

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

Φυλλάδιο
ΚΥΚΛΟΥ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ
Άσκηση-
Ευρωστία-Υγεία
2025-2026

Ακαδημαϊκό Έτος 2025-2026



Περιεχόμενα

Διδάσκοντες

Στόχοι

Μαθήματα

Προϋποθέσεις Εισαγωγής

Ενημέρωση μετά την Εισαγωγή

Εκπόνηση Πτυχιακής Εργασίας

Θεματικές Περιοχές Πτυχιακών Εργασιών

Χρήσιμες Πληροφορίες

Φυλλάδιο
ΚΥΚΛΟΥ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ
Άσκηση -
Ευρωστία - Υγεία
2025-2026

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

2025-2026

Ημερομηνία σύνταξης

02-10-2025

(επικαιροποιημένο σύμφωνα και με τις
συνεδριάσεις Τομέα 05-10-2023 και 12-09-
2025).

Επιμέλεια:

Ελισσάβετ Ρουσάνογλου,
Καθηγήτρια Αθλητικής Βιομηχανικής

**Αρχικός Ηλεκτρονικός
Σχεδιασμός Φυλλαδίου:**

Αχιλλέας Κλεισούρας

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ του ΚΥΚΛΟΥ

(κατ' αρχαιότητα- κατ' αλφαβητική σειρά)

ΜΕΛΗ ΔΕΠ

Ρουσάνογλου Ελισσάβετ, Καθηγήτρια

Τηλ. 210 727 6158, e-mail: erousan@phed.uoa.gr

Μανδαλίδης Δημήτρης, Καθηγητής

Τηλ. 210 9702485, e-mail: dmndldis@phed.uoa.gr

Κοσκολού Μαρία, Καθηγήτρια

Τηλ. 210 727 6114, e-mail: mkoskolu@phed.uoa.gr

Πασχάλης Βασίλης, Αναπληρωτής Καθηγητής

Τηλ. 210 727 6033, e-mail: vpaschalis@phed.uoa.gr

Γιαννακόπουλος Χρήστος, Επίκουρος Καθηγητής

Τηλ. 210 727 6189, e-mail: C.Yiannakopoulos@phed.uoa.gr

Μαράκη Μαρία, Επίκουρος Καθηγήτρια

Τηλ. 210 727 6019, e-mail: mmaraki@phed.uoa.gr

Παρασκευόπουλος Ελευθέριος, Επίκουρος Καθηγητής

Τηλ. 210 9702485, e-mail: elparaskev@phed.uoa.gr

Κεραμιδάς Μιχάλης, Επίκουρος Καθηγητής

Τηλ. 210 727 6040, e-mail: mkeram@phed.uoa.gr

Εκίζος Αντώνης, Επίκουρος Καθηγητής

(αναμένεται ανάληψη υπηρεσίας)

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

ΜΕΛΗ ΕΕΠ

Νικολαΐδου Μαρία-Ελισσάβετ, Ε.Ε.Π.

Τηλ. 210 727 6182, e-mail: mnikola@phed.uoa.gr

Αρμένης Ηλίας, Ε.Ε.Π.

Τηλ. 210 727 6163, e-mail: earmenis@phed.uoa.gr

Μάλλιου Βασιλική, Ε.Ε.Π

Τηλ. 210 727 6163, e-mail: bmalliou@phed.uoa.gr

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ

Βασιλειος Πασχάλης, 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**».

