

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ & ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Φυλλάδιο

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΚΥΚΛΟΥ

Άσκηση-

Ευρωστία-Υγεία

2023-2024



## *Περιεχόμενα*

Διδάσκοντες

Στόχοι

Μαθήματα

Προϋποθέσεις Εισαγωγής

Ενημέρωση μετά την Εισαγωγή

Εκπόνηση Πτυχιακής Εργασίας

Θεματικές Περιοχές Πτυχιακών Εργασιών

Χρήσιμες Πληροφορίες

## Φυλλάδιο

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΚΥΚΛΟΥ

Άσκηση -

Ευρωστία - Υγεία

2023-2024

### Ενημερωτική έκδοση

Τομέα Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ για την Ειδίκευση του Κύκλου «Άσκηση -Ευρωστία-Υγεία»

### Ακαδημαϊκό έτος

2023-2024

### Ημερομηνία σύνταξης

11-09-2023

### Επιμέλεια:

Ελισάβετ Ρουσάνογλου,  
Διευθύντρια Τομέα Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης

### Αρχικός Ηλεκτρονικός Σχεδιασμός Φυλλαδίου:

Αχιλλέας Κλεισούρας

## ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ του ΚΥΚΛΟΥ

**Μπουντόλος Κωσταντίνος**, Καθηγητής

Τηλ. 210 7276079, e-mail: cbountol@phed.uoa.gr

**Γελαδάς Νικόλαος**, Καθηγητής

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

**Ρουσάνογλου Ελισσάβετ**, Καθηγήτρια Τηλ. 210

7276158, e-mail: erousan@phed.uoa.gr

**Κοσκολού Μαρία**, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Τηλ. 210 7276114, e-mail: mkoskolu@phed.uoa.gr

**Μανδαλίδης Δημήτρης**, Αναπληρωτής

Καθηγητής Τηλ. 210 9702485, e-mail:

dmndldis@phed.uoa.gr

**Πασχάλης Βασίλης**, Αναπληρωτής Καθηγητής

Τηλ. 210 7276033, e-mail: vraschalis@phed.uoa.gr

**Γιαννακόπουλος Χρήστος**, Επίκουρος Καθηγητής

Τηλ. 210 7276033, e-mail: vraschalis@phed.uoa.gr

**Αναμένεται διορισμός νέου μέλους ΔΕΠ,**

Επίκουρος Καθηγήτρια

Τηλ. 210 727....., e-mail: .....@phed.uoa.gr

**Νικολαΐδου Μαρία-Ελισσάβετ**, Ε.Ε.Π.

Τηλ. 210 7276182, e-mail: mnikola@phed.uoa.gr

**Αρμένης Ηλίας**, Ε.Ε.Π.

Τηλ. 210 7276163, e-mail: earmenis@phed.uoa.gr

**Μάλλιου Βασιλική**, Ε.Ε.Π

Τηλ. 210 7276163, e-mail: bmalliou@phed.uoa.gr

## ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ

**Μανδαλίδης Δημήτρης**, Αναπληρωτής Καθηγητής

## 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 «**Άσκηση - 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 με τον τίτλο «Ευρωστία και Υγεία» και την ευθύνη οργάνωσης και λειτουργίας έχει ο Τομέας Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης. Από το Ακ. Έτος 2023-2024 η ειδίκευση τιτλοφορείται πλέον ως «**Άσκηση-Ευρωστία-Υγεία**» (απόφαση Τομέα 25-02-2022, επικαιροποίηση απόφασης Τομέα στις 13-09-2022 και έγκριση από τη ΓΣ στις 27 Απριλίου 2023).

Για τους κατόχους του Διπλώματος της Ειδίκευσης 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 και στους Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης (Ο.Τ.Α.).

