

# ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

**1. ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ**

Ο Τομέας Αθλητικών Εφαρμογών προσφέρει στους σπουδαστές τη δυνατότητα επιλογής ειδικότητας/κατεύθυνσης. Το έγγραφο αυτό περιγράφει την ειδικότητα: Προπονητής αθλημάτων

**2. ΤΟΜΕΑΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ**

Αθλητικών Εφαρμογών.

**3. ΤΥΠΟΣ ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΟΥ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ & ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΑΠΟΔΟΧΗΣ**

- **Απολυτήριο** Γενικού ή Τεχνικού ή Πολυτεχνολογικού Λυκείου.

**4. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΠΟΥΔΩΝ**

Τέσσερα (4) εξάμηνα.

**5. ΠΑΡΕΜΦΕΡΕΙΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ & ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ**

- Γυμναστής (Aerobics, κλπ.)
- Fitness Instructor
- Προπονητής

**6. ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ**

Οι σπουδαστές μπορούν να εξειδικευθούν στα παρακάτω αθλήματα:

- Ποδόσφαιρο
- Κοιλύμβηση
- Πετοσφαίριση (Βόλληεϋ)
- Καλαθοσφαίριση (Μπάσκετ)
- Αντισφαίριση (Τέννις)
- Ελεύθερη Γυμναστική - Aerobics
- Γυμναστική με Βάρη
- Κλασικός Αθλητισμός

Οι απόφοιτοι με ειδικότητα " **Προπονητής αθλημάτων**" αναλαμβάνουν την εκγύμναση ομάδων ή ατόμων, που ανήκουν σε συλλόγους ή είναι ανεξάρτητοι, με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και τεχνικής στο συγκεκριμένο άθλημα ή δραστηριότητα. Η επιστημονική κατάρτιση των αποφοίτων τους επιτρέπει όχι μόνο να εκπονούν το προπονητικό πρόγραμμα, αλλά και να ελέγχουν την αποτελεσματικότητά του χρησιμοποιώντας έγκυρες & αξιόπιστες δοκιμασίες (τέστ).

Ο Προπονητής αθλημάτων έχει τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να αξιολογεί το αρχικό επίπεδο φυσικής κατάστασης και τεχνικής-τακτικής κατάρτισης, να θέτει εφικτούς στόχους και να χρησιμοποιεί τα κατάλληλα μέσα-μεθόδους για να τους επιτύχει.

Η θέση του Προπονητή/Προπονήτριας, σε σχέση με τις άλλες ειδικότητες που ασχολούνται με τον τομέα της φυσικής δραστηριότητας-άθλησης του ανθρώπου, είναι η πιο άμεση στο άτομο. Δηλαδή, ενώ ο Ιατρός/Αθλητίατρος, ο Φυσιοθεραπευτής, ο Αθλητικός Ψυχολόγος, κ.ά., συμμετέχουν ενεργά στην προπονητική διαδικασία, ο Προπονητής είναι αυτός που συγκεντρώνει όλα τα δεδομένα, τα προσαρμόζει ανάλογα στο κάθε άτομο, και τελικά εκπονεί και εφαρμόζει το πρόγραμμα παρακολουθώντας από κοντά τον ασκούμενο/αθλούμενο.

**7. ΤΟΜΕΙΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ**

Αθλητικοί Σύλλογοι - Ομάδες (Στίβος, Μπάσκετ, Βόλληεϋ, κλπ.)

Ιδιωτικά Γυμναστήρια

Δημοτικά Γυμναστήρια

Ιδιαίτερα Μαθήματα (π.χ. εξατομικευμένη εκγύμναση, τέννις)

Ιδιωτικές & Κρατικές Κατασκηνώσεις

Ιδιωτικά Σχολεία

Ιδιωτικά Εργομετρικά Κέντρα (Επίβληψη & Εργομετρικός Έλεγχος ομάδων και ατόμων)

Ινστιτούτα αδυνατίσματος

Φυσιοθεραπευτήρια (επανεκπαίδευση αθλητών στο προπονητικό πρόγραμμα μετά από τραυματισμό)

#### **8. ΣΥΜΒΑΤΟΤΗΤΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΑ ΙΣΧΥΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ**

Το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών έχει διαμορφωθεί με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της Ελληνικής αγοράς εργασίας.

