

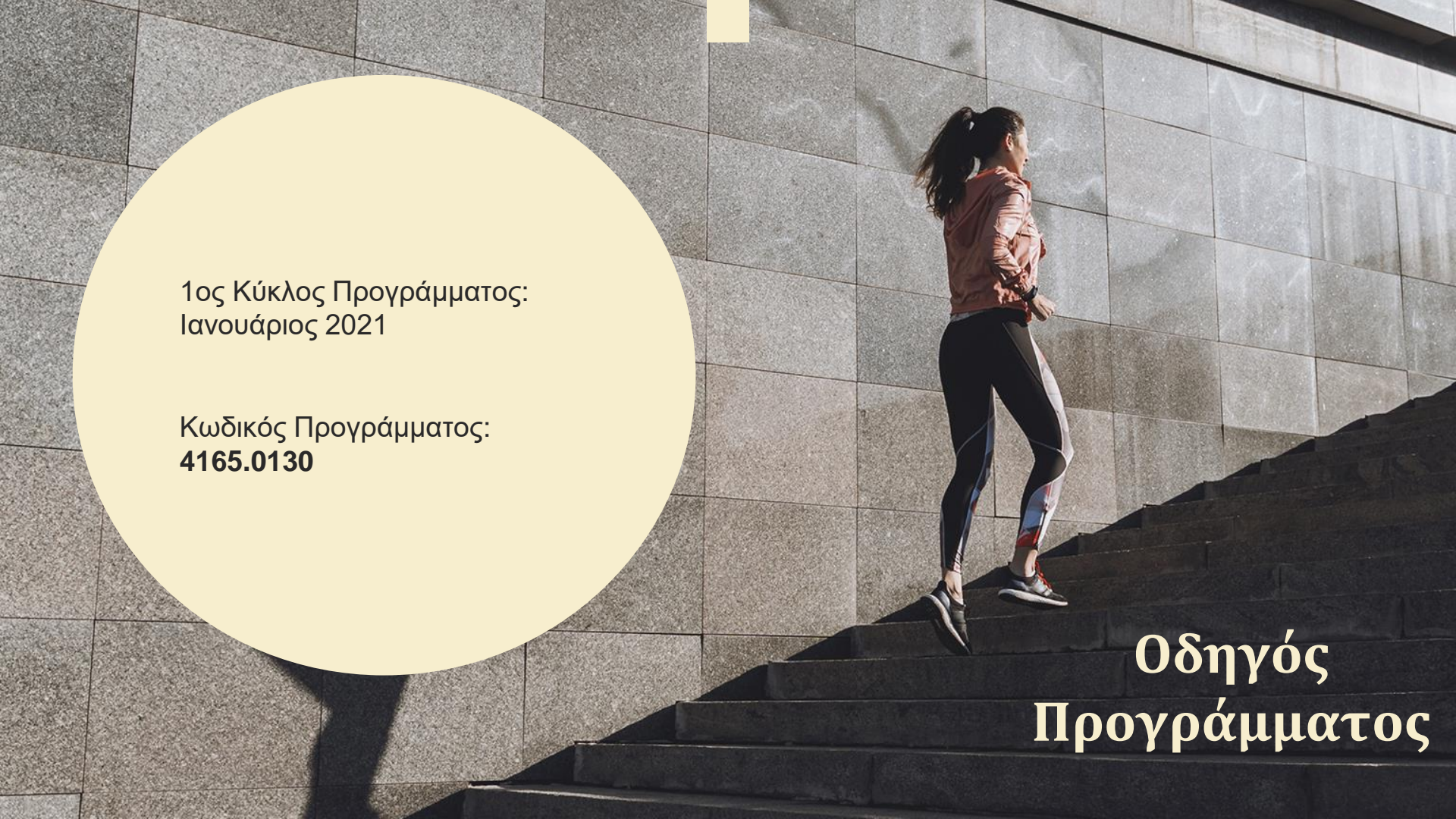
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
Κέντρο Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης

# Strength & Conditioning for Sports Physiotherapists



1ος Κύκλος Προγράμματος:  
Ιανουάριος 2021

Κωδικός Προγράμματος:  
**4165.0130**



Οδηγός  
Προγράμματος

# Εισαγωγή

Στο πρόγραμμα «Strength and Conditioning for Sports Physiotherapists» παρέχεται στον καταρτιζόμενο η θεωρητική γνώση και η πρακτική εξάσκηση σχετικά με την εφαρμογή θεραπευτικής άσκησης για επανάκτηση της νευρομυϊκής απόδοσης και καρδιαναπνευστικής αντοχής μετά από αξιολόγηση, με στόχο την πρόληψη και αποκατάσταση μυοσκελετικών τραυματισμών ή συνδρόμων υπέρχρησης σε αθλητές ή αθλούμενους. Επιπλέον, ο καταρτιζόμενος θα είναι σε θέση να κατανοήσει τις βασικές διαφορές μεταξύ της προπόνησης σε υγιή πληθυσμό (αθλητών ή αθλούμενων) έναντι της θεραπευτικής άσκησης σε ασθενείς στα πλαίσια αποκατάστασης παθολογίας ή τραυματισμού. Ο καταρτιζόμενος θα ενημερωθεί σχετικά με θέματα που αφορούν στους παράγοντες που καθορίζουν τον σχεδιασμό προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης αλλά και στους παράγοντες οι οποίοι διαμορφώνουν τα χαρακτηριστικά και την προοδευτικότητα των προγραμμάτων αυτών (κατάσταση υγείας, φύλο, ηλικία, είδος αθλήματος κ.α). Τέλος, το πρόγραμμα έχει σαν σκοπό του την προετοιμασία του καταρτιζόμενου σε ειδικά θέματα που αφορούν στην εφαρμογή θεραπευτικής άσκησης για αποκατάσταση νεαρών αθλητών, αθλουμένων μέσης και τρίτης ηλικίας, καθώς και ειδικά θέματα όπως ο μεταβολισμός και άσκηση σε αθλητές με παθολογία, η καταγραφή φορτίων και η πρόληψη αθλητικών τραυματισμών και οι νέες τεχνικές και μέσα που χρησιμοποιούνται και έχουν επιστημονική τεκμηρίωση, στην επανάκτηση του νευρομυϊκού ελέγχου και της μυϊκής απόδοσης σε αθλητές με παθολογία. Με το πρόγραμμα αυτό οι επιμορφούμενοι θα αποκτήσουν επιπρόσθετα εφόδια και ειδικές δεξιότητες, τόσο για την επαγγελματική, όσο και για την ακαδημαϊκή και ερευνητική τους σταδιοδρομία στις ανταγωνιστικές συνθήκες που διαμορφώνονται στο σύγχρονο Εθνικό περιβάλλον αλλά και παγκοσμίως.



