



ΚΕΑ
ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ
& ΔΙΑ ΒΙΟΥ
ΜΑΘΗΣΗΣ

Ενημερωτικός Οδηγός
2023 - 2024

1ος Κύκλος

AQUA FITNESS TRAINING

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ



An experience

Σκοπός του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι η ολοκληρωμένη εκπαίδευση στην υδρογυμναστική - Aquafitness. Οι στόχοι του προγράμματος εστιάζουν στον άρτιο σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων με και χωρίς εξοπλισμό για ηλικιακές ομάδες ενηλίκων και ηλικιωμένων σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο αναλύοντας τα χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες της κάθε ομάδας. Είναι ιδανικό για όποιον ενδιαφέρεται για την ανάπτυξη των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης και την ασφάλεια στο νερό, καθώς και για τη διδασκαλία βασικών στοιχείων που αφορούν στον εξοπλισμό και τις εγκαταστάσεις aquafitness, τις υδροστατικές και υδροδυναμικές αρχές και τέλος την οργάνωση προγραμμάτων.



You

will

never

forget

Καθώς όλο και περισσότεροι άνθρωποι ανακαλύπτουν τα οφέλη της γυμναστικής στο νερό, σύλλογοι υγείας, κέντρα αναψυχής, γυμναστήρια και τουριστικές μονάδες αναζητούν ολοένα και περισσότερους εκπαιδευτές Aqua fitness για την πραγματοποίηση προγραμμάτων. Οι πισίνες, τα κέντρα υγείας, τα δημοτικά κέντρα προσφέρουν μια ολοένα αυξανόμενη ποικιλία εξειδικευμένων μαθημάτων, όπως Aqua Pilates, Aqua Yoga ή Aqua Aerobic. Τα προγράμματα αυτά είναι μια εξαιρετική επιλογή για αθλητές, αλλά και για άτομα που δεν προσδιορίζονται ως ικανοί κολυμβητές ή ενδεχόμενα να φοβούνται το νερό.



αθησιακά



ποτελέσματα

Οι σπουδαστές με την ολοκλήρωση του προγράμματος θα είναι ικανοί να:

A Κατανοούν και μεταδίδουν τη φιλοσοφία, τις έννοιες και τις βασικές αρχές της μεθόδου άσκησης σε υδάτινο περιβάλλον.

Q Σχεδιάζουν, οργανώνουν, υλοποιούν, αξιολογούν ομαδικά και ατομικά προγράμματα υδρογυμναστικής.

U Γνωρίζουν τις ιδιότητες του νερού, ώστε να σχεδιάζουν, οργανώνουν και να υλοποιούν ασφαλή και αποτελεσματικά πλάνα άσκησης με και χωρίς εξοπλισμό.

A Σχεδιάζουν, παρακολουθούν και εφαρμόζουν προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και μυϊκής ενδυνάμωσης για διαφορετικούς πληθυσμούς βάσει των οδηγιών συνταγογράφησης της άσκησης από διεθνείς φορείς υγείας.

Αναγνωρίζουν και διορθώνουν λάθη τεχνικής κατά την εκτέλεση των προγραμμάτων και προτείνουν παραλλαγές ανάλογα με τις ανάγκες.

Εκτελούν με άρτια τεχνική το διδασκόμενο ασκησιολόγιο εντός και εκτός νερού και μπορούν να αναγνωρίζουν και να διορθώνουν λάθη τεχνικής των συμμετεχόντων.

Οργανώνουν και προωθούν την άσκηση στο νερό για όλους, μέσω συνεργασιών με κολυμβητήρια, γυμναστήρια, συλλόγους, κέντρα ευεξίας και τουριστικές μονάδες.



