

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ 2016-17

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ

Γελαδάς Νικόλαος, Καθηγητής
Τηλ. 210 7276042, e-mail: ngeladas@phed.uoa.gr

Μπουντόλος Κωσταντίνος, Καθηγητής
Τηλ. 210 7276158, e-mail: cbountol@phed.uoa.gr

Κοσκολού Μαρία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Τηλ. 210 7276114, e-mail: mkoskolu@phed.uoa.gr - σε άδεια

Μαριδάκη Μαρία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Τηλ. 210 7276043, e-mail: mmarida@phed.uoa.gr

Ρουσάνογλου Ελισσάβετ, Επίκουρη Καθηγήτρια
Τηλ. 210 7276163, e-mail: erousan@phed.uoa.gr

Τσίγκανος Γεώργιος, Λέκτορας
Τηλ. 210 9750569, e-mail: gtsiganos@phed.uoa.gr

Γιαννοπούλου Ιφιγένεια, Λέκτορας
Τηλ. 210 7276182, e-mail: igiannop@phed.uoa.gr - σε άδεια

Νικολαΐδου Μαρία-Ελισσάβετ, Ε.Ε.Π.
Τηλ. 210 7276182, e-mail: mnikola@phed.uoa.gr

ΣΤΟΧΟΙ

Ο Τομέας Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης ως βασική ακαδημαϊκή μονάδα του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού χορηγεί το Δίπλωμα Ειδίκευσης στο Γνωστικό Πεδίο «Ευρωστία & Υγεία»-(Ε.Υ). Για την απόκτησή του απαιτείται συμπλήρωση τουλάχιστον 18 διδακτικών μονάδων (δ.μ.) από τα προβλεπόμενα στην ειδίκευση μαθήματα (σελ. 7) και την υποχρεωτική εκπόνηση πτυχιακήςεργασίας.

Τα μαθήματα της Ειδίκευσης εστιάζονται στην τριαδική σχέση της άσκησης, ευρωστίας και υγείας, με ιδιαίτερη έμφαση στο ρόλο της ευρωστίας στην πρωτογενή και δευτερογενή πρόληψη ασθενειών και στη διατήρηση της καλής υγείας. Επίσης, δίνεται έμφαση στους παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική δραστηριότητα και ευρωστία, όπως διατροφή, ψυχολογική κατάσταση, κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον, γενετική προδιάθεση, καθώς και σε ειδικούς πληθυσμούς όπως νεαρά άτομα με δημιουργική και ωφέλιμη αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, στρατευμένους για βελτίωση της ευρωστίας και ανύψωση του βιολογικού τους δυναμικού, ηλικιωμένους, πάσχοντες από χρόνια νοσήματα, άτομα με ειδικές ανάγκες, άτομα παχύσαρκα κ.ά.

Το πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο έτσι, ώστε να συνδέει τη θεωρία με την πράξη και την παραγωγή, παρέχοντας παιδεία, εξειδίκευση και κατάρτιση (γνώση, εμπειρίες

και δεξιότητες) που θα δώσουν τη δυνατότητα στους απόφοιτους να συμβάλουν στην προαγωγή της άσκησης, της ευρωστίας και της ποιότητας ζωής του ατόμου.

Η ειδίκευση εισήχθη για πρώτη φορά στο Πρόγραμμα Σπουδών του Τμήματος κατά το ακαδημαϊκό έτος 1999-2000 και την ευθύνη οργάνωσης και λειτουργίας έχει ο Τομέας Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης. Για τους κατόχους του Διπλώματος υπάρχει ένα ευρύ πεδίο δράσης, επαγγελματικής σταδιοδρομίας και απασχόλησης. Σ' αυτά εντάσσονται και οι οργανωμένες παρεμβάσεις άσκησης σε χώρους εργασίας και αναψυχής, σε θερινά και χειμερινά θέρετρα, καθώς και σε γυμναστήρια ιδιωτικά και στους Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης (Ο.Τ.Α.).