# Αναγκαιότητα

Ο αθλητικός φυσικοθεραπευτής εντάσσεται στους αναγνωρισμένους επαγγελματίες υγείας και ως μέλος της πολύ-παραγοντικής αθλητιατρικής ομάδας πρέπει να διαθέτει εξειδικευμένες ικανότητες με στόχο την προώθηση της ασφαλούς συμμετοχής στον αθλητισμό. Αυτό επιτυγχάνεται κυρίως μέσω του σχεδιασμού και της εφαρμογής εξατομικευμένου προγράμματος αποκατάστασης για την επανάκτηση της βέλτιστης λειτουργικής ικανότητας μετά από έναν τραυματισμό, συμβάλλοντας στην ενίσχυση της αθλητικής επίδοσης. Επιπλέον, η παροχή συμβουλευτικής κατά την διάρκεια της προπόνησης, με σκοπό την πρόληψη τραυματισμού αποτελεί έναν ακόμη στόχο. Ο αθλητικός φυσικοθεραπευτής εργάζεται με αθλητές όλων των ηλικιών και επιπέδων καθώς και αθλούμενους διασφαλίζοντας παράλληλα ένα υψηλό επίπεδο επαγγελματικής και ηθικής πρακτικής.

Συνεπώς, η δημιουργία ενός προγράμματος επιμόρφωσης όπως το Strength and Conditioning for Sports Physiotherapists στο πλαίσιο της πιστοποίησης των Ελλήνων Αθλητικών Φυσικοθεραπευτών είναι σημαντική και αναγκαία. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα επιμόρφωσης έχει σχεδιαστεί ώστε να πληροί τις προϋποθέσεις της IFSPT και επίσης, αποτελεί ένα από τα προτεινόμενα σεμινάρια για την πιστοποίηση των Ελλήνων Αθλητικών Φυσικοθεραπευτών του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών.



# Δεξιότητες IFSPΤ

Το πρόγραμμα επιμόρφωσης πληροί τις κάτωθι δεξιότητες της International Federation of Sports Physical Therapy (IFSPΤ):

1	Injury prevention	1A1, 1A2, 1A3, 1A4, 1A5, 1A6, 1A7, 1A8, 1B1, 1B2, 1B3, 1C4, 1D1, 1D2, 1F1, 1F2
2	Acute intervention	2A3, 2A8, 2B1, 2C3, 2C4, 2C5, 2D1
3	Rehabilitation	3A5, 3A7, 3B1, 3C3, 3C4, 3C5, 3E4, 3E8
4	Performance enhancement	4A1, 4A4, 4A5, 4B1, 4C1, 4C2, 4D1, 4D2, 4E1, 4E2, 4E3, 4E4, 4F1
5	Promotion of a safe active life-style	5B1, 5B2, 5B3, 5E:1, 5F:15, D1, 5D2, 5E1
6	Life- Long learning	6B1, 6C1, 6D1, 6D2, 6D3, 6D4, 6E1, 6E2, 6F1
7	Professionalism and management	7B1, 7C1, 7D1, 7F1
8	Research involvement	8A1, 8A2, 8A3, 8A4, 8B1, 8B2, 8B3, 8B4, 8E1
9	Dissemination of best practice	9A1, 9B1, 9F1
10	Extended practice through innovation	10B2, 10C1, 10D2, 10E4
11	Promotion of fair play and anti-doping practices	11A2

# Σε ποιους απευθύνεται



- Αποφοίτους Τμημάτων  
Φυσικοθεραπείας Ελληνικών  
Ιδρυμάτων Τριτοβάθμιας  
Εκπαίδευσης
- Αποφοίτους ομοταγών Τμημάτων  
Φυσικοθεραπείας Αλλοδαπής με  
ανα-γνωρισμένο τίτλο σπουδών  
(ΔΟΑΤΑΠ)
- Τελειόφοιτους φοιτητές Τμημάτων  
Φυσικοθεραπείας Ελληνικών  
Ιδρυμάτων Τριτοβάθμιας  
Εκπαίδευσης

Οι υποψήφιοι προς επιμόρφωση θα πρέπει να έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο, προσωπικό email, βασικές γνώσεις Η/Υ και χρήσης διαδικτύου καθώς και καλή γνώση της αγγλικής γλώσσας.



