

**ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

**“Μεταπτυχιακό πρόγραμμα ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ”**

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΕΝΤΥΠΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. **ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Οργάνωση γυμναστηρίων και η αξιοποίησή τους με νέες τεχνολογίες
2. **ΚΩΔ. Μ/ΤΟΣ:** 748
3. **ΚΥΡΙΟΣ ΔΙΔΑΣΚΩΝ:** Φατούρος Γ. Ιωάννης τηλ. 69371653213 fax: 2531039652 e-mail: [fatouros@otenet.gr](mailto:fatouros@otenet.gr)
4. **ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ:** Κώστα Γεώργιος ([gkosta@phyed.duth.gr](mailto:gkosta@phyed.duth.gr), 25310-39701), Έφη Τσίσκαρη ([etsitska@phyed.duth.gr](mailto:etsitska@phyed.duth.gr), 25310-39684),
5. **ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:** Θεωρητικές διαλέξεις δια ζώσης και εξ’ αποστάσεως.
6. **ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ:** Γ’
7. **ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Επιλογής
8. **ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ:** Φυσική Δραστηριότητα και Αθλητική Αναψυχή
9. **ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ-ECTS:** 10

### 10. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το συγκεκριμένο μάθημα έχει ως στόχο να περιγράψει την οργάνωση της υποδομής ενός γυμναστηρίου περιλαμβάνοντας όλους εκείνους τους τομείς που κρίνονται ως απαραίτητοι γι’ αυτό. Ο φοιτητής θα κατανοήσει το προφίλ του ασκούμενου στο περιβάλλον του γυμναστηρίου αλλά και τα ποιοτικά χαρακτηριστικά που πρέπει να διαθέτει ένα γυμναστήριο για να ικανοποιήσει τις ανάγκες ενός πιθανού μέλους. Μέσα στους σκοπούς του μαθήματος συμπεριλαμβάνονται η παρουσίαση του μοντέλου διοίκησης και διαχείρισης του γυμναστηρίου, του τρόπου μάρκετινγκ και διαφήμισης, πως παρακολουθούνται τα μέλη του γυμναστηρίου και πως οι νέες τεχνολογίες βοηθούν προς αυτό τον σκοπό, η βασική δομή των ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων άσκησης, οι τρόποι επιλογής του εξοπλισμού και η οργάνωση των υπηρεσιών του αλλά και πολλά θέματα που αφορούν το προσωπικό του. Βασικός στόχος του μαθήματος είναι ο φοιτητής στο τέλος του εξαμήνου να μπορεί να περιγράψει τη βασική δομή οργάνωσης ενός γυμναστηρίου.

### 11. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες θα είναι ικανοί να:

1. **γνωρίζουν και να κατανοούν** όλους εκείνους τους τομείς που κρίνονται ως απαραίτητοι για την επιτυχημένη λειτουργία ενός γυμναστηρίου.
2. **γνωρίζουν και να κατανοούν** τον τρόπο δημιουργίας, στελέχωσης, υλικοτεχνικής επάνδρωσης και οργάνωσης ενός γυμναστηρίου.
3. **γνωρίζουν και να κατανοούν** τη διαδικασία προγραμματισμού των υπηρεσιών και οικονομικής/διοικητικής οργάνωσης ενός γυμναστηρίου.

### 12. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες	Κριτήρια Αξιολόγησης	Φόρτος εργασίας φοιτητή (ώρες)
Γνώση & κατανόηση του τρόπου λειτουργίας ενός γυμναστηρίου.	Διαλέξεις μελέτη	Ενδιάμεσο κουίζ γνώσεων	80
Γνώση & κατανόηση των μεθόδων οργάνωσης ενός γυμναστηρίου. .	Διαλέξεις μελέτη, εργαστήρια	Γραπτή εξέταση	80
Γνώση & κατανόηση των μοντέλων οικονομικής/διοικητικής οργάνωσης ενός γυμναστηρίου	Διαλέξεις μελέτη, εργαστήρια	Γραπτή εξέταση	80
		<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>240</b>

