

**ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

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

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΕΝΤΥΠΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ 2016-2017**

1. **ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Άσκηση για Όλους
2. **ΚΩΔ. Μ/ΤΟΣ:** Ν749
3. **ΚΥΡΙΟΣ ΔΙΔΑΣΚΩΝ:** Ματσούκα Ουρανία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, **τηλ.:** +30 2531 0 39706, **e-mail:** [oumatsou@phyed.duth.gr](mailto:oumatsou@phyed.duth.gr)
4. **ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ:** -
5. **ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:** Εισηγήσεις, διαδραστικές εφαρμογές μέσω του διαδικτύου, πρακτική άσκηση (βιωματικά παιχνίδια) στο χώρο του Πανεπιστημίου.
6. **ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ:** Με συνεννόηση μέσω e-mail στο Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή
7. **ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Είναι μάθημα επιλογής του Β' εξαμήνου στην κατεύθυνση Οργάνωση Φυσικής δραστηριότητας και αθλητικής αναψυχής

**Λέξεις-κλειδιά για αναζήτηση στο διαδύκτιο:** sports for all, recreation, leisure, mass sports, recreation management, leisure facilities, children camps, environmental education, life skills.

**8. ΣΚΟΠΟΙ & ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (περιληπτικά, το πολύ επτά (7) σειρές)**

Σκοπός του μαθήματος είναι να εξετάσει και να αναλύσει θέματα που αφορούν στην άσκηση, στην φυσική δραστηριότητα και στην αναψυχή, σε κλειστούς και ανοιχτούς χώρους, όλων των πληθυσμιακών ομάδων και όλων των ηλικιακών κατηγοριών μέσα στα πλαίσια του ελεύθερου χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, θα γίνει αναφορά στην σύγχρονη εξέλιξη της άσκησης και της αναψυχής, στους κοινωνικοπολιτικούς παράγοντες που την επηρεάζουν, στα οφέλη που προσφέρει στους ασκούμενους, στα προγράμματα που πρέπει να σχεδιάζονται για συγκεκριμένες κατηγορίες ομάδων. Ακόμη θα εξετασθεί η σχέση της άσκησης, της φυσικής δραστηριότητας και της αναψυχής με το παιχνίδι, την ικανοποίηση και ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων, τον κύκλο ζωής, το περιβάλλον, την εκπαίδευση, την ψυχική και σωματική υγεία και τον εργασιακό χώρο. Στόχος του μαθήματος είναι η θεωρητική και η πρακτική κατάρτιση των φοιτητών σε θέματα που αφορούν στο σχεδιασμό, υλοποίηση, ανάπτυξη και αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης, φυσικής δραστηριότητας και αναψυχής, που προσφέρονται από δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες των εκάστοτε συμμετεχόντων. Επιμέρους στόχοι είναι α) να δημιουργήσει προϋποθέσεις για ερευνητική δραστηριότητα σχετικά με τη άσκηση, φυσική δραστηριότητα και αναψυχή στην Ελλάδα, β) να δημιουργήσει τις κατάλληλες προϋποθέσεις για επαγγελματική δραστηριότητα σε επιχειρήσεις, δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς που προσφέρουν προγράμματα άσκησης, φυσικής δραστηριότητας και αναψυχής και γ) να καταστήσει τους απόφοιτους μας ικανούς να διοργανώσουν αθλητικά και πολιτιστικά γεγονότα για να προωθήσουν την αναψυχή και τον τουρισμό.

## 9. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ-ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

**Διάλεξη 1<sup>η</sup>:** Η φύση του παιχνιδιού, του ελεύθερου χρόνου και της αναψυχής

**Διάλεξη 2<sup>η</sup>:** Η επίδραση της άσκησης και της αναψυχής στην ψυχική ευεξία.

**Διάλεξη 3<sup>η</sup>:** Η ρόλος της άσκησης και της αναψυχής στην ικανοποίηση ζωής των συμμετεχόντων.

**Διάλεξη 4<sup>η</sup>:** Η επίδραση της άσκησης και της αναψυχής στην ψυχική και σωματική υγεία ατόμων της τρίτης ηλικίας.