Οι φοιτητές που θα περατώσουν επιτυχώς τις σπουδές τους και θα αποκτήσουν Δίπλωμα Ειδίκευσης «Άσκηση-Ευρωστία-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 καρδιοαναπνευστική ικανότητα χρησιμοποιώντας δοκιμασίες υπομέγιστης, μέγιστης επιβάρυνσης, καθώς και άλλες λειτουργικές δοκιμασίες.
- Σχεδιάζουν ατομικά και ομαδικά προγράμματα καρδιοαναπνευστικών ασκήσεων και εφαρμόζουν τις βασικές αρχές αυτών.
- Αξιολογούν τη μυϊκή λειτουργική ικανότητα χρησιμοποιώντας όργανα μέτρησης της μυϊκής δύναμης και αντοχής και γνωρίζουν τα προβλήματα που πιθανόν προκύπτουν κατά την αξιολόγηση αυτής.
- Σχεδιάζουν προγράμματα βελτίωσης της μυϊκής λειτουργικής ικανότητας, βασισμένα σε αρχές προγραμμάτων άσκησης με αντιστάσεις.
- Σχεδιάζουν προγράμματα ευκαμψίας και γνωρίζουν τους παράγοντες που την επηρεάζουν, τους τρόπους αξιολόγησης, όπως και τις τεχνικές των διατάσεων.
- Γνωρίζουν τη σχέση ανάμεσα σε βασικές εργονομικές αρχές και μυοσκελετικές δυσλειτουργίες.
- 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 διαίτας, ψυχολογικοί παράγοντες και έλεγχος σωματικής μάζας).
- Αξιολογούν το άγχος, τις φυσιολογικές αποκλίσεις σε στρεσογόνα (αγχογόνα) ερεθίσματα, τη σχέση άγχους-παθήσεων, την επίδραση των προγραμμάτων άσκησης στο άγχος.
- Γνωρίζουν τις τεχνικές χαλάρωσης (προοδευτική χαλάρωση, παθητική μυϊκή χαλάρωση, μέθοδος Mitchell, τεχνική Alexander, κ.ά).
- 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.

## 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 διδάσκονται από τα μέλη Δ.Ε.Π. και Ε.Ε.Π. του Τομέα σε δύο εξάμηνα (χειμερινό και εαρινό)\*.

### ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ (4 μαθήματα)

- ✚ AB-405 ΑΣΚΗΣΗ, ΕΥΡΩΣΤΙΑ & ΥΓΕΙΑ (3 δ.μ.)  
Διδάσκοντες: Ν. Γελαδάς, Μ. Κοσκολού (Θ:2, Ε:2, ΕΦ:150)
- ✚ AB-410 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ & ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ (3 δ.μ.)  
Διδάσκων: Δ. Μανδαλίδης (Θ:2, Ε:2, ΕΦ:150)
- ✚ AB-421 ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ (3 δ.μ.)  
Διδάσκων: Ν. Γελαδάς (Θ:2, Ε:2, ΕΦ:150)
- AB-404 ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ & ΓΗΡΑΝΣΗ (2 δ.μ.)  
Διδάσκουσα: Μ. Κοσκολού (Θ:2, Ε:0, ΕΦ:100)

### ΕΑΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ (4 μαθήματα)

- ✚ AB-415 ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (2 δ.μ.)  
Διδάσκοντες: Ε. Ρουσάνογλου (Θ:1, Ε:3, ΕΦ:100)
- AB-401 ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ & ΥΓΕΙΑ (3 δ.μ.)  
Διδάσκων: Μ. Κοσκολού- *αναμένεται διορισμός μέλους ΔΕΠ*  
(Θ:3, Ε:0, ΕΦ:150)
- AB-406 ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ (3 δ.μ.)  
Διδάσκοντες: Κ. Μπουντόλος, Ν. Γελαδάς (Θ:2, Ε:1, ΕΦ:100)
- AB-419 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ (2 δ.μ.)  
Διδάσκων: Δ. Μανδαλίδης (Θ:2, Ε:1, ΕΦ:100)

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (4 δ.μ.)

