



Ενημερωτικό φυλλάδιο της Ειδίκευσης Κύκλου **Ευρωστία & Υγεία**

Ακαδημαϊκό Έτος 2015-16

Τομέας Αθλητιατρικής & Βιολογίας
της Άσκησης

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής
& Αθλητισμού

Συντονιστής Κύκλου

Μανδαλίδης Δημήτριος, Επίκουρος Καθηγητής

Διδάσκοντες

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

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

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

Μπαλτόπουλος Παναγιώτης, Αναπληρωτής Καθηγητής
Τηλ. 210 9712279, e-mail: panbalt@phed.uoa.gr

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

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

Μανδαλίδης Δημήτριος, Επίκουρος Καθηγητής
Τηλ. 210 9702485, e-mail: dmndldis@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)

Ε.Ε.Δ.Ι.Π.

Νικολαΐδου Μαρία-Ελισσάβετ
Τηλ. 210 7276090, e-mail: mnikola@phed.uoa.gr





Περιεχόμενα φυλλαδίου

1. Στόχοι της Ειδίκευσης
2. Μαθήματα της Ειδίκευσης
3. Προϋποθέσεις εισαγωγής
4. Εκπόνηση πτυχιακής εργασίας
5. Θέματα πτυχιακών εργασιών
6. Χρήσιμες πληροφορίες

1. Στόχοι της Ειδίκευσης

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 πτυχιακής εργασίας.

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:

- 1 Αξιολογούν την υγεία, τον τρόπο ζωής και την ευρωστία του ατόμου
- 2 Γνωρίζουν τη σχέση μεταξύ των παθήσεων που πηγάζουν από την υποκινητικότητα και τη φυσική δραστηριότητα και τις επιπτώσεις αυτών στην υγεία
- 3 Αξιολογούν την Καρδιο-Αναπνευστική Ικανότητα (Κ.Α.Ι) χρησιμοποιώντας δοκιμασίες υπομέγιστης, μέγιστης επιβάρυνσης, καθώς και άλλες λειτουργικές δοκιμασίες
- 4 Σχεδιάζουν ατομικά και ομαδικά προγράμματα καρδιο-αναπνευστικών ασκήσεων και εφαρμόζουν τις βασικές αρχές αυτών
- 5 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
- 6 Σχεδιάζουν προγράμματα βελτίωσης της Μ.Λ.Ι., βασισμένα σε αρχές προγραμμάτων άσκησης με βάρη
- 7 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
- 8 Σχεδιάζουν προγράμματα ελέγχου σωματικής μάζας (τύποι παχυσαρκίας, αιτίες, θερμιδικό ισοζύγιο, προγράμματα δίαιτας, ψυχολογικοί παράγοντες και έλεγχος σωματικής μάζας)
- 9 Σχεδιάζουν προγράμματα ευκαμψίας και γνωρίζουν τους παράγοντες που την επηρεάζουν, τους τρόπους αξιολόγησης, όπως και τις τεχνικές των διατάσεων
- 10 Αξιολογούν το stress, τις φυσιολογικές αποκλίσεις σε στρεσογόνα ερεθίσματα, τη σχέση stress και παθήσεων, την επίδραση των προγραμμάτων άσκησης στο stress
- 11 Γνωρίζουν τις τεχνικές χαλάρωσης (προοδευτική χαλάρωση, παθητική μυϊκή χαλάρωση, μέθοδος Mitchell, τεχνική Alexander, κ.α)
- 12 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
- 13 Γνωρίζουν τη σχέση ανάμεσα σε βασικές εργονομικές αρχές και μυοσκελετικές δυσλειτουργίες

2. Μαθήματα Κύκλου

Σύμφωνα με τον Οδηγό Σπουδών (απόφ. Γ.Σ Τμήματος 28/04/10) τα μαθήματα της Ειδίκευσης του Κύκλου διακρίνονται σε **Υποχρεωτικά** και **Επιλογής** με αριθμό αντίστοιχων διδακτικών μονάδων (δ.μ.) και διδάσκονται από τα μέλη ΔΕΠ του Τομέα σε δύο εξάμηνα (χειμερινό και εαρινό)

Χειμερινό εξάμηνο

AB-403 Άσκηση & Γυναίκα

Διδάσκουσα: **Μ. Μαριδάκη**-(2 δ.μ.)

AB-404 Φυσική Δραστηριότητα & Γήρανση

Διδάσκουσα: **Μ. Κοσκολού**-(2 δ.μ.)

* **AB-405** Άσκηση, Ευρωστία & Υγεία

Διδάσκοντες: **Ν. Γελαδός, Μ. Μαριδάκη, Μ. Κοσκολού**-(3 δ.μ.)

* **AB-410** Αποκατάσταση Μυοσκελετικών Δυσλειτουργιών

Διδάσκων: **Δ. Μανδαλίδης**-(3 δ.μ.)

AB-412 Παθήσεις και Άσκηση

Διδάσκων: **Π. Μπαλτόπουλος**-(2 δ.μ.)

* **AB-421** Σύνταξη Προγραμμάτων Άσκησης για Χρόνιες Παθήσεις

Διδάσκων: **Μ. Ν. Γελαδός**-(3 δ.μ.)

Εαρινό εξάμηνο

AB-401 Διατροφή: Αθλητική Απόδοση & Υγεία

Διδάσκουσα: **Ι. Γιαννοπούλου**-(3 δ.μ.)

AB-402 Ανάπτυξη, Ωρίμανση & Άσκηση

Διδάσκουσα: **Μ. Μαριδάκη**-(3 δ.μ.)