1 μήνας – 5 διδακτικές  
ενότητες



58 ώρες υβριδικής (μεικτής)  
εκπαίδευσης (3 ECTS)

# Εκπαίδευση

Ομάδες  
Συζήτησης



Συμβουλευτική  
εκπαιδευομένων



Ασύγχρονη  
διδασκαλία



Δια ζώσης διδασκαλία  
– πρακτική εξάσκηση





# Διδακτικές Ενότητες



## **Ενότητα 1. Βασικά ενεργειακά συστήματα- ενέργεια για κίνηση**

*16 ώρες ασύγχρονη διδασκαλία*

Ο σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η περιγραφή α) των τριών βασικών ενεργειακών συστημάτων συμμετοχής στην άσκηση, β) των αρχών της προπόνησης/προπονητικού ετήσιου κύκλου, γ) των συστατικών της προπονητικής συνεδρίας και δ) των βασικών αρχών της προπόνησης για την βελτίωση της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας.

Με την ολοκλήρωση της ενότητας οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να γνωρίζουν:

- Τη λειτουργία των τριών ενεργειακών συστημάτων και τις ενεργειακές απαιτήσεις των διαφορετικών ειδών άσκησης,
- Τις βασικές αρχές προπόνησης (υπερφόρτωση, εξειδίκευση, αντιστρεψιμότητα),
- Τα συστατικά μιας προπονητικής συνεδρίας (προθέρμανση, κυρίως μέρος, αποθεραπεία)
- Την περιοδικότητα του ετήσιου προπονητικού κύκλου (προπονητική περίοδος-μεσόκυκλοι / μικρόκυκλοι- φάση ανταγωνισμού, φάση διατήρησης)
- Τους μηχανισμούς που επηρεάζουν την αερόβια και αναερόβια ικανότητα μετά από παθολογία και τραυματισμό (π.χ ακινητοποίηση, μειωμένη φυσική δραστηριότητα τη περίοδο του τραυματισμού, κόπωση)
- Τα βασικά πρωτόκολλα αξιολόγησης της αερόβιας ικανότητας
- Τα βασικά πρωτόκολλα αξιολόγησης της αναερόβιας ικανότητας

Με την ολοκλήρωση της ενότητας οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να μπορούν να σχεδιάζουν:

- Προγράμματα θεραπευτικής άσκησης για διατήρηση ή επανάκτηση της α) αερόβιας και β) αναερόβιας ικανότητας στα πλαίσια αποκατάστασης - εξατομικευμένος καθορισμός μέσω κλινικού συλλογισμού (clinical reasoning) και αξιολόγησης, εξειδίκευση ανά άθλημα (sports specific) και προοδευτικότητα

Ο σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η περιγραφή α) των νευρομυϊκών προσαρμογών στην άσκηση, β) των προσαρμογών της μυϊκής απόδοσης λόγω παραγόντων μυοσκελετικής παθολογίας/ τραυματισμού- νευροπλαστικότητα γ) των μηχανισμών ανάπτυξης της δύναμης, αντοχής και της ταχοδύναμης δ) των μηχανισμών της βελτίωσης της μυϊκής ελαστικότητας και του εύρους τροχιάς κίνησης, ε) των μηχανισμών της επανάκτησης του νευρομυϊκού ελέγχου και στ) τον σχεδιασμό προγραμμάτων αποκατάστασης της μυϊκής απόδοσης και του νευρομυϊκού ελέγχου με έμφαση στον κλινικό συλλογισμό βάσει της προ-ασκητικής αξιολόγησης.

Με την ολοκλήρωση της ενότητας οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να γνωρίζουν:

- Τις νευρομυϊκές προσαρμογές της άσκησης διαμέσου της νευροπλαστικότητας και μυοπλαστικότητας,
- Τους μηχανισμούς ανάπτυξης δύναμης και τις μηχανικές ιδιότητες,
- Τους μηχανισμούς ανάπτυξης ταχοδύναμης (πλειομετρική προπόνηση)
- Τους μηχανισμούς που επηρεάζουν την μυϊκή απόδοση μετά από παθολογία και τραυματισμό (π.χ πόνος, φλεγμονή, αστάθεια, αναχαίτιση, διαφοροποίηση τονικότητας, κινησιοφοβία)
- Τις μεθόδους και τεχνικές αξιολόγησης της μυϊκής απόδοσης για ασθενείς με παθολογία
- Τους μηχανισμούς ανάπτυξης και βελτίωσης της μυϊκής ελαστικότητας και του εύρους τροχιάς κίνησης,
- Τις μεθόδους αξιολόγησης και τη δόμηση προγράμματος επανάκτησης της μυϊκής ελαστικότητας και του εύρους τροχιάς κίνησης
- Τις δοκιμασίες λειτουργικής αξιολόγησης (functional testing) μυϊκής απόδοσης και να κάνουν λήψη απόφασης βάσει κριτηρίων για επιστροφή στον αγωνιστικό χώρο.

Με την ολοκλήρωση της ενότητας οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να μπορούν να σχεδιάζουν:

- Προγράμματα θεραπευτικής άσκησης για επανάκτηση μυϊκής απόδοσης στα πλαίσια αποκατάστασης (δύναμη, αντοχή, ισχύς, τροχιά)- εξατομικευμένος καθορισμός μέσω κλινικού συλλογισμού (clinical reasoning) και αξιολόγησης, εξειδίκευση ανά άθλημα (sports specific) και προοδευτικότητα.



