες παθήσεις.

Μαθησιακά Αποτελέσματα : Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα έχουν εξοικειωθεί με τον σχεδιασμό και την οργάνωση φυσικών δραστηριοτήτων για

άτομα με χρόνιες παθήσεις, θα γνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες των ατόμων με χρόνιες παθήσεις και θα κατανοούν τον ρόλο της άσκησης στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με χρόνιες παθήσεις. Τέλος, θα γνωρίζουν διάφορες μορφές αποτελεσματικής άσκησης με στόχο τη δευτερογενή πρόληψη των χρόνιων παθήσεων.

Διδακτικές ενότητες :

1. Ο ρόλος των προγραμμάτων αποκατάστασης σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις
2. Ένταξη ασθενών με χρόνιες παθήσεις σε προγράμματα γύμνασης Δοκιμασίες ελέγχου λειτουργικής ικανότητας
3. Άσκηση σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη
4. Άσκηση σε ασθενείς με πνευμονοπάθειες
5. Μεταβολικό σύνδρομο και άσκηση
6. Προγράμματα άσκησης σε ασθενείς με χρόνια νεφρική νόσο
7. Άσκηση σε ασθενείς με κακοήθειες
8. Προγράμματα άσκησης για παχύσαρκους
9. Προγράμματα άσκησης για ασθενείς με βρογχικό άσθμα
10. Άσκηση σε ασθενείς με οστεοπόρωση
11. Προγράμματα άσκησης για ασθενείς με άνοια
12. Υδρογυμναστική για ασθενείς με χρόνιες παθήσεις
13. Δομή επιστημονικής εργασίας (Βιβλιογραφική ή πειραματική)

ΚΑΕ7 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗΣ ECTS: 10

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι η εμπέδωση των γνώσεων των μεταπτυχιακών φοιτητών σε θέματα που αφορούν στη μεθοδολογία ανάπτυξης των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης, στον σχεδιασμό της προπόνησης και στην αξιολόγηση και την καθοδήγηση-ρύθμιση της προπόνησης για τον αθλητισμό ελεύθερου χρόνου και για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες.

Μαθησιακά Αποτελέσματα :

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα:

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

Διδακτικές ενότητες :

1. Σχεδιασμός και αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης
2. Άσκηση και παιδιά: Ιδιαιτερότητες περιορισμοί
3. Άσκηση και ηλικιωμένοι: Ιδιαιτερότητες περιορισμοί
4. Άσκηση και γυναίκα: Άσκηση κατά την εγκυμοσύνη και τη λοχεία
5. Ανάπτυξη Κινητικότητας-ευκινησίας. Διάφορες μορφές άσκησης

6. Ανάπτυξη της αντοχής σε ελεύθερα αθλούμενους
7. Αξιολόγηση της αντοχής σε ελεύθερα αθλούμενους
8. Ανάπτυξη της δύναμης σε ελεύθερα αθλούμενους
9. Αξιολόγηση της δύναμης σε ελεύθερα αθλούμενους
10. Σύσταση σώματος και βιοχημική αξιολόγηση σε αθλούμενους
11. Σχεδιασμός προγραμμάτων σε κοινωνικά ευπαθείς ομάδες
12. Συνδυαστικά προγράμματα άσκησης.
13. Παρουσιάσεις εργασιών.

ΚΑΕ8 ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ECTS: 10

Σκοπός: Σκοπός είναι να επεξεργαστούν και να εμβαθύνουν οι μεταπτυχιακοί φοιτητές/τριες τις θεματολογίες της ψυχολογικής και συμπεριφορικής διαχείρισης για πρόληψη και αποκατάσταση. Στις επιμέρους ενότητες εξετάζονται θέματα αποκατάστασης σε διάφορα κοινωνικά πεδία (π.χ. αθλητισμός, επάγγελμα, χρόνιες παθήσεις) και αναλύονται κοινωνιογνωστικά μοντέλα και θεωρίες για αλλαγή της συμπεριφοράς όπως το μοντέλο των πεποιθήσεων για την υγεία, η θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, η θεωρία της κοινωνικής μάθησης, η θεωρία των σταδίων αλλαγής αλλά και οικολογικά μοντέλα. Γίνεται αναφορά σε θεματολογίες του καθορισμού των στόχων, της προσκόλλησης στην άσκηση και παρουσιάζονται οι άξονες για τη δημιουργία προγραμμάτων αποκατάστασης και προαγωγής της ψυχοσωματικής υγείας.

