
Personal Trainer Nutrition Coach

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.)** σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης με τίτλο **«Personal Trainer Nutrition Coach»**.

Η ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης και πιστοποίησης επαγγελματικών δεξιοτήτων οδήγησε το **Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (E-Learning)** του Ε.Κ.Π.Α. στο σχεδιασμό των πρωτοποριακών αυτών Προγραμμάτων Επαγγελματικής Επιμόρφωσης και Κατάρτισης, με γνώμονα τη **διασύνδεση της θεωρητικής με την πρακτική γνώση**, αναπτύσσοντας κυρίως, την εφαρμοσμένη διάσταση των επιστημών στα αντίστοιχα επαγγελματικά πεδία.

Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε αναλυτικά το πρόγραμμα σπουδών για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης: **«Personal Trainer Nutrition Coach»**, τις προϋποθέσεις συμμετοχής σας σε αυτό, καθώς και όλες τις λεπτομέρειες που πιστεύουμε ότι είναι χρήσιμες, για να έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του προγράμματος.

2. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Σκοπός του προγράμματος είναι η εξοικείωση των εκπαιδευόμενων με τις βασικές έννοιες της διατροφής στο πεδίο του personal training, προκειμένου να μπορούν να παρέχουν εξειδικευμένη αθλητική διατροφική εκπαίδευση, βασισμένη στα πιο πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα. Στο πλαίσιο αυτό, οι συμμετέχοντες/ουσες, μέσα από μία δομημένη και οργανωμένη μεθοδολογία, αρχικά θα διδαχθούν τα βασικά χαρακτηριστικά, τα εργαλεία και τις τεχνικές των επιτυχημένων personal trainers διατροφής, διευκολύνοντας έτσι την κατανόησή τους. Έμφαση δίνεται στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, στην αποτελεσματική χρήση των social media και στις προτάσεις για ένα ορθολογικό μοντέλο χρέωσης πελατών. Επιπρόσθετα, επιχειρείται η εμβάθυνση σε θέματα που αφορούν την αξιολόγηση των αθλούμενων, μέσα από τους ανθρωπομετρικούς δείκτες, τους δείκτες φυσιολογίας και τα εργαστηριακά ευρήματα, από το ιστορικό υγείας και τη λειτουργικότητα, αλλά και από την αξιολόγηση του γενικότερου τρόπου σκέψης, της ψυχολογικής κατάστασης και τις φυσικές δυνατότητες του κάθε αθλούμενου. Οι εκπαιδευόμενοι/ες θα διακρίνουν τη σημασία της πολύπλευρης αξιολόγησης που οδηγεί στον προσδιορισμό συγκεκριμένων στόχων και επιθυμητών αποτελεσμάτων για κάθε αθλούμενο. Το πρόγραμμα επιδιώκει να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στην επιστήμη της διατροφής. Παράλληλα, παρουσιάζονται η

σημασία των διαφόρων γευμάτων κατά την αθλητική προετοιμασία, η κατάλληλη διαχείριση του σωματικού βάρους ανάλογα με τον επιθυμητό στόχο κάθε αθλούμενου, η εξειδίκευση του διαιτολογίου ανάλογα με το επιλεγόμενο διατροφικό μοντέλο και η σωστή στρατηγική θρέψης, ώστε να αποφεύγονται επικίνδυνες καταστάσεις και να επιτυγχάνεται το βέλτιστο αθλητικό αποτέλεσμα. Το πρόγραμμα ολοκληρώνεται με έναν πρακτικό οδηγό διατροφικών οδηγιών για υγιείς και ασθενείς αθλούμενους, για αλληλεπιδράσεις φαρμάκων με θρεπτικά συστατικά και με διατροφικά πλάνα για εξειδικευμένα αθλήματα και με πρακτικές συμβουλές για μέγιστη αθλητική απόδοση.

3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- ▶ απόφοιτοι Πανεπιστημίου/ΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής
- ▶ απόφοιτοι Μεταλυκειακής Εκπαίδευσης με σπουδές συναφούς αντικειμένου

Ειδικότερα το πρόγραμμα απευθύνεται σε επιστήμονες και επαγγελματίες υγείας, επαγγελματίες της φυσικής αγωγής, επαγγελματίες personal trainers και σε επαγγελματίες σύμβουλους διατροφής.

