

# Ειδικός της Άσκησης Pilates

## Pilates Exercise Specialist

2ος κύκλος

Με την προπονητική μεθοδολογία  
**The SMaRT System**

Έναρξη: Μάρτιος 2023



**ΑΘΗΝΑ**

**ΤΡΙΚΑΛΑ**

**2023**



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ

## Υβριδικό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Μόνο

για αποφοίτους

ΤΕΦΑΑ ή ομοταγών

Τμημάτων του εξωτερικού

και

για φοιτητές Τ.Ε.Φ.Α.Α  
(πλην ΠΘ & ΔΠΘ)

Εκπαίδευση & Κατάρτιση Ειδικού  
της Άσκησης Pilates

**4**

ΑΥΤΟΝΟΜΕΣ  
ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ  
ΕΝΟΤΗΤΕΣ

**6**

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ  
ΥΨΗΛΟΥ  
ΚΥΡΟΥΣ

**425**

ΩΡΕΣ  
Pilates με ασκήσεις εδάφους  
Pilates με κρεβάτια/όργανα  
Κλινικό Pilates  
kid's Pilates

**41**

ECTS

Κωδικός προγράμματος  
4165.0181

Ο στόχος του παρόντος καινοτόμου προγράμματος είναι να αναδείξει όλες τις πτυχές της εκγύμνασης με τη **μέθοδο Pilates σε ένα ευρύ φάσμα πληθυσμών**, προκειμένου να σχεδιαστούν και να υλοποιηθούν τα πιο ενδεδειγμένα προγράμματα άσκησης τύπου Pilates σε πραγματικές συνθήκες.

Το πρόγραμμα απευθύνεται **αποκλειστικά σε απόφοιτους Τ.Ε.Φ.Α.Α. ή ομοταγών Τμημάτων του εξωτερικού, αλλά και σε φοιτητές υπό προϋποθέσεις**, ενώ καθοδηγητές στην όλη προσπάθεια θα είναι Έλληνες επιστήμονες με πολύχρονη εμπειρία και ευρύτατη διεθνή αναγνωρισιμότητα στον χώρο της φυσικής κατάστασης για γενικό, κλινικό και Παιδικό πληθυσμό, αλλά και καταξιωμένοι επαγγελματίες της άσκησης και υγείας.

Έχοντας ως δεδομένο ότι η **φυσική κατάσταση και η λειτουργική ικανότητα αποτελούν σημαντική προτεραιότητα** τόσο για φαινομενικά υγιείς ενήλικες όσο και για άτομα που ανήκουν σε ειδικούς πληθυσμούς αλλά και για Παιδιά και εφήβους, είναι φανερή η ανάγκη να παρέχονται **τεκμηριωμένα, ασφαλή και αποτελεσματικά εναλλακτικά προγράμματα άσκησης**, τα οποία θα συνεισφέρουν σημαντικά στη βελτίωση πολλών φυσιολογικών και ψυχολογικών παραμέτρων στους παραπάνω πληθυσμούς.

Η **άσκηση με τη μέθοδο Pilates αποτελεί έναν ευρέως διαδεδομένο τύπο μυοσκελετικής προπόνησης στον κλάδο της σωματικής άσκησης, της υγείας και της ευεξίας**, προσελκύοντας ένα μεγάλο αριθμό ασκούμενων τόσο σε πολυδύναμα γυμναστήρια όσο και σε χώρους παροχής υπηρεσιών προσωπικής προπόνησης (personal training studios), αλλά ακόμα περισσότερο σε χώρους όπου παρέχονται κυρίως τέτοιου είδους προγράμματα άσκησης (boutique fitness studios).

Γνωρίζοντας ότι ο μέσος άνθρωπος χαρακτηρίζεται από **χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και λειτουργικής ικανότητας, επιβαρυνμένη μυοσκελετική υγεία και αυξημένο στρες**, είναι σαφές ότι τόσο τα ατομικά όσο και τα ομαδικά προγράμματα άσκησης για **ένα ευρύ φάσμα γενικού και ειδικού πληθυσμού** πρέπει να εκπληρώνουν στόχους που θα βελτιώνουν σημαντικά τους παραπάνω δείκτες φυσικής απόδοσης και υγείας. Επιπλέον, **οι έντονα σωματικά δραστήριοι άνθρωποι αλλά και οι νέοι** χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη σε κάποιες συνιστώσες της φυσικής κατάστασης, προκειμένου να **μεγιστοποιήσουν την απόδοσή τους, ενώ παράλληλα να μειώσουν τον πιθανό κίνδυνο τραυματισμών**.

Για τους λόγους αυτούς, οι απόφοιτοι Τ.Ε.Φ.Α.Α. που απασχολούνται ως επαγγελματίες της άσκησης και του αθλητισμού σε διάφορα εργασιακά περιβάλλοντα, πρέπει να κατέχουν **την επιστημονική γνώση, τις τεχνικές δεξιότητες, τις πρακτικές μεθόδους διδασκαλίας και τις αποδεδειγμένα αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας**, ώστε να υποστηρίξουν τις μάζες με προγράμματα που βασίζονται στη μέθοδο Pilates.