Η ειδικότητα καθώς και το πρόγραμμα σπουδών είναι απόλυτα συμβατά με τα αντίστοιχα των χωρών - μελών της Ευρωπαϊκής Κοινότητας. Για παράδειγμα, στην Αγγλία η ειδικότητα ονομάζεται " Sports Studies" (BTEC/HND, Higher National Diploma in Science) και στη Γαλλία ονομάζεται " Metiers du sport" και ανήκει στο BTS. Και τα δύο αυτά προγράμματα σπουδών παρατίθενται στο παράρτημα (appendix).

ΤΟΜΕΑΣ : ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
 ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ : ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
 ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ : ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
 ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ : 16.01.01.1

## ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΕΞΑΜΗΝΟ		Α			Β			Γ			Δ		
ΜΑΘΗΜΑΤΑ		Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ
1	ΑΓΓΛΙΚΑ	3		3	3		3	3		3	3		3
2	ΧΡΗΣΗ Η/Υ		2	2		2	2						
3	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	2	1	3									
4	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ	3	1	4									
5	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	2		2									
6	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	4		4									
7	ΑΘΛΗΜΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ I, II, III, IV	4	4	8	4	4	8	4	4	8	4	4	8
8	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ				4		4						
9	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ				4		4						
10	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ				3		3						
11	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ							3		3			
12	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ							3	1	4			
13	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ							2	1	3			
14	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ							3		3			
15	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ I, II							2		2	4		4
16	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ										2		2
17	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ										2	2	4
18	ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ										3		3
ΣΥΝΟΛΟ		18	8	26	18	6	24	20	6	26	18	6	24

Θ = ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ

Ε = ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΑ

Σ = ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

**ΤΟΜΕΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
**ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ :** ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** 16.01.01.1

**ΜΑΘΗΜΑ :** ΑΝΑΤΟΜΙΑ  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄** ΩΡΕΣ 3 / Εβδομάδα (2 ΩΡΕΣ ΘΕΩΡΙΑ + 1 ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)

Σκοπός του μαθήματος είναι η απόκτηση των θεμελιωδών γνώσεων σχετικά με τη δομή, τη θέση και τη βασική λειτουργία των οστών, μυών, νεύρων και άηλων βασικών οργάνων του ανθρώπινου σώματος.

#### **ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

1. Κύτταρο-Κυτταρικές λειτουργίες-Ιστοί (οστίτης ιστός, συνδετικός ιστός, μυϊκός ιστός), σκελετός - αρθρώσεις.
2. Σπονδυλική στήλη-θώρακας.
3. Σκελετός άνω άκρων.
4. Σκελετός κάτω άκρων.
5. Μύες του τραχήλου.
6. Μύες του θώρακα.
7. Μύες της κοιλιάς.
8. Μύες της ράχης.
9. Μύες της ωμικής ζώνης.
10. Μύες του βραχίονα, του αντιβραχίου & της άκρας χειρός.
11. Μύες της πυέλου & του ισχίου.
12. Μύες του μηρού.
13. Μύες της κνήμης.
14. Μύες του άκρου ποδός.
15. Ανατομία της καρδιάς.
16. Αρτηριακό & φλεβικό σύστημα (περιληπτικά).
17. Νευρικό σύστημα (περιληπτικά).

**ΤΟΜΕΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
**ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ :** ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** 16.01.01.1

**ΜΑΘΗΜΑ :** ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄** ΩΡΕΣ 4 / Εβδομάδα (3 ΩΡΕΣ ΘΕΩΡΙΑ + 1 ΩΡΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)

Σκοπός του μαθήματος είναι να κατανοήσει ο σπουδαστής τους νευροφυσιολογικούς μηχανισμούς και θεωρίες για τη διαδικασία της μάθησης και του ελέγχου των κινήσεων. Η γνώση αυτών των μηχανισμών και θεωριών αποτελεί σημαντικό εφόδιο για την αποτελεσματικότερη διδασκαλία νέων ασκήσεων και τεχνικών στά διάφορα αθλήματα.