Διδάσκοντες: Επιβλέποντες Καθηγητές

### ✚ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

δ.μ: διδακτικές μονάδες,

Θ: εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Θεωρητικού μέρους

Ε: εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Εργαστηριακού μέρους ή Πρακτικής Εξάσκησης

ΕΦ: Εκπαιδευτικό Φορτίο

\*Λόγω αφιππηρέτησης των υπεύθυνων διδασκαλίας, στο Ακ. Έτος 2023-2024 δεν προσφέρονται τα μαθήματα:

AB-402 ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΟΡΙΜΑΝΣΗ & ΑΣΚΗΣΗ

AB-403 ΑΣΚΗΣΗ & ΓΥΝΑΙΚΑ

AB-417 ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΤΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

## ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

- Με γραπτή αίτησή του στο συντονιστή της ειδίκευσης ο φοιτητής δείχνει την πρόθεσή του να παρακολουθήσει την Ειδίκευση «Άσκηση-Ευρωστία-Υγεία»
- Η αίτηση γίνεται μετά την πρόσκληση του συντονιστή με σχετική ανακοίνωση η οποία γίνεται δύο φορές εντός ακ. Έτους, στην αρχή κάθε εξαμήνου.
- Για την ειδίκευση «Άσκηση-Ευρωστία-Υγεία» μπορούν να κάνουν αίτηση φοιτητές/τριες που βρίσκονται στο 4<sup>ο</sup>, 5<sup>ο</sup> ή 6<sup>ο</sup> έτος των σπουδών τους.
- Ο αριθμός των θέσεων καταλαμβάνεται κατά 90% (το ελάχιστο) από φοιτητές/τριες που δεν έχουν πάρει άλλη ειδίκευση και, κατά 10% (το μέγιστο) από φοιτητές που έχουν ολοκληρώσει ήδη μία άλλη ειδίκευση.
- Η αίτηση εξετάζεται κατ' αρχήν από το Συντονιστή και η τελική λίστα εισαγωγής εγκρίνεται σε συνεδρίαση των μελών του Τομέα.
- Προϋπόθεση υποβολής αίτησης ορίζεται η επιτυχής εξέταση τουλάχιστον **τεσσάρων (4)** από το σύνολο **των έξι (6) υποχρεωτικών μαθημάτων** του Τομέα Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης (*Ανατομία, Φυσιολογία του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Εργομετρία, Αθλητική Φυσικοθεραπεία, Αθλητική Βιομηχανική*).
- Επιπλέον κριτήρια που λαμβάνονται υπόψη (με ισχύ από το Ακ. Έτος 2022-2023) για την κατάταξη των φοιτητών/τριών στη λίστα εισαγωγής είναι:

(Α) η βαθμολογία στα υποχρεωτικά μαθήματα του Τομέα.

(Β) ο αριθμός των υποχρεωτικών μαθημάτων του Τομέα στα οποία υπάρχει προβιβάσιμος βαθμός και,

(Γ) ο αριθμός μαθημάτων επιλογής του Τομέα στα οποία υπάρχει προβιβάσιμος βαθμός.

Αξιολογώντας τα ανωτέρω κριτήρια προκύπτει ένας τελικός βαθμός κατάταξης για την εισαγωγή στην ειδίκευση ως εξής:

$$\text{Βαθμός κατάταξης} = [M.O.(A) * (B)/6] + (Γ)/7$$

#### ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ

- Οι επιτυχόντες φοιτητές καλούνται εντός της 1ης διδακτικής εβδομάδας του χειμερινού εξαμήνου και ενημερώνονται αναλυτικά από τον Συντονιστή και τους διδάσκοντες της Ειδίκευσης 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 και εάν παραστεί ανάγκη συζητείται στον Τομέα.
- Οι διδάσκοντες, στο τέλος κάθε εξεταστικής περιόδου, ενημερώνουν το Συντονιστή για τους φοιτητές/τριες της ειδίκευσης που έλαβαν προβιβάσιμο βαθμό στο μάθημά τους.