Οι φοιτητές που θα περατώσουν επιτυχώς τις σπουδές τους και θα αποκτήσουν Δίπλωμα Ειδίκευσης «Ευρωστία και Υγεία», πρέπει να είναι ικανοί να:

- Αξιολογούν την υγεία, τον τρόπο ζωής και την ευρωστία του ατόμου
- Γνωρίζουν τη σχέση μεταξύ των παθήσεων που πηγάζουν από την υποκινητικότητα και τη φυσική δραστηριότητα και τις επιπτώσεις αυτών στην υγεία
- Αξιολογούν την Καρδιο-Αναπνευστική Ικανότητα (Κ.Α.Ι.) χρησιμοποιώντας δοκιμασίες υπομέγιστης, μέγιστης επιβάρυνσης, καθώς και άλλες λειτουργικές δοκιμασίες
- Σχεδιάζουν ατομικά και ομαδικά προγράμματα καρδιο-αναπνευστικών ασκήσεων και εφαρμόζουν τις βασικές αρχές αυτών
- Αξιολογούν τη Μυϊκή Λειτουργική Ικανότητα (Μ.Λ.Ι.) χρησιμοποιώντας όργανα μέτρησης της μυϊκής δύναμης και αντοχής και γνωρίζουν τα προβλήματα που πιθανόν προκύπτουν στην αξιολόγηση αυτής
- Σχεδιάζουν προγράμματα βελτίωσης της Μ.Λ.Ι., βασισμένα σε αρχές προγραμματίζοντας άσκηση με βάρη
- Αξιολογούν τη σωματική σύσταση και τις ανθρωπομετρικές συνιστώσες της ευρωστίας και γνωρίζουν τεχνικές αξιολόγησης σύστασης σώματος όπως και ευρήματα ερευνών με άσκηση και σωματική σύσταση
- Σχεδιάζουν προγράμματα ελέγχου σωματικής μάζας (τύποι παχυσαρκίας, αιτίες, θερμιδικό ισοζύγιο, προγράμματα δίαιτας, ψυχολογικοί παράγοντες και έλεγχος σωματικής μάζας)
- Σχεδιάζουν προγράμματα ευκαμψίας και γνωρίζουν τους παράγοντες που την επηρεάζουν, τους τρόπους αξιολόγησης, όπως και τις τεχνικές των διατάσεων
- Αξιολογούν το stress, τις φυσιολογικές αποκλίσεις σε στρεσογόνα ερεθίσματα, τη σχέση stress και παθήσεων, την επίδραση των προγραμμάτων άσκησης στο stress
- Γνωρίζουν τις τεχνικές χαλάρωσης (προοδευτική χαλάρωση, παθητική μυϊκή χαλάρωση, μέθοδος Mitchell, τεχνική Alexander, κ.α)
- Γνωρίζουν τις προσαρμογές των βασικών συστημάτων του ανθρώπινου σώματος στον τραυματισμό, την έλλειψη άσκησης, την ηλικία και το κατώφλι επιβάρυνσης που είναι αναγκαίο προκειμένου να επέλθουν προσαρμοστικές αλλαγές
- Γνωρίζουν τη σχέση ανάμεσα σε βασικές εργονομικές αρχές και μυοσκελετικές δυσλειτουργίες

ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τον Οδηγό Προπτυχιακών Σπουδών (απόφ. Γ.Σ Τμήματος 26/5/2016 και 27/6/2016) τα μαθήματα της Ειδίκευσης του Κύκλου διακρίνονται σε **Υποχρεωτικά** και **Επιλογής** με αριθμό αντίστοιχων διδακτικών μονάδων (δ.μ.) και διδασκονται από τα μέλη ΔΕΠ του Τομέα σε δύο εξάμηνα (χειμερινό και εαρινό).

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ

- | | |
|----------|---|
| AB-403 | ΑΣΚΗΣΗ & ΓΥΝΑΙΚΑ
Διδάσκουσα: Μ. Μαριδάκη-(2 δ.μ.) - ΔΕΝ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ |
| AB-404 | ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ & ΓΗΡΑΝΣΗ
Διδάσκουσα: Μ. Κοσκολού-(2 δ.μ.) - ΔΕΝ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ |
| ★ AB-405 | ΑΣΚΗΣΗ, ΕΥΡΩΣΤΙΑ & ΥΓΕΙΑ
Διδάσκοντες: Ν. Γελαδός, Μ. Μαριδάκη, Μ. Κοσκολού-(3 δ.μ.) |
| ★ AB-410 | ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ
(3 δ.μ.) |
| ★ AB-421 | ΣΥΝΤΑΞΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ
Διδάσκων: Μ. Ν. Γελαδός-(3 δ.μ.) |

ΕΑΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ

- | | |
|----------|--|
| AB-401 | ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ & ΥΓΕΙΑ
(3 δ.μ.) |
| AB-402 | ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΩΡΙΜΑΝΣΗ & ΑΣΚΗΣΗ
Διδάσκουσα: Μ. Μαριδάκη-(3 δ.μ.) |
| AB-406 | ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ
Διδάσκοντες: Κ. Μπουντόλος, Ν. Γελαδός-(3 δ.μ.) |
| ★ AB-415 | ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ
Διδάσκοντες: Ε. Ρουσάνογλου, Μ. Νικολαΐδου-(2 δ.μ.) |
| AB-417 | ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ
Διδάσκοντες: Γ. Τσίγκανος-(2 δ.μ.) |
| AB-419 | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ-ΑΡΧΕΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
(2 δ.μ.) |
| AB-419 | ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
Επιβλέποντες Καθηγητές-(4 δ.μ.) |

★ : ΥΠΟΧΡΕΩΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

Με γραπτή αίτησή του στη γραμματεία του Τομέα ο φοιτητής δείχνει την πρόθεσή του να παρακολουθήσει την Ειδίκευση Ε.Υ. Προϋπόθεση εγγραφής ορίζεται η επιτυχής παρακολούθηση και εξέταση τουλάχιστον τεσσάρων (4) υποχρεωτικών μαθημάτων του Τομέα Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης από το σύνολο επτά (7). Σε περίπτωση υπεράριθμων αιτήσεων συμπληρωματικά θα λαμβάνεται υπόψη ο μέσος όρος βαθμολογίας των αυτών μαθημάτων. Η αίτηση εξετάζεται κατ' αρχήν από το Συντονιστή και έχει την έγκριση ή την αιτιολογημένη απόρριψη. Στη δεύτερη περίπτωση μπορεί να ζητηθεί η γνώμη των υπολοίπων διδασκόντων. Οι επιτυχόντες φοιτητές στην 1^η συγκέντρωση (1^η διδακτική βδομάδα του χειμερινού εξαμήνου) ενημερώνονται αναλυτικά από τον Συντονιστή και τα μέλη ΔΕΠ του Τομέα τα οποία διδάσκουν στην Ειδίκευση για τους στόχους, το περιεχόμενο, τις υποχρεώσεις και τη διαδικασία διεξαγωγής των μαθημάτων. Ακολουθεί η εγγραφή του φοιτητή και η δήλωση μαθημάτων του χειμερινού εξαμήνου. Οποιοδήποτε ζήτημα παρουσιάζεται με την εκπαιδευτική διαδικασία και την πρόοδο ενός φοιτητή, ενημερώνεται ο Συντονιστής ή κατ' επέκταση, εάν παραστεί ανάγκη, και ο Διευθυντής του Τομέα. Οι διδάσκοντες ενημερώνουν τον Συντονιστή σε τακτά χρονικά διαστήματα (κάθε 4 διδακτικές εβδομάδες) για την παρουσία των φοιτητών στα μαθήματα, όπως και για τη βαθμολογία που καταθέτουν στο τέλος κάθε εξεταστικής περιόδου.

ΕΚΠΟΝΗΣΗ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η εκπόνηση πτυχιακής εργασίας εκ μέρους των φοιτητών είναι **υποχρεωτική**. Εκπονείται στο πλαίσιο της ειδίκευσης του φοιτητή και έχει βαρύτητα 4 δ.μ. Αποτελεί προϋπόθεση απόκτησης πτυχίου και όχι εκπλήρωση των απαιτήσεων του συνόλου των 18 δ.μ. Αναλυτικά η διαδικασία εκπόνησης είναι η ακόλουθη:

Επιβλέποντες καθηγητές. Οι φοιτητές εκπονούν την πτυχιακή τους εργασία με επιβλέποντα καθηγητή, έναν από τα μέλη ΔΕΠ του Τομέα. Αν κάποιος φοιτητής επιθυμεί να εκπονήσει πτυχιακή εργασία με μέλος ΔΕΠ άλλου Τομέα, πρέπει να έχει εγγράφως τη σύμφωνη γνώμη του Συντονιστή, σε ότι αφορά το θέμα της πτυχιακής εργασίας και τη διαδικασία εκπόνησης αυτής. Ανάλογα με τον αριθμό των φοιτητών που φοιτούν στον κύκλο Ειδίκευσης, τα μέλη ΔΕΠ αναλαμβάνουν την επίβλεψη ίσου αριθμού πτυχιακών εργασιών, έτσι ώστε εάν οι φοιτητές είναι π.χ. τριάντα έξι (36), και τα μέλη ΔΕΠ του Τομέα εννέα (9), το κάθε μέλος ΔΕΠ αναλαμβάνει την επίβλεψη πτυχιακών εργασιών τεσσάρων (4) φοιτητών. Κάθε μέλος ΔΕΠ οφείλει να καταθέτει με την έναρξη των μαθημάτων του χειμερινού εξαμήνου στο Συντονιστή αριθμό θεμάτων για πτυχιακές εργασίες μεγαλύτερο κατά 50 % από τον αναλογούντα σε αυτόν αριθμό φοιτητών.

Θέματα πτυχιακών. Τα θέματα ανακοινώνονται προφορικά και στη συνέχεια αναρτώνται στον πίνακα ανακοινώσεων (ή και ηλεκτρονικά) από όπου οι φοιτητές δηλώ-

νουν τα θέματα της προτίμησης τους σε ειδικό έντυπο το οποίο λαμβάνουν από τον Γραμματέα έως και το τέλος της 4^{ης} διδακτικής εβδομάδας του χειμερινού εξαμήνου. Οι αιτήσεις εξετάζονται υποχρεωτικά από τον Συντονιστή σε συνεργασία με τους διδάσκοντες και αν ένα θέμα συγκεντρώνει προτιμήσεις περισσότερων του ενός (1) φοιτητών διεξάγεται κλήρωση. Αν κάποιος φοιτητής έχει επιλέξει θέμα το οποίο επιθυμεί να επεξεργαστεί για την πτυχιακή του εργασία και είναι εκτός των προτεινομένων, μπορεί να το πραγματοποιήσει, υπό την προϋπόθεση ότι θα έχει συμφωνήσει με κάποιο από τα μέλη ΔΕΠ και ότι αυτό δε θα αναφέρει τον περιορισμό στον αριθμό των πτυχιακών εργασιών των οποίων την επίβλεψη μπορεί να αναλάβει κάθε μέλος ΔΕΠ. Ο φοιτητής, σε συνεννόηση με το μέλος ΔΕΠ που πρότεινε το θέμα της πτυχιακής εργασίας, έχει την υποχρέωση να καταθέσει στο Συντονιστή έντυπο υπογεγραμμένο από αυτόν, αλλά και τον επιβλέποντα, στο οποίο να αναγράφονται τα στοιχεία του φοιτητή, τα στοιχεία του επιβλέποντος, το θέμα της πτυχιακής εργασίας, καθώς επίσης και την ημερομηνία αποδοχής του θέματος.

Αδυναμία εκπόνησης πτυχιακής. Αν για κάποιους λόγους ένας φοιτητής δεν μπορεί να προχωρήσει στην εκπόνηση της πτυχιακής του εργασίας, η αλλαγή σε νέο θέμα θα πραγματοποιηθεί εφ' αρχής και εφόσον ολοκληρωθούν τουλάχιστον δύο (2) διδακτικά εξάμηνα. Η συγγραφή της πτυχιακής εργασίας γίνεται σύμφωνα με τα αναγραφόμενα στον Οδηγό Προπτυχιακών Σπουδών.

Ολοκλήρωση πτυχιακής. Μετά την ολοκλήρωση της πτυχιακής εργασίας, ο φοιτητής είναι υποχρεωμένος να την υποβάλει στο Συντονιστή, υπογεγραμμένη από τον επιβλέποντα, με την ένδειξη ότι εγκρίνεται και πληροί τις προϋποθέσεις συγγραφής, έτσι όπως αυτές ορίζονται στον Οδηγό Προπτυχιακών Σπουδών. Η πτυχιακή εργασία όταν ολοκληρωθεί, πρέπει να κατατεθεί στον Συντονιστή δύο (2) εβδομάδες, πριν από την καθορισμένη ημερομηνία υποστήριξης της. Ο χρόνος αυτός απαιτείται για τη ρύθμιση των διαδικαστικών και άλλων ζητημάτων που άπτονται της υποστήριξης.