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας:

<https://elearningekpa.gr/>

4. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ

Τα προαπαιτούμενα για την παρακολούθηση του Προγράμματος από τους εκπαιδευόμενους είναι:

- ▶ Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- ▶ Κατοχή προσωπικού e-mail
- ▶ Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών

5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διδασκαλία στα προγράμματα εξ αποστάσεως επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ διεξάγεται μέσω του διαδικτύου,

προσφέροντας στον εκπαιδευόμενο «αυτονομία», δηλαδή δυνατότητα μελέτης ανεξαρτήτως περιοριστικών παραγόντων, όπως η υποχρέωση της φυσικής του παρουσίας σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο.

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος διατίθεται σταδιακά, ανά διδακτική ενότητα, μέσω ειδικά διαμορφωμένων ηλεκτρονικών τάξεων. Κατά την εξέλιξη κάθε θεματικής ενότητας αναρτώνται σε σχετικό link οι απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας ανακοινώσεις.

Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά, το αντίστοιχο τεστ αξιολόγησης. Τα τεστ μπορεί να περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής, αληθούς/ψευδούς δήλωσης, ή upload, όπου ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διατυπώσει και να επισυνάψει την απάντησή του. Η θεματική ενότητα μπορεί να συνοδεύεται από τελική εργασία, η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση της θεματικής ενότητας) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης.

Παράλληλα, παρέχεται **πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη** δεδομένου ότι ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά (για το διάστημα που διαρκεί το εκάστοτε μάθημα) στον ορισμένο εκπαιδευτή του, μέσω ενσωματωμένου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικού συστήματος επικοινωνίας, για την άμεση επίλυση αποριών σχετιζόμενων με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης ή την τελική εργασία.

6. ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σε κάθε διδακτική ενότητα ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να επιλύει και να υποβάλλει ηλεκτρονικά το αντίστοιχο τεστ, τηρώντας το χρονοδιάγραμμα που έχει δοθεί από τον εκπαιδευτή του. Η κλίμακα βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 100%. Συνολικά, η βαθμολογία κάθε θεματικής ενότητας προκύπτει κατά το 60% από τις ασκήσεις αξιολόγησης και κατά το υπόλοιπο 40% από την τελική εργασία, η οποία εκπονείται στο τέλος του συγκεκριμένου μαθήματος και εφόσον το απαιτεί η φύση αυτού.

Η χορήγηση του **Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης** πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος λάβει σε όλα τα μαθήματα βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 50%. Σε περίπτωση που η συνολική βαθμολογία ενός ή περισσότερων μαθημάτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των μαθημάτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος. Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για τα εν λόγω

μαθήματα, με την προϋπόθεση ότι ξεπερνά εκείνη που συγκέντρωσε κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

7. ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ - ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Πέρα από την **επιτυχή ολοκλήρωση** του προγράμματος για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής:

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης**

Η διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης Εκπαιδευόμενου στοχεύει στη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχομένων εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Συγκεκριμένα, εξουσιοδοτημένο στέλεχος του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ, επικοινωνεί τηλεφωνικώς με ένα τυχαίο δείγμα εκπαιδευόμενων, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν συμμετείχαν στις εκπαιδευτικές διαδικασίες του προγράμματος, εάν αντιμετώπισαν προβλήματα σε σχέση με το εκπαιδευτικό υλικό, την επικοινωνία με τον ορισμένο εκπαιδευτή τους, καθώς και με τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία. Η τηλεφωνική επικοινωνία διεξάγεται με την ολοκλήρωση του εκάστοτε προγράμματος, ενώ η μέση χρονική διάρκειά της συγκεκριμένης διαδικασίας είναι περίπου 2-3 λεπτά.

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης, εφόσον κληθεί, ή μη ταυτοποίησής του κατά τη διεξαγωγή της, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων**

Ο δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων διασφαλίζει την εγκυρότητα των στοιχείων που έχει δηλώσει ο εκπαιδευόμενος στην αίτηση συμμετοχής του στο Πρόγραμμα και βάσει των οποίων έχει αξιολογηθεί και εγκριθεί η αίτηση συμμετοχής του σε αυτό.

Κατά τη διάρκεια ή μετά το πέρας του προγράμματος, πραγματοποιείται δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων από τη Γραμματεία. Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να είναι σε θέση να προσκομίσει τα απαραίτητα δικαιολογητικά τα οποία πιστοποιούν τα στοιχεία που έχει δηλώσει στην αίτηση συμμετοχής (Αντίγραφο Πτυχίου, Αντίγραφο Απολυτήριου Λυκείου, Βεβαίωση Εργασιακής Εμπειρίας, Γνώση Ξένων Γλωσσών κ.τ.λ.).