πευθύνεται

- Απόφοιτους και τελειόφοιτους των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Ελλάδας και Κύπρου ή ομοταγών Τμημάτων της Αλλοδαπής.
- Αποφοίτους και φοιτητές σε μεταπτυχιακό ή διδακτορικό κύκλο σπουδών των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Ελλάδας και Κύπρου ή ομοταγών Τμημάτων της Αλλοδαπής.
- Αποφοίτους και τελειόφοιτους των ΙΕΚ της ειδικότητας προπονητών αθλημάτων.

**01
FEBRUARY,
2024**

Προαπαιτούμενες Γνώσεις - Προσόντα

- Κατάθεση Ιατρικής βεβαίωσης ότι ο υποψήφιος σπουδαστής δεν πάσχει από σοβαρά σωματικά, και ψυχικά νοσήματα και ότι ιατρικά του επιτρέπεται η συμμετοχή σε προγράμματα στο νερό.
- Βασική γνώση κολύμβησης.
- Πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- Κατοχή προσωπικού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail).
- Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών.
- Γνώση Αγγλικής Γλώσσας.

**Θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας συμμετοχής βάση βιογραφικού και επαγγελματικής ενασχόλησης/εμπειρίας.*

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Το εκπαιδευτικό υλικό που θα δοθεί στους εκπαιδευόμενους περιλαμβάνει ηλεκτρονικά και έντυπα βιβλία, επιστημονικά άρθρα, βίντεο-παραρτήσεις, μαγνητοσκοπημένες πρακτικές και διαλέξεις) και πρόσθετα αρχεία.

Ακόμη:

- Φωτοτυπικό υλικό των παρουσιάσεων και Power point
- Video με ασκησιολόγιο αεροβικής προπόνησης και μυϊκής ενδυνάμωσης
- Μουσικό υλικό για διδασκαλία προγραμμάτων



Οι σύλλογοι υγείας, τα κέντρα αναψυχής, τα γυμναστήρια και οι τουριστικές μονάδες αναζητούν ολοένα και περισσότερες εκπαιδευτές Aqua fitness για την πραγματοποίηση προγραμμάτων άσκησης στο νερό, καθώς όλο και περισσότεροι άνθρωποι ανακαλύπτουν τα οφέλη της συγκεκριμένης άσκησης. Οι πισίνες, τα κέντρα υγείας, δημοτικά κέντρα προσφέρουν μια ολοένα αυξανόμενη ποικιλία εξειδικευμένων μαθημάτων, όπως Aqua Pilates, Aqua Yoga ή Aqua Aerobic. Τα μαθήματα αυτά είναι μια εξαιρετική επιλογή για άτομα που είναι αθλητές, αλλά και για άτομα που δεν θεωρούνται ικανοί κολυμβητές ή μπορεί να παρουσιάζουν φοβία στο νερό. Αυτό δίνει στους εκπαιδευτές και στους καθηγητές Φυσικής Αγωγής τεράστιες δυνατότητες απασχόλησης.

Build
YOUR BODY
With Us

2 Πιστοποιήσεις

Με την ολοκλήρωση του επιμορφωτικού προγράμματος, η επιτυχής παρακολούθηση των επιμέρους διδακτικών ενοτήτων οδηγεί στη λήψη δύο πιστοποιητικών εξειδικευμένης επιμόρφωσης. Οι δύο φορείς πιστοποίησης είναι το **Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ.)** του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και η **International Aquatic Academy**.



6ος Υποπροϊόντας

Η δια ζώσης εκπαίδευση θα πραγματοποιηθεί Σαββατοκύριακα στη Θεσσαλονίκη - Κολυμβητήριο Baby Shark ή/και στην Αθήνα- Redswim Academy - ανάλογα με τους συμμετέχοντες.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΚΟΣΤΟΣ ΕΚΠΤΩΣΗ

Υβριδική

[εξ αποστάσεως & δια
ζώσης]