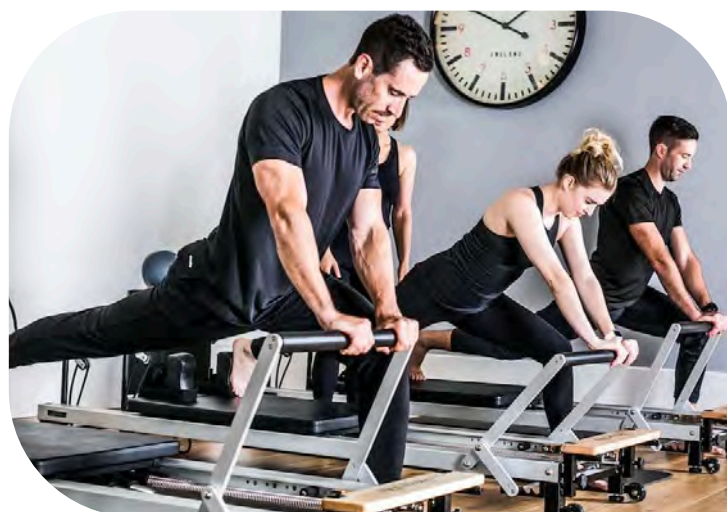
Στόχος μας είναι να επιμορφώσουμε τους πτυχιούχους γυμναστές πάνω στην **εκγύμναση με τη μέθοδο Pilates συνδυάζοντας την επιστήμη με την πρακτική εφαρμογή**, προκειμένου να είναι σε θέση να παρέχουν ανάλογα προγράμματα φυσικής κατάστασης μέσω υπηρεσιών υψηλής ποιότητας. Πιστεύουμε ότι μια τέτοια προσέγγιση δια βίου μάθησης θα **προάγει την εξατομίκευση, την ασφάλεια και την απολαυστικότητα των προγραμμάτων άσκησης με τη μέθοδο Pilates**, τα οποία ευρέως χρησιμοποιούνται στην παγκόσμια αγορά της σωματικής άσκησης, υγείας και ευεξίας.

Δρ. Ιωάννης Φατούρος  
Υπεύθυνος προγράμματος  
Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Δρ. Αθανασίος Τσιόκανος  
Αναπληρωτής Υπεύθυνος προγράμματος  
Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

# Πίνακας Περιεχομένων

2. Εισαγωγή
3. Περιεχόμενα
4. Σε ποιούς απευθύνεται το πρόγραμμα
5. Τα χαρακτηριστικά του προγράμματος
6. Στόχοι του προγράμματος
7. Μαθησιακά αποτελέσματα
8. Οι αυτόνομες θεματικές ενότητες του προγράμματος
9. Περιεχόμενα προγράμματος
10. Πρόγραμμα εκπαίδευσης
12. Επιστημονικά υπεύθυνοι του προγράμματος
13. Οι διδάσκοντες του προγράμματος
14. Τεχνικές εκπαίδευσης, εργαλεία & εξοπλισμός
14. Πολιτική Απουσιών
15. Εκπαιδευτικό Υλικό
16. Κόστος παρακολούθησης προγράμματος
17. Σημαντικές ημερομηνίες
17. Δικαιολογητικά αίτησης & εγγραφής
17. Πολιτική απόσυρσης ενδιαφέροντος
18. Πιστοποίηση Εκπαιδευόμενων
18. Μοριοδότηση ΑΣΕΠ
19. Επικοινωνία
19. Τεχνική υποστήριξη





## Σε ποιούς Απευθύνεται...

Το πρόγραμμα αυτό απευθύνεται αποκλειστικά σε αποφοίτους των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Ελλάδας και Κύπρου ή ομοταγών Τμημάτων της Αλλοδαπής (αν ο τίτλος σπουδών έχει αναγνωρισθεί από ΔΟΑΤΑΠ ή ΔΙΚΑΤΣΑ) που:

- δεν είχαν την ευκαιρία να ακολουθήσουν **συναφή θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα** στις προπτυχιακές τους σπουδές
- επιθυμούν να **επικαιροποιήσουν** τις γνώσεις τους στον συγκεκριμένο τομέα
- στοχεύουν να επεκτείνουν τις υπηρεσίες που παρέχουν ως **προσωπικοί προπονητές και γυμναστές ομαδικών προγραμμάτων μαζικής άθλησης, κλινικοί εργοφυσιολόγοι και προπονητές φυσικής κατάστασης παιδιών & εφήβων**
- επιθυμούν να **βελτιστοποιήσουν** τις πρακτικές δεξιότητες που απαιτούνται για τη διδασκαλία προγραμμάτων άσκησης με τη μέθοδο Pilates

**Και σε φοιτητές Τ.Ε.Φ.Α.Α. (πλην Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης) των οποίων το Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών δεν περιλάμβανε τη διδασκαλία της συγκεκριμένης προπονητικής μεθοδολογίας**



## Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (Τρίκαλα)

### Διεθνές Κέντρο Αριστείας

Βασικός δημιουργός νέας γνώσης και καλών πρακτικών στις επιστήμες της άσκησης με έμφαση στη σύνδεση με την αγορά εργασίας και με διεθνή αναγνώριση

Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας είναι για μία εικοσαετία πρωτοπόρο στον τομέα της «Φυσικής Κατάστασης» διαθέτοντας αντίστοιχη ειδικότητα, αλλά και δύο συναφή με τη μέθοδο Pilates πρακτικά μαθήματα επιλογής στο προπτυχιακό της πρόγραμμα. Παράλληλα, έχει ένα εκτενέστατο δίκτυο ερευνητικών συνεργασιών με τον διεθνή χώρο της φυσικής κατάστασης, ενώ διαθέτει ένα απόλυτα καταρτισμένο προσωπικό σε αυτό το πεδίο με

εκατοντάδες επιστημονικές δημοσιεύσεις σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά υψηλού κύρους. Στο παρόν πρόγραμμα συμμετέχουν παράλληλα πολύ έμπειροι επαγγελματίες της άσκησης με πανεπιστημιακό υπόβαθρο που έχουν συνδέσει το όνομά τους στον εργασιακό χώρο με την μέθοδο Pilates σε ένα ευρύ φάσμα πληθυσμών.

**No 1 ΤΕΦΑΑ  
στην Ελλάδα  
για το 2021 και 2022  
(Shanghai list)**

### Τα χαρακτηριστικά του προγράμματος

**4**

**ΕΝΟΤΗΤΕΣ**

**6**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ  
ΥΨΗΛΟΥ  
ΚΥΡΟΥΣ**

**425**

**ΩΡΕΣ**

**41**

**ECTS**

## Κατάρτιση Ειδικού της Άσκησης Pilates

Ενότητα 1: Pilates με ασκήσεις εδάφους (Pilates Matwork & Props)

Ενότητα 2: Pilates με κρεβάτια/όργανα (Pilates Equipment)

Ενότητα 3: Κλινικό Pilates (Clinical Pilates)

Ενότητα 4: Pilates στις αναπτυξιακές ηλικίες (Kid's Pilates)

# Στόχοι του προγράμματος

## Σκοπός - Προσδοκώμενα αποτελέσματα

### Στόχοι του προγράμματος

Το πρόγραμμα στοχεύει στο να προσφέρει στους εκπαιδευόμενους τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με επαγγελματική εξειδίκευση του Ειδικού Προπονητή στη μέθοδο Pilates και τον σχεδιασμό και υλοποίηση ασφαλών και αποτελεσματικών προγραμμάτων άσκησης για γενικό, ειδικό και νεανικό πληθυσμό. Με την ολοκλήρωση του προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να:

- α) διαθέτουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες του ειδικού της άσκησης στη μέθοδο Pilates
- β) αξιολογούν, να σχεδιάζουν και να υλοποιούν εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης για φαινομενικά υγιείς ενήλικες, άτομα με μυοσκελετικές και άλλες δυσλειτουργίες καθώς και σε νεαρούς αθλητές.

### Σκοπός

Ο σκοπός του παρόντος εκπαιδευτικού προγράμματος είναι να αναδείξει τον ρόλο του ειδικού προπονητή στη μέθοδο Pilates και να εξειδικεύσει σε θεωρητικό και βιωματικό επίπεδο όλες τις νέες προσεγγίσεις σωματικής άσκησης για ένα ευρύ φάσμα πληθυσμιακών ομάδων, με σκοπό τον σχεδιασμό του κατάλληλου προγράμματος άσκησης με τη μέθοδο Pilates και την αποτελεσματική υλοποίησή του, σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά του κάθε ασκούμενου. Θα υιοθετηθούν οι βασικές αρχές της ανθρώπινης κίνησης και παράλληλα θα γίνεται σαφές ότι η μέθοδος Pilates μπορεί να αποτελέσει μια ασφαλή και αποτελεσματική επιλογή άσκησης τόσο για φαινομενικά υγιή άτομα όσο και για άτομα που χαρακτηρίζονται από μυοσκελετικές και άλλες δυσλειτουργίες. Επιπλέον, θα ασχοληθεί με το πώς η μέθοδος Pilates μπορεί να υποστηρίξει τα παιδιά και του εφήβους που επιδιώκουν τη βελτίωση των διαφόρων συνιστωσών της φυσικής κατάστασης μέσω μιας πιο ολοκληρωμένης προσέγγισης.

### Προσδοκώμενα αποτελέσματα

Μετά το πέρας του εκπαιδευτικού προγράμματος, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να γνωρίζουν τον ρόλο και τις δεξιότητες του ειδικού προπονητή στη μέθοδο Pilates, να αξιολογήσουν επιλεγμένες παραμέτρους φυσικής κατάστασης ασκούμενων, παιδιών και εφήβων, να σχεδιάσουν το ενδεδειγμένο πρωτόκολλο άσκησης σε εξατομικευμένη βάση, να υλοποιήσουν το πρόγραμμα άσκησης, να αξιολογήσουν τα αποτελέσματα της υλοποίησης και με βάση αυτά να το εξελίσσουν. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν πώς να οργανώνουν τον χώρο προπόνησης, τον τρόπο εργασίας αλλά και πώς να ενημερώνονται πάνω στο συγκεκριμένο αντικείμενο προκειμένου να είναι άκρως ανταγωνιστικοί επαγγελματίες στον κλάδο της σωματικής άσκησης. Τέλος, όλα τα παραπάνω θα αποτελέσουν σημαντικά εφόδια για την εργασιακή απορρόφηση των εκπαιδευομένων σε χώρους που παρέχουν είτε ατομικά είτε ομαδικά προγράμματα άσκησης με τη μέθοδο Pilates.



