



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ  
 Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού  
 Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού  
 Πανεπιστημιούπολη - 69100 Κομοτηνή

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE  
 School of Physical Education & Sports Science  
 Department of Physical Education & Sports Science  
 University Campus - GR 69100 Komotini



Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Φυσιολογία της Άσκησης  
& Προπονητική

### Προτεινόμενα θέματα Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας στα πλαίσια του Π.Μ.Σ. Φυσιολογία της Άσκησης και Προπονητική

Κάθε μεταπτυχιακός φοιτητής/τρια, στο τέλος του Β' εξαμήνου σπουδών και στο τέλος κάθε επόμενου εξαμήνου, αφού καθορίσει το **θέμα της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας (Μ.Δ.Ε.)** σε συνεργασία με έναν κύριο επιβλέποντα διδάσκοντα\*, μπορεί να υποβάλει αίτηση\*\* για εκπόνηση Μ.Δ.Ε. στις παρακάτω ημερομηνίες:

- ✓ 15-25 Φεβρουαρίου,
- ✓ 20-30 Ιουνίου και
- ✓ 20-30 Σεπτεμβρίου

\* Ο κύριος επιβλέπων της Μ.Δ.Ε. θα πρέπει οπωσδήποτε να είναι **διδάσκων στο Π.Μ.Σ. «Φυσιολογία της Άσκησης & Προπονητική»**.

\*\* Λεπτομέρειες για τη διαδικασία μπορείτε να βρείτε στον «Οδηγό Συγγραφής Περίληψης (θέματος) & Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας» που είναι αναρτημένος στο site.

#### Ακολουθούν μερικά (ενδεικτικά) προτεινόμενα θέματα Μ.Δ.Ε.

##### Αγγελούσης – Γιάκας (Αθλητική Εμβιομηχανική)

- Σχέση της δύναμης με τη γωνία της άρθρωσης κατά τις κάμψεις αγκώνων σε μηχανή
- Σχέση της δύναμης με τη γωνία της άρθρωσης κατά τις εκτάσεις αγκώνων σε μηχανή
- Σχέση της δύναμης με τις γωνίες των αρθρώσεων του ώμου και του αγκώνα κατά τις πιέσεις ώμων σε μηχανή
- Σχέση της ισχύος με την επιβάρυνση σε ημικαθίσματα με μπάρα, όταν εκτελούνται με μέγιστη ταχύτητα ανόδου
- Άμεση επίδραση των διατάσεων στην ταχυδύναμη κατά τις κάμψεις αγκώνων σε μηχανή
- Άμεση επίδραση των διατάσεων στην ταχυδύναμη κατά τις εκτάσεις αγκώνων σε μηχανή

---

### Αθαναηλίδης (Επικοινωνία)

- Προπονητική αξιολόγηση κλίματος παρακίνησης στην προπόνηση η στον αγώνα
- Αυτοαξιολόγηση τοποθέτησης στόχων στο τένις
- Κίνητρα ενασχόλησης με τα Σπορ \*(εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα)
- Ανοιχτά και κλειστά αθλητικά κέντρα μια νέα προσέγγιση και εν μέσω πανδημίας.

---

### Αντωνίου (Νέες Τεχνολογίες - Badminton - Κολύμβηση)

- Διερεύνηση επίδρασης της Τεχνολογίας και των Μέσων στην προπονητική διαδικασία
- Ανάλυση της τεχνικής και τακτικής στο μπάτμιντον
- Πρωτόκολλα προθέρμανσης και αγωνιστική απόδοση στην κολύμβηση

---

### Αυλωνίτη (Προπονητική)

- Η διακύμανση της απόδοσης νεαρών αθλητών ποδοσφαίρισης στον ετήσιο κύκλο προπόνησης
- Η διακύμανση της απόδοσης νεαρών αθλητών καλαθοσφαίρισης στον ετήσιο κύκλο προπόνησης
- Η διακύμανση της απόδοσης νεαρών αθλητών πετοσφαίρισης στον ετήσιο κύκλο προπόνησης

---

### Γαργαλιάνος (Οργάνωση - Επικοινωνία)

- Οργάνωση / διοίκηση αθλητικών φορέων
- Οργάνωση / διοίκηση αθλητικών και πολιτιστικών εκδηλώσεων
- Διεθνείς σχέσεις του αθλητισμού
- Διπλή καριέρα των αθλητών
- Δεξιότητες ζωής (soft skills)

---

### Γούργουλης Βασίλης (Κολύμβηση)

- Συχνότητα εμφάνισης τραυματισμών στην κολύμβηση
  - Μελέτη της στροφής προσθίου
  - Μελέτη της στροφής ελευθέρου
  - Συγχρονισμός χεριών ποδιών στην πεταλούδα
  - Συγχρονισμός χεριών ποδιών στο πρόσθιο
-