## ΕΚΠΟΝΗΣΗ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η εκπόνηση πτυχιακής εργασίας εκ μέρους των φοιτητών είναι **υποχρεωτική και αποτελεί προϋπόθεση** ολοκλήρωσης της Ειδίκευσης. Έχει βαρύτητα 4 δ.μ. (ECTS) και αποτελεί προϋπόθεση απόκτησης πτυχίου και όχι εκπλήρωση των απαιτήσεων του συνόλου των 18 δ.μ.

Στη συνεδρίαση Τομέα της 27-10-2021 συμφωνήθηκαν τα κάτωθι σχετικά με τη θέσπιση κοινών κριτηρίων εκπόνησης πτυχιακών εργασιών στην ειδίκευση «**Άσκηση-Ευρωστία-Υγεία**»:

**1. Αριθμός συγγραφέων.** Η πτυχιακή εργασία είναι ατομική. Είναι δυνατόν να εκπονηθεί με τη συνεργασία **μέχρι δύο** φοιτητών εάν:

- α) κατά την κρίση του επιβλέποντα καθηγητή εάν αφορά πειραματική έρευνα
- β) μετά από σύμφωνη γνώμη του οργάνου (συνεδρίαση Τομέα) εάν αφορά ανασκόπηση βιβλιογραφίας.

**2. Όγκος εργασίας.** Ο συνολικός όγκος της πτυχιακής (μαζί με τις βιβλιογραφικές αναφορές) να είναι:

- α) 20-30 σελίδες αν είναι πειραματική έρευνα\* είτε με έναν είτε με δύο συγγραφείς,
- β) 30-50 σελίδες αν είναι ανασκόπηση βιβλιογραφίας με έναν συγγραφέα,
- γ) 40-60 σελίδες αν είναι ανασκόπηση βιβλιογραφίας με δύο συγγραφείς.

*\*Στις πειραματικές έρευνες θα πρέπει να αναλογούν περίπου 20 ώρες πειραμάτων/μετρήσεων ανά συγγραφέα.*

## Φυλλάδιο

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΚΥΚΛΟΥ

Άσκηση -

Ευρωστία - Υγεία

2023-2024

**3. Συγγραφή πτυχιακής.** Η συγγραφή της πτυχιακής εργασίας γίνεται σύμφωνα με τα αναγραφόμενα στον Οδηγό Προπτυχιακών Σπουδών.

- Αναζητήστε το ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ στη σχετική Ιστοσελίδα της Σχολής:  
→ Αρχική σελίδα → Προπτυχιακές Σπουδές → Πρόγραμμα Σπουδών → Πτυχιακή Εργασία.

**4. Κριτήρια βαθμολόγησης.** Στην πτυχιακή εργασία βαθμολογούνται:

- α) το περιεχόμενο και η πληρότητα της,
- β) η ποιότητα γραφής, γ) η ορθή επεξεργασία δεδομένων/παράθεση πληροφοριών και
- δ) η εμφάνιση (μορφοποίηση κειμένου, σχήματα, πίνακες).

Με «άριστα» (10) μπορούν να βαθμολογηθούν και πτυχιακές που αφορούν ανασκόπηση βιβλιογραφίας αλλά σπανιότερα.

**5. Επίβλεψη πτυχιακών εργασιών\*.** Ως επιβλέποντες πτυχιακών εργασιών αναλαμβάνουν όλα τα μέλη ΔΕΠ καθώς και τα 3 μέλη ΕΕΠ του Τομέα (2-5 πτυχιακές ανά επιβλέποντα).

*\*Εκπόνηση πτυχιακής εργασίας με θέμα που εμπίπτει στα αντικείμενα της Ειδίκευσης, αλλά με επιβλέποντα καθηγητή εκτός των μελών ΔΕΠ και ΕΕΠ του Τομέα Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης, μπορεί να γίνει μετά από έγκριση του Τομέα. Η δημόσια υποστήριξη της πτυχιακής γίνεται στον Τομέα Ειδίκευσης του φοιτητήτριας.*

**6. Κατάθεση θεμάτων από μέλη ΔΕΠ και ΕΕΠ.** Με την έναρξη των μαθημάτων του χειμερινού εξαμήνου, όλα τα μέλη ΔΕΠ και ΕΕΠ οφείλουν να καταθέτουν στο Συντονιστή επαρκή αριθμό θεμάτων για πτυχιακές εργασίες ώστε να παρέχεται ποικιλία θεματικών περιοχών καθώς και δυνατότητα διάθεσης θέματος προς όλους τους φοιτητές/τριες.