# Μαθησιακά αποτελέσματα

Το πρόγραμμα στοχεύει οι εκπαιδευόμενοι να είναι σε θέση να:

1. Κατανοούν τις έννοιες και τις βασικές αρχές της ανθρώπινης κίνησης.
2. Γνωρίσουν τον τρόπο ένταξης ενός προγράμματος άσκησης με τη μέθοδο Pilates σε έναν ευρύτερο σχεδιασμό βελτίωσης της φυσικής κατάστασης.
3. Προσδιορίζουν τις δεξιότητες και αρμοδιότητες του ειδικού της άσκησης στη μέθοδο Pilates.
4. Προσδιορίζουν τις βασικές ορθοσωμικές ανάγκες των ασκούμενων, παιδιών και εφήβων.
5. Ορίζουν και να ονομάζουν τις βασικές αρχές αξιολόγησης της μυοσκελετικής φυσικής κατάστασης των ασκούμενων, παιδιών και εφήβων που γυμνάζονται με τη μέθοδο Pilates.
6. Αναγνωρίζουν τους στόχους σχεδιασμού και υλοποίησης ενός προγράμματος άσκησης με τη μέθοδο Pilates για διάφορους πληθυσμούς.
7. Απαριθμούν τα οφέλη και τους κινδύνους ενός προγράμματος άσκησης με τη μέθοδο Pilates σε αθλητικό, γενικό και ειδικό πληθυσμό.
8. Είναι εξοικειωμένοι με την εκτέλεση και επίβλεψη ειδικού ασκησιολογίου της μεθόδου Pilates στο έδαφος και χρησιμοποιώντας μικρό φορητό εξοπλισμό τόσο για ατομικές όσο και ομαδικές συνεδρίες.
9. Είναι εξοικειωμένοι με την εκτέλεση και επίβλεψη ειδικού ασκησιολογίου της μεθόδου Pilates χρησιμοποιώντας μεγάλο σταθερό εξοπλισμό (ειδικά κρεβάτια) τόσο για ατομικές όσο και για ομαδικές συνεδρίες.
10. Προσαρμόζουν το πρόγραμμα άσκησης με τη μέθοδο Pilates με βάση τις ορθοσωμικές ανάγκες, το προφίλ υγείας και φυσικής κατάστασης του κάθε ασκούμενου ή παιδιών και εφήβων.
11. Εφαρμόζουν και να χρησιμοποιούν επιλεγμένα πρωτόκολλα αξιολόγησης της μυοσκελετικής Φ.Κ για ασκούμενους, παιδιά και εφήβους και να αξιολογούν τα αποτελέσματά τους.
12. Σχεδιάζουν, να παρακολουθούν και να εφαρμόζουν ειδικευμένα προγράμματα άσκησης με τη μέθοδο Pilates για φαινομενικά υγιή άτομα, υπερήλικες, εγκύους, παιδιά και εφήβους.
13. Διορθώνουν λάθη τεχνικής κατά την εκτέλεση των προγραμμάτων άσκησης με τη μέθοδο Pilates τόσο με το σωματικό βάρος στο έδαφος όσο και με μικρό φορητό ή μεγάλο σταθερό εξοπλισμό.
14. Σχεδιάζουν & να υλοποιούν προγράμματα Pilates ως μέρος των προγραμμάτων Φυσικής κατάστασης παιδιών και εφήβων.
15. Σχεδιάζουν και να υλοποιούν προγράμματα Pilates για άτομα με μυοσκελετικές και άλλες δυσλειτουργίες.
16. Να γνωρίζουν πως θα παρέχουν υπηρεσίες άσκησης με τη μέθοδο Pilates με τη χρήση της τεχνολογίας τόσο σύγχρονα όσο και ασύγχρονα με τη βοήθεια του διαδικτύου.
17. Οργανώνουν τον χώρο και τον τρόπο εργασίας τους.





## Οι αυτόνομες θεματικές ενότητες του προγράμματος

Pilates  
με ασκήσεις εδάφους  
(Pilates Matwork & Props)

1

Απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων σχετιζόμενων με τη μέθοδο Pilates για σχεδιασμό και υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης στο έδαφος χρησιμοποιώντας ως αντίσταση το σωματικό βάρος καθώς και μικρό φορητό εξοπλισμό (μικρή μπάλα, μεγάλη, μπάλα, δαχτυλίδι, ελαστική αντίσταση, αφρώδης κύλινδρος) για φαινομενικά υγιείς ενήλικες.



Pilates  
με κρεβάτια/όργανα  
(Pilates Equipment)

2

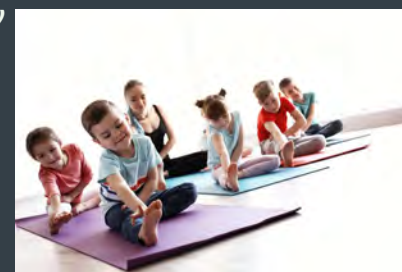
Απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων σχετιζόμενων με τη μέθοδο Pilates για σχεδιασμό και υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης σε ειδικό εξοπλισμό (reformer, cadillac, spine corrector, wunda chair, ladder barrel, spring board) χρησιμοποιώντας ως αντίσταση το σωματικό βάρος για φαινομενικά υγιείς ενήλικες.