---

#### Δούδα Ελένη

- Μελέτη των προσαρμογών διαφορετικών πρωτοκόλλων άσκησης στον έλεγχο του σωματικού βάρους υπέρβαρων/παχύσαρκων παιδιών ή ενηλίκων
- Μετα-ασκησιογενής αιμοδυναμική ανταπόκριση μετά την εφαρμογή διαφορετικών πρωτοκόλλων άσκησης σε υπέρβαρα/παχύσαρκα άτομα μέσης ηλικίας
- Μελέτη της καρδιαγγειακής λειτουργίας μετά την εφαρμογή διαφορετικών πρωτοκόλλων άσκησης σε υπέρβαρα/παχύσαρκα άτομα
- Μελέτη των παραγόντων του μεταβολικού συνδρόμου μετά την εφαρμογή διαφορετικών πρωτοκόλλων άσκησης σε υπέρβαρα/παχύσαρκα άτομα
- Σχέση δεικτών παχυσαρκίας και λειτουργικής ικανότητας σε υπέρβαρα/παχύσαρκα άτομα μέσης/τρίτης ηλικίας
- Φυσιολογικές προσαρμογές διαφορετικών πρωτοκόλλων άσκησης στον μέγιστο ρυθμό οξείδωσης λίπους σε υπέρβαρα/παχύσαρκα άτομα
- Φυσιολογικές προσαρμογές διαφορετικών πρωτοκόλλων άσκησης στην μετα-ασκησιακή κατανάλωση οξυγόνου σε υπέρβαρα/παχύσαρκα άτομα
- Φυσιολογικές ανταποκρίσεις κατά την προπόνηση ή / κατά τον αγώνα σε αθλητές/τριες ατομικών ή ομαδικών αθλημάτων

---

#### Ζέτου (Κινητική Μάθηση)

- Ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και η σχέση της με την αγωνιστική απόδοση.
- Ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης σε μικρούς αρχάριους αθλητές της Πετοσφαίρισης ηλικίας 6-10 ετών.
- Συσχέτιση της συναισθηματικής νοημοσύνης και των συναισθημάτων σε αθλητές Πετοσφαίρισης.
- Διερεύνηση των διαφορών της συναισθηματικής νοημοσύνης σε σχέση με το φύλο και την εμπειρία των αθλητών.
- Αξιολόγηση αντιληπτικών ικανοτήτων και συσχέτιση με την απόδοση στην τεχνική της Πετοσφαίρισης σε ετεροζυγωματικούς διδύμους.
- Συσχέτιση αντιληπτικών ικανοτήτων, απόδοσης στην τεχνική και αγωνιστικής απόδοσης της Πετοσφαίρισης σε ετεροζυγωματικούς διδύμους.
- Οι κοινωνικές επιρροές στην παρακίνηση των μικρών αθλητών Πετοσφαίρισης.
- Συσχέτιση προπονητικής συμπεριφοράς και απόδοσης/ικανοποίησης από τη συμμετοχή τους στα αθλήματα

---

#### Καρακίου Στέλλα (Φυσιολογία)

- Η επίδραση προγραμμάτων άσκησης στη γυναίκα κατά την περίοδο της κλιμακτηρίου και της εμμηνόπαυσης
- Η επίδραση προγραμμάτων άσκησης στο μεταβολισμό του οστού
- Η επίδραση προγραμμάτων άσκησης στη πρόληψη και θεραπεία της οστεοπόρωσης
- Φυσιολογικές ανταποκρίσεις της εναλλακτικής μορφής άσκησης με μηχανικές δονήσεις.

---

#### Κούλη (Παιδαγωγικά - Ψυχολογία )

- Διερεύνηση παρακίνησης νεαρών αθλητών/τριών σχετικά με την προτίμησή τους για την ενασχόλησή τους με το άθλημά τους.
- Διερεύνηση σχέσης παρακίνησης και άγχους σε νεαρούς αθλητές και αθλήτριες, ανάλογα με την κατηγορία τους.
- Διερεύνηση διαφορών στην επαγγελματική ικανοποίηση και την επαγγελματική εξουθένωση μεταξύ προπονητών διαφόρων αθλημάτων.
- Διαπολιτισμικές έρευνες σε διάφορα θέματα που αφορούν αθλητές/τριες ή/και προπονητές/τριες.
- Έρευνες που αφορούν στο χώρο του σχολικού αθλητισμού.
- Έρευνες που αφορούν το χώρο του αθλητισμού και πολυπολιτισμικά περιβάλλοντα ή πολυπολιτισμικά χαρακτηριστικά