**Διάλεξη 5<sup>η</sup>:** Άσκηση – Αναψυχή και κύκλος ζωής.

**Διάλεξη 6<sup>η</sup>:** Σχεδιασμός, υλοποίηση και αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης για όλους – Κατανοώντας τους συμμετέχοντες.

**Διάλεξη 7<sup>η</sup>:** Άσκηση – Αναψυχή και κινητική αναπηρία.

**Διάλεξη 8<sup>η</sup>:** Το θεωρητικό πλαίσιο της βιωματικής εκπαίδευσης.

**Διάλεξη 9<sup>η</sup>:** Βασικές αρχές προετοιμασίας και σχεδιασμού προγραμμάτων σε διαφορετικά περιβάλλοντα άσκησης με βάση την βιωματική εκπαίδευση.

**Διάλεξη 10<sup>η</sup>:** Βιωματικά παιχνίδια εσωτερικού χώρου (πρακτικό μάθημα).

**Διάλεξη 11<sup>η</sup>:** Βιωματικά παιχνίδια εξωτερικού χώρου (πρακτικό μάθημα).

**Διάλεξη 12<sup>η</sup>:** Παρουσίαση ερευνητικών δεδομένων.

## 10. ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Εισηγήσεις, διαδραστικές εφαρμογές μέσω του διαδικτύου, πρακτική άσκηση (βιωματικά παιχνίδια) στο χώρο του Πανεπιστημίου.

## 11. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΥΛΗΣ

Ημερομηνία	Εισηγητής	Θέμα
1	Ματσούκα, Ο.	Η φύση του παιχνιδιού, του ελεύθερου χρόνου και της αναψυχής
2	Ματσούκα, Ο.	Η επίδραση της άσκησης και της αναψυχής στην ψυχική ευεξία.
3	Ματσούκα, Ο.	Η ρόλος της άσκησης και της αναψυχής στην ικανοποίηση ζωής των συμμετεχόντων
4	Ματσούκα, Ο.	Η επίδραση της άσκησης και της αναψυχής στην ψυχική και σωματική υγεία ατόμων της τρίτης ηλικίας.
5	Ματσούκα, Ο.	Άσκηση – Αναψυχή και κύκλος ζωής.
6	Ματσούκα, Ο.	Σχεδιασμός, υλοποίηση και αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης για όλους – Κατανοώντας τους συμμετέχοντες.
7	Ματσούκα, Ο.	Άσκηση – Αναψυχή και κινητική αναπηρία.
8	Ματσούκα, Ο.	Το θεωρητικό πλαίσιο της βιωματικής εκπαίδευσης.
9	Ματσούκα, Ο.	Βασικές αρχές προετοιμασίας και σχεδιασμού προγραμμάτων σε διαφορετικά περιβάλλοντα άσκησης με βάση την βιωματική εκπαίδευση.
10	Ματσούκα, Ο.	Βιωματικά παιχνίδια εσωτερικού χώρου (πρακτικό μάθημα)

11	Ματσούκα, Ο.	Βιωματικά παιχνίδια εξωτερικού χώρου (πρακτικό μάθημα)
12	Ματσούκα, Ο.	Παρουσίαση ερευνητικών δεδομένων.
		Εξετάσεις

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

- Συμπλήρωση ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής μεταξύ των διαλέξεων (50%)
- Κατάθεση ερευνητικού άρθρου 8 σελίδων (40%)
- Δράσεις στο πλαίσιο των διαλέξεων (10%).

