

Αναρτημένες Ανακοινώσεις

Posters

Σάββατο 20 Μαΐου 2006, από 2:30μμ μέχρι 6:00μμ (319-380)
Saturday 20 May 2006, from 2:30 pm till 6:00 pm (319-380)

319. SPECIALIZED SOFTWARE FOR SIMULATION OF THE IMPACT BETWEEN TWO SPORTSMEN INTO THE SPORTS GAMES

I. Iacob^{*}, E. Budescu^{}**

^{*} Physical Education and Sports Faculty, "Al.I.Cuza" University, Iasi, Romania

^{**} Biomechanics Laboratory, "Gh. Asachi" Technical University, Iasi, Romania

The paper is founded on previous research regarding the human impact into the sports games, with application within the rugby game. On the basis of the dynamic equations of the impact, there was realized a specialized software that is determining the speeds after the impact of the two sportsmen. As input data there were used: the masses of the sportsmen, the speeds before impact (known as modulus, direction and sense), and the restitution coefficient at the impact. Using the realized software, the trainer can configure the team onto posts and from biomechanical point of view, taking into account the required speed after the impact. On the basis of the performed simulation, with the help of the realized software, the trainer can choose, at a given moment, between two or many sportsmen, alike well physically trained, specialized onto the same post.

321. Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

Καπράλου Α., Χαλκιοπούλου Κ., Μπεμπέτσος Ε., Ρόκκα Σ., Κούλη Ο., Μαυρίδης Γ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της άσκησης στην ψυχολογική διάθεση ενήλικων ασκούμενων πριν και μετά τη συμμετοχή σε διαφορετικά προγράμματα άσκησης στην αίθουσα του γυμναστηρίου. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 392 ασκούμενοι (131 άνδρες, 261 γυναίκες) που συμμετείχαν σε ομαδικά προγράμματα άσκησης: 1) dance aerobic (n=141), 2) Yoga (n=78) 3) Tae-bo (n=75), Step aerobic (n=58), Body pump (n=40). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο του Προφίλ Καταστάσεων Διάθεσης (POMS), των McNair, Lorr και Droppleman (1971), τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Zerba, Ekkekaki, Psychoudaki και Kakko (1993). Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο πριν και μετά τη συμμετοχή τους σε κάθε πρόγραμμα. Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής α Cronbach του ερωτηματολογίου για το συγκεκριμένο δείγμα κυμάνθηκε από .81 έως .89. Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένες μετρήσεις ως προς δύο παράγοντες, προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφορά στο προφίλ ψυχικής διάθεσης των συμμετεχόντων στο σύνολο των προγραμμάτων άσκησης, ενώ δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω του φύλου και της ηλικίας. Πιο συγκεκριμένα εμφανίστηκε: μείωση του άγχους, της κατάθλιψης, της επιθετικότητας και της σύγχυσης, αύξηση της ενεργητικότητας, ενώ δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την κόπωση. Η συνολική ψυχολογική διάθεση, παρουσίασε βελτίωση στο σύνολό της, λόγω της μείωσης που παρουσίασαν οι παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την ψυχολογική διάθεση. Συμπερασματικά, όλα τα παραπάνω είδη των προγραμμάτων αερόβιας άσκησης ενισχύουν τη θετική ψυχολογική διάθεση, και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της διάθεσης ενήλικων ασκούμενων ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας προσφέροντας ποικιλία στα προγράμματα άσκησης των γυμναστηρίων.

** Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.*

** The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.*

323. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΕ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

**Καραμπούκα Μ., Χατζή Α., Καταρτζή Ε., Γκαντήραγα Ε., Παπαδόπουλος Χ.
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης,
Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 62110 Σέρρες**

Σκοπός της εργασίας ήταν η σύγκριση κινηματικών και δυναμικών χαρακτηριστικών της ισορροπίας σε αγόρια και κορίτσια σχολικής ηλικίας, τα οποία δεν συμμετείχαν σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 25 μαθητές (ΜΟ ηλικίας $8,4 \pm 0,8$ έτη, σωματικό ύψος $143,3 \pm 5,8$ cm, σωματικό βάρος $37,6 \pm 6,4$ kg) και 20 μαθήτριες (ΜΟ ηλικίας $8,5 \pm 0,7$ έτη, σωματικό ύψος $139,1 \pm 4,7$ cm, σωματικό βάρος $33,4 \pm 5,7$ kg). Το σύνολο του δείγματος βιντεοσκοπήθηκε (Panasonic PV-900, 60Hz) για 5 δευτερόλεπτα (sec) στις θέσεις ισορροπίας: α) όρθια στάση στα δύο πόδια (ΟΣ), β) στάση βηματισμού δάκτυλα – φτέρνα (Romberg), (ΣR) και γ) στάση στο ένα πόδι «Πελαργός» (ΣΠ), καθώς επίσης και στην υποδοχή μιας μπάλας (ΥΜ) (ταχύτητα κίνησης 3 m.s^{-1}) πάνω σε δυναμοδάπεδο (Kistler, Type 9281CA-1000Hz). Για τη ρίψη της μπάλας κατασκευάστηκε ειδικό μηχανήμα, έτσι ώστε να εξασφαλισθούν σταθερές συνθήκες για όλα τα παιδιά. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στο Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής του ΤΕΦΑΑ Σερρών. Για την ανάλυση των κινηματικών (γωνιακές μετατοπίσεις των αρθρώσεων των κάτω άκρων) και δυναμικών (Κέντρο Πίεσης) παραμέτρων χρησιμοποιήθηκε το σύστημα APAS. Η στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 12.0 για Windows ($p < 0,05$). Εφαρμόστηκε ανάλυση t-test με ανεξάρτητα δείγματα (φύλο) σε όλες τις συνθήκες ισορροπίας που εξετάστηκαν. Παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p < 0,05$) στις μέγιστες μετατοπίσεις του ΚΠ στον προσθοπίσθιο άξονα και στις τρεις θέσεις στατικής ισορροπίας (ΟΣ, ΣR, ΣΠ). Επιπλέον, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη γωνιακή μετατόπιση του γονάτου στην ΟΣ και στη γωνιακή μετατόπιση της ποδοκνημικής στη ΣΠ. Στη συνθήκη της εξωτερικής διατάραξης της ισορροπίας (ΥΜ) δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι, τα κορίτσια εμφανίζουν καλύτερο επίπεδο στατικής ισορροπίας σε σχέση με τα αγόρια αυτής της ηλικίας, ενώ οι διαφορές εντοπίζονται κυρίως στον προσθοπίσθιο άξονα, σε όλες τις θέσεις ισορροπίας. Με δεδομένο ότι η στατική ταλάντωση του σώματος εμπρός-πίσω (Diener et al., 1984) εξαρτάται από τη μηχανική απόδοση και την ικανότητα ελέγχου των μυών του πέλματος (Winter, 1995), (στρατηγική της ποδοκνημικής - Horak & Nasher, 1986), προκύπτουν σημαντικές πληροφορίες με στόχο τη δόμηση αποτελεσματικών προπονητικών προγραμμάτων, τα οποία να απευθύνονται στις αναπτυξιακές κινητικές ανάγκες των δύο φύλων, σε αυτή την ηλικιακή κατηγορία.

324. ΕΝΔΟΑΓΓΕΙΑΚΗ ΑΙΜΟΛΥΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΑΓΥΜΝΑΣΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ.

Καστανιάς¹ Θ., Λάλου² Ε., Δούδα¹ Ε., Τοκμακίδης¹ Σ.

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

²Λαϊκό Νοσοκομείο Αθηνών, 11526 Αθήνα

Πολλοί ερευνητές έχουν διαπιστώσει πως η συστηματική και έντονη σωματική άσκηση αποτελεί ένα δυνητικό αναιμιόγνο παράγοντα (Yoshimura 1970, Clement 1982), ενώ άλλοι δεν παρατήρησαν ενδοαγγειακή αιμόλυση συνεπεία της μακροχρόνιας άσκησης (Brotherhood 1975). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η σύγκριση και αξιολόγηση των αιματολογικών δεικτών [Ερυθροκυττάρων (RBC), Αιμοσφαιρίνης (Hb), Αιματοκρίτη (HCT), Μέσου Όγκου Ερυθρών (MCV), Μέσης Πυκνότητας Αιμοσφαιρίνης (MCH) και Μέσης Περιεκτικότητας Αιμοσφαιρίνης (MCHC)] μεταξύ αγύμναστων ατόμων και ατόμων που συμμετείχαν συστηματικά σε πρόγραμμα άσκησης μέτριας έντασης. Για την επίτευξη του σκοπού αυτού ελήφθησαν δείγματα αίματος από 118 άτομα (56 άνδρες, ηλικίας $32,91 \pm 7,71$ έτη και 62 γυναίκες, ηλικίας $30,4 \pm 7,53$ έτη) που δε συμμετείχαν συστηματικά σε προγράμματα άσκησης και από 31 άτομα (12 άνδρες, ηλικίας

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

25,8±6,96 έτη και 19 γυναίκες, ηλικίας 30,47±10,80 έτη) που είχαν υποβληθεί σε συστηματικό αερόβιο έργο στο δαπεδοεργόμετρο, με προπονητική συχνότητα 3 φορές/εβδομάδα, έντασης 60% της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας και διάρκειας 40 λεπτών, ενώ παράλληλα ακολουθούσαν και εξατομικευμένο πρόγραμμα με αντιστάσεις (65-70% της 1-ME) για διάστημα 22 εβδομάδων. Από τη ανάλυση των αποτελεσμάτων δε διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ γυμνασμένων και αγύμναστων ατόμων αναφορικά με τον αριθμό των ερυθροκυττάρων (RBC), τη συγκέντρωση της αιμοσφαιρίνης (Hb), την τιμή του Αιματοκρίτη (HCT), τη Μέση Πυκνότητα Αιμοσφαιρίνης (MCH), τη Μέση Περιεκτικότητα Αιμοσφαιρίνης (MCHC). Στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ «γυμνασμένων» και «αγύμναστων» διαπιστώθηκαν μόνο ως προς την τιμή του Μέσου Όγκου των Ερυθροκυττάρων (MCV), με $F_{(1,145)}=5,62$ $p<0,02$, η οποία ήταν υψηλότερη στην ομάδα των συστηματικά γυμναζόμενων ατόμων. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται συνοπτικά στον παρακάτω πίνακα:

	ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΟΙ		ΑΓΥΜΝΑΣΤΟΙ		ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΟΙ ΑΝΔΡΕΣ+ ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΓΥΜΝΑΣΤΟΙ ΑΝΔΡΕΣ+ ΓΥΝΑΙΚΕΣ
	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ		
RBC (M/μl)	5,13±0,43*	4,29±0,41*	5,27±0,55*	4,47±0,50*	4,51±0,56	4,85±0,66
Hb (g/dl)	14,46±1,38*	12,65±0,97*	14,21±1,63*	12,13±1,2*	13,12±1,33	13,11±1,76
HCT (%)	43,75±3,23*	38,29±2,63*	42,35±3,93*	36,91±3,32*	39,7±3,66	39,49±4,52
MCV (fl)	84,06±8,3	89,63±6,7	81,17±10,26	83,04±8,28	88,19±7,44 [†]	82,15±9,28 [†]
MCH (pg)	27,55±3,19	29,59±2,7	27,28±4,18	27,31±3,15	29,04±2,93	27,30±3,66
MCHC (g/dl)	32,71±1,16	33,08±1,21	33,49±1,3*	32,86±1,09*	32,98±1,19	33,15±1,23

* Στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p<.05$) μεταξύ των δύο φύλων.

[†] Στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p<.05$) μεταξύ των δύο ομάδων (Γυμνασμένοι – Αγύμναστοι).

Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων συμπεραίνουμε ότι η μέτριας έντασης άσκηση επιδρά θετικά στο αιματολογικό προφίλ των αθλούμενων χωρίς να επιφέρει ενδοαγγειακή αιμόλυση και χωρίς να διαταράσσει τους αιματολογικούς δείκτες.

325. ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΔΟΝΗΣΕΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΣΕ ΜΕΤΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΙΑΚΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ*

Καρακύριου Σ., Τοκμακίδης Σ., Δούδα Ε., Βόλακλης Κ., Πυλιανίδης Θ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Η μηχανική δόνηση ως μέθοδος εναλλακτικής άσκησης για το μαζικό αθλητισμό αποτελεί αντικείμενο έρευνας τα τελευταία χρόνια. Η άσκηση με δονήσεις αποτελεί ένα νέο είδος άσκησης το οποίο έχει σχεδιαστεί με βάση την ενεργοποίηση των μυών μέσω του νωτιαίου αντανακλαστικού. Ο μυϊκός ιστός έχει τη δυνατότητα να τροποποιεί τη συνολική λειτουργική του ικανότητα ως ανταπόκριση τόσο στη χρόνια άσκηση όσο και στις άμεσες ανταποκρίσεις εξειδικευμένων ερεθισμάτων της άσκησης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει την οξεία μεταβολή της καρδιακής συχνότητας (ΚΣ) κατά την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης με δονήσεις διαφορετικής συχνότητας (35Hz και 40Hz) και χρονικής διάρκειας (60sec και 80sec) σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν είκοσι γυναίκες (n=20), ηλικίας 55.6±4.8 yr και μετεμμηνοπαυσιακής ηλικίας 6.9±4.6 yr. Στις συμμετέχουσες καταγράφηκε η ΚΣ (Polar a₁) στην ηρεμία και στο τέλος της κάθε συνθήκης με στήριξη στα δυο πόδια και στο ένα πόδι. Το μηχάνημα NEMES – LCB χρησιμοποιήθηκε για την εκτέλεση των πρωτοκόλλων. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (ANOVA Repeated

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Measures) εμφάνισε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p < 0.05$) μεταξύ της ΚΣ ηρεμίας και όλων των προγραμμάτων. Στατιστικά σημαντική βελτίωση δεν παρουσιάστηκε μεταξύ των προγραμμάτων στις διαφορετικές συνθήκες ($p > 0.05$). Η εφαρμογή των διαφορετικών προγραμμάτων άσκησης με δονήσεις παρουσίασε ήπιες καρδιαγγειακές μεταβολές, αύξηση 24%-32% της ΚΣ από την ηρεμία, γεγονός που φανερώνει ότι με τη βοήθεια και μόνο των μηχανικών δονήσεων προκαλείται ενεργοποίηση του καρδιαγγειακού συστήματος των μετεμμηνοπαυσιακών γυναικών. Η άσκηση με δονήσεις αποτελεί μια εναλλακτική μορφή ενεργοποίησης του καρδιαγγειακού συστήματος ωστόσο θα πρέπει να πραγματοποιηθούν περαιτέρω έρευνες προκειμένου να αποσαφηνιστεί ο ακριβής μηχανισμός, ο οποίος εμπλέκεται και ενεργοποιεί το καρδιαγγειακό σύστημα. Επιπλέον, η εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης με δονήσεις, τα οποία απευθύνονται σε διαφορετικές πληθυσμιακές ομάδες, θα πρέπει να γίνεται εξατομικευμένα προκειμένου η καινούργια αυτή μέθοδος είναι ασφαλής και αποτελεσματική.