#### **ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

1. Νευρικό σύστημα και Κινητική Συμπεριφορά.
2. Θεωρίες επεξεργασίας πληροφοριών.
3. Κινητική μάθηση.
4. Κινητική μνήμη & μάθηση.
5. Αντίληψη - Προσοχή.
6. Ανατροφοδότηση (feedback/knowledge of results) & κινητική μάθηση.
7. Νοερή - Ιδεοκινητική προπόνηση.
8. Επίπεδο εγρήγορσης & κινητική μάθηση.
9. Ανάπτυξη & κινητική μάθηση.

**ΤΟΜΕΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
**ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ :** ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** 16.01.01.1

**ΜΑΘΗΜΑ :** ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄** ΩΡΕΣ 2 / Εβδομάδα

- Αθλητές και φίλαθλοι
- Κοινωνιολογική μελέτη του σύγχρονου αθλητισμού
- Φανερές και λανθάνουσες λειτουργίες του αθλητισμού
- Ελεύθερος χρόνος και σπορ
- Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας
- Βία και σπορ

**ΤΟΜΕΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
**ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ :** ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** 16.01.01.1

**ΜΑΘΗΜΑ :** ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄** ΩΡΕΣ 4 / Εβδομάδα

- Διοικητική οργάνωση φυσικής αγωγής και αθλητισμού στη χώρα μας ( σχολικός, αγωνιστικός, μαζικός, κλπ. αθλητισμός)
- Αθλητική πυραμίδα
- Θεσμικό πλαίσιο
- Κατηγοριοποίηση αθλητικών αγώνων



**ΤΟΜΕΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
**ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ :** ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** 16.01.01.1

**ΜΑΘΗΜΑ :** ΑΘΛΗΜΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ I, II, III, IV  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Α´** ΩΡΕΣ 8 / Εβδομάδα (4 ΩΡΕΣ ΘΕΩΡΙΑ + 4 ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Β´** ΩΡΕΣ 8 / Εβδομάδα (4 ΩΡΕΣ ΘΕΩΡΙΑ + 4 ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Β´** ΩΡΕΣ 8 / Εβδομάδα (4 ΩΡΕΣ ΘΕΩΡΙΑ + 4 ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Δ´** ΩΡΕΣ 8 / Εβδομάδα (4 ΩΡΕΣ ΘΕΩΡΙΑ + 4 ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)

(Ένα γνωστικό αντικείμενο σε τέσσερα (4) επίπεδα)

- Τεχνική
- Τακτική
- Προγραμματισμός προπόνησης, ανίχνευση ταλέντων
- Εφαρμογές αθλητικών Επιστημών στο άθλημα
- Αγώνες
- Παραδείγματα εφαρμογών, πρότυπα προγράμματα ανάλογα με την ηλικία, το επίπεδο, κλπ.

**ΤΟΜΕΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
**ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ :** ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** 16.01.01.1

**ΜΑΘΗΜΑ :** ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄** ΩΡΕΣ 4 / Εβδομάδα

Σκοπός του μαθήματος είναι να προσφέρει τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά με τη φυσιολογική λειτουργία των κυττάρων, ιστών και οργάνων του ανθρώπινου σώματος, καθώς και για τις μεταξύ τους αλληλεπιδράσεις στην κατάσταση της σωματικής ηρεμίας.

#### **ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

1. Φυσιολογία του κυττάρου
2. Φυσιολογία του αίματος.
3. Φυσιολογία του κυκλοφορικού συστήματος (καρδιά-αιμοφόρα αγγεία).
4. Φυσιολογία της αναπνοής.
5. Φυσιολογία του πεπτικού συστήματος.
6. Ισοζύγιο ενέργειας Μεταβολισμός & Διατροφή.
7. Θερμορύθμιση.
8. Νεφρική λειτουργία.
9. Οξεοβασική ισορροπία.
10. Νευρικό σύστημα.
11. Αισθήσεις-Αισθητήρια όργανα (περιληπτικά).
12. Φυσιολογία του Μυϊκού κυττάρου.
13. Ενδοκρινολογία - Ορμόνες.

**ΤΟΜΕΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
**ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ :** ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** 16.01.01.1

**ΜΑΘΗΜΑ :** ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄** ΩΡΕΣ 4 / Εβδομάδα

Σκοπός του μαθήματος είναι να κατανοήσει ο σπουδαστής τη σημασία και την επίδραση της ψυχολογίας του αθλητή & του αθλούμενου στη σωματική του απόδοση. Εδώ αναλύονται οι θεωρίες των κινήτρων, του άγχους (stress) και της διέγερσης, και προτείνονται μέθοδοι για την ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών. Αυτές οι γνώσεις αποτελούν απαραίτητο εφόδιο για όλες τις ειδικότητες των αθλητικών σπουδών.