### 13. ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ & ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Παιτσίνης Κώστα, Γ., Ματσούκα, Ο., Τριγώνης, Ι., Τσίτσαρη, Ε., 2015. Αθλητική ψυχαγωγία και αναψυχή. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα:Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/11419/4956>
2. Ruth Russell, Lynn Jamieson (2008). Leisure Program Planning and Delivery. Human kinetics. Publisher Inc ISBN-13: 9780736057332.
3. Introduction to Recreation and Leisure with Web Resource-2nd Edition. (2013). Human Kinetics Publisher Inc. ISBN-13: 9781450424172.
4. Cordes A. K., Ibrahim M. H. (1996). "The nature of Play, Leisure and Recreation" pp. 1-12, in A. Cordes & M. Ibrahim Applications n Recreation & Leisure for today and the future. Mosby, A times Mirror Company.
5. Geoff Sanders (1996). The Pictorial Guide to Group Work Activities: v. 1., 2, ISBN-13: 978-0951730218.
6. Gilbertson K., Bates T., McLaughlin T., Ewert A. Επιστημονική Επιμέλεια: Ουρανία Ματσούκα Υπαίθριες Δραστηριότητες Αθλητικής Αναψυχής Μέθοδοι και Στρατηγικές. Τελέθριον. 2010, Αθήνα.

### 14. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ

1. Nani Semina, Matsouka Ourania, Tsitskari Efstratia, Avgerinos Andreas. The role of physical activity in life happiness of Greek drug abusers participating in a treatment program. Sport Sciences for Health · January 2017 DOI: 10.1007/s11332-016-0345-2
2. E. Delidou, O. Matsouka, C.Nikolaidis. Influence of school playground size and equipment on the physical activity of students during recess. European Physical Education Review 21(3), 1-10, 2015.  
<http://epe.sagepub.com/content/early/2015/08/13/1356336X15598790.full.pdf+html>
3. Tsevairidou Lefkothea, Matsouka Ourania. The participants' venture degree in the swimming pools in Thessaloniki and the differences between the age groups and their frequency of attendance. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 14(1) pp: 87- 92, 2014. online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES.
4. Paschalio Loukatari Ourania Matsouka, Vassilios Grammatikopoulos. The effect of a structured programme of playful activities on the development of social skills in kindergarten children. Under consideration in European Physical Education Review.

5. Ourania Matsouka, Anastasia Beneka, Paraskevi Malliou. The effects of exercise training on hand grip strength performance and hand position sense in novice climbers. Under consideration in *Kinesiology-International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology* (on line ISSN 1848-638X).
6. Matsouka Ourania, Yfantidou Georgia, Trigonis Ioannis and Michailidou Marina. Psychological and Physiological effects of aquatic exercise program among the elderly. *The Sport Journal*, vol. 14, 2011, ISSN: 1543-9518.
7. Matsouka Ourania, Bebetos Evangelos, Trigonis Ioannis and Simakis Sotiris. The effects of an outdoor exercise program on mood state among elderly. *World Leisure Journal*, vol. 52, No. 1, 36 – 46, 2010.
8. Ioannis Trigonis, Ourania Matsouka, George Costa, George Tzetzis. The Role of Employers' Demographic and Socio-Economical Characteristics in their Decision to Introduce Sports Programs in their Companies. *International Journal of Sport Management Recreation & Tourism*, vol. 1, pp. 1-13, 2008.
9. Ourania Matsouka and Ioannis Trigonis. Outdoor recreational exercise programs and functional capacity: a study of sedentary seniors. *International Journal of Sport Management Recreation & Tourism*, vol. 2, pp. 1-13, 2008.
10. Ourania Matsouka, Ioannis Trigonis, Efthimis Trevlas, Sotiris Simakis. The effects of an outdoor recreational exercise program on selected physical abilities among elderly. *International Journal of Sport Management Recreation & Tourism*, vol. 2, pp. 26-37, 2008.
11. Georgia Yfantidou, Ourania Matsouka, George Costa and Maria Michalopoulos. Psychological needs as determinants of engagement in Sports Tourism in Greece. *Exercise and Quality of Life*, issue 2, 2010.
12. Yfantidou G., Tsernou A., Michalopoulos M. & Costa G. (2011). Criteria of participation at the sport and recreation services of municipal organizations. *International Journal of Sport Management Recreation & Tourism*, 7, 1-10 (<http://www.ijsmart.eu/Contents.aspx?Y=2011&V=7&Is=a>).
13. Astrapellos K., Costa G. & Astrapellou X. (2010). The quality of service experience in outdoor activities programs. *International Journal of Sport Management Recreation & Tourism*, Vol.5, 77-87. DOI: 10.5199/ijsmart-1791-874X-5d
14. Masmanidis T., Gargalianos D. & Costa G. (2009). Perceived constraints of Greek University Students' Participation in Campus Recreational Sport Programs. *Recreational Sports Journal*, 33, 150-166.
15. Trigonis I., Matsouka O., Costa G. & Tzetzis G. (2008). The role of Employers' Demographic and Socio-Economical Characteristics in their Decision to Introduce Sports Programs in their Companies. *International Journal of Sport Management, Recreation and Tourism*, 1, 1-14.
16. Costa, G. & Kalaitzidis V. (2003). Comparison of Work Motivation in Camp Supervisors and camp counselors in Greek Private Camps. *International Journal for Recreation & Sport Management and Sport Tourism*, 2(1), 3-12.