**7. Ανακοίνωση Θεμάτων πτυχιακών.** Τα θέματα ανακοινώνονται προφορικά και στη συνέχεια αναρτώνται στον πίνακα ανακοινώσεων (ή και ηλεκτρονικά). Η διαδικασία ανάθεσης θέματος πτυχιακής και επιβλέποντος καθηγητή ανακοινώνεται κατά την ενημερωτική συνάντηση των εισακτέων στην Ειδίκευση. Στην εξέλιξη του Ακ. Έτους, διευκρινήσεις δίνονται από το Συντονιστή της Ειδίκευσης και από το Διευθυντή (ή Διευθύντρια) του Τομέα.

**8. Υποβολή αιτήματος εκπόνησης πτυχιακής από τον φοιτητή-τρια.** Ο φοιτητής, σε συνεννόηση με το μέλος ΔΕΠ που ανέλαβε την επίβλεψη της πτυχιακής, υποχρεούται 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 η ημερομηνία αποδοχής του θέματος. (Αρχική σελίδα → Προπτυχιακές Σπουδές → Πρόγραμμα Σπουδών→ Πτυχιακή Εργασία→ ΕΝΤΥΠΟ Τομέα Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης).

**9. Έγκριση Θεμάτων πτυχιακών.** Οι αιτήσεις εκπόνησης πτυχιακής εργασίας εξετάζονται από το Συντονιστή και εγκρίνονται μετά από συνεργασία του με τους διδάσκοντες του Τομέα.

**9. Μη ολοκλήρωση πτυχιακής σε παρέλευση δύο διδακτικών εξαμήνων.** Εάν έχουν παρέλθει τουλάχιστον δύο (2) διδακτικά εξάμηνα από τη δήλωση και έγκριση του θέματος, και για κάποιους λόγους ένας φοιτητής δεν έχει ολοκληρώσει την πτυχιακή του εργασία, θα πρέπει να υποβάλει αίτημα ανανέωσης της επίβλεψης τόσο ως προς το θέμα όσο και ως προς τον επιβλέποντα καθηγητή. Το αίτημα κατατίθεται στο συντονιστή και εγκρίνεται σε συνεδρίαση των μελών του Τομέα.

**10. Αίτημα αλλαγής θέματος πτυχιακής.** Εάν έχουν παρέλθει τουλάχιστον δύο (2) διδακτικά εξάμηνα από τη δήλωση και έγκριση του θέματος, και για κάποιους λόγους ένας φοιτητής δεν μπορεί να προχωρήσει στην εκπόνηση της πτυχιακής του εργασίας, δίνεται η δυνατότητα αιτήματος για αλλαγή σε νέο θέμα με τον ίδιο επιβλέποντα καθηγητή, ή η ταυτόχρονη αλλαγή και θέματος και επιβλέποντος καθηγητή. Το αίτημα κατατίθεται στο συντονιστή και εγκρίνεται σε συνεδρίαση των μελών του Τομέα.

## 11. Δημόσια υποστήριξη πτυχιακής.

Μετά την ολοκλήρωση της πτυχιακής του εργασίας, ο φοιτητής υποχρεούται να την υποστηρίξει δημοσίως στον Τομέα που ανήκει η Ειδίκευση.

Εντός της εξεταστικής περιόδου ορίζονται οι ημερομηνίες υποστήριξης πτυχιακών εργασιών και ανακοινώνονται στην Ακαδημαϊκή κοινότητα από τον Συντονιστή.

Η υποστήριξη γίνεται την τελευταία εβδομάδα των εξεταστικών περιόδων του Φεβρουαρίου, του Ιουνίου και του Σεπτεμβρίου.