* Μελέτη που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του ΕΠΕΑΕΚ

326. ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΑ ΗΘΗ, ΕΘΙΜΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥΣ ΧΟΡΟΥΣ ΤΩΝ ΚΑΡΔΑΜΥΛΩΝ ΤΗΣ ΧΙΟΥ

Κούλη Ο., Μπακόπουλος Χ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός ήταν να καταγραφούν τα ήθη, έθιμα και παραδοσιακοί χοροί των Καρδαμύλων της Χίου. Για την πραγματοποίηση της έρευνας έγινε συλλογή πληροφοριών από βιβλιογραφικές πηγές και δομημένες και ιεραρχικές συνεντεύξεις. Το δείγμα αποτέλεσαν 33 άτομα, με μέσο όρο ηλικίας τα 68 έτη. Μετά τη Μικρασιατική καταστροφή του 1922, η Χίος δέχεται μεγάλο αριθμό Ελλήνων προσφύγων από την Ιωνία. Μαζί τους έφεραν τις τέχνες και τα τραγούδια τους, τους χορούς και την έκφραση των πανηγυριών. Αρχικά η ενδυμασία των Καρδαμύλων ήταν η απλή κλασική νησιώτικη ενδυμασία με φτηνά υφάσματα. Με την ανάπτυξη του εμπορίου η ενδυμασία αλλάζει και φτάνει στη σημερινή της μορφή. Τα χειροποίητα υφαντά αντικαθίστανται από μεταξωτά, τσόχες, ξανιφέδες. Οι άνδρες φοράνε μαύρες τσόχινες βράκες, μεταξωτά ζωνάρια, λεπτές μάλλινες κάλτσες, βελούδινα γιλέκα με μαύρα κεντήματα. Οι γυναίκες φοράνε μαντίλα καφέ ή μαύρη, σάκο μακρύ σκουρόχρωμο με κόκκινο γιακά. Η φούστα είναι σκούρα, μακριά, με σούρες πίσω. Στα Καρδάμυλα γίνονται 2 μεγάλα πανηγύρια: 6 Αυγούστου του Σωτήρος στην πλατεία του χωριού και 15 Αυγούστου, της Παναγίας, στο Νάγο. Το πανηγύρι ξεκινάει με συρτό. Η ορχήστρα έχει άνδρα τραγουδιστή και αποτελείται από: κλαρίνο, βιολί, σαντούρι, λαούτο. Στους χορούς χόρευαν όλοι. Μικρότερα πανηγύρια γίνονταν: 24 Ιουλίου, του Αγίου Ιωάννου του Φανιστή, 21 Μαΐου, του Αγίου Κων/νου και της Αγίας Ελένης, και 22 Ιουλίου της Αγίας Μαρκέλλας. Συμπερασματικά, τα Καρδάμυλα δεν έχουν αποκλειστικά δικό τους χορό. Χορεύουν τους χιώτικους χορούς γενικά, ωστόσο οι κάτοικοι των Καρδαμύλων καταβάλουν προσπάθεια διαίωνισης των ηθών και των εθίμων του χωριού τους.

327. ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΗΣ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ «DAUF» ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Κυριαζή Χ.¹, Μιχαλοπούλου Μ.¹, Ζήση Β.², Θεοδωράκης Ι.², Κιουμουρτζόγλου Ε¹.

¹ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

²ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να ελεγχθεί η αξιοπιστία των τροποποιημένων δοκιμασιών DAUF της προσοχής σε άτομα τρίτης ηλικίας, στα πλαίσια πιλοτικής έρευνας σε 40 άτομα (20 άνδρες και 20 γυναίκες) ηλικίας 65-75 ετών ($M = 74,4$, $SD = 5,2$). Η αξιολόγηση της προσοχής έγινε με τη χρήση ειδικού εργαστηριακού λογισμικού "Continuous Attention (DAUF)" του Vienna Test System (Schuhfried, 1994), σε τρεις διαφορετικές συνθήκες με διαφορετικό βαθμό δυσκολίας, ανάλογα με τον συνολικό αριθμό τριγώνων σε οριζόντια σειρά (5 και 7 τρίγωνα) και τη θέση του ερεθίσματος (σταθερή, μεταβαλλόμενη). Και στις τρεις συνθήκες το κρίσιμο ερέθισμα στο οποίο έπρεπε να απαντήσει ο εξεταζόμενος ήταν η σειρά όπου μόνο τα τρία

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

τρίγωνα της σειράς ήταν στραμμένα με την κορυφή προς τα κάτω, ανεξάρτητα από τη θέση τους. Σε κάθε μία από τις τρεις συνθήκες, εμφανίστηκαν συνολικά 120 ερεθίσματα από τα οποία τα 24 ήταν κρίσιμα και κατανοημένα με μη προβλέψιμο τρόπο. Για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων εφαρμόστηκε η μέθοδος της μέτρησης- επαναμέτρησης. Οι μεταβλητές που χρησιμοποιήθηκαν στην στατιστική ανάλυση ήταν ο μέσος όρος του χρόνου απάντησης στα κρίσιμα ερεθίσματα και το άθροισμα των σωστών απαντήσεων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης συσχετίσεων στις τρεις διαφορετικές δοκιμασίες ο βαθμός αξιοπιστίας κυμάνθηκε από .62 έως και .92, με ($p < .01$). Συμπερασματικά οι τρεις τροποποιημένες δοκιμασίες DAUF της προσοχής θεωρούνται αξιόπιστες σε άτομα τρίτης ηλικίας.

328. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΣΠΑΝΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΑΣΧΟΝΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΝΟΣΟ ΤΟΥ CROHN ΜΕ ΣΥΝΥΠΑΡΧΟΥΣΑ ΑΓΚΥΛΟΠΟΙΗΤΙΚΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΗ ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ (περιπτώσιολογική μελέτη).

Καστανιάς Θ., Τοκμακίδης Σ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Ελάχιστες μελέτες υπάρχουν για τη επίδραση της άσκησης στη νόσο του Crohn, η οποία αποτελεί αυτοάνοση πάθηση του πεπτικού συστήματος. Προσβάλλει ολόκληρο το γαστρεντερικό σωλήνα, έχει άγνωστη αιτιολογία και απρόβλεπτη κλινική πορεία (Glickman, 1991). Σε σπάνιες περιπτώσεις, η νόσος του Crohn μπορεί να προκαλέσει και αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα η οποία χαρακτηρίζεται από φλεγμονώδη αρθρίτιδα της σπονδυλικής στήλης ή και άλλων μεγάλων περιφερικών αρθρώσεων, ενώ ποσοστό 90-95% των ασθενών παρουσιάζουν θετική αντίδραση στο αντιγόνο ιστοσυμβατότητας HLA- B27. Το παρεμβατικό πρόγραμμα εφαρμόστηκε σε ασθενή ετών 47, με έντονη φυσική δραστηριότητα, ο οποίος ήταν συστηματικός καπνιστής και νοσούσε 26 έτη. Ταυτόχρονα έπασχε από μεμονωμένη συστολική υπέρταση (ΜΣΥ), από αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα, ενώ ήταν αρνητικός στο αντιγόνο ιστοσυμβατότητας HLA-B27. Σκοπός της έρευνας ήταν η αξιολόγηση της επίδρασης της αερόβιας άσκησης ήπιας έντασης (50% της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας) στη φυσική κατάσταση του συγκεκριμένου ασθενή και κατά συνέπεια και στην πορεία της νόσου. Για το λόγο αυτό υποβλήθηκε σε συστηματική αερόβια άσκηση, έντασης 50% των καρδιακών εφεδρειών, διάρκειας 30 λεπτών, με συχνότητα 5 μέρες/εβδομάδα, για συνολική διάρκεια 8 εβδομάδων, ενώ οι καρδιακοί παλμοί παρακολουθούνταν συνεχώς μέσω καρδιοσυχνομέτρου (POLAR T31). Η μέγιστη καρδιακή συχνότητα (ΜΚΣ) υπολογίστηκε με την εξίσωση των Lester et al 1968, Cooper 1977 : $ΜΚΣ = 217,4 - 0,845Η$, ενώ η καρδιακή συχνότητα ηρεμίας (ΚΣηρεμίας) μετρήθηκε έπειτα από ύπτια κατάκλιση διάρκειας 20 λεπτών κατά τη διάρκεια της οποίας καταγράφηκε και η αρτηριακή πίεση και ο κνημοβραχιόνιος δείκτης. Επίσης, αξιολογήθηκαν οι πνευμονικοί όγκοι (FVC, FEV1, καθώς και ο δείκτης Tiffeneau) μέσω δυναμικής σπυρομετρίας, ενώ η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO_{2max}) υπολογίστηκε έμμεσα μέσω της εξάλεπτης κυκλοεργομετρικής δοκιμασίας Astrand-Ryhming. Το πρόγραμμα άσκησης αξιολογήθηκε μετά από 8 εβδομάδες και τα αποτελέσματα παραθέτονται στον πίνακα που ακολουθεί:

	Πριν την Άσκηση	Μετά το Παρεμβατικό Πρόγραμμα	Αποτελέσματα
ΜΚΣ (παλμοί/λεπτό)	177,6		
ΚΣηρεμίας (παλμοί/λεπτό)	62	62	↔
ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ ΠΙΕΣΗ ΗΡΕΜΙΑΣ (mmHg)	147	133	↓
ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ ΠΙΕΣΗ ΗΡΕΜΙΑΣ (mmHg)	78	79	↔
ΚΝΗΜΟΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ	0,95	0,92	↔

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

ΚΣ50% (παλμοί/λεπτό)	119,8		
VO₂max (ml.kgr.min⁻¹)	40	46	↑
FVC (lt)	3,96	4,21	↑
FEV1 (lt)	2,95	3,17	↑
ΔΕΙΚΤΗΣ Tiffeneau	74,49	75,29	↔

↔ : Μη σημαντική αλλαγή

↑ : Αύξηση

↓ : Μείωση

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων συμπεραίνεται ότι η άσκηση ήπιας έντασης (50% της ΜΚΣ) επέφερε βελτίωση της φυσικής κατάστασης του ασθενούς, χωρίς καμία επιδείνωση της πορείας της νόσου. Το σημαντικότερο όλων είναι ότι η αερόβια άσκηση ήπιας έντασης μιμείται τη δράση ανοσοκατασταλτικών φαρμάκων χωρίς όμως να έχει καμία από τις παρενέργειές τους. Τα συμπεράσματα αυτά συμφωνούν με εκείνα άλλων ερευνών (Colleen et al., 1999) που έδειξαν ότι αυτού του είδους και έντασης άσκηση επιφέρει σημαντική βελτίωση τόσο στη φυσική κατάσταση όσο και στην ψυχική υγεία ασθενών από τη νόσο του Crohn, αρκεί να εφαρμόζεται κατά τη διάρκεια ύφεσης των συμπτωμάτων.

329. ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΨΥΧΗ

Κιντής Α., Παπουτζής Λ., Κουμανάκος Α., Σκορδαλά Μ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Άγχος είναι η συγκινησιακή κατάσταση (φόβου, αγωνιάς) που χωρίζεται σε δυο καταστάσεις, μια γενικότερη προδιάθεση και μια παροδική, η οποία προκύπτει από εναγώνια αναμονή για μια επικείμενη κατάσταση και έχει ιδιαίτερα σωματικά και συμπεριφοριολογικά γνωρίσματα. Σκοπός της εργασίας είναι να τονιστεί η σημασία του ελεύθερου χρόνου και δραστηριοτήτων αναψυχής ως μέσο για την καταπολέμηση και τη μείωση του γνωστικού και σωματικού άγχους και stress. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν η ανασκόπηση της υπάρχουσας σύγχρονης βιβλιογραφίας. Από την έρευνα προέκυψε ότι η συντροφικότητα, η φιλία, η αντιλαμβανόμενη ελευθερία και η εσωτερική παρακίνηση αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για τη μείωση των επιδράσεων του stress στη πνευματική και σωματική υγεία του ατόμου. Συμπερασματικά οι δραστηριότητες αναψυχής φέρνουν τα άτομα σε επαφή μεταξύ τους ενώ μελέτες έχουν δείξει ότι είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας παρακίνησης των ατόμων για συμμετοχή σε τέτοιου είδους δραστηριότητες. Ακόμη η επαφή του ατόμου με άλλα άτομα στον ελεύθερο του χρόνο μέσα από δραστηριότητες αναψυχής μειώνουν σημαντικά το άγχος και το stress.

330. Η "ΥΓΡΗ ΑΝΑΠΝΟΗ" ΜΕ ΣΥΣΚΕΥΗ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΚΥΚΛΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΚΑΤΑΔΥΣΗ

Κηπουρός Β., Λαπαρίδης Κ., Μαστροθεοδώρακης Χ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Η εξέλιξη στις κλειστού και ημικλειστού κυκλώματος συσκευές, με τους σύγχρονους αισθητήρες που διατηρούν τη πίεση (PO₂) σταθερή στο μίγμα και ειδοποιούν για την τιμή κατανάλωσης όταν αυτό γίνεται υποξικό στηρίζονται στην ανταλλαγή των αερίων σε υπερβατικό περιβάλλον. Τα προβλήματα της συμπίεσότητας αερίων, θα εύρισκαν λύση σε μη συμπίεσιμα μίγματα αναπνοής δηλ. υγρά. Άλλες λύσεις οριακού βάθους, θα ήταν μια άκαμπτη αρθρωτή στολή και η αντικατάσταση του N με heliox ή trimix. Με το μίγμα υγρού στους πνεύμονες η εξωτερική και εσωτερική πίεση είναι ίδια και οι τιμές των μερικών πιέσεων αερίων δεν μεταβάλλονται. Η τελειοποίηση της τεχνικής απομάκρυνσης φυσαλίδων με τη βοήθεια ενός μηχανικού εξαεριστήρα ώστε να επεξεργάζεται 10L /min PFC η μεταφορά O₂ και CO₂ γίνεται αποδοτικότερη σε εφαρμογές υποβρύχιας διαφυγής και υποβρύχιων εργασιών.

