

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ ▫ ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ▫ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΚΥΚΛΟΥ ΕΥΡΩΣΤΙΑ & ΥΓΕΙΑ



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΚΥΚΛΟΥ ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ▫ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ 2011-2012

Ενημερωτικό φυλλάδιο για τους φοιτητές/τριες της Ειδίκευσης του κύκλου Σπουδών «Ευρωστία & Υγεία» του Τομέα Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης

Συντονιστής Κύκλου: Καθηγητής Κωσταντίνος Μπουντόλος

Ηλεκτρονική σελιδοποίηση φυλλαδίου & σχεδιασμός:  
Αχιλλέας Κλεισούρας

Copyright © 2011  
ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ & ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Τα δικαιώματα της ελληνικής έκδοσης του παρόντος φυλλαδίου ανήκουν στον ΤΟΜΕΑ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ & ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ του ΤΕΦΑΑ του ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ. Η μερική ή ολική ανατύπωση καθώς και η λήψη φωτοαντιγράφων απαγορεύονται χωρίς την έγγραφη άδεια του Πανεπιστημίου

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΤΟΧΟΙ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

ΕΚΠΟΝΗΣΗ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΤΥΧΙΑΚΩΝ

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ & ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΑΙΘΟΥΣΩΝ

ΧΑΡΤΗΣ ΚΤΙΡΙΑΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

## 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 20 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: άσκηση, ευρωστία και υγεία, 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 ακαδ. 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 μουσική 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

# ΜΑΘΗΜΑΤΑ

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)

## ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ

**AB-403** Άσκηση & Γυναίκα (2 δ.μ.)  
Διδάσκων: Μ. Μαριδάκη

**AB-404** Φυσική Δραστηριότητα & Γήρανση (2 δ.μ.)  
Διδάσκων: Μ. Κοσκολού

\* **AB-405** Άσκηση, Ευρωστία & Υγεία (3 δ.μ.)  
Διδάσκοντες: Ν. Γελαδάς, Μ. Μαριδάκη, Μ. Κοσκολού

\* **AB-410** Αποκατάσταση Μυοσκελετικών Δυσλειτουργιών (3 δ.μ.)  
Διδάσκων: Σ. Αθανασόπουλος

\* **AB-412** Παθήσεις και Άσκηση (2 δ.μ.)  
Διδάσκων: Π. Μπαλτόπουλος

**AB-421** Σύνταξη Προγραμμάτων Άσκησης για Χρόνιες Παθήσεις (3 δ.μ.)  
Διδάσκων: Μ. Ν. Γελαδάς

## ΕΑΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ

**AB-401** Διατροφή: Αθλητική Απόδοση & Υγεία (3 δ.μ.)  
Διδάσκοντες: Ν. Γελαδάς, Μ. Μαριδάκη, Μ. Κοσκολού

**AB-402** Ανάπτυξη, Ωρίμανση & Άσκηση (3 δ.μ.)  
Διδάσκων: Μ. Μαριδάκη

**AB-406** Εργονομία (3 δ.μ.)  
Διδάσκοντες: Κ. Μπουντόλος, Ν. Γελαδάς

\* **AB-415** Καθοδηγούμενη Πρακτική Εξάσκηση (2 δ.μ.)  
Διδάσκοντες: Ν. Γελαδάς

**AB-417** Πρόληψη Τραυματισμών Ασκουμένων (2 δ.μ.)  
Διδάσκοντες: Σ. Αθανασόπουλος, Γ. Τσίγκανος

**AB-419** Αξιολόγηση-Αρχές Αποκατάστασης Μυοσκελετικού Συστήματος (2 δ.μ.)  
Διδάσκων: Σ. Αθανασόπουλος

Πτυχιακή εργασία:  
Υπεύθυνοι Καθηγητές

---

\* : ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ

## 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 : α) η επιτυχής παρακολούθηση και εξέταση τουλάχιστον τεσσάρων (4) υποχρεωτικών μαθημάτων του Τομέα Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης από το σύνολο επτά (7), και β) ο μέσος όρος βαθμολογίας στα εξεταζόμενα μαθήματα. 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 φοιτητές στην 1η συγκέντρωση (1η διδακτική βδομάδα του χειμερινού εξαμήνου) ενημερώνονται αναλυτικά από τον Συντονιστή και τα μέλη ΔΕΠ του Τομέα που διδάσκουν στην Ειδίκευση για τους στόχους, το περιεχόμενο, 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. Αναλυτικά η διαδικασία εκπόνησης είναι η ακόλουθη:

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 δύο(32), και τα μέλη ΔΕΠ του Τομέα οκτώ (8), 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.