Pilates  
για παιδιά & εφήβους  
(Kid's Pilates)

3

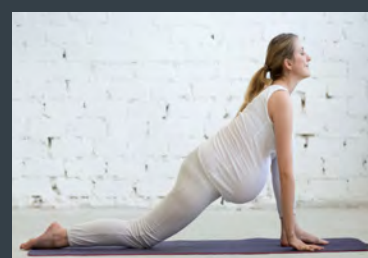
Απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων σχετιζόμενων με τη μέθοδο Pilates για σχεδιασμό και υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης στις αναπτυξιακές ηλικίες, σε σχολικό ή μη περιβάλλον.



Κλινικό Pilates  
(Clinical Pilates)

4

Απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων σχετιζόμενων με τη μέθοδο Pilates για σχεδιασμό και υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης σε επιλεγμένους ειδικούς πληθυσμούς (άτομα με μυοσκελετικά/νευρολογικά νοσήματα, υπερήλικες, έγκυες/λεχαιίδες, παιδιά/εφήβους).





# Περιεχόμενα προγράμματος

**1**

Ιστορική αναδρομή  
& φιλοσοφία  
της μεθόδου Pilates

**2**

Βασικές αρχές  
της μεθόδου Pilates

**3**

Ανατομία & κινησιολογία  
για ασκήσεις  
με τη μέθοδο Pilates

**4**

Παθοκινησιολογία και  
διορθωτικά προγράμματα  
με τη μέθοδο Pilates

**5**

Αξιολόγηση της  
μυοσκελετικής φυσικής  
κατάστασης & της  
λειτουργικής κατάστασης  
των υποψήφιων  
ασκούμενων

**6**

Πλήρης ανάλυση  
ασκησιολογίου  
(εκατοντάδες ασκήσεις)  
σύμφωνα με Science-  
based, Movement-oriented,  
progRessive Training  
(SMaRT) System

**7**

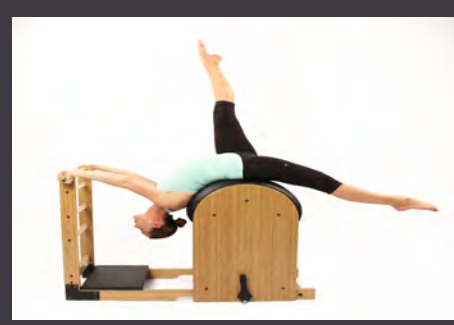
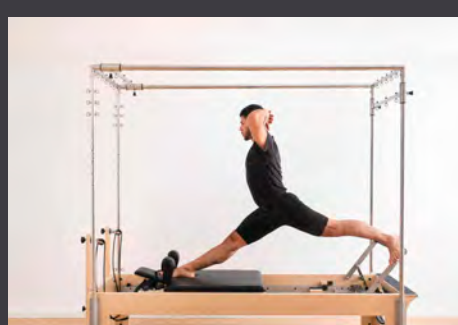
Βασικές αρχές  
σχεδιασμού, υλοποίησης  
και αξιολόγησης του  
προγράμματος άσκησης  
με τη μέθοδο Pilates

**8**

Συνθήκες ασφαλείας των  
εγκαταστάσεων άσκησης  
με τη μέθοδο Pilates

**9**

Τα τελευταία επιστημονικά  
δεδομένα που σχετίζονται  
με την εφαρμογή της  
μεθόδου Pilates



## Πρόγραμμα Εκπαίδευσης

## Από την θεωρία στην πράξη

### 2023

ΜΑΡΤΙΟΣ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

ΜΑΙΟΣ

ΙΟΥΝΙΟΣ

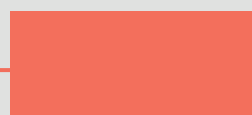
ΙΟΥΛΙΟΣ

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

ΠΙΛΑΤΕΣ ΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΔΑΦΟΥΣ  
(PILATES MATWORK & PROPS)



ΠΙΛΑΤΕΣ ΜΕ ΚΡΕΒΑΤΙΑ/ΟΡΓΑΝΑ  
(PILATES EQUIPMENT)



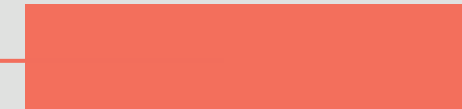
ΠΙΛΑΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ & ΕΦΗΒΟΥΣ  
(KID'S PILATES)



ΚΛΙΝΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ  
(CLINICAL PILATES)



Καλοκαιρινές  
Διακοπές



## Επιστημονικός υπεύθυνος Γιάννης Φατούρος

Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας



Ο Δρ. Γιάννης Φατούρος, είναι Καθηγητής «Βιοχημείας της Άσκησης». Τα ερευνητικά και διδακτικά του ενδιαφέροντα εστιάζουν στους χώρους της κλινικής εργοφυσιολογίας της ασκησιογενούς φλεγμονής, γήρανσης, αθλητικής διατροφής και φυσικής κατάστασης.