---

#### Κουρτέσης (Μαθησιακές δυσκολίες)

- Παιδιά με κινητικές μαθησιακές δυσκολίες στις αθλητικές ακαδημίες

---

#### Κουφού (Κινητική Μάθηση)

- Αξιοπιστία και εγκυρότητα του εργαλείου καταγραφής συναισθημάτων σε παιδιά ηλικίας 6-12 ετών (ακαδημίες ομαδικών αθλημάτων).
  - Ανάπτυξη της συναισθηματικής ευκινησίας μέσω των σπορ.
  - Ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης μέσω της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό σχολείο.
  - Σχέση συναισθηματικής νοημοσύνης και αθλητικής απόδοσης αθλητών Πετοσφαίρισης
  - Αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων και συσχέτιση με την απόδοση στην τεχνική της Πετοσφαίρισης σε ετεροζυγωματικούς διδύμους.
  - Συσχέτιση αντιληπτικών ικανοτήτων, απόδοσης στην τεχνική και αγωνιστικής απόδοσης σε αθλητές Πετοσφαίρισης.
-

---

### Λαπαρίδης (Διατροφή)

- Λαπαρίδης - Γνώσεις αθλητικής διατροφής μεταξύ αθλητών, προπονητών και γυμναστών.
- (Έρευνα με την χρήση ερωτηματολογίου για την διερεύνηση πιθανών διαφορετικών γνώσεων, αντιλήψεων και τρόπων απόκτησης πληροφοριών . Ο στόχος της έρευνας μπορεί να χωριστεί σε δυο κατηγορίες – ατομικά σπορ και ομαδικά)
- Λαπαρίδης - Διαφορές στην επίδοση ενός τεστ VO<sub>2</sub> max με την χρήση ενός ισοτονικού (6-8%) ή υπερτονικού διαλύματος (15-20%) διαλύματος.
- (Μια προσπάθεια για την διερεύνηση της επίδρασης ή όχι στην επίδοση διαφορετικών συγκεντρώσεων διαλυμάτων)
- Λαπαρίδης - Σύγκριση χρήσης διατροφικών συμπληρωμάτων μεταξύ ασκουμένων σε γυμναστήρια και αθλητών αγωνιστικού αθλητισμού.
- Μια προσπάθεια διερεύνησης των λόγων χρήσης συμπληρωμάτων μεταξύ των δυο αυτών κατηγοριών ασκουμένων)

---

### Μαυρίδης (Ανάλυση Τακτικής)

- Ανάλυση συνεργασιών τακτικής στην καλαθοσφαίριση μέσω βιντεοανάλυσης
- Η συμβολή της σωστής εκτέλεσης τεχνικοτακτικών στοιχείων στην αποτελεσματικότητα των ομαδικών αθλημάτων
- Η έμμεση παρατήρηση ως καθοριστικός και αναπόσπαστος παράγοντας στην προπονητική διαδικασία ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.

---

### Μιχαλοπούλου(Κινητική Μάθηση)

- Αξιοπιστία και εγκυρότητα του εργαλείου αξιολόγησης της συναισθηματικής νοημοσύνης σε παιδιά ηλικίας 6-12 ετών (ακαδημίες ομαδικών αθλημάτων)
  - Αξιοπιστία και εγκυρότητα του εργαλείου καταγραφής συναισθημάτων σε αθλητές
  - Σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και προσωπικότητας αθλητών ομαδικών και ατομικών αθλημάτων
  - Καταγραφή της συναισθηματικής νοημοσύνης σε αθλητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.
  - Σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με την ενασχόληση στον αθλητισμό.
  - Η επίδραση των συναισθημάτων στην αγωνιστική απόδοση εφήβων αθλητών Πετοσφαίρισης.
-

---

### Μπεμπέτσος Βαγγέλης (Αθλητική Ψυχολογία)

- Συναισθηματικές επιβαρύνσεις/διαστάσεις του Αθλητισμού
- Εμπλοκή COVID-19 στον αγωνιστικό αθλητισμό
- Προπονητικό Προφίλ
- Συμπεριφορικές διαστάσεις του αθλητισμού ή/και της φυσικής δραστηριότητας
- Ομοφοβία στον Ελληνικό Αθλητικό Χώρο
- Συναισθηματική Νοημοσύνη και Αθλητισμός

---

### Παπαδημητρίου (Τακτική)

- Ανάλυση της τεχνικοτακτικής συμπεριφοράς σε ομαδικά αθλήματα (αξιολόγηση της ομάδας ή συγκεκριμένης αγωνιστικής θέσεις παικτών/τριών και ) ή σε αθλήματα ρακέτας (ο ενδιαφερόμενος φοιτητής/τρια επιλέγει το άθλημα)
- Ανάλυση της τεχνικοτακτικής συμπεριφοράς στα αθλήματα πολεμικών τεχνών (ο ενδιαφερόμενος φοιτητής/τρια επιλέγει το άθλημα)
- Ανάλυση παραμέτρων τεχνικο-τακτικής που ακολουθούν αθλητές/τριες σε αθλήματα χωρίς μπάλα όπως για παράδειγμα κωπηλάτες/τριες ς, αθλητές αθλήτριες του CrossFit, αθλητές/τριες αναρρίχησης.