### Για Συμμετοχή στη Διαδικασία Δημόσιας Υποστήριξης:

- Η πτυχιακή εργασία πρέπει να έχει κατατεθεί στον Συντονιστή δύο (2) εβδομάδες, πριν από την καθορισμένη ημερομηνία υποστήριξης της ΣΥΝΟΔΕΥΟΜΕΝΗ από το σχετικό ΕΝΤΥΠΟ αιτήματος δημόσιας υποστήριξης
- Όσες πτυχιακές εργασίες έχουν κατατεθεί εγκαίρως, υποστηρίζονται σε δημόσια συνεδρίαση στο μικρό αμφιθέατρο του Τμήματος ή σε άλλο ειδικό χώρο.
- Η υποστήριξη κάθε πτυχιακής εργασίας γίνεται μέσα σε χρονικό διάστημα πέντε (5) έως οκτώ (8) 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 ΕΕΠ, και πιθανώς άλλους φοιτητές, εντός δύο (2) έως πέντε (5) έως λεπτών.
- Η όλη διαδικασία, στο σύνολο της, δεν ξεπερνάει τα οκτώ (8) έως δέκα (10) λεπτά, εκτός εάν ορισθεί άλλος χρόνος από το Συντονιστή.

- **Βαθμολογία πτυχιακής.** Μετά τη δημόσια υποστήριξη, η πτυχιακή εργασία αξιολογείται από τον επιβλέποντα καθηγητή με βάση το δεκαδικό βαθμολογικό σύστημα, με το 10 να αντιστοιχεί στο άριστα.
- Το έντυπο βαθμολογίας (**ΕΝΤΥΠΟ 2**) συμπληρώνεται και υπογράφεται από τον επιβλέποντα καθηγητή, συνυπογράφεται από το Διευθυντή Τομέα, και κατατίθεται στη Γραμματεία με ευθύνη του επιβλέποντα καθηγητή.
- Μετά την επιτυχή υποστήριξη της πτυχιακής εργασίας, συντάσσεται πρακτικό στο οποίο αναγράφονται, αν υπάρχουν, και οι σχετικές διορθώσεις.
- Εάν απαιτούνται διορθώσεις, την ευθύνη των διορθώσεων έχει ο φοιτητής, σε συνεργασία με τον επιβλέποντα και η κατάθεση βαθμολογίας γίνεται μετά την ολοκλήρωση των διορθώσεων.
- Ο Συντονιστής είναι υπεύθυνος για τη σωστή τήρηση του αρχείου των πτυχιακών εργασιών και της προόδου των φοιτητών.

**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 σε επόμενη εξεταστική περίοδο, με παρουσία τριμελούς εξεταστικής επιτροπής η οποία ορίζεται για αυτό το σκοπό, με τον επιβλέποντα να είναι ο ένας εκ των μελών.

**Έντυπα της διαδικασίας πτυχιακής:**

- ΕΝΤΥΠΟ 1= Αίτημα εκπόνησης πτυχιακής
- ΕΝΤΥΠΟ δημόσιας υποστήριξηςπ
- ΕΝΤΥΠΟ 2 = Έντυπο βαθμολογίας

*Τα ΕΝΤΥΠΟ 1 – ΕΝΤΥΠΟ 2 είναι κοινά για όλες τις ειδικεύσεις.*

*Το ΕΝΤΥΠΟ δημόσιας υποστήριξης πτυχιακής ζητείται μόνο από τον Τομέα Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης.*

*Όλα τα έντυπα είναι αναρτημένα στην ιστοσελίδα της Σχολής.*

[https://www.phed.uoa.gr/proptychiakes\\_spyodes/program\\_ma\\_spyodon/ptychiaki\\_ergasia/](https://www.phed.uoa.gr/proptychiakes_spyodes/program_ma_spyodon/ptychiaki_ergasia/)

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΕΜΠΙΠΤΟΥΝ ΣΤΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΔΕΠ ΚΑΙ ΕΕΠ ΤΟΥ ΤΟΜΕΑ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

*Ενδεχόμενη ανανέωση θεμάτων στην έναρξη κάθε  
ακαδημαϊκού έτους.*

Αν κάποιος φοιτητής επιθυμεί θέμα πτυχιακής το οποίο είναι εκτός των προτεινομένων, μπορεί να το πραγματοποιήσει υπό την προϋπόθεση δεν αναιρείται ο περιορισμός του μέγιστου αριθμού πτυχιακών εργασιών των οποίων την επίβλεψη μπορεί να αναλάβει κάθε μέλος ΔΕΠ.