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

331. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ ΜΕ ΑΠΟΣΠΑΣΤΙΚΟ ΚΑΤΑΓΜΑ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑΣ

Κωστένογλου Ν., Γιοφτσιδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Καρβουνίδης Χ., Ταξιλδάρης Κ., Γκοδόλιας Γ., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να σχεδιάσει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα αποκατάστασης σε αθλητή που έχει υποστεί κατάγμα επιγονατίδας (αποσπαστικό). Η αντιμετώπιση ενός κατάγματος επιγονατίδας ξεκινάει με χειρουργική επέμβαση, την οποία ακολουθεί η τοποθέτηση νάρθηκα. Για τις επόμενες ημέρες μετά τη χειρουργική επέμβαση προτείνεται η χρησιμοποίηση βακτηριών για την αποφόρτιση του τραυματισμένου μέλους. Σταδιακά (7^η – 14^η ημέρα) μετά την επέμβαση, συστήνεται η μερική φόρτιση του τραυματισμένου μέλους, ενώ προοδευτικά (3^η εβδομάδα) προτείνεται η ολική φόρτιση του τραυματισμένου μέλους. Ταυτόχρονα πραγματοποιείται ηλεκτρικός ερεθισμός του τετρακεφάλου (έσω – έξω πλατύ), εκτελούνται ασκήσεις κινητοποίησης της επιγονατίδας, γίνεται διάταση των οπίσθιων μηριαίων, και εκτελούνται ασκήσεις PNF. Μετά την 4^η εβδομάδα ξεκινάει η εκτέλεση ασκήσεων βάδισης, ανέβασμα-κατέβασμα σε σκάλες, ισομετρικές συσπάσεις του έσω πλατύ και χρησιμοποίηση ισοκίνησης (CPM -παθητικά καθοδηγούμενη κίνηση-, και μειομετρική-έκκεντρη άσκηση μόνο για τους οπίσθιους μηριαίους σε μια αργή γωνιακή ταχύτητα. Την 5^η εβδομάδα πραγματοποιούνται: γρήγορο βάδην σε εργοδιάδρομο, ασκήσεις γενικής ενδυνάμωσης των άνω, κάτω άκρων και κοιλιακών, διατάσεις, ενώ προτείνεται και η χρησιμοποίηση ισοκινητικού δυναμομέτρου. Την 6^η εβδομάδα ξεκινάει η λειτουργική επανένταξη του αθλητή και το πρόγραμμα περιλαμβάνει: τρέξιμο σε μαλακή επιφάνεια – χόρτο με προοδευτική αύξηση του χρόνου, και χρησιμοποίηση ισοκινητικού δυναμομέτρου για την εκτέλεση προγράμματος σύγκεντρης ενδυνάμωσης του τετρακεφάλου. Την 7^η εβδομάδα συνεχίζεται η χρησιμοποίηση του ισοκινητικού δυναμομέτρου για την εκτέλεση προγράμματος σύγκεντρης ενδυνάμωσης του τετρακεφάλου, υπομέγιστης έντασης, ενώ ξεκινά η εκτέλεση δρομικών ασκήσεων στο γήπεδο. Την 8^η εβδομάδα ξεκινάει το πρόγραμμα επανένταξης του αθλητή και περιλαμβάνει προθέρμανση, κυρίως μέρος (φυσική κατάσταση, ασκήσεις με μπάλα), όπου προοδευτικά αυξάνεται η διάρκεια και η δυσκολία εκτέλεσης των ασκήσεων

332. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ FIGHT & DANCE AEROBIC ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

Κουβαρντά Α., Αντωνάτου Ο., Κούλη Ο., Ρόκκα Σ., Παπαϊωάννου Α., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να διερευνηθούν οι διαφορές ως προς την ψυχολογική διάθεση ενήλικων ασκούμενων κατά τη διάρκεια προγραμμάτων dance aerobic και fight aerobic, στην αίθουσα του γυμναστηρίου, πριν την έναρξη και μετά το τέλος καθενός από τα παραπάνω προγράμματα. Το δείγμα αποτέλεσαν 172 ασκούμενοι (93 γυναίκες και 79 άνδρες), ηλικίας 20 έως 40 ετών (Μ.Ο. = 26,5, Τ.Α. = 8.13) σε ιδιωτικά γυμναστήρια και σε προγράμματα μαζικού αθλητισμού των δήμων. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Προφίλ Καταστάσεων Διάθεσης» (POMS), των McNair, Lorr και Droppleman (1971), το οποίο τροποποιήθηκε για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Zerva, Ekkekaki, Psychoudaki και Kakko (1993). Το ερωτηματολόγιο αυτό μετράει: άγχος-ένταση, κατάθλιψη, επιθετικότητα, ενεργητικότητα, κόπωση, σύγχυση, για να ελέγξει τη συνολική ψυχολογική διάθεση. Από τα αποτελέσματα προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ψυχολογική διάθεση πριν και μετά τη συμμετοχή στα δύο προγράμματα $F(1,168) = 118.84, p < .001$ ενώ δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω του φύλου, του χώρου καθώς και του είδους των δύο διαφορετικών προγραμμάτων. Η συνολική ψυχολογική διάθεση, παρουσίασε βελτίωση στο

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

σύνολο της, λόγω της μείωσης που παρουσίασαν οι παράγοντες σύγχυση και κατάθλιψη που επηρεάζουν αρνητικά την ψυχολογική διάθεση. Συμπερασματικά, και τα δύο είδη των παραπάνω προγραμμάτων άσκησης, ενισχύουν τη θετική ψυχολογική διάθεση, και συνεπώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της διάθεσης των ασκούμενων και σε ιδιωτικά και στα προγράμματα των δήμων.

333. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ, ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΚΑΙ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

**Κουβαρντά Α., Κούλη Ο., Αστραπέλλος Κ., Παριωτάκης Π., Παπαϊωάννου Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή**

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθούν οι διαφορές των συναισθημάτων κατά τον αγώνα, μεταξύ γυναικών και ανδρών αθλητών κολύμβησης και υδατοσφαίρισης. Το δείγμα αποτέλεσαν 240 αθλητές/τριες (132 γυναίκες και 108 άνδρες), ηλικίας 10 - 27 ετών (Μ.Ο. = 16,5, Τ.Α. = 3.62), όπου 119 ήταν αθλητές/τριες κολύμβησης και 121 υδατοσφαίρισης. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Συναισθήματα στον Αγώνα» (Hanin, 2000), τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό (Hanin, Papaioannou & Lukkarila, 2001). Το ερωτηματολόγιο μετράει συναισθήματα: «ευχάριστα λειτουργικά», «ευχάριστα μη λειτουργικά», «δυσάρεστα λειτουργικά», «δυσάρεστα μη λειτουργικά» και «αυτοπεποίθηση». Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την αξιοπιστία και εγκυρότητα του ερωτηματολογίου ($.74 < \alpha < .89$). Επίσης, προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα συναισθήματα στον αγώνα, ως προς το φύλο και το άθλημα, ενώ δεν υπήρξαν διαφορές ως προς την αλληλεπίδραση αυτών. Πιο συγκεκριμένα, ως προς το φύλο διαφορές εμφανίστηκαν στον παράγοντα «δυσάρεστα λειτουργικά» συναισθήματα, όπου οι άνδρες εμφάνισαν μεγαλύτερα σκορ από τις γυναίκες. Ακόμη, ως προς το άθλημα προέκυψαν διαφορές στους παράγοντες «ευχάριστα μη λειτουργικά», «δυσάρεστα λειτουργικά» και «δυσάρεστα μη λειτουργικά» συναισθήματα. Οι αθλητές/τριες της κολύμβησης είχαν υψηλότερα σκορ στα «ευχάριστα λειτουργικά» συναισθήματα και χαμηλότερα σκορ στα «δυσάρεστα λειτουργικά» και «δυσάρεστα μη λειτουργικά» συναισθήματα, από ότι οι αθλητές/τριες της υδατοσφαίρισης. Συμπερασματικά, οι αθλητές/τριες πρέπει να αναπτύξουν ψυχολογικές τεχνικές με την βοήθεια της συμβουλευτικής ψυχολογίας και των αθλητικών ψυχολόγων, ώστε να μπορούν να αποκτούν στον αγώνα λειτουργικά συναισθήματα.

334. YOGA ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

**Κούλη Ε., Κούλη Ο., Φιλίνης Μ., Αστραπέλλος Κ., Παπαϊωάννου Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή**

Σκοπός ήταν να μελετηθεί η ψυχολογική διάθεση ασκούμενων, μετά τη συμμετοχή τους σε πρόγραμμα yoga. Συμμετείχαν 203 ασκούμενοι 20 έως 60 ετών (Μ.Ο. = 36,8, Τ.Α. = 9.81). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Προφίλ Καταστάσεων Διάθεσης» (POMS: McNair, Lorr & Droppleman 1971), τροποποιημένο στον ελληνικό πληθυσμό (Zervas, Ekkekakis, Psychoudaki & Kakkos, 1993), το οποίο μετράει: άγχος-ένταση, κατάθλιψη, επιθετικότητα, ενεργητικότητα, κόπωση, σύγχυση, για να ελέγξει τη συνολική ψυχολογική διάθεση. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από τους ασκούμενους, πριν και μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα yoga. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην συνολική ψυχολογική διάθεση αλλά και σε όλους τους παραπάνω παράγοντες τόσο ως προς τη μέτρηση (πριν – μετά) και ως προς τις διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες (20-30, 30-40, 40-50, 50-60), όσο και ως προς την αλληλεπίδραση αυτών. Πιο συγκεκριμένα μετά το πρόγραμμα yoga, μειώθηκε το άγχος, η κατάθλιψη, η επιθετικότητα, η κόπωση και η σύγχυση, αυξήθηκε η ενεργητικότητα, βελτιώθηκε η συνολική ψυχολογική διάθεση. Όσον αφορά τις διαφορές μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών, μεγαλύτερη μείωση του άγχους – έντασης, της επιθετικότητας και της κόπωσης, παρουσίασαν οι κατηγορίες 20-30 και 30-40 ετών, ενώ μεγαλύτερη μείωση της κατάθλιψης, αύξηση της ενεργητικότητας και βελτίωση της συνολικής ψυχολογικής διάθεσης, εμφάνισαν οι κατηγορίες 30-40 και 50-60 ετών.

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Συμπερασματικά, το πρόγραμμα yoga ενισχύει τη θετική ψυχολογική διάθεση, συνεπώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση της διάθεσης των ασκούμενων.

335. Η ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΨΥΧΗ

Κουμανάκος Α., Παπουτζής Λ., Κιντής Α., Σκορδαλά Μ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Παρακίνηση είναι το ανθρώπινο αίσθημα της ώθησης προς δράση. Η παρακίνηση χωρίζεται σε εσωτερική και εξωτερική. Σκοπός της έρευνας ήταν η επαφή με τα χαρακτηριστικά της εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης στην αθλητική αναψυχή και πως αυτά επηρεάζουν τα άτομα στη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες τέτοιου τύπου. Ακόμη παρουσίασε τα εμπόδια πρακτικά και ψυχολογικά που εμφανίζονται για τη συμμετοχή των ατόμων σε αυτές και προτεινόμενες στρατηγικές για την επίλυση τους. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν η ανασκόπηση της υπάρχουσας σύγχρονης βιβλιογραφίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι στην αθλητική αναψυχή η εσωτερική επικρατεί περισσότερο γιατί παράγει αισθήματα ικανοποίησης και ευχαρίστησης μέσα από την ελεύθερη επιλογή των ατόμων για συμμετοχή έχοντας έτσι μεγαλύτερες πιθανότητες επίτευξης υψηλών επιπέδων παρόρμησης ώστε να ενθουσιάσει το άτομο. Όσον αφορά τα εμπόδια που αντιλαμβάνονται οι άνθρωποι και δε συμμετέχουν σε οργανωμένη αναψυχή ήταν: Εμπόδια χρόνου, Εγκαταστάσεις / υπηρεσίες, Έλλειψη ενδιαφέροντος, Πρόσβασης και οικονομικών παραμέτρων, Εμπόδια γνώσης/ ενημέρωσης, Προσωπικά / ψυχολογικά εμπόδια. Συμπερασματικά από την έρευνα προκύπτει ότι θα πρέπει όλοι οι αθλητικοί οργανισμοί (δημόσιοι και ιδιωτικοί) να δημιουργήσουν τμήμα marketing προκειμένου να ασχοληθούν σοβαρά με το σχεδιασμό, την οργάνωση και την ποιότητα των υπηρεσιών τους. Θα πρέπει να δοθεί μεγάλη βάση στην ερευνά της αγοράς για τη γνώση και κάλυψη των ανθρώπινων αναγκών και συμπεριφορών.

337. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΤΑΛΕΝΤΑ

Κούτρα Β., Σταματιάδης Μ., Χριστοφορίδης Χ., Τογανίδης Θ., Καμπάς Α. Λιβεριάδου Αν.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της έρευνας ήταν η αξιολόγηση της εφαρμογής ενός προγράμματος άσκησης για την ανάπτυξη της δεξιότητας της χειροσφαίρισης. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 15 αξιολογημένα ταλέντα ηλικίας 9-10 ετών στο Νομό Ροδόπης. Για την πραγματοποίηση της έρευνας έγιναν αρχικές μετρήσεις σε αξιολογημένα ταλέντα μέσω δέσμης από τεστ τα οποία χρησιμοποιεί η Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης Ελλάδας (Ο.Χ.Ε.). Έπειτα εφαρμόστηκε πρόγραμμα βελτίωσης των βασικών παραμέτρων της χειροσφαίρισης, όπως πάσα, ντρίπλα, βηματισμοί, προσποιήσεις και ρίψη (σουτ). Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε για 4 μήνες, με συχνότητα προπονητικών μονάδων 3 ανά εβδομάδα. Η επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS και συγκεκριμένα Paired t-test. Στα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε όλες τις παραμέτρους, που κυμαίνονταν από 14% έως 37% με επίπεδα σημαντικότητας $p < .05$. Από τα ευρήματα της έρευνας συμπεραίνουμε ότι το πρόγραμμα άσκησης που εφαρμόστηκε επέφερε βελτίωση στο σύνολο των υπό μελέτη βασικών παραμέτρων που συνθέτουν τη δεξιότητα της χειροσφαίρισης.

338. Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ ΤΟΥ ΤΑΕΚWONDO ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΣΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 2005

Κουτούμπα Μ., Μπολέτη Β., Κεχαγιάς Δ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Το ταεκβοντό είναι άθλημα επαφής, κατά συνέπεια ο αθλητής θα πρέπει να έχει προετοιμαστεί κατάλληλα για την αντιμετώπιση. Τα τυχόν κενά τόσο στην τακτική όσο και στην φυσική κατάσταση, αντανακλούν κινήσεις συμπεριφοράς που προμηνύουν την ψυχολογική του κατάσταση. Σκοπός της εργασίας ήταν να εντοπίσει τα σημεία εκείνα που πιθανόν να φωτογραφίζουν την ετοιμότητα του αθλητή, λίγο πριν τον αγώνα. Έγινε καταγραφή δεδομένων μέσω της παρατηρητικότητας, από ομάδα εργασίας της κύριας ειδικότητας ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής, σε 55 αθλητές. Η καταγραφή γινόταν ταυτόχρονα και στους δύο αντιπάλους. Συμπεριφορές και αντιδράσεις είχαν καταγραφεί σε ειδικά διαμορφωμένα έντυπα ώστε να είναι εύκολη και γρήγορη η επισήμανση. Η επεξεργασία έγινε σε βάση δεδομένων της access. Από τα αποτελέσματα βρέθηκε ότι το 85% των αθλητών είναι κοντά στον προπονητή και μιλάει συνεχώς για την τακτική αντιμετώπισης. Το 46,88% παρακολουθεί επίμονα τον αντίπαλο. Το 50% είναι όρθιοι κινούμενοι συνεχώς, ενώ το 37,5% είναι εξαρχής καθισμένοι στην καρέκλα αναμονής. Επιπλέον το 25% κοιτάζει συνεχώς προς την κερκίδα και το 15,63% κάνει διατάξεις κοντά στον αγωνιστικό χώρο. Μέσω της παρατήρησης της συμπεριφοράς των αθλητών, καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι υπάρχει ανάγκη ψυχολογικής υποστήριξης του αθλητή από τον προπονητή, λίγο πριν την έναρξη του αγώνα.

339. ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Κώνστας Ε., Σταματίου Γ., Αγγελούσης Ν.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση του έργου των εκπαιδευτικών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, όσον αφορά τη διδακτική δραστηριότητα των πρακτικών μαθημάτων, μέσα από τις κρίσεις και τις απόψεις των φοιτητών του προπτυχιακού προγράμματος σπουδών του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής. Το δείγμα της έρευνας απετέλεσαν 1216 φοιτητές/τριες (685 άνδρες & 531 γυναίκες) από τα τέσσερα έτη του προπτυχιακού προγράμματος σπουδών. Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ανώνυμο ερωτηματολόγιο διαμορφωμένο σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (1=διαφωνώ απόλυτα, έως 5= συμφωνώ απόλυτα) αποτελούμενο από 39 ερωτήσεις. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από τους φοιτητές για 50 διδάσκοντες και 27 μαθήματα. Από την παραγοντική ανάλυση των κυρίων αξόνων του ερωτηματολογίου με πλάγια περιστροφή των αξόνων, προέκυψαν 5 παράγοντες: α) έμφαση στη βελτίωση του κάθε φοιτητή, β) καλή επικοινωνία διδάσκοντα – φοιτητών γ) το μάθημα ήταν ενδιαφέρον δ) πρόκληση - ανάπτυξη κριτικής σκέψης ε) απαιτήσεις από το διδάσκοντα. Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής α Cronbach των παραγόντων του ερωτηματολογίου κυμάνθηκε από .80 έως .87. Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έδειξε ότι οι τέσσερις παράγοντες που αναφέρονται στην επικοινωνία, την έμφαση στη βελτίωση, ενδιαφέρον μάθημα, πρόκληση - ανάπτυξη κριτικής σκέψης, είχαν υψηλό βαθμό συσχέτισης μεταξύ τους, ενώ ο παράγοντας πολλές απαιτήσεις από το διδάσκοντα είχε χαμηλό βαθμό συσχέτισης με τον παράγοντα πρόκληση – ανάπτυξη κριτικής σκέψης. Τα αποτελέσματα της έρευνας αναμένεται να βοηθήσουν αποτελεσματικά τους εκπαιδευτικούς, αλλά και τους φοιτητές τους τμήματος. Συμπερασματικά από την έρευνα προκύπτει ότι το ερωτηματολόγιο της αξιολόγησης των εκπαιδευτικών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως όργανο μέτρησης σε μελλοντικές έρευνες, ωστόσο προτείνεται η επέκταση της εργασίας σε μεγαλύτερο δείγμα και σε άλλα θεωρητικά μαθήματα για την επέκταση και γενίκευση των αποτελεσμάτων.

340. Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΜΕ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΣΤΑΤΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Λαζαρίδης Φ., Ζανδές Χ., Καταρτζή Ε., Γκαντήραγα Ε., Παπαδόπουλος Χ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΤΕΦΑΑ Σερρών

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Σκοπός της εργασίας ήταν να προσδιοριστεί η σχέση της δύναμης των κάτω άκρων, με βιομηχανικά χαρακτηριστικά της στατιστικής ισορροπίας που προκύπτουν από τις μετατοπίσεις του Κέντρου Πίεσης (ΚΠ) και τις γωνιακές μετατοπίσεις των αρθρώσεων των κάτω άκρων σε υγιή παιδιά ηλικίας από 7 μέχρι 9 ετών. Στην έρευνα συμμετείχαν 45 μαθητές-τριες (ΜΟ ηλικίας $8,5 \pm 0,7$ έτη, σωματικό ύψος $141,4 \pm 5,7$ cm, σωματικό βάρος $35,7 \pm 6,4$ kg). Το σύνολο του δείγματος βιντεοσκοπήθηκε (Panasonic PV-900, 60Hz) για 5 δευτερόλεπτα (sec) στις θέσεις ισορροπίας: α) όρθια στάση στα δύο πόδια (ΟΣ), β) στάση βηματισμού δάκτυλα – φτέρνα (Romberg), (ΣR), και γ) στάση στο ένα πόδι «Πελαργός» (ΣΠ), πάνω σε δυναμοδάπεδο (Kistler, Type 9281CA-1000Hz). Οι μεταβλητές της δύναμης προέκυψαν από τη μέτρηση της μέγιστης ισομετρικής δύναμης των κάτω άκρων (γωνία 90° στην άρθρωση του γονάτου), σε μία μονοαξονική δυναμοκυψέλη (AMD Co. Ltd LC4204 – K600, 1000 Hz). Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στο Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής του ΤΕΦΑΑ Σερρών. Για την ανάλυση των μετατοπίσεων του ΚΠ χρησιμοποιήθηκε το σύστημα APAS. Η στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 12.0 για Windows ($p < 0,05$). Εφαρμόστηκε ανάλυση συσχέτισης με το συντελεστή Pearson μεταξύ των μεταβλητών της δύναμης, με τις μεταβλητές του ΚΠ και των γωνιακών μετατοπίσεων των αρθρώσεων. Παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις ($p < 0,05$) στην ΟΣ, μεταξύ της γωνιακής μετατόπισης της ποδοκνημικής και της μέγιστης ισομετρικής δύναμης ($F_{\max iso}$), καθώς επίσης και μεταξύ της γωνιακής μετατόπισης του γονάτου και του δείκτη του ρυθμού ανάπτυξης της δύναμης (ΡΑΔ). Στη ΣR παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ της μέγιστης μετατόπισης του ΚΠ στον προσθοπίσθιο και τον εγκάρσιο άξονα με το ΡΑΔ και τη δύναμη στα πρώτα 60 ms (F_{60}). Στη ΣΠ, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ της γωνιακής μετατόπισης του γονάτου με την $F_{\max iso}$ και μεταξύ της μέγιστης μετατόπισης του ΚΠ στον εγκάρσιο άξονα με τον ΡΑΔ, την F_{60} και τη δύναμη στα πρώτα 100ms (F_{100}). Μεταβλητές που αφορούν τη μέγιστη ισομετρική δύναμη των κάτω άκρων φαίνεται να παρέχουν σημαντικές πληροφορίες, αναφορικά με την αξιολόγηση παραμέτρων που αφορούν τη στατική ισορροπία, σ' αυτή την ηλικιακή κατηγορία. Η εφαρμογή κατάλληλων προπονητικών προγραμμάτων της μέγιστης ισομετρικής δύναμης των κάτω άκρων θα μπορούσε να αποτελέσει σημαντικό παράγοντα βελτίωσης της ισορροπίας (Blimkie & Sale, 1998; Wang & Chen, 1999).

341. ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΣΤΟΧΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΣΕ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΠΑΙΧΤΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Λεονταρίδου Α., Μαββίδης Α., Αθαναηλίδης Ι., Τσαμουρτζής Ε.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Στην σύγχρονη εποχή πραγματοποιούνται αρκετές βιντεοαναλύσεις, στον αθλητισμό γενικά καθώς και σε αγώνες Αντισφαίρισης με την καταγραφή των κτυπημάτων και της έκβασης τους και στόχο τη βελτίωση τους στην προπονητική διαδικασία. Στην παρούσα μελέτη έγινε προσπάθεια να ελεγχθεί ο στόχος και η αποτελεσματικότητα του σερβίς σε παίχτες παγκοσμίου επιπέδου. Ως δείγμα χρησιμοποιήθηκε ο No.1 παίχτης της παγκόσμιας κατάταξης, ο Roger Federer. Μετρήθηκαν λοιπόν σε τρεις αγώνες, του ως άνω παίκτη, με διαφορετικούς αντιπάλους, τα εύστοχα σερβίς και ελέγχθηκαν ως προς την κατεύθυνση, δηλαδή αν ήταν πάνω στο σώμα του αντιπάλου, προς τα δεξιά ή αριστερά, κοντά ή μακριά από τον αντίπαλο. Παραθέτουμε στη συνέχεια τα αποτελέσματα για τους τρεις αγώνες (το πρώτο νούμερο αφορά τον πρώτο αγώνα το δεύτερο, τον δεύτερο και το τρίτο, τον τρίτο αγώνα) Το 3,75 - 3,15 - 8,28%, ήταν πάνω στο σώμα του αντιπάλου, το 37,5 - 32,63 - 31,49%, αριστερά και κοντά, ενώ το 12,5 - 15,78- 13,81%, αριστερά και μακριά. Το 21,25 - 17,89 - 21,54%, ήταν δεξιά κοντά, ενώ το 12,5, 6,31, 12,7%, ήταν δεξιά μακριά. Το ποσοστό των άσπων στα αριστερά ήταν 6,25 - 10,52 - 5,52%, και στα δεξιά 6,25 -13,68 - 6,62%. Τέλος ο παίκτης δεν έκανε κανένα σφάλμα στο σερβίς (double faults) στον πρώτο αγώνα και έκανε 3 -2,95% στους άλλους αντίστοιχα. Ως συμπέρασμα προκύπτει ότι ο Federer επιλέγει να κατευθύνει τα σερβίς του πολύ περισσότερο κοντά, παρά μακριά από τον αντίπαλο. Αυτό συμβαίνει περισσότερο στα αριστερά, από ό,τι στα δεξιά (στατιστικά σημαντική διαφορά, $p = .019$). Γενικά όμως δεν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές στις επιλογές του στα 3 παιγνίδια. Ο Federer επιλέγει το στόχο του σερβίς κοντά στον αντίπαλο και χρησιμοποιεί όμοια τακτική, σε ό,τι

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

αφορά το σερβίς του ανεξάρτητα τον αντιπάλου, ίσως αυτή η πραγματικότητα καθιστά το σερβίς του, τόσο σίγουρο (χωρίς λάθη) και αποτελεσματικό.

342. ΤΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΣΤΑ ΣΠΟΡ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΣΧΕΤΙΚΟΥΣ ΜΥΘΟΛΟΓΙΚΟΥΣ ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Λόλα Α., Γιάτσης Σ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΤΕΦΑΑ, 54006 Θεσσαλονίκη

Η παγκόσμια μυθολογία και ιδιαίτερα η ελληνική αναφέρονται συχνά σε τεράστιες μονομαχίες και συγκρούσεις μεταξύ διαφόρων όντων, που προκαλούν το αίσθημα του φόβου. Οι ανάγλυφες, για παράδειγμα, παραστάσεις στις Μετόπες του Παρθενώνα αποπνέουν φόβο που σχετίζεται με τον αγώνα του ανθρώπου προς τα στοιχεία της φύσης. Στη Ζωφόρο το στοιχείο του φόβου ελαχιστοποιείται μέσα από τον έλεγχο της πομπής. Ερμηνεύοντας τους παραπάνω συμβολισμούς διαπιστώνεται ότι συμβολίζουν τις πρώτες μορφές του στοιχείου του «αθλητικού» αγώνα, που ο ορθολογισμός των Ελλήνων κατά τους ιστορικούς χρόνους μετέτρεψε σε ειρηνικούς αθλητικούς αγώνες. Στα σημερινά σπορ λίγο ή περισσότερο φανερά ή κρυφά το στοιχείο του φόβου υπάρχει ανάλογα με την επικινδυνότητα του αθλήματος και την εξέλιξη της κανονιστικής πλευράς του καθένα από αυτά. Κάποια σημερινά σπορ, όπως το ράλι της Φόρμουλα 1 ή το χειμερινό σκι ή το μποξ αποπνέουν αγχώδη φόβο τόσο στους αθλητές, όσο και στους θεατές. Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να ανιχνευθεί το στοιχείο του φόβου τόσο στην ελληνική μυθολογία, όσο και στα σύγχρονα σπορ και να γίνουν σχετικές συγκρίσεις. Σχετικά με τη μεθοδολογία της παρουσίασης χρησιμοποιήθηκαν αναφορές από τη μυθολογία και τη σύγχρονη βιβλιογραφία και οι οποίες συνοδεύονται με ανάλογο εικονιστικό υλικό. Η μέχρι τώρα μελέτη έδειξε ότι το στοιχείο του φόβου σε πολυποίκιλες εκφάνσεις (ψυχολογικές, σημειολογικές και συνειδητές) υπάρχει σε όλα τα σπορ και που ελέγχεται με διάφορους τρόπους. Συμπερασματικά, τόσο ο αθλητής, όσο και ο θεατής πρέπει να γνωρίζουν την πολυδιάστατη έννοια του στοιχείου του φόβου, αφού έτσι, μπορούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις αρνητικές επιπτώσεις του εν δυνάμει κινδύνου που υπάρχει σε όλα τα σπορ.

343. ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΕΛΕΓΧΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ ΤΑΕ KWON DO (W.T.F.) ΚΑΤΑ ΤΗ ΖΥΓΙΣΗ

Λουκάς Ε., Μπιρμπίλης Ε., Μιχαλακούδη Π.

Σκοπός της έρευνας είναι να εκτιμήσει και να αξιολογήσει το σύνολο των ενεργειών που εφαρμόζουν οι αθλητές του Tae Kwon Do για να το σωματικό τους βάρος κατά τη ζύγιση εφόσον είναι υπέρβαροι. Το δείγμα αποτελέσαν 17 νέοι άντρες και 15 νέες γυναίκες (n:32) ηλικίας 17,5-26 ετών με αγωνιστική παρουσία 3 ετών τουλάχιστον. Οι πρακτικές που χρησιμοποιήθηκαν καταγράφηκαν και αξιολογήθηκαν μέσω ερωτηματολογίου. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το 86% μείωσε τη διατροφική του πρόσληψη σε μηδενική κατάσταση και χρησιμοποίησε ελάχιστο νερό για κατάποση και έντονη αερόβια άσκηση πριν τον αγώνα για να επιτύχει το επιθυμητό βάρος κατά τη διάρκεια της ζύγισης. Επιπλέον το 32% έκανε χρήση σάουνας και διάφορων μέσων εφίδρωσης την προηγούμενη μέρα της ζύγισης. Ενώ το 22% επί του συνολικού δείγματος έκανε και χρήση διουρητικών. Άξιο αναφοράς είναι, ότι αυτές οι εκ των υστέρων μέθοδοι χρησιμοποιήθηκαν ενώ το 67% των αθλητών δήλωσε πως είχε ήδη ακολουθήσει ένα πλάνο ελέγχου βάρους κατά τη διάρκεια της προαγωνιστικής περιόδου. Τέτοιες πρακτικές θέτουν σε άμεσο κίνδυνο την υγεία των αθλητών λόγω γενικής αφυδάτωσης και υποσιτισμού που υφίστανται. Πέρα από αυτό η αθλητική τους απόδοση πέφτει και ο τελικός τους στόχος διακυβεύεται εφόσον τα ενεργειακά αποθέματα, που θα τους κρατούσαν αγωνιστικά μάχιμους, δεν υπάρχουν.

344. Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΚΛΑΣΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΚΟΜΟΤΗΝΗ ΑΠΟ ΤΟ 1923 ΕΩΣ ΤΟ 1980.

Μαγούλιου Κ., Αλμπανίδης Ε., Ταξιλδάρης Κ., Γουλιμάρης Δ.

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η συλλογή και επεξεργασία στοιχείων για την εξέλιξη του κλασσικού αθλητισμού στην Κομοτηνή, τη δραστηριότητα των αθλητικών συλλόγων και την πορεία σπουδαιών αθλητών με αξιολογικές διακρίσεις από το 1923-1980. Ως πηγές χρησιμοποιήθηκαν εφημερίδες της εποχής, καταστατικά και αρχειακό υλικό συλλόγων και προσωπικές μαρτυρίες αθλητών. Η επεξεργασία των στοιχείων έδειξε ότι οι σύλλογοι που δραστηριοποιούνταν στην Κομοτηνή, ήταν πέντε από το 1923-1980. Ο Σύλλογος Ροδόπη, ιδρύθηκε το 1923, ασχολούνταν μόνο με τον κλασσικό αθλητισμό. Ο Σύλλογος Άτλας, ιδρύθηκε το 1926, είχε τμήματα κλασσικού αθλητισμού και ποδοσφαίρου. Ο Σύλλογος ΑΕΚ, ιδρύθηκε το 1950-2006, είχε τμήματα κλασσικού αθλητισμού και ποδοσφαίρου. Ο Σύλλογος Ποσειδών, ιδρύθηκε το 1959, είχε τμήματα κλασσικού αθλητισμού, ποδοσφαίρου και κολύμβησης και είχε διάρκεια ζωής μέχρι την αρχή της δεκαετίας του 1980. Ο ΓΑΣ Κομοτηνής, ιδρύθηκε το 1976-2006, είχε τμήματα κλασσικού αθλητισμού, καλαθοσφαίρισης, πετοσφαίρισης και κολύμβησης. Σημαντική ώθηση στον κλασσικό αθλητισμό έδωσαν οι Πανθρακικοί Αγώνες που άρχισαν να τελούνται το 1923. Αθλητές με αξιολογικές διακρίσεις ήταν ο Πολιουδάκης 1^{ος} στα 400μ. το 1925 (Ροδόπη), Κουδούνας 3^{ος} στο τριπλούν το 1929 (Κομοτηνή), Ελευθεριάδης 1^{ος} με Πανελλήνιο ρεκόρ στο τριπλούν το 1936 (ΑΕΚ), Κίτσιος 1^{ος} στα 3000μ. το 1955 (ΑΕΚ), Φωτιάδης Γ. 2^{ος} στο Μαραθώνιο το 1958 (ΑΕΚ), Σκαπαριώτης Ε. 1^{ος} στα 10 χλμ. στην Έδεσσα (ΑΕΚ), Σταμπουλίδης 1^{ος} στα 400μ. με Πανελλήνιο ρεκόρ το 1957 (ΑΕΚ).