AB-406 Εργονομία

Διδάσκοντες: **Κ. Μπουντόλος, Ν. Γελαδός**-(3 δ.μ.)

* **AB-415** Καθοδηγούμενη Πρακτική Εξάσκηση

Διδάσκοντες: **Ν. Γελαδός, Ε. Ρουσάνογλου, Μ. Νικολαΐδου**-(2 δ.μ.)

AB-417 Πρόληψη Τραυματισμών Ασκουμένων

Διδάσκοντες: **Δ. Μανδαλίδης, Γ. Τσίγκανος**-(2 δ.μ.)

AB-419 Αξιολόγηση-Αρχές Αποκατάστασης Μυοσκελετικού Συστήματος

Διδάσκων: **Δ. Μανδαλίδης**-(2 δ.μ.)

Πτυχιακή εργασία

Επιβλέποντες Καθηγητές-(4 δ.μ.)

*: Υποχρεωτικά μαθήματα



3. Προϋποθέσεις εισαγωγής

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 τεσσάρων μαθημάτων με την υψηλότερη βαθμολογία. 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.

4. Εκπόνηση πτυχιακής εργασίας

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 (θα πρέπει να συνάδει με την κατεύθυνση του Κύκλου) και τη διαδικασία εκπόνησης αυτής. Εξαίρεση αποτελούν όσοι φοιτητές έχουν εκπονήσει ήδη πτυχιακή εργασία στα πλαίσια της παρακολούθησης άλλης ειδικότητας και αυτοί παρακολουθούν τα μαθήματα του Κύκλου Ευρωστία-Υγεία ως δεύτερη ειδικότητα. 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 δηλώνουν τα θέματα της προτίμησης τους σε ειδικό έντυπο ως και το τέλος της 4^{ης} διδακτικής εβδομάδας του χειμερινού εξαμήνου ή ως το τέλος της 4^{ης} διδακτικής εβδομάδας του εαρινού εξαμήνου. Εκτός των προαναφερθέντων χρονικών διαστημάτων απαιτείται και η επικαιροποίηση ή αλλαγή των θεμάτων που έχουν ανατεθεί στα πλαίσια εκπόνησης πτυχιακών εργασιών κατά τα προηγούμενα έτη και δεν έχουν ακόμα περατωθεί, με την κατάθεση σχετικής αίτησης. 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 πραγματώσει, υπό την προϋπόθεση ότι θα έχει συμφωνήσει με κάποιο από τα μέλη ΔΕΠ και ότι αυτό δε θα αναιρεί 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 εξ' 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.

5. Θέματα πτυχιακών εργασιών

► Καθηγητής Ν. Γελαδάς

- 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

► Καθηγητής Κ. Μπουντόλος

- 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

► Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Μ. Μαριδάκη

- Φυσιολογικές προσαρμογές μετά από την εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης με αντιστάσεις
- Διατροφικές διαταραχές
- Παιδική παχυσαρκία και άσκηση
- Άσκηση και θερμορύθμιση στην παιδική ηλικία
- Μεταβολικά νοσήματα (π.χ. νεανικός διαβήτης) στην παιδική ηλικία
- Φυσιολογικές αποκρίσεις της προπόνησης στην παιδική ηλικία
- Μεταβολικά νοσήματα (π.χ. διαβήτης της κύησης) στις γυναίκες
- Άσκηση και εγκυμοσύνη
- Άσκηση-Ευρωστία-Υγεία
- Φυσιολογικές αποκρίσεις της προπόνησης σε γυναίκες αθλήτριες

► Αναπληρωτής Καθηγητής Π. Μπαλτόπουλος

- Σακχαρώδης διαβήτης τύπου II και άσκηση
- Επίδραση της άσκησης στην οστική πυκνότητα
- Άθληση κατά τη διάρκεια εγκυμοσύνης και λοχείας
- Ασκησιογενείς προσαρμογές στις αρτηρίες μυϊκού τύπου
- Η άσκηση ως θεραπευτικό μέσο στην αντιμετώπιση της οσφυαλγίας
- Επίδραση της άσκησης στο λιπιδαιμικό προφίλ των αθλουμένων
- Αιφνίδιος θάνατος σε αθλητές
- Σύνδρομα υπέρχρησης στα κάτω άκρα
- Δείκτες φλεγμονής και άσκηση
- Ασκησιογενείς μεταβολές της σύστασης των ούρων στην αερόβια άσκηση

▶ Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Μ. Κοσκολού

- 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

▶ Επίκουρη Καθηγήτρια Ε. Ρουσάνογλου

- 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.

▶ Επίκουρος Καθηγητής Δ. Μανδαλίδης

- Ανατομικές και λειτουργικές ασυμμετρίες του μυοσκελετικού συστήματος
- Λειτουργική αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων
- Αξιολόγηση και αποκατάσταση του εύρους τροχιάς των αρθρώσεων
- Ο ρόλος της ωμοπλάτης στην λειτουργικότητα του άνω άκρου

▶ Λέκτορας Γ. Τσίγκανος

- Οι ασκήσεις νευρομυϊκού συντονισμού στην πρόληψη και στην αποκατάσταση 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 (δόνηση): 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

6. Χρήσιμες Πληροφορίες

Οι φοιτητές του Κύκλου θα πρέπει να εγγραφούν μέσω του e-class στην ηλεκτρονική διεύθυνση:

eclass.uoa.gr/modules/course=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.afa.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.nsca-lift.org**
- ExRx Exercise Prescription on the Net: **www.exrx.net**

Σχεδιασμός εντύπου & ηλεκτρονική σελιδοποίηση:
Αχιλλέας Κλεισούρας

Copyright © 2015

ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ & ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