#### **ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

1. Κίνητρα- θεωρίες κινήτρων-αμοιβές-τιμωρίες.
2. Επίδραση των θεατών.
3. Ηγεσία-ηγετική συμπεριφορά προπονητή/αθλητή.
4. Η προσωπικότητα του αθλητή.
5. Αθλητικό στρές - Άγχος - Διέγερση.
6. Επιθετικότητα.
7. Ψυχοπαθολογία των αθλητών.
8. Συνοχή στην ομάδα.
9. Επιλογή αθλητών σύμφωνα με τα ψυχοκινητικά τους χαρακτηριστικά.
10. Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών (Γενική προετοιμασία / πρίν, κατά & μετά τον αγώνα, στρατηγική αντιμετώπισης απρόοπτων καταστάσεων / νοερή προπόνηση).
11. Τεχνικές χαλάρωσης.

**ΤΟΜΕΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
**ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ :** ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** 16.01.01.1

**ΜΑΘΗΜΑ :** ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄** ΩΡΕΣ 3 / Εβδομάδα

- Παιδαγωγός Φ.Α.
- Στοιχεία Κινητικής Μάθησης, Παράγοντες που επηρεάζουν την Κινητική Μάθηση
- Διδασκαλία, τρόποι διδασκαλίας, μέθοδοι διδασκαλίας, μέσα διδασκαλίας
- Ερευνητική Εργασία
- Αντικειμενική ανάλυση της διδασκαλίας
- Πρότυπες εφαρμογές και υποδείγματα διδασκαλίας

**ΤΟΜΕΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
**ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ :** ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** 16.01.01.1

**ΜΑΘΗΜΑ :** ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄ ΩΡΕΣ 3 / Εβδομάδα**

Στόχος του μαθήματος είναι η απόκτηση γνώσεων σχετικά με τη μηχανική βάση της μυϊκής δραστηριότητας και τους φυσικούς νόμους που τη διέπουν. Βαρύτητα δίνεται στη μηχανική ανάλυση των αθλητικών κινήσεων (μελέτη τεχνικής) και τους τρόπους μέτρησης / αξιολόγησης των κινηματικών και δυναμικών χαρακτηριστικών τους (ταχύτητα, επιτάχυνση, δύναμη).

#### **ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

1. Είδη κίνησης.
2. Κινηματικά χαρακτηριστικά: μετακίνηση, ταχύτητα, επιτάχυνση (ευθύγραμμη & γωνιακή κίνηση). Βοήθς.
3. Δυναμικά χαρακτηριστικά: μάζα, αδράνεια, βάρος, δύναμη. Νόμοι του Νεύτωνα. Τριβή, ώθηση, στροφορμή, κρούσεις.
4. Έργο, ενέργεια, ισχύς.
5. Ροπή, ισορροπία, μοχλοί, κέντρο βάρους (εργαστηριακός προσδιορισμός), ροπή αδράνειας.
6. Μηχανική των υγρών, πηύση, άνωση, αντίσταση του νερού (οπισθέηκουσα).
7. Βιομηχανική ανάλυση της τεχνικής στην καθαθοσφαίριση (Μπάσκετ).
8. Βιομηχανική ανάλυση της τεχνικής στο ποδόσφαιρο.
9. Βιομηχανική ανάλυση της τεχνικής στην κοθύμβηση.
10. Βιομηχανική ανάλυση της τεχνικής των δρόμων ταχύτητας / αντοχής.
11. Βιομηχανική ανάλυση της τεχνικής στα άηματα του Κηασσικού Αθλητισμού.
12. Βιομηχανική ανάλυση της τεχνικής στις ρίψεις του Κηασσικού Αθλητισμού.
13. Βιομηχανική ανάλυση της τεχνικής στην αντισφαίριση (τέννις).
14. Βιομηχανική ανάλυση των κινήσεων στη γυμναστική με βάρη.

**ΤΟΜΕΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
**ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ :** ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** 16.01.01.1

**ΜΑΘΗΜΑ :** ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄** ΩΡΕΣ 4 / Εβδομάδα (3 ΩΡΕΣ ΘΕΩΡΙΑ + 1 ΩΡΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)

Στόχος του μαθήματος είναι: (α) η κατανόηση της λειτουργίας και των προσαρμογών των διάφορων οργάνων & συστημάτων του ανθρώπινου σώματος κατά την άσκηση και (β) η εφαρμογή αυτών των γνώσεων με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και σωματικής απόδοσης. Το μάθημα περιλαμβάνει επίσης και εργαστηριακές ασκήσεις όπου οι σπουδαστές μαθαίνουν να μετρούν και να αξιολογούν τις διάφορες φυσικές ικανότητες με έγκυρες & αξιόπιστες δοκιμασίες.

#### **ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

1. Ομοιόσταση, " συστήματα ελέγχου" του ανθρώπινου οργανισμού, ρύθμιση αρτηριακής πίεσης, ρύθμιση του επιπέδου γλυκόζης στο αίμα.
2. Ενεργειακά συστήματα κατά την άσκηση. Υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες, δεσμοί υψηλής ενέργειας (ATP, φωσφοκρεατίνη).
3. Αερόβιος μεταβολισμός - μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO<sub>2</sub>max).
4. Αναερόβιος μεταβολισμός.
5. Αποκατάσταση μετά από άσκηση (μεταβολικές προσαρμογές).
6. Ορμονικές αλληλαγές κατά την άσκηση.
7. Μέτρηση παραγωγής εξωτερικού έργου, ισχύος και ενεργειακής δαπάνης κατά την άσκηση.
8. Νευρομυϊκός έλεγχος: νεύρο, μύς, κινητικές μονάδες. Αυτόνομο νευρικό σύστημα.
9. Δομή & λειτουργία του σκελετικού μυός (μυϊκή συστολή, ισομετρική / ισοτονική / ισοκινητική. Είδη μυϊκών ινών. Ταχοδυναμική & μηκοδυναμική σχέση του μυός. Μυϊκή άτρακτος-τενόντια όργανα Golgi.
10. Κυκλοφορικές προσαρμογές κατά την άσκηση.
11. Αναπνευστικές προσαρμογές κατά την άσκηση.
12. Οξεοβασική ισορροπία κατά την άσκηση.
13. Αιτίες μυϊκής κόπωσης κατά την άσκηση.
14. Θερμορύθμιση κατά την άσκηση.
15. Προπόνηση αντοχής, προπόνηση ταχύτητας, προπόνηση δύναμης.
16. Σωματική άσκηση και ανάπτυξη.
17. Σωματική σύσταση και απόδοση.
18. Διατροφή και σωματική απόδοση.
19. Εργαστηριακές & υπαίθριες μέθοδοι προσδιορισμού αερόβιας ικανότητας, αναερόβιας ικανότητας, αναερόβιου κατώφλιού, μυϊκής δύναμης και ισχύος.

**ΤΟΜΕΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
**ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ :** ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** 16.01.01.1

**ΜΑΘΗΜΑ :** ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄** ΩΡΕΣ 3 / Εβδομάδα (2 ΩΡΕΣ ΘΕΩΡΙΑ + 1 ΩΡΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)

Στόχος του μαθήματος είναι:

- α) να ενημερώσει τους σπουδαστές πάνω σε θέματα Ιατρικής που συνδέονται άμεσα με τη σωματική δραστηριότητα σε κάθε επίπεδο και ηλικία (ενδείξεις-αντενδείξεις-προβλήματα-τραυματισμοί κατά την άσκηση), και
- β) να δώσει στους σπουδαστές τις απαραίτητες γνώσεις και πρακτική εμπειρία για την παροχή πρώτων βοηθειών στο χώρο εργασίας τους.