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων, εφόσον κληθεί, ή μη ύπαρξης των δικαιολογητικών αυτών, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων**

Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μην έχει οικονομικής φύσεως εκκρεμότητες. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες, το πιστοποιητικό σπουδών διατηρείται στο αρχείο της Γραμματείας, μέχρι την ενημέρωση της για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας.

Αναλυτική περιγραφή των παραπάνω υπάρχει στον Κανονισμό Σπουδών:

<https://elearningekpa.gr/regulation>

8. ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι μέλη ΔΕΠ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος.

9. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΥΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης περιλαμβάνει **4 θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Μάθημα - Τα Χαρακτηριστικά των Επιτυχημένων Personal Trainers
Διατροφής

Διδακτική Ενότητα 1: Γνωρίσματα του Χαρακτήρα

Διδακτική Ενότητα 2: Επιτυχημένες Συμπεριφορές

Διδακτική Ενότητα 3: Δεξιότητες και Επιμόρφωση

Διδακτική Ενότητα 4: Καλές πρακτικές

Διδακτική Ενότητα 5: Τα Εργαλεία του Επιτυχημένου Personal Trainer Διατροφής

Διδακτική Ενότητα 6: Στήνοντας το Γενικό Πλάνο Δράσης και Εντάσσοντας τα Μοντέλα Διατροφής στο Επάγγελμα σας

Διδακτική Ενότητα 7: Social Media, Μοντέλο Χρέωσης Πελατών

Μάθημα - Αξιολογώντας τους Πελάτες σας: Η Συλλογή Δεδομένων

Διδακτική Ενότητα 1: Ανθρωπομετρικοί Δείκτες

Διδακτική Ενότητα 2: Δείκτες Φυσιολογίας και Εργαστηριακά

Διδακτική Ενότητα 3: Λοιπές Ιδιαιτερότητες Υγείας

Διδακτική Ενότητα 4: Λειτουργικότητα και Φυσικές Δυνατότητες

Διδακτική Ενότητα 5: Ψυχολογική Κατάσταση και Τρόπος Σκέψης

Διδακτική Ενότητα 6: Τρόπος Ζωής και Περιβάλλον

Διδακτική Ενότητα 7: Στόχοι και Επιθυμητά Αποτελέσματα

Μάθημα - Η Επιστήμη της Διατροφής κατά την Άσκηση

Διδακτική Ενότητα 1: Το Προαθλητικό Γεύμα

Διδακτική Ενότητα 2: Το Αθλητικό και το Μεταθλητικό Γεύμα

Διδακτική Ενότητα 3: Αθλητική Διατροφή Ειδικά για Γυναίκες

Διδακτική Ενότητα 4: Ειδικές Διατροφικές Συμβουλές ανά Άθλημα

Διδακτική Ενότητα 5: Αυξάνοντας το Βάρος μέσω της Μυϊκής Μάζας

Διδακτική Ενότητα 6: Απώλεια Βάρους μέσω της Μείωσης του Λίπους

Διδακτική Ενότητα 7: Συμπληρώματα, Εργογόνα και Αθλητικά Τρόφιμα

Διδακτική Ενότητα 8: Το Διατροφικό Σχήμα Επιλογής

Διδακτική Ενότητα 9: Η «Διατροφική Ερινύα» των Αθλητών: Διατροφικές Διαταραχές και Διατροφικές Εμμονές

Μάθημα - Η Διατροφή στην Πράξη

Διδακτική Ενότητα 1: Διατροφικές Οδηγίες για Υγιείς

Διδακτική Ενότητα 2: Διατροφικές οδηγίες για ειδικές ομάδες ασθενών

Διδακτική Ενότητα 3: Οι Θρεπτικές Ουσίες και ο Χρονισμός της Πρόσληψης Υγρών

Διδακτική Ενότητα 4: Ενεργοποίηση Αερόβιου Μεταβολισμού για Αντοχή

Διδακτική Ενότητα 5: Ενεργοποίηση Αναερόβιου Μεταβολισμού για Ενδυνάμωση και Υψηλής Έντασης «Εκρήξεις»

Διδακτική Ενότητα 6: Διατροφική Αντιμετώπιση της Αθλητικής Φλεγμονής & της Μυϊκής Καταπόνησης

Διδακτική Ενότητα 7: Μεταβολικές Ανάγκες για Ταυτόχρονη Δύναμη και Αντοχή

Διδακτική Ενότητα 8: Διατροφικά Πλάνα για Εξειδικευμένα Αθλήματα

Διδακτική Ενότητα 9: Διατροφικά Μυστικά για Μέγιστη Αθλητική Απόδοση

Διδακτική Ενότητα 10: Λήψη Φαρμάκων και Αλληλεπιδράσεις με Διατροφή