

Τίτλος Μαθήματος	Αξιολόγηση και Ανάπτυξη Αγωνιστικής Απόδοσης				
Κωδικός Μαθήματος	SPE425				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο Έτος / 8 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	Κανένα	Εργαστήρια / εβδομάδα	3 ώρες /14 εβδομάδες
Στόχοι Μαθήματος	<p>Το παρόν μάθημα αποσκοπεί στο να καταστήσει τον φοιτητή ικανό να οργανώνει και εκτελεί σύνθετες εργαστηριακές και υπαίθριες αξιολογήσεις απόδοσης, να προβαίνει σε ενδελεχή ανάλυση και ερμηνεία των αποτελεσμάτων αξιολόγησης, καθώς επίσης να συνταγογραφεί εξατομικευμένα και ομαδικά προγράμματα άσκησης όπως αυτά προκύπτουν από το αποτέλεσμα της εργομέτρησης.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Αναμένεται ότι με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • περιγράφουν τις αρχές, την χρησιμότητα και τους στόχους της εργοφυσιολογικής και βιοχημικής αξιολόγησης αθλητών, • οργανώνουν βασικές εργοφυσιολογικές και βιοχημικές μετρήσεις στο εργαστήριο, • αναλύουν, ερμηνεύουν και παρουσιάζουν τα αποτελέσματα τα οποία προκύπτουν από την εφαρμογή δοκιμασιών αξιολόγησης της σωματικής απόδοσης, • σχεδιάζουν, δομούν, συνθέτουν και επιβλέπουν την αποτελεσματική εφαρμογή εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης με στόχο την βελτίωση του επιπέδου φυσικής κατάστασης • επανεκτιμούν και αξιολογούν την αποτελεσματικότητα των προπονητικών παρεμβάσεων και προβαίνουν σε επανακαθορισμό των περιεχομένων άσκησης. 				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Ενεργειακή Δαπάνη Ηρεμίας • Ενεργειακή Δαπάνη Άσκησης • VO_{2max} • Γαλακτικό Κατώφλι • Αναερόβιο Κατώφλι • Χρέος O_2 και EPOC • Πρόβλεψη Μέγιστης Πρόσληψης Οξυγόνου – Υπομέγιστες Δοκιμασίες 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Υπαίθριες Δοκιμασίες Αερόβιας Ικανότητας • Αναερόβια Ισχύς • Αναερόβια Ικανότητα • Υπαίθριες Δοκιμασίες Αναερόβιας Ισχύος και Ικανότητας • Μυοσκελετική Αξιολόγηση
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Διδασκαλία στο εργαστήριο Εργαστήριο: 42 ώρες Προετοιμασία για ενδιάμεση αξιολογηση: 26 ώρες Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 35 ώρες Αυτόνομη μελέτη: 35 ώρες Πρακτική Εξάσκηση στο εργαστήριο: 36 ώρες Σύνολο: 150 ώρες</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Κλεισούρας, Β., Γελαδάς, Ν. & Κοσκοκού. Εργομετρία, (3^η Έκδοση). Broken Hill Publishers Ltd, Λευκωσία, Κύπρος (2015). ISBN: 978-996-325-803-1 2. Haff, G.G. & Dumke, C. Laboratory Manual for Exercise Physiology, 2nd Ed. Human Kinetics. Champaign, Illinois, USA, (2019). ISBN: 978-1-4925-3694-9 3. Bayles, M.P. & Swank, A.M. ACSM's Exercise Testing and Prescription 7th Ed. Wolters Kluwer, Philadelphia USA, (2018), ISBN: 978-1-4963-3879-2 4. Gibson, A.L., Wagner, D.R. & Heyward, V. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, 8th Ed. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2018). ISBN: 978-1-4925-6134-7. 5. ACSM. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 10th Ed. Wolters Kluwer, Philadelphia, USA, (2017). ISBN: 978-1-4963-3906-5 6. Morrow, J., Mood, D., Disch, J. & Kang, M. Measurement and Evaluation in Human Performance, 5th Ed. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2015). ISBN: 978-1-4504-7043-8. 7. Australian Institute of Sport, Physiological Tests for Elite Athletes, 2nd Ed. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2013). ISBN: 978-0-7360-9711-6 8. Beam, W.C. & Adams, G.M. Exercise Physiology Laboratory Manual 7th Ed. McGraw-Hill, Columbus, OH, USA, (2011). ISBN: 978-0-0780-2265-4 9. Nieman, D.C. Exercise testing and Prescription. A health-related approach, 7th Ed. McGraw-Hill, Columbus, OH, USA, (2010). ISBN: 978-0-0733-7648-6. 10. Eston, R. & Reily, T. Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual. Tests, Procedures and Data: Anthropometry. 3rd Ed. Routledge, New York, USA, (2009). ISBN: 978-0-415-43720-2 11. Eston, R. & Reily, T. Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual. Tests, Procedures and Data: Physiology. 3rd Ed. Routledge, New York, USA, (2009). ISBN: 978-0-415-43723-3 12. Κέλλης, Ε. Νευρο-μηχανικές αρχές αξιολόγησης της μυϊκής δύναμης. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, Ελλάδα, (2009). ISBN: 960-8410-56-8

Αξιολόγηση	<table border="1"><tr><td data-bbox="550 248 999 286">Εξετάσεις</td><td data-bbox="999 248 1241 286">70%</td></tr><tr><td data-bbox="550 286 999 324">Εργασίες</td><td data-bbox="999 286 1241 324">20%</td></tr><tr><td data-bbox="550 324 999 389">Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td><td data-bbox="999 324 1241 389">10%</td></tr><tr><td data-bbox="550 389 999 427"></td><td data-bbox="999 389 1241 427">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								