#### **ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

1. Αντενδείξεις, Ιατρικοί περιορισμοί, ανεπιθύμητες ενέργειες και επιπλοκές της αθλητικής δραστηριότητας.
2. Ιατρικός έλεγχος πριν την έναρξη προγράμματος άσκησης.
3. Doping.
4. Πρόληψη Αθλητικών κακώσεων.
5. Σκολίωση-ήορδωση-κύφωση.
6. Συνηθέστεροι τραυματισμοί ανά άθλημα.
7. Κατάγματα stress
8. Τραυματισμοί ώμου, αγκώνα, καρπού.
9. Τραυματισμοί γονάτου & ισχίου.
10. Τραυματισμοί ποδοκνημικής.
11. Τενοντίτιδες-θλάσεις/μυικοί τραυματισμοί.
12. Αποκατάσταση Αθλητικών κακώσεων.
13. Αρθρίτιδες και άσκηση.
14. Μεταβολικές ασθένειες οστών & μυών.
15. Διαβήτης-Παχυσαρκία-Υπέρταση-Υπερλιπιδαιμία.
16. Παθοφυσιολογία του γήρατος - Άσκηση ηλικιωμένων ατόμων.

**ΤΟΜΕΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
**ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ :** ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** 16.01.01.1

**ΜΑΘΗΜΑ :** ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄** ΩΡΕΣ 3 / Εβδομάδα

Σκοπός του μαθήματος είναι να εισαγάγει το σπουδαστή στη θεωρία και την πράξη της επιστημονικής έρευνας, ξεκινώντας από τον τρόπο επιλογής αντιπροσωπευτικών δειγμάτων από τον πληθυσμό και την οργάνωση της έρευνας έως και τη στατιστική ανάλυση και ερμηνεία των δεδομένων. Οι γνώσεις αυτές αποτελούν απαραίτητο εφόδιο για την κατανόηση των επιστημονικών συγγραμάτων και την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων αληθινών ερευνών, αληθιά και για το σχεδιασμό ερευνών από το σπουδαστή (συμπεριλαμβανομένης και της ερευνητικής του/της εργασίας).

#### **ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

1. Φιλοσοφία της έρευνας -Η αναζήτηση της αλήθειας.
2. Θετικισμός-Επιστημονική μέθοδος.
3. \*Ποιοτική\* έρευνα-Αντιθετικισμός.
4. Η έρευνα στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό.
5. Θεωρίες-Μοντέλα-Υποθέσεις.
6. Δειγματοληψία (αντιπροσωπευτικότητα-τρόποι επιλογής δείγματος-σφάλμα).
7. Περιγραφική έρευνα (Δημοσκόπηση-Περιπτωσιολογικές μελέτες).
8. Πειραματική έρευνα (Σχεδιασμός & στάδια διεξαγωγής).
9. Στατιστική (σημασία-αναγκαιότητα-περιορισμοί).



**ΤΟΜΕΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
**ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ :** ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** 16.01.01.1

**ΜΑΘΗΜΑ :** ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Ι, ΙΙ  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄** ΩΡΕΣ 2 / Εβδομάδα  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄** ΩΡΕΣ 4 / Εβδομάδα

#### **ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄**

Στόχος του μαθήματος είναι να κατανοήσει ο σπουδαστής την πολύπλευρη διαδικασία της οργανωμένης προπόνησης και το σχεδιασμό της προπονητικής επιβάρυνσης που αποβλέπει στη μεγιστοποίηση του ρυθμού προσαρμογών (βελτίωσης). Εδώ δοκιμάζονται στην πράξη οι θεωρίες των άηλων κλάδων της Αθλητικής Επιστήμης (Ψυχολογία, Εργοφυσιολογία, Βιομηχανική, Κινητική μάθηση, κλπ.).

#### **ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

1. Σκοπός και χαρακτηριστικά της προπόνησης.
2. Οργάνωση μακροπρόθεσμης προπόνησης (σκοποί, επιδιώξεις, φάσεις προπονητικού προγράμματος).
3. Συνθήκες για την επιτυχία υψηλής απόδοσης.
4. Αθλητικό ταλέντο (αναγνώριση κλίσης, επιλογή).
5. Ανατομικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά κατά την αναπτυξιακή ηλικία.
6. Είδη ασκήσεων (γενικές, ειδικές, αγωνιστικές).
7. Προπονητική επιβάρυνση (επιβάρυνση - προσαρμογή - βελτίωση, διαδικασία - δομή επιβάρυνσης).
8. Άσκηση - αποκατάσταση.
9. Υπερπροπόνηση (αναγνώριση - αντιμετώπιση).