345. ΜΕΣΑ ΑΝΑΨΥΧΗΣ & ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΟΥΝ ΤΑ ΚΡΟΥΑΖΙΕΡΟΠΛΟΙΑ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Μαγούλιου Κ., Μούλη Α., Αντωνάτου Ο., Αστραπέλλος Κ., Γκατζηρούλη Α., Δράκου Α. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της εργασίας ήταν να παρουσιαστούν τα μέσα ψυχαγωγίας και αναψυχής που παρέχουν τα κρουαζιερόπλοια στους πελάτες έτσι ώστε να γίνεται πιο ευχάριστο το ταξίδι τους, με όσο το δυνατόν περισσότερες ανέσεις. Επίσης να παρουσιαστούν οι βασικές ικανότητες των animateur στα κρουαζιερόπλοια. Η εργασία βασίστηκε σε ελληνικά και ξενόγλωσσα άρθρα, καθώς και πηγές από το διαδίκτυο. Τα αποτελέσματα της εργασίας έδειξαν ότι οι εταιρίες κρουαζιερόπλοιων ανταγωνίζονται ποια θα προσφέρει το καλύτερο ανάλογο πρόγραμμα και εγκαταστάσεις. Έτσι προσφέρουν: α) Δραστηριότητες βιολογικής αναζωογόνησης, β) Κρουαζιέρες που έχουν στόχο να προσελκύουν το ενδιαφέρον του φίλαθλου κοινού με παρουσίες αθλητών από διάφορα σπορ, καθώς και διαλέξεις βετεράνων, ομάδες, προσωπικότητες του αθλητισμού γενικότερα, γ) Εγκαταστάσεις πρωτότυπες, αναδιπλούμενη πισίνα, εξέδρες διεξαγωγής θαλάσσιων δραστηριοτήτων μέσα στη θάλασσα οι οποίες συνδέονται με το πλοίο, δ) προγράμματα φυσικής κατάστασης και αναψυχής των επιβατών, δραστηριότητες ψυχαγωγίας και spa, για όλες τις ηλικίες. Τα κυριότερα προσόντα του animateur είναι οι ξένες γλώσσες, η κοινωνικότητα και η φαντασία. Συμπερασματικά είτε σαν ολοκλήρωση είτε σαν βασική επιλογή διακοπών, μια κρουαζιέρα μπορεί να ικανοποιήσει με ιδανικό τρόπο όλες τις απαιτήσεις των πελατών. Οι πελάτες μπορούν να γευθούν τα πάντα και να τα συνδέσουν με μια υπέρτατη πολυτέλεια, την άνεση, τη ψυχαγωγία και τη διασκέδαση που προσφέρουν τα υπερσύγχρονα κρουαζιερόπλοια.

346. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΣΘΕΝΣΗ, ΤΡΟΧΙΑ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΠΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΝΕΑΡΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΜΕ ΣΠΑΣΤΙΚΗ ΔΙΠΛΗΓΙΑ

Μαυρικού Ε., Κότσουφα Α., Χρυσάγης Ν., Νικόπουλος Μ., Ζευκιλής Ι., Σκορδίλης Ε., Κουτσούκη Δ.

Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Κινητικής Δραστηριότητας/ Αναπτυξιακών και Κινητικών Διαταραχών, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος ενδυνάμωσης και διατάσεων στην κιναισθητική ικανότητα, στο εύρος τροχιάς και στην σπαστικότητα καμπτήρων και εκτεινόντων, στην άρθρωση του γόνατος, σε πέντε εφήβους και νεαρούς ενήλικες με σπαστική διπληγία. Επιπλέον, τρεις έφηβοι και νεαροί ενήλικες, ίδιας περίπου ηλικίας (13-24 ετών) και κινητικής αναπηρίας, αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου. Το πρόγραμμα είχε διάρκεια έξι εβδομάδων με συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν η πειραματική συνθήκη (πειραματική ομάδα και ομάδα ελέγχου), καθώς και το χρονικό σημείο μέτρησης (αρχική και τελική μέτρηση). Οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν η κιναισθησία, το εύρος τροχιάς και η σπαστικότητα. Αρχικά, έγινε εξέταση, με t-test για εξαρτημένα δείγματα, των διαφορών κατά την πρώτη μέτρηση, ανάμεσα στη δεξιά και αριστερή πλευρά. Δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές και οι μετρήσεις ενοποιήθηκαν για περαιτέρω στατιστική επεξεργασία. Επιπλέον, αναλύσεις με t-test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν έδειξαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε πειραματική ομάδα και ομάδα ελέγχου κατά την αρχική μέτρηση, υποδηλώνοντας ότι οι δυο ομάδες ξεκίνησαν το πείραμα από κοινή αφετηρία. Στο τέλος του προγράμματος αξιολογήθηκαν ποιοτικά και ποσοτικά οι επιδόσεις και η βελτίωση των δυο ομάδων. Βρέθηκε ότι, αναφορικά με την κιναισθησία και την τροχιά της κίνησης, η παρέμβαση είχε θετικά αποτελέσματα για την πειραματική ομάδα. Αντίθετα, δεν υπήρχαν διαφορές για την ομάδα ελέγχου. Αναφορικά με τη σπαστικότητα, δεν παρουσιάστηκε μεταβολή συνολικά.

347. ΑΝΔΡΟΣΤΕΝΕΔΙΟΝΗ: ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΛΗΨΗΣ ΤΗΣ Μικιόζος Μ. Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών, Πανεπιστημίου Αιγαίου

Η ανδροστενεδιόνη ή androstenedione είναι η ουσία πρόδρομος για τη σύνθεση τεστοστερόνης, της ανδρικής δηλαδή ορμόνης και το κύριο αναβολικό μεταξύ των αθλητών σε όλη την αθλητική κοινότητα. Σκοπός της εργασίας αυτής είναι οι ανησυχίες που εξακολουθούν να υπάρχουν από τη λήψη της ανδροστενεδιόνης από μικρά παιδιά που αγωνίζονται σε παιδικές ή εφηβικές ηλικίες. Η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε ήταν η βιβλιογραφική ανασκόπηση των τελευταίων επιστημονικών ερευνών. Αν και η ανδροστενεδιόνη μπορεί να μετατραπεί σε τεστοστερόνη στον οργανισμό και έχει παρόμοια δομή με την τεστοστερόνη σαν μόριο, η ανδροστενεδιόνη θεωρείται διατροφικό συμπλήρωμα και όχι συνταγογήσιμο φάρμακο, επειδή πέρασε με νομοθετική διάταξη το 1994 που το όριζε ως διατροφικό συμπλήρωμα. Αν μία ουσία μπορεί προσωρινά να αυξήσει τα επίπεδα της τεστοστερόνης, δεν μπορεί κάποιος με ξεκάθαρο τρόπο να πει ότι θα βελτιώσει και την αθλητική απόδοση. Η αβεβαιότητα σχετικά με τη λήψη της ανδροστενεδιόνης για την αύξηση των επιπέδων τεστοστερόνης εστιάζεται στο γεγονός ότι δεν είναι ξεκάθαρο, ποια οδό ακολουθεί στον οργανισμό η ανδροστενεδιόνη από τη στιγμή που θα την πάρει κάποιος και αν θα μετατραπεί σε τεστοστερόνη ή οιστρονίνη. Η μακροχρόνια έκθεση των ανδρών σε οιστρογόνα αποτελεί ρίσκο υγείας και μπορεί να οδηγήσει σε αρτηριοσκλήρωση και καρδιακές ασθένειες. Το σώμα ενός νεαρού ατόμου, κυρίως αυτό των μικρών παιδιών και των κοριτσιών, ανταποκρίνεται διαφορετικά σε μια ουσία, είτε παρασκευασμένη ή φυσική, απ' ότι το σώμα του ενήλικα. Κυρίως ο οργανισμός νεαρών παιδιών είναι πολύ ευαίσθητος στις στεροειδείς ορμόνες, τόσο από πλευράς ωρίμανσης, αλλά και αυξητικότητας. Ακόμα τα παιδιά είναι ευαίσθητα όσον αφορά και την ωρίμανση του ορμονικού και αναπαραγωγικού συστήματος. Συμπερασματικά η συμπληρωματική λήψη της ανδροστενεδιόνης μπορεί να χρησιμοποιηθεί από ηλικιωμένα άτομα που έχουν αποδεδειγμένα χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης και χαμηλό λίμπιντο. Η λήψη ανδροστενεδιόνης από παιδιά ή γυναίκες κάθε ηλικίας είναι επικίνδυνη.

348. Η ΝΑΝΔΡΟΛΟΝΗ / ΥΠΟΘΑΛΑΜΟΣ ΥΠΟΦΥΣΗΣ / ΟΡΧΕΙΣ / ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑΣΤΟΛΗΣ Μικιόζος Μ. Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών, Πανεπιστημίου Αιγαίου

Η νανδρολόνη είναι ένα πολύ μαλακό στεροειδές. Αποτελεί το στεροειδές με τη μικρότερη ισχυρή αναβολική δράση, μετατρέπεται σε οιστρογόνα, αλλά το κάνει αυτό σε πολύ μικρό

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.
* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

βαθμό. **Σκοπός** αυτής της εργασίας είναι η αναφορά στη λειτουργία και την καταστολή του παράγοντα του υποθάλαμου της υπόφυσης και των όρχεων (ΠΥΥΟ) από τα στεροειδή και μέσα από τη διεθνή βιβλιογραφική ανασκόπηση προτείνεται ένας καινούργιος μηχανισμός, ο οποίος μπορεί να έχει σχέση με την ισχυρή δράση της ναυδρολόνης και μερικών άλλων παραγώγων της. Μέχρι τώρα πιστεύαμε πως η καταστολή του άξονα ΠΥΥΟ από αναβολικά και ανδρογόνα στεροειδή πραγματοποιείται με τον ίδιο τρόπο, στην αρχή του άξονα δια μέσου της αναστολής της έκκρισης της γοναδοτροπίνης (gonadotropin releasing hormone GnRH), από τον υποθάλαμο και της ωχρινοποιητικής ορμόνης (LH), από την υπόφυση. Μια έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε στην Ολλανδία υποδεικνύει πως η νανδρολόνη μπορεί να καταστείλει την ενδογενή παραγωγή τεστοστερόνης, δια μέσου ενός διαφορετικού μηχανισμού, ενός μηχανισμού διαφορετικού από την κανονική οδό καταστολής των γοναδοτροπινών ορμονών. Με τη νανδρολόνη παρουσιάζεται και αρκετά αυξημένη δραστηριότητα της προγεστερόνης. **Συμπερασματικά** το καινούργιο μοντέλο καταστολής μπορεί να είναι χαρακτηριστικό πολλών στεροειδών, τα οποία προέρχονται από τη νανδρολόνη και έχουν παρόμοιες ιδιότητες με την προγεστερόνη. Η δραστηριότητα της LH δεν αποτελεί το μοναδικό ρυθμιστή στη σύνθεση τεστοστερόνης και ασφαλώς όχι μοναδική μέριμνα για αυτά τα άτομα, τα οποία χρησιμοποιούν στεροειδή και θέλουν να έχουν κανονικά επίπεδα όρχεων ή να επαναφέρουν τη δραστηριότητα του ΠΥΥΟ άξονα.

349. ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ ΚΡΑΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΗΣ Ε.Ο.Κ. ΕΙΣΗΓΗΣΗ - ΠΡΟΤΑΣΗ

Μικιόζος Μ.

Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών, Πανεπιστημίου Αιγαίου

Με την ενοποίηση της Ευρώπης ή καλύτερα με την πλήρη ένταξη της Ελλάδας στην Ευρωπαϊκή κοινότητα, τον Ιανουάριο του 1992, δημιουργούνται σημαντικές αλλαγές και στις πολιτιστικές διαδικασίες και στις λειτουργίες των κρατών μελών της κοινότητας. Ήδη έχει διαμορφωθεί χορωδία της Ε.Ο.Κ., όπου συμμετέχει και η Ελλάδα. Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να παρουσιάσω τις γενικές γραμμές και το σκεπτικό της μελέτης για τη δραστηριότητα του συγκροτήματος αυτού, που θα καλύπτει όλους τους τομείς γύρω από το θέμα «παραδοσιακοί χοροί» και πιο συγκεκριμένα τους τομείς: Διατήρησης, καλλιέργειας και διάδοσης. Οι χοροί χρησιμοποιήθηκαν και χρησιμοποιούνται ως ένα από τα βασικότερα μέσα ψυχαγωγίας σε όλες σχεδόν τις κοινωνικές εκδηλώσεις όλων των λαών. Οι χοροί εξέφραζαν πάντα τα πιο ενδόμυχα αισθήματα και συναισθήματα των λαών, από την μεγαλύτερη χαρά τους (χορός του Ησαΐα) έως και την μεγαλύτερη λύπη τους (χορός του Ζαλόγγου). Επειδή η Ελλάδα διασώζει ίχνη της λαϊκής παράδοσης και ειδικότερα του λαϊκού χορού, μπορούμε να εισηγηθούμε στην κοινότητα να συσταθεί αυτό το πρόγραμμα με κέντρο τη Ρόδο, υπό την αιγίδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Οι κτιριακές εγκαταστάσεις, οι κλιματολογικές, τουριστικές και ιστορικές συνθήκες της Ρόδου, είναι ιδανικές, ώστε η Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών και η πόλη μας να αποτελέσουν την έδρα της ομάδας Ε.Ο.Κ. στον παραδοσιακό χορό. Κατά γενική ομολογία πρόκειται για ένα μεγάλο βήμα προς την πραγματοποίηση της Ευρώπης του χορού, αφού οι λαοί της κάθε χώρας θα γνωρίσουν τους παραδοσιακούς χορούς και των άλλων Ευρωπαϊκών χωρών.

350. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

Μικιόζος Μ.

Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών, Πανεπιστημίου Αιγαίου

Σε καμιά άλλη τέχνη του αρχαίου ή του νεώτερου κόσμου ο αθλητισμός δεν έχει τη θέση που του έδωσε η τέχνη της αρχαίας Ελλάδας. Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να υποστηριχτεί ότι ο αθλητισμός επιδρά στον πολιτισμό, εξημερώνοντας, καλλιεργώντας τον άνθρωπο, αλλά και ο πολιτισμός αναπτύσσει καινούργιες μορφές αθλητισμού. Μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση βρέθηκε ότι ο αθλητισμός αποτελεί στοιχείο πολιτισμού. Στον πολιτισμό διακρίνουμε πρωτογενή και δευτερογενή στοιχεία ή μέσα που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος για να εκπληρώσει τις πρωτογενείς ανάγκες του. Το φαινόμενο του αθλητισμού είναι στην ουσία μια

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

γενικευμένη ενότητα που έχει επιβληθεί πάνω σε κράτη και λαούς. Η φαινομενική ομοιογένεια της αθλητικής πρακτικής και των αθλητικών εκδηλώσεων στις διάφορες χώρες του κόσμου είναι το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μεταξύ του αθλητισμού και των δεδομένων της αντίστοιχης κοινωνίας και κουλτούρας. Συμπερασματικά η ιστορία επιβεβαιώνει ότι ο αθλητισμός επέδρασε θετικά, όταν δεν εξυπηρέτησε μεμονωμένα συμφέροντα, αλλά απέβλεψε στο γενικό καλό. Κάτω από το πρίσμα της άμιλλας, της ανάπτυξης (σωματικής και πνευματικής) και της συνεργασίας, αναπτύχθηκε το αθλητικό πνεύμα στην Αρχαία Ελλάδα, και ιδιαίτερα στις Ολυμπιάδες. Γι' αυτό ο αθλητισμός πρέπει να συντελεί, κάτω από το πρίσμα του πολιτισμού, στην προσωπική ανάπτυξη και στις διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων, γιατί ο άνθρωπος δεν μπορεί να επιβιώσει και ν' αναπτυχθεί παρά μόνο μέσα στην κοινωνία.

351. ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Μικιόζος Μ.

Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών, Πανεπιστημίου Αιγαίου

Ο σχολικός αθλητισμός είναι η βάση του αγωνιστικού αθλητισμού. Θα πρέπει συνεπώς το χώρο αυτό να τον προσέχουμε ιδιαίτερα. Να επισημάνουμε τα προβλήματά του, να τα φέρνουμε στο φως, όχι με διάθεση επίκρισης, αλλά επίλυσής τους. Σκοπός της έρευνας αυτής είναι η συσχέτιση σχολικού αθλητισμού και μέσων μαζικής ενημέρωσης. Ψηλαφώντας το πρόβλημα θα ακουμπήσαμε τα πρώτα αίτια που το συνθέτουν. Ο σχολικός αθλητισμός «δεν πουλά». Το θέμα δεν είναι μόνο η απλή προβολή του σχολικού αθλητισμού είναι και η υποχρέωση των Μέσων Ενημέρωσης ως εκ της φύσεως του ρόλου τους να αφήσουν σε αυτόν τον ευαίσθητο και ευάλωτο χώρο σωστά μηνύματα, ώστε να συμβάλουν στη διαμόρφωση σωστών αθλητών, αλλά και φιλάθλων. Ιδιαίτερα σήμερα που παρουσιάζεται οξύ το πρόβλημα της αντιαθλητικής συμπεριφοράς στους αγωνιστικούς χώρους. Για να υπάρξει σχολικός αθλητισμός πρέπει να υπάρχουν οι προϋποθέσεις. Ο συνδυασμός σχολείου με εγκαταστάσεις και όργανα, και με γυμναστές με μεράκι είναι αποδοτικός πάντως εφόσον και οι μαθητές έχουν τη διάθεση να μνηθούν στα μυστικά του αθλητισμού. Το μάθημα της γυμναστικής δυστυχώς ακόμη και τώρα θεωρείται δεύτερης επιλογής από μαθητές και καθηγητές άλλων ειδικοτήτων. Αλλά και το Υπουργείο Παιδείας δεν φαίνεται να το αντιμετωπίζει πολύ σοβαρά. Οι τρεις ώρες την εβδομάδα για τους μαθητές της πρώτης και της δεύτερης τάξης του γυμνασίου και οι δύο για τους υπόλοιπους και κατά περίπτωση μια ώρα, για κάποια τρίμηνα ή εξάμηνα, νομίζω ότι δεν επαρκούν. Συμπερασματικά μόνο όταν η πλειοψηφία των σχολείων αποκτήσει τις προϋποθέσεις για να καλλιεργήσει τον σχολικό αθλητισμό, αυτός με τη σειρά του θα αποκτήσει την υπόσταση και την αίγλη που του αξίζουν, τότε τα μέσα ενημέρωσης θα ασχοληθούν μαζί του. Προτείνεται ο Τύπος να σταθεί δίπλα σε όλα τα παιδιά, όχι μόνο για να προβάλει τις επιτυχίες τους, αλλά και για να πιέσει την Πολιτεία να τα βοηθήσει, να λύσει τα προβλήματά τους, να την κάνει να ενδιαφερθεί για το σχολικό αθλητισμό. Μόνο τότε ο ελληνικός αθλητισμός θα μπει σε σωστές βάσεις.

352. ΜΕΛΕΤΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Μούλη Α., Μπαξεβάνη Μ., Ταξιλάρης Α., Κουρτέσης Θ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Η ταξινόμηση των ατόμων με αναπηρίες σε αθλήματα αποτελεί σημαντική και αποδεκτή διαδικασία και εξασφαλίζει τη συμμετοχή τους σ' αυτά καθώς και τον δίκαιο συναγωνισμό. Μέχρι πρότινος, την κατηγοριοποίηση διεξήγαγαν μεμονωμένα οι οργανισμοί διαφορετικών αναπηριών, όπως των ατόμων με ακρωτηριασμό και «λοιπών παθήσεων» (ISOD), των ατόμων με κάκωση στον νωτιαίο μυελό (ISMWSF) καθώς και των ατόμων με εγκεφαλική παράλυση (CP-ISRA) εφαρμόζοντας διαφορετικές μεθόδους αξιολόγησης. Το αναβαθμισμένο σύστημα ταξινόμησης αθλητών με αναπηρίες στην κολύμβηση εφαρμόζεται για πρώτη φορά στους Παραολυμπιακούς αγώνες της Βαρκελώνης, στην Ισπανία, το 1992, και αφορά την ένταξη και τον συναγωνισμό αθλητών με διαφορετικές αναπηρίες στο ίδιο αγώνισμα κολύμβησης. Στόχος του νέου

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

συστήματος κατηγοριοποίησης είναι η ελαχιστοποίηση των διαφορών μεταξύ διαφορετικών αναπηριών στη διάρκεια του αγώνα κι αυτό επιτεύχθηκε με τροποποιήσεις στις μεθόδους αξιολόγησης στο τεστ στον πάγκο, στο τεστ στο νερό, στην αναδιάρθρωση του προφίλ αναπηρίας αλλά και του λειτουργικού προφίλ των αθλητών. Ερευνητές υποστηρίζουν ότι το νέο σύστημα κατηγοριοποίησης εξασφαλίζει τον δίκαιο συναγωνισμό για τον μεγαλύτερο αριθμό αθλητών, όμως εξακολουθούν να υπάρχουν αποκλίσεις ανάμεσα σε κατηγορίες και αγωνίσματα που οφείλουν να εξομαλυνθούν. Επιπλέον εντοπίζονται φυσιολογικά, τεχνικά αλλά και στατιστικά προβλήματα. Για την διαφώτιση των ανωτέρω δυσκολιών, προτείνονται οι συστηματικές και συντονισμένες ενέργειες από τους αρμόδιους της κατηγοριοποίησης, τους προπονητές και τους αθλητές, τους μάντζερ, την επιστημονική και ερευνητική κοινότητα.

353. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ (ΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ) ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΑΡΓΟΥΣ

Μουσταίρας Σ ., Αστραπέλλος Κ., Κώστα Γ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της εργασίας ήταν να εντοπίσει και να αξιολογήσει τις τάσεις, επιθυμίες και συνήθειες των συμμετεχόντων στο καλοκαιρινό πρόγραμμα παιδι και θάλασσα του Δημοτικού Αθλητικού Οργανισμού Άργους. Το δείγμα αποτελείτο από 58 παιδιά ηλικίας 7-14 τα οποία συμπλήρωσαν ειδικά διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε το καλοκαίρι του 2005 στο Δήμο Άργους. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε στο στατιστικό πακέτο SPSS και χρησιμοποιήθηκε απλή κατανομή συχνότητας (frequencies). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα παιδιά θεωρούν πολύ σημαντικούς λόγους ώστε να συμμετέχουν στο παραπάνω πρόγραμμα: την ψυχαγωγία και αναψυχή (36,2%), την εξωτερική εμφάνιση (46,6%), και την μείωση του σωματικού βάρους (37,9%) και λιγότερο σημαντικό την δημιουργία νέων γνωριμιών (13,8%). Εξίσου σπουδαίοι παράγοντες για την επιλογή άθλησης των παιδιών στο συγκεκριμένο πρόγραμμα θεωρούνται η εμφάνιση και η λειτουργικότητα του χώρου (55,2%), η τοποθεσία των χώρων άθλησης(44,8%) και η ποικιλία προγραμμάτων και οργάνων (43,1%). Τα παιδιά δηλώνουν ότι θα ήθελαν να συμμετέχουν περισσότερες φορές και ότι οι γονείς θα ήταν σύμφωνοι με μία συνδρομή. Τέλος, στόχος του προγράμματος παιδι και θάλασσα είναι να μυήσει τα παιδιά στην κίνηση και στις αθλητικές δραστηριότητες μέσα από το παιχνίδι και τα ποικίλα κινητικά και αθλητικά ερεθίσματα τα οποία δέχεται, χωρίς την προσπάθεια εκμάθησης ενός συγκεκριμένου αθλήματος-αγωνίσματος.

354. ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ ΤΟΠΙΚΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ ΤΟ 2005

Μουσταίρας Σ ., Αστραπέλλος Κ., Κώστα Γ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή των οργανισμών τοπικής αυτοδιοίκησης που προσφέρουν αθλητικά προγράμματα στο Νομό Αργολίδας. Από το 1998 ο ρόλος της Τοπικής Αυτοδιοίκησης άρχισε να διαμορφώνεται με τη θεσμική κατοχύρωση του ρόλου της ως αυτόνομη διοικητική μονάδα στα πλαίσια του δημοκρατικού προγράμματος. Το 1999 θεσπίστηκε ο νόμος Καποδίστρια που άλλαξε το χάρτη της Ελληνικής Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Οι 5775 Οργανισμών Τοπικής Αυτοδιοίκησης (Ο.Τ.Α.), περικόπηκαν σε 1033. Οι ΟΤΑ αποτελούνται από: α) τον Αθλητικό Οργανισμό, β) την Δημοτική Επιχείρηση, γ) το Γραφείο Αθλητισμού και δ) τον Υπεύθυνο Αθλητισμού. Για τη συλλογή των στοιχείων χρησιμοποιήθηκε ανασκόπηση βιβλιογραφίες καθώς και πληροφορίες από επίσημα περιοδικά της Γ.Γ.Α. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι οργανισμοί τοπικής αυτοδιοίκησης που προσφέρουν αθλητικά προγράμματα ήταν δέκα. Επίσης βρέθηκε ότι καθένας από αυτούς προσφέρει μία ποικιλία προγραμμάτων στους δημότες του. Από αυτό βλέπουμε ότι τα περισσότερα τμήματα τα συναντάμε στα προγράμματα άθληση στη παιδική ηλικία, άθληση και γυναίκα, άθληση στην προσχολική ηλικία, ενώ λιγότερο έως καθόλου συναντάμε τα προγράμματα τρίτης ηλικίας και άθλησης στην εφηβική ηλικία. Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι τα τελευταία χρόνια είναι εμφανή η αύξηση του

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

συνολικού αριθμού των τμημάτων των προγραμμάτων Μαζικού Αθλητισμού στην περιφέρεια και υπάρχει ενδιαφέρον για την προώθησή τους. Επίσης έχει δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην αύξηση προγραμμάτων που απευθύνονται σε παιδιά και γυναίκες

356. ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ: ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Μπολέτη Β., Κεχαγιάς Δ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνήσει την αυτοάμυνα και τα οφέλη της σε γυναίκες που ασχολούνται με αυτήν είτε σε επίπεδο αναψυχής είτε σε επίπεδο πρωταθλητισμού. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με τη μορφή ερωτηματολογίων σε 50 γυναίκες γνώστριες της αυτοάμυνας του taekwon do που είχαν ηλικία από 16 – 25 ετών. Η ενασχόλησή τους είχε ως μέσο όρο τα 2.5 χρόνια εξάσκησης. Η αυτοάμυνα στις γυναίκες δίνει τα εφόδια για την προστασία του εαυτού τους απέναντι στην σωματική κακοποίηση, την παρενόχληση, την επίθεση και το βιασμό. Πιο συγκεκριμένα, η αυτοάμυνα δίνει σεβασμό και πειθαρχία ενώ παρέχει το απαιτούμενο θάρρος – την απαιτούμενη αυτοσυγκέντρωση – αλλά και την δύναμη – στις γυναίκες, ώστε να αντιμετωπίσουν οποιαδήποτε μορφή εξωτερικού κινδύνου. Το συμπέρασμα που προέκυψε από την έρευνα αυτή, είναι ότι όσο αυξανόταν ο χρόνος εξάσκησης των μαθημάτων, είχε ως αποτέλεσμα να ενισχυθεί κατά πολύ το αίσθημα της ασφάλειας. Επιπλέον, επισημαίνεται το πρόγραμμα εκπαίδευσης της αυτοάμυνας των γυναικών για κάθε προπονητικό εξάμηνο, ώστε να λάβουν τα αναγκαία εφόδια μιας πλήρους και σωστής εκπαίδευσης.

357. Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΕΠΙΛΕΚΤΩΝ ΝΕΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Μάρκου, Κ., Αθανασίου Ν., Τσίτσικαρης, Γ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει την εσωτερική παρακίνηση των νέων αθλητών οι οποίοι συμμετείχαν στο Αναπτυξιακό της πρόγραμμα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 387 επίλεκτοι καλαθοσφαιριστές ηλικίας 13-16 ετών. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο (Intrinsic Motivation Inventory, IMI), του Ryan (1982), το οποίο αξιολογεί το επίπεδο της εσωτερικής παρακίνησης των αθλητών μετά από μια δραστηριότητα και πιο ειδικά 4 παράγοντες: α) ευχαρίστηση /ενδιαφέρον, β) προσπάθεια /σημαντικότητα, γ) αντιλαμβανόμενη ικανότητα και δ) πίεση /ένταση. Από τα αποτελέσματα των τεσσάρων διαστάσεων της εσωτερικής παρακίνησης φαίνεται ότι στο σύνολό τους οι νεαροί αθλητές ευχαριστήθηκαν το πρόγραμμα και το βρήκαν ενδιαφέρον (4.26), το επίπεδο της αντιλαμβανόμενης ικανότητάς τους ήταν υψηλό (3.60), βίωσαν σχετικά χαμηλή πίεση και ένταση (2.74) και προσπάθησαν σε μεγάλο βαθμό (4.16). Η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης ενός παράγοντα, έδειξε ότι οι μικρότεροι αθλητές (13-14 ετών) εμφάνισαν καλλίτερες επιδόσεις ($p < .001$) από τους μεγαλύτερους (15-16 ετών), στους τρεις παράγοντες της εσωτερικής παρακίνησης χωρίς να διαφέρουν μεταξύ τους στην αντιλαμβανόμενη ικανότητα. Συμπερασματικά, η εσωτερική παρακίνηση των παιδιών είναι καθοριστικής σημασίας για την ανάπτυξη αθλητικών υπηρεσιών στις Αθλητικές Ομοσπονδίες και προϋποθέτει κατανόηση της αλληλεπίδρασης αρκετών παραγόντων που επηρεάζουν τη συμμετοχή των νέων ατόμων στον αθλητισμό. Η αξιολόγηση των αντιλήψεων των αθλητών και η σωστή καταγραφή τους μπορεί υιοθετήσει τον σχεδιασμό του Αναπτυξιακού προγράμματος και την βελτίωση του τρόπου διδασκαλίας.

358. ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΥΨΟΥΣ ΒΡΕΦΩΝ ΚΑΙ ΝΗΠΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΝΤΙΛΗΨΕΩΝ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΤΟΥΣ

Μπιρμπίλης Ε., Λουκάς Ε., Σκιαδά Αναστασία., Λιαριγκοβινός Θ., Αναστασιάδου Α.