### **N. ΓΕΛΑΔΑΣ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ**

- 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
- Σύγκριση αποτελεσματικότητας προπονητικών προγραμμάτων στην υγεία και ευρωστία του ατόμου

### **K. ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ**

- Κινητική ή κινηματική ανάλυση επιλεγμένων ασκήσεων (π.χ. δίπλωση κορμού)
- Επίδραση επιπρόσθετης επιβάρυνσης στην ανάλυση βάρδισης
- Αξιολόγηση ανθρώπινης μετακίνησης σε κλίμακες (σκαλοπάτια)
- Έλεγχος ισορροπίας και έναρξη βάρδισης μετά από έγερση
- Κινητική αξιολόγηση βάρδισης 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)
- Βιομηχανικές αλλαγές στο διαβητικό πόδι (επίπτωση στη βάδιση ή σε καθημερινές λειτουργίες)
- Βιομηχανικές 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

## **M. 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

## Φυλλάδιο

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΚΥΚΛΟΥ

Άσκηση -

Ευρωστία - Υγεία

2023-2024

### **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

### **Χ. ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ. ΕΠ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ**

- Πρόληψη αθλητικών τραυματισμών του γόνατος και του ώμου
- Καταγραφή, συχνότητα και επίπτωση αθλητικών κακώσεων
- Κινησιολογία της γληνοβραχιόνιας άρθρωσης και της ωμοπλατταιοθωρακικής άρθρωσης
- Η επίπτωση της καθ' ἑξιν 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. ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ, 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.

### **Η. ΑΡΜΕΝΗΣ, ΜΕΛΟΣ ΕΕΠ**

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

### **Β. ΜΑΛΛΙΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, ΜΕΛΟΣ ΕΕΠ**

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

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι φοιτητές-τριες της ειδικεύσης θα πρέπει να εγγραφούν στο η-Τάξη στην ηλεκτρονική διεύθυνση:

[eclass.uoa.gr/modules/course=PHED246](https://eclass.uoa.gr/modules/course=PHED246)

### ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ

**ACE** American Council on Exercise: [www.acefitness.org](http://www.acefitness.org)

**ACSM** The American College of Sports Medicine: [www.acsm.org](http://www.acsm.org)

**AFAA** Aerobics and Fitness Association of America: [www.afa.com](http://www.afa.com)

**AFPA** The American Fitness Professionals and Associates: [www.afpafitness.com](http://www.afpafitness.com)

**IDEA** International Association for Fitness & Wellness Professionals: [www.ideafit.com](http://www.ideafit.com)

**IFA** Fitness The International Fitness Association: [www.ifafitness.com](http://www.ifafitness.com)

**IEA** International Ergonomics Association: [www.iea.cc](http://www.iea.cc)

**NASM** National Academy of Sports Medicine: [www.nasm.org](http://www.nasm.org)

**NCSF** National Council of Strength and Fitness: [www.ncsf.org](http://www.ncsf.org)

**NESTA** The National Exercise & Sports Trainers Association: [www.nestacertified.com](http://www.nestacertified.com)

**NSCA** The National Strength and Conditioning Association: [www.nscf-lift.org](http://www.nscf-lift.org)

**ExRx** Exercise Prescription on the Net: [www.exrx.net](http://www.exrx.net)

Φυλλάδιο  
ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΚΥΚΛΟΥ  
Άσκηση -  
Ευρωστία - Υγεία  
2023-2024