Μαθησιακά Αποτελέσματα : Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες αναμένεται να είναι σε θέση να εκπονήσουν έρευνα σε θεματολογίες του μαθήματος καθώς και να οργανώσουν και να αξιολογήσουν εφαρμοσμένα προγράμματα ψυχολογικών παρεμβάσεων σε αθλητές/τριες και άτομα με τραυματισμούς και χρόνιες παθήσεις.

Διδακτικές ενότητες :

1. Εισαγωγή στην ψυχολογία της αποκατάστασης. Βασικές έννοιες και πεδία εφαρμογής
2. Δομή και εφαρμογή προγραμμάτων αποκατάστασης: Παραδείγματα από τον αθλητισμό και τους ηλικιωμένους
3. Αποκατάσταση και τεχνολογία: Ο ρόλος των ψυχολογικών μεταβλητών στην εκπόνηση προγραμμάτων
4. Αντιλήψεις προπονητών για τους αθλητικούς τραυματισμούς: Παρουσίαση έρευνας
5. Ψυχολογικές αντιδράσεις νεαρών αθλητών πριν και μετά τον τραυματισμό: Παρουσίαση έρευνας
6. Κοινωνιογνωστικά μοντέλα αλλαγής της συμπεριφοράς του τραυματισμένου ατόμου: Παρουσίαση έρευνας
7. Μοντέλο πεποιθήσεων για την υγεία και εφαρμογές στο χώρο της υγείας: Παρουσίαση έρευνας
8. Ο ρόλος των κινήτρων και του άγχους στον τραυματισμό: Παρουσίαση έρευνας
9. Προγράμματα ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας και καθορισμού στόχων σε τραυματισμένα άτομα: Παρουσίαση έρευνας
10. Συστατικά στοιχεία των προγραμμάτων αποκατάστασης σε άτομα με αναπηρίες: Παρουσίαση έρευνας
11. Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας προγραμμάτων ψυχολογικής αποκατάστασης: Παρουσίαση έρευνας

12. Παρουσιάσεις ερευνητικών άρθρων και εργασιών
13. Ανασκόπηση και αξιολόγηση του μαθήματος

ΚΑΕ9 ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ **ECTS: 10**

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει την θεωρητική γνώση και να αναπτύξει την κριτική σκέψη που απαιτείται για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση εξειδικευμένων-εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης για άτομα με νευρολογικές διαταραχές και μυο-σκελετικά προβλήματα. Ο σχεδιασμός της άσκησης προϋποθέτει τόσο την κατανόηση των μηχανισμών που προκαλούν την διαταραχή ή βλάβη όσο και την αξιολόγηση των κινητικών και λειτουργικών δυσκολιών που αυτή προκαλεί στην καθημερινότητα του ασθενή.

Μαθησιακά Αποτελέσματα :

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης, ο φοιτητής/τρια θα πρέπει:

- να γνωρίζει και να κατανοεί τους βασικούς φυσιολογικούς μηχανισμούς που προκαλούν την βλάβη ή διαταραχή
- να αντιλαμβάνεται και να αναγνωρίζει τα κινητικά και λειτουργικά προβλήματα που προκαλεί η βλάβη ή διαταραχή στην καθημερινότητα του ασθενή
- να χρησιμοποιεί τις μεθόδους και τα εργαλεία της σύγχρονης τεχνολογίας για την αξιολόγηση της κίνησης του ασθενή
- να συνθέτει τις γνώσεις του και να εφαρμόζει την κριτική του ικανότητα προκειμένου να αναγνωρίσει τις συγκεκριμένες ανάγκες άσκησης/παρέμβασης ανάλογα με την πάθηση ή διαταραχή
- να σχεδιάζει και να υλοποιεί εξειδικευμένα/εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης για την βελτίωση της λειτουργικότητας του ασθενή και την αποκατάσταση της βλάβης
- να σχεδιάζει και να υλοποιεί πειράματα για την διερεύνηση των κινητικών προβλημάτων που απορρέουν από μία μυο-σκελετική πάθηση ή νευρολογική διαταραχή
- να συνεργάζεται με τους συμφοιτητές του για τον σχεδιασμό, την εκπόνηση ερευνητικών εργασιών και την ερμηνεία/συζήτηση των αποτελεσμάτων της έρευνας

Διδακτικές ενότητες :