## Ενότητα 2. Επανάκτηση Μυϊκής Απόδοσης στην Αθλητική Φυσικοθεραπεία

14 ώρες ασύγχρονη διδασκαλία



## Ενότητα 3. Ειδικά θέματα στην Αθλητική φυσικοθεραπεία

12 ώρες ασύγχρονη διδασκαλία

Ο σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η περιγραφή των ειδικών θεμάτων στα πεδία: α) εφαρμογής θεραπευτικής άσκησης για αποκατάσταση τραυματισμένων νεαρών αθλητών και αθλούμενων μέσης και τρίτης ηλικίας, β) βασικά στοιχεία του μεταβολισμού της άσκησης, γ) προϋποθέσεις και κριτήρια της άσκησης στην πρόληψη των αθλητικών τραυματισμών και δ) εφαρμογή νέων επιστημονικά τεκμηριωμένων τεχνικών και μέσων στην αποκατάσταση της μυϊκής απόδοσης και του νευρομυϊκού ελέγχου σε αθλητές με παθολογία.

Με την ολοκλήρωση της ενότητας οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να γνωρίζουν:

- Τις διαφοροποιήσεις και τους περιορισμούς της εφαρμογής άσκησης για αποκατάσταση τραυματισμένων νεαρών αθλητών και αθλούμενων μέσης και τρίτης ηλικίας,
- Τα βασικά στοιχεία του μεταβολισμού της άσκησης σε αθλητές/αθλούμενους με παθολογία,
- Τις μεθόδους καταγραφής φορτίων και την διαχείριση τους για την πρόληψη και την αποκατάσταση αθλητικών τραυματισμών
- Τις νέες, επιστημονικά τεκμηριωμένες τεχνικές και μέσα που ενισχύουν την εφαρμογή άσκησης για την αποκατάσταση της μυϊκής απόδοσης και νευρομυϊκού ελέγχου σε αθλητές με παθολογία

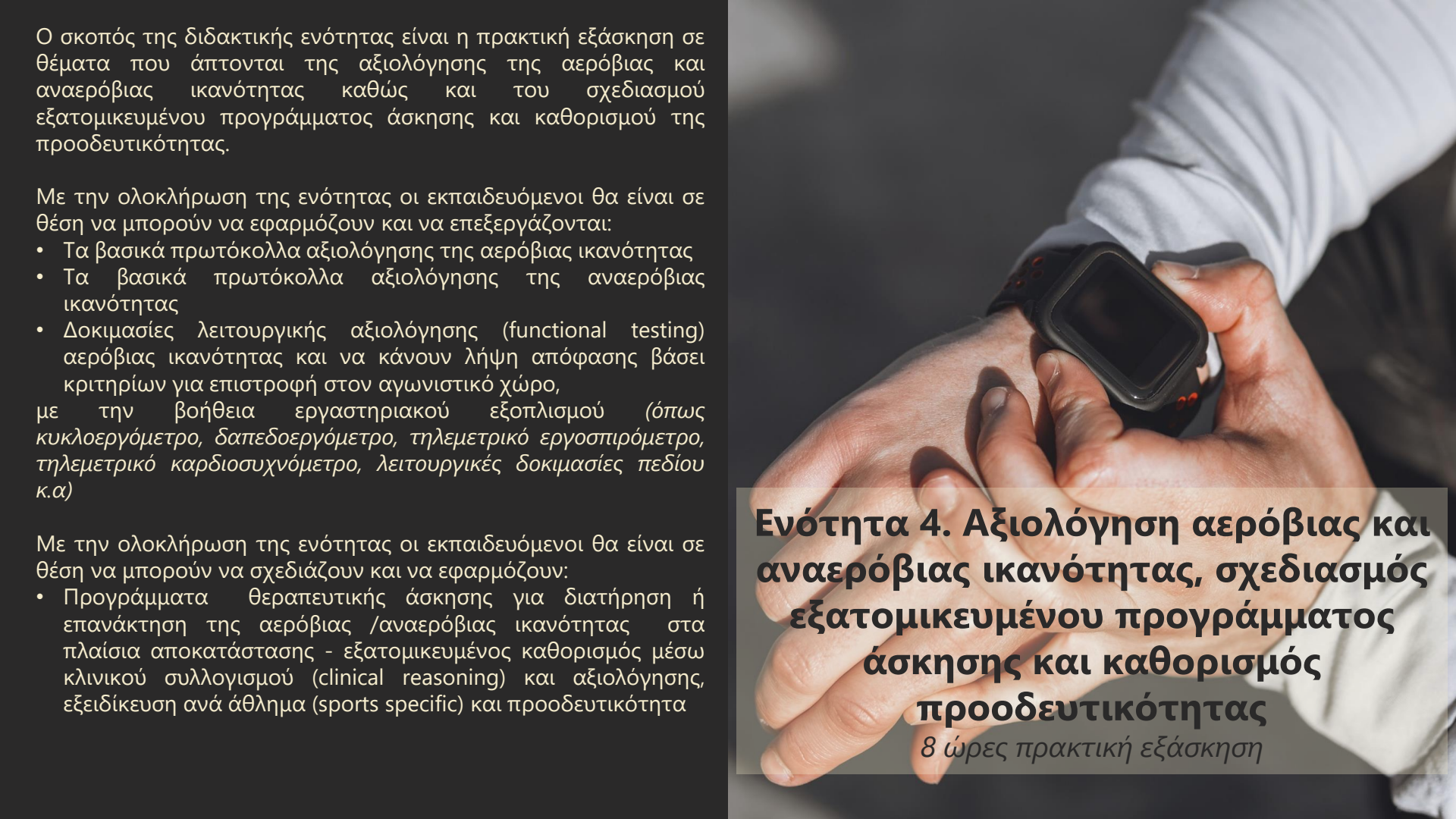
Ο σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η πρακτική εξάσκηση σε θέματα που άπτονται της αξιολόγησης της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας καθώς και του σχεδιασμού εξατομικευμένου προγράμματος άσκησης και καθορισμού της προοδευτικότητας.