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 το οποίο λαμβάνουν από τον Γραμματέα έως και το τέλος της 4ης 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 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 πρότείνει 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 φοιτητή, τα στοιχεία του επιβλέποντος, το θέμα της πτυχιακής εργασίας, καθώς επίσης και την ημερομηνία αποδοχής του θέματος.

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.

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



στο 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. Εντός της εξεταστικής περιόδου ορίζονται ο/οι ημερομηνία/ες 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 τρεις (3) φορές ανά Ακαδημαϊκό έτος ή σε άλλο ειδικό χώρο. 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 του προγράμματος PowerPoint. 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 εκτεταμένη περίληψη της πτυχιακής εργασίας (3 σελίδες), προκειμένου να προωθηθεί η σχετική βεβαίωση στη Γραμματεία.

Σε περίπτωση που μία πτυχιακή εργασία απορριφθεί, η απόρριψη πρέπει να είναι πλήρως αιτιολογημένη και 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.

# ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΤΥΧΙΑΚΩΝ

## Καθηγητής Αθανασόπουλος Σ.

Λειτουργικές δοκιμασίες αξιολόγησης και προγράμματα αποκατάστασης της ισορροπιστικής ικανότητας αθλουμένων  
Λειτουργικές δοκιμασίες αξιολόγησης και προγράμματα αποκατάστασης της ευκαμψίας των αθλουμένων  
Αξιολόγηση και αποκατάσταση (ασκήσεις) σε άτομα με σκολίωση  
Αξιολόγηση και αποκατάσταση ατόμων με σύνδρομο χαλαρών αρθρώσεων  
Αξιολόγηση και αποκατάσταση (ασκήσεις) σε άτομα με κύφωση  
Αξιολόγηση και αποκατάσταση (ασκήσεις) σε άτομα με λόρδωση  
Ασκήσεις και οσφυαλγία

## Καθηγητής Γελαδάς Ν.

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 Μπουντόλος Κ.

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

## Αναπ. Καθηγήτρια Μαριδάκη Μ.

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  
Φυσιολογικές αποκρίσεις της προπόνησης σε αθλητές υψηλού επιπέδου  
Φυσιολογικές αποκρίσεις της προπόνησης σε γυναίκες αθλήτριες  
Μεταβολικά νοσήματα (π.χ. διαβήτης της κύησης) στις γυναίκες  
Άσκηση και εγκυμοσύνη  
Άσκηση - Ευρωστία - Υγεία  
Συμπληρώματα διατροφής και σωματική απόδοση

## Αναπ. Καθηγητής Μπαλιτόπουλος Π.

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  
Ασκησιογενείς μεταβολές της σύστασης των ούρων στην αερόβια άσκηση  
Σύνδρομο υπέρχρησης στα κάτω άκρα  
Δείκτες φλεγμονής και άσκηση

## Επικ. Καθηγήτρια Κοσκολού Μ.

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

### **Επικ. Καθηγήτρια Ρουσάνογλου Ε.**

*(Λόγω άδειας, οι φοιτητές που επιλέγουν τα θέματα επιβλέπονται από τον κ. Μπουρντόλο σε συνεργασία με το μέλος ΕΕΔΙΠ κ. Νικολαΐδου)*

Αξιολόγηση ισορροπίας σε ηλικιωμένα άτομα  
Άσκηση με μουσική και βελτίωση ισορροπίας  
Άσκηση με μουσική και βελτίωση συγχρονισμού  
Άσκηση squat: τεχνικές εκτέλεσης και διαφορές φύλου  
Συγκριτική αξιολόγηση ασκήσεων κοιλιακών μυών  
Αξιολόγηση βάρδισης σε ειδικούς πληθυσμούς  
Αξιολόγηση επιβράδυνσης κατά τη βάρδιση σε ειδικές επιφάνειες

### **Λέκτορας Νάσσης Γ.**

Επίδραση διαφόρων μεθόδων αποκατάστασης (εμβύθιση στο νερό, κρυσοθεραπεία κλπ) μετά από αγώνα/προπόνηση στην απόδοση  
Αποκατάσταση του οργανισμού και της αθλητικής απόδοσης μετά από σωματική άσκηση: επηρεάζεται ο ρυθμός αυτής από την ηλικία του αθλούμενου/αθλητή; (πειραματική)  
Συμπληρώματα διατροφής, μείωση του στρες και υγεία  
Καινοτόμες μέθοδοι για άσκηση και ευρωστία: υπάρχει αρκετή επιστημονική τεκμηρίωση;  
Εφαρμογές νέων τεχνολογιών στην άσκηση και τη βελτίωση της απόδοσης  
Μέθοδοι ψύξης του οργανισμού, λειτουργικές προσαρμογές και αθλητική απόδοση  
Ποδόσφαιρο αναψυχής, υγεία και ευρωστία  
Μπορεί να επιτευχθεί τοπική απώλεια λίπους με κατάλληλη προπόνηση; (πειραματική)  
Άσκηση, διατροφή και παιδική παχυσαρκία  
Βιολογικές προσαρμογές του οργανισμού με την προπόνηση  
Ασκησιολόγιο για τη βελτίωση της ισορροπίας και της δύναμης