Δημόσια υποστήριξη πτυχιακής. Εντός της εξεταστικής περιόδου ορίζονται οι ημερομηνίες υποστήριξης πτυχιακών εργασιών και ανακοινώνονται στην Ακαδημαϊκή κοινότητα από τον Συντονιστή. Όσες πτυχιακές εργασίες έχουν κατατεθεί εγκαίρως, υποστηρίζονται σε δημόσια συνεδρίαση στο μικρό αμφιθέατρο του Τμήματος ή σε άλλο ειδικό χώρο τρεις (3) φορές ανά ακαδημαϊκό έτος. Η υποστήριξη γίνεται την τελευταία εβδομάδα των εξεταστικών περιόδων του Φεβρουαρίου, του Ιουνίου και του Σεπτεμβρίου. Οι πτυχιακές εργασίες αξιολογούνται από τον επιβλέποντα και βαθμολογούνται στη 10-βάθμια κλίμακα. Η υποστήριξη κάθε πτυχιακής εργασίας γίνεται μέσα σε χρονικό διάστημα τουλάχιστον πέντε (5) λεπτών, με τη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και βιντεοπροβολέα. Μετά την ολοκλήρωση της παρουσίασης από τον εξεταζόμενο, ακολουθεί διαδικασία ερωτήσεων από τον εξεταστή, τα άλλα μέλη ΔΕΠ και πιθανώς άλλους φοιτητές, εντός πέντε (5) λεπτών. Η όλη διαδικασία, στο σύνολο της, δεν ξεπερνάει τα δέκα (10) λεπτά. Μετά την επιτυχή υποστήριξη της πτυχιακής εργασίας, συντάσσεται πρακτικό στο οποίο αναγράφονται, αν υπάρχουν, και οι σχετικές διορθώσεις. Την ευθύνη των διορθώσεων έχει ο φοιτητής, σε συνεργασία με τον επιβλέποντα. Μετά την ολοκλήρωση τυχόν διορθώσεων, ο φοιτητής είναι υποχρεωμένος να καταθέσει τρία (3) αντίγραφα της πτυχιακής: ένα (1) στον

επιβλέποντα καθηγητή, ένα (1) στο Συντονιστή, ο οποίος είναι υπεύθυνος για τη σωστή τήρηση του αρχείου των πτυχιακών εργασιών και της προόδου των φοιτητών. Ο Συντονιστής είναι επίσης υπεύθυνος να αρχειοθετήσει το πρακτικό υποστήριξης, να προσυπογράψει και να προωθήσει στη Γραμματεία του Τμήματος το βαθμό της πτυχιακής εργασίας, που αποδόθηκε από τον εξεταστή. Στη βιβλιοθήκη του Τμήματος κατατίθεται 3-σέλιδη εκτεταμένη περίληψη της πτυχιακής εργασίας, προκειμένου να προωθηθεί η σχετική βεβαίωση στη Γραμματεία.

Απόρριψη πτυχιακής. Σε περίπτωση που μία πτυχιακή εργασία απορριφθεί, η απόρριψη πρέπει να είναι πλήρως αιτιολογημένη και να μπορεί ο φοιτητής μετά από διορθωτικές παρεμβάσεις να την υποστηρίξει στην επόμενη εξεταστική περίοδο, ενώπιον τριμελούς εξεταστικής επιτροπής με τον επιβλέποντα να είναι ο ένας εκ των μελών.

ΘΕΜΑΤΑ ΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Ν. ΓΕΛΑΔΑΣ

- Άσκηση και καρδιαγγειακή ευρωστία
- Η επίδραση της προπόνησης με αντιστάσεις στην υγεία και ευρωστία του ατόμου
- Σακχαρώδης διαβήτης και άσκηση
- Παχυσαρκία και έλεγχος σωματικού βάρους
- Υπερλιπιδαιμία και φυσική δραστηριότητα
- Άσκηση-Παχυσαρκία-Διατροφή σε ενήλικους και παιδιά
- Αναπνευστικές διαταραχές και άσκηση
- Άσκηση και παιδικό άσθμα

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Κ. ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ

- 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

ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ Μ. ΜΑΡΙΔΑΚΗ

- 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).
- Άσκησιγενείς επιδράσεις στο Ανοσοποιητικό Σύστημα των Άσκουμένων (Βιβλιογραφική).
- Πρωτόγαλα (Colostrum): Η χορήγησή του σε αθλούμενους και η επιδράσεις του στο ανοσοποιητικό σύστημα και στη προπόνηση με αντιστάσεις (Βιβλιογραφική).
- Πρωτόγαλα (Colostrum): Η χορήγησή του σε ασθενείς με πρωτεϊνικό καταβολισμό (Βιβλιογραφική / Πειραματική).
- Άσκηση και Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού (Developmental Coordination Disorder) (Βιβλιογραφική).

ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ Μ. ΚΟΣΚΟΛΟΥ – σε άδεια

- Προπονησιμότητα της αερόβιας ικανότητας στην τρίτη ηλικία
- Άσκηση με αντιστάσεις σε ηλικιωμένους. Ευεργετική ή επικίνδυνη;
- Ο ρόλος της άσκησης στην ψυχική υγεία των ηλικιωμένων
- Σιδηροπενική αναιμία και άσκηση
- Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της άσκησης σε υψόμετρο σε παράγοντες υγείας

ΕΠΙΚΟΥΡΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ Ε. ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ

- Αξιολόγηση ισορροπίας σε ηλικιωμένα άτομα
- Αξιολόγηση ισορροπίας π.χ. σύγκριση: ηλικιωμένων - νέων, πασχόντων-υγιών, υπέρβαρων – φυσιολογικού βάρους
- Ασκήσεις με το βάρος σώματος π.χ. προβολές, καθίσματα
- Επίδραση κόπωσης σε τεχνική ασκήσεων, νευρομυϊκή λειτουργία κλπ
- Βιομηχανικές διαφορές μεταξύ παιδιών – ενηλίκων π.χ. σε βάδιση, τρέξιμο, άλμα, ανάπτυξη δύναμης κλπ.
- «Εναλλακτικές» μορφές άσκησης
- Άσκηση με μουσική
- Επίδραση μουσικής στην νευρομυϊκή λειτουργία
- Στρατηγικές παράκαμψης αναπάντεχου εμποδίου κατά τη βάδιση ηλικιωμένων ατόμων.
- Διαβητικό πόδι: Βιο-μηχανικές αλλαγές ως προδιαθεσικοί παράγοντες κινδύνου, ως παράγοντες δυσλειτουργίας στη βάδιση κλπ.

ΛΕΚΤΟΡΑΣ Γ. ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ

- Οι ασκήσεις νευρομυϊκού συντονισμού στην πρόληψη και στην αποκατάσταση των αθλητικών τραυματισμών
- Ασκήσεις κλειστής και ανοικτής βιοκινητικής αλυσίδας
- Ιδιοδεκτικότητα: Μια νέα πρόκληση στην προπονητική και αποκατάσταση
- Δημιουργία μεγάλων ροπών και φορτίων στη σπονδυλική στήλη κατά τη διάρκεια

της άσκησης

- Άσκηση με κάθετη ταλάντωση (δόννηση): μύθος ή πραγματικότητα;
- Νευρομυϊκός 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

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι φοιτητές του Κύκλου θα πρέπει να εγγραφούν μέσω του e-class στην ηλεκτρονική διεύθυνση: **[eclass.uoa.gr/modules/course=PHED246](https://eclass.uoa.gr/modules/course.php?id=PHED246)**

Χρήσιμοι ιστότοποι

- ACE American Council on Exercise: **www.acefitness.org**
- ACSM The American College of Sports Medicine: **www.acsm.org**
- AFAA Aerobics and Fitness Association of America: **www.afaa.com**
- AFPA The American Fitness Professionals and Associates: **www.afpafitness.com**
- IDEA International Association for Fitness & Wellness Professionals: **www.ideafit.com**
- IFA Fitness The International Fitness Association: **www.ifafitness.com**
- IEA International Ergonomics Association: **www.iea.cc**
- NASM National Academy of Sports Medicine: **www.nasm.org**
- NCSF National Council of Strength and Fitness: **www.ncsf.org**
- NESTA The National Exercise & Sports Trainers Association: **www.nestacertified.com**
- NSCA The National Strength and Conditioning Association: **www.nscf-lift.org**
- ExRx Exercise Prescription on the Net: **www.exrx.net**