**ΘΕΜΑΤIKΕΣ ΕΝΟΤΗΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΕΚΠΟΝΗΣΗ ΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ**

**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

**Μ. ΚΟΣΚΟΛΟΥ, ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ**

* Ο ρόλος της άσκησης στην ψυχική υγεία των ηλικιωμένων
* Διαφορές φύλου στην κόπωση
* Διαφορές φύλου στις αερόβιες προσαρμογές
* Άσκηση και σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών
* Παρατεταμένη ισομετρική άσκηση και αρτηριακή πίεση
* Αξιολόγηση αερόβιας ικανότητας σε ημιεργαστηριακές συνθήκες
* 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

**E. ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ, ΑΝ. 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. ΜΑΡΙΔΑΚΗ, ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ**

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

**Δ. ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ, ΕΠ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ**

* Μυοσκελετικές ασυμμετρίες και αθλητικοί τραυματισμοί
* Σύγχρονες τεχνικές αποκατάστασης μυοσκελετικών τραυματισμών
* Ο ρόλος της αναπνευστικής άσκησης στην σταθεροποίηση του σώματος
* Ο ρόλος των προστατευτικών βοηθημάτων στην πρόληψη τραυματισμών
* Κόπωση και αθλητικοί τραυματισμοί

**Β. ΠΑΣΧΑΛΗΣ, ΕΠ. 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

**Μ.Ε. ΝΙΚΟΛΑΙΔΟΥ, ΜΕΛΟΣ ΕΕΠ**

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

**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.