Για την απόκτησή του απαιτείται συμπλήρωση τουλάχιστον 18 διδακτικών μονάδων (δ.μ.) από τα προβλεπόμενα στην ειδίκευση μαθήματα (σελ. 4) 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 Γενική Συνέλευση 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**», θα 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 άσκησης για έλεγχο της 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 (6 μαθήματα: 3 υποχρεωτικά³⁶ & 3 επιλογής)

- ✚ AB-405 ΑΣΚΗΣΗ, ΕΥΡΩΣΤΙΑ & ΥΓΕΙΑ (3 δ.μ.) (Θ:2, Ε:2, ΕΦ:150)
Διδάσκοντες: Β. Πασχάλης, Μ. Κοσκολού, Μ. Μαράκη, Μ. Κεραμιδάς
Επικουρία: Καρυοφυλλίδου Α. (ΔΦ), Σεβαστού Αικ. (ΜΦ), Δόικα Ε. (ΜΦ)
- ✚ AB-410 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ & ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ (3 δ.μ.)
Διδάσκοντες: Δ. Μανδαλίδης, Ε. Παρασκευόπουλος (Θ:2, Ε:2, ΕΦ:150)
- ✚ AB-421 ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ (3 δ.μ.) (Θ:2, Ε:2, ΕΦ:150)
Διδάσκουσα: Μ. Κοσκολού (με συνδιδασκαλία)
Επικουρία: Λουκάς Ι. (ΔΦ)
- AB-401 ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ & ΥΓΕΙΑ (3 δ.μ.) (Θ:3, Ε:0, ΕΦ:150)
Διδάσκουσα: Μ. Μαράκη
- AB-403 ΑΣΚΗΣΗ & ΓΥΝΑΙΚΑ (2 δ.μ.) (Θ:2, Ε:1, ΕΦ:100)
Διδάσκουσες: Μ. Κοσκολού, Μ. Μαράκη (με συνδιδασκαλία)
- AB-404 ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ & ΓΗΡΑΝΣΗ (2 δ.μ.) (Θ:2, Ε:0, ΕΦ:100)
Διδάσκουσα: Μ. Κοσκολού

ΕΑΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ (5 μαθήματα: 1 υποχρεωτικό³⁶ & 4 επιλογής)

- ✚ AB-415 ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (3 δ.μ.) (Θ:2, Ε:2, ΕΦ:150)
Διδάσκουσα: Ε. Ρουσάνογλου,
Επικουρία: Παντερή Φ. (ΔΦ), Φώσκολου Α. (ΔΦ)
- AB-401 ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ & ΥΓΕΙΑ (3 δ.μ.) (Θ:3, Ε:0, ΕΦ:150)
Διδάσκουσα: Μ. Μαράκη (
- AB-406 ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ (2 δ.μ.) (Θ:2, Ε:1, ΕΦ:100)
Διδάσκοντες: Ε. Ρουσάνογλου, Μ. Κεραμιδάς, Α. Εκίζος
- AB-419 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ (2 δ.μ.)
Διδάσκοντες: Δ. Μανδαλίδης, Ε. Παρασκευόπουλος (Θ:2, Ε:1, ΕΦ:100)
- AB-417 ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ (2 δ.μ.) (Θ:1, Ε:2, ΕΦ:100)
Διδάσκων: Ε. Παρασκευόπουλος

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (4 δ.μ.)

Διδάσκοντες: Επιβλέποντες μέλη ΔΕΠ και μέλη ΕΕΠ του Τομέα

✚ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

δ.μ: διδακτικές μονάδες

Θ: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Θεωρητικού μέρους

Ε: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Εφαρμογών ή Πρακτικής Εξάσκησης

ΕΦ: Εκπαιδευτικό Φορτίο

Δφ: Διδακτορικός/ή φοιτητής/τρια, ΜΦ: Μεταπτυχιακός/ή φοιτητής/τρια

♦ αναμένεται ανάληψη υπηρεσίας

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 του Ακ. Έτους, στην αρχή κάθε εξαμήνου.
- Για την ειδίκευση «Άσκηση-Ευρωστία-Υγεία» μπορούν να κάνουν αίτηση φοιτητές/τριες που βρίσκονται στο **4^ο, 5^ο ή 6^ο έτος** των σπουδών τους (δηλαδή, από 7^ο έως και 13^ο εξάμηνο φοίτησης κατά το Χειμερινό Εξάμηνο του Ακ. Έτους εισαγωγής στην ειδίκευση).
- 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 **έως και την εξεταστική εαρινής περιόδου** (εξεταστική Ιουνίου) του Ακ. Έτους 2024-2025:

Υποχρεωτικά Μαθήματα του Τομέα

(κατά σειρά εξαμήνου διδασκαλίας)

1. Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου
 2. Φυσιολογία του Ανθρώπου
 3. Εργοφυσιολογία
 4. Εργομετρία
 5. Αθλητική Φυσικοθεραπεία
 6. 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:

Φυλλάδιο
ΚΥΚΛΟΥ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ
Άσκηση -
Ευρωστία - Υγεία
2025-2026

(Α) η βαθμολογία στα Υποχρεωτικά Μαθήματα του Τομέα με επιτυχή εξέταση έως και την εξεταστική εαρινής περιόδου* του Ακ. Έτους 2024-2025.

(Β) ο αριθμός των Υποχρεωτικών Μαθημάτων του Τομέα στα οποία υπάρχει προβιβάζσιμος βαθμός έως και την εξεταστική εαρινής περιόδου* του Ακ. Έτους 2024-2025 και,

(Γ) ο αριθμός μαθημάτων Ελεύθερης Επιλογής** του Τομέα στα οποία υπάρχει προβιβάζσιμος βαθμός έως και την εξεταστική εαρινής περιόδου* του Ακ. Έτους 2024-2025.

*Εξεταστική Ιουνίου

** ΔΕΝ προμετρώνται μαθήματα κατ' επιλογή που εντάσσονται στα μαθήματα ειδίκευσης (σελ 4 του παρόντος φυλλαδίου).

**** Ως μαθήματα ελεύθερης επιλογής του Τομέα νοούνται τα εξής:**

- Κινησιολογία
- Εφαρμοσμένη Αθλητική Εργαφυσιολογία
- Εφαρμοσμένη Αθλητική Βιομηχανική
- Αυτόνομη και Ελεύθερη Κατάδυση: Φυσιολογία και Ασφάλεια
- Υγιεινή και Πρώτες Βοήθειες
- Αθλητιατρική
- Ακουστικό Ερέθισμα και Κινητική Απόδοση

Αξιολογώντας τα ανωτέρω κριτήρια προκύπτει ένας τελικός βαθμός κατάταξης για την εισαγωγή στην ειδίκευσης 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/τις φοιτητές/τριες της ειδίκευσης που έλαβαν προβιβάζσιμο 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. (8ECTS) 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. Όλες οι πειραματικές έρευνες θα πρέπει να λαμβάνουν έγκριση από την Επιτροπή Ερευνητικής Δεοντολογίας-Βιοηθικής της ΣΕΦΑΑ ΠΡΙΝ την έναρξη της πειραματικής διαδικασίας.

Φυλλάδιο
ΚΥΚΛΟΥ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ
Άσκηση -
Ευρωστία - Υγεία
2025-2026

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 φοιτητή-τριας.*

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/τη 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 Ειδικευση.

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 οριστεί 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 2 = Έντυπο βαθμολογίας
- ΕΝΤΥΠΟ = Αίτημα δημόσιας υποστήριξης

*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_spoyses/pragramma_spoysdon/ptychiaki_ergasia/

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΟΙ
ΟΠΟΙΕΣ ΕΜΠΙΠΤΟΥΝ ΣΤΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΔΕΠ ΚΑΙ ΕΕΠ
ΤΟΥ ΤΟΜΕΑ ΑΘΛΗΤΑΤΡΙΚΗΣ 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 ότι δεν αναιρείται ο περιορισμός του μέγιστου αριθμού πτυχιακών εργασιών των οποίων την επίβλεψη μπορεί να αναλάβει κάθε μέλος ΔΕΠ ή ΕΕΠ.