700 σε 3 δόσεις

200 1 δόση με την
εγγραφή

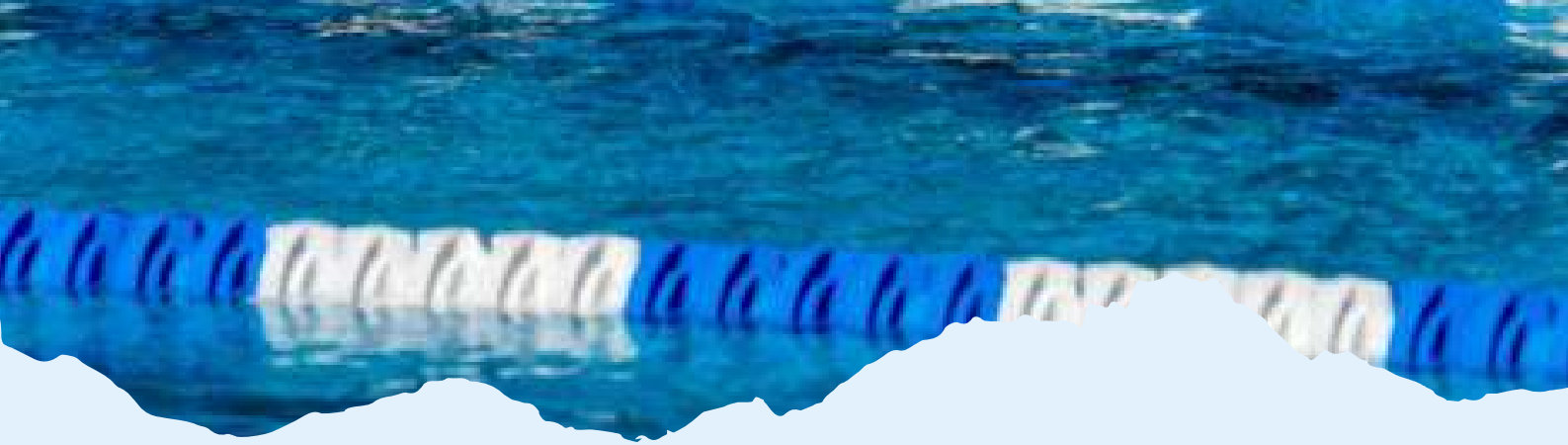
650 εφάπαξ καταβολή του συνολικού ποσού

για τελειόφοιτους & αποφοίτους της
ειδικότητας κολύμβησης σε όλα τα

600 ΤΕΦΑΑ ή σχετικής άσκησης σε νερό (σε 3
ισόποσες δόσεις 200ευρώ, 1η δόση με
την εγγραφή)

490 για ανέργους (3 δόσεις, 1η δόση 150 με
την εγγραφή)

Με την έναρξη του προγράμματος δεν
προβλέπεται επιστροφή χρημάτων.



Στοιχεία Κατάθεσης & Αίτηση Συμμετοχής

Η κατάθεσή σας πρέπει να γίνει στον παρακάτω τραπεζικό λογαριασμό και να μας αποστείλετε το αποδεικτικό στο learning@uth.gr

Alpha Bank: Αριθμός Λογαριασμού: 310-00-2002-020935

IBAN: GR 6401403100310002002020935

Δικαιούχος: Ε.Λ.Κ.Ε. Π.Θ.

(ΕΙΔΙΚΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ

ΚΟΝΔΥΛΙΩΝ ΕΡΕΥΝΑΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)

Στην αιτιολογία προς τον δικαιούχο θα πρέπει να αναγράψετε το ονοματεπώνυμο του καταρτιζόμενου και τον κωδικό του προγράμματος **4165.0307**

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας του Κέντρου Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στο <https://learning.uth.gr/>

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

Κωνσταντίνος Κάβουρας

MSc “Sports Management” Faculty of Sports, University of Porto, BSc ΤΕΦΑΑ Π.Θ. Ειδικότητα Κολύμβησης, International Aquafitness Instructor (European Aquatic Association). Ιδρυτής και εκπαιδευτήστης σχολής Greece Aquafitness.