1. Η νευρο-φυσιολογία της κίνησης. Νευρολογικές διαταραχές και μυοσκελετικές βλάβες που επηρεάζουν την λειτουργική κίνηση.
2. Αρχές κινητικής μάθησης στην νευρολογική αποκατάσταση
3. Λειτουργικές διαταραχές ισορροπίας και βάδισης. Προγράμματα άσκησης για την βελτίωση/αποκατάσταση της ισορροπίας.
4. Αξιολόγηση κίνησης σε ασθενείς με κινητικά προβλήματα.
5. Κλινική ανάλυση βάδισης
6. Αξιολόγηση Οφθαλμικών Κινήσεων
7. Η εφαρμογή νέων τεχνολογιών στην νευρολογική αποκατάσταση
8. Αξιολόγηση ισορροπίας - Πειραματική συλλογή δεδομένων
9. Ιπποθεραπεία σε ασθενείς με νευρολογικά προβλήματα
10. Προβλήματα και τραυματισμοί άνω άκρων: Άσκηση για αποκατάσταση

11. Προβλήματα ισορροπίας και μετακίνησης μετά από τραυματισμό του νωτιαίου σωλήνα. Άσκηση για αποκατάσταση
12. Προγράμματα άσκησης για την αντιμετώπιση μυο-σκελετικών προβλημάτων (παρουσίαση ερευνητικών άρθρων)
13. Προγράμματα άσκησης για την αντιμετώπιση νευρολογικών διαταραχών (παρουσίαση ερευνητικών άρθρων)

ΚΑΕ10 ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ECTS: 10

Σκοπός : Σκοπός του μαθήματος της «Εργονομίας της Επιβάρυνσης» είναι η μελέτη της αλληλεπίδρασης μεταξύ των ανθρώπων και των λοιπών στοιχείων ενός συστήματος, στους χώρους εργασίας και κατά τις καθημερινές και τις αθλητικές δραστηριότητες. Η εργονομία αποσκοπεί στη βελτιστοποίηση της απόδοσης του ανθρώπου, με την απαραίτητη άνεση και ασφάλεια, καθώς και στον περιορισμό των αρνητικών συνεπειών, τις οποίες οι εργαζόμενοι/αθλητές είναι δυνατό να βιώσουν (δυσφορία, καταπόνηση, κακώσεις).

Μαθησιακά Αποτελέσματα : Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα έχουν αποκτήσει τις βασικές γνώσεις, σχετικά με τις εφαρμογές της εργονομίας στη βελτίωση της απόδοσης του ανθρώπου στους χώρους εργασίας και άσκησης. Επίσης, θα αποκτήσουν γνώσεις συναφείς με τη διευθέτηση του περιβάλλοντος χώρου, την οικονομία της κίνησης και την ασφάλεια των ανθρώπων στην εργασία και την άσκηση/άθληση.

Διδακτικές ενότητες :

1. Επιστημονικές περιοχές της εργονομίας της επιβάρυνσης.
2. Εισαγωγή στην εργονομία της επιβάρυνσης.
3. Η εργονομία στο σχολείο.
4. Μέτρηση και εκτίμηση της επαγγελματικής ικανότητας.
5. Καταγραφή κακώσεων στους χώρους εργασίας και άθλησης.
6. Εργονομία και θεωρία κινδύνων.
7. Αξιολόγηση της χειρωνακτικής ανύψωσης βαρών του NIOSH.
8. Εφαρμογές της εργονομίας στην εργασία, την υγεία και την άσκηση.
9. Βασικές αρχές υγιεινής και ασφάλειας.
10. Συχνές μυοσκελετικές παθήσεις και περιβάλλον διαβίωσης.
11. Σύνδρομα υπέρχρησης στα άνω άκρα και τρόποι πρόληψής τους.
12. Εργονομία και ποιότητα ζωής.
13. Παρουσιάσεις ανασκοπικών εργασιών από τους/τις φοιτητές/τριες.

ΚΑΕ12 ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ECTS: 10

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/-ριες γνώσεις σχετικά με τις βασικές έννοιες των επαγωγικών στατιστικών ελέγχων καθώς και γνώσεις που να αφορούν τη δημιουργία και τη συγγραφή της ερευνητικής διαδικασίας.

Μαθησιακά Αποτελέσματα :

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα πρέπει:

- να γνωρίζουν τις βασικές έννοιες της στατιστικής αλλά και των ελέγχων υποθέσεων
- να αναγνωρίζουν τα βασικά μοντέλα δεδομένων και να επιλέγουν την προσηκουσα ανάλυση
- να δύνανται να εφαρμόσουν κάποια από τις διδαχθείσες αναλύσεις
- να μπορεί να αναγνωρίσει τους ερευνητικούς σχεδιασμούς
- να γνωρίζει την διαδικασία στάθμισης ενός ερωτηματολογίου
- να γνωρίζει την διαδικασία συγγραφής μιας ερευνητικής αναφοράς

Διδακτικές ενότητες :