#### **ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄**

1. Αρχή συνεχούς επιβαρυντικής απαίτησης.
2. Αρχή περιοδικότητας (περιοδικοί κύκλοι, μεσόκυκλος-μικρόκυκλος).
3. Προγραμματισμός.
4. Μέθοδοι προπόνησης δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, ευλυγισίας, νευρομυϊκής συναρμογής, αθλητικής τεχνικής.
5. Τακτική κατά την προπόνηση και τον αγώνα.
6. Κινητική μάθηση.
7. Έλεγχος προπονητικής πορείας - προόδου.
8. Προπονητική μονάδα.
9. Προετοιμασία για κορυφαία αγωνιστική απόδοση.
10. Σχεδιασμός προπόνησης για βελτίωση της φυσικής κατάστασης σε μη αθλητές (ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, την αρχική φυσική κατάσταση).

**ΤΟΜΕΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
**ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ :** ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** 16.01.01.1

**ΜΑΘΗΜΑ :** ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄** ΩΡΕΣ 2 / Εβδομάδα

Στόχος του μαθήματος είναι να ενημερώσει τους σπουδαστές σχετικά με τις βασικές αρχές της διατροφής και κυρίως για τις ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες των αθλητών ανά άθλημα και ανάλογα με την περίοδο (φάση προετοιμασίας ή αγωνιστική περίοδος).

#### **ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

1. Βασικές αρχές διατροφής.
2. Σύσταση και θερμιδικό περιεχόμενο των τροφών.
3. Υδατάνθρακες, Λίπη & πρωτεΐνες.
4. Ενεργειακός μεταβολισμός στην ηρεμία & την άσκηση.
5. Διατροφή & προπόνηση.
6. Διατροφή & αγώνας (στρατηγικές διατροφής ανάλογα με το αγώνισμα).
7. Πρόσληψη υγρών κατά την προπόνηση & τον αγώνα.
8. Μείωση & αύξηση του σωματικού βάρους μέσω της διατροφής και της άσκησης.
9. Βιταμίνες & ιχνοστοιχεία.
10. Εργογόνες ουσίες & συμπληρώματα διατροφής.
11. Προσαρμογή της διατροφής στις απαιτήσεις του κάθε αθλήματος.

**ΤΟΜΕΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
**ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ :** ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** 16.01.01.1

**ΜΑΘΗΜΑ :** ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄** ΩΡΕΣ 4 / Εβδομάδα (2 ΩΡΕΣ ΘΕΩΡΙΑ + 2 ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)

- Ιστορική αναδρομή
- Σκοποί, αποτελέσματα μέθοδοι, μέσα Φυσικοθεραπείας
- Στοιχεία αντοχής των υλικών
- Μηχανικές ιδιότητες των Βιολογικών υλικών
- Προσαρμογές των βιολογικών υλικών στην ακινητοποίηση, την έλλειψη άσκησης, την ηλικία και την άσκηση
- Πρόληψη των τραυματισμών κατά την άθληση, τραυματισμοί των κολληγόνων ιστών και αποκατάστασή τους, αποκατάσταση των καταγμάτων, αποκατάσταση των τραυματισμών του Μυστενοντίου συνόλου, αποκατάσταση των βλάβων του αρθρικού χόνδρου
- Οσφυαλγία
- Λανθασμένες στάσεις του σώματος, σκολίωση
- Αναπνευστική Φυσικοθεραπεία
- Νοσήματα του κυκλοφορικού συστήματος.

**ΤΟΜΕΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
**ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ :** ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ :** 16.01.01.1

**ΜΑΘΗΜΑ :** ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ  
**ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄** ΩΡΕΣ 3 / Εβδομάδα

- Κλάδοι στατιστικής
- Μεταβλητές
- Στατιστικά δεδομένα, Πληθυσμός, δείγμα
- Μέθοδοι περιγραφικής / επαγωγικής στατιστικής
- Κατανομές μονομεταβλητών
- Δείκτες κεντρικής τάσης
- Δείκτες διασποράς
- Κατανομές συμμεταβλητών
- Δειγματοληψία
- Δειγματοληπτικές κατανομές
- Έλεγχος στατιστικών υποθέσεων
- Στατιστικές εκτιμήσεις
- Στατιστική σημαντικότητα της διαφοράς μέσω των όρων

**ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΧΩΡΟΙ & ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ - ΕΠΟΠΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ****I. Απαιτούμενοι χώροι.**

1. Αίθουσα με ελεύθερα βάρη & μηχανήματα εκγύμνασης και αίθουσα Aerobics με ανάλογο εξοπλισμό (steps κλπ.). Ιδιόκτητη ή ενοικιαζόμενη αίθουσα
2. Γήπεδο τέννις.
3. Γήπεδο Μπάσκετ
4. Γήπεδο Βόλλεϋ
5. Πισίνα τουλάχιστον 25m
6. Γήπεδο Ποδοσφαίρου
7. Στίβος

**II. Εργαστηριακός Εξοπλισμός.**

- |   |  |    |   |
|---|--|----|---|
| 1. Κλίβες   |  |    |   |
| 2. Κυκλιοεργόμετρα (στατικά ποδήλατα) με δυνατότητα αξιόπιστης μέτρησης του έργου |  |    |   |
| 4   |  |    |   |
| 3. Μεζούρες   |  | 10 |   |
| 4. Δερματοπτυχόμετρο για τη μέτρηση του σωματικού λίπους                          |  |    |   |
| 1   |  |    |   |
| 5. Ζυγαριά ακριβείας  |  | 1  |   |
| 6. Όργανο μέτρησης σωματικού ύψους  |  |    | 1 |
| 7. Πιεσόμετρο   |  | 1  |   |
| 8. Στηθοσκόπιο  |  | 1  |   |
| 9. Ηλεκτρονικά χρονόμετρα ακριβείας   |  |    | 4 |
| 10. Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές με ανάλογο software                                  |  |    |   |

**III. Εποπτικά Μέσα Διδασκαλίας.**

1. Προπλήσματα Ανθρώπινου Σώματος.
2. Σκελετός Ανθρώπινου Σώματος.
3. Προβολείς διαφανειών.
4. Προβολείς slides.
5. Αθλητική Βιβλιοθήκη.

**ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΠΡΟΣΩΝΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ ΚΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑ**

1. Μεθοδολογία έρευνας  
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής.
2. Οργάνωση & Διοίκηση του Αθλητισμού  
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
3. Αγγλικά  
Πτυχιούχος Αγγλικής Φιλολογίας (με εμπειρία στην ορολογία του τομέα των Αθλητικών Επιστήμων) ή Καθηγητής Φυσικής Αγωγής.
4. Χρήση Η/Υ  
Πτυχιούχος αναγνωρισμένης από το κράτος σχολής προγραμματισμού Η/Υ με εμπειρία στη χρήση των συγκεκριμένων εφαρμογών.
5. Ανατομία  
Ιατρός (ορθοπεδικός).
6. Φυσιολογία  
Ιατρός.
7. Αθλητική Ψυχολογία  
Πτυχιούχος Α.Ε.Ι. Ψυχολογίας (με εμπειρία στον αθλητικό τομέα).
8. Κινητική Μάθηση & Κινητικός Έλεγχος  
Πτυχιούχος Α.Ε.Ι. Ψυχολογίας (με εμπειρία στον αθλητικό τομέα).
9. Αθλητική Κοινωνιολογία  
Πτυχιούχος Α.Ε.Ι. Κοινωνιολογίας (με εμπειρία στον αθλητικό τομέα).
10. Βιομηχανική των Αθλητικών Κινήσεων  
Ph.D. ή M.Sc. στην Αθλητική Βιομηχανική.
11. Εργοφυσιολογία  
Ph.D. στην Εργοφυσιολογία
12. Αθλητιατρική  
Ιατρός (ορθοπεδικός ή Αθλητίατρος).
13. Αθλητική Διαιτολογία  
Πτυχιούχος Α.Ε.Ι. ή Τ.Ε.Ι. Διαιτητικής (με εμπειρία στον αθλητικό τομέα).
14. Προπονητική  
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής με Προπονητική εμπειρία (Μεταπτυχιακές σπουδές προαιρετικές).
15. Φυσιοθεραπεία  
Πτυχιούχος ΤΕΙ Φυσιοθεραπείας με εμπειρία στον αθλητικό τομέα.