**ΥΠΟΒΟΛΗ ΑΙΤΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΕΚΠΟΝΗΣΗ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΚΥΚΛΟΥ «ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ»**

Καλούνται οι φοιτητές/τριες, που έχουν παρακολουθήσει ή παρακολουθούν την ειδίκευση «Ευρωστία και Υγεία» και επιθυμούν να εκπονήσουν πτυχιακή εργασία το τρέχον Ακαδημαϊκό Έτος να καταθέσουν τη σχετική αίτηση, υπογεγραμμένη από τον επιβλέποντα/-ουσα καθηγητή/-τρια, στον Συντονιστή της ειδίκευσης Αναπ. Καθηγητή Δ. Μανδαλίδη. Τη σχετική αίτηση θα πρέπει να υποβάλλουν και όσοι φοιτητές/τριες προτίθενται (i) να αλλάξουν/τροποποιήσουν θέμα ή (ii) να συνεχίσουν με το θέμα που έχουν ήδη αναλάβει αλλά δεν έχουν ακόμα ολοκληρώσει την πτυχιακή τους εργασία. Η διαδικασία αυτή είναι απαραίτητη προκειμένου να επικαιροποιηθεί η κατάσταση των φοιτητών/-τριων που εκπονούν ήδη πτυχιακές εργασίες.

Η επίβλεψη πτυχιακών εργασιών μπορεί να πραγματοποιηθεί τόσο από καθηγητές/-τριες που υπάγονται στον Τομέα Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης όσο και από καθηγητές/-τριες εκτός αυτού, με την προϋπόθεση ότι το υπό εκπόνηση θέμα πτυχιακής εργασίας σχετίζεται με τα αντικείμενα που διδάσκονται στην ειδίκευση «Ευρωστία και Υγεία». Σε περίπτωση εκπόνησης πτυχιακής εργασίας με καθηγητή/-τρια εκτός του οικείου Τομέα απαιτείται σχετική άδεια.

Όλες οι αιτήσεις πρέπει να υποβληθούν δια ζώσης στο Εργαστήριο Αθλητικής Φυσικοθεραπείας, Ισμήνης 8 (πάροδος έναντι των κεντρικών εγκαταστάσεων της Σχολής) την ερχόμενη Τρίτη 09/11/2021, 10:00-12:00.

Δ. Μανδαλίδης, Επικ Καθηγητής

Συντονιστής του Κύκλου

**ΘΕΜΑΤIKΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΕΜΠΙΠΤΟΥΝ ΣΤΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΔΕΠ ΚΑΙ ΕΕΠ ΤΟΥ ΤΟΜΕΑ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ**

**Ν. ΓΕΛΑΔΑΣ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ**

* Άσκηση και καρδιαγγειακή ευρωστία
* H επίδραση της προπόνησης με αντιστάσεις στην υγεία και ευρωστία του ατόμου
* Σακχαρώδης διαβήτης και άσκηση
* Παχυσαρκία και έλεγχος σωματικού βάρους
* Yπερλιπιδαιμία και φυσική δραστηριότητα
* Άσκηση-Παχυσαρκία-∆ιατροφή σε ενήλικους και παιδιά
* Αναπνευστικές διαταραχές και άσκηση
* Άσκηση και παιδικό άσθμα
* Σύγκριση αποτελεσματικότητας προπονητικών προγραμμάτων στην υγεία και ευρωστία του ατόμου

**Κ. ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ**

* Κινητική ή κινηματική ανάλυση επιλεγμένων ασκήσεων (π.χ. δίπλωση κορμού)
* Επίδραση επιπρόσθετης επιβάρυνσης στην ανάλυση βάδισης
* Αξιολόγηση ανθρώπινης μετακίνησης σε κλίμακες (σκαλοπάτια)
* Έλεγχος ισορροπίας και έναρξη βάδισης μετά από έγερση
* Κινητική αξιολόγηση βάδισης σε άτομα με μυοσκελετικές δυσλειτουργίες
* Άρση αντικειμένων και αιτίες πρόκλησης προβλημάτων
* στην οσφυϊκή Μοίρα

