



Αθλητική Μάλαξη: Ευεξία και Αθλητική Απόδοση

Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης



T: +30 2421 006 364

E-mail: learning@uth.gr

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

Επιστημονικός Υπεύθυνος κ. Σακκάς Γεώργιος
Τηλ. +30 24310-47022 / E-mail: gsakkas@uth.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 04/ ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ**
- 05/ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**
- 06/ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**
- 07/ ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ**
- 08/ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**
- 09/ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ**
- 10/ ΠΡΟΣΟΝΤΑ & ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ**
- 11/ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ**
- 12/ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ**
- 13/ ΔΙΔΑΚΤΡΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ – ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΗΡΩΜΗΣ**
- 14/ ΤΥΠΟΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ**

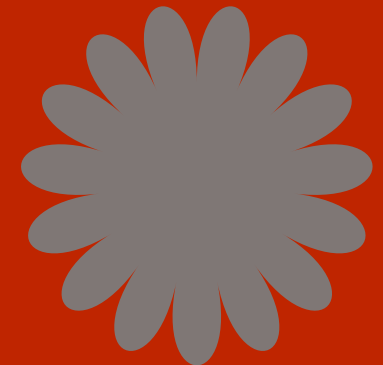


“

**Οι φυσικές δυνάμεις που
έχουμε μέσα μας, είναι οι
πραγματικοί θεραπευτές
της νόσου**

”

Ιπποκράτης





Σκοπός του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι η Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση των συμμετεχόντων στην θεματική της «Αθλητική Μάλαξη: Ευεξία και Αθλητική Απόδοση».

Το πρόγραμμα στοχεύει στο να επιμορφώσει και να εκπαιδεύσει τους συμμετέχοντες σε θέματα που άπτονται της αθλητικής μάλαξης προς όφελος της ευεξίας και της αθλητικής απόδοσης.

Η αποκόμιση θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων σε θέματα που αφορούν τις τεχνικές μάλαξης και την χρησιμότητά τους ανάλογα με την περίπτωση και τις ανάγκες του αθλητή και αθλούμενου ώστε να αποτελέσει ένα ακόμα εφόδιο στην εφαρμογή εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ



ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

***σε πολλά επίπεδα**

Σε επίπεδο γνώσεων:

Με την ολοκλήρωση του εν λόγω προγράμματος, οι καταρτιζόμενοι θα έχουν αποκτήσει τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις και πρακτικές σχετικά με την αθλητική μάλαξη με στόχο την ασφαλή και ποιοτική υποστήριξη των αθλητών και των αθλούμενων.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων: Με την ολοκλήρωση του εν λόγω προγράμματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν με τον πλέον επιστημονικό τρόπο, την αθλητική μάλαξη με ευκολία, ακρίβεια και αποτελεσματικότητα σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες (αθλητές, αθλούμενους κ.ά.), με στόχο την προαγωγή της ευεξίας και τη βελτίωση της απόδοσης και της ποιότητας ζωής.

Σε επίπεδο ικανοτήτων: Με την ολοκλήρωση του εν λόγω προγράμματος, οι καταρτιζόμενοι θα έχουν επαυξήσει τις προσωπικές τους δυνατότητες, τα ταλέντα και τις κλίσεις τους στο θέμα της επικοινωνίας με τον πελάτη, την επιλογή της κατάλληλης προσέγγισης της μάλαξη και της τεχνικής καθώς και στην εφαρμογή της τεχνικής στον συμμετέχοντα.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



Με την ολοκλήρωση του εν λόγω προγράμματος **οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν** ανάλογα με την περίπτωση τις τεχνικές αθλητικής μάλαξης πριν, κατά την διάρκεια αλλά και μετά την αθλητική δραστηριότητα με στόχο την βελτιστοποίηση του προπονητικού ερεθίσματος, την ανακούφιση από το ασκησιογενές άλγος αλλά και την γενικότερη αίσθηση της ευεξίας.

Οι καταρτιζόμενοι θα αποκτήσουν στην φαρέτρα των δεξιοτήτων τους ένα ακόμα εργαλείο για την βελτίωση των υπηρεσιών άσκησης (στο πλαίσιο πιθανών υπηρεσιών που προβλέπουν οι ΚΑΔ για τις υπηρεσίες μάλαξης/μαλάκτης 86.90.13.02 και υπηρεσίες μασαζ ΚΑΔ 96.04.10.05) .