1. Εισαγωγή στη Στατιστική και συλλογή δεδομένων
2. Περιγραφική στατιστική και κανονική κατανομή
3. Δειγματική κατανομή και διαστήματα εμπιστοσύνης
4. Βασικές έννοιες επαγωγικής στατιστικής και t test
5. Εισαγωγή στο spss και εφαρμογές
6. Ανάλυση διακύμανσης για έναν ανεξάρτητο παράγοντα
7. Ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο ανεξάρτητους παράγοντες
8. Μικτή ανάλυση διακύμανσης, εφαρμογές
9. Χι τετράγωνο test
10. Είδη έρευνας με έμφαση στα πειραματικά μοντέλα
11. Ερωτηματολόγια – κλίμακες μέτρησης
12. Αξιοπιστία και Εγκυρότητα
13. Αναφορά έρευνας

Το ΠΜΣ που οδηγεί στην απόκτηση Διπλώματος Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΔΜΣ) οργανώνεται με βάση το σύστημα μεταφοράς και συσσώρευσης πιστωτικών μονάδων. Ο φόρτος εργασίας για κάθε μεταπτυχιακό/-ή φοιτητή/-ρια πλήρους φοίτησης αποτιμάται σε 30 πιστωτικές μονάδες ανά εξάμηνο και 60 πιστωτικές μονάδες κατά τη διάρκεια ενός ακαδημαϊκού έτους. Για την απόκτηση του ΔΜΣ πρέπει ο/η φοιτητής/-ρια να συγκεντρώσει συνολικά 90 πιστωτικές μονάδες σε τρία εξάμηνα. Αρμόδια για την αντιστοίχιση του φόρτου εργασίας ανά μάθημα είναι η ΣΕ.

Στις υποχρεώσεις των διδασκόντων περιλαμβάνεται η δημιουργία πλήρους ιστοσελίδας του μαθήματος στο e-learning, η οποία θα περιλαμβάνει την περιγραφή του μαθήματος, σχετική βιβλιογραφία, τον τρόπο αξιολόγησης και τον τρόπο επικοινωνίας με τους/τις μεταπτυχιακούς/-ές φοιτητές/-ριες.

Διδασκαλία-παρουσίες

Η διδασκαλία των μαθημάτων έχει τη μορφή διαλέξεων, ασκήσεων σε εργαστήρια, επεξεργασίας και παρουσίασης θεμάτων και εντατικών μαθημάτων δια ζώσης ή με τη χρήση της σύγχρονης και ασύγχρονης τηλεκπαίδευσης. Η διδασκαλία στις εννιά (9) από τις δεκατρείς (13) διδακτικές εβδομάδες γίνεται δια ζώσης και στις τέσσερις (4) (ποσοστό 31%) εξ αποστάσεως [δύο (2) σύγχρονα και δύο (2) ασύγχρονα]. Για την ασφάλεια των προσωπικών δεδομένων των διδασκόντων και των φοιτητών/-τριών, δεν επιτρέπεται η καταγραφή (βιντεοσκόπηση) των διαλέξεων.

Κάθε μάθημα προσφέρεται μία φορά κάθε έτος, στο χειμερινό ή στο εαρινό εξάμηνο. Δηλώσεις μαθημάτων γίνονται σε προκαθορισμένες ημερομηνίες στη

Γραμματεία του Π.Μ.Σ. Οι μεταπτυχιακοί/-ές φοιτητές/-τριες μπορούν να παρακολουθήσουν μόνο τα μαθήματα που έχουν επιλέξει.

Η παρακολούθηση των διαλέξεων, των εργαστηρίων και των πρακτικών ασκήσεων είναι υποχρεωτική. Το ανώτατο όριο απουσιών για κάθε μάθημα είναι 2 από τις 13 εβδομάδες. Οι μεταπτυχιακοί/-ές φοιτητές/-ριες δικαιούνται επιπλέον απουσία μιας εβδομάδας σε μαθήματα που συμπίπτουν με επιστημονικά συνέδρια ή άλλες συναφείς επιστημονικές εκδηλώσεις. Για τη δικαιολόγηση της απουσίας πρέπει ο/η φοιτητής/-ρια να παρουσιάζει επιστημονική εργασία ως προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση ή να συμμετέχει σε στρογγυλή τράπεζα ως ομιλητής/-ρια. Σε διάστημα μιας εβδομάδας από την ημέρα της απουσίας, ο/η φοιτητής/-ρια πρέπει να υποβάλει στη γραμματεία του ΔΠΜΣ το πρόγραμμα του συνεδρίου και βεβαίωση παρουσίας της εργασίας από την οργανωτική επιτροπή του Συνεδρίου. Δεν δικαιολογούνται απουσίες φοιτητών/-ριών που συμμετέχουν ως ακροατές ή που προσκομίζουν ελλιπή ή εκπρόθεσμα δικαιολογητικά.

