ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1027	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	8ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	3		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	4		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Κορμού Υποχρεωτικό		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ			
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (στην Αγγλική)		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS	PE_U_133		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΣΑΚΛΗΣ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	24310470006/tsaklis@uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	-		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
Να κατανοούν τις φορτίσεις που δέχεται το ανθρώπινο σώμα κατά την εκτέλεση των αθλητικών δραστηριοτήτων και τη συμβολή τους στη εξέλιξη και δημιουργία μιας κάκωσης ή παθολογίας	1.5,1.6, 2.7
Να γνωρίζουν τα είδη, τους τύπους και τις διαδικασίες επούλωσης των αθλητικών κακώσεων	1.5,1.6,2.7 3.2 5.1,5.2
Να αναγνωρίζουν τους αιτιολογικούς παράγοντες των αθλητικών κακώσεων και να εφαρμόσουν τεχνικές πρόληψης τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας	1.5,1.6, 2.5,2.6,2.7 3.2
Να γνωρίζουν τις γενικές αρχές εφαρμογών της επιστήμης της Φυσικοθεραπείας για όλους τους τύπους των αθλητικών κακώσεων (μυϊκούς, συνδεσμικούς, τενόντιους, οστεοχόνδρινους, νευρικούς κ.α), ώστε σε συνεργασία με τους ειδικούς (Ιατρούς-Φυσικοθεραπευτές) να οργανώσουν την ομάδα επανένταξης στην αθλητική δραστηριότητα.	1.5,1.6, 2.5,2.6,2.7 3.2 5.1,5.2
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: • Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής • Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων • Ικανότητας συνεργασίας • Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: • Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης • Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων

• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)	• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες • Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης • Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Αθλητική Κάκωση: Αιτιοπαθογένεια κακώσεων, Τύποι κακώσεων (οξείες κακώσεις-κακώσεις υπέρχρησης,)
2. Αθλητική Κάκωση: Φλεγμονή-Παθοφυσιολογία, επούλωση
3. Παρουσίαση μέσων Φυσικοθεραπείας Ι (φυσικά μέσα και τεχνολογίες)
4. Παρουσίαση μέσων Φυσικοθεραπείας ΙΙ (φυσικά μέσα και θεραπευτικές τεχνικές)
5. Τεχνικές ανάκτησης εύρους τροχιάς και τεχνικές ανάκτησης δύναμης- ισχύος
6. Τεχνικές αποκατάστασης νευρομυϊκού ελέγχου και η πλειομετρική άσκηση στον αθλητισμό
7. Γενικές αρχές αποκατάστασης μυϊκών κακώσεων: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση
8. Γενικές αρχές αποκατάστασης συνδεσμικών κακώσεων: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση
9. Γενικές αρχές αποκατάστασης τενόντιων κακώσεων: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση
10. Γενικές αρχές αποκατάστασης κακώσεων των οστών και του χόνδρου: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση
11. Κακώσεις κεφαλής και νεύρων στον αθλητισμό: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση
12. Κακώσεις Σπονδυλικής Στήλης: α) Οσφυαλγία- ισχιαλγία β) Πόνος στη μέση, δοκιμασίες (tests) γ) Πρόγραμμα θεραπείας δ) επιστροφή στην προπόνηση
13. Αθλητική περίδεση (προστατευτική-προληπτική): Τεχνικές περίδεσης αρθρώσεων κάτω-άνω άκρου με μη αυτοκόλλητο επίδεσμο (βαμβακερό).

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στην τάξη	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	***Δραστηριότητα***	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
	Διαλέξεις	78
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	10
	Εκπαιδευτική εκδρομή	
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	
	Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου	
	Πρακτική άσκηση	
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	12
	Σύνολο Μαθήματος	***100***

	(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)	
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής II. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (30%)	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

1. Prentice W.E. (2007). Τεχνικές Αποκατάστασης Αθλητικών Κακώσεων, Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου.
2. Φουσέκης Κ (2015). Εφαρμοσμένη Αθλητική Φυσικοθεραπεία, Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης
3. Τσακλής Π (2019). Ισοκινητική δυναμομέτρηση και εξάκηση, University Studio Press
4. Αμπατζίδης Γ. (2003). Αθλητικές Κακώσεις, University Studio Press.
5. Δεληγίαννης Α. (1997). Ιατρική της άθλησης, University Studio Press.
6. Μπαλτόπουλος Π (2002). Αθλητιατρική Ι,ΙΙ, Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης

Προτεινόμενη Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία:

1. Wade R.M. (2009). Sports Injuries: A Unique Guide to Self-Diagnosis and Rehabilitation, Churchill Livingstone.
2. Norris Christopher M. (2004). Sports Injuries: Diagnosis and Management, Butterworth-Heinemann
3. Perrin D.H. (1993). Isokinetic exercise and assessment, Human Kinetics.
4. McAtee R.E. (1999). Facilitated stretching, Human Kinetics
5. Ellenbecker TS, Davies GJ. (2001). Closed kinetic chain exercises: a comprehensive guide to multiple joint exercise, , Human Kinetics.
6. Radcliffe J, Farentinos J. (2007). High powered plyometrics.
7. White M. (1995). Water exercise. Human Kinetics
8. Donatelli R. (2007). Sports specific rehabilitation, Churchill Livingstone.
9. Landry G, Bernhardt D. (2003). Essentials of primary care sports medicine, Human Kinetics.
10. Corrigan B, Maitland GD (1994). Musculoskeketal and Sports Injuries, Elsevier.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- Journal of Sports Physiotherapy
- British Journal of Sports Medicine
- American Journal of Sports Medicine
- Journal of Science and medicine in Sports
- Journal of Sports Physical therapy