### 12. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ-ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Παράγοντες που επηρεάζουν τον σχεδιασμό του γυμναστηρίου.
2. Οικονομικός προγραμματισμός του γυμναστήριου.
3. Επιλογή προσωπικού και θέματα μισθοδοσίας.
4. Η κίνηση του fitness σήμερα & η διάρθρωση των γυμναστηρίων σήμερα.
5. Η κατανόηση του προφίλ των μελών των γυμναστηρίων και η παρακολούθησή τους.
6. Μάρκετινγκ και πωλήσεις,
7. Οργανωτικά μοντέλα και οργανόγραμμα του γυμναστηρίου.
8. Διαχείριση των μελών του γυμναστήριου και οργάνωση γραμματείας γυμναστήριου.
9. Διαφημιστική πολιτική και δημόσιες σχέσεις των γυμναστηρίων.
10. Ο προγραμματισμός των υπηρεσιών του γυμναστήριου.
11. Οργάνωση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων άσκησης.
12. Εξοπλισμός γυμναστηρίου.

### 13. ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Το μάθημα θα διεξαχθεί μέσω εισηγήσεων και παρουσιάσεων.

### 14. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΥΛΗΣ

Διάλεξη	Εισηγητής	Θέμα
1	Κώστα Γεώργιος	Παράγοντες που επηρεάζουν τον σχεδιασμό του γυμναστηρίου.
2	Κώστα Γεώργιος	Οικονομικός προγραμματισμός του γυμναστήριου.
3	Φατούρος Ιωάννης	Επιλογή προσωπικού και θέματα μισθοδοσίας.
4	Φατούρος Ιωάννης	Η κίνηση του fitness σήμερα & η διάρθρωση των γυμναστηρίων σήμερα.
5	Φατούρος Ιωάννης	Η κατανόηση του προφίλ των μελών των γυμναστηρίων και η παρακολούθησή τους.
6	Κώστα Γεώργιος	Μάρκετινγκ και πωλήσεις,
7	Τσίσκαρη Έφη	Οργανωτικά μοντέλα και οργανόγραμμα του γυμναστηρίου.
8	Φατούρος Ιωάννης	Διαχείριση των μελών του γυμναστήριου και οργάνωση γραμματείας γυμναστήριου.
9	Τσίσκαρη Έφη	Διαφημιστική πολιτική και δημόσιες σχέσεις των γυμναστηρίων.
10	Φατούρος Ιωάννης	Ο προγραμματισμός των υπηρεσιών του γυμναστήριου.
11	Φατούρος Ιωάννης	Οργάνωση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων άσκησης.
12	Φατούρος Ιωάννης	Εξοπλισμός γυμναστηρίου.
		ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

**14. ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:** Η αξιολόγηση των φοιτητών θα γίνει:

Ενδιάμεσο κουίζ (20%), εργασία (20%) και γραπτές εξετάσεις (60%).

### 15. ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Grantham W.C. et al. (1998). Grantham W.C., Patton R.W., York T.D., Winick, M.L. (eds) Health and Fitness Management. Human Kinetics, Champaign, IL
2. American College of Sports Medicine (1998). ACSM's Resource Manual, Williams & Wilkins, Baltimore, MA
3. I.D.E.A. (1999). IDEA Resource Series: Managing a personal training department, IDEA The Health and Fitness Source
4. American College of Sports Medicine (2000). ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. (6<sup>th</sup> ed.), Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia

5. I.D.E.A. (1998). IDEA Resource Series: Managing a profitable group fitness department, IDEA The Health and Fitness Source
6. Olson J.R. (1997). Facility and equipment management for sport directors. Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 17-28
7. I.D.E.A. (1999). IDEA Resource Series: Managing a personal training department, IDEA The Health and Fitness Source

## **16. ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ**

Οι φοιτητές που μετέχουν στο μάθημα αυτό οφείλουν να πραγματοποιούν όλες τις εργασίες και τις σχετικές δραστηριότητες σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία για τα πνευματικά δικαιώματα Ν. 2121/1993. Οποιασδήποτε μορφή λογοκλοπής δεν είναι αποδεκτή και αποτελεί σοβαρό πειθαρχικό παράπτωμα με σοβαρότατες κυρώσεις. Σε κάθε περίπτωση οδηγεί σε αποτυχία (Βαθμός = 0) στο μάθημα και αναφέρεται άμεσα στην Ειδική Διατμηματική Επιτροπή του ΔΠΜΣ και μπορεί να οδηγήσει και στη διαγραφή σύμφωνα με τον Κανονισμό λειτουργίας των Προγραμμάτων Μεταπτυχιακών Σπουδών του ΔΠΘ. Όποιες ιδέες ή κείμενα δεν αποτελούν πρωτότυπο έργο του φοιτητή θα πρέπει να συνοδεύονται από πλήρη αναφορά της πηγής τους.