Με την ολοκλήρωση της ενότητας οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να μπορούν να εφαρμόζουν και να επεξεργάζονται:

- Τα βασικά πρωτόκολλα αξιολόγησης της αερόβιας ικανότητας
- Τα βασικά πρωτόκολλα αξιολόγησης της αναερόβιας ικανότητας
- Δοκιμασίες λειτουργικής αξιολόγησης (functional testing) αερόβιας ικανότητας και να κάνουν λήψη απόφασης βάσει κριτηρίων για επιστροφή στον αγωνιστικό χώρο, με την βοήθεια εργαστηριακού εξοπλισμού (όπως κυκλοεργόμετρο, δαπεδοεργόμετρο, τηλεμετρικό εργοσπιρόμετρο, τηλεμετρικό καρδιοσυχνόμετρο, λειτουργικές δοκιμασίες πεδίου κ.α)

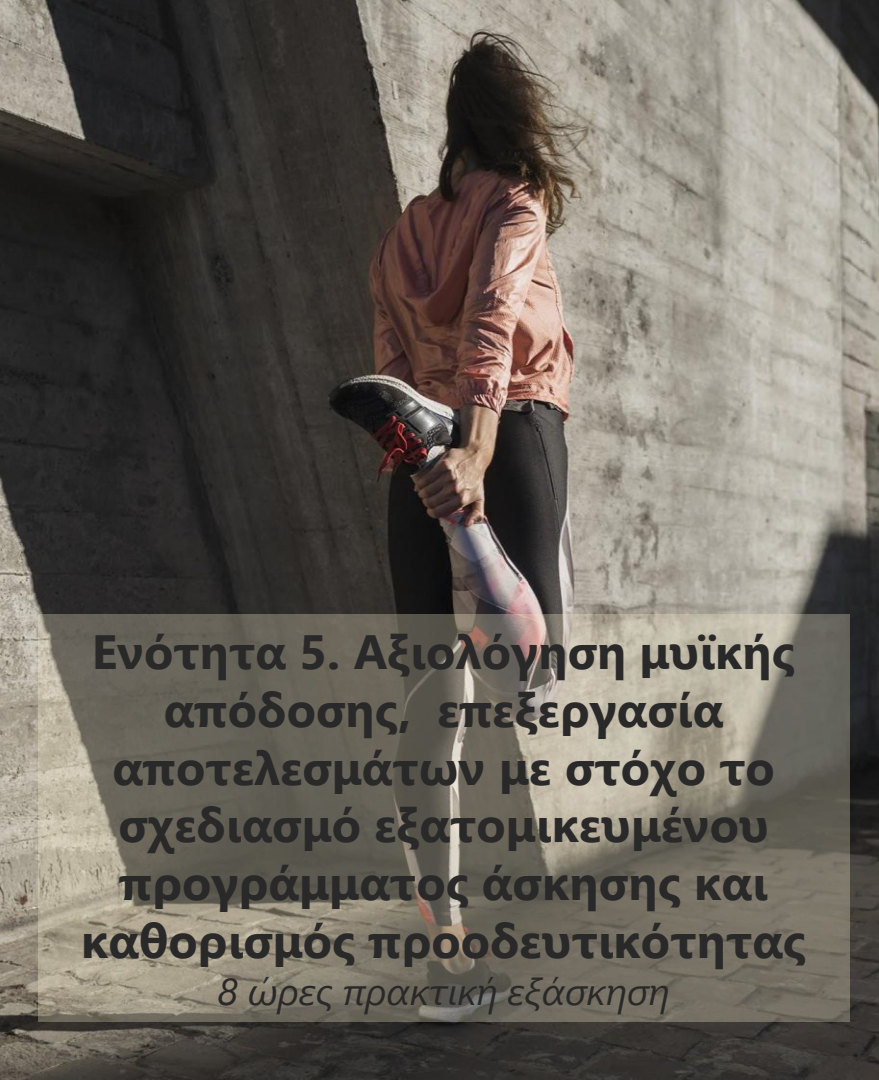
Με την ολοκλήρωση της ενότητας οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να μπορούν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν:

- Προγράμματα θεραπευτικής άσκησης για διατήρηση ή επανάκτηση της αερόβιας /αναερόβιας ικανότητας στα πλαίσια αποκατάστασης - εξατομικευμένος καθορισμός μέσω κλινικού συλλογισμού (clinical reasoning) και αξιολόγησης, εξειδίκευση ανά άθλημα (sports specific) και προοδευτικότητα



## **Ενότητα 4. Αξιολόγηση αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας, σχεδιασμός εξατομικευμένου προγράμματος άσκησης και καθορισμός προοδευτικότητας**

*8 ώρες πρακτική εξάσκηση*



**Ενότητα 5. Αξιολόγηση μυϊκής απόδοσης, επεξεργασία αποτελεσμάτων με στόχο το σχεδιασμό εξατομικευμένου προγράμματος άσκησης και καθορισμός προοδευτικότητας**  
*8 ώρες πρακτική εξάσκηση*

Ο σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η πρακτική εξάσκηση σε θέματα που άπτονται της αξιολόγησης της μυϊκής απόδοσης καθώς και του σχεδιασμού εξατομικευμένου προγράμματος άσκησης και καθορισμού της προοδευτικότητας.