Στο αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών του ΠΜΣ περιλαμβάνονται το περιεχόμενο των μαθημάτων, η δυνατότητα παρακολούθησης μαθημάτων διαφορετικής κατεύθυνσης από εκείνη που έχει επιλέξει ο/η μεταπτυχιακός/-ή φοιτητής/-ρια, το ωρολόγιο πρόγραμμα, οι διδακτικές ώρες και η γλώσσα διδασκαλίας του Προγράμματος.

Σε κάθε ακαδημαϊκό έτος η ΣΕ καθορίζει την έναρξη και λήξη των μαθημάτων, τον τρόπο αναπλήρωσής τους, τη διάρκεια των εξεταστικών περιόδων, τον τρόπο εξέτασης και βαθμολόγησης, τις προϋποθέσεις επιτυχούς ολοκλήρωσης των μαθημάτων και οτιδήποτε άλλο προβλέπεται για την επιτυχή ολοκλήρωση των σπουδών.

Το 31% των μαθημάτων διεξάγεται με εξ αποστάσεως εκπαίδευση μέσω της πλατφόρμας ηλεκτρονικής υποστήριξης μαθημάτων e-learning, η οποία λειτουργεί ήδη στο ΑΠΘ και χρησιμοποιείται από τα συνεργαζόμενα Τμήματα.

Η αξιολόγηση της επίδοσης σε κάθε μάθημα γίνεται με γραπτές ή προφορικές εξετάσεις, εκπόνηση εργασιών ή συνδυασμό τους. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από 0 έως 10 σε ακέραιες μονάδες. Προβιβάσιμος βαθμός είναι το 6.

Ορισμός Ακαδημαϊκού Συμβούλου

Ο Ακαδημαϊκός Σύμβουλος προσφέρει στους φοιτητές και στις φοιτήτριες του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ανθρώπινη Απόδοση» πληροφορίες για την καλύτερη οργάνωση των σπουδών τους. Το Π.Μ.Σ. ορίζει έναν Ακαδημαϊκό Σύμβουλο για κάθε φοιτητή ή φοιτήτρια που εγγράφεται σε αυτό. Ο θεσμός είναι υποχρεωτικός θεωρώντας ότι η ακαδημαϊκή συμβουλευτική θα συμβάλλει σημαντικά στην επιτυχία των σπουδών των φοιτητών/τριών. Οι Ακαδημαϊκοί Σύμβουλοι είναι μέλη του διδακτικού προσωπικού του Π.Μ.Σ. «Ανθρώπινη Απόδοση» και παρακολουθούν τους φοιτητές τους οποίους αναλαμβάνουν από την αρχή μέχρι την ολοκλήρωση των σπουδών τους.

Διαδικασία

Το όνομα του ακαδημαϊκού συμβούλου γνωστοποιείται στον/στη φοιτητή/τρια κατά την εγγραφή του/της στη Γραμματεία. Π.Μ.Σ. Η πρώτη συνάντηση ακαδημαϊκού συμβούλου και φοιτητή/τριας θα πρέπει να γίνει όσο το δυνατό νωρίτερα στην έναρξη της φοίτησης και οπωσδήποτε πριν τη λήξη του ημερολογιακού έτους έναρξης φοίτησης. Σε περίπτωση απουσίας του ακαδημαϊκού συμβούλου σε εκπαιδευτική ή άλλη άδεια, το αντίστοιχο αρχείο

και τα συμβουλευτικά του καθήκοντα αναλαμβάνει προσωρινά ο εκάστοτε αντικαταστάτης του.

Οι Ακαδημαϊκοί Σύμβουλοι δέχονται τους φοιτητές/τριες για συνεργασία και καθοδήγηση σε συγκεκριμένες ώρες, οι οποίες ανακοινώνονται στην αρχή κάθε εξαμήνου. Έκτακτες συναντήσεις μπορούν να πραγματοποιούνται αν κριθεί αναγκαίο από τον/την φοιτητή/τρια, ή εφόσον το ζητήσει ο Ακαδημαϊκός Σύμβουλος για μείζον θέμα που αφορά τον/την φοιτητή/τρια. Το περιεχόμενο των συζητήσεων είναι απόρρητο και τα προσωπικά δεδομένα του φοιτητή προστατεύονται.