Francisco Estevao

MSc “Exercise & Health” Faculty of Sports, University of Porto, BSc FADEUP Πορτογαλία. Διευθυντής της Portugal Aquatraining, τεχνικός σύμβουλος στα δημοτικά κολυμβητήρια της πόλης Gondomar, στο Πόρτο, υπεύθυνος του ιδιωτικού κολυμβητηρίου Be inBalance. International Aquafitness Instructor (European Aquatic Association). Εισηγητής στα μεγαλύτερα συνέδρια Aquafitness του κόσμου, Ιαπωνία, Βραζιλία, ΗΠΑ, Αργεντινή, Πορτογαλία, Ιταλία, Γερμανία.



Δρ. Δαλαμήτρος Αθανάσιος

ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, Κολύμβηση. Προπονητής κολύμβησης αγωνιστικών τμημάτων και ακαδημιών. Προπονητής Φυσικής Κατάστασης σε ομάδες κολύμβησης.

Δρ. Ζαφειρούδη Αγλαΐα

Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ, ΠΘ., Κινητική Αναψυχή: Γιόγκα, Πιλάτες, Σύγχρονος Χορός, ΤΕΦΑΑ, Π.Θ.

Κουθούρης Χαρίλαος

Καθηγητής Διοίκησης Αναψυχής, ΤΕΦΑΑ, Π.Θ., Προπονητής Κολύμβησης Γ.Γ.Α., Preliminary Club Coach Award & Open - Ended Coaching, Amateur Swimming Association, Loughborough University, UK.



Ενδεικτικό

Χρονοδιάγραμμα Υλοποίησης & Ωρολόγιο Πρόγραμμα

Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης: 01/02/2024

ΕΝΟΤΗΤΑ 1η AQUA LEISURE & SPORTS

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
1	Αθλητισμός, αναψυχής και ελεύθερος χρόνος. Ο ρόλος της υδρογυμναστικής στη Φυσική Αγωγή.	10	Σάββατο 03/02/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία
2	Τουρισμός ευεξίας & ευημερίας. Οργάνωση προγραμμάτων παροχή υπηρεσιών υδρογυμναστικής και δεξιότητες εκπαιδευτών	10	Κυριακή 04/02/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 20 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 2η AQUAFITNESS INTRO ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
3	Ανατομία & φυσιολογία της άσκησης στο νερό / αρχές υδροδυναμικής & υδροστατικής	8	Σάββατο 10/02/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία

ΘΕΜΑ

ΩΡΕΣ

ΗΜΕΡ/ΝΙΑ

ΜΕΘΟΔΟΣ

4

Προγράμματα άσκησης και ανάπτυξη των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης και της υγείας.

5

Η επίδραση της άσκησης στο νερό, έναντι της άσκησης στην «ξηρά», για βελτίωση των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης και των επιπέδων ευρωστίας σε υγιής ενήλικες.

6

Η επίδραση της άσκησης στο νερό, έναντι της άσκησης στην «ξηρά», για βελτίωση των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης και των επιπέδων ευρωστίας σε ενήλικες με μυοσκελετικά προβλήματα και χρόνιες παθήσεις.

7

Προσαρμογές της άσκησης στο νερό στην αερόβια ικανότητα, στη μυϊκή δύναμη και στην παραγωγή ισχύος σε αθλητές

8

Κυριακή
11/02/2024

Σύγχρονη
διδασκαλία

8

Ασφάλεια & υγιεινή κατά την άσκηση στο νερό.

9

Ηθική και επαγγελματισμός.