Με την ολοκλήρωση της ενότητας οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να μπορούν να εφαρμόζουν και να επεξεργάζονται:

- Μεθόδους και τεχνικές αξιολόγησης της μυϊκής απόδοσης για αθλητές με παθολογία
- Μεθόδους και τεχνικές αξιολόγησης της μυϊκής ελαστικότητας και του εύρους τροχιάς κίνησης
- Δοκιμασίες λειτουργικής αξιολόγησης (functional testing) μυϊκής απόδοσης και να κάνουν λήψη απόφασης βάσει κριτηρίων για επιστροφή στον αγωνιστικό χώρο,

με την βοήθεια εργαστηριακού εξοπλισμού (όπως δυναμόμετρο χειρός (hand held dynamometer, ηλεκτρογωνιόμετρο, 2D motion analysis, Functional Movement Screen- FMS, λειτουργικές δοκιμασίες πεδίου).

Με την ολοκλήρωση της ενότητας οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να μπορούν να εφαρμόζουν:

- Προγράμματα θεραπευτικής άσκησης για επανάκτηση μυϊκής απόδοσης στα πλαίσια αποκατάστασης (δύναμη, αντοχή, ισχύς, τροχιά)- εξατομικευμένος καθορισμός μέσω κλινικού συλλογισμού (clinical reasoning) και αξιολόγησης, εξειδίκευση ανά άθλημα (sports specific) και προοδευτικότητα,

με την βοήθεια εργαστηριακού εξοπλισμού (όπως ηλεκτρικός μυϊκός ερεθισμός, EMG biofeedback, εξοπλισμός πλειομετρικής άσκησης, εξοπλισμός ασκήσεων νευρομυϊκού ελέγχου)



# Πρακτική Άσκηση

Για τη διεύρυνση των εκπαιδευτικών αναγκών, μέρος του προγράμματος Strength and Conditioning for Sports Physiotherapists θα πραγματοποιηθεί δια ζώσης με την εφαρμογή πρακτικού μέρους διάρκειας έως και 16 ωρών (2 ημέρες).

Η πρακτική άσκηση θα πραγματοποιηθεί στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, στο Ερευνητικό Εργαστήριο Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης και Αποκατάστασης του Τμήματος Φυσικοθεραπείας στην Λαμία. Η δια ζώσης διδασκαλία του εργαστηριακού μέρους του προγράμματος δύναται να πραγματοποιηθεί και σε άλλο χώρο άλλης πόλης εφόσον υπάρχει ο κατάλληλος εξοπλισμός.

Η διαδικασία της υλοποίησης του εργαστηριακού μέρους του προγράμματος επιμόρφωσης (διδασκτική ενότητα 4 και 5) θα απαιτεί υποχρεωτική συμμετοχή με φυσική παρουσία κατά τη χρονική διάρκεια του Σαββατοκύριακου από το πρωί 9.00 π.μ. έως το απόγευμα 19.00 μ.μ.

Σε κάθε διδακτική ενότητα και υπό-ενότητα θα παρέχεται εκπαιδευτικό υλικό όπως εκπαιδευτικές σημειώσεις, παρουσιάσεις και βιντεοπαρουσιάσεις καθώς και πρόσθετες πηγές πληροφόρησης που δύναται να χρησιμοποιήσουν οι εκπαιδευόμενοι για την ενδυνάμωση των γνώσεων και δεξιοτήτων τους (ebooks, βιβλιογραφία, αρθρογραφία, ιστοσελίδες, βιντεοπαρουσιάσεις, διαλέξεις, πρόσθετα αρχεία παρουσιάσεων, Πίνακες-διαγράμματα).

Η αξιολόγηση των εκπαιδευομένων θα γίνεται ως εξής:

1. Ανά διδακτική ενότητα θα εξετάζονται μέσω quiz πολλαπλών ερωτήσεων (σύνολο 3 quizzes πολλαπλών ερωτήσεων). Οι εκπαιδευόμενοι θα λαμβάνουν ανατροφοδότηση μετά την συμπλήρωση του κάθε quiz.
2. Κατά την διάρκεια της πρακτικής εξάσκησης θα πρέπει να επιδεικνύουν συγκεκριμένες κλινικές δεξιότητες για τις οποίες θα αξιολογούνται καθ' όλη την διάρκεια του εργαστηρίου.