17. Υφαντίδου Γ., Ματσούκα Ο., Κώστα Γ. & Καμπίτης Χ. (2010). Διερεύνηση της ποιότητας παροχής υπηρεσιών σε κέντρα υδροθεραπείας (spa) στην Ελλάδα. *Άθληση & Κοινωνία*, 51, 67-75.
18. Ανθόπουλος Π. & Κώστα Γ. (2009). Σχεδιασμός πάρκων αναψυχής στους εξωτερικούς χώρους πανεπιστημιακών ιδρυμάτων. *Περιοδικό Αθλητικού Τουρισμού & Αναψυχής*, 1(α), <http://www.jstar.gr/Contents.aspx?Y=2009&V=1&Is=a>
19. Γκιουζελιάν Π., Τζέτζης Γ., Κώστα Γ. & Φατούρος Ι. (2007). Αξιολόγηση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών σε ασκούμενους προγραμμάτων άσκησης για όλους. *Άθληση & Κοινωνία*, 44, 39-45.
20. Υφαντίδου Γ., Μιχαλοπούλου Μ., Κώστα Γ. & Ταξιλάρης Κ. (2007). Αίτια προτροπής για συμμετοχή στα αθλητικά προγράμματα των Δημοτικών Οργανισμών. *Άθληση & Κοινωνία*, 45, 98-105.
21. Παπαγεωργίου Π., Μαυρομάτης Γ. & Κώστα Γ. (2005). Χαρακτηριστικά των τραυματισμών που προκαλούνται στις κατασκηνώσεις. *Οργάνωση του Αθλητισμού*, 3(1-2), 85-90.
22. Παπαγεωργίου Π., Φωτεινάκης Π., Νικολαΐδης Κ., Κώστα Γ. (2003) «Αξιολόγηση της Παρακίνησης Γυναικών σε Συμμετοχή σε Προγράμματα Άσκησης. Γυναίκα και Άθληση, 2(1), 62 -72.
23. Κουθούρης, Χ., Κατσιμάνης, Β. & Κώστα, Γ. (2001) Εκτίμηση της Ποιότητας των προσφερόμενων υπηρεσιών σε προγράμματα Αναψυχής Ενεργητικών Διακοπών Άθληση και Κοινωνία 27 24-62.
24. Alexandris , K., Dimitriadis, N., Kasiara, A. (2001). The behavioral consequences of perceived service quality : an exploratory study in the context of private fitness clubs in Greece, *European sports management quarterly*, V1, No 4, 281-299.
25. Cho, M., & Jun, J., Cho, B., (2002). Availability of recreation sports and physical education opportunities for elder people in South Korea, *World Leisure*, No 1/ 2002
26. Howat, G. & Murry, D. (2002). The role of critical incidents to compliment service quality information for a sports and leisure center, *European Sports Management Quarterly* V1, No 4,
27. Matsouka, C. Kabitsis, Y. Harahousou, and I. Trigonis. Mood alterations following an indoor and outdoor exercise program in healthy elderly women. *Perceptual and Motor Skills*, 2005, 100, 707 – 715.
28. O. Matsouka, Y. Harahousou, C. Kabitsis, and I. Trigonis. The effects of a recreational exercise program with differentiated frequency on functional capacity and daily activities patterns in older women. *European Journal of Sport Science*, 2003, 3, 1 - 13.
29. O. Matsouka, C. Kabitsis, Y. Harahousou, and I. Trigonis. Effects of a Physical Activity Program: The Study of Selected Physical Abilities among Elderly Women. *Journal of Gerontological Nursing*, 2003, 29, 50 - 55.