8

Σάββατο
17/02/2024

Ασύγχρονη
διδασκαλία



Εισαγωγή στις ιδιότητες του υγρού στοιχείου καθώς και στις φυσιολογικές και βιομηχανικές μεταβολές που συμβαίνουν με την βύθιση ενός σώματος σε αυτό. Ανάλυση των σημεία προσοχής, οι κίνδυνοι στο χώρο εργασίας καθώς και πρακτικές πρόληψης όπως και τα χαρακτηριστικά του εκπαιδευτή πριν, κατά την διάρκεια και μετά το μάθημα.

ΘΕΜΑ

ΩΡΕΣ

ΗΜΕΡ/ΝΙΑ

ΜΕΘΟΔΟΣ

Ιδιότητες του νερού

Ανάλυση χώρου εργασίας.

Προφίλ του εκπαιδευτή Aqua fitness.

8

Κυριακή
18/02/2024

Σύγχρονη
διδασκαλία

Σχεδιασμός και καθοδήγηση μαθήματος.

Τρόπος διδασκαλίας.

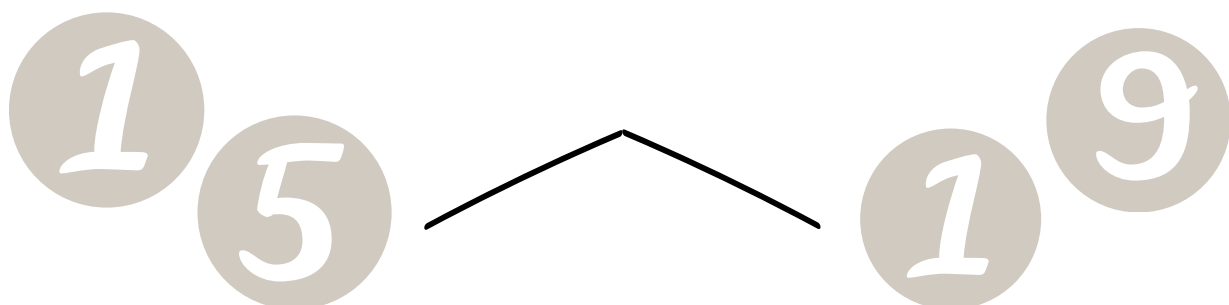
ΣΥΝΟΛΟ: 32 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 3η
AQUAFITNESS CARDIO & STRENGTH
ΜΕΘΟΔΟΣ ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ &
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ

Εισαγωγή στη μουσική αντίληψη, ανάλυση BPM, Εισαγωγή στην Καρδιοαναπνευστική προπόνηση και ανάλυση των προπονητικών μοντέλων. Ανάλυση της προπόνησης δύναμης στο υγρό στοιχείο και ανάλυση προπονητικών μεθοδολογιών. Σχεδιασμός και ανάλυση προπονητικών πλάνων. Πρακτική εφαρμογή ασκησιολογίου εκτός και εντός νερού.

ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
Εισαγωγή στη μουσική	8	Σάββατο 24/02/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
Aqua Cardio Μέθοδος SWEAT	8	Κυριακή 25/02/2024	Σύγχρονη & Ασύγχρονη διδασκαλία
Aqua Strength	8	Σάββατο 02/03/2024	Δια ζώσης
Πρακτική εφαρμογή	8	Κυριακή 03/03/2024	Δια ζώσης

ΣΥΝΟΛΟ: 32 ΩΡΕΣ



ΕΝΟΤΗΤΑ 4η
SENIORS AQUAFITNESS TRAINING
Υδρογυμναστική σε άτομα 3ης ηλικίας & συνδυασμοί
προπονητικών μεθόδων

Συνταγογράφηση άσκησης για πληθυσμό 3ης ηλικίας. Φυσιολογικές Μεταβολές των ατόμων αυτών και οδηγίες των Οργανισμών Υγείας όσον αφορά την άσκηση για ηλικιωμένους. Ανάλυση του Total Aquatraining, δηλαδή σχεδιασμός ενός συνδυαστικού προγράμματος Υδρογυμναστικής που περιέχει Καρδιοαναπνευστική και Δύναμη σε μία συνεδρία. Σχεδιασμός πλάνων άσκησης για άτομα 3ης ηλικίας και Total AQUAtraining.