**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ**

**1<sup>η</sup> Διάλεξη**

<b>Τίτλος</b>	<b>Περιεχόμενα</b>	<b>Λέξεις – κλειδιά</b>
Παράγοντες που επηρεάζουν τον σχεδιασμό του γυμναστηρίου	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μεταβολές της αγοράς</li> <li>• Ωριμότητα της αγοράς</li> <li>• Ενημέρωση καταναλωτών</li> <li>• Τεχνολογία</li> <li>• Ο προληπτικός ρόλος της άσκησης</li> </ul>	Trends Maturity Public awareness Technology Prevention
1. Grantham W.C. et al. (1998). Trends affecting strategic planning. In: Grantham W.C., Patton R.W., York T.D., Winick, M.L. (eds) Health and Fitness Management. Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 491-505 2. NSCA Position Statement. (2001). Health aspects of resistance exercise and training. Position Statement. Strength and Conditioning Journal, 23(6): 9 3. Sanders M.E. (2000). Leadership tips for lifetime participation. ACSM’s Health & Fitness Journal, 4(6): 29-31. 4. Wallenfels S. (2000). Menu driven clubs: tempt non-members with lots of choices. Club Business International, November, 62-70.		

**Διάλεξη 2**

<b>Τίτλος</b>	<b>Περιεχόμενα</b>	<b>Λέξεις – κλειδιά</b>
Ο οικονομικός προγραμματισμός του γυμναστηρίου	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Λογιστική διαχείριση</li> <li>• Οικονομική ανάλυση</li> <li>• Προγραμματισμός προϋπολογισμού</li> <li>• Διαχείριση εσόδων</li> <li>• Διαχείριση εξόδων</li> </ul>	Accounting Budget programming Income management Expense management
1. Grantham W.C. et al. (1998). Financial management. In: Grantham W.C., Patton R.W., York T.D., Winick, M.L. (eds) Health and Fitness Management. Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 353-384 2. Grantham W.C. et al. (1998). Insurance considerations. In: Grantham W.C., Patton R.W., York T.D., Winick, M.L. (eds) Health and Fitness Management. Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 427-448 3. Swayne C. (1999). Plan a successful business. In: IDEA Resource Series: Managing a personal training department, IDEA Business planning workbook, 9-27 4. Crompton B. (1998). Budget planning guide. In: IDEA Resource Series: Managing a profitable group fitness department, 12-22		

**Διάλεξη 3**

<b>Τίτλος</b>	<b>Περιεχόμενα</b>	<b>Λέξεις – κλειδιά</b>
Επιλογή προσωπικού και θέματα μισθοδοσίας	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαδικασίες πριν την πρόσληψη</li> <li>• Ανεύρεση προσωπικού</li> <li>• Συνέντευξη με υποψήφιους</li> <li>• Πρόσληψη προσωπικού</li> <li>• Εκπαίδευση προσωπικού</li> <li>• Άλλες επιλογές ανεύρεσης προσωπικού</li> <li>• Περιγραφή θέσεων εργασίας</li> <li>• Αποζημίωση προσωπικού</li> </ul>	Recruiting Interviewing Hiring Training Payroll
1. Grantham W.C. et al. (1998). Staff selection and development. In: Grantham W.C., Patton R.W., York T.D., Winick, M.L. (eds) Health and Fitness Management. Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 243-274 2. Grantham W.C. et al. (1998). Payroll and compensation. In: Grantham W.C., Patton		

R.W., York T.D., Winick, M.L. (eds) Health and Fitness Management. Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 385-404

3. Bryant C.X. (2002). How to attract and keep good employees. ACSM's Health & Fitness Journal, 6(3): 33-34

4. McLain S. (1999). Compensating trainers. In: IDEA Resource Series: Managing a personal training department, IDEA The Health and Fitness Source, 32-36