**Ελένη Καπρέλη**  
Επιστημονική Υπεύθυνη,  
Εκπαιδεύτρια

Η Ελένη Καπρέλη είναι Καθηγήτρια στο Τμήμα Φυσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και επίσης Επιστημονικός Συνεργάτης στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Έχει Προπτυχιακό (1995) από το Τμήμα Φυσικοθεραπείας του ΤΕΙ Αθήνας, Μεταπτυχιακό (1996) (MSc in Sports Medicine) από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Nottingham, UK και Διδακτορικό τίτλο (2006) (Τομέας Βιολογία της Άσκησης, Αθλητική Φυσικοθεραπεία) από το ΤΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ και ιδιαίτερο ερευνητικό ενδιαφέρον στις Εφαρμοσμένες Νευροεπιστήμες στην αποκατάσταση ασθενών με νευρομυοσκελετικές διαταραχές καθώς επίσης και στην Αθλητική Φυσικοθεραπεία. Έχει εμπειρία ως Επιστημονική Υπεύθυνη σε πρόγραμμα εκπαίδευσης ενηλίκων στο Κέντρο Δια Βίου Μάθησης (ΚΕΔΙΒΙΜ). Είναι μέλος της Σ.Ε. του Ερευνητικού Ινστιτούτου Αποκατάστασης και Ευεξίας του ΠΕΚ ΙΑΣΩΝ του ΠΘ και Διευθύντρια του Ερευνητικού εργαστηρίου Κλινική Φυσιολογία της Άσκησης και Αποκατάστασης του Π.Θ, Διευθύντρια του ΠΜΣ «Προηγμένη Φυσικοθεραπεία» του Π.Θ και Πρόεδρος της Επιστημονικής Επιτροπής πιστοποίησης του Αθλητικού Φυσικοθεραπευτή του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών. Στα πλαίσια της δια βίου εκπαίδευσης έχει επίσης παρακολουθήσει πλήθος μεταπτυχιακών μαθημάτων και εξειδικευμένων κλινικών σεμιναρίων. Έχει δημοσιεύσει πάνω από 60 peer reviewed επιστημονικά άρθρα σε διεθνή περιοδικά με πάνω από 1500 ετεροαναφορές και 19 h-index. Έχει υπάρξει κύρια ερευνήτρια ή μέλος ερευνητικών ομάδων ([https://www.researchgate.net/profile/Eleni\\_Kapreli](https://www.researchgate.net/profile/Eleni_Kapreli)) σε διάφορα ερευνητικά έργα και έχει λάβει την Ευρωπαϊκή υποτροφία Marie Curie Fellowship.

Η Μαρία Παπανδρέου είναι Αναπληρώτρια καθηγήτρια στο Τμήμα Φυσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής. Έχει ολοκληρώσει τις προπτυχιακές σπουδές της: α) στο Τμήμα Φυσικοθεραπείας του ΤΕΙ Αθήνας (1986) και β) στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (1992) του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης. Επίσης, έχει ολοκληρώσει τις μεταπτυχιακές της σπουδές στην Αγγλία: α) Diploma in Academic and Practical Physiotherapy for Sports, University of London και β) Master of Science in Sports Coaching/Sports Medicine, University of Sheffield. Είναι κάτοχος Διδακτορικού Διπλώματος (2006) από το Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθήνας (ΕΚΠΑ), Ιατρική Σχολή, Εργαστήριο Έρευνας Παθήσεων Μυοσκελετικού Συστήματος «Θ. ΓΑΡΟΦΑΛΙΔΗΣ». Επίσης, έχει ολοκληρώσει την ερευνητική της μελέτη Sabbatical (2017) στο Ερευνητικό Εργαστήριο Φυσιολογίας της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ. Έχει εμπειρία ως Επιστημονική Υπεύθυνη στο ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ- ΕΚΠΑ, σε πρόγραμμα e-learning «Τεχνικές Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης». Έχει δημοσιεύσει πάνω από 25 peer reviewed επιστημονικά άρθρα σε διεθνή περιοδικά με πάνω από 550 ετεροαναφορές και 9 h-index ([www.researchgate.net/profile/Maria\\_Papandreou2/](http://www.researchgate.net/profile/Maria_Papandreou2/)). Τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα επικεντρώνονται στην επιστήμη της αθλητικής φυσικοθεραπείας και της θεραπευτικής άσκησης κυρίως στους τομείς της πρόληψης και λειτουργικής αξιολόγησης/ αποκατάστασης. Είναι υπεύθυνη του μαθήματος Κλινική Θεραπευτική Άσκηση του Μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών του τμήματος Φυσικοθεραπείας (ΠΑΔΑ) και μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής πιστοποίησης του Αθλητικού Φυσικοθεραπευτή του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών.



**Μαρία Παπανδρέου**  
Εκπαιδεύτρια



**Μπίλικα  
Παρασκευή**

Υποψήφια Διδάκτορας,  
Τμήμα Φυσικοθεραπείας,  
Σχολή Επιστημών Υγείας,  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



**Παρασκευόπουλος  
Ελευθέριος**

Υποψήφιος Διδάκτορας,  
Τμήμα Φυσικοθεραπείας,  
Σχολή Επαγγελματών Υγείας &  
Πρόνοιας, Πανεπιστήμιο  
Δυτικής Αττικής



**Πλακούτσης  
Γεώργιος**

Υποψήφιος Διδάκτορας,  
Τμήμα Φυσικοθεραπείας,  
Σχολή Επαγγελματών Υγείας &  
Πρόνοιας, Πανεπιστήμιο  
Δυτικής Αττικής

# Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης

Η επιτυχής ολοκλήρωση του Προγράμματος οδηγεί στη λήψη Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης από το Κέντρο Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. – Π.Θ.)

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ  
& ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ.....

Ο/Η ..... ΤΟΥ .....

Ολοκλήρωσε επιτυχώς το εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο  
«.....»  
Το πρόγραμμα διάρκειας ..... ωρών, πραγματοποιήθηκε  
από Ημέρα ΗΗ Μήνας 20XX έως Ημέρα ΗΗ Μήνας 20XX

---

Ο/Η πρόεδρος του Κέντρου  
Αντιγράφως  
Τίτλος  
Ονοματεπώνυμο

Ο/Η Επιστημονικά Υπεύθυνος  
του Προγράμματος  
Τίτλος  
Ονοματεπώνυμο

Το Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (e-learning) του Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας μετά από σχετική αξιολόγησή του από τον Ελληνικό Οργανισμό Τυποποίησης (ΕΛ.Ο.Τ.), διαθέτει Πιστοποίηση Διαχείρισης Συστήματος Ποιότητας, σύμφωνα με το πρότυπο ΕΛΟΤ EN ISO 9001:2015. Από τον Ιανουάριο του 2020 το Πρόγραμμα Συμπληρωματικής Εξ αποστάσεως Εκπαίδευσης (e-learning) διαθέτει Πιστοποίηση Διαχείρισης Συστήματος Ποιότητας κατά τα πρότυπα ISO 9001:2015.