30. O. Matsouka, C. Kabitsis, Y. Harahousou, and I. Trigonis. DOES A THREE-MONTH EXERCISE PROGRAMME ENHANCE THE SUBJECTIVE VIEW OF MOBILITY LEVEL AMONGST ELDERLY WOMEN? *Journal of Human Movement Studies*, 2003, 44, 373 - 385.

**Προτεινόμενα θέματα εργασιών για ανασκόπηση**

1. Υπερπροπόνηση σε σχέση με τα διάφορα αγωνίσματα
2. Υπερπροπόνηση στην εφηβική ηλικία
3. Διατροφή και υπερπροπόνηση
4. Προπόνηση δύναμης στους αναπνευστικούς μύες.
5. Διαφορές ανδρών γυναικών σε σχέση με τους αναπνευστικούς μύες.
6. Ο ρόλος των αναπνευστικών μυών σε αερόβια και αναερόβια αγωνίσματα
7. Ο ρόλος της διατροφής στην αθλητική απόδοση των παιδιών
8. Η προπονητική προσαρμοστικότητα των παιδιών
9. Ο ιδανικός χρόνος αποκατάστασης μετά από έντονη άσκηση στα παιδιά
10. Μεταβολισμός του ATP και της φωσφοκρεατίνης σε άσκηση μέγιστης έντασης
11. Νευρομυϊκές προσαρμογές με την προπόνηση δύναμης στην παιδική ηλικία
12. Αναερόβιος μεταβολισμός σε παιδιά και εφήβους
13. Οξεία ορμονική ανταπόκριση σε άσκηση με βάρη
14. Παράγοντες της επιβάρυνσης που επηρεάζουν τις ορμονικές ανταποκρίσεις σε άσκηση με βάρη
15. Ορμονικές προσαρμογές μετά από βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα προγράμματα δύναμης
16. Συσχέτιση μεταξύ της ορμονικής ανταπόκρισης και της δύναμης
17. Ανάπτυξη της δύναμης με διάφορα μοντέλα περιοδικότητας
18. Προσαρμογές της νευρομυϊκής λειτουργίας με προγράμματα ισχύος
19. Προσαρμογές της νευρομυϊκής λειτουργίας με προγράμματα συνδυασμού για την ανάπτυξη της μέγιστης δύναμης και της ισχύος
20. Φυσιολογικές προσαρμογές του οργανισμού κατά τη διαδικασία εγκλιματισμού σε θερμό περιβάλλον.
21. Παραγωγή ενέργειας και μεταβολικές διεργασίες κατά την έντονη αγωνιστική προσπάθεια
22. Χρήση του γαλακτικού και ο προσδιορισμός της έντασης στην αερόβια άσκηση.
23. Ο ρόλος και η συμπεριφορά της καμπύλης του γαλακτικού με την προπόνηση αντοχής
24. Η συμμετοχή του γαλακτικού στο μεταβολισμό κατά τη διάρκεια της άσκησης
25. Η συμμετοχή του αερόβιου μεταβολισμού στις έντονες αναερόβιες και υπερμέγιστες προσπάθειες
26. Υπερπροπόνηση και ανταποκρίσεις του ανοσοποιητικού συστήματος.
27. Υπερπροπόνηση και ανταποκρίσεις του ορμονικού συστήματος.
28. Παράγοντες που επηρεάζουν τη δρομική οικονομία και την αντοχή.
29. Φυσιολογικές διαφορές και ομοιότητες μεταξύ της προπόνησης αντοχής και της προπόνηση ταχύτητας
30. Ελεύθερη επιλογή θέματος σχετική με το περιεχόμενο του μαθήματος