(Τα εκπαιδευτικά προγράμματα του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. ΠΘ δεν οδηγούν στην απόκτηση επαγγελματικών δικαιωμάτων)

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ



Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η δια ζώσης συμμετοχή των εγγεγραμμένων

Απευθύνεται σε:

α) Τελειόφοιτους φοιτητές των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού των Πανεπιστημίων της χώρας ή των αντίστοιχων τμημάτων Πανεπιστημίων της αλλοδαπής

β) Απόφοιτους των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού των Πανεπιστημίων της χώρας ή των αντίστοιχων τμημάτων Πανεπιστημίων της Κύπρου ή του εξωτερικού (αλλοδαπής) σύμφωνα με το άρθρο 13 του ΦΕΚ Β' 1409/15-04-2020

(Προπτυχιακοί φοιτητές που φοιτούν σε Τμήματα του Π.Θ. μπορούν να συμμετέχουν σε επιμορφωτικά προγράμματα του ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ με συναφές γνωστικό των σπουδών τους αντικείμενο, με την προϋπόθεση της κατάθεσης αναλυτικής βαθμολογίας που να αποδεικνύει ότι έχουν ήδη ολοκληρώσει με επιτυχία τα μαθήματα των διδασκόντων στο συγκεκριμένο επιμορφωτικό πρόγραμμα που επιθυμούν να λάβουν μέρος).



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Δια ζώσης Εκπαίδευση

- **60** Διδακτικές ώρες
- **6** ECTS
- **4** Προγραμματισμένα
Σαββατοκύριακα (9πμ-6μμ)

100 ώρες συμμετοχής

- **10** ώρες θεωρίας
- **50** ώρες εργαστήριο
- **40** ώρες πρακτικής εξάσκησης
με επίβλεψη

Αξιολόγηση με γραπτές και πρακτικές εξετάσεις

ΠΡΟΣΟΝΤΑ & ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ

Οι εκπαιδευτές είναι:

1 **Απόφοιτοι** Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού και Τμημάτων Φυσικοθεραπείας.

2 **Εξειδίκευμένοι στην μάλαξη** που πιστοποιείται από τίτλο εξειδίκευσης ή πιστοποίηση διεθνή οργανισμού ή προϋπηρεσία ή εργασιακή εμπειρία.

3 **Έμπειροι στην διδασκαλία** σε ανώτερα εκπαιδευτικά ιδρύματα.

Οι εκπαιδευτές υποχρεούνται:

- Να βρίσκονται στον χώρο διδασκαλίας 10 λεπτά νωρίτερα από την έναρξη του μαθήματος
- Να έχουν όλα την απαραίτητη υλικοτεχνική δομή για την διδασκαλία του μαθήματος
- Να πιστοποιούν την παρουσία των καταρτιζόμενων με την καταχώρηση των ονομάτων τους
- Να παρέχουν οπτικοακουστικό υλικό ανάλογα με τις ανάγκες του μαθήματος και να παρέχουν το υλικό στο eclass του μαθήματος
- Κατά την διάρκεια της διδασκαλίας τους, να επιδιώκουν την ενεργό συμμετοχή των καταρτιζόμενων στη διάρκεια της διαδικασίας της μάθησης με την προσφορότερη διδακτική μέθοδο
- Να επιβλέπουν, καθοδηγούν και ελέγχουν την πραγματοποίησή των τεχνικών μάλαξης και να διασφαλίζουν την ασφάλεια των συμμετεχόντων.
- Να συντάσσουν τα θέματα της τελικής εξέτασης του μαθήματος, να δίνουν διευκρινίσεις επί των θεμάτων και τυχόν οδηγίες, να αξιολογούν τις γραπτές και πρακτικές εξετάσεις και να καταθέτουν βαθμολογία εντός 3 ημερών
- Να επιβλέπουν την πρακτική εξάσκηση

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ

Σακκάς Γεώργιος PhD, Αν. Καθηγητής Άσκησης σε Κλινικούς Πληθυσμούς, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ

Καρατζαφέρη Χριστίνα PhD, Καθηγήτρια Φυσιολογία της Άσκησης και Μυολογίας, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ

Τσακλής Παναγιώτης PhD, Καθηγητής Εμβιομηχανική-Εργονομία και Αθλητική Τραυματιολογία, Φυσικοθεραπεία, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Παππάς Άγγελος PhD, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής και Φυσικοθεραπευτής, Επιστημονικός Συνεργάτης ΤΕΦΑΑ-Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Παπανικολάου Φωτεινή PhD candidate, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής και Επιστημονικός Συνεργάτης ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ



Οι εκπαιδευόμενοι υποχρεούνται:

- Να παρακολουθούν συστηματικά το εκπαιδευτικό πρόγραμμα στο οποίο έχουν επιλέξει. Δύναται να απουσιάζουν στο 20% του συνόλου των ωρών που διαρκεί το πρόγραμμα. Εάν υπερβούν το όριο των απουσιών τότε υποχρεούνται να παρακολουθήσουν το μάθημα εξ αρχής στην επόμενη διαθέσιμη ημερομηνία.
- Να είναι συνεπείς στην ώρα προσέλευσής η οποία δεν πρέπει να ξεπερνά τα 10 λεπτά
- Σε κάθε μάθημα που παρακολουθούν να υπογράφουν υποχρεωτικά την κατάσταση παρουσιών εκπαιδευομένων.
- Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων απαγορεύεται η καταγραφή του μαθήματος με οποιοδήποτε μέσο, η χρήση καφέδων, αναψυκτικών ή φαγητού, καθώς και το κάπνισμα.
- Κατά την διάρκεια των πρακτικών μαθημάτων, θα πρέπει να φέρουν τον απαραίτητο ρουχισμό και εξοπλισμό με βάση τις οδηγίες των εκπαιδευτών
- Να ακολουθούν τους κανόνες ασφάλειας και υγιεινής κατά την διάρκεια των μαθημάτων
- Να αποφεύγουν ανάρμοστες συμπεριφορές και χειρονομίες και να συμπεριφέρονται με βάση τον κώδικα δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ & ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

Για τις ανάγκες των μαθημάτων παρέχεται το παρακάτω εκπαιδευτικό υλικό δωρεάν προς όλους τους συμμετέχοντες

- Βιβλίο: Τεχνικές Μάλαξης Μαλακών Μορίων της Elaine Stillerman στα Ελληνικά από τις Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα (ISBN 978-960-608-076-0, 2021).
- Οι παρουσιάσεις σε pdf των διαλέξεων των μαθημάτων.
- Ηλεκτρονικό βιβλίο με θέμα «Αθλητικοί Τραυματισμοί και Αποκατάσταση» από το αποθετήριο του Κάλλιππου.
- Ελληνική και ξένη βιβλιογραφία με την μορφή pdf.

ΕΝΟΤΗΤΕΣ

- Θεωρία Μάλαξης **(10 ώρες)**
- Μάλαξη Ευεξίας – Εργαστηριακό **(25 ώρες)**
- Αθλητική Μάλαξη – Εργαστηριακό **(25 ώρες)**
- Πρακτική εξάσκηση σε επιχείρηση **(40 ώρες)**

ΔΙΔΑΚΤΡΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ – ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΗΡΩΜΗΣ

420 ευρώ εφάπαξ καταβολή

Η κατάθεσή σας γίνεται στον παρακάτω λογαριασμό της AlphaBank και στην αιτιολογία προς δικαιούχο πρέπει να αναγράφεται το Ονοματεπώνυμο σας και ο κωδικός προγράμματος 4165.0317

ALPHA BANK / ΙΑΣΟΝΟΣ 60
ΑΡΙΘΜΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: 014 310 002002020935
IBAN GR6401403100310002002020935
Δικαιούχος: Ε.Λ.Κ.Ε. Π.Θ. (ΕΙΔΙΚΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ ΚΟΝΔΥΛΙΩΝ ΕΡΕΥΝΑΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)
SWIFT CODE CRBAGRAAXXX / ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΡΓΟΥ: 4165.0317

Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί με διαζώσης εκπαίδευση, στις εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στα Τρίκαλα, σε 4 Προγραμματισμένα Σαββατοκύριακα του Μαΐου και Ιουνίου του 2025 (9πμ-5μμ):

**17-18/05/2025
24-25/05/2025
31/05-01/06/2025
7-8/06/2025**

Η πρακτική εξάσκηση 40 ωρών με επίβλεψη θα γίνει κατόπιν συνεννόησης με το φορέα, με βάση τη διαθεσιμότητα του σε χώρους και περιστατικά.

Εκπαιδευτική Πολιτική

25% για αποφοίτους της ειδικότητας «Άσκηση & Υγεία – Θεραπευτική Άσκηση» του ΤΕΦΑΑ Π.Θ.

ΤΥΠΟΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης

		ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ	ΑΠ.
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ			
Ο/Η ΤΟΥ			
Ολοκλήρωσε επιτυχώς το εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο «.....»			
Το πρόγραμμα διάρκειας ωρών και ECTS πραγματοποιήθηκε από έως			
Μέθοδος Υλοποίησης: Διά ζώσης			
Ο Πρόεδρος του Συμβουλίου			
Αντιπρότανης Έρευνας & Διά Βίου Εκπαίδευσης Καθηγητής			