Το Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (e-learning) διαθέτει επίσης Πιστοποιητικό Συστήματος Διαχείρισης Ποιότητας από το Διεθνές Δίκτυο Πιστοποίησης (IQNET – International Certification Network) το οποίο παρέχει ένα διεθνές διαβατήριο σε παγκόσμια αναγνώριση και πρόσβαση στις αγορές. (Πιστοποιητικό IQNET ISO 9001:2015). Επιπλέον, η εξωτερική αξιολόγηση και η πιστοποίηση της ποιότητας των εκπαιδευτικών/επιμορφωτικών προγραμμάτων του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. – Π.Θ., όπως και για τα Προπτυχιακά και Μεταπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών του Πανεπιστημίου, πραγματοποιείται από την «Εθνική Αρχή Ανώτατης Εκπαίδευσης» (ΕΘ.Α.Α.Ε.), σύμφωνα με τις διατάξεις της υποπερίπτωσης ββ, της περίπτωσης β, της περίπτωσης δ, της παραγράφου 1 του άρθρου 2 του ν. 4653/2020.





## Δίδακτρα

Το συνολικό κόστος του προγράμματος ανέρχεται στα 350 ευρώ.

# Δίδακτρα & Εκπτώτική πολιτική



## Εκπτώτική πολιτική

Για τους επαγγελματίες Φυσικοθεραπευτές που συμμετέχουν στο πρόγραμμα πιστοποίησης του Αθλητικού Φυσικοθεραπευτή του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, το επιμορφωτικό πρόγραμμα «Strength and Conditioning for Sports Physiotherapists» προσφέρεται με έκπτωση 40%.



## Υποβολή Αίτησης

Η περίοδος των αιτήσεων για το πρόγραμμα του Ακαδημαϊκού έτους 2020-21 είναι έως 30 Νοεμβρίου 2020.

Η κατάθεση της προκαταβολής και των υπολοίπων δόσεων που αφορούν τα δίδακτρα των μαθημάτων, γίνεται στον λογαριασμό του **Ειδικού Λογαριασμού Κονδυλίων Έρευνας (ΕΛΚΕ) Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**, στην Alpha Bank.

Ο αριθμός λογαριασμού της Alpha Bank είναι:  
310-00-2002-020935, IBAN  
GR6401403100310002002020935.

Στην αιτιολογία κατάθεσης πρέπει να αναγράφεται το Ονοματεπώνυμο του καταρτιζομένου και οπωσδήποτε ο Κωδικός Προγράμματος **4165.0130**

## & Δικαιολογητικά



Αίτηση:

Από την ιστοσελίδα του [ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ.](#)

Μπορείτε να υποβάλετε την αίτησή σας στη σελίδα του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. πατώντας [ΕΔΩ](#)

Δικαιολογητικά της αίτησης:

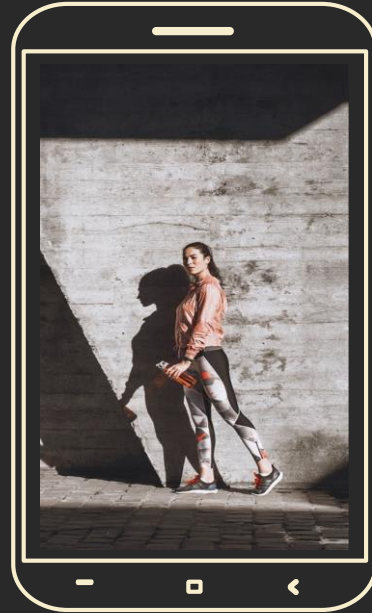
- α) ταυτότητα
- β) τίτλος σπουδών ή βεβαίωση
- γ) αποδεικτικό κατάθεσης προκαταβολής ή εφάπαξ καταβολής των διδάκτρων των μαθημάτων
- δ) δικαιολογητικά εκπαιδευτικής κατηγορίας (βεβαίωση από ΠΣΦ ή από την Γραμματεία του Τμήματος φοίτησης)

# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Στοιχεία επικοινωνίας με διοικητικό/  
τεχνικό προσωπικό προγράμματος

email: [strength@uth.gr](mailto:strength@uth.gr)

webpage: [www.learning.uth.gr](http://www.learning.uth.gr)



Στοιχεία επικοινωνίας με τη Γραμματεία του  
Κέντρου Επιμόρφωσης & Διά  
Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του  
Πανεπιστήμιου Θεσσαλίας:

email: [learning@uth.gr](mailto:learning@uth.gr)

webpage: [www.learning.uth.gr](http://www.learning.uth.gr)

Τηλέφωνα: 2421006390-66, 6980371312  
(9.30-15.30)

Ταχυδρομική διεύθυνση: Γιαννιτσών &  
Λαχανά, Παλαιά, Συγκρότημα Τσαλαπάτα,  
Τ.Κ: 38334, Βόλος.





Κέντρο Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας Γιαννιτσών & Λαχανά, Πολυχώρος  
Τσαλαπάτα, Παλαιά, Βόλος, 38334 Τηλ: +30 2421006390-66-91/ website: [www.learning.uth.gr](http://www.learning.uth.gr) / e-mail:  
[learning@uth.gr](mailto:learning@uth.gr)