**Διάλεξη 4**

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Η κίνηση του fitness σήμερα & η διάρθρωση των γυμναστηρίων σήμερα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η συμμετοχή στο fitness σήμερα</li> <li>• Το προφίλ του σύγχρονου γυμναστηρίου</li> <li>• Χώροι fitness</li> <li>• Τάσεις ανάπτυξης των χώρων εκγύμνασης</li> <li>• Διαχειριστικές λειτουργίες</li> <li>• Η σύνθεση των εργαζομένων στα γυμναστήρια</li> <li>• Παράγοντες που επηρεάζουν την κατεύθυνση ενός γυμναστηρίου</li> </ul>	Fitness, Fitness center, Fitness participation, Fitness center development, Growth patterns, Management
<p>1. Grantham W.C. et al. (1998). The Health Fitness Industry. In: Grantham W.C., Patton R.W., York T.D., Winick, M.L. (eds) Health and Fitness Management. Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 3-21</p> <p>2. Patton R.W. (1999). Evaluation of the health and fitness industry is increasing. ACSM's Health &amp; Fitness Journal, 3(1): 40-41</p> <p>3. Minor S. (1998). Health and fitness program development. In: ACSM's Resource Manual, Williams &amp; Wilkins, Baltimore, MA, pp. 587-594</p> <p>4. Roukis P.A. and Firedman M. (2001). The industry's prospects suggest a sustainable annual growth rate of 13-18% in revenues for the foreseeable future. CBI, April, 50-54.</p>		

**Διάλεξη 5**

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Η κατανόηση του προφίλ των μελών των γυμναστηρίων και η παρακολούθησή τους.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα χαρακτηριστικά του μέλους - πελάτη</li> <li>• Η άποψη του καταναλωτή για τα γυμναστήρια</li> <li>• Παράγοντες που επηρεάζουν τον καθιστικό τρόπο ζωής</li> <li>• Λόγοι που κάποιος αρχίζει να ασκείται</li> <li>• Στάσεις απέναντι στην άσκηση</li> <li>• Δημογραφικά χαρακτηριστικά των μελών των γυμναστηρίων</li> <li>• Παρακολούθηση των μελών στο γυμναστήριο</li> <li>• Διατηρησιμότητα και απώλεια μελών</li> </ul>	Member retention, Member demographics, Attrition rate, Preconditioning and attitudes, Target group
<p>1. Grantham W.C. et al. (1998). Understanding your customer or member. In: Grantham W.C., Patton R.W., York T.D., Winick, M.L. (eds) Health and Fitness Management. Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 23-46</p> <p>2. Hoffman J.H. and Jones K.D. (2002). Reducing attrition from exercise: practical tips from research. Health and Fitness Journal, 6(2): 7-10.</p>		

**Διάλεξη 6**

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Μάρκετινγκ και πωλήσεις,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μάρκετινγκ γυμναστηρίου</li> <li>• Στόχοι μάρκετινγκ</li> <li>• Στρατηγική μάρκετινγκ</li> </ul>	Fitness Club marketing, Sales

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πλάνο μάρκετινγκ</li> <li>• Έρευνα μάρκετινγκ</li> <li>• Προϋπολογισμός μάρκετινγκ</li> <li>• Οργάνωση πωλήσεων</li> </ul>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grantham W.C. et al. (1998). Marketing and sales. In: Grantham W.C., Patton R.W., York T.D., Winick, M.L. (eds) Health and Fitness Management. Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 99-124</li> <li>2. Peterson J.A., et al. (1998). Sales and marketing. In: ACSM's Resource Manual, 3<sup>rd</sup> ed. Williams &amp; Wilkins, Baltimore, MA, pp. 646-655</li> <li>3. Colacino D. (2002). The seven essential business questions. ACSM's Health &amp; Fitness Journal, 6(5): 32-33</li> </ol>		

