

Τίτλος Μαθήματος	Μέτρηση και Αξιολόγηση Λειτουργικής Ικανότητας				
Κωδικός Μαθήματος	SPE400				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 <sup>ος</sup> κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 <sup>ο</sup> Έτος / 7 <sup>ο</sup> Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	Κανένα	Εργαστήρια / εβδομάδα	3 ώρες /14 εβδομάδες
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει τη δυνατότητα στον φοιτητή να λάβει τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις γύρω από την οργάνωση και επιτέλεση των εργαστηριακών και υπαίθριων δοκιμασιών αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης και σωματικής σύστασης προκειμένου να είναι σε θέση να χρησιμοποιεί τα αποτελέσματα των δοκιμασιών αυτών για ο σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• καταγράφει τις υπό αξιολόγηση παραμέτρους ανά άθλημα στη βάση των φυσικών ικανοτήτων οι οποίες καθορίζουν την αθλητική απόδοση.</li> <li>• περιγράφει και να εξηγεί τις μονάδες μέτρησης σε κάθε εργαστηριακή και υπαίθρια δοκιμασία.</li> <li>• παρουσιάζει και ερμηνεύει αποτελέσματα τα οποία προκύπτουν από την εφαρμογή δοκιμασιών αξιολόγησης της σωματικής απόδοσης.</li> <li>• κατηγοριοποιεί και συγκρίνει τις επιδόσεις των δοκιμαζομένων στη βάση νορμών κατάταξης και κριτηρίων επίδοσης.</li> <li>• σχεδιάζει, συνθέτει και δομεί τα βασικά συστατικά των προγραμμάτων άσκησης στη βάση των αποτελεσμάτων τα οποία προκύπτουν από τον εργομετρικό έλεγχο.</li> <li>• εκτιμά το επίκαιρο επίπεδο σωματικής σύστασης και φυσικής κατάστασης με τη χρήση της κινανθρωπομετρίας και υπομέγιστων εργομετρικών δοκιμασιών αντίστοιχα.</li> </ul>				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p><b>Εισαγωγικό μέρος:</b> Ορολογία, Μονάδες μέτρησης, Συλλογή φυσιολογικών δεδομένων, Προεργομετρικός ιατρικός έλεγχος, Αντενδείξεις εργομέτρησης, Κριτήρια παύσης εργομέτρησης, Εργαστηριακές και υπαίθριες δοκιμασίες, Βασικά εργόμετρα, Πρωτόκολλα εργομετρικής επιβάρυνσης μέγιστων και υπομέγιστων δοκιμασιών.</p> <p><b>Αξιολόγηση δύναμης:</b> Ισοτονική δράση, Ισομετρική δύναμη, Ισοκινητική δύναμη.</p>				

	<p><b>Αναερόβια Ικανότητα - Ισχύς:</b> Αξιολόγηση ταχύτητας, Αξιολόγηση αλτικής ικανότητας, Αναερόβια ποδηλατοεργομέτρηση, Αναερόβια δοκιμασία σε κλίμακα, Αναερόβιες δοκιμασίες στον εργοδιάδρομο.</p> <p><b>Αερόβια Ικανότητα:</b> Αερόβια βάρδια και τρέξιμο, Αερόβια δοκιμασία σε κλίμακα, Αερόβια ποδηλατοεργομέτρηση, Δοκιμασία μέγιστης πρόσληψη οξυγόνου.</p> <p><b>Καρδιαγγειακός έλεγχος:</b> Αρτηριακή πίεση ηρεμίας και άσκησης, Ηλεκτροκαρδιογραφική δραστηριότητα ηρεμίας και άσκησης.</p> <p><b>Πνευμονολογικός έλεγχος:</b> Αναπνευστικοί όγκοι ηρεμίας και άσκησης, Σπυρομετρία, Εργοσπυρομετρία.</p> <p><b>Εύρος κίνησης:</b> Αξιολόγηση ευλυγισίας επιμέρους αρθρώσεων.</p> <p><b>Σωματική σύσταση:</b> Δείκτης μάζας σώματος, Σωματικές περιμέτροι, Δερματοπτυχές, Υδροστατικό ζύγισμα.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Δέσμες δοκιμασιών φυσικής κατάστασης</b></li> </ul>
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Διδασκαλία στο εργαστήριο Εργασιακός φόρτος φοιτητή Εργαστήριο: 42 ώρες Προετοιμασία για ενδιάμεση αξιολόγηση: 25 ώρες Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 36 ώρες Αυτόνομη μελέτη: 35 ώρες Πρακτική Εξάσκηση στο εργαστήριο: 36 ώρες Σύνολο: 150 ώρες</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κλεισούρας, Β. Εργομετρία, Μέτρηση της μυϊκής προσπάθειας. Εκδόσεις Συμμετρία. Αθήνα, (1991). Ελλάδα, ISBN: 978-0-7360-6565-8</li> <li>2. Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγησης. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα, Ελλάδα, (2007). ISBN: 978-960-7378-78-1</li> <li>3. Beam, W.C. &amp; Adams, G.M. Exercise Physiology Laboratory Manual 6<sup>th</sup> Ed. McGraw-Hill, Columbus, OH, USA, (2011). ISBN: 978-007-337-659-2</li> <li>4. Eston, R. &amp; Reily, T. Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual. Tests, Procedures and Data: Anthropometry. 3<sup>rd</sup> Ed. Routledge, New York, USA, (2009). ISBN: 978-0-415-43720-2</li> <li>5. Eston, R. &amp; Reily, T. Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual. Tests, Procedures and Data: Physiology. 3<sup>rd</sup> Ed. Routledge, New York, USA, (2009). ISBN: 978-0-415-43723-3</li> <li>6. Haff, G.G. &amp; Dumke, C. Laboratory Manual for Exercise Physiology. Human Kinetics. Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN: 978-0-7360-8413-0</li> <li>7. Κέλλης, Ε. Νευρο-μηχανικές αρχές αξιολόγησης της μυϊκής δύναμης. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, Ελλάδα, (2009). ISBN: 960-8410-56-8</li> </ol>

Αξιολόγηση	<table border="1" data-bbox="1002 248 1241 423"><tr><td data-bbox="1002 248 1082 282">Εξετάσεις</td><td data-bbox="1082 248 1241 282">70%</td></tr><tr><td data-bbox="1002 282 1082 315">Εργασίες</td><td data-bbox="1082 282 1241 315">20%</td></tr><tr><td data-bbox="1002 315 1082 349">Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td><td data-bbox="1082 315 1241 349">10%</td></tr><tr><td data-bbox="1002 349 1082 383"></td><td data-bbox="1082 349 1241 383">100%</td></tr></table>	Εξετάσεις	70%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%		100%
Εξετάσεις	70%								
Εργασίες	20%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%								
	100%								
Γλώσσα	Ελληνική								