Ε. ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ, ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

- Αξιολόγηση ισορροπίας (ηλικιωμένα άτομα, υπέρβαρα άτομα κλπ)
- Κινητική ή κινηματική ανάλυση επιλεγμένων ασκήσεων (π.χ. κάθισμα, προβολές)
- Ευκαμψία και Υγεία
- Επίδραση κόπωσης σε τεχνική ασκήσεων
- Άσκηση με μουσική
- Ηχητικού ερεθίσματος και άσκηση, (π.χ. κόπωση, νευρομυϊκή λειτουργία)
- Ικανότητα συγχρονισμού - Ηλικιακό φάσμα
- 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)
- Επιπρόσθετη επιβάρυνση και βάδιση (π.χ. μεταφορά τσάντας)
- Μετακίνηση σε κλίμακες ή κεκλιμένες επιφάνειες (σκαλοπάτια, ράμπες)
- Ανάλυση βάδισης σε άτομα με μυοσκελετικές δυσλειτουργίες
- Άρση αντικειμένων και αιτίες πρόκλησης προβλημάτων στην οσφυϊκή μοίρα.

Φυλλάδιο
ΚΥΚΛΟΥ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ
Άσκηση -
Ευρωστία - Υγεία
2025-2026

Δ. ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

- Μυοσκελετικές ασυμμετρίες
- Η επίδραση της μεταφοράς φορτίων στα αναπνευστικά πρότυπα
- Η επίδραση των μέσων προστασίας και πρόληψης τραυματισμών στην απόδοση.

Μ. ΚΟΣΚΟΛΟΥ, ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

- Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης στην τρίτη ηλικία
- Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της άσκησης σε υψόμετρο σε παράγοντες υγείας
- Επίπεδα αιματοκρίτη και ποιότητα ζωής
- Επίπεδο υδάτωσης και κόπωση
- Ενασχόληση με δραστηριότητες άπνοιας και υγεία

Β. ΠΑΣΧΑΛΗΣ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ 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

Φυλλάδιο
ΚΥΚΛΟΥ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ
Άσκηση -
Ευρωστία - Υγεία
2025-2026

Χ. ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

- Πρόληψη αθλητικών τραυματισμών του γόνατος και του ώμου
- Καταγραφή, συχνότητα και επίπτωση αθλητικών κακώσεων
- Κινησιολογία της γληνοβραχιόνιας άρθρωσης και της ωμοπλαιοθωρακικής 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. ΜΑΡΑΚΗ, ΕΠΙΚΟΥΡΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

- Σύνδρομο σχετικού ενεργειακού ελλείμματος
- Διατροφή και ποιότητα ύπνου ασκούμενων
- Σύσταση σώματος, διατροφική συμπεριφορά και ευρωστία παλαίμαχων αθλητών
- Φυσική δραστηριότητα και διατροφή στα νευροεμφυλιστικά νοσήματα
- Διατροφικές γνώσεις αθλητών και προπονητών
- Βιωσιμότητα και αθλητική διατροφή
- Τρόπος ζωής και ευρωστία σε απομακρυσμένες περιοχές

M. ΚΕΡΑΜΙΔΑΣ, ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

- Άσκηση και εργασία σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες
- Άσκηση και κλιματική κρίση: παιδιά και τρίτη ηλικία
- Η επίδραση του κρύου και της ζέστης ως μέσο βελτίωσης της υγείας
- Φυσική κατάσταση των εργαζομένων στα σώματα ασφαλείας
- Φυσιολογικές και γνωστικές αποκρίσεις των αστροναυτών: ο ρόλος της άσκησης
- Υψόμετρο: προσαρμογές και αθλητική απόδοση
- Υψόμετρο και χρόνιες παθήσεις
- Άσκηση και υγεία σε συνθήκες αυξημένης περιβαλλοντικής μόλυνσης
- Απώλεια ύπνου: φυσιολογικές και γνωστικές συνέπειες
- Αυτόνομη και ελεύθερη κατάδυση: φυσιολογικές αποκρίσεις και προσαρμογές