**Διάλεξη 7**

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Οργανωτικά μοντέλα και οργανόγραμμα του γυμναστηρίου	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη του οργανωτικού πλαισίου και το καθεστώς της επιχείρησης</li> <li>• Η οργανωτική δομή του γυμναστηρίου</li> <li>• Το οργανόγραμμα του γυμναστηρίου</li> <li>• Μοντέλα management γυμναστηρίου</li> <li>• Εργασίες του διευθυντή γυμναστηρίου</li> <li>• Εφαρμογή του πλάνου διαχείρισης</li> <li>• Ικανότητες διαχείρισης</li> <li>• Επίπεδα διαχείρισης</li> </ul>	Business plan Concept development Organizational chart Franchise General Manager Start-up funds Venture capital Partner Operational costs Management levels Management skills Planning Time management
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grantham W.C. et al. (1998). Organizational development. In: Grantham W.C., Patton R.W., York T.D., Winick, M.L. (eds) Health and Fitness Management. Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 47-66</li> <li>2. Grantham W.C. et al. (1998). Management and Managers. In: Grantham W.C., Patton R.W., York T.D., Winick, M.L. (eds) Health and Fitness Management. Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 67-96</li> <li>3. Hoffman J.H. and Jones K.D. (2002). Reducing attrition from exercise: practical tips from research. Health and Fitness Journal, 6(2): 7-10.</li> </ol>		

**Διάλεξη 8**

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Διαχείριση των μελών του γυμναστηρίου και οργάνωση γραμματείας γυμναστηρίου.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σημασία της διαχείρισης μελών</li> <li>• Φτιάχνοντας μία βάση δεδομένων μελών</li> <li>• Πρόσβαση στη βάση δεδομένων μελών</li> <li>• Διατύπωση του προφίλ της πελατείας</li> <li>• Λειτουργίες γραμματείας</li> <li>• Οργάνωση γραμματείας</li> <li>• Καθήκοντα της γραμματείας</li> </ul> Διαχειριστικά θέματα γραμματείας	Member management Member database Membership profile Reception desk Reception desk management
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grantham W.C. et al. (1998). Member management. In: Grantham W.C., Patton R.W., York T.D., Winick, M.L. (eds) Health and Fitness Management. Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 125-141</li> </ol>		

2. Grantham W.C. et al. (1998). Service desk management. In: Grantham W.C., Patton R.W., York T.D., Winick, M.L. (eds) Health and Fitness Management. Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 143-163
3. Patton R.W. (2000). Member management strategies. ACSM's Health & Fitness Journal, 4(3): 33
4. McLain S. (1999). Strategic plan for retaining members. In: IDEA Resource Series: Managing a personal training department, IDEA The Health and Fitness Source, 1-4

**Διάλεξη 9**

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Διαφημιστική πολιτική και δημόσιες σχέσεις των γυμναστηρίων.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαφήμιση γυμναστηρίου</li> <li>• Μέτρηση διαφημιστικού αποτελέσματος</li> <li>• Διαφημιστικές επιλογές</li> <li>• Πωλήσεις γυμναστηρίου</li> <li>• Εκπαίδευση πωλητών - Αποζημίωση πωλητών</li> <li>• Δημόσιες σχέσεις</li> </ul>	Fitness Club marketing Advertising Sales Public relations
<p>1. Grantham W.C. et al. (1998). Marketing and sales. In: Grantham W.C., Patton R.W., York T.D., Winick, M.L. (eds) Health and Fitness Management. Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 99-124</p> <p>2. Peterson J.A., et al. (1998). Sales and marketing. In: ACSM's Resource Manual, 3<sup>rd</sup> ed. Williams &amp; Wilkins, Baltimore, MA, pp. 646-655</p> <p>3. R. Street, and Kravitz L. (2000). The ways of print and broadcast media – Your guide to good publicity. ACSM's Health &amp; Fitness Journal, 4(3): 7-11</p> <p>4. Colacino D. (2002). The seven essential business questions. ACSM's Health &amp; Fitness Journal, 6(5): 32-33</p>		

**Διάλεξη 10**

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Ο προγραμματισμός των υπηρεσιών του γυμναστηρίου	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διάρθρωση του προγράμματος του γυμναστηρίου</li> <li>• Μελέτη αναγκών</li> <li>• Προγραμματισμός υπηρεσιών</li> <li>• Εφαρμογή προγράμματος</li> <li>• Αξιολόγηση προγράμματος</li> </ul>	Program development Needs assessment Program planning Program implementation Program evaluation
<p>1. Grantham W.C. et al. (1998). Program management. In: Grantham W.C., Patton R.W., York T.D., Winick, M.L. (eds) Health and Fitness Management. Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 165-190</p> <p>2. Grantham W.C. et al. (1998). Specialized programs. In: Grantham W.C., Patton R.W., York T.D., Winick, M.L. (eds) Health and Fitness Management. Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 191-216</p> <p>3. Armbuster B., and Gladwin L.A. (2001). More than fitness for older adults: a wholistic approach to wellness. ACSM's Health &amp; Fitness Journal, 5(2): 6-12</p> <p>4. Riley R. (1998). Nutrition and weight management. In: ACSM's Resource Manual, 3<sup>rd</sup> ed. Williams &amp; Wilkins, Baltimore, MA, pp. 466-471</p>		