Το επιστημονικό έργο του Δρ. Φατούρου περιλαμβάνει:

- Πάνω από **170** επιστημονικές δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά υψηλού κύρους της Αλλοδαπής
- Πάνω από **100** επιστημονικές δημοσιεύσεις στον χώρο της κλινικής εργοφυσιολογίας
- Πάνω από **11.800** αναφορές στο έργο του
- h-index **56**

## Αναπληρωτής Επιστημονικός υπεύθυνος Θανάσης Τσιόκανος

Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας



Ο Δρ. Αθανάσιος Τσιόκανος είναι Καθηγητής «Βιοκινητικής». Τα ερευνητικά και διδακτικά του ενδιαφέροντα εστιάζουν στους χώρους της βιοκινητικής, του αγωνιστικού αθλητισμού και των ανθρώπινων μεταφορικών κινήσεων με έμφαση στην αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων και την ανάλυση-αξιολόγηση της τεχνικής.

Το επιστημονικό έργο του Δρ. Τσιόκανου περιλαμβάνει:

- Πάνω από **40** επιστημονικές δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά υψηλού κύρους της Αλλοδαπής
- Πάνω από **25** επιστημονικές δημοσιεύσεις στον χώρο της φυσικής κατάστασης
- Πάνω από **1450** αναφορές στο έργο του
- h-index **12**



## Οι Διδάσκοντες του προγράμματος

**Κουτής Αθανάσιος,**  
MD, MSc  
ΙΑΣΩ Θεσσαλίας



Ορθοπαιδικός Χειρουργός  
Επιμελητής,  
B ορθοπαιδική κλινική Αθλητικών Κακώσεων,  
ΙΑΣΩ Θεσσαλίας.

**Λιάκου Χριστίνα,**  
BSc, MSc PhDc  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ ΠΘ,  
Κάτοχος μεταπτυχιακού ΠΘ &  
υποψήφια διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ, ΠΘ.

**Πανταζοπούλου Χριστίνα,**  
BSc  
ΕΚΠΑ



Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ,  
Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια Ιατρικής Σχολής ΠΘ,  
Ιδιοκτήτρια γυμναστηρίου.

**Παπουτσή Αικατερίνη,**  
BSc  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ ΠΘ &  
Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια Ιατρικής Σχολής ΠΘ,

**Τσιόκανος Αθανάσιος,**  
PhD  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Καθηγητής Βιοκινητικής,  
ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **40**
- Αναφορές στο έργο του: **>1.450**
- h-index: **12**



Scholar

**Φατούρος Ιωάννης,**  
PhD  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Καθηγητής Βιοχημείας της Άσκησης,  
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **170**
- Αναφορές στο έργο του: **>11.800**
- h-index: **56**



Scholar

## Τεχνικές εκπαίδευσης Εργαλεία Εξοπλισμός



Το πρόγραμμα βασίζεται στις αρχές της υβριδικής μεθόδου εκπαίδευσης (ασύγχρονη/σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση και δια ζώσης εκπαίδευση) αν κάτι τέτοιο επιτραπεται από τις συνθήκες της πανδημίας της COVID-19. Σε περίπτωση έξαρσης της πανδημίας και απαγόρευσης της δια ζώσης Πανεπιστημιακής εκπαίδευσης, οι διαλέξεις του προγράμματος θα γίνουν αποκλειστικά εξ αποστάσεως με μερική τροποποίηση του προγράμματος και τη σύμφωνη γνώμη των εκπαιδευόμενων και του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.

Οι εξ αποστάσεως διδακτικές συνεδρίες περιλαμβάνουν σύγχρονες και ασύγχρονες θεωρητικές διαλέξεις για κάθε ενότητα. Η ασύγχρονη διδασκαλία θα περιλαμβάνει, εκτός των μαθημάτων, οδηγίες για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και ικανοτήτων των επιμορφούμενων, εργασίες και τεστ. Οι ασύγχρονες διαλέξεις θα αναρτώνται στην πλατφόρμα e-class του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. του Π.Θ. Οι δια ζώσης διαλέξεις θα αφορούν στις εργαστηριακές και βιωματικές ενότητες (πρακτική εξάσκηση). Η δια ζώσης πρακτική εξάσκηση θα υλοποιηθεί σε οργανωμένους χώρους άσκησης σε Αθήνα, Τρίκαλα.

## Απαιτήσεις Παρακολούθησης

Για την επιτυχή παρακολούθηση του προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να διαθέτουν...

### Πρόσβαση στο Διαδίκτυο

Σύνδεση στο διαδίκτυο για δυνατότητα παρακολούθησης ήχου και εικόνας κατά την διάρκεια των διαδικτυακών και σύγχρονων και ασύγχρονων διαλέξεων.

Χρήση συγκεκριμένης διαδικτυακής e-learning πλατφόρμας

### Χειρισμός Η/Υ

Οι εκπαιδευόμενοι χρειάζονται τις βασικές γνώσεις χειρισμού Η/Υ & διαδικτύου.