Ε. ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ, ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

- Προγράμματα άσκησης για πρόληψη αθλητικών τραυματισμών.
- Εξέταση των επιδράσεων της κινητοποίησης του νευρικού ιστού (νευροδυναμικών ασκήσεων) στη μείωση του πόνου ή την βελτίωση της λειτουργικότητας σε αθλητές με σύνδρομα υπέρχρησης.
- Χρήση εργομετρικών και απεικονιστικών εργαλείων (π.χ. δυναμομέτρηση, υπέρηχος) για την πρόγνωση τραυματισμών.
- Προγνωστικοί παράγοντες συμμόρφωσης σε προγράμματα σωματικής δραστηριότητας
- Σχέση εντερικού μικροβιώματος με την αντίληψη κόπωσης, την αποκατάσταση μετά την άσκηση ή τον χρόνιο μυοσκελετικό πόνο.
- Διαπολιτισμική διασκευή ερωτηματολογίων λειτουργικότητας/ποιότητας ζωής ειδικά σε νέους αθλητές με χρόνια τραυματικά σύνδρομα.

Φυλλάδιο
ΚΥΚΛΟΥ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ
Άσκηση -
Ευρωστία - Υγεία
2025-2026

Α. ΕΚΙΖΟΣ, ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

(αναμένεται ανάληψη υπηρεσίας)

- Βιομηχανική αξιολόγηση για βελτιστοποίηση της ανθρώπινης κίνησης με στόχο την ευρωστία-υγεία.
- Συστήματα βιοανατροφοδότησης στην πρόληψη κακώσεων
- Προηγμένες μέθοδοι επεξεργασίας και ανάλυσης βιομηχανικών δεδομένων
- Εφαρμογή αλγορίθμων μηχανικής μάθησης στην ανάλυση δεδομένων καθημερινής κίνησης (άλματα, βάδιση, τρέξιμο κ.α.)
- Νευρομυϊκές στρατηγικές κινητικού ελέγχου σε διάφορες ηλικιακές ομάδες (π.χ. παιδιά, ενήλικες, ηλικιωμένοι)
- Νευρομηχανικοί μηχανισμοί σε υγιείς και μη πληθυσμούς (π.χ. περιπτώσεις νευρολογικών - νευρομυϊκών δυσλειτουργιών)

ΜΕΛΗ ΕΕΠ

Μ.Ε. ΝΙΚΟΛΑΙΔΟΥ, ΜΕΛΟΣ ΕΕΠ

(σε εκπαιδευτική άδεια για το Χειμερινό Εξάμηνο)

- Όρθια στάση και ισορροπία σώματος σε σχέση με α) ζητήματα νευρομυϊκού ελέγχου, β) νοητική κόπωση, γ) συνθήκες ταυτόχρονης γνωστικής – κινητικής
- Μυϊκές περιτονίες: απόκριση του μυοπεριτονιακού συστήματος λόγω φυσικής δραστηριότητας ή προπόνησης και επίδραση παρεμβάσεων στην απόδοση (π.χ. ισορροπίας, κινητικότητας, δύναμης) των ασκουμένων.
- Τρίτη ηλικία και απόκριση στοχευμένων προγραμμάτων άσκησης/φυσικής δραστηριότητας στον έλεγχο της ισορροπίας.
- Αξιολόγηση ριπτικών ή/και κρουστικών δραστηριοτήτων με έμφραση στα άνω άκρα
- Ανθρώπινη αλτική απόδοση: μηχανισμοί και παράμετροι απόδοσης (π.χ. μυϊκή ισχύς και δύναμη).
- 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 ειδίκευσης θα πρέπει να εγγραφούν στο η-Τάξη στην ηλεκτρονική διεύθυνση:

eclass.uoa.gr/modules/course=PHED246

ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ

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.nsca-lift.org

ExRx Exercise Prescription on the Net: www.exrx.net