**Διάλεξη 11**

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Οργάνωση ατομικών	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness</li> </ul>	Fitness

<p>και ομαδικών προγραμμάτων άσκησης</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προγραμματισμός καρδιοαναπνευστικής άσκησης</li> <li>• Προγραμματισμός άσκησης μυϊκής δύναμης και μυϊκής αντοχής</li> <li>• Προγραμματισμό άσκησης για την βελτίωση της ευλυγισίας</li> <li>• Προπονητικά χαρακτηριστικά ομαδικών προγραμμάτων άσκησης</li> <li>• Είδη αερόμπικ</li> <li>• Είδη ομαδικών προγραμμάτων fitness</li> <li>• Οργάνωση μαθήματος</li> <li>• Τραυματισμοί στα ομαδικά προγράμματα</li> <li>• Ποιοτικά χαρακτηριστικά</li> </ul>	<p>Cardiovascular exercise Resistance exercise Flexibility exercise Group exercise programming Training characteristics Types of aerobics Injuries</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. American College of Sports Medicine (2000). General Principles of Exercise Prescription. In: ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. (6<sup>th</sup> ed.), Lippincott Williams &amp; Wilkins, Philadelphia, PA, pp. 137-164</li> <li>2. American College of Sports Medicine (2000). Exercise testing and prescription for children, the elderly, and pregnant women. In: ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. (6<sup>th</sup> ed.), Lippincott Williams &amp; Wilkins, Philadelphia, PA, pp. 217-234</li> <li>3. Holly R.G., and Shaffrath J.D. (1998). Cardiorespiratory endurance. In: ACSM's Resource Manual, 3<sup>rd</sup> ed. Williams &amp; Wilkins, Baltimore, MA, pp. 437-447</li> <li>4. Bryant C.X., et al. (1998). Muscular strength and endurance. In: ACSM's Resource Manual, 3<sup>rd</sup> ed. Williams &amp; Wilkins, Baltimore, MA, pp. 448-455.</li> <li>5. Sanders M.E. (2001). Teaching students how to listen to their bodies. ACSM's Health &amp; Fitness Journal, 5(4): 29-32</li> <li>6. Francis P.R., et al. (1999). Physiological responses to a typical studio cycling session. ACSM's Health &amp; Fitness Journal, 3(1): 30-36</li> <li>7. Olson M.S, and Williford H.N. (1998). Step aerobics fulfils its promise. ACSM's Health &amp; Fitness Journal, 2(2): 32-37</li> <li>8. Brick C.V. (1998). How to budget for your aerobics program. In: IDEA Resource Series: Managing a profitable group fitness department, IDEA The Health and Fitness Source, 10-11</li> </ol>		

**Διάλεξη 12**

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
<p>Εξοπλισμός γυμναστηρίου</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η διαδικασία επιλογής εξοπλισμού</li> <li>• Η αγορά του εξοπλισμού</li> <li>• Η συντήρηση του εξοπλισμού</li> <li>• Άλλος εξειδικευμένος εξοπλισμός</li> </ul>	<p>Equipment Selection Purchase Maintenance</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grantham W.C. et al. (1998). Health fitness equipment considerations. In: Grantham W.C., Patton R.W., York T.D., Winick, M.L. (eds) Health and Fitness Management. Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 275-294</li> <li>2. Caton M. (1998). Equipment selection, purchase and maintenance. In: ACSM's Resource Manual, 3<sup>rd</sup> ed. Williams &amp; Wilkins, Baltimore, MA, pp. 625-631</li> <li>3. Stone M.H., et al. (2000). Training principles: evaluation of modes and methods of resistance training. Strength and Conditioning Journal, 22(3): 65-7</li> <li>4. Olson J.R. (1997). Assessing your facility and equipment needs. In: Olson J.R. (ed) Facility and equipment management for sport directors. Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 17-28</li> </ol>		