του κορμού σε αθλούμενους και αθλητές  
Προπόνηση δόνησης: επίδραση στην ευρωστία και την αθλητική απόδοση (πειραματική)

### **Λέκτορας Τσίγκανος Γ.**

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 (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  
Κινησιολογική και λειτουργική ανάλυση του πλέγματος των κοιλιακών μυών

## ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ & ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

### Διδακτικό ερευνητικό προσωπικό

Αθανασόπουλος Σπυρίδων, Καθηγητής  
210 9702125 spathana@rhed.uoa.gr  
Κτίριο 3: Ισμήνης 8

Γελαδάς Νικόλαος, Καθηγητής  
210 7276042 ngeladas@rhed.uoa.gr  
Κτίριο 1: 1<sup>ος</sup> όροφος

Μπουντόλος Κωσταντίνος, Καθηγητής  
210 7276158 cbountol@rhed.uoa.gr  
Κτίριο 5: Εθνικής Αντιστάσεως 53, 4<sup>ος</sup> όροφος

Μαριδάκη Μαρία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια  
210 7276043 mmarida@rhed.uoa.gr  
Κτίριο 1: 1<sup>ος</sup> όροφος

Μπαλτόπουλος Παναγιώτης, Αναπληρωτής Καθηγητής  
210 9712279 panbalt@rhed.uoa.gr  
Κτίριο 7: Ταινάρου & Καλύμνου

Κοσκολού Μαρία, Επίκουρη Καθηγήτρια  
210 7276114 mkoskolu@rhed.uoa.gr  
Κτίριο 1: 1<sup>ος</sup> όροφος

Ρουσάνογλου Ελισσάβετ, Επίκουρος Καθηγήτρια (σε άδεια)  
210 7276163 eousan@rhed.uoa.gr  
Κτίριο 5: Εθνικής Αντιστάσεως 53, 4<sup>ος</sup> όροφος

Νάσσης Γεώργιος, Λέκτορας  
210 7276117 gnassis@rhed.uoa.gr  
Κτίριο 1: 1<sup>ος</sup> όροφος

Τσίγκανος Γεώργιος, Λέκτορας  
210 9750569 gtsiganos@rhed.uoa.gr  
Κτίριο 6: Αλκμήνης 9, Ισόγειο

### Ε.Ε.Δ.Ι.Π.

Νικολαΐδου Μαρία-Ελισσάβετ  
210 7276090 mnikola@rhed.uoa.gr  
Κτίριο 2: Εργαστήριο Αθλ/κής Βιομηχανικής