Ο Ακαδημαϊκός Σύμβουλος ενός φοιτητή παραμένει ο ίδιος μέχρι την περάτωση των σπουδών του. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις οι φοιτητές/τριες μπορούν να αιτηθούν αλλαγή του Ακαδημαϊκού Συμβούλου τους, εξηγώντας τους λόγους στη Συντονιστική Επιτροπή του Π.Μ.Σ.

Εκπόνηση μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας

Η μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία είναι υποχρεωτικά πειραματική. Για την εκπόνησή της, ο/η μεταπτυχιακός/-ή φοιτητής/-ρια καταθέτει αίτηση στη Γραμματεία του ΠΜΣ, στην οποία αναγράφεται ο προτεινόμενος τίτλος, ο/η προτεινόμενος/-η επιβλέπων/-ουσα και η περίληψη της προτεινόμενης εργασίας. Η ΣΕ ορίζει τον/την επιβλέποντα/-ουσα και συγκροτεί τριμελή συμβουλευτική-εξεταστική επιτροπή για την έγκριση της εργασίας, ένα μέλος της οποίας είναι ο/η επιβλέπων/-ουσα. Ο/Η επιβλέπων/-ουσα είναι υποχρεωτικά μέλος του διδακτικού προσωπικού του Τμήματος. Τα μέλη της επιτροπής πρέπει να έχουν την ίδια ή συναφή επιστημονική ειδικότητα με το γνωστικό αντικείμενο του ΠΜΣ. Διδακτικό προσωπικό με διδακτορικό δίπλωμα από το ίδιο ή άλλα ΑΕΙ και ερευνητικά κέντρα μπορούν να είναι μέλη της τριμελούς επιτροπής. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις, αν υφίσταται αντικειμενική αδυναμία ή σπουδαίος λόγος, είναι δυνατή η αντικατάσταση του επιβλέποντα ή μέλους της τριμελούς επιτροπής μετά από απόφαση της ΣΕ.

Σε περίπτωση που μεταπτυχιακός/-ή φοιτητής/-ρια δεν βρει επιβλέποντα, υποβάλλει στη Γραμματεία του ΠΜΣ γραπτή αίτηση προς τη ΣΕ για ορισμό επιβλέποντα και τριμελούς εξεταστικής επιτροπής.

Μετά την εκπόνηση της διπλωματικής εργασίας, ο/η μεταπτυχιακός/-ή φοιτητής/-ρια την υποστηρίζει ενώπιον της τριμελούς επιτροπής σε ημερομηνία και τόπο που ορίζεται από τη ΣΕ.

Η έκταση, η γλώσσα συγγραφής, η γραμματοσειρά, ο τρόπος συγγραφής, ο αριθμός αντιτύπων της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας που θα κατατεθούν και οτιδήποτε άλλο σχετικό με τη δομή της, καθώς και το χρονοδιάγραμμα διορθώσεων της, καθορίζονται στον οικείο Κανονισμό Μεταπτυχιακών Σπουδών.

Ορισμός θέματος μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας

Η τριμελής συμβουλευτική-εξεταστική επιτροπή, εντός ενός μήνα από τον ορισμό της, καθορίζει σε συνεργασία με τον/την μεταπτυχιακό/-ή φοιτητή/-ρια το οριστικό θέμα της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας και το υποβάλλει προς έγκριση στη ΣΕ.

Συγκατάθεση της τριμελούς συμβουλευτικής-εξεταστικής επιτροπής

Η τριμελής συμβουλευτική-εξεταστική επιτροπή δίνει τη συγκατάθεσή της για την υπεράσπιση της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας, μέσω εντύπου (χορηγείται από

τη γραμματεία του ΠΜΣ), το οποίο, αφού συμπληρωθεί, κατατίθεται στη γραμματεία του ΠΜΣ. Το έντυπο πρέπει να φέρει την υπογραφή όλων των μελών της επιτροπής. Σε περίπτωση διαφωνίας ενός μέλους, αυτό θα πρέπει, σε αποκλειστική προθεσμία 15 ημερών να υποβάλει εγγράφως τις ενστάσεις του, η τελική δε απόφαση λαμβάνεται από τη ΣΕ.