20

22

ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
Συνταγογράφηση άσκησης			
Total Aqua training	15	Σάββατο & Κυριακή 09-10/03/2024	Δια ζώσης
Πρακτική Εφαρμογή			
ΣΥΝΟΛΟ: 15 ΩΡΕΣ			

ΕΝΟΤΗΤΑ 5η
AQUAFITNESS EQUIPMENT
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Περιγραφή εξοπλισμών υδρογυμναστικής και κατανόηση του ασκησιολογίου και της χρήσης τους ανάλογα τον τύπο: αντίστασης, επίπλευσης, ελαστικοί, βάρη. Ανατομική ανάλυση και προπονητικός προγραμματισμός. Σχεδιασμός πλάνων άσκησης με εξοπλισμούς. Εισήγηση σχετικά με την κυκλική προπόνηση με και χωρίς εξοπλισμούς: Ανάλυση δομών προπόνησης και καθοδήγησης ενός μαθήματος κυκλικής προπόνησης.

ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
Εξοπλισμοί αντίστασης			
Εξοπλισμοί επίπλευσης			
Κυκλική προπόνηση με και χωρίς χρήση εξοπλισμού	15	Σάββατο/Κυριακή 30-31/03/2024	Δια ζώσης
Πρακτική εφαρμογή			

ΣΥΝΟΛΟ: 15 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 6η AQUAPILATES ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΠΙΛΑΤΕΣ

Το AQUAPILATES αποτελεί την μεταφορά των ασκήσεων και των αρχών του Pilates (έλεγχος σώματος, προπόνηση πυρήνα (core), αναπνοή, τεχνική ακρίβεια, αρμονία κινήσεων και συντονισμός) και την προσαρμογή τους στο υγρό στοιχείο. Εκτελούμενο σε ένα φυσικά θεραπευτικό περιβάλλον (όπως το νερό), το AQUAPILATES προάγει την βελτίωση της ευλυγισίας και ταυτόχρονα προκαλεί την ενεργοποίηση των μυών σταθεροποίησης του πυρήνα, την ευθυγράμμιση του σώματος και την ισορροπία.

ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
Φιλοσοφία του Πιλάτες			
Βασικές αρχές του Πιλάτες	14	Σάββατο/Κυριακή 06-07/04/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία

Οι αρχές του Πιλάτες
προσαρμοσμένες στο νερό

16

Σάββατο/Κυριακή
13-14/04/2024

Δια ζώσης

Αρχή της συγκέντρωσης και
Βασική θέση

Σχεδιασμός μαθήματος Aqua
pilates

Πρακτική εφαρμογή

ΣΥΝΟΛΟ: 30 ΩΡΕΣ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ - ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
Εργασίες-Εξετάσεις-Αξιολόγηση	6	Σάββατο/Κυριακή 20-21/04/2024	Ασύγχρονη - Σύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 6 ΩΡΕΣ

Συνολικές ώρες προγράμματος 150 ώρες

**Δυνατότητα αλλαγής των ημερομηνιών κατόπιν συνεννόησης με
τους εκπαιδευόμενους*

**Ενδεικτική
Ημερομηνία Λήξης:
30/04/2024**



**Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια
Βίου Μάθησης Πανεπιστημίου
Θεσσαλίας**

Τηλ.: +30 2410 684752

E-mail: learning@uth.gr

WebSite: <https://learning.uth.gr/>

**Επιστημονικός Υπεύθυνος
Κουθούρης Χάρης**

Καθηγητής Διοίκησης Αναψυχής,
ΤΕΦΑΑ, Π.Θ., Προπονητής
Κολύμβησης Γ.Γ.Α., Preliminary
Club Coach Award & Open - Ended
Coaching, Amateur Swimming
Association, Loughborough
University, UK.