**E. ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ, ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ**

* Αξιολόγηση ισορροπίας (ηλικιωµένα άτοµα, υπέρβαρα άτομα κλπ)
* Ανάλυση τεχνικής ασκήσεων µε το βάρος σώµατος (π.χ. προβολές, καθίσµατα)
* Επίδραση κόπωσης σε τεχνική ασκήσεων
* Άσκηση µε µουσική
* Επίδραση µουσικής στην κόπωση ή στη νευροµυϊκή λειτουργία
* Στρατηγικές παράκαµψης αναπάντεχου εµποδίου (π.χ. κατά τη βάδιση)
* Βιο-µηχανικές αλλαγές στο διαβητικό πόδι (επίπτωση στη βάδιση ή σε καθημερινές λειτουργίες)
* Βιο-µηχανικές αλλαγές κατά την εγκυμοσύνη (επίπτωση στη βάδιση ή σε καθημερινές λειτουργίες)
* Κριτήρια επιλογής του κατάλληλου αθλητικού υποδήματος (π.χ. για τρέξιμο ή για παιδιά)
* Σύνδρομο "Text Neck": Μυοσκελετικές Επιπτώσεις
* Ευκαμψία και Υγεία

**Μ. ΚΟΣΚΟΛΟΥ, ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ**

* Βελτίωση της φυσικής κατάστασης στην τρίτη ηλικία.
* Ο ρόλος της άσκησης στην ψυχολογική κατάσταση και την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων.
* Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της άσκησης σε υψόμετρο σε παράγοντες υγείας.
* Αναερόβια άσκηση και υποξία
* Ισομετρική άσκηση και υποξία
* Αντίληψη της κατάστασης βάρους σώματος σε σχέση με την ευρωστία
* Γνώσεις προπονητών και των αθλητών τους πάνω στην αθλητική διατροφή
* Γνώσεις φοιτητών ΣΕΦΑΑ πάνω στην αθλητική διατροφή

**Μ. ΜΑΡΙΔΑΚΗ, ΑΝΑΠ. ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ**

* Σύγκριση λήψης υδατανθράκων πριν και κατά τη διάρκεια άσκησης στη δρομική επίδοση αγώνα διάρκειας 2 ωρών
* Η επίδραση του καταμήνιου κύκλου στη δρομική απόδοση διάρκειας μίας ώρας με πλύση του στόματος με υδατάνθρακες
* Η επίδραση της πλύσης του στόματος με υδατάνθρακες στη δρομική επίδοση αντοχής σε έφηβους αθλητές
* Ανταποκρίσεις του οργανισμού κατά τη διάρκεια αγωνισμάτων μηχανοκίνητου αθλητισμού
* Η επίδραση της άσκησης σε ασθενείς με διαβήτη Τύπου 1
* Ασκησιογενείς επιδράσεις στο Ανοσοποιητικό Σύστημα των Ασκουμένων
* Πρωτόγαλα (Colostrum): Η χορήγησή του σε αθλούμενους και η επιδράσεις του στο ανοσοποιητικό σύστημα και στη προπόνηση με αντιστάσεις
* Πρωτόγαλα (Colostrum): Η χορήγησή του σε ασθενείς με πρωτεϊνικό καταβολισμό
* Άσκηση και Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού (Developmental Coordination Disorder)

**Δ. ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ, ΑΝΑΠ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ**

* Μυοσκελετικές ασυμμετρίες
* Η επίδραση της μεταφοράς φορτίων στα αναπνευστικά πρότυπα
* Η επίδραση των μέσων προστασίας και πρόληψης τραυματισμών στην απόδοση

**Β. ΠΑΣΧΑΛΗΣ, ΑΝΑΠ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ**

* Συμπληρώματα διατροφής και απόδοση
* Αξιολόγηση της απόδοσης με ισοκινητικό δυναμόμετρο
* Διερεύνηση του πλατώ κατά τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου
* Αξιολόγηση της απόδοσης με εργοποδήλατο
* Μεταφορά οξυγόνου και απόδοση