---

### Σμήλιος (Φυσιολογία)

- Σμήλιος - Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της απόστασης και του χρόνου άσκησης προς το χρόνο διαλείμματος με στόχο τη διατήρηση της ικανότητας σταθερής παραγωγής έργου κατά την εκτέλεση επαναλαμβανόμενων σπριντ. (μπορούν να βγουν περισσότερες από μια διατριβές και στο τρέξιμο και στην κολύμβηση)
  - Σμήλιος - Προσδιορισμός της φυσιολογικής επιβάρυνσης με τη μέτρηση της μεταβλητότητας της καρδιακής συχνότητας μετά από προπόνηση ποδοσφαίρου με παιχνίδια μικρού χώρου διαφορετικών σχέσεων.
  - Σμήλιος - Προσδιορισμός της φυσιολογικής επιβάρυνσης με τη μέτρηση της μεταβλητότητας της καρδιακής συχνότητας μετά από προπονήσεις ποδοσφαίρου διαφορετικών προπονητικών περιεχομένων. (μπορεί να γίνει και με άλλα ομαδικά αθλήματα)
  - Σμήλιος - Επίδραση του όγκου της προπόνησης αντοχής σε διαφορετικά επίπεδα έντασης στη μεταβλητότητα της καρδιακής συχνότητας (μπορούν να γίνουν διαφορετικές μελέτες με τρέξιμο, κολύμβηση ή ποδήλατο ενώ και το κάθε επίπεδο έντασης μπορεί να είναι ξεχωριστή διατριβή).
-

---

### Σπάσης Απόστολος (Φυσιολογία)

- Μελέτη του υποτασικού φαινομένου μετά από εφαρμογή διαφορετικών πρωτοκόλλων άσκησης (post-exercise hypotension) σε υπερτασικούς ασθενείς.
- Οξείες γλυκαιμικές αποκρίσεις (OGTT) μετά την εφαρμογή πρωτοκόλλων άσκησης με βάρη σε παχύσαρκα άτομα
- Η επίδραση της άσκησης στην μεταβλητότητα της καρδιακής συχνότητας (HRV) σε ασθενείς με καρδιομεταβολικά νοσήματα

---

### Τερζής Γεράσιμος (Φυσιολογία)

- Αξιολόγηση μυϊκής ισχύος, μυϊκής δύναμης, μυϊκής αντοχής, σε διάφορους πληθυσμούς, στο εργαστήριο και στο πεδίο.
- Αρχιτεκτονική δομή των μυών και μυϊκή απόδοση.
- Άμεση επίδραση της έκκεντρης άσκησης στην αρχιτεκτονική δομή των μυών.
- Μυϊκή μάζα και ρυθμός εφαρμογής της δύναμης.
- Αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας ασθενών με νευρομυϊκά (κυρίως) νοσήματα.
- Φυσιολογικές αποκρίσεις του ανθρώπινου οργανισμού στην άσκηση με αντιστάσεις.

---

### Χατζηνικολάου (Προπονητική)

- Χατζηνικολάου - Η επίδραση ενός αγώνα πετοσφαίρισης σε δείκτες απόδοσης.
- Χατζηνικολάου - Η επίδραση ενός αγώνα πετοσφαίρισης σε δείκτες ασκησιογενούς μυϊκού τραυματισμού.
- Χατζηνικολάου - Καθορισμός των στοιχείων επιβάρυνσης στην προπόνηση αντοχής καλαθοσφαίρισης με βάση την επίδοση στο Yo-Yo test
- Χατζηνικολάου - Αξιολόγηση της εξωτερικής επιβάρυνσης σε μορφές τακτικής στην καλαθοσφαίριση
- Χατζηνικολάου - Η επίδραση της επιπρόσθετης προπόνησης έκκεντρης δύναμης στην απόδοση αθλητών καλαθοσφαίρισης
- Χατζηνικολάου - Η επίδραση της επιπρόσθετης προπόνησης έκκεντρης δύναμης στην απόδοση αθλητών ποδοσφαίρου