### Γραμματειακή υποστήριξη

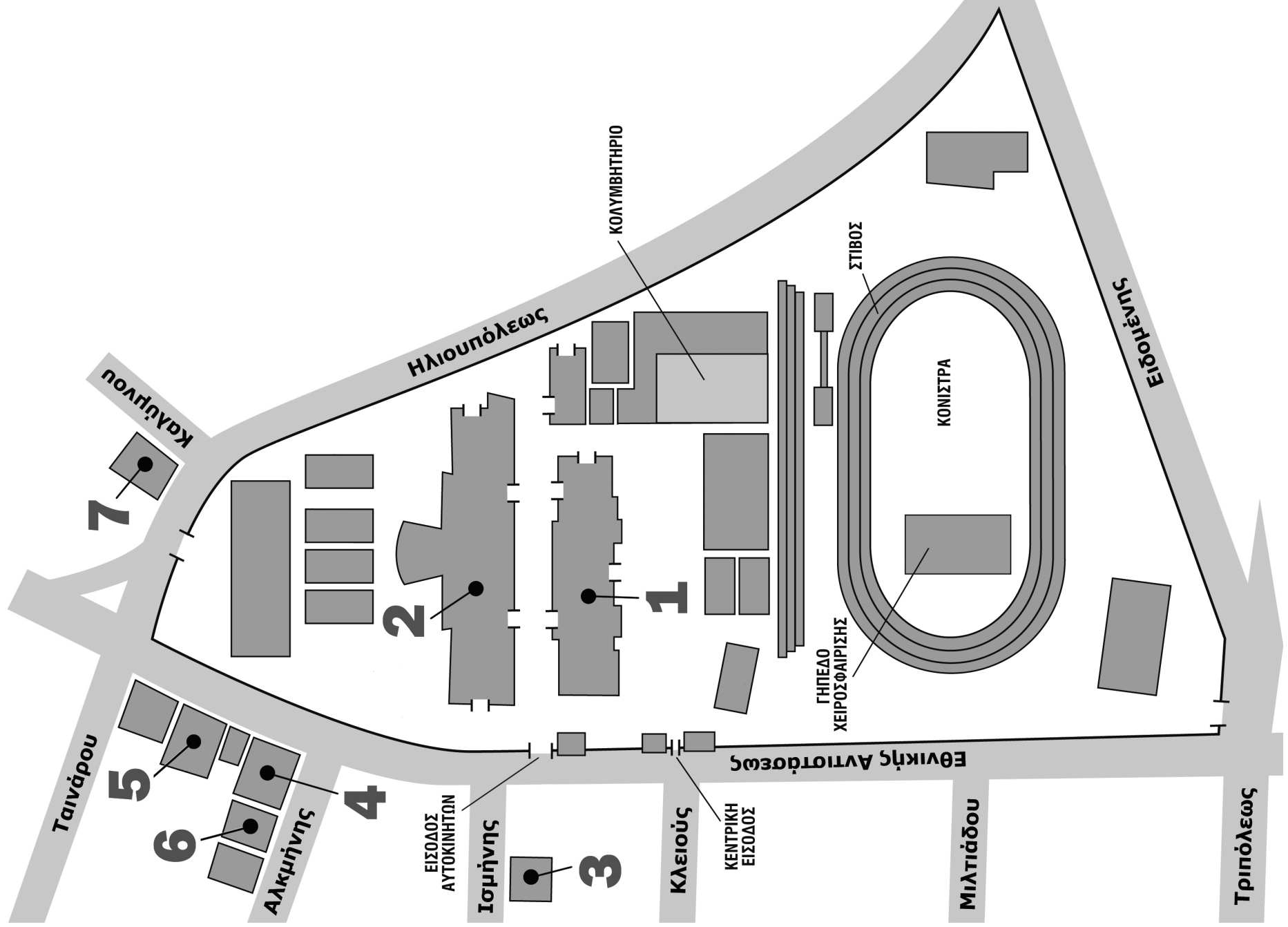
Κλεισούρας Αχιλλέας  
210 7276126 akleis@rhed.uoa.gr

### Ευρετήριο αιθουσών διδασκαλίας

Μεγάλο Αμφιθέατρο, Κτίριο 2  
Μικρό Αμφιθέατρο, Κτίριο 1: 1<sup>ος</sup> όροφος  
Διδακτική Αίθουσα 3, Κτίριο 2  
Διδακτική Αίθουσα 4, Κτίριο 2  
Διδακτική Αίθουσα 5, Κτίριο 2  
M1 4, Αλκμήνης 9, 2<sup>ος</sup> Όροφος  
M2 4, Αλκμήνης 9, 2<sup>ος</sup> Όροφος  
M3 4, Αλκμήνης 9, 3<sup>ος</sup> Όροφος

### Ευρετήριο εργαστηρίων

Βιομηχανικής, Κτίριο 2  
Εργομετρίας-Εργοφυσιολογίας, Κτίριο 1: ισόγειο  
Λειτουργικής Ανατομικής, κτίριο 7: Ταινάρου & Καλύμνου  
Φυσικοθεραπείας, Κτίριο 3: Ισμήνης 8



# ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

## Χρήσιμοι ιστότοποι

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

**ACSM:** The American College of Sports Medicine, <http://www.acsm.org/>

**AFAA:** Aerobics and Fitness Association of America, <http://www.afa.com/>

**AFPA:** The American Fitness Professionals and Associates, <http://www.afpafitness.com/>

**IDEA:** International Association for Fitness & Wellness Professionals, <http://www.ideafit.com/>

**IFA Fitness:** The International Fitness Association, <http://www.ifafitness.com/>

**IEA:** International Ergonomics Association, <http://www.iea.cc>

**NASM:** National Academy of Sports Medicine, <http://www.nasm.org/>

**NCSF:** National Council of Strength and Fitness, <http://www.ncsf.org/>

**NESTA:** The National Exercise & Sports Trainers Association, <http://www.nestacertified.com/>

**NSCA:** The National Strength and Conditioning Association, <http://www.nasca-lift.org/>

**ExRx:** Exercise Prescription on the Net, <http://www.exrx.net/>