**X. ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ. ΕΠ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ**

* Πρόληψη αθλητικών τραυματισμών του γόνατος και του ώμου
* Καταγραφή, συχνότητα και επίπτωση αθλητικών κακώσεων
* Κινησιολογία της γληνοβραχιόνιας άρθρωσης και της ωμοπλατιαιοθωρακικής άρθρωσης
* Η επίπτωση της καθ΄έξιν αστάθειας του ώμου στην λειτουργία της άρθρωσης
* Αρθρομετρική ανάλυση της αστάθειας γόνατος μετά από ρήξη του ΠΧΣ
* Αποτελέσματα της χειρουργικής σταθεροποίησης του γόνατος μετά από αθλητικές κακώσεις
* Ανάλυση της αστάθειας της επιγονατιδομηριαίας άρθρωσης
* Σαρκοπενία και οστεοπενία μετά από αθλητικές κακώσεις
* Αθλητική απόδοση και λειτουργική ανατομική κατασκευή

**Γ. ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ, ΛΕΚΤΟΡΑΣ**

* Οι ασκήσεις νευρομυϊκού συντονισμού στην πρόληψη και στην αποκατάσταση των αθλητικών τραυματισμών
* Ασκήσεις κλειστής και ανοικτής βιοκινητικής αλυσίδας
* Iδιοδεκτικότητα: Μια νέα πρόκληση στην προπονητική και αποκατάσταση
* Δημιουργία μεγάλων ροπών και φορτίων στη σπονδυλική στήλη κατά τη διάρκεια της άσκησης
* Άσκηση με κάθετη ταλάντωση (δόνηση): μύθος ή
* πραγματικότητα;
* Nευρομυϊκός έλεγχος και διαδικασίες λειτουργικής
* αποκατάστασης
* Ωφελιμότητα εφαρμογής συστηματικού σχεδίου
* άσκησης ατόμων τρίτης ηλικίας
* Λειτουργική αποκατάσταση τραυματισμών κάτω
* άκρων στο νερό (κολυμβητήριο)
* Στοιχεία για την ενεργητική και παθητική σταθεροποίηση της άρθρωσης του γόνατος

**Μ.Ε. ΝΙΚΟΛΑΙΔΟΥ, ΜΕΛΟΣ ΕΕΠ**

* Μυϊκές περιτονίες: απόκριση του μυοπεριτονιακού συστήματος σε φορτίο (φυσική δραστηριότητα ή προπόνηση) και επίδραση παρεμβάσεων στην απόδοση των ασκουμένων.
* Τρίτη ηλικία και απόκριση στοχευμένων προγραμμάτων άσκησης/φυσικής δραστηριότητας στον έλεγχο της ισορροπίας.
* Αξιολόγηση ριπτικών ή/και κρουστικών δραστηριοτήτων με έμφαση στα άνω άκρα.
* Ανθρώπινη αλτική απόδοση: μηχανισμοί, παράμετροι απόδοσης.
* Άσκηση – προπονησιμότητα σε άτομα νεαρής ηλικίας.
* Εργασιακά-σχετιζόμενες μυοσκελετικές διαταραχές – σχέση αυτών με εργονομικούς παράγοντες.

**B. ΜΑΛΛΙΟΥ ΒΙΚΗ, ΜΕΛΟΣ ΕΕΠ**

* Ενεργειακά συστήματα και προπόνηση αυτών
* Περιβαλλοντικοί παράγοντες και ρύθμιση καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος
* Συνήθειες ύπνου και απόδοση

**Η. ΑΡΜΕΝΗΣ, ΜΕΛΟΣ ΕΕΠ**

* Σύνδρομα υπέρχρησης των κάτω άκρων .
* Δείκτες φλεγμονής και άσκηση.
* Η επίδραση της άσκησης στην κατανομή των πελματιαίων φορτίσεων.
* Συχνότητα τραυματισμών σε αθλητές υψηλού επιπέδου.