Αργινίο/Θεσσαλονίκη

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Σκοπός της έρευνας είναι να εκτιμήσει και να αξιολογήσει την ανάπτυξη με δείκτες το βάρος και το ύψος στον Ελλαδικό χώρο αλλά και να αξιολογήσει τις αντιλήψεις των γονέων τους και την επίδραση που μπορεί να έχουν αυτές στην ανάπτυξη και την υγεία των παιδιών. Το δείγμα ήταν αντιπροσωπευτικό ως προς το επίπεδο γνώσεων των γονέων και αποτελούνταν από 2367 βρέφη και νήπια ηλικίας 0,6 έως 4,5 ετών από την Αττική, Αιτωλοακαρνανία, Ηλεία, Θεσσαλονίκη και τη Χαλκιδική.

Το ύψος και το βάρος αξιολογήθηκαν με ζυγούς ακριβείας. Οι αντιλήψεις των γονέων αξιολογήθηκαν με ερωτηματολόγιο κλειστού τύπου 6 ερωτήσεων που αξιολογούσε την αντίληψη τους σε σχέση με το πώς έβλεπαν την ανάπτυξη των παιδιών τους ως προς το πραγματικό τους βάρος και ύψους. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το ύψος στον ελληνικό πληθυσμό αυτό, έχει αυξηθεί κατά ένα 3% και το βάρος κατά ένα 7% σε σχέση με τα ελληνικά πρότυπα ανάπτυξης. Οι αντιλήψεις των γονέων όσον αφορά την ανάπτυξη του παιδιού τους κατά ένα 20% υποεκτιμούν το σωματικό βάρος και κατά ένα 17% υποεκτιμούν το ύψους των παιδιών τους σε σχέση πάντα με την οπτική εικόνα και το πραγματικό βάρος και ύψους του παιδιού. Οι διαστρεβλωμένες αντιλήψεις των Ελλήνων γονέων για την φυσιολογική ανάπτυξη των παιδιών τους αυξάνουν την πιθανότητα να οδηγηθούν οι γονείς σε συμπεριφορές βλαπτικές για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών αλλά και της μελλοντικής τους υγείας (Διατροφική συμπεριφορά, επίπεδα άσκησης κλπ).

365. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΡΙΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΥΠΕΡΒΑΡΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

Ντέντε Ι., Σούλας Δ., Βουτσελάς Β.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ. Ε. Φ. Α. Α. 42100 Τρίκαλα

Σκοπός της έρευνας ήταν η αξιολόγηση της μέγιστης αερόβιας ικανότητας (VO_{2max}) και του πνευμονικού αερισμού υπέρβαρων ατόμων. Στην έρευνα συμμετείχαν 16 άτομα ηλικίας 17-20 ετών ($30,1 \pm 1.2$ BMI). Τα άτομα χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Η ομάδα Α ($n=7$) πραγματοποίησε προπόνηση αντοχής στη δύναμη (κυκλική προπόνηση, 2 σετ X 8 επαναλήψεις, διάρκεια 30 sec, διάλειμμα 30 sec). Οι ασκήσεις αφορούσαν τις βασικές μυϊκές ομάδες των άνω και κάτω άκρων και του κορμού. Η ομάδα Β ($n=5$) πραγματοποίησε αερόβια προπόνηση (2X10min, διαλλειμα 5min) και η ομάδα Γ ($n=4$) εκτέλεσε συνδυασμό των δύο παραπάνω πρωτοκόλλων. Η συνολική διάρκεια του κάθε προγράμματος ήταν 40min, τρεις φορές την εβδομάδα για 8 εβδομάδες. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι, στην ομάδα Α δεν παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική βελτίωση στην VO_{2max} (πριν: 40,6 ml/min/kg, μετά: 42,6 ml/min/kg, $p>0,05$) σε αντίθεση με την ομάδα Β (πριν: 34,1ml/min/kg, μετά: 37,4ml/min/kg, $p<0,05$) και την ομάδα Γ που υπήρξε σχετική βελτίωση (πριν: 45,35ml/min/kg, μετά: 47,85ml/min/kg, $p<0,05$). Στους παράγοντες του πνευμονικού αερισμού δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές μεταβολές σε καμία από τις τρεις ομάδες [(ομάδα Α, $p> 0,05$), (ομάδα Β, $p>0,05$), (ομάδα Γ, $p> 0,05$)]. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα δεν προέκυψαν σημαντικές διαφοροποιήσεις στην αερόβια ικανότητα υποκειμένων γι' αυτό και απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση.

366. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΜΕ ΤΕΛΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ.

Οικονόμου Θ., Σκουλάς Κ., Κουρούνης Ι.

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι η συσχέτιση του χρόνου αντίδρασης με την τελική επίδοση στις μικρές αποστάσεις με σύγχρονα δεδομένα ως επαλήθευση παλαιότερων ερευνών. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν αθλητές και αθλήτριες μικρών αποστάσεων σε αγώνες κλειστού στίβου, πανελλήνιο πρωτάθλημα (16-17/02/02), Meeting κλειστού (20/02/02), Βαλκανικό πρωτάθλημα (Σ.Ε.Φ. 23-24/02/02) και Ευρωπαϊκό (Βιέννη 3-5/03/02). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα δεν βρέθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ χρόνου αντίδρασης και τελικής επίδοσης. Ο χρόνος αντίδρασης αλλάζει σε συνάρτηση με την απόσταση της κούρσας. Στα αγωνίσματα ταχύτητας ο

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

χρόνος αντίδρασης είναι μικρότερος από 0,200s. Παρατηρείται μεγάλη διακύμανση στο χρόνο αντίδρασης σε αγώνες που οι συμμετέχοντες δεν είναι όλοι υψηλού επιπέδου (προκριματικοί πανελληνίου πρωταθλήματος.)

367. THE MODERNIZATION OF THE SPORT PHENOMENON IN ROMANIA. THE LAW FOR PHYSICAL EDUCATION FROM 1923

L. Popescu,

“Al. I. Cuza” University of Iasi, Physical Education and Sport Faculty, Romania

In Romania, the legislation and the organization of the Physical Education and Sports have changed radically, starting with December 1st 1918, when the Romanian Great Union took place. The reforms in the following years that is the Agrarian Reform (1918-1921), the first Parliament of the United Romania (1919), the political rights and the democratic liberties regardless of people language, religion (the decree laws in December 1918, May 1919 and the Constitution in 1923), offered the modern judicial frame that improved the activities in various fields. Following the line of these reforms, but also that of the elaborated legislation after December 1st 1918, one can also notice the steps towards a better education and implicitly for physical education and sports.

The first “law for physical education” was released in June 17th 1923. After reading through these laws, we may conclude:

- general compulsoriness for all the youth of doing this activity, before recruitment;
- obligatory introducing of physical education in all education institutions, but also in all the special organizations;
- founding of the National Office of Physical Education (N.O.P.E.) with the role of leading and guiding the activities performed by the physical education and target shooting organization 1923.ns (societies, federations, unions);
- founding of the National Institute of Physical Education (N.I.P.E.) with the aim of instructing the teachers, instructors and masters of physical educations, who were to teach in schools, in the army or in sportive organizations;
- the application of the law had positive effects on modernizing the sport phenomenon, a process that would be impelled by the Law of Physical Education and Sports from 1929.

368. ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

«ΤΙΜΙΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ»

Παπαγεωργίου Μ¹, Πασχάλη Μ², Χασάνδρα, Μ.¹

¹Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 42100 Τρίκαλα

²Δημ. Σχ. Ασβεστοχωρίου, 57010 Θεσσαλονίκη.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την αξιοπιστία μέσω της σταθερότητας στο χρόνο του ερωτηματολογίου «Τίμιο Παιχνίδι στη Φυσική Αγωγή». Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 16 ερωτήσεις, που ομαδοποιούνται σε 4 παράγοντες και αξιολογούν 2 διαστάσεις του τίμιου παιχνιδιού από τις οποίες η θετική αφορά «σεβασμό στους συμπαίκτες» και «σεβασμό στις τυπικότητες των σπορ» και η αρνητική αφορά το «κλέψιμο» και την «τέχνη της νίκης». Τα ερωτηματολόγια συμπλήρωσαν 25 μαθητές (n=14) και μαθήτριες (n=12) ΣΤ' Δημοτικού σχολείου στην περιοχή της Κεντρικής Ελλάδος. Η δεύτερη μέτρηση έγινε μετά από 10 μέρες. Η ταύτιση των ερωτηματολογίων μεταξύ των δύο μετρήσεων έγινε με την ημερομηνία γέννησης. Ως εργαλεία μέτρησης χρησιμοποιήθηκαν το Τίμιο παιχνίδι στη Φυσική Αγωγή. Η σταθερότητα στο χρόνο εξετάστηκε με την intraclass correlation coefficient για να εκτιμηθεί η απόλυτη συμφωνία μεταξύ των δύο μετρήσεων. Τα αποτελέσματα για τους 4 παράγοντες του ερωτηματολογίου ήταν .89 για το σεβασμό στους συμπαίκτες .82 για τις τυπικότητες των σπορ .89 για το κλέψιμο .73 για την τέχνη της νίκης. Οι τιμές του δείκτη intraclass correlation coefficient ήταν ικανοποιητικές για όλες τις διαστάσεις του ερωτηματολογίου «Τίμιο παιχνίδι στη Φυσική Αγωγή». Τα αποτελέσματα των αναλύσεων

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

υποστηρίζουν τη σταθερότητα στο χρόνο του ερωτηματολογίου «Τίμιο Παιχνίδι στη Φυσική Αγωγή».

369. ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΗΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ «ΤΙΜΙΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ»

Παπαγεωργίου Μ¹, Πασχάλη Μ², & Χασάνδρα, Μ.¹

¹Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 42100 Τρίκαλα

²Δημ. Σχ. Ασβεστοχωρίου, 57010 Θεσσαλονίκη.

Ένα από τα σημαντικότερα μεθοδολογικά προβλήματα στην έρευνα στο χώρο της ηθικής και κοινωνικής ανάπτυξης μέσα από τα σπορ και τη Φυσική Αγωγή είναι η έλλειψη εργαλείων μέτρησης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί την ταυτόχρονη εγκυρότητα του ερωτηματολογίου «Τίμιο Παιχνίδι στη Φυσική Αγωγή» το οποίο αξιολογεί αυτό-αναφερόμενες συμπεριφορές που αφορούν το τίμιο παιχνίδι στη Φυσική Αγωγή. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 16 ερωτήσεις που ομαδοποιούνται σε 4 παράγοντες και αξιολογούν τη θετική διάσταση του τίμιου παιχνιδιού (σεβασμός στους συμπαίκτες – σεβασμός στις τυπικότητες των σπορ) και την αρνητική (κλέψιμο - τέχνη της νίκης). Τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και τα συμπλήρωσαν 315 μαθητές (n=160) και μαθήτριες (n=155) ηλικίας από 10 έως 12 ετών, από 3 σχολεία της Κεντρικής Ελλάδος. Το ερωτηματολόγιο δόθηκε μαζί με το ερωτηματολόγιο MSOS των Vallerand, Briere, Blanshard, Provencher (1997), προκειμένου να ελεγχθεί η συσχέτισή τους. Οι συσχετίσεις μεταξύ των θετικών διαστάσεων του ερωτηματολογίου FPPQ (σεβασμός στους συμπαίκτες και στις τυπικότητες των σπορ) και των θετικών διαστάσεων του ερωτηματολογίου MSOS (δέσμευση, τυπικότητες των σπορ, κανόνες και σεβασμός στον αντίπαλο) ήταν σημαντικές με υψηλούς δείκτες συσχέτισης. Το ίδιο συνέβη και με τις αρνητικές διαστάσεις. Αντίθετα αρνητικές ήταν οι σχέσεις των θετικών και αρνητικών διαστάσεων μεταξύ των 2 ερωτηματολογίων. Τα αποτελέσματα των συσχετίσεων υποστηρίζουν την ταυτόχρονη εγκυρότητα του ερωτηματολογίου «Τίμιο Παιχνίδι στη Φυσική Αγωγή».

370. ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΟΜΟΤΗΝΗ

Παπουτζής Α., Κιντής Α., Σκορδαλά Μ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και η υιοθέτηση μη υγιεινών διατροφικών συνθηκών αποτελούν τους κυριότερους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας στις ανεπτυγμένες κοινωνίες. Στην έρευνα συμμετείχαν 23 μαθητές (12 κορίτσια και 11 αγόρια), ηλικίας 4- 6 ετών. Σε όλα τα παιδιά προσδιορίστηκε ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) και η περιφέρεια μέσης (ΠΜ). Επιπρόσθετα, συμπληρώθηκαν ερωτηματολόγια σχετικά με τη συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων και τη σωματική δραστηριότητα. Παρατηρήθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ του ΔΜΣ και της ΠΜ. Ακόμη βρέθηκε θετική συσχέτιση της εμφάνισης παχυσαρκίας με το χρόνο παρακολούθησης τηλεόρασης, την κατανάλωση σοκολάτας. Η λήψη πρωινού γεύματος φάνηκε να έχει προστατευτικό ρόλο. Συμπερασματικά η υιοθέτηση μη υγιεινών διαιτητικών προτύπων, η μείωση της σωματικής δραστηριότητας, η καθιστική ζωή και ο αυξημένος χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης αποτελούν σημαντικούς παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση παχυσαρκίας στα παιδιά προσχολικής ηλικίας.

371. ΤΟ ΕΘΙΜΟ ΤΟΥ ΑΡΑΠΗ ΣΤΗ ΝΙΚΗΣΙΑΝΗ ΚΑΒΑΛΑΣ

Παπουτζής Α., Κιντής Α., Σκορδαλά Μ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει και να καταγράψει οτιδήποτε έχει σχέση με το έθιμο των Αράπηδων στην Νικήσιανη Καβάλας. Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε ήταν η βιβλιογραφική ανασκόπηση, η επιτόπια έρευνα (fieldwork) και η συμμετοχική παρατήρηση

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

(participant observation), καθώς χρησιμοποιήθηκαν εποπτικά μέσα και οπτικοακουστικό υλικό του τοπικού παραδοσιακού δρώμενου. Πάνω στις ψηλότερες κορυφές του Παγγαίου, που προστατεύουν στον ίσκιο τους τη Νικήσιανη, υπήρχε και το μαντείο του Διονύσου. Ήταν τόσο ξακουστό και παλαιό αυτό το μαντείο, ώστε μεταξύ αυτών που το συμβουλευτήκαν να συγκαταλέγονται ο Μέγας Αλέξανδρος και ο Ρωμαίος Οκτάβιος. Σ' αυτό το ιερό του Διονύσου με τους μυστηριώδεις παγανιστικούς τρόπους λατρείας, γινόταν η γονιμοποίηση της φύσης ενώ οι λατρεύοντες το Διόνυσο, επιζητούσαν την επικοινωνία με τους θεούς και την αθανασία της ψυχής. Κατάλοιπο αυτής της Διονυσιακής λατρείας, θεωρείται το έθιμο των "Αράπηδων" της Νικήσιανης, που τώρα τελείται την ημέρα του Αϊ Γιάννη στις 7 Ιανουαρίου. Αυτό ήταν κατάλοιπο των καλενταριών, δηλαδή των εκδηλώσεων που στην αρχαιότητα τελούνταν στην αρχή μιας περιόδου. Το έθιμο των Αράπηδων τελείται και σε χωριά της Δράμας. Αξιοσημείωτο είναι ότι οι Αράπηδες της Νικήσιανης συμμετείχαν στην τελετή έναρξης των Ολυμπιακών Αγώνων στην Αθήνα το 2004. Συμπερασματικά προκύπτει ότι το έθιμο αυτό γίνεται ολοένα και πιο γνωστό στον ελληνικό χώρο, προσελκύοντας όλο και περισσότερο κόσμο.

372. ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΙ Η ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΙΕΚ ΣΥΝΟΔΩΝ ΒΟΥΝΟΥ ΣΤΗ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗ Ν.ΞΑΝΘΗΣ

Παπουτζής Λ., Κιντής Α., Σκορδαλά Μ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Το ΙΕΚ Συνοδών Βουνού στην Σταυρούπολη της Ξάνθης είναι στον πρώτο χρόνο λειτουργίας του. Υπάγεται στον Οργανισμό Τουριστικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΟΤΕΚ). Τα αντικείμενα που διδάσκονται είναι η ορειβασία, η αναρρίχηση και δραστηριότητες στο βουνό γενικότερα. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή των κινήτρων που οδήγησαν τους σπουδαστές του ΙΕΚ να φοιτήσουν σε αυτό. Ακόμη εξετάστηκε η ικανοποίηση τους από την μέχρι τώρα παρακολούθηση των μαθημάτων. Στην έρευνα συμμετείχαν οι 15 σπουδαστές του ΙΕΚ (6 γυναίκες και 9 άντρες). Σε όλους τους σπουδαστές μοιράστηκαν ανώνυμα ερωτηματολόγια που τα συμπλήρωσαν παρουσία του ερευνητή. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το 61% των σπουδαστών επέλεξαν να παρακολουθήσουν το ΙΕΚ λόγω προηγούμενης εμπειρίας με το χώρο του εναλλακτικού τουρισμού, το 26% για επαγγελματική αποκατάσταση και το 13% λόγω της μονιμής κατοικίας τους. Όσον αφορά την ικανοποίηση των σπουδαστών το 65% δηλώνει μέτρια ικανοποιημένο, ενώ μόλις το 2% δήλωσε απόλυτα ικανοποιημένο. Οι βασικότεροι λόγοι της μη ικανοποίησης ήταν η προσβασιμότητα και οι ελλείψεις στη λειτουργία του επειδή βρίσκεται στην αρχή της λειτουργίας του.

373. ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΣΤΑΣΕΩΝ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

Πάτση Χ., Αντωνίου Π., Υφαντίδου Γ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σε όλους τους τομείς της εκπαίδευσης, η ταχύτερη ανάπτυξη της τεχνολογίας την τελευταία δεκαετία έχει προκαλέσει μαζική αύξηση της χρήσης των υπολογιστών από τους μαθητές. Ένα αναμενόμενο επακόλουθο μετά από τη διερεύνηση στο εάν οι μαθητές χρησιμοποιούν υπολογιστή, ήταν να εξεταστούν οι στάσεις αυτών ως προς τους υπολογιστές. Παρ' όλο που είναι σημαντική η εξέταση των στάσεων των μαθητών ως προς τους υπολογιστές, πολλές έρευνες που εξετάζουν τις στάσεις συχνά δεν έχουν δομή και πραγματοποιούνται χωρίς μέθοδο. Όπως υποστηρίζει ο Kay (1993), πολλές κλίμακες δεν υποστηρίζονται θεωρητικά με συνέπεια να τίθεται υπό αμφισβήτηση η εγκυρότητα που αναφέρεται ότι εξετάστηκε. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί η εγκυρότητα της κλίμακας στάσεων ως προς τους υπολογιστές (Selwyn, 1997). Το ερωτηματολόγιο στάσεων ως προς τους υπολογιστές (Selwyn, 1997), μεταφράστηκε από τα Αγγλικά στα Ελληνικά και από τα Ελληνικά στα Αγγλικά για να διερευνηθεί εάν ήταν αξιόπιστη η μετάφραση της κλίμακας. Συνολικά στην έρευνα συμμετείχαν 252 μαθητές Λυκείου ηλικίας 17 ± 2 ετών. Οι μαθητές επιλέχθηκαν με τυχαία δειγματοληψία. Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε σε μαθητές που φοιτούσαν σε σχολεία της Κομοτηνής, των Σερρών, της Λάρισας και

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

της Θάσου. Δόθηκε η διευκρίνιση ότι η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου αποτελεί μέρος της έρευνας και όχι κάποιο τεστ και ότι δεν υπάρχουν σωστές και λανθάνουσες απαντήσεις. Στα αποτελέσματα της έρευνας το ερωτηματολόγιο αποκάλυψε τέσσερις παράγοντες: α) Την επίδραση που έδειξε δείκτη αξιοπιστίας $\alpha=0.71$. β) Τη γνώση που έδειξε δείκτη αξιοπιστίας $\alpha=0.77$. γ) Την παρόρμηση ή συμπεριφορά που έδειξε δείκτη αξιοπιστίας $\alpha=0.72$. δ) Την αντιλαμβανόμενη συμπεριφορά ελέγχου που έδειξε δείκτη αξιοπιστίας $\alpha=0.71$. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι επιβεβαιώθηκε η δομική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου (Selwyn, 1997). Ακόμη το ερωτηματολόγιο έδειξε υψηλό δείκτη αξιοπιστίας $\alpha=0.71$. Συμπερασματικά από την έρευνα φάνηκε ότι το ερωτηματολόγιο είχε υψηλή εγκυρότητα και αξιοπιστία.

375. 2004: ΦΤΑΝΟΝΤΑΣ ΑΚΟΜΗ ΨΗΛΟΤΕΡΑ

Παπαϊωάννου Ι.

Ελληνική Ομοσπονδία Τριάθλου

ITU Management Plan

Technical Management

Media and Marketing Management

Web, News and TV Broadcasting

Television Production

2003 ITU Σειρά παγκοσμίων κυπέλλων, Παγκόσμιου Πρωταθλήματος Τριάθλου

2003 Διεθνής αναμετάδοση

Οφέλη χορηγού για το προβολή του logo του κατά τη διάρκεια 52 λεπτών μετάδοσης:

Μετάδοση ειδήσεων και Highlights

Δορυφορική μετάδοση των 8-10 λεπτών από ειδήσεις και highlights, για κάθε Παγκόσμιο

Πρωτάθλημα, διαθέσιμο από το σύνολο χρόνου αγώνα

Δορυφορική μετάδοση

Media Management

Για ένα καλό αποτέλεσμα χρειάζεται να δημιουργηθεί μία υψηλής ποιότητας στρατηγική που αφορά τα MME

Εμπεριστατωμένα δελτία τύπου

Εκτύπωση φωτογραφιών υψηλής ανάλυσης για τα MME

Ζωντανή Web κάλυψη (text & video) από τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα

On-Line οδηγό των MME, εξασφαλίζοντας πρόσβαση σε ποικιλία πληροφοριών για κάθε

Παγκόσμιο Κύπελλο

Γεγονότα, νέα και γενικού ενδιαφέροντος δελτία κατασκευασμένα για χρήση από τις Εθνικές

Εφημερίδες, TV νέα, Sports – Fitness – Lifestyle – εξειδικευμένα περιοδικά

Ωφέλειες διεθνούς τηλεοπτικής συνεργασίας

2 x 30 δευτερόλεπτα επιπρόσθετα για τρέιλερ του ESPN Ασίας και Λατινικής Αμερικής

5 δευτερόλεπτα εμφάνιση (συνεργατών) στο άνοιγμα και το κλείσιμο της εκπομπής

Εμφάνιση του Logo κατά τη διάρκεια μετάδοσης

Μέθοδος συλλογής δεδομένων: Συλλογή καταγεγραμμένων στοιχείων από τη Διεθνή και την Εθνική Ομοσπονδία Τριάθλου καθώς επίσης και από τα διεθνή πρακτορεία ειδήσεων.

Αποτελέσματα: Θεαματική αύξηση προϋπολογισμού εσόδων για τους διεθνείς χορηγούς και μεγάλη μείωση των εξόδων που αφορούν τη διαφημιστική τους καμπάνια σε αυτόνομα διαφημιστικά Spots.

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι ο καθορισμός του τρόπου οργάνωσης στον τομέα του Brand Management σε διεθνές επίπεδο, σύμφωνα με τις υποδείξεις της ITU (International Triathlon Union). Πρωτόκολλο που πρέπει να εφαρμοστεί στην Ελλάδα σε περίπτωση Παγκοσμίου Πρωταθλήματος ή Κυπέλλου. Ανάδειξη του κέρδους των ενδεχόμενων χορηγών μέσα από αυτή τη διαδικασία.

Μέσω της συλλογής καταγεγραμμένων στοιχείων από τη Διεθνή και την Εθνική Ομοσπονδία Τριάθλου καθώς επίσης και από τα διεθνή πρακτορεία ειδήσεων, δίνεται η πλήρη εικόνα των αποτελεσμάτων.

Το αποτέλεσμα της εφαρμογής του περιεχομένου της εργασίας έφερε τη θεαματική αύξηση του προϋπολογισμού των εσόδων για τους διεθνείς χορηγούς και τη μεγάλη μείωση των εξόδων που αφορούν τη διαφημιστική τους καμπάνια σε αυτόνομα διαφημιστικά Spots.

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Συμπέρασμα της εργασίας είναι ότι η παραπάνω δραστηριότητα μεγιστοποιεί το κέρδος των χορηγών και ως εκ τούτου δημιουργούνται προϋποθέσεις προσέλκυσης ακόμη περισσότερων σε εθνικά και διεθνή επίπεδα. Η προσέλκυση διεθνών χορηγών μπορεί να προσφέρει αναβάθμιση του Τριάθλου σε διεθνές και εθνικό επίπεδο.

376. ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΤΩΝ ΕΤΑΙΡΙΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΚΑΙ ΣΠΟΡ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΕΛΛΑΔΙΚΟ ΧΩΡΟ.

**Παπαχριστοδούλου Α., Μαγούλιου Κ., Τριγώνης Ι., Κυπαρίσσης Μ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή**

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η καταγραφή και η αξιολόγηση της ποιότητας των υπηρεσιών από τις εταιρίες αθλητικής αναψυχής για τα άτομα με κινητικά προβλήματα στην Ελλάδα και συγκεκριμένα όσον αφορά στις υπαίθριες δραστηριότητες και στην δραστηριότητα του καγιάκ. Η συμμετοχή στην παραπάνω αθλητική δραστηριότητα επιφέρει φυσικά, βιολογικά και ψυχολογικά οφέλη στα άτομα με κινητικά προβλήματα προσδίδοντάς τους ένα αίσθημα ελευθερίας. Για να επιτευχθεί κάτι τέτοιο είναι απαραίτητο να υπάρχει κατάλληλα προσαρμοσμένος εξοπλισμός, να δοθεί έμφαση στην ασφάλεια, στα προσόντα του εκπαιδευτή, στην μέθοδο της πρακτικής διδασκαλίας. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για την καταγραφή και την αξιολόγηση των υπηρεσιών, ήταν η αποστολή ερωτηματολογίων στις εταιρίες αναψυχής καθώς και η αποστολή ερωτηματολογίων σε άτομα με κινητικά προβλήματα. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι δεν υπάρχουν επαρκείς υπηρεσίες για τα άτομα με προβλήματα κινητικότητας στο άθλημα του καγιάκ, ενώ ταυτόχρονα καταγράφηκε η επιθυμία από τα άτομα αυτά να συμμετέχουν σε ανάλογα προγράμματα. Συμπερασματικά, φαίνεται η ανάγκη για υλοποίηση περισσότερων προγραμμάτων αθλητικής αναψυχής σε άτομα με κινητικά προβλήματα. Για να υλοποιηθούν όμως ανάλογα προγράμματα θα πρέπει οι εταιρίες αναψυχής να εφοδιαστούν με τον ανάλογο εξοπλισμό αλλά και το κατάλληλο προσωπικό ώστε να παρέχουν τις υπηρεσίες με μέγιστη ασφάλεια αλλά και με την καλύτερη δυνατή ποιότητα.

378. BUILDING UP A SCALE OF ANXIETY OF PARACHUTISTS IN IRAQ

**Rafi.A. Abdulghfor
College of Sport Education, Mosul University, IRAQ**

Anxiety is one of the most important problems nowadays which is dealt by sport psychology. Anxiety is a key phenomenon influencing on the parachutists. So, this research aimed at building up a scale of parachutists in Iraq. The theoretical frame dealt with the nature, theories, concepts, types, levels, sources, and symptoms of anxiety. The effects of anxiety in sport field were also illustrated in addition to write about the parachuting event such as its historical development, types, and stages in addition to the anxiety kinds associated with it. Then, the previous and similar studies were described. The descriptive method with survey was used since its convenient to the nature of research. The sample included 270 parachutists divided into 7 sport clubs practicing this event. A scale was built as a part of research requirements. The steps of the building included: determining the sections of the scale, setting up the initial version of the scale, and determining the style and formation of phrases. The scientific procedures of building psychological scales such as the experts validity, statistical analysis of phrases by extreme groups, coefficient of internal consistence, factorial analysis of scale sections, stability, and certain pilot experiments were applied. The data were processed statistically by using the arithmetic mean, standard deviation, percentage, "t" test, Person correlation, and factorial analysis.

The researcher had concluded a number of conclusions and here are some of them: 1- The scale of anxiety of parachutists in Iraq had achieved. Depending upon the results of factorial analyses, 6 factors had extracted, which represented the scale of anxiety of parachutists. The research had recommended a number of recommendations and here are some of them: 1.

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Using the current scale by the coaches of parachuting in order to measure the anxiety in their parachutists. 2. Guiding the coaches to the importance of psychological conditioning throughout the training sessions in order to support the confidence inside the parachutists and to limit anxiety phenomenon. Applying the scale on the parachutists and conducting further researches in order to acquaint with the relationship between anxiety and some other variables.

379. ΡΥΘΜΟΣ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗΣ ΓΑΛΑΚΤΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ Β' ΕΘΝΙΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

**Σαργιώτης Δ., Γραμματικόπουλος Α., Βουτσελάς Β., Παπανικολάου Ζ.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 42100 Τρίκαλα**

Το ποδόσφαιρο είναι ένα άθλημα το οποίο προϋποθέτει υψηλά επίπεδα φυσικής κατάστασης. Λόγω της φυσιολογίας του αθλήματος υπάρχει συσσώρευση La κατά την διάρκεια του αγώνα, η οποία και αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα της απόδοσης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει τον ρυθμό απομάκρυνσης του La σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές Β' εθνικής κατηγορίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 15 ποδοσφαιριστές (βάρος $76,0 \pm 7,3$ kg, VO_{2max} $47,2 \pm 4,4$ ml/min/kg). Ο προσδιορισμός της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_{2max}) έγινε με την χρησιμοποίηση ενός πρωτοκόλλου, σταδιακά αυξανόμενης ταχύτητας σε δαπεδοεργόμετρο. Δείγματα αίματος λήφθηκαν από τους λοβούς των δακτύλων κάθε αθλητή στο τέλος της δοκιμασίας (VO_{2max}) και 15 min μετά το τέλος της δοκιμασίας. Η επεξεργασία των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS 11.0. Η κατά Spearman συσχέτιση δεν έδειξε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ ρυθμού απομάκρυνσης La και VO_{2max} και ρυθμού απομάκρυνσης του La με το αναερόβιο κατώφλι (AT). Αντίθετα, έδειξε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ ρυθμού απομάκρυνσης La και La_{max} ($r_s=0,522$, $p<0,05$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι ποδοσφαιριστές που είχαν υψηλή τιμή VO_{2max} δεν είχαν και ταχύτερο ρυθμό απομάκρυνσης La . Επιπρόσθετα, όσοι είχαν ταχύτερο ρυθμό απομάκρυνσης La είχαν και υψηλότερες τιμές La_{max} και συνεπακόλουθα περισσότερη αντοχή στη συσσώρευση La στο αίμα. Συμπερασματικά για την βελτίωση της απόδοσης των ποδοσφαιριστών κατά την διάρκεια του αγώνα, προτείνεται όχι μόνο προπόνηση αερόβιας ικανότητας, αλλά και ειδική προπόνηση (γαλακτική προπόνηση).