Το διδακτικό υλικό είναι σε μορφή ηλεκτρονικών αρχείων ήχου και εικόνας

### E-mail

Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να διαθέτουν διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για την επικοινωνία τους με τους διδάσκοντες και την γραμματεία του προγράμματος.

Ενημερώσεις θα στέλνονται τακτικά.

## Πολιτική απουσιών

### Σύγχρονες διαλέξεις

Κατά την διάρκεια του προγράμματος επιτρέπεται η απουσία των εκπαιδευόμενων σε ποσοστό 10% για τις σύγχρονες διαλέξεις.

### Ασύγχρονες διαλέξεις

Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να παρακολουθούν τις ασύγχρονες διαλέξεις όποτε αυτοί επιθυμούν

### Πρακτική

Περιλαμβάνει υποχρεωτική παρακολούθηση.

## Μεθοδολογία αξιολόγησης εκπαιδευομένων

Στο τέλος κάθε ενότητας του προγράμματος θα γίνει μία γραπτή αξιολόγηση μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας του Π.Θ. Επίσης, στο τέλος κάθε βιωματικής ενότητας (πρακτικής εξάσκησης) θα γίνεται μία πρακτική αξιολόγηση. Ο μέσος όρος των γραπτών και πρακτικών δοκιμασιών θα αποτελέσει και την τελική αξιολόγηση των εκπαιδευόμενων.

# ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

**1**

Παρουσιάσεις  
Powerpoint  
(σε μορφή εκτύπωσης  
αρχείου pdf)

**2**

Σημειώσεις  
εκπαιδευτικού υλικού

**3**

Προτεινόμενα  
εγχειρίδια με  
ασκησιολόγιο

**4**

Διευθύνσεις  
ιστοσελίδων  
επιστημονικών  
οργανισμών για  
άσκηση & υγεία

**5**

Επιστημονικά άρθρα  
της διεθνούς  
βιβλιογραφίας

**6**

Πρόσβαση σε  
επιστημονικά  
περιοδικά

**7**

Position Statements  
διεθνών οργανισμών

**8**

Εργαστηριακές  
σημειώσεις

**9**

Διαδραστικό υλικό





## Κόστος Παρακολούθησης προγράμματος

Οι ενδιαφερόμενοι/ες μπορούν να επιλέξουν να παρακολουθήσουν είτε όλες τις ενότητες ή συνδυασμό αυτών ή ακόμη και μια μόνο ενότητα, Το κόστος του προγράμματος (τέσσερις ενότητες) είναι 1700€. Η εγγραφή σε μια από τις τέσσερις ενότητες έχει κόστος:

- **Ενότητα 1 (Pilates με ασκήσεις εδάφους): 350€**
- **Ενότητα 2 (Pilates με κρεβάτια/όργανα): 450€**
- **Ενότητα 3 (Kid's Pilates): 450€**
- **Ενότητα 4 (Κλινικό Pilates): 450€**

Σε περίπτωση που ένας εκπαιδευόμενος αποφασίσει να διακόψει την παρακολούθηση του προγράμματος, δεν προβλέπεται επιστροφή χρημάτων. Η καταβολή του ποσού θα γίνει τμηματικά για κάθε ενότητα πριν την έναρξη του. Σε περίπτωση που ο εκπαιδευόμενος επιθυμεί την παρακολούθηση όλων των ενότητων, η καταβολή του ποσού θα γίνει κατά την εγγραφή (700€) και το υπόλοιπο σε 2 ισόποσες δόσεις των 500€. Οι δύο δόσεις θα πρέπει να καταβληθούν μετά από μετά από δύο και τέσσερις μήνες, αντίστοιχα, από την έναρξη του προγράμματος.

Στην τιμή συμπεριλαμβάνεται ο Φ.Π.Α. για την έκδοση τιμολογίου

**Κόστος**

**Τιμή προγράμματος χωρίς έκπτωση**

**1700 €**

Εξόφληση σε 4 δόσεις: 500€ με την εγγραφή & και το υπόλοιπο σε 3 ισόποσες δόσεις

**Εφάπαξ καταβολή του συνολικού ποσού**

**1530 €**

**ή έγκαιρη εγγραφή (μέχρι 25/2/2023): Έκπτωση 10%**

**Όσοι/ες έχουν αποφοιτήσει από την ειδικότητα**

**«Προπονητής Φυσικής Κατάστασης» του ΤΕΦΑΑ του ΠΘ.**

**850 €**

**Σε αυτή την περίπτωση η έκπτωση ισχύει & σε επιμέρους επιλογές ενότητων του προγράμματος: Έκπτωση 50%**

### Σημειώνεται ότι:

- Αν ένας εκπαιδευόμενος δικαιούται δύο κατηγορίες έκπτωσης, θα ισχύσει η μεγαλύτερη (όχι αθροιστική) έκπτωση.
- Η καταβολή του ποσού θα γίνει με τον ίδιο τρόπο (προκαταβολή και τρεις ισόποσες δόσεις).
- Οι εκπτώτικες κατηγορίες ισχύουν και στην περίπτωση που επιλεγούν 2 ή 3 ενότητες



## Σημαντικές Ημερομηνίες

Έγκαιρη Εγγραφή έως ...

Πότε...