Υπεράσπιση μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας

Η υπεράσπιση της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας γίνεται παρουσία και των τριών μελών της συμβουλευτικής-εξεταστικής. Ο/Η υποψήφιος/-α αναπτύσσει, επί 20 λεπτά περίπου, τη μεταπτυχιακή του/της διπλωματική εργασία και στη συνέχεια απαντά στις ερωτήσεις και παρατηρήσεις των μελών της επιτροπής. Η όλη διαδικασία πρέπει να περατωθεί μέσα σε 45 λεπτά. Στη συνέχεια, η επιτροπή αποχωρεί, συσκέπτεται και διατυπώνει την τελική της κρίση, που συνεκτιμά το πρωτότυπο του περιεχομένου της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας, την ουσιαστική συμβολή της στην πρόοδο της επιστήμης και την ποιότητα της υποστήριξής της. Η κρίση της επιτροπής ανακοινώνεται δημόσια στον/στην υποψήφιο/-α. Για την έγκριση της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας απαιτείται η σύμφωνη γνώμη και των τριών μελών της επιτροπής. Σε περίπτωση διαφωνίας ενός μέλους, πρέπει να υποβάλει εγγράφως τις ενστάσεις του μέσα σε αποκλειστική προθεσμία 15 ημερών. Σε περίπτωση διαφωνίας δύο μελών ο/η υποψήφιος/-α υποχρεούται να επαναλάβει τη διαδικασία στο τέλος του επόμενου εξαμήνου σπουδών, εφόσον δεν έχει υπερβεί το ανώτατο προβλεπόμενο χρονικό διάστημα φοίτησης.

Η μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία, εφόσον εγκριθεί από την εξεταστική επιτροπή και αφού ο φοιτητής καταθέσει υπεύθυνη δήλωση στη Γραμματεία ότι δεν εμπεριέχονται στοιχεία λογοκλοπής στη μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία αναρτάται υποχρεωτικά στον διαδικτυακό τόπο της βιβλιοθήκης του Ιδρύματος.

Εκπόνηση ανεξάρτητης επιβλεπόμενης μελέτης

Η ανεξάρτητη επιβλεπόμενη μελέτη μπορεί να είναι πειραματική ή ανασκοπική. Ο/Η φοιτητής/-ρια τη δηλώνει ως μάθημα στη Γραμματεία του ΠΜΣ. Η εκπόνησή της γίνεται σε συνεργασία με τον/την επιβλέποντα/-ουσα, που είναι μέλος του διδακτικού προσωπικού του Τμήματος (Δ.Ε.Π., Ε.Ε.Π. ή Ε.Δι.Π.), όπως καθορίζεται στον οικείο Κανονισμό Μεταπτυχιακών Σπουδών. Η ανεξάρτητη μελέτη αφορά την εμβάθυνση μέσω συστηματικής ανάλυσης και αξιολόγησης των ερευνών σε θεματική περιοχή που εμπίπτει σε θεματολογίες μαθημάτων κορμού ή κατεύθυνσης. Η έκταση της δεν μπορεί να είναι μικρότερη των 6.000 λέξεων (σώμα εργασίας χωρίς αναφορές).

Βαθμός ΔΜΣ

Ο βαθμός του ΔΜΣ προκύπτει από τον σταθμικό μέσο όρο των μαθημάτων του ΠΜΣ και της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας ή της ανεξάρτητης επιβλεπόμενης μελέτης. Υπολογίζεται, με ακρίβεια δεύτερου δεκαδικού ψηφίου, με τον ακόλουθο τρόπο: Ο βαθμός κάθε μαθήματος και της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας ή της ανεξάρτητης επιβλεπόμενης μελέτης πολλαπλασιάζεται με τον αντίστοιχο αριθμό πιστωτικών μονάδων (ECTS) και το άθροισμα των γινομένων διαιρείται με τον αριθμό πιστωτικών μονάδων που απαιτούνται για τη λήψη του ΔΜΣ.

Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από 0 έως 10 ως εξής:

Άριστα (8,5 έως 10)

Λίαν Καλώς (6,5 έως 8,5 μη συμπεριλαμβανομένου)

Καλώς (6 έως 6,5 μη συμπεριλαμβανομένου).

Άρθρο 6 **Τελετουργικό αποφοίτησης**

Το τελετουργικό αποφοίτησης καθορίζεται από τη ΣΕ και κοινοποιείται στην ιστοσελίδα του ΠΜΣ από τη Γραμματεία του προγράμματος.

Άρθρο 7 **Τύπος απονεμόμενου διπλώματος μεταπτυχιακών σπουδών**

Ο τίτλος του ΔΜΣ είναι δημόσιο έγγραφο, απονέμεται από το ΠΜΣ και εκδίδεται από τη Γραμματεία του ΠΜΣ. Στο δίπλωμα αναγράφεται το Τμήμα, το έμβλημα του Ιδρύματος, η χρονολογία περάτωσης των σπουδών, η χρονολογία έκδοσης του ΔΜΣ, ο αριθμός πρωτοκόλλου αποφοίτησης, ο τίτλος του ΠΜΣ, τα στοιχεία του/της μεταπτυχιακού/-ής φοιτητή/-ριας και ο χαρακτηρισμός αξιολόγησης άριστα, λίαν καλώς ή καλώς.