25/2/2023

Εγγραφή έως ...

4/3/2023

Έναρξη προγράμματος ...

4/3/2023

Λήξη προγράμματος ...

16/10/2023

## Δικαιολογητικά Εγγραφής

Αντίγραφο αστυνομικής ταυτότητας



Αντίγραφο πτυχίου

(ή αναγνώριση ΔΟΑΤΑΠ/ΔΙΚΑΤΣΑ)



Αποδεικτικό κατάθεσης σε τραπεζικό λογαριασμό\*

\*Εφόσον συμπληρωθεί ο απαραίτητος αριθμός αιτήσεων για την διεξαγωγή του προγράμματος θα λάβετε ενημέρωση και οδηγίες από την Γραμματεία του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. ώστε να προχωρήσετε στην κατάθεση της 1ης δόσης διδάκτρων.



Αποδεικτικά έγγραφα έκπτωσης



**Προσοχή:** Κατά την ηλεκτρονική κατάθεση, στην απόδειξη κατάθεσης πρέπει να αναφέρετε οπωσδήποτε στην αιτιολογία του καταθέτη τον κωδικό του έργου **4165.0181** καθώς και το επίθετο του καταρτιζόμενου.

## Πολιτική απόσυρσης ενδιαφέροντος

Οι ενδιαφερόμενοι έχουν το δικαίωμα να αποσύρουν το ενδιαφέρον τους από το Πρόγραμμα με επιστροφή του ποσού που κατέβαλαν, μέχρι και μία (1) ημέρα πριν την έναρξη του προγράμματος. Δεν προβλέπεται επιστροφή χρημάτων μετά την ημερομηνία έναρξης του Προγράμματος.

# Πιστοποίηση

## Εκπαιδευόμενων

Η ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού προγράμματος και η επιτυχής παρακολούθηση των επιμέρους διδακτικών ενοτήτων οδηγεί στη λήψη Πιστοποιητικού Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης που ισοδυναμεί με 41 ECVET.

Το Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. – Π.Θ. διαθέτει πιστοποίηση ISO 9001:2015 και αξιολογείται από την «Μονάδα Διασφάλισης Ποιότητας» (ΜΟ.ΔΙ.Π.) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, σύμφωνα με τις διατάξεις της παραγράφου 12 του άρθρου 48 του ν. 4485/2017, όπως αυτός ισχύει και για τα προπτυχιακά και μεταπτυχιακά προγράμματα.

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 του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, 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.



## Μοριοδότηση

## ΑΣΕΠ - Εκπαιδευτικών

Επειδή το πρόγραμμα ξεπερνά τις 400 ώρες και τους 7 μήνες διδασκαλίας, προσφέρει Δύο (2) μόρια στους διαγωνισμούς του ΑΣΕΠ και στο σύστημα διορισμών των εκπαιδευτικών (μόνιμων & αναπληρωτών) βάσει της ισχύουσας νομοθεσίας (Ν.4589/2019, άρθρο 55, 57, 58).





## Επικοινωνία Ροσβόγλου Αναστασία

PhDc ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Για οποιαδήποτε πληροφορία και για να υποβάλετε αίτηση στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα.



Για κάθε επιπρόσθετη πληροφορία μπορείτε να επικοινωνήσετε με την υπεύθυνη γραμματειακής υποστήριξης Ροσβόγλου Αναστασία με... **e-mail: [pilatesexercise.specialist@uth.gr](mailto:pilatesexercise.specialist@uth.gr)**

ή τηλεφωνικά :

24310 - 47055 Δευ - Τετ - Παρ Ώρες: 10:00-15:00

27211 - 14119 Καθημερινές Ώρες: 09:00-12:00 & 16:00-20:00

Εναλλακτικά μπορείτε να επικοινωνήσετε και με τη Γραμματεία του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας είτε με e-mail στην διεύθυνση [learning@uth.gr](mailto:learning@uth.gr) ή στο 24210 06366.

## Τεχνική Υποστήριξη Παναγιώτης Σακκελαρίου

Διοικητικός Υπάλληλος ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας  
Δ/ση Μηχανοργάνωσης, Κέντρο Δικτύου Επικοινωνιών και Τηλεματικής ΠΘ



Για οποιαδήποτε πληροφορία σχετικά με τεχνική υποστήριξη προκειμένου να καταστεί εφικτή και απρόσκοπτα η εξ αποστάσεως διδασκαλία μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον υπεύθυνο τεχνικής υποστήριξης Σακκελαρίου Παναγιώτη με...

**e-mail: [psakel@uth.gr](mailto:psakel@uth.gr) ή τηλεφωνικά στο 24310-47002**

Εναλλακτικά μπορείτε να επικοινωνήσετε και με τη Γραμματεία του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας είτε με e-mail στην διεύθυνση [learning@uth.gr](mailto:learning@uth.gr) ή στο 24210 06366.

# Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

## Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

**Προγράμματα  
κατάρτισης & επιμόρφωσης**

<https://learning.uth.gr>  
[learning@uth.gr](mailto:learning@uth.gr)

Γιαννιτσών και Λαχανά, Παλαιά, Συγκρότημα Τσαλαπάτα, 38334-Βόλος  
Τηλ. 24210 06366