Στον/Στην απόφοιτο/-η μπορεί να χορηγείται, πριν από την απονομή του ΔΜΣ, βεβαίωση επιτυχούς παρακολούθησης και περάτωσης του προγράμματος.

Επιπλέον του ΔΜΣ, χορηγείται Παράρτημα Διπλώματος, το οποίο είναι ένα επεξηγηματικό έγγραφο με πληροφορίες σχετικά με τη φύση, το επίπεδο, το γενικότερο πλαίσιο εκπαίδευσης, το περιεχόμενο και το καθεστώς των σπουδών. Το Παράρτημα Διπλώματος δεν υποκαθιστά τον επίσημο τίτλο σπουδών ή την αναλυτική βαθμολογία μαθημάτων που χορηγεί το ΠΜΣ.

Άρθρο 8 **Υποτροφίες**

Κάθε χρόνο χορηγούνται δύο (2) υποτροφίες/βραβεία αριστείας, μία (1) ανά κατεύθυνση μετά από ομόφωνη απόφαση της Συντονιστικής επιτροπής σε φοιτητές. Οι υποτροφίες αυτές έχουν κριτήριο την επιβράβευση των άριστων μεταπτυχιακών φοιτητών/τριών με κριτήριο την ακαδημαϊκή τους επίδοση (μέσο όρο βαθμολογίας μαθημάτων) μετά την ολοκλήρωση του 1^{ου} έτους σπουδών.

Άρθρο 9 **Λογοκλοπή**

Καταθέτοντας οποιαδήποτε μεταπτυχιακή εργασία, ο/η μεταπτυχιακός/-ή φοιτητής/-ρια υποχρεούται να αναφέρει αν χρησιμοποίησε το έργο και τις απόψεις άλλων.

Η αντιγραφή θεωρείται σοβαρό ακαδημαϊκό παράπτωμα. Λογοκλοπή θεωρείται η αντιγραφή εργασίας κάποιου/-ας άλλου/-ης και η χρησιμοποίηση εργασίας άλλου/-ης — δημοσιευμένης ή μη— χωρίς τη δέουσα αναφορά. Η παράθεση οποιουδήποτε υλικού τεκμηρίωσης, ακόμη και από μελέτες του/της ιδίου/-ας του/της υποψηφίου/-ας, χωρίς σχετική αναφορά, μπορεί να στοιχειοθετήσει απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος για διαγραφή του/της.

Στις παραπάνω περιπτώσεις —και μετά από αιτιολογημένη εισήγηση του/της επιβλέποντος/- ουσας καθηγητή/-ριας— η Συνέλευση του Τμήματος μπορεί να αποφασίσει τη διαγραφή του/της μεταπτυχιακού/-ής φοιτητή/-ριας.

Οποιοδήποτε παράπτωμα ή παράβαση ακαδημαϊκής δεοντολογίας παραπέμπεται

στη ΣΕ του ΠΜΣ για κρίση και εισήγηση για αντιμετώπιση του προβλήματος στη Συνέλευση του Τμήματος. Ως παραβάσεις θεωρούνται και τα παραπτώματα της αντιγραφής ή της λογοκλοπής και γενικότερα κάθε παράβαση των διατάξεων περί πνευματικής ιδιοκτησίας κατά τη συγγραφή εργασιών στο πλαίσιο των μαθημάτων ή κατά την εκπόνηση μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας.

Άρθρο 10

Διοικητική υποστήριξη - υλικοτεχνική υποδομή

Τη διοικητική υποστήριξη του προγράμματος αναλαμβάνει το ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης. Τα μαθήματα διεξάγονται σε αίθουσες και σε εργαστήρια, ανάλογα με το γνωστικό αντικείμενο που διδάσκεται, κατόπιν σχετικής απόφασης της ΣΕ. Οι μεταπτυχιακοί/-ές φοιτητές/-ριες έχουν δικαίωμα πρόσβασης στην υλική και ηλεκτρονική συλλογή της βιβλιοθήκης του Τμήματος και του Ιδρύματος.

Άρθρο 11

Μεταβατικές ρυθμίσεις

Οποιοδήποτε θέμα προκύψει στο μέλλον που δεν καλύπτεται από την σχετική νομοθεσία ή τον οικείο Κανονισμό Μεταπτυχιακών Σπουδών, θα αντιμετωπιστεί με αποφάσεις της Συνέλευσης του Τμήματος και της Συγκλήτου του Ιδρύματος με τροποποίηση του Κανονισμού και δημοσίευση στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.